

हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

9 विद्यार्थियों में छुपी प्रतिभा को निखारने के लिए...

10 सफाई व्यवस्था पर उठे सवाल वार्ड 14 में फैली है गंदगी

कल महिलाएं रखेंगी करवा चौथ का व्रत

त्योहार नजदीक आते ही बाजारों में रौनक बढ़ी

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़

करवा चौथ का पर्व नजदीक आते ही बाजारों में रौनक बढ़ गई है। महिलाओं के इस खास त्योहार के लिए शहर के बाजार सजे-धजे नजर आ रहे हैं। जगह-जगह सजी चूड़ियां, साड़ियां, ड्रेस, कॉस्मेटिक और सजावटी सामान की दुकानों पर महिलाओं की भीड़ उमड़ पड़ी है। दुकानदारों के चेहरे पर भी मुस्कान है, क्योंकि करवाचौथ जैसे त्योहार पर बिक्री में तेजी आ गई है। इस बार करवाचौथ 10 अक्टूबर को मनाया जाएगा। दिनभर व्रत रखकर पति की लंबी उम्र की कामना करने वाली महिलाएं पहले से ही अपनी तैयारियों में जुट गई हैं। पारंपरिक परिधानों से लेकर आधुनिक ज्वेलरी तक, सबकुछ त्योहार के रंग में रंगा दिखाई दे रहा है। बाजारों में लाल, मैरून, गोल्डन और पिंक रंग की ड्रेस की सबसे ज्यादा मांग देखने को मिल रही है। महिलाएं अपनी ड्रेस के साथ चूड़ियों की पूरी मंचिंग करवा रही हैं, ताकि करवाचौथ की रात पर उनका लुक सबसे अलग और आकर्षक नजर आए।

लाख की चूड़ियों की मांग में बढ़ोतरी

पहले जहां महिलाएं केवल कांच की चूड़ियां पसंद करती थीं, वहीं अब ट्रेंड बदल चुका है। डिजाइनर लाख की चूड़ियां खूब बिक रहे हैं। दुकानदारों ने भी करवाचौथ को ध्यान में रखते हुए नए-नए डिजाइन के सेट तैयार कर रखे हैं। शहर के दुकानदारों का कहना है कि इस बार महिलाएं अपनी पसंद के रंगों के अनुसार सेट बनवाने में ज्यादा रुचि दिखा रही हैं। कई महिलाएं ड्रेस और दुपट्टे की फोटो लेकर आती हैं, ताकि चूड़ियां उसी रंग की तैयार की जा सकें। इस बार सोने की पॉलिश वाले एडी कंगन की मांग सबसे ज्यादा है। लाख की चूड़ियां हमेशा से करवाचौथ की पहचान रही हैं, लेकिन इस बार उममें नए डिजाइन और शेड्स ने महिलाओं का दिल जीत लिया है। लाल, नारंगी, गोल्डन, और मैरून शेड की लाख की चूड़ियां सबसे ज्यादा बिक रही हैं। वहीं सोप की चूड़ियों में गोल्डन लाइनिंग और मोतियों की कांजीरी महिलाओं को खूब पसंद आ रही है। कई महिलाएं सोप और एडी कंगन का कॉम्बिनेशन बनवाकर पूरा हाथ सजाने का ट्रेंड अपना रही हैं। दुकानदारों के अनुसार, ऐसे सेट की कीमत 200 रुपये से लेकर 2000 रुपये तक जा रही है।



डिजाइनर सेट्स का बड़ा चलन

अब केवल पारंपरिक चूड़ियां ही नहीं, बल्कि डिजाइनर चूड़ियों का चलन भी तेजी से बढ़ रहा है। मोतियों, पत्थरों और एडी की चमक से सजे सेट करवाचौथ के मौके पर

महिलाओं की पहली पसंद बन चुके हैं। कई महिलाएं अपने नाम के अक्षर या पति के नाम का पहला अक्षर भी चूड़ियों में डिजाइन करवाने लगी हैं।

लहंगों की अधिक मांग

करवाचौथ पर्व को लेकर कपड़ा बाजार भी गुलजार हो गया है। इस बार करवाचौथ पर लहंगों की अधिक मांग है। इसके चलते हर दुकान पर अब हर दिन तीन से चार लहंगे बिक रहे हैं। इसके साथ ही नारंगी सूट भी महिलाओं को खूब पसंद आ रहे हैं। इसका दाम 1200 रुपये से लेकर तीन हजार रुपये तक का है। इसके साथ ही लहंगा भी दो हजार रुपये से शुरू होकर पांच हजार रुपये तक है। करवाचौथ पर्व के नजदीक आते ही कपड़ा शोरूम में भी नए परिधान आए हैं। दुकानदारों का कहना है इस बार सामान्य दाम होने के चलते महिलाओं की खरीदारी में परेशानी नहीं आ रही है। उनकी आस है कि इस बार त्योहार अच्छे कमाई वाले निकलेंगे।

खबर संक्षेप

कोर्ट ने आरोपित को मगोड़ा घोषित किया
कनीना। पेशी से गैरहाजिर रहने पर एसडीजेएम कोर्ट ने एक आरोपित को भगोड़ा घोषित किया है। बता दें कि चेक बाउंस का वाद कोर्ट में विचाराधीन है। जिसमें अभियुक्त ओमप्रकाश कोर्ट में पेश होने में अनुपस्थित रहा है। कोर्ट ने आरोपित ओमप्रकाश को उद्घोषित व्यक्ति घोषित किया। अदालत के अहलमद की सूचना के तहत आरोपित ओमप्रकाश के खिलाफ सिटी थाना पुलिस ने केस दर्ज किया है।

आईटीआई में जॉब फेयर का आयोजन 13 को

नारनौल। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में 13 अक्टूबर को सुबह 10 बजे जॉब फेयर का आयोजन किया जाएगा। इस जॉब फेयर में होण्डा मोटरसाइकिल व स्कूटर इंडिया प्राइवेट लिमिटेड मानसरो, जॉयसन सिस्टम सिस्कारिटी मानसरो कंपनियों के प्रतिनिधि छात्रों का चयन करेंगे। यह जानकारी देते हुए प्रधानाचार्य विनोद खनगवाल ने बताया कि हरियाणा कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के दिशा निर्देशानुसार इस प्रकार के जॉब फेयर का आयोजन किया जाता रहता है। उन्होंने कहा कि प्लेसमेंट की दिशा में छात्रों को इन आयोजनों से बहुत लाभ मिल रहा है। प्लेसमेंट ऑफिसर सुदर्शन कुमार ने बताया कि इस अवसर का लाभ उठाने के लिए छात्र 13 अक्टूबर को संस्थान में समय पर अपना रिज्यूमे और अन्य दस्तावेज के साथ फॉर्मल ड्रेस में आएंगे।

विभाग की ओर से अमी तक शुरू नहीं की गई सैपलिंग, एक अधिकारी पर चार जिले का कार्यभार

फूड सेफ्टी अफसरों की कमी को दूर करने के लिए विभाग ने स्वास्थ्य विभाग के एसएमओ को दी पावर

महेश कुमार | नारनौल
जिला में नकली व मिलावटी मिठाइयों पर लगातार लगे हुए प्रशासनिक तैयारियां बेहद सुस्त नजर आ रही हैं। दीपावली में अब महज 13 दिन शेष बचे हैं, जबकि मिठाई के सैपल की रिपोर्ट आने में औसतन 20 दिन लगते हैं। त्योहारी सीजन को ध्यान में रखते हुए विभाग को अब तक सैपलिंग शुरू कर देनी चाहिए थी, लेकिन हकीकत में इसी सीजन में एक भी सैपल नहीं लिया गया है। ऐसे में जिले के लोगों को स्वयं में अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर मिठाइयां खरीदनी होंगी।

कैसे मिलेगी त्योहारों पर शुद्ध मिठाई

20 दिन में आती है सैपल की रिपोर्ट, 13 दिन बाद दीपावली

लोगों का कहना है कि त्योहार पर मिलावटी मिठाइयों से स्वास्थ्य पर बड़ा खतरा होता है, लेकिन हर साल की तरह इस बार भी जांच में देरी हो रही है। समय पर सैपलिंग नहीं होने पर रिपोर्ट भी दीपावली के बाद ही आएगी, ऐसे में त्योहार के दौरान कार्टवर्ड का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।



