हरिभूमि
# महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 अक्टूबर 2026

13 मंडी अटेली में गणेश वंदना के साथ रामलीला...



14 सेवा व संकल्प की ज्योति शहर से गांवों तक घर-घर



## खबर संक्षेप

### बिहाली गांव के खेतों में बने कुओं की केबल चोरी

**नारनौल।** बिहाली गांव में खेतों में बने कुओं की केबल चोरी होने का मामला सामने आया है। चोर तीन किसानों के कुओं से करीब 310 फुट केबल चोरी कर ले गए। किसानों को घटना का पता चलने के बाद उन्होंने अटेली थाना पुलिस को शिकायत देकर चोरों का पता लगाने और चोरी हुई केबल बरामद करने की मांग की है। बिहाली निवासी सुरेश सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके खेत में कुआं बना हुआ है। कुएं की बोर में लगी करीब 100 फुट लंबी केबल चोरी हो गई।

### बंद मकान का ताला तोड़कर 3.50 लाख चोरी

**कनीना।** कनीना के वार्ड नंबर 11 में चोरों ने एक बंद मकान को निशाना बनाते हुए करीब 3.50 लाख रुपये कीमत के गहने, नकदी और लैपटॉप चोरी का मामला सामने आया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में अरुण कुमार ने कहा कि वह 28 अगस्त को इलाज के सिलसिले में राजस्थान के जोधपुर गए हुए थे। जब वह घर वापस लौटे और मुख्य दरवाजा खोला, तो अंदर सारा सामान अस्त-व्यस्त पड़ा मिला।

### बिना नंबर बाइक सहित युवक गिरफ्तार

**कनीना।** शहर थाना पुलिस ने गश्त के दौरान चोरी की मोटरसाइकिल सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। जिसकी पहचान कनीना के वार्ड नंबर चार निवासी चेतन उर्फ चिन्नू के रूप में हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार हेड कांस्टेबल संदीप कुमार, सिपाही अनित और चालक सिपाही आशीष बस अड्डा के पास गश्त पर थे। इसी दौरान एक मुखबिर से सूचना मिली कि चेतन नामक युवक के पास बिना नंबर प्लेट की चोरी की मोटरसाइकिल है और वह कोसली की तरफ से कनीना आ रहा है।

### मिलन गार्डन में 11 को रक्तदान शिविर

**नारनौल।** राष्ट्रीय सैनी सभा के जिला अध्यक्ष एवं भाजपा के वरिष्ठ कार्यकर्ता संजय सैनी के जन्मदिन पर 11 अक्टूबर को रक्तदान शिविर आयोजित होगा। यह निजामपुर रोड स्थित मिलन गार्डन में होगा। शिविर का समय सुबह 10 बजे से दोपहर दो बजे तक का रखा गया है।

### कोर्ट में पेश नहीं होने पर दो आरोपित भगोड़े घोषित

**नारनौल।** कोर्ट में बार-बार बुलाने के बाद भी पेश नहीं होने पर दो आरोपितों को भगोड़ा घोषित किया है। कोर्ट के आदेश पर शहर थाना पुलिस ने दोनों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार डॉ. मुकेश कुमार की कोर्ट में स्टेट बनाम विनोद उर्फ चन्नी मामले की सुनवाई चल रही है। मामले में विनोद उर्फ चन्नी और सुरेंद्र उर्फ आशु राव लगातार कोर्ट में पेश नहीं हो रहे थे। एक अन्य आरोपित दिनेश भी पहले से कोर्ट में गैरहाजिर है। कोर्ट ने विनोद उर्फ चन्नी और सुरेंद्र उर्फ आशु राव के खिलाफ 22 मई 2026 को उद्घोषणा आदेश जारी किया था।

*77,046 बुखार के मरीज ,डेंगू के 1050 सैंपल की जांच*

### अब तक 26,11,371 घरों का सर्वे, 2,461 घरों में डेंगू का मिला लार्वा, नोटिस जारी

# 18 डेंगू संक्रमितों की पहचान, 152 टीम कर रहीं बुखार का सर्वे

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

अलर्ट रहे। इन दिनों डेंगू संक्रमित मरीजों की संख्या का ग्राफ बढ़ रहा है। सरकारी आंकड़ों पर नजर दौड़ाएं तो इस मौसम सीजन में 18 डेंगू संक्रमित मरीजों की पहचान हो चुकी है। ऐसा भी नहीं है कि स्वास्थ्य विभाग प्रयास नहीं कर रहा हो। जिला में अब तक 152 टीम 2611371 घरों का सर्वे करने का आंकड़ा दिखा दावा कर रही है। इस दावे में वह 77046 बुखार के मरीज मिलने और डेंगू के 1050 सैंपल की जांच की बात कह रही है। यहीं नहीं, स्वास्थ्य विभाग का तर्क यह भी है कि जिला की सभी संस्थाओं पर डेंगू के मरीजों के लिए 69 बेड निर्धारित कर दिए है। शहरी क्षेत्र में डेंगू के लारवा को बढ़ने से रोकने के लिए डेली बेसिस पर वोलेंट्री तौर पर डोमेस्टिक ब्रीडिंग चेकर लगाए गए है ताकि मच्छरों को पनपने से रोका जा सके।



नगर परिषद में रखी लाखों खर्च कर लाई गई फॉगिंग मशीन।

#### 2024 में थे सर्वाधिक 62 केस

उन्होंने बताया कि जिले में जहां साल 2023 में 44, साल 2024 में 62 केस सामने आए थे, वहीं साल 2025 में 57 डेंगू संक्रमित मरीज मिले थे। इस साल में अभी तक 18 डेंगू संक्रमित मरीज मिले है। जिले में 152 टीम घर घर जा कर बुखार का सर्वे, सोर्स रिडक्शन एक्टिविटीज कर रही है, वही पैंपलेट, हेल्थ मिनिस्टर की अपील और अन्य प्रचार सामग्री द्वारा डेंगू बुखार के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में जनता को जागरूक कर रही है। अभी तक जिले में 2611371 घरों का सर्वे किया गया है जिसमे 2461 घरों में डेंगू के लारवा पाए गए उनको विभाग द्वारा नोटिस जारी किया गया है! जिले में सर्वे के दौरान 77046 बुखार के मरीज मिले जिनकी रक्त पट्टिका बना कर जांच की गई है। डेंगू के 1050 सैंपल की जांच की गई है जिसमे 18 संक्रमित मिले है। सभी संस्थाओं पर जिले में डेंगू के मरीजों के लिए 69 बेड निर्धारित किए गए है। शहरी क्षेत्र में डेंगू के लारवा को बढ़ने से रोकने के लिए डेली बेसिस पर वोलेंट्री तोर पर डोमेस्टिक बीडिंग चेकर लगाए गए है ताकि मच्छरों को पनपने से रोका जा सके।

#### 600 से ज्यादा फीस न लें निजी अस्पताल

उप सिविल सर्जन डा. मनीष यादव ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से प्राइवेट अस्पताल में डेंगू के साइरोलॉजी टेस्ट की फीस 600 रुपये निर्धारित की गई है, इसलिए कोई प्राइवेट अस्पताल नागरिकों से 600 से ज्यादा फीस ना लें। उन्होंने बताया कि जिले के सभी स्वास्थ्य संस्थाओं पीएचसी, सीएचसी, उप नागरिक अस्पताल और जिला नागरिक अस्पताल पर डेंगू की जांच, ईलाज मुफ्त उपलब्ध है। उन्होंने जिला पंचायत अधिकारी और शहरी निकाय विभाग के डीएमसी से सहयोग की अपील करते हुए बताया कि शहरी क्षेत्र में फॉगिंग और साफ सफाई का कार्य शहरी निकाय विभाग का और ग्रामीण क्षेत्र में पंचायत विभाग का है।

#### नियत्रण में बुखार की स्थिति

सिविल सर्जन डा. अशोक कुमार ने बताया कि जिले में डेंगू बुखार की स्थिति नियंत्रण में है। उन्होंने बताया कि विभिन्न विभागों से समन्वय स्थापित करने और बचाव में सहयोग करने के लिए जिले की निगरानी कमेटी की मीटिंग डीसी कार्यालय में दोपहर 12 बजे निर्धारित की गई है।

#### कब होंगी फॉगिंग

जिला में सबसे घनी आबादी का शहर नारनौल है। नप ने पिछले दिनों पांच लाख खर्च कर फॉगिंग मशीन खरीदी थी। सूत्र बताते है कि पिछली बार जब इस मशीन की रिपेयरिंग करवाई गई, उसका पैसा अभी तक नहीं दिया गया है। यह मशीन अभी नगर परिषद कार्यालय में ही रखी है।

### बाजरे का एक-एक दाना उचित दाम पर बिकवाना प्राथमिकता: आरती राव

# स्वास्थ्य मंत्री की सख्ती : हैफेड जिला प्रबंधक के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ मंडी अटेली

स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि किसानों को उनकी बाजरा फसल का उचित मूल्य दिलाना सरकार की प्राथमिकता है। जिले की सभी मंडियों में बाजरे की सरकारी खरीद प्रभावी ढंग से सुनिश्चित की जाएगी और खरीद प्रक्रिया में किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि सरकार ने किसानों के हित में एफएक्यू बाजरे का खरीद मूल्य 2300 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया है, वहीं 600 रुपये प्रति क्विंटल भावांतर भरपाई योजना के तहत दिए जाएंगे। ऐसे में किसी भी किसान को अपनी फसल सरकार की ओर से निर्धारित मूल्य से कम दर पर बेचने के लिए मजबूर नहीं होना चाहिए। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि अटेली, नारनौल दौरे के दौरान खरीद प्रक्रिया को लेकर सामने आई स्थिति को उन्होंने गंभीरता से लिया गया है। उन्होंने बताया कि जिले में बाजरे की सरकारी खरीद समय पर और प्रभावी ढंग से शुरू नहीं होने के मामले में हैफेड के जिला प्रबंधक प्रवीण के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई की सिफारिश की गई है। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि अधिकारियों को पहले ही मंडियों में बाजरे की सरकारी खरीद शुरू करने के स्पष्ट निर्देश दिए गए थे। इसके बावजूद खरीद प्रक्रिया अपेक्षित गति से शुरू नहीं होना गंभीर विषय है। उन्होंने बताया कि पांच सितंबर को नारनौल मंडी में मात्र 3.7 मीट्रिक टन बाजरे की खरीद हुई थी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिले की सभी मंडियों में बाजरे की खरीद तत्काल प्रभावी ढंग से सुनिश्चित की जाए। साथ ही खरीद की दैनिक प्रगति की निगरानी की जाए, ताकि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो और उनकी फसल का उचित मूल्य सुनिश्चित किया जा सके। आरती सिंह राव ने कहा कि किसानों के हितों से किसी भी स्तर पर समझौता नहीं किया जाएगा और सरकारी खरीद व्यवस्था में लापरवाही पाए जाने पर जिम्मेदारी तय की जाएगी।



