हरिभूमि
# महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर 2025

11 नृत्य से शरीर तो स्वस्थ होता ही है, बौद्धिक विकास भी...

12 दक्षिणी हरियाणा के जिलों में जाएगी रेजांगला ...

विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार जुन में शुरू हुई थी दाखिला प्रक्रिया, 17 अक्टूबर तक विद्यार्थी ले सकते हैं दाखिला

# 4 माह चली दाखिला प्रक्रिया के बाद भी 11 आईटीआई में रह गई 26 प्रतिशत सीट खाली, अब दाखिला लेने का अंतिम दिन कल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

आईटीआई में दाखिला लेने के इच्छुक विद्यार्थियों के पास आवेदन करना का अंतिम अवसर है। विद्यार्थी 17 अक्टूबर तक विभाग के पोर्टल पर आवेदन करके दाखिला ले सकते है। जिला की 11 आईटीआई में अभी भी 881 सीट खाली है। जबकि 3288 सीट में से 2407 पर दाखिले हो चुके है। बता दें कि औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में विभाग की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार जुन माह में दाखिला प्रक्रिया शुरू हुई थी। प्रथम चरण की दाखिला प्रकिया समाप्त होने के बाद संस्थानों में काफी सीट खाली रह गई थी। खाली सीटों को देखते हुए विभाग की ओर से आवेदन करने की तिथि में बदलाव किया गया था। इस दौरान चार दाखिला प्रक्रिया के अलावा दो माह से ओपन काउंसिलिंग के माध्यम से दाखिला प्रक्रिया जारी है, लेकिन अभी जिला की आईटीआई में काफी रह गई है।

- जिले की 11 आईटीआई में 3288 सीट, अभी तक 2407 सीटों पर हो चुके है दाखिले, अभी भी है 881 सीट खाली

### प्रचार प्रसार की आई नजर कमी

आइटीआइ में इस बार खाली सीटे रहना काफी चिंतनीय है। जबकि सरकार की तरफ से युवाओं के कौशल विकास को लेकर विशेष जोर दिया जा रहा है ताकि युवाओं रोजगार के अवसर उपलब्ध होने के साथ ही वह स्वरोजगार भी स्थापित कर सकें। अब पुनः पोर्टल खोलते हुए प्रचार-प्रसार की कमी आ रही है नजर आइटीआइ में दाखिले के आकड़ों में प्रचार प्रसार की कमी और युवाओं में जागरूकता का अभाव देखा जा सकता है। अगर जिम्मेदारों की तरफ से समय रहते आसपास के विद्यालयों में कौशल विकास को लेकर जागरूकता शिविर या कार्यक्रम आयोजित किए जाते तो शायद इनमें सुधार संभव था, लेकिन इस बार काफी देर हो चुकी है। मुख्य ट्रेडों में विद्यार्थी दाखिला करा चुके हैं, वहीं बाकी ट्रेडों में दाखिला होना टेढ़ी खीर लग रहा है।

नारनौल। दाखिले के लिए कागजात जमा कराते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

| संस्थान | कुल सीट | दाखिला | खाली |
|---|---|---|---|
| राजकीय आईटीआई भोजावास | 244 | 186 | 58 |
| राजकीय आईटीआई डेरोली अहीर | 128 | 73 | 55 |
| राजकीय आईटीआई महेंद्रगढ़ | 692 | 462 | 230 |
| राजकीय महिला आईटीआई महेंद्रगढ़ | 204 | 157 | 47 |
| राजकीय आईटीआई मालडा बास | 196 | 143 | 53 |
| राजकीय आईटीआई नारनौल | 872 | 689 | 183 |
| राजकीय महिला आईटीआई नारनौल | 288 | 176 | 112 |
| राजकीय आईटीआई सतनाली | 196 | 145 | 51 |
| राजकीय आईटीआई सेहलंग | 128 | 89 | 39 |
| राजकीय आईटीआई शाहबाजपुर | 128 | 116 | 12 |
| राजकीय आईटीआई सुजापुर | 212 | 171 | 41 |

## खबर संक्षेप

### बंदर पकड़ने के लिए आज खुलेंगे टेंडर

**कनीना।** नगर पालिका क्षेत्र में झुंड बनाकर उत्पात मचाने वाले बंदरों को पकड़ने के लिए 16 अक्टूबर को टेंडर खोले जाएंगे। इस बारे में नगर पालिका की चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा व सचिव कपिल कुमार ने बताया कि इस बारे में नपा प्रशासन की ओर से ऑनलाइन टेंडर कॉल किए गए हैं। जिनके खुलने के बाद कार्य आदेश जारी किए जाएंगे।

### फसल अवशेषों को जलाने पर प्रतिबन्ध

**नारनौल।** जिलाधीश कैप्टन मनोज कुमार ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल नई दिल्ली की ओर से जारी आदेशानुसार फसल की कटाई के बाद बचे फसल अवशेषों अर्थात पराली के जलाने पर प्रतिबन्ध लगाया है। जिलाधीश ने आदेशों में स्पष्ट किया है कि हरियाणा सरकार की ओर से भी समय समय पर नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल नई दिल्ली की ओर से जारी किए गए आदेशों की कड़ाई से पालना के लिए निर्देश दिए गए है।

### खेल महोत्सव की शुरुआत 18 से

**नारनौल।** भारत सरकार की ओर से खेलों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से देशभर में सांसद खेल महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व तथा भिवानी महेन्द्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र के सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह के मार्गदर्शन में इस महोत्सव का आयोजन भिवानी महेन्द्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र में भी किया जाएगा। सांसद खेल महोत्सव समिति के सदस्य एवं भिवानी सेंट्रल कोऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन सुधीर चांदवास ने बताया कि सांसद खेल महोत्सव की शुरुआत 18 अक्टूबर से हो रही है।

### यदुवंशी कॉलेज ने खेलों में भी लहराया परचम

**नारनौल।** यदुवंशी डिग्री कॉलेज ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय की ओर से आयोजित अंतर महाविद्यालयय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में यदुवंशी के चार विद्यार्थियों का अंतर विश्वविद्यालय प्रतियोगिता के लिए विश्वविद्यालय स्तर पर चयन हुआ। जिसमें वंशिका, निशा, रूची व महक शामिल है। इस उपलब्धि पर यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन व पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने बच्चों को बधाई दी। कहा कि शिक्षा के साथ खेलों में भाग लेना चाहिए, ताकि बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास हो सके। प्राचार्य बजरंग लाल ने टीम को बधाई देते हुए कहा यह उपलब्धि छात्रों की मेहनत व समर्पण का परिणाम है। इस मौके पर संस्था की निदेशिका सुरेश यादव, डॉ. प्रदीप यादव, डॉ. सोनल यादव, कोच विजय सिंह यादव आदि मौजूद थे।

नारनौल। यदुवंशी कॉलेज के विद्यार्थी।

महावीर चौक से मुख्य बाजार को जाने वाले मार्ग पर लगाया बेरिकेड

## दिवाली त्योहार पर बाजार गुलजार

# भीड़ को लेकर मुख्य बाजार में दोपहिया वाहन की भी नो-एंट्री

ट्रैफिक एसएचओ बोले...सुबह 10 बजे से पहले, रात को 8 बजे के बाद होगी ट्रांसपोर्ट वाहनों की एंट्री

▶▶ पार्किंग के लिए पुरानी कचहरी मैदान है। वहां से वाहन खड़ा करें और बाजार में पैदल जाएं। किला रोड के पास भी बैरिक लगाकर पुलिस कर्मी तैनात किए जाएंगे। यहीं नहीं, जहां भी ट्रैफिक व्यवस्था बिगड़ती दिखी वहां पुलिस कर्मी तैनात किया जाएगा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

दिवाली त्योहार पर बाजार गुलजार है। जाहिर है भीड़ से यातायात व्यवस्था भी बिगड़ेगी। इसी बात को ध्यान में रखते हुए ट्रैफिक पुलिस ने त्यौहार सीजन तक अस्थाई व्यवस्था का प्लान तैयार किया है। ट्रैफिक पुलिस एसएचओ अनिल कुमार ने हरिभूमि को बताया कि महावीर चौक के पास जो मुख्य बाजार का मार्ग है, वहां बैरिक लगा दिया गया है। यहां से दुपहिया वाहन की भी नो-एंट्री रहेगी। ट्रांसपोर्ट से जुड़े लोगों से बातचीत की गई है और उन्हें स्पेशल हिदायत दी है कि वह बाजार का सामान दिन में सुबह 10 बजे से पहले या रात को नौ बजे के बाद ही वाहन से लेकर आए। इस बीच दिनभर भारी वाहनों की नो-एंट्री रहेगी। पार्किंग के लिए पुरानी कचहरी मैदान है। वहां से वाहन खड़ा करें और बाजार में पैदल जाएं। किला रोड के पास भी बैरिक लगाकर पुलिस कर्मी तैनात किए जाएंगे। यहीं नहीं, जहां भी ट्रैफिक व्यवस्था बिगड़ती दिखी वहां पुलिस कर्मी तैनात किया जाएगा। यह व्यवस्था त्यौहार सीजन तक रहेगी। लोग सहयोग करें ताकि किसी को कोई परेशानी ना हो।

