हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 12 फरवरी 2026

14 नलकूप चालकों का सम्मान, अब पंचायत...

14 प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने टीम का किया भव्य अभिनंदन

खबर संक्षेप

नारनौल। चेकिंग करते पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी विजय चौधरी।

सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ कार्रवाई

नारनौल। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड नारनौल की टीम ने जेईई योगेश कुमार के नेतृत्व में प्रतिबंधित सिंगल यूज़ प्लास्टिक सामग्री एवं पॉलीथिन का उपयोग पर रोक लगाने एवं पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से शहर में विभिन्न स्थानों पर अभियान चलाया। इस दौरान अनाज मंडी नारनौल मे चौदह हजार रुपये के चार चालान काटे।

पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी विजय चौधरी ने बताया कि शहर के प्रमुख स्थानों पर जागरूकता बैनर भी लगाए गए हैं, जिनके माध्यम से सिंगल यूज़ प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में आम जनता को जानकारी दी जा रही है।

डीसी मनोज कुमार ने सुनीं लोगों की समस्याएं

नारनौल। उपायुक्त मनोज कुमार ने आज अपने कार्यालय परिसर के बरामदे में बैठकर आम जनता की शिकायतें सुनीं। बैठक के बाद एक बुजुर्ग महिला को देखकर वे खुद उनके पास पहुंचे और वहीं बैठकर लोगों की समस्याएं सुननी शुरू कर दीं। उन्होंने लोगों को भरोसा दिलाया कि उनकी जायज समस्याओं का समाधान समय पर किया जाएगा। डीसी ने मौके पर मौजूद अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे जनता के काम में ढिलाई न बरतें और शिकायतों का निपटारा तुरंत करें। उन्होंने कहा कि प्रशासन की प्राथमिकता हर जरूरतमंद तक मदद पहुंचाना है। डीसी के इस सरल व्यवहार से वहां आए लोग काफी संतुष्ट नजर आए।

कल सुनीं जाएगी बिजली संबंधित समस्याएं

नारनौल। दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम की ओर से 13 फरवरी को प्रातः 10 से 11 तक कार्यकारी अभियंता कार्यालय में 50 हजार रुपये तक के बिलिंग से संबंधित सीजीआरएफ शिकायतें सुनी जाएगी। ऑफिस में एक प्रार्थना पत्र और बिल की कॉपी के तहत उपभोक्ता अपील कर सकता है तथा अपने बिल संबंधी पक्ष रख सकता है।

जिले में 40 खेल नर्सरियां, 14 खेलों की करवाई जाती है तैयारी, ओलंपिक, एशियाई और कॉमनवेल्थ खेलों में शामिल होने के लिए इस बार भी खुलेंगी नर्सरियां

2 माह के लिए खेल नर्सरी बंद, आवेदन के लिए पोर्टल पर 15 तक करना होगा आवेदन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

खेल विभाग की ओर से आगामी सत्र 2026-27 के लिए खेल नर्सरी आवंटन की प्रक्रिया शुरू हो गई है। महेंद्रगढ़ जिले के सरकारी स्कूल, निजी शिक्षण संस्थान और ग्राम पंचायतें इसके लिए 15 फरवरी तक खेल विभाग की आधिकारिक वेबसाइट पर आवेदन कर सकती हैं। इस बार ओलंपिक, एशियाई और कॉमनवेल्थ खेलों में शामिल खेलों के लिए ही खेल नर्सरी खोली जाएंगी। जिला खेल विभाग के मुताबिक खेल नर्सरी का उद्देश्य ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों से प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रारंभिक स्तर पर बेहतर प्रशिक्षण उपलब्ध कराना हैं।

नारनौल। नेताजी सुभाषचंद बोस स्टेडियम। *फोटो : हरिभूमि*

इसके लिए पात्र संस्थानों से समय रहते आवेदन करने की अपील की गई है। निर्धारित तिथि के बाद किसी भी आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा। आवेदन प्रक्रिया एक फरवरी 2026 से पोर्टल पर शुरू हो चुकी है और अंतिम तिथि 15 फरवरी निर्धारित की गई है।

अब नए सिरे से होगी प्रक्रिया आरंभ

फरवरी माह में दो महीने के लिए खेल नर्सरियों को बंद कर दिया गया है। इसके पीछे खेल विभाग के दो मुख्य कारण रहते है। एक तो दो महीने का समय सभी बच्चों का वार्षिक परीक्षाओं के लिए निर्धारित रहता है। वहीं खेल विभाग भी खेल नर्सरियों के संचालन की समीक्षा करता और नए सिरे से इनके आवंटन की प्रक्रिया शुरू करता है। समीक्षा से लेकर भौतिक निरीक्षण जैसे आवश्यक कार्य पूरे करने के लिए विभाग इस समय खेल नर्सरियों को बंद रखता है।

कौन-कौन कर सकता है आवेदन

जिले के सभी सरकारी स्कूल, निजी शिक्षण संस्थान और ग्राम पंचायतें इसके लिए पात्र हैं। पिछले सत्र में जिले को 40 खेल नर्सरियां आवंटित की गई थीं। जिनमें आठ सरकारी स्कूल, छह संस्थाएं और 15 के करीब ग्राम पंचायतों को खेल नर्सरियां दी गई। इसके अलावा जिला मुख्यालय स्थित नेताजी सुभाषचंद्र बोस स्टेडियम नारनौल, महेंद्रगढ़ खेल स्टेडियम और सिहमा, धौलेड़ा, पाली, सतनाली, छितरोली व डोहरकलां में खोले गए राजीव गांधी खेल स्टेडियम में खेल नर्सरियां आवंटित की गई थी। इन खेल नर्सरियों में वॉलीबॉल, एथलीट, क्रिकेट, कबड्डी, हॉकी, जूडो, जिम्नास्टिक, तैराकी, तिरंदाजी, बॉक्सिंग, फुटबॉल, खो-खो, हैंडबॉल व कुश्ती खेल शामिल है। वहीं पूर्व में जो नर्सरियां पहले से चल रही थी, उन्हें भी नए सिरे से आवेदन करना होगा। आवेदन के बाद सभी नर्सरियों का भौतिक निरीक्षण किया जाएगा और रिपोर्ट निदेशालय को भेजी जाएगी। अंतिम निर्णय के अनुसार खेल विभाग मुख्यालय से खेल नर्सरियों की सूची जारी होगी। जिसके बाद संचालक शुरू किया जा सकेगा।

खिलाड़ी व कोच को मिलती है यह राशि

खेल नर्सरियों में खिलाड़ियों को ओलंपिक स्तर की तैयारियां करने की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। प्रत्येक माह हर खिलाड़ी को डाइट के लिए 1500 2000 रुपये तक स्कॉलरशिप मिलती है। इन नर्सरियों में खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देने वाले कोच को 25 हजार रुपये प्रति महीना मानदेय दिया जाता है।

नर्सरियों में तैयार हो रहे खिलाड़ी

जिला खेल अधिकारी नरेंद्र कूंडू ने बताया कि खेल विभाग की ओर से संचालित खेल नर्सरियों में ओलंपिक स्तर के खिलाड़ी तैयार किए जा रहे है। ऐसे में खिलाड़ियों के लिए खेल नर्सरियों का काफी महत्व है। इससे जुड़ी सभी पात्र संस्थाओं को सरकार की इस सुविधा का अधिक से अधिक लाभ लेना चाहिए।

कैलाश नगर में चिंकारा रेस्ट हाउस के पास बंद मकान को बनाया निशाना

शादी में गया था परिवार, मकान के ताले तोड़कर नकदी समेत लाखों की चोरी

- ***सूचना मिलने पर पुलिस ने मौका मुआयना किया***
- ***एफएसएल ने फिंगर प्रिंट लेकर शुरू की कार्रवाई***

चोर 4 जोड़ी पाजेब चांदी की बड़ी, दो छोटी पायल, दो जोड़ी चुटकी, एक अंगूठी चांदी, एक चांदी की चेन, एक जोड़ी सोने की झुमकी, एक सोने की अंगूठी और लगभग 38 हजार रुपये की नकदी गायब मिली। शिकायत पर जांच में जुटी पुलिस।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

शहर के कैलाश नगर में चिंकारा रेस्ट हाउस कॉलोनी समीप शादी में गए परिवार के मकान के दिन–दहाड़े ताले तोड़कर चोरों ने वहां से सोने–चांदी के आभूषण एवं करीब 38 हजार रुपये की नकदी चुरा ली। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौका मुआयना किया तथा एफएसएल ने फिंगर प्रिंट लेकर रिकार्ड में दर्ज कर आवश्यक कार्रवाई शुरू की। वहीं दूसरी चोरी सुभाषनगर में हुई है। यहां एक महिला का पर्स चोरी करके चोर ले गए।

चिंकारा रेस्ट हाउस कॉलोनी में रामौतार सैनी परिवार समेत मकान बनाकर रह रहा है। बीते रोज मंगलवार को उनकी शाली की बिटिया की शादी थी और वह परिवार समेत शादी में शिरकत करने शहर में ही आदर्श नगर में गए हुए थे। वह दोपहर करीब 12 बजे गए थे, लेकिन शाम को करीब 6:10 पर लौटे, तब मेन गेट खुला मिला और अंदर मकान के ताले टूटे देखकर उनके पैरों की जमीन खिसक गई। कमाल की बात यह थी कि चोर दीवार फांदकर मकान में घुसे थे और वहीं पर रखी राड को ताले तोड़ने में इस्तेमाल किया।मकान के अंदर जाकर देखा तो वहां सबकुछ बिखरा पड़ा था। चोरों ने घर में बने छोटे से मंदिर से लेकर अलमारी, संदूक, बैड आदि सबकुछ खंगाल रखे थे और उनमें रखा सामान, कपड़े, बिस्तर आदि सबकुछ बिखरे पड़े थे।