स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव।



मंडी अटेली। अनाज मंडी में किसानों से बातचीत करती उपायुक्त अनुपमा अंजली। फोटो : हरिभूमि

#### अटेली में बाजरा खरीद में देरी पर डीसी का निरीक्षण

**मंडी अटेली।** उपायुक्त अनुपमा अंजली ने बुधवार को दोपहर में नई अनाज मंडी का औचक निरीक्षण किया। पिछले सात दिन से बाजरे की सरकारी खरीद नहीं होने की किसानों की शिकायत पर उन्होंने कड़ा रुख अपनाते हुए अधिकारियों को खरीद प्रक्रिया में तेजी लाने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने मंडी में पहुंचकर फसल की स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने जहां किसानों के टोकन काटे जा रहे थे, उस खिड़की पर जाकर किसानों से सीधे बातचीत की और खरीद से संबंधित उनकी समस्याएं जानी। इस अवसर पर किसानों ने बताया कि वह पिछले करीब एक सप्ताह से बाजरे की फसल लेकर मंडी में बैठे हैं, लेकिन सरकारी खरीद शुरू नहीं होने से उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस दौरान हेफेड के जिला प्रबंधक प्रवीण कुमार भारद्वाज ने बाजरे की गुणवत्ता में कमी का हवाला दिया। इस पर उपायुक्त ने मंडी में मौजूद कुछ ढेरियों का तत्काल निरीक्षण करवाने और निर्धारित गुणवत्ता मानकों के अनुरूप बाजरे की खरीद प्रक्रिया तेज करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट कहा कि किसानों को अनावश्यक रूप से परेशान नहीं किया जाना चाहिए। किसानों की सुविधा को देखते हुए उपायुक्त ने मंडी में मूलभूत व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया। बैठने की पर्याप्त व्यवस्था नहीं मिलने पर उन्होंने मार्केट कमेटी के अधिकारियों को तत्काल टेंट लगवाने के निर्देश दिए।



नांगल चौधरी। अज्ञात कारणों से लगी आग में जलकर राख हुई कड़बी।

# कमानिया में 50 एकड़ की एकत्र कड़बी में लगी आग

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

कमानिया में बुधवार की दोपहर अज्ञात कारणों से एकत्रित कड़वी में अचानक आग लग गई। आग की लपटें और धुआं उठता देखकर आसपास के ग्रामीण मौके पर पहुंचे और आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन तेज हवा के कारण आग तेजी से फैलती चली गई। ग्रामीणों के प्रयासों के बावजूद आग पर काबू नहीं पाया जा सका। सूचना पाकर मौके पर फायर बिग्रेड पहुंची, लेकिन इससे पहले हजारों मण कड़बी जलकर राख हो चुकी थी। ग्रामीणों के अनुसार गांव के बाहर करीब 50 एकड़ क्षेत्र की कड़वी एकत्रित करके रखी गई थी। इसका उपयोग पशुओं के चारे के रूप में किया जाना था। दोपहर करीब तीन बजे अचानक कड़वी के ढेर से धुआं उठता दिखाई दिया। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया। आग लगने की सूचना ग्रामीणों ने फायर ब्रिगेड को दी। सूचना मिलते ही दमकल वाहन मौके पर पहुंचा और आग पर काबू पाने का प्रयास शुरू किया। हालांकि तब तक आग करीब 50 एकड़ क्षेत्र की एकत्रित कड़वी को अपनी चपेट में ले चुकी थी। बड़ी मात्रा में पशुचारा जलकर राख हो गया। ग्रामीणों ने बताया कि आग लगने के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है।

#### पशुचारे को नुकसान

घटना में किसी प्रकार की जनहानि की सूचना नहीं है लेकिन शेरसिंह, दाताराम, गजेश, महादाराम, बिट्टू, लालचंद, मलखान, ताराचंद, राधू किशोरी, राजेंद्र, रामोतार, रविंद्र कुमार, निहाल सिंह, मिंटू, मनोहरलाल, जयप्रकाश, तुलाराम, कैलाश, रामचंद्र समेत कई किसानों की कड़बी जलकर राख हो चुकी थी। आग के कारण किसानों को पशुचारे का बड़ा नुकसान हुआ है। ग्रामीणों ने प्रशासन से नुकसान का आकलन करवाकर प्रभावित किसानों को उचित सहायता उपलब्ध करवाने की मांग की है।

# जिला जेल में लगाई लोक अदालत

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. रितु वाईके बहल के दिशा-निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी की मौजूदगी में जिला जेल में जेल लोक अदालत का आयोजन किया। सीजेएम नीलम कुमारी ने कैदियों को संबोधित करते हुए कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी व्यक्ति आर्थिक या अन्य अक्षमताओं के कारण न्याय पाने से वंचित न रहे। जिन कैदियों के पास अपना वकील करने के लिए साधन नहीं हैं, उन्हें प्राधिकरण की ओर से मुफ्त सरकारी अधिवक्ता उपलब्ध कराया जाता है। लोक अदालत के आयोजन के बाद डीएलएसए सचिव ने जेल परिसर, कैदियों के बैरक, रसोईघर में बनने वाले भोजन की गुणवत्ता और जेल अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं का भी जायजा लिया।



नारनौल। लोक अदालत में महिला कैदी से बात करती सीजेएम। फोटो : हरिभूमि

### जमीन दोबारा बेचने के आरोप में दो पर केस

**नारनौल।** गांव लुतफपुर में पहले बेची जा चुकी जमीन को दोबारा बेचने के आरोप में पुलिस ने महिला समेत दो लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार संयुक्त सब रजिस्ट्रार कार्यालय में मोहन लाल और सूबेसिंह ने 22 सितंबर को शिकायत दी थी। शिकायत में बताया कि गांव लुतफपुर निवासी महिला के नाम जमाबंदी वर्ष 2021-22 की खेवट नंबर 110 में कुल 55 कनाल 18 मरला जमीन थी। इसमें महिला का हिस्सा 1/5 यानी 11 कनाल तीन मरला था।

# 1.193 किलो गांजा सहित आरोपी मंगल गिरफ्तार, पुराने मामले में भी था वांछित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

सीआईए ने गांजे सहित एक आरोपित को काबू किया है। जिसकी पहचान मंगल चौहान के रूप में हुई है। आरोपित से बरामद गांजे का पॉलीथिन व कपड़े सहित कुल वजन एक किलो 193 ग्राम पाया गया। पुलिस ने बरामद नशीले पदार्थ को कब्जे में लेकर थाना सिटी में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। डीएसपी मुख्यालय भारत भूषण ने बताया कि छह अक्टूबर को सीआईए गश्त के दौरान शहर में मौजूद थी। इसी दौरान टीम को सूचना मिली कि मंगल चौहान छोटा तालाब क्षेत्र में गांजा बेचने का काम कर रहा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची, जहां एक युवक हाथ में थैला लिए दिखाई दिया। पुलिस को देखकर वह तेज कदमों से चलने लगा, जिसे टीम ने काबू कर लिया। नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में आरोपित के थैले की तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान थैले में रखी पॉलीथिन से गांजा बरामद हुआ।



# पंजीकरण से किया इनकार, 15 गांव के किसानों ने सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण करने के लिए नियुक्त कर्मचारियों ने किसानों को इनकार कर दिया। यह आरोप लगाते हुए बुधवार गांव सेहलंग, खेड़ी, तलवाना, भोजावास, खरकड़ाबास, धनौन्दा, बेवल, मोड़ी, कनीना, करीरा, कोटिया, भड़फ, ककराला, गोमला व गोमली के वंजित किसानों ने सीएम के नाम एसडीएम कार्यालय में रीडर को मांग पत्र सौंपा। इस विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व प्रमुख समाजसेवी नेताजी अतरलाल एडवोकेट ने किया। किसानों ने ज्ञापन में शिकायत की है कि बुधवार को पोर्टल पर पंजीकरण कराने के लिए जब वे कार्यालय में पंजीकरण के लिए नियुक्त कर्मचारियों से मिले, तो उन्होंने पंजीकरण करने से साफ मना कर दिया और कहने लगे कि हम तुम्हारा पंजीकरण नहीं करेंगे। हमारे पास इतना समय नहीं है।