नारनौल। महावीर चौक से मुख्य बाजार मार्ग पर लगाया गया बेरिकेड। फोटो : हरिभूमि

### चार अतिरिक्त पुलिस कर्मचारी रहेंगे मुस्तैद

**मंडी अटेली।** स्थानीय बाजार में दीपावली के नजदीक आते ही रौनक बढ़ने लगी है। नगर पालिका की ओर व्यापारियों से सीमित दायरे में सामान रखकर ब्रिकी करने की अपील की जा रहीं है। वहीं पुलिस प्रशासन सुरक्षा भी दीपावली को लेकर पूरी तरह से मुस्तैद नजर आ रहीं है। ट्रैफिक इंचार्ज अनिल कुमार का कहना है कि बाजार में लगने वाले जाम को ध्यान में देखते हुए नए तथा पुराने बस स्टैंड के समीप वीरवार से दो-दो होमगार्ड नियुक्त किए जाएंगे, ताकि शहर में जाम की स्थिति न रहें। जैसे ही दीपावली नजदीक आ रही है वैसे ही बाजार में रौनक बढ़ाना शुरू हो गई है। हालांकि बुधवार को बाजार में भीड़ इत्यादि की समस्या उत्पन्न नहीं हुई। क्योंकि अटेली का छोटा बाजार है, जिसके चलते यहां भीड़ कम होती है। वहीं दुकानदारों ने दीपावली के लिए रंगाई-पुताई से संबंधित सामग्री की दुकानें सजा ली हैं। व्यापारियों का कहना है कि बाजार में अभी पूरी तरह से तेजी नहीं आई है, लेकिन करवाचौथ के बाद बिक्री बढ़ी है। पिछले वर्षों की मांग को देखते हुए व्यापारियों ने इस बार भी पर्याप्त सामग्री स्टॉक कर ली है ताकि मांग बढ़ने पर ग्राहकों को कमी न हो। इस वर्ष दीपावली 21 अक्टूबर को है। दशहरे के बाद से ही लोगों ने अपने घरों और दुकानों की रंगाई-पुताई का काम शुरू कर दिया है। वहीं मोमबत्ती की खरीदारी दिवाली से तीन-चार दिन पहले चरम पर पहुंचती है। उनका अनुमान है कि इस बार कारोबार में 15 से 20 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हो सकती है।

### बाजारों में बढ़ने लगी भीड़

**कनीना।** दीपावली पर्व पर एक ओर जहां बाजार में भीड़ बढ़ने लगी है। वहीं दूसरी ओर सुरक्षा की कमान पुलिस कर्मचारियों ने संभाल ली है। सिटी थाना अध्यक्ष निरीक्षक संदीप हुड्डा ने बताया कि पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के दिशानिर्देश में त्योहार को देखते हुए बाजारों में पुलिस कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। जहां पुलिस कर्मचारियों की ओर से सुरक्षा प्रदान करने के साथ यातायात व्यवस्था सुचारू की जा रही है। दीपावली का त्योहार ज्यों ज्यों नजदीक आता जा रहा है, त्यों त्यों बाजार गुलजार होता जा रहा है। बाजार में विभिन्न स्थानों पर विभिन्न वस्तुओं के सेल प्वाइंट संचालित होने लगे हैं, जो आमजन को अपनी ओर आकर्षित करने लगे हैं।

### महेंद्रगढ़ में कल से बढ़ाई जाएंगी सुरक्षा

**महेंद्रगढ़।** शहर के आईटीआई रोड, सिनेमा रोड, शंकर मार्केट, सर्राफा बाजार, माता मसानी पर दीपावली पर्व पर जाम की स्थिति रहती है। हालांकि अभी तक नगर पालिका एवं पुलिस प्रशासन की ओर से दीपावली पर्व की कोई तैयारी नहीं की है। सिटी एसएचओ पवन कुमार का कहना है कि शुक्रवार से यादव धर्मशाला, मोहल्ला कोका बंगडी, मसानी चौक व पुराना कोर्ट के समीप बेरिकेट लगाए जाएंगे तथा बाहरी वाहनों की रोक रहेगी। इसके अलावा जाम से निपटने के लिए अतिरिक्त पुलिस कर्मचारी की तैनाती की जाएंगी।

नांगल चौधरी। वार्ड 13 में आगजनी से जलकर राख हुई कड़बी। फोटो : हरिभूमि

# कड़बी जलकर राख, अज्ञात शरारती तत्वों पर संदेह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी नपा के वार्ड नंबर 13 में अज्ञात शरारती तत्वों में कड़बी को आंच लगा दी। जिसमें किसान का सैकड़ों मण पशुचारा जलकर राख हो गया। पीड़ति ने अज्ञात लोगों के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करवा दी है।

पार्षद धर्मबीर सिंह ने बताया कि दलीप कुमार पुत्र मालाराम ने फसल कटाई करने के बाद आवासीय मकानों के पास कड़बी एकत्रित की थी। शाम को परिजन अंदर काम कर रहे थे, इसी दौरान अज्ञात लोगों ने कड़बी को आग लगा दी। धुवां देखकर सैकड़ों को घटना स्थल पर पहुंचे तथा मिट्टी व अन्य उपलब्ध संसाधनों की मदद से आग बुझाने के प्रयास करते हुए दलीप कुमार को सूचना दी। उन्होंने दमकल विभाग में शिकायत दर्ज कराने के लिए पार्षद से संपर्क किया, लेकिन कड़बी सूखी होने के कारण चंद मिनटों में जलकर राख गई।

उन्होंने बताया कि 10 से 15 दिन पहले भी इसी कड़बी में आग लगाई गई थी, लेकिन उस समय गांव के लोगों की नजर पड़ गई। जिन्होंने तत्परता पूर्वक आग को बुझा दिया था। उन्होंने पुलिस प्रशासन ने वारदात को ट्रेस करने तथा जिला प्रशासन से आर्थिक सहायता देने की गुहार लगाई है।

### जिला युवा महोत्सवः 5 तक कर सकते हैं आवेदन

***नारनौल।** कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभागए हरियाणा ने हरियाणा राज्य के सभी 22 जिलों में आयोजित होने वाले जिला युवा महोत्सव 2025 की पूर्व निर्धारित तिथियों में बदलाव कर दिया है। यह संशोधन शिक्षा विभाग हरियाणा की अर्ध वार्षिक परीक्षाओं और प्रशासनिक कारणों की वजह से किया गया है। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि जिला सहित फरीदाबाद, गुरुग्राम व रोहतक मंडल के सभी जिलों के लिए महोत्सव की नई तिथियां निर्धारित कर दी गई हैं। इन मंडलों के जिलों में अब जिला युवा महोत्सव 2025 का आयोजन छह व सात नवंबर को किया जाएगा। सभी इच्छुक युवा कलाकारों और प्रतिभागियों को सूचित किया जाता है कि महोत्सव में भाग लेने के लिए आवेदन प्राप्त करने की अंतिम तिथि अब पांच नवंबर निर्धारित की गई है।*

नारनौल। खनन कार्यों के संबंध में अधिकारियों की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

# अवैध खनन : इस साल अब तक 125 एफआईआर, 129 करोड़ का राजस्व मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

- डीसी ने ली जिलास्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक
- अवैध खनन बर्दाश्त नहीं : डीसी

कैप्टन मनोज कुमार ने कहा कि हरियाणा सरकार व जिला प्रशासन पूरी पारदर्शिता के साथ खनन कार्य करवाने को प्रतिबद्ध है। अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि जिले में कहीं भी अवैध तरीके से खनन कार्य ना हो। डीसी बुधवार को लघु सचिवालय में अवैध खनन को रोकने के लिए गठित जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी की बैठक में अधिकारियों को संबोधित कर रहे थे। उपायुक्त ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि सरकार की ओर से निर्धारित किए गए स्थान पर ही नियमों के अनुसार खनन कार्य होना चाहिए। इसके लिए अधिकारी लगातार फील्ड में रहें।

उन्होंने निर्देश दिए कि जिले में कहीं भी ओवरलोड वाहनों का आवागमन नहीं होना चाहिए। सभी सक्षम अधिकारी नियमों की अवहेलना करने वाले वाहनों के चालान काटें। उन्होंने बताया कि इस साल अब तक राज्य सरकार को खनन से लगभग 129 करोड़ का राजस्व प्राप्त हुआ है। प्रशासन की ओर से लगातार सख्त निगरानी की जा रही है। अप्रैल से अब तक 318 वाहनों पर अवैध खनन व परिवहन का चालान किया गया। इस दौरान 125 एफआईआर दर्ज कराई गई है। इस बैठक में महेंद्रगढ़ की एसडीएम कनिका गोयल, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, नांगल चौधरी के एसडीएम उदय सिंह, सीटीएम डॉ. मंगल सेन, सचिव आरटीए कैप्टन मनोज कुमार, डीएसपी सुरेश कुमार, डीएफओ बिजेंद्र सिंह, सहायक खनन अभियंता अनिल कुमार के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

