



पूर्व मंत्री डा. अभय सिंह यादव बोले...

## दूसरों की उपलब्धियों को प्रयत्नपूर्वक हड़पने और फीका करने का लगातार चल रहा प्रयास

किसान का खेत बताएगा राजनीति के मायने, भविष्य करेगा वर्तमान का आकलन

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

महेन्द्रगढ़ जिले की राजनीति में चल रहे राजनैतिक द्वंद्व पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए बुधवार पूर्व सिंचाई मंत्री डॉक्टर अभय सिंह यादव ने कहा कि कुछ लोगों द्वारा भारतीय जनता पार्टी के कार्यकाल में पिछले 10 साल में विशेषकर महेन्द्रगढ़ जिले में भूजल सुधार सहित विकास के जो काम हुए हैं उन पर अनावश्यक एवं प्रायोजित विवाद के माध्यम से लोगों का ध्यान विकास की राजनीति से हटाने का प्रयास किया जा

रहा है। उन्होंने कहा कि झूठे प्रचार के आगे न कोई झुकता है और न ही मिटता है। जिले में जो विकास हुआ है वह किसी व्यक्तिगत लाभ तक सीमित नहीं है अपितु जिले के किसान के खेत तक खुशहाली की गूंज है। परन्तु आजकल जानबूझकर विकास को विवाद में डालने का जो अभियान चला जा चलाया जा रहा है वह लंबे समय तक इस जिले में की गई नकारा राजनीति को छुपाने का प्रयास मात्र है।

उन्होंने कहा कि विकास की बड़ी बड़ी परियोजनाओं को जानबूझकर विवादित बनाने का अभियान काफी समय पहले से चल रहा है। पहले जिले में 700 करोड़ रुपये से अधिक से बने मेंडकल



कॉलेज को बिना काम के विवाद में फंसाकर धरना प्रदर्शन करवाया और अब उसको बर्बादी के रास्ते पर ले जाकर छोड़ दिया गया है। इसी तरह जब लांजिस्टिक हब में तेजी से काम आगे बढ़ने लगा तो वहां भी धरना प्रदर्शन शुरू करवा दिया गया है। इस परियोजना की जमीन खरीद पर विवादित बयान देकर इसे बिना काम विवादों में फंसाने की योजना पर काम चल रहा है। सात साल पहले जिन किसानों ने स्वेच्छा से इन परियोजना के लिए भूमि सरकार को सीधे रजिस्ट्री करवाकर बेची थी और जिन के खाते में सीधे सरकार से पैसे आए थे, उन्हीं को बरगला कर अब धरना प्रार्थन करवा दिया गया है।

यहां 30 लाख व 6 साल बाद माजरा एम्स में 40 लाख में खरीद, फिर अन्याय कैसे

जब नेताओं द्वारा भ्रष्टाचार के आरोप के सबूत नहीं मिले तो जमीन की कीमत का विवाद जानबूझकर पैदा करवाया जा रहा है ताकि विकास विवादों में फंसे और विकास के पीछे जिन व्यक्तियों के प्रयास रहे उनको बदनाम किया जाए। वह क्षेत्र की जनता को बताएं कि जब माजरा एम्स की जमीन लांजिस्टिक हब की जमीन से छह साल बाद में 40 लाख रुपये प्रति एकड़ उसी प्रक्रिया से सीधे किसानों से खरीदी गई है तो माजरा के किसानों के साथ अन्याय नहीं हुआ तो फिर बशौरपुर के किसानों के साथ छह वर्ष पहले 30 लाख रुपये प्रति एकड़ की दर से जमीन की खरीद में अन्याय कैसे हुआ? यह बात क्षेत्र की जनता के सामने आकर उन्हें स्पष्ट करें। जिन्होंने इस परियोजना की जमीन खरीद में भ्रष्टाचार का सार्वजनिक आरोप लगाया था, उनके सबूतों का भी जनता इंतजार कर रही है।

किसानों को संकट से बाहर विकास की राजनीति निकालकर लाई

डॉ. यादव ने कहा किसी भी राजनीतिक व्यक्ति की उपलब्धि प्रचार प्रसार द्वारा निर्धारित नहीं होती। जैसे खिलाड़ी की उपलब्धि का फैसला खेल का मैदान करता है उसी तरह किसी व्यक्ति का विकास में योगदान उस क्षेत्र की यथार्थ की जमीन पर जनता तय करती है। जहां तक महेन्द्रगढ़ जिले की बात है यहां का खेत में काम करने वाला किसान जो राजनैतिक चालबाजी से दूर है वह तय करेगा कि इस जिले के किसानों को संकट से बाहर विकास की राजनीति निकालकर लाई है या वर्चस्व वजूद एवं विरसत की राजनीति। जब विकास के नाम पर कुछ भी गिनाने के लिए नहीं होता है तो अक्सर ऐसे लोग नांगल चौधरी के चुनाव की हार की बात करते हैं और साथ ही अपनी जीत की बात पर इटलाते हैं परंतु इसकी सच्चाई उन से अधिक कोई नहीं जानता और यह तो उनकी अंतराला को पता है कि नांगल चौधरी की हार और उनकी जीत की वास्तविकता क्या है। यही वास्तविकता उनकी दिन रात बेचैन किए हुए है। इसीलिए उन्होंने आजकल अपनी सारी राजनीतिक शक्तियां नांगल चौधरी में लगा रखी हैं। मात्र 15 दिनों के अंतराल में एक दर्जन से ज्यादा प्रेस एवं मीडिया वार्ताएं इस बात को इंगित करती हैं कि कितनी परेशानी है। दूसरों की उपलब्धियों को प्रयत्नपूर्वक हड़पने और फीका करने का लगातार प्रयास चल रहा है। भविष्य में जब इस क्षेत्र के विकास का इतिहास लिखा जाएगा तो यहां की राजनीति के हर पात्र के योगदान का मूल्यांकन होगा। झूठे प्रचार और धरनों की राजनीति को छोड़कर इस क्षेत्र के विकास के बारे में सोचने का अभी भी समय है, वरना कोरा वर्चस्व व वजूद न काम आएगा और न ही लंबे समय तक चलेगा।