नारनौल। दुकान में रखी मिठाइयां। फोटो: हरिभूमि

इस बार बिना जांच के ही खानी होंगी मिठाइयां

दीपावली के दौरान मिठाइयों की डिमांड बढ़ जाती है। मांग अधिक होने के कारण कई दुकानदार मिठाइयों में सस्ते व नकली ची, रंग तथा मिलावटी खोले का इस्तेमाल करते हैं। यह न केवल उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, बल्कि कई बार फूड पॉइजनिंग तथा अन्य बीमारियों का कारण भी बन जाता है। इसी को देखते हुए विभाग भी अलर्ट मोड पर दिखाई देता है तथा संविद्ध स्थानों पर जाकर मिठाइयों सहित अन्य चीजों के सैपल लिए जाते हैं तथा रिपोर्ट आने के बाद नियमानुसार कार्रवाई की जाती है, लेकिन इस वर्ष विभाग की ओर से जिला में किसी भी स्थान पर सैपलिंग नहीं हुई है। इस वर्ष दीपावली 21 अक्टूबर को है। वहीं सैपल की रिपोर्ट आने में 20 दिन का समय लगता है। ऐसे में जिले के लोगों को इस बार खिना जांच के ही मिठाइयां खानी होंगी। इस देरी के कारण मिलावटखोरों पर समय रहते कार्रवाई करना मुश्किल होगा। लोगों का कहना है कि त्योहार पर मिलावटी मिठाइयों से स्वास्थ्य पर बड़ा खतरा होता है, लेकिन हर साल की तरह इस बार भी जांच में देरी हो रही है। समय पर सैपलिंग नहीं होने पर रिपोर्ट भी दीपावली के बाद ही आएगी, ऐसे में त्योहार के दौरान कार्रवाई का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

कई मामलों में चल रही कार्रवाई

मिलावटी मिठाइयों की बिक्री रोकने के लिए सख्त कदम उठाए जा रहे हैं। उनके पास चार जिले का चार्ज है, इन जिलों से जनवरी माह से अब तक करीब 300 सैपल लिए गए हैं। वहीं, अब तक 80 केस सीजेएम कोर्ट में तथा 20 केस लॉकर कोर्ट में चल रहे हैं। गत माह भी एक दुकानदार को नकली मिठाई बेचने पर जुर्माना लगाया गया था। त्योहार से पहले विशेष अभियान चलाकर मिठाई की दुकानों से सैपल लिए जाएंगे और रिपोर्ट के आधार पर दोषियों पर सख्त कार्रवाई होगी।

फूड सेफ्टी विभाग में स्टाफ की कमी

फूड सेफ्टी विभाग में स्टाफ की कमी के कारण व्यवस्था पूरी तरह लड़खड़ाई हुई है। स्थिति यह है कि एक अधिकारी चार जिलों का काम देख रहा है। इससे जिले में सैपलिंग तथा जांच अभियान प्रभावित हो रहा है। महेंद्रगढ़ जिला के फूड सेफ्टी अधिकारी के पास झज्जर, रेवाड़ी व पलवल का भी कार्यभार है। स्वास्थ्य मंत्रों के आदेश पर विभाग के एसएमओ को भी सैपलिंग करने के अधिकार दिए गए हैं, ताकि समय पर कार्रवाई हो सके, लेकिन अभी तक न तो कोई सैपल लिया गया है।

जल्द की जाएंगी सैपलिंग

प्रदेश में दीपावली के त्योहार पर सैपलिंग के लिए फूड सेफ्टी ऑफिसरों का कमी चल रही है। फूड एंड ड्रग्स विभाग की ओर से आए पत्र के अनुसार एसएमओ को सैपलिंग का पॉवर दे गई है। विभाग लोगों के स्वास्थ्य को लेकर गंभीर है तथा जल्द ही सैपलिंग शुरू की जाएगी।

दुकानदारों को मिली 7 दिन के लिए अस्थायी अनुमति

मंडी अटेली। दीपावली त्योहार के महेंद्रनगर नगर पालिका प्रशासन ने शहरवासियों की सुविधा व बाजार में सुगम खरीद-फरोख्त को ध्यान में रखते हुए हरियाणा सरकार की हिदायतों की पालना में विशेष निर्णय लिया है। नगर पालिका ने सरकार से प्राप्त हिदायतों के मध्यनजर स्थानीय दुकानदारों, व्यापारियों, त्योहारी सामान, खिलौने, अन्य सामग्री नियमानुसार विक्रय करने वालों को अपने प्रतिष्ठानों के सामने सीमित क्षेत्र में अस्थायी टेंट या अतिरिक्त सामान लगाने की रात दिन तक की अस्थायी अनुमति दीपावली देने का निर्णय लिया है। नगर पालिका द्वारा जारी सूचना के अनुसार यह अनुमति केवल दीपावली पर्व के अवसर पर सात दिनों तक ही मान्य होगी। इस अवधि के दौरान दुकानदारों से सरकार द्वारा निर्धारित प्रति वर्ग फुट सात रुपये शुल्क के रूप में वसूले जाएंगे। साथ ही यह भी अनिवार्य किया गया है कि सभी दुकानदार अनुमति लेने के बाद ही निर्धारित क्षेत्र में अस्थायी टेंट या डिस्पले लगा सकेंगे। इसके लिए इन्हें उद्देश्य हेतु संशोधित द्वारा परिवर्ण, समय अर्थात् आदि विवरण सहित प्रार्थना पत्र नगर पालिका में प्रस्तुत कर यह अनुमति प्राप्त की जा सकती है। नगर पालिका सचिव प्रशांत पाराशर ने बताया कि यह व्यवस्था हरियाणा सरकार की हिदायतों की पालना में शहर की बाजारों में त्योहार के दौरान बढ़ने वाली भीड़ व खरीदारी को सुगम बनाने रखने के उद्देश्य से व्यापारियों, छोटे दुकानदार, रेहड़ी चालकों आदि व जनहित में की गई है। उन्होंने कहा कि अनुमति प्राप्त दुकानदार ही नगरपालिका द्वारा तय सीमा में अनुमति अनुसार टेंट या सामान रख सकेंगे।

नवनि्युक्त पटवारियों ने काली पट्टी बांधकर जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज | मंडी अटेली

नवनि्युक्त पटवारियों ने बुधवार को काली पट्टी बांधकर अपना विरोध जताया। इसमें प्रशिक्षु पटवारियों ने भी हिस्सा लिया। उन्होंने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री ने सात जनवरी को घोषणा की थी कि प्रशिक्षण काल को सेवा अवधि में जोड़ा जाएगा। प्रशिक्षण अवधि 18 महीने की होगी तथा इस दौरान पूरा वेतन दिया जाएगा, लेकिन नौ महीने बीत जाने के बाद भी यह घोषणा पूरी नहीं हुई है। इसके विरोध में सभी ने काली पट्टी बांधकर कार्य किया है। सरकार जल्द से जल्द घोषणा को लागू करे ताकि प्रशिक्षु पटवारियों के परिवारों का गुजारा हो सके। उन्होंने बताया कि नौ अक्टूबर को उपायुक्त को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपेंगे। इस मौके पर कार्यालय कानूनगो सुरेंद्र सैनी, राजपाल पटवारी, संदीप पटवारी आदि उपस्थित थे।



मंडी अटेली। नवनि्युक्त पटवारी काली पट्टी बांधकर सरकार का विरोध जताते हुए। फोटो: हरिभूमि

सीआईए ने 41.49 ग्राम हेरोइन की बरामद

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

सीआईए टीम ने जल महल रोड से नशीला पदार्थ बरामद किया है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर रेड की। जहां पर एक होटल के कमरे में रूके हुए एक युवक से चिट्ठा (हेरोइन) बरामद किया। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ थाना शहर में मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। सीआईए टीम गश्त के दौरान शहर क्षेत्र में मौजूद थी, टीम को गुप्त सूचना मिली कि अनिशा वासी मोहल्ला बावड़ीपर एक होटल के कमरे में रूका हुआ है और अपने पास अवैध नशीला पदार्थ चिट्ठा (हेरोइन) लिए हुए है। युवक से नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम अनिशा बताया। जिसकी तलाशी ली तो उसके पास पॉलीथिन में नशीला पदार्थ चिट्ठा (हेरोइन) बरामद हुआ। नशीला पदार्थ चिट्ठा (हेरोइन) का पॉलीथिन सहित कुल वजन 41.49 ग्राम हुआ। पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी।

