

हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

13 हनुमान का आकाश मार्ग से संजीवनी लाया रहा...

14 विधायक ने सड़क निर्माण सामग्री की वचालिटी का किया निरीक्षण



वर्धमान ज्वैलर्स

SUNDAY OPEN
TIME: 10 am to 5 pm

बढ़ते हुए भाव से अब चिंता खत्म भाव कम हो या ज्यादा, आपको कम वाला ही लगेगा। जानिए कैसे

● आज का गोल्ड भाव बुक करें

● कम हो जाये तो कम वाला भाव लगेगा

● ऊपर जाए तो बुकिंग भाव सुरक्षित

● पूरी जानकारी के लिए सम्पर्क करें

वर्धमान ज्वैलर्स

ऑफर सीमित समय के लिए पूरी जानकारी के लिए आज ही आएं: वर्धमान ज्वैलर्स, घंटाघर बाज़ार, भिवानी M.: 92156 56444

विजया दशमी पर्व आज शहर में दो जगह होगा 50-51 फुट के रावण के पुतले का दहन

नई अनाज मंडी व शोभा सागर में किया जाएगा रावण के पुतले का दहन

हरिभूमि न्यूज़ नारनौल

दशहरा पर्व दो अक्टूबर को मनाया जाएगा। जिसकी तैयारियों को बुधवार को अंतिम रूप दे दिया गया। इस बार में राजेश शर्मा ने बताया कि दशहरा पर्व पर निकाले जाने वाले विजयी जुलूस को लेकर लोगों में काफी उत्साह बना हुआ है। दशहरा पर्व पर श्री आदर्श सनातन धर्मसभा एवं श्री एसडी एजुकेशन बोर्ड की ओर से आयोजित होने वाले कार्यक्रम में विधायक ओमप्रकाश यादव मुख्य अतिथि होंगे। उन्होंने बताया कि उत्सव स्थल नांगल चौधरी रोड स्थित नई अनाज मंडी में विशेष रूप से स्टेज लगाया गया है व पूरे ग्राउंड को साउंड से कवर किया गया है। हर बार की तरह इस वर्ष भी कारीगरों की ओर से 51 फुट का रावण का पुतला बनाया गया है।

पुलिस का रहेगा पूर्ण सहयोग

उन्होंने बताया कि आयोजन में जिला प्रशासन की तरफ से पुलिस का पूर्ण सहयोग रहेगा। वहीं एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड जैसी तमाम सुविधाओं की व्यवस्था उत्सव स्थल पर की जाएगी। विजय जुलूस चार बजे पुल बाजार से शुरू होगा, जो आजाद चौक, किला रोड होते हुए उत्सव स्थल पहुंचेगा। उन्होंने बताया कि उत्सव को सुदूर प्रारूप देने के लिए शाही यात्रा मार्ग में जगह जगह फ्लेक्स, पानी की छडी, पुष्प वर्षा व तोरणद्वार की व्यवस्था श्री आदर्श सनातन धर्म इमेटीक क्लब की ओर से की गई है।

रावण दहन से पूर्व शहर में निकाला जाएगा भव्य विजयी जुलूस



नारनौल। रावण का पुतला तैयार करते कारीगर व नन्हें बच्चे ने तैयार किया रावण पुतला। फोटो: हरिभूमि

कई तरह के उत्पादों का किया पुतले में इस्तेमाल

राजस्थान से आए कलाकार सुनील ने बताया कि रावण का पुतले बनाने के लिए कई तरह के उत्पादों का इस्तेमाल किया गया है। जिसमें पुतले के कंकाल के लिए बांस की पतली पट्टियां या लकड़ी का उपयोग किया गया है, दाँव को पुरानी साँड़ियाँ या भूरे रंग के मोटे कागज की कई परतों से ढका गया है। कागज व कपड़े को छिपकाने के लिए अक्सर चीनी व मक्के के आटे से बना प्राकृतिक गोंद इस्तेमाल होता है। वहीं पुतले को आकर्षक बनाने के लिए रंगीन कागज, पेंट, अलग अलग कपड़ों का इस्तेमाल किया गया है। मुख्यतः रावण के 10 सिर बनाने के लिए कागज की लुग्दी व मिट्टी का उपयोग किया गया है।

शोभा सागर में होगा रावण के पुतले का दहन

आदर्श सनातन धर्म इमेटीक क्लब की ओर से शोभा सागर पार्क में 50 फुट के रावण के पुतले का दहन किया जाएगा। इस बार में विजय जुलूस के कार्यक्रम अध्यक्ष केशव संधी ने बताया कि 50 फुट ऊँचे रावण को बनकर कलाकार लेकर आ चुके हैं, उसमें पटाखे भरकर अंतिम रूप दे दिया गया है। क्लब के सदस्यों की देखरेख में वीरवार सुबह रावण को शोभा सागर पार्क में खड़ा किया जाएगा। उन्होंने बताया कि विजय जुलूस को लेकर सभी तैयारियाँ पूरी कर ली गई हैं। मुख्य अतिथि विधायक ओमप्रकाश यादव व अन्य अतिथियों के स्वागत सत्कार के लिए कोर कमेटी बनाई है। विजय जुलूस संयोजक प्रवीण संधी ने बताया कि जुलूस में राजा राम व उनकी सेना सहित रावण के किरदार श्री नारायण सेवा समिति नई मंडी वाली रामलीला के पात्र निभाएंगे। शाम चार बजे पुल बाजार से विजय जुलूस का शुभारंभ अग्रस्त ऋषि के रूप में शाहमन दल द्वारा वनवासी श्रीराम की आदिष्ट हृदय स्त्रोत्र धारण करवाने उपरांत किया जाएगा।

खबर संक्षेप

आज बिजली आपूर्ति रहेगी बाधित

नारनौल। लाल पहाड़ी 33 केवीस्टेशन से चलने वाला एपी फीडर वीरवार को घंटे बंद रहेगा। इस लाइन पर आवश्यक रखरखाव कार्यों के चलते बिजली आपूर्ति पांच घंटे के लिए बाधित रहेगी। यह शटडाउन सुबह 10 बजे से दोपहर तीन बजे तक रहेगा। इस दौरान मालीटीबा सिटी और नांगल चौधरी रोड सिटी फीडर से जुड़े क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति पूरी तरह से बंद रहेगी।

निःशुल्क नेत्र जांच व ऑपरेशन शिविर आज

मंडी अटेली। प्रिया जनकल्याण फाउंडेशन की ओर से दो अक्टूबर को सुबह नौ बजे से सायं चार बजे तक बोचडिया स्थित सरकारी स्कूल में निःशुल्क नेत्र जांच, ऑपरेशन एवं दवाई शिविर का आयोजन किया जाएगा। फाउंडेशन के प्रधान राजेश यादव बोचडिया में बताया कि नेत्र जांच विशेषज्ञ डॉ. विरेन्द्र यादव की देखरेख में मरीजों को जांच होगी।

पंचायत मवन में समाजिक न्याय का उत्सव आज

नारनौल। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियाँ, पिछड़ा वर्ग कल्याण एवं अंत्योदय (सेवा) विभाग सेवा पर्व के तहत दो अक्टूबर को पंचायत भवन में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन करेगा। इस कार्यक्रम में विधायक ओमप्रकाश यादव मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत करेंगे। यह जानकारी देते हुए जिला कल्याण अधिकारी अमित शर्मा ने बताया कि सेवा पखवाड़ा के इस आयोजन में विभाग द्वारा संचालित प्रमुख योजनाओं के लाभार्थियों को स्वीकृत पत्र वितरित किए जाएंगे।

विकास की नई राह पर महेन्द्रगढ़, किसानों को मिला सिंचाई का तोहफा

टोल शुल्क होगा फ्री, साथ ही ओपन जिम के साथ बनेगा पार्क

ढाणी बाटोटा में 7.25 करोड़ रुपये की लागत से सूक्ष्म सिंचाई परियोजना की स्थापना की स्वीकृति

हरिभूमि न्यूज़ नारनौल

दक्षिणी हरियाणा का महेन्द्रगढ़ जिला अब तेजी से विकास की ओर अग्रसर है। क्षेत्र को पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर और मौजूदा मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिली कई योजनाओं ने यहां के लोगों की आय में वृद्धि की है। जिले के सभी गांवों में समान विकास पर जोर दिया गया है। ग्रामीणों की एक बड़ी समस्या का समाधान करते हुए ढाणी बाटोटा के किसानों को बड़ी राहत मिली है। 25 मई 2023 को मुख्यमंत्री जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों ने सिंचाई के पानी की समस्या से तत्कालीन मुख्यमंत्री को अवगत कराया था।

इस पर उन्होंने तुरंत तत्कालीन विधायक ओमप्रकाश यादव को ढाणी बाटोटा में 7.25 करोड़ रुपये की लागत से सूक्ष्म सिंचाई परियोजना की स्थापना की स्वीकृति प्रदान की। इस परियोजना का उद्घाटन वर्तमान विधायक ओमप्रकाश यादव ने गत सोमवार को किया। इसकी सबसे खास बात यह है कि यह प्लांट सौर ऊर्जा से संचालित होगा जिससे बिजली की निर्भरता कम होगी। इसके तहत 14 कृत्रिम पुनर्भरण बोरवेलों की भी स्थापना की गई है। इस परियोजना से गांव के किसानों की 511 एकड़ भूमि को सिंचने में आसानी होगी जिससे कृषि उत्पादन में सुधार की उम्मीद है।

