



CBSE बोर्ड, हरियाणा बोर्ड व अन्य किसी भी बोर्ड से फ़ेल विद्यार्थी इसी वर्ष फ़ेल विषयों की परीक्षा देकर साल बचाएँ।

10th & 12th (NIOS) ओपन से पास करें।
D.R. GROUP OF INSTITUTIONS

महेन्द्रगढ़

नजदीक सतनाली चौक, नारनौल रोड, महेन्द्रगढ़
Call us: 8059001617, 8059171616

कोसली

बिजली बोर्ड के सामने, कोसली
Call us: 9050676072

सभी कोर्स सरकारी यूनिवर्सिटी व बोर्ड से पास करें।

**B.A., B.Com., B.Sc., M.A., M.Sc.
M.Com., Yoga Teacher, NTT,
B.Ed., JBT, LLB, D. Pharmacy**

• YOGA TEACHER TRAINING PROGRAMME

• CERTIFICATE IN AGRICULTURE AND ANIMAL HUSBANDRY

• CERTIFICATE IN COMPUTER APPLICATION

• CERTIFICATE IN EARLY CHILDHOOD CARE AND EDUCATION (NTT)

• CERTIFICATE IN BEAUTY CULTURE & HAIR CARE

• AYURVEDA AND YOGA

• DIPLOMA IN RADIOGRAPHY

• ELECTRICAL TECHNICIAN

• CERTIFICATE IN WELDING

• CERTIFICATE IN PANCHKARMA ASS.

खबर संक्षेप



नारनौल। बच्चों से हाल-चाल जानते जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूर। साथ में सीजेएम नीलम कुमारी।

सेशन जज ने पुनर्वास केंद्र का किया निरीक्षण

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूर ने बुधवार हुडा सेक्टर में स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी भी मौजूद थीं। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूर ने संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का दौरा कर विद्यार्थियों से बातचीत कर उनका हाल-चाल जाना।

सीईटी आवेदन की तारीख बढ़ाने की मांग

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने हरियाणा सरकार से सीईटी आवेदन की तारीख बढ़ाने की मांग की है। अतरलाल ने मुख्यमंत्री को भेजे ज्ञापन में कहा है कि सरल पोर्टल पर अधिक लोड होने के कारण साइट बार-बार डाउन होने के कारण आवेदन करने में परेशानी हो रही है। सरल पोर्टल की धीमी गति और लगातार तकनीकी खराबी के कारण अभ्यर्थियों को बार-बार आवेदन करना पड़ रहा है। कई बार पोर्टल बंद हो जाता है जिसके कारण अभ्यर्थियों को सारे दिन सीएससी सेंटर के चक्कर काटने पड़ते हैं।

चोरी की बाइक बरामद की राजस्थान पुलिस को सौंपी

निजामपुर। थाना निजामपुर की पुलिस टीम ने चोरी की एक बाइक बरामद की है, जिसे राजस्थान पुलिस को सौंप दिया गया है। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि बुधवार को थाना निजामपुर की पुलिस टीम निजामपुर से खेतड़ी रोड पर दौड़ती मोड़ पर नाकाबंदी कर वाहनों की गहनता से जांच कर रही थी। चेकिंग के दौरान पुलिस ने एक चोरी की बाइक बरामद की। जांच करने पर पता चला कि यह बाइक राजस्थान के नीमकाथाना से चोरी हुई थी। इस संबंध में नीमकाथाना थाने में चोरी की धाराओं के तहत प्राथमिकी दर्ज है। निजामपुर पुलिस ने राजस्थान पुलिस से संपर्क किया और बरामद बाइक को सुपुर्द कर दिया।

रिकॉर्ड में 23 गोशाला में 16513 गोवंश, सड़क पर बेसहारा पशु खोल रहे 'सरकारी रिकॉर्ड की पोल'

शहर को कागजों में किया हुआ है केटल फ्री, धरातल पर शहर ही नहीं गांवों में भी बेसहारा गोवंश की भरमार, आए दिन हो रहे हादसे



नारनौल। घर घर चारे के लिए भटकते गोवंश।

पशु विभाग के आंकड़ों पर नजर दौड़ाई जाए तो जिला की 23 गोशाला में 16 हजार 513 गोवंश है। बावजूद जिले में लंबे समय से सड़कों पर बेसहारा गोवंश है। पहले शहर की बात करें तो स्थानीय नगर निकाय की शाखा नगर परिषद ने शहर को केटल फ्री घोषित कर चुकी है। धरातल पर यह सरकारी दावे फेल होते साफ दिखाई दे रहे हैं। यहीं हाल ग्रामीण क्षेत्रों का है।

सड़कों पर गोवंश होने से हादसों की संख्या तो बढ़ ही रही है। रही सही कसर इन दिनों भीषण गर्मी पूरी कर रही है। लू के थपेड़ों के बीच बेसहारा पशुओं का बुरा

हाल है। चारा व पानी समय पर खुराक के हिसाब से नहीं मिलने से बेसहारा पशुओं के बीमार होने की पूरी आशंका नजर आ रही है। प्रशासन को चाहिए कि ऐसे समय में

किस गोशाला में कितने गोवंश

गोशाला गोवंश	गोशाला गोवंश	किस गोशाला में कितने गोवंश	गोशाला गोवंश
बागेश्वर महादेव गोशाला बागेश्वर	460	श्रीकृष्ण बाबा गोशाला माधोगढ़	554
श्रीकृष्ण सुदामा गोशाला मालखी	263	श्रीधोलपोस आश्रम गोशाला महेन्द्रगढ़	433
बाबा हेमदास गोशाला मोजावास	1752	श्री गोशाला	1209
श्रीकृष्ण बाल गोपाल गोशाला विहाली	1005	श्रीदेवानारायण गोशाला मूसनोला	341
जय बाबा दयाल धर्मार्थ गोशाला समिति धनौदा	414	बाबा मुकुन्ददास गोशाला नांगल चौधरी	1830
संत श्री आशाराम जी गोशाला दनचौली	377	बाबा समतिनाथ गोशाला नायन	398
श्री बांकेबिहारी गोशाला जड़वा	723	गोपाल गोशाला नारनौल	1109
श्री कृष्ण गोशाला कर्नीन	1470	श्री अनाथ गोशाला नारनौल	402
बाबा शरणानाथ गोशाला खेड़ी	624	स्वर्ण आश्रम सुधार एवं गोशाला उपचारशाला नारनौल	157
बाबा खेतानाथ गोशाला खेड़की	1042	सेठ चंद्रस्मल आदर्श गोशाला पथरवा	168
बाबा जयरामदास गोशाला खुडाना	994	श्री आदर्श गोशाला सतनाली	638
श्रीनंदहरदाचारी गोशाला समिति कुलताजपुर	150	कुल	16513

सड़क पर घूम रहे गोवंशों को नजदीकी गोशाला में भेजा जाए ताकि अनहोनी से चलाया जा सके।

बता दें कि जिले में पांच साल पहले केटल फ्री करने के लिए अभियान चलाया गया था। इसके बाद जिले में बेसहारा

गोवंश को पकड़कर गोशालाओं में भिजवाने की योजना तो दो तीन बार बनी। परंतु धरातल गोवंश को गोशालाओं में न भिजवाने के कारण साल दर साल इनकी संख्या बढ़ती जा रही है। वर्तमान में जिले में बेसहारा गोवंश की संख्या पांच हजार

के पार है। बेसहारा गोवंश की बढ़ती संख्या जहां आए दिन सड़क दुर्घटनाओं को बढ़ावा मिल रही है, वहीं बेसहारा गोवंश अपनी भूख मिटाने को खेतों में पहुंचकर छोटी फसलों को भारी नुकसान पहुंचा रहे हैं।

बेसहारा पशुओं को गोशाला मेजने के लिए थे चेयरमैन ने आदेश

हरियाणा गौ सेवा आयोग के चेयरमैन श्रवण कुमार गर्ग ने 13 अप्रैल को महेन्द्रगढ़ में पशुपालन विभाग के अधिकारी और गोशाला संचालकों के साथ बैठक की थी। उसमें उन्होंने कहा था कि प्रदेश सरकार गोवंश के संरक्षण और संवर्धन के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठा रही है। गोवंश के लिए रहने के उचित व्यवस्था, उपचार, हरा चारा व स्वच्छ जल उपलब्ध करवाने के लिए गोशालाओं को आर्थिक सहायता प्रदान कर रही है। चेयरमैन ने बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा था कि कार्य योजना बनाकर सड़कों पर घूम रहे बेसहारा गोवंश को गोशालाओं में पहुंचाना सुनिश्चित करें। गोशालाओं में गाय के बाइडे के लिए 10 रुपये, गाय के लिए 20 रुपये तथा नंदी के लिए 25 रुपये दिए जाते हैं। चेयरमैन ने कहा था कि राज्य सरकार द्वारा गोवंश की देखभाल के लिए विभिन्न प्रकार की योजनाएं तैयार की जा रही हैं।

सीईटी डेट बढ़ने का फेक एसएमएस वायरल

सरल हरियाणा, ई दिशा और फैमिली आईडी तीनों ही पोर्टल रहे ठप

युवाओं ने की अंतिम तिथि बढ़ाने की मांग, पिछड़े वर्ग की महिलाओं को मजबूरन सामान्य वर्ग में भरना पड़ रहा फॉर्म

अभ्यर्थियों ने कहा सरकार खर रही आरक्षण से वंचित

28 दस्तावेज बनवाने के लिए सीएससी पर आए युवा।

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा में संयुक्त पात्रता परीक्षा के आवेदन की अंतिम तिथि आज होने से युवा चिंतित है। हालांकि हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग ने अभी तक अंतिम तिथि बढ़ाने का कोई आधिकारिक आदेश जारी नहीं किया है जिससे अभ्यर्थियों में हताशा बढ़ रही है। पिछले दो दिनों से सरल हरियाणा, ई-दिशा और फैमिली आईडी जैसे महत्वपूर्ण पोर्टल पूरी तरह से ठप पड़े हैं जिससे आवेदकों को निवास प्रमाण पत्र, ईडब्ल्यूएस, बीसीबी, बीसीए, डीएससी और ओएससी जैसे आवश्यक दस्तावेज बनवाने में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ये सभी प्रमाण पत्र सरल पोर्टल के माध्यम से बनाए जाते हैं जो फैमिली आईडी पोर्टल से जुड़ा हुआ है। इस तकनीकी खराबी के चलते हजारों युवा अपने आवेदन पूरे नहीं कर पा रहे हैं। इसी बीच सीईटी की तिथि बढ़ने को लेकर एक फर्जी एसएमएस भी वायरल हो रहा

