



## मेडिकल कॉलेज नामकरण विवाद महराया, सोशल मीडिया पर भी छिड़ी बहस

सतीश सैनी ► नारनौल

मेडिकल कॉलेज के नामकरण का विवाद अब और गहराता जा रहा है। एक तरफ भाजपा सरकार की ओर से महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज नामकरण के फैसले को पूर्व सिंचाई मंत्री डा. अभय सिंह यादव सही ठहरा रहे हैं, दूसरी तरफ भाजपा से ही केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत समर्थक व धरने पर बैठे ग्रामीण शहीद राव तुलाराम नामकरण करने पर अड़े हैं। यह वाक्यबद्ध अब सोशल मीडिया पर भी छाया हुआ है। बुधवार इस मुद्दे में नया मोड़ आ गया। जब डा. अभय सिंह यादव ने सोशल मीडिया पर किसी पोस्ट का जवाब देते हुए पूर्व लिख दिया कि यदि इस मेडिकल कॉलेज की मंजूरी से लेकर निर्माण तक आप जिस नेताजी का नाम ले रहे हो उनका कोई भी रोल किसी भी स्टेज पर रहा हो तो वह सार्वजनिक रूप से बताएं। वहीं धरने पर

## अभय सिंह...मंजूरी से लेकर निर्माण तक कहीं उस नेता का रोल हो तो बताएं धरना प्रदर्शनकारी... राव साहब नहीं चाहते तो नहीं बनता मेडिकल कॉलेज

बैठे ग्रामीणों ने मीडिया से बातचीत में कहा कि राव साहब नहीं चाहते तो यहां मेडिकल कॉलेज बनता ही नहीं। ऐसे में करीब 95 दिनों से चल रहे धरने पर अब सरकार को आगे आकर अपना पक्ष पूरी तरह रखना होगा, उसके बाद ही मामला शांत होने की उम्मीद पूरी हो सकती है।

### सोशल मीडिया पर यह लिख दिया अभय सिंह ने जवाब

पूर्व सिंचाई मंत्री एवं नांगल चौधरी के पूर्व विधायक डा. अभय सिंह यादव ने बुधवार सोशल मीडिया पर किसी पोस्ट का जवाब देते हुए लिखा कि बहस तो नहीं करना चाहता परंतु जब सार्वजनिक रूप से कोई लिख दिया कि यदि इस मेडिकल कॉलेज की मंजूरी से लेकर निर्माण तक आप जिस नेताजी का नाम ले रहे हो उनका कोई भी रोल किसी भी स्टेज पर रहा हो तो वह सार्वजनिक रूप से बताएं। वहीं धरने पर



नारनौल। छह अगस्त को प्रकाशित समाचार।

फोटो: हरिभूमि

की मंजूरी से लेकर निर्माण तक आप जिस नेताजी का नाम ले रहे हो उनका कोई भी रोल किसी भी स्टेज पर रहा हो तो वह सार्वजनिक रूप से बताएं। हां, यह जरूर है कि जब 2015 में नारनौल आर्टिस्टीक मैदान में मुख्यमंत्री की रैली हुई तो उसमें मैंने पहली बार मेडिकल कॉलेज की मांग उठाई थी और उस रैली की फुटेज निकालकर देख लो आपको नाराज हो क्या कहा था। भूतकाल की कुछ बातों को

ना ही उखाड़ा जाए तो अच्छा रहता है। यह भी झूठा प्रचार किया जा रहा है कि इसी नेताजी ने नारनौल पीडब्ल्यूडी रैस्ट हाउस में चारों विधायकों को बैठाकर कोरियावास में मेडिकल कॉलेज बनवाने का फैसला करवाया था। जबकि सच्चाई यह है कि वहां या कहीं भी नेताजी के साथ ऐसी कभी कोई मीटिंग इस विषय में विधायकों के साथ हुई ही नहीं। हां, यह सत्य है कि जब तत्कालीन मुख्यमंत्री ने

### मेडिकल कॉलेज के कार्य में कोई हस्तक्षेप नहीं

धरने में शामिल बुजुर्ग सुबेसिंह ने बताया कि धरने पर तीन माह बैठे ही गए। धरना वालों ने भीतर कोई हस्तक्षेप नहीं किया और ना ही करेगे। यह लोग राजनीति चमकाना चाहते हैं। हमें तो केवल राव तुलाराम का नामकरण चाहिए। यह आपस में गांवों के भाई चारों को बिगाड़ना चाहते हैं। बच्चों को आरक्षण भी मिलना चाहिए।

### प्रदेश भाजपा अध्यक्ष के बयान में हम सहमत नहीं

गोदबलाहा वासी पवन यादव ने भाजपा प्रदेश अध्यक्ष के बयान पर उन्होंने कहा कि हमारी राय तो सिर्फ यहां नामकरण की है। हम राजनीति में नहीं जाना चाहते। हमने भी भाजपा को वोट दिए हैं। भाजपा को इसी इलाके के तीन बार सरकार बनाई है। यह उनका जिजा बयान हो सकता है। हम उनके बयान से सहमत नहीं हैं।

### चारों विधायकों को समझाकर यह जमीन फाइनल की थी

कोरियावास सरपंच प्रतिनिधि नैमिहाल ने बताया कि राव इंद्रजीत नहीं चाहते तो यहां मेडिकल कॉलेज बनता ही नहीं। असली मोहरा तो वहीं है। चारों विधायकों को समझाकर यह जमीन फाइनल की थी। डा. अभयसिंह भी यहीं मेडिकल कॉलेज बनवाने पर जोर दे रहे थे। राव इंद्रजीत का साथ मिलने पर यह काम पलस हो गया। डा. अभय सिंह ने हम गांव वालों को राव इंद्रजीत सिंह के पास भेजा था और कहा था कि आप नेताजी के पास जाओ और समर्थन हासिल करें। मैं पूरी ताकत लगा रहा हूँ। उनका आशीर्वाद मिल जाए तो ज्यादा ताकत नहीं लगानी पड़ेगी। हम 50-60 लोग गए थे। जब राव इंद्रजीत ने हमें कहा था वह पूरी कोशिश करेंगे यह कॉलेज कोरियावास में ही बने। ऐसा ही भी गया। उस दौरान जिले के चारों विधायक इस मेडिकल कॉलेज को अपने-अपने विधानसभा में लाने का प्रयास कर रहे थे। रामखिलास शर्मा जी महेंद्रगढ़ व डिप्टी स्पीकर संतोष यादव अटेली लेकर जाना चाहती थी। विधायक ओमप्रकाश नारनौल लेकर जाना चाहते थे। जिला में एक ही मेडिकल कॉलेज बनना था। यहां डा. अभयसिंह यादव भी कोरियावास में चाहते थे। यहां डबल हो गया। राव इंद्रजीत ने इन चारों को समझाया और मेडिकल कॉलेज मंजूर हो गया।

## स्वस्थ संक्षेप

### अवैध शराब सहित आरोपी गिरफ्तार

नारनौल। थाना नांगल चौधरी पुलिस ने गांव कालवा से एक आरोपित को गिरफ्तार कर अवैध शराब बरामद की है। पुलिस ने अवैध शराब को जब्त कर आरोपित के खिलाफ थाना नांगल चौधरी में आवेधकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। थाना नांगल चौधरी पुलिस गश्त के दौरान बस अड्डा नायन पर मौजूद थी। टीम को गुप्त सूचना मिली कि सुरेन्द्र वासी कालवा अपने मकान के ऊपर बने कमरे में अवैध शराब बेच रहा है।

### मारपीट करने के आरोप में 5 नामजद

कनीना। सिहोर के युवक की बाइक का रास्ता रोककर उसके साथ मारपीट करने के आरोप में शहर थाना पुलिस ने पांच युवकों के खिलाफ केस दर्ज किया है। इस बारे में सिहोर वासी शशी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह सायं करीब सात बजे छितरोली रोड पर बने फिलिंग स्टेशन पर बाइक में तेल डलवाने जा रहा था, तभी एक बाइक पर सवार होकर आए दो युवकों शिवा व बच्ची ने गाली गलौच कर डंडों से हमला बोल दिया। इसके दूसरी बाइक पर सवार होकर तीन युवक मोबिल, टिप्पी व छोटे वहां पहुंच गए। उन्होंने भी मारपीट की।

### सिंहमा में स्वास्थ्य जांच शिविर आज

मंडी अटेली। नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर सिहमा में सात अगस्त को बाबा खेतानाथ मंदिर में सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक आयोजित किया जाएगा। जिसमें ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर, ईसीजी तथा अन्य जनरल बीमारियों के अलावा के विभिन्न प्रकार बीमारियों की जांच कर नि:शुल्क कर दवाई दी जाएगी।

### बिलिंग से संबंधित सुनवाई आठ को

महेन्द्रगढ़। कुरहावटा रोड स्थित बिजली निगम का कार्यकारी अभियंता कार्यालय में आठ अगस्त उपभोक्ताओं की बिलिंग से संबंधित शिकायत सुनी जाएगी। कार्यालय में दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम में 50 हजार रुपये तक के बिलिंग से संबंधित शिकायत की सुनवाई चैयरमैन कम डिविजनल फोरम कार्यकारी अभियंता की ओर से की जाएगी।

