

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार 16 जुलाई 2026

19 जुलाई के बाद बदलेगा मौसम
का मिजाज, जुलाई के अंतिम
दिनों में बारिश के बढ़ेंगे आसार

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

हरियाणा, एनसीआर व दिल्ली में मानसून फिलहाल कमजोर बना हुआ है। मानसून ब्रेक की स्थिति के कारण पिछले कई दिनों से अधिकांश क्षेत्रों में व्यापक बारिश नहीं हो सकी है। मौसम विभाग के अनुसार 19 जुलाई के बाद मौसम का मिजाज बदलने की संभावना है।

जुलाई के तीसरे और चौथे सप्ताह में बंगाल की खाड़ी तथा अरब सागर में बनने वाली मौसम प्रणालियों के प्रभाव से प्रदेश के विभिन्न हिस्सों में गरज-चमक के साथ

हल्की से मध्यम, जबकि कुछ स्थानों पर भारी बारिश होने के आसार हैं। मौसमी आंकड़ों के अनुसार हरियाणा में एक जून से अब तक करीब 106.6 एमएम बारिश दर्ज की गई है, जबकि सामान्य वर्षा 123.3 एमएम होनी चाहिए थी।

यानी प्रदेश में अब तक लगभग 14 प्रतिशत कम वर्षा हुई है। लगातार कमजोर मानसून के कारण अधिकांश जिलों में बारिश का ग्राफ गिरा है और गर्मी व उमस ने लोगों की परेशानी बढ़ा दी है। डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि वर्तमान में मानसून ट्रफ तराई क्षेत्रों पर स्थित है, जिससे

हरियाणा-एनसीआर-दिल्ली में मानसून की सक्रियता कमजोर बनी हुई है। साथ ही इस वर्ष अल-नीनो का प्रभाव भी मानसून पर देखा जा रहा है। उन्होंने बताया कि 16 जुलाई को बंगाल की खाड़ी में नया कम दबाव का क्षेत्र बनने की संभावना है। इसके बाद 20 जुलाई को एक और लो-प्रेसर एरिया तथा 26 जुलाई के आसपास अरब सागर में भी कम दबाव का क्षेत्र बनने के संकेत हैं। इन तीनों मौसम प्रणालियों के प्रभाव से 19 से 31 जुलाई के बीच प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में रुक-रुक कर बारिश की गतिविधियां बढ़ सकती हैं।



नारनौल। सायं के समय आसमान में छाए बादल।

फोटो: हरिभूमि

कुछ जिलों में ही सामान्य से अधिक वर्षा

प्रदेश के केवल छह जिलों में अब तक सामान्य से अधिक बारिश दर्ज की गई है। इनमें यमुनानगर, महेन्द्रगढ़, पलवल, रेवाड़ी, कुरुक्षेत्र व फरीदाबाद शामिल हैं। इसके विपरीत अधिकांश जिलों में सामान्य से काफी कम वर्षा होने से सूखे जैसे हालात बनने लगे हैं और खरीफ फसलों पर संकट गहराने लगा है। बारिश नहीं होने के कारण दक्षिण-पश्चिमी हवाएं लगातार चल रही हैं, जिससे वातावरण में नमी तो बनी हुई है, लेकिन उमसभरी गर्मी लोगों को परेशान कर रही है। बुधवार को नारनौल का अधिकतम तापमान 40.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो सामान्य से चार डिग्री अधिक रहा। वहीं रोहतक में 40.2 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया, जो सामान्य से 4.7 डिग्री अधिक है। सिरसा का न्यूनतम तापमान 29.5 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया, जो सामान्य से करीब दो डिग्री अधिक रहा। गौर करने वाली बात यह है कि आमतौर पर बारिश के सीजन में तापमान 40.0 डिग्री सेल्सियस नहीं रहता, लेकिन बुधवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में अधिकतर स्थानों पर दिन के तापमान में बढ़ोतरी, जबकि रात के तापमान में हल्की गिरावट देखने को मिली। मौसम विभाग के अनुसार फिलहाल दिन में तेज धूप और उमस का दौर जारी रहेगा, जबकि 19 जुलाई के बाद बारिश की गतिविधियों में धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है।

आज महत्वपूर्ण सुनवाई, अटेली शहर के लोगों की टकटकी रहेगी

अटेली नपा के चेयरमैन अयोग्य घोषित होने के बाद जिला सेशन कोर्ट में पहुंचे

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

अटेली नगर पालिका के चेयरमैन संजय गोयल से जुड़े चुनावी विवाद में महत्वपूर्ण कानूनी घटनाक्रम नौ जुलाई को सामने आया था। अदालत ने चेयरमैन को अयोग्य ठहराया था। इस घटनाक्रम के बाद संजय गोयल अपनी ट्रिब्यूनल कोर्ट के निर्णय को चुनौती दी है। जिसकी आज 16 जुलाई को अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश सुनवाई करेंगे। अटेली शहर लोगों की इस निर्णय पर भी टकटकी लगी हुई है। इलेक्शन ट्रिब्यूनल एवं सिविल जज सीनियर डिबीजन ने नपा चेयरमैन के चुनाव का अयोग्य करार करने के बाद मंडी अटेली कस्बे में राजनीतिक हलचल तेज हो गई है।

अदालत ने नपा चुनाव के चुनाव में गोयल के प्रतिद्वंद्वी रहे भूपेश कुमार की पिटीशन पर यह महत्वपूर्ण फैसला सुनाया था। अटेली नपा के चेयरमैन का चुनाव मार्च 2025 में चुनाव



संजय गोयल

भूपेश गुप्ता

हुए थे। फैसले के बाद नगर पालिका अध्यक्ष पद के चुनाव को लेकर चर्चाएं व उपप्रधान को क्या चार्ज मिलेगा? इसकी पिछले पांच दिनों से तेज हो रही हैं। कानूनी विशेषज्ञों का मानना है कि मामले की अंतिम स्थिति ऊपरी अदालत में संभावित अपील और उसके निर्णय के बाद ही स्पष्ट होगी। याचिकाकर्ता भूपेश कुमार के अधिवक्ता राकेश संधी के अनुसार याचिका में 2018 के नगर पालिका चुनाव का हवाला दिया गया। उस समय संजय गोयल वार्ड नंबर-

कोर्ट पर विश्वास है उसे न्याय: संजय गोयल

याचिकाकर्ता की ओर से अदालत में कहा गया कि लगातार तीन माह से अधिक समय तक नगर पालिका की बैठकों में अनुपस्थित रहने वाले पार्षदों के संबंध में हरियाणा सरकार ने 22 मई 2020 को गजट अधिसूचना जारी की थी, जो एक जून 2020 से प्रभावी हुई। अधिसूचना के अनुसार संबंधित पार्षदों को पद से हटा दिया गया था। याचिका में हरियाणा न्यूनिसिपल एक्ट 1973 का हवाला देते हुए दावा किया गया कि यदि किसी निर्वाचित पार्षद को इस आधार पर पद से हटाया जाता है तो वह अधिकतम छह वर्ष तक चुनाव लड़ने के लिए अयोग्य हो सकता है। इसी आधार पर कहा गया कि द्वाि मार्च 2025 को हुए नगर पालिका चुनाव में संजय गोयल चुनाव लड़ने के पात्र नहीं थे। मतगणना 12 मार्च 2025 को हुई थी। याचिका में

चार से पार्षद निर्वाचित हुए थे। इसके बाद नगर पालिका के प्रधान और उपप्रधान के चुनाव के लिए बुलाई गई बैठक में कई निर्वाचित पार्षद