रात एक बजे से सुबह चार बजे तक ये तीनों पोर्टल पूरी तरह से काम नहीं कर रहे थे

हरियाणा में विभिन्न प्रमाणपत्र बनवाने और सरकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए उपयोग किए जाने वाले महत्वपूर्ण पोर्टल सरल हरियाणा, ई-दिशा, और फैमिली आईडी एक बार फिर ठप हो गए। सीएससी संचालक सुदेश कुमार ने बताया कि बीती रात एक बजे से सुबह चार बजे तक ये तीनों पोर्टल पूरी तरह से काम नहीं कर रहे थे। यह तकनीकी खराबी ऐसे समय में सामने आई है जब युवा सीईटी फॉर्म भरने की अंतिम तिथि नजदीक होने के कारण पहले से ही परेशान हैं। सुदेश कुमार ने बताया कि सरल पोर्टल पर जाति प्रमाण पत्र सहित अन्य दस्तावेजों की फाइलें जमा होती हैं जबकि ई-दिशा पोर्टल से इन सर्टिफिकेट को डाउनलोड करने का लिंक जुड़ा हुआ है। इन दोनों पोर्टलों का डेटा फैमिली आईडी पोर्टल से उठाया जाता है। रात के समय जब युवा अपने आवेदन पूरे करने की कोशिश कर रहे थे तो सरल पोर्टल पर फैमिली आईडी नंबर दर्ज करने पर नो रिकॉर्ड फाउंड का संदेश दिखाई दे रहा था। इस समस्या के चलते बीते दस दिनों से परेशान युवा रात भर निराश बैठे रहे क्योंकि वे अपने जरूरी काम पूरे नहीं कर पाए। इस तकनीकी बाधा ने हजारों युवाओं के मविष्य पर अज्ञरिचितता के बादल छा गए हैं। युवाओं ने सरल पोर्टल पर इस समस्याओं का शीघ्र समाधान करने और आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाने की मांग की है।

अन्य राज्यों से आई महिलाओं को आरक्षण से वंचित होना पड़ेगा: हरियाणा में सरकारी भर्तियों में आरक्षण का लाभ लेने के लिए जाति प्रमाण पत्र एक अनिवार्य दस्तावेज है लेकिन परिवार पहचान पत्र योजना अन्य राज्यों से हरियाणा में ब्याह कर आने वाली महिलाओं के लिए बड़ी बाधा बन गई है। इस योजना का उद्देश्य नागरिकों को सुविधा देना था लेकिन यह नियम अनजाने में उनके लिए सुशिकलें खड़ी कर रहा है। सीएससी संचालक ऋषिदेव भोजावास ने बताया कि अन्य राज्यों से हरियाणा में ब्याह कर आने वाली महिलाओं को फैमिली आईडी में जोड़ने के

सीईटी फॉर्म की समस्याओं से युवा निराश: प्रमाण पत्र न मिलने से आवेदन अधूरे

हरियाणा में सीईटी फॉर्म भरने की अंतिम तिथि नजदीक आने के कारण युवा भारी निराशा का सामना कर रहे हैं। हरिभूमि टीम के सामने ऐसे अनेक युवा आए जो फॉर्म भरने से संबंधित विभिन्न दिक्कतों से जूझ रहे हैं। मंगलजीत कुमार ने अपनी परेशानी बताते हुए कहा कि उन्होंने तीन जूल को डीएससी के लिए आवेदन किया था लेकिन आज तक उन्हें यह प्रमाण पत्र प्राप्त नहीं हुआ है जिससे वह फॉर्म भरने से वंचित है। वहीं मोनू कुमार ने बताया कि उन्होंने छह जूल को बीसीबी सर्टिफिकेट के लिए आवेदन किया था और उन्हें सर्विस सी फौसदारी पूरी होने का संदेश भी मिल चुका है लेकिन वह अभी तक सर्टिफिकेट डाउनलोड नहीं कर पा रहे हैं। मोनू ने अपनी व्यथा व्यक्त करते हुए कहा कि वह पिछले दो सालों से सीईटी की तैयारी कर रहे हैं लेकिन अब फॉर्म न भर पाने के कारण उनके प्रयास बेकार होते दिख रहे हैं। इसी तरह योगेश कुमार ने बताया कि उन्हें जाति प्रमाण पत्र डाउनलोड करने का लिंक भी प्राप्त हो गया है लेकिन जब सर्टिफिकेट डाउनलोड करने का प्रयास करते हैं तो वह ब्लैक दिख रहा है। इन तकनीकी समस्याओं और सरकारी पोर्टलों की धीमी गति के कारण हजारों युवा अपने आवेदन पूरे नहीं कर पा रहे हैं जिससे उनके मविष्य पर अज्ञरिचितता के बादल छा गए हैं। युवाओं ने सरकार से इन समस्याओं का शीघ्र समाधान करने और आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाने की मांग की है।

सोशल मीडिया पर सीईटी की अंतिम तिथि बढ़ने का फर्जी संदेश वायरल

हरियाणा में सीईटी के आवेदन की अंतिम तिथि नजदीक आने के बीच बीते दिन सुबह से सोशल मीडिया पर सीईटी की अंतिम तिथि बढ़ने का एक संदेश तेजी से वायरल हो रहा था। इस संदेश को एचएसएससी के चेयरमैन हिमंत सिंह के सोशल मीडिया अकाउंट का बतकर प्रसारित किया जा रहा था जिससे अभ्यर्थियों में भ्रम की स्थिति पैदा हो गई थी। हालांकि इस फर्जी वायरल संदेश पर उस समय विराम लग गया जब स्वयं हिमंत सिंह ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया अकाउंट पर इस संदेश को टैग करते हुए इसे फर्जी करार दिया।

लिफ्ट उनके माता-पिता का आधार कार्ड या मृत्यु प्रमाण पत्र अनिवार्य कर दिया गया है। इतना ही नहीं, इसके बाद भी उन्हें जाति प्रमाण पत्र, ओबीसी सर्टिफिकेट या ईडब्ल्यूएस सर्टिफिकेट बनवाने में भारी दिक्कतों

का सामना करना पड़ रहा है। जाति प्रमाण पत्र बनवाने के लिए माता-पिता की फैमिली आईडी होना जरूरी है जो अन्य राज्यों में परिवार पहचान पत्र योजना लागू न होने के कारण उपलब्ध नहीं है।

खातोदड़ा के ग्रामीणों के प्रतिनिधि मंडल ने स्वास्थ्य मंत्री से की मुलाकात

आठ जून को ग्रामीणों ने बैठक कर पीएचसी गांव में बनाने की उठाई थी मांग

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

उपमंडल के गांव खातोदड़ा के ग्रामीणों के एक प्रतिनिधि मंडल ने गांव के सरपंच कृष्ण कुमार के नेतृत्व में प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव से उनके अलावा आरती सिंह राव से उनके अलावा ग्रामीणों ने अपनी मांग को लेकर स्वास्थ्य मंत्री आरसती सिंह राव को एक लिखित ज्ञापन भी सौंपा। ग्रामीणों ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव को बताया कि उनके गांव खातोदड़ा में एक पीएचसी मंजूर हुई



महेन्द्रगढ़। स्वास्थ्य मंत्री आरती राव से मुलाकात करते खातोदड़ा के ग्रामीण।

थी, जिसके लिए विभाग द्वारा भवन निर्माण के लिए जमीन व जब तक भवन न बने, तब तक अस्थाई भवन के लिए स्थान मांगा गया था, जिसके संबंध में 2024 में एक पत्र ग्राम पंचायत को मिला। ग्राम पंचायत ने गांव में पीएचसी के लिए भूमि एवं अस्थाई भवन के लिए जगह उपलब्ध कराने के लिए संबंधित

विभाग को पंचायत का प्रस्ताव भेजा जा चुका है। इस मौके पर वर्तमान सरपंच कृष्ण कुमार, पूर्व सरपंच विजयपाल, पूर्व सरपंच बिल्लू, पूर्व सरपंच बिड़दराम, पूर्व सरपंच घोसारा, लीलाराम नंबरदार, धर्मवीर, महेन्द्र, सुरेश, रामकरण, पुरुषोत्तम, देवीदयाल एवं राजवीर आदि ग्रामीण मौजूद थे।

उप चिकित्सा अधीक्षक का दावा... नागरिक अस्पताल के प्रति नागरिकों का लगातार बढ़ रहा रुझान

हरिभूमि न्यूज नारनौल

पिछले महीने के आंकड़े इस बात की तस्वीर करते हैं कि नागरिक अस्पताल में लोगों का रुझान लगातार बढ़ रहा है। मई महीने में अस्पताल का प्रदर्शन शानदार रहा है।

ओपीडी में 30,424 मरीजों को देखा गया, जबकि आईपीडी (भर्ती मरीज) में 3,713 मरीजों का इलाज हुआ। अस्पताल में 387 ऑपरेशन



नारनौल। अस्पताल में दाखिल मरीजों को स्वास्थ्य सेवाएं देते चिकित्सक। फोटो: हरिभूमि

किए गए और 303 बच्चों का जन्म हुआ, जिनमें से 109 सिजेरियन ऑपरेशन से हुए। इसके अलावा 1,719 अल्ट्रासाउंड और 476 ब्लड

ट्रांसफ्यूजन किए गए और लैब में 42,592 टेस्ट हुए। नागरिक अस्पताल के उप-चिकित्सा अधीक्षक डॉ. विजय डाबास ने

अस्पताल अपना जरूरी काम बिना रुकावट करता रहेगा

डॉ. डाबास ने कहा कि अस्पताल अपना जरूरी काम बिना किसी रुकावट के करता रहेगा। उन्होंने बताया कि सीएमओ डॉ. अशोक कुमार और डॉ. आशा शर्मा के नेतृत्व में हम सभी नागरिकों को और भी बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं देने के लिए मेहनत कर रहे हैं, जो सरकार के निर्देशों का सीधा नतीजा है। एक बड़ी खबर यह है कि ट्रॉमा सेंटर जल्द ही शुरू होने वाला है। यह हरियाणा सरकार की एक खास पहल है जिससे अस्पताल में जगह की कमी दूर होगी और इमरजेंसी में खास इलाज मिल पाएगा। साथ ही, नारनौल सिविल अस्पताल आयुष्मान भारत योजना के तहत लाभार्थियों को और भी अच्छी सुविधाएं देने की तैयारी में है। कार्यालय जांच के लिए भी तैयारी जोर-शोर से चल रही है और अस्पताल के दावों को एनबयूएस (राष्ट्रीय गुणवत्ता आश्वासन मानक) के हिसाब से बेहतर बनाने के लिए काफी काम हो रहा है।

बताया कि मई में अस्पताल में 120 प्रतिशत बेड भरे हुए थे। यह दिखाता है कि लोगों को सरकारी अस्पतालों पर कितना भरोसा है और नारनौल सिविल अस्पताल की सेवाएं

कितनी जरूरी हैं। 85 प्रतिशत बेड भरे होना अच्छा माना जाता है, लेकिन यहां पर बेड ऑक्युपेंसी 120 प्रतिशत थी। इससे पता चलता है कि अस्पताल कितना अहम है।

303 में से 109 बच्चे सिजेरियन ऑपरेशन से हुए

नागरिक अस्पताल में मई में ओपीडी 30,424 तक पहुंची

उप चिकित्सा अधीक्षक का दावा... नागरिक अस्पताल के प्रति नागरिकों का लगातार बढ़ रहा रुझान