### कांटी में श्री शिवमहापुराण कथा 10 से

मंडी अटेली। गांव कांटी में गणेश दास के मंदिर में सात दिवसीय श्री शिवमहापुराण कथा का आयोजन 10 अगस्त से किया जाएगा। जिसका शुभारंभ अटेली के जनसेवा मंडल हरियाणा के राष्ट्रीय अध्यक्ष पवन बाछीदिया करेंगे। कथा का वाचन निरन्तर धाम उत्तर प्रदेश से पधारे राष्ट्रीय कथा वाचक चतुर्भुज दास महाराज के कृपा पात्र शिष्य राशिय संत स्वामी कमलदास बापू करेंगे।

## स्वास्थ्य विभाग इस साल अब तक 16 लाख 92 हजार 553 घरों का कर चुका है निरीक्षण

# दो मलेरिया व चार डेंगू केस आए सामने, 1863 को नोटिस जारी

### मलेरिया केस कम, पर डेंगू केस में बढ़ोतरी होने की आशंका, रहना होगा सजग

हरिभूमि न्यूज ► नारनौल

बरसात के दिनों में मच्छरों से पैदा होने वाली बीमारियां शुरू हो गई हैं। सरकारी आंकड़ों में इस सीजन में 2 मलेरिया व 4 डेंगू केस सामने आए हैं। धरातल की बात करें तो सैकड़ों मरीज ऐसे हैं जो प्राइवेट अस्पतालों में अपना इलाज करवा रहे हैं या करवा चुके हैं। मलेरिया व डेंगू दोनों बीमारियों के आंकड़ों को खंगालने तो मलेरिया कम डेंगू ज्यादा फैलने के चांस रहते हैं। यही कारण है कि बीते वर्ष मलेरिया मात्र पांच केस सामने आए वहीं डेंगू 62 केस सरकारी रिकॉर्ड में दर्ज हुए। ऐसे में सजग रहना और मच्छरों से बचाव करना ही एकमात्र उपाय है।

स्वास्थ्य विभाग की माने तो बरसात के दिनों में मच्छरों से पैदा होने वाली बीमारियां जैसे मलेरिया, डेंगू, चिकुनगुनिया व जापानी बुखार से आमजन परेशानी झेल सकते हैं। इन बीमारियों को फैलाने वाले मच्छर खड़े हुए साफ पानी में इनते हैं। पानी का उचित प्रबंधन ही इन बीमारियों से बचने का मुख्य उपाय है।

हरियाणा राज्य मलेरिया उन्मूलन की ओर अग्रसर है। पिछले वर्षों में मलेरिया केसों में सराहनीय गिरावट हुई है और इसके साथ साथ डेंगू के केसों में भी कमी आई है। वर्ष 2025 में मलेरिया उन्मूलन के लक्ष्य की प्राप्ति के साथ साथ डेंगू की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य विभाग अभियान चला रहा है।

इसमें ग्राम पंचायत पूरा सहयोग कर रही है। वैसे मलेरिया रोधी चतुर्भुज माह को डेंगू रोधी माह के रूप में मनाया गया। इस दौरान गांव के स्वास्थ्य कर्मचारियों के



नारनौल। प्रचार सामग्री वितरित कर लोगों को जागरूक करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

साथ मिलकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए।

मलेरिया प्रभावित घर व इसके आस पास के लगभग 50 घरों में कीटनाशक दवाई का छिड़काव किया जा रहा है।

छिड़काव के दौरान कोई भी घर या कमरा नहीं छोड़ा जा रहा। बुखार आने पर नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जाकर खून की मुफ्त जांच करवाएं तथा मलेरिया आप जाने पर 14 दिनों तक पूर्ण

### इन आंकड़ों को भी समझें

**मलेरिया** : मलेरिया की बात करें तो साल 2021 में पांच, 2022 में तीन, 2023 में तीन, 2024 में पांच और इस वर्ष अभी तक दो केस पॉजिटिव सामने आए हैं। स्वास्थ्य विभाग ने मलेरिया रखाइड 77170 की है। यहीं नहीं, इस साल अभी तक 16 लाख 92 हजार 553 मकानों की स्वास्थ्य कर्मी चेकआउट कर चुके हैं। इनमें से 1863 मकान मालिकों को नोटिस थमाया गया है।

**डेंगू** : डेंगू की बात करें तो सर्वाधिक केस साल 2021 में सामने आए। उस साल 161 केस पॉजिटिव मिले थे। इसके बाद किसी हद तक कंट्रोल किया गया। अगले साल 2022 में 72, 2023 में 44 व 2024 में 62 केस सामने आए। इस साल अभी तक चार केस पॉजिटिव रिकॉर्ड किए गए हैं।

### यह करें बचाव

- पानी से भरे गड्ढे, तालाब, कुएं (जो अभी इस्तेमाल में नहीं हैं) में स्वास्थ्य विभाग की सलाह अनुसार काला तेल डलवाएं ताकि इनमें मच्छर ना पनप सकें। इसके अतिरिक्त पानी की नालियों की सफाई नियमित रूप से करवाने के निर्देश दिए गए हैं ताकि पानी खड़ा ना रहे।
- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग सुनिश्चित करने के लिए लोगों को जागरूक किया जा रहा है।
- प्रत्येक रविवार को सभी ग्रामवासी अपने घर पर सूखा दिवस मनाएं। इस दिन पानी के बर्तनों, कूतर, गमले के नीचे की प्लेट, हौदी आदि को खाली करें तथा सुखाकर ही पानी भरें।
- पानी के बर्तनों व टिकॉन्स इत्यादि को पूरी तरह ढक कर रखें। छत पर पड़े मटके, टायर, बोतल या अन्य टूटे-फूटे बर्तनों को हटा दें ताकि इनमें बरसात का पानी जमा न हो सकें।
- अपने घरों के आस-पास पानी खड़ा न होने दें।
- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग अवश्य करें।

## पीजी कॉलेज में रिक्त सीटों के लिए फिजिकल काउंसिलिंग आज

नारनौल। राजकीय पीजी कॉलेज में यूजी व पीजी कोर्स की रिक्त सीटों के लिए वीरवार को फिजिकल काउंसिलिंग का आयोजन किया जाएगा। इस बारे में कॉलेज के दाखिला नोडल अधिकारी डॉ. सतीश कुमार सैनी ने बताया कि कॉलेज में पीजी कोर्स प्रथम वर्ष की रिक्त सीटों के लिए सुबह 10 बजे से दोपहर दो बजे तक फिजिकल काउंसिलिंग कॉलेज परिसर में की जाएगी। जिसमें भाग लेकर विद्यार्थी दाखिला ले सकता है। उन्होंने बताया कि इसी प्रकार यूजी संकाय में रिक्त सीटों के लिए भी फिजिकल काउंसिलिंग का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सीटें रिक्त रहने तक विद्यार्थी रोजाना दोपहर साढ़े 12 बजे से दोपहर दो बजे तक उपस्थित होकर दाखिला ले सकता है।

## निजामपुर रोड पर वक्फ बोर्ड जमीन से हटाया अवैध निर्माण

हरिभूमि न्यूज ► नारनौल

जिला नगर योजनाकार टीम ने बुधवार को शहरी क्षेत्र नारनौल में वक्फ बोर्ड की जमीन पर लगभग पांच एकड़ भूमि में अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ की कार्रवाई की। शहर में निजामपुर रोड पर पंप हाउस के पास इस जमीन से 30 डीपीसी, 15 चारदीवारी तथा छह अवैध निर्माण के साथ-साथ सभी रोड नेटवर्क उखाड़ दिए गए। यह पूरी तोड़फोड़ कार्रवाई जिला नगर योजनाकार मंदिप सिंह सिहाग व ड्यूटी मजिस्ट्रेट सतेन्द्र कुमार सहायक नगर योजनाकार कार्यालय की अगुवाई में कनिष्ठ अभियंता हेमन्त यादव, कनिष्ठ अभियंता देवेन्द्र कुमार, विकास कुमार, नरेश कुमार के साथ पुलिस बल की मौजूदगी



नारनौल। अवैध निर्माण हटाती जेसीबी मशीन।

फोटो: हरिभूमि

में जिला प्रशासन की मदद से अमल में लाई गई।

जिला नगर योजनाकार मंदिप सिंह सिहाग ने लोगों से कहा है कि नियंत्रित क्षेत्र/शहरी क्षेत्र में कोई भी निर्माण बिना

विभागीय अनुमति के न करें तथा निदेशक नगर एवं ग्राम आयोजना विभाग हरियाणा चंडीगढ़ से लाइसेंस अनुमति लेने उपरान्त ही कृषि भूमि को रिहायशी अथवा वाणिज्यिक उपयोग के

लिए परिवर्तित करें। अन्यथा चूककर्ताओं के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। इसलिए आमजन से बार-बार यही अपील की जाती है कि किसी भी अवैध कॉलोनी में कोई प्लॉट प्रॉपर्टी डीलर्स के बहकावे में आकर न खरीदें और न ही अवैध निर्माण करें।

इसके अतिरिक्त कोई भी प्लॉट खरीदने से पहले कॉलोनी की वैधता बारे व निर्माण करने से पूर्व नियमानुसार अनुमति लेने बारे जिला नगर योजनाकार कार्यालय नारनौल से किसी भी कार्यदिवस में पता किया जा सकता है। जिला नगर योजनाकार ने बताया कि भविष्य में जिले में अन्य स्थानों पर विकसित की जा रही अवैध कॉलोनीयों व अवैध निर्माण के खिलाफ कार्रवाई जारी रहेगी।