**निर्देश** सड़क हादसों को रोकना प्रशासन का लक्ष्य : कैप्टन मनोज

# उपायुक्त ने आदेश किए जारी : हाईवे पर रोड साइड पार्किंग पर पूर्णतया रहेगी रोक

▶▶ *डीसी ने ली सड़क सुरक्षा समिति एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की बैठक*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सरकार व जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि सड़क हादसे में किसी भी नागरिक की जान ना जाए। ऐसे में सड़क हादसों को रोकने के लिए सख्ती के साथ-साथ जागरूकता अभियान भी लगातार चलाया जाए। यह निर्देश उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिला सड़क सुरक्षा समिति एवं सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की बैठक में दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि जिला महेंद्रगढ़ में हादसों को रोकने के लिए सभी विभाग समन्वय के साथ कार्य करें।

उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि दुर्घटना संभावित क्षेत्रों की पहचान करें तथा उस मामले में एक्शन टेकन रिपोर्ट सुनिश्चित करें। उपायुक्त ने निर्देश दिए कि आने वाले सर्दी के मौसम को देखते हुए सड़कों पर सफेद पट्टी लगाएं। उन्होंने सभी हाईवे पर रोड साइड पार्किंग पर लगाम लगाने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि सभी हाईवे पर कड़ी निगरानी रखें तथा पैट्रोलिंग पार्टी लगातार अलर्ट मोड में रहे। उन्होंने कहा कि बेसहारा पशुओं को काऊ बैल्ट रिफ्लेक्टर लगाई जाए, ताकि इनके कारण सड़क हादसे न हो। डीसी ने सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी के अनुसार लगातार ऐसे वाहनों की चेकिंग करने को कहा।

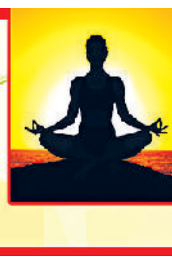
जागरूकता कार्यक्रमों के संबंध में रेडक्रॉस सोसायटी से डॉ. एसपी सिंह ने बताया कि रेडक्रॉस की तरफ से पिछले दो माह में 3251 फर्स्ट एड जागरूकता कैंप लगाए गए हैं। इस मौके पर जिला परिवहन अधिकारी एवं प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण के सचिव मनोज कुमार ने बैठक का बिंदुवार एजेंडा रखा।

इस बैठक में महेंद्रगढ़ की एसडीएम कनिका गोयल, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, कनीना के एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह, नांगल चौधरी के एसडीएम उदय सिंह, सीटीएम डॉ. मंगलसेन के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

नारनौल। जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक लेते उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

### हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना के तहत घायलों को मिलता मुआवजा

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि हिट एंड रन मोटर दुर्घटना योजना 2022 के तहत हताहतों व घायलों को मुआवजा देने का प्रावधान है। यह योजना सड़क दुर्घटना पीड़ितों को तत्काल राहत प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। मुआवजे का भुगतान मोटर वाहन दुर्घटना निधि से किया जाता है, जिसका प्रबंधन जनरल इंश्योरेंस काउंसिल की ओर से किया जाता है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि हादसों में घायल नागरिक को कोई भी निजी अस्पताल इलाज देने से मना नहीं कर सकता है।



होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

## होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

**प्रिकॉशन**

**शिखर चंद जैन**

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

**क्या है पेरोनाइकिया:** पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

**पेरोनाइकिया के प्रकार:** यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

**एक्यूट पेरोनिसिया:** इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

**क्रॉनिक पेरोनिसिया:** क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

**रोग का कारण:** इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट और नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

**डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा:** डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस और कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया और कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफ़ेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

**सावधानी है जरूरी:** इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल और एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

**ट्रीटमेंट:** ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

**(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)**

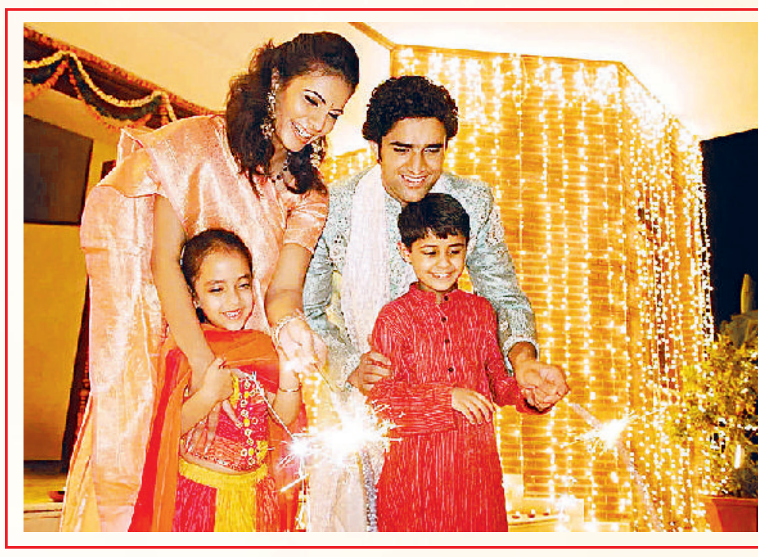
---

**दीपावली स्पेशल**

**अवेयरनेस**

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर पर बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

## दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

### स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाज़ी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइज़र या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

### वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

### खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

### इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

**प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

### पटाखे जलाते समय रहें सावधान

**पटाखे दीपावली** का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाज़ियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

---

**स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर**

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

## स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

**डॉक्टर्स एडवाइस**

**डॉ. सुदीप जैन**
**डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली**

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

**स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण:** कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

**समस्याओं के कारण:** अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

**साइटिका या सियाटिका:** रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

**स्पाइनल कॉर्ड इंजरी:** जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

**स्पाइनल अर्थराइटिस:** इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

**हर्निएटेड डिस्क:** प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

**स्पाइनल स्टेनोसिस:** जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

**स्कोलियोसिस:** इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

**एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस:** इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

**संतुलित-पौष्टिक खाना:** हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

**डेयरी उत्पादों का सेवन:** अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

**फिश ऑयल:** फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

**जरूरी है योग-व्यायाम:** विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**

---

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

## सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

**हेल्थ सजेशन**

**राजकुमार 'दिनकर'**

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डीटॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

**कितना पिएं पानी:** अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

**पानी कैसा हो:** कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

**पानी गर्म हो या ठंडा:** सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

# जिला स्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में सीबीएसई विद्यालयों के छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

## आठ टीमों का ओरल क्विज के लिए चयन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल।

हरियाणा काउंसिल ऑफ साइंस इन्नोवेशन एंड टेक्नोलॉजी के तत्वावधान में जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय की ओर से जिला स्तरीय विज्ञान प्रश्नोतरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें सीबीएसई से संबंधित विद्यालयों ने आरोही मॉडल स्कूल मंढाणा में भाग लिया। यह प्रतियोगिता दो ग्रुपों में आयोजित की जाती है। जिसमे ग्रुप ए में सीबीएसई से संबंधित विद्यालय भाग लेते है व ग्रुप बी में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से संबंधित विद्यालय भाग लेते है। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से संबंधित विद्यालयों की जिला स्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता 16 अक्टूबर को आरपीएस महेंद्रगढ़ में आयोजित की जाएगी।

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिता में केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से मान्यता प्राप्त स्कूलों में आरपीएस नारनौल, पीआरएस इंटरनेशनल स्कूल सतनाली, यदुवंशी शिक्षा निकेतन नारनौल, आरपीएस महेंद्रगढ़ व यदुवंशी शिक्षा निकेतन महेंद्रगढ़ की टीमें प्रथम पांच स्थान पर रही। कार्यक्रम में जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव, लीलूराम यादव प्राचार्य आरोही मॉडल स्कूल, जिला स्तरीय विज्ञान प्रश्नोतरी के नोडल अधिकारी जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविन्द्र अग्रवाल ने सभी विजेता टीमों के विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट व स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविन्द्र अग्रवाल ने विद्यार्थियों को जोनल स्तर पर होने वाली क्विज के बारे में विस्तार से बताया। इस सफल आयोजन पर स्कूल प्राचार्य लीलूराम यादव, क्विज मास्टर तनीषा, क्विज मास्टर मंजूबाला, क्विज मास्टर शशिकला, क्विज मास्टर रजनीश के सार्थक प्रयासों की प्रशंसा की।