ग्रामीणों की एक बड़ी समस्या का समाधान करते हुए ढाणी बाटोटा के किसानों को बड़ी राहत मिली है। 25 मई 2023 को मुख्यमंत्री जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों ने सिंचाई के पानी की समस्या से तत्कालीन मुख्यमंत्री को अवगत कराया था।



नारनौल। ढाण बाटोटा में सूक्ष्म सिंचाई परियोजना का उद्घाटन के दौरान विधायक। फोटो: हरिभूमि

रास्ते होंगे पक्के

ग्रामीणों की मांग पर विधायक ने स्वास्थ्य सब-सेक्टर को अपग्रेड करने के लिए महत्वपूर्ण निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ग्रामीण सब-सेक्टर को अपग्रेड करने का प्रस्ताव बनाकर भेजें ताकि फाइल को उच्च अधिकारियों के पास भेजा जा सके। इसके अलावा विधायक ने आश्वासन दिया कि गांव के खेतों के जो भी रास्ते पेंडिंग हैं उन्हें जल्द ही पक्का किया जाएगा बशर्त रास्तों की चौड़ाई तीन करम (लगभग 16.5 फीट) की होनी चाहिए।

ये ग्रामीण रहे मौजूद

नबरदास दामन सिंह, यादव प्रधान, रणजीत, जवाहर लाल थानेदार, लालचंद, शिम्बराल शर्मा, कृष्ण कुमार, नरेश सरपंच, रामचंद्र धानिया, गुरुदयाल, दयाराम डॉक्टर, ओमप्रकाश, संदीप उर्फ अन्नी, सुमेर पंडित, राजकुमार, योगेश कुमार, मुरारी लाल, दयानन्द, करतार सिंह, माडूराम, रमेश कुमार, राजू, सुरेंद्र कुमार, कृष्ण, संजय, आमपाल आदि।

ग्रामीणों की सुनी गई समस्याएं

ढाणी बाटोटा में सूक्ष्म सिंचाई परियोजना के उद्घाटन कार्यक्रम के दौरान विधायक ओमप्रकाश यादव ने ग्रामीणों की समस्याएं भी सुनीं। ग्रामीणों ने विधायक के सामने स्थानीय और कृषि से संबंधित कई महत्वपूर्ण मांगें रखीं। इन समस्याओं में प्रमुख रूप से शामिल थीं। खेतों के कच्चे रास्तों को पक्का करना, जिससे किसानों को आवागमन में सुविधा हो। जोड़ड़ी की चारद्वारा का निर्माण, स्वास्थ्य सब-सेक्टर को अपग्रेड करना और उसके लिए नया भवन बनाना, खराब हुई फसल की रपेशाल निरदावरी कराकर उचित मुआवजा दिलाना, गांव में पार्क और ओपन जिम की स्थापना, सिरोही-बहाली टोल को माफ, शिशु रक्षणघाट के रास्ते को पक्का करना जैसी मांगें रखीं।

जमीन उपलब्ध कराएं ग्रामीण

ओपन जिम और पार्क के संबंध में विधायक ने ग्रामीणों से कहा कि विभाग को जमीन उपलब्ध कराई जाए ताकि विभाग ओपन जिम और पार्क बनाने की कार्रवाई तुरंत शुरू कर सके।

जल्द ही टोल माफ होगा

उड़ा जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाटोटा के प्रधान बिरेन्द्र यादव ने विधायक को सिरोही-बहाली टोल की समस्या से अवगत कराया। उन्होंने तर्क दिया कि गांव की सीमा पांच किलोमीटर के दायरे में आती है और नांगल चौधरी में कई सरकारी कार्यालय होने के कारण ग्रामीणों को बार-बार टोल से गुजरना पड़ता है जिससे उन्हें आर्थिक गुरुत्सान होता है। इस पर विधायक ने तुरंत घोषणा की कि जल्द ही गांव का टोल माफ कर दिया जाएगा।

नर्सिंग ऑफिसर ने फंडा लगाकर की आत्महत्या

पुलिस ने मृतका का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंपा

हरिभूमि न्यूज़ महेन्द्रगढ़

महिला नर्सिंग ऑफिसर ने अज्ञात कारणों के चलते फांसी का फंदा लगाकर जीवनलीला समाप्त कर ली है। मृतका के दो बच्चे हैं। पुलिस ने मृतका का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया है।

मृतका के भाई सुरेंद्र कुमार ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि वह सेक्टर-38 चंडीगढ़ का निवासी है। वह दो भाई-बहन है। उसकी बहन सरिता की शादी वर्ष 2012 में महेन्द्रगढ़ शहर के छाजपुराम कॉलोनी में रवि कुमार के साथ हुई थी। बीती रात्रि को वह अपने घर पर था। मौसा उमद सिंह का उसके पास फोन आया कि सरिता देवी ने फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली है। सरिता का मानसिक संतुलन बीते कुछ दिनों से ठीक नहीं था। इस सूचना पर वह अपने परिजनों के साथ महेन्द्रगढ़ आया, तब तक उसकी

सिगड़ी में व्यक्ति ने लगाया फंदा, मौत

क्षेत्र के गांव सिगड़ी व्यक्ति ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। परिजन उसे नागरिक अस्पताल महेन्द्रगढ़ लेकर पहुंचे। जहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस इंतफाकिया करवाई करते हुए शव का पोस्टमार्टम करवा परिजनों को सौंप दिया। गांव सिगड़ी निवासी उमराव सिंह ने बताया कि उसके दो बेटे हैं। छोटे बेटे नरेश कुमार जो रात को अपने कमरे में सो रहा था और वह बाहर सो रहा था। सुबह पता चला कि उसके बेटे नरेश कुमार ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस शव का पोस्टमार्टम करवा परिजनों को सौंप दिया।

बहन के परिवार वाले उसे नागरिक अस्पताल लेकर गए हुए थे। सुरेंद्र कुमार ने बताया कि उसने पूरी तसल्ली कर ली है कि उसकी बहन ने मानसिक संतुलन ठीक नहीं होने के चलते फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या की है। उन्होंने बताया कि उसकी बहन नर्सिंग ऑफिसर थी तथा उसके दो बच्चे हैं।

अटेली स्टेशन पर टनकपुर दौराई एक्सप्रेस ट्रेन का ठहराव

मंडी अटेली। अटेली रेलवे स्टेशन पर अब टनकपुर दौराई एक्सप्रेस ट्रेन का ठहराव होगा। बुधवार को रेलवे ने एक पत्र जारी किया। इस पत्र में बताया गया कि 15091/15092 टनकपुर दौराई एक्सप्रेस ट्रेन हफ्ते में चार दिन अटेली रेलवे स्टेशन पर ठहराव करेगी। अभी पिछले दिनों मिवाजी महेन्द्रगढ़ लोकसभा सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने दिल्ली में रेल मंत्रालय में केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से मुलाकात कर अपने संसदीय क्षेत्र अटेली से जुड़ी रेलवे सुविधाओं को लेकर महत्वपूर्ण मांगें रखी थीं। उस समय केंद्रीय रेल मंत्री ने इन मांगों को गंभीरता से लेते हुए कई मांगों को स्वीकृत करने का आश्वासन दिया था। इस मौके पर ब्लॉक सिहमा पंचायत समिति चेयरमैन प्रतिनिधि ने बताया कि अटेली रेलवे स्टेशन पर टनकपुर दौराई एक्सप्रेस ट्रेन का ठहराव होना क्षेत्र के लिए बड़ी उपलब्धि है।



मंडी अटेली। कुएं से गायब केवल को दिखाता हुआ किसान। फोटो: हरिभूमि

दो किसानों के खेत से 500 फुट केबल चोरी

मंडी अटेली। गांव अटाली में दो किसानों के खेत से 500 फुट केबल चोरी हो गई। किसान नथूलाल शर्मा ने बताया कि जब वह गत 27 सितंबर को खेत में मोटर चलाने के लिए गया तो मोटर नहीं चली तब उसने कुएं के पास जाकर देखा तो कुएं के अंदर केबल ही नहीं थी। फिर मुझे चोरी का शक हुआ। वह उसके पड़ोसी के कुएं की भी जानकारी लेने गया तो पता चला उसके भी कुएं के अंदर से केबल गायब है। दूसरे किसान मनमोहन शर्मा ने बताया कि हमारे इलाके में कभी भी ऐसी चोरी की घटना नहीं होती थी, लेकिन कुछ दिनों से चोरी की घटनाएं कुछ ज्यादा होने लगी हैं। दोनों किसानों ने ही अटेली मंडी थाने में जाकर रिपोर्ट दर्ज करवा दी है। अब पुलिस इस मामले की जांच कर रही है।

राव नरेंद्र सिंह का नागरिक अभिनंदन आज

नारनौल। कांग्रेस पार्टी के नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह का दो अक्टूबर को 11:30 बजे पीडब्ल्यूडी बीएंडआर रेस्ट हाउस में नागरिक अभिनंदन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए राव नरेंद्र समर्थक लोकेश गांधी ने बताया कि हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रदेश अध्यक्ष बनाए जाने के बाद पूर्व मंत्री राव नरेंद्र सिंह दो अक्टूबर को सुबह 11:30 बजे रेस्ट हाउस में पहुंचेंगे। नई जिम्मेवारी मिलने के बाद पहली बार जिले में आने पर पार्टी की ओर से उनका नागरिक अभिनंदन किया जाएगा। सूरज बोहरा ने बताया कि राव नरेंद्र सिंह प्रदेश अध्यक्ष सुबह 10 बजे चंद्रपुरा बॉर्डर से जिले में प्रवेश करेंगे। उन्होंने बताया कि चंद्रपुरा से नारनौल के बीच हर गांव में जगह जगह पर उनका ढोल नगाड़ों के साथ भव्य स्वागत किया जाएगा।

