हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार, 30 अक्टूबर, 2025

11 सरदार पटेल का योगदान भारतीय इतिहास में...

12 गणित क्विज में तनुश्री प्रथम, राखी द्वितीय और जितेश...

खबर संक्षेप

जिला कांग्रेस कमेटी की बैठक कल

नारनौल। जिला कांग्रेस कमेटी की बैठक 31 अक्टूबर को कनीना की आरएस वाटिका में सुबह दस बजे आयोजित की जाएगी। बैठक में कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, नांगल चौधरी की विधायक मंजू चौधरी, पूर्व सीपीएस अनिता यादव व जिलेभर कांग्रेस के पदाधिकारी और कार्यकर्ता भाग लेंगे। बैठक में आयरन लेडी पूर्व प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी की पुण्य तिथि पर श्रद्धासुमन अर्पित किए जाएंगे। जिलाध्यक्ष एडवोकेट सत्यवीर झूकिया ने बताया कि यह दिन राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में भी मनाया जाता है।

मंडी अटेली: नांगलिया मित्रपुरा में भंडारा आज

मंडी अटेली। गांव नांगलिया मित्रपुरा में बाबा खेता नाथ की जयंती समारोह पर भंडारा 30 अक्टूबर को आयोजित किया जा रहा है। जानकारी देते हुए छोटेलाल प्रधान ने बताया कि इस भंडारे में मुख्यातिथि पूर्व सांसद एवं तिजारा से विधायक महंत बालक नाथ योगी रहेंगे। हर वर्ष की तरह दीपावली के आठ दिन बाद गोपाष्टमी के दिन यह भंडारा लगाया जाता है। इस भंडारे में दूर दराज से श्रद्धालु पहुंचकर बाबा से अपनी मन्नौती मांगते हैं।

जन परिवेदना समिति की बैठक कल होगी

नारनौल। सहकारिता मंत्री अरविंद कुमार शर्मा 31 अक्टूबर को दोपहर 12 बजे लघु सचिवालय के नजदीक सभागार में जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक बैठक लेंगे। इसमें पहले से निर्धारित मामले सुनवाई के लिए रखे जाएंगे, जिनका संबंधित विभाग के अधिकारियों द्वारा समाधान किया जाएगा। यह जानकारी उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने दी।

डीसी ने शूर सैनी जयंती को लेकर किया दौरा

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार व पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने बुधवार को आगामी 16 नवंबर को नई अनाज मंडी में होने वाले राज्य स्तरीय समारोह को लेकर समारोह स्थल का दौरा किया। डीसी ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से महाराजा शूर सैनी जयंती के अवसर पर प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के तौर पर पधारेंगे। डीसी ने इस समारोह के संबंध में अधिकारियों को आवश्यक दिशानिर्देश जारी किए। उन्होंने सभी प्रकार की पार्किंग स्थल का भी दौरा किया। मौके पर एसडीएम अनिरुद्ध यादव, डीएसपी सुरेश कुमार, एक्सईएन बीएंडआर अश्विनी कुमार के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद थे।

सतनाली मंडी। विद्यार्थियों को जागरुक करते थाना अध्यक्ष रविंद्र।

विद्यार्थियों को दी साइबर सुरक्षा की जानकारी

सतनाली मंडी। जिला पुलिस की ओर से चलाए जा रहे नशा मुक्ति एवं साइबर सुरक्षा जागरूकता अभियान के तहत एलएनबी राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सतनाली में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य जयवीर सिंह ने बताया कि इस अवसर पर थाना अध्यक्ष रविंद्र ने विद्यार्थियों को नशा मुक्ति के दुष्परिणामों, साइबर सुरक्षा के महत्व और राष्ट्रीय एकता की भावना को मजबूत करने के विषयों पर प्रेरक जानकारी दी। प्राचार्य जयवीर सिंह ने बताया कि सोशल मीडिया पर अपराधिक गतिविधियों में लिप्त लोगों को फॉलो न करें। कार्यक्रम को प्रवक्ता श्रीराम ने भी संबोधित किया।

बृजेंद्र सिंह की बात हुई, तब राहुल गांधी ने कहा आप यात्रा करो

■ नारनौल बैठक में बोले चौधरी बीजेंद्र सिंह, ...भाईचारे को जोड़ने का काम कर रही सद्भाव यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। बैठक को संबोधित करते चौधरी बीरेंद्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री चौधरी बीरेंद्र सिंह बुधवार नारनौल थे। उन्होंने बेटे बृजेंद्र सिंह की महेंद्रगढ़ जिला में यात्रा को लेकर रूपरेखा तैयार की। इस दौरान उन्होंने भाषण में कहा कि इस यात्रा को लेकर बेटे बृजेंद्र सिंह की राहुल गांधी से बातचीत हुई। उन्होंने यात्रा का मकसद बताया गया। उसके बाद राहुल गांधी ने कहा कि आप यात्रा करो, उसमें हमें ऐसा बर्ताव करना चाहिए कि किसी को बुरा ना लगे। हमारा बर्ताव ऐसा हो कि जो थोड़ी बहुत टूट फुट हुई है वह जुड़ने का काम हो। इस लिए सद्भाव का मतलब भी यहीं है।

कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह की विधानसभा क्षेत्र में उनकी मौजूदगी में यह बैठक हुई। इस बैठक में चौधरी बीरेंद्र सिंह ने कहा कि कांग्रेस के साथी इस यात्रा में चल रहे है लेकिन बहुत से साथियों में यह भ्रम है कि इस यात्रा में जाएं या ना जाएं। यह उन पर निर्भर करते है। जो जाना चाहते है, वह मिले। जो नहीं जाना चाहते वह छह–सात माह इंतजार कर लें। उनको भी पता लग जाएगा। हमें भी पता लग जाएगा। कितने कांग्रेसी अभी भी यात्रा से बाहर है। वह यह बात इसलिए कह रहे है कि बृजेंद्र सिंह ने यह बात सोची, उस टाइम कांग्रेस का संगठन नहीं था। वह कहने लगे कि संगठन तो पता नहीं कब बनेगा। 11 साल में नहीं बना। यह भी नहीं पता कब बनेगा। यह बातें बड़ी सोच की है। हम यहां मीटिंग कर रहे है, अगर कांग्रेस का संगठन होता तो कांग्रेस के दफ्तर भी होते। उनमें सभी सुविधाएं भी होती। यह भी नहीं हुआ। इसके भी अनेक कारण है लेकिन अब संगठन की गाड़ी चल पड़ी है। जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया की तरफ इशारा करते हुए उन्होंने कहा कि युवा है। अभी शुरूआती काम है। इतना आसान नहीं है। मुझे लगता है कि आहिस्ता आहिस्ता हमारे कांग्रेस से जो लोग है, थोड़े बहुत सक्रिय रहे है या सक्रिय नहीं हुए तो अब सक्रिय होना शुरू हो गए। कार्यक्षमता अपने आप बढ़ेगी।

कांग्रेस में दो बार ऐसी परिस्थिति थी

उन्होंने कहा कि कांग्रेस में दो बार ऐसी परिस्थिति थी, जब कांग्रेस में बोलने वाले ज्यादा होते थे, सुनने वाले कम होते थे। मैं यह नहीं कह रहा कम होते थे, होते ही नहीं थे। 1977 में जब कांग्रेस की हार हुई, खासतौर पर उत्तरी भारत में, तो कहा गया कांग्रेस को उठाओ। जब कांग्रेस विरोधी हवा बनी थी और हमारे जिला के अध्यक्ष ही कांग्रेस छोड़कर चले गए थे। उस वक्त मैं युवा का जिला अध्यक्ष था। कांग्रेस के नेताओं ने बुलाकर जिला अध्यक्ष बनकर आगे बढ़ने को कहा। उन्हें कहा कि वह तो युवा अध्यक्ष है, कैसे बन सकते है तो उन्होंने कहा कि फिर ढुंढ कर लेकर आओ। ढुंढने से भी नहीं मिला। ऐसी परिस्थितयों में भी हमने कांग्रेस को मजबूत किया है।

मेरी सोच है जो भाईचारा है उसमें कहीं कमजोरी आई

उन्होंने कहा कि यह जो सद्भाव यात्रा है, इनमें दो तरह की मजबूती की बात है। बृजेंद्र सिंह ने राहुल गांधी से बात की। उन्हें कहा कि मेरी सोच है 10–11 साल में आपस का जो भाईचारा है, उसमें कहीं ना कहीं कमजोरी आई है। कमजोरी की वजह यह है कि भाजपा समाज को धर्म के नाम बांट तो नहीं सकी। भाजपा को उनसे ज्यादा कोई नहीं जानता। वह 10 साल उसमें रहकर आए है। भाजपा की सोच हरियाणा के लिए अच्छी नहीं है। भाजपा को सामाजिक रूप से मदद नहीं मिल रही थी जो राजनीतिक तौर पर मिलनी चाहिए। उन्होंने चुनाव लड़ने का तरीका यहीं निकाला कि समाज में जातीय आधार पर अगर समाज बंट जाता है तो हमारा संगठन का काम और चुनाव की शक्तियां बढ़ जाएगी। वह बांट तो नहीं सके, लेकिन वोटों के रूप में जरूर बांटने में भाजपा सफल हो गई। जब इस मामले में राहुल गांधी की बृजेंद्र सिंह से बात हुई तो उन्होंने कहा कि आप यात्रा करो। उसमें हमें ऐसा बर्ताव नहीं करना चाहिए कि किसी को बुरा लगे। हमारा बर्ताव ऐसा हो कि जो थोड़ी बहुत टूट फुट हुई है वह जुड़ने का काम हो। इस लिए सद्भाव का मतलब भी यहीं है। इस मौके पर जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया व महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष डा. राजवंती यादव सहित अनेक कांग्रेस से जुड़े कार्यकर्ता मौजूद रहे।

जांच टीम को ई-खरीद पोर्टल और कमेटी के एच-रजिस्टर की ऑक्शन में मिला था अंतर

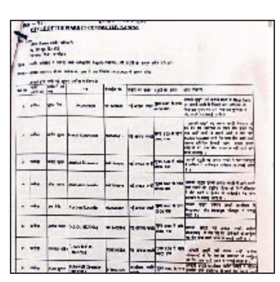
गेट पास व जे फार्म जारी करने के आरोप में अन्य कर्मियों की संलिप्तता भी संभव

सस्पेंड किए गए कमेटी सचिव मार्केटिंग बोर्ड पंचकूला में दे रहे हाजिरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

स्थानीय अनाजमंडी में बाजरे की खरीद में कथित तौर पर सामने आई धांधली के मामले पर मार्केट कमेटी सचिव पर निलंबन की गाज गिर चुकी है। लेकिन अब इस पूरे प्रकरण में मंडी सुपरवाइजर एवं ऑक्शन रिकॉर्डर की भी संलिप्तता से इंकार नहीं किया जा रहा है।

मार्केट कमेटी सचिव मनोज पराशर ने बाजरा खरीद शुरू होने से पूर्व 18 सितंबर को मार्केट कमेटी कार्यालय में कार्यरत 11 कर्मचारियों की बाजरा खरीद को लेकर नई अनाजमंडी में विभिन्न कार्यों में ड्यूटी लगाकर जिला विपणन प्रवर्तन अधिकारी नारनौल को पत्र भेजकर अवगत करवा दिया था।



कनीना। सस्पेंड हो चुके मार्केट कमेटी सचिव द्वारा 18 सितंबर को जारी किया ड्यूटी चार्ट। फोटो : हरिभूमि