### ग्रुप ए में मान्यता प्राप्त स्कूलों की 32 टीमों ने भाग लिया

*कार्यक्रम के प्रारूप के अनुसार सभी टीमों ने रिटन टेस्ट में भाग लिया। जिसमें आठ टीमों का ओरल क्विज के लिए चयन किया गया। चयनित टीमों का ओरल क्विज चार राउंड्स में आयोजित किया गया। पहला राउंड बहुविकल्पीय क्वेश्चन राउंड रहा। जिसमें फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी तथा मैथमेटिक्स आधारित प्रश्न पूछे गए। दूसरा राउंड एक्टिविटी राउंड रहा, जिनमें विज्ञान की गतिविधियों पर आधारित प्रश्न पूछे गए। तीसरा राउंड विजुअल राउंड रहा। जहां विज्ञान के विभिन्न चित्रों पर आधारित प्रश्न पूछे गए तथा अंतिम राउंड रैपिड फायर राउंड रहा, जिसमें विद्यार्थियों की मानसिक तीव्रता का आकलन किया गया। इस राउंड में विद्यार्थियों से त्वरित प्रश्न पूछे गए। ओरल क्विज के माध्यम से ग्रुप ए के अंतर्गत पांच टीमों का जिला स्तर पर चयन किया गया। जिला स्तर पर सभी विजेता टीमें जोनल स्तरीय क्विज में भागीदारी करेगी।*

## संस्कार भारती कॉलेज में दिवाली के उपलक्ष्य पर मेले का आयोजन किया गया

महेंद्रगढ़। मेले में लुत्फ उठाती छात्राएं।

**महेंद्रगढ़।** संस्कार भारती कॉलेज में दिवाली के उपलक्ष्य पर मेले का आयोजन किया गया। मेले में छात्राओं के बीच उत्साह और खुशी का माहौल बनाया। इस आयोजन में कुछ छात्राओं ने शिक्षकों और छात्राओं के लिए विभिन्न प्रकार के पारंपरिक और आधुनिक भोजन के स्टॉल लगाई गई। संस्था अध्यक्ष सुदेश यादव ने कहा कि ऐसे आयोजन करने से विद्यार्थियों को अपनी रचनात्मकता दिखाने और एक–दूसरे के साथ घुलने-मिलने का अवसर मिलता है। संस्था प्रबंध निदेशक संदीप यादव ने बताया कि यह पर्व अंधकार पर प्रकाश की विजय का प्रतीक है। यह मेला महाविद्यालय में छात्राओं के बीच संस्कृतिक समझ और समुदाय की भावना को बढ़ावा देता है।

## खबर संक्षेप

### सनातन धर्म उत्थान समिति के प्रदेश संयोजक बने रामरतन शर्मा

**कनीना।** सनातन धर्म उत्थान समिति की ओर से आगामी आठ व नौ नवंबर को उदयपुरवाटी झुंझुनूं राजस्थान में आयोजित होने वाले दो दिवसीय अधिवेशन से पहले कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए तीन अहम नियुक्तियां की हैं। समिति के राष्ट्रीय सलाहकार हेमंत मुनि ने बताया कि रामरतन शर्मा निवासी गोमली को सनातन धर्म उत्थान समिति का हरियाणा प्रदेश संयोजक नियुक्त किया है। इसी प्रकार महेंद्र कुमार वासी नारनौल को मंदिर संरक्षण कमेटी का प्रदेश उपाध्यक्ष व गिरीन्द्र कुमार पाठक वासी उत्तम नगर पश्चिम दिल्ली को राष्ट्रीय प्रबंध निदेशक नियुक्त किया है।

### प्रतिभा खोज कार्यक्रम का हुआ समापन

**महेंद्रगढ़।** राजकीय महिला महाविद्यालय में दो दिवसीय सांस्कृतिक प्रतिभा खोज कार्यक्रम का सफल समापन हुआ। इस अवसर पर जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी प्रोफेसर डॉ. पूर्ण प्रभा मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहीं। उन्होंने कार्यक्रम के दूसरे दिन का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया। मुख्यातिथि प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा ने कहा कि इस कार्यक्रम के माध्यम से चयनित प्रतिभागी आगामी यूथ फेस्टिवल में महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व करेंगी। कार्यक्रम के दूसरे दिन संस्कृतिक मंच की विभिन्न प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। एकल नृत्य प्रतियोगिता में वंशिका बीए अंग्रेज़ी ऑनर्स ने प्रथम स्थान, निकिता बीकॉम फाइनल ने द्वितीय स्थान पर रही।

### सरपंच के ससुर का 70 वर्ष की आयु में निधन

**मंडी अटेली।** गांव सिहमा पूर्व सरपंच बिक्रम सिंह का बुधवार को 70 वर्ष की आयु में निधन हो गया। वह लंबे समय से अस्वस्थ चल रहे थे। उनके निधन से क्षेत्र में शोक का माहौल है। वह वर्ष 1996 से 2000 तक सरपंच रहे। ग्रामीणों ने बताया कि उस समय जब वह सरपंच बने तब वह पूरे हरियाणा में सर्वाधिक वोटो से जीतकर सरपंच चुने गए थे। वर्ष 2022 नवंबर में हुए सरपंच के चुनाव में उनकी पुत्रवधू सुमन देवी ने लगभग साढ़े आठ सौ वोटो से चुनाव जीता जो अभी वर्तमान में सरपंच है। उनकी अंतिम यात्रा में पूर्व जिला प्रमुख सतीश, सिहमा ब्लॉक पंचायत समिति चैयरमैन राजकुमार यादव, फैजाबाद सरपंच प्रदीप, दौगड़ा अहीर के सरपंच प्रतिनिधि बबरूभान आदि लोग शामिल रहे।

## छह दिवसीय जिला स्तरीय बाल महोत्सव प्रतियोगिता में 550 बच्चों ने भाग लिया

# हिन्दी लेखन प्रथम ग्रुप प्रतियोगिता में सीएल पब्लिक स्कूल की मोहनश्री प्रथम

### बच्चों को सर्वांगीण विकास के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद के अध्यक्ष कैप्टन मनोज कुमार के मार्गदर्शन व जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र सिंह की अध्यक्षता में बाल भवन में चल रही छह दिवसीय जिला स्तरीय बाल महोत्सव प्रतियोगिता के तीसरे दिन बुधवार को स्कूली बच्चों के लिए राष्ट्रीय समूहगान द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ ग्रुप, क्लासिकल सोलो डांस द्वितीय तृतीय व चतुर्थ ग्रुप, लेखन अंग्रेजी व हिन्दी प्रथम व द्वितीय ग्रुप प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। प्रतियोगिताओं में जिलेभर के सरकारी व गैर सरकारी 40 स्कूलों के लगभग 550 बच्चों ने भाग लिया। जिला बाल कल्याण अधिकारी राजेन्द्र सिंह ने कार्यक्रम में आए सभी शिक्षकगणों, अभिभावकगण व विभिन्न स्कूलों से आए छात्र छात्राओं का स्वागत करते हुए अपने सम्बोधन में कहा कि बच्चों को सर्वांगीण विकास के लिए इस प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमो में बढ़ चढ़कर भाग लेना चाहिए, जिससे एक स्वस्थ समाज की स्थापना हो। उन्होंने कहा कि नृत्य से शरीर तो स्वस्थ होता ही है, बौद्धिक विकास भी होता है। उन्होंने बताया कि आज की राष्ट्रीय समूहगान द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ ग्रुपद्ध व क्लासिकल सोलो डांस द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ ग्रुप प्रतियोगिताओं के प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले विजेता बच्चे आगे मण्डल स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगे तथा लेखन प्रतियोगिता में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चें सीधे राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए जिले की तरफ से भाग लेंगे। उन्होंने बताया कि इन जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं के प्रथम, द्वितीय, तृतीय व सांत्वना स्थान प्राप्त करने वाले विजेता बच्चों को जिला स्तरीय बाल दिवस एवं पारितोषिक वितरण समारोह 14 नवंबर को उपायुक्त की ओर से सम्मानित किया जाएगा। मंच संचालन कार्यक्रम अधिकारी विवेक कुमार, लिपिक सुरेन्द्र शर्मा व परियोजना निदेशक रोहताश रंगा ने किया। इस मौके पर पूर्व जिला बाल कल्याण अधिकारी विपिन कुमार शर्मा के अलावा स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

नारनौल। प्रतियोगिता में भाग लेते छात्र छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

### परिणाम

*लेखन हिन्दी प्रथम ग्रुप प्रतियोगिता में सीएल पब्लिक स्कूल की मोहनश्री ने प्रथम, बीआर ज्ञानदीप सीनियर सेकेंडरी स्कूल सुरजनवास की वंशिका ने द्वितीय, आरपीएस स्कूल महेन्द्रगढ़ की तन्वी ने तृतीय, अरावली इंटरनेशनल स्कूल महेन्द्रगढ़ की रियु ने सांत्वना प्रथम व आरपीएस स्कूल कनीना की तन्वी ने सांत्वना द्वितीय स्थान प्राप्त किया। लेखन हिन्दी द्वितीय ग्रुप प्रतियोगिता में नवज्ञान ज्योति पब्लिक स्कूल मांदी की नियती ने प्रथम, श्रीकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल नांगल चौधरी की चहक ने द्वितीय, एमआर पब्लिक स्कूल मित्रपुरा की पलक ने तृतीय, यदुवंशी शिक्षा निकेतन महेन्द्रगढ़ की दीया ने सांत्वना प्रथम व हैप्पीऐवरग्रीन स्कूल महेन्द्रगढ़ की रेहा ने सांत्वना द्वितीय स्थान प्राप्त किया।*