यह भी आरोप गया कि नामांकन पत्र के साथ दाखिल किए जाने वाले शपथपत्र (एफिडेविट) में कथित अयोग्यता का जिक्र नहीं किया गया था। इसके अलावा इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन में चुनाव चिह्नों के क्रम (सीक्वेंस) में बदलाव को भी विवाद का एक आधार बनाया गया। मामले में संजय गोयल ने कहा कि कोर्ट पर विश्वास है उसे न्याय मिलेगा। न्यायालय के निर्णय का वही सम्मान करते हैं और उसकी अपील स्वीकार होगी। अधिवक्ता राकेश संधी ने बताया कि भूपेश गुप्ता की ओर से जिला सत्र न्यायालय में याचिका रखी जाएगी, ऐसी स्थिति में चुनावों में नंबर टूट पर रहने वालों को विजयी घोषित किया जाता है। इस तरह का निर्णय मध्यप्रदेश के जबलपुर हाई कोर्ट ने एक विधायक की याचिका पर दिया था।

उपस्थित नहीं हुए, जिसके कारण चुनाव संपन्न नहीं हो सका। बाद में यह विवाद अदालत पहुंचा।

आर्म्स एक्ट के मामले में
बब्बू खायरा गिरफ्तार

नारनौल। जिला पुलिस की ओर से अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए चलाए जा रहे अभियान के तहत सीआईए महेन्द्रगढ़ की टीम ने सफलता हासिल करते हुए थाना शहर नारनौल में दर्ज आर्म्स एक्ट के मामले के आरोपित बब्बू निवासी खायरा महेन्द्रगढ़ को नियमानुसार गिरफ्तार किया है।

पुलिस प्रवक्ता नरेश यादव की ओर से भेजी गई प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया है कि आरोपित लंबे समय से पुलिस से बचता फिर रहा था। सीआईए महेन्द्रगढ़ की टीम ने लगातार प्रयास एवं गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपित बब्बू खायरा को दबोच लिया। आरोपित से गहनता से की गई पूछताछ में यह बात सामने आई कि वह पुलिस की पकड़ से बचने के लिए जल्द ही माननीय न्यायालय में सॉर्टेड करने की योजना बना रहा था, लेकिन इससे पहले ही उसे गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार आरोपित को बुधवार नियमानुसार माननीय न्यायालय में पेश कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पुलिस अधीक्षक दीपक के निर्देशानुसार जिले में किसी भी प्रकार के संगठित अपराध और गुंडागर्दी को पनपने नहीं दिया जाएगा।

शेयर मार्केट में मुनाफे का झांसा
देकर 8.25 लाख रुपये की ठगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

पुलिस के साइबर थाना ने ऑनलाइन धोखाधड़ी व साइबर ठगी के खिलाफ सफलता हासिल की है। इस मामले में आरोपित सुनील निवासी बरेछा इंदौर (मध्यप्रदेश) को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित को पुलिस ने गहन तकनीकी अनुसंधान और मुस्तैदी के चलते दबोचा। पुलिस ने आरोपित सुनील को न्यायालय के समक्ष पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में लिया गया है।

शिकायतकर्ता हेमंत कुमार निवासी गांव ककराला कनीना, जो कि पेशे से एक प्राइवेट अध्यापक है।

■ आरोपित शिकायत के अनुसार पीड़ित को अज्ञात मोबाइल नंबर से कॉल आया था, जिसमें ग्री मोर इन्वेस्टमेंट रिसर्च एंड डेवलपमेंट कंपनी व एनएसई पोर्टफोलियो ट्रेडर के माध्यम से शेयर मार्केट में ट्रेडिंग कर रोजाना भारी मुनाफा कमाने का लालच दिया गया। साइबर ठगी के झांसे में आकर पीड़ित ने शुरूआत में कुछ राशि निवेश की, जिसका फर्जी पोर्टफोलियो पर काल्पनिक लाभ दिखाकर विश्वास जीता गया। इसके बाद अलग-अलग बैंक खातों में कुल 8,25,000 ट्रांसफर करवा लिए गए। जब पीड़ित ने अपनी मूल राशि और लाभांश वापस मांगा, तो आरोपितों ने साफ मना कर दिया। पीड़ित की



नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

फोटो: हरिभूमि

शिकायत पर साइबर थाना में मुकदमा दर्ज कर अनुसंधान शुरू किया गया था, जिसके अंतर्गत सुनील को गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस का कहना है कि किसी भी अज्ञात व्यक्ति के फोन कॉल या व्हाट्सएप संदेश पर आकर अनजान ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म या इन्वेस्टमेंट स्क्रीम में पैसा न लगाएं। यदि आप किसी भी प्रकार की साइबर ठगी का शिकार होते हैं, तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें या साइबर क्राइम पोर्टल पर अपनी शिकायत दर्ज कराएं।

कनीना में रक्तदान
शिविर 19 को

नारनौल। अखिल भारतीय जांगिड़ सभा कनीना शाखा की ओर से 19 जुलाई को कनीना मंडी स्थित विश्वकर्मा धर्मशाला में रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर के मुख्य अतिथि प्रमुख समाजसेवी नेताजी अतरनाल होंगे। सभा के प्रदेश उपाध्यक्ष सीताराम जांगिड़ व कनीना शाखा प्रधान मदनलाल जांगिड़ ने बताया कि इस रक्तदान शिविर को लेकर स्वयंसेवक व रक्तदाताओं में भारी उत्साह है। एम्स बादसा झजर की सुयोग्य टीम के मार्ग दर्शन में प्रातः नौ बजे से चार बजे तक शिविर जारी रहेगा। शिविर के सफल संचालन के लिए महेन्द्र सिंह खैराणा, शांतिलाल नम्बरदार ककराला, महेन्द्रसिंह खेड़ी तलवाना, विजयपाल नांगल मोहनपुर, कप्तान सुरेन्द्रपाल आर्य रसूलपुर, प्रमोद भडफ, राकेश कैमला, मुकेश कुमार गांगड़वास आदि शाखा पदाधिकारियों की इय्टी लगाई गई है।

जन स्वास्थ्य विभाग को अवगत कराने के बाद भी कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई

जलघर का वॉल्व खराब, सिहमा में 5 दिन से जल संकट गहराया



मंडी अटेली। जलघर की मुख्य टंकी का खराब वॉल्व दिखाता ग्रामीण।

फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज़ ►► मंडी अटेली

सिहमा में पिछले पांच दिनों से जलघर की मुख्य टंकी का वॉल्व खराब होने के कारण पेयजल संकट गंभीर रूप ले चुका है। वॉल्व में खराबी के चलते नहर का पानी टंकी में एकत्रित होने के बजाय सीधे सप्लाई लाइन में छोड़ा जा रहा है, जिससे पानी का प्रेशर बेहद कम हो गया है। परिणामस्वरूप गांव के अधिकांश घरों तक पर्याप्त पानी नहीं पहुंच पा रहा और ग्रामीणों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

ग्रामीणों के अनुसार जिन घरों में मोटर लगी हुई है, वहां किसी तरह पानी खींचकर उपयोग किया जा रहा है, लेकिन जिनके पास यह सुविधा नहीं है, वे पूरी तरह से नलकूपों या निजी टैंकरों पर निर्भर हो गए हैं। इससे लोगों पर आर्थिक बोझ बढ़ गया है और रोजमर्रा की

जरूरतें पूरी करना मुश्किल हो गया है। खासकर महिलाओं और बुजुर्गों को पानी के लिए इधर-उधर भटकना पड़ रहा है। करीब सात एकड़ क्षेत्र में फैले इस जलघर में एक बड़ा तालाब और छह टैंक बने हुए हैं, जिनकी क्षमता प्रतिदिन लगभग ढाई लाख लीटर पानी को फिल्टर कर आपूर्ति करने की है। इतनी बड़ी क्षमता के बावजूद एक वॉल्व की खराबी से पूरी व्यवस्था ठप हो जाना विभागीय लापरवाही को उजागर करता है। इस समस्या का असर केवल घरों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि महंत खेतानाथ राजकीय महाविद्यालय, राजीव गांधी स्टेडियम व शमशान घाट तक पानी की सप्लाई बाधित हो गई है। इससे विद्यार्थियों और आम लोगों को भी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि जन स्वास्थ्य विभाग को अवगत कराने के बावजूद भी पांच दिन

क्या कहते हैं एसडीओ

इस बारे में जन स्वास्थ्य विभाग के एसडीओ मुकेश ने बताया कि उन्हें इस समस्या की जानकारी अभी मिली है। उन्होंने तुरंत जेईई को निर्देश दे दिए हैं और जल्द ही जलघर की मुख्य टंकी का खराब वॉल्व ठीक करवा दिया जाएगा। जनस्वास्थ्य विभाग आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए हमेशा तत्पर है।

बीत गए हैं, लेकिन कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। लोगों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो वे जन स्वास्थ्य मंत्री श्रुति चौधरी से शिकायत करेंगे। वहीं ग्रामीणों ने प्रशासन से तुरंत हस्तक्षेप कर जलापूर्ति बहाल करवाने की मांग की है, ताकि गांववासियों को राहत मिल सके।

मेहनत से
विद्यार्थियों का
हर सपना हो
सकता है...



