हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 20 नवंबर 2025

11 40 राजकीय व निजी स्कूलों के 80 विद्यार्थियों की रही...

12 अवैध खोखे हटे, रंगदारी और नशे के अड्डों पर...

M. 9466333678, 8901516400, 9050506888

विजय अस्पताल

बस स्टैण्ड के सामने, नारनौल (हरि.) 123001

डॉ. विनित यादव

आपातकालीन सेवाएं 24x7

ECHS योजना के लाभार्थियों के लिए निःशुल्क ईलाज एवं ऑप्रेशन

फ्री OPD

हार्ट रोग

ब्लड बैंक

स्त्री रोग

गुर्दा एवं पथरी रोग

ICU

सिटी स्कैन

MRI

एम्बूलेंस सेवा फ्री

सर्दी के मौसम से बचाव के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

1. गर्म कपड़े पहनें: सर्दी के मौसम में गर्म कपड़े पहनना आवश्यक है। स्वेटर, जैकेट, मफलर, और दस्ताने पहनें।
2. घर को गर्म रखें: घर को गर्म रखने के लिए हीटर, ब्लोअर या आग का उपयोग करें।
3. गर्म पेय पदार्थ पिएं: गर्म पेय पदार्थ जैसे कि चाय, कॉफी और सूप पीने से शरीर को गर्मी मिलती है।
4. स्वस्थ आहार लें: सर्दी के मौसम में स्वस्थ आहार लेना आवश्यक है। फल, सब्जियां और गर्म भोजन खाएं।
5. व्यायाम करें: व्यायाम करने से शरीर को गर्मी मिलती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
6. सर्दी के मौसम में बाहर निकलने से बचें: सर्दी के मौसम में बाहर निकलने से बचें, खासकर जब तापमान बहुत कम हो।
7. हाथ और पैर को गर्म रखें: हाथ और पैर को गर्म रखने के लिए दस्ताने और मोजे पहनें।
8. नींद पूरी करें: सर्दी के मौसम में नींद पूरी करना आवश्यक है। कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें।
9. तनाव कम करें: तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास करें।
10. डॉक्टर की सलाह लें: यदि आपको सर्दी के मौसम में कोई समस्या होती है। तो डॉक्टर की सलाह लें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब सर्दी के मौसम में बढ़ जाए जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 58 वर्ष है। सर्दियों में मेरे जोड़ों में दर्द बढ़ जाता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं ताकि इस मुश्किल का सामना न करना पड़े।

-कौशल किशोर, रोहतक

सर्दी के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ जाती है। खासकर अधिक उम्र के लोगों को यह दिक्कत ज्यादा होती है। इससे बचने का तरीका यही है कि सर्दी में एक्सपोजर कम से कम करें। अगर निकलना ही पड़े तो पूरी तरह से वूलेन कपड़े पहनकर निकलें। साथ ही खान-पान का विशेष ध्यान रखें और ठंडी या फ्रिज में रखी चीजें खाने से परहेज करें।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। सर्दी में डेंड्रफ की समस्या बढ़ जाती है। मुझे इससे बचने के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, बिलासपुर

सर्दी के मौसम में यह समस्या गर्म पानी से नहाने की वजह से ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आप अधिक गर्म पानी से ना नहाएं। पानी को नॉर्मल कर लें। साथ ही नियमित रूप से बालों को धुलें, ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो जरूर आपको एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। अकसर जब मैं सुबह सोकर उठता हूं तो गले के पिछले पार्ट में अकड़न लगती है। कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है?

-राजीव, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत है लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। ऐसे में आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वह एक्स-रे कराकर इसका कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट होगा। फिलहाल आप सर्दी से बचें और रात में सोते समय गले के उस पार्ट को प्रॉपर ढंक कर रखें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे डाइजेशन की प्रॉब्लम है। भूख नहीं लगती है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-सुबीर, राजनांदगांव

उम्र बढ़ने के साथ डाइजेशन सिस्टम स्लो हो जाता है। इसलिए आपको खान-पान में विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। ज्यादा तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा दोपहर के खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करना चाहिए। रात का डिनर बिल्कुल ही हल्का होना चाहिए। सोने से तीन घंटे पहले डिनर हो जाना चाहिए। इस तरह चेंज करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों के अंतराल पर मेरे सिर के अगले, पिछले या बीच के हिस्से में रह-रहकर दर्द होता रहता है। कई बार यह बहुत असहनीय हो जाता है, कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-सुकेश, भोपाल

सिर में दर्द कई कारणों से होता है। कई बार गैस की वजह से काफी तेज दर्द होता है तो कई बार इसकी वजह माइग्रेन भी होता है। दर्द कब हो रहा है, कैसे हो रहा है, इस बारे में आपको डिटेल्स बतानी पड़ेगी। बेहतर होगा कि आप एक बार न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। वह पूरी हिस्ट्री समझकर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। मुझे क्या करना चाहिए?

-राजेश, दुर्ग

आपने यह नहीं बताया कि यह दर्द कितने समय से हो रहा है? कई बार इसकी वजह संक्रमण हो सकता है तो कई बार अन्य कारणों से भी हो सकता है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना मुश्किल है। आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। आप बगैर डॉक्टर से संपर्क किए कोई भी मेडिसिन ना लें। बाहर का खाना बिल्कुल न खाएं।*

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

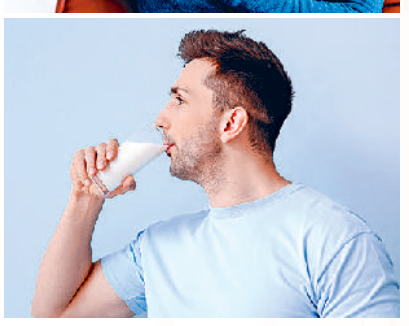
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

अवेयरनेस

अंशु सिंह

विटामिन-डी, कैल्शियम अवशोषण, प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य और समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसे में अगर इसकी कमी का निदान नहीं हो पाता है, तो उससे डिप्रेशन, एंग्जायटी जैसी मानसिक समस्याओं का खतरा भी बढ़ जाता है। यहां आपको विस्तार से बता रहे हैं विटामिन-डी की महत्ता, इसके प्रमुख स्रोत, इसकी कमी के लक्षण और कमी दूर करने के उपायों के बारे में।

फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है विटामिन-डी



आपको शायद पता नहीं होगा कि अपने देश के बड़े वर्ग के लोगों में एक चिंताजनक स्वास्थ्य संकट बढ़ रहा है। वह है विटामिन-डी की कमी। कुछ अध्ययनों के अनुसार प्रचुर मात्रा में धूप होने के बावजूद 70 प्रतिशत से अधिक भारतीयों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी है।

अकसर कई लोगों की उदासी, गुस्सा, चिड़चिड़ाहट की वजह किसी ना किसी प्रकार की चिंता या भय होता है। यही भय उन्हें अवसाद की दहलीज पर भी ले जाता है। रातों की नींद और चैन उड़ जाते हैं। कारण तलाशने पर कुछ भी हाथ नहीं लगता। मुमकिन है कि कुछ ऐसा हो रहा हो, जो बेवजह की उदासी और भय पैदा कर रहा हो। आपको लग रहा हो कि आप डिप्रेशन के शिकार हैं। कुछ लोग तो एंटी डिप्रेशन मेडिसिन लेना शुरू कर देते हैं, जबकि असली वजह शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

डॉक्टर्स बताते हैं कि विटामिन हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं। अब चाहे वो विटामिन-ए हो, विटामिन-बी, सी या विटामिन-डी। विटामिन-डी की कमी गंभीर मानसिक तनाव दे सकती है और हमें इसका पता भी नहीं चल पाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

हाल के वर्षों में विभिन्न अध्ययनों के जरिए मानसिक स्वास्थ्य में विटामिन-डी की भूमिका का समर्थन करने वाले प्रमाण पाए गए हैं। विटामिन-डी की कमी, खासकर अवसाद और चिंता के लक्षणों को बढ़ा सकती है। कई शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि शरीर में विटामिन-डी की कमी से न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर होने की संभावना भी बढ़ जाती है। इतना ही नहीं, भूलने की बीमारी, दुविधा, थकान, मनोदशा में बदलाव, भूख न लगना, दर्द के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि, एकाग्रता की कमी, डर का

बढ़ना, अत्यधिक निराशा या उदासी की भावना, वजन कम होना या बढ़ना, चिंता आदि समस्याएं भी हो सकती हैं। कई अन्य अध्ययनों में अल्जाइमर रोग से पीड़ित लोगों के साथ-साथ संज्ञानात्मक हानि वाले स्वस्थ वयस्कों में विटामिन-डी के स्तर में कमी की बात सामने आई है, जो विटामिन-डी और संज्ञानात्मक कार्य के बीच संबंध का संकेत देती है।

भारत में चिंताजनक है स्थिति

मेडिकल जर्नल नेचर में प्रकाशित एक शोध के अनुसार अफगानिस्तान, ट्यूनीशिया जैसे देशों की लगभग 20 प्रतिशत से भी अधिक आबादी विटामिन-डी की कमी से ग्रसित है। अमेरिका, कनाडा और यूरोप के लोग भी विटामिन-डी की कमी से जूझ रहे हैं। इन देशों में यह आंकड़ा क्रमशः 5.9 फीसदी, 7.4 फीसदी और 13 फीसदी के आस-पास है। एक अध्ययन के मुताबिक, भारत की करीब 70 फीसदी शहरी आबादी विटामिन-डी की कमी से जूझ रही है। जबकि देश में प्रचुर मात्रा में सूर्य की रोशनी उपलब्ध है। इसके बावजूद, लगभग 10 में से 9 व्यक्तियों में इस आवश्यक पोषक तत्व की कमी पाई जाती है।

विटामिन डी की कमी के कारण

लोगों में विटामिन डी की कमी के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। जैसे, शहरीकरण एवं प्रदूषण की वजह से लोगों का ज्यादा समय घर के अंदर रहना, धूप में कम समय बिताना आदि। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में न आने की वजह से इसकी कमी, शरीर की विटामिन-डी के संश्लेषण की क्षमता को काफी कम कर देती है। शहरी क्षेत्रों में वायु प्रदूषण का उच्च स्तर एक अवरोधक के रूप में कार्य करता है, जो विटामिन-डी के संश्लेषण के लिए आवश्यक पराबैंगनी-बी (यूवीबी) किरणों को अवरुद्ध करता है।

दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे घनी आबादी वाले शहरों में विशेष रूप से यह समस्या गंभीर है। इसके अलावा, भारतीय आहार, खासकर शाकाहारी आहार में प्रायः विटामिन-डी से भरपूर खाद्य पदार्थों की कमी होती है, जो वसायुक्त मछली, अंडे की जर्दी और फोर्टिफाइड डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।

