हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 23 अप्रैल 2026

10 बाहर की दवा लिख रहे डॉक्टर कहीं कमीशन का खेल तो नहीं!

9 भाजपा महिला मोर्चा ने महिला आरक्षण बिल के विरोधियों के खिलाफ किया प्रदर्शन

शादी समारोह में वारदात: कैंपर गाड़ी से कुचलकर युवक की हत्या

परिजनों का आरोप-साजिश के तहत रौंदा गया यादराम, मौके पर मची अफरा-तफरी, पोस्टमार्टम को लेकर भी घंटों चला विवाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल/नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। घटनास्थल पर जांच करती पुलिस, नागरिक अस्पताल में शव वाली गाड़ी के पास निराश खड़े परिजन।

क्षेत्र के गांव नायन में एक शादी समारोह उस समय मातम में बदल गया, जब कैंपर गाड़ी से कुचलकर एक युवक की कथित रूप से साजिशन हत्या कर दी गई। मृतक की पहचान करीब 32 वर्षीय यादराम गुर्जर के रूप में हुई है, जो अपने भाई की बेटी की शादी में व्यस्त था। इस दर्दनाक वारदात के बाद गांव में भारी आक्रोश का माहौल बना हुआ है, वहीं पुलिस ने परिजनों के बयान पर नामजद आरोपियों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मिली जानकारी के अनुसार, मंगलवार देर शाम गांव में शादी समारोह चल रहा था और बारात पहुंच चुकी थी। इसी दौरान दो कैंपर गाड़ियां जहां बारात रूकी थी, वहां स्थल के पास आ धमकीं। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, गाड़ियों में सवार 15-20 युवक तीन-चार बार चक्कर लगाकर माहौल में दहशत फैलाने लगे। बताया जा रहा है कि जब यादराम ने आगे बढ़कर एक कैंपर गाड़ी को रोकने का प्रयास किया, तभी चालक ने गाड़ी सीधे उस पर चढ़ा दी। पहली टक्कर के बाद उसे दोबारा कुचलने का आरोप भी लगाया गया है। गंभीर रूप से घायल यादराम जमीन पर गिर पड़ा, जबकि आरोपी मौके से फरार हो गए।

अस्पतालों के चक्कर और बीच रास्ते टूटी सांसें

घायल अवस्था में परिजन उसे तुरंत नांगल चौधरी के एक निजी अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां हालत नाजुक होने पर उसे रेफर कर दिया गया। इसके बाद उसे राजस्थान के कोटपूतली स्थित एक निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां उपचार के दौरान देर रात उसकी मौत हो गई। इस मामले में यह भी देखने को मिला कि पीड़ितों की तरफ से डॉयल 112 के लिए कॉल की गई, लेकिन उसका कोई रिस्पांस नहीं मिला। न ही पुलिस गाड़ी पहुंची।

परिजनों ने पोस्टमार्टम कराने से किया इंकार

मृतक के परिजन शव को पहले कोटपूतली के सरकारी बीडीएम अस्पताल ले गए, लेकिन वहां के डॉक्टरों ने मामला हरियाणा का बताते हुए पोस्टमार्टम करने से इंकार कर दिया। इसके बाद परिजन शव को नारनौल के नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां भी शुरुआत में पोस्टमार्टम करने से मना कर दिया गया। यहां डॉक्टरों का तर्क था कि जहां मौत हुई है, वहीं पोस्टमार्टम होना चाहिए। इस पर परिजनों में रोष फैल गया और अस्पताल परिसर में कुछ तनाव की स्थिति बन गई। नांगल पुलिस की स्थिति भी असहाय नजर आई। गौर करने वाली बात यह है कि बुधवार दोपहर जब उपायुक्त ट्रॉमा सेंटर के निरीक्षण लिए आनी। इसको लेकर वहां गेट पर स्वास्थ्य अधिकारी सिविल सर्जन एवं एमएस वगैरा मौजूद थे, तब परिजनों ने अधिकारियों को पूरी स्थिति से अवगत कराया। इसके बाद सिविल सर्जन के निर्देश पर शव को पोस्टमार्टम हाउस भेजा गया और पोस्टमार्टम की प्रक्रिया शुरू की गई।

मिलनसार व्यक्तित्व, पीछे छोड़ गया मासूम परिवार

मृतक यादराम गुर्जर को गांव में एक मिलनसार और मधुर स्वभाव के व्यक्ति के रूप में जाना जाता था। इसी स्वभाव के बलबूते उसने पिछला पंचायत समिति मैंबर का चुनाव जीता था और वह निर्विरोध डेलीगेट बना था। परिजनों के अनुसार उसकी किसी से कोई दुश्मनी नहीं थी। वह खेतीबाड़ी कर अपने परिवार का पालन-पोषण करता था। यादराम शादीशुदा था और पहले से उसकी दो बेटियां थीं।

परिजनों ने लगाए आरोप

मृतक यादराम के चाचा कृष्ण वासी नायन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती रात को उसकी पोती की थी और हम सभी परिवार सदस्यों के साथ बारात आगमन पर स्वागत करने गए हुए थे। वहां सचिन, राहुल गांव जैनपुर व परिवार के सदस्य सुरेश नंबरदार की दुकान के पास पहुंचे तो उसका भतीजा यादराम (मृतक) पुत्र ओमप्रकाश व उसके साथ और भी लड़के थे, उसी समय नांगल चौधरी की तरफ से दो कैंपर गाड़ियां आई, जिनमें से एक कैंपर वाले ने कैंपर यादराम पर चढ़ाई। फिर पीछे करके दुबारा टक्कर मारी और बचाव करने वालो को भी और यादराम के पूरे परिवार को जान से मारने की धमकी देकर कट्टा लहराते हुए भाग गए।

पुलिस जांच में जुटी, जल्द गिरफ्तारी का दावा

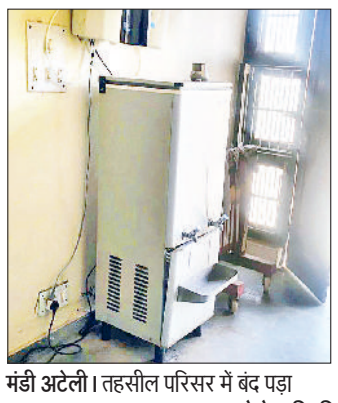
घटना की सूचना मिलते ही डीएसपी सुरेश कुमार, सीआईए टीम और थाना पुलिस मौके पर पहुंची तथा घटनास्थल का निरीक्षण किया। आसपास के मकानों में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है और अहम साक्ष्य जुटाए गए हैं। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि नांगल चौधरी के नायन गांव में हुई वारदात के संबंध में शिकायत के आधार पर पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत नामजद व अन्य आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। मामले को गंभीरता से लेते हुए पुलिस अधीक्षक ने त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। आरोपियों की तत्काल धरपकड़ के लिए पुलिस की टीमों का गठन किया है।

यह बोले थाना प्रभारी

थाना प्रभारी भगत सिंह ने बताया कि मृतक के परिजनों की शिकायत पर नामजद आरोपियों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया गया है। आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही है और उन्हें जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

तहसील परिसर में पेयजल संकट भीषण गर्मी में नागरिक परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली



मंडी अटेली। तहसील परिसर में बंद पड़ा वाटर कूलर। फोटो : हरिभूमि

तहसील परिसर में भीषण गर्मी के चलते पेयजल की गंभीर समस्या बनी हुई है, जिससे यहां आने वाले नागरिकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जानकारी के अनुसार तहसील परिसर में खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय के साथ-साथ टाइपिस्ट, नोटेरी व अन्य दस्तावेज संबंधी कार्यों के लिए प्रतिदिन बड़ी संख्या में लोगों का आवागमन रहता है। तहसील कार्यालय के अंतर्गत जहां 49 गांव आते हैं, वहीं खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय के अधीन 43 गांव जुड़े हुए हैं। ऐसे में यहां महिलाओं, पुरुषों और विद्यार्थियों की लगातार आवाजाही बनी रहती है, लेकिन पेयजल की उचित व्यवस्था न होने के कारण सभी को दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। बताया जा रहा है कि खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय में एक वाटर कूलर लगाया गया है और तहसील परिसर में पानी की टंकी का भी निर्माण किया गया है, लेकिन पानी की उपलब्धता न होने के कारण ये व्यवस्थाएं निष्प्रभावी साबित हो रही हैं। इस समस्या को लेकर सामाजिक व जागरूक नागरिकों ने सरकार और प्रशासन से जल्द से जल्द तहसील परिसर में पेयजल की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने की मांग की है ताकि इस भीषण गर्मी में लोगों को राहत मिल सके।

कनीना बेवल में देर रात मारपीट और तोड़फोड़

कनीना। गांव बेवल में बीती देर रात मारपीट व तोड़फोड़ की घटना सामने आई है। जिससे इलाके में दहशत का माहौल बन गया। पीड़ित राकेश कुमार ने पुलिस चौकी दौंगड़ा अहीर में शिकायत दर्ज कराते हुए बताया कि 21 अप्रैल मध्यरात्रि उनके पड़ोसी सतीश व बेटे गगन सहित कुछ अन्य लोग प्लाट के रास्ते उनके घर की छत पर चढ़ गए। शोर सुनकर वह ऊपर गया और दरवाजा खोला तो आरोपित ने पेट में लात मारी, जिससे वह घायल हो गया। वह नीचे आया तो उनकी गाड़ी में तोड़फोड़ कर क्षतिग्रस्त कर दिया। राकेश कुमार व उनके परिवार के सदस्य शोर सुनकर बाहर आए, तो आरोपितों ने उनके साथ मारपीट का प्रयास किया और जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। शिकायतकर्ता ने बताया कि गली के निर्माण कार्य के दौरान भी आरोपितों ने गाड़ी हटाने को लेकर विवाद किया था। घटना की सूचना डायल 112 पर दी गई थी, जिसके बाद पुलिस ने मामले को थाने में दर्ज कराने की सलाह दी।

नपा कनीना उपचुनाव, दूसरे दिन नहीं कोई नामांकन

नारनौल। नगर पालिका कनीना के वार्ड संख्या 14 में होने वाले उपचुनाव के तहत नामांकन प्रक्रिया के दूसरे दिन बुधवार को भी कोई उम्मीदवार नामांकन दाखिल करने नहीं पहुंचा। यह जानकारी देते हुए चुनाव रिटर्निंग अधिकारी एवं एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह ने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोगए हरियाणा द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार नामांकन प्रक्रिया सुचारू रूप से जारी है, लेकिन दूसरे दिन भी एक भी नामांकन प्राप्त नहीं हुआ है।

मुख्यमंत्री पांच मई को कुरुक्षेत्र से विशेष रेलगाड़ी को हरी झंडी दिखाकर करेंगे रवाना

मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना: श्रद्धालु 30 तक कर सकते हैं पोर्टल पर पंजीकरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा सरकार की मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत बुजुर्ग श्रद्धालुओं को पवित्र तीर्थ स्थल तख्त सचखंड श्री हजूर साहिब नांदेड़ महाराष्ट्र के दर्शन के लिए आवेदन की तिथि बढ़ाकर 30 अप्रैल कर दिया गया है। पहले इसकी अंतिम तिथि 15 अप्रैल थी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी इस ट्रेन को पांच मई को कुरुक्षेत्र से झंडी दिखाकर प्रदेश के विभिन्न जिलों से जाने वाली संगत को रवाना करेंगे। इसके लिए पात्र श्रद्धालु नजदीकी सीएससी सेंटर या अपने स्मार्ट फोन से सरल हरियाणा पोर्टल पर घर बैठे अब 30 अप्रैल तक सरल हरियाणा पोर्टल पर पंजीकरण कर सकते हैं।

उपायुक्त अनुपमा अंजलि ने बताया कि वरिष्ठ नागरिक, जिनकी आयु 60 वर्ष से अधिक है और उनकी पारिवारिक आय एक लाख 80 हजार रुपये से कम है, वे इस योजना का लाभ उठा सकते हैं। योजना के तहत यात्रा पूरी तरह निःशुल्क होगी व पात्र श्रद्धालुओं को रहने तथा खाने सहित सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी। चयन प्रक्रिया पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर होगी, इसलिए पात्र लाभार्थी समय रहते आवेदन करें। इस यात्रा का पूरा खर्च सरकार की ओर से वहन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि योजना का लाभ लेने के लिए कुछ नियम निर्धारित किए गए हैं। इसके लिए आवेदक की आयु 60 वर्ष या उससे अधिक होनी चाहिए। परिवार की वार्षिक आय परिवार पहचान पत्र में 1.80 लाख रुपये से कम होनी चाहिए। डीसी ने स्पष्ट किया कि पंजीकरण करवाने वाले सभी लाभार्थियों को एक मई से पहले पुराने लघु सचिवालय में स्थित जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी कार्यालय में अपनी सूचना देना अनिवार्य होगी, ताकि यात्रा संबंधी व्यवस्थाएं समय पर सुनिश्चित की जा सकें। उन्होंने जिले के पात्र बुजुर्गों से अपील की कि वे इस योजना का अधिक से अधिक लाभ उठाएं और पवित्र धाम के दर्शन कर आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करें।

योजना का लाभ उठाने के लिए यह होगी पात्रता

उपायुक्त ने कहा कि मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत आवेदन करने के लिए कुछ आवश्यक दस्तावेज अनिवार्य किए गए हैं, जिनमें वैध फोटो पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड या अन्य सरकारी आईडी, परिवार पहचान पत्र, शारीरिक रूप से यात्रा के लिए फिट होने की स्वयं घोषणा तथा पिछले तीन वर्षों में योजना का लाभ न लेने की घोषणा शामिल है। आवेदक का हरियाणा का निवासी होना और परिवार पहचान पत्र होना अनिवार्य है।

शरीर के भीतर कोई बीमारी पनप रही है, इसकी जांच के लिए अलग-अलग टेस्ट तो किए ही जाते हैं। लेकिन अगर ध्यान दें तो आंखों से भी कई तरह के हेल्थ इंडिकेशंस मिल सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

आंखें देती हैं हेल्थ इंडिकेशंस

एलर्टनेस

डॉ. मधुस्मिता बेहेरा
नेत्र रोग विशेषज्ञ

हमारी आंखें, शारीरिक स्वास्थ्य की खिड़की जैसी होती हैं। इसलिए सेहत पर नजर रखने के लिए समय-समय पर नेत्र रोग विशेषज्ञ को जरूर दिखाते रहें। आंखों के पिछले हिस्से यानी रेटिना से चिकित्सक को आपकी नर्व्स और ब्लड वेसल्स का हाल पता चल जाता है। इनका बारीकी से मुआयना करने पर कई खतरनाक रोगों का शुरुआती चरण में ही पता चल जाता है, जिससे समय पर इलाज शुरू करवा कर जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ब्रेन हेल्थ: आंखों की पुतली और ऑप्टिक नर्व सीधे मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं, जिससे ट्यूमर या अल्जाइमर जैसी स्थितियों का संकेत मिल सकता है। आंखों के पीछे रेटिना में वसा और कैल्शियम के छोटे जमाव अल्जाइमर रोग का संकेत हो सकते हैं। शोध के अनुसार, दृष्टि में बदलाव डिमेंशिया के निदान से कई साल पहले आ सकते हैं।

ब्रेन ट्यूमर: आंखों की जांच के दौरान ऑप्टिक नर्व (दृष्टि तंत्रिका) में सूजन या दबाव का पता चल सकता है, जो मस्तिष्क में ट्यूमर का संकेत हो सकता है।

हृदय रोग: पलकों के आस-पास वसा जमा होना या रक्त वाहिकाओं की स्थिति हृदय संबंधी जोखिमों को दर्शा सकती है। फ्लोरिडा (अमेरिका) की नोवा साउथ ईस्टर्न यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ ऑप्टोमेट्री आई केयर इंस्टीट्यूट के एसोसिएट प्रोफेसर और नेत्र रोग विशेषज्ञ जोसेफ पिजिमेंटी कहते हैं कि हम आंखों के चेकअप से ब्रेन ट्यूमर और ब्रेस्ट कैंसर से लेकर लंग्स कैंसर तक का पता लगा सकते हैं जिनका प्रभाव आंखों तक पहुंच जाता है। नेत्र रोग विशेषज्ञ मरीज की दृष्टि में आए परिवर्तन की जांच करके ब्रेन ट्यूमर का पता लगा सकते हैं।

डायबिटीज: टाइप 2 डायबिटीज के शुरुआती संकेतों में से एक है रेटीना में मामूली मात्रा में ब्लीडिंग होना, जो डायबिटिक रेटीनोपैथी का लक्षण है। इसका समय पर इलाज शुरू न किया जाए, तो मरीज अपनी दृष्टि पूरी तरह खो सकता है। डायबिटिक रेटिनोपैथी का शुरुआती चरण में पता चल जाए तो जीवनशैली में बदलाव लाकर, पौष्टिक भोजन के माध्यम से और वजन घटाकर दृष्टिहीनता के खतरे को कम किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप: न्यूयॉर्क (अमेरिका) की विल कोर्नेल मेडिकल कॉलेज में ऑफ्थेल्मोलॉजी की प्रोफेसर जेसिका सिराल्सकी कहती हैं, ब्लड वेसल्स को पहुंची क्षति, धमनियों में सिकुड़न और उनका कमजोर होना आदि उच्च रक्तचाप की निशानी हो सकते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक रिसर्च रिपोर्ट के मुताबिक रेटीना की छोटी ब्लड वेसल्स का संकरा होना हार्ट डिजीज का संकेतक हो सकता है।

मल्टीपल स्क्लेरोसिस: अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक एसोसिएशन के अध्यक्ष मिटशेल मुनसोन बताते हैं कि ऑप्टिक नर्व का इनफ्लेमेशन यानी ऑप्टिक न्यूराइटिस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस का शुरुआती लक्षण हो सकता है। मल्टीपल स्क्लेरोसिस के 75 फीसदी मरीजों में ऑप्टिक न्यूराइटिस होता है। लेकिन ऑप्टिक न्यूराइटिस का मतलब यह जरूरी नहीं कि मरीज को एमएस डिजीज भी हों, यह किसी अन्य कारण से भी हो सकता है।

रूमेटाइड आर्थराइटिस: विशेषज्ञ बताते हैं कि रूमेटाइड आर्थराइटिस के 25 फीसदी मरीजों में आंखों की समस्या भी पाई जाती है। जिनमें ड्राई आइज की समस्या सबसे आम है। अगर किसी मरीज की आइरिस में साल में दो बार दर्द और इन्फ्लेमेशन की शिकायत हो, तो उसमें रूमेटाइड आर्थराइटिस की संभावना होती है।

कहने का सार है कि आपको अपनी आंखों की रेग्युलर जांच करानी चाहिए। *

प्रस्तुति: अंजू जैन

स्वस्थ, ऊर्जावान और दीर्घायु जीवन की कामना लगभग सभी लोग करते हैं। लेकिन इसके लिए अपनी जीवनशैली में किन बातों को अमल में लाना जरूरी होता है, इस बारे में कम लोग ही जानते हैं। विभिन्न अध्ययनों पर आधारित हम यहां दस ऐसे कारगर सूत्रों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप लंबे समय तक स्वस्थ, ऊर्जावान जीवन जी सकते हैं।

10 स्वस्थ जीवन के लिए अपनाएं सरल-कारगर सूत्र

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

सभी हेल्थ एक्सपर्ट्स का यह मानना है कि स्वस्थ-निरोगी तन और दीर्घायु जीवन रातों-रात प्राप्त नहीं किया जा सकता है। बल्कि यह हमारे रोजमर्रा की जीवनशैली में शामिल छोटी-छोटी अच्छी आदतों का परिणाम होता है। आपकी जीवनशैली और अच्छे स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध होता है। आधुनिक विज्ञान यह साबित कर चुका है कि हमारी दैनिक आदतें हमारे जीन से भी ज्यादा प्रभावशाली हो सकती हैं। वैज्ञानिक शोधों के आधार पर यहां 10 ऐसी हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जो आपका अच्छा स्वास्थ्य तय करते हैं। यानी इन सूत्रों पर अमल करके आप स्वस्थ और ऊर्जावान बने रह सकते हैं।

प्लांट-बेस्ड डाइट को अपनाएं

दुनिया में मौजूद 'ब्लू जोन' (जहां रहने वाले लोग सबसे ज्यादा जीते हैं) पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि फल, सब्जियां और साबुत अनाज आधारित भोजन, कैंसर और हृदय रोगों को दूर रखता है। इसके लिए आपके भोजन की थाली का आधा हिस्सा फलों और सब्जियों से भरा होना चाहिए। साबुत अनाज (ओट्स, ब्राउन राइस) और बींस (दालें, मटर, लोबिया) को भी अपने आहार में शामिल करना लाभकारी होता है। पशु उत्पादों (मांस, डेयरी) को अपने आहार में कम शामिल करें, पूरी तरह बंद करना अनिवार्य नहीं है। प्रोसेस्ड फूड के सेवन से बचें और साबुत खाद्य पदार्थों का अधिक से अधिक सेवन करें।

सर्केडियन रिदम रखें सही

सर्केडियन रिदम यानी शरीर की आंतरिक 24 घंटे एक्टिव रहने वाली घड़ी। यही हमारे सोने-जागने, हार्मोन स्तर, मेटाबॉलिज्म और तापमान को नियंत्रित करके स्वास्थ्य को बनाए रखती है। यह रात में मेलाटोनिन जारी कर अच्छी नींद, दिन में ऊर्जा और शरीर को रिपेयर करने में मदद करती है, जिससे तनाव कम होता है और शुगर/बी.पी. जैसी बीमारियों का जोखिम घटता है। शोध बताते हैं कि शरीर की आंतरिक घड़ी के अनुसार जागना और सोना मेटाबॉलिज्म को ठीक रखता है। समय पर सोने से हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा कम होता है।

