



डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

—साकेत, रायपुर
डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नींबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए।

कोशिश करें कि सर को ठंडक न निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत कटिकटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

—आशुतोष, बलौदा बाजार
हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में चॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट में हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉर्मिंग जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

—जतिन, रोहतक
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेसन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल sehat@haribhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन कॉन्सल्टेंट इंडिया नई दिल्ली

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

वया होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक को भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टेब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से से क्रोएडिलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

दिख सकते हैं ये लक्षण

- ▶ कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकता है।
- ▶ लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- ▶ कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- ▶ गर्दन में दर्द हो सकता है।
- ▶ आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- ▶ रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- ▶ आंखों में सूजन यानी यूव्हाइटिस होना।
- ▶ पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- ▶ कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- ▶ इसकी गंभीर स्थिति में बैबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

स्पेशल: वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस डे, 3 मई
एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन रंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और गुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस रंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर



हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है,

जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवैसिव पारव्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो आपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

एएस से बैबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस की गंभीर स्थिति बैबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाइड के परक्यूटेनियस कैन्जुलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवैसिव परक्यूटेनियस कैन्जुलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है, जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चोरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं—

गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए

डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपी: इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए। सर्जरी ट्रीटमेंट: एंकाइलोजिंग स्पाइंडलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं।*

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउट: हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहचानें? नुकसान: विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निचले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असाहजक डर पैदा कर देते हैं। इसे आर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंजलाइटी: जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'आर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लैप

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्सस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!



दिखाता है, तो व्यक्ति पुरान थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबाव: फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं।

शोध के मुताबिक, एक महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखी: हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम आएं!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स आंतरिक संज्ञा खो रहे हैं। हम थ्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

कल्याण। हेल्थ एप्स अक्सर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते। हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षण: दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपाय: अनावश्यक चिंता और दबाव से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिमिंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कौप गोंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुन, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक एप या दो

दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फ्रीड न करें। बिना किसी डिजिटल इस्तकष के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेटिडेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे।*

डाइट सजेशन

संघा सिंह

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पांपुलर: वर्ष 1920 में जब ब्लैंड्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंजंजोएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियों खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसान: स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हों, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंद: स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑक्साइड। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण को जरूरत को पूरा करती है बल्कि उसमें स्पेशल टैटेट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरपूर चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर मरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग गोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस



विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है। ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंद: हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियां को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण

भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी प्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनलिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टैटेट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है।*

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

खबर संक्षेप

मोहन सिंह बने भारत विकास परिषद के प्रधान

कनीना। भारत विकास परिषद शाखा की बैठक बुधवार को नेताजी मेमोरियल क्लब में आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता शाखा अध्यक्ष राजेश आर्य ने की। जिसमें चुनाव प्रक्रिया शुरू की गई, जो शिवकुमार अग्रवाल व कंवर सैन वशिष्ठ की देखरेख में सम्पन्न हुई। इस दौरान सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। नई कार्यकारिणी में मोहन सिंह को शाखा अध्यक्ष चुना गया। इसके अलावा लखनलाल को सचिव, धनपत सिंह को कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई।

20 दिवसीय ओटीजी का समापन

सतनाली मंडी। आईटीआई विद्यार्थियों की एमबीजी ट्रंक फैक्ट्री में चल रही 20 दिवसीय ओटीजी का बुधवार को समापन हो गया। फैक्ट्री संचालक विनोद श्यामपुरिया ने बताया कि आईटीआई सतनाली से इंस्ट्रक्टर विकास कुमार व संगीता के नेतृत्व में 20 दिवसीय ओटीजी के तहत ट्रंक फैक्ट्री में प्रशिक्षण के दौरान विद्यार्थियों को फैक्ट्री के विभिन्न विभागों में कार्य करने का अवसर मिला।

पीजी कॉलेज में साइबर सुरक्षा व करियर अवसरों पर हुई कार्यशाला वर्तमान समय में साइबर सुरक्षा एक अत्यंत उभरता हुआ क्षेत्र : अजय