जिला मुख्यालय बनवाने के लिए मुख्यमंत्री के नाम विधायक व एसडीएम को सौंपा ज्ञापन प्रदेश में 11 नए जिले बनाने की योजना

महेन्द्रगढ़ में जिला मुख्यालय एवं नारनौल को अलग जिला का जिक्र नहीं

हरिभूमि न्यूज़ महेन्द्रगढ़

विभिन्न सामाजिक संगठनों ने महेन्द्रगढ़ जिला मुख्यालय बनवाने के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम एसडीएम कनिंका गोयल व विधायक कंवर सिंह को ज्ञापन सौंपा है। सामाजिक कार्यकर्ता रामनिवास पाटोदा ने बताया कि प्रदेश में 11 नए जिले बनाने की योजना पर कार्य किया जा रहा है। इसके लिए हरियाणा सरकार ने मंत्रियों की कमेटी बनाई है। यह कमेटी तीन माह में जिला, तहसील और कस्बों की प्रशासनिक सीमाओं में बदलाव पर अपनी रिपोर्ट सौंपेगी। उन्होंने बताया कि प्रदेश में विधानसभा चुनाव से पहले नए जिले, उपमंडल, पंचायत समिति, तहसील, उप नारनौल के बीच हर गांव में जगह जगह पर उनका ढोल नगाड़ों के साथ भव्य स्वागत किया जाएगा।



महेन्द्रगढ़। एसडीएम कनिंका गोयल को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

विधानसभा चुनाव आने पर यह बात सिरि नहीं चढ़ पाई थी। अब सरकार ने फिर से प्रदेश में 11 नए जिले बनाने की योजना पर काम शुरू कर दिया है। फिलहाल सुनने में आ रहा है कि हांसी, गोहाना, डब्बावाली, असंध, मानेसर, पिहोवा, पटौदी, बरवाला, सफौदों, नारायणगढ़, रतिया और बहादुरगढ़ को जिला बनाए जाने की संभावना जताई जा रही है, जिसमें महेन्द्रगढ़ जिले को उसका हक जिला मुख्यालय तथा नारनौल को अलग जिला बनाए जाने की मांग का कोई जिक्र नहीं है, यह महेन्द्रगढ़ क्षेत्र के लोगों के लिए अन्याय होगा, क्योंकि महेन्द्रगढ़ की जनता ने भाजपा को उस समय से जीवनदान देकर जिंदा रखा है, जब प्रदेश में बीजेपी का नाम लेने वाला नहीं होता था।

महेन्द्रगढ़। एसडीएम कनिंका गोयल को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

उन्होंने बताया कि महेन्द्रगढ़ के लिए भाजपा सरकार की घोषणा महज घोषणा ही बनकर रह गई है। खुदाना में आईएमटी, महेन्द्रगढ़ में बाईपास, किसान मॉडल स्कूल, खिलाली ट्रांसफार्मर का वर्कशॉप, रोडवेज सब डिपो, माधोगढ़ व महेन्द्रगढ़ के किले को ट्रिस्ट कालेक्स बनाने, महेन्द्रगढ़ नगर पालिका को नगर परिषद बनाने, दादरी से महेन्द्रगढ़- नारनौल होते हुए अलवर तक रेल लाइन, सेंट्रल यूनिवर्सिटी में मेडिकल कॉलेज जैसी अन्य घोषणाओं पर कोई अमल नहीं हो पाया है। क्षेत्र के युवाओं के लिए यहां रोजगार का कोई साधन नहीं है। सरकार के कोरे आश्वासन व घोषणा को लेकर क्षेत्र की जनता का सरकार के प्रति मोह भंग हो रहा है। क्षेत्र के लोगों का कहना है कि अहिंसेवाले के दो जिले महेन्द्रगढ़ व रेवाड़ी से छह विधायक भाजपा व एक विधायक कांग्रेस के हैं उसके बाद भी महेन्द्रगढ़ को जिला मुख्यालय व नारनौल को अलग जिला नहीं बनाया जा रहा है। जिसको लेकर क्षेत्र की जनता के प्रति रोष व्यक्त है तथा लोगों ने भेदभाव को भी आरोप लगाया है। इस मौके पर सामाजिक कार्यकर्ता रामनिवास पाटोदा, महेन्द्र, रविंद्र, अमित, पोहप सिंह, राजपाल, सुधीर, वेदप्रकाश आदि मौजूद रहे।



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी

कंसल्टेंट फिजिशियन

मेक्स सुपरस्पेशियलिटी अस्पताल, दिल्ली

हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर्स पर्सस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।
रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंटोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूट्राइन लेंथर मोटी होना, फायब्रोइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सिनेशन: सितंबर-अक्टूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंप्लूएंजा की इंप्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सिन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हीपिंग कफ, एक्सप्लुलर पेट्र्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सिन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सिन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉन्जुगेट वैक्सिन या पीपीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसैकराइड वैक्सिन या पीपीएस-बी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एचएएन।

वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सिन लगवानी चाहिए।
जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हे नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएं ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। अग्रण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हे तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो



सकते हैं। चूँकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हे हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्प्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हे बेहतर महसूस होगा।

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्व्यास रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेरांस।

तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक



टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हे एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएं तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हे हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेंबर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हे क्षमता और पर्सनलरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूँकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हे हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्प्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हे बेहतर महसूस होगा।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी
बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ती उम्र में डिप्रेशन, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातों तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है। नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हे सकारात्मक एक्टिविटी या पर्सनलरूप काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजो लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हे नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हे पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सतंगम-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हे अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हे किसी बात या व्यवहार से टेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सान्निध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजो शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या



खान-पान का रखें विशेष ध्यान
इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हे घर का बना ताजा, पोष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वालिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में खमी पोषक तत्वों को शामिल करें। नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हे दें। हाई फेट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिन्डरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मैसूमि और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।



खान-पान का रखें विशेष ध्यान
इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हे घर का बना ताजा, पोष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वालिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में खमी पोषक तत्वों को शामिल करें। नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हे दें। हाई फेट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिन्डरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मैसूमि और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।



इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

घरेलू औषधि

रेखा देशराज

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगर: दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की

बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

और सिन्धु यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर



डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इती सी खुशी' में संजय का फिटनेस जिम्मा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंट देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबाबी।

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

डिस्प्लिन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूँ। मैं सुबह नाश्ता स्क्रिप कर देता हूँ और लंच को अपनी पहली मील मानता हूँ। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूँ। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।



वर्कआउट करता हूँ, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेथनिंग एक्सरसाइज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट

आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।
कई रोगों से बचाव: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामालिडहाइड नामक एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हे भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और टिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूँ कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूँ।

मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूँ। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूँ।

रीडर्स को सजेरांस

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूँगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए अपनी लाइफ को हैपी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

योगोपचार

दिव्यशक्ति 'नंदन'

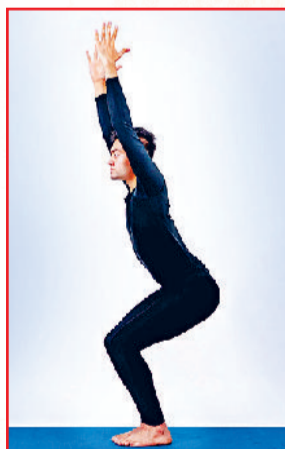
उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लॉन्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, प्लूट्स और स्प्राइन स्ट्रेन्जाइजर्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी कार्डियो-रिस्पेरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन

को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेयर पोज भी कहते हैं। उत्काटासन किस तरह तन और गन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।

तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्काटासन



नर्वस सिस्टम एक्टिव रहते हैं। साथ ही इस आसन को नियमित करने से हमारा हार्मोनल हेल्थ अच्छा रहता है। शरीर में ऊर्जा का लगातार संचार रहता है और मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है।

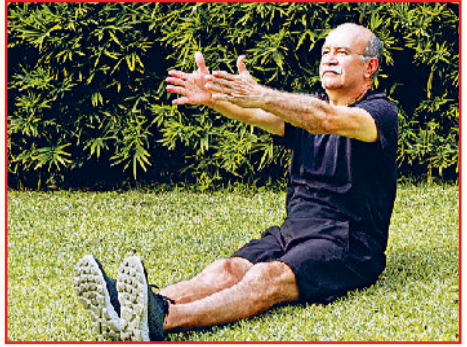
इस बात का रखें ध्यान

इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित है तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्काटासन नहीं करना चाहिए।

आसन कैसे करें

किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उस चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्णतः सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह

नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर ही मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना उठर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे-धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन चाहिए। जिन लोगों को देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगे, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *



नाटक वगैरह देखने की योजना बनाएं। इससे आपस में न केवल इंटीमसी बढ़ेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हे सोशली एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैटर कराएं। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।

हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋतु का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएं। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर' में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हेल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हे रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इम्यून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इन्फेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हे चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हे गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्गों को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टबल हो और फिसलन से बचाए। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हे पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएं। इससे उन्हे किसी तरह के स्किन इन्फेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हे परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इन्फेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पैपर रखें और उन्हे कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह धोकर लेने के लिए कहें। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिनिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हे हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हे नियमित मॉयश्चराइज लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयों समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हे किसी तरह की दिक्कत न हो। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप



शहीद नायब सूबेदार अनूप सिंह को दी श्रद्धांजलि

महेन्द्रगढ़। सेवा पखवाड़ा के तहत सैनिक एवं अर्ध सैनिक कल्याण कार्यालय की ओर से जाटवास में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह आयोजन शहीद नायब सूबेदार अनूप सिंह सिवाव को श्रद्धांजलि देने व शहीद परिवारों के कल्याण के लिए समर्पित था। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि नगराधीश डॉ. मंगल सेन रहे।

राव नेतराम स्कूल के विद्यार्थियों ने दिखाया दमखम

नारनौल। शिक्षा विभाग की ओर से राजकीय पीएम श्री विद्यालय अटेली में खण्ड स्तरीय कला उत्सव प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्राचार्य अनिता देवी ने बताया कि प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। इस प्रतियोगिता में राव नेतराम स्कूल के विद्यार्थियों ने दम-खम दिखाया। इस मौके पर संजीव, पूजा, मोनिका, सुमन, राजबाला, समता, विक्रम डीपीई, सुशीला आदि मौजूद थे।



माता भूरा भवानी मंदिर में हुआ डांडिया उत्सव

महेन्द्रगढ़। गांव सिसोठ में सिद्ध पीठ माता भूरा भवानी धाम सिसोठ में देवी मां की पूजा अर्चना की गई, रात्रि में महिलाओं ने साध्वी शक्तिनाथ महाराज के मंग डांडिया उत्सव मनाया। महिलाएं सज-धज के मंदिर में आईं। इस दौरान गरबा और डांडिया खेलकर मंदिर में धूम मचाकर सब में भक्तिभाव से भर दिया। माता का महान मेला और भंडारे का आयोजन हुआ, जिसमें महेन्द्रगढ़ क्षेत्र के आसपास के गांवों से श्रद्धालुओं ने माता के दर्शन कर भंडारे का प्रसाद ग्रहण किया। मंदिर में सुबह बजे महंत शक्तिनाथ महाराज के सानिध्य में श्रद्धालुओं ने हवन किया।

हुडा सेक्टर में यज्ञ गोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

स्वच्छता व सेवा पखवाड़े के तहत नवरात्रों के उपलक्ष्य में लोकसंस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ संबंधित माय भारत युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के सौजन्य से हुडा सेक्टर में 33वें यज्ञ व भक्ति संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें उपस्थित मातृशक्ति ने समवेत स्वर में भक्ति गीत गाये व शक्ति स्वरूपा धरती मां, प्रकृति मां, जननी मां, गऊ माता व कन्या माता के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की और भक्तिगीतों से उनके उपकारों का गुणगान किया। नवरात्रों के पावन पर्व पर आयोजित यज्ञ में प्राचार्य मनीषा यादव व प्रो. नरेश कुमार मुख्य यजमान के आवास पर आयोजित यज्ञ संगोष्ठी देवी सर्व भूतेषु विद्या, शक्ति रूपेण संस्थीता नमस्त्वस्यै नमो: नमः नमः, गायत्री मन्त्र व महामृत्युंजय आदि मन्त्रों से गाय का घृत व आम तथा जांटी की समिधा से विशेष आहुतियां लगाईं

एम.आर स्कूल मित्रपुरा में गांधी जयंती व दशहरा पर्व मनाया



नारनौल। एम.आर. पब्लिक स्कूल मित्रपुरा में गांधी जयंती व दशहरा पर्व का आयोजन श्रद्धा के साथ किया गया। विद्यार्थियों ने महात्मा गांधी के आदर्शों पर नाटिका, नृत्य और गीत प्रस्तुत किए। गांधी जयंती व दशहरा पर्व का संयुक्त आयोजन धूमधाम के साथ किया गया। आयोजित विशेष प्रदर्शन समा में छात्र छात्राओं ने विविध रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। विद्यालय के छात्रों ने उत्साहपूर्वक दशहरा पर्व में विभिन्न पात्रों का अभिनय किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। यह आयोजन भारतीय संस्कृति और परंपराओं को जीवंत करने का एक प्रयास था। छात्रों ने महात्मा गांधी के जीवन, उनके विचारों और स्वतंत्रता संग्राम में उनके योगदान पर प्रकाश डालते हुए कविताएं और भाषण प्रस्तुत किए। गांधी जयंती के उपलक्ष्य में शिक्षकों ने महात्मा गांधी के जीवन व सिद्धांतों पर प्रकाश डाला। छात्रों को अहिंसा परमो धर्म के महत्व और गांधी के नेतृत्व में देश की आजादी की लड़ाई के बारे में विस्तार से बताया गया।

विद्यार्थियों को अपने नवाचार देने का दिया जाएगा मौका

विद्यार्थी पोर्टल पर अपने विचार और प्रोटोटाइप जमा करेंगे

हरिभूमि न्यूज नारनौल

विकसित भारत बिल्डथॉन 2025 एक अभूतपूर्व राष्ट्रव्यापी नवाचार गतिविधि है। जिसमें सरकारी व निजी विद्यालयों के कक्षा छोटी से 12वीं तक के विद्यार्थियों को अपने नवाचार देने का मौका दिया जाएगा। विकसित भारत बिल्डथॉन विद्यार्थियों को चार विषयों वोकल

छह अक्टूबर तक स्कूलों के दो सक्रिय शिक्षकों को विकसित भारत बिल्डथॉन पोर्टल पर करना होगा पंजीकृत

कैसे होगा प्रस्तुतियों का मूल्यांकन

विशेषज्ञों का एक पैनल एक नवंबर से 31 दिसंबर तक दो महीने की अवधि में प्रस्तुतियों का मूल्यांकन करेगा। प्रत्येक प्रस्तुति का मूल्यांकन निम्न के आधार पर किया जाएगा। जिसमें विचार की नवीनता और मौलिकता, व्यापक रूप से अपनाने की क्षमता और मापनीयता, स्थिरता और दीर्घकालिक सामाजिक प्रभाव, वास्तविक दुनिया के संदर्भों में कार्यान्वयन की व्यवहार्यता, राष्ट्रीय विषयों के साथ संरेखण, बिल्डथॉन का समाजन जनवरी 2026 में परिणामों की घोषणा व शीर्ष 1000 विजेताओं के सम्मान के साथ होगा।

फॉर लोकल, आत्मनिर्भर भारत, स्वदेशी व समृद्धि पर विचार करने और उत्पाद बनाने के लिए प्रोत्साहित करके जमीनी स्तर पर नवाचार की संस्कृति को मजबूत करेगा। यह पहल देश में नवाचार के पुनर्जागरण का निर्माण करेगी और यह सुनिश्चित करेगी कि युवा पीढ़ी

तया कहते है जिला शिक्षा अधिकारी

जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त ने बताया कि सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को पत्र व कार्यालय में बैठक लेकर सूचित किया गया है कि वे अपने ब्लॉक के प्रत्येक सरकारी और निजी सीनियर सेकेंडरी, हाई और मिडिल स्कूलों को निर्देश दें कि वे अपने स्कूलों के कक्षा छह से 12वीं के विद्यार्थियों के बीच बिल्डथॉन का सक्रिय रूप से प्रचार करें। निर्धारित समय सीमा तक आधिकारिक पोर्टल पर शिक्षकों का पंजीकरण सुनिश्चित करें। टीमों को प्रोजेक्ट तैयार करने और बनाने के लिए एक अनुकूल वातावरण प्रदान करें और विद्यार्थियों को समय सीमा तक अपनी अंतिम प्रविष्टियां अपलोड करने में मार्गदर्शन करें। विकसित भारत बिल्डथॉन भारत सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है।

समृद्धि, विकसित और आत्मनिर्भर भारत के लिए अपना अहम योगदान दे सकें। विद्यालय कैसे करेंगे विद्यार्थियों के नवाचारों का समीक्षण स्कूलों को सबसे पहले दे सकें। विद्यालय कैसे करेंगे से छह अक्टूबर तक अपने स्कूलों

परिषद के रंगमंच पर लक्ष्मण शक्ति की लीला का मंचन

हनुमान का आकाश मार्ग से संजीवनी लाना रहा मुख्य आकर्षण का केंद्र

लक्ष्मण मेघनाथ के युद्ध में उनकी तलवारों से निकलती चिंगारियों के दृश्य ने दर्शकों के रोंगटे खड़े कर दिए

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

रामलीला परिषद के रंगमंच पर लक्ष्मण शक्ति की भव्य लीला का मंचन किया गया, जिसमें समाजसेवी नवीन राव मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे।

हरियाणवी कलाकार केके करीरा, गांव झुक के सरपंच अनिल यादव, सेवानिवृत्त पालिका अभियंता बसंताराम यादव विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। अतिथियों ने सर्वप्रथम मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर लीला का शुभारंभ किया। नवीन राव ने कहा कि हमें अपने बच्चों को रामलीला का मंचन अवश्य दिखाना चाहिए, जिससे कि हमारी आने वाली पीढ़ी में सनातन धर्म की जागृति आ सके तथा संस्कार पैदा हो सकें। रामलीला के रंगमंच पर रावण अंगद संवाद में रावण बने



