हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 जुलाई 2024

11 पूर्व पंचों ने किया पेंशन देने की मांग बैठक कर धरना देने का लिया निर्णय

12 जिला मुख्यालय की मांग को लेकर गांव पाली से जनसंपर्क अभियान शुरू

पुलिस ने होटल में छापेमारी करके पीड़िता से संचालक की शिनाख्त कराई, रूम की ड्रेसिंग करने वाले से पूछताछ

- शहर के होटल संचालकों में दिनभर रिकॉर्ड व मापदंडों को पूरा करने की रही भागदौड़, मनचलों की एंट्री से बचते दिखाई दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी के एक होटल में नाबालिग के साथ हुए दुष्कर्म के बाद पुलिस प्रशासन की नींद टूटी है। बुधवार सुबह साढ़े नौ बजे होटलों में छापेमारी करके रिकॉर्ड खंगाला, रजिस्ट्र में हुई एंट्री के प्रमाण एकत्र किए हैं। दूसरी ओर पीड़िता को साथ लेकर उस होटल व संचालक की शिनाख्त कराई, जिसमें दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया गया। होटल के लांड्री को बुलाकर उससे साक्ष्य मिटाने के संदर्भ में पूछताछ की गई। शहर में बतौर किरायेदार रह रही महिला सोमवार की सुबह दूध लेने के लिए पड़ोस में गई थी। उसकी 15 वर्षीय बेटी घर के बाहर बैठकर मम्मी के वापस आने का इंतजार कर रही थी। इसी दौरान एक परिचित बाइक सवार युवक पहुंचा और छात्रा को पिज्जा खिलाने का झांसा देकर होटल में ले गया। जहां उसने पहले ही कमरा बुक कराया हुआ था। कमरे में करीब आठ घंटे तक दुष्कर्म की वारदात को अंजाम दिया। इसके बाद दोपहर को करीब तीन बजे पीड़िता को उसके घर के सामने छोड़ दिया। जाते हुए आरोपी ने पीड़ता को जानलेवा परिणाम भुगतने की धमकी देकर मुंह बंद रखने की हिदायत दी, लेकिन घर पहुंची छात्रा ने पूरी घटना से मम्मी को अवगत कराया। परिजनों ने पीड़िता को साथ लेकर पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी। बुधवार को हरकत में आई पुलिस ने शहर के करीब छह होटलों में दाबिश दी तथा रिकॉर्ड चेक किया। दैनिक रोजनामचे में दर्ज एंट्री को कब्जे में लिया है। इसके बाद पुलिस ने नाबालिग पीड़िता को साथ लेकर होटल संचालक की शिनाख्त कराई। वारदात के बाद जिस लांड्री ने रूम की सफाई की थी उसे बुलाया गया। करीब एक घंटे पूछताछ करने के बाद पुलिस ने पीड़िता को घर भेज दिया तथा होटल संचालक को कंप्लीट रिकार्ड हैंडओवर करने की हिदायत दी।

होटल में आठ घंटे की दरिंदगी | किसी को बताने पर परिजनों को मारने की धमकी

नाबालिग छात्रा को पिज्जा खिलाने का झांसा देकर होटल में किया दुष्कर्म, आरोपी की तलाश में पुलिस

पीड़िता के बयानों पर केस दर्ज, जल्द होगी गिरफ्तारी

नांगल चौधरी। 17 जुलाई को प्रकाशित समाचार। फोटो : हरिभूमि

होटल संचालकों में दिनभर रही भगदड़, रूम किराये पर देने से बचते रहे

पुलिस द्वारा छापेमारी की भनक लगते ही होटल संचालकों में भगदड़ मच गई। कइयों के पास जरूरी मापदंड नहीं थे, किसी के पास जीएसटी नंबर तक नहीं थे। कार्रवाई के डरकर कुछ संचालकों ने कमरे किराये पर नहीं दिए तथा होटल को बंद करके इधर-उधर बैठ गए। होटलों का यह अवैध कारोबार शहर में चर्चा का विषय बना हुआ है।

यौन शोषण के अड्डे बने हैं कई होटल, नियमित छापेमारी की गुहार

शहर के प्रबुद्धजनों ने बताया कि बीते एक साल में कमरा किराये पर देने वाले होटलों की संख्या 15 से अधिक पहुंच गई। कइयों में केवल यौन शौषण होने की आशंका है, क्योंकि स्कूल व कॉलेज की छात्राएं मुंह पर चुन्नी लपेटकर आती हैं, जिनके साथ युवक होते हैं। उन्होंने बताया कि शहर में ऐसी अनैतिक गतिविधियों से युवा वर्ग की मानसिकता पर बुरा असर पड़ रहा है। उन्होंने पुलिस प्रशासन से होटलों के नियमित रूप से रिकार्ड चेक करने की गुहार लगाई है।

वारदात स्थल से साक्ष्य जुटाए हैं जल्द होगी गिरफ्तारी

पुलिस के पीआरओ सुमित कुमार ने बताया कि नाबालिग छात्रा के साथ हुए दुष्कर्म मामले में पुलिस ने होटल का रिकॉर्ड चेक किया है। मौका ए वारदात से साक्ष्य जुटाए हैं तथा पीड़िता से कुछ शिनाख्त भी कराई गई हैं। आरोपी को पकड़ लिया है, जल्द ही आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उन्होंने बताया कि होटलों में अवैध कारोबार को पुलिस कतई बर्दाश्त नहीं करेगी।

खबर संक्षेप

ट्रैक्टर बाइक की टक्कर में एक घायल

कनीना। नोताना सेहलंग मार्ग पर बाइक व ट्रैक्टर की टक्कर में एक व्यक्ति घायल हो गया। इस बारे में घायल व्यक्ति संजय कुमार वासी नोताना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह रात्रि आठ बजे खेड़ी वासी अपने मित्र राजकुमार के साथ बाइक पर सवार होकर सेहलंग की तरफ जा रहा था। पोता गांव के समीप पहुंचे तो सामने से राजपाल उर्फ राजू तेज गति से ट्रैक्टर चलाता हुआ आया और उनकी बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में उसके पैर में चौट लगने से वह घायल हो गया, जबकि उसका साथ बच गया।

पुलिस ने एनएसीटी के मामले में पीओ पकड़ा

महेंद्रगढ़। जिला पुलिस द्वारा पीओ, बेल जंपर को पकड़ने के लिए समय-समय पर स्पेशल अभियान चलाया जाता है। जिसके तहत थाना सदर की टीम ने कार्रवाई करते एक पीओ को गिरफ्तार किया है। थाना सदर की टीम ने एक पीओ राजेंद्र वासी जासवास को पकड़ने में सफलता पाई है, आरोपित एनएसीटी के मामले में पीओ था। जिसे पुलिस ने जासवास क्षेत्र से गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया, जहां से आरोपित को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

बेवल में बाबा मोहनराम का भंडारा आज

कनीना। खंड के गांव बेवल में वीरवार को बाबा मोहनराम की स्मृति में भंडारे का आयोजन किया जाएगा। ग्रामीण शमशेर सिंह ने बताया कि सुबह सवा आठ बजे हवन किया जाएगा व नौ बजे भंडारा प्रारंभ होगा।

शहीद उधम सिंह पार्क में चार-साढ़े चार फुट तक भरा है बरसात का पानी

हुडा सेक्टर के पार्क में भरे बरसात के पानी में नौ साल के बच्चे की डूबने से मौत, मातम

उधम सिंह पार्क के जल की निकासी का कोई इंतजाम नगर परिषद ने नहीं किया हुआ है और उसमें भरे बरसात के पानी में डूबने से मां के एक लाल की अकाल ही मौत हो गई।

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नारनौल। उधम सिंह पार्क में भरा बरसात का पानी। फोटो : हरिभूमि

आजकल हो रही बरसात का जलभराव एक बच्चे के लिए जानलेवा सिद्ध है। वह भी शहर की पॉश कॉलोनी हुडा सेक्टर एक में बने शहीद उधम सिंह पार्क में भरा बरसात के पानी में एक नौ वर्षीय बच्चे मनीष पुत्र स्वर्गीय धर्मेंद्र वासी धौलेड़ा की अकाल मौत हो गई। घटना मंगलवार देर शाम की है और डैडबॉडी रात्रि करीब 11 बजे मिली। इस घटना से परिवार में मातम छाया हुआ है।

जानकारी के अनुसार करीब नौ वर्षीय मनीष शहर के कुलताजपुर रोड पर बने भारती पब्लिक स्कूल में चौथी कक्षा का छात्र था, जबकि उसका बड़ा भाई एन्नू बीपीएस में ही सातवीं कक्षा का विद्यार्थी है। स्कूल की छुट्टी होने उपरांत सभी घर पर आ गए थे, लेकिन मनीष शाम छह बजे बाद कहीं नजर नहीं आया। इससे परिजनों को चिंता हुई तथा उसकी तलाश शुरू की। आसपास खोजबीन करने के बाद भी वह कहीं नहीं मिला और धीरे-धीरे यह बात अन्य लोगों में भी फैल गई। तभी मनीष के परिजन उसे गहनता से खोजते खोजते घर से करीब 100 मीटर दूरी पर बने उधम सिंह पार्क की तरफ गए। वहां उसमें भारी मात्रा में बरसात का पानी भरा हुआ था। इस पर उन्हें कुछ शक हुआ और वहीं उसी पानी में उसकी तलाश शुरू कर दी। काफी प्रयास करने के बाद मनीष वहीं पार्क के बरसाती पानी में डूबा हुआ मिल गया। तब तक उसके प्राण निकल चुके थे। यह देखकर उसकी खोजबीन में लगे लोगों एवं परिवारजनों का काटो तो खून नहीं जैसा हाल हो गया। बाद में उसे नागरिक अस्पताल पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

बता दें कि मनीष के पिता की मौत कुछ साल पहले हो चुकी है और उसकी मदर अपने दोनों बच्चों के साथ यहां मोतीनगर में किराये के मकान में रह रही है। वह भी बीपीएस में नौकरी करती है और अपने दोनों बच्चों को वहीं पढ़ाती थी, लेकिन पहले पति एवं अब पुत्र के साथ ऐसी अनहोनी हो गई, जिसे उसने झकझौर दिया है। वह ही नहीं, उसके भाई एवं अन्य परिवारजन भी इस घटना से बेहद दुखी हैं। बाद में पुलिस को भी सूचित किया गया। प्रातःकाल को सिटी पुलिस ने नागरिक अस्पताल पहुंचकर आवश्यक कार्रवाई शुरू की तथा उधम सिंह पार्क का भी मौका मुआयना किया।

गौर करने वाली बात यह है कि जलभराव की समस्या पूरे नारनौल शहर की है तथा जागरूक नागरिक इस मुद्दे पर उसके अधिकारियों को बार-बार कोसते रहते हैं, क्योंकि बाढ़ को आपदा मानते हुए इसके निपटान की हर साल योजनाएं तो बनाई जाती हैं, लेकिन यथार्थ में इसका असर कहीं नजर नहीं आता। यही वजह है कि उधम सिंह पार्क के जल की निकासी का कोई इंतजाम नगर परिषद ने नहीं किया हुआ है और उसमें भरे बरसात के पानी में डूबने से मां के एक लाल की अकाल ही मौत हो गई।

बच्चों को स्कूल छोड़ने जा रहे पिता की सड़क हादसे में मौत

नारनौल। प्रातःकाल को अपने बच्चों को बाइक से स्कूल छोड़ने जा रहे पिता की सड़क हादसे में मौत हो गई। बताया जाता है कि बाइक को अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी, जिससे वह एक पेड़ से जा टकराई। पेड़ से टकराने पर बाइक चालक करीब 49 वर्षीय सिंहराम पुत्र प्रहलाद की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार सिंहराम सुबह बाइक से अपने दोनों बच्चों को स्कूल छोड़ने जा रहा था, लेकिन स्कूल पहुंचने से पहले ही उसकी बाइक को अज्ञात वाहन ने पीछे से टक्कर मार दी, जिससे बाइक का संतुलन बिगड़ गया और वह एक पेड़ से जा टकराई। बाइक पेड़ से टकराने पर सिंहराम को सिर में चोट लगी और वह गंभीर रूप से घायल हो गया। जिस पर एंबुलेंस की मदद से उसे उपचार के लिए नागरिक अस्पताल नारनौल पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर गहली पुलिस नागरिक अस्पाल पहुंची और परिजनों के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस रजिस्टर्ड किया। तत्पश्चात शव का पोस्टमार्टम करवाकर उसे परिजनों को सौंप दिया। इस हादसे में दोनों बच्चे सकुशल बच गए।