## शोपीस बनकर रह गया आधार कार्ड सेंटर, विद्यार्थी व ग्रामीण परेशान

# सिहमा में पिछले 1 वर्ष से आधार कार्ड सेंटर में ऑपरेटर नहीं

हरिभूमि न्यूज ► मंडी अटेली

खंड सिहमा में पिछले एक वर्ष आधार कार्ड सेंटर में ऑपरेटर नहीं होने के चलते आधार कार्ड सेंटर शोपीस बनकर रह गया है। जिससे क्षेत्र के लोगों को समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। आधार सेंटर में ऑपरेटर नहीं होने के चलते लोगों को नारनौल जाना पड़ रहा है। जिससे ग्रामीणों की पैसे की भी हानि हो रही है। खंड सिहमा कुल 29 गांव आते हैं, लेकिन इन गांव में आधार सेंटर पर ऑपरेटर नहीं होने के चलते लोगों को दूर दराज से जाकर अपना आधार कार्ड संबंधित कार्य करवाने पड़ रहे हैं। आधार कार्ड सेंटर में ऑपरेटर नहीं होने से विद्यार्थियों व आम जनता को काफी समस्या का सामना करना पड़ रहा है।



मंडी अटेली। सिहमा आधार सेंटर पर काम करवाने आए क्षेत्र के लोग।

फोटो: हरिभूमि

जिसकी सिम बंद हो चुकी है। जिससे उनको राशन कार्ड की ई केवाईसी में दिक्कत का सामना करना पड़ रहा है। वहीं राशन कार्ड पर जितने भी सदस्य जुड़े हैं, हर एक का अलग अलग वैरिफिकेशन जरूरी कर दिया है।

अगर किसी सदस्य की ई केवाईसी नहीं होती तो उसका नाम राशन कार्ड से हटा दिया जाएगा। राशन कार्ड से जुड़ी सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए अब ई

केवाईसी जरूरी कर दी गई है। इससे यह तय किया जा सकेगा कि असली और जरूरतमंद लोगों को ही प्री राशन और दूसरी सरकारी सुविधाएं मिलें, लेकिन परंतु सिहमा आधार सेंटर तो बना हुआ है, लेकिन परंतु ऑपरेटर नहीं है। आधार केंद्र नए पर आधार कार्ड बनाने के अलावा जन्मतिथि सहित अनेक कार्य होते हैं। यह कार्य नहीं होने से क्षेत्र के लोगों को परेशानी आ गई है।

बुधवार को सिहमा में आधार से संबंधित काम करने आए गुरारिलाल सलुनी, नरेश खतरोपुर, सत्यवान डेरौली अहीर, अमित हुडीना, संदीप सिहमा ने बताया कि आधार सेंटर पर ऑपरेटर नहीं होने के चलते अनेक प्रकार की समस्याएं आ गई हैं। सिहमा में पिछले एक वर्ष से आधार सेंटर में ऑपरेटर नहीं होने से आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ रहा है। नारनौल विधानसभा में सबसे बड़ा गांव होने के अलावा ब्लॉक भी बना हुआ है। इस कार्य के लिए नारनौल जाते हैं, तो सर्वर बिजी होने की बात कही जाती है। प्रदेश सरकार के अनुसार हर ब्लॉक में आधार ऑपरेटर बैकजा चाहिए, लेकिन खंड सिहमा में अभी तक ऑपरेटर नहीं है। आधार सेंटर में कार्य नहीं होने से क्षेत्र के ग्रामीण जन कल्याणकारी योजनाओं से वंचित रह जाते हैं। वहीं आज हर एक किसान को फसल से संबंधित कार्यों के लिए भी आधार अपडेट जरूरी कर दिया गया है। इस प्रकार की समस्याओं के लिए प्रशासन कुमकण का नौद सो रहा है। क्षेत्र में ब्लॉक लेवल पर एक आधार सेंटर पर एक ऑपरेटर होना चाहिए, ताकि उनका काम सरल व आसानी से यहीं हो जाए।



नारनौल। धरने पर बैठे नप सफाई कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

## बकाया एरियर की मांग को लेकर नप कर्मचारियों का धरना जारी

नारनौल। बकाया एरियर देने की मांग को लेकर नगर परिषद सफाई कर्मचारियों का धरना बुधवार को 15वें दिन भी जारी रहा। इस अवसर पर यूनियन के प्रधान ने कहा कि नगर परिषद के प्रशासन बिच वार्ता हुई, जिसमें कोई सहमति नहीं बनी। इसलिए कर्मचारियों ने अपना अंदोलन व काम छोड़ हड़ताल को आगे बढ़ाने निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि जब तक मांगों का समाधान किया जाएगा, तब तक हड़ताल जारी रहेगी। धरने की अध्यक्षता इकाई प्रधान सुरेश कुमार जैदिया ने की। इस मौके पर सर्व कर्मचारी संघ

हरियाणा के राज्य सचिव महेन्द्र बोयत, जिला प्रधान कोसल यादव, जिला प्रधान राहुल सारवान, सचिव महवीर प्रसाद, राज्य कैशियर महेंद्र सिंह, भूपेंद्र दोगा, भीमसिंह, निरंजन लाल, राजू, रोशन, दीपक, आशु, कमल, श्यामसुंदर, दौलत, संतलाल, राजेश, विक्की, रॉकी, विक्रम, सजय, प्रताप दोगा, राजू दोगा, रमेश कुमार, बिट्टू, महेन्द्र चौहान, मनोज देवी, सुनीता देवी, निर्मला देवी, ममता देवी, बबली देवी, मंजू देवी, पूनम देवी, कान्त देवी, उर्मिला देवी आदि मौजूद थे।



बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेटेन कर सकते हैं।

## रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स



### फिटनेस

शिखर चंद जैन

अक्सर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

**पैडल बोर्ड योगा:** किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाते हुए पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

**एक्वाटिक बूट कैम्प:** इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेन्सिटी स्टैन्ड के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश अंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्लस जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

**एक्वा जुंबा:** आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा एरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉन्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएँ और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉन्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएँ और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉन्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएँ और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉन्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएँ और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी पैटर्न बर्न कर सकते हैं।

**ब्रिस्क वॉकिंग:** स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। \*

इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

**एक्वा योगा:** सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहलियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कॉन्बिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टैटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

**स्पोर्ट जॉगिंग:** स्पोर्ट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ

सीधे ऊपर की ओर उठाएँ और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है।

### सीजनल प्रॉब्लम

रोहेंद्र सिंह

बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायें फुरं हो जाती हैं। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

**मानसून ब्लूज के कारण:** यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बांडी में जो हेर्षी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पाँजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारों तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पाँजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता। लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नॉंद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोनिटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अक्सर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों में मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

### डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें अनेक अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टैम्पेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकामले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थायी रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये चारों स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती है। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लिनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।



बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

## मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास



इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थायी अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंटरैक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

**ना बरतें लापरवाही:** हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मन:स्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तों से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़ में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने की कोशिश करें।

**बचाव के उपाय:** मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारण तरीके हैं। जब भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएँ, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियाँ खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपना मनपसंद गीत

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।

सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषयों का कुछ मजेदार रीलस देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियाँ या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

**इन पर भी गौर करें:** अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मन:स्थिति है, कोई स्थायी बीमारी या कामजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चित रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। \*

## लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से बूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

### शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पेट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परन पाल (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, "पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एजोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोजोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से स्वास्थ्यकार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसन, आहार संबंधी प्रथागतताओं, यौन उत्तुंगी, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारणों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।



### वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छंटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों ओरों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए आगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूप्ट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

### उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया, "यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पेट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के गीतर नाजुक उत्तकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, "जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, "जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वस्थ को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

### संज्ञान / डॉ.माजिद अलीम

## बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इजाफा हुआ है।



**गंभीर हो सकती है समस्या:** बालिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर पर परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक अंशक्रीत रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संक्रम 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

**सावधानी है जरूरी:** चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से प्रसन्न लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। \*

## क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

### सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शाँपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इंग्रीडीयेंट्स) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतुलन वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के करीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियाँ, दालें, फलियाँ, आसुर अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और प्राप्रसंस्कृत मांस

खबर संक्षेप



प्रतियोगिता में तानपुर की छात्राओं ने लहराया परचम

नारनौल। पीएमश्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अटेली में विश्व जनसंख्या विषय पर खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तानपुर की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दो पुरस्कार अपने नाम किए। कक्षा नौवीं की छात्रा मेधा यादव ने स्वर्ण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। वहीं कक्षा 12वीं की जया ने पॉपिंग प्रतियोगिता में तृतीय स्थान हासिल किया। विद्यालय प्राचार्य सतवीर सिंह ने दोनों छात्राओं को प्रार्थना सभा में सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रवक्ता राजेश यादव ने बताया कि इस वर्ष विश्व जनसंख्या दिवस का विषय युवाओं को एक निष्पक्ष व आशावादी दुनिया में अपने मनचाहे परिवार बनाने के लिए सशक्त बनाना है। इस सम्मान समारोह में वरिष्ठ प्रवक्ता कविंद्र सचदेवा, कुसुम यादव, माया यादव, उमा, प्रदीप, अन्जु आदि मौजूद थीं।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में सुपरनुमेरी सीटों के लिए काउंसलिंग 13 को

स्नातक और स्नातकोत्तर कार्यक्रम में अतिरिक्त सीटों के लिए पंजीकरण शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए स्नातक (यूजी) व स्नातकोत्तर (पीजी) कार्यक्रम में सुपरनुमेरी सीटों पर दाखिले के लिए फिजिकल काउंसलिंग का आयोजन आगामी 13 अगस्त को किया जा रहा है। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि इस काउंसलिंग के माध्यम से विश्वविद्यालय में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में सुपरनुमेरी सीटों पर अध्ययन के लिए विभिन्न श्रेणियों के लिए आरक्षित अभ्यर्थियों को उपलब्ध करवाया जा रहा है। विश्वविद्यालय कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार ने बताया कि विश्वविद्यालय में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर कार्यक्रम में सुपरनुमेरी सीटों पर दाखिले के लिए फिजिकल काउंसलिंग 13