हरिभूमि न्यूज नारनौल

पिछले महीने के आंकड़े इस बात की तस्वीर करते हैं कि नागरिक अस्पताल में लोगों का रुझान लगातार बढ़ रहा है। मई महीने में अस्पताल का प्रदर्शन शानदार रहा है।

ओपीडी में 30,424 मरीजों को देखा गया, जबकि आईपीडी (भर्ती मरीज) में 3,713 मरीजों का इलाज हुआ। अस्पताल में 387 ऑपरेशन



नारनौल। अस्पताल में दाखिल मरीजों को स्वास्थ्य सेवाएं देते चिकित्सक। फोटो: हरिभूमि

किए गए और 303 बच्चों का जन्म हुआ, जिनमें से 109 सिजेरियन ऑपरेशन से हुए। इसके अलावा 1,719 अल्ट्रासाउंड और 476 ब्लड

ट्रांसफ्यूजन किए गए और लैब में 42,592 टेस्ट हुए। नागरिक अस्पताल के उप-चिकित्सा अधीक्षक डॉ. विजय डाबास ने

बताया कि मई में अस्पताल में 120 प्रतिशत बेड भरे हुए थे। यह दिखाता है कि लोगों को सरकारी अस्पतालों पर कितना भरोसा है और नारनौल सिविल अस्पताल की सेवाएं

कितनी जरूरी हैं। 85 प्रतिशत बेड भरे होना अच्छा माना जाता है, लेकिन यहां पर बेड ऑक्युपेंसी 120 प्रतिशत थी। इससे पता चलता है कि अस्पताल कितना अहम है।



आज के दौर में अधिकतर लोग किसी न किसी प्रकार के तनाव से ग्रस्त नजर आते हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप एक सरल योगसन का रोज अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

रोज करें आनंद बालासन रहें तनावमुक्त-आनंदित

योगोपाचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में हर कोई इतना व्यस्त है कि लोग चाहेकर भी अपनी सेहत का सही से ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस कारण तनाव में रहते हैं और इस तनाव के चलते उन्हें कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं झेलनी पड़ती हैं। ऐसी जीवनशैली जीने के लिए मजबूर लोगों को उनके तनावों से छुटकारा पाने के लिए योग विशेषज्ञ हर दिन आनंद बालासन योग करने की सलाह देते हैं। आनंद बालासन योग को हैप्पी बेबी पोज भी कहा जाता है। यह एक रिलैक्सिंग योगासन है। इसे हर दिन किया जाए तो कोई कितनी ही परेशानियों से क्यों न घिरा हो, लेकिन इस योगासन की बदौलत वह किसी हद तक तनाव मुक्त हो जाता है, जिससे उसे न



सिर्फ मानसिक राहत मिलती है बल्कि कई तरह की शारीरिक समस्याओं से भी छुटकारा मिल जाता है। इसे करने के फायदे: यह योगासन तनाव और चिंता कम करता है। इसे नियमित करने से पीठ दर्द में आराम मिलता है। पाचन तंत्र मजबूत होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। इसे नियमित करने से नींद की गुणवत्ता सुधरती है। शरीर में एनर्जी बढ़ती है। कब्ज, गैस और ब्लोटिंग जैसी समस्याओं से राहत मिलती है। रीढ़ की हड्डी और हैमिस्ट्रिंग मजबूत होती है। इतने सारे फायदे मिलने से इसे नियमित करने वाले लोग बच्चे की तरह खुशी और बेफिक्री महसूस करने लगते हैं। इसीलिए इस योगासन को आनंद बालासन कहते हैं।

आनंद बालासन करने की विधि: इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले अपने योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेटे जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान आपको रीढ़ की हड्डी सीधी हो। अब धीरे से अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दोनों घुटनों को सीने के नजदीक लाएं। इस दौरान

अपने दोनों पैरों के मध्य दूरी बनाएं और फिर आहिस्ता से दोनों हाथों के जरिए पैरों को मोड़ लें तथा पैरों के तलवों को छत की ओर रखें और घुटनों की मदद से नब्बे डिग्री का कोण बनाएं। इस पोज में रहने के दौरान अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए गहरी सांस लें और फिर उसे धीरे-धीरे रिलीज करें। पैरों को पकड़ने के बाद उन्हें अपने सीने की ओर बालसुलभ भाव से खींचें जैसे छोटे बच्चे करते हैं। इस आनंद की मुद्रा में शरीर को 30 सेकेंड से 1 मिनट तक रखें। उसके बाद शरीर को कुछ देर के लिए रिलैक्स छोड़ दें। इससे तन और मन दोनों को शांति मिलती है। इस मुद्रा से बाहर आने के लिए धीरे से अपने पैरों को छोड़ें और घुटनों को वापस अपनी छाती की ओर लाएं। अब धीरे-धीरे अपने पैरों को मैट पर फैला लें।

क्या सावधानियां बरतें: आनंद बालासन बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे करते समय कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। अगर आपको हर्निया या स्पाइनल स्टेनोसिस जैसी कोई स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है तो यह योगासन करने से पहले एक बार डॉक्टर से सलाह लें। सलाह न भी लें तो भी यदि योगासन के दौरान दर्द या असुविधा महसूस हो रही हो तो

तुरंत इसे करना बंद कर दें और योग शिक्षक से उसकी वजह जानें। जिन लोगों को घुटनों और टखनों की चोट लगी हो उन्हें यह आसन करने से बचना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखें कि इस आसन को करते समय शरीर को ज्यादा झटके से न हिलाएं अन्यथा रीढ़ की हड्डी को नुकसान हो सकता है। आनंद बालासन करने के बाद, कुछ देर के लिए शवासन की मुद्रा में आकर आराम करना चाहिए। गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें। स्लिप डिस्क या रीढ़ की समस्या से पीड़ित लोग भी इसे न करें। हाल ही में पेट की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति, हर्निया या अपच के पेशेंट, जिन्हें हो घुटनों या कूल्हों में दर्द की शिकायत उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।

ये आसन करना फायदेमंद: आनंद बालासन के पहले आप सुप्तबद्ध कोणासन और पवनमुक्तासन का अभ्यास कर सकते हैं। आनंद बालासन के बाद आप सेतु बंधासन, सुप्त मत्स्येन्द्रासन और शवासन का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसा करना और भी फायदेमंद रहेगा। *

डाइट सजेसन

ललिता गोयल

गर्मी का मौसम पाचन तंत्र के लिए अनुकूल नहीं होता है। लोगों को बहुत सारी पाचन से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में मौसम के हिसाब से डाइट में बदलाव नहीं करने पर हेल्थ पर बुरा असर हो सकता है। गर्मी के मौसम में वॉमिट और पेट में जलन जैसी समस्या भी आम होती है। इसलिए इस मौसम में हेल्दी रहने के लिए डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए। गर्मियों में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने से सेहत दुरुस्त रहती है और शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन भी मिलता है। ऐसे में शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखने वाली चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि गर्मी के मौसम में डाइट में किन फूड्स को शामिल करके हेल्दी रहा जा सकता है?

तरबूज

तरबूज में पानी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसलिए इसका सेवन शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, इन्फ्लेमेशन कम करने में मदद करता है और इस



मौसम में होने वाली शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। तरबूज में विटामिन सी, ए और पोटेशियम जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स को बनाए रखने में मदद करते हैं।

खीरा

खीरा भी एक हाइड्रेटिंग फूड है, जो पानी से भरपूर होता है और इसका सेवन करने से कैलोरी भी ज्यादा नहीं कंज्यूम होती। यह शरीर के तापमान को रेगुलेट करने में मदद करता है और टॉक्सिन को फ्लश आउट करने में सहायक होता है इसलिए गर्मियों में खीरे को डाइट में शामिल करना, सेहत के



लिए एक बेहतर ऑप्शन है। खीरा शरीर को हाइड्रेटेड रखने और ठंडक देने के साथ-साथ शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाने, डाइजेशन को सुधारने और स्किन हेल्थ को बेहतर बनाने में मदद करता है। लंच से आधे घंटे पहले सलाद के तौर पर खीरा खाना चाहिए।

नारियल का पानी

गर्मियों में नारियल का पानी शरीर के लिए काफी लाभदायक रहता है। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। गर्मियों के

हम जानते हैं कि ज्यादा गर्मी की वजह से शरीर के बीमार होने का रिस्क बढ़ जाता है, शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है और डिहाइड्रेशन का सामना करना पड़ सकता है। इसके अलावा कमजोरी और थकान महसूस होना भी आम बात है इसलिए मौसम के हिसाब से आपको अपना डाइट प्लान बनाना बहुत जरूरी है। इस बारे में यूजफुल सजेसंस।

डाइट में शामिल करें ये फूड-लिविड इस सीजन में आप रहेंगे हेल्दी



दौरान नारियल पानी पीने से पसीने के रूप में फ्लूइड लॉस से शरीर को बचाता है और शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है।

पुदीना

पुदीना गर्मियों में शरीर के लिए एक रिफ्रेशिंग इंग्रिडिएंट्स का काम करता है और शरीर पर इसका काफी कूल प्रभाव होता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ इन्फ्लेमेशन कम करने में भी मददगार होता है। गर्मियों में पुदीने को सलाद, ड्रिंक्स या फिर चटनी आदि में मिला कर लिया जा सकता है। पुदीना डिटॉक्स वॉटर की तरह काम करता है और इससे डाइजेशन दुरुस्त होता है, साथ ही यह स्किन हेल्थ में भी सुधार करता है।

दही

दही में प्रोबायोटिक होते हैं, जो अच्छे बैक्टीरिया होते हैं और पाचन तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं। यह



शरीर की गर्मी को कम करने में, इन्फ्लेमेशन को कम करने में और पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करने में सहायक होते हैं। दही को लस्सी, स्नेक, सलाद में मिला कर खाया जा सकता है।

ज्वार की रोटी

गर्मी के मौसम में लंच में ज्वार की रोटी खानी चाहिए। यह फाइबर से भरपूर और ग्लूटन-फ्री होती

इनके सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में हेल्दी रहने के लिए कुछ फूड्स से सेवन से बचना भी जरूरी होता है।

- ▶ मसालेदार और तले, भुने भोजन का सेवन करने से शरीर का तापमान बढ़ता है और पाचन से जुड़ी समस्या का भी सामना करना पड़ सकता है इसलिए गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।
- ▶ शराब का सेवन करने से शरीर डिहाइड्रेट होता है और इससे शरीर का तापमान भी बढ़ता है। इसलिए इसके सेवन से बचना चाहिए।
- ▶ गर्मियों में शगर से भरपूर ड्रिंक्स जैसे एनर्जी ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स या फिर सोडा का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर डिहाइड्रेट होता है और ब्लड शुगर लेवल भी तेजी से बढ़ सकता है।



है। इससे ब्लड शुगर लेवल रेगुलेट होता है और एनर्जी बूस्ट होती है।

गॉद कतीरे का पानी

गर्मियों में सुबह गॉद कतीरे का पानी पीना चाहिए। गॉद कतीरा फाइबर से भरपूर होता है, शरीर को ठंडक देता है, डाइजेशन सुधारता है और गर्मी से होने वाली थकान को कम करता है। इससे स्किन