अब मशीनों से
चकाचक होगा
महेन्द्रगढ़ रेलवे
स्टेशन...



कनीना शहर होगा जगमग

500 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें
लगाने का महाभियान शुरू

हरिभूमि न्यूज़ ►► कनीना

नगरवासियों के लिए एक बेहद सकारात्मक और राहत भरी खबर है। जहां नगर पालिका की ओर से शहर में बेहतर प्रकाश व्यवस्था सुनिश्चित करने के उद्देश्य से 500 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने का कार्य विधिवत रूप से शुरू कर दिया गया है। इस महत्वपूर्ण कदम से रात के समय अंधेरे में होने वाली आवागमन की परेशानी दूर होगी और रात्रि को पूरा शहर जगमग होगा। नगर पालिका चेयरमैन डॉ. रिम्वी लोढ़ा ने बताया कि वर्तमान में शहर के वार्ड नंबर 14 व वार्ड नंबर एक में नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें लगाने का कार्य अत्यंत तेजी से चल रहा है। उन्होंने कहा कि इस पूरी परियोजना का मुख्य उद्देश्य शहर की सभी प्रमुख सड़कों, गलियों और विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर पर्याप्त रोशनी उपलब्ध कराना है। इससे स्थानीय नागरिकों, विशेषकर महिलाओं और बुजुर्गों को रात्रि के समय सुरक्षित और सुगम आवागमन की सुविधा मिल सकेगी। शहर के साथ-साथ नई विकसित हो रही कॉलोनियों का भी विशेष रूप से



कनीना। नगर पालिका द्वारा लगाई जा रही स्ट्रीट लाइट।

फोटो: हरिभूमि

सभी वार्डों में लगाई जाएंगी नई एलईडी लाइटें

उन्होंने शहरवासियों को आश्चर्य किया कि वार्ड 14 व एक का कार्य जैसे ही पूरा होगा, उसके तुरंत बाद चरणबद्ध तरीके से शहर के शेष सभी वार्डों में भी ये नई एलईडी लाइटें लगाई जाएंगी। उन्होंने दोहराया कि नगर पालिका नागरिकों को बेहतर और आधुनिक आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है तथा निरंतर इस दिशा में कार्य कर रही है।

ध्यान रखा जा रहा है। डॉ. लोढ़ा ने बताया कि इन नई कॉलोनियों में 100 अतिरिक्त नई स्ट्रीट लाइटें लगाने की योजना है। इसके लिए निर्धारित स्थानों पर खम्बों का फाउंडेशन तैयार करने का कार्य

पहले ही पूरा किया जा चुका है। इन लाइटों के लिए आवश्यक पोल भी नगर पालिका को प्राप्त हो गए हैं और शीघ्र ही इन्हें स्थापित कर नई कॉलोनियों की भी पूरी तरह से रोशन कर दिया जाएगा।

एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी

हर 3 में से 2
कैंसर मरीजों को रेडियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।

रेडियोथेरेपी क्यों?

- **शुरुआती स्टेज के कई कैंसर रेडियोथेरेपी द्वारा जड़ से ठीक हो जाते हैं**
- **सर्जरी के बाद रेडियोथेरेपी कैंसर के वापस आने की रиск कम करती है**
- **कैंसर के दर्द और ब्लीडिंग में रेडियोथेरेपी से अच्छा फायदा होता है**

दूसरी राय के लिए एंड्रोमेडा आएं।
इससे जान बच सकती है।

एंद्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल क्यों?

- आपके घर के नज़दीक
- कम यात्रा
- विश्वस्तरीय कैंसर उपचार
- कम खर्च

अत्याधुनिक तकनीक: Varian TrueBeam

सब-मिलीमीटर सटीकता

रैपिडआर्क® उपचार (2 मिनट से भी कम समय में)

IMRT

IGRT

SBRT

आधुनिक तकनीक द्वारा रेडियोथेरेपी के साइट इफेक्ट्स बहुत कम हो जाते हैं

विश्वस्तरीय रेडियोथेरेपी

विश्वस्तरीय मशीन

दिल्ली की तुलना में लगभग आधी दूरों पर*

***दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफर**

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPF, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

☎ 9138111625

📍 सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत



मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो ‘हस्तिनापुर के वीर’ में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूँ। हालाँकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूँ, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूँ मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूँ और कोशिश करता हूँ कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूँ। **वर्कआउट रूटीन:** मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूँ। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है।

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एक्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेडयूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूँ। मैं हमेशा अपने साथ एक रेंजस्टैंस बैंड भी रखता हूँ। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप और रेंजस्टैंस बैंड की बैसिक एक्सरसाइज कर लेता हूँ, ताकि मेरा वर्कआउट क्रिस न हो। **मैनेज करता हूँ टाइम:** अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूँ, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूँ, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज़ को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी

एडवाइस शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरोन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरोन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरोन्स की जगह नए न्यूरोन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्ट्राइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्ट्राइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है। **सिर की सुरक्षा जरूरी:** मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की



पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूं और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूँ। **मेंटल हेल्थ:** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूँ। नियमित वर्कआउट करता हूँ, वॉक करता हूँ और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूँ, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूँ और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूँ। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पाय होता हूँ। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिस्प्लिनी को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजे: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपको सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबरायें। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शाप बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शाप



चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली

किसी भी गतिविधि को करते समय हमेशा हेलमेट पहनें। जैसे-साइकिल चलाना, स्कीइंग करना, चूड़सवारी करना या मो ट र स इ कि ल , स्नोमोबाइल या ऑल-टरेन वाहन का उपयोग करते समय हेलमेट जरूर पहनें। सिर में

चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और

अवेयरनेस रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिऑडरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शैविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है। कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरिथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीपच संतुलित और डमटैलॉजिकल टैस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्लाती मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अलकोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड,



अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!



हायल्यूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है। **फेयरनेस-स्क़िन व्हाइटनिंग क्रीम:** त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरोइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरोइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में

नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है। **हेयर डाई-हेयर स्प्रै-स्ट्रेनिंग प्रोडक्ट्स:** बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने वाले उत्पादों में मौजूद कुछ

रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज



रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिऑडरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रै: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिऑडरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिऑडरेंट, फिटकरी का पानी, बकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सैंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डमटैलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

इनमें से सबसे आम समस्याएं मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप हैं। यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।

सामाजिक दायरा बढ़ाएं: सामाजिक मेलजोल अवसाद और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। ये दोनों मानसिक रोग याददाश्त कमजोर होने की समस्या को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक अलगाव और अकेलापन सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट और अल्ट्राइमर रोग के जोखिम से भी जुड़े हुए हैं। इसलिए अपना सामाजिक दायरा बढ़ाएं, लोगों से मेलजोल रखें। **अच्छी नींद लें:** रोज अच्छी नींद लेना, ठीक वैसे ही है जैसे फोने को चार्ज करने के लिए प्लग लगाना। अच्छी नींद लेने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त बेहतर होती है, सतर्कता बढ़ती है और दैनिक कार्यों को करना आसान हो जाता है। आराम करने से तनाव और अवसाद भी कम होता है।