महेंद्रगढ़। हर्कैप भवन।

फोटो: हरिभूमि

अगस्त को आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि इस काउंसलिंग के लिए अभ्यर्थी छह अगस्त से 11 अगस्त तक ऑनलाइन पंजीकरण करवा सकते हैं। कुलसचिव ने बताया कि सुपरनुमेरी सीटों के अंतर्गत स्नातक व स्नातकोत्तर कार्यक्रम में सैनिकों के बच्चों व विधवाओं, खेल, विदेशी नागरिकों, कश्मीरी विस्थापितों, कश्मीरी हिंदु परिवार के बच्चों, जाट व पाली गांवों के नागरिकों,

कोविड-19 महामारी में माता-पिता को खो चुके बच्चों तथा विश्वविद्यालय के कर्मचारियों के बच्चों के लिए आरक्षित सीटों आदि पर पात्र अभ्यर्थियों के दाखिले किए जाएंगे। फिजिकल काउंसलिंग का शेड्यूल, पात्रता मानदंड व अन्य विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध है। केंद्र के समन्वयक प्रो. अंतरेश कुमार ने बताया कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत

कोचिंग के लिए आवेदन आज से शुरू

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के डॉ. अंबेडकर उत्कृष्टता केंद्र (डीएसई) की ओर से संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) और हरियाणा सिविल सेवा (एचसीएस) परीक्षाओं की तैयारी के लिए नि:शुल्क कोचिंग कार्यक्रम के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए जा रहे हैं। यह योजना विशेष रूप से अनुसूचित जाति (एससी) एवं अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) के विद्यार्थियों के लिए है।

सरकार के सहयोग से संचालित इस केंद्र के माध्यम से पिछले तीन वर्षों में लगभग 70 अभ्यर्थियों ने आईएसएस, आईपीएस, एचसीएस सहित विभिन्न सरकारी सेवाओं में सफलता प्राप्त की है। उन्होंने बताया कि इस कोचिंग में प्रवेश उन्हीं एससी व ओबीसी वर्ग के विद्यार्थियों को मिलेगा जिनकी पारिवारिक वार्षिक आय आठ लाख रुपये से कम है। इसके अतिरिक्त, सामान्य वर्ग के लिए 50 सीटें निर्धारित की गई हैं, जिन पर अभ्यर्थियों को स्वयं वित्तीय आधार पर प्रवेश का अवसर मिलेगा। इस योजना के अंतर्गत

इच्छुक 50 अभ्यर्थी शुल्क जमा कर प्रवेश पा सकेंगे। डॉ. अंबेडकर उत्कृष्टता केंद्र के अंतर्गत ऑनलाइन पंजीकरण वीरवार से प्रारंभ होगा। चयन प्रक्रिया, प्रवेश परीक्षा के माध्यम से की जाएगी। चयनित एससी एवं ओबीसी अभ्यर्थियों को डॉ. अंबेडकर फाउंडेशन, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय द्वारा प्रतिमाह 4000 रुपये की छात्रवृत्ति भी प्रदान की जाएगी। कोचिंग कार्यक्रम से जुड़ी विस्तृत जानकारी एवं आवेदन प्रक्रिया विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर उपलब्ध है।



नारनौल। हेरिटेज स्कूल के विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

हेरिटेज विद्यालय के छात्रों ने खंडस्तर पर खेलों में रचा कीर्तिमान

नारनौल। उपमंडल कमीना में स्थित हेरिटेज वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों ने खंड स्तर पर आयोजित खेलों में कीर्तिमान रचा है। अंडर 11 की 100 मीटर रेस में छात्र इशांत पुत्र मनोज द्वितीय, अंडर 14 आयुवर्ग की 400 मीटर रेस में पुनीत पुत्र शिवप्रकाश ने प्रथम स्थान हासिल किया है। इसी कड़ी में अंडर 19 के खिलाड़ी भी पीछे नहीं रहे। दीपांशु पुत्र कालुराम ने 5000 मीटर रेस में प्रथम, 1500 मीटर में द्वितीय, अंडर 17 में अमन, गौरव, हनी, सविन ने भी अपना दमकम दिखाया। रिले रेस में प्रथम स्थान हासिल कर कीर्तिमान रचा। अंडर 17 कबड्डी प्रतियोगिता में प्रथम अंडर 19 में प्रथम स्थान हासिल किया। अंडर 17 हैडबॉल टीम ने प्रथम, अंडर 19 बास्केटबॉल में प्रथम स्थान हासिल किया। लड़कियों में अंडर 14 में 400 मीटर रेस में हिमांशी पुत्री राजवीर ने द्वितीय स्थान हासिल किया। यह सभी खिलाड़ी अपनी प्रतिभा जिला स्तर पर भी दिखाने के लिए तैयार हैं। खिलाड़ियों ने कोच प्रेम, अमित का धन्यवाद किया। जिन्होंने हर समय साथ दिया। विद्यालय के अध्यक्ष ओमकाश शर्मा ने सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। इस मौके पर विद्यालय के सीईओ केलाश शर्मा, मनोष कुमार, डायरेक्टर सुशीराम शर्मा, प्रधानाचार्य कृष्ण सिंह, सैनियर कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र कुमार, जूनियर कोऑर्डिनेटर सुमन आदि मौजूद थे।



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में देशभक्ति गीत व कविता पाठ गतिविधियां संपन्न

महेंद्रगढ़। यदुवंशी स्कूल में साप्ताहिक गतिविधियों के अंतर्गत देशभक्ति गीतों और कविताओं की गतिविधियां आयोजित की गईं। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। छात्रों ने देशभक्ति से ओत-प्रोत गीतों और कविताओं के माध्यम से मातृभूमि के प्रति अपने प्रेम और समर्पण को दर्शाया। कार्यक्रम की शुरुआत राष्ट्रगान से हुई, जिसके पश्चात विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों ने ऐ वन, वन मेरे आबाद रहे तु, सारे जहां से अच्छा, जननी जन्मभूमि जैसी रचनाएं प्रस्तुत कीं। विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों ने सभी दर्शकों को भावुक कर दिया और पूरे वातावरण को देशभक्ति से भर दिया। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि देशभक्ति हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बननी चाहिए। विद्यार्थियों की प्रस्तुतियां यह सिद्ध करती हैं कि हमारे देश का भविष्य जानकर और संरक्षित करने में है। देशभक्ति एवं पूर्ण विद्यार्थक राव बहादुर सिंह ने कहा कि देश के प्रति प्रेम और निष्ठा यदि बचपन से ही छात्रों में विकसित की जाए, तो वे न केवल अच्छे नागरिक बनें, बल्कि समाज और राष्ट्र का नाम भी रोशन करते हैं। इस प्रकार की गतिविधियां छात्रों में आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति की क्षमता और देशभक्ति को बढ़ावा देती हैं। वाइस चेरमैन एडवोकेट कर्णसिंह यादव, वाइस चेरमैन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने सभी विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।



नारनौल। कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

विद्या भारती स्कूल में विद्यार्थियों को किया सम्मानित

नारनौल। विद्या भारती पब्लिक स्कूल निजामपुर में बुधवार को हरियाणा राज्य खंड स्तरीय खेलों में विद्यालय के विजेता खिलाड़ियों को विद्यालय के चेरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेरमैन डॉ. उषा यादव ने मेडल व फूलमाला पहनाकर सम्मान किया। विद्यालय के छात्रों की अंडर 11 टीम ने ब्लॉक स्तरीय कबड्डी टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक हासिल किया। इसके अलावा अंडर 11 की 200 मीटर दौड़ में गौरव पुत्र पवन ने द्वितीय, जिज्ञासु पुत्र भजनलाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंडर 11 में जिज्ञासु पुत्र भजनलाल ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार लवेश पुत्र मनोहरलाल ने 600 मीटर रेस में तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के प्रबंधक निदेशक एडवोकेट पीयूष यादव व निदेशक रविन्द्र यादव ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय के चेरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव ने विजेता खिलाड़ियों व कोच अरमीत व पूनम देवी की मेहनत की सराहना करते हुए आगे आने वाले जिला स्तरीय टूर्नामेंट में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए बधाई दी। विद्यालय के प्राचार्य विनोद कुमार ने बताया कि इस प्रकार के खेलों व प्रतियोगिताओं से बच्चों में टीमवर्क में काम करने की प्रवृत्ति को बढ़ावा मिलता है। इस मौके पर विद्यालय उपप्राचार्य सपना मल्होत्रा, किड्स ब्लॉक इंचारज विजय सोनी आदि मौजूद थे।



नारनौल। राव नेतराम स्कूल के विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