देखा जाए तो तत्कालीन मार्केट कमेटी सचिव स्वयं भी कंप्यूटर ऑपरेटर की जड़ में बैठकर ऑनलाइन जनरेट होने वाले गेट पास पर नजर रख रहा था। जबकि मंडी सुपरवाइजर सतीश कुमार की ड्यूटी मंडी के मुख्य गेट पर किसानों के वाहन चेक करने तथा मोबाइल एप द्वारा जारी गेट पास की जांच कर उसका प्रतिदिन का रिकॉर्ड रखने तथा बिना आवक के गेट पास जारी न करने को कहा गया था। ऑक्शन रिकॉर्डर बीरेंद्र सिंह की ड्यूटी एच रजिस्टर व ऑनलाईन ऑक्शन कार्य में लगाई गई थी। माना जा रहा है कि बिना फसल मंडी में आए पैसे लेकर लाखों क्विंटल बाजरे के गेट पास जारी कर दिए गए।

गुरुग्राम से आई टीम ने की जांच : इसकी भनक लगने पर क्षेत्रीय मार्केटिंग बोर्ड कार्यालय गुरुग्राम से आई टीम ने अपने स्तर पर जांच की जिसमें आरोप कमोबेस सही मिले। टीम द्वारा भेजी गई रिपोर्ट में अनियमितताओं को लेकर प्रदेश के सीएम नायब सिंह सैनी के निर्देश पर मार्केटिंग बोर्ड के मुख्य प्रशासक मुकेश आहूजा द्वारा कनीना मंडी के ईओ कम सचिव मनोज पाराशर को तत्काल प्रभाव से सस्पेंड कर दिया है वहीं सचिव द्वारा दी गई दलील के बाद दो और कर्मचारियों के गले में तलवार लटक गई है। निलंबित किए गए सचिव मनोज पराशर के स्थान पर नारनौल कार्यालय में कार्यरत असिस्टेंट सेक्रेटरी अजीत सिंह को नियुक्त किया गया है। उन्होंने आनन-फानन में बीते शुक्रवार रात्री करीब 10 बजे ज्वाईन भी कर लिया। माना जा रहा है कि बिना बाजरा लाए एक सौ से डेढ़ सौ रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से वसूली कर गेटपास सहित जे फार्म जारी किए जाने, ई-खरीद पोर्टल और मार्केट कमेटी के एच-रजिस्टर की ऑक्शन में अंतर पाए जाने तथा गेट पास जारी करने की प्रक्रिया में अनियमितताएं सामने आने के बाद यह कार्रवाई की गई है।

जिला में अब तक हुई खरीद का आंकड़ा

मंडी का नाम	कुल गेट पास	कुल खरीद
अटेली	12180	34392.62
कनीना	8348	25661.05
महेंद्रगढ़	1753	5516.40
नांगल चौधरी	859	2489.92
नारनौल	8099	23141.71
सतनाली	2872	10259.76

नारनौल। विद्यार्थियों को जागरूक करते एसएचओ अनिल कुमार।

यातायात नियमों का पालन करना सभी का है कर्तव्य

बीकेएन में विशेष व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

बाब खेतानाथ राजकीय पॉलिटेक्निक में साइबर क्राइम, ड्रग्स व सड़क सुरक्षा एवं यातायात नियमों पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। यह व्याख्यान एसएचओ यातायात अनिल कुमार व टीम ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर अनिल कुमार ने विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के महत्व के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सड़क दुर्घटनाओं से बचने के लिए यातायात नियमों का पालन करना हर नागरिक का कर्तव्य है। उन्होंने हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, नशे में वाहन न चलाने तथा मोबाइल फोन का प्रयोग न करने जैसे अनेक महत्वपूर्ण बिंदुओं पर जोर दिया। उन्होंने विद्यार्थियों को साइबर क्राइम के बढ़ते खतरों से भी अवगत कराया। अंत में संस्थान के प्राचार्य अनिल कुमार ने कहा कि सड़क सुरक्षा केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे स्वयं नियमों का पालन करें।

बेटी है तो भविष्य है, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ

महिलाओं को बाल स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

लिंग अनुपात में सुधार लाने के लिए बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत गांव सिगड़ी में सेव गर्ल चाइल्ड विषय पर एक शिविर आयोजित किया। शिविर का उद्देश्य लिंगानुपात में सुधार लाना और समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना। कार्यक्रम की अध्यक्षता हेल्थ ऑफिसर अरुण चौधरी व स्वास्थ्यकर्मी सुशीला ने किया। बैठक का संचालन स्वास्थ्यकर्मी ऋषिराज आर्य ने किया। आशा कार्यकर्ता सुमन व मुन्नी उपस्थित रही। बैठक में सभी स्वास्थ्यकर्मियों ने बालिकाओं के स्वास्थ्य, शिक्षा और पोषण के विषय में विस्तार से जानकारी दी। अरुण चौधरी ने कहा कि बालिका का जन्म किसी घर में सौभाग्य लेकर आता है। हमें समाज में ऐसी सोच विकसित करनी होगी, जहां बेटी को बोझ नहीं, बल्कि गौरव समझा जाए। सुशीला ने महिलाओं को बाल स्वास्थ्य व पोषण संबंधी जानकारी दी, जबकि ऋषिराज ने लोगों को बालिकाओं की सुरक्षा और लिंगानुपात सुधार से जुड़ी बातें बताईं।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं। *फोटो : हरिभूमि*

बालिकाओं की शिक्षा पर विशेष बल दिया

सुमन और मुन्नी ने ग्रामीण महिलाओं से संवाद कर बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान की महत्ता समझाई और बालिकाओं की शिक्षा पर विशेष बल दिया। इस अवसर पर गांव की महिलाएं और पुरुष बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने बेटियों की सुरक्षा और सम्मान की दिशा में मिलकर काम करने का संकल्प लिया। ग्रामीणों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज में नई सोच और नई प्रेरणा लाते हैं, जिससे बेटियों के प्रति सम्मान और जागरूकता बढ़ती है।

सुहेल पूर्व गणतंत्र परेड शिविर के लिए चयनित

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई के स्वयंसेवक सुहेल दास का चयन पूर्व गणतंत्र परेड शिविर के लिए हुआ है। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार और समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा ने सुहेल दास को इस उपलब्धि पर बधाई दी। विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के समन्वयक डॉ. प्रदीप कुमार ने बताया कि सुहेल दास का चयन 17 सितंबर को इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी में आयोजित राज्य स्तरीय ट्रायल के बाद हुआ। हकेंवि के शिक्षक शिक्षा विभाग का यह विद्यार्थी आगामी 21 से 30 नवंबर तक चितकारा विवि राजपुरा में आयोजित होने वाले शिविर में प्रतिभागिता करेंगे। शिविर में उत्तर क्षेत्र के जम्मू-कश्मीर, पंजाब, हरियाणा और राजस्थान से चयनित लगभग 200 स्वयंसेवक हिस्सा लेंगे।

सुहेल दास

कनीना में सार्वजनिक स्थान पर कूड़ा डाला तो लगेगा 5 हजार रुपये जुर्माना

■ नपा प्रशासन दर्जनभर प्वाइंट पर चस्पाए बोर्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

साफ-सफाई व सुंदरता को बनाए रखने के लिए नगर पालिका प्रशासन की ओर से लगातार सख्ती बरती जा रही है। आमजन की सुविधा के नपा द्वारा गंदे पानी की निकासी के लिए जोहडों का पानी निकाला जा रहा है, वहीं सफाई व्यवस्था बनाए रखने के लिए कार्य किया जा रहा है। पार्षदों की राय के मुताबिक फील्ड में उतरे नपा प्रशासन की ओर से करीब दर्जन भर प्वाइंट चिहित कर स्वच्छता बनाए रखने के बोर्ड लगाए गए हैं। जहां पर कूड़ा डालने वाले नागरिकों पर न केवल नजर रखी जा रही है, बल्कि कूड़ा डालने पर पांच हजार रुपये का जुर्माना वसूली करने को कहा गया है। कूडा डालते हुए व्यक्ति का फोटो नगर पालिका पोर्टल पर अपलोड करने वाले व्यक्ति को उचित इनाम देने का ऐलान किया गया है। नपा चेयरपर्सन डॉ. रिम्पी लोढ़ा, सचिव कपिल कुमार ने बताया कि डीएमसी रणबीर सिंह के दिशा-निर्देशन में नगर में साफ-सफाई बनाए रखने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने शहर की विभिन्न साइटों पर पहुंचकर पानी निकासी एवं स्वच्छता का अवलोकन किया। उन्होंने कहा कि सभी पार्षद एकजुट होकर शहर के विकास में योगदान दें। साफ-सफाई, सीवरेज, पानी निकासी तथा वाहन पार्किंग व्यवस्था को दुरूस्त रखने के लिए स्थाई समाधान करने में मदद करें। नगरवासी टूटी सड़क को दुरुस्त करवाने के लिए हरपथ एप का इस्तेमाल करें।

कनीना। नपा द्वारा चिह्नित प्वाइंट पर लगाए गए बोर्ड।

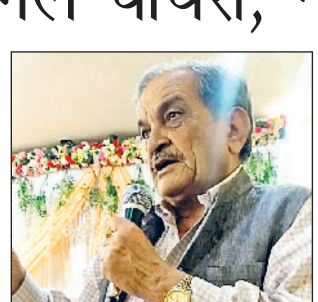
सियासत पूर्व केंद्रीय मंत्री चौधरी बीरेंद्र सिंह ने कार्यकर्ताओं की ली बैठक, यात्रा को लेकर तैयार की रूपरेखा

तीन विस नांगल चौधरी, नारनौल व महेंद्रगढ़ में जाएगी सद्भाव यात्रा

■ बैठक में अटेली की चर्चा नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हिसार से सांसद रह चुके बृजेंद्र सिंह हरियाणा में सद्भाव यात्रा निकाल रहे हैं। उसकी की जिला में रूपरेखा तैयार करने के लिए उनके पिता पूर्व केंद्रीय मंत्री चौधरी बीरेंद्र सिंह नारनौल पहुंचे और अपार होटल में कार्यकर्ताओं से राय शुमारी की। इस दौरान कांग्रेस जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया व महिला मोर्चा की जिला अध्यक्ष डा. राजवंती यादव भी मौजूद रही। वहीं इस बैठक में कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह के नहीं होने की भी चर्चा रही। इस अवसर पर चौधरी बीरेंद्र सिंह ने कहा कि 11 नवंबर को प्रदेश के अंतिम छोर नांगल चौधरी क्षेत्र के गांव रायमलिकपुर से यह यात्रा शुरू होगी। एक विधानसभा में दो दिन का समय तय किया गया है। आपसी रायशुमारी में यह बात सामने आई कि रायमलिकपुर से चलकर यह यात्रा नांगल चौधरी पहुंचेगी और पहले दिन जाट धर्मशाला में पड़ाव करेगी। उसके अगले दिन नांगल चौधरी से निजामपुर के लिए रवाना होगी। दूसरे दिन का ठहराव नारनौल के सीएल फार्म हाउस में होगा। तीसरी दिन नारनौल विधानसभा के तहत नारनौल शहर के मुख्य बाजार को कवर किया जाएगा। सीएल फार्म हाउस से अनाज मंडी होते हुए किला रोड, आजाद चौक, पुल बाजार होते हुए महावीर चौक पहुंचेगी। यहां से आगामी महेंद्रगढ़ रोड से नारनौल विधानसभा के गांवों को कवर करते हुए महेंद्रगढ़ विधानसभा को कवर करेगी। महेंद्रगढ़ विस में महेंद्रगढ़ व सतनाली होते हुए लोहारू में प्रवेश करेगी। इसकी अंतिम रूप रेखा तैयार करने के लिए जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया, महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष डा. राजवंती यादव व पूर्व विधायक राधेश्याम शर्मा की ड्यूटी लगाई गई है। चौधरी बीरेंद्र सिंह ने कहा कि भाजपा में रहते हुए उन्होंने कभी भी कांग्रेस पार्टी की बुराई नहीं की। सद्भाव यात्रा निकालने के पीछे लोगों को एकजुट करना है। भाजपा ने जाति, धर्म की राजनीति कर जो आपसी भाईचारे को खराब करने का प्रयास किया है, उसे एकजुट कर भाईचारा पुनः गठित करने का प्रयास है। उसी के तहत यह यात्रा हरियाणा में निकाली जा रही है। मौके पर समाजसेवी अशोक चौधरी, दयाराम यादव एडवोकेट, जसवंत भाटी, ओमप्रकाश मांडैया अन्य मौजूद रहे।