सीआईए टीम ने अवैध हथियार के साथ एक आरोपित पकड़ा

करवा चौथ व्रत कल: बन रहे विशेष संयोग, रात्रि 8:18 बजे होगा चंद्रोदय

आरोपी से पुलिस ने अवैध देसी पिस्टल बरामद किया

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़
सीआईए पुलिस टीम ने थाना शहर क्षेत्र से अवैध हथियार रखने के मामले में गुप्त सूचना के आधार पर एक आरोपित राकेश वासी मोहल्ला खड़खड़ी नारनौल हाला आबाद मोहल्ला माली टिब्बा नारनौल अवैध हथियार लिए हुए है और देवास की तरफ से आ रहा है। अगर तुरंत रेड की जाए तो अवैध हथियार सहित काबू आ सकता है। सूचना के आधार पर टीम ने बताया हुए स्थान पर रेड की, मोडा वाला मंदिर देवास रोड पर एक युवक दिखाई दिया, जिसको काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम राकेश बताया। जिसकी तलाशी लेने पर एक देशी पिस्टल बरामद हुआ। पुलिस ने अवैध हथियार को जब्त कर लिया।



महेंद्रगढ़। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

सौभाग्यवती महिलाओं की ओर से पति की दीर्घायु के लिए रखा जाता है व्रत

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

सनातन धर्म में करवाचौथ व्रत का विशेष महत्व है। यह व्रत कार्तिक कृष्ण पक्ष चतुर्थी तिथि को सौभाग्यवती महिलाओं की ओर से अपने पति की दीर्घायु के लिए रखा जाता है। करवाचौथ सिर्फ एक व्रत नहीं, बल्कि पति पत्नी के बीच प्यार, विश्वास व लंबी उम्र की कामना का प्रतीक है। इस दिन पत्नी पूरे दिन उपवास रखती है और रात को चंद्रमा व भगवान शिव पावती की पूजा करके पति की लंबी उम्र की कामना करती है।

सनातन धर्म में इस व्रत का है विशेष महत्व

करवा चौथ व्रत कल: बन रहे विशेष संयोग, रात्रि 8:18 बजे होगा चंद्रोदय

चंद्रमा अपनी उच्च राशि वृष में रहेंगे

आचार्य कांति निर्मल शास्त्री ने बताया कि इस दिन चंद्रमा अपनी उच्च राशि वृष में रहेंगे, जो अपने आप में शुभ संयोग है। करवा चौथ व्रत के दिन शाम 5:30 बजे से सौभाग्यवती महिलाओं की प्राणिक नक्षत्र शुरू हो जाएगा। जिससे चंद्रोदय के बाद चंद्रमा का दर्शन कर व्रत पारण करते समय रोहिणी नक्षत्र व उच्च राशि के चंद्रमा का अद्भुत शुभ संयोग चल रहा होगा। जिससे व्रती सुखानि रित्तियों को अखंड सौभाग्य की प्राप्ति होगी। करवाचौथ को चंद्रोदय का समय रात्रि 08:18 मिनट है।

चांद को अर्घ्य देते समय करें इस मंत्र का जाप

करवा चौथ पर चंद्रमा को अर्घ्य देते समय ऊं श्रीं श्रीं सः रुद्रमसे जमः या ऊं दधिश्शंखुलुवारामं क्षीरोदार्णवसंभवम नमामि शशिनं सोमं शंभोर्मुकुटभूषणम्॥ मंत्र का जाप करना चाहिए। ऐसा करने से वैवाहिक जीवन सुखहाल व सुखद होता है।

आपसी प्यार और रिश्तों की मजबूती का प्रतीक है पर्व

यह व्रत परिवार में आपसी प्यार और रिश्तों की मजबूती का भी प्रतीक माना जाता है। प्रसिद्ध ज्योतिषाचार्य कांति निर्मल शास्त्री ने बताया कि चतुर्थी तिथि नौ अक्टूबर को रात 10 बजकर 53 मिनट पर प्रारंभ होगी और चतुर्थी तिथि का समापन अगले दिन 10 अक्टूबर को शाम सात बजकर 37 मिनट पर होगा।

कथा व पूजन का शुभ मुहूर्त

इस दिन सुबह 9:12 बजे से 10:30 बजे के बीच लाम चौधडिया मुहूर्त रहेगा। इस समय करवाचौथ व्रत कथा व पूजन कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त दोपहर 12:06 बजे से 01:33 बजे के बीच पूजन का श्रेष्ठ मुहूर्त होगा।



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव



मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग
सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेंगा। मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर
आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें। मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला

प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
बिरिदा यूनिवर्सिटी, बरहौन

ड ब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंजाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए? क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंजाइटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर



बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करत है, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है। क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वॉलिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अक्सर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और माग-दौड़ मरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंजाइटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना



पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुनी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बांडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपैरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया

जाए, तो यह तनाव, एंजाइटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपैरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कलेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बाउंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाया चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉर्ग



की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

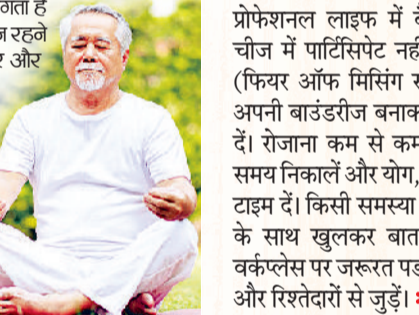
मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिसासिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक और व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्रतिक्रियाओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बाउंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कलेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। * प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ जागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें जीव को समस्या, नकारात्मक विचार, भ्रूष की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहता। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्ट्रगल में आया बदलाव कई बार बौद्ध-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है। क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन वुल्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवाना चाहिए।



हर्बल जोन

रेखा

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैराग्वे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए

डाइट सजेसन

डॉ. अदिति शर्मा

कंसल्टेंट-डाइटिशियन, दिल्ली

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुद्ध से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सिडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सिडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरोन्स की एंजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को



जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। किशु: अगर नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरोन्स की झिल्लियों

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूँकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी की विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ुले से

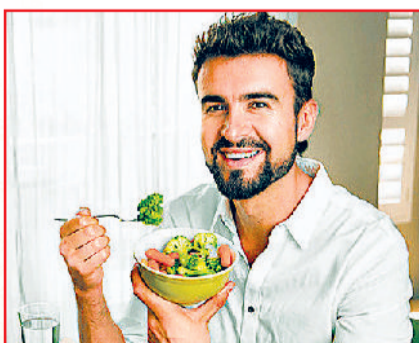


यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगे हेल्दी

मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं। ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेंने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रायटोनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है,



को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंजाइटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है। सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रायटोनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है। डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिन नामक हैपीनेस हॉर्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंजाइटी और स्ट्रेस में कमी आती है। केला: यह विटमिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैपीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोन्स ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं। अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। * प्रस्तुति: चिन्ता

फिटनेस

रेखा देशराज

शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों को पहली चारहें हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल दूध पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ स्प्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लम्बोवृआव है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *



इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं। दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेन्सिटी स्ट्रिमलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटैक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेन्सिटी फेज में एंडोर्फिन और ग्रेथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है। सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग



ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंजाइटी के लक्षण कम होते हैं। नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कांटेरोवेस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है। सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारी रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरूआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

सूक्ष्म सिंचाई समय की जरूरत-खोरड़ा

बाढ़ड़ा। उपमंडल क्षेत्र रेतीला होने के कारण हमें भूमिगत व नहरी पानी के संकट से जूझना पड़ रहा है और इसके लिए प्रत्येक किसान को अपने खेत व बागवानी सिंचाई के लिए सूक्ष्म सिंचाई का प्रयोग कर जल सयंत्रक्षण में अहम योगदान देना चाहिए। यह बात भाजपा नेता मोतीराम जांगडा ने कस्बे के लोहार रोड़ पर सूक्ष्म उपकरण प्रतिष्ठान का शुभारंभ करते हुए कही। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को जल संचय व संरक्षण के क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहिए। आज भूमिगत जल में खरापन व गर्म होना एक बड़ी समस्या बन चुका है जिसके लिए हमें समय रहते कदम उठाने की जरूरत है।