## बकाया राशि नहीं देने पर सीलिंग कार्रवाई की प्रक्रिया होगी शुरू 94.29 लाख राशि का संपत्ति कर नहीं देने पर 28 डिफाल्टर की सूची ओपन

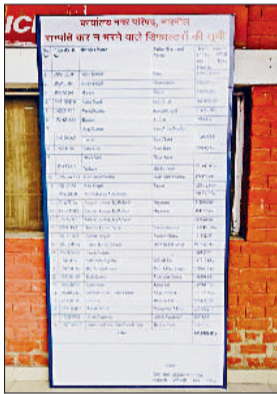
नगर परिषद ने अपने कार्यालय में डिफाल्टरों की सूची की होर्डिंग लगाई, भू-अधिकार और राजस्व संकट पर बड़ा कदम

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

नगर परिषद ने संपत्ति कर (कॉमर्शियल प्रॉपर्टी टैक्स) के समय पर नहीं चुकाने वाले 28 संपत्ति मालिकों/डिफाल्टर्स की एक आधिकारिक सूची जारी कर दी है, इन पर 94 लाख 29 हजार 206 रुपये 97 पैसे बकाया बताए गए हैं। नप प्रशासन ने कर वसूली में सख्ती का संकेत दे दिया है।

यह कदम शहर में कर संग्रह (म्युनिसिपल राजस्व) को सुधारने और बकाया कर की राशि को वसूलने के लिए उठाया गया है। अगर अब भी राशि जमा नहीं होती है तो नगर परिषद प्रशासन सीलिंग की कार्रवाई करेगा।

नगर परिषद के कर विभाग के अनुसार, इन 28 डिफाल्टर्स ने नगर परिषद के निर्धारित समय सीमा तक संपत्ति कर का भुगतान नहीं किया। इस बकाया राशि का कुल आंकलन 9429206.97 रुपये बताया जा रहा है, जिससे नगर परिषद के विकास योजनाओं और सार्वजनिक



नारनौल। नगर परिषद कार्यालय में रखा गया होर्डिंग। फोटो: हरिभूमि

सुविधाओं के बजट पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा है। नगर परिषद ने इस सूची का होर्डिंग बनाकर कार्यालय में ओपन रख दिया है। नगर परिषद प्रशासन का मानना है कि संपत्ति कर नगर परिषद की आय का एक प्रमुख स्रोत है और शहर के विकास कार्यों सड़क, स्वच्छता और अन्य बुनियादी सुविधाओं में लागत का बड़ा हिस्सा इसी राजस्व से आता है। कर न देने से जिन संपत्ति मालिकों ने लम्बे समय तक भुगतान टाला, उनकी सूची तैयार कर दी गई है और उन्हें दो से तीन बार नोटिस भी जारी किए जा चुके हैं। नोटिस में

सूची में शामिल नाम किए ओपन, लिखा डिफाल्टर

सूची में शामिल नाम उन संपत्ति मालिकों/बिजनेस मालिकों के हैं जिन्होंने पिछली कई वित्तीय तिमाहियों से कर भुगतान नहीं किया है और बार-बार नोटिस देने के बावजूद उनकी देनदारी बनी हुई है। इस सूची जारी करने के साथ ही नगर परिषद ने जनता से भी अपील की है कि सभी करदाताओं को निर्धारित समय पर संपत्ति कर जमा कर देना चाहिए, जिससे उन्हें अतिरिक्त जुर्माना, ब्याज और कानूनी उलाहनों से बचाया जा सके। विभिन्न नगर निकायों में लागू टैक्स प्रोत्साहन योजनाओं की तरह कुछ मामलों में करदाताओं को छूट या रियायत भी उपलब्ध कराई जाती है, ताकि समय पर भुगतान को बढ़ावा दिया जा सके। विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसी सूची जारी करना नगर परिषद के लिए आवश्यक कदम है, क्योंकि कर वसूली में कमी से नगर परिषद को मूलभूत विकास और नागरिक सेवाओं को बनाए रखने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

क्या कहते हैं सुपरिटेण्डेंट

नगर परिषद में टैक्स शाखा के सुपरिटेण्डेंट राकेश कुमार ने बताया कि कॉमर्शियल टैक्स की भारी भरकम 28 लोगों पर 94 लाख 29 हजार 206 रुपये की राशि बकाया है। इन्हें कई बार नोटिस नगर परिषद की ओर से दिए गए हैं। कोई जवाब नहीं मिलने पर डीएमसी के दिशा निर्देश पर डिफाल्टर सूची में शामिल इन 28 लोगों के नाम व उनकी बकाया राशि का होर्डिंग नगर परिषद कार्यालय में लगाया गया है। इन्हें यह भी अवगत करवाया गया है कि अगर टैक्स राशि को लेकर कोई संशय है तो कार्यालय शाखा में संपर्क कर सकते हैं। डिफाल्टर सूची होर्डिंग के माध्यम से ओपन की गई है। अगर अब भी राशि जमा नहीं होती है तो संबंधित डिफाल्टरों की संपत्ति की सीलिंग करने की कार्रवाई प्रक्रिया शुरू की जाएगी।

कहा गया है कि डिफाल्टर्स कर और कानूनी कार्रवाई करने पर मजबूर लागू ब्याज/जुर्माना जल्द से जल्द होगा। इसमें संपत्ति को सील करना जमा करवा दें अन्यथा नगर परिषद भी हो सकता है।