नारनौल। बैठक को संबोधित करते चौधरी बीरेंद्र सिंह। फोटो : हरिभूमि

इंद्रजीत की बेटी का हलका में यात्रा की चर्चा नहीं

इस बैठक में लोग अंदरखाने यह चर्चा करते दिखाई दिए कि बीरेंद्र सिंह के बेटे की सद्भाव यात्रा जिला में विधानसभा वाइज का कार्यक्रम बन रहा है। नांगल चौधरी, नारनौल व महेंद्रगढ़ विधानसभा के रूट की चर्चा हुई लेकिन अटेली विधानसभा को लेकर बैठक में कोई चर्चा नहीं की गई। इसका अर्थ हुआ कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की बेटी स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अटेली हलका में यह यात्रा नहीं जाएगी। इसको लेकर लोग अलग अलग मायने निकाल रहे है।

नीरपुर की प्रिया यादव ने पीएचडी की उपाधि प्राप्त की

प्रिया यादव

मंडी अटेली। गांव नीरपुर निवासी प्रिया यादव ने बायलॉजी साइंस में अपने पीएचडी शोध को पूर्ण कर डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की है। यह उपलब्धि उनके परिवार और गांव के लिए गर्व का विषय है। प्रिया यादव ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा गांव नीरपुर और डीएवी कुलताजपुर से प्राप्त की। इसके बाद उन्होंने बीएसएमएस भोपाल में पांच वर्षीय स्नातक डिग्री प्राप्त की और दिल्ली कॉलेज में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। प्रिया ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने माता-पिता और परिवार को दिया है। उनके दादा राम सिंह त्यागी सेवानिवृत्त प्रवक्ता हैं तथा उनके भाई एलएलबी एलएलएम है। प्रिया यादव का लक्ष्य अब विदेश में पोस्ट डॉक करना और अपने शोध एवं अकादमिक अनुभव को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विस्तार देना है। वह अपने क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने और देश का नाम रोशन करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

साउंड हीलिंग थेरेपी ध्वनि से संभव तन-मन का उपचार

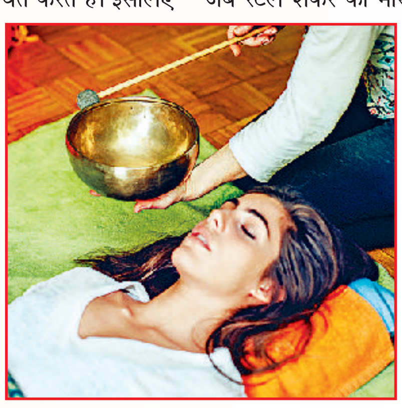
बदलती जीवनशैली की वजह से आज के दौर में अधिकतर लोग मानसिक रूप से परेशान नजर आते हैं। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इनसे राहत के लिए साउंड हीलिंग थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है।

नेचुरोपैथी

बुशरा फातमा

बीते एक दशक में जितनी तेजी से हमारी लाइफस्टाइल में बदलाव आया है, उसने पूरी तरह हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बदल दिया है। छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाना या डिप्रेशन में चले जाना, आम समस्या बनती जा रही है। भारत उन देशों की कतार में भी आगे होता जा रहा है, जहां डिप्रेशन के मरीजों की संख्या अधिक है। बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं, लोगों को फिर से उन प्राचीन यौगिक क्रियाओं और प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मोड़ रहा है, जो एक समय में हमारे देश में बहुत प्रचलित हुआ करती थीं। साउंड हीलिंग थेरेपी एक ऐसी ही थेरेपी है, जिसे लेकर लोगों में में रुझान बढ़ रहा है, जो तनाव कम करने में कारगर साबित हो रहा है।

कैसे काम करती है थेरेपीः साउंड हीलिंग एक ऐसी थेरेपी है, जिसमें ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के सातों चक्रों पर काम करते हैं। इन सात चक्रों से संबंधित सात अलग-अलग बाउल का यूज किया जाता है, जिनके अलग नोट्स होते हैं और वो शरीर पर उसी नोट्स के हिसाब से काम करते हैं। ये बाउल मुख्यतः हाथों से बने होते हैं, जिनमें सात धातुओं का मिश्रण होता है, जिन्हें पूर्णिमा की रात में बनाया जाता है। इन बाउल में इतने वाइब्रेशन मौजूद होते हैं कि ये हमारे शरीर के चक्रों को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए जब अलग-अलग चक्र के बाउल्स हमारे आस-पास बजाए जाते हैं, तब उनसे जो वाइब्रेशंस निकलती हैं, वो हमारे चक्रों के ब्लॉक को तोड़ देती हैं। चूंकि शरीर में मौजूद चक्रों के असंतुलन से ही मानसिक और शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे में साउंड हीलिंग थेरेपी हमारे चक्रों को बैलेंस करने का काम करता है।



साउंड हीलिंग उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, जो किसी मानसिक समस्या से गुजर रहे हैं और अपने दैनिक जीवन में तनाव को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते हैं। चूंकि मन का स्वास्थ्य, तन के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, इसलिए कई ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से भी गुजर रहे हों तो साउंड हीलिंग उनके लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

तनाव-चिंता से दिलाए राहतः साउंड हीलिंग थेरेपी में अलग-अलग ध्वनि के वाइब्रेशन शरीर को अलग-अलग तरीके से ही प्रभावित करते हैं, जो हमारी चिंता और तनाव को काफी हद तक कम करने में मदद करते हैं। ये वाइब्रेशन, कोशिकाओं को शांत करती है, जिससे तनाव कम महसूस होने लगता है। कई बार जब आप ये थेरेपी लेंगे तो सर भारी महसूस होगा लेकिन कुछ सेशन लेने के बाद आप अपने तनाव को कम होता महसूस करेंगे।

अच्छी नींद में मददगारः जिन लोगों को कम नींद या नींद न आने की समस्या हो उनके लिए ये थेरेपी रामबाण की तरह काम करती है। शरीर में मौजूद चक्र जब धीरे-धीरे संतुलन में आने लगते हैं तो दिमाग शांत होने लगता है और उससे अच्छी नींद आती है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायकः बढ़ते काम का बोझ हो या स्टूडेंट्स की पढ़ाई का बढ़ता स्ट्रेस दिमाग को अशांत तो बनाता ही है। साथ ही ये एकाग्रता को भी कम करता है। साउंड हीलिंग थेरेपी एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है और फोकस में वृद्धि करती है। रैटल शेकर इस थेरेपी में इस्तेमाल किया जाने वाला एक ऐसा अद्भुत यंत्र है, जिसे ऋषिकेश के जंगलों में पाए जाने वाले एक पेड़ के बीज से बनाया जाता है। हमारा दिमाग चार अलग-अलग वेव्स पर काम करता है अल्फा, बीटा, डेल्टा और गामा और जब हम किसी बात को लेकर ओवर थिंकिंग करते हैं तो वो दिमाग अल्फा, बीटा के स्टेट में चला जाता है। जब रैटल शेकर को मस्तिष्क पर रखा जाता है तो उससे निकलने वाली आवाज से शरीर प्रतिक्रियाएं देता है और दिमाग शांत होता चला जाता है।

कोर्टिसोल हॉर्मोन पर नियंत्रणः हमारे शरीर में मौजूद कोर्टिसोल हॉर्मोन बहुत-सी बीमारियों को जन्म देती है और शरीर के जिस हिस्से में यह बढ़ता है, वहां म्यूकस पैदा होता है। डिप्रेशन के मरीजों में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत बढ़ जाती है और साउंड हीलिंग थेरेपी में ये हॉर्मोन रिएक्ट करता है इसलिए रेगुलर सेशन के बाद मरीज खुद को काफी शांत और हल्का महसूस करता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव है जरूरीः डिजिटल और सोशल मीडिया के बढ़ते इस्तेमाल ने लोगों को बहुत इंपल्सिव और इंसिक्योर बना दिया है और लोग शांति और सुकून की तलाश में अपने पुराने दौर की जीवनशैली की तरफ दोबारा बढ़ रहे हैं। लेकिन अगर अपने लाइफस्टाइल में हेल्दी बदलाव लाया जाए तो मानसिक तनाव पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। अच्छे खान-पान की आदत, अच्छी नींद और हार्मोनल बैलेंस के लिए सुबह-सुबह घास पर नंगे पांव चलना न सिर्फ फिजिकली फिट रखने में मदद करता है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ को भी ठीक करता है। पूरे दिन में एक घंटे की फिजिकल एक्टिविटी जैसे वॉक, योग या जॉगिंग भी मेंटल फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। *

(होलिस्टिक हीलर शुभांगी चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विकास अग्रवाल

जनरल फिजीशियन, कोलकाता

अगर आप अकसर बिना किसी कारण के खुद को बेचैन महसूस करते हैं, घबराए हुए से रहते हैं और जरा भुलक्कड़ भी हो गए हैं। किसी कार्य में एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं। अचानक आपका शारीरिक वजन घटने या बढ़ने लगा है। जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होती रहती है तो सावधान हो जाएं ऐसा थाइरॉयड प्रॉब्लम की वजह से भी हो सकता है। इंडियन थाइरॉयड सोसाइटी से प्राप्त आंकड़ों के मुताबिक भारत में 4.2 करोड़ से ज्यादा लोग थाइरॉयड के मरीज हैं, जिनमें 60 प्रतिशत महिलाएं हैं।

क्या है थाइरॉयड प्रॉब्लम

हमारे गले में अखरोट के आकार की थाइरॉयड ग्लैंड होती है, जो दो तरह के हारमोन टी3 और टी4 बनाती है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथियों में से एक है, जो कई शारीरिक क्रियाओं को कंट्रोल में रखती है। अच्छी नींद, स्वस्थ पाचन तंत्र, मेटाबॉलिज्म, लिवर फंक्शन, शरीर के तापमान को नियमित रखना और उसका विकास आदि। इस तरह आप थाइरॉयड ग्रंथि को शरीर का सेंट्रल कंट्रोलर मान सकते हैं। यह समस्या दो प्रकार की हो सकती है- हाइपोथाइरॉयडिज्म और हाइपरथाइरॉयडिज्म। हाइपो में वजन बढ़ने लगता है और भूख कम लगती है। हाथ पांव में सूजन आ जाती है। सुस्ती और ठंड लगने से व्यक्ति परेशान रहता है। महिलाओं में मासिकधर्म में गड़बड़ी और याददाश्त में कमी हो जाती है। आयोडीन की कमी के अलावा खान-पान पर ध्यान नहीं देना और जरूरत से ज्यादा तनावयुक्त जीवन थाइरॉयड समस्या को बढ़ावा देता है।

