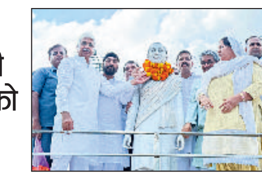
हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 21 अगस्त 2025

11 कांग्रेसियों ने पूर्व प्रधानमंत्री के योगदान को याद कर...



12 सतनाली में बंद रहे बाजार, नारनौल में प्रदर्शन...

खबर संक्षेप

अटेली। नशे से दूर रहने की शपथ दिलाते हुए।

तंबाकू मुक्त अभियान की अटेली से हुई शुरूआत

मंडी अटेली। पीएम श्री कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एवं राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल से राष्ट्रव्यापी तंबाकू मुक्त समाज अभियान की शुरुआत की गई। इस मौके पर भौतिक विज्ञान प्रवक्ता एवं ब्रिगेड ऑफिसर नवरत्न ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि देशभर में हर वर्ष हजारों लोगों की मौत तंबाकू सेवन के कारण होती है। धूम्रपान न केवल फेफड़ों को खराब करता है, बल्कि कैंसर जैसी घातक बीमारियों का भी कारण बनता है। उन्होंने बच्चों से आह्वान किया कि वे स्वयं भी नशे से दूर रहें और समाज को भी इसके प्रति जागरूक करें।

ककराला में जिला स्तरीय हॉकी प्रतियोगिता कल

कनीना। गांव ककराला स्थित एसडी विद्यालय में 22 अगस्त सुबह नौ बजे जिला स्तरीय एसजीएफआई लड़की हॉकी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। इस प्रतियोगिता में 14, 17 व 19 आयुवर्ग की टीमें हिस्सा लेंगी। इस प्रतियोगिता में विजेता टीम राज्य स्तरीय प्रतियोगिता का प्रतिनिधित्व करेगी। चेयरमैन जगदेव यादव ने बताया कि प्रतियोगिता लड़कियों में खेल की भावना पैदा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं।

रोजगार मेला में 40 छात्रों को मौके पर ही दिया चयन पत्र

नारनौल। जिला रोजगार कार्यालय की ओर से राजकीय महिला महाविद्यालय में रोजगार मेला का आयोजन किया। रोजगार मेला में कुल 287 युवाओं ने भाग लिया। जिला रोजगार अधिकारी रणजीत सिंह रावत ने बताया कि रोजगार मेले में विभिन्न कंपनियों से आए प्रतिनिधियों ने 83 छात्रों को चिन्हित किया तथा 40 छात्रों को मौके पर ही चयन पत्र जारी कर दिए गए। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य आरपी सिंह, उपप्राचार्य यशपाल रहे।

जिला लोक संपर्क व जन परिवेदना समिति की बैठक 29 को

नारनौल। सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि सहकारिता मंत्री अरविंद कुमार शर्मा 29 अगस्त को दोपहर 12 बजे पंचायत भवन में जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक बैठक लेंगे।

जिला स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता 25 से

नारनौल। संसदीय कार्य मंत्रालय भारत सरकार व एससीइआरटी गुरुग्राम के जनसंख्या शिक्षा विभाग के निर्देशन में युवा शक्ति को लोकतंत्र के प्रति जागरूक करने और उनमें संसदीय कार्यप्रणाली की समझ विकसित करने के उद्देश्य से जिला स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता का आयोजन 25 अगस्त से किया जाएगा। इस संबंध में जानकारी देते हुए जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान महेंद्रगढ़ के प्राचार्य ने बताया कि प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न विद्यालयों के छात्र छात्राएं भाग लेंगे।

सीआईए ने 19.39 ग्राम नशीला पदार्थ बरामद किया

नारनौल। सीआईए टीम ने आदर्श नगर से नशीला पदार्थ बरामद किया है और साथ ही नकदी भी बरामद की है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर आदर्श नगर में रेड की। आरोपित पुलिस टीम को देखकर मौके से भाग गया था। पुलिस पुलिस ने आरोपित के खिलाफ थाना शहर में मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। सीआईए गश्त के दौरान शहर क्षेत्र में मौजूद थी।

काउंसलिंग के बहाने कॉलेज में बदमाश कर रहे एंट्री, विवाद स्थल पर मिला 'नुकीला सुआ', शहर पुलिस बनी अनजान

पीजी कॉलेज प्राचार्य का दावा, बाहर से आए बदमाशों के पास था यह हथियार, पुलिस को बताने पर भी नहीं ले गई सुआ

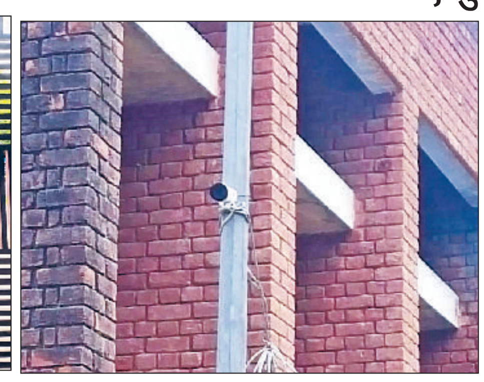
कॉलेज परिसर में सीसीटीवी कुछ दिनों से है खराब जिसका फायदा उठा रहे बदमाशं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पीजी कॉलेज में इन दिनो एडमिशन के लिए फिजिकल काउंसलिंग चल रही है। इस कारण कॉलेज प्रशासन को बाहरी युवकों की पहचान नहीं हो पाती। इसी का फायदा उठाकर बदमाश किस्म के युवक कॉलेज में एंट्री कर रहे है और कॉलेज में पढ़ने वाले छात्रों के साथ झगड़ा कर रहे है। कॉलेज प्रशासन की अपनी यह मजबूरियां है कि नए चेहरे में दिखने वाले युवकों से पूछती है तो उनका तर्क काउंसलिंग में शामिल होने की बात कह दी जाती है।

वहीं कॉलेज परिसर में सीसीटीवी कैमरे कुछ दिनों से खराब है। इसका फायदा भी बदमाश वारदात करने में उठा रहे है। ऐसे में पुलिस कर्मचारियों की ड्यूटी या गश्त की डिमांड यहां पढ़ने वाले विद्यार्थी व उनके अभिभावक करने लगे है। आपको यह भी बताते चले कि जिला में सबसे पुराने इस कॉलेज में यूपी व पीजी की सभी कक्षाओं को जोड़े तो 6270 विद्यार्थियों की सीट है। घटना तीन दिन पहले की है। बताया जा रहा है कि 10 के करीब बाहर से युवकों ने कॉलेज परिसर में एंट्री की। कॉलेज में पढ़ने वाले युवक की पिटाई शुरू की। यह देख उसके साथी बीच बचाव करने लगे तो इन बाहर के युवकों ने छात्रों पर भी दावा बोल दिया। जब यह बात प्राचार्य व स्टाफ को पता चली तो इन बाहरी युवकों को पकड़ने का प्रयास किया। दो युवकों को पकड़ा भी गया। इनमें से एक बाहर युवक और दूसरा पिटने वाला छात्र था। बाकी बाहर से आए युवक गेट के साइड में छोटी दीवार को फांदकर फरार हो गए। कॉलेज प्रशासन की पूछताछ में पता चला कि बाहर से युवक जिस छात्र को पिटने आए थे, वह तो किसी तरह भाग निकला। उसका साथी बेवजह पीट गया। वारदात के बाद पुलिस को बुलाया गया और बाहरी युवक जो झगड़े में शामिल था, उसे पुलिस के हवाले कर दिया। हरिभूमि से बातचीत करते हुए कॉलेज प्राचार्य डा. जगजीत सिंह मोर ने बताया कि झगड़ा स्थल पर बर्फ तोड़ने वाला एक लोहे का नुकीला सुआ बरामद हुआ है। जो बाहर से युवक कॉलेज में आए थे, यह उनका है।

यह बात मंगलवार कॉलेज में आए पुलिस कर्मी को भी बताई गई और यह नुकीला सुआ दिखाया भी गया। लेकिन पुलिस इस नुकीले सुआ को अपने साथ नहीं लेकर गई। अभी तक यह हमारे पास ही रखा है। सीसीटीवी कैमरे की जहां तक बात है, अभी हाल ही की बारिश में यह खराब हो गए थे। इनकी जल्द ही रिपेयरिंग करवा दी जाएगी। जिस दीवार को फांदकर युवक बाहर भागे है, फिलहाल वहां ईंटे लगा दी है। उच्चाधिकारियों से बजट की डिमांड करके दीवार को ऊंचा करवाया जाएगा। प्राचार्य ने यह भी बताया कि अभी काउंसलिंग चल रही है। इस कारण पहचान नहीं हो पाती। जब एडमिशन प्रक्रिया पूरी हो जाएगी, तब सभी विद्यार्थियों के आईकार्ड बनाए जाएंगे ताकि बाहरी युवकों की आसानी से पहचान हो जाए और कॉलेज प्रशासन अपनी तरफ से कार्रवाई कर सकें। प्राचार्य ने कहा कि कॉलेज प्रशासन की पूरी टीम इस मामले में गंभीर है। ऐसी हरकत बर्दाश्त नहीं की जाएगी। आगामी समय में ओर भी सख्त कदम उठाएं जाएंगे।



नारनौल। प्राचार्य रूम में रखा बर्फ तोड़ने में इस्तेमाल होने वाला नुकीला सुआ व इस दीवार को फांदकर भागे बदमाश व खराब पड़े सीसीटीवी।

क्या कहते है पीआरओ

पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि इस मामले में निवारक कार्रवाई की है। बर्फ तोड़ने वाले नुकील सुआ को पुलिस ने जब्त कर लिया है। आगामी जांच जारी है।

हंगामा बढ़ता देख पार्षद बैकफुट पर, दोपहर बाद काम पर लौटे हड़ताली

सफाई दरोगा से बदसलूकी, हड़ताल पर बैठे तो पार्षद ने मांगी माफी

पार्षद ने बीती नौ अगस्त को दरोगा के साथ की सफाई कर्मचारी की बदली किए जाने को लेकर की थी बदसलूकी, शाम की शिफ्ट में काम पर लौटे कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

शहर वार्ड नंबर छह के पार्षद द्वारा नगर पालिका सफाई कर्मचारी दरोगा के साथ बदसलूकी व अभद्रता का आरोप लगाते हुए नपा के सफाई कर्मचारियों ने बुधवार को काम छोड़कर हड़ताल पर चले गए। इस दौरान कर्मचारियों ने नगर पालिका कार्यालय में पार्षद के खिलाफ जमकर नारेबाजी भी की। हंगामा बढ़ता देख पार्षद ने धरना स्थल पर सफाई दरोगा से माफी मांगकर धरना समाप्त कराया। कर्मचारियों के हड़ताल पर चले जाने से सुबह की शिफ्ट में जगह-जगह कूड़े के ढेर भी दिखाई दिए। सफाई कर्मचारियों का कहना था कि वार्ड नंबर छह के पार्षद राजेश ने सफाई दरोगा सुमित के साथ अभद्रता की है। नगर पालिका सचिव व प्रधान की ओर से शहर में अलग-अलग वार्डों में सफाई कर्मचारियों की तैनाती की गई थी। बीती नौ अगस्त को जब वार्ड नंबर छह में सफाई कर्मचारी की बदली कर अन्य वार्ड में तैनाती की गई तो पार्षद राजेश कुमार ने सफाई दरोगा सुमित से फोन पर बातचीत की। इस दौरान सफाई कर्मचारी को धमकाते हुए देख लेने की धमकी भी दी गई। सफाई कर्मचारी ने इस ऑडियो रिकार्डिंग को अन्य ग्रुपों में वायरल कर दिया। सफाई कर्मचारियों का कहना था कि जब तक इस मामले में पार्षद के खिलाफ कार्रवाई नहीं होगी उनका धरना जारी रहेगा। पार्षद राजेश सैनी द्वारा धरना स्थल पर सफाई दरोगा सुमित से माफी मांगी। इसके बाद प्रधान पूर्ण कुमार द्वारा सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया गया कि अब हड़ताल वापस ले ली जाएगी। उसके बाद से सफाई कर्मचारी अपने कार्य पर लौट आए।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय में पार्षद के खिलाफ नारेबाजी करते कर्मचारी।