मौखूता निवासी मामा संजय ने बताया कि मनीष के गुम होने की सूचना पर सभी परेशान हो गए थे और रात के अंधेरे में ही उसकी खोजबीन शुरू कर दी थी, लेकिन अंततः उसकी बरसात के पानी में डूबने से मौत हो गई। प्रशासन को चाहिए कि वह आबादी के बीच ऐसी जगहों पर पानी भरने से रोकने के उपाय करे, क्योंकि यह घटना आज उनके साथ हुई है, कल किसी ओर के साथ भी हो सकती है।

विधवाओं को कारोबार स्थापित करने के लिए मिल रहा 3 लाख तक का ऋण

- योजना का लाभ लेने के लिए महिला की आयु 18 से 60 वर्ष होनी चाहिए : डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा महिला विकास निगम की ओर से विधवा महिलाओं को स्वावलंबी बनाने के उद्देश्य से व्यक्तिगत कारोबार स्थापित करने के लिए बैंकों के माध्यम से तीन लाख रुपये तक का ऋण दिलवाने की योजना चलाई जा रही है।

उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने बताया कि इस योजना का लाभ लेने के लिए महिलाओं की वार्षिक आय तीन लाख रुपये से कम है तथा आयु 18 से 60 वर्ष होनी चाहिए। उन्होंने बताया कि बैंक ऋण के ऊपर लगे ब्याज की प्रतिपूर्ति हरियाणा महिला विकास निगम की ओर से सब्सिडी के रूप में अदा की जाएगी। इसकी अधिकतम सीमा 50 हजार व अवधि तीन वर्ष जो भी पहले होगी। उन्होंने बताया कि विभिन्न क्रियाकलापों के लिए जैसे बुटीक, सिलाई कढ़ाई, ई रिक्शा, मसाला अचार इकाइयां, खाद्य प्रसंस्करण, कैरी बैग का निर्माण, बेकरी, रेडीमेड गारमेंट्स तथा अन्य किसी भी कार्य जिसको करने में महिलाएं सक्षम हो उन सभी कार्यों के लिए ऋण दिया जाता है। उन्होंने बताया कि इस बारे में अन्य किसी जानकारी के लिए बस स्टैंड के नजदीक नरूला होटल के पीछे स्थित हरियाणा महिला विकास निगम कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं।

22 से शुरू होंगे विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

- इसमें कोई भी 18 से 45 साल का बेरोजगार युवक व युवती ले सकता है प्रशिक्षण

पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान नसीबपुर में 22 जुलाई से ब्यूटी पार्लर प्रबंधन, डेयरी फॉर्मिंग एंड वर्मी कंपोस्ट मेकिंग, बकरी पालन व सिलाई प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इसमें कोई भी 18 से 45 साल का बेरोजगार युवक व युवती प्रशिक्षण प्राप्त कर सकता है। यह जानकारी देते हुए संस्थान के निदेशक एचआर सभरवाल ने बताया कि प्रशिक्षण लेने के इच्छुक प्रार्थी किसी भी कार्य दिवस को धरसूं रोड स्थित नसीबपुर कार्यालय में आकर अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं। प्रशिक्षण लेने के लिए प्रार्थी अपने साथ आधार कार्ड, राशन कार्ड व परिवार पहचान पत्र की छायाप्रति एवं चार पासपोर्ट साईज फोटो साथ लेकर आएं। प्रशिक्षण कार्यक्रम संस्थान की ओर से निःशुल्क करवाए जाते हैं। संस्थान की ओर से प्रशिक्षणार्थियों की भोजन, ट्रेनिंग मैटीरियल, स्टेशनरी की व्यवस्था निःशुल्क की जाती है। उन्होंने बताया कि सभी प्रशिक्षण कार्यक्रमों में 70 प्रतिशत सीटें बीपीएल राशन कार्ड धारकों के लिए आरक्षित है। दाखिला पहले आओ पहले पाओ के आधार पर किया जाता है। प्रशिक्षण अवधि के दौरान ही प्रशिक्षणार्थियों का ऋण आवेदन पत्र संबंधित बैंको में भेज दिए जाते हैं।

संस्थान की ओर से प्रशिक्षणार्थियों को ट्रेनिंग के माध्यम से सरकार द्वारा चलाए जाने वाले विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी प्रदान की जाती है तथा विभिन्न योजनाओं में मिलने वाली अनुदान राशि के बारे में बताया जाता है। बैंकों के माध्यम से चलाई जाने वाली विभिन्न योजनाओं की भी जानकारी दी जाती है। इस संबंध में अन्य किसी जानकारी के लिए संस्थान के दूरभाष नंबर 01282260199 पर फोन कर सकते हैं।

नारनौल। आमजन की शिकायतों का समाधान करते एडीसी दीपक बाबूलाल करवा। फोटो : हरिभूमि

शिविर में नागरिक करवा सकते हैं समस्या का समाधानः एडीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

हरियाणा सरकार के दिशा निर्देशानुसार जिले में प्रतिदिन लग रहे समाधान शिविर की कड़ी में बुधवार को अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा की अध्यक्षता में डीसी कोर्ट में पहचान पत्र से संबंधित समाधान शिविर का आयोजन किया। लघु सचिवालय में एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह ने समस्याएं सुनी।

वहीं महेंद्रगढ़, नांगल चौधरी व कनीना में भी समाधान शिविर लगाकर शिकायतें सुनी। जिले में कुल 77 शिकायतें आई। इनमें अधिकतर शिकायतों का मौके पर ही निपटान किया। अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा ने बताया कि समाधान शिविर में हर रोज सुबह नौ से 11 बजे तक शिकायतों की सुनवाई होती है। इसमें कोई भी आमजन अपनी शिकायत लगाकर अपने शिकायत का समाधान करवा सकता है। समाधान शिविरों में प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, भूमि पंजीकरण, स्थानीय निकाय से अनापत्ति प्रमाण पत्र, नगर पालिकाओं से नक्शे की स्वीकृति, समाज कल्याण विभाग की विभिन्न पेंशन, राशन कार्ड एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली, अपराध से संबंधित शिकायतों, बिजली, सिंचाई, जनस्वास्थ्य से संबंधित शिकायतों की सुनवाई की जा रही है।

SURAJ DEGREE COLLEGE | Mahendergarh
Affiliated to IGU, MEERPUR -REWARI
web : www.surajeducation.com
Requires
Admin Department — Dean, Vice Principal, Academic Head, HOD's
Science Department — Assoc. / Asst. Prof. — Physics, Chemistry, Mathematics, Zoology, Botany, Computer Science & Management
Humanities & Commerce Department — Assoc. / Asst. Prof. — English, Hindi, Commerce, Economics, Geography, Political Science, History.
Support Staff — Lab Assistant for Physics, Chemistry, Zoology, Botany, Computer Labs
Receptionist, Accountant, Electrician, Discipline In-charge, Computer Operator, Graphic Designer, Transport In-charge, Sports In-charge.
Walk in Interview
With latest resume, a set of photocopy of academic records and recent PP size photographs
Time : 9:30 AM to 2:00 PM
Call : 9991530053, 8607555793
Email your resume on - info@surajeducation.com
SUNDAY 21st JULY 2024
प्रकाशमय कल के लिए

दाखिले

ओपन फिजिकल काउंसलिंग पीजी कॉलेज में 23 विद्यार्थियों ने लिया एडमिशन

दाखिले से वंचित विद्यार्थियों के लिए अवसर, कॉलेज उपस्थित होकर ले सकते हैं दाखिला

मिशन एडमिशनः पोर्टल ओपन, रोजाना 9 से 1 बजे तक होगी ओपन फिजिकल काउंसलिंग

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

दाखिले से वंचित विद्यार्थियों के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग से बुधवार से पोर्टल फिर से ओपन कर दिया है। जिसके तहत विद्यार्थी ऑनलाइन आवेदन करने के बाद कॉलेज में मौके पर उपस्थित होकर दाखिला ले सकते है। वहीं दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को 100 रुपये लेट फीस देनी होगी। कॉलेजों में ओपन फिजिकल काउंसलिंग रोजाना सुबह नौ बजे से दोपहर एक बजे तक होगी।

पीजी कॉलेज में बुधवार को हुई ओपन फिजिकल काउंसलिंग में 23 विद्यार्थियों को सीट ऑफर की गई। अभी भी पीजी कॉलेज में विभिन्न संकाय की कुल 818 सीटें रिक्त है।

बता दें कि प्रथम व दूसरी मेरिट लिस्ट के बाद बुधवार को कॉलेजों में स्नातक की रिक्त सीटों को भरने के लिए ओपन फिजिकल काउंसलिंग का आयोजन किया गया। जिसके तहत पीजी कॉलेज में विभिन्न संकाय में कुल 23 विद्यार्थियों को सीट ऑफर की गई। बीसीए की चार सीट, बीबीए की दो सीट, बीएससी फिजिकल साइंस की दो सीट व बीए की 15 सीट शामिल है।

पीजी में दाखिले के लिए करें ऑनलाइन आवेदन

पीजी कॉलेज प्राचार्या पूर्ण प्रभा ने बताया कि विद्यार्थी पीजी कोर्स में दाखिले के लिए पोर्टल ओपन है। कोर्स में दाखिला लेने के लिए विद्यार्थी 25 जुलाई तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते है। उन्होंने बताया कि इस बार नई शिक्षा नीति के तहत दाखिले की जाएंगे।

पीजी कॉलेज में सीटों का विवरण

संकाय	सीट	रिक्त
बीए	660	400
बीबीए	40	11
बीसीए	40	5
बीकॉम	240	188
बीएससी फिजिकल साइंस	400	230
बीएससी लाइफ साइंस	160	84

रोजाना होगी फिजिकल काउंसलिंग

इस बारे में पीजी कॉलेज के दाखिला नोडल अधिकारी डा. सतीश सैनी ने बताया कि उच्चतर शिक्षा विभाग ने पोर्टल ओपन कर दिया है। जिस पर ऑनलाइन आवेदन करने के बाद विद्यार्थी ओपन फिजिकल काउंसलिंग में शामिल होकर 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिला ले सकते है। ओपन फिजिकल काउंसलिंग का समय सुबह नौ से दोपहर एक बजे तक रहेगा। काउंसलिंग में शामिल होने वाले विद्यार्थियों की मेरिट लिस्ट तैयार करके मौके पर ही सीट ऑफर की जाएगी। जिसके बाद विद्यार्थी फीस जमा करवाकर दाखिला ले सकता है।

क्या इंसानों को भी है स्वाइन फीवर का रिस्क

कुछ समय पूर्व स्वाइन फीवर के कुछ मामले केरल में सामने आने के बाद कई तरह की आशंकाएं जताई जा रही हैं। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस रोग के इंसानों में फैलने का कितना रिस्क है?

अवेयरनेस

हाल में केरल के त्रिशूर जिले में सुअरों के बीच फैलने वाले अफ्रीकन स्वाइन फीवर के मामले सामने आए हैं। यह संक्रामक बीमारी पालतू और जंगली सुअर दोनों को प्रभावित कर सकती है। हालांकि बीमारी फैलने को लेकर एलर्ट जारी कर दिया गया है लेकिन मामला सामने आने के बाद आस-पास के क्षेत्र में लोग डरे हुए हैं।

इंसानों में फैलने का रिस्क नहीं: स्वाइन फीवर के मामले में राहत की बात यह है कि ब्रिटिश एग्रीकल्चर, एन्वॉयरनमेंट और रूरल अफेयर्स के अनुसार, अफ्रीकन स्वाइन फीवर, स्वाइन फ्लू बीमारी से अलग तरह का रोग है और ये जूनोटिक नहीं है। यानी, यह सुअरों से इंसानों में नहीं फैलती है। लोगों के मन में जानवरों से फैलने वाली बीमारियों के प्रति भय रहता है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि वे कौन-सी बीमारियां हैं, जो इंसानों को प्रभावित कर सकती हैं? इन बीमारियों की चपेट में आने का किसे सबसे ज्यादा रिस्क है?