पूर्व मुख्य अध्यापक इंद्रलाल का निधन

नारनौल। गोद बलाहा क्षेत्र के पूर्व मुख्य अध्यापक इंद्रलाल शर्मा का निधन हो गया। क्षेत्र में विभिन्न विद्यालयों में उनके पढ़ाए हुए विद्यार्थी उच्च पदों पर सेवा दे रहे हैं। बुधवार दोपहर उनका अंतिम संस्कार पैतृक गांव बलाहा कलां में किया गया। उल्लेखनीय है कि इंद्रलाल शर्मा दोहान क्षेत्र में किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। उनकी अंतिम यात्रा में क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोग शामिल हुए। वो अपने पीछे बेटे, पोतों का भरा पूरा परिवार छोड़ गए।

स्वस्थ जीवन शैली पर हुआ व्याख्यान

पीजी कॉलेज में विद्यार्थियों को नशा मुक्त जागरूकता शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के युथ रेडक्रॉस प्रकोष्ठ के सानिध्य में व आरोग्य भारती के सौजन्य से प्राचार्य डॉ. जगजीत सिंह मोर की अध्यक्षता में स्वस्थ जीवन शैली पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। युथ रेडक्रॉस के नोडल अधिकारी एवं प्रेस प्रवक्ता प्रोफेसर डॉ. चन्द्र मोहन ने बताया कि इस स्वस्थ जीवनशैली पर विस्तार व्याख्यान में मुख्य वक्ता योगी यशपाल आर्य प्रान्त सचिव आरोग्य भारती हरियाणा रहे। इस दौरान उचित आहार, उचित विहार, उचित व्यवहार और नशा मुक्त समाज पर विस्तार व्याख्यान व विद्यार्थियों को नशा मुक्त जागरूकता शपथ दिलाई गई। मुख्य वक्ता डॉ. यशपाल आर्य



नारनौल। कार्यक्रम में भाग लेने वाले विद्यार्थी व कॉलेज स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

ने सात्विक आहार ही स्वास्थ्य का आधार पर विचार रखें। उन्होंने कहा आहार की पवित्रता से मन पवित्र होता है और मन पवित्र से विचारों में पवित्रता आती है। जिससे हम सब अपने परिवार सहित इंद्र मित्रों को भी निरोगी बना सकते हैं साथ ही नशा व नशीली दवाओं के प्रति आवाज बुलंद करने का आह्वान किया। इसी कड़ी में जिला कार्यकर्ता सचिव डॉ. योगाचार्य

नितिन योगी ने मानसिक स्वास्थ्य पर विचार रखें। उन्होंने भारतीय सनातन प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि औषधि रहित व्यक्तियों का पद्धतियों जैसे कायरोप्रेक्टिक चिकित्सा, नेचुरोपैथी, पंचकर्म चिकित्सा, कपिंग चिकित्सा, सेहंगी चिकित्सा, अग्नि चिकित्सा, जल चिकित्सा, पंचगव्य चिकित्सा, मेडिकल योग चिकित्सा, जोक

दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का शुभारम्भ विद्यार्थियों में छुपी प्रतिभा को निखारने के लिए महाविद्यालय में हुई प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ राजकीय महिला महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर महेंद्र सिंह एवं जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा ने द्वीप प्रज्वलित कर किया। प्रथम दिन कार्यक्रम में विभिन्न प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिनमें स्पोर्ट पेंटिंग, क्ले मॉडलिंग, कार्टून निर्माण, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, कोलाज, पोस्टर मेकिंग, प्रश्नोत्तरी क्विज, फोटोग्राफी, रंगोली, स्लोगन राइटिंग और मेहंदी प्रतियोगिता शामिल रही।



महेंद्रगढ़। हाथों पर लगाई हुई मेहंदी दिखाती हुई। फोटो: हरिभूमि

द्वितीय या तृतीय स्थान पाते तक सीमित नहीं है, बल्कि हर वह विद्यार्थी जो इस कार्यक्रम में भाग लेता है, कहीं न कहीं अपनी अनेक छुपी प्रतिभा का प्रदर्शन करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे अपनी रचनात्मक और कलात्मक क्षमताओं को और निखारने के लिए ऐसे मंचों का प्रेरित करते हुए कहा कि प्रतिभाशाली होना केवल प्रथम,

विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास तभी संभव है जब वे शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ कला, संस्कृति, रचनात्मक और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भी सक्रिय भागीदारी निभाएं। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि ऐसे कार्यक्रम उनके व्यक्तित्व के विकास और छुपी हुई प्रतिभाओं को उजागर करने का श्रेष्ठ अवसर प्रदान करते हैं।

यह रहे परिणाम

प्रतिभा खोज कार्यक्रम में पेंटिंग प्रतियोगिता में साहित्य बॉकोंग, तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान, पायल बीएससी, प्रथम वर्ष ने द्वितीय स्थान और अमित बीए, प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्टूनिंग प्रतियोगिता में प्रिया शर्मा एमएससी, प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान, रिधिमा बीएससी, द्वितीय वर्ष ने द्वितीय स्थान, अजय बीएससी, प्रथम वर्ष ने द्वितीय स्थान और मुस्कान बीएससी, प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में सुमित बीए, द्वितीय वर्ष ने प्रथम स्थान और निधि बॉकोंग, द्वितीय वर्ष ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रंगोली प्रतियोगिता में कोमल एमएससी, प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान, सुमित बीए, द्वितीय वर्ष ने द्वितीय स्थान और मुस्कान बीएससी, प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान हासिल किया। इस प्रकार सभी प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा और रचनात्मक कौशल का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय प्रो. विजय यादव, प्रो. सोमवीर, प्रो. जितेंद्र कुमार वशिष्ठ आदि ने उत्साहवर्धन किया।

युवा महोत्सव की प्रारंभिक तैयारी

कार्यक्रम की संयोजक डॉ. पविता यादव ने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में छुपी हुई प्रतिभाओं को उजागर करना है, ताकि वे शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ अन्य रचनात्मक और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भी अपनी क्षमता प्रदर्शित कर सकें। उन्होंने यह भी कहा कि यह कार्यक्रम युवा महोत्सव की प्रारंभिक तैयारी भी है। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के दूसरे दिन सांस्कृतिक और कलात्मक प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में डॉ. रेनु यादव, डॉ. नीतू शर्मा और डॉ. मुकेश कुमार ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई और प्रतियोगिता में विद्यार्थियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन किया।

अतरलाल ने की न्यायाधीश पर जुता फेंकने की निंदा

नारनौल। प्रमुख समाजसेवी, पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के पूर्व अध्यक्षता बसपा नेता अतरलाल एडवोकेट ने वकील राकेश किशोर द्वारा उच्चतम न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश बीआर गवई पर जुता फेंकने की घटना की कटु निंदा की है।

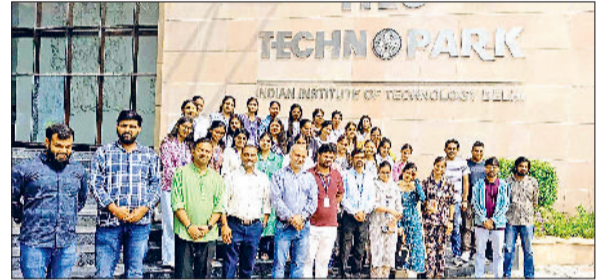


उन्होंने कहा कि वकीलों की ओर से किंग और निर्दलीयकृत के कारण सभी वकीलों को शर्मिंदगी उठाना पड़ रही है। उन्होंने इस घटना की तीव्र आलोचना की और कहा कि वकीलों के खिलाफ कठोर कार्रवाई करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाओं से सभी अधिवक्ताओं की कठिनाइयां बढ़ सकती हैं। उन्होंने सभी स्तर की अधिवक्ता परिषदों से आर्गोपित वकीलों के खिलाफ निंदा प्रस्ताव पारित कर उच्चतम न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश बीआर गवई के प्रति एकजुटता प्रदर्शित करने की मांग की।

आरपीएस के विद्यार्थियों ने किया आईआईटी दिल्ली के सोनीपत सेंटर का शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

आरपीएस डिग्री कॉलेज बलाना के रसायन शास्त्र विभाग द्वारा आठ अक्टूबर को विद्यार्थियों के लिए एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली के सोनीपत केंद्र का दौरा किया, जहां उन्होंने उच्च स्तरीय शोध कार्य, प्रयोगशालाओं तथा तकनीकी नवाचारों का प्रत्यक्ष अवलोकन किया।