शाम की शिफ्ट में हुई सफाई

नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों ने सुबह की शिफ्ट में सफाई नहीं की। कर्मचारी हड़ताल पर होने से शहर में जगह-जगह पर कूड़े के ढेर लग गए। ऐसे में शहरवासी को भी परेशानी उठानी पड़ी। सचिव की अध्यक्षता दरोगा सुमित व पार्षद राजेश सैनी बैठक हुई। इस दौरान ने पार्षद ने माफी मांगने का निर्णय लिया। पार्षद ने धरना स्थल पर जाकर सफाई कर्मचारियों के सामने दरोगा सुमित से मांफी मांगी। जिसके बाद सफाई कर्मचारियों ने हड़ताल खत्म कर दी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रधान पूर्ण कुमार, संदीप, उपप्रधान धीरज, शम्मी, सोनू, सुरेंद्र, ब्रिजमोहन, रामू, रामपत, रामफल, दीपक, महेंद्र, रमेश, राजेंद्र, कृष्ण, राहुल, दीपिका, संतोष, आशा देवी, संतोष, शारदा, मुकेश, विनोद, बिमूला, भानी, राजू देवी, कृष्णा, अनीता, संतोष, अंजू, सचिव सुमेर, शिवा, देवानंद, भूपसिंह, दिनेश, सुमित, घनश्याम, विशाल सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

नांगल चौधरी। छात्राओं की रैली को रवाना करते कार्यकारी प्राचार्य रघुबीर पटेल।

पीएमश्री गर्ल्स स्कूल की छात्राओं ने निकाली नशा भगाओ रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

पीएमश्री गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नशा मुक्ति कार्यक्रम कार्यकारी प्राचार्य रघुबीर पटेल की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें छात्राओं को मोहल्ले वाइज लोगों को नशाखोरी के दुष्प्रभावों से अवगत कराने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद उन्होंने छात्राओं की नशा भगाओ स्वास्थ्य बचाओ रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। कार्यक्रम में नशे पर आधारित स्लोगन, पेंटिंग, भाषण व निबंध प्रतियोगिता भी कराई गई।

उन्होंने कहा कि युवाओं में आधुनिकता का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है। रूतबा बढ़ाने के लिए सिगरेट, तंबाकू का सेवन आरंभ करते हैं तथा धीरे धीरे लत से पीड़ति हो जाते हैं। अन्य युवा भी एक दूसरे की देखादेखी करके नशा करने लगते हैं, जिससे सामाजिक शांति प्रभावित होने लगी है। तंबाकू के सेवन से गला, फेफड़े, लीवर, गुर्दे में कैंसर की मरीज बढ़ गए। शराब के प्रचलन से परिवार की शांति व एकता टूटने लगी है। बचाव के लिए समाज को नशा मुक्त करना अनिवार्य है। जिसमें युवाओं को सहयोग करना होगा। उन्होंने छात्राओं को घर व मोहल्ले में तंबाकू के सेवन पर प्रतिबंध लगाने का संदेश दिया। इस मौके पर जिलेसिंह, शीशराम जिंदड़, सुरेश कुमार, डीईपी अशोक कुमार, करतार सिंह, जसवंत कुमार आदि मौजूद रहे।

हकेंवि के इलेक्ट्रिकल विभाग के विद्यार्थी का रोजगार के लिए चयन

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के बीटेक इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थी अनिश मिश्रा का चयन प्रज्ञाम डेटा टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड (वर्क ऑन ग्रिड) में एसोसिएट आईओटी इंजीनियर के पद पर हुआ है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय प्रतिभा को निखारने और शैक्षणिक व व्यावसायिक उत्कृष्टता के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। यह सफलता हमारे सतत प्रयासों का परिणाम है, जिसका उद्देश्य समग्र शिक्षा व कौशल विकास सुनिश्चित करना है।

मेडिकल कॉलेज के नामकरण, आरक्षण को लेकर बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कोरियावास मेडिकल कालेज के सामने चल रहे धरने के दौरान बुधवार संघर्ष समिति, ग्राम पंचायत कोरियावास व ग्रामीणों ने सुविधाओं और आरक्षण की मांग को लेकर एक महत्वपूर्ण मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें मांग गई कि सरकार कालेज का नाम शहीद राजा राव तुलाराम करती है तो वे खुश है। बैठक में कुछ यूट्यूब चनेलों के द्वारा महापंचायत के नाम पर भ्रांतियां फैलाई जा रही है। जिसका ग्राम पंचायत कोरियावास खंडन करती है और कारियावास गांव के नाम से किसी व्यक्ति विशेष ने जो आईडी बना रखी है उस पर लिखी गई पोस्ट, फोटो, वीडियो उसकी व्यक्तिगत प्रतिक्रिया है। जिसका ग्राम पंचायत कोरियावास से कोई अधिकारिक संबंध नहीं है, जो कानूनन गलत है। धरना संघर्ष समिति सदस्य एवं सरपंच प्रतिनिधि नौनिहाल सिंह ने बताया कि मेडिकल कालेज कोरियावास सिर्फ कोरियावास गांव का ही नहीं अपितु समस्त महेंद्रगढ़ जिले के प्रत्येक व्यक्ति का है। इसके नामकरण और सुविधाओं तथा आरक्षण को लेकर जिले की लगभग 200 पंचायतें कोरियावास गांव की पंचायत को ज्ञापन के माध्यम से अपना समर्थन दे चुकी है। जिसकी प्रति मुख्यमंत्री के नाम उपायुक्त को सौंपी जा चुकी है। उन्होंने क्षेत्र के लोगों से आह्वान किया कि उनकी मांगों के लिए सहयोग करें व धरने में बढ़-चढक़र हिस्सा लें।

पीएमश्री विद्यालय नांगल दर्गू का किया भौतिक निरीक्षण

नारनौल। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नांगल दर्गू का भौतिक औचक निरीक्षण जिला सहायक कार्यक्रम समन्वयक डॉ. विक्रम सिंह, हरमेंद्र यादव ने किया। जिसमें कमरों की डिमांड, लाइब्रेरी, फिजिक्स लैब, केमिस्ट्री लैब, बायोलॉजी लैब, कंप्यूटर लैब, एक्टिविटी रूम के अतिरिक्त कक्षा कक्ष के डिमांड के लिए भौतिक निरीक्षण जिले के सभी पीएमश्री विद्यालयों का किया जाएगा। जिसकी रिपोर्ट 22 अगस्त को मुख्यालय में भेजी जाएगी। विद्यालय के इस निरीक्षण के दौरान सभी व्यवस्थाएं उचित पाई गई। विद्यालय की प्राचार्या कैलाश यादव का विद्यालय की बढ़िया व्यवस्थाओं के लिए आभार व्यक्त किया। इस मौके पर आरएस भोपा, सतपाल, अनिल कुमार, स्किल प्रभारी प्रवेश यादव डीपीई, इंद्रपाल जेई, मालाराम, महेन्द्र सिंह, सोनू सैनी उपस्थित रहे।

बच्चों को नशे से दूर रखने का स्पोर्ट्स सबसे बेहतरीन तरीका : एसडीएम

नारनौल। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत अधिकारियों की बैठक लेते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

नारनौल। बच्चों को नशे से दूर रखने का स्पोर्ट्स सबसे बेहतरीन तरीका है। ऐसे में खेलों को अधिक से अधिक बढ़ावा दिया जाए। ये निर्देश एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बुधवार को लघु सचिवालय में नशा मुक्त भारत अभियान को लेकर आयोजित बैठक में दिए। उन्होंने कहा कि नशे के आदी हो चुके युवाओं को भी खेल के माध्यम से ही मुख्य धारा में लाया जा सकता है। पंचायत स्तर पर भी छोटी छोटी खेल प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाएं। एसडीएम ने बताया कि अगस्त माह में नशा मुक्त भारत अभियान के पांच साल पूरे होने पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं। नागरिकों को शपथ दिलाई गई है। वहीं अब तक इस अभियान के तहत एक हजार से अधिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा ने इन कार्यक्रमों की रिपोर्ट प्रस्तुत की तथा बताया कि नशा मुक्त भारत अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रमों के तहत आनलाइन शपथ दिलाई गई है।

नगर पालिका ने अतिक्रमणकारियों के खिलाफ की कार्रवाई

नपा की अतिक्रमणकारियों के खिलाफ सख्ती: 9 दुकानदारों के किए चालान, सड़क से 10 फीट दूर रेहड़ी लगाने के निर्देश

नपा ने दुकानदारों को दी वीरवार से सड़क से 10 फीट दूर रेहडिया लगाने की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नगर परिषद् ने बुधवार को शहर में लगातार बढ़ते अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई शुरू की। नगर परिषद् टीम ने महाबीर चौक से लेकर छलक नाला तक फुटपाथों पर कब्जा जमाए बैठे दुकानदारों और रेहड़ीवालों पर कार्रवाई की गई। इस दौरान टीम की ओर से नौ दुकानदारों के चार हजार रुपये के चालान किए। वहीं यातायात पुलिस ने भी सड़क पर खड़े वाहनों के चालान काटे। नपा के दुकानदारों को सड़क से 10 फीट दूर सामान रखने तथा दुकान के आगे डस्टबीन रखने की हिदायत दी। बता दें कि शहर के महाबीर चौक से बस स्टैंड होते छलक नाले तक दुकानदारों ने सड़क पर अतिक्रमण किया हुआ है। अतिक्रमण के चलते इस मार्ग पर दिनभर जाम की स्थिति बनी रहती है। जिससे वाहन चालकों को भारी परेशानी उठानी पड़ती है। इसके अलावा बस स्टैंड के समीप दुकानदारों की ओर से किए गए अतिक्रमण के चलते बसों को बस स्टैंड में प्रवेश करने परेशानी होती है। कई बार हादसा होने की भी आशंका बनी रहती है। नप की ओर से समय-समय पर इस मार्ग पर अतिक्रमण हटाओं अभियान भी चलाया जाता है। अभियान के दौरान दुकानदारों की ओर से सड़क से सामान उठा लिया जाता है तथा टीम के जाते ही फिर से अतिक्रमण कर लिया जाता है।

नारनौल। चालान करती नप टीम व अतिक्रमण हटवाती नप टीम। फोटो : हरिभूमि

ट्रैफिक पुलिस ने किए 20 वाहनों के चालान: नपा की इस कार्रवाई के साथ-साथ ट्रैफिक पुलिस ने भी सहयोग दिया। ट्रैफिक एसएचओ अनिल कुमार की अगुवाई में सड़क किनारे अवैध रूप से खड़े करीब 20 वाहनों के चालान काटे गए। अधिकारियों ने साफ कहा कि शहर में अब अतिक्रमण और अव्यवस्थित पार्किंग किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

सड़क पर कूड़ा डालने वालों के खिलाफ होगी कार्रवाई: डीएमसी रणवीर सिंह का कहना है कि नपा की ओर से समय-समय पर अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई की जाती है। यह कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी। शहर में काफी दुकानदारों की ओर से डस्टबीन नहीं रखा गया है। दुकानदार सड़क पर खुले में कूडा डालते है।

ओथेलो सिंड्रोम जब बेवजह साथी पर होने लगे संदेह

जब कोई पुरुष या स्त्री बिना किसी ठोस कारण या प्रमाण के अपने साथी पर विश्वासघात करने का संदेह करने लगे तो ऐसा ओथेलो सिंड्रोम नामक मनोरोग के कारण हो सकता है। इसकी होने की कई वजहें हैं। लेकिन इसके लक्षण सामने आने पर ट्रीटमेंट करवाने में देर नहीं करनी चाहिए। इस रोग के बारे में विस्तार से जानिए।

मेंटल हेल्थ
डॉ. गौरव गुप्ता
वरिष्ठ मनोचिकित्सक
तुलसी हेल्थकेयर, नई दिल्ली-गुरुग्राम