जानवरों से फैलते हैं इंसानों में कई रोग: कई जानवरों और इंसानों का सदियों से घनिष्ठ संबंध रहा है। हम सभी डायरेक्टली या इनडायरेक्टली हर दिन किसी ना किसी तरह से जानवरों के संपर्क में आते ही हैं। दूध, दही, पनीर, अंडा या मांस जैसे सभी फूड आइटम्स पशुओं से ही प्राप्त किए जाते हैं। यानी हम सभी पशुओं के जरिए अपने भोजन का काफी हिस्सा प्राप्त करते हैं। ऐसे में इन फूड आइटम्स में से अगर कुछ भी हम अपने नियमित आहार में शामिल करते हैं और अगर वो पशु किसी भी तरह के रोग से संक्रमित है तो ये हमें भी संक्रमित कर सकता है।

ऐसे भी फैलता है संक्रमण: पशुओं या पक्षियों के काटने, उनकी लार के संपर्क में आने से भी कई बीमारियां इंसानों में फैल सकती हैं। इसकी वजह बैक्टीरिया, वायरस, फंगई जैसे माइक्रोऑर्गेनिज्म होते हैं, जो विभिन्न जंतुओं के माध्यम से इंसानों में प्रवेश कर सकते हैं। इसे जूनोसिस कहा जाता है।

क्या होती हैं जूनोटिक बीमारियां: जंतुओं से इंसानों में होने वाली जूनोटिक बीमारियां, इंसानों में छोटी-मोटी समस्या पैदा करने से लेकर मृत्यु तक का कारण बन सकती हैं। इन बीमारियों में एनिमल फ्लू, बर्ड फ्लू, कैट स्क्रैच फीवर, डेंगू, चिकनगुनिया, गियार्डियासिस, इबोला, लाइम डिजीज, हेपेटाइटिस ई, पैरट फीवर, मलेरिया, प्लेग, रेबीज, स्वाइन फ्लू और वेस्ट नील वायरस जैसी बीमारियां शामिल हैं।

इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. गौरव जैन** बताते हैं, 'जूनोटिक का अर्थ है, किसी भी माध्यम से जानवरों से मनुष्यों में फैलने वाली बीमारी। ये बीमारी छूने से, भोजन, पानी या हवा से या किसी अन्य वेक्टर के माध्यम से फैल सकती हैं। चिड़ियाघर में भी जूनोटिक बीमारियों के संक्रमण का खतरा हो सकता है। खेतों में काम कर रहे किसान और पशुपालन कर रहे लोग गोबर आदि के संपर्क में आ सकते हैं, जिससे भी ये बीमारियां फैल सकती हैं। आमतौर पर जूनोटिक बीमारियां, किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। लेकिन कुछ लोगों को इन बीमारियों के संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है। इनमें प्रेग्नेंट महिलाएं, 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोग, एचआईवी से संक्रमित लोग, 5 वर्ष या उससे कम उम्र के बच्चे, गंभीर बीमारियों का उपचार करा रहे लोग और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोग शामिल हैं।'

बचाव-उपचार के तरीके: श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन **डॉ. अरविंद अग्रवाल** के अनुसार, 'अगर किसी पालतू जानवर के संपर्क में आने से आपको चोट लगी है, जैसे किसी जानवर ने काट लिया है या उसके पंजे से खरोंच लगी है तो आपको जल्द-से-जल्द डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। आप यह सुनिश्चित करें कि उस जानवर को सभी जरूरी वैक्सीन लगी है या नहीं? अगर किसी गैर पालतू जानवर ने आपको काट लिया है तब तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट कर जरूरी ट्रीटमेंट लें। इसके अलावा अगर आपको किसी कीड़े ने काट लिया है और उसके बाद किसी तरह के लक्षण सामने आ रहे हैं तो आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। बचाव के तौर पर जानवर के संपर्क में आने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोएं, पालतू जानवरों का टीकाकरण अवश्य कराएं। साथ ही हर साल पशु चिकित्सक से उनकी जांच भी कराएं। जानवरों की बाइट और खरोंच से बचें, जानवरों से संपर्क के दौरान या उसके तुरंत बाद अपने मुंह और आंखों को ना छुएं। मच्छर और अन्य तरह के कीटों के काटने से बचाव के लिए कीट प्रतिरोधी लोशन या अन्य बचाव के तरीकों का उपयोग करें।' *

-हरिभूमि फीचर्स

हालांकि बारिश के मौसम में कई तरह की बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। इनमें सबसे अधिक लोग मच्छर काटने से होने वाली बीमारियों से ग्रसित होते हैं। खासतौर पर बीते कुछ वर्षों में डेंगू से पीड़ित पेशेंट्स की संख्या काफी बढ़ी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स विस्तार से बता रहे हैं, डेंगू के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में।

बारिश के मौसम में डेंगू की आशंका बरतें सावधानी-रहें सुरक्षित

सीजनल डिजीज

बारिश के मौसम में मच्छर पनपने के कारण मलेरिया, चिकनगुनिया और डेंगू रोग होने की आशंका बहुत बढ़ जाती है। इस मौसम में लोग कई प्रकार की लापरवाहियां करते हैं, जिसका खामियाजा उन्हें इन मच्छर-जनित जानलेवा रोगों के रूप में भुगतना पड़ता है।

क्या होता है डेंगू

डेंगू को आमतौर पर हड्डी तोड़ बुखार के नाम से भी जाना जाता है। यह बीमारी डेंगू वायरस के कारण होती है। अगर एडीज मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब इस वायरस के उस व्यक्ति में संक्रमण के कारण उसे डेंगू हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार विश्व की लगभग आधी आबादी अब डेंगू होने के खतरे में है। अनुमान है कि पूरी दुनिया में प्रत्येक वर्ष 100-400 मिलियन लोग डेंगू से संक्रमित होते हैं। ऐसे में बदलते मौसम के साथ डेंगू से सावधान रहना जरूरी है।

डेंगू होने के कारण

डेंगू रोग के लिए चार वायरस जिम्मेदार होते हैं। इन्हें डीईएनवी-1, डीईएनवी-2, डीईएनवी-3 और डीईएनवी-4 के नाम से जाने जाते हैं। ये वायरस एडीज मच्छर के काटने से व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं। यह वायरस रक्त प्रवाह के जरिए पूरे शरीर में फैलता है और व्यक्ति डेंगू से ग्रस्त हो जाता है। इसलिए आपको बरसात के मौसम में मच्छरों के काटने से बचकर रहना चाहिए।

डेंगू के लक्षण

डेंगू से संक्रमित होने पर किस तरह के लक्षण दिखते हैं। इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के प्रिंसिपल कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन एंड इंफेक्शन डिजीज, **डॉ. दीपक गुप्ता** सलाह देते हैं कि डेंगू से बचाव के लिए इस रोग के लक्षणों पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है। डेंगू के लक्षणों में सामान्य बुखार शामिल है। ऐसे में बुखार होने पर लापरवाही करना खतरनाक हो सकता है। हालांकि डेंगू में 104 डिग्री फारेनहाइट का बुखार होता है, जिसके साथ अन्य लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। जैसे जी मिचलाना, तेज सिर दर्द होना, हड्डियों में दर्द होना, मांसपेशियों में दर्द होना, जोड़ों में दर्द होना, उल्टी आना, आंखों के पीछे दर्द होना, त्वचा पर लाल चकत्ते होना आदि। अगर आपको या आपके किसी परिचित को इस प्रकार के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। अगर सामान्य बुखार आ रहा है तो भी आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इस मौसम में जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण है कि बदन दर्द या सिर दर्द से राहत के लिए बिना डॉक्टर से पूछे किसी भी प्रकार की दर्द निवारक दवा ना लें क्योंकि इससे प्लेटलेट काउंट में गिरावट हो सकती है।

उपचार के तरीके

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. पंकज वर्मा** कहते हैं, 'डेंगू के उपचार के लिए आपको समय पर डॉक्टर के पास पहुंचना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि यह एक प्रकार का वायरसजनित रोग होता है और इसके इलाज में सबसे महत्वपूर्ण बात है समय पर सही इलाज का आरंभ होना। डॉक्टर के पास पहुंचने पर डॉक्टर जांच करते हैं। जिसके बाद डेंगू की पुष्टि होने पर वह दवाइयों और इंजेक्शन के माध्यम से पेशेंट का इलाज करते हैं। इसमें गंभीर डिहाइड्रेशन जैसे मामलों में मरीज को आईवी ड्रिप भी दी जाती है। इसमें सबसे महत्वपूर्ण होता है, व्यक्ति का शरीर हाइड्रेट रहे क्योंकि ज्यादा उल्टी और तेज बुखार के दौरान बहुत नुकसान होता है। ऐसे में शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत आवश्यक होता है। इस दौरान मरीज को तरल पदार्थ के सेवन करने की सलाह दी जाती है और लगातार डॉक्टर के निगरानी में रहना चाहिए।'

बचाव के उपाय

नारायणा हॉस्पिटल, आर. एन. टैगोर हॉस्पिटल, कोलकाता में कंसल्टेंट-क्रिटिकल केयर, **डॉ. राकेश शर्मा** डेंगू से बचाव के उपायों के बारे में बताते हैं, 'सबसे महत्वपूर्ण है आपको मच्छरों से खुद को बचाना, क्योंकि बारिश के मौसम में मच्छर पनपने की संभावना अधिक होती है और ऐसे में डेंगू के मच्छरों के काटने पर डेंगू हो जाता है। इसके लिए कुछ बातों पर अवश्य ध्यान दें। अपने घर के भीतर, छत पर या आस-पास ज्यादा दिन तक पानी को जमा ना होने दें, साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें, अपनी त्वचा को ढंक कर रखें, जिससे मच्छर काटने की संभावना बहुत ही कम हो जाए। डेंगू के मच्छर सुबह या शाम को अधिक सक्रिय रहते हैं और इस समय आपको बहुत ही सावधानी बरतनी चाहिए। शरीर के खुले भागों पर मच्छर रोधी (मॉस्कीटो रिपेलेंट) क्रीम जरूर लगाएं, जिससे आप मच्छरों के काटने से बच सकें। रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें, अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें और डेंगू से बचे रहें।' *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

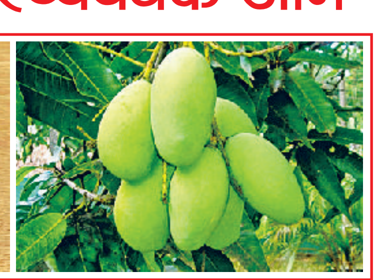
प्रिकॉशन

मानसून में डायबिटिक पेशेंट्स पैरों के अल्सर से रहें सावधान

डायबिटीज यानी मधुमेह के कारण मानसून के दौरान पैरों को गंभीर समस्या हो सकती है। दरअसल, मधुमेह पैरों में रक्त प्रवाह की मात्रा को कम करता हैं। पैरों में पर्याप्त रक्त प्रवाह ना होने से घाव या किसी प्रकार के संक्रमण को ठीक करना मुश्किल हो सकता है। संक्रमण ठीक ना होने के कारण पैरों में गैंग्रीन होने का खतरा रहता है। भारत में लगभग 15 प्रतिशत मधुमेह मरीज, मानसून के दौरान लापरवाही की वजह से डायबिटीज फुट अल्सर से ग्रस्त हो सकते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दुनिया में 77 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, और लगभग 25 मिलियन लोग प्री डायबिटीज स्टेज में हैं। लोगों की जीवनशैली को देखते हुए भविष्य में मधुमेह के मरीजों की संख्या बढ़ने का रिस्क है। ऐसे पेशेंट्स के पैरों में अल्सर को लेकर भी अवेयरनेस बढ़ाने की जरूरत है। दिल्ली स्थित अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल के वेस्कुलर सर्जन **डॉ. जैसोम चोपड़ा** के अनुसार, 'डायबिटीज पेशेंट्स में मानसून के दौरान बढ़ी हुई नमी और गीले पैरों के कारण संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। इसलिए मानसून के दौरान डायबिटीज पेशेंट्स को अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना काफी जरूरी है। डायबिटीज पेशेंट्स को अपने पैरों की स्वच्छता को लेकर अवेयर रहना चाहिए। शुगर लेवल की नियमित जांच करवानी चाहिए और संक्रमण को रोकने के लिए अधिकतर समय जूते पहनना चाहिए। अपने पैरों को हमेशा साफ और सूखा रखना चाहिए। संक्रमण होने पर घाव की साफ-सफाई, एंटीबायोटिक दवाओं और अन्य विधियों से ट्रीटमेंट किया जाता है। गंभीर मामलों में संक्रमित टिश्यू को हटाने या रक्त प्रवाह को बढ़ाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।' *

मौसमी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वादिष्ट-स्वास्थ्यवर्धक आम



अन्य फलों की तरह आम भी सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है। आम केवल खाने में ही स्वादिष्ट नहीं होता बल्कि इसमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व भी पाए जाते है, जो शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। आपको बाजार में खट्टे और मीठे आम मिलते हैं, जिनमें अलग-अलग पोषक तत्व पाए जाते हैं। आम में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जिस कारण यह खाने वाले को कैंसर और दिल संबंधित बीमारियों से बचाता है। आम की हर फांक में पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर को सही रखने में बड़ा लाभकारी होता है और यह शरीर में उन कंपाउंड को बनाता है, जो हमारे इम्यून सिस्टम को बढ़ाते हैं। हरे आम में मौजूद एसिड बाइल के सिक्रिशन में बढ़ोत्तरी करता है और यह आंत संबंधी परेशानियों के लिए एक प्रतिरोधक की तरह काम करता है।