महेंद्रगढ़। भ्रमण करते विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

इस भ्रमण में रसायन विज्ञान विभाग प्राध्यापक डॉ. शंकर, डॉ. ईशा, डॉ. दीपक तथा डॉ. मनीषा भी विद्यार्थियों के साथ उपस्थित रहे और उन्होंने छात्रों को मार्गदर्शन प्रदान किया। विभागाध्यक्ष डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि ऐसे भ्रमण विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने के साथ-

साथ उन्हें शोध की वास्तविक दुनिया से जोड़ते हैं। छात्रों को पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ प्रायोगिक अनुभव भी अत्यंत आवश्यक है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. देवेंद्र सिंह ने कहा कि हमारा उद्देश्य विद्यार्थियों को कक्षा से बाहर निकालकर उन्हें वास्तविक जीवन की प्रयोगशाला और अनुसंधान वातावरण से जोड़ना है। यह भ्रमण उनके आत्मविश्वास और ज्ञान को

नई दिशा देगा। कॉलेज निदेशक डॉ. महेश यादव ने कहा कि शोध आधारित और अनुभववाचक शिक्षा ही विद्यार्थियों को भविष्य के लिए तैयार करती है। ऐसे आयोजन से छात्रों की सोच और समझ दोनों विकसित होती है। वहीं डॉ. हेमंत कुमार ने कहा कि विज्ञान की पढ़ाई तब सार्थक होती है जब विद्यार्थी उसे व्यवहार में देख और समझ सकें।

अरावली स्कूल में बैठक आयोजित

महेंद्रगढ़। अरावली इंटरनेशनल स्कूल में शिक्षक-अभिभावक मीटिंग आयोजित की गई। यह बैठक शिक्षक एवं अभिभावकों के बीच अच्छे

शैक्षणिक परिणाम सुनिश्चित करने का विशेष अवसर होता है। इस बैठक में इन सभी में अन्तर्गु सफलता मिली। शिक्षक और माता-पिता के बीच में अच्छी आदत के निर्माण के लिए बातचीत हुई, अभिभावकों ने भी अपने बच्चों के उच्चल भविष्य के लिए अनेक सुझाव दिए। अध्यापकों ने उन सुझावों पर सहमति देते हुए बच्चों में सुधार करने का आश्वासन दिलाया। अध्यापकों ने स्कूल के कार्य और शैक्षणिक व्यवस्था की सराहना करते हुए अपनी संतुष्टि व्यक्त की। एमडी रेखा यादव ने अभिभावकों का आभार व्यक्त किया। चैयरमैन अशोक कुमार यादव ने शिक्षकों के सराहनीय प्रयास की सराहना की। इस अवसर पर सभी अध्यापक मौजूद रहे।



महेंद्रगढ़। अरावली इंटरनेशनल स्कूल में शिक्षक-अभिभावक मीटिंग आयोजित की गई। फोटो: हरिभूमि

गुर्जर समाज के फैसले अनुसार काज कार्यक्रम निरस्त

हरिभूमि न्यूज नारनौल

गुर्जर समाज की वीर गुर्जर महापंचायत के आदेश की पालना में पांच गांव मुसोनोता, नांगल दरगु, इस्लामपुरा, पाचनोता व नवादा में दो-तीन माह पूर्व पांच गांवों की सलाह से तीन बड़े कार्यक्रम निर्धारित किए हुए थे। जिनमें फूलसिंह चंदेला निवासी नांगल दरगु ने अपने पिता का बड़ा कार्यक्रम तय किया हुआ था। जिसके लिए 15 विन्टल देशी घी एकत्रित किया हुआ था और कार्ड वितरित करने शुरू कर दिए थे। वहीं श्योपाम मास्टर वासी मुसोनोता व पाचनोता गांव के रामजीलाल चंदेला ने बड़े भाई के काज का बड़ा



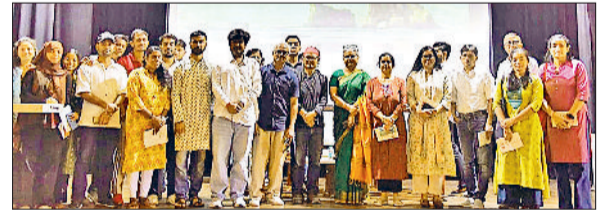
नारनौल। बैठक करते समाज के लोग। फोटो: हरिभूमि

कार्यक्रम आयोजन किया हुआ था, जो महापंचायत से पूर्व निर्धारित थे। वहीं महापंचायत के ऐतिहासिक फैसले के फलस्वरूप समाज के प्रमुख लोगों ने पांच गांवों के आस्था के केंद्र पवित्र स्थल बाबा ठाडेर महाराज मोड़ाड़ी में सैकड़ों की संख्या में पहुंचकर पांच गांवों की सरदारी से अपील की थी कि समाज के हित में तीनों काजों को निरस्त किया जाए। जिस पर पांचों गांवों की सरदारी ने बुधवार को को आश्रम में पंच पटेलों की मौजूदगी में हजारों की संख्या में एकत्रित हुए और समाज की सरदारी एवं सरपंच, नंबरदार, समाज के गणमान्यों ने

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रो. रामनिवास चंदेला अध्यक्ष वीर गुर्जर विकास समिति, उमरव सिंह चंदेला सचिव गुर्जर कल्याण परिषद नारनौल, राजेश रावत चैयरमैन, सुन्दर चौधरी अध्यक्ष युवा राष्ट्रीय गुर्जर समा, श्योकरण मास्टर, सुनील तंवर एडवोकेट, शोशराम जिंदड मास्टर, रामकरण आदि मौजूद थे।

आपस में विचार विमर्श कर तीनों कार्यक्रमों के आयोजकों के साथ सलाह करके महापंचायत में 11 बिन्दुओं पर सहमती जताते हुए तीनों काज कार्यक्रम निरस्त कर दिए।



हकेवि में विशेषज्ञ व्याख्यान का आयोजन

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के इतिहास एवं पुरातत्व विभाग द्वारा तिब्बत एक निर्वासित राष्ट्र विषय पर विशेषज्ञ व्याख्यान आयोजित किया गया। आयोजन में प्रिंसिपल वक्ता, कार्यक्रम एवं लेखक तेजजित सुंदर विशेष्ण के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत में इतिहास एवं पुरातत्व विभाग के सहायक आचार्य व आयोजक समन्वयक डॉ. अमिर्तेजन कुमार ने स्वागत भाषण देते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। इस दौरान तेजजित ने तिब्बत के सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, राजनीतिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, धार्मिक, बौद्धिक और अन्य पहलुओं पर चर्चा की। उन्होंने भारत के साथ तिब्बत के ऐतिहासिक संबंधों पर भी चर्चा की और संकट के समय में भारत द्वारा तिब्बत के साथ खड़े रहने की सराहना की। उन्होंने प्रतिभागियों को राजनीतिक, सांस्कृतिक और अन्य कारणों से भारत के लिए एक स्वतंत्र तिब्बत के महत्त्व से अवगत कराने का प्रयास किया। कार्यक्रम के दूसरे सत्र में तेजजित सुंदर ने विद्यार्थियों के साथ अच्छे लेखन कौशल की प्रक्रिया और आवश्यकता को साझा किया। उन्होंने अपनी कविताओं का वाचन भी किया।

आरपीएस विद्यालय व वायुसेना कल्याण संघ ने आयोजित किया जागरूकता कार्यक्रम

साइकिल रैली निकालकर लोगों को किया जागरूक

विद्यार्थियों और नगरवासियों को सामाजिक सरोकारों तथा देशभक्ति की भावना से जोड़ने के लिए विशेष गतिविधियां आयोजित

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

93वें भारतीय वायुसेना दिवस पर आरपीएस विद्यालय एवं वायु सेना कल्याण संघ, मानव संसाधन हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में एक भव्य जागरूकता कार्यक्रम का आयोजित किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों और नगरवासियों को सामाजिक सरोकारों तथा देशभक्ति की भावना से जोड़ने के लिए विशेष गतिविधियां आयोजित की गईं। कार्यक्रम की शुरुआत आरपीएस विद्यालय परिसर से एक जागरूकता साइकिल रैली के साथ हुई, जिसे आरपीएस ग्रुप सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह रैली विद्यालय से शहर के हुड्डा पार्क तक निकाली गई। रैली के माध्यम से पानी बचाओ, पर्यावरण बचाओ, सेव गर्ल चाइल्ड,