नारनौल। एसडीएम कनीना रीडर को ज्ञापन सौंपते। फोटो : हरिभूमि

### नांगल चौधरी में फसल की बुआई पर किसानों को पानी की समस्या

# किसानों को पानी मुहैया कराए सिंचाई विभाग : यादव

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

नांगल चौधरी हलके में रबी की फसल की बुआई के लिए किसानों के सामने आ रही पानी की कमी को देखते हुए पूर्व सिंचाई मंत्री डाक्टर अभय सिंह यादव ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों से कहा है कि किसानों की अति महत्वपूर्ण आवश्यकता को देखते हुए विभाग को इस विषय में विशेष प्रयत्न करने की आवश्यकता है। यहां के किसान की रबी की मुख्य फसल सरसों है जिस की बुआई का समय लगभग आ गया है। इसके लिए भूमि तैयार करने के लिए किसान ख़ाली खेतों में पानी देकर उसकी जुताई करने लग रहे हैं जिसके लिए उन्हें अधिकतम पानी की आवश्यकता है। भूमिगत जल की कमी की वजह से इस कार्य के लिए मुख्य रूप से नहरी पानी ही इस्तेमाल किया जाता है। आजकल नहरी पानी नियमित रूप से नहीं मिलने की वजह से किसान को पानी की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। किसानों से बार-बार मिल रही पानी की कमी की शिकायत को देखते हुए पूर्व सिंचाई मंत्री ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों से बातचीत की है। उन्होंने विभाग से कहा है कि जिले में चल रही सैकड़ों रिचार्ज योजनाओं में वर्षा की ऋतु में मिलने वाले पर्याप्त पानी में से पानी चलता रहता है। परंतु सितंबर के बाद उक्त सभी योजनाओं को अक्सर बंद किया जाता है तथा नादियों में पानी की सप्लाई को रोका जाता है।

#### पश्चिमी यमुना नहर के अंतिम छोर पर होने के कारण कम प्राप्त होता है पानी



डा. अभय सिंह यादव।

उन्होंने ने आगे कहा कि नांगल चौधरी क्षेत्र पश्चिमी यमुना नहर के अंतिम छोर पर होने की वजह से वैसे भी पानी की मात्रा कम प्राप्त होती है। इस क्षेत्र को पानी देने के लिए विभाग को विशेष प्रयास करने की आवश्यकता है। क्योंकि सामान्य रूप से यहां पानी बिना प्रयास के स्वतः नहीं आता। उन्होंने सिंचाई विभाग के अधिकारियों से कहा है कि वह व्यक्तिगत प्रयास करके नांगल चौधरी क्षेत्र के किसानों को उचित मात्र में पानी उपलब्ध करवाएं ताकि समस्त जिले की कृषि समग्र रूप से विकसित हो सके। विभाग के अधिकारियों ने इस विषय में तुरंत प्रभावी कार्यवाही करने का आश्वासन दिया है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए, हम क्या आहार ले रहे हैं, इसकी गुणवत्ता पोषण पर भी ध्यान देना जरूरी है। जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जिससे आप रहेंगे मेंटली हेल्दी।

**वर्ल्ड मेंटल हेल्थ-डे**
**10 अक्टूबर, स्पेशल**

## तन ही नहीं मन पर भी पड़ता है डाइट का असर

**डाइट सजेशन**
**संध्या रानी**



हम जो भी भोजन खाते हैं, उसका असर केवल हमारे शरीर पर ही नहीं, बल्कि हमारे मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। संतुलित और पौष्टिक भोजन शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ मस्तिष्क के सामान्य काम-काज, अच्छी नींद और मूड को अच्छा बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट:** भोजन में ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा और साबुत अनाज जैसे कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शामिल करने से इनका पाचन धीरे-धीरे होता है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर अपेक्षाकृत स्थिर बना रहता है। रक्त शर्करा का स्तर अचानक कम होने पर चिड़चिड़ापन और घबराहट जैसी भावनाएं बढ़ सकती हैं। इसके विपरीत, स्थिर ग्लूकोज स्तर शरीर को लगातार ऊर्जा देने में मदद करता है। साथ ही, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में भी भूमिका निभा सकता है। सेरोटोनिन फील-गुड हार्मोन है, जो मूड तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



**प्रोबायोटिक-फर्मेंटेड फूड्स:** पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे दही, इडली, डोसा, अचार और छाछ प्रोबायोटिक्स से भरपूर होते हैं। आंतों में मौजूद अच्छे जीवाणु लगभग 90 प्रतिशत सेरोटोनिन नामक यौगिक के उत्पादन में योगदान देते हैं। जब आंतों का सूक्ष्मजीव समुदाय संतुलित रहता है, तो यह तनाव, चिंता और मानसिक थकान जैसे लक्षणों को बेहतर ढंग से संभालने में शरीर का सहयोग कर सकता है।

**ओमेगा-3 फैटी एसिड:** मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं की झिल्ली की संरचना और उनके सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में ओमेगा-3 की कम मात्रा और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया है। इसलिए आहार में पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 शामिल करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हो सकता है। शाकाहारी लोग अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से ओमेगा-3 प्राप्त कर सकते हैं।

**ट्रिप्टोफैन युक्त फूड्स:** अंडे, दूध, पनीर, केला और कद्दू के बीज जैसे खाद्य पदार्थों में ट्रिप्टोफैन (अमीनो एसिड) पाया जाता है। ट्रिप्टोफैन शरीर में सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि रात के भोजन में ट्रिप्टोफैन युक्त खाद्य पदार्थों को संतुलित मात्रा में शामिल किया जाए, तो वे अच्छी नींद और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में जकड़न, थकान और घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मेथी, पालक, कद्दू के बीज, बादाम और डार्क चॉकलेट जैसे मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर को मैग्नीशियम की आवश्यक मात्रा प्राप्त करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और तनाव से जुड़ी शरीर की प्रक्रियाओं को संतुलित रखने में भी सहायक हो सकता है।

**विटामिन डी:** अंडे की जर्दी, मशरूम और फोर्टिफाइड दूध विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन डी की कमी मौसमी तनाव और लगातार उदासी की भावना से जुड़ी हो सकती है। सुबह की धूप के साथ-साथ इन खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना विटामिन डी की पूर्ति के लिए एक अच्छा विकल्प है।

**एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल-सब्जियां:** नियमित रूप से अपने भोजन में रंग-बिरंगे फल और सब्जियों को शामिल करना मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकता है। जामुन, संतरा, अनार, टमाटर और शिमला मिर्च जैसे रंगीन फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और मस्तिष्क की कोशिकाओं की रक्षा करने में मदद करते हैं। ये विटामिन मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हैं। *

**(डाइटिशियन डॉ. अंशु चौहान से बातचीत पर आधारित)**

पूरी तरह हेल्दी रहने के लिए केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रहना जरूरी होता है। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरी जीवनशैली में अनेक लोग चिंता, अवसाद और तनाव जैसी मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इन समस्याओं के कारण क्या हैं, इनकी पहचान कैसे होती है और इनका उपचार कैसे कर सकते हैं?

## फिजिकल की तरह ही इंपॉर्टेंट है मेंटल हेल्थ

**डॉक्टर्स एडवाइस**



**डॉ. अपर्णा रामकृष्णन**
**सीनियर साइकिएट्रिस्ट**
**कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई**



आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव, चिंता और भावनात्मक थकान बहुत कॉमन हो गए हैं। काम का दबाव, पढ़ाई से जुड़ी जिम्मेदारियां, आर्थिक चिंताएं, रिश्तों में कठिनाइयां, नींद की कमी और लगातार डिजिटल दुनिया से जुड़े रहना धीरे-धीरे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कभी-कभार होने वाला तनाव कठिन परिस्थितियों के प्रति शरीर और मन की सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यदि भावनात्मक परेशानी लगातार बनी रहे तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन जब यह लगातार बना रहे और व्यक्ति की नींद, भूख, एकाग्रता, रिश्तों या काम और दैनिक जीवन में सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करने लगे, तो डॉक्टर से कंसल्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।

### अपनाएं बैलेंस्ड लाइफस्टाइल

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पहला कदम स्वस्थ दैनिक आदतें विकसित करना है। नियमित समय पर सोना-जागना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, संतुलित भोजन करना, पर्याप्त आराम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है। परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहना तथा अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बातचीत करना अकेलेपन की भावना को भी कम कर सकता है। यह पहचानना भी बहुत जरूरी है कि रोजमर्रा का तनाव कहीं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का रूप तो नहीं ले रहा है।

### हार्मफुल है अधिक चिंता करना

चिंता का असर मन और शरीर दोनों पर पड़ सकता है। लगातार चिंता करते रहना, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, ध्यान लगाने में परेशानी, नींद खराब होना तथा लगातार डर या घबराहट महसूस होना रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा डाल सकता है।

कुछ लोगों में इसके शारीरिक लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे- दिल की धड़कन तेज होना, अधिक पसीना आना, मांसपेशियों में तनाव या थकान, मुंह का सूखना, सीने में जकड़न, गला घुटने जैसा महसूस होना, ऐसा लगना कि ठीक से सांस नहीं ले पा रहे हैं।

हालांकि हर बार चिंता या घबराहट होना एंग्जाइटी डिसऑर्डर (चिंता संबंधी विकार) का संकेत नहीं होता। लेकिन जब चिंता बार-बार होने लगे, बहुत ज्यादा बढ़ जाए, व्यक्ति को काफी मानसिक परेशानी देने लगे या उसके काम, पढ़ाई, रिश्तों अथवा दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने लगे, तो किसी योग्य मनोचिकित्सक या क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट से जांच/सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

### डिप्रेशन को समझना है जरूरी

आज के दौर में डिप्रेशन (अवसाद) एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है, जिसे कई बार पहचाना नहीं जा पाता। यह केवल कुछ समय के लिए उदास रहने या किसी काम को करने की इच्छा न होने तक सीमित नहीं होता है। डिप्रेशन व्यक्ति के सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। वह अपने बारे में, अपने आस-पास की परिस्थितियों के बारे में और अपने भविष्य के बारे में किस तरह सोचता है। इसका असर नींद, काम और दूसरे लोगों के साथ बातचीत पर भी पड़ सकता है।