तनाव प्रबंधन है बहुत जरूरी

अच्छे जीवन के लिए तनाव प्रबंधन भी जरूरी है। तनाव प्रबंधन, शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करके, रक्तचाप को नियंत्रित रखकर और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखता है। नियमित व्यायाम, पौष्टिक भोजन, पर्याप्त नींद और योग/ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन किया जा सकता है। यह अनिद्रा और थकान को दूर करता है, जिससे हृदय रोग और पुरानी बीमारियों का जोखिम कम होता है। लंबे समय तक तनाव रहने से 'कार्टिसोल' हार्मोन का स्तर बढ़ता है। रिसर्च कहती है कि ध्यान और योग क्रॉनिक इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।

अच्छी हो नींद की गुणवत्ता

'नेशनल स्लीप फाउंडेशन' के अनुसार, डेली 7-9 घंटे की गहरी नींद मस्तिष्क से विषाक्त पदार्थों को साफ करती है, जिससे अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। अच्छी नींद की गुणवत्ता शारीरिक मरम्मत, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन के लिए अनिवार्य है। यह इम्यून सिस्टम को मजबूत करती है, तनाव वाले हार्मोन के स्तर को कम करती है, याददाश्त बढ़ाती है और वजन प्रबंधन में मदद करती है। बिना रुकावट वाली गहरी नींद, आपको ऊर्जावान बनाए रखने और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए भी जरूरी है।

सक्रिय जीवनशैली को अपनाएं

अच्छी हेल्थ के लिए सक्रिय जीवनशैली भी बहुत मायने रखती है। 'हार्वर्ड हेल्थ' (हार्वर्ड मेडिकल स्कूल) के अनुसार, रोजाना 30 मिनट की वॉकिंग दीर्घायु होने में सहायक हो सकती है। व्यायाम न केवल वजन घटाता है, बल्कि एंडोर्फिन नामक हार्मोन जारी करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। सक्रिय जीवनशैली, हृदय के स्वास्थ्य, वजन नियंत्रण और मानसिक मजबूती बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ रखती है। यह हृदय रोगों, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करती है। इसके साथ ही मांसपेशियों/ हड्डियों को मजबूत बनाकर जीवन प्रत्याशा में वृद्धि भी करती है।

सामाजिक जुड़ाव है बहुत जरूरी

'हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट' (करीब 80 साल तक चली स्टडी) में पाया गया कि अच्छे रिश्ते हमें खुश और स्वस्थ रखते हैं। अकेलापन, धूम्रपान जितना ही हानिकारक होता है। सामाजिक जुड़ाव मानसिक तनाव, अवसाद और चिंता को कम करके, दीर्घकालिक बीमारियों का जोखिम घटाकर और स्वस्थ व्यवहारों (जैसे व्यायाम, अच्छी नींद) को बढ़ावा देकर स्वास्थ्य में सुधार करता है। परिवार और दोस्तों के साथ मजबूत रिश्ते सकारात्मक भावनाएं, जीवन में उद्देश्य प्रदान करते हैं, जिससे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

हाइड्रेशन लेवल ना हो कम

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी आवश्यक होता है। ऐसा करना गुर्दे यानी किडनी की कार्यक्षमता और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है। शोध बताते हैं कि सही मात्रा में हाइड्रेशन, त्वचा और पाचन के लिए भी अनिवार्य है। यह शारीरिक तापमान को नियंत्रित करता है, जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है, पोषक तत्वों का परिवहन करता है, ऊर्जा स्तर बनाए रखता है और पाचन में मदद करता है। रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से किडनी स्वस्थ रहती है और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते रहते हैं।

गट हेल्थ हो सही

अच्छी हेल्थ और गट हेल्थ के रिलेशन पर किया गया हालिया रिसर्च, 'गट-ब्रेन एक्सिस' पर जोर देता है। प्रो-बायोटिक्स और फाइबर युक्त भोजन हमारे इम्यून सिस्टम को 70-80 प्रतिशत तक नियंत्रित करते हैं। इसलिए गट हेल्थ पर ध्यान दिया जाना जरूरी है।

नशीले पदार्थों से रहें दूर

प्रतिष्ठित मेडिकल जर्नल 'द लैंसेट' की रिपोर्ट के अनुसार, शराब, तंबाकू या किसी भी अन्य नशीले पदार्थ का सेवन किसी भी स्तर पर सुरक्षित नहीं है। यह सीधे तौर पर डीएनए को नुकसान पहुंचाते हैं, जो आगे चलकर गंभीर बीमारियों की वजह बन सकता है। इसलिए स्वस्थ और दीर्घायु जीवन के लिए किसी भी नशीले पदार्थ का किसी भी रूप में सेवन हानिकारक हो सकता है। यहां बताई गई बातों को अपनी जीवनशैली में अपनाकर निश्चित ही आप स्वस्थ और दीर्घायु जीवन जी सकते हैं। *

स्क्रीन टाइम ना हो अनलिमिटेड

अत्यधिक मोबाइल का उपयोग मानसिक थकान और आंखों की समस्याओं की वजह बन सकता है। कई शोध बताते हैं कि आज के समय में डिजिटल डिटॉक्स जरूरी हो गया है। स्क्रीन एडिक्शन के बजाय नेचर के करीब समय बिताने से ब्लड प्रेशर तुरंत कम होता है। स्क्रीन का कम उपयोग दिमाग को शांत करता है, जिससे किसी काम में ध्यान (फोकस) बेहतर होता है। आंखों की सुरक्षा के लिए हर 20 मिनट के बाद 20 सेकेंड के लिए 20 फीट दूर देखने (20-20-20 नियम) से आंखों का सूखापन और तनाव कम होता है। स्क्रीन-मुक्त समय में टहलने, योग करने या हॉबी अपनाने से शारीरिक गतिविधि बढ़ती है और मोटापा कम होता है। भोजन के समय या बेडरूम में फोन का उपयोग न करने से परिवार और दोस्तों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने का अवसर मिलता है, इससे आपको खुशी मिलती है।

डिजीज

डॉ. अनुराग अग्रवाल
विलनिकल डायरेक्टर
ऑर्थोपेडिक्स, ज्वॉइंट रिप्लेसमेंट
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल्स, फरीदाबाद

लगभग एक हजार बच्चों में से एक को हिप ज्वाइंट से जुड़ा डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया रोग होता है। इसमें बच्चे की मूवमेंट प्रभावित हो सकती है। समय पर ट्रीटमेंट न कराने पर प्रॉब्लम बढ़ सकती है। इस बारे में डिटेल में जानिए।

डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप बच्चे के मूवमेंट को करता है प्रभावित

हाल ही में फिल्म एक्टर वरुण धवन की 2 साल की बेटी के एक फिजिकल प्रॉब्लम से उबरने की खबर सामने आई। उनकी बेटी डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप (डीडीएच) नामक विकार से जूझ रही थी, जो अब उपचार के बाद ठीक है।

क्या है यह रोग: डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप, बच्चों के हिप सॉकेट या कूल्हे के जोड़ में होने वाली विकृति है। इसे हिप डिसप्लेसिया भी कहा जाता है। जोड़ शरीर का वह हिस्सा होता है, जहां दो हड्डियां आपस में मिलती हैं। हिप का जोड़ जांघ की हड्डी (फीमर) और पेल्विस के बीच का जुड़ाव बिंदु होता है। डीडीएच में हिप का जोड़ नॉर्मल स्वस्थ जोड़े की तरह विकसित नहीं हो पाता और काफी उथला या ढीला हो जाता है। फीमोरल हेड बॉल (फीमर का ऊपरी भाग) पेल्विस में मौजूद हिप सॉकेट (एसीटैबुलम) में सही तरीके से फिट नहीं हो पाता और बाहर निकलने लगता है। जिसकी वजह से मरीज का हिप-लक्सेशन शुरू हो जाता है यानी हिप अपनी जगह से खिसक जाती है। जांघ के अंदरूनी हिस्से-ग्रोइन में सामान्य से ज्यादा गहरे स्किन-फोल्ड या क्रीज बन जाती हैं। पैर के बाहर की तरफ खोलने का मूवमेंट रुक जाता है। जिस पैर में यह दिक्कत होती है, वो पैर थोड़ा छोटा हो सकता है। बच्चे को हिप में अकड़न-सी महसूस होती है, मूवमेंट करने पर हिप के अंदर चटकने या क्लिक की आवाज आती है।

क्या होता है असर: डीडीएच डेवलपमेंटल डिसऑर्डर है, जो बचपन में ही हो जाता है। ध्यान न देने पर धीरे-धीरे समस्या बढ़ती जाती है। बच्चे को क्रॉनिक दर्द रहता है। उसके हिप के मूवमेंट बहुत कम हो जाते हैं। पैर छोटे-बड़े हो जाने पर बच्चे को चलने-फिरने में दिक्कत आती है। नजरअंदाज करने पर बड़े होने पर बच्चे को हिप ऑस्टिओआर्थराइटिस हो सकता है। यानी हिप खराब होने और चाल में स्थाई रूप से लंगड़ापन आने की संभावना रहती है। जबकि सही ढंग से उपचार होने पर बच्चा सामान्य जीवन जी सकता है।

समस्या के कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

- आनुवांशिक, जेनेटिक फैक्टर्स की वजह से होता है।
- ब्रीच पाश्जीशन/उल्टे पैदा हुए बच्चे जो जन्म के समय सिर के बजाय हिप्स के माध्यम से पैदा होते हैं।
- प्री-मैच्योर पैदा हुए बच्चे।
- पैरेंट्स की गलत आदतें जैसे बच्चे को उठाते या सुलाते समय बच्चे के पैर सीधे करके हिप्स को चादर, टावल या कंबल से कसकर बांधना।

किन्हें है खतरा: लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा 80 प्रतिशत मामले ज्यादा होते हैं। पहली संतान को ज्यादा खतरा रहता है।

न करें नजरअंदाज: पैरेंट्स को इसके कोई भी लक्षण नजर आएं, तो डॉक्टर से कंसल्ट कर उपचार कराना चाहिए। बच्चे का पैरों की लंबाई या जांघों के आस-पास ग्रोइन एरिया के स्किन-फोल्ड असमान दिखाई दें, हिप के आस-पास हाथ लगाने पर कोई आवाज सुनाई दे या हिप के मूवमेंट प्रॉपर न हों या मूवमेंट सामान्य से कुछ कम लगे।

कैसे होता है डायग्नोज: डीडीएच को कंफर्म करने के लिए डॉक्टर बच्चे का हिप एब्डेक्शन टेस्ट या बार्लोस-मैनुअल टेस्ट करते हैं। साथ ही हिप फीमर की स्थिति की जांच के लिए 4-6 महीने के बच्चे का अल्ट्रासाउंड और बड़े बच्चे का एक्स-रे टेस्ट भी कराया जाता है।