महेंद्रगढ़। रैली को झंडी दिखाकर रवाना करते सीईओ मनीष राव व प्राचार्य डॉ. किशोरी तिवारी।

पॉलीथिन मुक्त समाज और ड्रम्स से दूर रहो जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक संदेशों को जन-जन तक पहुंचाया गया। रैली मार्ग में विद्यार्थियों व प्रतिभागियों ने महाराणा प्रताप चौक और राव तुलाराम चौक पर रुककर वीरों की श्रद्धांजलि दी। उनकी प्रतिभा पर पुष्प अर्पित कर स्वतंत्रता संग्राम और देश की सेवा में उनके

योगदान को याद किया गया। इसके पश्चात हुड्डा पार्क पहुंचकर श्रमदान कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने स्वच्छता का संदेश देते हुए पार्क की साफ-सफाई की। इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि सेना ने हर चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में देश के आसमान की रक्षा की है, चाहे वह युद्ध हो या प्राकृतिक आपदा।

देश की सीमाओं की रक्षा हो या आपदा प्रबंधन वायुसेना सदैव तत्पर रही

वायुसेना अनुमोदी अधिकारी डॉ. अजय पाल शर्मा, डॉ. लक्ष्मी नारायण यादव, वीर विक्रम मालोठिया, सीपी सिंह, श्याम सुंदर सैनी, ब्रह्म प्रकाश, महेश शर्मा, सतीश कुमार, प्रशांत कुमार, हंसराज दिल्ली ने कहा कि भारतीय वायुसेना सिर्फ एक सेव्य शक्ति नहीं, बल्कि हर भारतीय के लिए गर्व का विषय है। देश की सीमाओं की रक्षा हो या आपदा प्रबंधन वायुसेना सदैव तत्पर रही है। आरपीएस समूह की चैयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, डिप्टी सीईओ कुनजल राव व प्राचार्य डॉ. किशोरी तिवारी ने अनुशासन, समर्पण और देश सेवा के भाव को हर युवा के लिए प्रेरणा का स्रोत बताया। इस मौके पर वायु दिग्गज डॉ. अजयपाल शर्मा, डॉ. लक्ष्मी नारायण यादव, वीर विक्रम मालोठिया, सीपी सिंह, श्याम सुंदर सैनी, ब्रह्म प्रकाश, महेश शर्मा, सतीश कुमार, प्रशांत कुमार, हंसराज दिल्ली, रामसजीवन मिश्राल, सतबीर बोहरा, राजेंद्र सिंह, अमरजीत यादव सहित काफी संख्या में लोग शामिल रहे।



नारनौल। आरपीएस स्कूल के विद्यार्थी: हरिभूमि



नारनौल। नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय, जिले व राज्य का नाम रोशन किया है। स्कूल की 12वीं कक्षा की छात्रा डिपल पुत्री धर्मवीर ने स्कूल गैरस फेडरेशन ऑफ इंडिया की ओर से आयोजित राज्य स्तरीय जूडो प्रतियोगिता में अंडर 19 आयुवर्ग के 57 किलोग्राम भारवर्ग में प्रथम स्थान हासिल कर गोल्ड मेडल जीतकर राष्ट्रीय स्तरीय जूडो प्रतियोगिता में अपनी जगह बनाई। साथ ही प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने स्कूल, जिले व राज्य का गौरव बढ़ाया है। विद्यालय के डीपीई मनोज पुनिया व कोच राहुल सैनी ने बताया कि विद्यार्थियों की यह उपलब्धि उनकी कड़ी मेहनत और प्रशिक्षण का परिणाम है। विद्यालय के डीन मनोज भारद्वाज व प्राचार्य सुनील यादव ने विद्यार्थियों को प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने स्कूल, जिले व राज्य का गौरव बढ़ाया है। एमडी डॉ. हितेश वर्मा, निधि वर्मा व निदेशक पद्मकरमल वर्मा ने कहा कि विद्यार्थी केवल पढ़ाई में ही नहीं, बल्कि खेलों के क्षेत्र में भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। डिपल, जतिन व हर्षिता ने यह वाक्य कर दिया है कि मेहनत और लगन से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

सार्वजनिक सूचना

मैं राजेश कुमार पुत्र ममत राम वाली गांव गोद तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ़ हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र रोहित व उसकी पत्नी दीपा सानी मेरे कहने सुनने से बाहर है व हर दिन घर में लडाई-झगडा करते रहते है। इसलिए मैं उनको अपनी बल अर्थात् सांप्रति से बेदखल करता हूँ, लक्ष्मी नारायण यादव, वीर विक्रम मालोठिया, सीपी सिंह, श्याम सुंदर सैनी, ब्रह्म प्रकाश, महेश शर्मा, सतीश कुमार, प्रशांत कुमार, हंसराज दिल्ली, रामसजीवन मिश्राल, सतबीर बोहरा, राजेंद्र सिंह, अमरजीत यादव सहित काफी संख्या में लोग शामिल रहे।

PUBLIC NOTICE

I Divya D/o Jagdish Prasad R/o Moh. Bass Narnaul Teh. Narnaul Dist. Mahendergarh Haryana declare that my mother name has been mentioned as Ram Bhatari in my 10th Class & 12th Class Certificate by mistake. My mother correct name is Ramrati. necessary correction as per rule.

खबर संक्षेप

मुख्य न्यायाधीश पर हमले की कोशिश की निंदा

मंडी अटेली। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह राता ने मुख्य न्यायाधीश पर हमले को भारत के संविधान पर हमला बताया है। उन्होंने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति बीआर गवई पर जुता फेंकने की कोशिश संविधान की आत्मा और सामाजिक न्याय के मूल्यों पर सीधा प्रहार है। जब एक दलित व्यक्ति अपनी योग्यता और निष्ठा से देश की सर्वोच्च न्यायिक कुर्सी तक पहुंचा है। यह उस व्यक्ति को डराने और अपमानित करने के प्रयास को दर्शाता है, जिसने संविधान को बनाए रखने के लिए सामाजिक बाधाओं को तोड़ा है। कांग्रेस कड़ी शब्दों में इस हमले की निंदा करती है।

गोरक्षा के लिए ग्रामीणों को किया जागरूक

मंडी अटेली। खंड सिंहमा में बाबा खेतानाथ को गो उपचारशाला धर्म जागरण की टीम द्वारा गोरक्षा के लिए ग्रामीणों को जागरूक किया। इस मौके पर मुख्यविधि सुधीर नाथ महाराज व धर्म प्रकोष्ठ के राष्ट्रीय महासचिव देव सेना रहे। उन्होंने बताया कि हर व्यक्ति गो सेवा का और गो रक्षा का संकल्प लें। क्योंकि गोमाता भारतीय संस्कृति की प्रतीक है। गोमाता के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए आवश्यक है कि हम सभी गो माता के प्रति जागरूक तथा जिम्मेदार बनकर सेवा करें। गो माता की सेवा से सभी देवी देवताओं का आशीर्वाद एक साथ प्राप्त हो जाता है।

एयर चीफ मार्शल ने वायु सेना दिवस पर स्व्वाइन लीडर राकेश शर्मा को किया सम्मानित

ऑपरेशन सिंदूर के दौरान राकेश शर्मा द्वारा विशेष योगदान व अद्वितीय साहस पर मिला है सम्मान हरिभूमि न्यूज ►► मंडी अटेली

कस्बे के वार्ड नंबर 10 निवासी स्व्वाइन लीडर राकेश शर्मा पुत्र इंद्रदेव शर्मा को उनके अद्वितीय साहस के लिए वायु सेना पदक गैलट्री से सम्मानित किया गया है। उनको यह सम्मान एयर चीफ मार्शल अमर प्रीत सिंह ने वायु सेना दिवस के मौके पर बुधवार को वायु सेना स्टेशन हिंडन में सम्मानित किया। स्व्वाइन लीडर राकेश शर्मा ने ऑपरेशन सिंदूर में अपने अद्वितीय साहस और बलिदान का प्रदर्शन किया। उनकी बहादुरी और निडरता ने न केवल उनके साथियों को प्रेरित किया, बल्कि पूरे देश को गौरवान्वित किया।



मंडी अटेली। भारतीय वायुसेना के स्व्वाइन लीडर राकेश शर्मा को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