महेन्द्रगढ़। परिषद में आकाशमार्ग से संजीवनी लेकर आते हनुमान। फोटो: हरिभूमि

होशियार सैनी व अंगद बने राहुल नरवालिया ने अपनी बेहतरीन संवाद अदायगी की। लक्ष्मण मेघनाथ के युद्ध में उनकी तलवारों से निकलती चिंगारियों के दृश्य ने दर्शकों के रोंगटे खड़े कर दिए। हनुमान का आकाश मार्ग से संजीवनी लाना मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा। राम के अभिनय में रवि सैनी, लक्ष्मण जयसिंह, हनुमान का



मंडी अटेली। शिव रामलीला समिति मुख्यातिथियों का सम्मान करती हुई।

रामलीला में अंगद व रावण हुआ संवाद

मंडी अटेली। कस्बे के झंडा चौक पर श्री शिव रामलीला समिति के नेतृत्व में चल रही रामलीला में मुख्यातिथि यशदीप चौधरी व हरमन सरदार सिंह रहे। रामलीला के मंचन में अंगद-रावण संवाद, लक्ष्मण शक्ति व कुम्भकर्ण वध का मंचन किया गया। इस दौरान लक्ष्मण को शक्ति बाण लगने पर भगवान राम का विलाप देखकर श्रद्धालु भावुक हो गए। अंगद के रावण दरबार में पहुंचने से हुई। अंगद ने रावण से माता सीता को भगवान राम को सौंपने तथा युद्ध टालने का आग्रह किया। लेकिन रावण ने उनकी बात नहीं मानी। दोनों के बीच तीखी बहस हुई। अंत में अंगद ने अपना पैर जमा दिया, जिसे रावण के दरबार का कोई योद्धा हिला नहीं सका। जब स्वयं रावण पैर उठाते आया तो अंगद ने कहा कि यदि पैर छूने ही है तो प्रभु श्री राम के चरण पकड़ो जिन्हें तुम्हारा कल्याण होगा। इसके बाद अंगद राम दरबार में लौट आते तब सारी बात बताई। अंगद के लौटने के बाद युद्ध की तैयारियां शुरू हुईं। युद्धमूर्ति में लक्ष्मण व मेघनाथ के बीच भीषण युद्ध हुआ। मेघनाथ ने बहम शक्ति बाण चलकर लक्ष्मण को मूर्छित कर दिया। हनुमान जब मूर्छित लक्ष्मण को रामदल में लेकर पहुंचे तो भगवान राम अत्यंत व्याकुल हो उठे तथा अपने छोटे भाई की दशा देखकर विलाप करने लगे।



श्री हनुमान रामलीला में लक्ष्मण मूर्छित लीला का मंचन

महेन्द्रगढ़। सेनोपुरा स्थित श्री हनुमान रामलीला कमेटी के रंगमंच पर बीती रात्रि को लक्ष्मण मूर्छित लीला का मंचन किया गया। लीला के दौरान रावण अंगद व लक्ष्मण मेघनाथ के संवाद शानदार रहा। वहीं राम की हृदय विदारक प्रस्तुति ने सभी लोगों की आंखों को नम कर दिया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता डॉ. मनीष यादव रहे। मनीष यादव ने कहा कि प्रभु श्रीराम के आदर्शों पर चलकर मर्यादाबद्ध जीवन जीकर इस सनातन संस्कृति को बचाना बेहद आवश्यक है। विशिष्ट अतिथि रोहन मोलीयान ने कहा कि श्री हनुमान रामलीला कमेटी के रंगमंच पर जिस तरह का मंचन हो रहा है, वह बड़ा उत्कृष्ट व सराहनीय है। इसके लिए उन्होंने कमेटी प्रधान कमल सेनी व वरिष्ठ संगरक्षक जितेंद्र चौधरी को बधाई दी।

विनीषण आए रात की धारण व मेघनाथ ने

नारनौल। श्री धार्मिक रामलीला ट्रस्ट चांदवाड़ा में मंगलवार रात्रि विभीषण शरणागति, रावण अंगद संवाद व लक्ष्मण शक्ति की लीला का मनमोहक मंचन मोजन वर्मा के निर्देशन में किया गया। रामलीला प्रधान राजेंद्र शर्मा ने बताया कि दीपक हरित ने राम, शुभम वर्मा ने लक्ष्मण, तरुण सोनी ने हनुमान, रोहित वालिया ने सुग्रीव, फौजदार ने जामवंत, मोली ने नल, हरिचरण शर्मा ने लील, विशाल हरित ने रावण, रोहित वालिया ने मेघनाथ, अंशु हरित ने अंगद, बलवंत सेनी ने मेघनाथ, सत्यम वर्मा ने विभीषण व नरेश बादल ने कालनेमी, बुजभूषण गोरखानी ने सुषेण वैद्य व भवानी वर्मा ने भरत का अभिनय किया। मुख्य अतिथि एक्सपर्ट सदीप कुमार व मधुर गर्ग थे। अध्यक्षता नवीन गुप्ता ने की।

लक्ष्मण व मेघनाथ युद्ध को देखकर दर्शक हुए भावुक

नारनौल। अनाज मंडी स्थित श्री कृष्ण ड्रैमैटिक क्लब के मंच पर भगवान नारायण सेवा संस्था की ओर से आयोजित रामलीला में 12वें दिन मंच पर लक्ष्मण शक्ति व लक्ष्मण मेघनाथ युद्ध, लक्ष्मण शक्ति की लीला का मंचन किया गया। प्रवक्ता सुरेन्द्र जैन व रामलीला कमेटी के उपप्रधान प्रेम चंद गुलाटी ने बताया कि रामलीला का शुभारंभ भारतीय सैनी पूर्व अध्यक्ष नवीन परिषद व कुसुम निर्मल ने गणेश पूजन करके किया। मंच संचालन भारत भूषण तायल ने किया। इस अवसर पर राम का अभिनय अरविंद गर्ग, लक्ष्मण का ध्रुव वर्मा, हनुमान का योगेश कौशिक, जामवंत का तरुण कटारिया ने किया।

हुडा सेक्टर में यज्ञ गोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज नारनौल

स्वच्छता व सेवा पखवाड़े के तहत नवरात्रों के उपलक्ष्य में लोकसंस्कृति संरक्षण प्रकोष्ठ संबंधित माय भारत युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के सौजन्य से हुडा सेक्टर में 33वें यज्ञ व भक्ति संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें उपस्थित मातृशक्ति ने समवेत स्वर में भक्ति गीत गाये व शक्ति स्वरूपा धरती मां, प्रकृति मां, जननी मां, गऊ माता व कन्या माता के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की और भक्तिगीतों से उनके उपकारों का गुणगान किया। नवरात्रों के पावन पर्व पर आयोजित यज्ञ में प्राचार्य मनीषा यादव व प्रो. नरेश कुमार मुख्य यजमान के आवास पर आयोजित यज्ञ संगोष्ठी देवी सर्व भूतेषु विद्या, शक्ति रूपेण संस्थीता नमस्त्वस्यै नमो: नमः नमः, गायत्री मन्त्र व महामृत्युंजय आदि मन्त्रों से गाय का घृत व आम तथा जांटी की समिधा से विशेष आहुतियां लगाईं



नारनौल। हवन करती महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

गईं। इस अवसर पर यज्ञ संयोजिका डॉ. कृष्णा कुमारी आर्या ने यज्ञ को सबसे श्रेष्ठ कर्म बताते हुए कहा कि यज्ञ हमें पूर्वजों से प्राप्त व सदियों से चली आ रही वह परंपरा है, जो हमें प्रकृति संरक्षण, जल संरक्षण के साथ उस चेतन व अचेतन दिव्य शक्ति के साथ जोड़ता है, जो सृष्टि का संचालन करती है। योगाचार्या अनिता यादव ने महिलाओं को अच्छे स्वास्थ्य में यज्ञ व योग के महत्त्व बारे बताया। इस मौके पर प्राचार्य मनीषा यादव, प्रोफेसर नरेश यादव, सरोज, इंद्रा देवी, रेणु, संगीता, प्रमिला, मंजू, मिथलेश, युगान्ता, अनिता आदि मौजूद थे।