क्यों जरूरी है विटामिन-डी

दिल्ली एनसीआर (गुरुग्राम) के वरिष्ठ एंडोक्राइनोलॉजिस्ट **डॉ. धीरज कपूर** का कहना है कि 'सनशाइन विटामिन' के रूप में जाने जाने वाला विटामिन-डी, वसा में घुलनशील विटामिन होता है, जो मुख्य रूप से सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर त्वचा में संश्लेषित होता है। यह कई शारीरिक कार्यों को पूरा करने जैसे दांतों, मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने के अलावा मानसिक सेहत से लेकर हृदयाघात, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से हमें बचाने में सक्षम है। यह कैल्शियम और फास्फोरस के अवशोषण को सुगम बनाता है। इसकी कमी से ऑस्टियोपोरोसिस, संक्रमणों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि और मांसपेशियों की कमजोरी सहित कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही, ये मनोदशा के नियमन को प्रभावित करती है। इसकी कमी अवसाद और चिंता से जुड़ी हो सकती है।

कैसे काम करता है

हमारे शरीर की मांसपेशियों, हृदय, मस्तिष्क और प्रतिरक्षा प्रणाली में विटामिन-डी रिसेप्टर्स होते हैं। शरीर इस विटामिन को गुर्दे और यकृत तक पहुंचाता है, जहां यह एक सक्रिय हार्मोन में परिवर्तित हो जाता है। इस रूप में यह शरीर को कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। आपका शरीर सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से विटामिन-डी प्राप्त करता है। कुछ खाद्य पदार्थ और सप्लीमेंट्स भी विटामिन-डी के स्रोत हो सकते हैं। सांवले रंग के लोगों के शरीर में मेलेनिन का स्तर अधिक होता है। यह एक ऐसा पदार्थ है, जो मनुष्यों और पशुओं में आंखों, त्वचा और बालों को काला कर देता है। यह रंजकता त्वचा को विटामिन-डी को ठीक से अवशोषित करने से रोकती है।

ऐसे दूर करें विटामिन-डी की कमी

आमतौर पर लोगों का औसतन 90 फीसदी समय घर या दफ्तर के अंदर बीतता है। घर के अंदर बिताए गए समय में वृद्धि के अलावा, ऐसे कपड़े पहनना, जो

त्वचा की अधिकांश सतह को कवर करते हैं या फिर सनस्क्रीन का उपयोग, विटामिन-डी की कमी में योगदान करते हैं। हां, बिना सनस्क्रीन के ज्यादा देर तक धूप में रहने से सावधान रहें, क्योंकि ओजोन परत के पतले होने से सूरज की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणें आसानी से धरती पर पहुंचती हैं और त्वचा कैंसर के खतरे को बढ़ाती हैं। इसलिए विटामिन-डी की कमी से बचने का सबसे अच्छा तरीका है अपने आहार में मछली, मांस, अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड डेयरी उत्पाद और मशरूम को शामिल करें। साथ ही पर्याप्त धूप लें, जो विटामिन-डी का सबसे प्रमुख स्रोत है।*

वैद्य डॉ. अमृता शर्मा

लीवर की समस्या से भी हो सकती है कमी

आज की जीवनशैली में जहां सूर्य का प्रकाश हानिकारक माना जा रहा है। लोग अपनी त्वचा को धूप से बचाने के लिए शरीर को ढंकते हैं। फैशन उद्योग द्वारा सनस्क्रीन लोशन का प्रचार, वातानुकूलित कमरों में रहना, त्वचा से चिपके कपड़े, उचित आहार और दिनचर्या का अभाव विटामिन-डी की कमी के कारण हैं। कभी-कभी सूर्य के प्रकाश के पर्याप्त संपर्क में आने के बाद भी विटामिन-डी की कमी देखी जाती है। यह लीवर की समस्या के कारण हो सकता है, क्योंकि लीवर विटामिन-डी का उत्पादन करने के लिए सूर्य के प्रकाश का उपयोग करता है। अगर लीवर ठीक से काम नहीं कर रहा है, तो यह विटामिन-डी की कमी का कारण बनता है। विटामिन-डी एक वसा में घुलनशील विटामिन है, इसलिए इस विटामिन के कैप्सूल लेने के बाद भी यदि लीवर ठीक से काम नहीं करता है, तो शरीर के लिए इस विटामिन का उपयोग करना मुश्किल होगा और लाभ के बजाय यह विटामिन कैप्सूल शरीर को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए व्यक्ति को सुबह की धूप में सैर करना चाहिए, ढीले कपड़े पहनकर व्यायाम करना चाहिए।

मेडिटेक्नीक

आईवीएफ की सक्सेस रेट बढ़ा सकता है एआई

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का इस्तेमाल आईवीएफ मेडिकल प्रोसीजर में भी किया जा रहा है। एआई, एंब्रयो के पैटर्न को देखकर यह बता सकता है कि उसको किस क्रम में ट्रांसफर करना चाहिए या कौन-सा भ्रूण सबसे बेहतर रहेगा? इस बारे में डिटेल में बता रही हैं, नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी सेंटर, गुरुग्राम की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. रश्मि अग्रवाल**।

आईवीएफ ने दुनिया भर में लाखों दंपतियों को माता-पिता बनने का सपना पूरा करने में मदद की है। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानी एआई इस क्षेत्र में भी बड़ा बदलाव ला रहा है। एआई डेटा, तस्वीरें और विशेष कंप्यूटर एल्गोरिदम की मदद से ऐसे पैटर्न पहचानता है, जिन्हें आमतौर पर इंसान नहीं देख पाता। इससे डॉक्टरों को इलाज के दौरान ज्यादा सटीक निर्णय लेने में मदद मिलती है। एआई के आने से आईवीएफ

प्रक्रिया पहले से अधिक प्रभावी, सटीक और मरीज के लिए आसान बन गई है।

- एआई, भ्रूण की तस्वीरें देखकर यह पता लगा सकता है कि कौन-से भ्रूण के सफलतापूर्वक गर्भाशय में लगने की संभावना ज्यादा है। यह एल्गोरिदम बहुत बड़े डेटा पर प्रशिक्षित होते हैं, जिससे भ्रूण के विकास में आने वाले छोटे-छोटे बदलाव भी पकड़ में आते हैं। इससे स्वस्थ भ्रूण चुनने की प्रक्रिया सटीक होती है।
- एआई की मदद से फर्टिलिटी विशेषज्ञ हर मरीज के लिए डेटा-आधारित और व्यक्तिगत ट्रीटमेंट डिसाइड कर सकते हैं। एआई हार्मोन के स्तर और दवाओं पर शरीर की प्रतिक्रिया का विश्लेषण करके सही दवा की मात्रा और ओवेरियन स्टिम्युलेशन का समय तय करता है। इससे अंडाणु की गुणवत्ता बढ़ती है और इलाज से अच्छे

परिणाम मिलते हैं।

- एआई तकनीक से बने इमेजिंग टूल्स ऐसे शुक्राणु चुन सकते हैं, जिनकी गति और आकार सबसे अच्छा हो। इससे बेहतर भ्रूण बनते हैं और गर्भधारण की संभावना भी बढ़ती है।
- एआई सिस्टम, भ्रूण के विकास को रीयल-टाइम यानी लगातार मॉनिटर करते हैं और किसी भी असामान्यता को तुरंत पहचान लेते हैं। इससे डॉक्टर भ्रूण ट्रांसफर से पहले समय रहते सुधार कर सकते हैं, जिससे गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ जाती है।*

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

उपयोगी फल

शिवचरण चौहान

पपीते में अनेक स्वास्थ्यवर्धक और रोग निवारक गुण होते हैं। यह आसानी से हर कहीं उपलब्ध भी होता है। पपीते के स्वास्थ्यवर्धक गुणों के बारे में आपको विस्तार से बता रहे हैं।

गुणकारी-स्वास्थ्यवर्धक पपीता

भारत में लगभग सभी जगह, सभी ऋतुओं में पपीता आसानी से मिल जाता है। पपीता मीठा, पौष्टिक और सस्ता फल है। पपीता के फल, पत्ते, जड़ और फलों के बीज औषधि के रूप में काम आते हैं। आकार, रंग, गंध और स्वाद में भिन्नता लिए हुए पपीते की अनेक किस्में होती हैं। सामान्यतया सभी पपीते बीजयुक्त होते हैं। किसी में बहुत ज्यादा निकलते हैं तो किसी में गिनती के बीज होते हैं। कच्चे फल का छिलका हरा और गूदा सफेद होता है। यह सब्जी और आचार बनाने में विशेष तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। फल के पकने पर छिलके का रंग केसरिया हो जाता है। कृत्रिम ढंग से पकाया गया पपीता जहां पीले रंग का होता है, वहीं डाल पर पका केसरिया रंग का होता है। दिखने में पीले रंग का पपीता अच्छा जरूर लगता है लेकिन पौष्टिक तत्वों और स्वाद की दृष्टि से डाल पर अपने आप पका केसरिया रंग का पपीता श्रेष्ठ होता है। आसानी से पच जाने के कारण पका हुआ पपीता रोगियों को पथ्य के रूप में दिया जाता है।

पपीता के फल को भोजन के बाद खाना उचित होता है। पके पपीते से जैम, मिष्ठान, खीर आदि बनाई जाती हैं, जो स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। जिन व्यक्तियों को लीवर और पाचन संबंधी शिकायत होती है, उनके लिए पपीते का सेवन अत्यंत लाभदायक होता है। आयुर्वेद के अनुसार कच्चा पपीता मलरोधक, वायु तथा कफ को कुपित करने वाला तथा पका हुआ पपीता रस में मधुर, पित्तनाशक, रुचिकारक, भारी और स्वादिष्ट होता है।

मौजूद पोषक तत्वः वैज्ञानिकों का कहना है कि एक पपीते के विभिन्न तत्वों का प्रतिशत इस प्रकार है- जल 89.6 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 9.4 प्रतिशत, खनिज पदार्थ 0.4 प्रतिशत, प्रोटीन 0.5 प्रतिशत होता है। इनके अतिरिक्त कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, टार्टरिक एसिड, साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड, विटामिन-ए, बी, सी और डी भी पपीते में पाए जाते हैं। पैप्सिन नामक पदार्थ की उपस्थिति के कारण पपीता का फल पाचन शक्ति में वृद्धि करके मंदाग्नि को दूर करता है। पेप्सिन हमारे द्वारा खाए प्रोटीन पदार्थों का पाचन करता है।