### डिप्रेशन के प्रमुख लक्षण

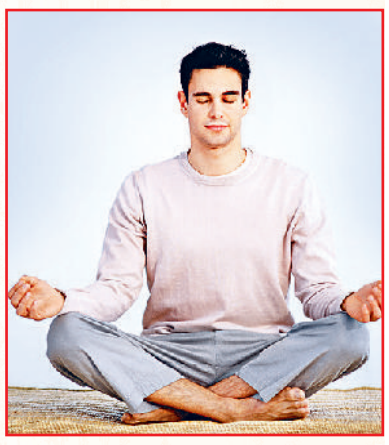
डिप्रेशन के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-दिन के अधिकांश समय उदासी या खालीपन महसूस होना। उन गतिविधियों में रुचि या आनंद कम हो जाना, जिनमें पहले खुशी मिलती थी। ऊर्जा की कमी महसूस होना। लोगों से बातचीत करने में रुचि कम होना। नींद या भूख में बदलाव होना। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना। अपराधबोध या खुद को बेकार समझना। निराशा और असहायता की भावना। मृत्यु की इच्छा या आत्महत्या के विचार आना। इनके अलावा कुछ लोग परिवार और दोस्तों से दूरी बनाने लगते हैं या उन गतिविधियों को करना बंद कर देते हैं, जिनका वे पहले आनंद लेते थे। डिप्रेशन कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के शरीर में दर्द, जल्दी चिड़चिड़ापन या नशीले पदार्थों के सेवन में बढ़ोतरी के रूप में भी दिखाई दे सकता है।

### डिप्रेशन का ट्रीटमेंट

डिप्रेशन को केवल एक दौर या ऐसी चीज समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, जिसे व्यक्ति बस अपनी इच्छा से ठीक कर सकता है। जब लक्षण लगातार बने रहें और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगें, तो एक्सपर्ट डॉक्टर की गाइडेंस जरूरी है। डिप्रेशन का इलाज संभव है और समय पर उपचार शुरू करने से महत्वपूर्ण फर्क पड़ सकता है। डिप्रेशन का उपचार हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। इसमें साइकोथेरेपी, जीवनशैली में बदलाव और जरूरत के अनुसार दवाएं शामिल हो सकती हैं। अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ लक्षणों का मूल्यांकन करके उचित उपचार का सुझाव दे सकते हैं।

### ऐसे करें मेंटल हेल्थ केयर

अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी नियमित ध्यान देने की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह जैसे हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। इसके लिए पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना, अच्छे और महत्वपूर्ण रिश्तों को बनाए रखना, अपने लिए वास्तविक और उचित अपेक्षाएं रखना तथा आराम करने और तनाव कम करने के लिए समय निकालना भावनात्मक रूप से सशक्त करने में मदद कर सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हेल्थ के लिए मदद मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है। यह पहचानना कि कुछ ठीक नहीं है और किसी योग्य विशेषज्ञ से सहायता लेना सुधार और स्वस्थ होने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। किसी भी प्रकार की मानसिक समस्या को शुरुआती स्तर पर पहचानने और मनोचिकित्सक से परामर्श लेने पर लोग तनाव और चिंता को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। इसी तरह डिप्रेशन का उचित उपचार लेना और रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों से निपटने के स्वस्थ तरीके विकसित करना सीख सकते हैं। इससे आप मेंटली हेल्दी रहेंगे। *



**प्रस्तुति: विवेक शुक्ला**



### कब लें साइकिएट्रिस्ट से सलाह

**किसी भी** तरह की मानसिक समस्या के बारे में डॉक्टर से कंसल्ट करने के लिए लक्षणों के बहुत गंभीर होने तक इंतजार करना जरूरी नहीं है। यहां बताई जा रही स्थितियां भी मनोचिकित्सक से बात करने के लिए पर्याप्त हो सकती हैं।

- अगर आप अपने मूड, नींद या भूख में लगातार बदलाव महसूस करते हैं।
- अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिम्मेदारियों को संभालने में कठिनाई महसूसते हैं।
- अपने करीबी लोगों से दूरी बनाने लगना।
- हर समय बेवजह बहुत ज्यादा या नियंत्रण से बाहर लगने वाली चिंता।
- पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि खत्म हो जाना।
- यदि किसी व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो तुरंत मनोचिकित्सक से मदद लेनी चाहिए।

**डिजीज**
**डॉ. जे. रावत**
**सीनियर फिजीशियन, दिल्ली**

अकसर लोग मामूली चोट को नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन कई बार छोटी सी चोट भी सेप्सिस में बदल जाती है और जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए इसके बारे में पूरी जानकारी होना आवश्यक है। सेप्सिस के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में बहुत उपयोगी सलाह।

## कहीं चोट न बन जाए जानलेवा सेप्सिस



सेप्सिस या सेप्टिसीमिया सीवियर मेडिकल स्थिति है, जो छोटी-सी चोट या घाव से शुरू हो सकती है। जिस पर ध्यान न देने पर यह जानलेवा हो सकती है। सेप्सिस में हमारा शरीर किसी इंफेक्शन के प्रति इम्यून रिएक्शन देने लगती है। इसकी वजह से शरीर अपने ही टिश्यूज को डैमेज करने लगता है यानी खुद को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

असल में हमें किसी तरह का इंफेक्शन (फंगल, वायरल, बैक्टीरियल) होता है, तब हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम उस इंफेक्शन के खिलाफ रि-एक्शन करता है। इस रि-एक्शन के दौरान शरीर कई तरह के एंजाइम्स या प्रोकैल्सिटोनिन प्रोटीन रिलीज करता है, जो आमतौर पर शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं। लेकिन सेप्सिस की स्थिति में शरीर का इम्यून सिस्टम इन एंजाइम्स को ठीक तरह रिस्पांड नहीं कर पाता या कंट्रोल से बाहर हो जाता है। यह रिएक्शन इतना बढ़ जाता है कि शरीर अपने ही अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

सेप्सिस की एडवांस स्टेज को सेप्टिक शॉक मल्टीऑर्गन फेलियर कहा जाता है। इसमें इंफ्लामेटरी रिस्पांस की वजह शरीर में डिहाइड्रेशन होना शुरू हो जाता है, ब्लड सर्कुलेशन में बदलाव आने लगता है, मरीज का ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाता है। इस कॉम्प्रोमाइज सर्कुलेटरी सिस्टम के कारण शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन ठीक तरह से नहीं पहुंच पाती। जिसका असर फेफड़ों, हार्ट, किडनी जैसे अंगों पर पड़ता है। शरीर में शॉक और मल्टीऑर्गन फेलियर जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। मरीज की मौत भी हो सकती है।

**क्या कहते हैं आंकड़े:** एक रिपोर्ट के हिसाब से पूरे एशिया में भारत सेप्सिस से होने वाली मौतों (तकरीबन 34 प्रतिशत) में दूसरे नंबर पर आता है। आईसीयू में भर्ती लोगों को इसका ज्यादा खतरा होता है। विडंबना है कि इसके बारे में लोगों में जागरूकता की कमी है और इसकी वजह से लाखों लोगों को जान गंवानी पड़ती है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में हर 3 सेकेंड में किसी एक व्यक्ति की सेप्सिस से मौत हो जाती है।

**क्या है कारण:** शरीर में अधिकतर इंफेक्शन सेप्सिस की वजह बन सकते हैं जैसे- निमोनिया, यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन, एब्डोमन इंफेक्शन, स्किन इंफेक्शन, मेनेंजाइटिस ब्रेन इंफेक्शन। कभी-कभी छोटी-सी चोट लगने, खरोंच आने, कटने, कीड़े के काटने पर भी सेप्सिस हो सकता है। अगर वो इंफेक्शन समय रहते ठीक न हो, तो बैक्टीरिया पूरे शरीर में फैल सकते हैं और सेप्सिस इंफेक्शन विकसित हो सकता है।

**क्या हैं लक्षण:** तेज बुखार आना, ब्लड प्रेशर में बार-बार उतार-चढ़ाव होना, असहनीय बदन दर्द होना, थकावट और कमजोरी महसूस होना। ब्लड प्रेशर कम होना। स्किन के घाव में से पस निकलना, पेट में दर्द होना। हार्टबीट बढ़ना। शरीर में सूजन आना और ब्लड क्लॉट होना।

**क्या होता है असर:** शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ने से उन अंगों का ठीक तरह काम न कर पाना, जैसे- लिवर पर असर होने पर जांडिस होना, फेफड़ों में एक्यूट रेस्पेरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम होना, ऑक्सीजन लेवल कम होना, सांस लेने में दिक्कत होना, ब्रेन पर असर होने पर बेहोशी आना, दौरे पड़ना, सिर दर्द होना, किडनी पर असर होने पर यूरिन में कमी होना, स्किन पर रैशेज होना, स्किन के कलर में बदलाव होना।




**किन्हें है ज्यादा रिस्क:** किसी भी तरह के इंफेक्शन से जूझ रहे लोग, निमोनिया बुखार से पीड़ित, शुगर कंट्रोल न होने पर डायबिटीज, लिवर या हार्ट की बीमारी हो, इम्यूनिटी कमजोर होना, 60 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग या 2 साल से कम उम्र के बच्चे।

**कब जाएं डॉक्टर के पास:** सतर्क रहना जरूरी है। जब भी मरीज को बुखार के साथ किसी तरह की चोट या इंफेक्शन हो, सांस तेज चल रही हो, ब्लड प्रेशर कम हो रहा हो। तो बिना देर किए डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