नारनौल। रत्नदाताओं को सम्मानित करती पवित्रा राव। फोटो: हरिभूमि

राष्ट्रीय स्वैच्छिक रत्नदान दिवस मनाया

नारनौल। श्रीमती हस्ती देवी जनकल्याणार्थ समिति एवं माई भारत के संयुक्त तत्वावधान में आरपीएस पब्लिक स्कूल में रत्नदान शिबिर लगाया। इसे प्रेरणादायक पहल के तहत स्वैच्छिक रत्नदान दिवस को सेवा पर्व के रूप में मनाया गया। कार्यक्रम में समिति अध्यक्ष डॉ. पवित्रा राव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। इस दौरान मंच को कई सम्मानित हस्तियों ने सांझा किया, जिनमें जिला यूथ ऑफिसर नित्यानंद यादव, रेडक्रॉस सोसाइटी के महासचिव महेश जोशी, डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ऑफिसर नरेंद्र कुंजु, डिस्ट्रिक्ट इन्फॉर्मेशन ऑफिसर प्रशांत कुमार और डॉ. धरणी सिंह रेडक्रॉस सोसाइटी प्रमुख थे। शिक्षा और स्वास्थ्य जनत से भी कई विशिष्ट अतिथि शामिल हुए, जिनमें केंद्रीय विश्वविद्यालय से डीन स्कूल ऑफ बायोलॉजी डिपार्टमेंट प्रो. पायल कवर, डॉ. संगीता यादव ब्लाड ट्रांसफ्यूजन ऑफिसर और इंसपेक्टर रवि कुमार एसएसएचओ किजानपुर ने विशेष रूप से भाग लिया। इनके अलावा, बुजभूषण, विपिन कुमार पूर्व अधिकारी बाल भवन, हनी गुप्ता, भीम सिंह, टेकरचंद यादव, राजेश शर्मा झापल्ली, विजय सिंह, सतबीर सिंह और प्रो. पवित्रा यादव भी उपस्थित रहे। शिबिर में कुल 50 युनिट रत्न एकत्रित किया गया। मुख्यातिथि डॉ. पवित्रा राव ने युवाओं से आह्वान किया कि वे इस मानवीय कार्य में हिस्सा लें, क्योंकि हर युनिट रत्न किसी जरूरतमंद की जिंदगी बचा सकता है। जिला यूथ ऑफिसर नित्यानंद यादव ने कहा कि रत्नदान न केवल किसी का जीवन बचाता है, बल्कि यह हमारे भीतर सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को भी पुष्ट करता है।

दो विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में पाया स्थान

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा बीसीए विभाग के द्वितीय सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी डिग्री कॉलेज की छात्रा नवनीता ने 9.08 सीजीपीए लेकर पूरे विश्वविद्यालय में तीसरा स्थान हासिल किया। वहीं महक शर्मा ने 9.0 सीजीपीए लेकर विश्वविद्यालय की टॉप-10 सूची में आठवां स्थान हासिल करके न केवल अपना बालिक अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का नाम भी रोशन किया। संस्था अध्यक्ष व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में प्रतिभाशाली सोच व निरंतर परिश्रम से सफलता का इतिहास रचा जा सकता है। इन दोनों ही छात्राओं ने यह सिद्ध करके दिखाया की दृढ़ निश्चय, कठिन परिश्रम और उचित मार्गदर्शन से किसी भी ऊंचाई को



महेन्द्रगढ़। सफलता प्राप्त करने वाली छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

छूना संभव है। संस्था वाइस चैयरमैन एडवोकेट करण सिंह यादव, चैयरमैन संगीता यादव, फाउंडर डायरेक्टर राजेंद्र यादव, युप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉ. प्रदीप यादव और यदुवंशी कॉलेज प्राचार्य बबरभूषण ने कहा कि यदुवंशी डिग्री कॉलेज अपनी उच्च शैक्षणिक गुणवत्ता व अनुशासन के लिए जाना जाता है। इस बार भी बीसीए विभाग की इन दोनों छात्राओं ने विश्वविद्यालय में अपनी योग्यता का परचम लहराकर कॉलेज शैक्षणिक परंपरा को और मजबूत किया है। कॉलेज प्रशासन ने इस उपलब्धि को न केवल विद्यार्थियों की मेहनत का परिणाम बताया, बल्कि शिक्षकों की लगन और आधुनिक शिक्षण प्रणाली को भी श्रेय दिया।

अकबरपुर के पूर्व सरपंच सुभाष शेहरावत ने थामा जजपा का दामन



नांगल चौधरी। जजपा सुप्रीमो डॉ. अजय चौटाला की मौजूदगी में अकबरपुर पंचायत के दोबारा सरपंच रहे सुभाष शेहरावत ने पार्टी का दामन थामा है। कार्यक्रम में हलका प्रधान एडवोकेट प्रमोद ताबर, प्रमारी दिनेश भील तथा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य हजारीलाल लोबोरा मुख्य रूप से मौजूद रहे। डॉ. अजय चौटाला ने कहा कि सुभाष शेहरावत जमीन से जुड़े हुए कार्यकर्ता हैं, जिसे संगठन में पूरा मान सम्मान दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ होते हैं जिनकी मेहनत से राजनीतिक दल सत्ता तक पहुंच पाता है। जेजेपी में पूर्व उप प्रधानमंत्री वी. देवीलाल के राजनीतिक सिद्धांतों का समावेश है, जिनकी बदलेत पार्टी ने 10 महीने में 10 सीटें जीती हैं। इसके बाद पूर्व सांसद डॉ. अजय चौटाला ने सिरिही बहाली में अपने कार्यकर्ता के आवास पर जलपान किया। इस मौके पर जिला प्रधान राजकुमार खातोद, ऋतुराज, किसान खेल के प्रदेश प्रधान जितेंद्रसिंह गुर्जर, रोहताश रावत, चैनसुख तोताहेड़ी, राकेश अकबरपुर, मनोज सिरिही आदि मौजूद रहे।

बीकेएन स्कूल सिहमा में पीटीएम आयोजित



नारनौल। बीकेएन स्कूल सिहमा में अध्यापक अभिभावक बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें अभिभावकों ने स्कूल पहुंचकर अपने बच्चों की रिपोर्ट ली। संस्था के प्राचार्य राजेश ने बताया कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अभिभावक शिक्षक बैठक का महत्वपूर्ण योगदान होता है। जिसमें अभिभावक स्कूल पहुंचकर अध्यापक से अपने बच्चों के बारे में जानकारी प्राप्त करता है और अध्यापक को भी बच्चों के अभिभावक से मिलने का अवसर प्राप्त होता है। जिससे दोनों मिलकर बच्चों के सर्वांगीण विकास व कमियां आदि के बारे में आपस में बातचीत करते हैं। जिससे बच्चों के विकास में योगदान होता है। संस्था के चैयरमैन विजय सिंह ने अभिभावकों का आभार जताया और भविष्य में भी सहयोग करने की कामना की।

अच्छाई की जीत और स्वच्छता का लिया संकल्प



महेन्द्रगढ़। बी.आर. आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सेहलान में तीन ऐतिहासिक पर्व दशहरा, गांधी जयंती एवं लाल बहादुर शास्त्री जयंती का संयुक्त आयोजन किया गया। प्रातः कालीन प्रार्थना समा में विद्यार्थियों को दशहरा के पर्व का महत्त्व समझाया गया तथा यह संदेश दिया गया कि अच्छाई हमेशा छत्राई पर विजय प्राप्त करती है। साथ ही लाल बहादुर शास्त्री के जीवन, उनकी सादगी व जन जवान जन किसान के नारे की महत्ता पर प्रकाश डाला गया। गांधी जयंती के उपलक्ष्य में विद्यालय में स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने विद्यालय परिसर एवं आस-पास की गलियों की सफाई की तथा स्वच्छता का महत्त्व समाज तक पहुंचाया। प्रधानाचार्या ज्योति भारद्वाज ने कहा कि गांधीजी व शास्त्री जैसे महापुरुषों के जीवन से हमें प्रेरणा लेनी चाहिए। विद्यार्थियों ने स्वच्छता अभियान में बह-चढ़कर भाग लेकर यह संकल्प कर दिया कि आने वाली पीढ़ी समाज को बेहतर दिशा देने में सक्षम है।

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में मनाया दशहरा पर्व



महेन्द्रगढ़। बी.आर. ज्ञानदीप विद्यालय सुरजनवास में विजयदशमी का पर्व मनाया गया। इस दौरान विद्यालय में रावण, मेघनाथ और कुम्भकर्ण के भव्य पुलकों का दहन किया गया, जिसे देखकर बच्चों ने जय श्रीराम के नारे लगाते हुए उत्साह व्यक्त किया। कार्यक्रम की शुरुआत रामलीला मंचन से हुई, जिसमें विद्यालय के विद्यार्थियों ने भगवान राम, लक्ष्मण, सीता, हनुमान व रावण के चरित्र निमाकर सभी का मन मोह लिया। जैसे ही भगवान राम का तीर रावण के पुलके पर चला, वैसे ही पूरा मैदान आतिशबाजी और पटाखों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा। बच्चों व शिक्षक इस दृश्य को देखकर झूम उठे। वेदरमेन रूपराम यादव व प्राचार्य रामवीर यादव ने कहा कि दशहरा पर्व हमें यह संदेश देता है कि वाहे बुराई किन्हीं भी शक्तिशाली बलों न हो। अंत में सत्य व अच्छाई की ही जीत होती है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अपने जीवन में रामायण के आदर्शों को अपनाएं व सच्चाई के मार्ग पर चलें। विद्यालय के शिक्षकों ने भी बच्चों को दशहरा के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्त्व के बारे में जानकारी दी। विद्यालय को रंग-बिरंगी झालरों से सजाया गया था, वहीं बच्चों ने देशभक्ति गीतों और नृत्य प्रस्तुतियों से कार्यक्रम को और भी आकर्षक बना दिया। अंत में रावण दहन के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ और पूरा विद्यालय बुराई पर अच्छाई की विजय के संदेश से गूंज उठा।