हाइपरथाइरॉयडिज्म समस्या में मरीज का वजन कम हो जाता है और बार-बार भूख लगती है। हमेशा टेंशन महसूस होना, ध्यान केंद्रित ना कर पाना, तेज या धीमी धड़कन और ब्लड प्रेशर की समस्या, वजन का तेजी से गिरना या बढ़ना, गले में सूजन, ज्यादा पसीना आना, मासिकधर्म की परेशानी, नींद में कमी, थकान को मिटाने के लिए बार-बार कुछ खाने की इच्छा, गैस्ट्रिक अल्सर, बार-बार यूरिन आना इसके लक्षणों में शामिल हैं। हाइपर थाइरॉयडिज्म की तुलना में हाइपोथाइरॉयडिज्म में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर के कुछ सेल्स थाइरॉयड ग्लैंड की सेल्स को खत्म करना शुरू कर देते हैं। इसीलिए इसे ऑटो इम्यून बीमारी भी कह सकते हैं। पहले के दौर में यह समस्या काफी ज्यादा हुआ करती थी, लेकिन आजकल लोग इसके प्रति सचेत हो गए हैं।

अस्त-व्यस्त जीवनशैली समेत कुछ अन्य वजहों से इन दिनों अनेक लोग थाइरॉयड प्रॉब्लम से ग्रस्त रहने लगे हैं। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक ग्रस्त रहती हैं लेकिन पुरुषों में भी इसे काफी देखा जाने लगा है। ध्यान ना देने पर कई बार यह रोग गंभीर रूप भी ले लेता है। इसलिए यहां आपको इस रोग के कारणों, लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

कई अन्य समस्याओं की वजह बन सकती है थाइरॉयड प्रॉब्लम

थाइरॉयड रोग के लक्षण

इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि थायराइड ग्रंथि अधिक सक्रिय (हाइपरथाइरॉयडिज्म) है या कम सक्रिय (हाइपोथाइरॉयडिज्म) है। थाइरॉयड के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं।

कम सक्रिय थाइरॉयड के लक्षणः थकान और कमजोरी, वजन बढ़ना, ठंड लगना, त्वचा और बालों का रूखापन, बाल झड़ना, कब्ज, मांसपेशियों में दर्द या जकड़न, डिप्रेशन या मूड स्विंग्स, धीमी हृदय गति, अनियमित या हैवी ब्लीडिंग, याददाश्त कमजोर होना, चेहरा या आंखों के आस-पास सूजन इसके लक्षणों में शामिल हैं।

अधिक सक्रिय थाइरॉयड के लक्षणः वजन कम होना (भूख बढ़ने के बावजूद), घबराहट, चिंता या बेचैनी महसूस होना, तेज हृदय गति या धड़कन, पसीना आना या गर्मी लगना, असहज लगना, नींद में परेशानी, बार-बार मल त्याग या दस्त, मांसपेशियों में कमजोरी, हाथों में कंपन, महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, बालों का पतला होना, आंखों में उभार होना।

थाइरॉयड प्रॉब्लम के साइड इफेक्ट्स

इससे हड्डियां भी कमजोर पड़ने लगती हैं। थाइरॉयड के मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका हो सकती है। पैरों में दर्द और वाटर रिटेंशन की समस्या भी थाइरॉयड प्रॉब्लम से ही जुड़ी है।

थाइरॉयड ग्लैंड में असंतुलन होने की वजह से हारमोंस में असंतुलन होता है। इससे दिल की बीमारी से लेकर इनफर्टिलिटी तक भी हो सकती है। थाइरॉयड कैंसर भी इसी असंतुलन का ही नतीजा है। गले में दर्द, सूजन और हमेशा भारीपन महसूस होना इसकी वजह से हो सकता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म, प्रेगनेंसी में काफी खतरनाक हो सकता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के विकास और उसके मस्तिष्क के लिए काफी नुकसानदेह होता है। इसलिए महिलाएं जब भी प्रेगनेंसी प्लान करें, तो अपना थाइरॉयड टेस्ट जरूर कराएं।

थाइरॉयड हारमोंस से जुड़ी समस्या है, इसीलिए इसका सीधा असर सेक्स इच्छा और इनफर्टिलिटी पर पड़ता है। पुरुषों और महिलाओं में भी थाइरॉयड, सेक्स को प्रभावित करता है। अचानक आए मूड में बदलाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट करके थाइरॉयड टेस्ट कराएं और एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें। थाइरॉयड की दवाएं लेने पर व्यक्ति नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी सकता है। थाइरॉयड की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में थाइरॉयड की समस्या स्त्रियों की तुलना में कम देखने को मिलती है। इसके लक्षण दिखने पर डॉक्टर को जरूर बताएं। इससे जुड़ी सावधानियों और दवाओं के बारे में वे बताएंगे। जब तक थाइरॉयड नार्मल नहीं हो तब तक महिलाओं को प्रेगनेंसी प्लान करने से बचना चाहिए।

टेस्ट-ट्रीटमेंट

थाइरॉयड प्रॉब्लम की जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर TSH, T3, T4 जैसे ब्लड टेस्ट करवाए जा सकते हैं। थाइरॉयड की समस्या का इलाज दवाओं, सही आहार और जीवनशैली में बदलाव से संभव है। थाइरॉयड के उपचार के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा फायदेमंद होती है। इससे मोटापा और थकान कंट्रोल में हो जाता है। थाइरॉयड की गोली ताउम्र खानी पड़ सकती है, पर कुछ केस में यह दवा छूट सकती है। दवा खाने और ना खाने का निर्णय आप डॉक्टर से कंसल्ट कर ही तय कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

नारियल पानी पीने से पहले...

हम अकसर हरे नारियल को कटवाकर उसमें सीधे स्ट्रॉ लगाकर उसका पानी पीते हैं। क्या आपको पता है कि नारियल पानी को इस तरह सीधे नारियल से पीना, हमारे लिए फंगल इंफेक्शन का भी कारण बन सकता है। हालिया हुए एक अध्ययन से खुलासा हुआ है कि नारियल पानी को सीधे नारियल से पीना हमारी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। क्योंकि इन हरे नारियल को आमतौर पर किसी ठंडी जगह पर स्टोर नहीं किया जाता, उन्हें एक बार तोड़ने के बाद एक जगह से दूसरी जगह लाकर बेचा जाता है। इस प्रक्रिया में नारियल कभी ठंडे, तो कभी बेहद गर्म वातावरण में रहते हैं। नम वातावरण में भी लगातार महीनों ऐसे ही रहने के कारण इनमें खतरनाक बैक्टीरिया, कवक और विषाक्त पदार्थ भी पैदा हो सकते हैं।

हो सकती हैं इस तरह की समस्याएंः प्रदूषित नारियल पानी बासी होने के कारण बहुत किस्म के हानिकारक बैक्टीरिया का घर हो सकते हैं। जिस पानी को पीने से हमें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसे पीने के बाद उल्टी, पेट दर्द और दस्त हो सकता है। दूषित नारियल पानी में नाइट्रोप्रोपियोनिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थ हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें चक्कर आना, मांसपेशियों में सिकुड़न होने के लक्षण दिखाई देते हैं। अगर नारियल के भीतर मौजूद पानी ज्यादा प्रदूषित हो तो सांस लेने में भी कठिनाई महसूस होती है। इससे सीने में जकड़न या फेफड़ों में तरल पदार्थ का जमाव हो सकता है। अगर ऐसे लक्षण दिखाई दें या असहज महसूस हो तो समझ जाएं कि नारियल पानी में कोई कमी है। तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी बरतेंः नारियल पानी पीते समय कुछ सावधानी बरतें।

- नारियल सीधे न पिएं क्योंकि इसके बाहरी आवरण पर मौजूद दरारों से सूक्ष्मजीव नारियल में प्रवेश करते हैं।
- नारियल या नारियल पानी लाने के बाद उसको फ्रिज में रखें ताकि इसमें फफूंद और जीवाणु पनप न सकें।
- नारियल पानी पीते समय अगर आपको उसके स्वाद में खट्टापन, महक महसूस हो तो समझ जाएं कि यह भीतरी तौर से प्रदूषित है।
- कहीं भी खुले में नारियल खरीदने की बजाय सीलबंद पॉश्चराइज्ड नारियल पानी ही चुनें, जिनको सावधानीपूर्वक संरक्षित किया गया हो।
- अगर नारियल के खोल पर दरारें दिखती हैं तो ऐसे नारियल को न खरीदें। यह जरूरी नहीं कि रेफ्रिजरेटर में रखे नारियल भी पीने के लिहाज से सुरक्षित हों। इसलिए पीने से पहले हमेशा उसके स्वाद और गंध की जांच कर लें। *

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। आने वाली कड़ाके की सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए अभी से तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसीलिए हम आपको कुछ सरल योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिनके अभ्यास से आप सर्दी के मौसम में भी स्वस्थ रहेंगे।

सर्दियों में आप रहेंगे स्वस्थ जब रोज करेंगे ये योगासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। हल्की सर्दियां शुरू होते ही किस तरह हमारे शरीर और सेहत के लिए ये सीधे, सरल योगासन महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं, तो आइए सरल ढंग से जानें कि ये छह सीधे सरल योगासन कौन से हैं?

सूर्य नमस्कारः सूर्य नमस्कार हमारे योगशास्त्र का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। सूर्य नमस्कार सही मायने में अकेला ही हमारे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत रखवाला है। सूर्य नमस्कार, शरीर को भीतर से गर्म रखता है। हमारे रक्त संचार को तेज करता है, जिसकी इन दिनों हमें जरूरत होती है। साथ ही यह योगासन सर्दी के दिनों में शरीर की हर मांसपेशी को सक्रिय बनाता है, जिस कारण ठंड से होने वाले आलस्य और थकान से राहत मिलती है। इस तरह हर दिन सुबह खाली पेट अगर पांच से छह राउंड केवल सूर्य नमस्कार के कर लिए जाएं, तो सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए यह सबसे अच्छी गतिविधि है।

वज्रासनः इस मौसम में हमारी सेहत के लिए यह भी जरूरी आसनों में से एक है। भोजन के बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठना शरीर के लिए सर्वश्रेष्ठ गतिविधियों में से एक होता है। यह आसन करने से ठंड के मौसम में हमारा पाचन दुरुस्त रहता है, साथ ही इस आसन के करने से हमारा शरीर शांत और संतुलित रहता है। वास्तव में वज्रासन करने से शरीर का भारीपन, गैस और अपच जैसी परेशानियां दूर होती हैं। सर्दी के मौसम में नियमित रूप से वज्रासन करने से हमारी सेहत सही रहती है। *

भुजंगासनः सर्दी के मौसम में जो दूसरा आसन हमारे लिए बेहद उपयोगी है, उसका नाम है- भुजंगासन या कोबरा पोज। यह आसन हमारी रीढ़ और पीठ को लचीला बनाता है। इन दिनों में कई लोगों की छाती, अतिरिक्त रूप से जकड़न का शिकार रहती है, उसे यह आसन अच्छी तरह से खोलता है, जिससे ठंडी हवा से जकड़े हमारे फेफड़ों को राहत मिलती है और सर्दी जुकाम से हम बचे रहते हैं। हर दिन भुजंगासन करने से हम सर्दी के दिनों में सर्दी लगने से भी बचे रहते हैं। इसके चलते हमारा शरीर इन दिनों गर्म रहता है।

अवेयरनेस

रेखा

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि साल 2030 तक दुनिया में हर तीसरा व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होगा। इससे इस रोग की गंभीरता को समझ सकते हैं। ऐसे में जागरूक रहना बहुत जरूरी है। इस बारे में जानिए।