पके हुए पपीते में 'केरोटीन' नामक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होता है, जो हमारे शरीर में पहुंचकर विटामिन-ए बन जाता है। फल में 68 से 100 मिलीग्राम तक विटामिन 'सी' होता है। पपीते का नियमित सेवन करने से हमें विटामिन-ए और विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं, जिससे अनेक रोगों से रक्षा करने में हमें मदद मिलती है।

कई तरह से फायदेमंदः पपीते में विटामिन-डी बहुत अधिक मात्रा में मिलता है, जो शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है। इससे हड्डियों को ताकतवर बनाया जा सकता है। पपीते का लौह तत्व, रक्त वृद्धि करता है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों को मजबूत करता है। मस्तिष्क और वात जनित रोगों के लिए फॉस्फोरस काम आता है। कार्बोज शरीर में गर्मी पहुंचाता है और प्रोटीन मांसपेशियों की वृद्धि करता है। 100 ग्राम पपीते का गूदा हमें 56 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। पपीते का नियमित सेवन करने से स्वास्थ्य और यौवन लंबे समय तक रहता है। इसके अलावा एनीमिया, उदर विकार, अजीर्ण, मंदाग्नि, दुर्बलता, क्षयरोग, दमा, नेत्र और चमड़ी के विकारों से हमारी रक्षा होती है। रोगियों के अलावा सामान्य व्यक्ति को भी पपीता रोज खाना चाहिए। कच्चे पपीते का दूध कीटाणु व कृमि नाशक होने के कारण दाद-खाज, खुजली आदि चर्म रोगों में नियमित रूप से लगाने से उनमें आराम मिल जाता है। कच्चे पपीते का गूदा घाव पर लगाने से घाव बहुत जल्दी भर जाता है। गर्भवती महिलाएं पपीता नियमित रूप से खाएं तो खून की कमी नहीं होगी और बच्चा भी स्वस्थ होगा। शिशु जन्म के पश्चात जब स्तनों में दूध कम आए तब पपीता खाना लाभप्रद होता है। अपना दुबलापन मिटाने और शरीर का हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए पपीते का हलुवा या खीर नियमित रूप से खाएं। मंदाग्नि और अजीर्ण रोग से पीड़ित व्यक्ति सुबह नाश्ते में खाली पेट केवल पका हुआ पपीता खाएं। पपीते के पत्तों का रस पीने से खून में आयरन और प्लेटलेट्स बढ़ते हैं। पेट के कैंसर और अल्सर में भी पपीते का सेवन बहुत फायदेमंद साबित होता है।*

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

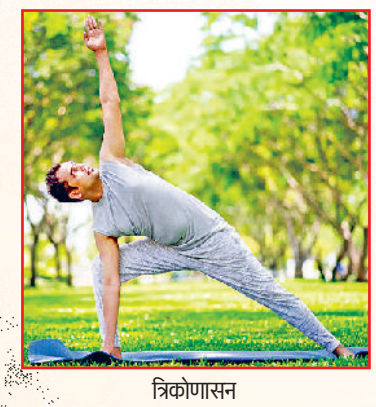
सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है। इस दौरान स्वस्थ और फिट रहने के लिए आपको कुछ आसनों को अपने रूटीन में जरूर शामिल करना चाहिए। हम आपको बता रहे हैं, तीन ऐसे ही कारगर आसन।

रोज करिए ये तीन योगासन इस मौसम में रहेंगे स्वस्थ

सर्दी के मौसम में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। सर्दियां शुरू होते ही शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अगर आप कुछ सरल योगासनों को अपने रूटीन में शामिल कर लें तो कई परेशानियों से बचे रहेंगे। 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 जानें ये कारगर तीन सरल योगासन कौन से हैं?

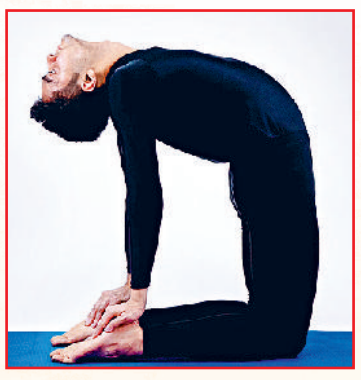
त्रिकोणासनः त्रिकोणासन सर्दी के मौसम में हमें स्वस्थ रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण आसन है। यह खड़े होकर किया जाने वाला आसन है, जिससे हमारा शरीर पर्याप्त खिंचाव हासिल करता है। सर्दी के दिनों में पर्याप्त रूप से त्रिकोणासन कर लिया जाए तो शरीर में जरूरी लचीलापन बना रहता है। इसके चलते हमारी पाचनक्रिया सही रहती है और ठंड से सिकुड़ी मांसपेशियों को राहत मिलती है।

उष्ट्रासनः उष्ट्रासन या कैमल पोज भी उन कुछ गिने-चुने आसनों में से एक है, जो



त्रिकोणासन

सर्दियों में हमें तमाम तरह की परेशानियों से बचाकर रखता है। यह आसन सर्दियों में होने वाली सीने की जकड़न को खोलता है, जिससे ठंडी हवा का प्रभाव खत्म होता है।



उष्ट्रासन

उष्ट्रासन करने से हमारे फेफड़े और हृदय को लाभ होता है। शरीर में गर्माइश बनी रहती है, पाचन बेहतर होता है और शरीर में जरूरी लचीलापन तथा कई तरह के दर्द से राहत मिलती है। उष्ट्रासन नियमित रूप से करने से सर्दियों में हमारे शरीर में ऊर्जा का सतत प्रवाह बना रहता है।

इस तरह इस मौसम में किए जाने वाले ये सीधे सरल तीन आसन हमें बहुत राहत देते हैं। इन आसनों का अभ्यास करने से पहले अनुभवी प्रशिक्षक से इनकी सही विधि जरूर सीख लें।*

पवनमुक्तासनः पवनमुक्तासन का मूल काम सर्दियों में हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त रखना है, जिससे हमारा शरीर सर्दियों में गैस और अपच की परेशानियों से दूर रहता है। इससे पेट की मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। शरीर में हल्कापन महसूस होता है और ऊर्जा का लगातार प्रवाह बना रहता है, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता दुरुस्त रहती है।

खबर संक्षेप

अरावली स्कूल के छात्रों ने जीता गोल्ड मेडल

महेंद्रगढ़। तीसरी दंगल कराटे चैपियनशिप प्रतियोगिता का आयोजन हिसार में किया गया। यह प्रतियोगिता 15-16 नवबंर को आयोजित की गई। महेन्द्रगढ से 26 छात्रों ने अपनी कला दिखाई, जिनमें तीन छात्र अरावली इंटरनेशनल स्कूल माजरा खुर्द ने भाग लेकर दो गोल्ड व एक सिल्वर मेडल प्राप्त किया। अंडर दस आयुवर्ग में वंश व हार्दिक ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। अंडर 12 आयुवर्ग में चिराग ने सिल्व्र मेडल प्राप्त किया। संस्था चेयरमैन अशोक कुमार यादव ने बच्चों को आर्शीवाद देकर उज्जवल भविष्य की कामना की। संस्था सीईओ महेश कुमार व प्राचार्य शक्ति सिंह ने बच्चों को सम्मानित किया।

कॉलेज में 5 दिवसीय ब्यूटी पार्लर कार्यशाला शुरू

सतनाली मंडी। राजकीय महाविद्यालय में महिला अध्ययन एवं विकास प्रकोष्ठ के तत्वावधान में पांच दिवसीय ब्यूटी पार्लर कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। प्राचार्य जरनैल सिंह ने कहा कि बढ़ते जा रहे बाजारवाद की चमक में घरेलू उद्योग धंधे बहुत पीछे रह गए हैं, ऐसे में बाजारवाद के दौर में महिलाओं का आत्मनिर्भर होना आवश्यक है।

जिलास्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित

40 राजकीय व निजी स्कूलों के 80 विद्यार्थियों की रही भागीदारी

जिला शिक्षा अधिकारी ने कहा कि निबंध लेखन से विद्यार्थियों के विचारों का विकास व ज्ञान का विस्तार होता है

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा विज्ञान एवं तकनीकी विभाग पंचकूला के तत्वावधान में जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय की ओर से बुधवार को दा वेदांता इंटरनेशनल स्कूल में जिला स्तरीय विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें जिले के लगभग 40 राजकीय व निजी स्कूलों के 80 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

विजेताओं को स्मृति चिह्न व प्रमाण पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त ने कहा कि निबंध लेखन से विद्यार्थियों के विचारों का विकास व ज्ञान का विस्तार होता है। निबंध के माध्यम से विद्यार्थी अपने विचारों को व्यवस्थित और स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकता है। विज्ञान प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों को विभिन्न वैज्ञानिक विषयों के बारे में जानने और समझने का अवसर मिलता है।

प्रतियोगिता समापन अवसर पर दा वेदांता इंटरनेशनल स्कूल के चेयरमैन विनोद यादव ने कहा कि विज्ञान प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों को विभिन्न वैज्ञानिक विषयों के बारे में जानने और समझने का अवसर मिलता है। प्रतियोगिता के दौरान प्रवक्ता जितेन्द्र कुमार, रजनीश यादव व विक्रम सिंह ने निर्णायक की भूमिका अदा की। विद्यार्थियों ने शिक्षा विभाग की ओर से दिए गए पांच विषयों में से किसी एक विषय पर 800 से 1000 शब्दों में निबंध लिखा गया।

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि विद्यार्थियों को विभाग की ओर से दिए गए पांच विषयों में से किसी एक विषय पर निबंध लिखना था। जिसमें आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के उपयोग की नैतिकता, अंतरिक्ष अन्वेषण के लाभ, डिजिटल गोपनीयता क्यों महत्वपूर्ण है?, राष्ट्र की प्रगति में विज्ञान और प्रौद्योगिकी, बाढ़ का प्रभाव और जटिलता विषय शामिल थे। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को विज्ञान के क्षेत्र में उत्साहित करना और उनकी लेखन क्षमता का विकास करना है।

राज्य स्तर के लिए इन 10 विद्यार्थियों का हुआ चयन

जिला स्तरीय विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता में पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्कूल अटेली की छात्रा पलक, यदुवंशी स्कूल की छात्रा लविषा, आरपीएस महेंद्रगढ़ की छात्रा ख्याति सिंह व साहिल यादव, श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका की छात्रा नेहा व दिव्या, राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल कनीना की छात्रा याशिका, आरपीएस नारनौल की छात्रा प्रशंषा गुप्ता, बीपीएस स्कूल की छात्रा इमंदीप कौर, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाछोद की छात्रा योगिता ने जिला स्तरीय टॉप 10 विजेता सूची में अपना नाम दर्ज करवाया।