दुरुस्त होती है।

को भी हाइड्रेशन मिलता है।

छाछ

इस मौसम में दोपहर के खाने से पहले छाछ पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे डाइजेशन में सुधार होता है, शरीर को ठंडक मिलती है और गट हेल्थ दुरुस्त होती है।



लौकी

गर्मियों में लौकी को डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। लौकी को चिला, सब्जी या दाल में डालकर खाया जा सकता है। लौकी से भी शरीर को हाइड्रेशन मिलता है। लौकी कैलोरीज में कम होती है, शरीर को डिटॉक्स करती है और डाइजेशन को सुधारती है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस गर्मियों में शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहता है। इसमें विटामिन और मिनिरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी बूस्ट होती है, लिक्वर फंक्शन में सुधार होता है और शरीर को ठंडक मिलती है। *

(डाइटरीशियन शीला सहरावात से बातचीत पर आधारित)

ह रड, बहेड़ा, आंवला तीन फल हैं, जो आयुर्वेद में अमृत के समान माने गए हैं। तीनों के फलों को सुखाकर, पीसकर त्रिफला चूर्ण पावडर बनाता है, जो अनेक रोगों के लिए अचूक औषधि है। इन्हीं तीन फलों में से एक हरड़ यानी हर के बारे में यहां बता रहे हैं। हर के अनेक नाम हैं। जैसे रोग के भय को दूर करने के कारण अभया नाम है। रोगों को हर लेती है, इस कारण हरीतकी नाम है। पथ्य रूप होने से पथ्या नाम है। शरीर को बुझाए से रक्षा करती है, इस कारण कायस्थ नाम है। हिमालय पर उत्पन्न होने से हेमवती नाम है। अमृत के समान गुण होने से अमृता नाम है। व्यथा को दूर करने से अव्यथा नाम है। शरीर को पवित्र करने वाली होने से पूतना नाम है। कल्याणकारी होने से श्रेयसी और शिवा नाम है। जीवन्ती, विजया, रोहिणी नाम भी इसके गुण के अनुसार ही हैं।

गैटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

इस समय दुनिया के कई देशों में युद्ध रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जी मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शुरर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नींबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियों मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, 'मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है।' मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर रिश्तेदार साइकोलॉजिस्ट अवंतीका ने कहा, 'अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंजयटी की प्रॉब्लम हो गई है।

वॉर एंजयटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छा जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और

घरेलू औषधि / शिवचरण चौहान

कई रोगों में कारगर हरड़



इन रोगों में लाभकारी: भुनी हुई हर त्रिदोष को दूर करती है और बल, बुद्धि तथा इंद्रियों को शक्ति प्रदान करने वाली होती है। चबाकर खाई हुई हर पाचन अग्नि को बढ़ाती है। पिसी हुई हर खाने से मल की शुद्धि होती

है। तली हुई हर खाने से संग्रहणी दूर होती है। इसमें मीठा, कडुवा, कसैला रस पित्त नाशक है, खट्टा रस वातनाशक है और तिक्त, कटु, कसैला रस कफनाशक है। गुड़ के साथ सेवन करने से हर सर्व रोगनाशक है। लवण के साथ हर कफ को शांत करती है।

शहद के साथ सेवन करने से हर पित्त नाशक है। वसंत ऋतु में शहद के साथ, ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ, वर्षा ऋतु में संधा लवण के साथ, शरद ऋतु में मिश्री के साथ, हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपर के साथ

इन दिनों अखबार, टीवी और सोशल मीडिया, हर तरफ से युद्ध और हिंसा की खबरें देखने और सुनने को मिल रही हैं। कुछ लोग इससे गैटल डिस्टर्ब होने लगते हैं। यही वॉर एंजयटी कहलाता है। इसके लक्षण और उपचार के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन दिनों कई लोगों को हो रही है वॉर एंजयटी

उरावनी हो सकती है।

कुछ लोगों में ये सब भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को 'हेडलाइन स्ट्रेसडिसऑर्डर', 'युद्ध की चिंता' या 'युद्ध चिंता' नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलियर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह



तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंजयटी होती है। **प्रमुख लक्षण:** डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंक्स और प्रवक्तताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी

दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्ट्रिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुड़गुड़ाहट या

क्या करती है हिंसक: एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चित्रित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की रत्नाश करने की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

हर सेवन करना चाहिए। हर की एक तोला से अधिक मात्रा भी ली जा सकती है। **त्रिफला है लाभकारी:** हरड़, बहेड़ा, आंवला, इनको त्रिफला कहते हैं। त्रिफला को संध्या समय भिगो दें, सबरे छान कर उससे नेत्र धोएं तो सब प्रकार के नेत्र संबंधी रोग शांत हो जाते हैं। संध्या में भिगोया हुआ त्रिफला, सुबह और छान कर नमक मिला कर पीने से खांसी और कफ के रोग दूर हो जाते हैं। अकेली हरड़ को जल के साथ घिस कर गरम कर ऊपर लेप करने से नेत्र रोग दूर हो जाता है। जो मनुष्य थका हो, धातु विकार हो, जिसका खून निकाला गया हो तथा गर्भवती स्त्री को हर नहीं खाना चाहिए और जिसको ज्वर आता हो उसको पीली हर नहीं खाना चाहिए। इसका किसी भी प्रकार के औषधीय सेवन से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचेनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं।

इन कंडीशन में क्या करें: अगर आप इन्हीं वजहों से बेचेनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी किताबें पढ़ें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार के सदस्यों या दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पांजिक्ट रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। *

(मनोविज्ञानी रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

वर्क प्रेशर, आगे बढ़ने की जल्दी, अनहेल्दी फूड हैबिट, एक्सरसाइज से दूरी और टेराइनफुल लाइफ ऐसे तमाम कारण हैं, जो पुरुषों के स्वास्थ्य पर लगातार नकारात्मक असर डाल रहे हैं। पुरुषों के स्वास्थ्य निगरानी माह (जून) के अवसर पर इस बारे में डिटेल् में बता रहे हैं।

बिगड़ती लाइफस्टाइल से पुरुष हो रहे बीमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज

दि न पर दिन तेजी से भागती लाइफस्टाइल, दिनों-दिन जटिल होती काम-काजी तकनीक और करियर में प्रतिस्पर्धा का असर पुरुषों के समूचे स्वास्थ्य पर कहर बनकर टूट रहा है। यही वजह है कि इस 21वीं सदी में पुरुषों की औसत आयु, महिलाओं के मुकाबले करीब डेढ़ से दो साल और कम हो गई है। साथ ही पुरुषों का संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से गिरता जा रहा है।

बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण: पुरुषों के स्वास्थ्य में गिरावट का कारण जीवन का 'रनिंग एंजेंडा' है। सुबह जल्दी उठना, ऑफिस में वर्क प्रेशर, घर पहुंचकर भी ऑफिशियल प्रोजेक्ट में बिजी रहना, बंद रात तक सोशल मीडिया में उलझे रहना, ये गतिविधियां आज ज्यादातर पुरुषों के जीवन का अहम हिस्सा बन गई हैं, जिस कारण वे अकसर शरीर से थके रहते हैं और दिमाग से बोझिल। पूरी दुनिया के पुरुषों की नियमित नींद में कमी आ रही है। एक तो काम का दबाव और करियर में आगे बढ़ने का प्रेशर, ऊपर से डिजिटल तकनीक का मायाजाल। इन वजहों से दुनियाभर के पुरुषों में वर्तमान लाइफस्टाइल तमाम परेशानियां पैदा कर रही हैं।

नई तकनीक का असर: नई तकनीक आ जाने के कारण काम-काज तो आसान हुआ है, लेकिन इस तकनीक को नियंत्रित करने की जिम्मेदारी जिन पुरुषों पर है, उन पर यह भारी पड़ रही है। ई-मेल, व्हाट्सएप, टीम मीटिंग, जूम कॉल, वर्क प्रॉम होम इन सबने दैनिक काम को सिर्फ 9 से 5 तक सीमित नहीं रहने दिया बल्कि इसे 24x7 में तब्दील कर दिया है। पुरुषों में लगातार टेक्नोलॉजी में अपग्रेड रहने का दबाव रहता है। इससे भी दिमाग तनाव से मुक्त नहीं हो पाता है।

अनहेल्दी फूड हैबिट: जिस तरह की काम-काजी तेजी का दबाव है, उसके चलते फास्ट फूड खाने की हैबिट भी पुरुषों में बढ़ रही है। दुनियाभर के 52 फीसदी से ज्यादा



काम-काजी पुरुष फास्ट फूड खाने के आदी हो गए हैं। भारत में 40 करोड़ पुरुष घरों से बाहर रोजी-रोटी के लिए रहते हैं, जिनमें से 17 से 20 करोड़ लोग अकेले रहते हैं और इनमें से 70 से 80 फीसदी पुरुष अमूमन हफ्ते में तीन बार फास्ट फूड खाते हैं। **एक्सरसाइज से दूरी:** एक्सरसाइज से दूरी भी पुरुषों में बढ़ती बीमारियों का एक प्रमुख कारण है। भारत में पिछले एक दशक में पुरुषों के काम-काज के घंटे औसतन दो से दार्ध घंटे बढ़ गए हैं। व्यस्तता बढ़ जाने के कारण पुरुषों में नियमित एक्सरसाइज की गतिविधि कम हो गई है। **बढ़ रही है बीमारियां:** तमाम वजहों से पुरुष चाहकर भी अपने स्वास्थ्य की जरूरी देख-रेख नहीं कर पाते, उनका स्वास्थ्य लगातार बिगड़ रहा है। काम-काज की शैली और रफ्तार बदल जाने के कारण जिस चीज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हो रही है, वह पुरुषों का स्वास्थ्य ही है। भारत के करीब 87 फीसदी काम-काजी पुरुष कम से कम एक या दो लाइफस्टाइल बीमारियों के चंगुल में फंसे हुए हैं और दुनिया के स्तर पर तो यह आंकड़ा 90 फीसदी के ऊपर है। इससे साफ है कि कंडीशन तभी बदल सकती है, जब पुरुष स्वयं अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस होंगे और अपनी लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव करेंगे। *

खबर संक्षेप



परशुराम चौक पर राहगीरों के लिए लगाई छबील

नारनौल। गर्मी उफान पर है। ऐसे में आए दिन लोग छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाने में जुटे हुए हैं। बुधवार भी परशुराम चौक पर टैक्सि स्टैंड पर गाड़ी खड़ी करने वाले चालक व दुकानदारों ने मिलकर छबील लगाई। इस दौरान धर्मवीर, हितेश, आकाश, संदीप, जिले सिंह व कृष्णा ने बताया कि गर्मी से बचने के लिए सबसे बेहतर उपाय यही है, लोगों के शरीर में पानी की पूरी पूर्ति हो। इसीलिए छबील के बहाने लोगों को तरल पदार्थ के रूप में पानी पिलाया जाता है। उन्होंने अन्य लोगों से भी आह्वान किया कि गर्मी के इस मौसम में छबील लगाए। इससे सामाजिक कार्यों की भी पूर्ति होती है।