भरपूर पौष्टिक पके आम: अगर आप पका हुआ आम खाते हैं तो इससे आपको अच्छी-खासी मात्रा में विटामिन ए मिलता है। वास्तव में दूसरे फलों के मुकाबले आम में सबसे ज्यादा बीटा केरोटिन पाया जाता है। साथ ही इसमें विटामिन बी1, बी2, नियासिन, आयरन और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पके हुए मीठे आम कब्ज की रुकावट को दूर करने के लिए शरीर से ज्यादा फ्लूड बाहर निकालकर इस परेशानी को दूर करता है। मीठा आम किडनी को सही रखने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं मीठा आम हमारे खून में हीमोग्लोबिन के स्तर को बेहतर बनाता है। आम में पाए जाने वाले फाइबर शरीर के लिए रेचक की तरह काम करते है और व्यक्ति को ज्यादा से ज्यादा ऊर्जा देते है, जिससे आंत की गतिविधि में वृद्धि होती है। अगर आप दुबले हैं और अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आप पके आमों को दूध में मिलाकर मिक्सी में शेक की तरह तैयार कर पी सकते हैं। यह आपको कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन देता है।

कच्चा आम भी फायदेमंद: हरे यानी कच्चे आम में बड़ी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, जो त्वचा के पोर्स को साफ करके उसे चमकदार बनाता है और खून से जुड़ी स्कर्वी नामक बीमारी से बचाता है। यह आपको गर्मियों में होने वाली परेशानियों से भी दूर रखता है। पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए आमचूर बहुत ही मददगार होता है। डायबिटीज को कम करने में आम की पत्तियां उपयोगी हो सकती हैं। सॉफ्ट और ताजी पत्तियां ना केवल डायबिटीज होने से बचाती हैं बल्कि डायबिटीज को कंट्रोल करने में भी मदद करती हैं। *

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे शो 'बादल पर पांव हैं' में आकाश आहूजा रजत के रोल में दिख रहे हैं। वे अपनी फिजिकल फिटनेस को लेकर बहुत कॉन्शस रहते हैं। क्या है, उनका फिटनेस फंडा, डिटेल में **हरिभूमि** को बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए सबसे जरूरी है फिट फील करना

फिटनेस फंडा

आकाश आहूजा

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है, क्योंकि आजकल के समय में हमारे खाने में बहुत सारी मिलावट होती है। और लाइफस्टाइल भी काफी डिस्टर्ब हो गई है। लोग जंक फूड बहुत खाते हैं, डेली रूटीन सही नहीं है। स्लीप और वेक साइकिल भी डिस्टर्ब है। इसलिए आज के समय में यह बहुत जरूरी है कि हम अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर अधिक ध्यान दें।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल मेरे पिता हैं। मेरे पापा शोतोकन कराटे में 7 बार के नेशनल चैंपियन हैं और मैंने भी इंडिया को रिप्रेजेंट किया है। कह सकते हैं, फिजिकली फिट और स्ट्रॉन्ग रहने की इंस्पिरेशन मुझे अपने पापा जी से मिली है।

फिट रहना-दिखना दोनों जरूरी: मेरे लिए फिट फील करना सबसे जरूरी है क्योंकि स्ट्रॉन्ग फीलिंग से मुझे ताकत मिलती है। वैसे मेरे काम के हिसाब से मुझे फिट दिखना भी इंपॉर्टेंट है। जब हम लोग एब्स दिखाते हैं और वो 6 पैक फिजिक जो होती है, वो सिर्फ कुछ समय के लिए ही होती है। हम ज्यादा समय तक अपनी बॉडी को स्टफ नहीं कर सकते क्योंकि वो स्टारवेशन से आती है या बहुत कंट्रोल्ड डाइट से। अब उतनी कंट्रोल्ड डाइट ले पाना हमारे काम में बहुत मुश्किल है। रोल के डिमांड के अनुसार फिट दिखना तो जरूरी है, लेकिन पर्सनली मेरे लिए ज्यादा जरूरी है फिट महसूस करना।

डेली डाइट प्लान: मेरे लिए सबसे जरूरी है खुद को हाइड्रेटेड रखना। सुबह उठकर पानी जरूर पीता हूं। रात को सोने से पहले कोशिश रहती है कि तीन-चार घंटे का फास्टिंग हो। अधिक से अधिक न्यूट्रिशस डाइट लेता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल बहुत फ्लेक्सिबल रहता है। वैसे मैं बॉडी वेट एक्सरसाइसेस ज्यादा करता हूं तो मेरा रूटीन होता है कि पार्क में जाकर एक्सरसाइज करूं। मैं अपना वर्कआउट जिम से ज्यादा खुली हवा में करना पसंद करता हूं। जब भी मुझे समय मिलता है तो वर्कआउट कर लेता हूं। बिजी होने पर भी एक दिन से ज्यादा का गैप नहीं आने देता हूं अपने एक्सरसाइज शेड्यूल में, अगर जिम नहीं जा पा रहा हूं तो शूटिंग ब्रेक में सेट पर ही एक्सरसाइज कर लेता हूं। मुझे लगता है कि हम सबको डेली लाइफ में कोई ना कोई ऐसी हॉबी, कोई स्पोर्ट, कोई फिजिकल एक्सरसाइज जरूर अपनानी चाहिए, जो हमें फिट रखे।

मेंटल फिटनेस: सच तो यह है कि आज की तारीख में पूरी तरह मेंटली फिट तो कोई भी नहीं है। हम सबकी लाइफ में कोई ना कोई टेंशन रहती ही है। हम सबकी प्रॉब्लम्स हमारे लिए बहुत ज्यादा होती हैं, जिसके कारण हमें मेंटल प्रॉब्लम्स होती हैं। आजकल लोगों का ध्यान भटकाने के लिए बहुत सारी चीजें हैं, चाहे वो सोशल मीडिया हो या कोई ट्रेंड हो। जब हम अपने पर्पस से भटकते हैं तो हमारा माइंड स्टेबल नहीं रहता है। मैं कोशिश करता हूं कि अपने काम पर अधिक से अधिक फोकस करूं। इसके अलावा हमेशा खुश रहने की कोशिश करता हूं, ताकि मेंटल टेंशन से बचा रहूं। *

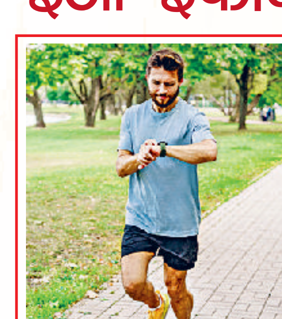
प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

हेल्थ एडवाइस

संध्या सिंह

हर कोई हेल्दी और फिट रहना चाहता है। लेकिन उनमें से कुछ ही लोग इसके लिए जरूरी प्रयास करते हैं। हम आपको यहां कुछ आसान लेकिन प्रभावी सूत्रों के बारे में बता रहे हैं, जिनका पालन करके आप अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन कर सकते हैं।

हेल्दी-फिट रहने के ईजी-इफेक्टिव सीक्रेट्स



फिट रहना कठिन नहीं, बहुत आसान है, बशर्ते हम नियमित तौर पर कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें। बजाय इसके कि दिन-रात फिट रहने के सपने देखें, उसके बारे में बहुत कुछ पढ़ें और सोचें, लेकिन व्यावहारिक रूप में कुछ ना करें। तो आइए जानते हैं कि फिट रहने के ये छोटे-छोटे सीक्रेट क्या हैं?

सुबह जल्दी उठें: आपने सैकड़ों बार सुबह जल्दी उठने के फायदों के बारे में पढ़ा होगा, दर्जनों लोगों से सुना होगा, लेकिन खुद व्यक्तिगत रूप से कभी आजमाया नहीं होगा। अगर आजमाएंगे तो आप भी इसे सही मानने वालों में शामिल हो जाएंगे और दूसरों को फिट रहने के लिए आप भी उन्हें यह टिप्स देंगे। सुबह जल्दी उठें। इतना जल्दी नहीं कि इसके लिए बहुत अतिरिक्त प्रयास करना पड़े, जितने समय रोज जगते हैं, उससे बस 30 मिनट पहले जगना शुरू करें। जब यह आदत बन जाए तो इसमें 30 मिनट और जोड़ लें। इस तरह अगर हर दिन आप 1 घंटे पहले जगते हैं तो आप अपने फिट रहने के लिए खुद ही कई तरह के वर्कआउट करने लगेंगे। अगर कुछ नहीं करेंगे तो ऑफिस के लिए समय पर तैयार हो जाएंगे। अपने आज के काम के शेड्यूल की अच्छी सी तैयारी कर लेंगे। इस सबसे भी फिट रहने में मदद मिलती है।

करें 25 मिनट की सैर: सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन आजमाकर देखिए। यह छोटी-सी टिप्स आपकी सोच बदल देगी। भले आप फिट रहने के लिए किसी भी तरह का कोई उपाय ना करें, सिर्फ हर दिन सुबह 25 मिनट की सैर कर लें, तो आपकी फिटनेस का लेवल ठीक-ठाक हो जाएगा। सैर करने के कई फायदे हैं। सैर करने का मतलब सिर्फ कैलोरी बर्न करना ही नहीं है, जब हम सुबह सैर के लिए निकलते हैं, तो 5-10 मिनट में ही हमारा शरीर वॉक के लिए अनुकूल होने लगता है और धीरे-धीरे हमें वॉकिंग में आनंद आने लगता है। अगर हम 25 मिनट अच्छी तरह से वॉक कर लेते हैं तो हर दिन 9 से 10 हजार कदम चल लेते हैं। यह एक ऐसा व्यायाम है, जिसमें किसी तरह का रिस्क नहीं है और अनेक फायदे हैं। इस 25 मिनट के वॉक से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

एक घंटे का डिजिटल डिटॉक्स: अगर आपकी भी लाइफस्टाइल में सुबह जगते ही फेसबुक के नोटिफिकेशन, रात और सुबह में आए व्हाट्सएप मैसेज और दूसरों की पोस्ट देखने की है, तो कम से कम सुबह के समय बहुत कड़ाई के साथ एक घंटे के लिए इस सब पर रोक लगा दें। अगर सुबह एक घंटे तक आपने मोबाइल फोन ऑन नहीं किया और अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में व्यस्त रहे, फिट रहने के उपायों से दो-चार होते रहे, तो यकीन मानिए इसका असर आपको महसूस होने लगेगा। आज पूरी दुनिया की फिटनेस इंडस्ट्रीज मानती है कि मोबाइल फोन ने लोगों को बहुत ज्यादा आलसी बना दिया है। यह एक ऐसा नशा है, जो धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य को अपनी गिरफ्त में ले लेता है, क्योंकि हम लगातार बैठे रहने के कारण निष्क्रिय और आलसी हो जाते हैं।

थोड़ी देर योगा-मेडिटेशन: भले 15-15 मिनट ही योगा और मेडिटेशन को दें या दोनों में से किसी एक को। लेकिन ये 15 मिनट भी आपकी चाल-ढाल, रहन-सहन में आमूल-चूल परिवर्तन कर देंगे। फिट रहने की छोटी-छोटी कोशिशें करनी होती हैं और ये कोशिशें हमें उम्मीद से ज्यादा फिट और तरह-तरह की बीमारियों से दूर रखती हैं। मेडिटेशन का अभ्यास तो आप स्वयं सीख सकते हैं। योगासन का अभ्यास करने के लिए एक बार अनुभवी प्रशिक्षक से अच्छी तरह सीख लें।

यहां बताई गई बातों को फॉलो करें और देखिए, आप कुछ ही दिनों में हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक हो जाएंगे। *

खबर संक्षेप

नारनौल। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बीकेएन स्कूल सिहमा की अनीषा जिले में प्रथम

नारनौल। बीकेएन स्कूल सिहमा की अनीषा पुत्री सुभाष सिहमा कक्षा 11वीं नॉन मेडिकल ने ब्लॉक लेवल पावर प्वाइंट प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर जिला स्तर की प्रतियोगिता में अपनी जगह बनाई। वहीं स्किट प्रतियोगिता में कक्षा नौवीं की रौनक व मुस्कान ने भी ब्लॉक स्तर पर द्वितीय स्थान प्राप्त करके जिला स्तर की प्रतियोगिता में अपनी जगह बनाई है। यह प्रतियोगिता जीएसएसएस अटेली में करवाई गई थी।