खबर संक्षेप

नरेन्द्र सिंह को प्रदेशाध्यक्ष बनाने पर बाटे लड़्डू
नारनौल। गांव गांगतिहाड़ी बस स्टैंड पर गांव के गणमान्य लोगों ने राव नरेन्द्र सिंह को हरियाणा कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष बनाए जाने पर लड्डू बाँटकर खुशी जताई। इस अवसर पर समर्थकों ने राव नरेन्द्र सिंह को कांग्रेस का प्रदेश अध्यक्ष व चौधरी भूपेंद्र सिंह हुड्डा को विपक्ष का नेता बनाने पर लड्डू बाँटकर खुशी जताई।

छोटे उद्यमियों के लिए खुलेंगे प्रगति के द्वार

नारनौल। जिले के सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए बुधवार को डीआरडीए हाल में जिला स्तरीय सेमिनार का आयोजन किया गया। इस दौरान प्रधानमंत्री फॉर्मलाइजेशन ऑफ माइक्रो फूड प्रोसेसिंग एंटरप्राइजेज योजना के महत्व और लाभों के बारे में विस्तार से बताया गया। इस सेमिनार में जिले के सरपंच, ग्राम सचिव, स्वयं सहायता समूह के सदस्य, एफपीओ, उद्यमी एवं किसान सहित समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ उद्योग विस्तार अधिकारी अजय यादव ने किया। उन्होंने सूक्ष्म उद्यमियों के विकास के लिए सरकार के प्रयासों की सराहना की। इसके पश्चात सेमिनार के मुख्य जानकारी प्रदाता, प्रदीप कुमार ने पीएम एफएमई योजना के सबसे महत्वपूर्ण बिंदुओं को उजागर किया।

पुलिस ने युवाओं को दिलाई नशा मुक्ति की थाप

नारनौल। पुलिस प्रशासन की ओर से ढाणी बाटोटा गांव में बुधवार को युवाओं के हित में नशा मुक्ति जागरूकता अभियान का सफल आयोजन किया गया। इस पहल का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराना और उन्हें एक स्वस्थ तथा नशामुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करना था। जागरूकता कार्यक्रम में पुलिस अधिकारी शारदा देवी ने मुख्य रूप से भाग लिया और युवाओं को संबोधित किया। उन्होंने नशाखोरी के सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी खतरों पर प्रकाश डाला और युवाओं से अपील की कि वे खुद भी नशे से दूर रहे तथा अपने साथियों को भी इससे बचने के लिए प्रेरित करें। इस मौके पर वीरसिंह नंबरदार, सरपंच नरेश कुमार, वेदप्रकाश, कृष्ण कुमार, सुबेसिंह डॉक्टर, अजय कुमार, सतपाल, ताराचंद, तेजपाल, अमर सिंह, सुमन आदि मौजूद रहे।

विधायक ने सड़क निर्माण सामग्री की क्वालिटी का किया निरीक्षण लिंक सड़क मार्गों की जल्द रिपेयर करने के लिए आदेश

नांगल चौधरी हलके में सड़कों के सुधार के लिए 41 लाख बजट को मिली स्वीकृत

हरिभूमि न्यूज़ ►► निगमापुर

बरसाती सीजन खत्म होते ही सरकार ने क्षतिग्रस्त सड़कों के लिए बजट स्वीकृत किया है। टैंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद विभाग ने रिपेयर करना आरंभ कर दिया। नांगल चौधरी हलके की विधायक मंजू चौधरी ने रिपेयर प्रक्रिया का औचक निरीक्षण किया तथा अधिकारियों को उच्च क्वालिटी की सामग्री इस्तेमाल करने के निर्देश दिए हैं। इस दौरान उन्होंने कहा कि 28 गांवों की सड़कों की रिपेयर के लिए करीब 41 लाख रुपये मंजूर हुए हैं, जिनसे सड़कों का गड्ढा भरना भी संभव नहीं हो पाएगा। उन्होंने कहा कि नांगल चौधरी हलके के अधिकांश गांवों में रेतले सुविधा नहीं। परिवहन के लिए सड़क मार्ग एकमात्र विकल्प है, लेकिन ओवरलोड डंपरों के चलने तथा बारिश के जलभराव से अधिकांश सड़कें क्षतिग्रस्त हो गईं। रिपेयर के लिए पीडब्ल्यूडी मंत्री व



निगमापुर। तलोट घाटाशेर सड़क मार्ग की रिपेयर का निरीक्षण करती विधायक मंजू चौधरी।

फोटो: हरिभूमि

मुख्यमंत्री को अवगत कराया गया था। इसके बाद नांगल चौधरी हलके के 28 गांवों की लिंक व अन्य सड़कों की रिपेयर मंजूर हुई है। एप्रिस्टेट के आधार पर सरकार ने 41 लाख रुपये बजट स्वीकृत किया है। विभाग ने टैंडर प्रक्रिया पूरी करके रिपेयर के वर्क ऑर्डर जारी कर दिए। तलोट गांव से घाटाशेर तक दो किलोमीटर तथा फोरलेन सड़क मार्ग की चार किलोमीटर लंबी रिपेयर होनी। देर शाम विधायक मंजू चौधरी तलोट घाटाशेर सड़क मार्ग पर पहुंची तथा सामग्री का निरीक्षण किया। ठेकेदार को निर्धारित मापदंडानुसार सामग्री लगाने की हिदायत दी, कहा कि विकास कार्यों में धोधली किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगी। सड़क पर कोलतार की लेयर पतली होने पर विधायक ने एतराज जताया, तर्क दिया कि ओवरलोड वाहनों के भार

मेघोत बीजा, धौलेड़ा सड़क मार्ग कंडम

विधायक मंजू चौधरी ने कहा कि धौलेड़ा, बिगोपुर, मेघोत बीजा, खालोली गांव की सीमा में कैशर संचालित हैं। रोजाना 500 से 700 ओवरलोड डंपरों का आवागमन होता है। जिससे मेघोत बीजा से वाया धौलेड़ा 148 बी नेशनल हाइवे प्लाइट तक सड़क मार्ग शत प्रतिशत कंडम हो चुका। गड्ढों को बचाने के प्रयास में रोजाना वाहन दुर्घटनाएं हो रही हैं। जिसकी तत्परता पूर्वक रिपेयर के लिए मुख्यमंत्री को पत्र लिखा गया है।

गाजीनी सड़कों की रिपेयर के टैंडर छोड़े

पीडब्ल्यूडी विभाग के जेई नीरज कुमार ने बताया कि गाजीनी सड़कों की रिपेयर के टैंडर छोड़ दिए हैं। निर्धारित मापदंडानुसार तरकोल की लेयर 60 एमएम मोटी होनी चाहिए, जिसका निरीक्षण करते रहते हैं। उन्होंने बताया कि तलोट से घाटाशेर तक करीब दो किलोमीटर तथा चार किलोमीटर फोरलेन सड़क की रिपेयर का बजट स्वीकृत हुआ है। जल्द ही काम पूरा कर लिया जाएगा, ताकि गाजीनी को सफर करने में सुविधा रहे।

से 10 से 15 दिन में ही दुबारा टूटने की आशंका है। इसके बाद विधायक ने घाटाशेर के पास फोरलेन सड़क मार्ग का निरीक्षण किया है। सामग्री की गुणवत्ता पर असंतोष जताया तथा जल्द ही विभाग के मंत्री से मिलकर उन्हें रिपेयर के नाम पर हो रही लीपापोती की स्थिति से अवगत कराया जाएगा।

नृत्य, कविता एवं विचार के माध्यम से राम की महिमा का किया वर्णन

अरावली स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

अरावली इंटरनेशनल स्कूल में रामनवमी पर्व पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रार्थना सभा संस्था चेयरमैन अशोक कुमार ने भावना राम की पूजा अर्चना करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। विद्यार्थियों ने अपने अध्यापकों की देखरेख में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया। बच्चों ने गणेश वंदना, राम, सीता, लक्ष्मण पूजा, दंडी नृत्य, कविता, विचार के माध्यम से अपने राम की महिमा का वर्णन किया।



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों का किया मार्गदर्शन

कार्यक्रम में मंच संचालन हिन्दी अध्यापक देवेन्द्र शारत्री ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को भगवान राम व देवी के आठ स्वरूप का वर्णन करते हुए बच्चों का मार्गदर्शन किया। प्राचार्य शक्ति सिंह व सीईओ महेश कुमार ने भी बच्चों को अपने धार्मिक सांस्कृतिक परम्पराओं को जानने व उससे शिक्षा लेकर एक अच्छा इंसान बनने के लिए प्रेरित किया।

बेगपुर शेरावाली मां का मेला धूमधाम से संपन्न

दिन में प्रतियोगिता और रातभर सांस्कृतिक कार्यक्रमों में मोहामन

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

गांव बेगपुर में मां शेरावाली का वार्षिक विशाल मेला 30 सितंबर को बड़ी धूमधाम व श्रद्धा के साथ संपन्न हुआ। यह मेला दक्षिण हरियाणा ग्रामीण क्षेत्र का सबसे बड़ा धार्मिक व सांस्कृतिक उत्सव माना जाता है। जिसमें दिनभर खेलकूद प्रतियोगिताओं और रातभर सांस्कृतिक कार्यक्रमों में श्रद्धालुओं का मन मोह लिया। खेलकूद कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महंत रामेश्वर दास निरमोहिया अखाड़ा रहे। जिन्होंने खिलाड़ियों को सम्मानित किया और मेला कमेटी



नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता टीम का साथ अतिथिगण।

फोटो: हरिभूमि

को 51000 की भेंट अर्पित की। विशिष्ट अतिथियों में सुनील कुमार सेठी गुरुग्राम, रविंद्र हाथी सरपंच काजरा, एनएसजी कमांडो महेश यादव, संजय यादव नागवान ट्रांसपोर्ट लिमिटेड, अनिल उर्फ काका रामपुर गुरुग्राम, मास्टर करण सिंह भंगरोला शामिल रहे। सुनील कुमार सेठी ने अपने निजी कोष से 51000 की भेंट दी तथा करालाकारों को हजारों रुपये नकद इनाम भी प्रदान किए। भाई रविंद्र हाथी ने 21000 व अन्य अतिथियों ने भी हजारों की भेंट मेला कमेटी को दी।

सेवा पर्व पर आईटीआई के छात्रों ने किया बीकेएन का भ्रमण

पॉलिटेक्निक शिक्षा प्रणाली के बारे में बारीकी से जानकारी प्राप्त की

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

सेवा पर्व के 15वें दिन बुधवार को औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के छात्रों ने बीकेएन गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक का भ्रमण किया। इस भ्रमण में जिले के सभी सरकारी आईटीआई के छात्रों ने भाग लिया। प्रधानाचार्य विनोद खानगवाल ने बताया कि सेवा पर्व के दौरान प्रत्येक दिन विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। जिसका उद्देश्य छात्रों को विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षित करना और उन्हें उच्च शिक्षा के अवसरों से जोड़ना है। यह आयोजन 17 सितंबर से शुरू हुआ है और दो अक्टूबर को इसका समापन होगा। इस दौरान छात्रों ने पॉलिटेक्निक शिक्षा प्रणाली के बारे में बारीकी से जानकारी प्राप्त की।



13 नारनौल। भ्रमण करने आए आईटीआई के

ये रहे शामिल

प्लेसमेंट ऑफिसर आईटीआई सुखदेव कुमार, ईडी अनुदेशक पवन यादव, इंस्पेक्टर अनुदेशक अमित कुमार, इलेक्ट्रिशियन अनुदेशक गिरिराज, मांडिया जीआई महेंद्रगढ़ अनुदेशक, महिला आईटीआई नारनौल से सुखदेव देवी, आईटीआई शाहबाजपुर दिव्यांग, आईटीआई डेरौली अहिर अजय यादव, फिटर अनुदेशक मालखवास संदीप, गोविंद, ऋषिभोज आईटीआई भोजवास, सिस्टम कोर्डिनेटर आदि मौजूद थे।

खेल परिसरों के लिए 1.09 करोड़ को मंजूरी, बेहतर होंगी सुविधा

सांसद खेल महोत्सव से पहले मंजूर हुए एप्रिस्टेट

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

जिले की चार खेल परिसरों की मरम्मत एवं सुदृढ़ीकरण के लिए 1.09 करोड़ रुपये मंजूर हुए हैं। रुपये मंजूर होने से खेल परिसरों की हालत बहुरेन वाले है। इस बारे में अधिक जानकारी देते हुए विकास एवं निगरानी समिति सदस्य संदीप मालड़ा ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पूरे देश में सांसद खेल महोत्सव की शुरुआत की है। उसी कड़ी में सभी सांसदों ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से हरियाणा प्रदेश में खेल सुविधाओं को



महेंद्रगढ़। पाली खेल परिसर का अवलोकन करते अधिकारी व सरपंच।

बेहतर बनाने के लिए विभिन्न खेल परिसरों की मरम्मत एवं सुदृढ़ीकरण के लिए आए हुए विभिन्न प्रस्तावों को मंजूर करने बारे निवेदन किया था। इस पर मुख्यमंत्री ने पिछले तीन-चार वर्षों के दौरान भेजे गए विभिन्न एप्रिस्टेट मंजूर किए हैं। इसमें जिला महेंद्रगढ़ के चार महत्वपूर्ण खेल परिसरों की मरम्मत एवं सुदृढ़ीकरण के प्रस्तावों के लिए भी फंड मंजूर हुआ है। इनमें महेंद्रगढ़ उपमंडल खेल परिसर के लिए 26.52 लाख, पाली खेल परिसर के लिए 28.6 लाख, सीहमा खेल परिसर के लिए 26.7 लाख व धौलेड़ा खेल परिसर के लिए 28.45 लाख रूपये मंजूर किए गए हैं।

हकेंवि में उद्यमिता जागरूकता पर विशेषज्ञ व्याख्यान आयोजित

विद्यार्थियों को एमएसएमई की संचालित योजनाओं एवं सहयोग तंत्र की विस्तृत जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के सिविल इंजीनियरिंग विभाग द्वारा उद्यमिता जागरूकता एवं शहर में बाढ़ पर केंद्रित विशेषज्ञ व्याख्यान आयोजित किया गया। एमएसएमई टेकनोलॉजी सेंटर रोहतक के सहयोग से उद्यमिता एवं कोशल विकास कार्यक्रम योजना (ईएसडीपी) के अंतर्गत यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व समकुलपति प्रो. पवन कुमार के संरक्षण में आयोजित किया गया। कार्यक्रम शुरुआत में सिविल इंजीनियरिंग विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. भास्कर दास ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया। उन्होंने उद्यमिता



को युवा इंजीनियरों के लिए आवश्यक बताया। तत्पश्चात स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेकनोलॉजी के डीन प्रो. विकास गर्ग ने अतिथियों को सम्मानित किया। आयोजन में विशेषज्ञ वक्ता के रूप में उपस्थित सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम निदेशालय हरियाणा के उपनिदेशक संदीप डांगी ने विद्यार्थियों को एमएसएमई द्वारा संचालित योजनाओं एवं सहयोग तंत्र की विस्तृत जानकारी दी। आयोजन में विद्यार्थी संयोजक पुष्पेश, सौरभ कुमार, अमारा बतूल, मिशा भारती एवं चंदन ने सक्रिय भूमिका निभाई।

श्रीकृष्णा स्कूल में अध्यापक-अभिभावक मिलन आज

महेंद्रगढ़। श्रीकृष्णा स्कूल में अध्यापक-अभिभावक मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। प्राचार्य रवि प्रकाश ने बताया कि दो अक्टूबर को प्रातः 8:30 बजे से लेकर दोपहर 1:30 बजे तक अध्यापक-अभिभावक मिलन समारोह का आयोजन किया जाएगा, जिसमें कक्षा प्रथम से 12वीं तक के विद्यार्थी एवं उनके अभिभावक भाग लेंगे। जिसका मुख्य उद्देश्य बच्चों के परीक्षा परिणाम व कक्षा में प्रदर्शन पर चर्चा, व्यवहार, अनुशासन व सामाजिक कौशल की जानकारी देना, अभिभावकों से फीडबैक लेना और सुधार के उपायों पर विचार करना, उच्च कक्षाओं में बच्चों के भविष्य और करियर विकल्पों पर चर्चा, स्कूल व घर के बीच सहयोग बढ़ाना है। ताकि बच्चों को बेहतर वातावरण मिल सके सितंबर 2025-26 के सितंबर माह तक आयोजित टैट्ट व प्रथम टर्म के परीक्षा परिणाम सहित अन्य गतिविधियों से अवगत करवाया जाएगा।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार 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 :-

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत उदेल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य लॉजा, प्रथम तल, तरुण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन :- 8295738500, 9253681005

गांव की महिला मंडली की ओर से निकाली भव्य कलश यात्रा

श्री बाबा जेटू मंदिर में शेरावाली मां की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा

आज किया जाएगा मंदिर प्रांगण में मंडारे का आयोजन
हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल



शेरावाली की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की गई। इस अवसर आयोजित हवन व पूजा अर्चना पंडित अशोक कुमार सहित पांच पंडितों से मिलकर करवाई। इस सम्पूर्ण कार्यक्रम का आयोजन गांव की महिला मंडली की ओर से किया गया। वहीं मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में महिला मंडली की ओर से ही बाबा जेटू मंदिर में वीरवार यानी आज भंडारे का भी आयोजन किया जाएगा।



नारनौल। बाबा जेटू मंदिर प्रांगण में हवन करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

प्राण प्रतिष्ठा से मूर्ति होती जीवत

इस अवसर पंडित अशोक कुमार ने कहा कि प्राण प्रतिष्ठा एक महत्वपूर्ण धार्मिक अनुष्ठान है। जिसमें मूर्ति में देवी देवता की चेतना को स्थापित किया जाता है। यह अनुष्ठान वेदों व पुराणों में वर्णित विधिविधानों के अनुसार किया जाता है। प्राण प्रतिष्ठा के बाद मूर्ति जीवत और सक्रिय हो जाती है तथा भक्त उस मूर्ति के माध्यम से देवी देवताओं से जुड़ सकते हैं।

मलिहा मंडली ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

इस अवसर पर गांव की महिला मंडली ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और कलश यात्रा निकाली गई। प्राण प्रतिष्ठा से पूर्व हवन किया गया और बाबा जेटू मंदिर प्रांगण में विधि-धन के साथ प्राण प्रतिष्ठा की गई। पंडित अशोक कुमार सहित पांच पंडितों ने पूजा अर्चना कर मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा करवाई। इससे पूर्व निकाली गई भव्य कलश यात्रा में गांव की महिलाओं ने उदसाहकूलक भाग लिया। इसके बाद प्राण प्रतिष्ठा से पूर्व हवन किया गया और मंदिर प्रांगण में विधिविधान के साथ प्राण प्रतिष्ठा की गई।