नारनौल। मकान में हुई चोरी को देखता पीड़ित रामौतार।

नारनौल। रात को घटनास्थल पर पहुंची पुलिस। फोटो : हरिभूमि

वारदात देख बेहोश हुई पत्नी

घर में चोरी देख रामौतार सैनी की पत्नी बुरी तरह रो पड़ी और बेहोश हो गई। शोर सुनकर पड़ोसी भी पहुंचे तो वहां के हालात देखकर वह भी सन्न रह गए और इसकी सूचना पुलिस को दी। जिस पर डॉयल 112 की गाड़ी मौके पर पहुंचे, जिसने संबंधित महावीर चौकी पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने मकान में जहां–जहां सामान पर हाथ साफ किया, उसकी अपने मोबाइल फोन में वीडियो रिकार्डिंग की तथा मौजूद लोगों का हिदायत की दी, जब तक एफएसएल टीम न आ जाए, तब तक किसी भी चीज को न छूएं। रात को अंधेरा होने के कारण एफएएसएल की टीम सवेरे पहुंची और कांस्टेबल मनु तथा एएसआई सरोजबाला ने आवश्यक कार्रवाई करते हुए फिंगर प्रिंट जब्त किए।

बाइक चुराने की कोशिश, घसीटकर गेट तक ले गए

रामौतार सैनी ने बताया कि जब वह शादी में गए, तब मकान में बाइक भी खड़ी थी। बाइक की चॉबी उनकी जेब में थी, लेकिन चोर घसीट कर उसे मेन गेट तक लेकर आए, लेकिन बाद में उसे वहीं गेट पर खड़ी छोड़ गए।

पड़ोसी के भी टूट चुके ताले

रामौतार के पड़ोस में ही रह रहे प्राइवेट स्कूल टीचर अनीता के मकान के ताले तोड़कर चोर गत 8 अक्टूबर को दिन–दहाड़े चोरी कर चुके हैं। चोरों ने वहां से एक जोड़ी सोने के कानों के कुंडल, एक सोने की अंगूठी, एक चांदी की चेन तथा चुटकी एवं कुछ नगदी चुरा ली थी। तब भी पुलिस को शिकायत दी गई थी, लेकिन अब तक कुछ नहीं मिला।

सुभाष नगर में भी चोरी

आजकल चोरों के हौसले इस कद्र बुलंद हैं कि उनमें पुलिस का कोई खौफ ही नहीं रह गया है। लोग जहां शादी–ब्याह में व्यस्त रहने लगे हैं, वहीं चोर दिन–दहाड़े बंद मकानों को निशाना बना रहे हैं। सुभाष नगर में ही चोरों ने करीब पांच मकानों को एक ही दिन में निशाना बनाने का प्रयास किया, लेकिन वह कामयाब नहीं हो सके। कमाल की बात है कि सुभाष नगर में बीती शाम को चोरों का लोगों ने पीछा भी किया, लेकिन वह सरसों के खेतों में छुपकर भाग गए और लोगों के हाथ नहीं चढ़े, जबकि लोग उन्हें लाठियां लेकर ढूंढते फिरते रहे।

लावारिस बैग से 1 किलो 510 ग्राम गांजा बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

थाना सतनाली पुलिस ने गांव नांवा में एक लावारिस बैग से गांजा बरामद किया है। घटना नौ फरवरी देर शाम की है, जब 33 केवी पावर हाउस नांवा पर कार्यरत एएलएम अपनी ड्यूटी के लिए निकला था। उसने पावर हाउस के नजदीक शिक्षा भारती स्कूल के सामने सड़क पर एक काले रंग का लावारिस बैग पड़ा देखा। संदेह होने पर उसने अपने साथी को मौके पर बुलाया और इसकी सूचना उन्होंने तुरंत डायल 112 को दी। सूचना मिलते ही डायल 112 की ईआरवी और थाना सतनाली की टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने नियमानुसार बैग की तलाशी ली, तो उसमें एक पोलीथीन के अंदर गांजा पाया गया। मौके पर ही इलेक्ट्रॉनिक कांटे से वजन करने पर कुल एक किलो 510 ग्राम गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने बरामद गांजे को जब्त कर सील कर दिया है। पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ थाना सतनाली में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस द्वारा मामले की जांच की जा रही है और पुलिस यह पता लगाने का प्रयास कर रही है कि यह नशीला पदार्थ वहां किस व्यक्ति द्वारा छोड़ा गया था।

संभावित हड़ताल के मद्देनजर बस स्टैंड के आसपास धारा 163 लागू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा रोडवेज की यूनियनों द्वारा 12 फरवरी को बुलाई गई एक दिवसीय हड़ताल के आह्वान के मद्देनजर, जिलाधीश कैप्टन मनोज कुमार ने सार्वजनिक सुरक्षा और शांति बनाए रखने के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत निषेधाज्ञा लागू करने के आदेश जारी किए हैं।

निर्देशों के अनुसार नारनौल बस डिपो, महेंद्रगढ़ सब-डिपो और सतनाली, नांगल चौधरी, कनीना व अटेली के प्रमुख बस स्टैंडों के 200 मीटर के दायरे में किसी भी प्रकार की गैर-कानूनी सभा पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। डिपो और बस स्टैंड परिसरों में यात्रियों और अधिकृत कर्मचारियों के अलावा किसी भी अनधिकृत व्यक्ति के प्रवेश पर पूरी तरह रोक रहेगी। किसी भी व्यक्ति को भड़काऊ भाषण देने की अनुमति नहीं होगी। साथ ही, बसों या यात्रियों की आवाजाही में किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न करना गैर-कानूनी माना जाएगा। यह आदेश जिला महेंद्रगढ़ के पुलिस अधीक्षक, सभी उप-मंडलाधिकारी और हरियाणा रोडवेज के महाप्रबंधक द्वारा कड़ाई से लागू किया जाएगा। जिलाधीश ने स्पष्ट किया है कि इन आदेशों का उल्लंघन करने वाले किसी भी व्यक्ति के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 223 और कानून के अन्य प्रासंगिक प्रावधानों के तहत सख्त दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी।

शिक्षक नरेंद्र बारेठ को संस्कृति मंत्रालय ने किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। शिक्षक नरेंद्र बारेठ को सम्मानित करते विभागीय अधिकारी।

हरियाणा शिक्षा विभाग के अंतर्गत उदयपुर में राजकीय प्राथमिक पाठशालाओं का सेमिनार लगाया गया। जिसमें शिक्षकों को खिलौना तकनीक से बच्चों की पढ़ाई कराने का प्रशिक्षण दिया गया। राष्ट्रीय सांस्कृतिक प्रशिक्षण कार्यक्रम में नांगल चौधरी ब्लॉक की प्राथमिक पाठशाला ढाणी सुक्खा के शिक्षक नरेंद्र बारेठ का प्रदर्शन सहरानीय रहा है। विभाग ने प्रतिभाशाली शिक्षक को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया है। शिक्षक नरेंद्र सिंह ने बताया कि सीसीआरटी के क्षेत्रीय सेंटर उदयपुर में दो से छह फरवरी तक रचनात्मक पुतली कला की विरासत विषय पर पांच दिवसीय पुनश्चर्या प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शिविर में करीब 15 राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों से 117 चयनित शिक्षक-शिक्षिकाओं ने सहभागिता की। हरियाणा से नरेन्द्र बारेठ का चयन होना शिक्षा क्षेत्र के लिए गौरव की बात रही है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक संतोष पालीवाल ने मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के संतुलन को विकसित करने की तकनीक से अवगत कराया।

नहरों के पुनर्निर्माण से सिंचाई व्यवस्था सुदृढ़ होगी: विधायक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

क्षेत्र की सिंचाई व्यवस्था को मजबूत करने की दिशा में विधायक कंवर सिंह यादव के प्रयास रंग लाए हैं। क्षेत्र की नहरों के जीर्णोद्धार के लिए छह करोड़ 60 लाख रुपये की लागत से परियोजना को मंजूरी दी गई है। विधायक कंवर सिंह यादव ने 18 मई को हुई धन्यवाद रैली में ये डिमांड मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के सामने रखी थी और अब जल्द से जल्द इस परियोजना पर काम शुरू हो जाएगा। विधायक ने बताया कि महेंद्रगढ़ विधानसभा क्षेत्र में जेरपुर माइनर, निहालावास माइनर, सिसोठ माइनर व खायरा माइनर के जीर्णोद्धार से इनके आसपास के क्षेत्रों में रहने वाले किसानों और गांवों को सीधा लाभ मिलेगा। विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि नहरों के जीर्णोद्धार के लिए किए गए प्रयास क्षेत्र के किसानों और ग्रामीण अर्थव्यवस्था के लिए अत्यंत सराहनीय हैं। वर्षों से उपेक्षित नहरों के पुनर्निर्माण से सिंचाई व्यवस्था सुदृढ़ होगी, जिससे फसल उत्पादन बढ़ेगा और किसानों की आय में सुधार होगा।

नहरों का जीर्णोद्धार न केवल कृषि को मजबूती देगा

विधायक कंवर सिंह यादव ने बताया कि नहरों का जीर्णोद्धार न केवल कृषि को मजबूती देगा, बल्कि ग्रामीण विकास, रोजगार सृजन और जल प्रबंधन के क्षेत्र में भी सकारात्मक बदलाव लाएगा। यह पहल निश्चित रूप से क्षेत्र के समग्र विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

नारनौल। सहायक उपकरण देते जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा, साथ में सीजेएम नीलम कुमारी। *फोटो : हरिभूमि*

संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का किया दौरा

- बच्चों को खिलौनों से पढ़ाने की तकनीक विकसित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा ने बुधवार संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र व खरखड़ी मोहल्ला स्थित अंध विद्यालय का दौरा किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी भी मौजूद थी। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा ने पहले संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का दौरा कर बच्चों से हाल-चाल जाना। साथ ही उनके कानूनी अधिकारों के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर प्रधानमंत्री दिव्याशा केन्द्र की ओर से बच्चों को सहायक उपकरण वितरित किए। इस मौके पर बच्चों को खाद्य सामग्री भी वितरित की। इसके बाद उन्होंने खरखड़ी मोहल्ला स्थित अंध विद्यालय का दौरा कर बच्चों को मिल रही मूलभूत सुविधाओं का जायजा लिया। साथ ही उन्होंने बच्चों से उनका हाल-चाल जाना, उनकी शिक्षा और दैनिक गतिविधियों के बारे में बातचीत की।इस मौके पर छात्राओं को खाद्य सामग्री भी वितरित की। इस अवसर पर प्रधानमंत्री दिव्याशा केंद्र से डॉ प्रिया चौधरी के स्कूल स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