कपड़े, जूट या कागज से बने वैकल्पिक थैलों का प्रयोग करें ग्राहक

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड एवं नगर परिषद के संयुक्त तत्वाधान में एकल उपयोग वाली प्लास्टिक वस्तुओं पर पूर्ण प्रतिबंध को प्रभावी ढंग से लागू करने के उद्देश्य से विशेष अभियान चलाया गया। इसके तहत शहर के विभिन्न बाजारों, दुकानों व व्यावसायिक प्रतिष्ठानों का निरीक्षण किया गया।

अभियान के दौरान अधिकारियों की टीम ने दुकानदारों व व्यापारियों को सिंगल यूज प्लास्टिक से होने वाले पर्यावरणीय नुकसान के बारे में विस्तार से जानकारी दी तथा सरकार की ओर से प्रतिबंधित प्लास्टिक वस्तुओं की सूची से भी अवगत कराया। टीम ने स्पष्ट किया कि पॉलिथीन केरी बैग, प्लास्टिक प्लेट, गिलास, चम्मच, स्ट्रॉ,

## प्लास्टिक प्रतिबंध पर सख्ती, तीन दुकानदारों पर 26 हजार का जुर्माना



नारनौल। दुकानों व व्यावसायिक प्रतिष्ठानों का निरीक्षण करती टीम। फोटो: हरिभूमि

थर्माकोल से बने उत्पाद आदि का उपयोग पूरी तरह प्रतिबंधित है। निरीक्षण के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वाले तीन दुकानदारों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए कुल 26 हजार रुपये के चालान काटे। अधिकारियों ने दुकानदारों व व्यापारियों को प्लास्टिक से होने वाले पर्यावरणीय नुकसान के बारे में भी विस्तार से जानकारी दी। साथ ही

संबंधित दुकानदारों को भविष्य में एकल उपयोग वाली प्लास्टिक वस्तुओं का प्रयोग न करने की सख्त हिदायत दी गई। विजय चौधरी क्षेत्रीय अधिकारी प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक पर्यावरण, मानव स्वास्थ्य व पशुओं के लिए अत्यंत हानिकारक है। इसे रोकने के लिए जनभागीदारी बेहद आवश्यक है।

दुकानदारों से टीम ने की अपील

उन्होंने दुकानदारों से अपील की कि वे कपड़े, जूट या कागज से बने वैकल्पिक थैलों का प्रयोग करें व बाहकों को भी अपील करें। नप व प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि भविष्य में भी इस प्रकार के अभियान निरंतर जारी रहेंगे और नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ और भी कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने आम जनता से भी सहयोग की अपील करते हुए कहा कि स्वच्छ एवं प्रदूषण मुक्त पर्यावरण के लिए सिंगल यूज प्लास्टिक का बहिष्कार करना सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है।

मारपीट करने के मामले में 3 गिरफ्तार

नारनौल। शहर थाना पुलिस ने आपसी रंजिश के चलते युवक के साथ मारपीट व गाड़ी में तोड़फोड़ करने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीन और आरोपितों को गिरफ्तार किया है। जिनकी पहचान पंकज व पुष्पेंद्र निवासी गहलोती तथा अमित निवासी दौगली के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपितों से पूजाखंड के दौरान वारदात में इस्तेमाल किए गए लाठी डंडे भी बरामद कर लिए हैं। इस मामले की शिकायत अनिल कुमार निवासी गांव नांगल जमालपुर रेवाड़ीने दर्ज कराई गई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार वह अपनी गाड़ी से अपने दोस्त के साथ, एक दूसरे दोस्त से मिलने नारनौल आया था। शाम के समय जब वे जलेबी चौक के पास मौजूद थे।

आरसीसी बॉक्स डालने के चलते रेल यातायात रहेगा प्रभावित

नारनौल। उत्तर पश्चिम रेलवे की ओर से जयपुर मंडल के फुलेरा-रंगिस-रेवाड़ी रेलखण्ड के नारनौल स्टेशन यार्ड में बिज संख्या 136 पर आरसीसी बॉक्स डालने हेतु ब्लॉक लिया जाएगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी शशि किरण के अनुसार उपरोक्त कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संभावित रेलसेवाएं प्रभावित रहेंगी। रद्द रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 19619 फुलेरा-रेवाड़ी रेलसेवा व गाड़ी संख्या 19620 रेवाड़ी-फुलेरा रेलसेवा 29 जनवरी को रद्द रहेगी। मार्ग परिवर्तित रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 22949 बान्द्रा टर्मिनस-दिल्ली सराय रेलसेवा 28 जनवरी को बान्द्रा टर्मिनस से प्रस्थान करेगी। रेगुलर रेलसेवाएं: गाड़ी संख्या 22950 दिल्ली सराय-बान्द्रा टर्मिनस रेलसेवा 29 जनवरी को दिल्ली सराय से प्रस्थान करेगी। यह रेलसेवा मार्ग में जयपुर मंडल पर 25 मिनट रेगुलर रहेगी।

## फोरेस्ट विभाग की अनुमति के इंतजार में मेडिकल कॉलेज की अटकी बिजली सप्लाई मेडिकल कॉलेज में विद्यार्थियों के लिए मैस व अन्य संसाधनों का जल्द होगा प्रबंधन : स्वास्थ्य मंत्री

कोरियावास मेडिकल कॉलेज हरियाणा की एकमात्र संस्था, जहां एक ही साल में ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं हुई आरंभ

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा है कि कोरियावास मेडिकल कॉलेज पूरे हरियाणा में एकमात्र चिकित्सीय संस्था है। जिसमें एक ही साल के दौरान ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं आरंभ हुई हैं। यह अथक प्रयासों से संभव हुआ है, अब जल्द ही विद्यार्थियों के लिए मैस व अन्य संसाधनों का प्रबंधन कर लिया जाएगा। फोरेस्ट विभाग की जमीन पर खंबे खड़े करने की अनुमति केंद्र सरकार से मिलनी, जिसके इंतजार में मेडिकल कॉलेज की बिजली सप्लाई रूकी हुई है। बीते दिनों विभागीय एसीएस से बैठक हुई थी, जल्द ही एनओसी मिल जाएगा।