विजेताओं को किया सम्मानित

जिला स्तर पर टॉप टेन में चुने गए सभी विद्यार्थी राज्य स्तरीय विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता में भाग लेंगे। राज्य स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी को 10 हजार, द्वितीय को आठ हजार व तृतीय विद्यार्थी को छह हजार पुरस्कार राशि प्रदान की जाएगी, साथ ही 10 विद्यार्थियों को तीन-तीन हजार रुपये के सांत्वना पुरस्कार दिए जाएंगे।

नारनौल। विश्वविद्यालय में मौजूद महिला खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

खेलो इंडिया यूथ कबड्डी के लिए गर्ल्स कैंप शुरू

नारनौल। सिंघानिया विश्वविद्यालय परिसर में खेलो इंडिया एवं यूथ कबड्डी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से गर्ल्स कबड्डी कैंप आयोजित किया जा रहा है। यह कैंप 27 नवम्बर तक संचालित होगा। कैंप में किसी भी विद्यालय, कॉलेज या संस्थान की इच्छुक लड़कियां भाग ले सकती हैं। पंजीकरण के लिए रजिस्ट्रेशन शुल्क मात्र 500 रुपये रखा गया है, जबकि कैंप अवधि के दौरान प्रतिभागियों के रहने खाने की व्यवस्था पूरी तरह निःशुल्क रहेगी।

महेंद्रगढ़। छात्राओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

जीएल महिला कॉलेज की छात्राओं ने रिचुअल्स में प्राप्त किया प्रथम स्थान

महेंद्रगढ़। जीएल महिला कॉलेज कनीना की मेधावी छात्राओं ने इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर द्वारा आयोजित इंटरजोनल यूथ फेस्टिवल में शानदार प्रदर्शन करते हुए रिचुअल्स श्रेणी में प्रथम स्थान हासिल किया। उनकी प्रस्तुति ने निर्णायकों और दर्शकों का दिल जीत लिया। इस उपलब्धि पर कॉलेज में एक भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें सबसे पहले आमंत्रित वक्ता हरकेश यादव ने छात्राओं को आशीर्वचन और प्रेरणादायक संदेश दिए। इसके पश्चात कॉलेज के चेयरमैन राजेंद्र सिंह लोढ़ा ने सभी विजेता छात्राओं को ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया।कार्यक्रम में प्रिंसिपल डॉ. पूनम, डायरेक्टर डॉ. रिम्पी सभी स्टाफ सदस्य तथा छात्राओं को प्रशिक्षण देने वाले देवेंद्र भी उपस्थित रहे। देवेंद्र के मार्गदर्शन ने छात्राओं की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कॉलेज प्रबंधन ने विजेता छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि उनकी मेहनत और प्रतिभा ने कॉलेज का नाम गौरवान्वित किया है।

किसानों की मांग पर राज्यपाल से मिलेंगे बसपा नेता

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी ने बाजरा किसानों की मांगों को लेकर के राज्यपाल से मिलने का निर्णय लिया है। इस सम्बन्ध में बसपा नेता अतरलाल ने राज्यपाल को पत्र लिखकर प्रतिनिधि मंडल को मिलने का समय देने की मांग की है। अतरलाल ने जिले के गांव कपूरी ककराला, रामबास, इसराणा में किसानों की समस्या सुनते हुए कहा कि राज्य सरकार ने बाजरा का भाव 2200 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित कर 575 रुपये प्रति क्विंटल भावांतर देने की घोषणा की थी, लेकिन राज्य सरकार ने बाजरा की रुपये प्रति क्विंटल की दर से सरकारी खरीद न करके किसानों के साथ धोखा किया। जिससे किसानों को 1800 से 1900 रुपये प्रति क्विंटल की दर से निजी विक्रेताओं को बेचना पड़ा और किसानों को 400 रुपये प्रति क्विंटल की दर से हानि उठानी पड़ी। किसानों की बार बार मांग करने के बावजूद भी राज्य सरकार भावांतर राशि नहीं बढ़ा रही है और न ही किसानों के खातों में अब तक भावांतर राशि भेजी है। इसलिए बहुजन समाज पार्टी ने बाजरा की भावांतर राशि 975 रुपये बढ़ाकर देने, भावांतर राशि का तत्काल भुगतान करने और किसानों की अनेक समस्याओं तथा मुद्दों को लेकर राज्यपाल से मिलने के लिए समय मांगा है। इस मौके पर शेरसिंह यादव, भागसिंह चेयरमैन, राकेश यादव, दानसिंह प्रजापत, नरेन्द्र शर्मा आदि मौजूद थे।

नारनौल। श्रीकृष्ण स्कूल की छात्रा को सम्मानित करते हुए।

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में श्रीकृष्ण स्कूल ने पाया टॉप10 में स्थान

नारनौल। हरियाणा विज्ञान व तकनीकी विभाग पंचकूला के तत्वावधान में जिला स्तरीय विज्ञान निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें जिले के सरकारी एवं निजी विद्यालयों में लगभग 35 स्कूलों ने हिस्सा लिया। श्रीकृष्ण सीनियर सेकेण्डरी स्कूल भुंगारका की छात्रा नेहा पुत्री सतीश व दिव्या पुत्री आशीष ने राज्य स्तर पर होने वाली प्रतियोगिता में टॉप 10 में अपना स्थान कायम रखा है। इस प्रतियोगिता में नौवीं से 12वीं कक्षा के विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों ने भाग लिया। विज्ञान विशेषज्ञ रविन्द्र कुमार ने बताया कि राज्य स्तर पर प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा। विद्यालय प्राचार्य वेदपाल यादव ने बताया कि स्कूल की छात्राओं ने पहले भी राज्य स्तर पर इस तरह की प्रतियोगिताओं में स्कूल व अपने माता पिता का नाम रोशन किया है। स्कूल चेयरमैन एडवोकेट राजपाल यादव ने बताया कि राज्य स्तर पर होने वाली इस प्रतियोगिता में प्रथम व दूसरे स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थियों को क्रमशः 10000 व आठ हजार का नगर ईनाम हरियाणा सरकार की ओर से दिया जाएगा।

सूरज स्कूल में हैप्पी क्लास रूम पर कार्यशाला आयोजित

नारनौल। सूरज स्कूल में शिक्षकों के लिए हैप्पी क्लासरूम विषय पर एक ज्ञानवर्धक कार्यशाला आयोजित की गई। इस कार्यशाला में रिसोर्स पर्सन नीलू जावला एवं डॉ. तरंग गौड़ ने शिक्षकों को प्रभावी शिक्षण तकनीकों तथा कक्षा संचालन की आधुनिक विधियों की जानकारी दी। कार्यशाला का शुभारंभ प्रधानाचार्या ऋतु चहल की उपस्थिति में किया गया। अंत में प्रधानाचार्या ने रिसोर्स पर्सन का आभार व्यक्त किया और कहा कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षकों के व्यावसायिक विकास के साथ-साथ विद्यार्थियों के समग्र विकास में भी सहायक सिद्ध होते हैं। इस प्रकार के कार्यक्रम का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कक्षा का वातावरण केवल पढ़ाई तक सीमित न रहे, बल्कि विद्यार्थियों की भावनात्मक सुख-शांति और उत्साह को भी बढ़ाए। सीबीएसई के इन कार्यक्रम में शिक्षक-विद्यार्थी संवाद, प्रेरणादायी शिक्षण और सहयोगात्मक अधिगम पर बढ़ावा दिया जा रहा है।

नारनौल। कार्यशाला में उपस्थित अध्यापिका। फोटो : हरिभूमि

नौवीं राज्य स्तरीय टेकेन एबैंक स्पर्धा में ज्ञानकोष स्कूल प्रथम

महेंद्रगढ़। पटौदी में आयोजित नौवीं राज्य स्तरीय टेकेन एबैंक प्रतियोगिता में खरकड़ा आकोदा स्थित ज्ञानकोश-ए ग्लोबल स्कूल की लड़के व लड़कियों की अंडर-14 आयुवर्ग खो-खो टीम ने पूरे हरियाणा में प्रथम स्थान हासिल करके अपने स्कूल व क्षेत्र का नाम रोशन किया। लड़कियों की ओर 14 आयुवर्ग में रिधि, वंशिका, अंजलि, भाग्यश्री, साक्षी गरिमा, दीपिका, क्रिया, महक व शियांशु, जबकि लड़कों की 11-14 में सक्षम, प्रिंस, अनीश अ अक्ष, पुनीत, तेजस गौरख, हार्दिक, शौर्य की टीम प्रथम रही इसी प्रकार कराटे की टीम में चैन्सी पुत्री अनिल ने गोल्ड मेडल व निशु, हन्नी, डेविड, मंगक कार्तिक, ईसान्त, निखिल, दीपेन्द्र, व मंत्रक ने सिल्वर मेडल जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया। इसके अलावा खो-खो टीम गोल्ड जीतकर ऑवर ऑल चैम्पियन रही। तीनों टीम का विद्यालय पहुंचने पर सीईओ राकेश कुमार, प्राचार्य रामनिवास व कॉर्डिनेटर तन्नू सहित समस्त स्टॉफ ने विजेता टीम को बधाई दी तथा स्वागत किया गया। सीईओ राकेश कुमार ने बताया कि विद्यालय शिक्षा के साथ-साथ क्षेत्र में खेलों में भी अपनी अलग पहचान बना रहा है। प्राचार्य रामनिवास ने सभी खिलाड़ियों को बधाई दी व दिसम्बर में होने वाली राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए अग्रिम शुभकामना दी। उन्होंने बताया कि खेल हमें एक बेहतर और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। हम सब मिलकर खेलों को अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाएं।

महेंद्रगढ़। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए।

राजकीय महिला कॉलेज ने इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल हिंडोला में किया बेहतर प्रदर्शन

प्रथम स्थान प्राप्त कर ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी के लिए किया क्वालीफाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नारनौल। विजेता टीम के साथ स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर की ओर से 17 व 18 नवंबर को आयोजित इंटर जोनल यूथ फेस्टिवल हिंडोला में राजकीय महिला महाविद्यालय ने अब तक का सबसे उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुल 19 पोजीशन हासिल कर नया कीर्तिमान स्थापित किया।

इस उपलब्धि के उपलक्ष्य में विशेष सम्मान समारोह आयोजित किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आरपी सिंह ने सभी विजेता छात्राओं, सांस्कृतिक विभाग की टीम व नोडल अधिकारी डॉ. थाकन को बधाई दी। उन्होंने बताया कि महाविद्यालय की कव्वाली टीम ने अपने अब तक के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के साथ प्रथम स्थान प्राप्त कर ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कम्पटीशन के लिए क्वालीफाई किया।