रिटायर्ड कर्मचारी आज होंगे हड़ताल में शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

रिटायर्ड कर्मचारी संगठन संबंधित एटक की जिला स्तरीय बैठक महेंद्र सिंह भगड़ाना की अध्यक्षता में हुई। बैठक में केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 12 फरवरी को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में शामिल तथा समर्थन का सर्वसम्मति से निर्णय लिया। संगठन के अटेली प्रधान तिगरा निवासी भागसिंह ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ के सभी कर्मचारी सुबह 10 बजे हुडा पार्क महेंद्रगढ़ में पहुंचकर केंद्र सरकार के केंद्रीय बजट में किसान, मजदूरों, श्रमिकों की अनदेखी की गई है। सरकार आठवें वेतन आयोग में लाभ से वंचित रखना चाहती है। केंद्र सरकार ने नए लेबर कोड को लागू कर मजदूरों को गहरी चोट पहुंचाना चाहती है। 29 अलग-अलग श्रमिको को मिलाकर चार लेबर कोड बनाये है। उनके संगठन की प्रमुख मांगों में रिटायर्ड कर्मचारियों को मेडिकल सुविधा, सभी रिटायर्ड कर्मचारियों को 65, 70, 75 वर्ष उपरांत 5, 10, 15, बेसिक वेतन में वृद्धि की जाए।

पुलिस प्रशासन का सफल प्रयास: साइबर सेल ने ढूंढे 40 गुमशुदा मोबाइल

एसपी ने असल मालिकों को सौंपे 8 लाख के फोन

मोबाइल पाकर जताया आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला पुलिस आमजन की समस्याओं के निवारण और उनकी सहायता के लिए निरंतर प्रयास कर रही है।

इसी क्रम में सफलता हासिल करते हुए जिला पुलिस की साइबर सेल टीम ने 40 गुम हुए मोबाइल फोन बरामद कर उन्हें उनके असली मालिकों तक पहुंचाया है। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने अपने कार्यालय में स्वयं ये मोबाइल फोन संबंधित लोगों के सुपुर्द किए। बरामद किए गए इन 40 स्मार्टफोन्स की कुल अनुमानित कीमत लगभग आठ लाख रुपये है। अपने खोए हुए कीमती मोबाइल वापस पाकर मालिकों के चेहरे खुशी से खिल उठे और उन्होंने जिला पुलिस का आभार व्यक्त किया।

लोगों से साइबर अपराध से सतर्क रहने को कहा

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने वहां मौजूद लोगों को मोबाइल सुरक्षा के प्रति जागरूक भी किया। उन्होंने विशेष रूप से सीईआईआर पोर्टल के बारे में जानकारी दी। एसपी ने बताया कि मोबाइल खोने या चोरी होने की स्थिति में नागरिक तुरंत इस पोर्टल के माध्यम से अपने फोन को ब्लॉक करा सकते हैं, जिससे न केवल फोन के मिलने की संभावना बढ़ जाती है, बल्कि उसका गलत इस्तेमाल भी रोका जा सकता है। पुलिस ने आमजन से कहा है कि वे अपने मोबाइल का ध्यान रखें और किसी भी प्रकार की गुमशुदगी की सूचना तुरंत पुलिस को दें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अकसर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूं?

-कृपाशंकर, हिसार

बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलेन क्लॉथ पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड डिश या ठंडा पेय बिल्कुल ना पिएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है?

-सौरभ, बिलासपुर

आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक, ईमेल से

पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपका पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको मोशंस क्लियर नहीं होते हैं। इसके लिए सबसे जरूरी है कि आप ऐसा खाना खाएं, जो जल्द डाइजेस्ट हो। साथ में कोशिश करें कि खाने के साथ नियमित रूप में पपीता जरूर लें। खाना आपका सादा होना चाहिए, तला-भुना और ज्यादा मिर्च मसाले वाला ना हो। काली मिर्च और अदरक का भी सेवन कम करें या ना करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो एक बार सर्जन को दिखा सकते हैं। अगर ऑपरेट करने की संभावना होगी तो वह कर सकते हैं।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। मुझे बस या ऑटो में जर्नी करते समय चक्कर आने लगता है और वॉमिटिंग भी होती है। प्लीज कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे मेरी यह हेल्थ प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-विभूति, कांकेर

इस तरह की समस्याएं कई लोगों को होती है। इसका सीधा तरीका है कि आपको सफर से पहले खाना नहीं खाना चाहिए। हल्का या सॉफ्ट डाइट लेना चाहिए और कोशिश करें कि बस और ऑटो जर्नी कम से कम करें। ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो और जर्नी करनी जरूरी हो तो डॉक्टर से सलाह के बाद वॉमिट रोकने वाली दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर चिंतित और तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और बीपी भी बढ़ जाता है। मैं इस समस्या से कैसे निजात पाऊं, प्लीज बताएं?

-कौशल, रायपुर

यह समस्या आज के दौर में काफी लोगों में देखी जाती है। ज्यादातर लोग किसी न किसी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं। इसका समाधान आप ही कर सकते है। आप क्या सोचते हैं, उसका क्या समाधान होगा, उसे करें। इसके साथ ही सुबह और शाम नियमित रूप में प्राणायाम करें। अगर ज्यादा समस्या है तो एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि कितना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तर्कों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

योगा और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्टेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफीद होता है।

18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में

शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरॉन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए, इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरीयता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहागा है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं। बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूंकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है-

- हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।
- बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।
- इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ हों तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लब्बोलुआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

36-45 साल की एज में शुरू करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

- मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।
- इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।
- ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।
- वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।
- योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।

46-60 की उम्र में योग को दें प्राथमिकता

उम्र का यह वह पड़ाव होता है, जब व्यक्ति अकसर बीपी, शुगर, हार्ट रिस्क, घुटनों के दर्द और कमर की समस्याओं से जूझ रहा होता है। बहुत लोग सोचते हैं कि अब जिम नहीं करना चाहिए पर विशेषज्ञ कहते हैं, इस उम्र में भी हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बेहद जरूरी है। पर हां, योग सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में इस उम्र का बेहतरीन फार्मूला कुछ इस तरह का बनता है-

- योगाभ्यास को मुख्य रूप से रोजाना करें। विशेषकर जोड़ों, फेफड़ों की बेहतरी के लिए ये बहुत कारगर रहता है।
- हल्की वेट ट्रेनिंग भी जरूरी है। इस उम्र में चूंकि हड्डियों और मसल्स की समस्याएं सिर उठाने लगती हैं, इसलिए हल्की वेट ट्रेनिंग लगातार करते रहना चाहिए।
- सबसे ज्यादा जरूरी है कि इस उम्र में लंबी

वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।
- इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।
- हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लब्बोलुआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। *

मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

इन दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेडवाली' में जीतू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंस: मेरे हिसाब से हेल्दी और फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह एंज्वॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑवर्स, ट्रैवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।

हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंट: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।

डाइट प्लान: मैं बहुत ज्यादा स्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में विश्वास रखता हूं। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नीबू पानी से करता हूं। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूं। लंच में दाल, सब्जी, रोटी और सलाद लेना पसंद करता हूं। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूं। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूं। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूं। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूं। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेडिटेशन करता हूं और खुद के लिए थोड़ा मी टाइम निकालता हूं। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

क्या कहती है स्टडीज: इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंटरी का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।

तन-मन को मिले फायदा: आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलीविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान मानसिक रूप से थके होने के कारण हम तनाव का शिकार होते हैं और ऐसे में प्राकृतिक वातावरण में अगर हमारा तन और मन विश्राम पाते हैं तो हमारी एकाग्रता बढ़ती है और हमें खुशी की अनुभूति होती है। दिल को सुकून मिलता है। प्रकृति के बीच अपना समय बिताने के लिए वॉक करना, साइकिलिंग या लंबी दूरी तक पैदल चलना अच्छा लगता है। इससे हम वजन तो नियंत्रित रख ही सकते हैं। मासंपेशियों में तनाव कम होता है। हृदय प्रणाली पर दबाव कम होने से हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर भी कम हो जाता है। जो लोग प्रकृति के ज्यादा करीब रहते हैं, उनमें हृदय रोग की दर भी कम होती है। खुले वातावरण में रहने से विटामिन डी का शरीर में स्तर बढ़ता है, जो हड्डियों, रक्त कोशिकाओं और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण है।

चिंता-अवसाद होते हैं कम: रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिदंगी से कुछ देर प्रकृति के सान्निध्य में हमें मानसिक शांति मिलती है और हमारी रचनात्मक क्षमता भी बढ़ती है। कभी-कभी जब हम मानसिक रूप से थक जाते हैं और ताजी हवा के लिए घर से बाहर प्रकृति के नजदीक रहते हैं तो हम अपने को बेहतर पाते हैं। प्रकृति हमारी चिंता को कम करती है। तनाव व क्रोध घटाती है। हरियाली वाले स्थान में रहने से हमें अवसाद कम होता है। प्राकृतिक रोशनी में रहने से रात में नींद भी अच्छी आती है। *

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पसंद का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

ऐसे मिलता है झटपट खाना: मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम्स हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बर्गर, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

शरीर को पहुंचाते हैं नुकसान: यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रोजन करने के अलावा इनमें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डायबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बाबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से माइनस 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले हीं कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हों और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पौष्टिकता पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।

हार्मफुल है रेडी टू ईट फूड: कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता से कम्प्रोमाइज करती है। लंबे समय तक संरक्षित यह भोजन हमारे लिए कैंसर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। *

खबर संक्षेप

यूथ रेडक्रॉस शिविर में समझाया मैनेजमेंट

नारनौल। यदुवंशी डिग्री कॉलेज पटीकरा में चल रहे पांच दिवसीय जिला स्तरीय वाईआरसी शिविर के तीसरे दिन की शुरुआत रेडक्रॉस का झंडा फहराकर की। पहले सत्र की शुरुआत रेडक्रॉस काउंसलर डॉ स्वेता छाबड़ा ने विधार्थियों को सड़क सुरक्षा और नशामुक्ति जागरूकता विषय पर विस्तार से जानकारी दी। साथ ही आज पहले सत्र में जिला महेंद्रगढ़ के सीनियर ब्रिगेड आफिसर व कमांडर टेक चंद यादव के सानिध्य में विधार्थियों को डिजास्टर मैनेजमेंट के तरीके और उपायों और बारिकियों के साथ सेंट जॉन-एम्बुलेंस प्रतियोगिता करवाई।