ब्रेन फूड लें: स्वस्थ खाद्य पदार्थों से भरपूर आहार मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे मानसिक अकाग्रता में सुधार होता है और सोचने-समझने की क्षमता में गिरावट धीमी होती है। माइंड डाइट यानी मंडिटरेनियन डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरो डिजेनरेटिव डिले एक विशेष खान-पान प्लान है, जो दिमाग की सेहत को सुधारने, याददाश्त तेज करने और अल्ट्राइमर या डिमेंशिया (मनोभ्रंश) के जोखिम को कम करने के लिए डिजाइन की गई है। यह 'मंडिटरेनियन' और 'डैश' डाइट का मिश्रण है, जो मुख्य रूप से हरी पत्तेदार सब्जियों, बेरीज, नट्स और साबुत अनाज को अपने डाइट में शामिल करने पर जोर देती है। *

(अपोलो हॉस्पिटल, कोलकाता के न्यूरोसर्जन डॉ. बिनोद कुमार सिंघानिया से बातचीत पर आधारित)



ब्रेन एक्तरसाइज करें जिस प्रकार शारीरिक गतिविधि आपके शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखती है, उसी प्रकार दिमाग को सक्रिय रखने वाली गतिविधियां आपके मस्तिष्क को भी चुस्त-दुरुस्त रखती हैं। ये गतिविधियां मस्तिष्क की कार्यक्षमता और स्मृति को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। इसके लिए कॉसवर्ड पहेलियां हल करें, अलग-अलग विषय पढ़ें, खेल खेलें या कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखें। साथ ही कोई नया शौक अपनाना या किसी स्थानीय विद्यालय या सामुदायिक समूह में स्वयंसेवा करें।

डाइट एडवाइस ललिता गोयल

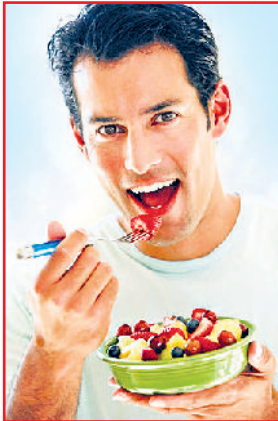
बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

मौसमी फल: इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें 'पेक्टिन' नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुझा: भुना हुआ भुझा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजैस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन



न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं। **दालें और फलियां:** मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इस पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से



बना वेंजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। *

(डाइटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

ऑनलाइन ड्रा निकाला
21 जुलाई को

नारनौल। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से जिले के किसानों के लिए एसएमएसएम योजना के तहत नए रोटोवेटर व लेजर लैंड लेवलर की खरीद पर सब्सिडी देने के लिए आगामी 21 जुलाई को एक ऑनलाइन ड्रा निकाला जाएगा। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बताया कि यह चयन प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी होगी और इसके लिए जिला स्तरीय कार्यकारी समिति के सदस्यों तथा खुद किसानों की मौजूदगी में ऑनलाइन ड्रा निकाला जाएगा। यह कार्यक्रम 21 जुलाई को दोपहर 11 बजे लघु सचिवालय की पहली मंजिल पर स्थित मीटिंग हॉल कमरा नंबर 118 में आयोजित किया जाएगा।

80 मेधावी छात्राओं का किया सम्मानित

नारनौल। श्री कृष्ण सेवा समिति की ओर से राजकीय कक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रथमा सम्मान समारोह आयोजित कर 10वीं व 12वीं कक्षा में मेरिट प्राप्त करने वाली करीब 80 मेधावी छात्राओं को मेडल पहनाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार रहे, जबकि अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर शर्मा ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना एवं अतिथि परिचय के साथ हुआ। समिति के प्रधान भीमसेन पांडे ने संस्था की गतिविधियों की जानकारी दी। इस मौके पर सरदार सुरजीत सिंह अरोड़ा, पुष्करमल वर्मा, ओशिन शुक्ला, बुलबुल गोयल, महेश अग्रवाल आदि उपस्थित रहे।

हकेवि के शैक्षणिक वातावरण से रूबरू हुए एनसीसी कैडेट्स

महेंद्रगढ़। 16 हरियाणा बटालियन एनसीसी नारनौल की ओर से आयोजित एनसीसी कैप संख्या-169 के अंतर्गत सेना के अधिकारियों, जेसीओ, 10 पीआई स्टाफ तथा 316 एनसीसी कैडेट्स ने हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय का शैक्षणिक भ्रमण किया। कैडेट्स ने सिंथेटिक ट्रैक, प्रशासनिक भवन, केंद्रीय पुस्तकालय, शैक्षणिक भवनों व विज्ञान प्रयोगशालाओं का अवलोकन किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व समकुलपति प्रो. पवन शर्मा ने कैडेट्स का स्वागत करते हुए उन्हें उच्च शिक्षा, अनुशासन और राष्ट्रसेवा के महत्व से अवगत कराया। कैप का नेतृत्व कमांडिंग ऑफिसर व कैप कमांडेंट कर्नल संदीप कुमार ने किया।

भाजपा ने चलाया व्यापक स्वच्छता अभियान

नारनौल। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वच्छ भारत के संकल्प व मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनो के आह्वान पर स्वच्छता ही स्वागत अभियान के अंतर्गत भाजपा ने जिले की सभी विधानसभा के अनेक गांवों व शहर में व्यापक स्वच्छता व जनजागरूकता अभियान चलाया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव ने की। इस मौके पर कार्यक्रम संयोजक एवं जिला परिषद चेयरमैन डॉ. राकेश कुमार, डीएमसी रणवीर सिंह, नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी, पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, मार्केट कमिटी के वाइस चेयरमैन सुरेश चौधरी, जिला उपाध्यक्ष महिपाल यादव, जिला मंत्री मनीष संधी, जिला मीडिया प्रभारी विकास अग्रवाल आदि मौजूद थे।



युवा देश की सबसे बड़ी ताकत: एसडीएम

नारनौल। युवाओं में सामाजिक जिम्मेदारी और सेवा भावना विकसित करने के उद्देश्य से रेडक्रॉस सोसायटी की ओर से आयोजित इंटरनैशनल कार्यक्रम का बुधवार को बाल भवन में अंत्य संयोजन हुआ। इस अवसर पर पौधारोपण भी किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता बाल कल्याण अधिकारी राजेंद्र शर्मा ने की। एसडीएम ने विभिन्न कॉलेजों व विश्वविद्यालय से आए विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि युवा देश की सबसे बड़ी ताकत हैं और समाजसेवा से जुड़कर वे राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने कहा कि इंटरनैशनल केवल एक प्रमाण पत्र प्राप्त करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों को समाज की वास्तविक परिस्थितियों को समझने और जरूरतमंद लोगों की सहायता करने का एक बेहतरीन अवसर प्रदान करती है। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों की प्रतिभा निखारने के लिए वाद-विवाद, निबंध लेखन और भाषण सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया, जिसमें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया।

कांवी विद्यालय के वार्षिक उत्सव में श्रेष्ठ परिणाम के लिए विद्यार्थी व शिक्षक सम्मानित
मेहनत से विद्यार्थियों का हर सपना हो सकता है पूरा : मानसिंह यादव



नारनौल। टॉपर विद्यार्थियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि व अन्य तथा वार्षिक उत्सव में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करते विद्यार्थी।

10वीं व 12वीं का परीक्षा परिणाम रहा शत-प्रतिशत

कार्यक्रम में विद्यालय की ओर से प्राचार्य सुरेश कुमार ने बताया कि विद्यालय का सत्र 2025-26 का बोर्ड परीक्षा परिणाम कक्षा दसवीं एवं 12वीं दोनों कक्षाओं का शत प्रतिशत रहा है। पिछले वर्षों की भांति काफी संख्या में बच्चों ने मेरिट प्राप्त की है। उन्होंने बच्चों के खेलों में जिले, राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर किए गए उत्कृष्ट प्रदर्शन का भी उल्लेख किया। तत्पश्चात कक्षा प्रथम से कक्षा 12वीं तक सभी कक्षाओं आर्ट्स एवं कॉमर्स सहित सत्र 2025-26 में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। साथ ही सांस्कृतिक कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेने वाले एवं खेलों में स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को भी सम्मानित किया गया। इसके बाद बोर्ड कक्षाओं के श्रेष्ठ परिणाम लिए विद्यालय प्राचार्य एवं सभी प्रवक्ताओं एवं अध्यापकों सहित समस्त स्टाफ को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का मंच संचालन स्टेट अवार्ड प्रवक्ता डॉ जितेंद्र नारद्वज ने किया। अंत में प्राचार्य सुरेश कुमार द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया।