टीम में काजल वर्मा, वर्षा, सिमरन सैनी, शगुन, अंजली, पूनम, खुशी, मीनाक्षी, महिमा व मोनिका शामिल थी। इसके अतिरिक्त निम्न प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान प्राप्त कर छात्राओं ने इंटर यूनिवर्सिटी के लिए क्वालीफाई किया। जिनमें रीतिका व काजल वर्मा फ्रॉक डांस सोलो में प्रथम, तमन्ना रंगोली में प्रथम, खुशी लाइट स्वर इंडियन में प्रथम, शगुन उर्दू कविता में प्रथम कल्पना ऑन द स्पॉट पेंटिंग में प्रथम रही। इसके अतिरिक्त अन्य प्रतियोगिताओं में द्वितीय स्थान प्राप्त कर छात्राओं ने इंटर यूनिवर्सिटी के लिए क्वालीफाई किया।

इनमें रिथम इंग्लिश पोएट्री, कुमकुम हरियाणवी पोएट्री, अंजली पंजाबी पोएट्री, सिमरन सैनी हिंदुस्तानी क्लासिकल वोकल सोलो, मोनिका क्लासिकल इंस्ट्रुमेंटल सोलो, बानी सोनी, साइना, दीपिका, भूमिका, भागवती, मोनिका, मुस्कान, काजल, अनुष्का व ट्विंकल की टीम हरियाणवी शॉर्ट फिल्म ग्रुप सॉन्ग इंडियन तृतीय स्थान, वन एक्ट प्ले में चतुर्थ स्थान हासिल किया। कोलाज में चतुर्थ, पोस्टर मेकिंग में चतुर्थ स्थान, कार्टूनिंग में चतुर्थ स्थान, रागिनी में चतुर्थ स्थान, वेस्टर्न ग्रुप सॉन्ग में चतुर्थ स्थान।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर डॉ. ओमप्रकाश, डॉ. नीलम यादव, डॉ. मनीषा सैनी, डॉ. राधिका, डॉ. पूनम यादव, डॉ. मुनेश यादव, डॉ. मनदीप यादव, डॉ. हरमीत कौर, डॉ. सुमन यादव, डॉ. ललिता यादव, डॉ. बलवान सैनी, संदीप यादव, विकास, स्टाफ व छात्राएं मौजूद रही।

सिंघानिया विवि में खेल मैदान का नाम रखेंगे रेजांगला वॉरियर्स

नारनौल। झुंझुनू जिले के संतौर गांव में वीर चक्र पुरस्कार से सम्मानित नायब सूबेदार शहीद हरीराम यादव की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई। सभा में ग्रामीण, पूर्व सैनिक, युवाओं और विद्यार्थियों ने उपस्थित होकर शहीद को नमन किया। कार्यक्रम में सिंघानिया विश्वविद्यालय के अध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार मुख्यातिथि के रूप में मौजूद रहे। डॉ. मनोज कुमार ने यह घोषणा करते हुए गर्व व्यक्त किया कि सिंघानिया विश्वविद्यालय के खेल मैदान का नाम रेजांगला वॉरियर्स रखा जाएगा, ताकि शेखावाटी क्षेत्र के युवा अपने वीर पूर्वजों की गौरवगाथा से सदैव जुड़े रहें। उन्होंने यह भी बताया कि वर्तमान में विश्वविद्यालय में सभी सैन्य कर्मियों के बच्चों को सभी पाठ्यक्रमों में 35 प्रतिशत विशेष छात्रवृत्ति प्रदान की जा रही है, जिससे उन्हें शिक्षा के अवसर में विशेष सहायता मिल सके। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथि अजीत सिंह ने 1962 के रेजांगला युद्ध की वीरता का उल्लेख करते हुए बताया कि कैसे 13 कुमाऊं रेजिमेंट के लगभग 120 भारतीय सैनिकों ने पांच हजार से अधिक चीनी सैनिकों के सामने अदम्य साहस के साथ लड़ाई लड़ी। इस युद्ध में 114 सैनिक वीरगति को प्राप्त हुए। यह लड़ाई 18 नवंबर 1962 को दीवाली के दिन, 18,000 फीट की ऊंचाई और माइनस 40 डिग्री तापमान पर लड़ी गई थी। कार्यक्रम में आठ दिन तक चले क्रिकेट टूर्नामेंट के विजेताओं को ट्रॉफी और नगद पुरस्कार प्रदान किए गए।

नारनौल। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए।

डुलाना की डॉ. शची बनी शिशु रोग विशेषज्ञ

महेंद्रगढ़। एसपीजी आईएएस स्कूल के चेयरमैन डॉ. विरेंद्र राव की पुत्रवधु व वाइस चेयरमैन डॉ. मनु राव की पत्नी डॉ. शची राव शिशु रोग विशेषज्ञ बनी है। डॉ. शची राव के डॉक्टर बनने पर ग्रामीणों व विद्यालय के सदस्यों ने खुशी का इजहार करते हुए बधाई दी। डॉ. विरेंद्र राव ने बताया कि समाज कल्याण में उनके परिवार का विशेष योगदान रहेगा। डॉ. शची राव शुरू से ही मेधावी छात्रा रही है। उनका सपना डॉक्टर बनकर समाज सेवा करना है।

हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

तेरहवां पुरस्कार (सांत्वना पुरस्कार) (1 से 50)

❖ शिव कुमार सुपुत्र श्री राम प्रकाश, 23 प्रेम कॉलोनी, वार्ड नं. 14, सोनीपत ❖ सरिता पुत्री श्री महाबीर निवासी 605/25, आर्य नगर सोनीपत ❖ श्री उमेद सिंह सुपुत्र स्व. श्री चिरंजी सिंह, गांव न्यौला, तह. व जिला झज्जर ❖ राजेश सुपुत्र श्री बलबीर, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रामकुमार सुपुत्र श्री मामन सिंह, रोहद, बहादुरगढ, झज्जर ❖ रमेश कुमार सुपुत्र श्री कुल्लु राम म. नं. 1022/1, गली नं. 1, कुतुबपुर, रेवाडी ❖ हरीराम अग्रवाल सुपुत्र श्री रामेश्वर दयाल अग्रवाल ❖ गोपीराम सुपुत्र श्री सुरजभान, खातोद, महेन्द्रगढ़ ❖ किशोरी लाल सुपुत्र श्री छैलू राम, गांव हसनपुर, बोचड़िया, अटेली, महेन्द्रगढ़ ❖ श्री राम किशन सुपुत्र श्री तुलसी राम जी, गांव फाजिलपुर, सोनीपत ❖ अनिल सिंगला सुपुत्र श्री देवी राम, 945/30, विकास नगर, ककरोई रोड, सोनीपत ❖ सुमन धर्मपत्नी अनिल कुमार 1019/16, दहिया कॉलोनी, सोनीपत ❖ मधुक सुपुत्र श्री राजेश कुमार राम गली, उत्तम नगर, वार्ड नं. 20, गोहाना, सोनीपत ❖ महक सुपुत्री श्री सतीश कुमार 79/22, विशाल नगर, सोनीपत ❖ सुभाष चन्द सुपुत्र श्री राम दास, म. नं. 1293, सेक्टर-15, सोनीपत ❖ राहुल सुपुत्र श्री जसवंत सिंह, ककरोई, सोनीपत ❖ प्रिया सुपुत्री परवीन कुमार, 83 चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ शिवांगी पाण्डे सुपुत्री श्री मयंक दुरेजा, म. नं. 83, एच.बी.सी. सोनीपत ❖ सोनी सुपुत्री श्री रवि प्रहलाद, म. नं. 20 चिंतपूर्णी कॉलोनी, मुरथल रोड, सोनीपत ❖ हेमलत्ता भरंगर धर्मपत्नी मान सिंह, 323 शाह सदन, मॉडल टाउन, सोनीपत ❖ निर्देश कुमार सुपुत्र श्री जयकरण गांव रोहणा, खरखौदा, सोनीपत ❖ राकेश कुमार सुपुत्र श्री रामसिंह, 750/10D, ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी, सोनीपत ❖ शशि रानी धर्मपत्नी श्री राकेश बधवा, 246, एचबीसी, सोनीपत ❖ कायरा सुपुत्री श्री मनोज कुमार, 271/10, चावला कॉलोनी, सोनीपत ❖ दीपक रावत सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह रावत, 19/9, न्यू सब्जी मण्डी, सोनीपत ❖ रामपाल सुपुत्र श्री रामेश्वर, छिछड़ाना, गोहाना, सोनीपत ❖ सरिता धर्मपत्नी श्री महाबीर, 605/25, आर्य नगर, सोनीपत ❖ महाबीर सुपुत्र श्री बाहल सिंह, 65/25 आर्य नगर, सोनीपत ❖ आयुष सुपुत्र श्री बिजेन्द्र, आर्य नगर, सोनीपत ❖ राजवंती धर्मपत्नी श्री महाबीर सिंह, आर्य नगर, सोनीपत ❖ ओमसिंह सैनी सुपुत्र श्री ज्ञानी राम सैनी, सैनी टी स्टाल, देवीलाल चौक, मुगलपुरा, गोहाना, सोनीपत ❖ जितेन्द्र सुपुत्र श्री विरेन्द्र, गांव छपरा, गोहाना, सोनीपत ❖ रामकृष्ण सुपुत्र श्री उमा चरण, 181, सैक्टर 15, पंचकूला ❖ दिव्या सुपुत्री जगदीश, विशकर्मा मंदिर रोड, घरौंडा, करनाल ❖ सनाया सुपुत्री धीरज चुटानी मं नं. 100 सैक्टर 8, पंचकूला ❖ ममता, आर्य बाल भारती पब्लिक स्कूल, घरौंडा, करनाल ❖ हितेश सुपुत्र श्री विजेन्द्र कुमार जुलाना, जीन्द ❖ बलजीत सुपुत्र श्री हवा सिंह गांव गतौली, जुलाना, जीन्द ❖ प्रवेश सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना वार्ड 2, जीन्द ❖ अमित सुपुत्र श्री राजेश, जुलाना, जीन्द ❖ सुशील कुमार सुपुत्र मोहन लाल अत्तर सिंह ❖ सितेन्द्र पुत्र श्री फूल सिंह घटौली, जुलाना, जीन्द ❖ दयाराम सुपुत्र श्री जिले सिंह, जामनी बस स्टैण्ड, पुलिस स्टेशन, सफीदों, जीन्द ❖ हरीश सुपुत्र श्री प्रकाश चन्द्र, जुलाना, जीन्द ❖ मोहनलाल सुपुत्र श्री भीम सैन वार्ड नं. 11, जुलाना, जीन्द ❖ नफे सिंह सुपुत्र श्री रामकिशन, म. नं. 2748/29, विकास नगर, भिवानी रोड, जीन्द ❖ महेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री रामधारी, वार्ड नं. 23, राम कॉलोनी, जीन्द ❖ रमेश चन्द सुपुत्र स्व. श्री केहर सिंह म. नं. 924/29, राम नगर, रोहतक रोड, जीन्द ❖ राजवीर सिंह सुपुत्र श्री फते सिंह म.नं. 1872/24, जीव कृष्णा कॉलोनी, जींद ❖ सुमन देवी धर्मपत्नी विकास गिल, नजदीक सैक्टर 11, विजय नगर, जीन्द