ओथेलो सिंड्रोम एक ऐसा मनोविकार है, जिसके कारण व्यक्ति भ्रमित होकर इस गलत धारणा का शिकार हो जाता है कि उसका जीवनसाथी या साथी बेवफा है, भले ही उस बेवफाई का कोई सुबूत मौजूद न हो। इससे ग्रस्त होकर कई बार व्यक्ति असामान्य या आपराधिक घटनाओं को भी अंजाम दे सकता है। इस मनोरोग को ओथेलो सिंड्रोम का नाम अंग्रेजी भाषा के महान साहित्यकार शेक्सपियर के एक नाटक के पात्र ओथेलो के नाम पर रखा गया है, जो ईर्ष्या से ग्रस्त था। ओथेलो सिंड्रोम के बारे में यहां जानकारी देने का उद्देश्य लोगों को इस मनोरोग के प्रति जागरूक करना है। इसकी आड़ में किसी भी तरह के अपराध को कदापि उचित नहीं ठहराया जा सकता।

इन लक्षणों पर दें ध्यान : ओथेलो सिंड्रोम से ग्रस्त व्यक्ति में अपने साथी के प्रति ईर्ष्या और संदेह का भाव बहुत प्रबल होता है। सबूतों के अभाव के बावजूद यह भ्रामक यकीन कि उसका साथी विश्वासघाती है, अत्यधिक ईर्ष्या और संदेह को जन्म देता है। एक-दूसरे के विवाहेतर संबंधों के संदर्भ में किसी प्रमाण के बगैर शक करना। मरीज अपने साथी की बेवफाई की जांच-पड़ताल करने या उसे रोकने के लिए आक्रामक या जुनूनी व्यवहार कर सकता है। मरीज अपने साथी के प्रति आक्रामक हो सकता है और वह हत्या या आत्महत्या भी कर सकता है। व्यक्ति अपने साथी या खुद को नुकसान पहुंचा सकता है। छोटी सी बात पर भयंकर क्रोध करना और अपने साथी पर बिल्कुल भरोसा न करना। ऐसा व्यक्ति सामाजिक मेल-मिलाप से दूर हो सकता है। इस सिंड्रोम से ग्रस्त मरीज अपने साथी पर अत्यधिक निगरानी करने लगता है और उस पर धोखा देने का आरोप लगाने लगता है। साथी की गतिविधियों पर लगातार पैनी नजर रखना, उसके फोन कॉल और सोशल मीडिया की जांच करना जैसे कार्यों को अंजाम दे सकते हैं।

संभव हैं अनेक कारण: ओथेलो सिंड्रोम रोग होने के कई कारण हो सकते हैं। इलाज से पूर्व इसके कारणों के बारे में जानना जरूरी होता है।

अन्य मनोरोग: ओथेलो सिंड्रोम अन्य मनोरोगों जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर या एंग्जाइटी आदि के कारण हो सकता है। ओथेलो सिंड्रोम न्यूरोलॉजिकल स्थितियों जैसे मनोभ्रंश या डिमेंशिया और मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है। ब्रेन ट्यूमर के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति की सोच एब्नॉर्मल हो सकती है।

मस्तिष्क में असामान्यता: मस्तिष्क के किसी भाग में संरचनात्मक खराबी या एब्नॉर्मेलिटी के कारण भी ओथेलो सिंड्रोम की समस्या हो सकती है।

मादक पदार्थों का इस्तेमाल: शराब और अन्य मादक पदार्थों की लत एक अरसे बाद इस सिंड्रोम के खतरे को बढ़ा सकती है।

मस्तिष्क की चोटें या अन्य कारण: मस्तिष्क पर लगी गहरी चोटें या कुछ मस्तिष्क रसायनों यानी न्यूरोकेमिकल्स) में असंतुलन की स्थितियां भी ओथेलो सिंड्रोम का कारण ट्रिगर कर सकती हैं।

न्यूरोडीजेनेरेटिव डिजीज: अल्जाइमर या पार्किंसंस जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियां, ओथेलो सिंड्रोम की समस्या को ट्रिगर कर सकती हैं।

ऐसे करते हैं ट्रीटमेंट: मनोचिकित्सक ओथेलो सिंड्रोम के मरीज की स्थिति और उसके लक्षणों के आधार पर इस मनोरोग का इलाज करते हैं। इस समस्या का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। हां, समुचित उपचार से इस रोग को नियंत्रित और प्रबंधित किया जा सकता है। जैसे-

मनोचिकित्सा: संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी संक्षेप में-सीबीटी) या अन्य प्रकार की मनोचिकित्सा व्यक्ति को ईर्ष्या से संबंधित विचारों, उसके असामान्य विचारों और व्यवहारों से निपटने में मदद करती है।

दवाएं: एंटीसाइकोटिक्स आदि दवाएं लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। ऐसी दवाएं न्यूरो केमिकल्स को संतुलित करने में मदद करती हैं।

नशा मुक्ति उपचार: यदि नशीले पदार्थ के दुरुपयोग के कारण यह सिंड्रोम ट्रिगर होता है, तब इन लतों का उपचार आवश्यक है।

अन्य मानसिक समस्याओं का उपचार: यदि रोगी को ओथेलो सिंड्रोम के साथ-साथ अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकार भी हैं, तो उनका भी इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

बहुत पेनफुल डिजीज है क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी

जब पैरों में मौजूद नसों से ब्लड फ्लो सही तरीके से हार्ट तक नहीं हो पाता है उसे क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी कहते हैं। इससे नसों में सूजन आ जाती है, जो बहुत पेनफुल होता है। इससे बचने के लिए अपनी लाइफस्टाइल और डाइट में किन बातों का ध्यान रखें, यहां बता रहे हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. मोहसिन वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप इन दिनों पैरों की नसों से जुड़ी गंभीर बीमारी क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी (सीवीआई) से ग्रसित हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसका असर पेशेंट के रूटीन वर्क पर भी पड़ता है।

क्या है यह बीमारी: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी एक ऐसी बीमारी है, जिसमें पैरों की नसें सही तरीके से खून को वापस हार्ट तक नहीं पहुंचा पाती हैं। असल में ब्लड हार्ट से पंप होने के बाद वेंस के माध्यम पूरे शरीर में सर्कुलेट होता है। हमारे शरीर में वेंस के दो चैनल होते हैं- डीप और सुपरफिशियल। डीप वेंस हमारे शरीर की मसल्स के अंदर गहराई में होती हैं, जो ब्लड का फ्लो हार्ट से पैरो तक बनाने में मदद करती हैं। दूसरी सुपरफिशियल वेंस स्किन के नीचे होती हैं, जो दूषित ब्लड को पैरों से हार्ट तक वापस ले जाती हैं। ताकि वहां ब्लड फिल्टर होकर साफ हो जाए और साफ ब्लड शरीर के अन्य अंगों तक जा सके। सामान्य रूप से नसों में छोटे-छोटे वाल्व होते हैं, जो खून को हार्ट की तरफ फ्लो में मदद करते हैं। लेकिन कभी-कभी कई कारणों से ब्लड वेंस के वॉल्व खराब या कमजोर पड़ जाते हैं। इससे वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन ठीक तरह से नहीं हो पाता है। यानी ब्लड हार्ट की तरफ नहीं जाता है और धीरे-धीरे पैरों के अंदर इकट्ठा होने लगता है। जिसकी वजह से नसों में दबाव बढ़ जाता है। पैरों में सूजन और दर्द रहता है। कई मामलों में नसों में ब्लीडिंग भी हो सकती है, जो घाव या अल्सर का रूप ले लेती है। व्यक्ति को चलने या रोजमर्रा के काम करने में दिक्कत होने लगती है।

क्या हैं कारण: पैरों की नसों में होने वाली वेरिकोस वेंस समस्या, क्रोनिक वेनस इनसफिशिएंसी का बड़ा कारण है। ये वेंस स्किन के नीचे नीले रंग के गुच्छे के रूप में दिखाई देती हैं। नजरअंदाज करने पर ये धीरे-धीरे मोटी होती जाती हैं और हार्ट तक ब्लड ले जाने वाली वेंस पर दबाव डालती हैं। दबाव पड़ने से वेंस में रुकावट आ जाती है और ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। इस स्थिति के लिए कई और कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं-

- 60 साल की उम्र के बाद ब्लड वेसल्स में कमजोरी आना।
- फैमिली हिस्ट्री या आनुवांशिक रक्त विकार होना।
- गर्भावस्था में बच्चे के विकास के कारण पेट की नसों में प्रेशर रहने से पैरों से दिल की तरफ वापस रक्त प्रवाह में बाधा आना।
- आरामपरस्त जीवनशैली की वजह से मोटापे का शिकार होना। मोटापे से पैरों की नसों पर दवाब पड़ना।
- ऐसे प्रोफेशंस, जिसमें लंबे समय तक खड़े रहने का काम होता है। जैसे पुलिस, टीचर या बस कंडक्टर्स, आर्मी पर्सनल्स जैसे प्रोफेशन के लोग जिन्हें लंबे समय तक खड़ा रहना पडता है। देर तक खड़े होकर काम करने से वेंस की वॉल्व पर प्रेशर पड़ना।
- काम करते वक्त अधिक देर तक बैठे रहना या लंबी यात्रा पर कार या एयरोप्लेन से जाते हुए देर तक एक पोजिशन में बैठे रहना।
- दुर्घटना या ट्रामा होने पर पैरों की नसों में चोट लगना।
- किसी बीमारी या सर्जरी की वजह से मरीज का लंबे समय तक बेड रेस्ट पर होना।
- धूमपान करने से ब्लड वेंस की वॉल्व का कमजोर होना।

रोग के प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-

- पैरों में नीले रंग की पतली-पतली नसों का गुच्छा या छोटे-छोटे घाव दिखना।
- पैर की पिंडलियों में वेरिकोस वेंस होना यानी नसों का फूलना या सूजन आना। सूजन सुबह न होना, दिन के साथ-साथ यानी शाम तक बढ़ जाना।
- पैर और पिंडलियों की मसल्स में असहनीय दर्द होना। ज्यादा खड़े होने या चलने में मुश्किल आना, जबकि लेटने या सोने पर तकलीफ न होना।
- पैर का रंग बदलना यानी लाल या नीला होना।
- पैर में बहुत खुजली होना।
- पैरों की त्वचा अधिक गर्म होना।

कैसे होता है डायगनोज: कलर वेंस डॉप्लर अल्ट्रासाउंड किया जाता है, जो पैरों की वेंस और इनके वॉल्व की जांच करता है। इससे वेंस में ब्लड सर्कुलेशन की स्थिति का भी पता चल जाता है।

न करें इग्नोर: वैसे तो क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी बीमारी जानलेवा नहीं है, लेकिन काफी दर्दनाक होती है। अगर समय रहते इसका इलाज नहीं किया जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। ब्लड थ्रंबोसिस ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार दुनिया की तकरीबन 10 प्रतिशत आबादी वेरीकोस वेंस की समस्या का सामना कर रही है। भारत में हर चौथी महिला और हर सातवें पुरुष को वेरीकोस वेंस की समस्या है। आमतौर पर यह बीमारी उम्रदराज लोगों को ज्यादा होती है, लेकिन वर्तमान आधुनिक आरामपरस्त जीवनशैली और स्टेंडिंग जॉब करने वाले युवाओं में भी देखने को मिलती है। अकसर इसे इगनोर किया जाता है। समय पर उपचार न करवाने पर कई बार पैरों की नसों में सूजन आ जाती है और छोटी-छोटी नसें घाव का रूप ले लेती हैं।

कैसे किया जाता है उपचार: क्रॉनिक वेनस इनसफिशिएंसी का कोई डायरेक्ट ट्रीटमेंट नहीं है। नसों की वॉल्व में खराबी आने, वेरिकोस वेंस होने या ब्लड फ्लो सुचारू न होने पर मिनिमल इंवेसिव तकनीक यानी छोटी-सी लेजर सर्जरी की जाती है। प्रभावित जगह पर बाहर से पिन होल करके लेजर ग्लू आरएफए द्वारा नस बंद कर दी जाती है या निकाल दी जाती है।

मरीज को पैरों में कंप्रेशन स्टॉकिंस पहनने के लिए दी जाती हैं। खून पतला करने के लिए ब्लड थिनर मेडिसिन दी जाती हैं या इंजेक्शन लगाए जाते हैं। जो ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने में मदद करते हैं। दर्द से राहत पहुंचाने के लिए पेनकिलर मेडिसिन भी दी जाती हैं।