विद्यालय प्राचार्य सुरेश कुमार, भारद्वाज ने मुख्य अतिथि का प्राचार्य विष्णु कुमार एवं मंच विद्यालय के प्रति लगाव एवं संचालन करते हुए डॉ जितेंद्र सहयोग का धन्यवाद किया।



फोटो : हरिभूमि

इनकी रही मौजूदगी

कार्यक्रम में गरिमायी उपस्थिति में पूर्व प्राचार्य हनुमान सिंह, पूर्व प्राचार्य धर्मवीर सिंह, पूर्व प्रवक्ता मनोज वर्मा, मूलोद्दी विद्यालय की प्राचार्य सरिता यादव, भोजवास के मुख्य अध्यापक मनोज कुमार, गंगली के मुख्य अध्यापक रणवीर सिंह, रिटायर मुख्यशिक्षक शेरसिंह यादव, वेंतराम मुरारीपुर, कबूलसिंह नंबरदार, सत्यपाल पूर्व इंस्पेक्टर, पूर्व प्रवक्ता करनसिंह, श्रीराम मैनेजर, योगेंद्र यादव, नवापदेनन प्राचार्य विष्णु कुमार आदि उपस्थित रहे। विद्यालय स्टाफ में वरिष्ठ प्रवक्ता राजेश कुमार, मंशौराम, सुमिता कुमारी, अशोक कुमार, सुशीला यादव, रामनिवास शर्मा, अखिलेश तंवर, ललिता कुमारी, कुलदीप कुमार, शिल्पा यादव, महेश कुमार, मंजीत कुमार, चारु वधवा, इंद्रजीत सिंह, कृष्ण कुमार, संदीप कुमार, मंजू कुमारी, अशोक कुमार, सोनू देवी एवं स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य सहित समस्त



हैप्पी स्कूल के विद्यार्थियों ने ओलंपियाड में जीते ढेरों मेडल

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

जिले के शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी हैप्पी सैनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने द्वितीय चरण ओलंपियाड में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का मान बढ़ाया है। इस सफलता पर स्कूल परिसर में सम्मान समारोह आयोजित कर विजेताओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि वाइस चेयरमैन कौशल्या अग्रवाल व विशेष अतिथि स्कूल प्रधानाचार्य जेएस कुंसेल रहे। ईशिका यादव ने नेशनल साइंस ओलंपियाड में गोल्ड मेडल व 10000 नकद, माधवी राव ने नेशनल साइंस ओलंपियाड में गोल्ड मेडल व 5000 नकद इनाम, जतिन अग्रवाल ने नेशनल कॉमर्स ओलंपियाड में गोल्ड मेडल व 12500 नकद इनाम जीता। कुल



महेंद्रगढ़। हैप्पी स्कूल में विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पांच गोल्ड मेडल, चार सिल्वर मेडल, छह कॉंस्य पदक, 127 जोनल एक्सीलेंस सर्टिफिकेट, 23 गिफ्ट वाउचर प्राप्त किए। मुख्य अतिथि वाइस चेयरमैन कौशल्या अग्रवाल व प्रधानाचार्य जेएस कुंतल ने विजयी छात्र-छात्राओं को बधाई दी। स्कूल प्रबंधक मनीष अग्रवाल व मैनेजर चंचल अग्रवाल ने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि हैप्पी स्कूल हमेशा विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिए प्रयासरत रहेगा।

योग से निरोगी जीवन का संदेश दिया

नारनौल। एडवांस योग ग्रुप की ओर से योगाचार्य बजरंग जागिड़ के मार्गदर्शन में शहर के विभिन्न पार्कों में निःशुल्क योग शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। ग्रुप के सदस्य दीपक सरॉफ ने बताया कि नेताजी सुभाष पार्क में प्रतिदिन सुबह 5:15 बजे से 6:30 बजे तक योगाभ्यास करवाया जाता है, जिसमें बड़ी संख्या में लोग भाग लेकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि योगाचार्य बजरंग जागिड़ के प्रयासों से योग के प्रति लोगों की रुचि लगातार बढ़ रही है। शिविरों में नियमित योगाभ्यास के माध्यम से लोगों को उच्च रक्तचाप (बीपी), मधुमेह (शुगर), माइग्रेन, मोटापा, असंतुलित वजन तथा विशेष रूप से एडुजों के दर्द जैसी समस्याओं से राहत पाने में मदद मिल रही है।



नर्सिंग कॉलेज से बदलेगी क्षेत्र की तस्वीर: बबली

मंडी अटेली। दौगड़ा अहीर में नर्सिंग कॉलेज की मंजूरी पर वीवेंस कमेटी सदस्य एडवोकेट बबली यादव ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार जताते हुए इसे क्षेत्र के विकास के लिए अहम कदम बताया। उन्होंने कहा कि लंबे समय से उठाई जा रही इस मांग के पूरा होने से युवाओं को बड़ी राहत मिलेगी। अब क्षेत्र के विद्यार्थियों को नर्सिंग शिक्षा के लिए बड़े शहरों में नहीं जाना पड़ेगा। स्थानीय स्तर पर ही बेहतर शिक्षा मिलने से समय और धन दोनों की बचत होगी। एडवोकेट बबली यादव ने कहा कि प्रशिक्षित नर्सिंग स्टाफ की उपलब्धता बढ़ने से आसपास के अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों को भी लाभ मिलेगा, जिससे स्वास्थ्य सेवाएं और मजबूत होंगी।

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

रोटरी क्लब रॉयल्स की ओर से एक पेड़, एक जिंदगी अभियान के तहत राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में क्लॉन नारनौल, ग्रीन नारनौल मेगा ट्री प्लांटेशन ड्राइव का आयोजन किया गया। इस दौरान 100 पौधों का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण और हरित भविष्य का संदेश दिया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ उपायुक्त अनुपमा अंजली ने किया। उनका स्वागत रोटेरियन कमल कोकचा व विनय जैन ने पुष्पगुच्छ भेंट कर

उपायुक्त ने किया मेगा पौधरोपण अभियान का शुभारंभ

पर्यावरण संरक्षण और हरित भविष्य का दिया संदेश



नारनौल। पौधरोपण करती उपायुक्त अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

किया। अभियान के प्रोजेक्ट चेयरमैन रोटेरियन मनोज मिश्र व अनिल यादव रहे, जिनके नेतृत्व में कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। उपायुक्त अनुपमा अंजली ने कहा कि एक पौधा केवल प्रकृति ही नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी जीवन देता है। यदि प्रत्येक नागरिक एक पौधा लगाकर उसकी देखभाल का संकल्प ले, तो जिला



नारनौल। कार्यक्रम के दौरान हाउस कप्तान। फोटो : हरिभूमि

सीएल पब्लिक स्कूल में किया हाउस कप्तानों का चुनाव

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

ये रहे मौजूद

हुडा स्थित सीएल पब्लिक स्कूल में पद ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। जिसकी शुरुआत कार्यक्रम के मुख्य अतिथि संस्था के प्रबंधन निदेशक डॉ. अमित गुप्ता, लिगल एडवाइजर सुखवर्षा गुप्ता, डीन ऑफ फेकल्टी दीपाली गुप्ता ने मां सरस्वती के चरणों में दीप प्रज्वलित व सरस्वती वंदना के साथ की। इसके साथ बच्चों ने जिमनास्टिक, नृत्य, सांस्कृतिक गीत आदि की मनमोहक प्रस्तुतिया दी। इस बार स्कूल ने अकादमिक प्रदर्शन, नेतृत्व क्षमता, खेलकूद व अनुशासन के आधार पर कप्तानों का चुनाव किया गया। जिसमें एपीजे अब्दुल कलाम हाउस (रेड हाउस) हाउस ईचांज पूजा शर्मा, कप्तान हर्षिका, उपकप्तान जिया, आईजेके न्यूटन हाउस (येलो हाउस) हाउस ईचांज विष्णु निर्मल, कप्तान वंशीका, उपकप्तान अकक्षांस, डॉ. सीवी राम हाउस (ब्लू हाउस) ईचांज