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के कंप्यूटर साइंस विभाग की ओर से साइबर सुरक्षा के क्षेत्र में करियर अवसरों पर एक दिवसीय कार्यशाला का सफल आयोजन प्राचार्य प्रोफेसर राजवीर सिंह के नेतृत्व में किया गया। प्रेस प्रवक्ता प्रोफेसर डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों को आधुनिक तकनीकी दौर में साइबर सुरक्षा के महत्व और इसमें उपलब्ध करियर संभावनाओं के प्रति जागरूक करना था। साइबर सिक्नोरिटी के मुख्य वक्ता इंजीनियर अजय कुमार रहे, जो हांगकांग स्थित ट्रेलिव्स साइबर ऑपरेशन्स में प्रैक्टिस लीड के पद पर कार्यरत हैं। उन्हें साइबर सुरक्षा के क्षेत्र में 18 वर्षों से अधिक का अंतरराष्ट्रीय अनुभव प्राप्त है। अपने व्याख्यान में उन्होंने साइबर हमलों



नारनौल। कार्यशाला में विद्यार्थियों को संबोधित करते वक्ता।

फोटो : हरिभूमि

के बढ़ते खतरे, डेटा सुरक्षा की आवश्यकता व उद्योग में कुशल पेशवरों की मांग पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने छात्रों को बताया कि वर्तमान समय में साइबर सुरक्षा एक अत्यंत उभरता हुआ क्षेत्र है, जिसमें रोजगार के असीम अवसर उपलब्ध हैं। अजय कुमार

ने अपने अनुभव साझा करते हुए छात्रों को आवश्यक तकनीकी कौशल जैसे नेटवर्क सिक्नोरिटी, एथिकल हैकिंग, क्लाउड सिक्नोरिटी और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित सुरक्षा प्रणालियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को निरंतर

सीखने, प्रमाणपत्र प्राप्त करने तथा व्यावहारिक अनुभव हासिल करने की सलाह दी, ताकि वे इस क्षेत्र में सफल करियर बना सकें। विभागाध्यक्ष डॉ. सतीश कुमार ने कहा कि कंप्यूटर साइंस के क्षेत्र में विद्यार्थियों के लिए अनेक करियर विकल्प उपलब्ध हैं। उन्होंने छात्रों

ये रहे मौजूद

इस मौके पर डॉ. सत्यपाल सुलोदिया, डॉ. विजयदीप गौड़, डॉ. प्रवीण गोरिया, महेश शर्मा सहित अन्य प्राध्यापकगण भी उपस्थित रहे। कार्यशाला में 50 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया और साइबर सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर लाभान्वित हुए। कार्यक्रम में विद्यार्थियों के लिए नए करियर मार्ग खोलने के साथ साथ उन्हें डिजिटल युग को चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

को अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार सही दिशा चुनने तथा तकनीकी कौशल को निरंतर विकसित करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. पलक ने किया। अंत में प्रो. डॉ. चंद्र मोहन ने मुख्य वक्ता, अतिथियों व विद्यार्थियों का धन्यवाद किया।



नारनौल। विजेता को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

जू-जित्सु व गटका में सिंधानिया विश्वविद्यालय का दबदबा

नारनौल। सिंधानिया विश्वविद्यालय के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर पर एक बार फिर अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जू-जित्सु और गटका दोनों प्रतियोगिता में उल्लेखनीय सफलता हासिल की है। 20 से 24 अप्रैल तक भोपाल स्थित एलएनसीटी विश्वविद्यालय में आयोजित जू-जित्सु अंतर विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता में विश्वविद्यालय के खिलाड़ियों ने एक साथ आठ ब्रॉन्ज मेडल जीतकर नया कीर्तिमान स्थापित किया। किसी भी एकल टूर्नामेंट में आठ ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाली सिंधानिया विश्वविद्यालय अब तक अपनी तरह की पहली यूनिवर्सिटी बन गई है।