तबादला ड्राइव नहीं खोलने पर फैला आक्रोश

नांगल चौधरी। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के जिला अध्यक्ष अमीलाल कसाना की अध्यक्षता में शिक्षकों की मीटिंग संपन्न हुई। जिसमें जिला सचिव सचिव सुरेंद्र कुमार, इंद्रजीत सिंह मुख्य प्प से मौजूद रहे हैं। उन्होंने शिक्षकों के तबादला प्रक्रिया ने प्रारंभिक अध्यापकों से शुरू करने की गुहार लगाई है। साथ ही उन्होंने ऑनलाइन ट्रांसफर पालिसी पर आपत्ति जताई है, कहा कि इसमें शिक्षक संघों को सूझावों को शामिल नहीं किया है। उन्होंने कहा कि नई तबादला पालिसी ने शिक्षकों को उलझा लिया है, जिसमें पारदर्शिता व सिद्धांतों को शामिल नहीं किया। शिक्षकों के स्थानांतरण का मुख्य उद्देश्य शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होना चाहिए। सरकार की वर्तमान नीति ना तो बच्चों को सभी विषयों के शिक्षक उपलब्ध करवाने की गारंटी देती है, और ना ही शिक्षकों को उनके आवास के निकट सुविधाजनक स्थान पर नियुक्त कर का प्रावधान करती है। 10 साल पहले के पद रखने का निर्णय यह कह कर लिया गया था कि शिक्षक संख्या कम है।

सुंदरकांड पाठ का किया आयोजन

बालाजी तू जल्दी से आजा संकट में तेरो दास पड़े भजन पर श्रद्धालु हुए

हरिभूमि न्यूज नारनौल

श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहदीपुर बालाजी सेवा संघ की ओर से मंगलवार रात बड़ा बाग कॉलोनी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि संरक्षक सावरमल गोवाल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान सुभाष यादव व रामगिरी देवी को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई गई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा व अजय शर्मा आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौरे चौपाइयों का अपने मधुर स्वर से

पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए बने 36 फ्लैट

पुलिस क्वार्टर के पास भी लगाई जा चुकी हैं करीब आठ स्ट्रीट लाइट

अब जगमग नजर आएगी पुलिस लाइन, विभाग लगा रहा है मास्क लाइट

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

कुछ दिनों बाद पुलिस लाइन रात के समय जगमग नजर आएगी। पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से महेंद्रगढ़ पुलिस लाइन में करीब 52 फीट हाई मास्क लाइट लगाई जा रही है। इसके अलावा नवीनमित पुलिस क्वार्टर के पास स्ट्रीट लाइट लगाई जा चुकी है। हाई मास्क व स्ट्रीट लाइट लगाने से पुलिस क्वार्टर में रहने वाले पुलिसकर्मियों के परिवार को रात के समय इसका



महेंद्रगढ़। क्रेन की सहायता से हाई मास्क लाइट का खंभा लगाते हुए।

फायदा मिलेगा। साथ ही रात्रि के समय आने-जाने में सुविधा होगी। इसके अलावा लाइन में स्थित पार्क में भी पुलिस कर्मचारियों को सैर-सपाटा करने में सुविधा मिलेगी। बता दें कि पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से पुलिस लाइन में 36 फ्लैट का निर्माण

पानी, सीवरेज, बिजली कनेक्शन भी

पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से इस आवास में परिसर के अंदर पानी, सीवरेज, बिजली की फीटिंग का काम पूरा कर दिया गया है। जेनरलस्वस्थ विभाग की ओर से सीवरेज तथा पानी की लाइन्स में इन कनेक्शन को जोड़ा जा चुका है। इसके अलावा फ्लैट में चतुर्य श्रेणी के लिए बने आवास में दो कमरे, एक किचन, लॉबी, टायलेट बनाए गए हैं। सिपाही के लिए बने आवास में धी रूम सेट, किचन, लॉबी टायलेट, बालकनी होंगे। अधिकारियों के लिए बने आवास में भी यही सेट होगा इनके कमरों का आकार अधिक होगा। नियमों के अनुसार कांटेक्टर आवास बनाने के बाद हरियाणा पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन को सौंप देता है। इसके बाद पुलिस कमियों को मकान अलॉट किए जाते हैं। यहां कांटेक्टर को ही अलॉटों को मकान चैक कराना होगा। सभी तरह की जांच के बाद पुलिस कर्मों गृह प्रवेश करेंगे।

अंतिम चरण में हैं। पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से नए फ्लैट का काम पूरा किया जा चुका है। निर्माण कार्य पूरा होने के बाद

फ्लैट का वर्ष 2023 में प्रस्ताव हुआ

पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन ने महेंद्रगढ़ में पुलिसकर्मियों के लिए आवास बनाने के लिए वर्ष 2018 में प्रस्ताव तैयार किया था, 2020 में 4.86 करोड़ रुपये का प्रोजेक्ट तैयार करके 36 फ्लैट बनाकर अधिकारियों को सौंप दिया गया था। उसके बाद नौ जनवरी 2023 को 36 2 बीएचके फ्लैट का कार्य शुरू करवाया गया। जो निर्माण कार्य अंतिम चरण में है। मिस्त्री की ओर से फ्लैट पर अब छोटो-मोटे काम किए जा रहे हैं। कर्मचारियों के लिए फ्लैट के सामने सुंदर पार्क का निर्माण भी करवाया जाएगा। इसमें टाइल दो में 24 फ्लैट 216 बाई 22 फुट एरिया में बनाया गया है। इसके अलावा छत, प्लास्टर, टाइल व पेंट का कार्य पूरा हो चुका है तथा टाइल दो में 12 फ्लैट 108 बाई 24 फुट एरिया में बनाए गए हैं। इसमें प्लास्टर, टाइल व पेंट, जंगले-खिड़की, दरवाजे बिजली फीटिंग का काम पूरा किया जा चुका है।

खंभा लगा दिया गया है। इसके अलावा फ्लैट के बाहर करीब आठ स्ट्रीट लाईट भी लगाई गई है। इसका कार्य पूरा हो जाएगा। पुलिस कर्मियों के लिए फ्लैट में दो बेडरूम स्लाइडिंग दरवाजों, अलमारी और फ्लश दरवाजों के साथ आधुनिक डिजाइन बनाए गए हैं।

विकसित कृषि संकल्प अभियान 14वें दिन भी जारी

हरित क्रांति व श्वेत क्रांति लाने में चौ.

चरण सिंह विवि का अहम योगदान

कृषि विज्ञान केंद्र द्वारा तीन टीम का गठन

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

कृषि विज्ञान केंद्र द्वारा तीन टीम का गठन कर विकसित कृषि संकल्प अभियान 14वें दिन भी जारी रहा। टीम का यह अभियान गांव रायमालिकपुर, गोठड़ी, बूढ़वाल, मालड़ा, बवाना, सेहलंग, बेवल, खेराना व खेरानी गांव का दौरा किया। टीम-एक का नेतृत्व जिला विस्तार विशेषज्ञ (पौध रोग) डॉ. नरेंद्र यादव व जिला विस्तार विशेषज्ञ (गृह विज्ञान) ने बताया कि देश में हरित क्रांति व श्वेत क्रांति लाने चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय का अहम योगदान रहा है। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय द्वारा विभिन्न फसलों के कीट व रोग प्रतिरोधी तथा पोषक तत्वों से भरपूर किस्मों को उजात किया गया है। उन्होंने बताया कि कृषि विज्ञान केंद्र के माध्यम से उन्नत किस्मों व तकनीकों को जल्द से जल्द किसान तक पहुंचाने के लिए विश्वविद्यालय प्रयासरत है। टीम-दो का नेतृत्व जिला विस्तार विशेषज्ञ



महेंद्रगढ़। किसानों को जानकारी देते विशेषज्ञ। फोटो: हरिभूमि

(मृदा विज्ञान) डॉ. राजपाल यादव ने बताया कि उत्पादन व उत्पादकता बढ़ाने के लिए हमें मिट्टी की उर्वरता व जल संसाधनों का संरक्षण करना होगा। इसके लिए हमें सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयास जैसे मेरा पानी मेरी विरासत, हर खेत स्वस्थ खेत, अटल भूजल योजना, प्राकृतिक खेती और फसल विविधीकरण को अपनाना होगा ताकि प्राकृतिक संसाधनों के अत्यधिक दोहन से बचा जा सके। टीम-तीन का नेतृत्व जिला विस्तार विशेषज्ञ (सस्य विज्ञान) डॉ. आशीष शिवराम ने किसानों को खरीफ मौसम में होने वाले खरपतवारों एवं उनके प्रबंधन व

दी जानकारी

कार्यक्रम के दौरान कृषि एवं किसान कल्याण विभाग से विषय वस्तु विशेषज्ञ डॉ. गजानंद, संजय यादव, इंद्रजीत, बागवानी विभाग से राहुल कुमार, राधेश्याम, मनीषा जिंदल, मत्स्य विभाग से सोमदत्त, मंजीत तथा इफ्को से महेश ने सरकार की योजनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान लगभग 1500 से अधिक किसानों व महिलाओं को जानकारी दी गई।

मॉडल का उदाहरण देते हुए कहा कि सहकारी समितियां ग्रामीण किसानों को एकजुट कर मूल्यवर्धन में सहायता करती हैं। उन्होंने बताया कि छोटे किसान जो अकेले प्रसंस्करण नहीं कर सकते, वे मिलकर एक समिति बना सकते हैं और सामूहिक रूप से इकाई चला सकते हैं। इससे लागत घटती है और लाभ समान रूप से बंटता है। उन्होंने सरकार की योजनाओं जैसे डेयरी सहकारी विकास कार्यक्रम का उल्लेख करते हुए बताया कि सहकारिता एक समावेशी आर्थिक प्रगति का मॉडल है।

विजेता टीम का किया भव्य स्वागम

पटियाला में आयोजित सीबीएसई प्री-सुब्रोतो फुटबॉल कप (नॉर्थ जोन) में आरपीएस कनीना की टीम तीसरे स्थान पर रही

हरिभूमि न्यूज कनीना

आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल ने पटियाला में हाल ही में आयोजित सीबीएसई प्री-सुब्रोतो फुटबॉल कप (नॉर्थ जोन) के अंडर-16 श्रेणी में तीसरा स्थान हासिल कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि पर स्कूल चेरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजीनियर मनोष राव व डिप्टी सीईओ कुणाल राव ने फुटबॉल टीम को बधाई दी। डॉ. पवित्रा राव ने कहा हमें अपनी फुटबॉल टीम पर गर्व है, जिन्होंने अपनी मेहनत और समर्पण के बल पर यह उपलब्धि हासिल की है। यह उपलब्धि हमारे स्कूल की खेल प्रतिभाओं को बढ़ावा देने के प्रयासों