ऐसे करें बचाव: सीवीआई की समस्या को लाइफस्टाइल में बदलाव करके कंट्रोल किया जा सकता है।

- स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
- एक जगह ज्यादा देर तक बैठे या खड़े न रहें। बीच-बीच में पैर ऊपर करके बैठें। हर एक घंटे बाद अपनी सीट से उठकर 5-10 मिनट टहलें। व्यायाम या छोटे-मोटे काम करें। बैठते या लेटते हुए भी एंकल एक्सरसाइज करें।
- यथासंभव लेट जाएं और लेटते वक्त पैरों के नीचे तकिया रखकर ऊपर उठाएं, पैरों को हिलाते रहें या एक्सरसाइज करें।
- रेगुलर एक्सरसाइज करें। मोटापा नियंत्रित करें।
- खान-पान का ध्यान रखें। पौष्टिक और संतुलित आहार लें। प्रिजर्वेटिव, डीप फ्राइड, जंक फूड, अधिक चीनी-नमक वाली चीजों से परहेज करें। रोजाना तीन लीटर तक पानी या लिक्विड डाइट लें ताकि शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रहे।
- सोने-जागने का शेड्यूल ठीक रखें। मोटापे से बचने के लिए दिन में सोना अवॉयड करें।
- धूमपान, एल्कोहल या किसी तरह के नशीले पदार्थ के सेवन से परहेज करें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

नवजात बच्चों में पीलिया प्रॉपर ट्रीटमेंट है जरूरी

प्रिकॉशन

नवजात बच्चों में पीलिया होना कॉमन समस्या है, लेकिन इसे इग्नोर नहीं करना चाहिए। इसका कारण बच्चे के ब्लड में बिलीरुबिन नामक पदार्थ का बढ़ जाना होता है। अगर इसका समय पर सही इलाज न किया जाए तो यह उसके दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकता है या बच्चे के विकास में रुकावट डाल सकता है। इस बारे में नोएडा (नई दिल्ली-एनसीआर) स्थित मदरहुड अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट नियोनेटोलॉजी-पीडियाट्रिक्स **डॉ. अक्षय मेहता** कहते हैं, 'लोग सोचते हैं कि बच्चे को केवल धूप दिखाने से पीलिया ठीक हो जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है। धूप से बच्चे को सही तरह की नीली लाइट नहीं मिलती। बल्कि धूप में रहने से बच्चे का टेंप्रेचर बढ़ सकता है, उसे डिहाइड्रेशन या स्किन बर्न भी हो सकता है। अगर बच्चे को पीलिया ज्यादा है तो उसका इलाज जरूरी होता है। यह भी गलत धारणा है कि पीलिया अपने आप ठीक हो जाएगा। अगर इसका स्तर ज्यादा है तो डॉक्टर से प्रॉपर इलाज करवाना जरूरी है। देरी करने से बच्चे के दिमाग पर असर पड़ सकता है। कुछ लोग मानते हैं कि सिर्फ त्वचा का पीला होना ही पीलिया का संकेत है, जबकि गहरे रंग के बच्चों में आंखों, मसूड़ों या पैरों में भी पीलिया का लक्षण दिख सकता है। फोटोथेरेपी को लेकर भी लोगों में भ्रम है कि यह हानिकारक होता है, जबकि यह बहुत सुरक्षित और असरदार इलाज है। इसमें बच्चे को स्पेसिफिक लाइट दी जाती है, जिससे बिलीरुबिन कम होता है। पैरेंट्स को ध्यान रखना चाहिए कि पीलिया की समय पर पहचान और सही इलाज से ही बच्चे की जान बचाई जा सकती है।' *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मिलेट्स को बनाएं डेली डाइट का हिस्सा

मिलेट्स यानी मोटे अनाज को लेकर लोगों में जागरूकता बढ़ रही है। आप भी इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। इनके सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

डाइट सजेशन
बुशरा फातमा

अपना देश जिस तेजी से डायबिटीज कैपिटल बनने की कगार पर है वह चिंता का विषय है। हमारे खान-पान की गलत आदतें, इस तरह पश्चिमी देशों से प्रभावित होती दिखाई दे रही हैं कि यहां मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, शुगर जैसी बीमारियां लगभग हर दूसरे घर में मिलनी शुरू हो गई हैं। बढ़ते हार्ट अटैक ने लोगों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। ऐसे में हेल्थ को लेकर लापरवाही अब भारी पड़ सकती है। खान-पान की आदतें हमें समय रहते बदलनी जरूरी है। ऐसे में मिलेट्स को आज के दौर में खान-पान का जरूरी हिस्सा बनाना चाहिए। मिलेट्स बहुत सी खूबियों से भरा है, जिससे ये हमें बहुत सी बीमारियों से भी बचाने में मदद करता है।

पाचनतंत्र को मजबूत बनता है: मिलेट्स जैसे रागी, ज्वार, बाजरा आदि में फाइबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जिससे डाइजेशन अच्छा होता है। साथ ही ग्लूटेन फ्री होने की वजह से इसे पचाना आसान है। हर मिलेट में अलग-अलग पोषक तत्व होते हैं, इसलिए अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार ही मिलेट्स का चुनाव करना चाहिए। जिन्हें कब्ज की समस्या हो, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

हृदय को रखे स्वस्थ: इन दिनों जिस तेजी से हार्ट अटैक की समस्या बढ़ रही है, उसमें खान-पान में लापरवाही इसके रिस्क रेट को और भी बढ़ा सकती है। मिलेट्स में मौजूद मैगनीशियम और पोटेशियम, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। इसलिए मिलेट्स से बनी कोई भी डिश दिन भर में एक समय की डाइट में जरूर शामिल करनी चाहिए। ज्वार या बाजरे की रोटी, चावल या गेहूं की रोटी की जगह इस्तेमाल कर सकते हैं।

डायबिटीज को कंट्रोल करता है: जिनका शुगर लेवल बॉर्डर पर हो या जिन्हें डायबिटीज की समस्या है, उन्हें मिलेट्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। चूंकि मिलेट्स का ग्लायसेमिक इंडेक्स कम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में बहुत मदद करता है। ऐसे में ब्रेकफास्ट में रागी, इडली, डोसा या मिलेट्स फ्लेक्स से बना उपमा एक अच्छा ऑप्शन है। इससे आपकी डायबिटीज कंट्रोल रहेगी।

ब्रेन फूड है मिलेट्स: चूंकि आजकल बच्चों के खान-पान में जंक फूड ने इस तरह जगह बना ली है कि उन्हें सही न्यूट्रिशन नहीं मिल पाता। अच्छे दिमागी विकास के लिए बच्चों के डाइट में मिलेट्स का होना बहुत जरूरी है। इनमें आयरन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो बच्चों के मानसिक विकास और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं। बच्चों को मिलेट्स से बने लड्डू, स्नैक्स खिलाने से वो बाहर बिकने वाले जंक फूड से बचेंगे और ये उनके संपूर्ण विकास में सहायक भी होगा।

वजन कंट्रोल करने में भी है मददगार: मिलेट्स में मौजूद फाइबर की वजह से पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जिससे खाने की क्रेविंग कम हो जाती है। इससे व्यक्ति कम खाना खाता है। अगर बढ़ते वजन से परेशान हैं तो उन्हें मिलेट्स से बने डिशेज वजन कंट्रोल करने में मदद करेंगे।

बरतें सावधानी: मिलेट्स खाने के फायदे तो बहुत हैं लेकिन इसे खाने में थोड़ी सावधानी भी बरतनी चाहिए। चूंकि इसमें फाइबर की प्रचुर मात्रा होती है इसलिए जिन लोगों को डाइजेस्टिव ब्लॉटिंग जैसी समस्या है, उन्हें मिलेट्स को पकाने से पहले पानी में सोक यानी भिगोने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए। साथ ही अंकुरित और फर्मेंटेड मिलेट्स का सेवन करना चाहिए। *

(होम्योपैथ डॉ. अश्वनी कानेटकर से बातचीत पर आधारित)

शुरुआती योगाभ्यासियों के लिए सबसे अच्छा है त्रिकोणासन

अगर आप योगाभ्यास की शुरुआत करने वाले हैं तो त्रिकोणासन करना बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इसे करना आसान होता है और इससे कई शारीरिक फायदे भी होते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

योगासनों के अभ्यास की शुरुआत करने वालों के लिए त्रिकोणासन सबसे अच्छा माना जाता है। क्योंकि इसमें योग की तीनों बुनियादी बातें जैसे स्ट्रेच, बैलेंस और श्वसन नियंत्रण एक साथ सीखने को मिलते हैं। साथ ही यह आसन बाकी कई आसनों से अपेक्षाकृत आसान और सुरक्षित होता है, क्योंकि इससे शरीर पर कम दबाव पड़ता है। इसमें शरीर जमीन के करीब जाता है, लेकिन घुटनों और हाथों पर ज्यादा वजन नहीं पड़ता। इस आसन से हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों को धीरे-धीरे खिंचाव मिलता है, अचानक से झटका नहीं लगता। साथ ही यह आसन कमर, कूल्हे, जांघ, हैमस्ट्रिंग और कंधों को खींचता है। यह आसन शुरुआत में हाथ, घुटने या जांघ पर रखकर किया जा सकता है। बाद में जमीन तक झुकने की क्षमता बढ़ जाती है। इस आसन में शरीर का वजन दोनो पैरों पर बराबर बांटना पड़ता है, जिससे शुरुआत में लोग संतुलन बनाना और सही मुद्रा बनाना सीख जाते हैं। दूसरे आसनों के मुकाबले इस आसन से सांस पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता है। साथ ही इस आसन में चोट लगने का खतरा सबसे कम होता है। लेकिन इस एक ही आसन में रीढ़, पेट, पैर, हाथ और गर्दन को सक्रिय किया जा सकता है, जिससे नए लोग भी जल्द आसन के परिणाम महसूस करते हैं।

त्रिकोणासन के शारीरिक फायदे: त्रिकोणासन या ट्रायएंगल पोज के बहुत महत्वपूर्ण शारीरिक फायदे होते हैं। मसलन- यह रीढ़ और कमर के लिए बहुत उपयोगी आसन है। इससे रीढ़ की हड्डी में लचीलापन बढ़ता है और कमर की अकड़न कम होती है। यह आसन करने से जांघें और पैर मजबूत होते हैं। इस आसन से जांघ, घुटनों और पिंडलियों की मांसपेशियों में खिंचाव आता है, जिससे जांघें और पैर मजबूत होते हैं। यह आसन कंधे और छाती को खोलता है। इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है और श्वसन तंत्र बेहतर होता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है, जिससे कब्ज और गैस की समस्या में राहत मिलती है तथा पाचन में सुधार होता है। यह आसन शरीर और मन के बीच तालमेल बढ़ाता है, जिससे संतुलन सधता है और एकाग्रता बढ़ती है। यह आसन हल्के दर्द में फायदा पहुंचाता है, जिससे साइटिका और पीठ दर्द में राहत मिलती है। लेकिन अगर दर्द गंभीर हो, तो बिना डॉक्टर से पूछे यह आसन न करें।

आसन करने का सही तरीका: त्रिकोणासन सही तरीके से किया जा सके, इसके लिए जरूरी है कि सुबह आसन किया जाए। लेकिन यदि किसी वजह से शाम को आसन करें तो सुनिश्चित करें कि कम से कम साढ़े चार से पांच घंटे पहले भोजन किया हो। यह आसन सही तरीके से करने के लिए कदम दर कदम यह तरीका अपनाएं। सबसे पहले सीधे खड़े हों और दोनों पैरों के बीच आपस में तीन से साढ़े तीन फुट का फासला रखें। अब दोनों हाथों को कंधों के समानांतर फैलाएं और ध्यान रहे कि इस समय हथेलियां नीचे की तरफ हों। अब दाहिने पैर को 90 डिग्री बाहर और बाएं पैर को 15 डिग्री अंदर की ओर मोड़ें। इसके बाद दाहिनी ओर झुकें, इस समय दाहिना हाथ, पैर, टखने या जमीन पर रखें। जहां रखना आपको ज्यादा सुविधाजनक लगे। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे- धीरे झुकें। अब बाएं हाथ को आसमान की ओर सीधा करें और नजरें ऊपर बाएं हाथ की अंगुलियों की ओर घुमाएं। इस स्थिति में 20 से 30 सेकेंड रहें, फिर धीरे-धीरे सांस लेते हुए वापस आएं। दूसरी प्रक्रिया भी इसी क्रम में दोहराएं।