क्रमशः

शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

आवश्यक सूचना :

1. सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
2. पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहतक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
3. पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेंगे।
4. यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमानुसार टी.डी.एस. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.एस. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
5. पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिलान हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
6. अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग में प्रातः 11.00 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं :- फोन : 9253681019-20

- कार्यालय पता -

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

पीएम किसान सम्मान निधि योजना के तहत जिले के 88503 किसानों को मिला लाभ

किसान की आमदनी दुगनी करना सरकार का मुख्य लक्ष्यः विधायक

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्यातिथि व किसान। फोटो : हरिभूमि

केंद्र व प्रदेश सरकार ने किसान की आमदनी दोगुनी करने के लिए अनेक जनकल्याणकारी योजनाएं लागू की है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की किसान हितैषी सोच के बदौलत आज किसान समृद्ध हो रहा है। यह बात महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते समय कही।

विधायक कंवर सिंह ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा किसान हित में शुरू की गई प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत प्रत्येक वर्ष किसानों को तीन किस्तों के माध्यम से छह हजार रुपये की सहायता राशि दी जाती है। इस योजना के तहत आज इस कार्यक्रम के माध्यम से महेंद्रगढ़ जिले के 88503 किसानों के खातों में लगभग 17 करोड़ 70 लाख रुपये की राशि भेजी जाएगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गरीबी को नजदीक से देखा है। इसलिए वे किसान व मजदूर वर्ग के हित में निरंतर प्रयासरत है। सरकार ने महिलाओं के सशक्तिकरण पर भी विशेष जोर दिया है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लक्ष्य है कि वह 2047 तक भारत को एक विकसित देश के रूप में खड़ा करेंगे। उन्होंने कहा कि महेंद्रगढ़ क्षेत्र में भूमिगत जलस्तर में सुधार के लिए सरकार ने अनेक नई विकास पर की योजनाएं शुरू की है। जिसकी बदौलत क्षेत्र के भूमिगत जलस्तर में सुधार दिखने लगा है। प्रदेश सरकार ने भी बाजरे की फसल पर भावांतर भरपाई योजना के तहत किसानों को 575 रुपये प्रति क्विंटल उनके खाते में डालकर अपनी किसान हितैषी सोच का उदाहरण दिया है। विधायक ने कार्यक्रम में उपस्थित किसानों को परंपरागत खेती के अलावा बागवानी खेती को अपने की अपील की, ताकि किसान अच्छी आमदनी ले सके।

ये रहे मौजूद

मौके पर कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उपनिदेशक डॉ. देवेंद्र सिंह, उपमंडल अधिकारी डॉ. अजय कुमार, डॉ. जयलाल यादव, डॉ. अशोक कुमार, डॉ. राजपाल, डॉ. संजय यादव, डॉ. पूनम यादव, कैप्टन सुरेश कुमार, योगेश, प्रदीप, प्रवीन, नवीन, किसान ओमप्रकाश, राजपाल आदि नागरिक व किसान मौजूद रहे।

सार्वजनिक सूचना

मैं रतनलाल पुत्र गोविन्द सिंह वासी मकान नं. एलआइजी 306, हाउसिंह बोर्ड कालोनी नसी. बपुर नारनौल जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रमन सिंह व उसकी पत्नी मंजू मेरे कहने व सुनने से बाहर हैं। वह आए दिन घर में लडाई–झगडा करते रहते हैं। इसलिए मै उन्को अपनी चल–अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे बाकि परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

कार्यालय ग्राम पंचायत कलवाड़ी
सफाई कर्मी लगवाने हेतु सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि खण्ड सिहमा की ग्राम पंचायत कलवाड़ी में 01 पद पर ग्रामीण सफाई कर्मचारी की नियुक्ति हेतु आवेदन आमत्रित हैं। आवेदक स्त्री या पुरूष कोई भी हो सकता है। आवेदक शारीरिक रूप से काम करने में समर्थ एवं स्वस्थ होना चाहिए। वह किसी भी कार्य दिवस में खण्ड विकास एवं पंचायत अधिकारी, सीहमा कार्यालय में लेखाकार से आवेदन प्राप्त करके दिनांक 20.11.2025 से 04.12.2025 तक समय प्रातः 09.00 बजे से सांय 05.00 बजे तक जमा करवा सकते हैं। आवेदनकर्ताओं का साक्षात्कार दिनांक 08.12.2025 को प्रातः 10.00 बजे खण्ड कार्यालय सीहमा में किया जाएगा। उक्त पद पर चयन उपरान्त हरियाणा सरकार द्वारा निर्धारित मानदेय प्रदान किया जाएगा।

सरपंच, ग्राम पंचायत कलवाड़ी

वोट चोरी के खिलाफ 27 नवंबर को होगा जिला स्तरीय कांग्रेस प्रदर्शन: राजेश संदाला

वोट चोर, गद्दी छोड़ अभियान चलाने वाली मंजू चौधरी खुद के बयान 'बूथ कैप्चरिंग' के सवाल पर बोली...मुंह से गलती से निकले शब्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

कांग्रेस पार्टी 27 नवंबरको जिला में विरोध प्रदर्शन करेगी। इसके पीछे वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान है। इसी विषय को लेकर कांग्रेस के पर्यवेक्षक राजेश संदाला ने की। इस विरोध प्रदर्शन की पूरी रूपरेखा बताने के बाद वहांमौजूद नांगल चौधरी विधायक मंजू चौधरी से हरिभूमि ने सवाल किया कि वोट चोर की आप बात कह रहे है। जबकि विधानसभा चुनाव में एक जनसभा की वीडियो वायरल हुई,

नारनौल। पत्रकारवार्ता करते कांग्रेस पर्यवेक्षक राजेश संदाला व विधायक मंजू चौधरी।

जिसमें आप खुद बूथ कैप्चरिंग की बात कह रही है।

यह बात कहां तक ठीक है? इस सवाल पर विधायक मंजू चौधरी ने स्पष्ट किया कि चुनावों के दौरान पोलिंग बूथ कैप्चर करने का बयान उनके मुंह से गलती से निकल गया था, जबकि वह कहना चाह रही थी कि उनके पक्ष में अधिक से अधिक मतदान करें, ताकि जीत सुनिश्चित हो सके।

उन्होंने कहा कि यह बात पूर्व विधायक भी जानते हैं कि मुझसे बोलने में गलती हुई, लेकिन उनका ऐसा कोई उद्देश्य नहीं था। उन्होंने कहा कि वोट चोरी नांगल चौधरी में भी हुआ, क्योंकि चुनाव में पूरा सिस्टम इनका ही था, लेकिन हमारे पोलिंग बूथ मजबूत थे और कांग्रेस के पक्ष में मतदान हुआ, जिससे उनकी जीत सुनिश्चित हुई। एक सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि इस सरकार में भी उनके काम निकल रहे हैं, यानि हो रहे हैं।

27 नवंबर को आंएगे बड़े नेता

हरियाणा में भाजपा की सरकार वोट चोरी से बनी है तथा लोकसभा में प्रतिपक्ष के नेता राहुल गांधी ने प्रेस कांफ्रेंस में इसको सिद्ध करके भी दिखाया है। इसलिए लोगों को जागृत करने के लिए वोट चोर गद्दी छोड़ अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत कांग्रेस पार्टी 27 नवंबर को महेंद्रगढ़ जिले में प्रदर्शन करेगी तथा उपायुक्त के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम ज्ञापन सौपेंगी। इसमें प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, पूर्व मंत्री रणदीप सिंह सुरजेवाला एवं बीके हरिप्रसाद समेत अनेक बड़े नेता भाग लेंगे। यह जानकारी पर्यवेक्षक राजेश संदाला ने पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में आयोजित पत्रकारवार्ता के दौरान दी। इस मौके पर नांगल चौधरी की विधायक मंजू चौधरी, कांग्रेस जिलाध्यक्ष सत्यवीर झूकिया, महिला कांग्रेस जिलाध्यक्ष राजवंती यादव, एससी मोर्चा के जिलाध्यक्ष तोताराम कोली, युवा अध्यक्ष पुनीत बुल्यान, सरजीत नंबरदार, रामसिंह जोया, जिलेसिंह, ऋषि कुमार, विक्रम अवाना समेत अनेक नेतागण मौजूद रहे।

वोट चोरी से जीतकर बनी भाजपा सरकार

हरियाणा में करीब 25 लाख वोटों की चोरी हुई। दुख की बात है कि चुनाव आयोग भी भाजपा से मिलकर काम कर रहा है और यह दोनों मिलकर लोकतंत्र एवं संविधान की हत्या कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इसके विरोध में होने वाले प्रदर्शन की तैयारियां की जा रही हैं और आज यहां उसी उपलक्ष्य में सभी प्रकोष्ठों की जिला स्तरीय मीटिंग आयोजित की गई है, जिसमें घर-घर कांग्रेस का संदेश पहुंचाने की जिम्मेदारी लगाई है। उन्होंने आरोप लगाते हुए कहा कि विधानसभा चुनावों में जनता कांग्रेस के साथ थी और पूरा माहौल ही कांग्रेस का बना हुआ था, लेकिन पोलिंग एवं प्रशासनिक अधिकारी सब सरकार के थे। इस कारण गड़बड़ी हुई और सरकार वोट चोरी करके भाजपा की बनी। इसी के खिलाफ पूरे प्रदेश में अभियान चलाया जा रहा है और अब 27 नवंबर को नारनौल में जिला स्तर पर यह प्रदर्शन किया जाएगा।

खबर संक्षेप

बिजली निगम के एक करोड़ रुपये अटके

कनीना। बिजली सब डिवीजन के अंतर्गत 400 डिफाल्टर उपभोक्ताओं की ओर करीब एक करोड़ रुपये के बिल बकाया हैं। बिजली निगम कार्यालय के एसडीओ उमेश वर्मा ने बताया कि बिलों की रिकवरी के लिए बिजली निगम की ओर से अभियान शुरू किया गया है। माहभर के अंतराल में कुछ डिफाल्टरों से 21 लाख की राशि वसूल की गई है, जबकि रिकवरी के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि एनडीएस, डीएस, एलटी, एचटी, आरएनटी बिजली उपभोक्ताओं से रिकवरी के लिए दिसंबर माह तक अभियान जारी रहेगा।