दो सौ ड्रोन को मार गिराया तथा अपने साथियों को भी बचाया

ऑपरेशन सिंदूर के दौरान राकेश शर्मा जम्मू के पुंछ राजोरी डिस्ट्रिक्ट में तैनात थे। उन्होंने इस दौरान लगभग दो सौ ड्रोन को मार गिराया तथा अपने साथियों को भी बचाया। वायुसेना पदक प्रदान करते हुए, एयर चीफ मार्शल ने कहा कि आज हमें अपने वायु सेना के जवानों की वीरता और बलिदान को सम्मानित करने का अवसर मिला है। उनकी बहादुरी और देशभक्ति हमें प्रेरित करती है। सम्मान से उनके परिवार और इलाके में उनके राष्ट्रीय स्तर के सम्मानित होने से में खुशी की लहर है। वायुसेना पदक भारतीय वायुसेना का एक महत्वपूर्ण सम्मान है, जो वायु सेना के जवानों को उनके साहस व बलिदान के लिए प्रदान किया जाता है। यह सम्मान उन वीरों को दिया जाता है, जिन्होंने अपने कर्तव्य के प्रति अद्वितीय साहस और बलिदान का प्रदर्शन किया है।

श्रद्धालुओं ने मनाया भगवान मुंशी प्रेमचंद का स्मृति दिवस मनाया

समाज में ज्ञान, सत्य और समानता की भावना बनाए रखने की प्रार्थना की हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

श्री विष्णु सेवा समिति के तत्वावधान में रेलवे रोड स्थित श्री विष्णु भगवान मंदिर परिसर में आदि कवि रामायण के रचयिता भगवान वाल्मीकि के प्रकट उत्सव मनाया गया। इस दौरान भजन, कीर्तन, आरती एवं अन्य धार्मिक अनुष्ठानों का आयोजन किया गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने भगवान वाल्मीकि से समाज में ज्ञान, सत्य और समानता की भावना बनाए रखने की प्रार्थना की। कार्यक्रम की शुरुआत में मंदिर प्रभारी शंकर ने भगवान वाल्मीकि के जीवन, उनके आदर्शों और समाज सुधार में उनके योगदान के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। कार्यक्रम में



महेन्द्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित समिति सदस्य।

संरक्षक संजय मित्तल, समिति प्रधान मनोहर लाल झुंझिया, कोषाध्यक्ष रामानंद शर्मा, महासचिव प्रो. सुधीर यादव, रूपेश गर्ग, पूर्व प्राचार्य संजय जोशी, प्राचार्य प्रो. महेंद्र सिंह, अमरजीत अरोड़ा, प्रो. तरुण सिंह, प्रदीप निम्बेडिया, संजय माथोगाढ़िया, मनोज सिंगला, कन्नु, अजय टैनिक सहित अनेक सदस्य उपस्थित रहे।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में श्रद्धाजलि अर्पित की हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद की स्मृति दिवस पर उन्हें श्रद्धाजलि अर्पित की। प्रवक्ता धर्मसिंह ने मुंशी प्रेमचंद की जीवनी व साहित्य पर प्रकाश डाला। सामाजिक कार्यकर्ता छज्जुराम रावत ने कहा कि मुंशी प्रेमचंद ऐसे पहले साहित्यकार हुए, जिन्होंने गांव की मिट्टी में साहित्य की खुरशू पैदा की। मुंशी प्रेमचंद की 100 साल पहले 1925 में लिखा उपन्यास रंगभूमि के बारे में बताया गया, जिसमें उच्च चिंतन हो, स्वतंत्रता का भाव हो, जीवन की सच्चाइयों का प्रकाश हो, जो हमें गति, संघर्ष और जीवन में जगाने का काम करें, क्योंकि अब और सोना मृत्यु का लक्षण है। इस मौके पर डॉ. महताब सिंह, सुरेंद्र सिंह, सुमेर सिंह, मुकेश कुमार, अनिल कुमार, गजराज सिंह, सुमन, शर्मिला आदि मौजूद थे।



नारनौल। मुंशी प्रेमचंद को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता 15 को

नारनौल। पुलिस की ओर से जिले के सभी स्कूलों व कॉलेजों में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जानकारी के अनुसार जिले के स्कूलों, कॉलेजों, आईटीआई व पॉलिटेक्निक में 15 अक्टूबर को रोड सेफ्टी को लेकर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जिसमें करीब एक लाख 54 हजार विद्यार्थी भाग लेंगे। विद्यार्थियों के चार स्लैब बनाए गए हैं। जिसमें कक्षा तीन से पांचवीं तक, छह से आठवीं तक, नौवीं से 12वीं व कॉलेज का युप बनाया गया है। इस प्रतियोगिता में से कुछ बच्चों को सिलेक्ट किया जाएगा। इसके बाद उन बच्चों की फाइनल प्रतियोगिता ली जाएगी। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य बच्चों को यातायात नियमों व रोड सड़क सुरक्षा के संबंध में जागरूक करना है।

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 नम्बरों पर सम्पर्क करे या व्हाट्सएप करें :- महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड़ा पार्क के सामने, डाक्टर भगत उदेल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेन्द्रगढ़। नारनौल :- सत्य लाजा, प्रयाग तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल फोन : 8295738500, 9253681005

हरिभूमि न्यूज ►► मंडी अटेली

खंड सिंहमा की रहने वाली 18 वर्षीय कुमारी निधि पुत्री विजयपाल पिछले एक माह से छोटे बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें योग सिखा रही हैं। हर रोज सायं अनुसूचित जाति चौपाल में निःशुल्क योग की कक्षाएं लगाकर छोटे बच्चों को योग के प्रति प्रेरित कर रही हैं। निधि ने योग की शुरुआत 2017 में वेद मंदिर में बने योग केंद्र से की थी, उस समय वह 10 साल की थी। इसके बाद उसने 2018 में खंड सिंहमा हुए एक योग कार्यक्रम में द्वितीय स्थान प्राप्त किया था। इसके बाद 23 जनवरी 2020 को नारनौल में एक योग का बड़ा कार्यक्रम हुआ था, जिसमें उसने द्वितीय स्थान प्राप्त किया था। दिसंबर 2020 में रेवाड़ी जिले में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया था, जिसमें उसने तृतीय स्थान



मंडी अटेली। सिंहमा में छोटे बच्चों को योगाभ्यास करवाती कुमारी निधि।

मेरा भारत एक राष्ट्र नहीं, यह एक विचार है: नित्यानंद यादव

यदुवंशी डिग्री कॉलेज में बच्चों को माई भारत थीम के बारे में कराया अवगत हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल



नारनौल। कार्यक्रम में बच्चों को संबोधित करते नित्यानंद यादव। फोटो: हरिभूमि

यदुवंशी डिग्री कॉलेज के प्रांगण में जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने बच्चों को माई भारत थीम के बारे में अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि मेरा भारत सिर्फ एक राष्ट्र नहीं, यह एक विचार है। सहिष्णुता का, नवाचार का, आत्मबल का। आज जरूरत है कि हम सिर्फ मेरा भारत महान कहें नहीं, बल्कि उसे महान बनाएं, अपने कर्मों, अपने संकल्पों व अपनी सेवा से, क्योंकि जब भारत मेरा है, तो इसकी जिम्मेदारी भी मेरी है। उन्होंने

सभी बच्चों को विकसित भारत किंवदंती में भाग लेने के लिए उत्साहित किया। राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम आने वाले विद्यार्थी को तीन लाख, द्वितीय आने वाले को दो लाख व तृतीय स्थान पर आने वाले विद्यार्थी को एक लाख रुपये की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। इस मौके पर यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने बच्चों को इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर संस्था निदेशिका सुरेश यादव, डॉ. प्रदीप यादव, प्राचार्य बजरंग लाल, उप प्राचार्या डॉ. सोनल यादव आदि मौजूद थे।

कुलपति ने महर्षि वाल्मीकि की रामायण को जीवन का सार रूप बताया

हर्षेवि में महर्षि वाल्मीकि जयंती के उपलक्ष्य में विशेषज्ञ व्याख्यान का हुआ आयोजन हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के स्वामी दयानन्द सरस्वती पीठ व संस्कृत विभाग द्वारा महर्षि वाल्मीकि जयंती के उपलक्ष्य में महर्षि वाल्मीकि की रामायण में निहित नीति तत्व विषय पर विशेषज्ञ व्याख्यान का आयोजन किया गया। आभासी माध्यम से आयोजित इस व्याख्यान में चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के संत शिरोमणि गुरु रविदास शोध पीठ प्रभारी डॉ. राकेश कुमार मुख्यवक्ता के रूप में उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कार्यक्रम के लिए शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए महर्षि वाल्मीकि की रामायण को जीवन का सार रूप बताते हुए रामायण की महत्ता पर प्रकाश डाला।