कनीना। टीम को ट्रॉफी देकर सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

का परिणाम है। प्रधानाचार्य ज्योति भट्ट ने भी फुटबॉल टीम के सदस्यों को सराहना की और कहा ये उपलब्धि टीम द्वारा मई महीने की तपती धूप में दिन-रात पसीना बहाने का नतीजा है। उन्होंने टीम के उज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि हमें उम्मीद है कि भविष्य में भी इसी तरह की सफलता

सलीमपुर के बाबा पालवाला मंदिर में भंडारा आयोजित

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव सलीमपुर में बाबा पालवाला मंदिर में समाजसेवी रत्नलाल तरफ से भंडारा आयोजित किया गया। यह भंडारा पिछले तीन दिनों से चला हुआ था। भंडारे में सुबह बाबा रामदेव महाराज के गुरुकुल किशनगढ़ धारोड़ा रेवाड़ी के आचार्य पण्डित भवानी शंकर शर्मा ने वैदिक मंत्रों से हवन किया, जिसमें यजमान जोड़े ने आशीर्वाद दिया। आचार्य पण्डित भवानी शंकर शर्मा ने बताया कि हर परिवार को साल में एकबार हवन जरूर करना चाहिए। इससे भवानी खुश होते हैं और हवा भी शुद्ध होती है, जिस घर में साल में एक बार भी हवन नहीं होता, वो घर मरघट के सामान हो जाता है। इस भंडारे की शुरुआत पहले महेंद्र यादव द्वारा की गई थी। इस मौके पर गांव की सरपंच आरती यादव ने बताया कि बाबा पालवाला मंदिर में भंडारा लगाया गया है। जिसमें सैकड़ों से भी अधिक लोगों ने इस भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया है। हम सभी को अपने दैनिक जीवन में सुख शांति के लिए हवन कर भंडारा करना चाहिए। इस भंडारे में ग्रामीण पूर्व सरपंच जगमल, रामनिवास पंच, कैलाश पंच, कृष्ण, राजेंद्र, बाबू अमर सिंह यादव, तारा देवी, कृष्णा देवी, जगनो देवी, आंगनबाड़ी टीचर मनीषा यादव, अमीलाल मास्टर, कंवर सिंह कप्तान आदि रहे।



मंडी अटेली। बाबा पालवाला मंदिर में हवन करते हुए।

शिविर में योग क्रियाएं करवाई

धुप्रपान करने वालों की विकसित नहीं हो पाती शारीरिक कौशिकाएं, कैसर की रहती है संभावना

हरिभूमि न्यूज नांगल चौधरी

आयुष्य विभाग की जिला इंचारज डॉ शशिवाला व योग कोर्डिनेटर डॉ सतीश के दिशा-निर्देशों में सीएचसी में योग प्रोटोकॉल शिविर लगाया गया है। जिसमें योग सहायक अशोक कुमार, सुरेंद्र सिंहल व ललित कुमार ने योग क्रियाएं कराईं तथा नशाखोरी से उत्पन्न विभिन्न बीमारियों से अवगत कराया है। उन्होंने कहा कि युवाओं में धुप्रपान, जर्दा, शराब व अन्य नशे का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। जिससे आर्थिक नुकसान होने के अलावा शारीरिक कौशिकाएं क्षतिग्रस्त होने का खतरा बढ़ गया। नियमित नशा करने वालों को लीवर, फेफड़े, गला व अन्य शारीरिक अंगों में कैसर होने की संभावना बनी रहती



नांगल चौधरी। सीएचसी के प्रांगण में एक पौधा मां के नाम लगाते हुए कर्मचारी।

है। बचव के लिए योगासनों को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना अनिवार्य है और सात्विक भोजन व आध्यात्मिक विचारों का समावेश करना चाहिए। योगासनों के लिए लंबे चौड़े ग्राउंड की जरूरत नहीं होती ना ही संसाधन चाहिए। ट्रेनर की मदद से बंद कमरे में भी योग किए जा सकते हैं। उन्होंने भागदौड़ भरी जीवनशैली में मानसिक तनाव को समस्या बढ़ गई, लोग मोटापा, हार्ट, हाइपरटेंशन व डाइबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों से पीड़ित होने लगे

कबीर ने साहित्य से समाज में फैले अन्धविश्वास को मिटाया

कबीर जयंती पर विचार एवं काव्य गोष्ठी आयोजित

कबीर के साहित्य से मिलने वाली शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक

हरिभूमि न्यूज नारनौल

अखिल भारतीय साहित्य परिषद के तत्वाधान में बुधवार स्थानीय रेलवे रोड स्थित गीता भवन में कबीर जयंती मनाई गई। इस उपलक्ष्य में महान कवि और संत को उनके साहित्य एवं समाज सुधार में दिए गए योगदान के लिए काव्य एवं विचार गोष्ठी के माध्यम से याद किया गया। गोष्ठी की अध्यक्षता परिषद के संरक्षक वरिष्ठ साहित्यकार जयप्रकाश कौशिक ने की तथा मुख्य वक्ता प्रसिद्ध साहित्यकार डॉ रामनिवास मानव रहे। कार्यक्रम संयोजक परिषद के जिलाध्यक्ष डॉ



नारनौल। काव्य एवं विचार गोष्ठी में शामिल वक्ता। फोटो: हरिभूमि

जितेंद्र भारद्वाज ने सभी का स्वागत किया और महाकवि कबीर को दोहों के माध्यम से श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता के रूप में बोले हुए डॉ रामनिवास मानव ने कहा कि कबीर ने निरहता से समाज में फैले

संत कबीर को किया नमन

वरिष्ठ नागरिक संगठन के अध्यक्ष दुर्गाचंद शर्मा, नर नारायण सेवा समिति के संस्थापक अध्यक्ष परमानंद दीवान, प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ संजय शर्मा, डॉ जितेंद्र भारद्वाज, युवा रचनाकार ओशिन शुक्ला, शिक्षाविद राकेश शर्मा, ने भी संत कबीर को श्रद्धांजलि देते हुए उनके साहित्य व शिक्षाओं को आज भी कल्याणकारी बताया। लोक संस्कृति प्रकोष्ठ की अध्यक्ष डॉ कृष्णा आर्या ने कबीर का एक शिक्षाप्रद लोकगीत सुनाते हुए कहा कि आज भी समाज में कबीर के गीत प्रचलित हैं। कार्यक्रम का संचालन ओशिन शुक्ला ने किया। इस मौके पर प्रभाष छक्कड़ जगबीर सिंह, गीता देवी, सोनू भारद्वाज, जय कुमार, निधि कुमारी आदि ने भी संत कबीर को नमन करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की।

आज भी प्रासंगिक हैं। अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में जयप्रकाश कौशिक ने कबीर को निर्गुण भक्तिधारा का कवि बताया। उन्होंने कहा कि कबीर ने सभी धर्मों में समानता और सहिष्णुता का संदेश दिया। उनकी रचनाएं सामाजिक न्याय, जातिवाद, और वर्णव्यवस्था के खिलाफ थीं, वरिष्ठ चिंतक पुरुषोत्तम आर्य ने कहा कि कबीर ने समाज में समानता और एकता के लिए आवाज उठाई। अटेली के वरिष्ठ गीतकार डॉ छतर सिंह वर्मा ने कबीर को एक साहसी और सच्चा कवि बताते हुए एक गीत प्रस्तुत किया।

बाला जी के भजनों पर झूमे भक्त

इतनी कृपा सांवेरे बनाए रखना मरते दम तक सेवा में लगाए रखना पर जमकर झूमे भक्त

हरिभूमि न्यूज नारनौल

श्री मेहेंदीपुर बालाजी मित्र मंडल की ओर से साप्ताहिक निशुल्क सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात प्रेमचंद लालाराम जगिंद के निवास स्थान पर हुआ। आचार्य अश्वनी शर्मा ने मुख्य अजमान से बाबा की ज्योति प्रज्वलित कर कर हनुमान चालीसा गणेश वंदना राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया, जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। राजेश सोनी द्वारा बालाजी महाराज का भव्य दरवार सजाया गया। इसमें गौरी शंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश



नारनौल। यजमान को सम्मानित करते संस्था पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

सोनी, विजय हल्लिया, राकेश गुप्ता, नवीन जैन, संजय अग्रवाल, रामानंद शर्मा, महेश चंद्र भित्तल, काशीराम सैनी, संजय शर्मा, नरेंद्र गर्ग, नवीन बंसल, चंचल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे में चौपाइयों का गायन किया। इसके बाद मंडल की प्रमुख सदस्य नवीन भालोठिया ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ, जिसमें मास्टर गौतम ने इतनी कृपा सांवेरे बनाए रखना मरते दम तक सेवा में लगाए रखना भजन सुनाया। महावीर प्रसाद अग्रवाल ने आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में भजन सुनाया। रामानंद शर्मा ने थारी जय हो पवन कुमार मैं वारी जाऊं बालाजी गौरी भजन सुनाया।

खबर संक्षेप



नारनौल। गांव कुतबापुर में जागरूकता कार्यक्रम में हिस्सा लेती महिलाएं।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम आयोजित

नारनौल। गांव कुतबापुर में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम हुआ। जिसमें बेटियों के सम्मान और सुरक्षा व शिक्षा को लेकर लोगों को जागरूक किया गया। सभी को बेटियों को पढ़ाने और आत्मनिर्भर बनाने की शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम में डा. पूजा ने कहा बेटियां अब किसी भी क्षेत्र में बेटों से पीछे नहीं है उन्हें बराबरी का मौका और प्रोत्साहन मिलेगा तो वे अपने सपनों को पूरा करेंगी। समाज में बदलाव लाने की ताकत बेटियों में है। कार्यक्रम में अंजु शर्मा, सुष्मा यादव, सुमन देवी, मंजू देवी, आशा वर्कर, सुरेश, सुनीता देवी, सुनील, रोशन आंगनवाड़ी वर्कर तथा राजकुमार आदि मौजूद थे।



स्लम एरिया टैलेंट ने मनाई संत कबीर दास जयंती

नारनौल। स्लम एरिया टैलेंट संस्था की टीम ने बुधवार बच्चों के साथ मिलकर संत कबीर दास जयंती मनाई। इस दौरान हनी गुप्ता ने कहा कि संत कबीर दास जी के दिखाए रास्ते पर चलते हुए आज स्लम एरिया टैलेंट के बच्चों ने अपनी एक अलग पहचान बना ली है, उनके द्वारा सिखाई गई हर एक बात बच्चों और बड़ों को बड़ी सादगी से जीवन जीना सिखाती है। स्लम एरिया टैलेंट से अतर सिंह सिलन ने बताया कि संत कबीर दास जी भारतीय संस्कृति और साहित्य के अमर हस्ताक्षर हैं। उनकी वाणी में सत्य, सरलता और जीवन के गूढ़ रहस्यों का सजीव चित्रण है।