अटेली हलके में बुधवार पहुंची स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि



नारनौल। अटेली हलके में ग्रामीणों को संबोधित करती स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव। फोटो: हरिभूमि

कोरियावास मेडिकल कॉलेज में एमबीबीएस कक्षाओं की 100 सीट निर्धारित हुई हैं। दाखिले व कक्षाएं लगाने की अनुमति केंद्र सरकार को देनी होती है जिसके लिए मापदंड निर्धारित हैं, लेकिन उन्होंने सीएम नायब सिंह सैनी को स्थिति से अवगत कराया। इसके बाद केंद्र सरकार ने 100 दाखिले व कक्षाएं लगाने की स्वीकृति दी है। यह प्रदेश की एकमात्र चिकित्सीय संस्था है। जहां एक ही साल में ओपीडी व कक्षाएं आरंभ हुई हैं। कॉलेज के नजदीक फोरेस्ट विभाग की लैंड है,

जिस पर करीब दस खंबे लगने हैं। इसके बाद कॉलेज तक बिजली सप्लाई पहुंच पाएगी। इसके लिए केंद्रीय मंत्रालय को लैंड रिपोर्ट भेज दी, लेकिन तकनीकी कारणों के चलते अनुमति नहीं मिल पाई है। बीते दिनों एसीएस फोरेस्ट से बैठक हुई थी। इसके बाद उन्होंने केंद्रीय विभाग में जाकर दस्तावेज अप्लाई किया है। जल्द ही विभागीय अनुमति मिलेगी तथा कॉलेज को सिटी लाइन से बिजली सप्लाई उपलब्ध हो जाएगी। कॉलेज में स्पेशल चिकित्सक भर्ती करने की

निरंतर बढ़ रही चिकित्सा सुविधाएं

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि जब विभाग को दायित्व संभाला है, सुविधाएं निरंतर बढ़ रही हैं। नागरिक अस्पताल नारनौल में अल्ट्रासाउंड व डिजिटल एक्सरा मशीन का प्रबंध किया है। महेन्द्रगढ़ अस्पताल में कोर्ट केस के चलते निर्माण रूका हुआ था और ठेकेदार भी भाग गया था। अब वहां केस का समाधान निकाल कर निर्माण शुरू करवा दिया। इसके अलावा नांगल चौधरी सीपचरणी में भवन निर्माण, उप स्वास्थ्य केंद्र के नए भवन निर्माण स्वीकृत किए गए हैं।

प्रक्रिया शुरू कर दी, 21 व 22 जनवरी को साक्षात्कार लेने का शेड्यूल है। जल्द ही 68 चिकित्सक उपलब्ध हो जाएंगे। पीडब्ल्यूडी विभाग को मैस सुविधा के प्रबंध करने के निर्देश दिए हैं। उन्हें कहा गया है कि कॉलेज में विद्यार्थियों का रूकना शुरू हो गया, जिन्हें भोजन व अन्य परेशानी नहीं होने दें।



# UDAY COLLEGE OF NURSING

DADRI ROAD, PALI, MAHENDERGARH

Approved By: Haryana Nurses And Nurse Midwives Council, Panchkula  
Affiliated to: Pt. B.D. Sharma University of Health Sciences, Rohtak

## ADMISSION OPEN 2025-26



### NURSING COURSES OFFERED

## GNM

Duration : 3 Years  
Age Criteria : 17 to 35 Yrs.  
Qualification : 10+2, Any Stream (40%)

## B.Sc.

Nursing  
Duration : 4 Years  
Age Criteria : 17 to 35 Yrs.  
Qualification : 10+2, PCB, English (50%)

LAST DATE

## 23rd Jan. 2026

Limited Seats





## DON'T MISS IT ! REGISTER NOW

9991984017 | 8930132210 | 8814920903

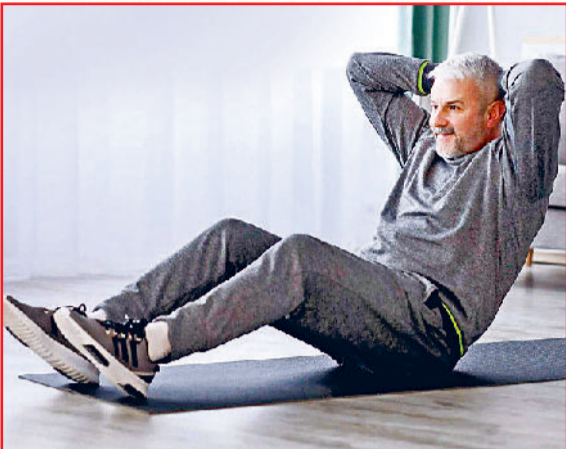
## विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

### प्रिक्वॉश

**शिखर चंद जैन**

सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर को जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।



फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटके हो सकता है। हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट: यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है। मांसपेशियों में खिंचाव: ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

### इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

### हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौर का कारण बन सकता है। श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रॉकोस्पैज्म' हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना

### डॉक्टर एडवाइस

**डॉ. सतीश विरगानी**  
जनरल फिजिशियन  
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है। ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

### बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हार्ड बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

### सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- ▶ त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- ▶ होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- ▶ यूरिन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- ▶ बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- ▶ नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- ▶ मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- ▶ बालों का अधिक झड़ना।
- ▶ बिना कोई थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

### गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेट कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेरांस।

## सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल



कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

**किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन:** सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रेक्ट

इन्फेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरिन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरिन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे

किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रेक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर

बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरिन और फीवर भी हो सकता है।

### सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

### ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेट रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को

डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेट रखना जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेट रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। \* प्रस्तुति: ललिता गोयल

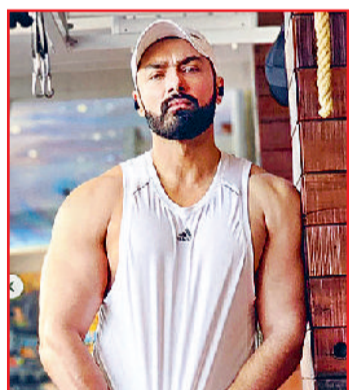
## रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

### फिटनेस कंडा

**अविनेश रेखी**

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गोपा कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बाँडी को मॉन्टेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

**डाइट प्लान:** मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड



ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता है। थयराइड कम होने पर प्रोलेक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

हमारे गले में मौजूद थयराइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन जैसे अंसतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

## थयराइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है



समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसिड करने में परेशानी होती है।

**हो सकते हैं ये भी इन्फेक्शन:** थयराइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थयराइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों का लेवल संकेत

करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

**फिटनेस आइडल:** मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

**पाठकों को फिटनेस मंत्र:** मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जिॉगिंग, खेलकूद, योगा/प्यास या फिर जिमा। सबसे अहम बात है कंटीन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसके अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। \* प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

एक बड़ा कारण है। साथ ही, थयराइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

**समय पर जांच-इलाज जरूरी:** अगर समय रहते थयराइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थयराइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थयराइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी

के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थयराइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थयराइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। \* प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

### डाइट सजेराशन

**डॉ. माणिक अलीम**

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

**सीजन के अनुसार बाँडी फंक्शनिंग:** सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंक शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

**फल पोषण देता है लेकिन:** इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए अत्यधिक ठंड महसूस होती है।

होती है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ट डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।

**इसलिए हैं हार्मफुल:** केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ट डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

## कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ट डाइट



तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पोषिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत को ऊर्जा भी आराम से मिलती है।

कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी है, लेकिन संतुलन के साथ। **रखें ध्यान:** सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

- ▶ खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
- ▶ पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
- ▶ सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
- ▶ फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प न हों। \*

खबर संक्षेप

नवज्ञान ज्योति स्कूल मांटी में वार्षिकोत्सव कल

नारनौल। नवज्ञान ज्योति पब्लिक स्कूल मांटी के प्रांगण में सरस्वती मां की मूर्ति का अनावरण व वार्षिकोत्सव 23 जनवरी को धूमधाम से मनाया जाएगा। जिसकी अध्यक्षता बलजीत यादव करेंगे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि स्वर्गीय सुषमा स्वराज की बहन डॉ. वन्दना शर्मा रहेगी व विशिष्ट अतिथि पूर्व सिंचाई मंत्री डॉ. अभय सिंह यादव व विधायक ओमप्रकाश यादव होंगे। आयोजक चैयमैन सोमवीर यादव व निदेशक बलराज यादव होंगे। हरियाणवी गायिका रोनी रमन कार्यक्रम में भाग लेंगी।

नीडी हेलप ग्रुप ने किया कन्या की शादी में सहयोग

नारनौल। नेकी की दीवार नीडी हेलप ग्रुप की मुहिम गरीब सुकन्या विवाह के अंतर्गत बुधवार को कन्यादान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी आशीष यादव थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया गोगिया ने की। कार्यक्रम संयोजक संदीप जैन, राकेश यादव व प्रवेश जांगिड़ थे। मुख्य अतिथि आशीष यादव ने कहा कि साथी गण मिलकर इस नेक कार्य में बढ़ चढ़कर भाग ले रहे।

गणतंत्र दिवस को मल्ल बनाने के लिए की हिर्सल

नारनौल। एसडीएम अनिरुद्ध यादव की देखरेख में आईटीआई मैदान में गणतंत्र दिवस समारोह की हिर्सल की गई। समारोह को आकर्षक व भव्य बनाने के लिए सांस्कृतिक टीमों का चयन किया गया। एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने सांस्कृतिक टीमों के इंचार्जों को निर्देश दिए कि कार्यक्रम को भव्य व सफल बनाने के लिए छात्रों की अच्छी तरह से तैयारी करवाएं। इसके अलावा कार्यक्रम में प्रस्तुति देने वाले गीत को पेन ड्राइव में लेकर आए।

न्यायाधीश ने पुनर्वास केंद्र का किया निरीक्षण

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरु ने सेक्टर में स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी भी मौजूद थीं। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरु व सीजेएम नीलम कुमारी ने केंद्र में दी जा रही चिकित्सा सुविधाओं, पुनर्वास सेवाओं और दिव्यांगजनों के लिए उपलब्ध बुनियादी ढांचे की बारीकी से समीक्षा की।

कृष्णनगर कॉलेज में यूथ दिवस मनाया

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर में प्राचार्या डॉ. सुमन यादव की अध्यक्षता में राष्ट्रीय यूथ दिवस मनाया गया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने व्याख्यान दिया। महाविद्यालय के प्राध्यापक अजीत सिंह ने बताया कि देश में विभिन्न प्रकार की बीमारियां फैली हुई हैं। जिसमें से एड्स एक बहुत ही भयंकर बीमारी है। कार्यक्रम अधिकांश सुभाष जोली ने भी विद्यार्थियों के इस समस्या के बारे में संक्षिप्त रूप में बताया। इसके बाद सभी विद्यार्थियों व स्टाफ सदस्यों ने शपथ ग्रहण की।