इस मौके पर मुख्याध्यापिका मौनिका कौशल सहित स्टाफ उपस्थित रहा। योगेश भारद्वाज, कप्तान नंदनी, उपकप्तान भव्य, आर्यभट्ट हाउस (ग्रीन हाउस) ईचांज ज्योति यादव, कप्तान अनन्या, उप कप्तान प्रिया का चुनाव किया गया। डॉ. अमित गुप्ता ने हाउस ईचांज व कप्तानों को बधाई देते हुए कहा कि कप्तान अपने विद्यालय के अनुशासन को बनाए रखने, सही मार्ग दर्शन करकर और खेल व सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में अपने हाउसों को आगे ले जाने का कार्य करें। लिगल एडवाइजर सुखवर्षा गुप्ता ने सभी को बधाई दी। डीन ऑफ फेकल्टी दिपाली गुप्ता ने कहा कि अपने हाउसों के लिए बेहतर करने का संकल्प लेकर आगे बढ़ें। प्राचार्य रविन्द्र सिंह ने सभी नवनिर्वाचित कप्तानों व उपकप्तानों को बधाई दी।

विक्रांत ईएनटी एवं जनरल हॉस्पिटल में छात्राओं ने पूरी की मैनेजमेंट ट्रेनिंग

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

विक्रांत ईएनटी एवं जनरल हॉस्पिटल में आयोजित एक माह के हॉस्पिटल मैनेजमेंट प्रशिक्षण कार्यक्रम का सफलतापूर्वक समापन हो गया। 15 जून से 15 जुलाई तक चले इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में 22 छात्राओं ने भाग लेकर अस्पताल प्रबंधन से संबंधित व्यावहारिक एवं तकनीकी जानकारी प्राप्त की। समापन अवसर पर सभी प्रशिक्षु छात्राओं को प्रशिक्षण पूर्ण होने के प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। प्रशिक्षण के दौरान छात्राओं को अस्पताल के विभिन्न विभागों का विस्तार से परिचय कराया गया। उन्हें इमरजेंसी सेवाएं, मेडिकल स्टोर, लैबोरेट्री, रिसेशन, ओपीडी, आईपीडी, आईसीयू तथा ऑपरेशन थिएटर की कार्यप्रणाली के बारे में व्यवहारिक जानकारी दी



महेंद्रगढ़। छात्रा को प्रमाण पत्र देते हुए। फोटो : हरिभूमि

गई। साथ ही मरीजों के बेहतर प्रबंधन, अस्पताल की प्रशासनिक व्यवस्था तथा स्वास्थ्य सेवाओं में अनुशासन व सेवा भाव के महत्व से भी अवगत कराया गया। इस अवसर पर हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. विक्रांत डागर ने कहा कि इस प्रकार का प्रशिक्षण विद्यार्थियों को रोजगार के बेहतर अवसर उपलब्ध कराने के साथ-साथ स्वास्थ्य सेवाओं की कार्यप्रणाली को समझने में भी

सहायक सिद्ध होता है। कार्यक्रम में सत्यवीर सिंह यादव, सजन कुमार, डॉ. विक्रांत डागर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। विशेष बात यह रही कि प्रशिक्षण के दौरान प्रतिदिन आधे घंटे का आध्यात्मिक ज्ञान सत्र भी आयोजित किया गया, जिससे छात्राओं के व्यक्तित्व विकास व नैतिक मूल्यों को मजबूत करने का प्रयास किया गया।

आरपीएस के 5 छात्रों ने सीए परीक्षा में लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया की ओर से घोषित सीए परीक्षा परिणाम में प्रतिष्ठित आरपीएस विद्यालय के विद्यार्थियों ने एक बार फिर शानदार सफलता हासिल कर नया कीर्तिमान स्थापित किया है। विद्यालय ने सीबीएसई बोर्ड, एनडीए, नीट, जेईई मंस, जेईई एडवांस और क्लेट जैसी कई प्रतिष्ठित परीक्षाओं के साथ-साथ वाणिज्य संकाय के सबसे प्रतिष्ठित क्षेत्र सीए में भी अपनी उत्कृष्टता का लोहा मनवाया है। इस बार विद्यालय के तीन विद्यार्थियों ने सीए इंटरमीडिएट और दो विद्यार्थी ने सीए फाइनल की परीक्षा पास कर संस्था का नाम रोशन किया है। इस गौरवशाली अवसर पर आरपीएस ग्रुप



महेंद्रगढ़। आरपीएस स्कूल के विद्यार्थी।

चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजीनियर मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव, प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी, विंग हैड देवेन्द्र पुनिया, विभागाध्यक्ष शिव कौशिक ने शानदार प्रदर्शन पर चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी। ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि यह सफलता आरपीएस परिवार के लिए अत्यंत गर्व का क्षण है। उसने यह साबित कर दिया है कि दृढ़ संकल्प और सही मार्गदर्शन से देश के सर्वोच्च शिक्षर तक पहुंचा जा

सकता है। ग्रुप के सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने इस शानदार सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह परिणाम विद्यालय की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, आधुनिक शिक्षण प्रणाली और छात्रों की अद्भुत लगन का प्रत्यक्ष प्रमाण है। डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने कहा कि सीए परीक्षा देश की सबसे कठिन व प्रतिष्ठित परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इसमें सफलता पाना किसी भी विद्यार्थी के लिए बड़े गौरव का बात है।

सिर गर्व से ऊंचा किया

कॉमर्स हेड शिव कौशिक ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी आरपीएस स्कूल के विद्यार्थियों ने वाणिज्य क्षेत्र में अपनी सफलता का परचम लहराकर अभिमानकों व शिक्षकों का सिर गर्व से ऊंचा किया है। उन्होंने बताया कि देश की इस सबसे बड़ी और जटिल परीक्षा में इस बार संस्था के तीन होनहार विद्यार्थियों दीपांशु जिंदल, अंकी, नव्या गुप्ता ने सीए इंटरमीडिएट की बाधा को पार किया है, वहीं दो प्रतिभावान विद्यार्थी शेखर अग्रवाल व वनिशा जैन ने सीए फाइनल की परीक्षा को सफलतापूर्वक उत्तीर्ण कर चार्टर्ड अकाउंटेंट बनने का गौरव प्राप्त किया है।

पौधरोपण अभियान

अटेली मंडी। अंडरपास आरबी-30 संघर्ष समिति की ओर से क्षेत्र में विकास कार्यों के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण को भी प्राथमिकता दी जा रही है। समिति के संचालक डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब के नेतृत्व में तोबड़ा के श्मशान घाट परिसर में पौधारोपण अभियान चलाया गया। जिसमें टीम के सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस दौरान डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब, कैप्टन विजय सिंह, कैप्टन श्रीकृष्ण तोबड़ा, रिटायर्ड निरदावर रोहतास खरब व प्रकाश खरब सहित अन्य सहयोगियों ने विभिन्न प्रजातियों के कुल 15 पौधे लगाए।

रेलवे ने एक बेहद ठोस और आधुनिक योजना तैयार की अब मशीनों से चकाचक होगा महेंद्रगढ़ रेलवे स्टेशन, 24 घंटे रहेगी सफाई