नारनौल। माननीय जस्टिस केजी बालकृष्ण से आशीर्वाद लेते मनोज पुनिया।

पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया से लिया आशीर्वाद

नारनौल। हुडा सेक्टर एक निवासी एवं इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मोरपुर के पूर्व छात्र मनोज पुनिया ने पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया से कानून में डाक्टरेट उपाधि मिलने पर आशीर्वाद लिया। बुधवार को उन्होंने पूर्व चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया माननीय जस्टिस के जी बालकृष्ण से मनोज पुनिया ने कानून न्यायालय की अवमानना विषय पर डाक्टरेट उपाधि मिलने पर भेंट की। इस दौरान कानूनी बिन्दुओं पर चर्चा के दौरान उन्होंने कहा कि कानून के क्षेत्र में उन्हें सदा ही पूर्व चीफ जस्टिस का मार्गदर्शन मिलता रहा है। उनकी छात्र जीवन से सोच रही की आंबेडकर के सपनों को पूरा करना। इस दौरान पूर्व सीजेआई श्रीबालकृष्ण ने भी कानून पर अपनी राय रखी।

स्नातक का दाखिला शेड्यूल जारी, 26 जून को जारी होगी पहली मेरिट लिस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

उच्चतर शिक्षा विभाग स्नातक विषय का दाखिला शेड्यूल जारी कर दिया गया है। दाखिले के इच्छुक विद्यार्थी अब 16 जून तक आनलाईन आवेदन कर सकते हैं। वहीं 26 जून को पहली मेरिट लिस्ट जारी होगी।

बता दें कि गत माह उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से स्नातक कोर्स के दाखिले का शेड्यूल जारी किया गया था। विभाग की ओर से कॉलेजों 14 से 17 मई तक पोर्टल पर डाटा अपलोड करने का समय दिया गया था। वहीं विद्यार्थियों को नौ जून तक आनलाईन आवेदन करने का समय दिया गया था।

विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार 10 जून तक विद्यार्थी आवेदन किए गए फार्म में एडिटिंग कर सकते हैं। 15 जून तक महाविद्यालयों में विद्यार्थियों के आवेदनों की आनलाईन वरिफिकेशन, पहली प्रोविजनल सूची 18 जून को व पहली फाइनल सूची 19 जून लगनी थी। लेकिन कॉलेजों में उम्मीद के मुताबिक कम आवेदन आए थे। ऐसे विभाग की ओर से दाखिले की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। सूत्रों की मानें तो इस सप्ताह नीट की परीक्षा का परिणाम जारी हो सकता है। इसके बाद परीक्षा में असफल होने वाले विद्यार्थी कॉलेजों में दाखिला ले सकते हैं।

■ पहली मेरिट लिस्ट में शामिल विद्यार्थी 27 से 30 जून तक फीस जमा कर ले सकेंगे दाखिला,

■ 3 जुलाई को जारी होगी दूसरी मेरिट लिस्ट, 9 जुलाई के फिजिकल काउंसिलिंग के तहत होगी दाखिला प्रक्रिया

■ महेंद्रगढ़ के दोनों कॉलेजों में 2360 सीट पर आए हैं 1287 आवेदन, 1073 सीट है अभी भी खाली

सकते हैं।

करीब 45 प्रतिशत सीटें रह गई खाली

राजकीय महाविद्यालय महेंद्रगढ़ में 1260 सीट पर 502 आवेदन आए हैं। इनमें से 416 आवेदन की जांच हो चुकी है। जबकि 86 आवेदन पत्रों की जांच होनी बाकी है। कॉलेज में अभी भी 800 सीटें खाली हैं। राजकीय महिला महाविद्यालय में 1080 सीट पर 767 आवेदन आए हैं। इनमें से 368 छात्राओं ने कॉलेज को पहली पंख चुना है। कॉलेज प्रबंधन ने 351 आवेदन पत्रों की जांच पूरी कर ली है। 17 आवेदन पत्रों की जांच बाकी है।

15 जून तक महाविद्यालयों में विद्यार्थियों के आवेदनों की आनलाईन वरिफिकेशन, पहली प्रोविजनल सूची 18 जून को व पहली फाइनल सूची 19 जून लगनी थी। लेकिन कॉलेजों में उम्मीद के मुताबिक कम आवेदन आए थे।



यह रहेगा दाखिला शेड्यूल

- ▶▶16 जून तक एडमिशन पोर्टल पर विद्यार्थी आनलाईन पंजीकरण के बाद आवेदन करेंगे।
- ▶▶17 जून तक नूटियां सुधार कर सकेंगे।
- ▶▶18 जून सभी आवेदकों की आपतियों/विसंगतियों (यदि कोई हो) के साथ सूची जारी होगी।
- ▶▶22 जून तक कॉलेजों द्वारा आनलाईन दर्तावेज सत्यापन और छात्र लागिन से आवेदकों के आपतियों/विसंगतियों का सुधार (यदि कोई हो)।
- ▶▶23 जून मेरिट सूची के लिए सभी पात्र आवेदकों की सूची प्रदर्शित होगी।
- ▶▶25 जून प्रथम अस्थायी मेरिट सूची जारी होगी।
- ▶▶26 जून प्रथम मेरिट सूची जारी होगी।
- ▶▶27 से 30 जून प्रथम मेरिट सूची में शामिल विद्यार्थी फीस जमा करा सकेंगे।

- ▶▶2 जुलाई को अस्थायी दूसरी मेरिट सूची जारी होगी।
- ▶▶3 को दूसरी मेरिट सूची जारी होगी।
- ▶▶4 से 7 जुलाई तक मेरिट सूची में शामिल विद्यार्थी फीस जमा करा सकेंगे।
- ▶▶9 जुलाई को खाली सीटों पर फिजिकल काउंसिलिंग होगी।
- ▶▶10 को दोबारा से पोर्टल ओपन होगा।
- ▶▶11 से 17 जुलाई तक विद्यार्थी फिजिकल काउंसिलिंग के दौरान 100 रुपये देकर दाखिला ले सकेंगे।
- ▶▶18 से 24 जुलाई तक विद्यार्थी फिजिकल काउंसिलिंग में शामिल होकर प्रतिदिन 100 रुपये के हिसाब अतिरिक्त फीस भरकर दाखिला ले सकेंगे।

महेंद्रगढ़		
कोर्स	सीट	आवेदन
बीए	600	278
बीकॉम	80	35
बीसीए	40	47
लाइफ साइंस	160	30
फिजिकल साइंस	400	112
कुल	1280	502

महिला महाविद्यालय महेंद्रगढ़		
कोर्स	सीट	आवेदन
बीए	720	424
अग्रेजी आनर्स	40	14
बीकॉम	160	56
लाइफ साइंस	80	162
फिजिकल साइंस	80	131
कुल	1080	787

बिजली अदालत में 3 किसानों ने लगाई ट्रांसफार्मर की गुहार

नारनौल। बिजली निगम सर्कल कार्यालय में 7वीं बिजली अदालत का आयोजन किया। बिजली अदालत में मात्र तीन किसानों ने ट्यूबवेल कनेक्शन को लेकर शिकायत दर्ज करवाई। शिकायत के समाधान के लिए किसानों को हफ्तेभर का समय दिया गया है। तीनों किसान गांव मंदाणा के रहने वाले हैं। उन्होंने बताया कि वर्ष 2021 में ट्यूबवेल कनेक्शन के लिए आवेदन किया था। वहीं 30 हजार रुपये सहमति राशि और लागत राशि जमा करा चुके हैं, लेकिन ट्रांसफार्मर नहीं रखा गया है।

जांगिड़ समाज का वार्षिक समारोह 6 को तलौट में

कनीना। जांगिड़ समाज का जिला स्तरीय वार्षिक समारोह आगामी छह जुलाई को महेंद्रगढ़ जिले के गांव तलौट में आयोजित किया जाएगा। जांगिड़ समाज के जिला अध्यक्ष अशोक पैकन ने बताया कि हाल ही में आयोजित बैठक में वार्षिक समारोह मनाए जाने का निर्णय लिया था। अध्यक्ष ने कहा कि जांगिड़ ब्राह्मण समाज के जिन 2024-25 में 10वीं और 12वीं में 85 प्रतिशत एवं इससे अधिक अंक प्राप्त किए हैं उन सभी को तथासाथ ही आईआईटी और नीट में सफल छात्रों को भी सम्मानित किया जाएगा।

जिल के गांव बास किरारोद उमराबाद में हुआ कार्यक्रम का आयोजन

सामाजिक चेतना के प्रेरणास्रोत संत कबीर व डॉ. अंबेडकर की प्रतिमाओं का अनावरण

समाजसेवी फूल सिंह महायच के सौजन्य से ऐतिहासिक आयोजन, संस्कृति, शिक्षा और सामाजिक जागरूकता का अनूठा संगम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गांव बास किरारोद उमराबाद में संत कबीर दास और भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर की भव्य प्रतिमाओं का अनावरण समारोह बुधवार सामाजिक चेतना के साथ सम्पन्न हुआ। यह आयोजन समाजसेवा, सांस्कृतिक मूल्यों और सामाजिक सुधार के आदर्शों को समर्पित था। समारोह का आयोजन वरिष्ठ समाजसेवी एवं भारतीय रिजर्व बैंक के सेवानिवृत्त प्रबंधक चौधरी फूल सिंह महायच के सौजन्य से दादा रणधीर प्रांगण में किया गया। समारोह में डॉ. अंबेडकर की प्रतिमा का अनावरण डॉ. भीमराव अंबेडकर युवा समिति के प्रमुख सलाहकार बिरदीचंद



नारनौल। डॉ अंबेडकर की मूर्ति का अनावरण करते मुख्य अतिथि बिरदीचंद गोतवाल व संत कबीर की मूर्ति का अनावरण करती कृष्णा महायच।



नारनौल। डॉ अंबेडकर की मूर्ति का अनावरण करते मुख्य अतिथि बिरदीचंद गोतवाल व संत कबीर की मूर्ति का अनावरण करती कृष्णा महायच।



नारनौल। बैठक को संबोधित करते मुख्य वक्ता

सामाजिक परिवर्तन के वाहक बने महापुरुष

मुख्य अतिथि बिरदीचंद गोतवाल ने कहा कि संत कबीर और अंबेडकर भारतीय समाज की आत्मा हैं। उनके विचार आज भी प्रासंगिक हैं। मुख्य वक्ता डॉ. शिवराज सिंह ने युवाओं को फेक लिटरचर के दौर में अंबेडकर और कबीर जैसे प्रामाणिक विचारकों का अध्ययन करने की सलाह दी। विशिष्ट अतिथि दैनिक भीम प्रज्ञा के एमडी एडवोकेट हरेश पंवार ने कहा, 'कबीर और अंबेडकर दोनों ही सामाजिक न्याय के प्रतीक हैं। उनका साहित्य और जीवन दर्शन समाज को नई दिशा देने में सक्षम है। कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व सरपंच सोमेश सिंह सैनी ने की। चंद्रन सिंह जालवाल व राजकुमार निम्बल ने भी जीवनी पर प्रकाश डाला।

गोतवाल द्वारा किया गया। जबकि संत कबीर की प्रतिमा का अनावरण कृष्णा महायच (फूल सिंह महायच की पत्नी) ने किया। कार्यक्रम के प्रारंभ में धम्मदेशना संदेश भंते थम्मशील ने प्रस्तुत किया।