**क्या है इलाज:** मरीज की स्थिति के आधार पर इलाज किया जाता है। प्रो-कैल्सिटोनिन प्रोटीन का पता लगाने के लिए बीआरएएचएमएस प्रो. कैल्सिटोनिन ब्लड टेस्ट, ब्लड कल्चर, इंफेक्शन वाली जगह से कल्चर किया जाता है। कोशिश की जाती है कि मरीज के अंग कम से कम प्रभावित हों और सेप्सिस इंफेक्शन जल्द ठीक हो जाए। जैसे- ब्लड प्रेशर कम होने पर इंटरावैस्कुलर ड्रॉप से फ्लूड दिए जाते हैं। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए वेजो प्रेशर मेडिसिन दी जाती है। इंफेक्शन कंट्रोल करने के लिए एंटी-बायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। सांस लेने में दिक्कत होने पर मरीज को ऑक्सीजन भी दी जाती है। स्किन में इंफेक्शन होने पर पस निकल रही हो तो उसे साफ करने के लिए सर्जरी भी की जाती है। *

**प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा**



### सेप्सिस से ऐसे करें बचाव

- फ्लू, निमोनिया या इंफेक्शन से बचाव के लिए फ्लू वैक्सीन जरूर लगवाएं।
- साफ-सफाई और पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें। रेगुलर हैंडवॉश करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल मेंटेन करें। रेगुलर एक्सरसाइज करें।
- किसी भी तरह की चोट लगने या इंफेक्शन को नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- अपने आप कोई दवाई न लें। डॉक्टर द्वारा दी गई एंटी-बायोटिक का कोर्स नियमित लें और कोर्स पूरा करें।
- पौष्टिक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लें।

**अवेयरनेस**
**डॉ. माजिद अलीम**

बदलते मौसम, प्रदूषण के कारण अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है। यह बहुत पेनफुल समस्या है। इससे बचाव के लिए आपको यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करना चाहिए।

## अस्थमा जब हर सांस महसूस होने लगे भारी



सांस लेना हमारे जीवन की सबसे स्वाभाविक प्रक्रिया है। इतनी स्वाभाविक कि कई बार तो हम इसकी अहमियत ही नहीं महसूस करते, लेकिन जब यही सांस बीच-बीच में रुक-रुककर आने लगती है, सीने में जकड़न हो जाती है और एक-एक सांस के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तब पता चलता है, जीवन के लिए यह कितनी अनमोल है।

**बढ़ रही है समस्या:** आज दुनिया भर के शहरों में अस्थमा जैसी बीमारी का शिकंजा बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में इसलिए जकड़ रहा है, क्योंकि शहरों की हवा जहरीली हो गई है। ऐसे में समय पर इलाज और सामूहिक प्रयास से हम हर सांस को सुरक्षित बना सकते हैं। दुनिया भर में अस्थमा के मामलों में 21वीं सदी की शुरुआत से ही वृद्धि हो रही है। क्योंकि दुनिया का पर्यावरण लगातार प्रदूषित हो रहा है।

**क्या है अस्थमा:** अस्थमा एक क्रॉनिक यानी दीर्घकालिक श्वसन रोग है, जिसमें श्वास नलिकाएं सूज जाती हैं और सूजकर सक्रिय हो जाती हैं। इससे पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है। सीने में जकड़न महसूस होती है तथा खांसी और घरघराहट जैसी समस्याएं पैदा होती हैं। अपने देश में तीन से चार करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं, जिनमें बुजुर्ग भी हैं, बच्चे भी हैं और नौजवान भी।

**अस्थमा के मुख्य कारण:** वायु प्रदूषण अर्थात वातावरण में पीएम 2.5, धूल, धुआं आदि की मौजूदगी। अस्थमा एलर्जी के कारण भी होता है। पराग कणों, धूल के कणों और पालतू जानवरों से अस्थमा की एलर्जी होती है। धूम्रपान करने और धूम्रपान करने वालों के बीच रहने के कारण भी अस्थमा की समस्या हो जाती है। बदलती जलवायु और तापमान भी इसका कारण होता है। कुछ मामलों में अस्थमा आनुवांशिक कारणों से भी होता है। छोटे बच्चों में अस्थमा के मामले इन दिनों इसलिए तेजी से बढ़ रहे हैं, क्योंकि वायु प्रदूषण, उनको पढ़ाई के समय, खेल के समय और सामान्य जीवन की गतिविधियों को अंजाम देते समय हर समय प्रभावित करता है।

**लाईलाज नहीं है अस्थमा:** कई लोग अस्थमा को लाईलाज बीमारी मानते हैं, जबकि ऐसा है नहीं। अगर सही से देखरेख की जाए और सावधानियां बरती जाएं तो अस्थमा पूरी तरह से कंट्रोल में रहने वाली बीमारी है। इनहेलर, दवाएं और सही जीवनशैली अपनाकर अस्थमा के मरीज आम लोगों की तरह सहज जीवन गुजार सकते हैं।

**सावधानी है जरूरी:** अस्थमा चाहे जितना कंट्रोल में हो, एक आपात स्थिति की आशंका हमेशा बनी रहती है और अस्थमा का अटैक हमेशा अचानक होता है, यह कई बार जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए अस्थमा के पीड़ित मरीजों को ऐसी स्थिति से हमेशा सतर्क रहने की जरूरत होती है और उन्हें यह समझना होता है, साथ ही अपने साथ रहने वाले लोगों को समझाकर रखना होता है कि आखिरकार अस्थमा के अटैक के लक्षण क्या हैं और अगर यह अटैक आता है, तो इससे हमें किस तरह सावधान रहना चाहिए। इन बातों की जानकारी न सिर्फ अस्थमा के मरीज को बल्कि इनके साथ रहने वाले लोगों को भी होनी चाहिए, तभी समय पर अचानक आए अस्थमा के अटैक से बचा जा सकता है।

**अस्थमा से बचाव के उपाय:** अस्थमा से बचाव के लिए आप ये सावधानियां बरतें।

- जब भी घर से बाहर निकलें, मास्क पहनें, विशेषकर जब एक्यूआई ज्यादा हो।
- धूल, धुआं, परागकण या ठंडी हवा, अस्थमा को ट्रिगर कर सकते हैं। इसलिए इन स्थितियों से सावधान रहें।
- डॉक्टर द्वारा बताए गए तरीके से इनहेलर का उपयोग करें।
- घर की सफाई रखें, धूल, मिट्टी, कारपेट और पुराने गद्दे अस्थमा से एलर्जी को बढ़ा सकते हैं।
- स्मोकिंग और सेकेंड हैंड स्मोकिंग दोनों से दूर रहें।
- हर दिन नियमित व्यायाम करें, विशेषकर प्राणायाम ताकि फेफड़े मजबूत हों।
- समय पर डॉक्टर से संपर्क करें। देरी करने पर तबियत बिगड़ सकती है। *

### नारद मोह की लीला के मंचन ने मोहा दर्शकों का मन

# मंडी अटेली में गणेश वंदना के साथ रामलीला आरंभ, प्रथम दिन शिव पार्वती संवाद का मंचन

नारद मुनि भगवान हरि की तपस्या करते हैं, भंग करने के लिए भगवान इंद्रदेव ने धारण किए अनेक रूप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली



मंडी अटेली। झंडा चौक पर प्रथम दिन मंचन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अटेली मंडी के झंडा चौक पर श्री शिव रामलीला समिति की ओर से गणेश वंदना के साथ रामलीला का शुभारंभ किया गया। रामलीला के प्रथम दिन शिव-पार्वती संवाद और नारद मोह की लीला का मंचन किया गया। मंचन के दौरान नारद मुनि उत्तम स्थान पर बैठकर भगवान हरि की तपस्या करते हैं। उनकी तपस्या से इंद्र का सिंहासन हिलने लगता है। तपस्या भंग करने के लिए इंद्रदेव पहले रंभा, उर्वशी सहित अप्सराओं को भेजते हैं, लेकिन वे नारद की तपस्या भंग नहीं कर पातीं। इसके बाद कामदेव को भेजा जाता है। कामदेव भी नारद की तपस्या भंग करने में असफल रहते हैं। नारद मुनि स्वयं तपस्या समाप्त कर कामदेव को क्षमा कर देते हैं। इससे उनमें अभिमान उत्पन्न हो जाता है कि उन्होंने काम और क्रोध पर विजय प्राप्त कर ली है। भगवान नारद के इस अभिमान को समाप्त करने के लिए उन्हें हरि रूप यानी बंदर का रूप प्रदान करते हैं।

## अहंकार से दूर रहने का दिया संदेश

इसी प्रसंग के माध्यम से कलाकारों ने दर्शकों को अहंकार से दूर रहने का संदेश दिया। रामलीला में कामदेव की भूमिका मनोज कावटिया, सिल निधि की विकास सोनी, भगवान शिव की पिंकू तथा नारद की भूमिका सुनील एडवोकेट ने निभाई। मंच संचालन विजयपाल रोहिल्ला ने किया। इस मौके पर उमेश भारद्वाज, सुरेश गुप्ता, ओमप्रकाश गुप्ता आदि मौजूद रहे।