नारनौल। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजवंशी के दो विद्यार्थी जिलास्तर के लिए चयनित

नारनौल। पटीकरा में 16 जुलाई को आयोजित खंड स्तरीय लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में राजवंशी स्कूल दौचाना के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर स्थान प्राप्त किया है। प्राचार्य दिनेश कुमार ने बताया कि यह प्रतियोगिता कक्षा नौवीं से बारहवीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित हुई। जिसमें कविता पाठ प्रतियोगिता में कक्षा दसवीं की समीक्षा पुत्री सुरेन्द्र ने प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं कक्षा नौवीं की छात्रा निधि पुत्री संजय कुमार ने भाषण प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया। दोनों विद्यार्थियों का जिलास्तर के लिए चयनित हुआ है।

नारनौल। श्रीमद्भागवत गीता के बारे में जानकारी देते हुए। फोटो : हरिभूमि

सीएल स्कूल में श्रीमद्भागवत गीता की जानकारी दी

नारनौल। सीएल पब्लिक स्कूल के बच्चों को जागरूक कने के उद्देश्य से डा. राजीव व उनकी पत्नी डा. अभिलाषा उपस्थित हुए। उन्होनें बच्चों को धार्मिक ग्रंथ श्रीमद्भागवत गीता की जानकारी बड़ी बारिकी से दी। उन्होंने गीता में जो महत्वपूर्ण बाते है उनको साझा की। उन्होंने बताया कि आज का युवा अपनी संस्कृति और धर्म से विमुख होता जा रहा है। यही उनके जीवन में भटकाव का मुख्य कारण है। अपनी अपनी संस्कृति से जुड़े रहना चाहिए और अपने धर्म की अच्छी बातों को अपने जीवन में उतारना चाहिए।

सूरज कॉलेज के बीएससी मेडिकल चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा सोनम ने पाए 85.40 प्रतिशत अंक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

दीपिका | खुशबू | नीलम | मुस्कान | सोनम

■ स्नातक स्तर की परीक्षाओं में चतुर्थ सेमेस्टर के परिणाम में सूरज कॉलेज के छात्रों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा आयोजित स्नातक स्तर की परीक्षाओं में चतुर्थ सेमेस्टर के परिणाम में सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन रहा। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परिणाम पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य के लिए कामना की। निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि बीएससी मेडिकल की चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा सोनम पुत्री महेश निवासी झगडोली ने 85.4 प्रतिशत अंक लेकर विश्वविद्यालय में आठवां एवं पूरे कॉलेज में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

इसी कोर्स की छात्रा नीलम पुत्री मंजीत निवासी खैराना ने 83.20 प्रतिशत अंक लेकर कॉलेज में द्वितीय एवं दीपिका यादव पुत्री संजय कुमार ग्राम मुडायन, मोनिका पुत्री नरेश कुमार ग्राम माजरा कला ने 83.00 प्रतिशत अंक के साथ कॉलेज में तृतीय स्थान प्राप्त किया। जबकि बीएससी नॉन-मेडिकल चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा मुस्कान पुत्री कृष्ण कुमार गांव लावण ने 80.20 प्रतिशत अंक लेकर पूरे कॉलेज में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा खुशबू पुत्री सुनील कुमार गांव बसई ने 76.40 प्रतिशत अंक के साथ कॉलेज में द्वितीय एवं नेहा कुमारी पुत्री कृष्ण कुमार गांव गढ़ी 74.60 प्रतिशत अंक के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। बीएससी मेडिकल की छात्रा निकिता शर्मा पुत्री ललित नारायण ने 82.8 प्रतिशत, करिश्मा पुत्री अजीत सिंह ने 82.00 प्रतिशत, स्नेह पुत्री महिपाल ने 81.80 प्रतिशत, मुस्कान पुत्री राजकुमार ने 80.40 प्रतिशत, तानिया पुत्री मुकेश कुमार ने 80.20 प्रतिशत, तमन्ना ने 79.60, पायल ने 77.80, आरती ने 76.40, प्रिया ने 75.20, रिया सैनी ने 74.20, मुस्कान ने 74.20, नेहा ने 73.00, दिव्या ने 72.20, वंदना ने 71.80 प्रतिशत, जबकि बीएससी नॉन-मेडिकल की छात्रा नेहा पुत्री विजयपाल ने 73.20, ज्योति पुत्री अजीत ने 72.20, तमन्ना पुत्री गणेश ने 70.20 प्रतिशत, अंक प्राप्त कर इस मेधावी सूची में अपना नाम दर्ज करवाया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परिणाम विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।

यदुवंशी की मुस्कान एवं वीनू ने पाया ब्लॉक स्तर पर प्रथम स्थान

■ कानूनी साक्षरता होती है लोकतंत्र की आधारशिला : राव बहादुर सिंह

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी शिक्षा निकेतन की छात्राओं ने हरियाणा राज्य विधि सेवा प्राधिकरण की ओर से शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय व अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है। यह प्रतियोगिता कानूनी साक्षरता विषय पर मॉडल संस्कृति स्कूल में कक्षा नौवीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों के मध्य आयोजित हुई, जिसमें मुस्कान पुत्री अशोक कुमार ने स्लोगन में प्रथम, वीनू पुत्री योगेंद्रपाल ने पेंटिंग में प्रथम, श्रेया पुत्री सुधीर यादव ने भाषण में द्वितीय तथा गीतिका पुत्री विकास कुमार ने कविता में तृतीय स्थान हासिल किया। ग्रुप डायरेक्टर विजय सिंह यादव ने कहा कि कानूनी साक्षरता मिशन का उद्देश्य छात्रों के साथ-साथ जनता को कानून के नियमों और अधिकारों के बारे में जागरूक करना है।

फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह ने कहा कि कानूनी साक्षरता मानवाधिकारों को प्रदर्शित करने का प्रभावी साधन है। यह लोगों को उनके नागरिक, राजनीतिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों को पहचानने में मदद दिलाता है। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव एवं चेयरपर्सन संगीता यादव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता से विद्यार्थियों को प्रारंभ से ही कानून के बारे में जानकारी मिल जाती है।

यदुवंशी ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि कानूनी साक्षरता लोकतंत्र की आधारशिला होती है, जो सभी भारतवासियों को सम्मान के साथ न्यायपूर्वक जीने का हक प्रदान करती है। इस मौके पर प्राचार्य पवन यादव, हैड अरविंद यादव, नरेंद्र यादव, सुंदर सुहाग, नवीन स्वामी, निशा यादव उपस्थित रहे।

मांगों को लेकर पूर्व पंच 25 को देंगे एसडीएम कार्यालय कनीना के सामने धरना

पूर्व पंचों ने किया पेंशन देने की मांग बैठक कर धरना देने का लिया निर्णय

■ पूर्व पंचों ने बैठक में की आयुष्मान योजना का लाभ देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

पूर्व पंचों को पेंशन देने की मांग अब जोर पकड़ने लगी है। इस सम्बन्ध में पूर्व पंचों ने बुधवार को धनौन्दा गांव में बैठक आयोजित की। इस बैठक में पूर्व पंचों को 1000 रुपये प्रतिमाह पेंशन देने तथा 10 लाख रुपये तक निःशुल्क इलाज के लिए उन्हें आयुष्मान भारत योजना का कार्ड देने की मांग की। बैठक में अपनी इन मांगों पर जोर देने के लिए आगामी 25 जुलाई को एसडीएम (उपमंडल अधिकारी नागरिक) कार्यालय कनीना के समक्ष धरना देने का ऐलान किया गया।

नारनौल। अपनी मांगों को लेकर बैठक करते पूर्व पंच। फोटो : हरिभूमि

इस अवसर पर प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने मुख्य अतिथि के तौर पर बैठक में पहुंचकर पूर्व पंचों की मांगों का पुरजोर समर्थन किया। इस अवसर पर बैठक को सम्बोधित करते हुए पूर्व पंच दिनेश सिंह तथा रविन्द्र शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार पूर्व पंचों को पेंशन न देकर अपने वादे से मुकर रही है। उन्होंने सरकार पर पूर्व पंचों के साथ सौतेला व्यवहार का आरोप लगाते हुए कहा कि जब सरकार पंचायती राज संस्थाओं के अनेक पूर्व पदाधिकारियों को पेंशन दे रही है तो पूर्व पंचों के साथ भेदभाव क्यों किया जा रहा है। पूर्व पंच राजेन्द्र ने कहा कि पेंशन पूर्व पंचों का अधिकार है और हम पेंशन लेकर रहेंगे, चाहे हमें इसके लिए कितना भी कड़ा और बड़ा आंदोलन करना पड़े। उन्होंने 25 जुलाई को एसडीएम (उपमंडल अधिकारी नागरिक) कार्यालय कनीना के सामने आयोजित किए जाने वाले प्रदर्शन में बढ़ चढ़कर भाग लेने की अपील की। इस अवसर पर पूर्व पंच दिनेश, कर्मबीर, मुकेश, भागसिंह, रोशनलाल, रामबीर, गुरुदत, निहाल सिंह, रविन्द्र शर्मा, जीत सिंह, सुधीर, राजेन्द्र, रगबीर, श्रीभगवान, ओमबीर, प्रदीप, डालचंद, दलीप, रमेश, नत्थुराम, महाबीर आदि सहित अनेक पूर्व सरपंच उपस्थित थे।

महेंद्रगढ़। विद्यालय में पौधरोपण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बीआर स्कूल में पौधरोपण अभियान का आयोजन

महेंद्रगढ़। बीआर आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल में पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में चेयरमैन हरीश भारद्वाज, प्रधानाचार्य डॉ. राममोहन वशिष्ठ ने भाग लिया। सभी ने अपने-अपने पौधों का रोपण किया और यह संकल्प लिया कि वे अगले दो वर्षों तक इन पौधों की देखभाल करेंगे तथा हर साल एक नया पौधा लगाएंगे। प्रधानाचार्य डॉ. राममोहन वशिष्ठ ने कहा कि प्रकृति के पास मानव की सभी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं, हम उनका सही और समझदारी से उपयोग करें। उन्होंने कहा कि वृक्ष हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं और हमें उन्हें सहेज कर रखना चाहिए। चेयरमैन हरीश भारद्वाज ने कहा कि पौधारोपण एक पुनीत कार्य है और हमें इसे निरंतरता से करना चाहिए। पेड़ न केवल हमारे पर्यावरण को संरक्षित करते हैं, बल्कि हमें स्वच्छ वायु और स्वास्थ्यवर्धक वातावरण भी प्रदान करते हैं। अभियान के दौरान विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए, जिनमें फलदार, फूलदार और छायादार वृक्ष शामिल थे। कार्यक्रम के अंत में चेयरमैन और प्रधानाचार्य ने छात्रों को अपने-अपने पौधों की जिम्मेदारी लेने और हर साल एक नया पौधा लगाने का संकल्प दिलाया। सभी ने यह प्रण लिया कि वे अपने पौधों की नियमित देखभाल करेंगे और इस अभियान को एक आंदोलन के रूप में आगे बढ़ाएंगे। इस मौके पर उपसंचालक कृष्ण भारद्वाज, उपप्राचार्या ज्योति भारद्वाज, विंग प्रभारी इंद्रजीत यादव, कपिल शर्मा, कल्पना तंवर, राजीव कुमार, रेनू जांगड़ा, हरीश कुमार, रोशनलाल, राजेश कुमारी, दीपा आदि उपस्थित रही।

भाजपा की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने को कुलदीप यादव ने बनाया

मंडी अटेली। अक्टूबर माह में प्रस्तावित प्रदेश के विधानसभा के चुनावों के मद्देनजर होर्डिंग्स व पोस्टर के साथ टिकट चाहने वाले नेताओं ने जनसपर्क के साथ लाबिंग तेज कर दी है। अटेली विधानसभा में पिछली बार भाजपा व बसपा के बीच कड़ा मुकाबला हुआ था। लोकसभा के चुनावों में भाजपा की 19 हजार की लीड के बाद पार्टी कार्यकर्ताओं का मनोबल ऊंचा बना हुआ है। भाजपा में इन दिनों टिकट के लिए अनेक दावेदारों ने क्षेत्र में मतदाताओं से तालमेल जोड़ा हुआ है। इनके कार्यकाल में ही अटेली खंड के गांव गढ़ी के सरपंच रहे सुरेश वकील ने बताया कि युवा सरपंच में नेतृत्व व सभी को साथ लेकर चलने की भावना के चलते विकास अटेली विकास खंड के सरपंचों ने सर्वसम्मति से सरपंच एसोसिएशन का प्रधान बने रहे। इस दौरान सरपंचों के अधिकारों के साथ गांवों में ग्राम पंचायतें बेहतर तरीके से विकास व लोगों के कार्यों को कैसे अंजाम देने के लिए सरपंचों को जागरूक किया। सरपंची कार्यकाल के दौरान अब पिछले 10 वर्षों से सामाजिक व धार्मिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेने से अटेली विधानसभा के सभी 100 गांवों में अपनी एक समाज सेवी के रूप में पहचान बनाई है। युवा कुलदीप यादव ने कहा कि लोकतंत्र की पहली सीढ़ी ग्राम पंचायत का प्रतिनिधित्व करने के बाद क्षेत्र के लोगों के ज्यादा से ज्यादा कार्य हो सके इसके लिए अटेली से दावेदारी प्रस्तुत की है। संघ में कार्य करने से राष्ट्र निर्माण की भावना से ओत प्रोत होकर पार्टी की विचारधारा को जनजन तक पहुंचाने के लिए अपना पहला काम बना रखा है।