## एपीजे अब्दुल कलाम की जयंती मनाई

# डॉ. कलाम ने विज्ञान के क्षेत्र में भारत को अंतरराष्ट्रीय पहचान दिलाई

महेंद्रगढ़। अब्दुल कलाम के चित्र पर पुष्पार्पित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

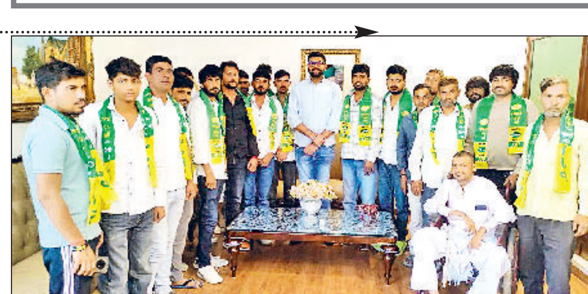
हरिभूमि न्यूज ▶▶। महेंद्रगढ़

- **1981 में पद्मभूषण, 1990 में पद्मविभूषण, 1997 में भारत रत्न से सम्मानित हुए, 2002 में वे भारत के राष्ट्रपति बने**

जीनियस एकेडमी में भारत रत्न डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की जयंती पर उनके चित्र पर पुष्पार्पित करके उन्हें याद किया गया। एकेडमी डॉयरेक्टर अमित यादव ने बताया कि डॉ. अब्दुल कलाम की विज्ञान के क्षेत्र में भारत को अंतर्राष्ट्रीय पहचान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका रही है। उनके नेतृत्व में भारत ने कई वैज्ञानिक उपलब्धियां हासिल की। उन्होंने देश को अंतरिक्ष कार्यक्रम और सैन्य मिसाइल के क्षेत्र में नई उंचाई तक पहुंचाया।

उनके इसी योगदान की वजह से उन्हे मिसाईल मैन के नाम से जाना जाता है। अब्दुल कलाम विभिन्न सरकार में विज्ञान सलाहकार और रक्षा सलाहकार के पद पर सुशोभित रहे। उन्होंने पृथ्वी और अग्नि जैसी मिसाइल का सफल प्रशिक्षण किया। राजस्थान में हुए दूसरे परमाणु परीक्षण को सफल बनाने में भी इनका अहम योगदान रहा था। उन्होंने काफी पुस्तक लिखी, जिसमें विंग्स ऑफ फलर, इंडिया 2020, इग्नाइंडमाइंड, मायजर्नी प्रमुख हैं। उन्होंने कहा था कि सपने वो नहीं होते जो सोते समय आते, सपने वो होते हैं जो सोने नहीं देते। अब्दुल कलाम को 48 युनिवर्सिटी द्वारा डाक्टरेट की उपाधि भी मिली है। 1981 में पद्मभूषण, 1990 में पद्मविभूषण, 1997 में भारत रत्न से सम्मानित हुए। 2002 में वे भारत के राष्ट्रपति बने। एकेडमी चेयरपर्सन सोनिका यादव ने कहा कि वे बेहद सादगी से जीवन जीने वाले व्यक्ति थे। अनुशासन और दैनिक रूप में पढ़ना उनकी दिन चर्या थी। एक महान व्यक्ति वही होता है जो अपने जाने के बाद भी लोगों को राह दिखाता रहे।

इस अवसर पर सुनील कुमार, दिलेर सिंह, देवेन्द्र, सतीश, दीपक, सोनु, प्रवीण, सुरेन्द्र, राधिका, सुमन उपस्थित रही।


नारनौल। जेजेपी में शामिल होते कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

## दर्जनों युवा जेजेपी में शामिल

**नारनौल।** कांग्रेस व बीजेपी दोनों को उस समय बड़ा झटका लगा, जब जिले के दर्जनों युवाओं ने जननायक जनता पार्टी के युवा प्रदेश अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला के नेतृत्व में पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। जननायक जनता पार्टी की बढ़ती लोकप्रियता और युवाओं में बढ़ते विश्वास का असर अब स्पष्ट रूप से दिखने लगा है। इस अवसर पर कांग्रेस से सोनू सरपंच कारोता, मोनू, शिव, राहुल, रोहित, अमित, हेमंत, निशांत, नीरज, मुना भादूर, संदीप, प्रदीप, संदेश, विकास, भूपेंद्र, कुलदीप, अजय के अलावा साहिल, निखिल, मोहित, मंदीप, अमित, विनोद पंच, सोनू, आकाश, चेतराम, मोनू, सतीश, दीपक, आकाश ने जेजेपी की सदस्यता ग्रहण की। दिग्विजय सिंह चौटाला ने सभी युवाओं का स्वागत करते हुए कहा कि युवाओं का जोश और जननायक विचारधारा का संगम हरियाणा की राजनीति में नई ऊर्जा लेकर आएगा। पार्टी में शामिल हुए युवाओं ने कहा कि वे दुष्यंत चौटाला व दिग्विजय सिंह चौटाला के नेतृत्व में हरियाणा के विकास व युवाओं के सशक्तिकरण के लिए कार्य करेंगे।

# आरपीएस की दो छात्राओं ने ऑल इंडिया इंटर स्कूल इंग्लिश डिबेट में लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज ▶▶। महेंद्रगढ़

आरपीएस की दो छात्राओं ने दसवीं ऑल इंडिया इंटर स्कूल इंग्लिश डिबेट कंपटीशन में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। छात्रा यशस्वी ने मोस्ट ओरिजिनल स्पीच का प्रतिष्ठित पुरस्कार जीता, जबकि छात्रा दीया को बेस्ट लैंग्वेज का पुरस्कार मिला। दोनों छात्राओं को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धि के लिए नकद पुरस्कार राशि से सम्मानित किया गया। राजस्थान के झुंझुनू जिले में आयोजित इस राष्ट्रीय प्रतियोगिता में देशभर की टीमों ने भाग लिया। प्रतियोगिता दो राउंड में संपन्न हुई। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि वे भविष्य में और ऊंचाइयों को छूकर देश का नाम रोशन करें। सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि छात्रों को हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा तथा हमारा प्रयास है कि बच्चों को राष्ट्रीय स्तर के मंच प्रदान किए जाएं। डिप्टी सीईओ कुनाल राव व प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी व विंग हेड देवेंद्र पूनिया ने बताया कि प्रथम राउंड में ही स्कूल की दोनों छात्राओं ने टॉप टेन में जगह बनाई। स्कूल पहुंचने पर आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजीनियर मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुणाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी और विंग हेड देवेंद्र पूनिया, अंग्रेजी प्रवक्ता विनय कौशिक सहित सभी सदस्यों ने उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

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

# विद्यार्थियों को निखारने में शिक्षकों की मदद करें

**नांगल चौधरी।** जय अंबे मां उच्च विद्यालय शहबाजपुर में पीटीएम का आयोजन प्रबंधक निदेशक सुरेश बंसल की अध्यक्षता में किया गया। जिसमें उपस्थित अभिभावकों को बच्चों की प्रोग्रेस रिपार्ट सौंपी गई तथा उन्हें बच्चों की प्रतिभा का आंकलन करके उसे निखारने में शिक्षकों की मदद करने का संदेश दिया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को मानसिक तनाव करने के टिप्स दिए।

उन्होंने कहा कि बच्चों की पढ़ाई को लेकर सभी अभिभावक गंभीर हैं तथा महंगी फीस अदायगी करके बड़ी संस्थाओं में दाखिला कराते हैं, लेकिन बच्चों के अनुशासन, सोसायटी तथा दैनिक दिनचर्या को लेकर अलर्ट नहीं। अधिकांश युवा स्कूल में उपस्थित रहते हैं, लेकिन होमवर्क नहीं करते, पूछने पर परिजन बीमार होने या अन्य कोई स्टीक बहाना लगाते हैं। सच्चे लगने वाले तर्कों से शिक्षक भी संतुष्ट होकर होमवर्क में छूट दे देते हैं। जिससे बच्चों में अनुशासनहीनता की भावना विकसित होने लगती है तथा धीरे धीरे लापरवाह होने लगेगा। समाधान के लिए सभी अध्यापकों को नियमित रूप से होमवर्क चेक करने तथा महीने में दो से तीन बार स्कूल में आकर क्लास इंचार्ज से संपर्क करना चाहिए। ऐसा करने से बच्चा रेगूलर कक्षा अटेंड करेगा और झूठ बोलने से कतराएगा। इसके बाद अभिभावकों को बच्चों की मासिक प्रोग्रेस रिपोर्ट सौंपी तथा महीने भर का उपस्थिति कार्ड दिया गया है। इस दौरान विद्यार्थियों ने नाटक प्रस्तुत करके समाज को नशा बंद करने के लिए प्रेरित किया है। इस मौके पर चेयरमैन पारस बंसल व शिक्षक स ्टॉफ मौजूद रहा।