बीपी प्रॉब्लम इसलिए हो रही है खतरनाक

कभी मध्यम आयु तक सीमित रहने वाला ब्लडप्रेशर की प्रॉब्लम आज हर उम्र के लोगों के लिए खतरे की घंटी बन चुका है और अपने 'साइलेंट किलर' के तौर पर पहचाना जाने लगा है।

बीपी प्रॉब्लम बढ़ने के कारणः काम-काजी दबाव, असंतुलित जीवनशैली, नींद की कमी, तनाव और जंक फूड की बढ़ती खपत ने बीपी को एक वैश्विक महामारी बना दिया है। दरअसल, बीपी इसलिए बेहद खतरनाक हो चुका है, क्योंकि इस डिजिटल युग ने काम को आसान किया है, पर मानसिक दबावों को कई गुना ज्यादा बढ़ा दिया है। लगातार स्क्रीन टाइम, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा और अस्थिर नौकरी का माहौल, युवाओं में हाई बीपी का बड़ा कारण बन गया है। फास्ट फूड, पैक्ड स्नैक्स, नमक की अधिकता, चीनी और ट्रांसफैट्स का सेवन, ये सब चीजें रक्तचाप बढ़ने का प्रमुख कारण हैं। भारतीय भोजन में अत्यधिक नमक और तेल पहले से ही बहुत बड़ा जोखिम रहा है। इस पर भी शहरी जीवनशैली में करीब 60 प्रतिशत तक घटी शारीरिक गतिविधियां मसलन पैदल चलना, योग या व्यायाम में आई कमी, एक तरह से वीकेंड की गतिविधि बनकर रह गई हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक गति घटती है, नतीजतन रक्तचाप बढ़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि आज हर भारतीय की नींद में औसतन डेढ़ से दो घंटे की कमी आ चुकी है, जिसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल देखने की लत है। इन सब वजहों के चलते आज ब्लडप्रेशर अब तक के किसी भी समय के मुकाबले कहीं ज्यादा खतरनाक हो गया है।

क्या कहते हैं आंकड़ेः विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) 2024 की एक रिपोर्ट के मुताबिक हर साल 1.04 करोड़ लोगों की मौत रक्तचाप या उससे संबंधित परेशानियों के चलते होती है। इनमें से करीब 50 फीसदी मौतें स्ट्रोक और हार्ट अटैक के कारण होती हैं। जहां तक अपने देश में सीधे सीधे हाई ब्लड प्रेशर से मौतों का सवाल है तो 22 लाख लोग हर साल इसके कारण हमेशा हमेशा के लिए मौत के मुंह में समा जाते हैं। भारत में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 30 फीसदी पुरुष और 25 फीसदी महिलाएं बीपी का शिकार हैं।

ना बरतें लापरवाहीः सवाल है, आखिर ब्लड प्रेशर के चलते मौतों में इतना अधिक इजाफा क्यों हो रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि ब्लड प्रेशर के शुरुआती लक्षण पता नहीं चलते। इसलिए लोग उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। जब एक बार बीपी अनियंत्रित हो जाता है, तो हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और आंखों को नुकसान पहुंचाने में जरा भी देर नहीं लगाता। कुछ लोग ब्लड प्रेशर की दवा बीच में ही खाना छोड़ देते हैं, इसलिए उनमें किसी दिन अचानक बीपी बढ़ता है और हार्ट अटैक के कारण उनकी मौत हो जाती है। इसलिए अब हर उम्र के लोगों को हाई बीपी की समस्या को लेकर सजग रहने की जरूरत है। *

हाई बीपी से बचाव के उपाय

- हर दिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।
- नमक, चीनी और तले हुए भोजन को सीमित करें।
- नींद पूरी लें और मोबाइल से दूरी बनाकर रखें।
- हफ्ते में एक दिन डिजिटल डिटॉक्स को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।
- बीपी की नियमित जांच कराएं।
- गुस्सा और चिंता को मेडिटेशन से नियंत्रित रखें।

खबर संक्षेप

सरकारी धन के दुरूपयोग का दर्ज किया मामला

कोसली। हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड पंचकूला का कार्यालय के निर्देश पर रेवाड़ी के डीएमईओ सत्यप्रकाश ने मंडी में बाजरा की खरीद में किसानों के साथ-साथ कमीशन एजेंटों को अनुचित लाभ देने और भावांतर भरपाई योजना के तहत जारी किए जाने वाले सरकारी धन का दुर्भावना पूर्ण इरादे से दुरुपयोग करने को लेकर मार्केट कमेटी कोसली के संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों के विरुद्ध कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। पुलिस को दर्ज शिकायत में कहा गया है कि मामले में शामिल अधिकारियों व कर्मचारियों की ओर से किया गया कृत्य अथवा चूक आपराधिक विश्वासघात और सरकारी धन का दुरुपयोग है।

टास्क फोर्स कमेटी के साथ एडीसी ने की बैठक

रेवाड़ी। अवैध खनन और अवैध यातायात को लेकर बनाई गई जिला स्तरीय टास्क फोर्स कमेटी के साथ एडीसी राहुल मोदी ने बैठक कर जरूरी दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने जिला में निरंतर अवैध खनन और अवैध यातायात रोकने को लेकर कार्रवाई करने के निर्देश दिए।बैठक के दौरान खनन अधिकारी निरंजन लाल ने बताया कि अब तक वर्ष 2025-26 में अवैध यातायात में 168 वाहनों को सीज किया गया है, जिनसे 89,58,992 रुपये जुमार्ना वसूल किया गया है। इसके अतिरिक्त 18 मामले भी दर्ज करवाएं गए हैं। विभाग द्वारा अवैध खनन और अवैध यातायात को लेकर निरंतर निरीक्षण किया जा रहा है।

कॉलेज में राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाई सरदार वल्लभभाई पटेल जयंती

सरदार पटेल का योगदान भारतीय इतिहास में अमरः डॉ. पूर्ण प्रभा

- महाविद्यालय में एक सेमिनार एवं संगोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। कॉलेज स्टाफ को संबोधित करती प्राचार्या पूर्ण प्रभा। फोटोः हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती को राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाया गया। इस दौरान महाविद्यालय में एक सेमिनार एवं संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी तथा महाविद्यालय प्राचार्या प्रो. डॉ. पूर्ण प्रभा ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। प्राचार्या डॉ. पूर्ण प्रभा ने कहा कि सरदार वल्लभभाई पटेल का योगदान भारतीय इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में अंकित है। उन्होंने कहा कि आज़ादी के बाद देश को एक सूत्र में बांधना एक बड़ी चुनौती थी, जिसे सरदार पटेल ने अपनी अदम्य इच्छाशक्ति, दूरदर्शिता और राजनीतिक कुशलता से पूरा किया। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे सरदार पटेल के जीवन से प्रेरणा लेते हुए राष्ट्र की एकता, अखंडता और समरसता को बनाए रखने का संकल्प लें। उन्होंने यह भी बताया कि इस जयंती को मनाने के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। आगामी 31 अक्टूबर को जिला प्रशासन द्वारा रन फॉर यूनिटी कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा, जिसमें महाविद्यालय के विद्यार्थी एवं स्टाफ सदस्य सक्रिय रूप से भाग लेंगे। सेमिनार में प्रो. जितेन्द्र कुमार वशिष्ठ ने सरदार वल्लभभाई पटेल के जीवन, उनके संघर्ष, नेतृत्व और देश की एकता में उनके योगदान पर विस्तार से प्रकाश डाला। सरदार पटेल का जीवन हम सबके लिए प्रेरणास्रोत है। हमें उनके सिद्धांतों और आदर्शों को अपनाकर समाज और राष्ट्र की प्रगति के लिए कार्य करना चाहिए। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी एवं विद्यार्थी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। अंत में सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापन किया गया।

31 को हजारों नागरिक लगाएंगे एकता की दौड़

नारनौल। लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती 31 अक्टूबर को राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में बड़े उत्साह से मनाई जाएगी। इसके लिए जिला प्रशासन की ओर से रन फॉर यूनिटी का आयोजन किया जाएगा। इसमें हजारों नागरिक भाग लेंगे। उपायुक्त ने बताया कि रन फॉर यूनिटी 31 अक्टूबर को प्रातः सात बजे आईटीआई से शुरू होगी। हीरो होंडा चौक तथा निजामपुर रोड होते हुए यह नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में संपन्न होगी। पटेल के आदर्शों का स्मरण करते हुए इस आयोजन का उद्देश्य समाज में एकता, अखंडता व देशभक्ति की भावना को सुदृढ़ करना है। नागरिकों से अपील की कि वे रन फॉर यूनिटी में बढ़ चढ़कर हिस्सा लें ।

नारनौल। बैठक करते भाजपा कार्यकर्ता। फोटोः हरिभूमि

पटेल जयंती को लेकर भाजपा ने की बैठक

नारनौल। सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में जिले की सभी विधानसभाओं में होने वाली यूनिटी मार्च कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर भारतीय जनता पार्टी की कार्यक्रम की जिला टोली की बैठक जिला कार्यालय में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेन्द्र राव ने की। बैठक में कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए संगठनात्मक तैयारियों की समीक्षा, रूट मैप और जिम्मेदारियों का निर्धारण किया गया। डॉ. यतेन्द्र राव ने कहा कि सरदार पटेल भारत की एकता, अखंडता और राष्ट्रनिर्माण के प्रतीक थे। देश की 562 रियासतों को एक सूत्र में पिरोकर उन्होंने आधुनिक भारत की नींव रखी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर पूरे देश में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है, ताकि सरदार पटेल के आदर्शों को जन जन तक पहुंचाया जा सके। जिला अध्यक्ष ने बताया कि एक नवंबर सुबह 10 बजे दौंगड़ा अहीर से कोथल होते हुए नांगल सिरोही तक आयोजित होने वाली इस पद यात्रा में पार्टी कार्यकर्ता, विद्यार्थी, सामाजिक संगठन व आम नागरिक बढ़ चढ़कर भाग लेंगे। सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह हरी झंडी दिखाकर यात्रा को रवाना करेंगे। इस मौके पर जिला संयोजक वासुदेव यादव, जिला महामंत्री किशनलाल सैनी, योगेश शास्त्री, माई भारत से नित्यानंद यादव, जिला मंत्री संदीप कुमार, जिला आईटी प्रमुख आनंद मेहता, सोशल मीडिया प्रमुख भवानी शंकर, पार्षद संजय अमन, सिकंदर सैनी, सुशील स्वामी उपस्थित रहे।

रसियावास से तिहाड़ा के बीच सड़क निर्माण नहीं कई गांवों के लोगों को लगाना पड़ रहा लंबा चक्कर

बावल। रसियावास से तिहाड़ा को जोड़ने वाले कच्चे रास्ते पर सड़क निर्माण नहीं होने से कई गांवों के लोगों को लगभग 12 किलोमीटर की अतिरिक्त दूरी तय करनी पड़ रही है। तिहाड़ा में कन्या महाविद्यालय की कक्षाएं जल्द शुरू होने की उम्मीद है, जिससे छात्राओं के लिए आवागमन में परेशानी बढ़ जाएगी। ग्रामीणों ने इस कच्चे रास्ते पर सड़क निर्माण कराने की मांग की है। रसियावास निवासी एडवोकेट हरिओम, नरेश कुमार, हेमंत, मनीष व दलीप आदि ने बताया कि दोनों गांवों के बीच कम दूरी की कनेक्टिविटी देने वाले इस रास्ते पर रसियावास और तिहाड़ा की पंचायतों ने अपनी-अपनी सीमा पर सड़क निर्माण कराया हुआ है। बीच में बावल की सीमा आने के कारण रास्ते का एक हिस्सा शुरू से ही कच्चा पड़ा हुआ है। रसियावास के पास रेलवे अंडरपास को भी पक्का नहीं किया हुआ है। अंडरपास में अक्सर पानी एकत्रित रहता है। वाहनों का निकलना तो दूर, इससे पैदल निकलना भी आसान नहीं है। कम दूरी होने के कारण पहले लोग रेलवे क्रॉसिंग का सहारा भी ले लेते थे। अब रेल विभाग ने क्रॉसिंग वाले स्थान को भी एंगल लगाकर बंद कर दिया है।