कब न करें त्रिकोणासन: हाल में अगर गर्दन, पीठ, घुटने या कूल्हे में कहीं चोट लगी हुई है तो त्रिकोणासन करने से बचें। स्लिप डिस्क, वर्टिको या गंभीर कमर दर्द की स्थिति हो तो भी त्रिकोण आसन से दूर रहें। लो ब्लड प्रेशर की शिकायत हो या गर्भावस्था दूसरे या तीसरे महीने में चल रही हो तो बिना प्रशिक्षक की देख-रेख में यह आसन न करें।

त्रिकोणासन के पहले और बाद में क्या करें: त्रिकोणासन के पहले हल्का वार्मअप करें। इसके तहत गर्दन घुमाएं, कंधे ढीले करें, पैरों में स्ट्रेच करें। त्रिकोणासन करने के पहले कभी भी भारी खाना न खाएं। मन शांत रखें। इसी तरह त्रिकोणासन करने के बाद एक से दो मिनट शवासन करें। *

खबर संक्षेप

भूतपूर्व सैनिक विकास संघ की बैठक आज

महेंद्रगढ़। स्थानीय यादव धर्मशाला में 21 अगस्त को भूतपूर्व सैनिक विकास संघ की मासिक बैठक आयोजित की जाएगी। संघ उपाध्यक्ष कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया कि 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस की वजह से इस महीने की मासिक बैठक नहीं कर पाए, इसलिए इस मासिक बैठक 21 अगस्त को रखी गई हैं।

राजकुमार यादव व हितेन्द्र शर्मा हुए सम्मानित

नारनौल। यूनाइटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका एवं भारत सरकार की ओर से वियतनाम में आयोजित द इंटरनेशनल अवार्ड फोरम समिट में रोटरी क्लब सिटी के पूर्व प्रधान एडवोकेट राजकुमार यादव व हितेन्द्र शर्मा को सम्मानित किया गया। क्षेत्र के निजामपुर स्थित विद्या भारती पब्लिक स्कूल के चेयरमैन एडवोकेट राजतकुमार यादव व हरियाणा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के चेयरमैन हितेन्द्र शर्मा को यह अंतर राष्ट्रीय इंस्टीट्यूशनल सम्मान उनकी संस्था द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में अनुकरणीय उपलब्धियों व सेवाओं के लिए प्रदान किया गया।

उन्होंने बताया कि इस अवार्ड समिट में अमेरिका, रूस, ब्राजील, नेपाल, वियतनाम, फिलीपींस, जॉर्जिया, नाइजीरिया, श्रीलंका आदि अनेक देशों से विभिन्न संस्थाओं के मुखिया शामिल हुए।

राजीव गांधी ने ही रखी थी आधुनिक भारत और डिजिटल तकनीक की बुनियाद

कांग्रेसियों ने पूर्व प्रधानमंत्री के योगदान को याद कर किए श्रद्धा सुमन अर्पित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। राजीव गांधी के श्रद्धासुमन अर्पित करते कांग्रेसी नेता। राजीव गांधी के श्रद्धासुमन अर्पित करते कांग्रेसी नेता। फोटो : हरिभूमि

जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न स्व. राजीव गांधी की 81वीं जयंती उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर मनाई गई। इस अवसर पर कांग्रेस के जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया ने कहा कि 40 वर्ष की उम्र में प्रधानमंत्री बनने वाले राजीव गांधी देश के सबसे कम उम्र के प्रधानमंत्री थे और संभवतः दुनिया के उन युवा राजनेताओं में से एक हो, जिन्होंने सरकार का नेतृत्व किया है। आज उनकी जयंती के अवसर पर उन्हें एक दूरदर्शी सोच वाले व्यक्ति के रूप में याद किया। जिन्होंने सूचना क्रांति की नींव रखकर भारत को एक नए युग की ओर अग्रसर किया।

इस अवसर पर पूर्व मंत्री राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि युवा सोच रखने वाले राजीव गांधी को 21वीं सदी के भारत का निर्माता कहा जाता है। 40 वर्ष की उम्र में बने प्रधानमंत्री ने एक आधुनिक भारत की नींव रखी थी। जिस डिजिटल इंडिया की बात आज हम करते हैं, उसकी शुरूआत 1984 में राजीव की ओर से की गई थी, जब भारतीय दूरसंचार नेटवर्क की स्थापना कर शहर से लेकर गांवों तक दूरसंचार का जाल बिछाना शुरू किया गया था, साथ ही में देश की राजनीति में युवाओं की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से उन्होंने मतदान करने की उम्र सीमा को 21 वर्ष से घटाकर 18 वर्ष करके युवाओं को मताधिकार देकर उन्हें देश के प्रति जिम्मेदार व सशक्त बनाने की पहल की है। नांगल चौधरी से विधायक मंजू चौधरी ने कहा कि राजीव गांधी का मानना था कि पॉवर आमजन के हाथ में हो उसके लिए उन्होंने पावर टू द पीपल आइडिया को पंचायती राज संस्थाओं को लागू करवाने की दिशा में काम किया व पंचायतों को सशक्त किया, ताकि निचले स्तर तक लोकतंत्र को पहुंचाया जा सके। इसी प्रकार पहले देश मे कंप्यूटर आमजन की पहुंच से बाहर था, लेकिन उनका मानना था कि विज्ञान व तकनीक के बिना उद्योगों का विकास नहीं हो सकता। जिसके लिए उन्होंने कंप्यूटर क्रांति लाने की दिशा में काम किया व सफल भी हुए। युवा सोच रखने वाले राजीव गांधी ने हमेशा से युवा व गरीब वर्ग के हितों में कार्य किए। जिस प्रकार से गरीब व ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए 1986 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति की घोषणा की। जिसके तहत पूरे देश में उच्च शिक्षा व्यवस्था का आधुनिकीकरण व विस्तार हुआ। इस अवसर पर महिला कांग्रेस अध्यक्ष डॉ. राजवती ने कहा राजीव गांधी ने हमेशा महिलाओं के अधिकार व सशक्तिकरण के लिए कार्य किया। उन्होंने पंचायती राज व्यवस्था में 33 प्रतिशत आरक्षण देकर लाखों महिलाओं को नेतृत्व का अवसर दिया।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर संदीप राव, रिटायर्ड जज राकेश यादव, सूरज बोहरा, पूर्व बार एसोसिएशन अध्यक्ष मंजीत यादव, यूथ कांग्रेस अध्यक्ष पुनीत, राकेश यादव, पूर्व सरपंच विनोद शर्मा, जयपाल यादव, सुरेंद्र पाराशर, पूर्व ब्लॉक अध्यक्ष मनोज पटीकरा, पुरुषोत्तम चेयरमैन, कृष्ण ठेकेदार, मनपाल यादव, अरुण राव, संदीप नूनीवाल, बलविंद्र कोरियावास, रविंद्र हुडिना, दिनेश जोशी, सेवादल अध्यक्ष अजीत सिहमा, ओबीसी अध्यक्ष विक्रम अवाना, धीरज शर्मा, हरदीप गहली सहित अन्य सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

महेंद्रगढ़। महिलाओं को सम्मानित करते समिति सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हस्ती देवी जनकल्याणार्थ समिति एक वर्ष से चला रही हस्ताक्षर अभियान

- हस्ताक्षर सीखकर महिलाओं के चेहरे पर दौड़ आई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

श्रीमती हस्ती देवी जनकल्याणार्थ समिति द्वारा चलाए जा रहे बुधवार को गांव राजावास में हस्ताक्षर कार्यक्रम का समापन हुआ। समिति की ओर से दो-दो गांवों में इस प्रकार के कैंप लगाकर महिलाओं को साक्षर बनाने के लिए अभियान चलाया हुआ है। अब तक एक दर्जन से अधिक गांवों में इस प्रकार के कैंप लगाकर सैकड़ों महिलाओं को हस्ताक्षर करना सीखाया जा चुका है।

समिति अध्यक्षा डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि समिति का मुख्य उद्देश्य हर दृष्टि से समाज उत्थान के कार्य करना है। विशेषकर महिलाओं को जागरूकता कार्यक्रम से जोड़कर उन्हें समाज की जागरूक प्रहरी बनाना है, ताकि वे न केवल भविष्य में अपने अधिकारों को पाने व कर्तव्यों का निर्वहन कर सके, बल्कि समाज उत्थान में अपना पूरा योगदान दे सकें तथा भावी पीढ़ी को भी अच्छी शिक्षा दिलवाकर उन्हें देश का सच्चा नागरिक बना सकें।

हस्ताक्षर सीखने आई महिलाओं में उत्साह

महिलाओं को समिति के इस मिशन से जोड़ने के लिए समिति सदस्यों को उन्हें काफी समझाना पड़ता है और फिर महिलाओं का हस्ताक्षर सीखने का रुझान बढ़ता है। इस मिशन में शामिल होकर महिलाएं हस्ताक्षर सीखने के लिए प्रतिदिन अपने घरेलू समय में से कुछ समय निकालकर समिति के कैंप में पहुंचकर हस्ताक्षर करना सीखती है। पेंसिल और नोटबुक लेकर कैंप में आने वाली महिलाएं काफी उत्साहित नजर आ रही हैं। इस मौके पर समिति प्रवक्ता मनोज यादव, शिक्षिका ऊषा फौगाट, प्रदीप कुमार, सजना, शकुंतला, कमली, किताबो, भगवानी आदि महिलाएं उपस्थित रही।

ज्ञानकोश-ए-ग्लोबल स्कूल के बच्चों ने निकाली जन जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटो : हरिभूमि

गांव खरकड़ा आकोदा स्थित ज्ञानकोश-ए-ग्लोबल स्कूल में बुधवार को नशे के खिलाफ जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। रैली को सीईओ राकेश कुमार व प्राचार्य रामनिवास यादव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह रैली गांव विभिन्न गली-मौहल्लों में निकालकर समाज को नशा न करने को लेकर जागरूक किया।

सीईओ राकेश कुमार ने कहा कि नशा आज की युवा पीढ़ी के सामने सबसे बड़ी चुनौती है, जो न केवल स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता हैं, बल्कि जीवन और परिवार को भी प्रभावित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे इस अभियान को जन-जन तक पहुंचाए और समाज को नशा मुक्त बनाने में सक्रिय भूमिका निभाएं। प्राचार्य रामनिवास यादव ने कहा कि नशा एक सामाजिक अभिशाप है और इसे दूर करने के लिए हर वर्ग को प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार की गतिविधियां विद्यार्थियों को रचनात्मक मंच प्रदान करती हैं और उनमें सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करती हैं। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त समाज की दिशा में युवाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को खराब करता है, बल्कि इसके शारीरिक, आर्थिक और सामाजिक स्तर पर भी गंभीर परिणाम होते हैं।

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में निशाना लगाता चित्राक्ष। फोटो : हरिभूमि