क्या है उपचार: इस रोग का उपचार बच्चे की उम्र और समस्या की गंभीरता पर निर्भर करता है। 6 महीने से छोटे बच्चे का हिप हाथ लगाने पर अगर अंदर की तरफ रिड्यूस हो रहा है, तो बच्चे को पेल्विक हार्नेस ब्रेस लगाया जाता है। जो बच्चे के हिप्स को बाहर की तरफ फैलाकर और घुटनों को मोड़कर रखता है। हिप पर प्रेशर पड़ने से धीरे-धीरे रिड्यूस होकर स्टेबल हो जाता है। पेल्विस में एसीटैबुलम सॉकेट सही पोजीशन में आ जाता है, जिसमें फीमर हेड आसानी से फिट हो जाता है। शुरू में ब्रेस पूरे टाइम के लिए लगाया जाता है, कुछ टाइम बाद सिर्फ रात को लगाने के लिए कहा जाता है। अगर बच्चा 6 महीने से बड़ा है और हिप सही पोजीशन में नहीं जा पा रहा हो तो ऐसी स्थिति में हिप-रिडक्शन सर्जरी की जाती है और कुछ समय के लिए हिप स्पाइका कास्ट प्लास्टर लगाया जाता है। इस तरह की सर्जरी से पहले हिप को रिड्यूस करके सही पोजीशन में लाया जाता है। कुछ समय बाद यह फिट हो जाता है।

रखें ध्यान: बच्चे को डीडीएच की समस्या से बचाने के लिए पैरेंट्स को यहां बताई जा रही बातों पर अमल करना जरूरी है।

- पैदा होने पर बच्चे के हिप्स को बहुत ज्यादा कसकर नहीं बांधें, ताकि बच्चा अपने घुटने को किक करने वाले मूवमेंट को आराम से कर सके।
- बच्चे के पैरों को लंबे समय तक जबरदस्ती सीधे करके नहीं रखें। हिप और घुटने का मूवमेंट होते रहना बहुत जरूरी है।
- बच्चे को उठाते समय ध्यान रखें कि बच्चा फ्रॉग और एम पोजीशन में रहे ताकि बच्चे का हिप्स और हिप सॉकेट एसीटैबुलम ठीक पोजीशन में हो।
- बच्चे को सीट पर बिठाते समय ध्यान रखें कि उसके घुटने-हिप्स के ऊपर हों।
- बच्चों के चलने-फिरने और फिजिकल ग्रोथ पर नजर रखें। किसी भी तरह की असामान्यता नजर आने पर यथाशीघ्र मेडिकल सलाह लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

हालांकि अब देश में मलेरिया के मामले कम ही आते हैं। लेकिन अभी इसका पूरी तरह उन्मूलन नहीं हो सका है। **25 अप्रैल, विश्व मलेरिया दिवस** के मौके पर जानिए, मलेरिया उन्मूलन में क्या समस्याएं हैं और इसमें हम कैसे सहयोग दे सकते हैं।

जब सभी लोग करेंगे प्रयास तभी मिलेगी मलेरिया से मुक्ति

हर साल 25 अप्रैल को मनाया जाने वाला विश्व मलेरिया दिवस, केवल एक औपाचारिक तारीख भर नहीं है बल्कि संकल्प का प्रतीक है। बीते एक दशक से हमारे देश ने इस दिशा में काफी प्रगति की है। यह प्रगति आशा जगाती है कि वह दिन अब दूर नहीं है, जब भारत मलेरिया मुक्त देश बनेगा।

कम हो रहे मलेरिया के मामले: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में मलेरिया के मामलों और मौतों में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई है। साल 2015 के बाद से मलेरिया के मामलों और मलेरिया से होने वाली मृत्यु दर में 70 प्रतिशत से ज्यादा की गिरावट हासिल की है और यह उपलब्धि राष्ट्रीय वेक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम और राज्यों के संबंधित प्रयास से हासिल हुई है।

बनी हुई है चुनौती: इस उपलब्धि के बावजूद देश के कई राज्यों मसलन ओडिशा, छत्तीसगढ़, झारखंड और पूर्वोत्तर राज्यों में विशेषकर इनके आदिवासी क्षेत्रों में आज भी मलेरिया एक बड़ी चुनौती बना हुआ है, जिसका बड़ा कारण इन इलाकों की भौगोलिक कठिनाइयां, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी और जागरूकता का अभाव है। फिर भी धीरे-धीरे हम अपने मलेरिया मुक्त लक्ष्य की तरफ बढ़ रहे हैं। भारत सरकार ने साल 2030 तक मलेरिया उन्मूलन का लक्ष्य रखा है। यही वजह है कि पिछले कुछ सालों से सरकार एक साथ कई मोर्चों पर काम कर रही है।

रोग के कारण-लक्षण: मलेरिया एक परजीवी रोग है, जो प्लास्मोडियम नामक परजीवी के कारण होता है और यह संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से फैलता है। मलेरिया के प्रमुख लक्षणों में है- तेज बुखार और ठंड लगना, सिर दर्द और उल्टी, शरीर में दर्द या कमजोरी, गंभीर मामलों में बेहोशी और यदि समय पर इलाज न मिले तो मलेरिया जानलेवा भी हो सकता है। खासकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए।

उन्मूलन के प्रयास हैं जारी: साल 2030 तक हम मलेरिया मुक्त हो सकें, इसके लिए सरकार कई स्तरों पर प्रयास कर रही है। जैसे- मच्छरों के प्रजनन स्थलों को, विशेषकर इसके सीजन में, खत्म करने का अभियान चलया जाता है, जिसके लिए रुके हुए पानी में कीटनाशकों का छिड़काव किया जाता है और लोगों को मच्छरदानी के अंदर सोने के लिए आगाह किया जाता है। डिजिटल निगरानी, ड्रोन के माध्यम से कीटनाशकों का छिड़काव और डेटा आधारित रणनीति तैयार की जाती है, जिससे मलेरिया के रोकथाम में स्थाई कमी आए, यह लक्ष्य होता है। स्कूलों, पंचायतों और मीडिया के माध्यम से लोगों को मलेरिया के संबंध में जागरूक किया जाता है कि समय रहते मलेरिया से कैसे बचा जा सके? मलेरिया का उन्मूलन तभी संभव होगा, जब सरकार के साथ-साथ आम जनता भी इस मामले में संवेदनशील होगी और सिर्फ सरकार के भरोसे हाथ पर हाथ धरे नहीं बैठेगी बल्कि अपने हिस्से की भी जरूरी सावधानियां बरतेगी, तभी मलेरिया जैसी खतरनाक बीमारी से पूरी तरह से मुक्ति संभव है। *

मलेरिया से बचने के उपाय

- घर की खिड़कियों पर जाली लगवाएं।
- जिस मौसम में मच्छरों का प्रकोप होता है, कोशिश करें पूरी बांह के कपड़ें पहनें।
- घर के आसपास पानी न जमा होने दें।
- कूलर, टंकी और गमलों को नियमित रूप से साफ करते रहें।
- मच्छर भगाने वाले क्रीम/कॉयल आदि का इस्तेमाल करें।
- फीवर होने पर तुरंत ब्लड टेस्ट कराएं।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न लें और घर के बुजुर्गों व बच्चों का विशेष रूप से ध्यान रखें।

खबर संक्षेप

पाठ्य सामग्री वितरित कर मनाया बेटे का जन्मदिन

सतनाली मंडी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुरेहती पिलानिया में रसायन विज्ञान प्रवक्ता मंजू देवी ने अपने बेटे का जन्मदिन पर स्कूल की कक्षा छठी से 12वीं के विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित कर अनुकरणीय पहल की है। प्राचार्या डॉ. संगीता ने प्रवक्ता मंजू देवी की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री वितरित कर अपने बेटे का जन्मदिन मनाना नेक व अनुकरणीय कार्य है, इससे समाज को एक नया संदेश मिलेगा। इसके अलावा स्कूल में पृथ्वी दिवस के अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

हनुमान अधिवक्तेश्वर मंदिर में भंडारा 28 को

नारनौल। अधिवक्ता चैंबर प्रांगण स्थित भगवान हनुमान अधिवक्तेश्वर मंदिर में हनुमान जी के प्रसाद का आयोजन 28 अप्रैल को किया जाएगा। अधिवक्ता चैंबर समिति के प्रधान यशवीर ढिल्लो ने बताया कि आयोजन में अधिवक्ता, मुंशी, टाइपिस्ट, न्यायालय के कर्मचारी, न्यायाधीशगण व न्यायालय में आने वाले पक्षकारों, लघु सचिवालय के कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों व कर्मचारियों को इस धार्मिक आयोजन में शामिल होने के लिए निमंत्रण दिया गया है।

बाबा मुकंदास गोशाला में लगाई सवामनी

नारनौल। बाबा मुकंदास गोशाला नांगल चौधरी में युवा साथी ग्रुप हरियाणा एवं उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा की ओर से सावनी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान युवाओं ने गोशाला में पहुंचकर गोमाता की सेवा की और चारा व अन्य आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवाई। कार्यक्रम में योगेश सैनीए मनोज ठाकुर, सचिन शर्मा सहित कई युवाओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। नांगल चौधरी तहसील अध्यक्ष योगेश सैनी ने कहा कि गोसेवा सबसे बड़ा पुण्य का कार्य है। उन्होंने कहा कि युवा साथी ग्रुप व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट भविष्य में भी ऐसे सामाजिक कार्यों में बढ़ चढ़कर भाग लेते रहेंगे।

रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं: एसडीएम

नारनौल। जिला रेडक्रॉस समिति की प्रधान एवं उपायुक्त अनुपमा अंजलि के मार्गदर्शन में रेडक्रॉस कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत कर रक्तदाताओं को बैज लगाकर शिविर का शुभारंभ किया। कैम्प में 40 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने रक्तदाताओं के उत्साह की सराहना करते हुए कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है। उन्होंने युवाओं व वॉलिंटियर्स को प्रेरित करते हुए इस बात पर विशेष जोर दिया कि एक यूनिट रक्त किसी जरूरतमंद व्यक्ति को नया जीवन प्रदान कर सकता है। इस मौके पर रेडक्रॉस सचिव बलवान सिंह, सरोज कश्यप, कृष्णा आर्य, सपना गुप्ता, कैम्प इंचार्ज राजकुमार व्यास, लेखा लिपिक ओमप्रकाश, जेआरसी कोऑर्डिनेटर टेकचंद यादव, प्रवक्ता पवित्रा कुमारी, सुमन कुमारी, शोभा रानी, सुनील कुमार आदि मौजूद रहे।

भारती सैनी बोली, विपक्ष ने लोकसभा में महिला आरक्षण बिल गिराकर किया महिलाओं का अपमान

महिला आरक्षण बिल पर सियासत भाजपा का सड़क पर प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। प्रदर्शन करती भाजपा महिला मोर्चा जिला अध्यक्ष भारती सैनी व अन्य कार्यकर्ता।

लोकसभा में विपक्ष की ओर से महिला आरक्षण बिल का समर्थन नहीं करने और उस बिल को गिराने का आरोप लगाते हुए भाजपा सड़क पर उतर आई है। बुधवार को भाजपा के महिला मोर्चा और युवा मोर्चा ने संयुक्त रूप से विरोध प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन के लिए राजकीय महिला महाविद्यालय के बाहर जगह चिंहित की गई थी। यहां महिला मोर्चा जिलाध्यक्ष भारती सैनी ने कहा कि महिला आरक्षण पर कांग्रेस व इंडी गठबंधन काभार्मिक प्रचार आम जनता को गुमराह करने वाला है। उन्होंने कहा कि महिला आरक्षण बिल संविधान में दिए गए प्रावधान के अनुसार एक आवश्यक प्रक्रिया है, जिसे पूरा किए बिना महिला बिल को जमीन पर लाना संभव नहीं है। वर्ष 1976 के 42वें संविधान संशोधन के माध्यम से इसे संशोधन करते हुए लोकसभा व प्रदेश की विधानसभाओं का परिसीमन के लिए 1971 की जनगणना के आधार पर उनकी संख्या वर्ष 2001 तक स्थिर कर दी गई।