प्रदेश की जनता हरियाणा पोर्टल की सरकार से तंग

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

डा. राजसुनेश यादव को महिला कांग्रेस जिला अध्यक्ष बनाने पर गांव नांगलकाठा व डोहरकलां में ग्रामीणों की ओर से अभिनन्दन समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ कांग्रेसी नेत्री एवं नवनियुक्त महिला जिलाध्यक्ष डा. राजसुनेश यादव ने कहा है कि भाजपा की पोर्टल सरकार से प्रदेश की जनता अब बेहद तंग आ चुकी है और जनता प्रदेश में बदलाव लाने के लिए तैयार है। परिवार पहचान पत्र, प्रॉपर्टी आईडी व अन्य ऑनलाइन सुविधाएं प्रदेश के लोगों के जी का जंजाल बनी हुई है। इनमें हुई त्रुटियों को हटाने के लिए लोग दर दर भटक रहे हैं, लेकिन कहीं कोई सुनवाई नहीं है। कांग्रेस नेत्री ने उपरोक्त गांवों में घर घर जनसंपर्क अभियान के दौरान ग्रामीणों से बातचीत कर कांग्रेस की नीतियों का प्रचार किया। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने जनता को उसके हाल पर छोड़ दिया है, लेकिन प्रदेश के लोगों को अब अधिक दिनों इस सरकार की जुल्म ज्यादती सहनी नहीं पड़ेगी, क्योंकि प्रदेश में कांग्रेस पार्टी का ग्राफ तेजी से लगातार बढ़ रहा है और कुमारी सैलजा के नेतृत्व में कांग्रेस पार्टी हरियाणा में अगली सरकार बनाएगी। नव नियुक्त महिला ग्रामीण जिला अध्यक्ष ने बताया कि गांवों में लोगों की एक ही आवाज है कि अबकी बार कांग्रेस सरकार। डा. राज सुनेश यादव ने कांग्रेस हाई कमान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि राहुल गांधी, राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, अलका लांबा, कुमारी शैलजा, दीपक बावरिया, सुधा भारद्वाज ने जो जिम्मेदारी दी है, उसे ईमानदारी से निभाएंगी। इस मौके पर इंदिरा देवी, माया देवी, रीना, अनुराधा, चित्रा, नीतू, संदीप राव उर्फ टिल्लू, सतीश यादव, सुरेश फौजी व अनिल आदि मौजूद थे।

नारनौल। महिलाओं को संबोधित करती डा. राजसुनेश यादव। फोटो : हरिभूमि

एचपीएस स्कूल के साहिल ने सीएमए परीक्षा में मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

द इंस्टिट्यूट ऑफ कॉस्ट अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया की ओर से सीएमए कॉस्ट एंड मैनेजमेंट अकाउंटेंट फाउंडेशन परीक्षा का परिणाम हाल ही में घोषित किया गया। जिसमें विद्यालय के छात्र साहिल पुत्र राजेन्द्र प्रसाद ने उक्त परीक्षा उत्तीर्ण कर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया। कॉमर्स एचओडी डा. मनोज गर्ग ने बताया कि अकाउंटिंग इंडस्ट्री के रुझान तेजी से बदलते रहते हैं। अकाउंटेंट्स के लिए नवीनतम पाठ्यक्रमों, प्रमाणनए कार्यशालाओं और व्यावसायिक विकास कार्यक्रमों के माध्यम से इन रुझानों के साथ खुद को अपडेट रखना अनिवार्य हो जाता है। विद्यालय डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने साहिल को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित करते हुए कहा कि सीएमए बनने के लाभ किसी विशेष देश तक सीमित नहीं हैं। सीएमए किसी भी देश और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आकर्षक करियर के अवसर खोलता है। विद्यालय के डायरेक्टर पुष्करमल वर्मा ने बताया कि विद्यालय में विद्यार्थियों को सीए, सीएस, सीएमए जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए विशेष कोचिंग सुविधा प्रदान की जाती हैं। विद्यालय चेयरमैन सुभाषचंद वर्मा, एमडी डा. हितेश वर्मा व निधि वर्मा ने छात्र को बधाई दी।

नारनौल। सीएमए परीक्षा उत्तीर्ण करने पर साहिल को सम्मानित करता विद्यालय प्रबंधन। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी की छात्रा श्वेता ने विवि में पाया 8वां स्थान

नारनौल। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से एमएससी वनस्पति विज्ञान चौथे सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें हर बार की तरह इस बार भी यदुवंशी डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों ने बहुत ही बेहतरीन परिणाम दिया। कॉलेज की छात्रा श्वेता पुत्री संजय कुमार ने विश्वविद्यालय में आंठवा स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त अन्य विद्यार्थियों का परिणाम भी बहुत ही सराहनीय रहा।

पेड़-पौधों से प्रकृति सभी प्राणियों पर अनंत उपकार करती है: डॉ. पवित्रा

महेंद्रगढ़। हस्ती देवी जलकल्याणार्थ समिति की ओर से चलाए जा रहे पर्यावरण सखी कार्यक्रम के तहत बुधवार को गांव खातोदड़ा स्थित बाबा नारायणदास धाम व स्कूल प्रांगण में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में समिति की अध्यक्षता डॉ. पवित्रा राव मुख्यातिथि रही जबकि अध्यक्षता हरीशचन्द्र महाराज व नागेश्वर महाराज ने की। समिति द्वारा इस मौके पर 551 छायादार व फल-फूलदार पौधे लगाए। अध्यक्षता हरीशचन्द्र महाराज व नागेश्वर महाराज ने हस्ती देवी समिति द्वारा चलाए जा रहे इस अभियान की सराहना करते हुए उन्होंने उपस्थित लोगों को पेड़-पौधों के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि पौधे हमारे द्वारा सांस लेने वाली हवा और हमारे द्वारा खाए जाने वाले अधिकांश भोजन का स्त्रोत हैं, इसके लिए हमें उनके संरक्षण को लेकर पर्याप्त ध्यान देने की आवश्यकता हैं।

महेंद्रगढ़। पौधरोपण करते समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

टाईगर क्लब परिवार के तत्वावधान में माता रानी की चौकी का आयोजन

मैं परदेशी हूं पहली बार आया हूं..भजन सुनकर भावविभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नारनौल। माता की चौकी के दौरान झांकी निकालते कलाकार व मौजूद श्रद्धालु।

■ मनमोहक झाकियों की प्रस्तुति

टाईगर क्लब परिवार के तत्वावधान में मंगलवार रात को माता रानी की चौकी का आयोजन प्रधान आरो वॉटर यूनियन रविंद्र यादव के निवास स्थान गांव पटीकरा में किया गया। इस अवसर पर कार्यक्रम की अध्यक्षता टाईगर क्लब परिवार के प्रधान राकेश यादव ने की। माता रानी की चौकी में मुख्य यजमान रविंद्र यादव व उनकी पत्नी रहे। कार्यक्रम संयोजक सुनील कुमार, प्रधान राकेश यादव, मुख्य संरक्षक जयप्रकाश अग्रवाल ने बताया कि माता की चौकी में सर्वप्रथम कार्यक्रम पुरोहित पंडित नारायण शास्त्री ने विधिवत पूजन करवाया। इस अवसर पर गणेश वंदना सुप्रसिद्ध गायकार मोहन सागर व माता का आह्वान प्रसिद्ध गायकर परमानंद वर्मा ने किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें डा. सुभाष पटीकरा ने चलो बुलावा आया है माता ने बुलाया है, मैं परदेशी हूं पहली बार आया हूं, हारा हूं मैया पर तुझपे भरोसा है जीतूंगा एक दिन ये दिल मेरा कहता है, मनीष शर्मा ने किस से करूं मैं मां की तुलना मां से बड़ा ना कोई, आए नवरात्रे मैया के, तू कितनी अच्छी है तू कितनी प्यारी प्यारी है, सोनू पागल ने मेरा तू ही एक सहारा मां आदि भजनों से भक्तजनों को भाव विभोर कर दिया। भजनों के बीच बीच में मां कालका आर्ट ग्रुप ने मनमोहक झाकियों की प्रस्तुति की। टाईगर क्लब परिवार के प्रधान राकेश यादव, मुख्य संरक्षक जयप्रकाश अग्रवाल, पंकज लखेरा, प्रमोद सैनी, आशीष यादव, सुनील कुमार ने यजमान को स्मृति चिह्न भेंट किया।

माता रानी का पटका पहनाकर किया सम्मानित

वहीं महिपाल सिंह यादव, उनकी पत्नी सरोज यादव, प्रकाशचंद यादव, सत्यवीर यादव, नरेंद्र सिंह, नवरत्न सिंह यादव, प्रदीप यादव, विनोद यादव को प्रधान राकेश यादव, मुख्य संरक्षक जयप्रकाश अग्रवाल, पंकज लखेरा, प्रमोद सैनी ने माता रानी का पटका पहनाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम के समापन पर सभी भक्तजनों ने मिलकर आरती की। इस मौके पर कैलाश नंबरदार, सत्यवीर यादव, नरेंद्र सिंह यादव, प्रदीप यादव, रवि यादव, योगेश यादव, प्रोफेसर बिजेंद्र कुमार, दीपक यादव, रवि खन्ना, संजय सैनी, नीरज चौधरी, कुनाल यादव, अरुण सोनी, राहुल सोनी, प्रवीन यादव आदि मौजूद थे।

महेंद्रगढ़। गोशाला में गायों के लिए चाट बनाते हुए। फोटो : हरिभूमि

पुण्यतिथि पर गोशाला में सवामणी आयोजित

महेंद्रगढ़। श्री गोशाला में स्व. रामपत यादव की 13वीं पुण्यतिथि पर उनके परिजनों ने गोवंशों के लिए पांच सवामणि का आयोजन किया। गोशाला प्रधान सूबेदार ईश्वर सिंह ने बताया कि यह परिवार सदैव समय-समय पर गोशाला में दान-पुण्य करता रहता है। प्रधान एवं समस्त कार्यकारिणी ने उनका आभार प्रकट किया। मौके पर उनके पुत्र श्रीराम कुमार, बस्तीराम रिटायर्ड एमई, सुल्तान सिंह, खुशीराम, जय भगवान एएसआई, डॉ. श्रीभगवान, डॉ. भूपेंद्र, नरेंद्र, जितेंद्र जेई, करतार, राज लावन आदि उपस्थित रहे।

दोपहर बाद झमाझम बारिश, उमसभरी गर्मी बनी आफत, निकाल रही पसीने

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

करीब एक पखवाड़े से सुस्त व कमजोर पड़े मानसून में धीरे धीरे सक्रियता देखने को मिल रही है। जिसमें आने वाले दिनों में विस्तार देखने को मिलेगा। हालांकि बारिश के बाद भी लगातार उमस व चिपचिपी गर्मी का आलम बना हुआ है। बुधवार दोपहर बाद भी झमाझम बारिश हुई, लेकिन इसके बाद भी उमसभरी गर्मी से कोई राहत नहीं मिली। जिसके चलते लोग बारिश से पहले व बारिश के बाद भी दिनभर उमसभरी गर्मी से परेशान रहे। बुधवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में दक्षिणी पूर्वी मानसून हवाओं में बढ़ोतरी से पंचकूला, अंबाला, यमुनानगर, कुरुक्षेत्र, करनाल, पानीपत, सोनीपत, कैथल, जींद, फतेहाबाद, हिसार, भिवानी, महेंद्रगढ़, रोहतक, चरखी दादरी, गुड़गांव, फरीदाबाद, पलवल में हल्की से मध्यम बारिश हुई।