शूटिंग में हैप्पी स्कूल के छात्र चित्राक्ष को मिला गोल्ड

महेंद्रगढ़। हैप्पी एवरग्रीन स्कूल के छात्र चित्राक्ष ने जिला स्तरीय शूटिंग में गोल्ड मेडल जीतकर परचम लहराया है। चित्राक्ष पुत्र डॉ. मदन यादव ने यदुवंशी शिक्षा निकेतन कनीना में आयोजित जिला स्तरीय शूटिंग प्रतियोगिता अंडर-17 में शानदार प्रदर्शन कर गोल्ड मेडल अपने नाम किया। इस जीत के पीछे चित्राक्ष के कोच रामकिशन यादव का विशेष योगदान रहा, जिन्होंने उन्हें कठिन संघर्ष, अनुशासन और निरंतर अभ्यास के लिए प्रेरित किया। उनकी मेहनत और चित्राक्ष की अटूट लगन ने इस सफलता को संभव बनाया। संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल, उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल, प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल, मैनेजर चंचल अग्रवाल और प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने चित्राक्ष को बधाई दीं। गौरतलब है कि चित्राक्ष इससे पहले भी राष्ट्रीय स्टार का खिताब जीत चुके हैं और चार से पांच बार राज्य स्तर पर अपना लोहा मनवा चुके हैं। उनकी इस निरंतर सफलता ने न केवल विद्यालय बल्कि पूरे जिले का नाम रोशन किया है। विद्यालय प्रबंधन ने विश्वास व्यक्त किया कि चित्राक्ष भविष्य में अंतरराष्ट्रीय मंच पर भी तिरंगा फहराकर देश का गौरव बढ़ाएंगे। उनकी मेहनत, लगन और आत्मविश्वास सभी विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत हैं।

यदुवंशी स्कूल में सद्भावना दिवस पर करवाई विभिन्न प्रतियोगिताएं

- प्रतियोगता के विजेता विद्यार्थियों को पुरसेर देकर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। बनाए हुए चित्र दिखाते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न राजीव गांधी की जयंती के उपलक्ष्य में सद्भावना दिवस मनाया गया। विद्यार्थियों ने निबंध-लेखन, कविता-गान, पोस्टर मेकिंग आदि गतिविधियों के माध्यम से सद्भावना, राष्ट्रीय एकता और भाई-चारे का संदेश दिया। विद्यार्थियों ने शपथ ली कि वे समाज में शांति, अहिंसा और सद्भाव बनाए रखने के लिए सदैव कार्य करेंगे। सद्भावना दिवस ने विद्यार्थियों को राष्ट्रीय एकता, भाईचारे और सहयोग की भावना को और मजबूत करने का अवसर प्रदान किया। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि राजीव गांधी का सपना एक ऐसा भारत था, जहां जाति, धर्म और भाषा के आधार पर कोई भेदभाव न हो। हमें उनके विचारों और आदर्शों को अपने जीवन में अपनाना चाहिए। सद्भावना ही सच्ची प्रगति का आधार है। चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि आज के समय में हमें सबसे ज्यादा जरूरत आपसी भाईचारे और एकता की है। विद्यार्थी ही देश का भविष्य है, इसलिए आप सभी समाज में प्रेम, शांति और सद्भाव फैलाने में अग्रणी भूमिका निभाएगें। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव, ग्रुप निदेशक विजय सिंह यादव, फाउंडर डायरेक्टर डॉ. राजेंद्र सिंह यादव ने सभी विद्यार्थियों को भाई-चारे, प्यार एवं सद्भावना के लिए प्रेरित किया।

भजन सुनकर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान मंगलवार रात सिंघाना रोड स्थित नेताजी सुभाष पार्क के पास संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा व जितेंद्र शर्मा ने यजमान विकास बंसल से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित विजय हल्दिया, दीपक शर्मा, पंडित अजय शर्मा, दिनेश बारी, विजय जैन व नरेश मित्तल ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया।

टैगोर विद्यालय की किरण ने जीता गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। छात्रा किरण को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल मेधावी छात्रा किरण ने जिला स्तरीय 10 मीटर राइफल शूटिंग प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतकर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। किरण ने शानदार निशानेबाजी का प्रदर्शन करते हुए सभी प्रतिद्वंद्वियों को पीछे छोड़ दिया। उनकी इस उपलब्धि से परिवार, विद्यालय और क्षेत्र में खुशी की लहर है। सीईओ निशा यादव ने कहा कि हमारी छात्रा किरण ने यह उपलब्धि हासिल कर विद्यालय का मान बढ़ाया है। डायरेक्टर राहुल यादव ने कहा कि किरण ने अपने साहस और लगन से यह सिद्ध कर दिया है कि बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। यह सफलता आने वाली पीढ़ी को खेलों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेगी। चेयरमैन डॉ. बीएल यादव ने कहा कि किरण ने विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

छात्रों ने दी नशा मुक्त समाज की सीख

- विद्यार्थी समाज को नशा मुक्त बनाने में निभाएं महत्वपूर्ण भूमिका : प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। बनाए हुए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

स्थानीय राजकीय महाविद्यालय में नशा मुक्त भारत एवं हरियाणा अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय स्तर पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों ने समाज में नशा मुक्ति का संदेश अपने सृजनात्मक पोस्टरों के माध्यम से प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं प्राचार्य प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा द्वारा किया गया। उन्होंने कहा कि नशा आज की युवा पीढ़ी के सामने सबसे बड़ी चुनौती है, जो न केवल स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता हैं, बल्कि जीवन और परिवार को भी प्रभावित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे इस अभियान को जन-जन तक पहुंचाए और समाज को नशा मुक्त बनाने में सक्रिय भूमिका निभाएं। इस प्रतियोगिता का आयोजन नशा मुक्ति अभियान प्रभारी प्रो. जितेंद्र कुमार वशिष्ठ एवं डॉ. विकास गुप्ता के निर्देशन में किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने विभिन्न रंगों और रचनात्मक विचारों से अपने पोस्टर में संदेश दिया कि नशा एक सामाजिक अभिशाप है और इसे दूर करने के लिए हर वर्ग को प्रयास करना चाहिए। उन्होंने बताया कि बीएससी मेडिकल प्रथम वर्ष की छात्रा सानिया ने प्रथम, मुस्कान द्वितीय तथा नेहा ने तृतीय स्थान हासिल किया।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथि। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं को दी योजनाओं की जानकारी

महेंद्रगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय में नवप्रवेशित छात्राओं के लिए इंडक्शन प्रोग्राम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विभिन्न सेल्स एवं क्लब्स के माध्यम से संचालित योजनाओं और गतिविधियों की जानकारी छात्राओं तक पहुंचाना था। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह द्वारा दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ किया गया। उन्होंने छात्राओं का स्वागत करते हुए शुभकामना दीं और नियमित कक्षाओं में उपस्थित रहने व प्रतिदिन नोटिस बोर्ड देखने की प्रेरणा दी। टाइम टेबल इंचार्ज डॉ. महेश सिंह ने छात्राओं को नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और विषयवार टाइम टेबल के बारे में जानकारी दी। साथ ही विभागाध्यक्षों एवं स्टाफ सदस्यों का परिचय भी करवाया। महिला अध्ययन एवं विकास प्रकोष्ठ प्रभारी प्रो. कविता रानी ने छात्राओं को चहुंमुखी विकास के लिए आयोजित गतिविधियों तथा यौन उत्पीड़न निरोध समिति की कार्यप्रणाली से अवगत कराया।

आयोजन जागरूकता ही तंबाकू मुक्त पीढ़ी की है नींव: डॉ. संजय शर्मा

खण्ड नांगल चौधरी के स्कूलों में तंबाकू मुक्त पीढ़ी की ओर कार्यक्रम आयोजित

स्कूल में रैली का शुभारंभ प्राचार्या कैलाश यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थी व स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

विद्यालय शिक्षा विभाग एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के निर्देशन में बुधवार को खण्ड नांगल चौधरी के विभिन्न स्कूलों में स्कूल चुनौती तंबाकू मुक्त पीढ़ी की ओर विषय पर कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस संदर्भ में जानकारी देते हुए ब्लॉक कॉर्डिनेटर डॉ. संजय शर्मा ने बताया कि राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अकबरपुर व पीएमश्री स्कूल नांगल दर्गू में स्कूल चुनौती तंबाकू मुक्त पीढ़ी की ओर विषय पर रैली व पेंटिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। नांगल दर्गू स्कूल प्रवक्ता एवं ब्रिगेड ऑफिसर त्रिभुवन वर्मा ने बताया कि इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में नशामुक्त समाज के प्रति जागरूकता फैलाना व तंबाकू सेवन से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति सजग करना रहा। स्कूल में जागरूकता रैली का शुभारम्भ प्राचार्या कैलाश यादव ने हरी झंडी दिखाकर किया। उन्होंने कहा कि स्कूल में इस चुनौती से निपटने के लिए बच्चे सक्षम बनाए जाएंगे कि आने वाली पीढ़ी तंबाकु रहित हो। वहीं अकबरपुर स्कूल में प्रतियोगिता का शुभारम्भ करते हुए कार्यक्रम के खंड संयोजक डॉ. संजय शर्मा ने कहा कि जागरूकता ही तंबाकू मुक्त पीढ़ी की नींव है।

छात्रों ने तंबाकू का सेवन न करने की दी प्रेरणा

प्रतियोगिता में कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। बच्चों ने नारों व रंगों के माध्यम से तंबाकू से होने वाले नुकसान तथा स्वस्थ जीवन के महत्व को चित्रित किया। कुछ छात्रों ने तंबाकू से जुड़ी बीमारियों को दर्शाया। वहीं कई प्रतिभागियों ने स्वच्छ, स्वस्थ और खुशहाल भविष्य की तस्वीर उकेरी। इस मौके पर त्रिभुवन वर्मा, महेन्द्र सिंह, डॉ. संजय शर्मा, अशोक कुमार, रामस्वरूप, राजेन्द्र यादव, प्रवेश कुमार, सोनू सैनी आदि रहे।

यदुवंशी की छात्रा कनिका ने किया ब्लॉक लेवल पर टॉप

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन की प्रतिभाशाली छात्रा कनिका पुत्री रतन सिंह ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्लॉक स्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता एचआईवी एड्स एवं स्वस्थ जीवनशैली में प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय, अभिभावकों व संपूर्ण क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है। प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यालयों के सैकड़ों प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। प्राचार्य नरेश कुमार ने कहा कि कनिका ने अपनी लगन, परिश्रम और मार्गदर्शन का पूर्ण लाभ उठाते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। उन्होंने अन्य विद्यार्थियों से भी प्रेरणा लेने व जीवन में इसी तरह ऊंचाइयों को छूने का आह्वान किया। निदेशिका सुरेश यादव ने इस सफलता पर हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि कनिका की उपलब्धि समर्पण, अनुशासन और सकारात्मक दृष्टिकोण का परिणाम है।

सूचना

मैं, प्रदीप कुमार पुत्र श्री धर्म सिंह निवासी गांव नया गांव, तहसील नाहड़, जिला रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरी मेरे बेटे की 10th की मार्कशीट में पिता जी का नाम प्रदीप है जोकि गलत है। मेरे बेटे के सभी कागजातों में पिता का नाम प्रदीप कुमार है। अब मैं अपने बेटे की 10th की मार्कशीट में पिता जी का नाम प्रदीप कुमार करवाना चाहता हूं।

TAGORE SEC. SCHOOL
An English Medium Co-Educational Cultural School (Nursery to x)
SAINIK SCHOOL
NAVODAYA SCHOOL
MILITARY SCHOOL
DEVNARAYAN
HOSTEL FACILITY
LIBRARY

ADMISSION OPEN 2025-26
BABERA ROAD, SANGTEDA, KOTPUTLI (RAJ) Contact Us : 9256537272, 9314153444
TAGORE COLLEGE
Dr. B.R. Ambedkar Law University, Jaipur
D-PHARMA
Limited Seats PCM, PCB
ADMISSION OPEN
LL.M 2 Year LL.B 3 Year
For Admission : 9549210000, 8432044810

नारनौल से राजस्थान में प्रवेश करते ही 1 रुपया, कोटा के लिए 40 रुपये किराया बढ़ा

साधारण बस में प्रति किलोमीटर 10 पैसे की हुई बढोत्तरी पहले प्रति किलोमीटर लगता 85 पैसे किराया

किराए में बढोत्तरी के बाद परिचालकों और यात्रियों के बीच बढ़ेगा विवाद, पहले राउंड फिगर में होता था किराया

राजस्थान से नारनौल आते समय यात्रियों को साधारण बस में अपने बस स्टैंड के लिए करना होगा अतिरिक्त एक रुपये का भुगतान