उन्होंने कहा कि वर्ष 2001 में पुणे 84 से संविधान संशोधन द्वारा 1971 की जनसंख्या के आधार पर ही अगले 25 वर्ष के लिए 2026 की जनगणना के प्रारंभिक आंकड़ों तक स्थिर कर दी गई। इसी बीच वर्ष 2023 में संविधान के 106वें संशोधन के माध्यम से महिलाओं को लोकसभा व सभी प्रदेश की विधानसभा में 33 फीसदी का आरक्षण प्रदान किया गया तथा इसमें यह प्रावधान भी किया गया कि इस आरक्षण के कानून बनने के उपरांत होने वाली जनगणना के उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर परिसीमन किया जाएगा, क्योंकि वर्तमान जनगणना के जनसंख्या आंकड़े समय पर उपलब्ध नहीं हो रहे हैं अतः 2011 की पिछली जनसंख्या को आधार मानते हुए इस परिसीमन करने का प्रस्ताव सरकार लेकर आई, लेकिन विपक्ष की जिद यह है कि वर्तमान में परिसीमन भी 1971 की पुरानी जनगणना के आंकड़े के आधार पर ही किया जाए तथा सदस्यों की संख्या पहले की तरह ही स्थिर रखा जाए। संविधान की मूल धाराएं बहुत स्पष्ट रूप से 10 वर्ष के बाद जनगणना के आंकड़ों के आधार पर परिसीमन करने का प्रावधान करती है, लेकिन विपक्ष द्वारा 1971 की जनगणना के आधार पर ही महिला आरक्षण बिल लागू करने की जिद पकड़ रखी है। जिसका जवाब जनता आने वाले चुनाव में कांग्रेस व उनके साथ गठबंधन की पार्टियों के खिलाफ अपने मत का प्रयोग करके देगी।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर अरुणा कौशिक, राजबाला, सरोज बाला, रवीना सोनी, रितु शर्मा, प्रीति सैनी, सुनीता जांगिड़, पूजा, सुनीता सोनी, निर्मला राठौर, पिंकी राठौर, मनीषा राठौड़, ममता राठौर, पूजा राठौर, दीपिका कौशिक, कविता जांगिड़, सोनू सैनी, कुसुम सैनी, अनुराधा सैनी, विजयलक्ष्मी, कविता सैनी, सोनम यादव, नीलम कुमारी व अनिता कुमारी के अलावा जिला उपाध्यक्ष वासुदेव यादव, जिला मंत्री मनीष संघी, मीडिया प्रभारी विकास अग्रवाल, कार्यालय मंत्री संजय अमन, जिला आईटी सदस्य दीपेश सैनी, जेपी सैनी, सुशील चौटाला, संजय सैनी, नरेंद्र सोनी, जगदीश दीवान, राजेश सैनी, रमेश जांगिड़, आशीष चौधरी, महेश सैनी, माडुराम सैनी, डॉ.राजेंद्र, नगर पार्षद सिकंदर सैनी, मनोज यादव, राजेंद्र सैनी आदि अनेक पार्टी के कार्यकर्ता गण मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में हुई पेंटिंग व भाषण प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

विश्व पृथ्वी दिवस पर मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए भाषण एवं पेंटिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। जिसमें कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में पृथ्वी के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करना तथा पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझाना था। संचालन विद्यालय के ड्राइंग अध्यापक विनोद कुमार के सानिध्य में किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रकृति के महत्व, प्रदूषण के दुष्प्रभाव तथा पर्यावरण संरक्षण के उपायों के बारे में प्रेरित किया। भाषण प्रतियोगिता में छात्रों ने पृथ्वी बचाओ, पर्यावरण संरक्षण, जल का महत्व जैसे विषयों पर प्रभावशाली विचार प्रस्तुत किए, जिससे उपस्थित सभी लोग प्रभावित हुए। पेंटिंग प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी कल्पनाशक्ति और रचनात्मकता का शानदार प्रदर्शन किया।

प्रतियोगिता में नक्ष पुत्र स्वर सिंह ने प्रथम स्थान, नंदनी, नेहा एवं ललिता ने संयुक्त रूप से द्वितीय तथा नैंसी और हिमांशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। चेयरमैन सतनसिंह ने कहा कि पृथ्वी हमारा एकमात्र घर है और इसकी रक्षा करना हम सभी की जिम्मेदारी है। प्राचार्य प्रदीप कुमार तंवर ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती हैं। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया।

विद्या भारती स्कूल में अर्थ डे मनाया

नारनौल। विद्या भारती स्कूल में अर्थ डे उत्साह व जागरूकता के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व चेयरपर्सन डॉ. उषा यादव ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का महत्व समझाया। उन्होंने बच्चों को पेड़ों के महत्व के बारे में बताते हुए अधिक से अधिक पौधारोपण करने के लिए प्रेरित किया व विद्यालय परिसर में पौधारोपण भी करवाया। कार्यक्रम में मैनेजिंग डायरेक्टर एडवोकेट पीयूष यादव व डॉ. रविंद्रा यादव ने बच्चों को संबोधित किया। उन्होंने जल संरक्षण पर विशेष जोर देते हुए पानी के सदुपयोग व उसके संरक्षण की आवश्यकता के बारे में जागरूक किया। किड्स ब्लॉक इंचार्ज विजय सोनी ने विद्यार्थियों को प्लास्टिक के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दी। इस मौके पर प्राचार्य अजीत सिंह, उपप्राचार्य प्रवीण कुमार शर्मा, कोर्डिनेटर रितु शर्मा, करियर काउन्सलर आरडी सक्सेना, धर्मवीर, भावेश गोयल आदि उपस्थित थे।

नारनौल। कार्यक्रम में भाग लेते बच्चे व स्कूल स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी स्कूल के छात्रों ने जेईई मैन्स में रचा इतिहास

महेंद्रगढ़। यदुवंशी के विद्यार्थियों ने जेईई मेन्स परीक्षा में ऐतिहासिक प्रदर्शन कर नया कीर्तिमान स्थापित किया है। इस प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग परीक्षा में विद्यालय के कई छात्रों ने उच्च रैंक हासिल कर न केवल विद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। इस उपलब्धि के पीछे छात्रों की कठिन मेहनत, शिक्षकों का मार्गदर्शन और विद्यालय का सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण महत्वपूर्ण रहा। यदुवंशी शिक्षा निकेतन ने एक बार फिर अपनी उत्कृष्ट शैक्षणिक गुणवत्ता का प्रमाण दिया है। छात्र विदांग खत्री 99.90, आरुष बिंदल 99.68, रिया 99.51, जीवन 99.49, भारती 99.29, पंकज कुमार 99.13, तस्वीन 98.92, ज्योति प्रकाश 98.86, अविक 98.85, नितेश कुमार 98.7, श्वेत 98.51, विनीत 97.9, प्रिंस 97.8, शुभम सैनी 97.8, तक्षित 97.41, कविश 97.31, आर्यन 97.21, हर्ष 97.07, प्रियांशु 96.95, कल्पना 96.86, उत्कर्ष 96.81, जतिन कौशिक 96.58, आर्यन राव 96.49, हर्ष कांतिवाल 96.13, भव्य गर्ग 95.43, सूरज 95.35, जतिन 95.16, मेहर कौर 95.07, परसेंटाइल प्राप्त की। ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि सफलता सिर्फ एक पड़ाव है, मंजिल नहीं। आगे भी आपको इसी लगन और आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना है।

एसडी स्कूल ककराला में पृथ्वी दिवस पर कार्यक्रम

कनीना। ककराला स्थित एसडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए पर्यावरण संरक्षण का सशक्त संदेश दिया। कार्यक्रम के अंतर्गत भाषण, वाद विवाद, कोलाज मेकिंग, पोस्टर मेकिंग, नाटक, लघु नाटिका व प्रोजेक्ट प्रस्तुति जैसी विविध गतिविधियां आयोजित की गई। चेयरमैन जगदेव यादव ने कहा कि वर्तमान समय में प्राकृतिक संसाधनों का अंधाधुंध दोहन हो रहा है, जो वैश्विक चिंता का विषय बन चुका है। कार्यक्रम में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पारितोषिक वितरित कर सम्मानित किया गया। प्रधानाचार्या डॉ. शिप्रा सारस्वत ने कहा कि बच्चों में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।

कनीना। विद्यार्थियों को पारितोषिक वितरित करते चेयरमैन जगदेव यादव।

मॉडर्न ने जेईई मेन की परीक्षा में लहराया परचम

निखिल।

प्रेरणा।

दिपांशु।

महेंद्रगढ़। चामधेड़ा रोड स्थित मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने जेईई मेन परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय एवं पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि से विद्यालय परिवार में हर्ष का माहौल है। प्राचार्य प्रदीप कुमार तंवर ने बताया कि निखिल पुत्र धर्मेंद्र ने 99.17 पर्सेंटाइल, प्रेरणा पुत्री संजीव कुमार ने 97.63 दिपांशु पुत्र रमेश कुमार ने 85.49 तथा भविष्य पुत्र अजीत सिंह ने 82.52 पर्सेंटाइल प्राप्त कर स्कूल के साथ-साथ पूरे क्षेत्र का नाम गौरवांवित किया है। चेयरमैन सतनसिंह ने कहा कि निरंतर परिश्रम और सही दिशा में प्रयास करने से कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता। हमारे विद्यार्थियों ने जेईई मेन 2026 जैसी कठिन परीक्षा में सफलता प्राप्त कर यह सिद्ध कर दिया है कि समर्पण और मेहनत से हर लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका ने जेईई मेन्स में छात्रों का उत्कृष्ट प्रदर्शन