स्वास्थ्य परीक्षण के बाद विद्यालय के 84 बच्चों को निःशुल्क चश्मे बांटे

नारनौल। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत नागरिक अस्पताल से डॉ. संदीप सैनी व डॉ. उषा दुग्गल के निर्देशन में पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय रघुनाथपुरा में पांच दिवसीय स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के सभी बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। स्वास्थ्य परिक्षण में बच्चों की सामान्य जांच, आंखों की जांच व खून की जांच की गई। जांच के उपरान्त जिन बच्चों में कमियां पाई गई उनको अस्पताल में रेफर किया गया। डॉ. संदीप सैनी के प्रयास से स्वयंसेवी संस्था कोशेर ऑप्टिक्स टेक्नोलॉजी प्राइवेट लिमिटेड की ओर से विद्यालय के 84 बच्चों को निःशुल्क चश्मे वितरित किए गए। विद्यालय प्राचार्य ओमप्रकाश ने स्वयंसेवी संस्था, डॉक्टर्स व नर्स टीम आभार व्यक्त किया।

तारा है सारा जमाना राम हमको भी तारो भजन पर भाव विभोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटोः हरिभूमि

धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात नेताजी सुभाष पार्क के पासा मोती नगर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा ने यजमान किशोरीलाल सैनी, जितेंद्र सैनी, गोविंद सैनी, संदीप व ज्वाला सैनी को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा व पंडित अजय शर्मा आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। मास्टर सुनील ने अपने संगीत की मधुर धुन से चार चांद लगा दिए। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें गायक अजय शर्मा ने मेरी झोपड़ी के भाग आज खुल जाएंगे राम आएंगे, महेश शर्मा ने तारा है सारा जमाना राम हमको भी तारो आदि भजन सुनाकर भक्तों को भाव विभोर कर दिया। इसके बाद यजमान परिवार को भगवान श्रीराम का चित्र भेंट कर मंडल की ओर से सम्मानित किया गया।

प्रतियोगिता में आरती प्रथम, विश्वास द्वितीय, अनामिका तृतीय स्थान पर रही

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्णनगर में युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार की ओर से सरदार @ 150 यूनिटी मार्च राष्ट्रव्यापी अभियान के अंतर्गत सरदार पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. सुमन यादव की अध्यक्षता में निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका मुख्य विषय सरदार वल्लभभाई पटेल के कार्यों की भूमिका था। प्रतियोगिता में आरती प्रथम, विश्वास कुमार द्वितीय, अनामिका तृतीय स्थान पर रही। अंत में महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने विद्यार्थियों को सरदार वल्लभभाई पटेल की उपलब्धियां के बारे में विस्तार से बताया। इस मौके पर रेडक्रॉस प्रभारी सुभाष जोली, राष्ट्रीय सेवा योजना यूनिट एक के प्रभारी डॉ. सोमदत्त यादव, राष्ट्रीय सेवा योजना द्वितीय इकाई प्रभारी निर्मला यादव आदि मौजूद रहे।

पटेल की जयंती पर यदुवंशी स्कूल में स्वच्छता अभियान का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी। फोटोः हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल में सरदार वल्लभ भाई पटेल की 150वीं जयंती मनाई गई। इस दौरान राष्ट्र निर्माता लौह पुरूष पटेल के योगदान को स्मरण करते हुए विद्यालय प्रांगण तथा नजदीकी स्वर्गाश्रम बुचौली रोड पर स्वच्छता अभियान चलाया गया।

कार्यक्रम की शुरूआत वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव कहा कि स्वच्छता ही स्वास्थ्य का आधार है। एनएसएस अधिकारी अनूप व नवीन यादव की देख-रेख में विद्यालय के विद्यार्थियों ने स्वच्छ भारत का संदेश देते हुए विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। हरियाली बढ़ाने और प्रदूषण घटाने के लिए पौधारोपण किया। पौधों का अच्छे से रख-रखाव किया। नजदीकी क्षेत्र की सफाई की गई। सभी विद्यार्थियों द्वारा समाज को स्वच्छ रखने का संकल्प लिया और राष्ट्र निर्माण में स्वच्छता के महत्व को समझा। ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि स्वच्छ भारत अभियान तभी सफल होगा, जब हर नागरिक अपनी जिम्मेदारी समझे। आज हम सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती मना रहे हैं। उन्होंने देश की एकता और अखंडता के लिए सम्पूर्ण जीवन समर्पित किया। हमें उनके आदर्शों को अपनाकर समाज और राष्ट्र के उत्थान में योगदान देना चाहिए। अंत में सभी वने एकता में ही शक्ति के नारे के साथ स्वच्छ और एकजुट भारत के निर्माण का संकल्प किया।

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाईवे पर कार में घुसा ट्रक, बाल-बाल बचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर मालपुरा के निकट बुधवार सुबह एक ट्रक स्विफ्ट कार में घुस गया। कार हाइवे की रेलिंग और ट्रक के बीच बुरी तरह फंस गई, लेकिन उसमें सवार लोग बाल-बाल बच गए। एक्सिडेंट के बाद कुछ देर तक वाहनों का जाम लगा रहा। बाद में पुलिस ने ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। दिल्ली से जयपुर की ओर से जा रही स्विफ्ट कार सड़क पर लगी रेलिंग की ओर से चल रही थी। मालपुरा के पास पीछे से आ रहे एक ट्रक का संतुलन किसी अन्य वाहन से साइड लेते समय बिगड़ गया। ट्रक कार की ओर घुस गया। इससे कार हाइवे की रेलिंग और ट्रक के बीच फंस गई। हादसा इतना खतरनाक था कि कार का एक हिस्सा ट्रक में फंसकर अधर में लटक गया। इसी दौरान आसपास के लोग वहां पहुंच गए। लोगों ने कार में फंसे लोगों को बाहर निकाला। चालक ट्रक छोड़कर मौके से फरार हो गया।

आरपीएस स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। विद्यार्थियों को जागरूक करते एसएचओ सुरेंद्र कुमार। फोटोः हरिभूमि

बढ़ते साइबर अपराधों के मद्देनजर बुधवार को आरपीएस स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें साइबर क्राइम एसएचओ सुरेंद्र कुमार, एएसआई इंद्रजीत व उनकी टीम ने स्कूल स्टाफ व ड्राइवरों को साइबर अपराधों और उनसे बचने के उपायों के बारे में जानकारी दी। एसएचओ सुरेंद्र सिंह ने बताया कि आज के डिजिटल युग में साइबर खतरों से अवगत कराना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे ऑनलाइन दुनिया में सुरक्षित रह सकें। उन्होंने उपस्थित स्टाफ सदस्यों को ऑनलाइन फ्रॉड, हैकिंग और डेटा चोरी जैसे साइबर अपराधों से बचाव के तरीके बताए। एसएचओ ने सभी से अनुरोध किया कि वे 31 अक्टूबर को सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती को राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाएं और देश की एकता व अखंडता को बनाए रखने में अपना योगदान दें। इस मौके पर प्राचार्य बाबूलाल यादव, डीन जयप्रकाश यादव, कोचिंग हैड निश्चिल खन्ना, कोर्डिनेटर नीरज कालरा, एकेडमिक हैड रविंद्र पहल, कोर्डिनेटर राजेश्वरी, कोर्डिनेटर मीनाक्षी यादव आदि मौजूद थे।

कंपनी से सामान चोरी करने के मामले में एक और काबू

रेवाड़ी। *थाना कसौला पुलिस ने कंपनी से सामान चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मूलरुप से यूपी के मथुरा के मोती कुंज हाल आबाद अंतरिक्ष टावर बीएमजी सिटी रेवाड़ी निवासी अर्पित सेठ ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह पोलीकैब इंडिया लिमिटेड कंपनी में क्वालिटी मैनेजर कार्यरत है। गत 9 मार्च को सुबह के समय कंपनी के सिक्योरिटी हैड पवन कुमार ने उनको सूचना दी कि कंपनी में चोरी हो गई जो है। जब उसने कंपनी में आकर देखा तो कंपनी की पिछली दिवार का कुछ हिस्सा टूटा हुआ था। चोर दिवार तोड़कर कंपनी में घुसकर सामान चोरी करके ले गए। कंपनी से 38 पंच, इंक जैट प्रिंटर पार्ट, ग्रैनडैर ब्लैड व केबल बंडल सहित काफी सामान चोरी हो गया। जिस पर पुलिस ने थाना कसौला में चोरी का मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी पवन कुमार व इन्द्रपाल को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। जो इस मामले में पुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी राजस्थान के जिला कोटपुतली बहरोड़ के गांव पीपली निवासी सुरेश उर्फ आडू को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को कोर्ट ने न्यायिक हिरासत में भेज दिया।*

सूचना

मैं, श्रीमती सोनू विधवा श्री कालूराम निवासी मौहल्ला बाल्मिकी कस्बा, महेन्द्रगढ़ तहसील व जिला महेन्द्रगढ़ बयान करती हूं कि मेरा पुत्र रोहित मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, दानवीर पुत्र रघुनाथ वासी सिसोठ तह.व जिला महेंद्रगढ़(हरि) से बयान करता हूं कि मेरे लड़का दीपक व पुत्रवधू कल्पना मेरे व मेरी पत्नी सुशीला के कहने सुनने से बाहर हैं। इसलिए हम उन दोनों को अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करते है। अगर भविष्य में कोई उनसे लेनदेन करता है तो वह स्वयं जिम्मेवार होगा हमारा व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, नरेश कुमार पुत्र श्री बनवारी लाल निवासी ग्राम बचीनी तहसील व जिला महेन्द्रगढ़, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरी पुत्री तन्नू मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

दी. नांगल दर्गू बहु उद्देशीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लि. नांगल दर्गू नांगल दर्गू (महेंद्रगढ) 123023

दी नांगल दर्गू M.P.ACS 310 नांगल दर्गू तह0 नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ की आम सभा की बैठक 21.11.2025 वार शुक्रवार को 11.00 बजे समिति कार्यालय पर होनी तय हुई है। अतः आप सभी सदस्यों को निश्चित समय व स्थान पर हाजिर होवें।

1 एम पैक्स कीआम सभा की बैठक दिनांक 28.10.2024 की पुष्टी करने बारे।
2 समिति का वार्षिक चिट्ठा व ओडिट रिपोर्ट 2024–2025 करने बारे।

प्रबंधक दी नांगल दर्गू मल्टीपर्पज प्राइमरी एग्रीकल्चर कॉआपरेटिव सोसायटी नांगल दर्गू

आस्था जन-जन तक पहुंचाया जाएगा महान गुरु साहिब के शांति, बलिदान का शाश्वत संदेश

14 नवंबर को नारनौल पहुंचेगी यात्रा, होगा भव्य स्वागत

- हिंद की चादर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी का 350वां शहीदी दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। अधिकारियों की बैठक लेते डीसी कैप्टन मनोज कुमार।