प्रतियोगिता में राव नेतराम स्कूल के विद्यार्थी अज्वल

नारनौल। शिक्षा विभाग की ओर से चार दिवसीय खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता के दूसरे दिन राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाइडैट में विभिन्न खेलों का आयोजन किया गया। जिसमें राव नेतराम पब्लिक स्कूल सलीमपुर के खिलाड़ियों ने दम दिखाया। विद्यालय प्राचार्य अमिता देवी ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए बताया कि अंडर-19 में हर्ष ने पांच किमी वाक रेस, 110 मीटर हरडल रेस में प्रथम, दीपांशु द्वितीय, योगेश 200 मीटर में प्रथम, आदित्य द्वितीय, 100 मीटर रेस में योगेश तृतीय, दीपांशु तीन किमी रेस में तृतीय, 1500 मीटर रेस में तृतीय, 800 मीटर रेस में द्वितीय, छह किमी कास कैन्ट्री में पुनीत प्रथम, 110 मीटर हरडल रेस में हर्ष प्रथम, दीपांशु द्वितीय, लॉग जैम्प में दीपक प्रथम, मनीत द्वितीय, योगेश, नितीन तृतीय, शॉटपुट में मनीत द्वितीय, डिस्कस थ्रो में मनीत प्रथम, जैवलिन थ्रो में मनीत द्वितीय, रिले रेस में हर्ष, अमन प्रथम, अंडर-17 में कबड्डी की टीम प्रथम, मयंक तीन किमी रेस में द्वितीय, कोशल शॉटपुट में द्वितीय, हैमर थ्रो में कोशल द्वितीय, यश तृतीय, जैवलिन थ्रो में आर्यन प्रथम, यश हैमर थ्रो में तृतीय, रिले रेस में 400 मीटर में केशव प्रथम, 100 मीटर में परमजीत प्रथम व अंडर-14 कबड्डी टीम प्रथम, सुमित 100 मीटर रेस, लॉग जैम्प, 100 मीटर रिले में प्रथम, 400 मीटर रेस में प्रथम, रूद्र ने 400 मीटर रेस में प्रथम, 600 मीटर रेस में प्रथम, 100 मीटर रेस में तृतीय, आर्यन ने 200 मीटर रेस में द्वितीय, 800 मीटर हरडल रेस में प्रथम, सुमित 100 मीटर रिले रेस में प्रथम स्थान प्राप्त कर जीत दर्ज की। इस मौके पर विक्रम डीपीई, मनोज कुमार आदि मौजूद थे।

श्रीकृष्णा स्कूल का खेलकूद स्पर्धा में बेहतर प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में श्रीकृष्णा स्कूल के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर स्कूल एवं जिले का नाम रोशन किया है। जिसको लेकर बुधवार को स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्यातिथि सीईओ कर्मवीर राव व अध्यक्षता प्राचार्य रवि प्रकाश ने की। खेल प्रबंधक महीपाल यादव व कोच उत्तम सिंह ने बताया कि खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता बीते एक से पांच अगस्त तक जिले के खेल स्टेडियम, राजकीय स्कूल निंबी में आयोजित करवाई गई थी। जिसमें खंड के सभी स्कूलों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। लड़कों की खंड स्तरीय खेलकूद प्रतिस्पर्धा में अंडर-14 आयुवर्ग लॉगजंप में जतिन ने प्रथम, वहीं अंडर-17 आयुवर्ग हाई जंप में दीपेंद्र प्रथम स्थान पर रहा। अंडर-19 आयुवर्ग कुनाल ने जैवलिन थ्रो



महेंद्रगढ़। विजेता बच्चों को सम्मानित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

में दूसरा, अंडर-17 आयुवर्ग डिस्कस थ्रो में हिमांशु व आयुष ने 100 मी. स्प्रिंट में दूसरा स्थान प्राप्त किया। वहीं लड़कियों में अनामिका 400 मी. दौड़ व शॉटपुट में दूसरा, अंडर-14 में ईशा डिस्कस थ्रो में प्रथम, ईशिका 200 मी. व लॉग जैम्प में प्रथम, अंडर-17 आयुवर्ग में ईशा ने तीसरा व शॉटपुट में दूसरा स्थान प्राप्त किया। संध्या ने

जैवलिन थ्रो में दूसरा, भूमिका सिंह ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। करिश्मा ने डिस्कस थ्रो व शॉटपुट में दूसरा स्थान प्राप्त किया। कोच उत्तम सिंह ने बताया कि कबड्डी खेल प्रतिस्पर्धा में श्रीकृष्णा स्कूल ने अंडर-14 व 17 आयुवर्ग की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं अंडर-19 आयुवर्ग की टीम दूसरे स्थान पर रही।

मॉडर्न स्कूल के दो दर्जन विद्यार्थियों ने ब्लॉक स्तर पर प्रतियोगिता में पाया स्थान

महेंद्रगढ़। मॉडर्न सैनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को एक सम्मान समारोह का आयोजन कर ब्लॉक स्तर पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता में विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। प्राचार्य प्रदीप कुमार तंवर ने बताया कि ब्लॉक स्तर पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता में अंडर-14 आयुवर्ग में हर्ष ने 600 मीटर की दौड़ में प्रथम, अविनेश ने डिस्कस थ्रो व शॉटपुट में प्रथम व कार्तिक ने शॉटपुट व डिस्कस थ्रो में प्रथम, अंडर-17 आयुवर्ग में केशव पुत्र रणजीत सिंह ने 1500 व 800 मीटर की दौड़ में प्रथम, अभिजीत ने जैवलिन थ्रो में प्रथम, जतिन ने हाई जंप में प्रथम स्थान प्राप्त किया। अंडर-19 आयुवर्ग में अमित ने 800 मीटर दौड़ में प्रथम व 3000 मीटर की दौड़ में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वहीं लड़कियों की अंडर-17 आयुवर्ग में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता में नताश पुत्री रणजीत सिंह ने 800 मीटर की दौड़ में प्रथम, खुशी पुत्री सतीश ने 3000 मीटर की दौड़ में द्वितीय, अंडर-19 आयुवर्ग में दिव्या पुत्री पवन कुमार ने माला फैंक प्रतियोगिता में द्वितीय, हिमांशु पुत्री सत्यनता ने शॉटपुट प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। अंडर-14 आयुवर्ग में मुनिमा पुत्री रविंद्र ने डिस्कस थ्रो में द्वितीय स्थान प्राप्त कर स्कूल व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। प्राचार्य प्रदीप कुमार ने बताया कि विद्यालय के लगभग दो दर्जन छात्र-छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिता में अपना स्थान प्राप्त कर स्कूल के साथ-साथ अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है।

राव जयराम स्कूल का छात्र पंकज ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम

महेंद्रगढ़। राव जयराम विद्यालय के मेधावी छात्र पंकज पुत्र सुरेंद्र कुमार ने खेल जगत में एक बार फिर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। हाल ही में आयोजित ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिता में पंकज ने 1500 मीटर व 3000 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करके अपने विद्यालय, शिक्षकों, अभिभावकों का गौरव बढ़ाया है। पंकज का यह प्रदर्शन केवल इस वर्ष तक सीमित नहीं है। वह गत सत्र से ही लगातार खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेते आ रहे हैं और हर बार नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं। पिछले सत्र में भी उन्होंने जिला एवं राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेकर कई पदक हासिल किए थे। उनकी गति, संतुलन और धैर्य उन्हें अन्य खिलाड़ियों से अलग बनाते हैं। प्रेरणादायक कोच कुमार का कहना है कि पंकज बेहद अनुभवी और परिश्रमी छात्र हैं, जो हर दिन कठिन अभ्यास करता है और हर बार कुछ नया सीखने की जिज्ञासा रखता है। प्रेरणादायक कोच के छात्र सिर्फ पदार्थ में ही नहीं, बल्कि खेलों में भी बराबरी से उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। पंकज जैसे छात्र अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं। निदेशक सुरेंद्र यादव ने कहा कि यह जीत सिर्फ एक छात्र की नहीं बल्कि पूरे विद्यालय की जीत है। उन्होंने कहा कि खेलों से छात्रों में आत्मविश्वास, अनुशासन, टीम भावना और सहनशीलता का विकास होता है, जो उनके संपूर्ण जीवन में सहायक सिद्ध होता है। पंकज की जीत से न केवल विद्यालय का मान बढ़ा है, बल्कि अन्य छात्रों को भी प्रेरणा मिलेगी कि वे भी खेलों में बढ़-चढ़कर भाग लें।



फोटो: हरिभूमि

एचपीएस के विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में प्रतिभा का लोहा मनवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की ओर से इन्टरप्रथ स्कूल चिंडालिया में आयोजित छात्रों की ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में हिस्सा लेकर हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। विद्यालय के डीपीई मनोज पुनिया ने बताया कि एसजीएफआई की ओर से दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन चार से पांच अगस्त तक इंद्रप्रस्थ स्कूल में किया गया। जिसमें हिस्सा लेते हुए गंगल चैधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। अंडर 11 आयुवर्ग की 200 मीटर रेस में नक्ष पुत्र नरन लाल ने प्रथम, शॉटपुट प्रतियोगिता के अंडर 17 वर्ष युग में छात्र देव कुमार पुत्र राजेश कुमार ने पहला, अंडर 19 वर्ष युग की शॉटपुट व डिस्कस थ्रो प्रतियोगिता में यश सहरावत ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव



नारनौल। एचपीएस स्कूल के विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

ने बताया कि यह विद्यार्थी अब 23 से 26 अगस्त तक अटेली में होने वाली जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेकर राज्य स्तर के लिए लोहा लेंगे। विद्यालय प्रबंधन ने विद्यार्थियों की उपलब्धि पर उन्हें मेडल पहनाकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर विद्यालय एमडी डॉ. हितेश वर्मा, निधि वर्मा, निदेशक पुष्करमल वर्मा आदि उपस्थित रहे।