इस प्रतियोगिता में अनूज चाहर, दिनेश गोरखिया, सचिन दुलार, राकेश सिंह, विजय राज जाट, अशोक सिंह, महीपाल सिंह एवं पनराज सिंह ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विश्वविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। वहीं 21 से 26 अप्रैल तक कोटा विश्वविद्यालय, कोटा में आयोजित ऑल इंडिया इंटर-यूनिवर्सिटी गटका प्रतियोगिता में भी सिंधानिया विश्वविद्यालय के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में तनिषा शंरावत ने सिल्वर मेडल, निशा ने ब्रॉन्ज व सुमेश कुमार शंरावत, सचिन कुमार शंरावत, राहुल शंरावत व विनोद कुमार यादव ने भी उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन कर ब्रॉन्ज मेडल जीतने में मदद की। विश्वविद्यालय द्वारा खिलाड़ियों को उच्च स्तरीय प्रशिक्षण, आधुनिक खेल सुविधाएं तथा प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए यात्रा, आवास एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। यहीं कारण है कि खिलाड़ी लगातार राष्ट्रीय स्तर पर अपनी मजबूत पहचान बना रहे हैं। विश्वविद्यालय प्रशासन ने सभी विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की तथा कहा कि इस प्रकार की उपलब्धियां संस्थान के खेल स्तर को निरंतर नई ऊंचाइयों तक पहुंचा रही हैं।

श्रीकृष्णा स्कूल में नोटबुक कवर स्पर्धा में बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

एलकेजी से लेकर प्रथम कक्षा तक के विद्यार्थियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज़ | महेंद्रगढ़

श्रीकृष्णा स्कूल में बुधवार को नोटबुक कवर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा एलकेजी से लेकर प्रथम कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। बच्चों ने अपनी पाठ्यपुस्तकों और नोटबुक को रंग-बिरंगे कागजों और विभिन्न कलाकृतियों से सजाकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। हेड संतोष यादव ने बताया कि सभी बच्चों ने बहुत मेहनत की थी, जिनमें से श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले बच्चों का चयन किया गया। कक्षा एलकेजी से गर्वित ने प्रथम, भविष्या ने द्वितीय और जानवी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा यूकेजी केरव और प्रांचिल संयुक्त रूप से प्रथम रहे। सीवी और तनीष्का ने दूसरा स्थान हासिल किया, जबकि



महेंद्रगढ़। विजेताओं को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

वनित तीसरे स्थान पर रहे। कक्षा प्रथम से प्रिशा ने प्रथम स्थान झटका। अंशिका और नविषा दूसरे स्थान पर रहीं, वहीं रिदेव, दृशिका और माही ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सीईओ कर्मवीर राव ने कहा कि इस तरह की प्रतियोगिता का उद्देश्य बच्चों के भीतर छिपी कला को बाहर लाना है। उन्होंने कहा कि नोटबुक कवर करना केवल एक कार्य नहीं है, बल्कि यह बच्चों में अनुशासन और अपनी वस्तुओं के

प्रति जिम्मेदारी का भाव पैदा करता है। डा. कविता राव ने कहा कि बचपन में दी गई कलात्मक शिक्षा बच्चों के मानसिक विकास में मौलिक पाठ्य संविभूत होती है। प्राचार्य रवि प्रकाश ने कहा कि शिक्षा का मतलब केवल किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि सर्वांगीण विकास है। इस मौके पर आरती, मंजू यादव, रीतू, मीनाक्षी, नीरज, हेमलता, पूनम, रजनी सहित समस्त स्टाफ और शिक्षक मौजूद रहे।



नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते मंडल सदस्य। फोटो : हरिभूमि