अवैध हथियार के साथ युवक गिरफ्तार

मंडी अटेली। पुलिस ने एक युवक को अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार कर उसके खिलाफ आर्म्ड एक्ट का मामला दर्ज किया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार पुलिस टीम ने मुखबिर की सूचना पर गांव भीलवाड़ा निवासी हरिओम को अवैध पिस्टल के साथ गिरफ्तार किया है।

तेज रफ्तार ट्रक ने बाइक को मारी टक्कर

कनीना। महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग पर कोर्ट परिसर के समीप ट्रक व बाइक टक्कर में गुढ़ा गांव का दंपति घायल हो गया। जिन्हें उपचार के लिए उप नागरिक अस्पताल में दाखिल कराया गया। पुलिस ने हादसे के आरोपित ट्रक चालक के खिलाफ बीएनएस की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। इस बारे में गुढ़ा निवासी सुबेसिंह ने सिटी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह अपनी पत्नी सुमन के साथ बाइक पर सवार होकर कनीना से अपने गांव जा रहा था। जब वह कोर्ट परिसर के सामने पहुंचा तो पीछे से तेज गति से आ रहे ट्रक ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी।

21 को पूर्व सैनिकों की लाइफ सर्टिफिकेट होगी सबमिट

महेंद्रगढ़। भूतपूर्व सैनिक विकास संघ के सौजन्य से आइसीआइसीआइ बैंक के द्वारा सुबह 11 से तीन बजे तक 21 नवंबर को यादव धर्मशाला में पूर्व सैनिकों की लाइफ सर्टिफिकेट निःशुल्क सबमिट की जाएगी। संघ के उपाध्यक्ष कप्तान राजेन्द्र सिंह खेड़ा ने बताया कि किसी पूर्व सैनिक की अभी तक लाइफ सर्टिफिकेट जमा नहीं हुई है वह 21 नवंबर को सुबह 11 बजे यादव धर्मशाला में पहुंचकर निःशुल्क सबमिट करा सकते हैं। अपना मोबाइल फोन, पीपीओ और आधार कार्ड अवश्य साथ लेकर आए।

चयन परीक्षा के लिए प्रवेश पत्र जारी

महेंद्रगढ़। जवाहर नवोदय विद्यालय चयन परीक्षा 13 दिसंबर को जिला के 10 निर्धारित परीक्षा केंद्रों पर प्रातः 11:30 बजे से 1:30 बजे तक आयोजित की जाएगी। परीक्षा को लेकर सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय करीरा के प्रधानाचार्य बृजमोहन लाल रावत ने बताया कि चयन परीक्षा के प्रवेश पत्र जारी कर दिए गए हैं। सभी पंजीकृत अभ्यर्थी अपना प्रवेश पत्र आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर पंजीकरण संख्या तथा जन्म तिथि दर्ज कर आसानी से डाउनलोड कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस वर्ष 2577 अभ्यर्थियों ने परीक्षा के लिए पंजीकरण किया है।

टोल प्लाजा पर तोड़फोड़ की घटना के बाद एनएचएआई की बड़ी कार्रवाई

अवैध खोखे हटे, रंगदारी और नशे के अड्डों पर लगा ताला, पुलिस की सुरक्षा में चला अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नांगल चौधरी क्षेत्र के सिरोही बहाली टोल प्लाजा पर दो दिन पहले हुई तोड़फोड़ के बाद नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया हरकत में आ गई है। दो दिन पहले टोल पर हुई घटना ने न केवल प्रशासनिक तंत्र को हिला दिया, बल्कि स्थानीय लोगों में सुरक्षा को लेकर गहरी चिंता भी पैदा कर दी। वारदात के दो दिन के बाद बुधवार सुबह जिला प्रशासन व एनएचएआई की संयुक्त टीम ने टोल प्लाजा के आसपास बड़े पैमाने पर अवैध रूप से चल रहे खोखे, ढाबे व होटलों पर कार्रवाई करते हुए जगह को खाली करवाया। इस कार्रवाई का नेतृत्व ड्यूटी मजिस्ट्रेट पीडब्लूडी एसडीओ नरेंद्र कुमार यादव ने किया। बुधवार सुबह भारी पुलिस बल के साथ टीम मौके पर पहुंची और टोल से सटे अवैध रूप से बनाए गए खोखों, ढाबों व होटलों पर जेसीबी चलाकर उन्हें हटवा दिया, साथ ही एनएचएआई की जगह पर होटलों के सामने रास्ता खोद दिया गया। प्रशासन ने पहले दुकान संचालकों को स्थल खाली करने के नोटिस व निर्देश दिए, इसके बाद कार्रवाई शुरू कर दी।

नारनौल। अवैध निर्माण हटाती जेसीबी मशीन। व कार्रवाई के दौरान मौजूद पुलिसबल। फोटो: हरिभूमि

स्थानीय लोगों के अनुसार टोल बनने के बाद से टोल के किनारे बने कई अस्थायी खोखे संदिग्ध गतिविधियों का गढ़ बने हुए थे। लोगों का कहना है कि इन खोखों में रंगदारी व वसूली की बातें आम थी। टोल कर्मियों से लेकर राहगीरों तक, सभी असुरक्षित महसूस करते थे। बता दे कि रविवार देर शाम दो गाड़ियों में सवार होकर आए आठ से 10 युवकों ने अचानक टोल प्लाजा पर हमला बोल दिया था। हमलावरों ने करीब 10 बूथों के शीशे तोड़ दिए और कंप्यूटर सिस्टम को भी भारी नुकसान पहुंचाया। टोल कंपनी को करीब 10 से 15 लाख रुपये का नुकसान होने का अनुमान है। फिलहाल पुलिस ने मामले की शिकायत दर्ज कर ली है, लेकिन हमलावर अभी तक पुलिस की पकड़ से बाहर हैं। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर उनकी पहचान की कोशिश जारी है।

लोगों ने किया कार्रवाई का स्वागत

स्थानीय लोगों ने इस कार्रवाई का स्वागत करते हुए कहा कि टोल के आसपास अवैध ढांचे होने से आए दिन मनमानी, झगड़े व संदिग्ध गतिविधियां होती रहती थीं। लोगों इस कदम से क्षेत्र में सुरक्षा व शांति बनाए रखने में मदद मिलेगी। उन्होंने टोल पर वारदात को अंजाम देने वाले दहशतगर्दों को जल्द से जल्द पकड़ने की अपील की, ताकि भविष्य में ऐसी घटनाएं फिर न हो।

कार्रवाई से 50 परिवारों की रोजी-रोटी पर असर

एनएचएआई की कार्रवाई से जहां सुरक्षा व कानून व्यवस्था के लिहाज से लोगों ने राहत की सांस ली, वहीं दूसरी ओर उन छोटे खोखा संचालकों में हड़कंप मच गया, जो काफी दिनों से यहां व्यापार कर अपनी रोजी-रोटी कमा रहे थे। जिसमें से किसी ने चाय की रेहड़ी, तो किसी ने बर्गर, पेंचर व हवा भरने की रेहड़ी तथा खोखे लगाए हुए थे। अनुमान के अनुसार लगभग 50 परिवार इन खोखों पर निर्भर थे। अचानक हुई इस कार्रवाई से उन्हें अब अपने कारोबार के भविष्य को लेकर चिंता सताने लगी है। कार्रवाई के दौरान नांगल चौधरी पुलिस थाना की टीम सहित अन्य पुलिस टीम को बड़ी संख्या में तैनात किया गया।

क्या कहने है ड्यूटी मजिस्ट्रेट

कार्रवाई में शामिल ड्यूटी मजिस्ट्रेट पीडब्ल्यूडी विभाग के एसडीओ नरेंद्र यादव ने बताया कि उपायुक्त ने इस कब्जा कार्रवाई के लिए बतौर ड्यूटी मजिस्ट्रेरट नियुक्त किया है। शिकायत पर जिला प्रशासन के सहयोग से एनएचएआई द्वारा यह कार्रवाई की गई है, जिसके लिए पहले सभी ढाबे, होटल चलाने वाले लोगों को एनएचएआई की जमीन को खाली करने के नोटिस दिए गए थे। उन्होंने बताया कि एनएचएआई की जमीन से 30 मीटर तक पक्का निर्माण नहीं किया जा सकता है।

नारनौल। बैठक करते संगठन के सदस्य व अन्य। फोटो: हरिभूमि फोटो: हरिभूमि

दिल्ली चलो आंदोलन की वर्षगांठ पर एआईकेकेएमएस ने की बैठक

नारनौल। संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर ऐतिहासिक किसान आंदोलन दिल्ली चलो की पांचवीं वर्षगांठ पर 26 नवम्बर को हिसार में में होने वाले विरोध प्रदर्शन में जिले की ओर से भागीदारी के लिए किसान संगठन ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन बैठक किसान नेता कामरेड अभय सिंह की अध्यक्षता में चितवन वाटिका में हुई। जिसमें एआईकेकेएमएस के जिला सचिव डॉ. व्रतपाल सिंह ने कहा कि केन्द्र व राज्य सरकार की किसान, खेत मजदूर विरोधी नीतियों के खिलाफ 26 नवम्बर का दिन ऐतिहासिक किसान आंदोलन से सीख व संकल्प लेने का दिन है। कामरेड अभय सिंह ने इलाके की मुख्य फसल बाजरा को एमएसपी पर खरीद नहीं किए जाने से किसानों को हुए नुकसान पर रोष प्रकट करते हुए कहा कि सरकार का 24 फसलों को एमएसपी पर खरीद का दावा खोखला साबित हुआ है। फसल बिजाई के समय खाद, बीज समय पर उपलब्ध कराने, बिजली बिल संशोधन 2025 व स्मार्ट मीटर स्कीम को वापस लेने, किसान, मजदूरों को कर्ज मुक्त करने, बीमा कंपनियों की लूट पर रोक लगाने, प्राकृतिक आपदा से बर्बाद फसलों का मुआवजा देने, ग्रामीण गरीबों व खेत मजदूरों को मनरेगा के तहत साल भर काम देने व 700 रुपये दिहाड़ी देने, बुढ़ापा पेंशन 10 हजार रुपये करने जैसी प्रमुख मांगों है। इस मौके पर एसयूसीआई कम्युनिस्ट के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश, रामस्वरूप नम्बरदार, ईश्वर सिंह तोताहेड़ी, शेरसिंह बसीरपुर, मास्टर बलवंत सिंह सागरपुर, छाजूराम रावत, मास्टर सुबेसिंह उपस्थित थे।