नारनौल। श्रीकृष्ण स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

देश की 23 भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों में दाखिले के लिए राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी की ओर से आयोजित जेईई मेन्स परीक्षा में श्रीकृष्ण सीनियर सेकेण्डरी स्कूल भुंगारका के छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। रोहित पुत्र विक्रम ने 98.44 परसेंटाइल, मानव पुत्र गंगाराम ने 98.44, सितांशु पुत्र देवेन्द्र कुमार 92.55, नितिन पुत्र राजकुमार 92.50, हिमेश कुमार पुत्र कृष्ण कुमार 88.00, संदेश पुत्र कर्णसिंह ने 83.53, यश कुमार पुत्र सुनिल कुमार 81.20, दीपांशु पुत्र भूपसिंह ने 81.30 परसेंटाइल के अलावा अन्य पांच छात्रों ने क्वालिफाई किया। प्राचार्य वेदपाल यादव ने कहा कि क्षेत्र में होनहार प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है, उन्हें सही मार्गदर्शन और दिशानिर्देश देने की जरूरत है। चेयरमैन एडवोकेट राजपाल यादव ने कहा कि संस्था सभी वर्गों के विद्यार्थियों को शिक्षा के क्षेत्र में आगे ले जा रही है, जिससे ग्रामीण परिवार के आंचल से विद्यार्थी भी बुलंदियों को छू रहे हैं। प्राचार्य व उपप्राचार्य संदीप खैरवाल ने सफल विद्यार्थियों को बधाई दी और उन से कहा की वे भविष्य में भी इसी तरह मेहनत करके अपने जीवन में तय किए लक्ष्य को प्राप्त करें।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में डिजिटल आउटरीच कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय जनगणना 2027 को लेकर बुधवार को हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय जाट-पाली में डिजिटल आउटरीच कार्यक्रम आयोजित किया गया। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने मुख्यातिथि के तौर पर शिरकत की। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी एवं अधिष्ठाता छात्र कल्याण कार्यालय के संयुक्त तत्वावधान में इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए डीसी ने कहा कि डिजिटल जनगणना न केवल समय की बचत है, बल्कि यह देश के विकास की योजनाओं को धरातल पर उतारने का एक सशक्त माध्यम भी है। उन्होंने कहा कि युवा शक्ति डिजिटल माध्यम में निपुण है और उन्हें इस ऐतिहासिक प्रक्रिया में अपनी स्वयं गणना सुनिश्चित कर राष्ट्र निर्माण में अपनी भागीदारी दर्ज करानी चाहिए। उपायुक्त ने विद्यार्थियों और आमजन का आह्वान किया कि वे जनगणना पोर्टल पर जाकर अपनी जानकारी स्वयं दर्ज करें, जिससे डेटा की शुद्धता सुनिश्चित हो सके। उन्होंने कहा कि डिजिटल इंडिया का नारा तभी सार्थक होगा जब समाज का प्रत्येक वर्ग जागरूक होकर इस मुहिम से जुड़ेगा।

विजय इंटरनेशनल स्कूल में मेधावियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

जिले के बलाना स्थित विजय इंटरनेशनल स्कूल के मेधावी छात्र ऋषभ ने देश की सबसे प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं में से एक JEE Mains को उत्तीर्ण कर न केवल अपने विद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस उल्लेखनीय सफलता से विद्यालय परिसर में हर्ष और उत्साह का वातावरण है, वहीं ग्रामीण क्षेत्र में भी गर्व की भावना देखी जा रही है। जैसे ही परिणाम घोषित हुआ, विद्यालय में खुशी की लहर दौड़ गई। शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने मिठाई बांटकर इस उपलब्धि का जश्न मनाया। इस अवसर पर विद्यालय में एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें ऋषभ को सम्मानित किया गया और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई। विद्यालय के चेयरमैन विजय यादव टूमना ने ऋषभ को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि उसकी कठोर मेहनत, आत्मविश्वास और अनुशासन का प्रतिफल है। उन्होंने कहा कि "हमारा लक्ष्य केवल शिक्षा देना ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को इस स्तर तक तैयार करना है कि वे राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में सफलता प्राप्त कर सकें।" विद्यालय के प्राचार्य नत्थू सिंह ने कहा कि ऋषभ की सफलता पूरे विद्यालय परिवार के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि यदि सही दिशा में निरंतर प्रयास किए जाएं, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता। उन्होंने यह भी बताया कि विद्यालय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए लगातार प्रयासरत है।

बैठक | हिसार घटना को लेकर सर्व समाज में रोष, महापंचायत का ऐलान

जेजेपी की बैठक के बाद सियासी पारा हाई, हिसार कूच का बिगुल

नारनौल। बैठक करते जेजेपी कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सूबेदार महेन्द्र सिंह बड़ेसरा, केशव वर्मा, दिनेश राजपूत खुडाना, सतू खटीक, थावर सिंह धानक, शेखर राता, कुणाल शुक्ला, अभिषेक शर्मा, राजकुमार जांगड़ा, अनमोल गुप्ता, अनुज कौशिक, बजरंग गुर्जर, सुरेन्द्र पटीकरा, सुरेश बावरिया, कृष्ण यादव मास्टर, संदीप बाल्मीकि, रामकुमार मक्शुसपुरिया, हजारी लमोरा, विजय छिलरो, बेदू राता, प्रमोद ताखर, संदीप भाखर, सोनिया धनखड़, अंजू पूर्व सरपंच ढुलौठ जाट, माडूराम, सचिन पार्षद, विष्णु डाबड़, वीरेन्द्र घटासेर, वीरेन्द्र दहिया, धर्मवीर यादव, बीलू बापडोली, सुनील जेवली, शेरू मेहरमपुर, राजेन्द्र सरपंच बूडिन, इंद्रपाल यादव, कुलदीप यादव अटाली, मिठू बावरिया, लीलाराम कालबा पूर्व सरपंच, इसे कुमार, योगी आदलपुर, डॉ. कमल, जितेश तंवर, बनवारीलाल एसी प्रधान आदि उपस्थित थे।

दुष्यंत चौटाला के साथ कथित पुलिस बदसलूकी बना मुख्य मुद्दा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

प्रदेश की राजनीति में इन दिनों उबाल साफ दिखाई दे रहा है। इसी कड़ी में जननायक जनता पार्टी ने कार्यालय में सर्व समाज की एक अहम बैठक कर सियासी माहौल को और गर्म कर दिया। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान राजकुमार खातोद ने की, जबकि मंच संचालन वरिष्ठ अधिवक्ता अजय चौधरी ने संभाला। बैठक का केंद्र बिंदु पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के साथ हिसार में कथित पुलिस बदसलूकी का मुद्दा रहा। इस मामले को लेकर जेजेपी नेताओं व सर्व समाज के लोगों में भारी रोष देखने को मिला। हाल ही में दुष्यंत चौटाला ने भी पुलिस पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा था कि उनकी गाड़ी रोकी गई और उनके साथ गलत व्यवहार किया गया, जिसे उन्होंने राजनीतिक साजिश करार दिया। बैठक में वक्ताओं ने आरोप लगाया कि बिना एफआईआर में नाम शामिल किए लोगों को रात में घरों से उठाया जा रहा है और उनके परिवारों के साथ भी दुर्व्यवहार किया जा रहा है। इस पूरे घटनाक्रम के खिलाफ निंदा प्रस्ताव पास किया गया और बीजेपी सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की गई। जिला प्रधान राजकुमार खातोद ने कहा कि यह केवल एक व्यक्ति का मुद्दा नहीं, बल्कि पूरे हरियाणा के छात्रों, युवाओं, पूर्व उप प्रधानमंत्री चौधरी देवीलाल के परिवार, अनुसूचित जनजाति और उनके समर्थकों की इज्जत का सवाल है। वहीं उपाध्यक्ष अशोक सैनी ने ऐलान किया कि जिले से हजारों की संख्या में लोग 27 अप्रैल को हिसार में होने वाली सर्व समाज की महापंचायत में पहुंचेंगे।

अरावली में पृथ्वी दिवस पर हुआ जागरूकता कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। अरावली इंटरनेशनल स्कूल में पृथ्वी दिवस पर विद्यालय में विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम हुए। इस दौरान विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, पौधारोपण एवं भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। बच्चों ने पेड़ लगाओ, पृथ्वी बचाओ जैसे संदेशों के माध्यम से सभी को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया। प्रधानाचार्य ने कहा कि हमें अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे कदम उठाकर पर्यावरण को सुरक्षित रखना चाहिए, जैसे पेड़ लगाना, पानी बचाना और प्लास्टिक का कम उपयोग करना।

कुआं पूजन समारोह बना सामाजिक बदलाव का संदेश

महेंद्रगढ़। उपमंडल के गांव गढ़ी में डॉ. मनोज गौतम की अगुवाई में उनके भाई संदीप गौतम एवं प्रियंका गौतम की पुत्री चिन्मयी के कुआं पूजन समारोह को सामाजिक सरोकार और पर्यावरण चेतना के साथ मनाया गया। यह आयोजन केवल एक पारिवारिक कार्यक्रम नहीं रहा, बल्कि समाज को नई दिशा देने वाला प्रेरणादायक उदाहरण बनकर उभरा। कार्यक्रम में क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों, समाजसेवियों, शिक्षाविदों, संत-महात्माओं तथा ग्रामीणों की भारी उपस्थिति रही।

सार्वजनिक सूचना

मैं रणवीर सिंह पुत्र इन्दराज सिंह निवासी मकान नंबर 306 हुडा सेक्टर 1 नारनौल जिला महेंद्रगढ़ (हरियाणा) ने अपने बेटे का नाम बेबी ऑफ अंजू कुमारी से बदलकर ध्रुव सिंह कर दिया है। भविष्य में मेरे बेटे को ध्रुव सिंह के नाम से ही जाना जाए।

खबर संक्षेप

जिला पुस्तकालय के छात्र ने पाई जेईई में सफलता

नारनौल। जिला पुस्तकालय के नियमित छात्र रुद्रबाल पुत्र कैलाश कमल ने प्रतिष्ठित आईआईटी-जेईई मेंस परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते

हुए 99.72 परसेंटाइल प्राप्त कर ऑल इंडिया 4568 रैंक व कैटेगरी रैंक 458 हासिल की है। इस उपलब्धि से न केवल उनके परिवार बल्कि पूरे जिले तथा पुस्तकालय का नाम भी गौरवान्वित हुआ है। रुद्रबाल पिछले दो वर्षों से जिला पुस्तकालय के नियमित छात्र रहे हैं। वे पुस्तकालय के सबसे ईमानदार व मेहनती विद्यार्थियों में से एक रहे हैं। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय पुस्तकालय के शांत, अनुशासित व अध्ययन के अनुकूल वातावरण को दिया है।

आंगनबाड़ी में मनाया पोषण पखवाड़ा

नारनौल। शहर के वार्ड नंबर 10 की आंगनबाड़ी केंद्र में बुधवार को पोषण पखवाड़ा के तहत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य महिलाओं व बच्चों को पौष्टिक आहार के प्रति जागरूक करना रहा। इस दौरान गर्भवती महिलाओं, दूध पिलाने वाली माताओं व छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से पोषण संबंधी जानकारी दी गई। कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लता शर्मा, सहायिका राजबाला सहित अन्य स्टाफ ने भाग लिया।

गुजरवास स्कूल में पृथ्वी दिवस पर निकाली रैली

मंडी अटेली। विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर क्षेत्र की विभिन्न शिक्षण संस्थाओं में पर्यावरण संरक्षण को लेकर प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पर्यावरण से जुड़े विषयों पर अपनी रचनात्मकता और जागरूकता का परिचय दिया। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुजरवास में प्राचार्य रोशनलाल के नेतृत्व में छात्राओं ने हाथों में पर्यावरण संरक्षण के नारे लिखे पोस्टर लेकर गांव में जागरूकता रैली निकाली।

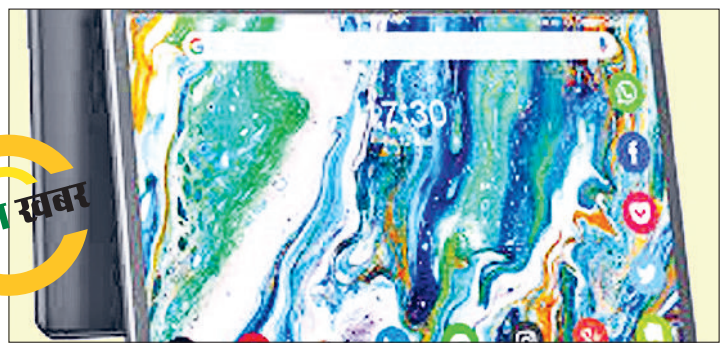
सरकारी स्कूलों में टैबलेट योजना की हकीकत