नारनौल। सीएल स्कूल में विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

सीएल स्कूल के विद्यार्थियों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

नारनौल। हरियाणा सरकार की ओर से आयोजित स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया में सीएल स्कूल के छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अनेक खेलों में पोजीशन प्राप्त करके क्षेत्र व संस्था का नाम रोशन किया है। इस खेल प्रतियोगिता में स्कूल के छात्रों ने खंड स्तर पर आठ गोल्ड, सात सिल्वर व तीन कांस्य पदक जीत कर संस्था, अभिभावक व क्षेत्र का नाम रोशन किया। स्वर्ण पदक प्राप्त करने वाले छात्रों में साहित्य, विक्रस, अर्जुन, दिपांशु, नीरज व भावेश शामिल हैं। सिल्वर पदक प्राप्त करने वाले छात्रों में विकास, नीरज, गोविंद, अंश, दीपांशु, धर्मेशु व अर्जुन शामिल हैं। इन सभी विजेता विद्यार्थियों को संस्था के अध्यक्ष निदेशक डॉ. अमित गुप्ता ने बधाई दी और उनके अगले स्तर पर होने वाले खेलों में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए शुभकामनाएं दीं। इसके साथ स्कूल प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने भी सभी क्वालीफाई विद्यार्थियों को बधाई दी।

स्पर्धा खंड स्तरीय खेल महाकुंभ में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

प्रतियोगिता के तीसरे दिन विभिन्न स्कूलों के खिलाड़ियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

एसडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ककराला में पिछले तीन दिन से जारी खंड स्तरीय खेल महाकुंभ में विभिन्न विद्यालयों के खिलाड़ी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं। इस प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि खण्ड शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक व विशिष्ट अतिथि खण्ड मौलिक शिक्षा अधिकारी दिलबाग सिंह रहे। जिन्होंने ध्वजारोहण कर छात्राओं को खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने अपने सम्बोधन में छात्राओं को जय-पराजय के मायने बताया- उन्होंने कहा कि जय से अभिमान नहीं करना चाहिए तथा पराजय से सबक लेना चाहिए। खेलों में मिलने वाली हार से खिलाड़ियों को निराश न



कनीना। छात्राओं की खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ करते वीडिओ विश्वेश्वर कौशिक व अन्य।

होकर नए उत्साह से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि असफलता ही वास्तव में सफलता की सीढ़ी होती है। जिससे प्रेरणा मिलती है। विद्यालय के चेरमैन जगदेव यादव ने नयी शिक्षा नीति के साथ-साथ खेलों का महत्त्व भी बताया। उन्होंने कहा कि खेलों से समृद्ध हो कार्य करने की क्षमता का विकास होता है। उन्होंने कहा कि बॉक्सिंग के खेल में सहनशीलता व एकाग्रता के साथ-साथ अनुशासन की आवश्यकता होती है। अनुशासन

में रहते हुए खिलाड़ी सही समय पर वार करता है, जो वास्तव में विजेता बनता है। मौके पर विद्यालय प्राचार्य ओमप्रकाश, उपप्राचार्य पूर्णसिंह, राजेंद्र सिंह, गुलशन एमआईएस कॉर्डिनेटर, राकेश पीटीआई, बलजीत डीपी ककराला, मुकेश डीपी, महेन्द्र कुमार पीटीआई, शर्मिला डीपी, सरिता डीपी, प्रीति, अनिता डीपी, राजकुमार पीटीआई, दीपक कोच, कुलदीप कोच, हरिओम, नरेंद्र, विजेन्द्र, अनिल कोच व खिलाड़ी उपस्थित थे।

प्रतियोगिताओं का परिणाम

बुधवार को खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के तीसरे दिन हुई 100 मीटर दौड़ में 11 आयुवर्ग में ग्लोबल स्कूल कलवाड़ी की छात्रा काजल ने प्रथम, दिशा अरघवचम पोता द्वितीय स्थान ने प्राप्त किया। 14 आयुवर्ग में हिना पीएमश्री भोजावास ने प्रथम व दिव्या एसडी ककराला ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। 17 आयुवर्ग में प्रथम तनिषा यूरो कनीना व तन्वी पीएमश्री भोजावास ने द्वितीय, 19 आयुवर्ग में प्रथम मुनिमा देवयानी बेवल, द्वितीय स्थान नेन्सी कृष्णा स्कूल गुढ़ा ने प्राप्त किया। 200 मीटर दौड़ अंडर 11 आयुवर्ग में प्रथम मानसी एसडी ककराला व द्वितीय स्थान प्रतिज्ञा ग्लोबल कलवाड़ी ने प्राप्त किया। 14 आयुवर्ग में हिना पीएमश्री भोजावास ने प्रथम व हिमेश हेरिटेज मोहनपुर ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



नारनौल कार्यक्रम में भाग लेती छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

बीपीएस स्कूल कुलताजपुर रोड में निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

बीपीएस स्कूल कुलताजपुर रोड में निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा तृतीय से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यालय के मुख उद्देश्य बच्चों में रचनात्मकता का विकास करना था। साथ ही एटम बम जैसे संवेदनशील व विनाश के प्रति बच्चों को जागरूक करना था। हिरोशिमा पर एटम बम

गिराने की घटना मानव के इतिहास की एक दुःख घटना थी। यदि इस घटना से सबक नहीं लिया गया, तो मानव जाति का भविष्य खराब हो सकता है। प्रतियोगिता से तीन टॉप विद्यार्थियों का चयन किया गया तथा उन्हें संस्था के चेरमैन कमल संधी व सहसचिव डॉ. कर्ण चौधरी ने सम्मानित किया। संस्था के प्रिंसिपल उदयभान राव ने बताया कि इस तरह की प्रतियोगिताएं बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं।

Advertisement for Tagore Sec. School, Navodaya School, Military School, Dwivedy School, Hostel Facility, and Tagore College. Includes contact information and admission details.

# राजकीय महाविद्यालय में ओपन काउंसलिंग के तहत प्रवेश प्रक्रिया जारी, पहुंच रहे छात्र

**खास बातें**

- राजकीय महाविद्यालय में स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश प्रक्रिया जारी
- पीजी पाठ्यक्रमों की फिजिकल ओपन काउंसलिंग सात अगस्त



महेंद्रगढ़। महाविद्यालय में आवेदन करते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा की ओर से स्नातक प्रथम वर्ष के लिए पोर्टल दोबारा खोले जाने के उपरान्त

राजकीय महाविद्यालय में बीए, बीएफसी तथा बीकॉम प्रथम वर्ष में अनेक विद्यार्थियों ने प्रवेश के लिए

आवेदन किया। महाविद्यालय में गठित सेंट्रलाइज्ड एडमिशन कमेटी की ओर से निर्धारित प्रक्रिया के

**पीजी की फिजिकल ओपन काउंसलिंग सात को**  
महाविद्यालय के ऑनलाइन एडमिशन नोटल प्रभारी प्रोफेसर विजय यादव ने यह भी बताया कि सात अगस्त को एमए हिंदी, एमए अंग्रेजी तथा एमएएससी केमिस्ट्री प्रथम वर्ष में रिक्त सीटों के लिए फिजिकल ओपन काउंसलिंग का आयोजन किया जाएगा। विद्यार्थी ऑनलाइन पोर्टल पर अपना पंजीकरण करवाकर एप्लीकेशन फॉर्म तथा सभी मूल प्रमाण पत्रों सहित प्रातः 9-30 बजे से दोपहर एक बजे तक कमरा नंबर 16 (हिंदी विभाग) में आयोजित काउंसलिंग में भाग ले सकते हैं। यह उल्लेखनीय है कि फिजिकल काउंसलिंग में केवल वे विद्यार्थी ही भाग ले सकते हैं, जिन्होंने बीए, बीकॉम या बीएएससी की डिग्री पूर्ण रूप से उत्तीर्ण की हो। अगस्त के आखिरी अंश में आवेदन करने वाले उम्मीदवारों को सात अगस्त तक उपस्थित रहना होगा।

अंतर्गत विद्यार्थियों को मेरिट के आधार पर प्रवेश दिया जा रहा है। उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा ने

स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश के इच्छुक विद्यार्थियों के लिए चार अगस्त से 28 अगस्त तक

ऑनलाइन आवेदन की सुविधा प्रदान की है। महाविद्यालय प्राचार्या प्रोफेसर डॉ. पूर्ण प्रभा ने समिति को स्पष्ट निर्देश दिए कि सीमित सीटों को ध्यान में रखते हुए प्रवेश केवल मेरिट सूची के आधार पर ही किए जाएंगे। उन्होंने यह भी कहा कि प्रतिदिन मेरिट सूची का प्रदर्शन किया जाए तथा चयनित विद्यार्थियों को फीस जमा कराने की प्रक्रिया की समुचित जानकारी दी जाए, ताकि वे समय रहते अपना प्रवेश सुनिश्चित कर सकें। उन्होंने यह भी आश्चर्य व्यक्त किया

कि महाविद्यालय में विद्यार्थियों को हर संभव सुविधा उपलब्ध करवाई जाएगी और किसी प्रकार की समस्या नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि वे समय पर महाविद्यालय पहुंचकर ओपन काउंसलिंग में भाग लें और अपना प्रवेश सुनिश्चित करें। इस दौरान महाविद्यालय में विद्यार्थियों की भारी उपस्थिति रही तथा उन्होंने विभिन्न संकायों में प्रवेश के लिए आवेदन किया।