दिल्ली की विशेषज्ञ एंजेंसी 'फ्रेंड्स डिटेक्टिव सिक्योरिटी सर्विस' को टेंडर अलाट

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ महेन्द्रगढ़

भारतीय रेलवे की 'अमृत भारत स्टेशन स्कीम' के तहत बीकानेर मंडल के स्टेशनों की सूरत बदलने की तैयारी पूरी कर ली गई है। यात्रियों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की सुविधाएं देने की कड़ी में अब विभाग ने मंडल के छह प्रमुख स्टेशनों पर अगले तीन वर्षों तक साफ-सफाई की एक बेहद ठोस और आधुनिक योजना तैयार की है। इस महा-सफाई अभियान के लिए दिल्ली की विशेषज्ञ एंजेंसी 'फ्रेंड्स डिटेक्टिव सिक्योरिटी सर्विस' को टेंडर अलाट कर दिया गया है। यह एंजेंसी पूरी तरह तकनीकी और आधुनिक मशीनों का सहारा लेकर स्टेशनों को 'नीट एंड क्लीन' बनाएगी। यह ठेका आगामी जून 2029 तक के लिए दिया गया है। बता दें कि महेन्द्रगढ़ में वर्ष 1942 में रेलवे स्टेशन शुरू हुआ था। शुरू में यह मीटरगेज था, जिसे वर्ष 2008 में ब्रॉडगेज में बदला गया। वर्ष 2015 में इसे आदर्श स्टेशन की सूची में शामिल किया गया और वर्ष 2023 में ट्रेक पर



महेन्द्रगढ़। स्टेशन पर मशीनों से साफ सफाई करते कर्मी।

फोटो: हरिभूमि

6 स्टेशनों पर मशीनों से होगी हाईटेक सफाई

विशेष योजना के तहत बीकानेर मंडल के छह स्टेशनों महेन्द्रगढ़, चरखी दादरी, कोसली, मंडी डबवाली, सिरसा और गोगामेड़ी को शामिल किया गया है। यहां मार्बल फर्श, दीवारों और प्लेटफॉर्म की टाइलों को आधुनिक उपकरणों से चमकाया जाएगा। महेन्द्रगढ़ स्टेशन पर सफाई व्यवस्था को हाईटेक करने के लिए सात आधुनिक मशीनें पहुंच चुकी हैं और उन्होंने कार्य शुरू कर दिया है। ये मशीनें स्वचालित तरीके से फर्श की गहरी सफाई, प्रेशर से धुलाई, बारीक मिट्टी उठाना और पोछा लगाने का कार्य करेंगी, जिससे स्टेशन पर दिन-रात चकाचक सफाई रहेगी।

यात्री महासंघ ने जताया आभार

मंडल वाणिज्य प्रबंधक वीरेंद्र जोशी ने बताया कि इस योजना में महेन्द्रगढ़ को शामिल करने पर दैनिक रेल यात्री महासंघ व सामाजिक संगठनों ने रेल मंत्रालय का आभार जताया है। महासंघ के अध्यक्ष रामनिवास पाटोद, रवि, सुधीर, विक्रम, रोहित, सुरेंद्र, संदीप, नथूराम व संतोष आदि ने कहा कि यह विकास सराहनीय है। इसके साथ ही उन्होंने इस स्ल्ट पर नई ट्रेनें चलाने, फेरे व समय बदलने और तीर्थ स्थानों के लिए स्पेशल ट्रेनें चलाने की मांग भी उठाई है। अमृत भारत स्टेशन योजना में शामिल महेन्द्रगढ़ सहित छह स्टेशनों के टेंडर हो चुके हैं और एंजेंसी ने काम शुरू कर दिया है। यात्रियों को अब स्टेशनों पर बेहतर और स्वच्छ माहौल मिलेगा। प्रधानमंत्री के स्वच्छ भारत अभियान की कड़ी में यह एक बड़ा प्रयास है।



नारनौल। वाटर कूलर का उद्घाटन करती डीसी अनुपमा अंजली। फोटो: हरिभूमि

नर नारायण सेवा समिति के तत्वावधान में हुआ वाटर कूलर सम्मान समारोह

नारनौल। नर नारायण सेवा समिति के तत्वावधान में समाजसेवी अरुण गुप्ता नौलीवाला की ओर से पिता स्वर्गीय महेश चंद नौलीवाला एवं माता स्वर्गीय कृष्णा गुप्ता की स्मृति में दो वाटर कूलर रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर दो पर लगाए गए। इस वाटर कूलर का उद्घाटन बुधवार उपायुक्त अनुपमा अंजली ने किया। उपायुक्त ने विधिवत पूजा अर्चना करके इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाया। उपायुक्त ने कहा कि इस प्रकार के कार्य जन सेवा को समर्पित है। समाजसेवी अरुण नौलीवाला ने अपने माता-पिता की स्मृति में किया यह नेक कार्य है। यहां प्लेटफार्म नंबर दो पर वाटर कूलर की अति आवश्यकता थी। इस तरह के कार्य से जनमानस को प्रेरणा मिलती है। नर नारायण सेवा समिति के प्रधान रामसिंह मधुर ने कहा कि दान दाताओं की सोच से ही सामाजिक व धार्मिक कार्यों को गति मिलती है। इस मौके पर सुभाष संधी, रमेश चंद गोद बलावा, संदीप नौलीवाला, नरेश चौधरी, अमिल गुप्ता एडवोकेट, बन्दी प्रसाद गर्ग, दिनेश बंसल, अमिल बंसल, रामजीलाल भित्तल, तुलसी गोवाल, राजेश अखावाल काश्मीर, टोट्टू बंसल, सोनू बंसल, पूर्णचंद सिंघल आदि उपस्थित थे।

दौंगड़ा अहीर में नर्सिंग कॉलेज की मंजूरी पर ग्रामीणों ने बांटी मिठाई

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कर्मडी अटेली

अटेली क्षेत्र के गांव दौंगड़ा अहीर में राजकीय नर्सिंग कॉलेज की स्थापना को सरकार से मंजूरी मिलने के बाद पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई है। जैसे ही इस ऐतिहासिक फैसले की जानकारी ग्रामीणों तक पहुंची गांव के मुख्य चौक पर लोगों की भीड़ जुट गई और मिठाइयां बांटकर जश्न मनाया गया।

ग्रामीणों ने हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने चुनाव के बाद किया अपना वादा पूरा कर दिखाया है। ग्रामीणों के अनुसार दौंगड़ा अहीर क्षेत्र का एक प्रमुख केंद्र है, जहां आसपास के कई गांवों के लोग रोजाना आते-जाते हैं। ऐसे में यहां नर्सिंग कॉलेज बनने से मुंडियाखाड़ा, कलवाड़ी, अटाली, भालखड़ी, बेवल, सुंदरह, सिरापुर, झिगावन, भांडोर सहित करीब 10 से



मंडी अटेली। नर्सिंग कॉलेज की मंजूरी मिलने पर मिठाई खिलाते ग्रामीण।

15 गांवों के युवाओं को सीधा लाभ मिलेगा। विशेष रूप से ग्रामीण बेटियों को अब नर्सिंग की पढ़ाई के लिए दूर-दराज के शहरों में नहीं जाना पड़ेगा, जिससे उनकी पढ़ाई आसान और सुरक्षित हो सकेगी। ग्रामीणों ने बताया कि विधानसभा चुनाव के बाद गांव के प्रतिनिधिमंडल ने स्वास्थ्य मंत्री से इस कॉलेज की मांग रखी थी। उस समय मंत्री ने इसे प्राथमिकता देने

का भरोसा दिया था। अब मंजूरी मिलने से यह स्पष्ट हो गया है कि सरकार ग्रामीण विकास व शिक्षा के विस्तार को लेकर गंभीर है। ग्रामीणों का कहना है कि नर्सिंग कॉलेज बनने से न केवल चिकित्सा शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा, बल्कि क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं का ढांचा भी मजबूत होगा। युवाओं को रोजगार के अवसर मिलेंगे और क्षेत्र की आर्थिक स्थिति में भी सुधार आएगा।