माय भारत की ओर से ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन

खो-खो व वॉलीबाल में सागरपुर ने जीता सोना

युवा खेलों से जुड़कर अपने को नशे से दूर रखें: डॉ. पवित्रा



नारनौल। प्रतियोगिता में भाग लेते युवा व विजेता खिलाड़ियों को स्पोट्स किट वितरित करती डॉ. पवित्रा राव व नित्यानंद यादव।



फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज नारनौल

डॉ. पवित्रा राव ने युवाओं को खेलों को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संदेश दिया और कहा कि खेल अनुशासन आत्मविश्वास व नेतृत्व क्षमता विकसित करते हैं। युवाओं को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया

माय भारत, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार की ओर से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान महेंद्रगढ़ में ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य युवाओं में खेल भावना, शारीरिक फिटनेस तथा जमीनी स्तर पर प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि डॉ. पवित्रा राव रही। उन्होंने युवाओं को खेलों को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संदेश दिया और कहा कि 'खेल अनुशासन, आत्मविश्वास व नेतृत्व क्षमता विकसित करते हैं। मंत्रालय के एमिनेंट पर्सन पवन

खैरवाल ने माय भारत के माध्यम से युवाओं को राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता में विभिन्न गांवों व संस्थानों के युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता का आयोजन जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव के मार्गदर्शन में किया गया। खेल प्रतियोगिताओं में खो खो बालिका, वॉलीबॉल बालक, 400 मीटर दौड़, लंबीकूद, ऊंचीकूद व गोला फेंक बालक तथा बालिकाएं शामिल रही। खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल भावना एवं अनुशासन का परिचय दिया। इस अवसर पर ग्रुप

इंस्ट्रक्टर प्रेमपाल व संदीप उपस्थित रहे। खेल गतिविधियों के सफल संचालन में कोच अंकित, उधम सिंह व प्रीति की महत्वपूर्ण भूमिका रही। कार्यक्रम के सफल आयोजन में माय भारत के स्वयंसेवक हैप्पी, दीपक व राहिश का विशेष सहयोग रहा। लेखाकार महेंद्र सिंह के साथ माय भारत के स्वयंसेवकों व स्थानीय युवा क्लबों के सहयोग से कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम का समापन भविष्य में भी इस प्रकार की खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन के संकल्प के साथ किया गया।

यह रहे विजेता

टीम प्रतियोगिताओं में सागरपुर की टीम ने वॉलीबॉल में प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं खो खो प्रतियोगिता में भी सागरपुर की टीम विजेता रही। व्यक्तिगत स्पर्धाओं में 400 मीटर दौड़ बालिकाएं में रीना, 400 मीटर दौड़ बालक में प्रवीण, लंबीकूद बालिकाएं में कनक, लंबीकूद बालक में शिवम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। समापन अवसर पर विजेता टीमों व खिलाड़ियों को स्पोट्स किट वितरित की गई। साथ ही विजेता खिलाड़ियों को मेडल व माय भारत टी शर्ट देकर सम्मानित किया गया।

सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन



नारनौल। हरी झंडी दिखाकर प्रतियोगिता का शुभारंभ करते अधीक्षक रमेश हुड्डा।

नारनौल। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी कार्यालय शहरी की ओर से सीडीपीओ राधा यादव की अध्यक्षता में सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें 30 साल से अधिक व 30 साल से कम उम्र की बालिकाओं व महिलाओं में भाग लिया। कार्यक्रम में जिला कार्यक्रम अधिकारी कार्यालय से अधीक्षक रमेश हुड्डा ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। मुख्य अतिथि ने महिलाओं को खेलकूद में बढ़ चढ़कर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर आयोजित 300 मीटर रस में प्रथम तमन्ना, द्वितीय करिश्मा व तृतीय स्थान मुस्कान ने प्राप्त किया। 400 मीटर रस में प्रथम दीप्ती, द्वितीय नुरिखा व तृतीय स्थान पर पूजा रही। पांच किलोमीटर साइकिल रस में दिव्या प्रथम, पूनम द्वितीय व गीता यादव तृतीय स्थान पर रही। स्मूजिकल चेयर में शारदा प्रथम, सरोज देवी द्वितीय व उषा देवी तृतीय स्थान पर रही। डिस्क थो में कविता प्रथम, मीनाक्षी द्वितीय व सरिता तृतीय स्थान पर रही। 100 मीटर दौड़ में ललिता प्रथम, सरोज द्वितीय व संतखती तृतीय स्थान पर रही। विजेता प्रतिभागियों को इनाम व पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस मौके पर सुपरवाइजर सुनीता, सीमा व अजुज, सहायक सीमा, लिपिक अशोक कुमार व डीईओ राकेश व सौरभ मौजूद थे।

महाविद्यालय में दो दिवसीय वार्षिक प्रतियोगिता आरंभ



नारनौल। राजकीय महाविद्यालय की दो दिवसीय 69वीं वार्षिक खेलकूद बुधवार को आरंभ हुई। मुख्य अतिथि राजकीय महाविद्यालय रेवाड़ी व अतिरिक्त प्रभार राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य राजवंश सिंह थे। विशिष्ट अतिथि महेन्द्र सिंह मुद्गिल सेवानिवृत्त प्रोफेसर रहे। मुख्य अतिथि ने कहा कि खेल न सिर्फ अच्छे स्वास्थ्य बनाए रखते हैं, बल्कि खेलों के माध्यम से जीवन में बुलढियों को छुने का अवसर भी प्रदान करते हैं। इससे पूर्व मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथि का खेल प्रांगण में पहुंचने पर महाविद्यालय उपप्राचार्य डॉ. हवासिंह यादव व महाविद्यालय परिषद के वरिष्ठ सदस्य प्रोफेसर केश यादव, डॉ. सतीश कुमार, डॉ. योगेश यादव, डॉ. मीना यादव व स्टाफ सदस्यों ने स्वागत किया। प्रथम दिन 400 मीटर, 200 मीटर, माला फेंक, गोला फेंक प्रतियोगिताएं करवाई गईं। लड़कियों की 400 मीटर दौड़ में पहला स्थान अनुष्का, दूसरा निवेश कुमारी व तीसरा स्थान प्रियंका कुमारी ने प्राप्त किया। वहीं लड़कों की 400 मीटर दौड़ में इंदर प्रथम, मंदीप कुमार द्वितीय, अंकित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथि और प्रोफेसर हवासिंह, प्रोफेसर नरेश यादव, प्रोफेसर सतीश, प्रोफेसर योगेश, प्रोफेसर मीना ने विजेता खिलाड़ियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया।