## ज्ञानकोश ग्लोबल स्कूल में क्रिकेट स्पर्धा आयोजित

# खेल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यकः राकेश कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶। महेंद्रगढ़

गांव खरखड़ा आकोदा स्थित ज्ञानकोश–ग्लोबल स्कूल के विद्यार्थियों ने कैथल में आयोजित अंडर–17 आयु वर्ग क्रिकेट टीम प्रतियोगिता में सराहनीय प्रदर्शन किया। स्कूल के छात्र वानिया, पुनीत, तरुण का प्रदर्शन बहुत ही शानदार रहा। विजेता खिलाड़ी विद्यालय पहुंचने पर सीईओ राकेश कुमार व प्राचार्य रामनिवास यादव ने ट्रॉफी व ट्रैक सूट देकर सम्मानित किया। सीईओ राकेश कुमार ने कोच रविंद्र सिंह सहित विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए बताया कि खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, बल्कि यह टीम भावना अनुशासन और नेतृत्व जैसे महत्वपूर्ण गुना का विकास करते हैं। प्राचार्य रामनिवास यादव ने बताया कि हमारे दैनिक जीवन और दिनचर्या में भरपूर मात्रा में शारीरिक गतिविधि खेलकूद शामिल होने चाहिए। खेल हमें ऊर्जावान, अच्छा स्वास्थ्य, केंद्रित जीवन और साहसी बनाए रखते हैं। उन्होंने बताया कि खिलाड़ी को जीत या हार से कोई फर्क नहीं पड़ता वह अन्वेषण सहनशक्ति सही सुनता और सहयोग की भावना पैदा करते हैं।

महेंद्रगढ़। खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

# बालाजी की भजनों पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶। नारनौल

धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान मंगलवार रात मोहल्ला बास में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि संरक्षक सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान सुरेश चंद अग्रवाल व रामदेव अग्रवाल से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, पंडित अजय शर्मा, विजय जैन व नरेश मित्तल आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें नोएडा से आए गायक संजीव ने बाबा तेरे चरणों की गर धूल जो मिल जाए, सांवरमल गोयल ने बालाजी तू जल्दी से आजा संकट में तेरो दास पड़ो है व संजय गोयल ने आसरो बालाजी म्हाने थारो थे कष्ट निवारो आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव विभोर कर दिया।

नारनौल। सुंदरकांड पाठ करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

## मोहल्ला मिश्रवाड़ा में किया सुंदरकांड पाठ

**नारनौल।** श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को मोहल्ला मिश्रवाड़ा में महावीर प्रसाद अग्रवाल के निवास स्थान पर सुंदरकाड पाठ किया गया। जिसके मुख्य यजमान विक्की बंसल व उनकी पत्नी पूनम बंसल थे। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने पूजा अर्चना करवा गणेश, वंदना रामधुन व हनुमान चालीसा का पाठ कर सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। अध्यक्षता मंडल के सलाहकार प्रवेश अग्रवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का भव्य दरबार सजाया। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, विजय हल्दिया, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश सोनी, मनीष शर्मा, प्रशांत सैनी, अश्वनी शर्मा, शिवशंकर अग्रवाल, सीताराम सर्राफ, नवीन जैन, नवीन बंसल, रामानंद शर्मा, नरेंद्र गर्ग, तरुण सोनी ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर गौतम ने दे दो आशीर्वाद बाबा तेरा क्या घट जाएगा, महावीर प्रसाद अग्रवाल ने पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे, गौरीशंकर शर्मा ने मेरे बालाजी महाराज जयकारा गूंजे गली गली, नवीन बंसल ने कारोबार मेरा बालाजी चलावे आदि भजनों ने मन मोह लिया।

## खबर संक्षेप

### अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला आयोजित

**मंडी अटेली।** राजकीय महिला महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. प्रवीण यादव की अध्यक्षता में एक दिवसीय अरोमा कैंडल मेकिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष प्रियंका द्वारा छात्राओं को अरोमा कैंडल मेकिंग के लिए आवश्यक सामग्री एवं विधि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। छात्राओं को अरोमा कैंडल्स के उपयोग के बारे में भी बताया गया। छात्राओं ने विभिन्न प्रकार की रंगीन, एरोमेटिक और मिठाई जैसी अनोखी कैंडल्स भी बनाई। इस कार्यशाला में 30 छात्राओं द्वारा भाग लिया गया।

### यदुवंशी ग्रुप के कॉलेजों में होगा सम्मान समारोह

**नारनौल।** यदुवंशी ग्रुप के स्कूल एवं कॉलेजों में दिवाली पर सम्मान एवं मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने बताया कि सम्मान समारोह के कार्यक्रम ब्लॉक स्तर पर नौ जगह आयोजित किए जाएंगे। सम्मान समारोह में वर्तमान के सभी जनप्रतिनिधियों को सम्मानित किया जाएगा। जिसमें प्रत्येक गांव के वर्तमान सरपंच, पंच, जिला परिषद प्रमुख तथा पार्षदों, पंचायत समिति केचेयरमैन व सदस्यों को न्यौता भेजा गया है। नगर पालिका के प्रधान व पार्षदों को भी सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम में प्रत्येक गांव के चौकीदारों को भी सम्मानित किया जाएगा।

## राजस्थान से 1 नवंबर को हरियाणा में करेगी प्रवेश

# दक्षिणी हरियाणा के जिलों में जाएगी रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा

**रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा की तैयारियों के लिए हुई बैठक**

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

हरियाणा यादव महासभा के जिला महेंद्रगढ़ के पदाधिकारीयों की एक बैठक महासभा के प्रदेशाध्यक्ष रमेश राव पायलट की अध्यक्षता में उनके कार्यालय में हुई। बैठक में आगामी रेजांगला शहादत माटी कलश यात्रा की महेंद्रगढ़ में दो नवंबर व नारनौल में तीन नवंबर को यात्रा को लेकर तैयारियां की बैठक हुई। रमेश राव पायलट ने कहा कि अखिल भारतवर्षीय यादव महासभा के राष्ट्रीय महासचिव रमेश राव पायलट व उनके सहयोगी ब्रिगेडियर प्रदीप यदु द्वारा भारत चीन सीमा स्थित अहीर धाम से लाई गई रेजांगला शहादत माटी की कलश यात्रा 13 अप्रैल को छपरा, बिहार से राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. स्वप्न कुमार घोष द्वारा राष्ट्रीय पदाधिकारियों एवं प्रदेश के हजारों लोगों की उपस्थिति में शुरू हुई। हरियाणा के वीर रेजांगला शहीदों में रेवाड़ी -26, महेंद्रगढ़- 16, गुड़गांव- 7, झज्जर- चार, दादरी- तीन, भिवानी- दो व सोनीपत से दो थे। अन्य प्रदेशों से वीर रेजांगला शहीदों में राजस्थान- 25, उत्तर प्रदेश- 24 व पंजाब से एक वीर शहीद था। एक परमवीर चक्र एवं आठ वीर चक्र एवं छह सेना मेडल से नवाजे गए इन महान वीरों को भारत सरकार ने शूरवीरों में अति शूरवीर वीर अहीर खिताब से नवाजा।

महेंद्रगढ़। बैठक को संबोधित करते राव रमेश पायलट। फोटो : हरिभूमि

### बैठक में यह रहे मौजूद

इस मौके पर महासभा के मुख्य महासचिव बलवान फौजी, जिला अध्यक्ष रमेश बोहरा एडवोकेट, सतपाल इंजीनियर, सूबेदार रामस्वरूप यादव, बहादुर सिंह थानेदार, ललित तंवर एडवोकेट, रामभगत लावन, लालाराम, महेंद्र भगडाना, भूपेंद्र आर्य, गोदाराम सरपंच, विजय प्रकाश यादव, धर्मवीर झूक, वीर सिंह मेघनवास, सूबेदार गुगन सिंह बचीनी, रजनीश यादव एडवोकेट, प्रदीप सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित थे।