बालाजी तेरे भरोसे मेरा परिवार भजन पर झूमे

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात हरनारायण सैनी, संदीप सैनी अधिवक्ता के निवास स्थान मन्जू नगर में सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने बालाजी महाराज की उच्चोत प्रचलित कराकर गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, राम धुन के साथ सुंदरकांड पाठ का भव्य शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अगवाल ने की। राजेश सोनी ने रंग बिरंगे फूलों से बालाजी महाराज का दरबार सजाया। मौके पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अगवाल, राजेश सोनी, संजय अगवाल, प्रशांत सैनी, मनीष शर्मा, नवीन जैन, शिवशंकर अगवाल, सीताराम सरफ, चंचल संधी, नवीन बंसल, संजय शर्मा, नरेंद्र गर्ग, राकेश गुप्ता, काशीराम से सुंदरकांड पाठ के दौरे व चौपाइयों का गायन किया।

नगराधीश ने किया ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण

सीसीटीवी कैमरों की कार्यप्रणाली को बारीकी से जांचा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौल

नगराधीश डॉ. मंगलसेन ने बुधवार को ईवीएम वेयरहाउस का निरीक्षण कर सुरक्षा प्रबंधों और अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान सीटीएम ने वेयरहाउस परिसर में बिजली, पानी और साफ-सफाई जैसी मूलभूत सुविधाओं की समीक्षा की तथा सीसीटीवी कैमरों की कार्यप्रणाली को बारीकी से जांचा व कंट्रोल रूम का अवलोकन किया। इस दौरान वहां पर मौजूद राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को उन्होंने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग की ओर से जारी संशोधित कार्यक्रम के तहत अब बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर गणना प्रपत्र एकत्रित करने की अवधि 24 जुलाई तक बढ़ा दी गई है। इसमें सभी



नारनौल। वेयरहाउस का निरीक्षण करते नगराधीश डॉ. मंगल सेन।

फोटो: हरिभूमि

राजनीतिक दलों के बीएलए-2 भी अपना पूरा सहयोग दें। उन्होंने जिला के सभी पात्र मतदाताओं से अपील की है कि वे बिना किसी देरी के अपना गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बीएलओ को

उपलब्ध कराएं अथवा ऑनलाइन माध्यम से स्वयं भरकर प्रक्रिया पूरी करें। इस मौके पर तहसीलदार (चुनाव) सुरेंद्र कि वे बिना किसी देरी के अपना गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बीएलओ को

अज्ञात चोरों ने तोताहेड़ी में किसानों के ट्यूबवेलों पर विद्युत उपकरण चुराए

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नांगल चौधरी

तोताहेड़ी गांव में अज्ञात चोरों ने एक ही रात में चार किसानों के बोरवेलों को निशाना बनाते हुए तांबे की केबल, फव्वारे और लाइट कंट्रोलर चुराए हैं। पीड़ित किसानों ने पुलिस में शिकायत देकर वारदात को ट्रैक करने की गुहार लगाई है। दूसरी तरफ किसानों में बोरवेलों की सुरक्षा को लेकर भय का माहौल बना हुआ है। पीड़ित किसान अजीत पुत्र देवकरण ने पुलिस को दी शिकायत में मंगलवार की शाम खेत में काम निपटाकर घर लौट गया था। सुबह खेत पहुंचने पर कुएं से ट्रेस करने की करीब 200 मीटर तांबे की केबल गायब मिली। आसपास जानकारी लेने पर पता चला कि चोरों ने करीब 500 कर दी गई है। बड़ाई गई 100 सीट्स के चयन के लिए यह परीक्षा आयोजित की गई थी।



नांगल चौधरी। पुलिस थाने में शिकायत लेकर पहुंचे पीड़ित किसान। फोटो: हरिभूमि

केवल उसके खेत को ही नहीं, बल्कि आसपास के अन्य किसानों के कुओं को भी निशाना बनाया है। राजपाल के कुएं से करीब 60 मीटर तांबे की केबल, तीन फव्वारे और लाइट कंट्रोलर भी चोरी हुए हैं। किसानों ने अनुशासन बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होने। वे न केवल शिक्षा विभाग की विभिन्न सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा करेंगे, बल्कि समय-समय पर सौंपे गए अन्य प्रशासनिक कार्यों का भी निष्पादन करेंगे। प्रभावी सुपरविजन और निर्यंत्रण के लिए अतिरिक्त उपायुक्त को अपने अधीन जिला स्तर पर विशेष टीमें गठित करने का अधिकार भी दिया गया है।

क्षेत्र के किसानों में भारी रोष है। ग्रामीणों का कहना है कि खेतों में लगातार बढ़ रही चोरी की घटनाओं से किसानों में असुरक्षा की भावना बढ़ रही है। इस संदर्भ में थाना इंजीनियर पवन कुमार ने बताया कि किसानों की शिकायत पंजीकृत कर ली है। टीम गठित करके अज्ञात आरोपितों की खोजबीन आरंभ कर दी है।

अब सीधे प्रशासन की निगरानी में होगा स्कूलों का कार्याकल्प

स्कूलों की मॉनिटरिंग के लिए एडीसी बने ‘नोडल अधिकारी’

सरकारी स्कूलों में सुधार लाने के उद्देश्य से शिक्षा विभाग के कामकाज को जिला प्रशासन के साथ जोड़ दिया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौल

हरियाणा सरकार ने प्रदेश के सरकारी स्कूलों में सुधार लाने के उद्देश्य से एक बड़ा प्रशासनिक फेरबदल करते हुए शिक्षा विभाग के

कामकाज को जिला प्रशासन के साथ जोड़ दिया है। स्कूल शिक्षा विभाग के आदेशानुसार अब प्रत्येक जिले के अतिरिक्त उपायुक्त अपने जिले के सरकारी स्कूलों के ‘नोडल अधिकारी’ होंगे।

मुख्यमंत्री की स्वीकृति के बाद जारी इस आदेश के तहत अब जिले के सभी शिक्षा अधिकारी जैसे कि जिला शिक्षा अधिकारी, जिला प्राथमिक शिक्षा अधिकारी, जिला परियोजना समन्वयक और ब्लॉक शिक्षा अधिकारी पूरी तरह से एडीसी के नियंत्रण में कार्य करेंगे।

स्वच्छता से लेकर शैक्षणिक गुणवत्ता तक समीक्षा

एडीसी न केवल स्कूलों के भौतिक ढांचे की निगरानी करेंगे, बल्कि विद्यालय परिसर की स्वच्छता, मिड-डे मील की गुणवत्ता और इसमें उपयोग होने वाली कच्ची सामग्री भी समय-समय पर जांच करेंगे। विभाग द्वारा दिए गए आठ सूत्रीय एजेंडे में स्कूलों में मौजूद डिजिटल बोर्ड, कंप्यूटर और टैबलेट जैसे डिजिटल संसाधनों का उचित रखरखाव और उपयोग सुनिश्चित करना भी शामिल है। इसके अलावा, एडीसी अपने जिलों में शिक्षण की गुणवत्ता, विद्यार्थियों की उपस्थिति और स्कूलों में अनुशासन बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होंगे। वे न केवल शिक्षा विभाग की विभिन्न सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन की समीक्षा करेंगे, बल्कि समय-समय पर सौंपे गए अन्य प्रशासनिक कार्यों का भी निष्पादन करेंगे। प्रभावी सुपरविजन और निर्यंत्रण के लिए अतिरिक्त उपायुक्त को अपने अधीन जिला स्तर पर विशेष टीमें गठित करने का अधिकार भी दिया गया है।

बुनियादी सुविधाओं पर रहेगा विशेष फोकस

नवनिर्वाचित नोडल अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे स्कूलों में सिविल कार्यों का निष्पादन सुनिश्चित करें, जिसमें कार्यात्मक शौचालय, स्वच्छ पेयजल, स्कूल की वारदीवारी और जलभराव जैसी समस्याओं का त्वरित समाधान शामिल है। साथ ही किसी भी छात्र को असुरक्षित भवन में न बैठाने के स्पष्ट निर्देश दिए गए हैं और जर्जर इमारतों को कंडम घोषित करने की प्रक्रिया को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करना होगा।