महिला कॉलेज के शिविर में स्वास्थ्य पर चर्चा

नारनौल। राजकीय महिला महाविद्यालय द्वारा प्राथमिक पाठशाला रघुनाथपुरा में आयोजित एनएसएस शिविर के पांचवें दिवस विविध जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. आरपी सिंह ने की। कार्यक्रम में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सुजाता मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रही। उन्होंने स्वयंसेविकाओं को महिला स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण एवं किशोरियों से संबंधित स्वास्थ्य विषयों पर महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की।

रोटरी क्लब ने छात्राओं को वितरित साइकिल कीं

नारनौल। रोटरी क्लब नारनौल सिटी एवं बेलाज द्वारा जरूरतमंद छात्राओं को साइकिल वितरण कार्यक्रम का आयोजन महावीर चौक स्थित रोटरी रसोई पर किया गया। कार्यक्रम में महेंद्रगढ़ विधायक कंवर सिंह यादव मुख्य अतिथि रहे। रोटरी क्लब प्रधान राजकुमार चौधरी ने डीजी डॉ रवि गुगनानी का आभार व्यक्त करते हुए बताया कि डिस्ट्रिक्ट गवर्नर डॉक्टर रविंद्र गुगनानी के सहयोग से रोटरी क्लब द्वारा जरूरतमंद छात्राओं के सपनो को उड़ान देने के लिए मुहीम उड़ान के तहत विद्यालय जाने वाली जरूरतमंद छात्राओं को क्लब की ओर से साइकिल उपलब्ध करवाई गई है।

पंडित दीनदयाल को श्रद्धा से किया याद

नारनौल। भाजपा ज़िला कार्यालय पर पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी को उनकी पुण्य तिथि (समर्पण दिवस) पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ यतेंद्र राव, महेंद्रगढ़ विधायक कंवर सिंह,वरिष्ठ नेता गोविन्द भारद्वाज, पूर्व मंत्री डॉ अभय सिंह व पूर्व विधायक सीताराम मौजूद रहे। जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने अपने विचार रखते हुए कहा कि भारतीय राजनीति में कुछ व्यक्तित्व ऐसे हुए हैं, जो सत्ता से नहीं बल्कि अपने विचार से पहचाने जाते हैं।

बालाजी तू जल्दी से आजा संकट में तेरो दास

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ की ओर से मंगलवार रात मोहल्ला खड़खड़ी में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की, जबकि सांवरमल गोयल विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा व अजय शर्मा द्वारा यजमान नरेश गोयल को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई।

फतेहपुर शिव मंदिर में कुश्ती दंगल 15 को

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव फतेहपुर शिवधाम मंदिर परिसर में महाशिवरात्रि के अवसर पर 15 फरवरी को मेले व कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाएगा। मेले में 51 रुपये से 11 हजार रुपये तक की कुशितयां करवाई जाएगी। जानकारी देते हुए मेला प्रबंधक कमेटी प्रधान रामप्रताप व सरपंच प्रतिनिधि महाबीर सिंह मेले में मंदिर स्थित शिवालय में जलाभिषेक व कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाएगा। मेले में पहलवानों की उपस्थिति को देखते हुए मंदिर कमेटी कुश्तियां बढ़ाने व घटाने का निर्णय ले सकती है।

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने प्रस्तुत की जिले की प्रगति रिपोर्ट

मुख्यमंत्री ने दिशा बैठक में की विकास कार्यों की समीक्षा

सरकार की योजनाओं व सेवाओं का लाभ किया जा रहा सुनिश्चित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में बुधवार वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से राज्य स्तरीय विकास समन्वय और निगरानी समिति (दिशा) की बैठक हुई। बैठक में महेंद्रगढ़ के उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जिले में चल रही विभिन्न केंद्रीय और राज्य प्रायोजित योजनाओं की प्रगति रिपोर्ट मुख्यमंत्री के समक्ष प्रस्तुत की। डीसी ने कहा कि जिला महेंद्रगढ़ में सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं तथा सेवाओं का प्रत्येक नागरिक तक लाभ पहुंचाना सुनिश्चित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि जिला खनिज फाउंडेशन (डीएमएफ) के तहत महेंद्रगढ़ में सड़क तंत्र को मजबूत किया गया है। उपायुक्त ने बताया कि 3.40 करोड़ की लागत से धोलेड़ा बाईपास रोड का निर्माण पूरा कर लिया गया है। इसके अलावा 56.32 लाख की लागत से बखरिजा गांव की सड़क और 68.46 लाख की लागत से रावता की ढाणी की सड़क का निर्माण कार्य भी संपन्न हो चुका है। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना (वाटरशेड घटक) के तहत महेंद्रगढ़ में 200 प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन कार्यों का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इसके लिए अब तक 3 करोड़ की राशि आवंटित की जा चुकी है। महेंद्रगढ़ जिले में एक जिला एक उत्पाद योजना के तहत मसालों के प्रसंस्करण को बढ़ावा दिया जा रहा है, जिससे स्थानीय किसानों की आय में वृद्धि हो सके। जिले में स्कूल ड्रॉपआउट दर को कम करने के लिए विशेष अभियान चलाया गया। चिन्हित बच्चों को ब्रिज कोर्स के माध्यम से मुख्यधारा से जोड़ने और सभी पात्र छात्रों के बैंक खाते खुलवाकर उन्हें यूनिफॉर्म ग्रांट प्रदान करने की प्रक्रिया में तेजी लाई गई है।

नारनौल। वीडियो कांफ्रेंसिंग के दौरान मौजूद डीसी कैप्टन मनोज कुमार। फोटो : हरिभूमि

चिन्हित बच्चों को ब्रिज कोर्स के माध्यम से मुख्यधारा से जोड़ने और सभी पात्र छात्रों के बैंक खाते खुलवाकर उन्हें यूनिफॉर्म ग्रांट प्रदान करने की प्रक्रिया में तेजी लाई गई

विकास कार्यों में न बरतें लापरवाही

मुख्यमंत्री के साथ बैठक के बाद उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने जिला के अधिकारियों के साथ बैठक की। डीसी ने स्पष्ट किया कि विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिला में चल रहे प्रोजेक्ट्स को निर्धारित समय सीमा तथा उच्चतम गुणवत्ता मानकों के साथ पूरा किया जाए। उन्होंने कहा कि योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे, इसके लिए अधिकारी खुद फील्ड में जाकर कार्यों का सत्यापन करें। साथ ही आवंटित फंड का पारदर्शी और प्रभावी ढंग से उपयोग सुनिश्चित किया जाए। डीसी ने कहा कि कार्य में लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों और ठेकेदारों के खिलाफ सख्त अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाएगी। इस मौके पर एडीसी तरुण पावरिया, एसडीएम महेंद्रगढ़ कनिका गोयल, एसडीएम नारनौल अनिरुद्ध यादव तथा डीएमसी रणवीर सिंह के अलावा अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

कनीना कॉलेज में संस्कृति और स्वास्थ्य उत्सव मनाया

कनीना। राजकीय महाविद्यालय में आयोजित समारोह में मंचासीन मुख्य वक्ता एवं अन्य।

- विद्यार्थियों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

राजकीय महाविद्यालय में सांस्कृतिक एवं जागरूकता कार्यक्रम "रंग-ए-वसंत " का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। बुधवार को आयोजित इस समारोह में महेंद्रगढ़ स्थित निजी अस्पताल की डॉ. मनीषा यादव विशिष्ट वक्ता के रूप उपस्थित रही। प्रो. हरिओम भारद्वाज ने कहा कि मनीषा यादव प्राचार्य डॉ. विनोद यादव की होनहार छात्रा रही हैं और फिलहाल समाज सेवा के क्षेत्र में कार्य कर रही हैं। अपने संबोधन में डॉ. मनीषा यादव ने महाविद्यालय की छात्राओं को मासिक धर्म स्वच्छता, एनीमिया, संतुलित आहार, हार्मोन संबंधी समस्याएं, गर्भावस्था देखभाल तथा नियमित स्वास्थ्य जांच को लेकर विचार व्यक्त किए। उन्होंने महिलाओं में स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर एवं गर्भाशय कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के लक्षण, कारण एवं बचाव के उपायों की विस्तृत जानकारी दी तथा समय पर स्वास्थ्य जांच और जागरूकता को जीवन का अहम हिस्सा बताया। समारोह के दौरान महाविद्यालय परिसर को भली-भांति सवारा गया था। विद्यार्थियों ने भजन, नृत्य, कविता-पाठ, राग-रागनी के माध्यम से उपस्थित जनों का भरपूर मनोरंजन किया।

स्वास्थ्य पर चर्चा

मनीषा यादव ने मानसिक स्वास्थ्य पर भी विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में तनाव एक सामान्य समस्या बनती जा रही है, जिससे आमजन ग्रस्त है। हमें अपने जीवन में अनावश्यक तनाव नहीं लेना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को सकारात्मक सोच अपनाने, नियमित दिनचर्या का पालन करने, योग एवं व्यायाम करने तथा अपनी समस्याओं को परिवार, मित्रों या शिक्षकों से साझा कर समाधान खोजने की प्रेरणा दी।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय को किया याद

- समर्पण दिवस के रूप में मनाई पं. दीनदयाल की पुण्यतिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

भाजपा जिला महिला मोर्चा की ओर से बुधवार को पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि को 'समर्पण दिवस' के रूप में श्रद्धा और सम्मान के साथ मनाया गया। इस अवसर पर भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष भारती सैनी सहित पार्टी पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी तथा उनके बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का आयोजन उनके आवास पर किया गया, जहां महिला मोर्चा की पदाधिकारी और कार्यकर्ता उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की शुरुआत पुष्पांजलि अर्पित करने के साथ हुई। इसके पश्चात पंडित दीनदयाल उपाध्याय के जीवन, व्यक्तित्व और उनके विचारों पर विस्तार से चर्चा की गई। भाजपा महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष भारती सैनी ने अपने संबोधन में कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन सादगी, सेवा और समर्पण का प्रतीक था। उन्होंने 'एकात्म मानववाद' की विचारधारा देकर देश को एक नई दिशा दी। उनका मानना था कि समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक विकास की रोशनी पहुंचे, तभी सच्चे अर्थों में राष्ट्र प्रगति कर सकता है।