नई सराय चौक के पास किया सुंदरकांड पाठ

नारनौल। श्री मेहदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात नई सराय जैन चौक के पास पुरुषोत्तम दास नवीन बंसल के निवास स्थान पर किया गया। आचार्य अश्विनी शर्मा ने पूजा अर्चना, गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, रामधनु के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का मध्याह्नक सजाया। अध्यक्षता मंडल के सहायक संजय अग्रवाल ने की। संजय अग्रवाल, राजेश सोनी, प्रशांत रैनी, नवीन जैन, सीताराम, शिवशंकर, रमेश गुप्ता, काशिराम, जयप्रकाश, नरेंद्र गर्ग, विजय हरिद्विषा, रामानंद शर्मा, गौरीशंकर शर्मा, संजय शर्मा, नरेंद्र अग्रवाल, नवीन बंसल, दीपक अग्रवाल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के प्रमुख सदस्य जगमोहन गर्ग ने मुख्य यजमान को बालाजी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया। नवीन बंसल ने गौड़ गार्ड हमारी गौड़ हो गई, राजेश सोनी ने लूट रहा बाबा का खजाना लूट रहा, मंडल के सहायक संजय अग्रवाल ने बालाजी महाराज का प्रवाद रूपी खजाना लुटया। इस मौके पर प्रवेश अग्रवाल, धीरज गर्ग, जगमोहन गर्ग, विंदू गुप्ता, चंचल, संगीत, विष्णु गर्ग, हुकमचंद, विनोद अग्रवाल, हेलोनी, पुरुषोत्तम, अरुण बंसल, बालकिशन, योगेश, राकेश, सचिन, मुकेश, कुणाल, शशांक, मिलित, राजबाला, संजू, पूजा, नीलम, रिंतु, परी, सुनीता, बबिता, मौरा मीणा आदि मौजूद रहे।

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में नर्तकों ने किया अपनी कला का प्रदर्शन

विद्यार्थियों ने शास्त्रीय, लोक नृत्य व अन्य नृत्य विधाओं में अपनी प्रस्तुतियां दी

हरिभूमि न्यूज़ | महेंद्रगढ़

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के प्रतिभाशाली नर्तकों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधानाचार्य डॉ. जेएस कुंतल और मुख्य अतिथि कोशल्या अग्रवाल द्वारा दीप प्रचलन और सरस्वती वंदना के साथ किया गया। विंग प्रभारी हुकुमचंद गर्ग ने बताया कि इस प्रतियोगिता कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने शास्त्रीय, लोक नृत्य और अन्य नृत्य विधाओं में अपनी प्रस्तुतियां दी। प्राचार्य डॉक्टर जेएस कुंतल ने कहा कि प्रकृति के कण-कण में संगीत है और इसी संगीत को छात्रों ने अपनी भाव-भंगिमाओं के जरिए बखूबी मंच पर उतारा है। स्कूल प्रबंधक मनीष अग्रवाल ने कहा कि संगीत शारीरिक और मानसिक रूप से जरूरी है, क्योंकि संगीत एक कला है और संगीत से हम किसी भी समस्या का मानसिक रूप से हटकारा पा सकते हैं। प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल संगीत अध्यापिका चंचल मिश्र और पूजा और अन्य विद्यार्थियों के तकनीकी कौशल, वेशभूषा और अभिव्यक्ति के आधार पर विजेताओं का चयन किया। चयनित कोशल अग्रवाल और चंचल अग्रवाल ने कहा कि नृत्य केवल



महेंद्रगढ़। नृत्य करती छात्रा।

फोटो : हरिभूमि

मनोरंजन नहीं, बल्कि अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने का सबसे सशक्त माध्यम है। आज के बच्चों में छिपी प्रतिभा देखकर गर्व होता है। प्रधानाचार्य ने सभी प्रतिभागियों के परिश्रम की सराहना की और विजेताओं को ट्रॉफी व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।