## अनाज मंडी में रामलीला मंचन आरम्भ

नारनौल। भगवान नारायण सेवा संस्था की ओर से श्रीकृष्णा ड्रामेटिक क्लब अपनी 16वीं वार्षिक रामलीला का मंचन सात से 21 अक्टूबर तक करेगा। शहर की अनाज मंडी में होने वाले इस रामलीला मंचन रात सवा नौ बजे आरंभ होगा। प्रेस सचिव सुरेंद्र जैन ने बताया कि सात अक्टूबर को शिव पार्वती संवाद, शिव तलहटी, वेदवती व श्रवण कुमार का मंचन होगा। इसके बाद आठ को रामजन्म, विराट रूप व ताड़का वध होगा। नौ तारीख को अहिल्या, सुबाहू मारिच वध, जनक संदेश व फुलवारी का मंचन होगा। फिर 10 अक्टूबर को धनुष यज्ञ, परशुराम लक्ष्मण संवाद होगा। 11 को कोप भवन भाग एक, मंथरा कैकई संवाद और 12 को कोप भवन भाग दो, दशरथ कैकई संवाद होगा। 13 को राम वनवास, दशरथ मरण, भरत मिलाप व विराध वध का मंचन होगा। 14 को अत्री अनुसुईया, गुरु चेला, सुर्पन्खा की नाक कटना व खरदुषण वध मंचन होगा। 15 को रावण मारीच संवाद, सीता हरण व शबरी मिलन होगा। 16 को सुग्रीव मित्रता, बाली वध, अशोक वाटिका व लंका दहन होगा। 17 को विभिषण शरणागत व रावण अंगद संवाद होगा। 18 को लक्ष्मण शक्ति व लक्ष्मण मेघनाथ युद्ध मंचन होगा। 19 को कुंभकर्ण वध, मेघनाथ वध व चंद्री की भेंट मंचन होगा। इसके बाद 20 अक्टूबर को शोभा सागर तालाब में रावण दहन का मंचन होगा। अगले दिन 21 अक्टूबर को राजतिलक मंचन होगा।

## श्री धार्मिक रामलीला ट्रस्ट चांदुवाड़ा के 77वें महोत्सव का आज होगा



नारनौल। प्राचीन एवं ऐतिहासिक धार्मिक नगरी नारनौल के मोहल्ला चांदुवाड़ा में हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी भक्ति और श्रद्धा का एक अनूठा संगम देखने को मिलेगा। यहां स्थित श्री धार्मिक रामलीला ट्रस्ट के तत्वावधान में इस वर्ष 77वें रामलीला मंचन उत्सव का भव्य शुभारंभ आठ रात्रि नौ बजे से होने जा रहा है। वर्ष 1950 में स्थापित इस ऐतिहासिक रामलीला को लेकर पूरे जिले और आसपास के क्षेत्रों के श्रद्धालुओं में भारी उत्साह देखा जा रहा है। उल्लेखनीय है कि यह रामलीला मंचन संस्था के परम पूज्य संस्थापक रेवतीनन्द हरित के पावन आशीर्वाद और वर्तमान संरक्षक शम्भू दयाल गर्ग के कुशल मार्गदर्शन में आयोजित किया जा रहा है। 14 दिनों तक चलने वाले इस विशाल धार्मिक महोत्सव की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं और चान्दुवाड़ा स्थित आयोजन स्थल को बेहद भव्य रूप से सजाया गया है। रामलीला ट्रस्ट के प्रधान संजय गर्ग, सचिव दीपक हरित, कोषाध्यक्ष जगदीश भारद्वाज और रामलीला प्रधान नरेन्द्र जैन ने बताया कि इस बार मंचन को और अधिक भव्य, सजीव तथा आधुनिक तकनीक से युक्त बनाने के लिए विशेष प्रयास किए गए हैं। कलाकारों के मंचन, डिजिटल लाइटिंग और ध्वनि व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया गया है, ताकि दर्शक त्रेतायुग के दृश्यों को साक्षात महसूस कर सकें। इस वर्ष के पूरे आयोजन में श्री सूर्य नारायण भगवान डोला समिति व लड्डू गोपाल सेवा समिति का विशेष सहयोग रहेगा।

### जल-महल के पास होगा रावण दहन व समापन

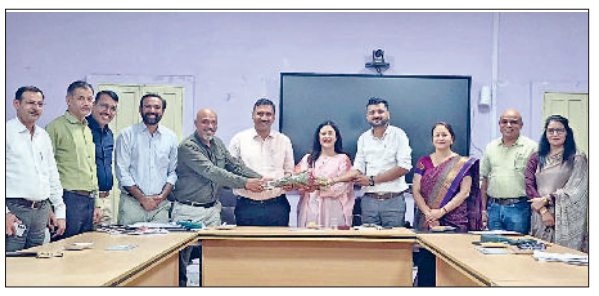
महोत्सव का मुख्य आकर्षण 20 अक्टूबर को दशहरा पर्व पर होने वाला रावण दहन होगा। यह भव्य कार्यक्रम अनाज मण्डी (नजदीक जल-महल) के मैदान पर सायं पांच बजे से रात्रि नौ बजे तक आयोजित किया जाएगा, जिसमें हजारों की संख्या में लोग जुटते हैं। इसके अगले दिन 21 अक्टूबर को मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के भव्य राजतिलक, महाआरती, प्रसाद वितरण और सभी कलाकारों व सहयोगियों के सम्मान समारोह के साथ इस 14 दिवसीय महोत्सव का विधिवत समापन होगा।

### टीम निभा रही सक्रिय भूमिका

इस विशाल धार्मिक उत्सव को सफल बनाने और व्यवस्थाओं को सुचारू रूप से चलाने में ट्रस्ट के सभी पदाधिकारियों व सम्मानित ट्रस्टीगणों की मुख्य भूमिका है। इस पूरी टीम में शम्भूदयाल गर्ग, जगदीश भारद्वाज, नरेन्द्र कुमार जैन, संजय गर्ग, दीपक हरित, अशोक पाण्डे, विष्णु शर्मा, राजेन्द्र कुमार शर्मा, भारत भूषण ग्रोवर, मीरा बहन और कैलाश सैनी पूरी निष्ठा के साथ सक्रिय रूप से जुटे हुए हैं। समस्त ट्रस्टीगणों ने शहर और आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के सभी धर्मप्रेमी भाई-बहनों, माताओं व बुजुर्गों से पुरजोर अपील की है कि वे प्रतिदिन समय पर चांदुवाड़ा पहुंचकर प्रभु श्रीराम के आदर्श जीवन पर आधारित इस मंचन का सपरिवार आनंद लें और अपनी सनातन संस्कृति से जुड़कर पुण्य के भागी बनें।

### लीला मंचन का कार्यक्रम

आयोजकों ने बताया कि पहले दिन यानी आठ अक्टूबर को शिव-पार्वती संवाद, शिव तलहटी, श्रवण कुमार चरित्र, वेदवती-रावण संवाद मंचन किया जाएगा। नौ को राम जन्म व ताड़का वध,10 को धनुष यज्ञ व राम विवाह, 11 को राम राज्याभिषेक की तैयारी व कोपभवन, 12 को राम वनवास तथा 13 को दशरथ देह त्याग व भरत मिलाप का मार्मिक दृश्य दिखाया जाएगा। महोत्सव के दूसरे सप्ताह में 14 को अत्रि मिलन व गुरु-चेला संवाद, 15 को शूर्पणखा की नाक कटना व सीता हरण, 16 को राम-सुग्रीव मित्रता व बाली वध, 17 को लंका दहन,18 को अंगद-रावण संवाद व लक्ष्मण शक्ति तथा 19 अक्टूबर को कुंभकरण, मेघनाद व अहिरावण वध जैसी बड़ी लीलाओं का मंचन होगा।



नारनौल। बैठक में भाग लेते कॉलेज प्राचार्य। फोटो : हरिभूमि

## युवा महोत्सव को लेकर प्राचार्यों व सांस्कृतिक समितियों की बैठक

- बैठक में युवा महोत्सव से संबंधित व्यवस्थाओं, प्रतिभागियों की सुविधाओं, मंच व्यवस्था, अनुशासन, आवास स्वागत को लेकर की गई चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को जिले के सभी डिग्री महाविद्यालयों के प्राचार्यों एवं सांस्कृतिक समितियों के प्रभारियों की बैठक आयोजित की गई। जिसमें आगामी जोनल युवा महोत्सव के सफल आयोजन को लेकर की जा रही तैयारियों की समीक्षा की गई तथा विभिन्न व्यवस्थाओं एवं अन्य महत्वपूर्ण बिंदुओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। बैठक में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के छात्र कल्याण विभाग के डीन डॉ. करण सिंह, निदेशक डॉ. अदिति एवं सहायक निदेशक सुशांत ने विशेष रूप से शिरकत की। विश्वविद्यालय के अधिकारियों ने युवा महोत्सव से संबंधित विभिन्न गतिविधियों एवं व्यवस्थाओं को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए।

बैठक की अध्यक्षता आयोजन समिति के संयोजक राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कृष्ण कुमार ने की। आयोजन सचिव प्रो. डॉ. नरेश यादव ने बताया कि युवा महोत्सव से संबंधित सभी व्यवस्थाओं, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, प्रतिभागियों की सुविधा, मंच व्यवस्था, अनुशासन, आवास, स्वागत एवं अन्य आवश्यक तैयारियों को लेकर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। उन्होंने बताया कि विभिन्न कार्यों के सुचारु संचालन के लिए अलग-अलग समितियों का गठन भी किया गया है। उन्होंने कहा कि सभी महाविद्यालयों के समन्वित प्रयासों से युवा महोत्सव को सफलतापूर्वक आयोजित किया जाएगा। बैठक में जिले के विभिन्न डिग्री महाविद्यालयों के प्राचार्य, सांस्कृतिक समितियों के प्रभारी तथा आयोजन से जुड़े अन्य अधिकारी व सदस्य उपस्थित रहे। आयोजन समिति के सह-संयोजक डॉ. हवासिंह ने विश्वविद्यालय से पधारे सभी अधिकारियों, विभिन्न महाविद्यालयों के प्राचार्यों व सांस्कृतिक समितियों के प्रभारियों का बैठक में सहभागिता के लिए आभार व्यक्त किया।