नारनौल। पंडित दीनदयाल के चित्र पर पुष्प अर्पित करतीं कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

किया प्रेरित

समर्पण दिवस हमें यह प्रेरणा देता है कि हम अपने व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर समाज और राष्ट्रहित में कार्य करें। कार्यक्रम के अंत में सभी ने दो मिनट का मौन रखकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके आदर्शों पर चलने का संकल्प दोहराया। इस अवसर पर महिला मोर्चा की जिला एवं मंडल स्तरीय पदाधिकारी, कार्यकर्ता और स्थानीय गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

फाइनल में मोहल्ड़ा ने मोहनपुर को 17 रनों से हराया

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव मोहनपुर में क्रिकेट प्रतियोगिता पिछले एक सप्ताह से चल रही थी, वह धूमधाम से संपन्न हो गई। इस क्रिकेट प्रतियोगिता के समापन पर मुख्य अतिथि वरिष्ठ कांग्रेस नेता महेंद्र सिंह राता रहे। इस क्रिकेट प्रतियोगिता में क्षेत्र की लगभग 32 टीमों ने भाग लिया। फाइनल में मोहल्ड़ा व मोहनपुर ने प्रवेश किया। फाइनल मुकाबले में मोहल्ड़ा ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने का फैसला लिया। पहले बैटिंग करते हुए मोहल्ड़ा ने 12 ओवरों में सात विकेट खोकर 117 रन बनाए, वहीं बाद में बैटिंग करने उतरी मोहनपुर की टीम ओपनिंग जोड़ी शानदार रही, लेकिन बाद टीम में 12 ओवरों में ही आलआउट होकर 98 रन बनाए, जिसमें मोहल्ड़ा 19 रनों विजेता हो गई। वहीं मैन ऑफ द मैच संजीव मोहल्ड़ा ने जीता। वहीं मैन ऑफ दा सीरीज उत्तम बोचड़िया ने जीती।

मंडी अटेली। मोहल्ड़ा को पुरस्कृत करते कांग्रेसी नेता महेंद्र राता। फोटो : हरिभूमि

नांगल चौधरी। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत की दीर्घायु मांगते भाजपा कार्यकर्ता।

राव इंद्रजीत सिंह का जन्मदिन उत्साह से मनाया

नांगल चौधरी। राव तुलाराम चौक पर स्थित यादव धर्मशाला में भाजपा कार्यकर्ताओं ने हवन कार्यक्रम आयोजित किया। जिसमें आहूति डालकर केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के लिए दीर्घायु मांगी, तथा गोशाला में सवामणी करके गायों को पौष्टिक आहार खिलाया है। इस दौरान भाजपा के पदाधिकारियों ने नांगल चौधरी हलके के विकास कार्यों में केंद्रीय मंत्री के योगदान का उल्लेख किया है। पूर्व जिला प्रधान दयाराम यादव, अनिल मांदी, मंडल प्रधान कर्मवीर, पूर्णचंद गोठड़ी, रमेश तंवर, रामसिंह सैनी, राजपाल भुंगारका, मनोज यादव, सरजीत सिंह, दिनेश मास्टर, राजेंद्र सरपंच, ज्ञानीराम पटवारी, महेश यादव, सतबीर, रामकुवार सैनी, विजय शर्मा, गगन दायमा, जूथाराम, बनवारीलाल, जगमाल ने बताया कि राव इंद्रजीत सिंह ने लंबे राजनीतिक जीवन में कभी भी निजी स्वार्थों को प्राथमिकता नहीं दी, पारदर्शिता पूर्वक पूरे दक्षिण हरियाणा में विकास कार्य कराए हैं।

एनआईसी ने मनाया सेफर इंटरनेट डे

बाबा खेतानाथ राजकीय पॉलिटेक्निक संस्थान में एआई के बारे में दी जानकारी

- आम नागरिकों को सुरक्षित जिम्मेदार और सकारात्मक इंटरनेट पर कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र शाखा नारनौल की ओर से बाबा खेतानाथ राजकीय पॉलिटेक्निक संस्थान में सेफर इंटरनेट डे-2026 बड़े उत्साह और जागरूकता के साथ मनाया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों एवं आम नागरिकों को सुरक्षित, जिम्मेदार और सकारात्मक इंटरनेट उपयोग के प्रति जागरूक करना है। कार्यक्रम में एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। पॉलिटेक्निकल प्राचार्य अनिल यादव, जिला सूचना विज्ञान अधिकारी प्रशांत कुमार व जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने मुख्य अतिथि का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। मुख्य अतिथि ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के डिजिटल युग में इंटरनेट हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है, लेकिन इसके साथ आने वाले जोखिमों को समझना भी उतना ही आवश्यक है। उन्होंने साइबर सुरक्षा, सोशल मीडिया के जिम्मेदार उपयोग और डिजिटल अनुशासन पर विशेष जोर दिया। इस मौके पर जिला सूचना विज्ञान अधिकारी प्रशांत कुमार ने फिशिंग, फर्जी कॉल्स, ओटीपी शेयर करने से होने वाले नुकसान व सुरक्षित इंटरनेट के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को जागरूक नागरिक बनने का संदेश दिया।

नारनौल। कार्यक्रम में मौजूद एसडीएम अनिरुद्ध यादव व अन्य अधिकारीगण।

मिशन उड़ान के तहत कल वितरित होगी साइकिल

नारनौल। रोटरी क्लब नारनौल रॉयल्स की ओर से सामाजिक सरोकारों की अपनी निरंतर परंपरा को आगे बढ़ाते हुए मिशन "उड़ान" के अंतर्गत 13 फरवरी को प्रातः 11 बजे गर्ल्स हाई स्कूल में जरूरतमंद छात्राओं को साइकिल वितरित की जाएंगी। क्लब के प्रधान रोटेरियन दिनेश भार्गव ने जानकारी देते हुए बताया कि इस साइकिल वितरण समारोह में मुख्य अतिथि विधायक ओमप्रकाश यादव उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी करेंगी। यह कार्यक्रम रोटरी क्लब जिला 3011 के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर डॉ. रविंद्र गुगनानी के मार्गदर्शन एवं सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

बाबा गुरु गोरखनाथ का जागरण व भंडारा आयोजित

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के गांव चंदपुरा-सुजापुर में प्राचीन मंदिर जाहरवीर गोगा व बाबा गुरु गोरखनाथ का नौवां भंडारा व जागरण हुआ, जिसमें रामधन गोस्वामी एण्ड पार्टी द्वारा बाबा की महिमा का गुणगान किया गया। इस मौके पर कढ़ी खिचड़े के प्रसाद का वितरण हुआ। मंदिर में आने वाले भक्तजनों ने मंदिर में पूजा अर्चना की। भक्तों में महिलाओं की काफी संख्या देखी गई। भक्तों ने बताया कि ऐसी किवदंती है कि 300 साल पहले यहां के एक भक्त ने गोगा जी अर्चना के गोगा मेड़ी जाते, लेकिन एकबार ऐसी घटना हुई कि स्वयं गोगा जी महाराज ने दर्शन दिए। उसके बाद यहां इस स्थान पर पूजा अर्चना होने लगी। सर्वप्रथम सुबह हवन, जिसमें श्रद्धालुओं व ग्रामीणों ने हवन में आहुति डाली। इस मौके पर मेला कमेटी से राकेश कुमार व महावीर आदि ने ग्रामीणों के साथ बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

सार्वजनिक सूचना

मैं आशीष सुपुत्र श्री ताराचंद पिता सिद्धि दहिया, गाँव. बनिहारी ,तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ़ (हरियाणा) 123023 का स्थायी निवासी हूं । मैंने अपनी नाबालिग पुत्री का नाम सिद्धि दहिया से बदल कर तुषारा चौधरी रख लिया है।

सार्वजनिक सूचना

मैं दिनेश कुमार (आधार नं. 7725 0485 5670) पुत्र स्व. श्री अजीत सिंह, निवासी मौहल्ला चान्दुवाडा, नारनौल, तहसील नारनौल, दिनांक 02–02–2026 को हल्फ से बयान करता हूँ कि मेरे पिता श्री अजीत सिंह का देहांत 31–01–2018 को हो गया था, जिसकी मृत्यु प्रविष्टि संख्या D–2018:6–90153–0008077 दिनांक 15–02–2018 को दर्ज है। मृतक के जायज वारिस 1. दिनेश कुमार (पुत्र), 2. श्रीमती अनीता (पुत्री) एवं 3. श्रीमती शांति देवी (पत्नी) हैं। इनके अतिरिक्त अन्य कोई वारिस नहीं है। यदि कोई दावा/एतराज करता है तो उसका मैं स्वयं जिम्मेदार रहूँगा। अगर किसी को ऐतराज हो तो नगर परिषद कार्यालय में संपर्क करें।

नेकी की दीवार हेल्प ग्रुप व गोगिया जनसेवा ग्रुप ने किया कार्यक्रम

राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर 95 ने किया रक्तदान

केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के 75वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में रक्तदान शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप,गोगिया जनसेवा ग्रुप एवं विजय हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के 75वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 95 यूनिट एकत्रित की गई। इस रक्तदान शिविर के मुख्य अतिथि विधायक ओमप्रकाश यादव और राजेश यादव उर्फ बंटी ठेकेदार संयुक्त रूप से रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉक्टर विनीत कुमार यादव ने की। विशिष्ट अतिथियों में मनोज सेकवाल, कपिल कुमार, दिनेश जेलदार, मंदीप सिंह एडवोकेट रहे। अतिविशिष्ट अतिथियों में पूर्व जिला बाल कल्याण अधिकारी विपिन शर्मा, भाजपा नारनौल मंडल के पूर्व उपाध्यक्ष मदन लाल गोगिया, मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन सुरेश चौधरी, भाजपा वरिष्ठ नेता वासुदेव यादव, राजकुमार चौधरी, नरेश पटीकरा, विनोद यादव भील व मेजर ईश्वर यादव रहे। मुख्य अतिथियों ने बताया कि रक्तदान महादान है इस से बड़ा कोई दान नहीं है। हर स्वस्थ युवाओं को साल में चार बार अवश्य रक्तदान करना चाहिए। विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा की रक्त किसी फैक्ट्री में नहीं बनता है ये तो मानव शरीर से ही बनता है। वही कार्यक्रम संयोजक संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया ने आए हुए अतिथियों का पटका एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