मॉडर्न स्कूल में आर्ट एंड साइन प्रदर्शनी लगाई

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

चामधेडा रोड स्थित मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को आर्ट एंड साइन प्रदर्शनी आयोजित की गई। जिसमें विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा और कलात्मक सोच को प्रदर्शित किया गया, जिसे देखकर अतिथियों और अभिभावकों ने विद्यार्थियों की प्रशंसा की। कार्यक्रम में जीव विज्ञान प्रवक्ता विक्रम सिंह मुख्यातिथि व डॉ. योगेश सिंह, राजेश सिंह व बाबूलाल विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया। चैयमैन सतन सिंह, प्राचार्य प्रदीप कुमार तथा डायरेक्टर हुस्म सिंह तंवर भी मंच पर उपस्थित



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी। फोटो: हरिभूमि

रहे। प्रदर्शनी को देखने के लिए विद्यार्थियों के अभिभावकों के साथ-साथ मॉडल संस्कृति, राजकीय स्कूल दाढ़ोत, राजकीय स्कूल बेरी के विद्यार्थियों ने स्कूल में पहुंचकर उनका अवलोकन किया तथा प्रदर्शनी से संबंधित अनेक महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त की। प्रदर्शनी में विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई पेंटिंग्स, स्केच, पोस्टर, क्राफ्ट मॉडल तथा साइन आर्ट को प्रदर्शित किया गया।

सकारात्मक सोच को बढ़ावा देती है कला

मुख्यातिथि एएसपी विक्रम सिंह ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने कहा कि कला और सृजनत्मकता बच्चों में आत्मविश्वास, कल्पनाशीलता और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देती हैं। विशिष्ट अतिथि डॉ. योगेश सिंह व प्रमोद शारत्री ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में शिक्षा के साथ-साथ रचनात्मक गतिविधियां अत्यंत आवश्यक हैं। चैयमैन सतन सिंह ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के अंदर छिपी प्रतिभा को मंच प्रदान करना है।

डीएवी स्कूल में राष्ट्रीय खेल प्रतिभाओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हैदराबाद, दिल्ली, उत्तराखंड व छत्तीसगढ़ में डीएवी राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें देशभर के डीएवी विद्यालयों से 20 हजार खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में एमएलएस डीएवी से खिलाड़ियों ने अलग अलग खेलों में भाग लेकर 29 मेडल जीतकर जिले का नाम रोशन किया। दिल्ली में आयोजित तीरंदाजी प्रतियोगिता में अंडर 17गर्लस में लम्हा व अंकुश मानू में रजत पदक प्राप्त किया। वहीं ताइक्वांडो अंडर 17 गर्लस में अंजलि ने स्वर्ण, अंडर 19 में साक्षी ने रजत



नारनौल। डीएवी स्कूल में विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पदक प्राप्त किया। हरिद्वार ए उत्तराखंड में आयोजित कबड्डी प्रतियोगिता अंडर 19 बॉयज टीम से भविष्य ने स्वर्ण व अंडर 17 बॉयज टीम ने सहज व आदित्य ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया। रायपुर में आयोजित ताइक्वांडो प्रतियोगिता अंडर 17 बॉयज में अरविंद, आयुष व नीतिश कुमार ने कांस्य पदक प्राप्त किया। अंडर 19 बॉयज में मयंक ने कांस्य व दीपांशु ने रजत पदक प्राप्त किया। छत्तीसगढ़ में आयोजित तीरंदाजी प्रतियोगिता अंडर 14 बॉयज टीम ने इंदियन राउंड में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। गौरांशु ने 50 मीटर में स्वर्ण व 30 मीटर में रजत पदक प्राप्त किया तथा भव्य ने 30 मीटर में कांस्य पदक प्राप्त किया।

आरपीएस कॉलेज में डॉ. ओपी यादव की जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

आरपीएस वेटनरी कॉलेज बलाना में स्थित आरपीएस ग्रुप संस्थापक स्व. डॉ. ओपी यादव के स्मारक पर बुधवार को उनकी 83वीं जन्म जयंती मनाई गई। इस दौरान कॉलेज परिसर में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें उपस्थित अतिथियों, कॉलेज के स्टाफ सदस्यों एवं छात्र-छात्राओं ने स्व. डॉ. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। सभी ने उनके बताए मार्ग पर चलने तथा शिक्षा और समाज सेवा के माध्यम से देश के नवनिर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया। इस मौके पर माता बिमला देवी, एडवोकेट नरेंद्र राव, चैयमैन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, प्रेम राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान कॉलेज के छात्र-छात्राओं ने विभिन्न सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक प्रस्तुतियों के माध्यम से स्व. डॉ. ओपी यादव के शिक्षा, समाज और राष्ट्र निर्माण के लिए किए गए योगदानों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। इन कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों को उनके प्रेरणादायक जीवन,



महेंद्रगढ़। स्व. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्पार्पित करते हुए।