नांगल चौधरी। जरूरतमंद परिवार को शादी की सामग्री सौंपते बिरेदर गोटड़ी।

जरूरतमंद परिवार को बेटी की शादी में दिया आर्थिक सहयोग

नांगल चौधरी। टीम बिरेदर गोटड़ी ने भोजावास में जरूरतमंद परिवार की बेटी की शादी में आर्थिक सहयोग दिया। साथ ही उन्होंने भात भरने की रसम निमाकर समाज की परंपरागत भावना विकसित करने का संदेश दिया। उन्होंने बताया कि शादियों में उपयोग होने वाली प्रत्येक सामग्री के रेट आसमान पर हैं। जिस कारण आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों की परेशानी बढ़ गई, उन्हें बच्चों की शादी में कर्जा लेने की मजबूरी उत्पन्न हो गई। इसके बाद में कई सालों तक ब्याज का भार झेलना पड़ता है। ऐसे परिवारों को थिक्डित करके उनकी सहायता करना आम आदमी का नैतिक दायित्व है। भोजावास एक परिवार की आर्थिक स्थिति खराब होने की सूचना मिली थी। परिवार का मुखिया अपनी बेटी की शादी में होने वाले खर्च को लेकर चिंतित था। इसके बाद टीम बिरेदर गोटड़ी ने संबंधित परिवार से संपर्क किया और मदद करने की पेशकश की। उनकी स्वीकृति मिलने पर टीम ने शादी वाले दिन गांव जाकर फर्नीचर का सामान, कपड़े तथा आर्थिक सहयोग दिया।

‘मेरी झोपड़ी के भाग आज खुल जाएंगे राम आएंगे’ भजन पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात अग्रवेणी चौक के पास संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य कान्ति निर्मल ने की, जबकि मंडल के संरक्षक पंडित महेश शर्मा विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित जितेंद्र शर्मा ने यजमान रामजीलाल मितल व अमित मितल को परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधनु के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, पंडित अजय शर्मा, काशिराम पाषंड, दिनेश बारी, प्रवीण गुप्ता, विजय जैन व चेतन जिंदल ने सुंदरकांड पाठ के दोहे व चौपाइयों का गायन किया। वहीं गौरव स्मृतिकल गुप के मास्टर सुनील ने अपने संगीत की मधुर धुन से चार चांद लगा दिए। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ, जिसमें गायक डॉ. ओमप्रकाश ने हमारी नगरिया चले आना बालाजी हमरी नगरिया में, अजय शर्मा ने देना हो तो दीजिए जन्म जन्म का साथ व आचार्य कान्ति निर्मल ने मेरी झोपड़ी के भाग आज खुल जाएंगे राम आएंगे सुनकर सभी को झूमे पर विह्वल कर दिया। मौके पर विकास अग्रवाल, राजू मितल, संजय मितल, मुकेश मितल, अजय, विजय, राकेश, साहित आदि मौजूद थे।



स्वास्थ्य मंत्री के नेतृत्व में अंगदान की मिसाल पेश कर रहा प्रदेश: जयप्रकाश

कनीना। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के कुशल मार्ग निर्देशन में अंगदान का एक नया कीर्तिमान बना रहा है। इस बारे में पंचायत समिति चेरमैन जयप्रकाश ककराला ने अपने कार्यालय में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि हरियाणा की धरती पर एक नई सुबह हुई है। स्वास्थ्य एवं हेल्थकेयर एजुकेशन रिसर्च मंत्री ने प्रदेश में अंगदान की जो मुहिम छेड़ी है, उसने दो साल से बंद पड़े इस महादान के द्वार फिर से खोल दिए हैं। उनके प्रयासों से हरियाणा में अंगदान की एक नई क्रांति जागी है। उन्होंने कहा कि प्रदेश का हर युवा, हर बुजुर्ग यह संकल्प ले रहा है कि इस नए काम



के हवन में अपनी आहुति देकर हरियाणा को अंगदान के शपथ पत्र भरने में देश का नंबर एक राज्य बनाएंगे। उन्होंने कहा कि आरती राव के प्रोत्साहन का ऐसा असर हुआ कि पीजीआईएमएस रोहताक में एक महीने में रिकॉर्ड तीन अंगदान हुए। प्रदेश ने पहली बार अंग एंगरलिफ्ट करवाकर एक इतिहास बनवा दिया। अगर आपके किसी अपने को किडनी, लिबर या हार्ट की जरूरत हो और समय पर न मिले, तो कैसा लगेंगा। यह सवाल अब हर हरियाणवी के दिल में घर कर गया है। लोग अपने परिवार को अपनी इच्छा बता रहे हैं।