वहीं हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर रात्रि तापमान 24 डिग्री सेल्सियस से 30 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया है, जबकि सम्पूर्ण राज्य में अधिकतर स्थानों पर दिन के तापमान 33 डिग्री सेल्सियस से 38 डिग्री सेल्सियस के बीच दर्ज किया गया। वहीं वातावरण में प्रचुर मात्रा में नमी होने की वजह से सम्पूर्ण इलाके में लगातार उमसभरी पसीने वाली चिपचिपी गर्मी से आमजन को रूबरू होना पड़ रहा है। जिले में मानसून बारिश पर एक नजरः जिला महेंद्रगढ़ में मानसून के आगमन से लेकर लगातार मानसून मेहरबान बना हुआ है, लगभग प्रत्येक दिन जिला महेंद्रगढ़ पर कहीं न कहीं मानसून की बारिश देखने को मिल रही है।

बुधवार को जिला में दोपहर बाद बादलों की आवाजाही देखने को मिली। इससे पहले सतनाली, महेंद्रगढ़ व कनीना के आसपास बिखराव वाली हल्की बारिश व बाद में नारनौल में 11 एमएम, नांगल चौधरी व निजामपुर में 10 एमएम बारिश हुई। जिले में एक जून से 17 जुलाई तक 182.9 एमएम बारिश रिकॉर्ड की गई है, जबकि इस दौरान जिले में 131.8 एमएम सामान्य बारिश होती है, जो सामान्य से 39 प्रतिशत अधिक है।

नारनौल। रास्ते में जमा बारिश का पानी, गुजरते बाइक सवार। फोटो: हरिभूमि

जिले तापमान

जिला महेंद्रगढ़ में नारनौल व महेंद्रगढ़ में रात का तापमान क्रमशः 27 डिग्री सेल्सियस व 28 डिग्री सेल्सियस तथा अधिकतम तापमान क्रमशः 35.5 डिग्री व 37.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हवा में आर्द्रता 87 फीसदी पाई गई।

क्या कहते हैं मौसम विशेषज्ञ

मौसम विशेषज्ञ डा. चंद्रमोहन ने बताया कि हरियाणा एनसीआर दिल्ली में धीरे धीरे मानसून अपने तेवरों को दिखाने लगा है। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मानसून गतिविधियों की सक्रियता में बंगाल की खाड़ी व अरब सागर महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पिछले काफी दिनों से बंगाल की खाड़ी पर हलचल नहीं हो रही थी, लेकिन अब बंगाल की खाड़ी पर लो प्रेशर एरिया बनने लगे हैं। साथ ही बीच बीच में पश्चिमी विक्षोभ भी हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मानसून गतिविधियों में अहम भूमिका निभाते हैं, जो लगातार बन रहे है।

खबर संक्षेप

नारनौल। बुजुर्गों की स्वास्थ्य जांच करते आयुष चिकित्सक। फोटो: हरिभूमि

शिविर में 107 वृद्धजनों ने उठाया स्वास्थ्य लाभ

नारनौल। आयुष विभाग की ओर से बुधवार को आयुष्मान आरोग्य मंदिर खेड़ी तलवाना में निःशुल्क वृद्धावस्था स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। शिविर में लगभग 107 वृद्धजनों ने स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया। जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. अजीत सिंह ने कहा कि वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य लाभ व वृद्धावस्था जनित रोगों से बचाव व उचित परामर्श देने के उद्देश्य से यह चिकित्सा शिविर लगाए जा रहे हैं। जिला में समस्त 23 आयुष्मान आरोग्य मंदिर में यह जांच शिविर लगाए जाएंगे।

19 को शुरू होगी कांग्रेस की आशीर्वाद से आगाज यात्रा

मंडी अटेली। आगामी विधानसभा चुनाव के मद्देनजर कांग्रेस प्रदेश युवा उपाध्यक्ष शांतनु सिंह चौहान के द्वारा कांटी से कनीना तक आशीर्वाद से आगाज यात्राका आयोजन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम की जानकारी देते हुए शांतनु सिंह चौहान प्रदेश युवा उपाध्यक्ष हरियाणा कांग्रेस ने बताया 19 जुलाई को आशीर्वाद से आगाज यात्रा दोपहर 3 बजे कांटी से बाबा निरशन दास के डेरे से चलकर मंडी अटेली के झंडा चौक शिव मंदिर से होते हुए कनीना को प्रस्थान करेगी। उसके बाद कनीना मोलड़ नाथ के स्थान पर आशीर्वाद लेकर यात्रा का समापन करेंगे।

खटोटी स्कूल में किया पौधरोपण

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल खटोटी में मुख्याध्यापक संजीव कुमार की अध्यक्षता व एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी धर्मसिंह के नेतृत्व में उपायुक्त के आह्वान पर एक पौधा मां के नाम अभियान के तहत पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के छात्र छात्राओं ने एक पौधा अपनी मां के नाम लगाकर उनकी सुरक्षा का जिम्मा लिया। धर्मसिंह ने कहा कि इंसान व कुदरत के बीच गहरा रिश्ता होता है। हमारी संस्कृति में पेड़ पौधों की पूजा होती है। हम सभी को इस पुनीत कार्य का हिस्सा बनकर अधिक से अधिक पौधारोपण में सहयोग करना चाहिए।

मिर्जापुर बाछौद में चलाया पौधरोपण अभियान

मंडी अटेली। हर्बल पार्क मिर्जापुर बाछौद की टीम ने पर्यावरण को हरा भरा बनाने के लिए गांव में वृक्षारोपण अभियान चलाया। सभी सदस्यों ने पेड़ लगाकर उनकी परवरिस का जिम्मा लिया। इस अवसर पर हर्बल पार्क टीम के सदस्य धर्मेंद्र यादव ने कहा कि आज जो जलवायु परिवर्तन के कारण जिस प्रकार पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है और इस असंतुलन के कारण आगे चलकर पानी के बिना हा हाकार मचने की संभावना है। इस असंतुलन को बचाने के लिए हमें अधिक से अधिक वृक्ष लगाने चाहिए और उनके बड़े होने तक उनकी अच्छी प्रकार देखभाल करने चाहिए।

10 अगस्त से चलने वाले धरने को लेकर ग्रामीणों को दिया निमंत्रण

जिला मुख्यालय की मांग को लेकर गांव पाली से जनसंपर्क अभियान शुरू

- ग्रामीणों ने कहा कि जिला मुख्यालय की मांग है जायज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़ में जिला मुख्यालय स्थापित करवाने की मांग अब जोर पकड़ने लगी है। मंगलवार को हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में गृहमंत्री अमित शाह व सीएम नायब सैनी को ज्ञापन देने के बाद बुधवार से क्षेत्र के गांवों में जनसपर्क अभियान की शुरूआत हो गई है। बुधवार को गांव पाली के बाबा जयराम दास मंदिर से इस अभियान की शुरूआत की गई है। जिला मुख्यालय स्थापित करवाने की टीम ने बुधवार को गांव पाली में बाबा जयराम दास मंदिर, धोली झाखड़ी, जांट, भुरजट, आदलपुर, आकोदा, आकोदा की ढाणी, खुड़ाना, गढ़ी, खुड़ाना बांस सहित अनेक गांवों में जाकर ग्रामीणों से 10 अगस्त से शुरू होने वाले बड़े आंदोलन में पहुंचने की अपील की गई है।

अभियान के दौरान मंच संचालन समाजसेवी रामनिवास पाटोदा ने किया। इस दौरान ग्रामीणों ने भी सरकार से महेंद्रगढ़ में जिला मुख्यालय स्थापित करवाने की मांग की है। इसके अलावा ग्रामीणों ने टीम का पगड़ी व फूलमाला पहनाकर जोरदार स्वागत कर आंदोलन में भाग लेने का आश्वासन दिया है। ग्रामीणों ने टीम को आश्वासन दिया कि उनकी यह मांग जायज है, लेकिन यहां के जनप्रतिनिधियों की कमी के कारण महेंद्रगढ़ में जिला मुख्यालय स्थापित नहीं हो पा रहा है। सभी ग्रामीण एकत्रित होकर ज्यादा से ज्यादा संख्या में आंदोलन में पहुंचेंगे। यह अभियान वीरवार को भी सतनाली क्षेत्र के गांव पथरवा, जवाहर नगर, नंगला, ढाणी कुम्हारन, श्यामपुरा, ढाणी जड़वा, सतनाली, सतनाली बांस व ढाणा में टीम ग्रामीणों को जागरूक करेंगी। गांव पाली सरपंच देशराज फौजी व समाजसेवी बलवान फौजी ने बताया कि जब तक जिला मुख्यालय की मांग पूरी नहीं हो तो जाती संघर्ष जारी रहेगा। महेंद्रगढ़ के लोग आजादी के बाद से अपने हक से वंचित हैं। लगातार क्षेत्र के लोगों की ओर से जिला मुख्यालय की मांग को लेकर करते आ रहे हैं। लेकिन लोगों को सरकार की ओर से केवल झूठा आश्वासन दिया जा रहा हैं। इस बार क्षेत्र की आर-पार की लड़ाई लड़ने के मूड में हैं। जब तक उन्हें जिला मुख्यालय नहीं मिल जाता उनका संघर्ष जारी रहेगा। उन्होंने बताया कि 17 जुलाई से महेंद्रगढ़ विधानसभा के गांव पाली के बाबा जयराम दास मंदिर में मत्था टेककर अभियान की शुरुआत कर ग्रामीणों को आंदोलन में भाग लेने के लिए जागरूक किया गया।

उन्होंने बताया कि अगर जिला मुख्यालय की मांग को लघु सचिवालय महेंद्रगढ के बाहर 10 अगस्त से अनिश्चितकालीन धरना दिया जाएगा, जिसमें करीब 15 से 20 हजार लोग शामिल होंगे और यह लोग धरने से तब तक नहीं उठेंगे, जब तक महेंद्रगढ़ में जिला मुख्यालय स्थापित ने हो जाए। उन्होंने कहा कि यह धरना दिन के साथ-साथ रात्रि को भी जारी रहेगा। धरनारत लोगों के लिए खाने-पीने की व्यवस्था जिन गांवों में लोगों को निमंत्रण दिया गया वहां से प्रत्येक घर से पांच रोटी, प्याज, छाछ, एकत्रित की जाएंगी। अगर फिर भी सरकार ने उनकी मांग नहीं मानी तो पंचकूला में प्रदेश के हैड क्वाटर में धरना दिया जाएगा। जिसकी सारी जिम्मेवारी हरियाणा सरकार की होगी।

महेंद्रगढ़। जिला मुख्यालय को लेकर गांवों में जनसंपर्क करते हुए। फोटो: हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर समाजसेवी रामनिवास पाटोदा, डॉ. धर्मबीर पायगा, हवलदार राकेश बेरी, जगदेव फौजी, प्रमोद फौजी बलायचा, सतबीर फौजी पायगा, दीपक फौजी सुरजनवास, जयप्रकाश धोली, राहुल यादव धोली, इंजिनियर संदीप शास्त्री, संदीप झूक, सत्यवान सरपंच, राजकुमार, आयुष राव सहित टीम के अनेक सदस्य मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। आप कार्यालय में पत्रकारवार्ता करते डॉ. मनीष यादव। फोटो: हरिभूमि

केंद्रीय मंत्री का दौरा भी निकला खोखलाः डॉ. मनीष यादव

सरकार ने एक भी वादा पूरा नहीं किया

- आप के प्रदेश उपाध्यक का सरकार पर तीखा प्रहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

आम आदमी पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. मनीष यादव ने केंद्रीय मंत्री अमित शाह के महेंद्रगढ़ दौरे को लेकर भारतीय जनता पार्टी की प्रदेश सरकार पर तीखा प्रहार किया हैं। उन्होंने कहा कि महेंद्रगढ़ की जनता को इस दौरे में केंद्रीय मंत्री और प्रदेश सरकार से बड़ी उम्मीदें थी, लेकिन भाजपा के 10 साल के कार्यकाल की तरह यह दौरा भी महेंद्रगढ़ के लिए खोखला साबित हुआ।