महेश कुमार ▶▶| नारनौल

राजस्थान सरकार की ओर से हाल ही में की गई किराया बढ़ोत्तरी का सीधा असर अब यहां जिला के यात्रियों पर भी पड़ेगा। जिला में प्रवेश करते ही राजस्थान रोडवेज बस यात्रियों से प्रति किलोमीटर 10 पैसे की बढ़ोतरी की गई है। जिला से ऐसे सैंकड़ों युवा है जो कोटा में शिक्षा ग्रहण कर रहे है। उनको व उनके अभिभावकों को अब अगर कोटा जाना हुआ तो 40 रुपये अतिरिक्त किराया राशि देनी होगी। यहीं नहीं, अब परिचालकों को छुट्टे पैसे लौटाने में भारी दिक्कतों का भी सामना करना पड़ रहा है। बता दें कि आठ अगस्त को राजस्थान के परिवहन विभाग की ओर से किराया

बस स्टैंड नारनौल।

बढ़ोत्तरी के आदेश जारी किए थे। हरियाणा रोडवेज की बस में राजस्थान की सीमा तक पहले की तरह किराए दर लागू रहेगी। जैसे ही हरियाणा रोडवेज राजस्थान में प्रवेश करेगी, साधारण बस में प्रति किलोमीटर एक रुपये किराया बढ़ जाएगी। वहीं यात्रियों को राजस्थान से वापस आते समय प्रति किलोमीटर एक रुपये के हिसाब से किराया देना होगा। इसके अलावा यात्रियों को राजस्थान रोडवेज की बसों में हरियाणा प्रदेश में प्रति किलोमीटर एक रुपये किराया देना होगा। उदाहरण के लिए पहले नारनौल से कोटपुतली तक का किराया 60 रुपये था, अब यात्रियों को 61 रुपये देना होंगे। नारनौल से नांगल चौधरी जाते समय किराया 30 रुपये है, लेकिन वापसी पर 30 की बजाय 31 रुपये देना होगा। हरियाणा रोडवेज की बस जैसे ही बस राजस्थान सीमा में प्रवेश करती है, किराया एक रुपये बढ़ जाता है। कोटपुतली से नारनौल आने वाले यात्रियों को अपने बस स्टैंड तक पहुंचने के लिए अतिरिक्त एक रुपये का भुगतान करना पड़ेगा। वहीं नारनौल से कोटपुतली जाते समय राजस्थान में प्रवेश करते ही एक रुपये अतिरिक्त किराया देना होगा।

नारनौल से राजस्थान के इन शहरों में लगेगा यह किराया

बस स्टैंड का नाम	पहले किराया	अब
जयपुर	185	195
अजमेर	315	340
कोटा	420	460
कोटपुतली	60	61
झुंझुनूं	100	110
खाटूश्याम	140	150
अलवर	95	105

परिचालक और यात्रियों के बीच खुले पैसे को लेकर बढ़ेगा विवाद

किराया बढ़ोतरी से जहां राजस्थान सरकार के खजाने में इजाफा होगा, वहीं यात्रियों और परिचालकों के लिए यह व्यवस्था फिलहाल सिरदर्द बन गई है। यात्रियों को एक-एक रुपये की यह बढ़ोतरी सबसे ज्यादा परेशानी छुट्टे पैसे को लेकर कर रही है। अक्सर बस में सफर करने वाले छोटे कस्बों व गांवों के यात्री खुल्ले पैसे साथ नहीं रख पाते, ऐसे में बहस की नौबत आ जाती है। बस परिचालकों को भी कि दिनभर यात्रियों को छुट्टे पैसे लौटाने में भारी समस्या होती है। कई बार यात्रियों से कहासुनी तक की स्थिति बन जाती है। उनका कहना है कि यदि सरकार किराया बढ़ा रही है तो इसे गोल आंकड़े में करना चाहिए।

वातानुकूलित लग्जरी में 210 पैसे की बढ़ोतरी

साधारण बस पहले प्रति किलोमीटर 85 पैसे किराया जाता था। अब बढ़ाकर प्रति किलोमीटर किराया 95 पैसे कर दिया गया है। एक्सप्रेस बसों का किराया प्रति किलोमीटर किराया 90 पैसे से बढ़ाकर 100 पैसे कर दिया गया है। डिलक्स बस में प्रति किलोमीटर किराया 90 पैसे से बढ़ाकर 110 पैसे कर दिया गया है। नॉन एसी बस में किराया बढ़ाकर 110 से 125 पैसे कर दिया गया है। वाताकुलित बस किराया 165 पैसे से बढ़ाकर 180 पैसे प्रति किलोमीटर कर दिया है। वाताकुलित सुपर लग्जरी बस में प्रति किलोमीटर किराया 190 से 210 पैसे प्रति किलोमीटर कर दिया गया है।

परिचालकों को हो रहीं है परेशानी

इंटक यूनियन के जिला प्रधान हंसराज यादव का कहना है कि पहले किराया राउंड फिगर में होता था, लेकिन अब राजस्थान सरकार ने किराए में बढोत्तरी कर दी है। इससे हरियाणा रोडवेज बस के परिचालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

बदलाव जरूरी था : *राजस्थान सरकार द्वारा किराया बढ़ाए जाने के बाद यह बदलाव लागू करना जरूरी था। परिचालकों को खुले पैसे को लेकर परेशानी आ रही है। इसे लेकर समाधान निकालने पर विचार चल रहा है। -ब्रहमप्रकाश, रोडवेज सीआई नारनौल*

ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के दिशानिर्देश पर आमजन को नशे से दूर रहने व उसके दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने के पुलिस कर्मचारियों की ओर से अभियान चलाया गया है। सदर थाना इंचार्ज सज्जन वशिष्ठ ने बताया कि इस अभियान के तहत पुलिस की टीम गांव गांव जाकर लोगों को नशे के प्रति ग्रामीणों को जागरूक कर रही है।

इस अभियान के तहत पुलिस टीम ने बुधवार को गांव कलवाड़ी व नांगल मोहनपुर का दौरा कर ग्रामीणों को जागरूक किया। पुलिस निरीक्षक शारदा ने बताया कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को खराब करता है, बल्कि आर्थिक व सामाजिक रिश्तों को भी नुकसान पहुंचाता है।

खबर संक्षेप

गोवंश के लिए लगाई सवामणी

नारनौल। भारत विकास परिषद शाखा के तत्वावधान में बुधवार श्री गोपाल गोशाला गोवंश के लिए 19वीं हरे चारे व हरी सब्जी की सवामणी लगाई। यह सवामणी राकेश गोयल नई मंडी की ओर से अपनी माता स्व. पुष्पा गोयल की स्मृति में श्रद्धांजलि स्वरूप आयोजित की गई। सवामणी के दौरान गोमाता को हरी व ताजा सब्जियां खिलाई। सचिव मुकेश जैन व गोमाता सवामणी संयोजक नवीन गुप्ता ने बताया कि परिषद की ओर से समय समय पर सेवा प्रकल्प चलाए जाते रहते हैं।

रेल लाइन पार करते समय महिला की मौत

मंडी अटेली। अटेली मंडी में रेल लाइन पार करते समय एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। प्राप्त जानकारी के अनुसार बुधवार सुबह अटेली अंडरपास के नजदीक दिल्ली-मुंबई फ्रंट कॉरिडोर पर पोल के बीच 75 वर्षीय रामदुलारी मालगाड़ी की चपेट में आ गई। हादसे में उनकी मौके पर ही मौत हो गई। जीआरपी थाना इंचार्ज कैलाश चंद शर्मा ने बताया कि मृतका अपनी बेटी बाला के साथ सिविल अस्पताल अटेली जा रही थी तभी यह दुर्घटना हुई। पुलिस ने शव को परिजनों के हवाले कर दिया।

भिवानी शिक्षिका मौत मामला : रोष मार्च निकालकर सीएम के नाम थाना प्रभारी को सौंपा ज्ञापन

मनीषा की मौत को लेकर लोगों में रोष, हर वर्ग सड़क पर उतरा

सतनाली में बंद रहे बाजार, नारनौल में प्रदर्शन, नांगल चौधरी में कैंडल मार्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सतनाली मंडी

भिवानी जिले की शिक्षिका की संदिग्ध मौत मामले में न्याय दिलाने की मांग को लेकर सतनाली व्यापार मंडल के आह्वान पर बुधवार को सतनाली में आपातकालीन सेवाओं को छोड़कर पूरा बाजार बंद रखा गया। बुधवार सुबह व्यापारी एवं गणमान्य लोग मुख्य चौक पर एकत्रित हुए और शिक्षिका की मौत मामले की निष्पक्ष जांच कर न्याय दिलाने की मांग की।

इसके बाद मुख्य चौक से मुख्य बाजार, रेलवे रोड, कपड़ा मार्केट होते हुए शहीद पार्क स्थित जमुवाय माता मंदिर परिसर में पहुंचे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि शिक्षिका की मौत के बाद लोगों में आक्रोश है। इस घटना के विरोध में लोग कैंडल मार्च, धरना आदि देकर मामले की निष्पक्ष जांच कर पीड़िता के परिजनों को न्याय दिलाने की मांग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि शिक्षिका के साथ जो घटना हुई है, वह बड़ी ही शर्मनाक है। ऐसे में प्रशासन को मामले की सही व निष्पक्ष जांच कर सही तथ्यों को सामने लाना चाहिए, ताकि पीड़िता के परिवार को न्याय मिले।

इस दौरान उन्होंने मौके पर पहुंचे सतनाली थाना प्रभारी निरीक्षक धर्मसिंह को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर मामले की निष्पक्ष जांच की मांग उठाई। मुख्यमंत्री के नाम सौंपे ज्ञापन में सतनाली व्यापार मंडल ने बताया कि बहन मनीषा पर हुए अत्याचार बहुत गंभीर है। थाना प्रभारी धर्मसिंह ने प्रदेश सरकार को सभी मांगों से अवगत कराने का आश्वासन दिया। इस मौके पर सतनाली व्यापार मंडल प्रधान दीपेंद्र शेखावत, प्रमोद अग्रवाल, महेश माधोगढ़िया, मनीष मित्तल, रतनलाल, मोनू, दीवान सिंह, नरेंद्र, संजय, विनोद, सौरभ, राकेश, सुनील, चंद्रभान, रवि, विक्रम, विष्णु, अरविंद, विनोद, दिग्विजय, अंकित, मनोज, बिंटू, मुरारी, नवीन, पवन, संजय आदि सहित सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

सतनाली मंडी। जुलूस निकालकर न्याय की मांग करते लोग व थाना प्रभारी को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपते सतनाली व्यापार मंडल के सदस्य व मामले को लेकर बंद बाजार। फोटो : हरिभूमि

नांगल चौधरी। शहर में कैंडल मार्च निकालकर मनीषा हत्या के आरोपितों को पकड़ने की मांग करते युवा व नारनौल। लघु सचिवालय में प्रदर्शन करती महिलाएं।

कैंडल मार्च निकालकर लगाई गुहार

नांगल चौधरी। भिवानी जिले के ढाणी लक्ष्मण में शिक्षिका मनीषा की हत्या व शव को क्षत विक्षत करने पर युवाओं ने रोष प्रकट किया। उन्होंने सरकार पर झूठी रिपोर्ट बनाकर मामला दबाने का आरोप लगाया है। इसके बाद मृतका को श्रद्धांजलि अर्पित करके शहर में कैंडल मार्च निकाला गया। इस दौरान दोषियों को जल्द गिरफ्तार करके फांसी की सजा देने की मांग की गई। सोनू तंवर, सुनील जाखड़, उदय सिंह, सोमदत्त जांगड़ा, प्रवीण यादव, महेश सैनी, साहिल सैनी, आशीष सैनी, तरुण बंसल, राकेश कुमार, पंकज, नोनू सैन ने बताया कि पोस्टमार्टम रिपोर्ट में घटना को आत्म हत्या बताया गया है। जबकि मृतका का 95 फीसदी सिर कटा हुआ था और आंखे गायब मिली हैं। पुलिस ने स्टोरी बनाई है कि सिर को जानवरों ने नोचा है, लेकिन मृतका का पूरा शरीर ठीक था।