श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार की ओर से आयोजित होने वाली यात्राओं व कार्यक्रमों के भव्य आयोजन की तैयारियों को लेकर गत दिवस उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने लघु सचिवालय में जिले के अधिकारियों की बैठक ली। यह यात्रा 14 नवंबर को नारनौल पहुंचेगी। जहां पर भव्य स्वागत किया जाएगा। उपायुक्त ने सभी संबंधित विभागों को इस ऐतिहासिक आयोजन को गरिमामय और प्रभावशाली बनाने के लिए युद्धस्तर पर जुट जाने के कड़े निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार की ओर से आयोजित ये यात्राएं महान गुरु साहिब के शांतिए बलिदान और सांप्रदायिक सद्भाव के शाश्वत संदेश को जन-जन तक पहुंचाएंगी। ये यात्राएं 25 नवंबर को कुरुक्षेत्र में होने वाले भव्य समागम के साथ संपन्न होंगी। उन्होंने पुलिस को यात्राओं के सुचारू आवागमन के लिए पर्याप्त पुलिस बल तैनात करने और यातायात को विनियमित करने के निर्देश दिए गए, ताकि कानून व्यवस्था बनी रहे और प्रतिभागियों की सुरक्षा सुनिश्चित हो। नगर निकायों और लोक निर्माण विभाग को आयोजन स्थलों पर स्वच्छता, पेयजल, मोबाइल शौचालय और बैठने की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को प्रमुख आयोजन स्थलों पर चिकित्सा टीमों व एम्बुलेंस की उपलब्धता सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे इस आयोजन को सफल बनाने के लिए टीम भावना से काम करें, जो श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी की महान विरासत के अनुरूप हो।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ, एडीसी उदय सिंह, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, एसडीएम महेंद्रगढ़ कनिका गोयल, एसडीएम कनीना डॉ. जितेंद्र सिंह, सीटीएम डॉ. मंगल सेन, नगर परिषद चेयरमैन कमलेश सैनी के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

खबर संक्षेप

लाडो लक्ष्मी के लिए पंजीकरण का आह्वान

नारनौल। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने हरियाणा सरकार की जनकल्याणकारी दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना का लाभ उठाने के लिए जिले की सभी पात्र महिलाओं व लड़कियों से तुरंत अपना पंजीकरण करवाने का आह्वान किया है। उपायुक्त ने कहा कि यह योजना बेटियों के भविष्य को सुरक्षित करने और उन्हें शिक्षित बनाने की दिशा में एक बहुत महत्वपूर्ण कदम है और जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि कोई भी पात्र बेटी इस योजना के लाभ से वंचित न रहे।

महिला दिवस पर प्रदान किए जाएंगे पुरस्कार

नारनौल। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार 2025-26 के लिए अब 28 नवंबर तक आवेदन कर सकते हैं। पहले इसकी अंतिम तिथि 30 अक्टूबर थी। महिला एवं बाल विकास अधिकारी कमलेश ने बताया कि विभिन्न क्षेत्रों में उपलब्धियां प्राप्त करने वाली इच्छुक महिलाएं पुराना लघु सचिवालय प्रथम तल पर स्थित महिला एवं बाल विकास कार्यालय में 28 नवंबर तक आवेदन जमा करवा सकती हैं। यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आठ मार्च को प्रदान किए जाते हैं।उन्होंने बताया कि इंदिरा गांधी महिला शक्ति पुरस्कार के लिए एक लाख 50 हजार रुपये व प्रशस्ति पत्र, कल्पना चावला शौर्य पुरस्कार के लिए एक लाख रुपये व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

उपभोक्ता भी हो रहे परे परेशान

सब्जी मंडी में लगे कूड़े के ढेर गंदगी से व्यापार पर भी संकट

बेसहारा गोवंश के दिनभर कूड़े के ढेरों में मारते रहते है मुंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। मंडी में लगे कूड़े का ढेर। फोटो : हरिभूमि

जहां से अच्छी सेहत के लोग सब्जियों खरीदने आते हैं, वहां गंदगी ढेर लोगों की परेशानी बढ़ा रहे हैं। लोगों के साथ-साथ दुकानदारों की परेशानी बढ़ रहे हैं। शहर के सब्जी मंडी में नियमित सफाई के अभाव में एक ओर कचरा जमा है। सब्जी मंडी में 200 से अधिक दुकानदार व पांच हजार से अधिक लोग प्रतिदिन कूड़े के ढेरों से गुजरने को मजबूर हैं। दिनभर कचरे से उठने वाली दुर्गंध से मंडी व्यापारी परेशान हैं।

साथ ही बेसहारा गोवंश दिनभर कूड़े के ढेरों में मुंह मारकर पूरी मंडी में फैला देते हैं। व्यापारियों और दुकानदारों का कहना है कि नियमित रूप से सफाई के बाद उठान नहीं होने से कचरे के ढेर लग जाते है। मार्केट कमेटी के कर्मचारी सफाई तो कर देते है। लेकिन कूड़े का उठान नहीं करते है। तेज हवा चलने पर कूड़ा दुकानों में घुस जाता है। जिसके कारण परेशानियों का सामना करन पड़ रहा है।

बता दें कि नगर की सब्जी मंडी में गंदगी होने के चलते मंडी में आने वाले लोगों को काफी परेशानियों को सामना करना पड़ता है। इन कूड़े के ढेर में आवारा गोवंश पूरे दिन मुंह मारते रहते है। सब्जी मंडी में रोजाना काफी संख्या में सुबह व शाम सब्जी विक्रेताओं तथा खरीदारों का आना-जाना लगा रहता है। इस गंदगी के ढेरों से पैदा होने वाली बदबू व मच्छरों से बीमारी फैलने का डर बना हुआ है। मंडी में जगह-जगह फैली गंदगी का आलम है।

लोगों के घायल होने का खतरा

सब्जी मंडी में खरीददारी करने आए अंकित, सुरेंद्र, विक्की, राजेश, नरेश, निर्मला, दीपक, मुकेश, अजय, सुभाष आदि ने बताया कि मंडी कूड़े के ढेर के कारण मंडी में बीमारियां फैलने का खतरा पैदा हो गया है। मंडी में फैली गंदगी के कारण यहां पर खरीददारी करना मुश्किल हो गया है। उन्होंने कहा कि मंडी में आवारा पशुओं की तादात बढ़ती जा रही है। मंडी में आवारा पशु की तादात बढ़ने से यह आपस में लड़ते रहते है तथा खरीदारी करने आने वाले लोगों को अक्सर घायल भी कर देते है।

स्थाई समाधान किया जाएगा: चेयरमैन

मार्केट कमेटी के अधिकारियों के साथ बैठक कर सब्जी मंडी में नियमित रूप से सफाई व कूड़ा उठान की व्यवस्था कराई जाएगी। मंडी में व्यवस्थाओं को लेकर भी जल्द ही योजना तैयार की जा रही है। जिससे नियमित सफाई व अन्य प्रकार की समस्याओं का भी स्थाई समाधान किया जाएगा।

रमेश सैनी, चेयरमैन, नगरपालिका महेंद्रगढ़

विद्यार्थियों ने यज्ञ में आहुति डाली

- डीएवी स्कूल में सामूहिक यज्ञ का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। हवन करते विद्यार्थी व स्कूल स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

डीएवी स्कूल में दो अक्टूबर से 29 अक्टूबर तक वैदिक संस्कार पुण्य मास मनाया गया। इसके अंतर्गत विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करवाया गया। जिनमें रंगोली, मेहंदी, थाली सजाओ, दीया सजाओ, स्वच्छता अभियान शिविर आदि को शामिल किया गया। इसी कड़ी में 20 अक्टूबर को महर्षि दयानंद के बलिदान दिवस को प्रेरणा पर्व के रूप में मनाया गया। 29 अक्टूबर को योगी सूरी महासचिव डीएवी कॉलेज प्रबंधकर्ता समिति के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में विद्यालय में सामूहिक यज्ञ का आयोजन किया गया व नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य राजेश कुमार एमएलएस डीएवी स्कूल ने की। मुख्य अतिथि सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार थे। कार्यक्रम संयोजक मनीष गोगिया संस्थापक नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प ग्रुप थे। इस मौके पर विपिन शर्मा, गलजीत गौतम शास्त्री, भारत भूषण कालिया, राजकुमार चौधरी, राकेश यादव, शिवकुमार मित्तल, संदीप जैन व राणी संघी आदि मौजूद थे।

निजी अस्पतालों से इलाज करने का अधिकार वापस लेना गलत : अतरलाल

- इस निर्णय के खिलाफ महापंचायत आयोजित कर आंदोलन की रूपरेखा बनाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

बहुजन समाज पार्टी के नेता समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने आयुष्मान प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना व चिरायु हरियाणा योजना के तहत मान्यता प्राप्त इम्पैनल निजी अस्पतालों से 16 गंभीर बीमारियों का इलाज करने का अधिकार वापस लेने की कार्रवाई को गरीब विरोधी बताया है। उन्होंने राज्य सरकार से गरीब लोगों के हित में इस निर्णय को रद्द करने की मांग की है।

अतरलाल ने कहा कि हरियाणा सरकार के स्वास्थ्य विभाग ने गत 23 मई व 27 अक्टूबर को आदेश जारी कर क्रमशः पांच व 11 गंभीर बीमारियों का इलाज केवल सरकारी अस्पतालों में आरक्षित कर दिया। जिसके कारण गरीब व्यक्ति जो आयुश्मान व चिरायु योजना के तहत गंभीर बीमारियों का इलाज निजी इम्पैनल अस्पतालों से करवाते थे, अब निजी अस्पतालों से नहीं करवा सकेंगे। उन्हें सरकारी अस्पतालों के चक्कर काटने पड़ेंगे। जहां इन बीमारियों के इलाज की सुविधा तथा व्यवस्था नहीं है। किसान, मजदूर, अनुसूचित तथा गरीब लोग इन सरकारी अस्पतालों में बिना संसाधन, बिना मशीन, बिना विशेषज्ञ व बिना सुविधाओं के गंभीर बीमारियों का इलाज कैसे करा पाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार के इस निर्णय से अब गरीब लोग प्राइवेट अस्पतालों में कूल्हा बदलना, घुटना बदलना, हर्निया, कान के पर्दे की समस्या, अपेंडिक्स, टॉसिल, गले, बवासीर, यूरिनल, उदर हिस्टेरेक्टॉमी, सीओपीडी आदि गंभीर बीमारियों का इलाज नहीं करवा पाएंगे। उन्होंने कहा कि सरकार ने केवल अपना बजट देखा है, जबकि गरीब लोगों की स्थिति नहीं देखी।

नारनौल। निबंध प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

निबंध प्रतियोगिता में दिखाई छात्रों ने प्रतिभा

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय में जिला स्तरीय विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के संयोजक प्रो. सतीश सैनी ने बताया कि इस प्रतियोगिता में जिले के 10 महाविद्यालयों से 56 विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से संबंधित विभिन्न विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए। मूल्यांकन उपरांत शीर्ष 10 श्रेष्ठ निबंधों का चयन राज्य स्तरीय प्रतियोगिता हेतु किया गया। जिसमें राजकीय महिला महाविद्यालय अटेली से दो विद्यार्थी, राजकीय महिला महाविद्यालय नारनौल से एक विद्यार्थी, राजकीय महाविद्यालय नारनौल से तीन विद्यार्थी, राजकीय महिला महाविद्यालय कृष्णनगर से एक विद्यार्थी, सूरज कॉलेज, महेंद्रगढ़ से दो विद्यार्थी, यदुवंशी कॉलेज महेंद्रगढ़ से एक विद्यार्थी शामिल हैं। महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. हवासिंह ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रतियोगिता के संचालन हेतु समिति की ओर से उत्कृष्ट व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई।