संघर्ष और मूल्यों से रूबरू करवाया गया। आरपीएस ग्रुप सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव ने शिक्षा को समाज परिवर्तन का सबसे सशक्त माध्यम माना और अपने पूरे जीवन को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के विस्तार के लिए समर्पित कर दिया। उनके आदर्श आज भी आरपीएस ग्रुप की कार्यशैली और विचारधारा का आधार हैं।



महेंद्रगढ़। स्व. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्पार्पित करते हुए।

स्व. डॉ. ओपी यादव समाज सेवा की मिसाल ग्रुप चैयमैन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि उन्होंने सीमित संसाधनों में भी शिक्षा के क्षेत्र में बड़ा सपना देखा और उसे साकार किया। उनके प्रेरक विचार आज की युवा पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक हैं। डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव का जीवन अनुशासन, समर्पण और समाज सेवा की मिसाल है, जिससे सभी को प्रेरणा लेनी चाहिए। अंत में कॉलेज रजिस्ट्रार डॉ. देवेन्द्र यादव ने कार्यक्रम में पहुंचे सभी अतिथियों का धन्यवाद करते हुए कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव का योगदान केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि उन्होंने सामाजिक उत्थान में भी अहम भूमिका निभाई। कार्यक्रम में कॉलेज के समस्त स्टाफ सदस्य एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

बीजेआरडी स्कूल में कैसर जागरूकता शिविर लगाया

महेंद्रगढ़। बीजेआरडी स्कूल रिवासा में एक दिवसीय जागरूकता शिविर आयोजित किया गया। ये कैसर जागरूकता शिविर दिल्ली की एमआरडी समाज कल्याण सोसाइटी के द्वारा किया गया। इस शिविर में दिल्ली से महेन्द्र व तिलकराज ने बच्चों को संक्षेपित करते हुए कहा कि कैसर जैसी घातक बीमारी में भारत वह जैसे देश का संसार में पहला स्थान है। इस बीमारी की शुरूआती लक्षण दर्द रहित होते हैं, जिस कारण से इसका पता ही नहीं चलता। अगर समय रहते पता चल जाए तो घातक बीमारी से बच सकता है। बच्चों को चाउमीन, मैगी, पीटोज जैसे जंक फूड से दूर रहने की बात कहते हुए कहा कि फास्ट फूड की जगह हमें फल, घी, दूध, दही लारसी का प्रयोग करना चाहिए और नशे से दूर रहते हुए दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में विस्तृत जागरूकता व्याख्यान का आयोजन

प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना ऐतिहासिक कदम: यादव

हरिभूमि न्यूज नारनौल

बाबा खेतानाथ गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक में बुधवार को केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना को लेकर विस्तृत जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस व्याख्यान का उद्देश्य विद्यार्थियों को सौर ऊर्जा योजना की पूरी जानकारी देना तथा उन्हें नवीकरणीय ऊर्जा के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में सब-डिविजनल ऑफिसर मोहम्मद अजहरुद्दीन मुख्य वक्ता थे। उन्होंने विद्यार्थियों को योजना के उद्देश्य, पात्रता, सब्सिडी की राशि, आवेदन



नारनौल। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए। फोटो: हरिभूमि

प्रक्रिया व इसके आर्थिक तथा पर्यावरणीय लाभों के बारे में विस्तार से समझाया। उन्होंने बताया कि इस योजना के माध्यम से सरकार गरीब व मध्यम वर्गीय परिवारों को सौर ऊर्जा से जोड़कर उन्हें बिजली बिल से राहत देने का कार्य कर रही है। मुख्य वक्ता ने बताया कि योजना के अंतर्गत हरियाणा के गरीब परिवारों को सोलर ऊर्जा उपलब्ध कराने के लिए केंद्र व राज्य सरकार मिलकर

रोजगार व स्वरोजगार के नए अवसर: प्रधानाचार्य

इस अवसर पर कॉलेज के प्रधानाचार्य अनिल यादव ने अपने संबोधन में कहा कि प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना देश को ऊर्जा आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। उन्होंने कहा कि तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों के लिए यह योजना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे न केवल वे स्वयं लाभान्वित हो सकते हैं, बल्कि भविष्य में सौर ऊर्जा के क्षेत्र में रोजगार व स्वरोजगार के नए अवसर भी प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे इस योजना की जानकारी अपने परिवार व समाज तक भी पहुंचाएं। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने योजना से संबंधित प्रश्न पूछे, जिनका मुख्य वक्ता ने संतोषजनक उत्तर दिया। व्याख्यान के अंत में सभी विद्यार्थियों को स्वच्छ व हरित ऊर्जा अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

तक की सब्सिडी का भी प्रावधान है। एसडीओ मोहम्मद अजहरुद्दीन ने बैंक लोन की सुविधा, आवश्यक दस्तावेजों व ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया की जानकारी भी विद्यार्थियों को सरल भाषा में दी और उन्हें इस योजना का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।



नारनौल। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सिंघानिया स्कूल के विद्यार्थियों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन नारनौल। रामकृष्ण मिशन विवेकानंद स्मृति मंदिर खेतड़ी में आयोजित विवेक-विन उत्सव अंतर विद्यालय प्रतियोगिता में नर्मदा देवी सिंघानिया इंटरनेशनल स्कूल पठेरी के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन किया। इस आयोजन में क्षेत्र के लगभग 20 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने सहभागिता की। प्रतियोगिता के अंतर्गत गायन प्रतियोगिता में प्रिया अग्रवाल ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। मुखपाठ प्रतियोगिता में यशिका कक्षा नौवीं ने प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं कविता पाठ प्रतियोगिता में अंशु कक्षा सातवीं ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। इसके अतिरिक्त समूहगायन प्रतियोगिता में नर्मदा, जया, मंजुलिका, दिव्या, हर्षिता, अविनि, नीतानी, मैना, दीक्षा व रिंतिका की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय प्रबंधन, प्रधानाचार्य व शिक्षकों ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की तथा कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