1,400 से ज्यादा टैबलेट डैमेज, कई चालू तक नहीं हो रहे, नए छात्रों को दिए जा रहे पुराने उपकरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

सरकारी स्कूलों में डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से शुरू की गई टैबलेट योजना जमीनी स्तर पर गंभीर खामियों से जूझती नजर आ रही है। लाखों रुपये खर्च कर छात्रों को तकनीक से जोड़ने की कोशिश के बावजूद बड़ी संख्या में टैबलेट खराब, बंद या अनुपयोगी पाए गए हैं। हालात यह हैं कि कई छात्रों को पुराने और रिफर्बिश्ड टैबलेट थमाकर योजना को आगे बढ़ाया जा रहा है। गौर हो कि जिले में अब तक कुल 20,057 टैबलेट वितरित किए जा चुके हैं, लेकिन इनमें से 1,406 टैबलेट तकनीकी खराबी के कारण डैमेज पाए गए हैं। कई जगह छात्रों ने शिकायत की है कि टैबलेट सही से चालू नहीं होते, लॉक सिस्टम खराब है या बार-बार हैंग हो जाते हैं। ऐसे में डिजिटल शिक्षा का उद्देश्य ही प्रभावित हो रहा है। छात्रों और शिक्षकों का कहना है कि टैबलेट मिलने के बावजूद पढ़ाई में अपेक्षित लाभ नहीं मिल पा रहा। परिजनों का कहना है कि सरकार नई तकनीक देने का दावा कर रही है, लेकिन हकीकत में बच्चों को पुराने और खराब डिवाइस दिए जा रहे हैं, जिससे उनका उत्साह भी कम हो रहा है।

अलग खबर



पुराने टैबलेट नए छात्रों को, बढ़ी नाराजगी

योजना के तहत 12वीं कक्षा पास करने वाले विद्यार्थियों से टैबलेट वापस लेकर उन्हें नए छात्रों को दिया जा रहा है। इस प्रक्रिया ने नई समस्याएं खड़ी कर दी हैं। कई छात्रों को ऐसे टैबलेट मिल रहे हैं जो पहले से इस्तेमाल किए जा चुके हैं और उनकी स्थिति संतोषजनक नहीं है।

वितरण में असंतुलन

आंकड़ों के अनुसार, 17,058 टैबलेट सीधे विद्यार्थियों को दिए गए हैं, जबकि 96 प्रिंसिपल, 1,411 पीजीटी/टीजीटी, 1,350 प्राइमरी शिक्षक और 194 बुनियाद वर्ग के छात्रों को भी टैबलेट वितरित किए गए हैं। इसके बावजूद वर्तमान में 491 विद्यार्थियों, 9 प्रिंसिपल, 5 पीजीटी और 12 बुनियाद छात्रों के टैबलेट वापस स्टॉक में पड़े हैं। यह स्थिति वितरण प्रक्रिया पर भी सवाल खड़े करती है कि जरूरतमंद छात्रों तक टैबलेट समय पर क्यों नहीं पहुंच पा रहे।

सीमित डेटा और सुरक्षा का झंझट

टैबलेट के साथ हर माह केवल 2 जीबी डेटा उपलब्ध कराया जा रहा है, जो आज के डिजिटल दौर में बेहद कम माना जा रहा है। ऑनलाइन क्लास, वीडियो लेक्चर और अध्ययन सामग्री के लिए यह डेटा पर्याप्त नहीं है, जिससे छात्र बीच में ही पढ़ाई छोड़ने को मजबूर हो जाते हैं।

टैबलेट चोरी एक झंझट

वहीं टैबलेट चोरी होने की स्थिति में एफआईआर दर्ज कराने का प्रावधान भी छात्रों और अभिभावकों के लिए अतिरिक्त झंझट बन रहा है।

अधिकारियों का दावा सुधार की कोशिश जारी

डाइट के टैबलेट इंचार्ज अरुण कुमार और डीएमएस संजय कुमार ने संयुक्त बयान में कहा है कि विभाग लगातार खामियों को दूर करने का प्रयास कर रहा है। खराब टैबलेट को ठीक कराने और वितरण प्रक्रिया को बेहतर बनाने के लिए कदम उठाए जा रहे हैं।

नागरिक अस्पताल में डीसी के समक्ष बोले मरीज... अक्सर बाहर की दवा लिखते है डॉक्टर

बाहर की दवा लिख रहे डॉक्टर कहीं कमीशन का खेल तो नहीं!

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

उपायुक्त अनुपमा अंजलि ने हाल ही में कार्यभार संभाला है। वह फिल्ड में भी उतर गई है। बुधवार करीब डेढ़ घंटे तक नागरिक अस्पताल की हर बिल्डिंग में गई और वहां स्वास्थ्य संबंधित सेवाओं की जानकारी व मरीजों से बातचीत की। इस बीच जब दवा काउंटर पर डीसी पहुंची और मरीजों से सभी दवा मिलने के बारे में पूछा। जवाब सुन डीसी भी हैरान हो गई। मरीजों ने स्पष्ट कहा कि यहां के चिकित्सक बाहर की दवा लिखते है। यहां दवा नहीं होती या फिर कोई ओर मामला है, यह जांच करें। एक मरीज ने यहां तक कहा कि कुत्ते के काटने पर एक इंजेक्शन लगाने की एवज में 200 रुपये तक लिए गए। यह सुन डीसी ने सख्त लहजे में सीएमओ व एमएस को आदेश दिए कि यहां ऑडियो वीडियो सीसीटीवी कैमरा लगाएं ताकि पूरी गतिविधि रिकॉर्ड हो। दवा का स्टॉक रजिस्टर भी देखे कि वास्तव में दवा नहीं है या कोई ओर मामला है। दवा काउंटर के बाहर सभी दवाओं के स्टॉक संबंधित लिस्ट लगाए ताकि मरीज को भी पता रहे दवा है या नहीं। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने पूरे अस्पताल परिसर का जायजा लिया। इस दौरान उपायुक्त ने सहायता केंद्र, पूछताछ केंद्र और आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना काउंटर का भी अवलोकन किया। इसके साथ ही उन्होंने एसएनसीयू विभिन्न वार्डों और ट्रॉमा सेंटर का दौरा कर वहां की व्यवस्थाओं को देखा और अधिकारियों को आवश्यक दिशानिर्देश जारी किए। इस मौके पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. अशोक कुमार, एमएस डॉ. आशा शर्मा व डीपीएम संदीप यादव सहित स्वास्थ्य विभाग के अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

नारनौल। बाहर की दवा लिखने की पर्ची डीसी को दिखाते मरीज। *फोटो : हरिभूमि*

बिल्डिंग की हालत व सीवरेज ओपन की भी दिखी समस्या

कहने को यह उपायुक्त का औचक निरीक्षण था। हकीकत में पूरे स्वास्थ्य विभाग को उपायुक्त के दौरे की जानकारी थी। इस वजह से पहले से ही नागरिक अस्पताल के हर कोने को चमकाया गया। रोजमर्रा में जहां फिनाइल इस्तेमाल नहीं होती, बुधवार को उसकी महक भी महसूस की गई। यहीं नहीं, डीसी ने इस निरीक्षण में पुरानी बिल्डिंग के इमरजेंसी रूम से बाहर का दृश्य भी देखा। वहां के बारे में सीएमओ ने बताया कि यह काम पीडब्ल्यूडी विभाग का है।

उठाए सवाल

इस निरीक्षण के बाद उपायुक्त से बातचीत करते हुए हरिभूमि ने अस्पताल के अंदर पार्किंग अव्यवस्था और अल्ट्रासाउंड की लंबी तारीख को लेकर सवाल किए। इस पर उपायुक्त ने सीएमओ के हवाले से कहा कि रोजाना 40 के करीब अल्ट्रासाउंड होते है। जो बहुत ज्यादा है। डिमांड के अनुसार सीएमओ से पत्राचार कर ओर अल्ट्रासाउंड मशीन सहित अन्य मशीनों को मंगवाया जाएगा।

क्या कहते हैं सीएमओ

सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि बाहर की दवा नहीं लिखने के पहले ही आदेश दिए गए थे। फिर भी चिकित्सक ऐसा कर रहे है। इस बारे में संबंधित चिकित्सक को नोटिस भेजकर जवाब मांगा जाएगा। साथ ही भविष्य में यह बात ना दोहराई जाए, इसके भी सख्त निर्देश दिए जाएंगे।

श्रीकृष्णा में सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण जागरूकता कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। श्रीकृष्णा स्कूल में बुधवार को छात्राओं के स्वास्थ्य और सुरक्षा को लेकर सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें कक्षा आठवीं और नौवीं की छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य किशोरियों को एचपीवी वैक्सीन के महत्व और सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए जागरूक किया। पीआरओ सुधीर यादव ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान छात्राओं के मन में वैक्सीन को लेकर उठने वाली शंकाओं का भी समाधान किया गया। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह वैक्सीन मुख्य रूप से 14 से 15 वर्ष तक की लड़कियों को लगाई जाती है तथा टीकाकरण के लिए नागरिक अस्पताल में विशेष सुविधा उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि समय पर टीकाकरण भविष्य में कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। कार्यक्रम में नागरिक अस्पताल से मुख्यातिथि डॉ. विकास यादव ने शिरकत की। विकास यादव ने कहा, सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में होने वाला एक गंभीर रोग है, लेकिन सही समय पर टीकाकरण और जागरूकता से इसे पूरी तरह रोका जा सकता है।

रामचंद्र स्कूल में हुई वेस्ट मेटेरियल प्रतियोगिता

कनीना। रामचंद्र पब्लिक स्कूल में बुधवार वेस्ट मटेरियल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बेकार पड़ी वस्तुओं का उपयोग करके सुंदर और उपयोगी सामग्री तैयार की। बच्चों ने प्लास्टिक की बोतलें, पुराने अखबार, गत्ते और अन्य अनुपयोगी सामग्री से आकर्षक मॉडल बनाकर अपनी रचनात्मकता का शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य बच्चों में रचनात्मकता विकसित करने के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। सभी विद्यार्थियों ने उत्साह और लगन के साथ भाग लिया।

इंडस वैली स्कूल दौंगड़ा अहीर का जेईई मेन्स 2026 में उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गत दिवस आईआईटी (जे.ई.ई मेन्स) 2026 के घोषित परिणामों में इंडस वैली पब्लिक स्कूल, दौंगड़ा अहीर के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए क्षेत्र का नाम रोशन कर दिया। विद्यालय के मेधावी छात्रों ने उत्कृष्ट पर्सेंटाइल हासिल कर सफलता का परचम लहराया।