प्रदेश में सबसे ठंडी रही नारनौल की रात न्यूनतम तापमान 6.8 डिग्री दर्ज

नारनौल। जिले में लगातार मौसम शुष्क बना हुआ। वहीं बुधवार को कमजोर पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव के कारण बादलवाही देखने को मिली। सम्पूर्ण मैदानी राज्यों विशेषकर हरियाणा एनसीआर दिल्ली में लगातार उत्तरी पश्चिमी सर्द हवाएं चलने से दिन व रात के तापमान सामान्य से नीचे बने हुए है, साथ ही ठंड बढ़ने के चलते हवाओं की गुणवत्ता में गिरावट देखने को मिल रही है। बुधवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में सबसे कम रात्रि तापमान नारनौल का 6.8 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। वहीं दूसरे स्थान पर हिसार 7.5 डिग्री सेल्सियस, जबकि महेंद्रगढ़ 7.7 डिग्री सेल्सियस के साथ तीसरे स्थान पर रहा है।वहीं नारनौल का अधिकतम तापमान 24.5 डिग्री सेल्सियस तथा महेंद्रगढ़ का 27.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। जिला महेंद्रगढ़ में दिन के तापमान 5.0 डिग्री सेल्सियस व रात के तापमान 4.7 डिग्री सेल्सियस सामान्य से नीचे बने हुए हैं।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने सीट पेपर्स लिमिटेड सिंगापुर के साथ किया एमओयू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने उभरती प्रौद्योगिकियों तथा नवाचार-आधारित शिक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सीट पेपर्स लिमिटेड सिंगापुर के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। इस समझौता ज्ञापन पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव प्रो. सुनील कुमार द्वारा कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार की उपस्थिति में हस्ताक्षरित किया गया।

कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने कहा कि उद्योग और शिक्षण संस्थानों के बीच सहयोग आने वाले समय की मांग है, जो विद्यार्थियों को भविष्य की कार्यशैली के अनुरूप कौशल प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। सीट पेपर्स लिमिटेड सिंगापुर की ओर से इस समझौते में कंपनी के सीईओ डॉ. स्टालिन मिश्रा ने प्रतिनिधित्व किया। इस एमओयू की पहल हकेंवि के कम्प्यूटर विज्ञान एवं सूचना प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा की गई। कार्यक्रम में प्रो. सिंगारा सिंह, प्रो. आशीष माथुर, डॉ. खेराज (हकेंवि) तथा सीट पेपर्स लिमिटेड सिंगापुर के सह-संस्थापक एवं सीटीओ राजेश सिंह भी उपस्थित रहे।

समझौता ज्ञापन हस्तांतरित करते कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार व डॉ. स्टालिन मिश्रा।

इंडस्ट्री रिसर्च एंड डवलपमेंट सेंटर स्थापित करेंगे

इस एमओयू के अंतर्गत सीट पेपर्स लिमिटेड सिंगापुर और हकेंवि संयुक्त रूप से विश्वविद्यालय परिसर में इंडस्ट्री रिसर्च एंड डवलपमेंट सेंटर स्थापित करेंगे। इसके अतिरिक्त आवश्यकता आधारित ऑनलाइन एवं ऑफलाइन अल्पकालिक प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन, प्रमाणन कार्यक्रमों को प्रोत्साहन, विद्यार्थियों के लिए इंटर्नशिप एवं औद्योगिक भ्रमण, वैज्ञानिक एवं शैक्षणिक साहित्य, सॉफ्टवेयर और तकनीक का आदान-प्रदान भी किया जाएगा।

अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया

- अभियान के दौरान दुकानदारों में मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

नगर पालिका प्रशासन ने फिर से शहर में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। पालिका कर्मचारियों ने रोड पर अतिक्रमण करके रखे हुए सामान को जब्त कर लिया। यह अभियान नगर पालिका कार्यालय से शुरू होकर शंकर मार्केट, बालाजी चौक, विश्वकर्मा चौक, सीएसडी कैंटीन, बस स्टैंड, राव राव तुलाराम चौक होते आईटीआई रोड आंबेडकर चौक से नगर पालिका कार्यालय में जाकर समाप्त हुआ। इसके साथ ही आगे से रोड पर अतिक्रमण करने पर कानूनी कार्रवाई करने की चेतावनी दी गई।

महेंद्रगढ़। शंकर मार्केट में अतिक्रमण हटवाते नगर पालिका कर्मचारी।

अभियान के दौरान पालिका कर्मचारियों ने शहर के मेन बाजारों में रोड पर अतिक्रमण करने वाले लोगों के सामान को उठाकर पालिका वाहनों में डाल लिया। पालिका की इस कार्रवाई को देखकर अन्य व्यापारियों ने पहले ही अपना रोड पर रखा सामान समेटकर दुकानों के अंदर कर लिया। इतना ही नहीं कुछ लोग द्वारा अपने प्रतिष्ठानों के आगे रेहड़ियां लगवाकर उनसे किराया भी वसूलने की शिकायतें भी पालिका को मिल रही है। पालिका अधिकारियों के अनुसार शहर के मेन बाजारों में जाम की स्थिति से निपटने व शहर के सौंदर्यीकरण के लिए शहर को अतिक्रमण मुक्त आवश्यक है।

परेशानी | वैकल्पिक वाहनों से सफर करने को मजबूर यात्री

यात्रियों के गले की फांस बनी दिल्ली-हिसार ट्रेन हर रोज डेढ़ से दो घंटे लेट हो रही रेलगाड़ी

- सतनाली से सुबह के समय हिसार के लिए यात्रियों के लिए यही एकमात्र ट्रेन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सतनाली मंडी

दिल्ली से सतनाली-सादुलपुर होकर हिसार चलने वाली 54309 दिल्ली-हिसार ट्रेन यात्रियों के गले की फांस बनकर रह गई है। यात्रियों ने बताया कि पिछले काफी दिनों से यह गाड़ी सतनाली स्टेशन पर लगभग हर रोज डेढ़ से दो घंटे लेट हो जाती है। जिससे अधिकतर यात्रियों ने तो इस ट्रेन में सफर करना ही छोड़ दिया है। इस ट्रेन में अधिकतर दैनिक रेलयात्री यात्रा करते हैं, जिनमें अधिकतर नौकरी पेशा, दुकानदार व विद्यार्थी शामिल हैं, लेकिन काफी दिनों से लगभग हर रोज डेढ़ से दो घंटे लेट होने से यात्री भारी परेशान हैं। यात्रियों को मजबूरीवश वैकल्पिक वाहनों से गन्तव्य पर पहुंचना पड़ रहा है।

सतनाली मंडी। रेलवे स्टेशन। फोटो: हरिभूमि

सतनाली रेल सेवा समिति प्रधान दीवान सिंह शेखावत ने बताया कि रेवाड़ी-हिसार डीएमयू के स्थान पर हिसार तक विस्तारित की गई रेवाड़ी-दिल्ली सवारी गाड़ी का समय सही नहीं होने से यहां के यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है और अनेक यात्री तो अधिक किराया खर्च कर बसों में सफर करने को मजबूर हो गए हैं। उन्होंने बताया कि दिल्ली से हिसार जाने वाली ट्रेन पिछले कई दिनों से लेट आ रही है। इसके अलावा सतनाली से सुबह करीब साढ़े आठ बजे दिल्ली जाने वाली हिसार-दिल्ली 54310 सवारी गाड़ी भी सतनाली से रेवाड़ी तक पहुंचने में अढ़ाई घंटे से भी अधिक कर दिया गया है, जबकि 54316 हिसार-रेवाड़ी सवारी गाड़ी को सतनाली से एक घंटा 50 मिनट में रेवाड़ी पहुंचने का समय दिया गया है।

उन्होंने बताया कि सतनाली से सुबह के समय हिसार के लिए यात्रियों के लिए यही एकमात्र ट्रेन है, इसका समय पहले से ही क्षेत्र के यात्रियों के अनुकूल नहीं था। अब लगभग हर रोज लेट होने से अधिकतर यात्री इस ट्रेन की बजाए वैकल्पिक साधनों से सफर करने को मजबूर हो रहे हैं। उन्होंने यात्रियों को हो रही परेशानी को देखते हुए समस्या के अतिशीघ्र समाधान की मांग की साथ ही सतनाली स्टेशन पर 22471-72 बीकानेर-दिल्ली इंटरसिटी के ठहराव की मांग की। उन्होंने बताया कि इस ट्रेन के ठहराव के लिए सांसद अनेक बार अनुशंसा कर चुके हैं और क्षेत्र के लोग लंबे समय से मांग कर रहे हैं।

शूरसैनी जयंती के बहाने पूर्व सीएम के गले में फंसा राजनीतिक काटा निकालने में कामयाब हुए सीएम

नारनौल। प्रदेश स्तरीय शूरसैनी जयंती समारोह के जरिए रविवार को मुख्यमंत्री नायबसिंह सैनी पूर्व मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर के गले की फांस बने मेडिकल कॉलेज नामकरण का कांटा निकलने में कामयाब हुए। जहां समारोह को कामयाब करने के लिए नारनौल सैनी समाज ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी, वहीं दूरदराज से आए नेता और खुद सीएम ने रैली आयोजन नारनौल सैनी सभा की बजाय अपने नजदीकी जवाहर सैनी को बताया। जबकि सैनी सभा नारनौल खुद को इस सम्मेलन का आयोजक कहकर भागदौड़ कर रही थी। यह बात बुधवार युवा कांग्रेस के पूर्व जिला मीडिया प्रभारी लोकेश गांधी ने प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से बताई। उन्होंने बताया कि प्रदेश स्तरीय समारोह में आने से चार दिन पहले एक अखबार में छपी खबर पर मोहर भी सीएम लगा गए। मतलब साफ है समारोह में भूमिका बनाने व दिखावा करने के लिए जनता के बीच मेडिकल कॉलेज के अंदर अस्पताल भवन का नाम शहीद राव तुलाराम रखने की मांग पहले स्थानीय विधायक और फिर स्वास्थ्य मंत्री ने की, ताकि पहले से ही तय बातचीत के अनुसार सीएम मंजूर कर दें। वैसा ही हुआ। दूसरी बात, विधायक ओमप्रकाश यादव की मांग को पूरा करते हुए विस्तार से सीएम ने पढ़ा। जब सैनी सभा नारनौल की डिमांड की बारी आई तो मांग पत्र पढ़ने से परहेज किया और फिजिबिलिटी चेक करने की बात कह डिमांड को गोल कर गए। जबकि महिला कॉलेज का नाम माता सावित्री बाई फुले रखने में शायद कोई फिजिबिलिटी की जरूरत नहीं होती। ऐसे में यह चर्चा है कि शूर सैनी जयंती समारोह के बहाने पूर्व सीएम मनोहरलाल के गले में फंसा राजनीतिक काटा निकालने में सीएम कामयाब रहे।