डॉ. मनीष यादव ने बताया कि केंद्रीय विश्वविद्यालय में सरकार के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में सूचना, जनसंपर्क, भाषा तथा संस्कृति विभाग द्वारा आयोजित प्रदेश स्तरीय बीसी सम्मान सम्मेलन का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह मुख्यातिथि के रूप में पहुंचे थे। डॉ. मनीष यादव ने कहा कि महेंद्रगढ़ की जनता ने 10 साल से भाजपा की प्रदेश और केंद्र की सरकार को बनाने में पूरा सहयोग किया है, लेकिन 10 साल का कार्यकाल बीतने के बावजूद भी भाजपा ने महेंद्रगढ़ की 36 बिरादरी से किए सारे वादे अधूरे छोड़ दिए हैं। उन्होंने बताया कि भाजपा सरकार ने महेद्रगढ़ में कई वादे किए थे, जिनमें जिला मुख्यालय की स्थापना, आईएमटी, केंद्रीय विश्वविद्यालय में मेडिकल कॉलेज की स्थापना, स्पोर्ट्स स्टेडियम की स्थापना, रोडवेज सब डिपो की शुरुआत, 200 बेड का नागरिक अस्पताल की शुरुआत, 24 घंटे बिजली और पानी की आपूर्ति, सरकारी शिक्षा व्यवस्था को मजबूत करना, युवाओं को रोजगार, कानून व्यवस्था को सुधारना था, लेकिन भाजपा सरकार ने एक भी वादा पूरा नहीं किया।

ब्लॉक स्तर पर सर्वोत्तम माता प्रतियोगिता में गौरी प्रथम

नारनौल। विजेता प्रतिभागी को सम्मानित करती चेयरपर्सन कमलेश सैनी व डीपीओ संगीता यादव। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। महिला एवं बाल विकास विभाग शहरी की ओर से बुधवार को जिला कार्यक्रम अधिकारी संगीता यादव की अध्यक्षता में ब्लॉक स्तर पर सर्वोत्तम माता प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम में नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। नगर परिषद की चेयरपर्सन कमलेश सैनी ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का उद्देश्य बच्चों की देखभाल के बारे में जागरूक करना है। साथ ही बालिकाओं के जन्म के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना, कन्या भ्रूण हत्या पर रोक लगाना, लिंगानुपात में सुधार तथा बालिकाओं को शिक्षा के उचित अवसर प्रदान करना है। इस अवसर पर जिला कार्यकम अधिकारी संगीता यादव ने बच्चों की देखभाल, टीकाकरण, जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, वजन, लम्बाई और ऊपरी आहार व स्वास्थ्य जांच के बारे में जानकारी दी। प्रतियोगिता में गौरी प्रथम, संगीता द्वितीय व अश्वनी रोहिल्ला ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली महिला को चार हजार, द्वितीय को तीन हजार व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली महिला को दो हजार रुपये का चेक देकर सम्मानित किया। इस मौके पर महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी कमला देवी सोनी आदि कर्मचारी मौजूद थे।

यूरो स्कूल में शतरंज प्रतियोगिता आयोजित

महेंद्रगढ़। यूरो स्कूल में कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थिओं में शतरंज खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता अंतर-सदनीय स्तर पर आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में सभी सदनों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी बुद्धिबल का प्रयोग करते हुए अपने कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में न्यूटन सदन प्रथम, अडिसन आइनस्टीन सदन द्वितीय व डारविन सदन तृतीय स्थान पर रहा। विद्यालय प्रधानाचार्य सुनील यादव व उपप्राचार्य संजू यादव ने विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए कहा कि हमे हर क्षेत्र में सदैव आगे बढ़ते रहना चाहिए, चाहे वो शिक्षा का क्षेत्र हो या खेल का। साथ हीं उन्होंने बताया कि आज के इस व्यस्तता भरे जीवन में हमे कुछ समय खेल के लिए भी अवश्य देना चाहिए। खेल से हमे मानसिक व शारीरिक रुप से स्वस्थ रहते है। हमे हर प्रकार की प्रतियोगिता की भावना का भी विकास होता है। इस अवसर पर कोर्डिनेटर विरेंद्र सिंह, ऋतु तंवर, तन्नू गुप्ता, सुमन यादव सहित समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता के दौरान शतरंज खेलते विद्यार्थी।

जिला जेल मंदिर में किया हवन

नारनौल। जिला जेल मंदिर में जन कल्याण के लिए हर महीने की शुक्ल पक्ष की एकादशी को हवन किया जाता है। इसी कड़ी में बुधवार को 27वें जन कल्याण हवन का आयोजन आषाढ़ माह एकादशी पर किया गया। जनकल्याण हवन में यजमान रमेश थे। आचार्य समीर शास्त्री हवन में आहुतियां डालवाई। इस अवसर पर मनोहर लाल, पुनीत शर्मा, महेश भारद्वाज सहित जेल नारी शक्ति ने सुख शांति व समृद्धि की कामना के साथ हवन में आहुति दी। महेश भारद्वाज ने बताया कि यह जन कल्याण हवन सभी जेल स्टाफ की सुख, शांति, समृद्धि, धन, धान्य, कीर्ति, पशुधन, फसलधन, व्यापारधन, निरोगता व लक्ष्मी नारायण के शुभ आशीर्वाद प्राप्ति के लिए किया जाता है।

मंडी अटेली। हैंड वाश डे के दौरान स्वच्छता के महत्व को समझाते हुए। फोटो: हरिभूमि

पीएम श्री स्कूल अटेली में मनाया हैंड वाश डे

मंडी अटेली। निर्मल भारत अभियान के अंतर्गत पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटेली में बुधवार को हैंड वाश डे मनाया गया। राजकीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र अटेली की स्वास्थ्य टीम ने स्कूली बच्चों को हाथों की स्वच्छता का महत्त्व समझाते हुए हाथों की समुचित धुलाई करवाई। हैंड वाश डे कार्यक्रम में उपस्थित छात्राओं को संबोधित करते हुए प्राचार्य कुसुमलता यादव ने कहा कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास होता है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए हाथों की समुचित सफाई का होना जरूरी है। स्वास्थ्य टीम प्रभारी एमपीएचडब्ल्यू रमेश कुमार ने कहा कि हाथों की स्वच्छता सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसलिए हमें खरीदारी करने, बागवानी करने, पालतू जानवरों को छूने या शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन से हाथ धोने चाहिएं। डॉ रमेश ने फार्मूले द्वारा बच्चों को हाथ धोना सिखाया। इस मौके पर प्रवक्ता डॉ सीएस वर्मा तथा शारीरिक शिक्षा अनुदेशक कर्ण सिंह ने भी शारीरिक स्वच्छता बनाए रखने पर बल दिया।

अब चार माह से है रोडवेज वर्कशॉप के शुरू होने का इंतजार

3 साल दो माह बाद हुआ था वर्कशॉप का उद्घाटन

- घोषणा के पांच साल बाद शुरू हुआ था निर्माण कार्य, 2 साल में बनकर तैयार हुआ था नया भवन
- दो साल में फसल खरीद के काम आ रहा है वर्कशॉप भवन 676.76 लाख रुपये की लागत से बना है वर्कशॉप भवन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। वर्कशॉप भवन।

स्थानीय लोगों ने लंबे समय तक किया था संघर्ष, उसके बाद भी पूरी नहीं हो पाई सब डिपो की मांग

सात मार्च को पूर्व सीएम मनोहर लाल ने किया था सिर्फ वर्कशॉप भवन का उद्घाटन

लोगों के लंबे संघर्ष के बाद तैयार हुआ रोडवेज का वर्कशॉप उद्घाटन के चार माह बाद शुरू नहीं हो पाया है। पिछले दो साल से वर्कशॉप भवन उद्घाटन के बाद भी सिर्फ फसल खरीद के काम रहा है। स्थानीय लोगों को ओर से लंबे समय से महेंद्रगढ़ में सब डिपो बनाने की मांग की जा रही थी, लेकिन सरकार की ओर से लोगों की मांग की अनदेखी करके केवल वर्कशॉप भवन बनाकर छोड़ दिया हैं। अब देखना होगा है कि वर्कशॉप को शुरू कराने में कितना समय लगेगा। वहीं अभी रोडवेज विभाग के अधिकारियों के पास वर्कशॉप भवन को शुरू कराने को लेकर कोई प्लान नजर नहीं आ रहा हैं। बता दें कि तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने वर्ष 2014 में पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा ने महेंद्रगढ में प्रस्तावित आईटीआई ग्राउंड में रैली के दौरान क्षेत्र की मांग पर महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर सब डिपो बनाने की घोषणा की थी। घोषणा करने के बाद विधानसभा चुनाव आ गए थे। भाजपा के सत्ता में आने के बाद यह घोषण ठंडे बस्ते में चली गई। सामाजिक संगठनों लोगों ने वर्ष 2018 में महेंद्रगढ़ बस स्टैंड पर सांकेतिक धरना प्रदर्शन के बाद 21 जुलाई 2019 को पूर्व परिवहन मंत्री कृष्ण पंवार ने महेंद्रगढ़ सब का निर्माण कार्य नारियल तोड़कर शुभारंभ करवाया था और सरकार ने सब डिपो के निर्माण कार्य के लिए 6 करोड़ 70 लाख रुपये का बजट मंजूर किया। इसके बाद करीब छह माह तक इसका कार्य लटका रहा। फिर सामाजिक संगठनों द्वारा लघुसचिवालय में जिला उपायुक्त को कई बार ज्ञापन देने पर सब डिपो का निर्माण कार्य शुरू हो पाया। एक फरवरी 2021 को अड्डा इंचार्ज को चांबी सौंप दी गई थी, लेकिन तब से इसका उद्घाटन हीं नहीं किया गया। कई बार रोडवेज के उच्च अधिकारी सब डिपो की वर्कशॉप का निरीक्षण कर चुके थे।

दिसंबर माह में परिवहन विभाग को मिले थे हैंडओवर के आदेश

दिसंबर माह में परिवहन विभाग के निदेशक की ओर से पत्र जारी कर डिपो महाप्रबंधक को वर्कशॉप भवन को हैंडओवर करने की अनुमति प्रदान की थी, लेकिन उच्च अधिकारियों ने छह में भवन की सभी कमियां दूर कराने की भी शर्त रखी थी। वहीं लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को भवन की कमियां दूर होने तक संबंधित ठेकेदार की बकाया राशि व बैंक गांरटी भी रोकने के आदेश जारी किए थे। लंबे समय के बाद परिवहन विभाग अब वर्कशॉप भवन को हैंडओवर करने का तैयार हो गया है। पीडब्लूडी विभाग की ओर से हैंडओवर के लिए कागजी कार्रवाई पूरी करनी आरंभ कर दी गई थी। मार्च माह में पंचकूला से वर्चुअल के माध्यम से पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर वर्कशॉप भवन का उद्घाटन किया था।

आर्य समाज मंदिर में सभा आयोजित

महेंद्रगढ़। आर्य समाज मंदिर खेडकी में प्रधान रामसिंह आर्य की अध्यक्षता में एक सभा का आयोजन किया गया। सभा का मुख्य उद्देश्य पुरानी कार्यकारिणी का कार्यकाल पूर्ण होने पर नई कार्यकारिणी को निर्विरोध चुना गया, जिसमें लीलाराम को प्रधान, प्रभु दयाल को उपप्रधान, डॉ. प्रकाशवीर आर्य को मंत्री, यशवंत सिंह को उपमंत्री, संदीप कुमार को कोषाध्यक्ष, महेंद्र सिंह को पुस्तकाध्यक्ष, रणवीर को प्रचार मंत्री, सोहनलाल आर्य व राम सिंह को संरक्षक बनाया गया। इस मौके पर महादाराम, राजेश कुमार, श्यामलाल, संजय कुमार आदि आर्य समाज के सभी सदस्य उपस्थित रहे।

यदुवंशी की छात्रा दीपिका व प्रिया ने विवि की टॉप-10 सूची में पाया पहला व दूसरा स्थान

छात्रा प्रिया व दीपिका

महेंद्रगढ़। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय द्वारा एमए राजनीति विज्ञान के चौथे सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी कॉलेज का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट रहा। एमए राजनीति विज्ञान के सभी छात्रों ने 68 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर कॉलेज के परीक्षा परिणाम को शत-प्रतिशत में बदला। इस परीक्षा परिणाम में यदुवंशी कॉलेज के दो विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में पहले व दूसरे स्थान पर भी कब्जा किया। यदुवंशी कॉलेज की छात्रा प्रिया पुत्री रामकिशन ने 77.2 प्रतिशत अंक लेकर पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया।

वहीं दीपिका पुत्री उमेश शर्मा ने 77 प्रतिशत अंक लेकर विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में दूसरे स्थान पर रही। संस्था चेयरमैन पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि कॉलेज के स्नातक कोर्स के साथ-साथ स्नातकोत्तर कक्षाओं के परीक्षा परिणाम भी शानदार है जो विद्यार्थियों की लग्न एवं अध्यापकों के उचित मार्गदर्शन का ही फल है। संस्था डायरेक्टर विजय सिंह यादव, निदेशक राजेंद्र यादव, डॉ. प्रदीप यादव यदुवंशी कॉलेज के प्राचार्य बबरुभान के साथ कॉलेज के समस्त स्टाफ ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।