प्राचार्य जयवीर सिंह यादव ने जानकारी देते हुए बताया कि जे.ई.ई मेन्स 2026 में विद्यालय के 25 विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए क्षेत्र का नाम रोशन किया है। हिमांशु (रामचंदपुरा) 98:टाइल, दीपिका (खत्रीपुर) 97:टाइल, सोवित (दौंगड़ा अहीर) 97:टाइल, सलोनी (बेगपुर)96:टाइल, अंकित (अटाली) 95:टाइल, हिमांशु (देवास) 95:टाइल, ज्योति (राता कलां)92:टाइल, प्रिंस (बेगपुर)92:टाइल, निधि (अटाली की ढाणी) 89:टाइल, मयंक (मुंडिया खेड़ा) 87:टाइल, कृष्ण (धनौंदा) 87:टाइल, ने बेहतरीन प्रदर्शन कर विद्यालय और अपने गांव का गौरव बढ़ाया।विद्यालय के चेयरमैन धर्मेंद्र यादव ने सभी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि यह परिणाम विद्यार्थियों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग का प्रतिफल है इस अवसर पर संस्था के उप-चेयरमैन विजय सिंह यादव, निदेशक के.सी यादव, उप-प्राचार्य वीर सिंह यादव सहित समस्त स्टाफगण उपस्थित रहे और विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। विद्यालय परिवार में इस सफलता को लेकर हर्ष का माहौल है।

हैप्पी स्कूल में मनाया पृथ्वी संरक्षण दिवस

महेंद्रगढ़। हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में पृथ्वी संरक्षण दिवस मनाया गया। विद्यालय परिसर में पर्यावरण संरक्षण के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें बच्चों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत कक्षा पहली के नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत एक प्रेरणादायक लघु नाटक से हुई, जिसमें उन्होंने अपनी मासूम अभिव्यक्ति के माध्यम से पृथ्वी को बचाने का संदेश दिया। वहीं कक्षा तीसरी से पांचवीं तक के विद्यार्थियों ने रंग-बिरंगी चित्रकारी के माध्यम से पृथ्वी संरक्षण का संदेश दिया। सीबीएसई, दिल्ली द्वारा प्रेषित शपथ पत्र के अनुरूप सभी विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण की शपथ भी दिलाई गई। विद्यार्थियों ने संकल्प लिया कि वे अपने दैनिक जीवन में पर्यावरण की रक्षा के लिए आवश्यक कदम उठाएंगे और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करेंगे। विद्यालय संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल, उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल, प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल, मैनेजर चंचल अग्रवाल एवं प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने कहा कि आधुनिकता की दौड़ में हम अनजाने में प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दुरुपयोग कर रहे हैं, जो हमारी पृथ्वी और पर्यावरण के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाने और पृथ्वी को सुरक्षित रखने के लिए जागरूक नागरिक बनने का आह्वान किया।

आरपीएस डिग्री कॉलेज में क्वांटम एंटैंगलमेंट पर वेबिनार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस डिग्री कॉलेज के भौतिकी विभाग एवं आइक्यूएसी के संयुक्त तत्वावधान में क्वांटम एंटैंगलमेंट और सुरक्षित संचार में इसके अनुप्रयोग विषय पर एक दिवसीय अंतरराष्ट्रीय वेबिनार आयोजन किया गया। गौरतलब है कि 2022 में इस विषय पर नोबेल प्राइज मिल चुका है। कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ मनीष राव, कुलसचिव डॉ. देवेंद्र यादव, कॉलेज निदेशक डॉ. महेश यादव, प्राचार्य डॉ. देवेन्द्र सिंह कादियान, अधिष्ठाता डॉ. हेमंत कुमार एवं भौतिकी विभाग अध्यक्षा डॉ. अर्चना साहू, परीक्षा नियंत्रक डॉ. जितेंद्र कुमार की उपस्थिति में हुआ। सभी ने दीप प्रज्वलित कर सत्र की शुरुआत की और मुख्य वक्ता का स्वागत किया। आरपीएससीईटी के सेमिनार हॉल में सुबह 9:05 बजे शुरू हुए इस लाइव वेबिनार में मुख्य वक्ता के रूप में अमेरिका स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ मैरीलैंड के पोस्टडॉक्टरल रिसर्च एसोसिएट डॉ. विकास कुमार यादव ने शिरकत की।

डॉ. यादव ने क्वांटम एंटैंगलमेंट के वैज्ञानिक पहलुओं को समझाते हुए बताया कि कैसे यह तकनीक भविष्य में डेटा चोरी को रोकने और संचार प्रणालियों को अभेद्य बनाने में सहायक होगी। उन्होंने कहा कि क्वांटम तकनीक आने वाले समय में वैश्विक सुरक्षा का आधार बनेगी। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि आरपीएस ग्रुप सदैव तकनीकी शिक्षा और नवाचार को प्राथमिकता देता है। डॉ. विकास जैसे विशेषज्ञों का अनुभव हमारे छात्रों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगा।

महेंद्रगढ़। वेबिनार में भाग लेते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

छात्रों को जीवन में पर्यावरण के अनुकूल आदतें अपनाने के लिए प्रेरित किया

नारनौल। पृथ्वी दिवस के अवसर पर दा वेदांता इंटरनेशनल स्कूल में विद्यार्थियों के बीच पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु विभिन्न रचनात्मक व शैक्षिक गतिविधियों का आयोजन किया गया। जिसकी शुरूआत प्रधानाचार्य अनिल मुखीजा के प्रेरणादायक संबोधन से हुई। उन्होंने पृथ्वी के संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में पर्यावरण के अनुकूल आदतें अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण, पौधारोपण और प्लास्टिक के उपयोग में कमी जैसे छोटे-छोटे कदम भी पृथ्वी को बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विद्यार्थियों ने स्लोगन लेखन व पोस्टर निर्माण गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों ने भाषण व कविता पाठ भी प्रस्तुत किए, जिनके माध्यम से उन्होंने पृथ्वी को बचाने का सशक्त संदेश दिया। विद्यालय के अध्यक्ष डॉ. विनोद कुमार यादव ने कहा कि आने वाले समय में विद्यालय में विभिन्न शैक्षणिक व सह-शैक्षणिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। इन प्रतियोगिताओं का उद्देश्य विद्यार्थियों के ज्ञान, रचनात्मकता व प्रतिभा को निखारना है।

पुस्तकें ही इंसान की सबसे अच्छी मित्र व मार्गदर्शक होती हैं: यादव

विश्व पुस्तक दिवस विशेष: डॉ. धर्मबीर यादव की पुस्तकें बन रही हैं आमजन के लिए प्रेरणा का स्रोत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

विश्व पुस्तक दिवस के पावन अवसर पर साहित्य व ज्ञान की महत्ता को रेखांकित किया जा रहा है। इसी कड़ी में डॉ. धर्मवीर यादव की ओर से योग, प्राकृतिक चिकित्सा, स्वास्थ्य व अध्यात्म पर लिखी गई 10 पुस्तकें समाज के लिए अमूल्य धरोहर साबित हो रही हैं। ये पुस्तकें न केवल उच्च शिक्षण संस्थानों के पाठ्यक्रम का गौरव बढ़ा रही हैं, बल्कि जन-साधारण के लिए भी जीवन परिवर्तन का माध्यम बनी हैं। डॉ. यादव की लेखनी की सबसे बड़ी विशेषता इनकी भाषा शैली है। इन्होंने योग के कठिन व गूढ़ सिद्धांतों को अत्यंत सरल और सहज भाषा में प्रस्तुत किया है। ये पुस्तकें हिंदी व अंग्रेजी दोनों माध्यमों में उपलब्ध हैं, ताकि भाषाई बाधा के बिना ज्ञान का प्रसार हो सके। प्रमुख पुस्तकों की सूचीः योगसार, योगियों का जीवन परिचय, बायोग्राफी ऑफ योगीज, योग ए वे ऑफ लाइफ हिंदी संस्करण, योग ए वे ऑफ लाइफ अंग्रेजी संस्करण, नैचुरोपैथी ए वे ऑफ लाइफ हिंदी संस्करण, नैचुरोपैथी ए वे ऑफ लाइफ अंग्रेजी संस्करण, योगवशिष्ठ सार, गीता योगामृत व शंख प्रक्षालन आदि शामिल है।

डॉ. यादव की प्रेरक पुस्तकें

इस साहित्यिक यात्रा पर प्रकाश डालते हुए डॉ. धर्मवीर यादव ने बताया कि इन पुस्तकों का लेखन केवल व्यक्तिगत प्रयास नहीं, बल्कि उनके गुरुओं व सहयोगियों के आशीर्वाद का प्रतिफल है। उन्होंने विशेष रूप से डॉ. सोमवीर आर्य, डॉ. भंवर सिंह व डॉ. सुधा यादव को अपना प्रेरणा स्रोत बताया। उन्होंने योग कोच शंकर झा, सतीश सलूनी, शिवकुमार सैनी व अपने सभी सहयोगी मित्रों व विद्यार्थियों के विशेष योगदान की सराहना की, जिनके सहयोग से यह पुस्तकें आज देश के अनेक स्कूल, कॉलेज व यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन कर रही हैं। आज के दौर में जहां मानसिक तनाव और बीमारियां बढ़ रही हैं, डॉ. यादव की ये पुस्तकें व्यक्ति को अपनी जड़ों से जोड़कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने की दिशा प्रदान करती हैं। विश्व पुस्तक दिवस पर यह संदेश दिया गया कि अच्छी पुस्तकें ही इंसान की सबसे अच्छी मित्र व मार्गदर्शक होती हैं। डॉ. धर्मवीर यादव वर्तमान में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के योग विभाग में योगाचार्य के रूप में काफी लंबे समय से अपनी सेवाएं दे रहे हैं। मूल रूप से डॉ. धर्मवीर नारनौल के नजदीक सलोनी गांव के निवासी हैं। डॉ. धर्मवीर पुस्तकों के माध्यम के साथ-साथ डिजिटल माध्यम से भी हजारों लाखों युवाओं को निरंतर प्रेरित करते रहते हैं।

विश्व पृथ्वी दिवस पर विद्यालय में किया पौधरोपण

महेंद्रगढ़। सेहलंग स्थित बीआर आदर्श विद्यालय में विश्व पृथ्वी दिवस पर एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा पृथ्वी संरक्षण से संबंधित विभिन्न गतिविधियां जैसे पोस्टर मेकिंग, भाषण, नारे लेखन एवं पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किए गए। विद्यार्थियों ने पृथ्वी बचाओ-भविष्य बचाओ तथा पेड़ लगाओ-पृथ्वी बचाओ जैसे संदेश के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। चेयरमैन हरिश भारद्वाज ने कहा कि पृथ्वी हमारा एकमात्र घर है और इसे सुरक्षित रखना हम सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने विद्यार्थियों को अधिक से अधिक पौधे लगाने, प्लास्टिक का उपयोग कम करने तथा जल संरक्षण के लिए प्रेरित किया। विद्यालय प्राचार्या ने भी विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति जागरूक रहने और दैनिक जीवन में छोटे-छोटे कदम उठाकर पृथ्वी को बचाने का संदेश दिया। कार्यक्रम के अंत में सभी विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने पृथ्वी को स्वच्छ एवं सुरक्षित बनाए रखने की शपथ ली।