महेन्द्रगढ़। महर्षि वाल्मीकि की जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित विशेषज्ञ व्याख्यान में प्रतिभागियों को संबोधित करते विशेषज्ञ।

ये रहे मौजूद इस मौके पर हरियाणा सरकार से सर्वोत्तम आचार्य पुरस्कार व बाणभद्र पुरस्कार प्राप्त तैशाम महाविद्यालय डॉ. जयपाल शर्मा, हर्षेवि में हिंदी विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. कमलेश कुमारी, डॉ. सिद्धार्थ शंकर राय, डॉ. अमित, डॉ. अर्चना कुमारी, डॉ. पवित्रा, डॉ. नीलम, डॉ. रेणु, डॉ. अमित सहित विभिन्न विभागों के विद्यार्थी व शोधार्थी भी उपस्थित रहे।

डॉ. कामराज को मिला केशव देव शास्त्री साहित्य भूषण सम्मान

हरिभूमि न्यूज ►► महेन्द्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग में शिक्षक डॉ. कामराज सिंधु को बीपीए फाउंडेशन एवं इंडिया नेट बुक साहित्य सम्मान-2025 के अंतर्गत प्रतिष्ठित केशव देव शास्त्री साहित्य भूषण सम्मान से सम्मानित किया गया है। डॉ. सिंधु को यह सम्मान हिंदी साहित्य के क्षेत्र में उनके उल्लेखनीय योगदान एवं सतत सृजनशीलता के लिए प्रदान किया गया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने डॉ. कामराज सिंधु को इस सम्मान के लिए बधाई देते हुए कहा कि यह विश्वविद्यालय के लिए गर्व का विषय है कि हमारे संकाय सदस्य राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी



महेन्द्रगढ़। सम्मान प्राप्त करने के बाद विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार के साथ डॉ. कामराज सिंधु। फोटो: हरिभूमि

सृजनशीलता और साहित्यिक प्रतिभा से पहचान बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि ऐसे सम्मान न केवल व्यक्तिगत उपलब्धि होते हैं, बल्कि वे विश्वविद्यालय की बौद्धिक और सांस्कृतिक परंपरा को भी समृद्ध करते हैं। कुलपति ने कहा कि डॉ. सिंधु का यह सम्मान अन्य शिक्षकों और शोधार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनेगा। विश्वविद्यालय समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा ने कहा कि डॉ. कामराज सिंधु का यह सम्मान हिंदी साहित्य के प्रति उनकी गहन निष्ठा और सतत अकादमिक सक्रियता का परिणाम है। साहित्य समाज का दर्पण होता है। प्रो. शर्मा ने आशा व्यक्त की कि भविष्य में भी विश्वविद्यालय के शिक्षक इसी तरह शोध, लेखन और नवाचार के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभाते रहेंगे। डॉ.

डॉ. सिंधु 45 से अधिक सम्मान प्राप्त हो चुके

डॉ. सिंधु ने बताया कि अब तक उन्हें 45 से अधिक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हो चुके हैं। कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार और समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा का उनके सहयोग और मार्गदर्शन के लिए आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर प्रो. अशोक कुमार, डॉ. कमलेश कुमारी, विश्वविद्यालय के अन्य शिक्षक तथा शोधार्थी भारतीय संरोहा सहित हिंदी विभाग के शोधार्थी उपस्थित रहे। उनकी उपस्थिति ने इस सम्मान के क्षण को और भी विशेष बना दिया। कामराज सिंधु ने कहा कि यह उनके लिए गर्व और प्रेरणा का क्षण है। यह सम्मान न केवल मेरे व्यक्तिगत कार्य का सम्मान है।

ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए 13 तक भेजे प्रस्ताव

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार की ओर से जारी दिशा निर्देशानुसार माय भारत केन्द्र की ओर से दो दिवसीय ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। माय भारत केन्द्र से जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने बताया कि इच्छुक युवा मण्डल 13 अक्टूबर तक माय भारत केन्द्र में अपना प्रस्ताव भेज सकते हैं। उन्होंने बताया कि जिले के आठ ब्लॉक में चार ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया

माय भारत केन्द्र कार्यालय से ले जानकारी

उन्होंने बताया कि सभी खिलाड़ियों का माय भारत पोर्टल पर बनाए गए हॉट डेट पर ऑनलाइन पंजीयन होना चाहिए या करवाया जाएगा। दो दिवसीय ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में 150 खिलाड़ी होंगे और ब्लॉक स्तरीय खेलकूद में बालीबॉल लड़के, खो खो लड़कियां, दौड़ 400 मीटर लड़के व लड़कियां, लंबीकूद लड़के व लड़कियां, ऊंचीकूद लड़के व लड़कियां, गोला फेंकना लड़के व लड़कियां प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। प्रतियोगिता के संबंध में माय भारत केन्द्र कार्यालय में भी आकर जानकारी ले सकते हैं। जाएगा। जिले के नागल चौधरी, निजामपुर, नारनौल, अटेली, सिंहमा, कनीना, महेन्द्रगढ़ व सतनाली खंड को मिलाकर पूरे जिला को कवर किया जाएगा। इन ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन केवल औपचारिकता तक सीमित न रहकर युवाओं में खेल गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक फिटनेस व मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता फैलाना है। ग्रामीण युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के अवसर प्रदान करना है।

निधि ने 2017 में वेद मंदिर में बने योग केंद्र से की थी शुरुआत

10 साल की उम्र में योग सीखा, अब बच्चों को योगाभ्यास के लिए कर रही प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ►► मंडी अटेली

खंड सिंहमा की रहने वाली 18 वर्षीय कुमारी निधि पुत्री विजयपाल पिछले एक माह से छोटे बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें योग सिखा रही हैं। हर रोज सायं अनुसूचित जाति चौपाल में निःशुल्क योग की कक्षाएं लगाकर छोटे बच्चों को योग के प्रति प्रेरित कर रही हैं। निधि ने योग की शुरुआत 2017 में वेद मंदिर में बने योग केंद्र से की थी, उस समय वह 10 साल की थी। इसके बाद उसने 2018 में खंड सिंहमा हुए एक योग कार्यक्रम में द्वितीय स्थान प्राप्त किया था। इसके बाद 23 जनवरी 2020 को नारनौल में एक योग का बड़ा कार्यक्रम हुआ था, जिसमें उसने द्वितीय स्थान प्राप्त किया था। दिसंबर 2020 में रेवाड़ी जिले में योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया था, जिसमें उसने तृतीय स्थान



मंडी अटेली। सिंहमा में छोटे बच्चों को योगाभ्यास करवाती कुमारी निधि।

गुरुदासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, सुप्तासन, वृद्धासन, उष्ट्रासन, मडुकासन, मकरासन, सूर्य नमस्कार के अलावा प्राणायाम कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रूशिक्रा प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम प्रतिदिन करवाती है।

ध्यान व योग न केवल बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि उनकी मानसिक स्थिरता को भी बनाए रखने में मदद करता है। नियमित योग अभ्यास से बच्चों में मानसिक शांति एकाग्रता और आत्मविश्वास बढ़ता है। इस बारे में जब गांधी की संरक्षक सुमन देवी को पता चला तो उन्होंने बताया कि क्षेत्र की लड़कियां किसी भी प्रकार से पीछे नहीं हैं। लड़कियों को केवल अपनी सोच बदलकर व अपनी शक्ति को पहचानकर समाज में एक नई ऊर्जा का संसार करने की प्रेरणा देती हैं।

M.L.S. D.A.V. PUBLIC SCHOOL KULTA JIPUR ROAD, NARNAUL, PH.: 01282-252474, 257405. REQUIRES STAFF. Having good General Knowledge and fluency in Reasoning. Transport Incharge. Qualification and other requirement as per CBSE Norms. Apply to Principal MLS DAV Public School, Narnaul. Email: mlsdavnarnaul@gmail.com