### यह रहेगा शेड्यूल

रमेश राव पायलट ने बताया कि 31 अक्टूबर को राजस्थान-हरियाणा सीमा पर हरियाणा यादव महासभा के पदाधिकारीगण राजस्थान यादव महासभा के पदाधिकारियों से कलश ग्रहण करेंगे। एक नवंबर को अहीरवाल की राजधानी रेवाड़ी शहर में रेजांगला स्मारक पर शहीदों को नमन एवं युद्ध वीरांगनाओं को सम्मानित कर कलश यात्रा पूरे शहर का भ्रमण करेगी। दो नवंबर को महेंद्रगढ़ के पाल पैलेस पर शहीदों को नमन एवं सभा व युद्ध विरांगनाओं को सम्मानित कर राव तुलाराम चौक से पूरे शहर का भ्रमण करते हुए ग्राम मालड़ा होते हुए ग्राम झूक में यात्रा का समापन होगा। तीन नवंबर को नारनौल के नसीबपुर युद्ध स्मारक से यात्रा शुरू होकर शहर का भ्रमण करते हुए यादव धर्मशाला में एक सभा के साथ कलश यात्रा का समापन होगा। चार नवंबर को दादरी एवं भिवानी जिलों में विभिन्न स्थानों पर यात्रा भ्रमण करेगी। पांच नवंबर को हिसार, हांसी एवं जींद में कलश यात्रा में शहीदों को नमन किया जाएगा। छह नवंबर को रोहतक में शहीदों को नमन करने के उपरांत झज्जर जिले के ग्राम पलड़ा से कलश यात्रा का जुलूस शुरू होगा, जो झज्जर यादव धर्मशाला पर एक सभा के साथ समापन होगा। फिर सायं काल गुरुग्राम जिले के फरुखनगर में पूरे शहर में कलश यात्रा निकाली जाएगी। सात नवंबर को गुरुग्राम सेक्टर 10 ए स्थित श्री कृष्ण भवन में शहीदों को नमन करते हुए कलश यात्रा पूरे शहर का भ्रमण करते हुए पालम विहार स्थित 'रेजांगला स्मारक' पर यात्रा का समापन होगा। आठ नवंबर को फरीदाबाद यादव धर्मशाला में शहीदों को नमन करने के उपरांत कलश यात्रा जुलूस के साथ बल्लभगढ़ पहुंचेगी और एक विशाल सभा के साथ शहीदों को नमन करते हुए यात्रा का समापन होगा। वहीं सायंकाल हरियाणा यादव महासभा के पदाधिकारीगण रेजांगला शहादत माटी कलश को दिल्ली प्रदेश यादव महासभा के पदाधिकारियों को सौंप देंगे।

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते एसडीएम अनिरुद्ध यादव। फोटो : हरिभूमि

# अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 के तहत दर्ज 22 मामलों की समीक्षा की

**एसडीएम ने ली उप मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मोनीटरिंग कमेटी की बैठक**

हरिभूमि न्यूज. नारनौल

एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बुधवार को अपने कार्यालय में उप मण्डल स्तरीय सतर्कता एवं मोनीटरिंग कमेटी की बैठक ली। एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने बताया कि इस अधिनियम के तहत प्रशासन ने विभिन्न अधिकारियों की भूमिका व जिला प्रशासन की ओर से प्राप्त विभिन्न रिपोर्टों के पुनर्विलोकन के लिए सतर्कता कमेटी गठित की है।

उन्होंने बताया कि इस अधिनियम के अधीन गैर अनुसूचित जाति के व्यक्तियों द्वारा अनुसूचित जाति के व्यक्तियों पर अत्याचार किए जाने के फलस्वरूप आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। यह राशी विभिन्न प्रकार के अत्याचारों जैसे ट्यूबेल की हानि, चल अचल संपति का नुकसान, स्थाई व अस्थाई अपंगता, बलात्कार तथा हत्या आदि के घटित होने पर प्रदान की जाती है।

उन्होंने बताया कि विभिन्न प्रकार के अत्याचार होने पर अनुसूचित जाति/जनजाति अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 नियम 1995 व 2011 के सेक्शन 3 नियम 12 (4) राहत राशि के लिए मापदण्ड 4/2016 के अनुसार 85 हजार से 8 लाख 25 हजार रुपये तक की राशि ऐसे केसों में प्रदान की जाती है। जिनकी एफआईआर अनुसूचित जाति/जनजाति अत्याचार निवारण 1989 के तहत दर्ज की गई है। उन्होंने बताया कि नारनौल में फरवरी 2024 से अब तक अत्याचार निवारण अधिनियम 1989 के तहत दर्ज 22 केसों की समीक्षा की गई।

### ये रहे मौजूद

*इस मौके पर तहसीलदार लच्छीराम, बीडीपीओ रेणु लता, तहसील कल्याण अधिकारी ममता यादव, इंस्पेक्टर जगदीश, लिपिक शीशराम, कमेटी सदस्य भागीरथमल व नेतराम के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।*

# दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना : जिले में 51 टीमों का किया गठन

- एसीएस ने वीसी के जरिए की दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना की प्रगति की समीक्षा
- पात्र महिलाओं की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने पर जोर

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव जी अनुपमा ने बुधवार को चंडीगढ़ से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए अधिकारियों के साथ बैठक करके दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सफल क्रियान्वयन के लिए आवश्यक दिशानिर्देश दिए। जिले की तरफ से अतिरिक्त उपायुक्त व मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिला परिषद उदय सिंह ने इस योजना की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की।

अनुपमा ने बैठक के दौरान स्पष्ट निर्देश दिए कि जिले में इस योजना के तहत अधिक से अधिक संख्या में पात्र महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित की जाए, ताकि उन्हें योजना का समुचित लाभ मिल सके।

नारनौल। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के दौरान मौजूद अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

### पंजीकरण प्रक्रिया को सुगम बनाने पर जोर

उन्होंने अधिकारियों को योजना के प्रचार प्रसार और पंजीकरण प्रक्रिया को सुगम बनाने पर जोर देने को कहा। एडीसी ने बताया कि जिले में दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के सफल और व्यवस्थित आयोजन के लिए 51 टीमों का गठन किया गया है। ये टीमें ग्रामीण क्षेत्रों में पात्र महिलाओं के रजिस्ट्रेशन का कार्य कर रही हैं। सिंह ने विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि इन टीमों का गठन सात आठ गांवों के समूह पर किया गया है, जहां पात्र महिलाएं आकर अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि जिन महिलाओं को योजना के रजिस्ट्रेशन में कोई दिक्कत आती है। वे ग्रामीण क्षेत्र में बनाए गए कॉमन प्वाइंट लर्निंग ऑर्गनाइजेशन/सेंटर से अपना पंजीकरण करवा सकती हैं। इस बैठक के दौरान जिला समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा के अलावा अरुण कुमार भी उपस्थित थे।

# सांसद खेल महोत्सव 18 को, एसडीएम ने ग्राउंड व तैयारियों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

सरस्वती पब्लिक स्कूल भोजावास में 18 अक्टूबर को सांसद खेल महोत्सव का आयोजन होगा। सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता का शुभारंभ करेंगे। जिसमें विजेता खिलाड़ियों को नकद पुरस्कार व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। स्कूल के चेयरमैन दयाराम यादव को प्रतियोगिता का संयोजक बनाया गया है। प्राचार्य राजेश कुमार ने बताया कि खेलों को बढ़ावा देने के लिए सांसद खेल महोत्सव अभियान चलाया गया है। जिसके अंतर्गत ब्लॉक लेवल पर कबड्डी, वॉलीबॉल, खो खो, दौड़, लॉन्ग व हाई जंप समेत 10 इवेंट निर्धारित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि 17 अक्टूबर तक पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण करने की सुविधा रहेगी। एसडीएम उदय सिंह ने खेल ग्राउंड तथा संसाधन संबंधी तैयारियों का निरीक्षण किया है।

नांगल चौधरी। सांसद खेल महोत्सव के ग्राउंड का निरीक्षण करते एसडीएम उमेद सिंह। फोटो : हरिभूमि

स्कूल कमेटी को पेयजल तथा खिलाड़ियों के ठहरने के व्यवस्थित प्रबंध करने की हिदायत दी। इस मौके पर जिला खेल अधिकारी नरेंद्र सिंह कुंडू, भिवानी सेंट्रल को ऑपरेटिव बैंक के चेयरमैन सुधीर चांदवास मौजूद रहे।

नारनौल। आयोजित कार्यक्रम में मौजूद पीजी कॉलेज के विधार्थी। फोटो : हरिभूमि

### राष्ट्रीय सीपीआर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

**नारनौल।** राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी नई दिल्ली के संयुक्त तत्वावधान में मनाए जा रहे सीपीआर जागरूकता सप्ताह के तहत रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से बुधवार को विभिन्न स्थानों पर प्राथमिक सहायता की महत्वपूर्ण विधि कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन यानी सीपीआर का व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। यह महत्वपूर्ण प्रशिक्षण राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला पटीकरा, राजकीय पीजी महाविद्यालय, पासिंग ग्राउंड लघु सचिवालय, गांधी पार्क नई कचेहरी नारनौल में दिया गया। रेडक्रॉस से प्रवक्ता पवित्रा यादव व कपिल कुमार ने उपस्थित लोगों को हृदयाघात व अन्य आपातकालीन स्थितियों में सीपीआर तथा कृत्रिम श्वास प्रदान करके पीड़ित व्यक्ति का जीवन बचाने के बारे में विस्तृत और महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। उन्होंने राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक को जीवन बचाने वाली इस पद्धति को अनिवार्य रूप से सीखने का आह्वान किया। इस मौके पर डॉ. एसपी सिंह, डॉ. चंद्र मोहन, राजकुमार व्यास आदि मौजूद थे।