सेंट्रलाइज्ड एडमिशन कमेटी में डॉ. अश्वनी, अजय पाल, पूजा रानी एवं अन्य सदस्यों ने पूरे उत्साह और नियमबद्ध तरीके से प्रवेश प्रक्रिया को सफलतापूर्वक संपन्न कराया। महाविद्यालय के ऑनलाइन एडमिशन नोटल प्रभारी प्रोफेसर विजय यादव ने बताया कि बीए में 240, बीकॉम में 28, बीसीए में पांच, बीएएससी लाइफ साइंस में 89, बीएएससी फिजिकल साइंस में 240, एमए अंग्रेजी में 29, एमए हिंदी में 14 तथा एमएएससी केमिस्ट्री में आठ सीटें वर्तमान में रिक्त हैं।

## खबर संक्षेप

### अवैध हथियार के साथ एक गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए टीम ने थाना नांगल चौधरी क्षेत्र से अवैध हथियार रखने के मामले में गुप्त सूचना के आधार पर एक आरोपित बस्तीराम वासी दताल नांगल चौधरी को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपित से पुलिस ने एक अवैध देसी कट्टा व एक जिन्दा कारतूस बरामद किया। आरोपी को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। सीआईए टीम गश्त के दौरान गांव दताल मोड़ नांगल चौधरी कोटपुतली रोड पर मौजूद थी। टीम को गुप्त सूचना मिली कि बस्तीराम वासी दताल ए दताल से ढाणी जाजमा की तरफ जाने वाली सड़क पर वाटर वर्कशॉप के पास खड़ा है। जिसके पास अवैध हथियार है।

### खोड़ में जाहरवीर गोगा का मेला 17 को

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव खोड़ में 17 अगस्त को जाहरवीर गोगा का मेला एवं खेलकुद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जिसमें कबड्डी, नेशनल स्टाइल की प्रथम विजेता टीम को 31 हजार रुपये व द्वितीय टीम को 21 हजार नगद पुरस्कार देकर सम्मानित किया। कुश्ती दंगल 51 रुपये से लेकर 21 हजार रुपये तक होगा। मूलसिंह चौहान ने बताया कि जाहरवीर गोगाजी चौहान का विजाल मेला व भंडारे का आयोजन हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी 17 अगस्त को करवाया जाएगा। जिसमें पहुंचने वाले खिलाड़ियों के खाने पीने की तथा ठहरने की व्यवस्था मेला कमेटी की ओर से की जाएगी।

### मोड़ी में आयोजित मोले बाबा के मेले में दूरदराज से पहुंचे श्रद्धालु



कनीना। श्रद्धालुओं को संबोधित करते पंचायत समिति चेयरमैन जेपी यादव। फोटो: हरिभूमि

कनीना। गांव मोड़ी में आयोजित मोले बाबा के 16वें मेले में दूरदराज से श्रद्धालुओं ने पहुंचकर मंदिर में मत्था टेक मन्त्रों गां। सरपंच प्रतिनिधि रामनिवास ने बताया कि इस मेले के मुख्यतिथि पंचायत समिति चेयरमैन जेपी यादव थे। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में आयोजित होने वाले मेले ग्रामीण पट्टभूमि, हरियाणवी संस्कृति व भाईचारे के प्रतीक हैं। उन्होंने कहा कि भारत वर्ष की अधिकांश आबादी गांवों में रहती है। जहां शुद्ध वातावरण तथा भाईचारा दिखाई देता है। ग्राम सरपंच अनिता देवी व समिति सदस्य की ओर से रखी गई गांव पर पंचायत समिति के चेयरमैन जेपी यादव ने पानी निकाली के लिए नाला बनवाने व दो रास्तों को पक्का करवाने की घोषणा की। नाले व रास्तों का निर्माण होने के बाद गांमिणों का आवागमन सुविधाजनक होगा। इस मेले में खेलकुद प्रतियोगिता के अलावा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम व भंडारा भी लगाया गया। खेलों में कबड्डी, ओपन व 48 किलोग्राम भार वर्ग, लंबी कूद, ऊंची कूद, रस्साकशी, लडकियों व महिलाओं को दौड़ शामिल रही। जिनमें विजेता व उपविजेता टीमों को नगद पुरस्कार प्रदान किया गया। रात्रि के समय आयोजित हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम में गायक कलाकारों ने श्रोताओं का भरपूर मनोरंजन किया।

### नशा मुक्त भारत अभियान के तहत 30 तक चलेगा अभियान

नारनौल। भारत सरकार के 'नशा मुक्त भारत अभियान' (एनएमबीए) के पांच साल पूरे होने के उपलक्ष्य में जिले में 30 अगस्त तक विशेष अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम के प्रति जागरूक करना और उन्हें इस अभियान में शामिल करना है। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि अभियान के तहत रैलियां, नुककड नाटक, सेमिनार और कार्यशालाएं जैसे विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। यह कार्यक्रम सेवा विभाग की ओर से सभी विभागों सामाजिक संगठन को साथ लेकर आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत 13 को एनएमबीए की पांचवीं वर्षगांठ का विशेष उत्सव मनाया जाएगा। अभियान के दौरान, नागरिकों को ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों माध्यमों से शपथ दिखाई जाएगी। ऑनलाइन शपथ लेने के लिए, नागरिक पर जा सकते हैं।

### हरिभूमि आवश्यक सूचना

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

**हुडा कॉम्प्लेक्स, डी.आर.डी.ए. के सामने, जीन्द हरिभूमि कार्यालय, करनाल रोड, जाट स्टेटियम के सामने, कैथल फोन : 8295157800, 8814999186, 8814999166, 9253681005**

## दूसरी साइड फ्लाईओवर बनने के बाद सर्विस रोड से हो रहा रेवाड़ी जाने वाले वाहनों का आवागमन

# रिवासा फ्लाईओवर के नीचे कट नहीं, जाम व हादसे का बना गढ़

सर्विस रोड की चौड़ाई कम होने के कारण रहती जाम की स्थिति, फ्लाईओवर से सिसोट की ओर से उतरने पर चौक नहीं

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

गांव रिवासा में दूसरी तरफ फ्लाईओवर का निर्माण कार्य पूरा होने के बाद रेवाड़ी जाने वाले वाहनों की परेशानी बढ़ गई है। यहां फ्लाईओवर के ठीक नीचे वाहन चालकों को जाम की समस्या से रोजाना दो-चार होना पड़ता है। फ्लाईओवर की साइड सर्विस रोड की चौड़ाई कम होने के कारण वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ रही है। इन सर्विस रोड पर आए दिन जाम लग रहा है। इसके अलावा ग्रामीण भी बड़े वाहन गुजरने से परेशान हैं। वहीं बुधवार को सुबह करीब 10:50 पर यहां बस व पिकअप गाड़ी की टक्कर हो गई। जिससे पिकअप गाड़ी क्षतिग्रस्त हो गई।

बता दें कि बता दें कि हुड्डा सरकार ने 2012 में इस सड़क को स्टेट हाईवे घोषित किया था। इसके



महेंद्रगढ़। हादसे के बाद क्षतिग्रस्त पिकअप गाड़ी। फोटो: हरिभूमि

### 16 जिलों से जोड़ने वाला हाईवे

महेंद्रगढ़, नारनौल को प्रदेश के 16 जिले इसी हाईवे के जरिये जुड़ते हैं। दादरी, मिवाली, रोहतक, झज्जर, हिसार, सिरसा, फतेहगढ़, जौड़, करनाल, कुरुक्षेत्र, अंबाला, पंचकुला, यमुनानगर, पानीपत, सोनीपत व कैथल को जोड़ने के लिए यह हाईवे उपयुक्त होता है। राजस्थान के कोटपुतली से पंजाब, चंडीगढ़ व हिमाचल को भी यही हाईवे जोड़ता है। इसके अलावा रेवाड़ी की ओर जाने वाहन भी इसी मार्ग से होकर गुजरते हैं।

बाद 2014 में केंद्र की भाजपा सरकार ने इसको राष्ट्रीय राजमार्ग का दर्जा दे दिया था। एनएचआई ने जून 2020 में नारनौल से चरखी दादरी रोड को डिनेटिफाई कर रोड का नाम ओल्ड स्टेट हाईवे 148-बी दिया गया। एक वर्ष बाद 2021 में एचएसआरडीसी को रोड बनाने की प्रक्रिया शुरू करने के आदेश

### बस व पिकअप गाड़ी की टक्कर

महेंद्रगढ़। रिवासा फ्लाईओवर के पास हरियाणा राज्य परिवहन की बस व पिकअप गाड़ी की जोरदार टक्कर हो गई। हादसे के समय बस में सवार सभी यात्री पूरी तरह सुरक्षित थे और किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंचा। दुर्घटना के कारण कुछ समय के लिए हाईवे पर यातायात प्रभावित हुआ, जिसे बाद में सामान्य कर दिया गया। वहीं पुलिस का कहना है कि मामले में जो भी शिकायत प्राप्त होती है उसी के आधार पर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

### बस सवार सभी यात्री सुरक्षित

बस स्टैंड इंचार्ज वेदप्रकाश ने बताया कि बस सुबह 10:40 बजे महेंद्रगढ़ बस स्टैंड से चंडीगढ़ के लिए रवाना हुई थी। हादसे के समय बस में सवार सभी यात्री पूरी तरह सुरक्षित थे और किसी को कोई नुकसान नहीं पहुंचा। दुर्घटना के कारण कुछ समय के लिए हाईवे पर यातायात प्रभावित हुआ, जिसे बाद में सामान्य कर दिया गया। वहीं पुलिस का कहना है कि मामले में जो भी शिकायत प्राप्त होती है उसी के आधार पर आगामी कार्रवाई की जाएगी।