इस अवसर पर उल्लेखनीय योगदान की चर्चा भी हुई। आयोजक फूल सिंह महायच द्वारा अपने गांव में शिक्षण गुणवत्ता को सुधारने के लिए वर्षों से प्रयास किया जा रहा है, जिसके परिणामस्वरूप 50 से अधिक बच्चों की पढ़ाई में उत्कृष्ट सुधार देखा गया है। शिक्षक ईश्वर सिंह सैनी का नाम भी इस सुधार के महत्वपूर्ण स्तंभ के रूप में सामने आया।

प्राचीन चेतना की नई प्रेरणा बनी प्रभात फेरी

कार्यक्रम से पहले गांव में प्रभात फेरी निकाली गई, जिसमें बच्चों, महिलाओं, युवाओं और बुजुर्गों ने भाग लिया। यह आयोजन केवल प्रतिमा अनावरण नहीं था, बल्कि यह सामाजिक चेतना, समरसता और शिक्षा के सम्बन्ध का पर्व बन गया। चौधरी फूल सिंह महायच ने बताया कि प्रतिमाओं के स्थापना स्थल पर चारदीवारी, सौंदर्यीकरण एवं मंडारे सहित सभी व्यवस्थाएं किजी संसाधनों से की गई हैं, ताकि यह स्थल भविष्य की पीढ़ियों के लिए प्रेरणास्रोत बन सके। इस मौके पर प्रमुख शिवानारायण मोरवाल, सरपंच सुनील सैनी, बलदेव पत्तना, भगवान सिंह, सिंगर हवा सिंह बोद्ध, अमरनाथ सिरोहा, बनवारीलाल, अमर सिंह बोद्ध, रोहतास महायच, जगदीश महायच, डॉ मुकेश चहल, धर्मपाल सिंहमा, जगदीश, सचिव नैनपाल, संजय इन्दौरा, चैतन्य रामचरण बोद्ध, कैलाश बोद्ध, यशपाल चौहान, महेंद्र डेलीगेट, रामपत, राजकुमार, अंजय इंदौरा, अनूप धरः आदि मौजूद रहे।



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं व अन्य। फोटो: हरिभूमि

रविदास मंदिर में मनाई संत कबीर दास जयंती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के मोहल्ला महायचान स्थित गुरु रविदास मंदिर में बुधवार को संत कबीर दास का जन्मात्सव मनाया गया। इस दौरान उपस्थित लोगों ने संत कबीर दास के चित्र पर पुष्प अर्पित किया। गुरु रविदास सेवा समिति प्रधान संदीप महायच ने बताया कि संत कबीर दास ने समाज को आपसी भाईचारे व पाखंडवाद से दूर रहने का संदेश दिया। संत कबीर बहुत अच्छे विचारक और उच्च कोटि के कवि रहे। उन्होंने अपनी भाषा सरल और सुबोध रखी ताकि वह आम आदमी तक पहुंच सके। कबीर साहेब को शांतिमय जीवन प्रिय था और वे अहिंसा, सत्य, सदाचार आदि गुणों के प्रशंसक थे। अपनी सरलता, साधु

स्वभाव तथा संत प्रवृत्ति के कारण आज विदेशों में भी उनका समादर हो रहा है। मास्टर सतबीर जोनावास ने बताया कि संत कबीर के मार्ग चलकर लोग अपने जीवन को सफल बनाने का संदेश दिया। इस दौरान भजन पाटी ने भजनों का माध्यम से संत कबीर के जीवन पर प्रकाश डाला। इस मौके पर बहुजन समाज पार्टी के पूर्व जिला अध्यक्ष मास्टर शीतल दास, सुभाष चौहान, रविंद्र अटल, मलखान सिंह यादव, बलजीत यादव, रतिराम, श्यामलाल, माईलाल, शकुंतला, अंगुरी देवी, भगवती देवी, बिमला, संगीता, विद्या देवी, ग्यारसी, संतोष, पिकी, सुमित्रा, मुन्नी, अंतर, सुनीता, पिस्ता, संता सहित मोहल्ले के अनेक लोग उपस्थित रहे।

योग का नियमित अभ्यास रखता है तमाम रोगों से दूर जोरासी सरपंच मामले की सुनवाई के बाद कमिश्नर ने फैसला रखा रिजर्व

हरिभूमि न्यूज गंड़ी अटेली

योग दिवस को लेकर अटेली अस्पताल में एक दिवसीय योगाभ्यास एसएमओ डा. विजय कुमार यादव की देखरेख में आयोजित किया गया। इस योगाभ्यास की शुरुआत दीप प्रज्वलन से की गई। इस मौके पर भीम सिंह, एसएमओ पुष्पा देवी ने योगाभ्यास किया। वहीं एमपीएचडब्ल्यू हरीश यादव ने योगाभ्यास में आसन, प्राणायाम सूक्ष्म व्यायाम कराने के साथ-साथ ताड़ासन, वृक्षासन, हस्त पादासन,

लचीला और मजबूत बनाता है, तनाव कम करता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ाता है। योग से रक्तचाप नियंत्रित होता है नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। इसके अलावा योग वजन प्रबंधन में मदद करता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। योग एक ऐसी प्रक्रिया है, जो हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से मजबूत बनाने में मदद करती है। इस मौके पर अस्पताल का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

ग्राम पंचायत अमरपुर जोरासी के सरपंच डेड सरपंच द्वारा डीसी के आदेशों के विरुद्ध दायर अपील की सुनवाई करते हुए कमिश्नर गुरुग्राम ने अपना फैसला रिजर्व रख लिया है। अब वह जो भी फैसला सुनाएगा, वह सभी पक्षों को मंजूर होगा। फैसले के मुताबिक जिस पक्ष को यदि जरूरत पड़ेगी, वह ऊपरी अदालत का दरवाजा भी खटखटा सकते हैं। गौर हो कि जोरासी रहे।

सरपंच हरीराम शर्मा के विरुद्ध ग्रामीणों बिजेन्द्र शर्मा, नरेंद्र एडवोकेट आदि ने उपायुक्त समेत विभिन्न प्रशासनिक अधिकारियों को एक शिकायत दर्ज करवाई हुई थी कि उन्होंने गांव जोरासी की प्रॉपर्टी आईडी चेक की, जिसमें सरपंच व उसके परिजनों द्वारा पंचायत की जमीन पर कब्जा करना पाया गया, जो लगभग 2800 वर्ग मीटर है। इसी के आधार पर उन्होंने सरपंच समेत सभी जिम्मेदारों के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई करने की मांग की हुई थी।

इस शिकायत की सुनवाई एसडीएम नारनौल ने की, जिसकी रिपोर्ट के आधार पर डीसी ने निहित शक्तियों का प्रयोग करते हुए सरपंच हरीराम शर्मा को गत 26 मई को सरपंच करने का आदेश दिया था। तब उन्होंने आदेशों के विरुद्ध सरपंच हरीराम शर्मा ने कमिश्नर गुरुग्राम के यहां अपील दायर की थी, जिसकी प्रथम सुनवाई के दौरान कमिश्नर ने यथास्थिति का फैसला सुनाया था और अगली सुनवाई के लिए 10 जून की तारीख मुकर्रर की थी।

भीषण में लगाई मीठे पानी की छडील: महेंद्रगढ़। भीषण गर्मी को देखते हुए गांव भांडेर ऊंची के युवाओं ने शीतल शरबत की छडील लगाई। राजवीर ठेकेदार ने बताया कि भीषण गर्मी में छडील लगाकर राहगीरों को पानी पिलाया गया। दौगडा से महेंद्रगढ़ मार्ग पर आगमन करने वाले राहगीरों को कुछ राहत प्रदान करने के लिए शीतल शरबत पिलाया।

जनसेवा के अनेक कार्यों में उत्कृष्ट कार्यों के लिए किया सम्मानित रोटरी डिस्ट्रिक्ट 3011 के जिला सचिव बने रोटेरियन प्रवीण संघी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

समाज सेवा का पर्याय बन चुकी इंटरनेशनल संस्था रोटरी क्लब के डिस्ट्रिक्ट 3011 के वर्ष 2026-27 के लिए नारनौल वासी रोटेरियन प्रवीण संघी को चुना गया है। डिस्ट्रिक्ट 3011 के अंतर्गत करीब 150 क्लब कार्य कर रहे हैं। पिछले कई वर्षों के दौरान क्षेत्र में जनसेवा के अनगिनत कार्य कर नारनौल व दूर दूर तक अपनी पहचान बना चुके रोटरी क्लब नारनौल सिटी के पूर्व प्रधान एवं अक्सिस्टेंट गवर्नर रह चुके प्रवीण संघी को उनके विभिन्न जनहित कार्यों के



लिए डिस्ट्रिक्ट सेक्रेटरी के अहम पद हेतु चुना गया। डिस्ट्रिक्ट 3011 के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अजीत जालान ने प्रवीण संघी को अपनी डिस्ट्रिक्ट टीम का सचिव नियुक्त करते हुए बताया कि उनके सानिध्य में नारनौल क्लब

रोटेरियन प्रवीण संघी ने अपने माता पिता के आशीर्वाद व परिवार के सहयोग से समाज सेवा एवं रोटरी का स्तंभ नारनौल में बखूबी स्थापित किया है। उन्होंने न सिर्फ स्वयं अपितु अपनी पत्नी व बच्चों को भी साथ लेकर रोटरी में बढ़चढ़ कर समाजसेवा के अनेक कार्य किए हैं। गौरतलब है कि आज नारनौल जैसे छोटे से इलाके से रोटरी क्लब नारनौल सिटी का नाम रोटरी इंटरनेशनल तक लहरा रहा है।

ने मात्र 10 रुपये में रोटरी रसोई पर प्रतिदिन भोजन व्यवस्था, शहर के हर कोने में आम जनता के लिए आरओ युक्त एसी वाटर हेत, पक्षियों के लिए घर, दिव्यांगजनों के लिए केंद्र, जरूरतमंद मरीजों के लिए डायलिसिस केंद्र, कंबल वितरण, विद्यार्थियों को

यूनiform वितरण जैसे अनेक प्रोजेक्ट की स्थापना एवं मार्गदर्शन देकर जनसेवा की अनोखी मिसाल पेश की है।

उपलब्धि के लिए प्रधान विनोद चौधरी, रोटरी राजकुमार चौधरी, राजकुमार यादव, संजय गर्ग, विजय जितेंद्र, हितेंद्र शर्मा, नरेश गोविंदा, डॉ हितेश वर्मा, डॉ एसएम रावत, नवीन गुप्ता, संदीप शुक्ला, विवेक अग्रवाल, मुकेश गुप्ता, हितेंद्र मिश्रा, दिनेश गोयल, सीए विकास अग्रवाल, पवन यादव, पवन गुप्ता, दिनेश भागवत व डॉ इमरान, रोटी नारनौल बेलाज की प्रधान प्रियंका संघी, निर्मल जितेंद्र, डॉ उषा यादव, संगीता शर्मा, गीता गोयल, निधि वर्मा, महक शुक्ला, पूनम चौधरी, मुकेश देवी, नीलम चौधरी आदि सभी ने उन्हें बधाई दी।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार टिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुडा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुणा क्लब लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन :- 8295738500, 9253681005