नारनौल। रक्तदाता को बैज लगाते विधायक ओमप्रकाश यादव। फोटो :हरिभूमि

इनकी भी रही उपस्थिति

इस रक्तदान शिविर ने आईटीआई प्रिंसिपल विनोद खनगवाल, सुनील गोयल, अंकित चौधरी, प्रदीप कुमार, चंदन, सुनील शर्मा, नरेश यादव, नटवर यादव, नरेंद्र यादव, राजेश यादव ठेकेदार,मेजर ईश्वर यादव, मनोज सेकवाल, भूपसिंह भारती, भीम सिंह, रवि खन्ना, आशीष यादव, अमित यादव, भालेंदर यादव डॉक्टर आरके जांगडा, विकास लाठर एडवोकेट एवं अन्य लोगों की भी उपस्थिति रही।

सार्वजनिक सूचना

सभी जनसाधारण को सूचित किया जाता है कि हरियाणा नगरपालिका नागरिक भागीदारी अधिनियम 2008 के अंतर्गत नगरपालिका अटेली मण्डी के प्रत्येक वार्ड में वार्ड कमेटी का गठन किया जाना है। उपरोक्त अधिनियम के तहत नगरपालिका अटेली मण्डी द्वारा प्रत्येक वार्ड से वार्ड कमेटी में 03 से 07 आमजन को बतौर सदस्य सम्मलित किया जाना है। अतः प्रत्येक वार्ड के आमजन से अनुरोध है कि जो भी व्यक्ति/आमजन अपने-2 वार्ड में हरियाणा नगरपालिका नागरिक भागीदारी अधिनियम 2008 के अंतर्गत वार्ड कमेटी का सदस्य बनना चाहता है, वह दिनांक 13.02.2026 को सांय 5.00 बजे तक नगरपालिका अटेली मण्डी कार्यालय में अपना आवेदन दे सकता है। हरियाणा नगरपालिका नागरिक भागीदारी अधिनियम 2008 के अंतर्गत अन्य नियम व शर्ते नगरपालिका अटेली मण्डी कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

सचिव
नगरपालिका अटेली मण्डी।

जल जीवन मिशन के तहत मनाया जल अर्पण दिवस

नलकूप चालकों का सम्मान, अब पंचायत संभालेगी पेयजल व्यवस्था के संचालन व रखरखाव की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अंतर्गत ब्लॉक नारनौल के गांव दोचाना, अटेली के हसनपुर तथा कनीना के गांव इसराना में जल जीवन मिशन के तहत "जल अर्पण दिवस" उत्साहपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समुदाय को जल संरक्षण, सुरक्षित पेयजल प्रबंधन एवं पंचायत हैंडओवर योजना के प्रति जागरूक करना था, ताकि जल योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव स्वयं ग्राम पंचायत द्वारा प्रभावी रूप से किया जा सके। कार्यक्रम के दौरान खंड संसाधन संयोजक इंद्रजीत, विक्रम सिंह एवं मोहित कुमार ने उपस्थित ग्रामीणों को जल अर्पण दिवस के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने "जल बंधन" के माध्यम से जल स्रोतों की सुरक्षा का संकल्प दिलाया, "जल परिक्रमा" के अंतर्गत गांव की पेयजल व्यवस्थाओं का अवलोकन करवाया तथा "जल संकल्प" के जरिए सामूहिक रूप से जल संरक्षण की शपथ दिलाई। इसके अतिरिक्त जलवीरों—जैसे महिलाओं, स्वयं सहायता समूह (एसएचजी), वीडब्ल्यूएससी सदस्यों व ऑपरेटरों—का सम्मान भी किया गया। अधिकारियों ने पंचायत हैंडओवर स्कीम की जानकारी देते हुए बताया कि ग्राम जल एवं सीवरेज समिति (वीडब्ल्यूएससी) के अधिकार एवं कर्तव्य क्या हैं तथा किस प्रकार पंचायतों को प्राप्त टाइड बजट का उचित उपयोग जल प्रबंधन एवं रखरखाव में किया जा सकता है। एसएचजी के माध्यम से पेयजल बिल संग्रहण, नियमित जल सैंपलिंग एवं गुणवत्ता जांच की प्रक्रिया के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गई। विभाग द्वारा संचालित शिकायत निवारण गतिविधियों से अवगत कराते हुए ग्रामीणों को पेयजल संबंधी समस्याओं के समाधान हेतु टोल फ्री नंबर 18001805678 एवं 9041741800 का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया गया।

नारनौल। जल अर्पण दिवस जल श्रोतो को धागा बांधकर ग्रामीण पंचायत को अर्पित करते हुए विभाग के अधिकारी साथ में ग्राम सरपंच। फोटो : हरिभूमि

जल गुणवत्ता और स्वास्थ्य सुरक्षा पर जोर

पंचायत हैंडओवर के माध्यम से यह सुनिश्चित करना कि पेयजल योजनाएं नियमित रूप से संचालित हों, समय पर मरम्मत हो और जल गुणवत्ता की जांच होती रहे। पारदर्शिता और जनभागीदारी–जल प्रबंधन, बिल संग्रहण, जल सैंपलिंग और शिकायत निवारण जैसी गतिविधियों में ग्रामीणों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना। जल गुणवत्ता और स्वास्थ्य सुरक्षा–स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराकर जलजनित रोगों की रोकथाम करना। जिला सलाहकार मंगतु राम सरसवा ने बताया कि "जल अर्पण" का उद्देश्य केवल जल आपूर्ति नहीं, बल्कि जल संरक्षण, प्रबंधन और सामुदायिक सशक्तिकरण के माध्यम से दीर्घकालीन जल सुरक्षा सुनिश्चित करना है।

जल संकट से बचने के लिए किया प्रेरित

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र हुड्डा ने जानकारी देते हुए बताया कि ग्राम पंचायत और ग्राम जल एवं सीवरेज समिति (वीडब्ल्यूएससी) को जल योजनाओं का संचालन एवं रखरखाव सौंपकर लोगों में जिम्मेदारी और स्वामित्व की भावना विकसित करना। जल संरक्षण के प्रति जागरूकता – ग्रामीणों को जल के महत्व, संरक्षण और स्रोतों की सुरक्षा के लिए प्रेरित करना, ताकि भविष्य में जल संकट से बचा जा सके।

खबर संक्षेप

हिंदुस्तान स्कूल में विद्यार्थियों को दिए अच्छे भोजन के टिप्स

मंडी अटेली। भारतीय संस्कृति में त्योहारों के साथ स्वास्थ्य का महत्व को लेकर हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल सलीमपुर में बुधवार को आचार्य वीरेंद्र द्वारा सभी विद्यार्थियों एवं अध्यापकों को त्योहारों के साथ-साथ भोजन के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने साफ शुद्ध भोजन ग्रहण के लिए प्रेरित किया। पौष्टिक भोजन के विभिन्न गुणों पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि एक स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में निवास करता है, जैसे खाओ अन्न वैसा होगा मन। हमें सदैव ताजा भोजन ग्रहण करना चाहिए। वहीं पुराने समय में जो कुआं पूजन का कार्यक्रम होता था, उसमें बीजणा का क्या फायदा होता था। जो बीजणा खाने के लिए होता था। पौष्टिकता से भरपूर भोजन हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है। इस प्रकार का भोजन खाने पर हमारा शारीरिक व मानसिक विकास सही दिशा में होता है। हमारा मन प्रसन्न रहता है। जंक फूड व बासी भोजन ग्रहण करने से परहेज करने को कहा। अपने भोजन में हरी सब्जियां व फल शामिल करने का संदेश दिया। सभी विद्यार्थियों ने स्वच्छ भोजन ग्रहण करने के लिए संकल्प लिया।

केंद्रीय मंत्री के जन्मदिन पर किया हवन

मंडी अटेली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मोत्सव पर उनके समर्थकों ने जरूरतमंद लोगों को मिठाईयां बांटी वहीं स्वास्थ्य मंत्री आरती राव के कार्यालय अटेली ने हवन यज्ञ हंसा मुनी आचार्य द्वारा करवाया गया। जिसमें मुख्य यजमान स्वास्थ्य मंत्री के पीए गोविंद गोस्वामी रहे। इस मौके पर भाजपा नेता इंद्रजीत यादव, जिला पार्षद शमशेर सिंह, वाईस चेयरमैन रामकिशन जांगिड़, मनफूल पार्षद, अंशुल पार्षद गोयल, भाजपा मंडल अध्यक्ष मुकेश कुमार गनियार, रिंकू सरपंच, मंडल अध्यक्ष मंजीत यादव, तेज प्रकाश चंदपुरा, आईटी सेल हेमंत बेगपुर, कृष्ण पंडित, प्रदीप, भूपेश सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

त्रिवेणी लगाकर मनाया केंद्रीय मंत्री का जन्मदिन

मंडी अटेली। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर जिलेभर भाजपा कार्यकर्ताओं ने उत्साह के साथ मनाया। केंद्रीय मंत्री के जन्मदिन पर मार्केट कमेटी हथेली के चैयरमैन दिनेश जेलदार ने मार्केट कमेटी में त्रिवेणी लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। चैयरमैन ने बताया कि त्रिवेणी में सभी देवी-देवताओं और पितरों का वास माना जाता है। त्रिवेणी हमें अपनी जड़ों से जुड़े रहने का संदेश देती है। इसलिए ऐसे अवसरों पर प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में त्रिवेणी अवश्य लगानी चाहिए। वहीं केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन पर बधाई देते हुए बताया कि राव इंद्रजीत सिंह निर्भीक, ईमानदार व स्वच्छ छवि के नेता है तथा उनका जीवन खुली किताबी की तरह है। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने हर दिन इस इलाके के लिए मेहनत की है और विकास कार्यों के लिए हमेशा सरकार से विभिन्न सरकारी परियोजनाओं को लाकर इलाके के चौमुखी विकास के लिए योगदान दिया है। इस मौके मार्केट कमेटी अटेली के वॉइस चैयरमैन राधेश्याम गोयल के अलावा अन्य मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