लघु सचिवालय में किया प्रदर्शन

नारनौल। केन्द्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी वइससे जुड़ी यूनियनों ने भिवानी जिला के गांव ढाणी लक्ष्मण की बेटी मनीषा को न्याय दिलाने की मांग को लेकर लघु सचिवालय में एकत्रित होकर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया तथा मनीषा को न्याय दो, दोषियों को तुरंत गिरफ्तार कर फास्ट ट्रैक कोर्ट में मुकदमा चलाया जाए, महिलाओं पर बढ़ते अपराधों पर रोक लगाओ, नशा, अश्लीलता पर रोक लगाओ जैसे नारों के साथ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। इसके बाद मुख्यमंत्री के नाम जिला उपायुक्त के मार्फत ज्ञापन नारनौल एसडीएम को सौंपा। इस मौके एसयूसीआई कम्युनिस्टद्ध के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश, एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह, जिला सचिव छाजूराम रावत, सीताराम प्रधान, कृष्णा देवी, मधु देवी, सुरेंद्र कुमार, शेरसिंह गणियार, मुकेश कुमार, आंगनबाड़ी यूनियन प्रदेश अध्यक्ष कृष्णा देवी, जिला सचिव सन्तोष ढिल्लो, आशा यूनियन की राज्य सचिव मधु देवी, मिड डे मील यूनियन की जिला सचिव सन्तोष यादव, ब्लॉक प्रधान माया, भवन निर्माण कारीगर मजदूर यूनियन के जिला प्रधान सीताराम, जिला सचिव महावीर प्रसाद गोद, ग्रामीण सफई कर्मचारी यूनियन जिला प्रधान पवन कुमार बाल्मीकि, ग्रामीण चौकीदार संगठन जिला प्रधान सुरेश चन्द नंगली, ग्राम पंचायत ट्यूबवेल ऑपरेटर यूनियन जिला प्रधान महेन्द्र सिंह चौहान, जिला सचिव सुरेंद्र कुमार मकसुसपुरिया, क्रैच वर्कर यूनियन जिला प्रधान गायत्री, जिला सचिव लक्ष्मी देवी, शेरसिंह गणियार, मुकेश कुमार, अटेली मण्डी अंडरपास संघर्ष समिति संयोजक डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब, सुरेश स्वामी आदि मौजूद थे।

एसडी ककराला के विद्यार्थी रहे अव्वल

- विज्ञान ओलंपियाड में दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

एसडी विद्यालय ककराला में आयोजित साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन की अन्तिम चरण की परीक्षा में एसडी स्कूल ककराला के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अव्वल स्थान प्राप्त किया है। इस परीक्षा में कुल 72 विद्यार्थी चयनित हुए हैं। जिनमें से दो विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र, 18 विद्यार्थियों को उत्कृष्टता प्रमाण पत्र व 52 विद्यार्थियों को योग्यता प्रमाण पत्र हासिल हुए हैं। एसओएफ ओलंपियाड संस्था की ओर से छात्रा अवनी को राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम व अंतर राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट पुरस्कार के साथ 10 हजार रुपये नकद प्राप्त किए। छात्र मयंक, छात्रा गरिमा व राशि को राष्ट्रीय स्तर पर गोल्ड मेडल के साथ पांच हजार रुपये नकद तथा गजल, पीयूष, विवेक, अमिषा को आकर्षक उपहारों से नवाजा गया। इस उपलब्धि पर विद्यालय के चेयरमैन जगदेव यादव ने विद्यालय में आयोजित समारोह में स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया।

कनीना। छात्रों को सम्मानित करते चेयरमैन जगदेव यादव। फोटो : हरिभूमि

कबड्डी प्रतियोगिता में कन्होरी की टीम विजेता

मंडी अटेली। गांव रातां में हनुमान जी के मेले व खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विजेता खिलाड़ियों का कांग्रेस के वरिष्ठ नेता महेंद्र राता बतौर मुख्य अतिथि के रूप में पुरस्कृत किया। कबड्डी प्रतियोगिता में कन्होरी की टीम विजेता बनी। वहीं अहरी की टीम दूसरे स्थान पर रहीं। बालीवॉल में गुरुग्राम की टीम प्रथम व सीआरपीएफ चंडीगढ़ की टीम उपविजेता बनी। कबड्डी की विजेता टीम को 21 हजार व उपविजेता को 15 हजार देकर मुख्यातिथि कांग्रेस नेता महेंद्र राता ने सम्मानित किया। इस दौरान कुश्ती प्रतियोगिता में 5100 के पहलवान नहीं आने पर 1100 रुपए की पांच कुश्तियां करवाई। महेंद्र राता ने बताया कि खेलों से व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक विकास होता है। मेलों के माध्यम से गांव में छिपी हुई प्रतिभाएं सामने आती है। वहीं टीम वर्क, धैर्य, और आत्म-नियंत्रण जैसे गुण विकसित करने में मदद करते है। इस मौके पर जेजेपी के हल्का प्रधान व सरपंच प्रतिनिधि बेदु राता, पूर्व सरपंच प्रीतम, मुकेश एडवोकेट, राकेश प्रधान, इंस्पेक्टर कृष्ण, सुनील कुमार, राकेश यादव, पूर्व जिला पार्षद जयंत यादव, बाबूलाल आदि मौजूद रहे।

आदर्श हाई स्कूल के विद्यार्थियों ने निकाली रैली

- नशे के खिलाफ किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

आदर्श हाई स्कूल में बुधवार को विद्यालय मुख्याध्यापक दिनेश शर्मा ने छात्रों को नशा निषेध जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। रेडक्रॉस जेआरसी काउंसलर डॉ. हरिकिशन गौड़ ने बच्चों को नशा मुक्ति की शपथ दिलाई व बताया कि नशा एक जहर है और ये जीवन में कहर है। उन्होंने बताया कि आज कि युवा पीढ़ी नशे की आदी हो चुकी है और इस भयंकर बीमारी से छुटकारे के लिए देश की रीढ़ हमारी युवा पीढ़ी को जागरूक होना पड़ेगा। तभी स्वस्थ समाज का निर्माण हो सकता। इसलिए देश के नागरिकों को इसके दुष्परिणामों के बारे में गहनता से चिंतन करना पड़ेगा, तभी हमारा देश उन्नति कर पाएगा। आज बच्चों से नशा निषेध पर नुक्कड़ नाटक, कविता, स्लोगन व पोस्टर प्रतियोगिता का सफल आयोजन करवाया गया। इस मौके जेआरसी काउंसलर अगेंद्र यादव, ललिता शिक्षिका, आकांक्षा भूषण, पिंकी, प्रीति आदि मौजूद थे।

नारनौल। रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बसपा नेता ने जताई सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों व दवाइयों की कमी पर चिंता

- अतरलाल एडवोकेट ने सरकार ने सुध लेने की मांग उठाई

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने अटेली विधानसभा क्षेत्र के सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों व दवाइयों की कमी पर चिंता प्रकट करते हुए राज्य सरकार व स्वास्थ्य विभाग से इलाके के सरकारी अस्पतालों की तत्काल सुध लेने की मांग की है। अतरलाल ने कहा कि सेहलंग, धनौन्दा, कनीना, अटेली, भोजावास, कांटी व मिर्जापुर बाछौद के सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों, विशेषज्ञों के अलावा अन्य स्टाफ की भी भारी कमी है। सरकारी अस्पतालों में दवाइयों की कमी के कारण मरीजों को बाहर से महंगी दवाईयां खरीदनी पड़ रही हैं। कनीना व अटेली के उपनागरिक अस्पतालों में एक दिन के लिए बाहर से विशेषज्ञ डॉक्टर बुलाकर एक–एक सिजेरियन ऑपरेशन कर स्वास्थ्य विभाग ने वाहवाही तो लूट ली, लेकिन इसके बाद अस्पतालों में अधूरी पड़ी सुविधाओं व स्टाफ को पूरा करने की कार्रवाई नहीं की गई। दवाइयों, डॉक्टरों व स्टाफ की कमी के कारण मरीजों को परेशानी उठानी पड़ रही है। लचर तथा आधी अूधरी स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर इलाके के लोगों में भारी रोष व्याप्त है। स्वास्थ्य विभाग गांवों में डीडीटी छिड़काव अथवा फागिंग करने में विफल रहा है।

खेल 26 अगस्त तक ऑनलाइन व ऑफलाइन करवा सकते हैं निःशुल्क पंजीकरण

मिनी मैराथन होगी 5 व 10 किलामीटर की, विजेता होंगे नकद पुरस्कारों से सम्मानित

आरपीएस समूह 27 को कनीना में करेगा डॉ. ओपी यादव मेमोरियल खेल महाकुंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

डॉ. ओपी यादव मेमोरियल खेल महाकुंभ का आगाज नेताजी सुभाष खेल क्लब कनीना में आरपीएस समूह द्वारा 27 अगस्त व 28 अगस्त को किया जाएगा। एडवोकेट नरेंद्र राव ने बताया कि इस दो दिवसीय खेल महाकुंभ का शुभारंभ 27 अगस्त को सुबह 10 बजे होगा तथा 28 अगस्त को शाम चार बजे पारितोषिक वितरण समारोह होगा। इस प्रतियोगिता में केवल महेंद्रगढ़ जिले के खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं। बता दें कि देश की सेवा, अधिवक्ता के रूप में लोगों को न्याय दिलवाने वाले तथा आरपीएस ग्रुप के फाउंडर डायरेक्टर स्व. डॉ. ओपी यादव की स्मृति में कनीना में विशाल महाकुंभ का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने इस महाकुंभ में जिले के अधिक से अधिक खिलाड़ियों को भाग लेने का आह्वान किया है। खिलाड़ी प्रतियोगिता के लिए ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों तरह से अपना पंजीकरण 26 अगस्त तक निःशुल्क करवा सकते हैं। इस प्रतियोगिता में जिले से बाहर के खिलाड़ी भाग नहीं ले सकते तथा किसी भी खेल में टीम केवल एक ही पंचायत अथवा नगरपालिका से हो और भाग लेने वाले खिलाड़ियों के लिए आधार कार्ड तथा फैमिली आईडी आवश्यक रहेगी।

स्वर्गीय डॉ. ओपी यादव।

इन प्रतियोगिता में ये मिलेंगे इनाम

वॉलीबॉल स्मेसिंग में विजेता को 51 हजार, उप विजेता को 31 हजार तथा तीसरे स्थान पर रहने वाली टीम को 21 हजार रुपये का नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा। इसी प्रकार से कबड्डी में विजेता टीम को 51 हजार, उप विजेता को 31 हजार तथा तीसरे स्थान पर रहने वाली टीम को 21 हजार रुपये का नकद पुरस्कार, एथलेटिक्स पुरुष व महिला वर्ग की 100 मीटर, 200 मीटर, 800 मीटर दौड़ तथा 4 गुणा 400 रिले दौड़, 4 गुणा 100 मीटर रिले दौड़ में प्रत्येक विजेता को 11 हजार, उपविजेता को 7100 रुपये तथा तीसरे स्थान पर रहने वाले को 5100 का नकद पुरस्कार दिया जाएगा।

पहले 10 विजेताओं को पुरस्कार

माता बिमला देवी ने बताया कि डॉ. ओपी यादव मेमोरियल द्वारा इस अवसर पर पुरुष व महिलाओं की मिनी मैराथन भी आयोजित करवाई जाएगी, जिसमें पहले 10 विजेताओं को पुरस्कार दिया जाएगा। 11 किलोमीटर की मैराथन में प्रथम को 21 हजार, द्वितीय को 15 हजार, तृतीय को 11 हजार, चतुर्थ को 7100, पांचवें स्थान पर रहने वाले को 5100, छठे स्थान पर 3100, सातवे पर 2100 तथा 8 से 10वें स्थान पर रहने वाले सभी प्रतिभागियों को 1100 का नकद पुरस्कार और 5 किलोमीटर की मिनी मैराथन में प्रथम को 15 हजार, द्वितीय को 11 हजार, तृतीय को 7100, चतुर्थ को 5100, पांचवें स्थान पर रहने वाले को 3100, छठे स्थान पर 2100 तथा 7 से 10वें स्थान पर रहने वाले सभी प्रतिभागियों को 1100 का नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा। मैराथन मे भाग लेने वाले प्रतिभागी को 25 अगस्त तक रजिस्ट्रेशन करवाना अनिवार्य है।