### रेवाड़ी जाने वाले वाहनों की बड़ी परेशानी

महेंद्रगढ़ से रेवाड़ी की तरफ आवागमन करने वाले सभी सर्विस रोड का उपयोग कर रहे हैं, लेकिन सर्विस रोड की चौड़ाई कम होने के कारण वाहन चालकों को भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। सर्विस रोड में आए दिन जाम की स्थिति बनी रहती है। वहीं फ्लाईओवर से नीचे उतरते समय बड़े वाहनों को जगह कम होने के कारण भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। काफी संभवतः के बाद बड़े वाहन स्टेट हाईवे से रेवाड़ी की ओर टर्न लेते हैं। स्टेट हाईवे का निर्माण कार्य पूरा होने के बाद यहां से वाहन गुजरते हैं।

दूसरी साइड में दूसरा फ्लाईओवर का निर्माण किया गया, लेकिन फ्लाईओवर की साइड में चौड़ाई कम होने के कारण रेवाड़ी रूट से

## एसबीआई ने 10 लाख की दी सहायता राशि



मंडी अटेली। दुर्घटना बीमा के तहत परिवार को 10 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान करते हुए। फोटो: हरिभूमि

### व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा के तहत दी गई सहायता

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की अटेली मंडी शाखा ने व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा के तहत अटेली क्षेत्र के गांव सिलारपुर निवासी पवन के परिवार को 10 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की। बैंक मैनेजर रविशंकर सैनी व सहायक सुरेंद्र कुमार ने स्वयं पीड़ित परिवार के घर जाकर मृतक की माता राजबाला व पिता रोहतारा को यह चेक प्रदान किया। इस मौके पर पीड़ित परिवार के सदस्य मौजूद रहे। बैंक मैनेजर रविशंकर सैनी ने बताया कि गांव सिलारपुर निवासी 21 वर्षीय पवन कुमार की अटेली बाईपास के समीप 10 अप्रैल को एक

सड़क दुर्घटना में मौत हो गई थी। युवक ने एसबीआई की अटेली मंडी शाखा में सेविंग खाता खुलवाया हुआ था। जिस पर युवक ने 500 रुपये का वार्षिक व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा लिया हुआ था। बैंक व परिवार के प्रयासों से जल्द 10 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की गई। इस अवसर पर पूर्व चेयरमैन बलीराम बिल्लू ने बताया कि गांव का यह परिवार निर्धन होने के साथ मृतक की माता विकलांग भी है। हालांकि उनका लड़का तो दुर्घटना में चला गया, लेकिन बैंक की तरफ से यह सहायता राशि मिलने से पीड़ित परिवार को अपनी आर्थिक जरूरतें पूरा कर सकेंगे। बैंक के सहायक सुरेंद्र कुमार ने बताया कि सभी खाताधारकों को छोटे से वार्षिक प्रीमियम पर यह बीमा मिलता है।

### मास्टर मांगेराम की स्मृति में लगाई सवामणी

महेंद्रगढ़। स्वर्गीय मास्टर मांगेराम तिवारी की उमठी पर उनके परिजनों ने गोशाला बेसहारा गोवंश उपचारशाला में सवामणी लगाकर उनके निमित्त अन्य पारिवारिक परंपराओं को निभाया गया। 76 वर्षीय स्वर्गीय मास्टर मांगेराम तिवारी ने वर्ष 1975 से नगर की प्रतिष्ठित शिक्षण संस्था लाला राधा कृष्ण पाठशाला में एक शिक्षक के रूप में अपने जीवन की यात्रा प्रारंभ की। लगभग 50 वर्ष से भी अधिक समय से स्वर्गीय मास्टर मांगेराम तिवारी केयर टेकर के रूप में लाला राधा कृष्ण पाठशाला से जुड़े रहे। नगर की अनेक धार्मिक व सामाजिक संस्थाओं में मास्टर मांगेराम तिवारी का योगदान रहा।

## खेलों में नवज्ञान स्कूल मांदी की छात्राओं ने लहराया परचम



नारनौल। नवज्ञान स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़ नारनौल शांटपुट में उपासना पुत्री दर्शन कुमार कांवी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इनके साथ अंडर 19 में पलक व पायल पुत्री लालचंद ताजीपुर ने 100 मीटर व 400 मीटर दौड़ में द्वितीय, अंडर 17 में कविता पुत्री अशोक ने 800 मीटर दौड़ में द्वितीय, अंडर 19 लॉन्ग जंप में मुस्कान पुत्री फुसराम, अंडर 17 लॉन्ग जंप में आयशा पुत्री राकेश ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। अंडर 19 की खो खो की टीम ने प्रथम, अंडर 19 व अंडर 17 में ट्रिपल जंप में मुस्कान पुत्री फुसराम, आयशा पुत्री राकेश ताजीपुर ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं अंडर 14

## आरपीएस महेंद्रगढ़ अंडर-17 में बना चैंपियन

- अंडर 19 में फुटबॉल में भी रहा उप विजेता
- अब राष्ट्रीय स्तर पर करेंगे प्रवेश का प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

सीबीएसई क्लस्टर 15 फुटबॉल टूर्नामेंट में आरपीएस विद्यालय की टीम ने अंडर-17 में फाइनल मैच में अपने समर्पण, टीम वर्क व उत्कृष्ट प्रदर्शन की बदौलत चैंपियनशिप का खिताब जीता। वहीं अंडर 19 में भी विद्यालय की टीम उपविजेता रही। इसी के साथ आरपीएस महेंद्रगढ़ की फुटबॉल टीम को सीबीएसई राष्ट्रीय स्तर की फुटबॉल चैंपियनशिप में क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिला है।

विद्यालय के खिलाड़ियों को इस उपलब्धि पर आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजीनियर मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर



महेंद्रगढ़। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

तिवारी ने स्पोर्ट्स हेड राजकुमार यादव, कोच प्रॉजल व खिलाड़ियों को बधाई देते हुए राष्ट्रीय स्तर पर भी चैंपियन का खिताब जीतने का कामना की। ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि खेल खेल जीने की कला सीखते हैं। सच्चा खिलाड़ी कभी भी हार और जीत की परवाह नहीं करता। उन्होंने उर्ध्वस्थ विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे कितनी ज्ञान के अलावा खेलों में भी अवश्य भाग

अवसर उपलब्ध करवाए जाते हैं। प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि विद्यालय में विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी बेहतर मंच प्रदान किया जाता है। इसी का नतिजा है कि आज उनके विद्यालय के खिलाड़ी जिला स्तर के साथ-साथ प्रदेश व देश ही नहीं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। क्लस्टर खेलों में आरपीएस की टीम का अनुशासित व समन्वित खेल उनकी जीत के मुख्य कारण रहे। क्लस्टर 15 खिताब जीतने से आरपीएस महेंद्रगढ़ को सीबीएसई राष्ट्रीय स्तर की फुटबॉल चैंपियनशिप में क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिला है, जो कि टीम स्पर्धाओं के लिए सीबीएसई टूर्नामेंट प्रगति नियमों के अनुसार है। यह जीत स्कूल की मजबूत खेल संस्कृति व लगातार उच्च प्रदर्शन करने वाली टीमों को तैयार करने की उसकी क्षमता को दर्शाती है।

## हर घर तिरंगा अभियान को लेकर डीसी डॉ. विवेक भारती ने ली बैठक

# तिरंगा यात्राएं, सांस्कृतिक कार्यक्रम, रंगोली, प्रतियोगिताएं करवाएंगे

- अभियान के दौरान स्वच्छता व पौधरोपण पर भी होगा फोकस

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

राष्ट्रीय गौरव और एकता की भावना को और मजबूत करने व राष्ट्रीय ध्वज के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से जिले में 15 अगस्त तक जनभागीदारी के साथ हर घर तिरंगा अभियान चलाया जाएगा। इसी राष्ट्रीय अभियान की समीक्षा करने के लिए बुधवार को उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने लघु सचिवालय में अधिकारियों की बैठक ली। इस अवसर पर डीसी ने बताया कि अभियान के दौरान नागरिकों को



नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी डॉ. विवेक भारती। फोटो: हरिभूमि

अपने घरों में तिरंगा फहराने के लिए प्रेरित किया जाएगा। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि

### तिरंगे के साथ अपनी सेल्फी अपलोड करें

डीसी ने नागरिकों से आह्वान किया कि वे तिरंगे के साथ अपनी सेल्फी अपलोड करें। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अभियान के दौरान स्वच्छता व पौधरोपण पर भी पूरा फोकस किया जाए। शहरों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में विशेष सफाई अभियान चलाया जाए। इस बैठक में महेंद्रगढ़ की एसडीएम कनिष्का गोयल, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, कनीका के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, नांगल चौधरी के एसडीएम उदय सिंह, डीएससी राववीर सिंह, डीडीपीओ हरिप्रकाश बंसल, जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव व माई भारत के जिला युवा अधिकारी निरयानंद यादव के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

अभियान के तहत तिरंगा यात्राएं, सांस्कृतिक कार्यक्रम, संगीत समारोह, चित्रकला, रंगोली, तिरंगा कैनवास और अन्य विभिन्न आयोजन किए जाएंगे, ताकि लोगों को इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। यह प्रतियोगिताएं ग्राम स्तर से लेकर जिला स्तर तक करवाई जाएंगे। उन्होंने डीआईओ को निर्देश दिए कि वे सभी विभागों से संपर्क करके पर अपलोड करवाएं।