हकेंवि के शोधार्थी ने यूजीसी-नेट परीक्षा में किया ऑल इंडिया टॉप

महेंद्रगढ़। केंद्रीय विवि में पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के शोधार्थी नीरज ने यूजीसी-नेट परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पत्रकारिता एवं जनसंचार विषय में 100 पर्सेंटाइल प्राप्त कर ऑल इंडिया टॉप स्थान हासिल किया है। इस उपलब्धि के साथ उन्होंने विवि का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार ने नीरज को बधाई देते हुए कहा कि नीरज की यह उपलब्धि विवि के लिए अत्यंत गर्व का विषय है। यूजीसी-नेट जैसी प्रतिष्ठित परीक्षा में ऑल इंडिया टॉप करना उनकी प्रतिबद्धता, अनुशासन और शैक्षणिक उत्कृष्टता का प्रमाण है। यह सफलता विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए प्रेरणास्त्रोत बनेगी। उन्हें विश्वास है कि वे भविष्य में भी शिक्षा एवं शोध के क्षेत्र में नए मानक स्थापित करेंगे।

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने विजेता टीम का किया भव्य अभिनंदन

राज्य स्तर पर युवा संसद में सिहोर विद्यालय का चयन

गुरुग्राम मण्डल के लिए गौरव का विषय : डॉ संजय

नारनौल। सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मंडल स्तरीय युवा संसद प्रतियोगिता गुरुग्राम मण्डल में प्रथम स्थान प्राप्त कर जिले का नाम गौरवान्वित करने वाली शहीद सतपाल राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिहोर की टीम को प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट द्वारा गरिमापूर्ण रूप से सम्मानित किया गया। विस्तृत जानकारी देते हुए ट्रस्टी नरोत्तम सोनी ने बताया कि ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा के नेतृत्व में डाइट प्रवक्ता डॉ. राकेश यादव तथा समाजसेवी रामसिंह मधुर के सानिध्य में ट्रस्ट के प्रतिनिधिमंडल ने विजेता टीम, प्राचार्य हरीश यादव तथा राजनीति विज्ञान की प्रवक्ता कमलेश यादव को सम्मानित किया। अपने संबोधन में ट्रस्ट के अध्यक्ष एवम टीम के प्रेरक डॉ. संजय शर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि युवा संसद केवल एक प्रतियोगिता नहीं, बल्कि लोकतांत्रिक चेतना का सशक्त मंच है। यह विद्यार्थियों को संविधान की भावना, संसदीय परंपराओं और नीति-निर्माण की प्रक्रिया से परिचित कराती है। उन्होंने कहा कि जब विद्यार्थी तर्क, तथ्यों और मर्यादा के साथ बहस करना सीखते हैं, तभी वे जिम्मेदार नागरिक बनते हैं। सिहोर विद्यालय की यह उपलब्धि न केवल संस्थान, बल्कि पूरे जिले और शिक्षा विभाग के लिए गर्व का विषय है। डाइट प्रवक्ता डॉ. राकेश यादव ने कहा कि युवा संसद जैसी गतिविधियां विद्यार्थियों को पुस्तकीय ज्ञान से आगे बढ़ाकर व्यवहारिक लोकतंत्र का अनुभव कराती हैं।

समाज सशक्त लोकतंत्र की नींव : रामसिंह

समाजसेवी रामसिंह मधुर ने अपने वक्तव्य में कहा कि जिस समाज के युवा जागरूक और विचारशील होते हैं, वही समाज सशक्त लोकतंत्र की नींव रखता है। उन्होंने कहा कि सीहोर विद्यालय के विद्यार्थियों ने जिस गंभीरता, अनुशासन और तर्कशीलता का परिचय दिया है, वह पूरे क्षेत्र के लिए प्रेरणा है और यह सिद्ध करता है कि ग्रामीण अंचल के विद्यार्थी भी राष्ट्रीय स्तर की प्रतिभा रखते हैं। टीम का स्मृति चिन्ह, अंग वस्त्र और फूल मालाओं से स्वागत किया गया। विद्यालय प्राचार्य हरीश यादव ने प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट, विशेष रूप से डॉ. संजय शर्मा और डॉ. राकेश यादव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह सम्मान विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को नई ऊँचाइयों तक ले जाएगा। उन्होंने युवा संसद टीम के सभी प्रतिभागियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उल्लेखनीय है कि शहीद सतपाल राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिहोर की टीम अब राज्य स्तर पर भाग लेते हुए जिले के साथ साथ गुरु ग्राम मण्डल का प्रतिनिधित्व करेगी।

ये रहे मौजूद

इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुनील दत्त यादव, उप जिला शिक्षा अधिकारी अशोक शर्मा, डाइट प्रभारी आई.सी. शर्मा तथा प्रवक्ता अरुण कुमार, स्टेट अवार्डी प्रवक्ता डॉ जितेन्द्र भारद्वाज, प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के अध्यक्ष भीम सेन शर्मा, साहित्यकार ओशीन शुक्ला, महेश कुमार, कमलेश यादव, सुशीला, सत्य प्रकाश, विक्रम सिंह, नीरज, शुभम, संदीप, सुमन और अनेक गणमान्य लोगों ने ने भी विद्यालय परिवार को हार्दिक बधाई दी।

वेटरनरी के क्षेत्र में योगदान देने वाली महिलाएं सम्मानित

अंतरराष्ट्रीय महिला विज्ञान दिवस पर दी जानकारी

महेंद्रगढ़। आरपीएस वेटरनरी कॉलेज बलाना में अंतरर्राष्ट्रीय दिवस महिलाओं का विज्ञान के क्षेत्र में योगदान के अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कॉलेज रजिस्ट्रार डॉ. देवेन्द्र यादव ने बताया कि कॉलेज के बीवीएससी एंड एएच के छात्र-छात्राओं ने कॉलेज की महिला अध्यापिकाओं के प्रति अपनी कृतिज्ञता व्यक्त की व विज्ञान के क्षेत्र में किए गए उनके प्रयास व योगदान के बारे में उन्हें सम्मानित किया। कॉलेज छात्राओं प्राक्षी, स्नेह, अक्षरा इत्यादि ने वेटरनरी के क्षेत्र में योगदान देने वाली विशिष्ठ महिलाओं के बारे में व उनके द्वारा किए गए रिसर्च के बारे में विस्तृत जानकरी दी तथा उनसे प्रेरणा लेने के लिए कहा। इस बारे में डॉ. यादव ने उपस्थित छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए महिलाओं द्वारा विज्ञान व समाज उत्थान में उनके योगदान व महत्व के बारे में प्रकाश डाला व कहा कि आज के युग में महिलाएं हर क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभाकर परिवार, समाज, प्रदेश व देश को उन्नति के शिखर की ओर लेकर जा रही है तथा ईश्वर ने महिलाओं को ऐसी शक्ति दी है जिससे वे अपने आप को एक बेहतरीन ग्रहणी व उच्च स्तर की प्रोफेसनल साबित कर रही है। हम सभी को उन सभी महिलाओं से प्रेरणा लेने की जरुरत है, जिन्होंने विज्ञान के क्षेत्र में योगदान देकर समाज को नई दिशा दी है। इस अवसर पर डॉ.सुभाष, डॉ. राजेश पारिक, डॉ. गरीमा, डॉ. रेनू, डॉ. आस्था, दीक्षा, दीपक राज सहित समस्त स्टॉफ सदस्य व छात्र-छात्राएं मौजूद रहे।

विधायक ओमप्रकाश यादव की केंद्रीय मंत्री से भेंट

दक्षिणी हरियाणा के विकास में राव इंद्रजीत सिंह का विशेष योगदान

नारनौल। विधानसभा नारनौल से लगातार तीसरी बार विधायक ओमप्रकाश यादव ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह से उनके दिल्ली स्थित आवास पर शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर उन्होंने केंद्रीय मंत्री को गुलदस्ता भेंट कर जन्मदिन की बधाई भी दी।

इस दौरान विधायक ने कहा कि दक्षिणी हरियाणा के विकास में केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह का बहुत बड़ा योगदान रहा है। उनके प्रयासों से कोरियावास मेडिकल कॉलेज, नारनौल से गुजरने वाला 152-डी, नांगल चौधरी में लॉजिस्टिक्स हब तथा रेवाड़ी-महेंद्रगढ़ जिले की सीमा पर प्रस्तावित एम्स जैसे अनेक महत्वपूर्ण विकास कार्य साकार हो रहे हैं। इन परियोजनाओं को आगे बढ़ाने में राव इंद्रजीत सिंह की विशेष भूमिका रही है। उन्होंने कहा कि कोरियावास मेडिकल कॉलेज और एम्स के निर्माण से हरियाणा के साथ-साथ पड़ोसी राज्य राजस्थान को भी स्वास्थ्य सेवाओं का बड़ा लाभ मिलेगा, क्योंकि माजरा में बनने वाले एम्स और कोरियावास मेडिकल कॉलेज की दूरी राजस्थान से काफी कम है। विधायक ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह की लोकप्रियता इस बात का प्रमाण है कि उनके लंबे राजनीतिक जीवन में उन पर कभी एक पैसे के भी भ्रष्टाचार का आरोप नहीं लगा। उनकी लोकप्रियता 36 बिरादरी में है। आज दक्षिणी हरियाणा में उनके जन्मदिवस के अवसर पर समर्थक बड़ी संख्या में पेड़ लगाकर, गौशालाओं में गायों को चारा खिलाकर, रक्तदान शिविर आयोजित कर तथा मंदिरों में हवन-पूजन कर उनका जन्मदिन मना रहे हैं।