सेमेस्टर के चार विद्यार्थियों का टॉप 10 में कब्जा



महेंद्रगढ़। टॉप रहने वाले विद्यार्थी।

फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मौरपुर रेवाड़ी की ओर से बीए प्रथम सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया, जिसमें यदुवंशी कॉलेज के चार विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय की टॉप 10 सूची में स्थान बनाया। साक्षी पुत्री कश्यप सिंह गांव बधवान ने तीसरा स्थान हासिल किया, ज्योति पुत्री श्रुप सिंह गांव बुहली ने पांचवां स्थान हासिल किया, तन्मना पुत्री विजेद गांव छाजियावास ने नौवां स्थान तो वहीं ज्योति पुत्री रामकिशन गांव छाजियावास 10वां स्थान हासिल करके न केवल अपना नाम रोशन किया, बल्कि अपने माता-पिता के साथ-साथ यदुवंशी कॉलेज का भी नाम रोशन किया। चेरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कला संकाय के सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर संस्था के वाइस चेरमैन एडवोकेट करण सिंह यादव, चेरमैन संगीत यादव, सीईओ तनिष राव, युप डायरेक्टर विजय सिंह यादव, डॉक्टर प्रदीप यादव, कॉलेज प्राचार्य बलरामान ने भी कला संकाय के सभी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

संसदीय कार्य मंत्रालय ने एससीईआरटी के माध्यम से दिए नरोत्तम सोनी व डॉ. संजय शर्मा को प्रशस्ति पत्र

युवा संसद प्रतियोगिता में उत्कृष्ट कार्य व उल्लेखनीय योगदान के लिए प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अकबरपुर के राजनीति विज्ञान के प्रवक्ता एवं प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा को युवा संसद प्रतियोगिता में उत्कृष्ट कार्य व उल्लेखनीय योगदान के लिए राज्य शैक्षणिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान पुरस्कार की ओर से प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। यह सम्मान जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डाइट महेंद्रगढ़ के माध्यम से प्रदान किया गया। इसके अतिरिक्त मारोली स्कूल के प्रवक्ता नरोत्तम सोनी को भी उनके योगदान के लिए उत्कृष्टता प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। नरोत्तम सोनी की तरफ से प्रवक्ता जितेन्द्र डागर ने सम्मान ग्रहण किया। संसदीय कार्य मंत्रालय एवं जनसंख्या शिक्षा विभाग एससीईआरटी के संयुक्त



नारनौल। डॉ. संजय शर्मा को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

तत्वावधान में आयोजित यूथ पार्लियामेंट कार्यक्रम के अंतर्गत डॉ. संजय शर्मा के मार्गदर्शन में जिले के विद्यार्थियों ने लगातार राज्य व मंडल स्तर की प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। विद्यार्थियों ने न केवल विषय की गहन समझ प्रदर्शित की, बल्कि संसदीय प्रक्रियाओं,

तर्क वितर्क और नेतृत्व क्षमता में भी अपनी प्रतिभा का प्रभावी परिचय दिया। सम्मान प्रदान करते हुए डाइट महेंद्रगढ़ की डीआरयू विंग के प्रभारी नरेश गोयल ने कहा कि युवा संसद कार्यक्रम को केवल प्रतियोगिता तक सीमित नहीं रखकर डॉ. शर्मा व सोनी ने इसे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का माध्यम