# भूतपूर्व सैनिक विकास संघ की हुई मासिक बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

यादव धर्मशाला में भूतपूर्व सैनिक विकास संघ प्रधान सुबेदार रामस्वरूप यादव की अध्यक्षता में मासिक बैठक आयोजित की गई। संघ उपाध्यक्ष कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा ने बताया कि मासिक बैठक में पूर्व सैनिकों और वीरांगनाओं की पेंशन संबंधित समस्याओं का समाधान मौके पर ही किया गया। अध्यक्ष ने एक प्रस्ताव रखा, उन्होंने बताया कि 18 नवंबर को हर वर्ष रेजांगला शौर्य दिवस मनाते आए हैं, लेकिन इस वर्ष 18 नवंबर को रेजांगला शौर्य दिवस पर रेजांगला शहीद स्मारक चशूल से कलश लेकर पूरे भारत में कलश यात्रा चल रही है, जिसका समापन 18 नवंबर को दिल्ली के जंतर–मंतर पर होगा। यात्रा के अंतिम पड़ाव में देश के कोने-कोने से लोग रेजांगला शहीदों को श्रद्धांजलि देने पहुंचेंगे। इस बार भूतपूर्व सैनिक विकास संघ रेजांगला शौर्य दिवस को 16 नवंबर को मनाएगा, इस दिन नसीबपुर के मैदान में पांच हजार शहीदों ने राव तुलाराम के नेतृत्व में शहादत दी थी उन्हें भी श्रद्धांजलि दी जाएगी। इस प्रस्ताव को सभी ने सर्वसम्मति से पारित किया। यह कलश यात्रा दो नवंबर को जिला महेंद्रगढ़ में पहुंचेगी, उनका स्वागत नजदीक राव तुलाराम चौक पाल प्लेस में किया जाएगा। नंवबर की मासिक बैठक 15 नवंबर की बजाय इन इवेंट को देखते हुए 10 नवंबर को 11 बजे की जाएगी। अध्यक्ष ने बैठक में पहुंचे सभी पूर्व सैनिकों का आभार व्यक्त किया।

महेंद्रगढ़। यादव धर्मशाला में बैठक करते पूर्व सैनिक।

### ये रहे मौजूद

*इस मौके पर संघ उपाध्यक्ष कप्तान राजेंद्र सिंह खेड़ा, उपाध्यक्ष कप्तान सुरेन्द्र सिंह, महासचिव सूबेदार ब्रह्मदेव आर्य, कोषाध्यक्ष सूबेदार हवासिंह, सूबेदार होशियार सिंह, वासुदेव, हरपाल सिंह, संतोष कुमार, सह सचिव हवलदार भागमल, सत्यपाल सिंह, शेर सिंह, लालसिंह, रामकिशन खेड़ा, कृष्ण कुमार अन्य पूर्व सैनिक उपस्थित थे।*

### बदोपुर में कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित

**नारनौल।** जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी के मार्गदर्शन में बुधवार को गांव बदोपुर में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया। शिविर में अधिवक्ता कृष्ण कुमार ने उपस्थित लोगों को कानूनी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आज की युवा पीढ़ी नशे की ओर अग्रसर हो रही है, आज की युवा पीढ़ी नशा करना आम बात समझने लगी है। जिसके कारण उनके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि जिस व्यक्ति को नशे की लत लग जाती है, वह व्यक्ति ना तो अपने परिवार का गुजारा कर पाता है और ना ही अपने परिवार की रक्षा कर पा रहा है। हरियाणा राज्य विधिक प्राधिकरण पंचकुला के आदेशानुसार निःशुल्क पम्पलेट, वरिष्ठ नागरिक अधिनियम, एसिड अटैक, बाल विवाह, मौलिक कर्तव्य, हिन्दू मैरिज एक्ट, घरेलू हिंसा, बन्दियों के अधिकार इत्यादि की पुस्तकें आने वाले लोगों को निःशुल्क प्रदान की। कानूनी स्वयंसेवक संजय कुमार ने उपस्थित लोगों को कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के दूरभाष नंबर 01282250322 पर भी आमजन फोन कर कानूनी जानकारी ले सकते हैं। इस मौके पर मुन्नी देवी, सविता देवी, मोहित, सरपंच मनोज कुमार आदि गणमान्य लोग मौजूद थे।

नारनौल। पम्पलेट व पुस्तक वितरित करते अधिवक्ता कृष्ण कुमार व कानूनी स्वयंसेवक संजय कुमार।

नारनौल। सेंट्रल यूनिवर्सिटी का भ्रमण करते बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

# बीकेएन के विद्यार्थियों ने किया सेंट्रल यूनिवर्सिटी भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक के विद्यार्थियों ने सेंट्रल यूनिवर्सिटी जाट पाली में आयोजित शैक्षणिक भ्रमण में हिस्सा लिया। इस भ्रमण का मुख्य उद्देश्य इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के विभिन्न प्रयोगशालाओं व विशेषकर ईवी लैब में व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करना था। संस्थान के प्रधानाचार्य अनिल यादव ने बताया कि इस तरह के शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के तकनीकी ज्ञान को बढ़ाने व उद्योग से जुड़े व्यावहारिक अनुभव से अवगत कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थियों ने ईवी लैब में इलेक्ट्रिक वाहन के निर्माण, बैटरी सिस्टम, चार्जिंग तकनीक और अन्य आधुनिक उपकरणों का विस्तार से निरीक्षण किया। इस भ्रमण से विद्यार्थियों को न केवल तकनीकी समझ बढ़ी, बल्कि उन्हें इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के क्षेत्र में करियर के संभावित अवसरों का भी व्यावहारिक अनुभव मिला।

## जिले के 996 स्कूल, 17 कॉलेज, 11 आईटीआई व एक पॉलीटेक्निक में हुई प्रतियोगिता

# सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता में 1 लाख से अधिक विद्यार्थी हुए शामिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

पुलिस की ओर से बुधवार को जिले के सभी स्कूलों व कॉलेजों में सड़क सुरक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का सफल आयोजन कराया गया। इस पहल का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को यातायात नियमों व सड़क सुरक्षा के संबंध में जागरूक कर उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक व यात्री बनाना था। प्रतियोगिता के नोडल अधिकारी डीएसपी सुरेश कुमार ने बताया कि हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी जिले के स्कूलों, कॉलेजों में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित कराई गई है। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता जिले के 996 स्कूल, 17 कॉलेज, 11 आईटीआई व एक पॉलीटेक्निक में रोड सेफ्टी को लेकर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई।

डीएसपी सुरेश कुमार ने स्वयं कई स्कूलों का दौरा किया और परीक्षा में बैठे विद्यार्थियों से बातचीत कर उनका उत्साह बढ़ाया। उन्होंने छात्रों को सड़क सुरक्षा के महत्व के बारे में प्रेरित किया और प्रतियोगिता में उनकी सक्रिय भागीदारी की सराहना की। इस प्रतियोगिता में जिलेभर में स्कूलों, कॉलेजों में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। छात्रों को उनकी कक्षाओं के अनुसार चार स्तरों में विभाजित किया गया था। प्रथम ग्रुप में कक्षा तीसरी से पांचवीं तक करीब 47321 विद्यार्थी, कक्षा छठी से आठवीं तक करीब 34080 विद्यार्थी, कक्षा नौवीं से 12वीं तक लगभग 46974 विद्यार्थी तथा आईटीआई व कॉलेज के करीब 21322 विद्यार्थी परीक्षा में शामिल हुए।

नारनौल। परीक्षा देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

### विद्यार्थियों को जल्द ही किया जाएगा सम्मानित

संबंधित थाना की टीमों ने अपने अपने क्षेत्रों में संस्थानों में प्रतियोगिता का शांतिपूर्ण आयोजन सुनिश्चित किया। यातायात थाना प्रभारी निरीक्षक अनिल कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों व आमजन को सड़क पर यात्रा करते समय आवश्यक सावधानियां बरतने के बारे में जानकारी देकर एक जिम्मेवार यात्री बनने के लिए प्रेरित करना है। प्रतियोगिता में प्रत्येक लेवल पर प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहने वाले विद्यार्थियों को जल्द ही सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पुलिस की ओर से भविष्य में भी विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए अन्य रचनात्मक प्रतियोगिताएं आयोजित करवाई जाएंगी। इस दौरान डीएसपी सुरेश कुमार ने प्रतियोगिता के शांतिपूर्ण व सही तरीके से संपन्न करवाने को लेकर डीईओ तथा सभी बीईओ का उनके सहयोग के लिए धन्यवाद किया।