तुरंत सक्रिय हुई जिला प्रशासन की तमाम विंग

गैस रिसाव से निपटने की तैयारियों का इम्तिहान

नारनौल। गैस रिसाव जैसे हादसों के मामलों में हम कितने तैयार हैं इसके लिए बुधवार गांव बलाहा कलां स्थित अडाणी टोटल गैस लिमिटेड के आद्रिका फ्यूल स्टेशन पर मॉक ड्रिल रिहर्सल की गई। यह अभ्यास जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से आयोजित किया गया। इसकी अध्यक्षता आपदा प्रबंधन विभाग से जिला परियोजना अधिकारी मीनाक्षी ने की। इस मॉक ड्रिल का मुख्य उद्देश्य किसी बड़े औद्योगिक हादसे के समय विभिन्न सरकारी विभागों की त्वरित प्रतिक्रिया और आपसी तालमेल को परखना था। अभ्यास की शुरुआत एक काल्पनिक आपात स्थिति से हुई। इस दौरान कंप्रेशर के वॉल्व के पास गैस लीकेज के कारण आग लग गई। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए उपायुक्त ने इसे लेवल-थ्री इमरजेंसी घोषित की। इसके बाद जिला प्रशासन महेंद्रगढ़ के तमाम विंग सक्रिय हो गए। पुलिस विभाग ने तुरंत मोर्चा संभालते हुए प्रभावित क्षेत्र की घेराबंदी की और ट्रैफिक को नियंत्रित किया, ताकि राहत कार्यों में बाधा न आए। इसी दौरान फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर आग पर काबू पाने का अभ्यास किया।

समर्पण दिवस के रूप में मनाई दीनदयाल पुण्यतिथि

नारनौल। भाजपा युवा मोर्चा नारनौल की ओर से पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि को समर्पण दिवस के रूप में मनाया गया। इस दौरान युवा मोर्चा भाजपा के प्रदेश आईटी सहप्रमुख एवं नगर पार्षद सिकन्दर कुमार ने पुष्पांजलि अर्पित की और उनके द्वारा राष्ट्रीय के प्रति दिए गए योगदान को याद किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि 11 फरवरी 1968 को मुगलसराय स्टेशन के पास उनकी रहस्यमयी परिस्थितियों में मृत्यु हो गई थी। वे भारतीय जनसंघ के प्रमुख नेता और एकात्म मानवतावाद के प्रणेता थे। जो समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास पहुंचाने पर जोर देता है। उनका जीवन और विचार स्वदेशी, राष्ट्रवाद और भारतीय राजनीतिक चिंतन में प्रेरणा के स्रोत माने जाते हैं। इस पुष्पांजलि कार्यक्रम में मनोज शर्मा एडवोकेट, धीरज सोनी, हिमांशु जमालपुर, नवीन सैनी, हिमांशु सैनी, नवीन कुमार आदि रहे।

श्रीकृष्णा के गर्व ने पास की मिलिट्री स्कूल की परीक्षा

महेंद्रगढ़। श्रीकृष्णा स्कूल का छात्र गर्व ने राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण कर स्कूल एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कोचिंग हेड शमशेर सिंह ने बताया कि राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की परीक्षा बीते माह सात दिसंबर को अलवर राजस्थान में आयोजित हुई थी, जिसमें लाखों की संख्या में परीक्षार्थियों ने भाग लिया था। शिक्षा और अनुशासन के संगम श्रीकृष्णा स्कूल में आज उत्सव जैसा माहौल रहा। विद्यालय के कक्षा छठी के छात्र गर्व की ऐतिहासिक सफलता का जश्न मनाने का। गर्व ने देशभर के लाखों परीक्षार्थियों के बीच राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल की कठिन परीक्षा उत्तीर्ण कर न केवल अपने माता-पिता, बल्कि पूरे क्षेत्र का मान बढ़ाया है।

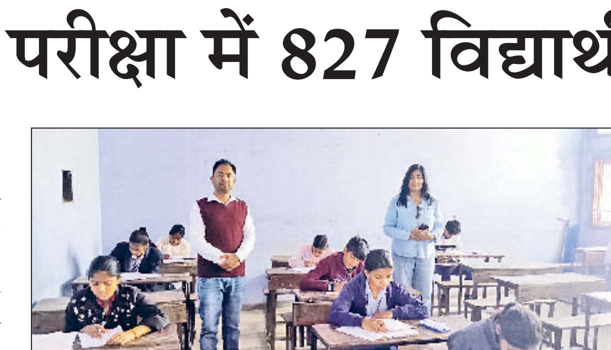
शिक्षा सुधार परीक्षा का कुल अंकभार 200 अंक निर्धारित

सुपर-100 के तहत ब्लॉक स्तरीय लेवल-1 प्रवेश परीक्षा में 827 विद्यार्थी शामिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्रदेश सरकार की प्रमुख शैक्षणिक पहल हरियाणा सुपर 100 के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2026–28 हेतु लेवल-1 प्रवेश परीक्षा का आयोजन बुधवार ब्लॉक स्तरीय करवाया गया। यह परीक्षा सभी सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई। प्रदेशभर में कुल 178 परीक्षा केंद्रों पर यह परीक्षा शांतिपूर्ण एवं सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराई गई। परीक्षा का स्वरूप ऑब्जेक्टिव आधारित रहा, जिसमें कुल 50 बहुविकल्पीय प्रश्न पूछे गए तथा परीक्षा का कुल अंकभार 200 अंक निर्धारित था। प्रत्येक गलत उत्तर पर एक अंक की निगेटिव मार्किंग लागू की गई। परीक्षा में गणित विषय से संबंधित प्रश्न सम्मिलित थे, जिनकी जानकारी विद्यार्थियों को पूर्व में प्रदान की जा चुकी थी। परीक्षा का आयोजन दोपहर 12:30 बजे से 2:30 बजे तक किया गया।

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार ने बताया कि महेंद्रगढ़ जिले में कुल 827 विद्यार्थियों ने लेवल-1 परीक्षा में सहभागिता की। उल्लेखनीय है कि हरियाणा सुपर 100 योजना की शुरुआत वर्ष 2018 में हरियाणा सरकार के शिक्षा विभाग एवं विकल्प फाउंडेशन के सहयोग से की गई थी। इस योजना के अंतर्गत अब तक 100 से अधिक विद्यार्थियों का चयन आईआईटी में हो चुका है, लगभग 119 से अधिक विद्यार्थी आईआईटी, एनआईटी एवं अन्य प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग संस्थानों में तथा लगभग 80 विद्यार्थी एकआईआईएमएस एवं विभिन्न सरकारी मेडिकल कॉलेजों में चयनित होकर योजना की सफलता को प्रमाणित कर चुके हैं।


नारनौल। परीक्षा केंद्र पर पहुंचे जिला विज्ञान विशेषज्ञ रविंद्र कुमार। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा को बढ़ावा

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ विश्वेश्वर कौशिक ने बताया कि हरियाणा सुपर 100 योजना का उद्देश्य प्रदेश के मेधावी विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, उचित मार्गदर्शन एवं उत्कृष्ट अकादमिक वातावरण प्रदान कर उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर सफलता हेतु सक्षम बनाना है।

मीट यंग फाउंडर्स कार्यक्रम में दी विशेष जानकारी

स्टार्टअप अनफिल्टर्ड मीट यंग फाउंडर्स विषय पर संवाद

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा विद्यार्थियों को नवाचार एवं उद्यमशीलता के प्रति प्रेरित करने के उद्देश्य से स्टार्टअप अनफिल्टर्ड मीट यंग फाउंडर्स विषय पर संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्रतिभागिता के लिए 348 प्रतिभागियों ने पंजीकरण कराया। आयोजन में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेशवर कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। प्रो. टंकेशवर कुमार ने आयोजन टीम को कार्यक्रम के आयोजन के लिए बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की पहल विद्यार्थियों के लिए लाभकारी सिद्ध होती हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को पारंपरिक रोजगार विकल्पों तक सीमित रहने के बजाय अपनी शैक्षणिक यात्रा में उद्यमशील सोच को अपनाने के लिए प्रेरित किया तथा देश में उद्यमिता पारितंत्र को सुदृढ़ बनाने में राष्ट्रीय शिक्षा नीति की भूमिका पर प्रकाश डाला। विश्वविद्यालय में उद्यमिता प्रकोष्ठ के संयोजक डॉ. अजय कुमार ने अतिथियों का स्वागत करते हुए वर्तमान प्रतिस्पर्धी दौर में नवाचार और उद्यमिता के महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने बताया कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य विश्वविद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों को प्रेरित करना था, जिसमें शार्क टैंक इंडिया से जुड़े सफल उद्यमियों ने अपने वास्तविक स्टार्टअप अनुभव साझा किए, जिससे विद्यार्थी उनसे सीधे जुड़ सके। कार्यक्रम में नियरबुक के संस्थापक संजय मोदी तथा पिज्जा गैलेरिया (शार्क टैंक इंडिया में प्रदर्शित स्टार्टअप) के संस्थापक संदीप जांगड़ा ने अपने उद्यमिता सफर और अनुभव विद्यार्थियों के साथ साझा किए। प्रश्नोत्तर सत्र के दौरान उन्होंने स्टार्टअप चुनौतियों, नवाचार, व्यवसाय विस्तार और अपने व्यक्तिगत अनुभवों से जुड़े महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किए। आयोजन में अनेक विद्यार्थियों ने अपने स्टार्टअप विचार प्रस्तुत किए, जिन पर उद्यमियों ने उन्हें बाजार में आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन दिया।

कनीना में मनाया गया राव इंद्रजीत सिंह का जन्मदिन

कनीना। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह के जन्मदिन को सद्भावना पूर्वक मना कर पर उनके समर्थकों व कार्यकर्ताओं ने बुधवार को विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए। मार्केट कमेटी कनीना के चेयरमैन जेपी यादव कोटिया, वाइस चेयरमैन दीपक गुप्ता, पंचायत समिति कनीना के चेयरमैन जेपी यादव, सरपंच एसोसिएशन के अध्यक्ष धर्मबीर सिंह ने पौधारोपण कर केक काटा वहीं रेवाडी रोड स्थित दुपहिया एजेंसी संचालक सतीश जांगिड की ओर से अनेकों लोगों को हैलमेट वितरित किए गए। इसके अलावा गोशाला में गायों के लिए सवामणी का आयोजन किया गया। कनीना में काटे गए केक के दौरान सुरेंद्र धनखड़, नितिन कुमार, धर्मपाल यादव, रूप शर्मा, सचिन कौशिक, जयपाल, दिनेश कुमार, परविंदर कुमार आदि रहे।