बनाया। इससे विद्यार्थियों में लोकतांत्रिक मूल्यों, अभिव्यक्ति कौशल और नेतृत्व क्षमता का उल्लेखनीय विकास हुआ है। ऐसे शिक्षक व संस्था में शिक्षा व्यवस्था की मजबूती का आधार है। वहीं राजनीति विज्ञान विशारद डॉ. राकेश यादव ने कहा कि डॉ. संजय शर्मा का कार्य अनुकरणीय है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर अधीक्षक बाललाल प्रधान ने नरोत्तम सोनी व डॉ. संजय शर्मा को बधाई देते हुए उनके समर्पण व निरंतर प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि ऐसे शिक्षकों की बढोतत ही सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी नई ऊंचाइयों को प्राप्त कर रहे हैं। कार्यक्रम में मुख्य रूप से डॉ. किरण यादव, सुरेश यादव, प्रदीप यादव, जितेन्द्र यादव, जितेन्द्र डागर, डॉ. सुरेंद्र सिंह, योगेश यादव उपस्थित रहे।



नांगल चौधरी। तकनीकी विभाग के अधिकृत सीआईआईटी प्रशिक्षण संस्थान में पूंजीकृत विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

डिजिटल कोर्सों की पढ़ाई कराएगा विभाग

नांगल चौधरी। हरियाणा सरकार के तकनीकी विभाग ने नांगल चौधरी में सीआईआईटी प्रशिक्षण संस्थान को अधिकृत करके युवाओं को डिजिटल कोर्सों की पढ़ाई कराने का निर्णय लिया है। पूंजीकृत विद्यार्थियों को विभागीय संस्थानों का डिप्लोमा उपलब्ध कराया जाएगा, जिससे सरकारी जॉब के अवसर करने में मदद मिलेगी। संस्थान के निदेशक दलीप कुमार ने बताया कि सरकार ने तकनीकी शिक्षा को जन जन तक पहुंचाने के लिए विभिन्न शहरों में प्रशिक्षण संस्थानों को अधिकृत किया है। जिनमें कंप्यूटर बेसिक्स से लेकर एडवांस्ड आईटी स्किल्स, एमएस ऑफिस, इंटरनेट एंगेज, डिजिटल सेवाएं और टूल्स तक का व्यापक प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके साथ ही अकाउंटिंग, डिजाइनिंग, प्रोग्रामिंग और साइबर सिक्नोरिटी जॉब ऑरिएंटेड कोर्स भी उपलब्ध रहेंगे, जिससे विद्यार्थियों को सरकारी व निजी क्षेत्र में बेहतर अवसर मिल सकेंगे। संस्थान में प्रैक्टिकल ट्रेनिंग, ई लर्निंग और प्रोजेक्ट बेस्ड स्टडी पर विशेष जोर दिया जाएगा। ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों में कक्षाएं संचालित की जाती हैं, जिससे विद्यार्थियों को सुविधाजनक तरीके से शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिलता है।

महापंचायत के बाद सियासत उफान, खाप प्रतिनिधियों की एंटी से मामला गरमाया

नारनौल। हिसार के कालिमा नार्क में 27 अप्रैल को आयोजित छत्र हित महापंचायत अब बड़े सामाजिक व राजनीतिक मुद्दे का रूप ले चुकी है। इस महापंचायत में छात्रों के साथ कई खाप प्रतिनिधियों की भागीदारी ने इस पूरे मुद्दे को और गंभीर बना दिया है। जनजातक जनता पार्टी के जिला प्रधान राजकुमार खातेद व जिला प्रवक्ता विजय खिलरो ने कहा कि अब यह केवल छात्रों का मुद्दा नहीं रहा, बल्कि समाज की विभिन्न संस्थाओं ने भी इसे अपने हाथ में ले लिया है। नेताओं ने कहा कि एक ही कोर्स की फीस अलग अलग यूनिवर्सिटी में अलग अलग होना शिक्षा व्यवस्था पर बड़ा सवाल है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार की नीतियों के कारण गरीब और मध्यम वर्ग के छात्रों के साथ अन्याय हो रहा है। नेताओं ने यह भी बताया कि महापंचायत में मौजूद खाप प्रतिनिधियों ने साफ संकेत दिया है कि यदि सरकार ने जल्द ही फीस में एकरूपता, भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता, शिक्षा सुधार और छात्रों पर दर्ज मामलों को वापस लेने जैसे मुद्दों पर ठोस कदम नहीं उठाए, तो खाप स्तर पर इस मुद्दे को उठाया जाएगा।