विद्यार्थियों ने ली नशा मुक्ति की शपथ

- नशे से मिलने वाला सुख क्षणिक होता है, पर उसका दुख जीवनभर साथ रहता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को संबोधित करते एसएचओ। फोटो : हरिभूमि

बीआर स्कूल सेहलंग में राज्य सरकार द्वारा चलाए जा रहे ड्रग अवेयरनेस अभियान के तहत एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि कनीना के सदर थाना एसएचओ सज्जन वशिष्ठ तथा अध्यक्षता विद्यालय चेयरमैन हरीश भारद्वाज की । मुख्यातिथि ने कहा कि नशा किसी भी व्यक्ति के जीवन की सबसे बड़ी कमजोरी बन जाता है। यह धीरे-धीरे न केवल शरीर को बल्कि सोचने-समझने की क्षमता, परिवार की खुशियों और समाज की शांति को भी नष्ट कर देता है। आज का युवा वर्ग देश की शक्ति है, लेकिन यदि यही शक्ति गलत दिशा में चली जाए, तो समाज और राष्ट्र दोनों कमजोर हो जाते हैं। इसलिए हमें अपने अंदर आत्मसंयम और आत्मविश्वास बनाए रखना चाहिए। नशे से मिलने वाला सुख क्षणिक होता है, पर उसका दुख जीवनभर साथ रहता है। सज्जन वशिष्ठ ने सभी बच्चों से आग्रह करते हुए कहा कि आप अपने जीवन में कभी भी किसी प्रकार के नशे को हाथ न लगाए और यदि किसी साथी या परिचित को नशे की ओर जाते देखें, तो उसे समझाएं।

दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेंगे

चेयरमैन हरिश भारद्वाज ने कहा कि हमारे विद्यालय का उद्देश्य सिर्फ गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना नहीं, बल्कि समाज के प्रति जिम्मेदार और जागरूक नागरिक तैयार करना है। ऐसे कार्यक्रम बच्चों के व्यक्तित्व विकास और नैतिक मूल्यों को मजबूत करते हैं। कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यार्थियों ने सामूहिक रूप से नशा न करने की शपथ ली और यह संकल्प लिया कि वे स्वयं नशामुक्त रहेंगे और दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेंगे।

नारनौल। तंबाकू नशा मुक्ति रैली निकालते विद्यार्थी व स्टाफ सदस्य।

विद्यार्थियों ने किया नशे के खिलाफ जागरूक

नारनौल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जैलाफ में प्राचार्य लोकेश कुमार की अध्यक्षता में नशा मुक्ति नोडल इंचार्ज धर्मसिंह व एबीआरसी भूपेंद्र के सहयोग से तंबाकू निरोधक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर एनएसएस स्वयंसेवकों व छात्रों ने नारे लिखी पटियों व बैनर के माध्यम से नशे के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए गांव में जागरूकता रैली निकाली। इससे पहले छात्रों को जीवन में नशा न करने की शपथ भूपेन्द्र कुमार ले दिलवाई। प्रवक्ता डॉ. होशियार सिंह ने कहा कि नशा चाहे किसी भी रूप में हो शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक रूप से अपना कुप्रभाव दिखता है। इस मौके पर प्रवक्ता राकेश कुमार, प्रवक्ता दयानंद, सुनील भाटिया, मलखान, सुमेर सिंह, मुकेश, सुमन, शर्मिला, गजराज, अनिल, प्रदीप, सुनिल, रोशन आदि उपस्थित थे।

रैली निकाल विद्यार्थियों ने दिया नशा न करने का संदेश

- शहीद विरेन्द्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। रैली को रवाना करते प्राचार्य राजपाल नाहर व अध्यापकगण। फोटो : हरिभूमि

खंड अटेली के शहीद विरेन्द्र सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गढीरूथल की ओर से तम्बाकू मुक्त विद्यालय अभियान के तहत जागरूकता रैली निकालकर विद्यार्थियों व ग्रामीणों को तम्बाकू का सेवन न करने के लिए प्रेरित किया गया। विद्यालय के प्रवक्ता सतीश कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार के तम्बाकू मुक्त विद्यालय अभियान के तहत तम्बाकू का सेवन न करने के लिए विद्यार्थियों व ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के तहत रैली, पोस्टर मेकिंग, स्लोगन, कविता व नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्राचार्य राजपाल नाहर ने विद्यार्थियों का नेतृत्व करते हुए रैली निकालने के लिए विद्यालय से रवाना किया। इस मौके पर विद्यालय के प्रवक्ता राजेश कुमार, श्रद्धानंद, ललित कुमार, द्रविता, अनिल व अन्य मौजूद रहे।

गणित क्विज में तनुश्री प्रथम, राखी द्वितीय और जितेश तृतीय रही

- बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में गणित क्विज प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सुरजनवास स्थित बीआर ज्ञानदीप विद्यालय में गणित क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया और अपने ज्ञान की गणना से सभी को चकित कर दिया। कार्यक्रम का संचालन गणित प्रवक्ता अजीत जांगड़ा और गौतम कुमार के कुशल नेतृत्व में हुआ। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में तार्किक सोच, विश्लेषणात्मक क्षमता तथा गणित के प्रति रुचि को प्रोत्साहित करना है। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों से बीजगणित, ज्यामिति, त्रिकोणमिति और दैनिक जीवन से जुड़े अनुप्रयोगात्मक प्रश्न पूछे गए, जिनका उत्तर छात्रों ने तेजी और सटीकता के साथ दिया। प्रत्येक राउंड में कठिनाई का स्तर बढ़ता गया, जिससे प्रतियोगिता और भी रोचक बन गई। अंततः शानदार प्रदर्शन करते हुए तनुश्री, राखी और जितेश ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का मान बढ़ाया। इस दौरान विजेताओं को सम्मानित किया गया।

तंबाकू निषेध पर विद्यार्थियों ने जागरूका रैली निकाली

नारनौल। जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ताजपुर ब्लॉक अटेली में तंबाकू मुक्त विद्यालय अभियान के अंतर्गत प्राचार्य सतवीर सिंह ने तंबाकू निषेध पर जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह तंबाकू निषेध जागरूकता रैली गांव की गलियों में होती हुई वापस स्कूल प्रांगण में सम्पन्न हुई। रैली के माध्यम से गांव व विद्यालय को नशा मुक्त बनाने के लिए संदेश दिया। विद्यालय के नोडल अधिकारी प्रदीप कुमार ने कहा कि तंबाकू जागरूकता रैली का उद्देश्य नशे के दुष्प्रभाव और नशे से दूर रहने का संदेश देना था। ब्लॉक अटेली के नशा मुक्ति नोडल अधिकारी राजेश यादव ने कहा कि इस अभियान के माध्यम से जनता को संदेश दिया जा रहा है कि नशा व्यक्ति, परिवार और समाज को खोखला कर देता है। विद्यालय में पोस्टर मेकिंग व स्लोगन लेखन प्रतियोगिताएं आयोजित की गई।

छात्रों को उत्कृष्टता, नवाचार व लग्न के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें

- सफलता का कोई निर्धारित पाठ्यक्रम नहीं होता विषय पर केंद्रित व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विशेषज्ञ व्याख्यान में प्रतिभागियों को संबोधित करते कुलपति।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा सफलता का कोई पाठ्यक्रम नहीं होता विषय पर ऑनलाइन माध्यम से व्याख्यान आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने संबोधन देते हुए विद्यार्थियों को उत्कृष्टता, नवाचार और लग्न के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। आयोजन में यूएसए स्थित बेकस्ट्रीट के सह-संस्थापक नवनीत शर्मा विशेषज्ञ वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रशिक्षण प्रकोष्ठ निदेशक प्रो. विकास गर्ग द्वारा अतिथि वक्ता के स्वागत के साथ हुआ। उन्होंने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए ऐसे संवादात्मक सत्रों के महत्व पर बल दिया। विशेषज्ञ वक्ता नवनीत शर्मा ने विद्यार्थियों से संवाद करते हुए शैक्षणिक ढांचों से परे सफलता की परिभाषा को पुनर्परिभाषित करें।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. अमित ने किया

कार्यक्रम का संचालन प्रशिक्षण प्रकोष्ठ उपनिदेशक डॉ. अमित कुमार ने किया। उन्होंने सभी अतिथियों, वक्ता और प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करते हुए सत्र को सफल बनाने में सभी के सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया। इस मौके पर डॉ. दिव्या, इंजीनियर तरुण सिंह तथा डॉ. स्नेहसता सहित विभिन्न विभागों के संकाय सदस्यों ने भागीदारी की। कार्यक्रम में 400 से अधिक विद्यार्थियों ने भागीदारी की।

शहीदों की वीरांगनाएं एवं परिवारों को सम्मानित किया जाएगा

दो को जिले में प्रवेश करेगी रेजांगला शहादत कलश यात्रा

1962 के युद्ध के परम बलिदानी रहेंगे अमर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। पैलेस में पत्रकार वार्ता करते हुए। फोटो : हरिभूमि

1962 के भारत चीन युद्ध के युद्ध की रेजांगला बैटल के अमर शहीदों की अहीर धाम से लाई गई शहादत माटी की कलश यात्रा 19 प्रदेश से होते हुए दो नवंबर को महेंद्रगढ़ जिले में प्रवेश करेगी और तीन नवंबर को यात्रा नारनौल में होगी। यह जानकारी अखिल भारतवर्षीय यादव महासभा राष्ट्रीय महासचिव व प्रदेश अध्यक्ष व यात्रा प्रदेश संयोजक रमेश राव पायलट ने महासभा के कार्यालय में प्रेस वार्ता में दी। उनके साथ हरियाणा मुख्य महासचिव बलवान फौजी, जिला अध्यक्ष रमेश बोहरा एडवोकेट, कार्यकारी जिला अध्यक्ष बहादुर सिंह थानेदार, जिला उपाध्यक्ष लालाराम नांगल सिरोही सहित अनेक पदाधिकारी उपस्थित थे।

उन्होंने बताया कि यह यात्रा हरियाणा में प्रवेश करने के उपरांत एक नवंबर को रेवाड़ी में एक विशाल कार्यक्रम के उपरांत विशाल कलश यात्रा जुलूस निकाला जाएगा। दो नवंबर को महेंद्रगढ़ में राव तुलाराम चौक स्थित पाल पैलेस पर एक विशाल शहीद नमन सभा के साथ महेंद्रगढ़ क्षेत्र की रेजांगला बैटल की 11 युद्ध वीरांगनाएं एवं उनके परिवार को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके पर पदाधिकारी मौजूद रहेंगे।

शहर के लोग करेंगे नमन

कार्यक्रम के उपरांत एक विशाल कलश यात्रा का जुलूस अमर शहीद राव तुलाराम को नमन कर वहां से शुरू किया जाएगा और वह बालाजी चौक, सब्जी मंडी, परशुराम चौक, मसानी चौक, गौशाला रोड होते हुए माजरा चुंगी पर तक जाएगा। शहर में विभिन्न समाज एवं सामाजिक संगठन कलश यात्रा का स्वागत एवं नमन करेंगे। वहां से यात्रा मालडा गांव जाएगी, वहां शहीद नमन सभा के उपरांत गांव झुक में रेजांगला के शहीदों को नमन करते हुए यात्रा का समापन होगा। तीन नवंबर को नारनौल में नसीबपुर के 1857 शहीद स्मारक से कलश यात्रा शुरू होगी और जिला न्यायालय, महावीर चौक, रेजांगला चौक हीरो होंडा चौक होते हुए गांव मांदी में एक विशाल शहीद नमन सभा के साथ समापन होगा