## खबर संक्षेप

### वाल्मीकि बस्ती में 10 को स्वास्थ्य जांच कैम्प

नारनौल। सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत चल रहे सेवा पखवाड़े में संवेदना अस्पताल की ओर से नांगल चौधरी की वाल्मिकी चौपाल में स्वास्थ्य कैम्प का आयोजन किया जाएगा। यह कैंप 10 अक्टूबर को सुबह नौ बजे आरम्भ होगा। इस कैंप में विशेषज्ञ चिकित्सकों की ओर से लोगों के स्वास्थ्य की जांच की जाएगी तथा उन्हें परामर्श दिया जाएगा। इस कैम्प में संवेदना हॉस्पिटल के जाने माने सर्जन डॉ. मनोज यादव, प्रसिद्ध मधुमेह रोग विशेषज्ञ डॉक्टर सुरेंद्र मित्तल, महिलाओं संबंधी बीमारियों की जांच के लिए महिला रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मेघा मित्तल भी हिस्सा लेंगे। यह मेडिकल कैम्प पूर्व सिंचाई मंत्री अभय सिंह यादव के अनुरोध पर आयोजित किया जा रहा है।

### 20वीं जूनियर एथलेटिक्स मीट के लिए 10 को चयन

नारनौल। 20वीं राष्ट्रीय इंटर डिस्ट्रिक्ट जूनियर एथलेटिक्स मीट के लिए जिला महेंद्रगढ़ की टीम का चयन 10 अक्टूबर को सुबह नौ बजे खेल स्टेडियम नीरपुर राजपूत में होगा। यहां चयन ट्रायल में अंडर-14 एवं अंडर-16 आयु वर्ग के लड़के एवं लड़कियां भाग ले सकेंगे। इस संबंध में जिला एथलेटिक्स संघ के सचिव प्रदीप यादव ने बताया कि जिले के प्रतिभावान युवा एथलीटों को अपनी खेल प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलेगा। चयन ट्रायल में भाग लेने वाले सभी खिलाड़ी अपने साथ आधार कार्ड, आयु प्रमाण पत्र एवं पासपोर्ट साइज फोटो अनिवार्य रूप से लेकर आएं।

## शिविर में जांचा 95 ग्रामीणों का स्वास्थ्य

- शिविर में लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने व उपचार लेने पर दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। कैम्प में जांच करते चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

सहगल फाउंडेशन एवं रेडक्रॉस सोसायटी के सहयोग से में छाजियावास मे निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 95 ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया तथा आवश्यकता के अनुसार उन्हें चिकित्सकीय परामर्श, उपचार व निःशुल्क दवाइयां उपलब्ध कराई गई। जयपुर हार्ट से डॉ. एकता ने ग्रामीणों की स्वास्थ्य जांच की। चिकित्सकों ने ग्रामीणों की विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को सुना और आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श प्रदान किया। नारायण हॉस्पिटल से भारती व राजेश ने बच्चो की जांच की। इस अवसर पर ग्रामीणों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने, समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने तथा आवश्यकता पड़ने पर समय पर उपचार लेने के लिए भी प्रेरित किया गया। शिविर के आयोजन में सहगल फाउंडेशन की ओर से रामदिया, सोनम यादव, अनुज, वीरेंद्र, संजय ने सक्रिय सहयोग किया। वहीं 60 साल से ऊपर बुजर्गों को निःशुल्क कमर बेल्ट, पट्टा, बैत, कान की सुनने की मशीन के पात्र लोगों का रजिस्ट्रेशन किया।

## भू-विविधता दिवस पर आरपीएस कॉलेज में व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



महेंद्रगढ़। व्याख्यान में मौजूद विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आरपीएस डिग्री कॉलेज बलाना के भूगोल विभाग के इको क्लब के संयुक्त तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय भू-विविधता दिवस के अवसर पर विशेषज्ञ व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत में इको क्लब की संयोजक चारु यादव ने कार्यक्रम की रूपरेखा एवं उद्देश्य से सभी को अवगत कराया। भूगोल विभागाध्यक्ष डॉ. हेमंत कुमार ने विशेषज्ञ वक्ता डॉ. मनीष कुमार का परिचय कराया। कार्यक्रम में केंद्रीय विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. मनीष कुमार ने भू-विविधता के आकलन एवं मानचित्रण में रिमोट सेंसिंग, जीआईएस, एसआरटीएम एवं मशीन लर्निंग का एकीकृत अनुप्रयोग विषय पर व्याख्यान दिया।

उन्होंने बताया कि इन तकनीकों के माध्यम से पृथ्वी की भू-आकृतिक एवं भूवैज्ञानिक विविधताओं का वैज्ञानिक अध्ययन, मानचित्रण और विश्लेषण अधिक प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

साथ ही इनका उपयोग प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण एवं सतत प्रबंधन में भी महत्वपूर्ण है। प्राचार्य डॉ. दवेंद्र कादयान ने डॉ. मनीष कुमार को स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। उन्होंने विशेषज्ञ व्याख्यान के लिए डॉ. मनीष कुमार का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे अकादमिक कार्यक्रम विद्यार्थियों के ज्ञान को कक्षा-कक्ष से आगे बढ़ाकर उन्हें समकालीन तकनीकों एवं शोध के नए आयामों से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

### ये रहे उपस्थित

संस्थान के मुख्य कार्यकारी अधिकारी इंजीनियर मनीष राव व चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, रजिस्ट्रार डॉ. देवेंद्र यादव, निदेशक डॉ. महेश यादव, ने कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए भूगोल विभाग एवं इको क्लब के आयोजकों को बधाई दी। कार्यक्रम में भूगोल विभाग के चारु यादव, सुष्मिता शर्मा, डॉ. दीपक मोड़ा व डॉ. नवीन कुमार सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

## महिलाओं का स्वास्थ्य परिवार के लिए जरूरी: डॉ. स्वाति

- कार्यक्रम में चिकित्सकों ने महिलाओं के स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वच्छता, मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता पर दिया परामर्श

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



नारनौल। व्याख्यान कार्यक्रम को संबोधित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय में महिला विकास प्रकोष्ठ एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के संयुक्त तत्वावधान में पोषण अभियान के अंतर्गत तथा जिला प्रशासन के दिशा-निर्देशों के अनुसार छात्राओं के लिए महिला स्वास्थ्य एवं स्वच्छता विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें निजी अस्पताल से स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. स्वाति यादव ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत की। प्राचार्य कृष्ण कुमार ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहा कि महिलाओं का विकास समाज के उत्थान के लिए बहुत जरूरी है। चिकित्सका ने छात्राओं को महिलाओं के स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वच्छता, मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता, संतुलित आहार एवं पोषण, एनीमिया से बचाव तथा नियमित स्वास्थ्य जांच के महत्व के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। चिकित्सका ने छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूक रहते हुए समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य के लिए सही पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता अत्यंत आवश्यक है।

कार्यक्रम संयोजक डॉ. पलक ने बताया कि इस अवसर पर छात्राओं ने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता से संबंधित विभिन्न प्रश्न पूछे, जिनका डॉ. स्वाति यादव ने सरल एवं व्यावहारिक तरीके से समाधान किया। मंच संचालन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी कुमारी सोनम गर्ग ने किया।

### ये रहे उपस्थित

इस मौके पर प्रो. डॉ. हवासिंह, प्रो. डॉ. चंद्रमोहन, प्रो. डॉ. सतीश सैनी, डॉ. अमित, डॉ. कविता, डॉ. सुमन, डॉ. कीर्ति, डॉ. सोमलता, डॉ. निशा, डॉ. पारुल, डॉ. अर्चना, डॉ. सपना, डॉ पूर्णिमा आदि मौजूद रहे।



## बच्चे को शुरुआती 1000 दिनों में दिया पोषण तय करता है पूरे जीवन की नींव : प्रिया

नारनौल। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से सेवा संकल्प भारत अभियान और राष्ट्रीय पोषण माह के तहत गांव कारोता आंगनवाड़ी में सेवा मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें पोषण अभियान की ब्लॉक कोऑर्डिनेटर प्रिया ने कहा कि बच्चों के सर्वांगीण विकास की पहली पाठशाला मां की गोद ही है। उन्होंने कहा कि बच्चे के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास में महिलाओं की भूमिका सबसे निर्णायक होती है। शुरूआती 1000 दिनों में मां द्वारा दिया गया पोषण, संस्कार और देखभाल ही बच्चे के पूरे जीवन की नींव तय करता है। इस मौके पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सुमन, महिला पंच प्रमिला देवी, आंगनवाड़ी सहायिका कविता, सुमित्रा सहित ग्रामीण महिलाएं उपस्थित रही।

### संकल्प से जोड़ना अभियान का मुख्य उद्देश्य: एसडीएम

महेंद्रगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को राजकीय कॉलेज ऑडिटोरियम से सेवा ज्योति कलश यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी व विधायक पुत्र राहुल यादव भी मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि विकसित भारत मिशन देश के प्रत्येक नागरिक के संकल्प, सेवा और सहभागिता से साकार होगा। उन्होंने कहा कि सेवा संकल्प अभियान का उद्देश्य समाज के हर वर्ग को विकसित भारत के संकल्प से जोड़ना है। इस मौके पर तहसीलदार अजय कुमार, नायब तहसीलदार बिजेंद्र सिंह, खंड विकास एव पंचायत अधिकारी मनोज कुमार, कर्मवीर राव आदि मौजूद रहे।

### महिला थाना में दहेज प्रथा के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम, सुनीता लोहचब ने दिलाई दहेज न लेने-देने की शपथ

# दहेज सामाजिक कलंक, मिलकर मिटाना होगा: सुनीता

दहेज के कारण बेटियों और परिवार को करना पड़ता है आर्थिक और मानसिक परेशानियों का सामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल



5 नारनौल। हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्य सुनीता लोहचब व अन्य।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. रितु वाईके बहल के निर्देशानुसार तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी के मार्गदर्शन में महिला थाना में दहेज प्रथा के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। जिसकी अध्यक्षता हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्य सुनीता लोहचब ने की। कार्यक्रम में वरिष्ठ अधिवक्ता धर्मेश जोशी व महिला थाना प्रभारी मंजूषा सहित पुलिस अधिकारी एवं नागरिक उपस्थित रहे। हरियाणा राज्य महिला आयोग की सदस्य सुनीता लोहचब ने कहा कि दहेज प्रथा समाज के लिए गंभीर अभिशाप और कलंक है। इसके कारण बेटियों और उनके परिवारों को आर्थिक एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि दहेज प्रथा को समाप्त करने के लिए केवल कानून ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि समाज को भी अपनी सोच बदलनी होगी। उन्होंने उपस्थित नागरिकों से आह्वान किया कि वे न दहेज लें और न दहेज दें तथा दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। अंत में सुनीता लोहचब ने उपस्थित लोगों को दहेज न लेने और न देने की शपथ दिलाई। महिला थाना थाना प्रभारी मंजूषा ने कहा कि दहेज मांगने अथवा दहेज के लिए महिला को प्रताड़ित करने वालों के खिलाफ पुलिस कानून के अनुसार सख्त कार्रवाई करती है। उन्होंने बताया कि दहेज संबंधी शिकायत मिलने के बाद पुलिस स्तर पर किस प्रकार कार्रवाई की जाती है तथा मामला न्यायालय तक पहुंचने के बाद कानूनी प्रक्रिया के माध्यम से दोषियों को सजा दिलाई जाती है। उन्होंने कहा कि दहेज के लोभियों को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा। महिलाओं को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहते हुए अन्याय के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए। इस मौके पर नवीन वशिष्ठ, अनिल कुमार, अशोक कुमार पीएलवी, पुलिस अधिकारी और नागरिक मौजूद थे।

### दहेज लेना और देना अपराध : धर्मेश

इस अवसर पर वरिष्ठ अधिवक्ता धर्मेश जोशी ने कहा कि दहेज लेना और देना दोनों ही कानूनन अपराध हैं। उन्होंने उपस्थित लोगों को दहेज निषेध कानून एवं दहेज उत्पीड़न से संबंधित कानूनी प्रावधानों की जानकारी देते हुए कहा कि दहेज के लोभ में महिलाओं को प्रताड़ित करना समाज के लिए गंभीर समस्या है। उन्होंने कहा कि लोगों को कानून की जानकारी होने के साथ-साथ अपने सामाजिक दायित्व को भी समझना होगा। दहेज जैसी कुप्रथा को समाप्त करने के लिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को आगे आना चाहिए।

## हकेंवि में विद्यार्थियों ने भ्रमण के दौरान सीखी डीएनए पृथक्करण की तकनीक

नारनौल। हकेंवि के जैव प्रौद्योगिकी विभाग में यदुवंशी शिक्षा निकेतन के कक्षा 12वीं के 22 विद्यार्थियों ने शैक्षणिक भ्रमण के अंतर्गत विश्वविद्यालय का दौरा किया। इस भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को आधुनिक जैव प्रौद्योगिकी, प्रयोगशाला तकनीकों तथा शोध कार्यों के व्यावहारिक पक्ष से परिचित कराना था। विद्यार्थियों के साथ विद्यालय के शिक्षक विनोद यादव व प्रभात अरोड़ा भी उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यालय की ओर से हकेंवि के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार के प्रति आभार व्यक्त किया गया। विश्वविद्यालय पहुंचने पर जैव प्रौद्योगिकी विभाग के शिक्षकों ने विद्यार्थियों का स्वागत किया। भ्रमण के दौरान विद्यार्थियों को डीएनए पृथक्करण की तकनीक का व्यावहारिक प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन दिया गया। विद्यार्थियों ने डीएनए पृथक्करण के मूलभूत सिद्धांतों को समझने के साथ-साथ आणविक जीव विज्ञान से संबंधित प्रयोगशाला में प्रयोग किए जाने वाले विभिन्न चरणों और प्रक्रियाओं की जानकारी प्राप्त की। कार्यक्रम का समन्वय जैव प्रौद्योगिकी विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. रूपेश देशमुख व सहआचार्य डॉ. हुमैरा सोनाह ने किया। प्रयोगात्मक प्रशिक्षण एवं प्रदर्शन में विश्वविद्यालय के शोधार्थी आकाश मौर्य, प्रगति सिंह, वैभव यादव व उषा ने सहयोग किया।

### सार्वजनिक सूचना

मैं बाबू लाल पुत्र रामेश्वर वासी गांव जाखनी तहसील नारनौल जिला महेंद्रगढ हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र मोहित व पुत्रवधु ज्योति मेरी कोई बात नहीं मानते हैं और मेरे साथ लडाई-झगडा करते हैं। इसलिए मैं उनको अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

**डांट नहीं संवाद से बचेंगे बच्चे**

## बच्चों की ऑनलाइन दुनिया पर नजर रखें अभिभावक, सही-गलत की दें जानकारी

# साइबर अपराधियों के निशाने पर फर्जी प्रोफाइल से ऑनलाइन दोस्ती तक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मोबाइल, सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग और इंटरनेट आज बच्चों की पढ़ाई तथा मनोरंजन का अहम हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन डिजिटल दुनिया में बढ़ते साइबर खतरों के बीच अभिभावकों की सजगता भी उतनी ही जरूरी हो गई है। बच्चे इंटरनेट पर किससे जुड़ रहे हैं, क्या देख रहे हैं और कौन-सी निजी जानकारी साझा कर रहे हैं, इस पर अभिभावकों को नजर रखनी चाहिए। पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार ने अभिभावकों से अपील की है कि वे बच्चों को इंटरनेट के सुरक्षित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक करें और उनके साथ नियमित संवाद बनाए रखें। बता दें कि कि साइबर अपराधी बच्चों की कम उम्र और ऑनलाइन गतिविधियों को समझते हुए उन्हें निशाना बनाने के लिए फर्जी सोशल मीडिया प्रोफाइल, आकर्षक ऑफर, संदिग्ध लिंक, ऑनलाइन गेमिंग और दोस्ती जैसे माध्यमों का इस्तेमाल कर सकते हैं। पहले विश्वास हासिल करने और बाद में निजी जानकारी, फोटो अथवा अन्य संवेदनशील सामग्री हासिल कर ठगी, ब्लैकमेलिंग या उसका दुरुपयोग करने का प्रयास किया जा सकता है। ऐसे में अनजान व्यक्ति के साथ साझा की गई तस्वीर, मोबाइल नंबर, घर का पता, स्कूल की जानकारी या रोजमर्रा की गतिविधियों से जुड़ी जानकारी बच्चों और उनके परिवार की सुरक्षा के लिए जोखिम पैदा कर सकती है। इसलिए बच्चों को छोटी उम्र से ही डिजिटल व्यवहार की सही समझ देना जरूरी है। यदि कोई व्यक्ति बच्चे को धमका रहा है, अनुचित संदेश भेज रहा है, निजी फोटो या वीडियो मांग रहा है अथवा बातचीत किसी से छिपाने के लिए दबाव बना रहा है, तो अभिभावकों को इसे सामान्य बात नहीं समझना चाहिए। बच्चे को डांटने या दोष देने के बजाय उसकी बात धैर्यपूर्वक सुनकर उसका सहयोग करना चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर पुलिस को सूचना देनी चाहिए।


एआई से ली गई फोटो।

### मुफ्त गिफ्ट व इनाम के लोभ में न खोलें संदिग्ध लिंक

ऑनलाइन गेमिंग के दौरान मुफ्त पुरस्कार, गिफ्ट, रिचार्ज या अन्य लाभ का लालच देकर भेजे गए लिंक साइबर ठगी का माध्यम बन सकते हैं। बच्चों को समझाएं कि वे अनजान लिंक पर क्लिक न करें और किसी संदिग्ध स्रोत से ऐप, गेम या फाइल डाउनलोड न करें। किसी भी व्यक्ति को पासवर्ड, ओटीपी, बैंक संबंधी जानकारी या अन्य निजी विवरण साझा नहीं करना चाहिए।

### अभिभावक अपनाएं ये जरूरी सावधानियां



बच्चों की उम्र के अनुसार मोबाइल और इंटरनेट में पैरेंटल कंट्रोल तथा प्राइवेसी सेटिंग्स का इस्तेमाल करें। बच्चों को अनजान लोगों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करने, अनजान व्यक्तियों के साथ निजी चैट या वीडियो कॉल से बचने तथा सोशल मीडिया पर अपनी लोकेशन, स्कूल और दैनिक गतिविधियों की जानकारी सार्वजनिक न करने के लिए जागरूक करें। यदि बच्चे को साइबर बुलिंग, धमकी, संदिग्ध संदेश या आपत्तिजनक संपर्क का सामना करना पड़े तो चैट, स्क्रीनशॉट, प्रोफाइल लिंक और अन्य डिजिटल साक्ष्य सुरक्षित रखें। इन्हें डिलीट करने के बजाय पुलिस को उपलब्ध कराना कार्रवाई में मददगार हो सकता है।

### क्या कहते हैं एसपी

एसपी दीपक कुमार ने कहा कि साइबर वित्तीय धोखाधड़ी होने पर तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर सूचना दें। उन्होंने अभिभावकों और शिक्षकों से बच्चों को डिजिटल सुरक्षा के प्रति जागरूक करने में सक्रिय भूमिका निभाने की अपील की। सजग अभिभावक, जागरूक बच्चे और खुला संवाद ही सुरक्षित डिजिटल भविष्य की मजबूत नींव हैं।

## विकसित भारत के संकल्प के साथ जिले में हुआ सेवा ज्योति यात्रा कार्यक्रम

# सेवा व संकल्प की ज्योति शहर से गांवों तक घर-घर पहुंचाएंगे : आरती सिंह राव

विकसित भारत @2047 का सामूहिक संकल्प लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने कहा कि विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और विकसित हरियाणा के निर्माण के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी पूरी प्रतिबद्धता से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि सेवा ज्योति यात्रा के माध्यम से विकसित भारत @ 2047 का सामूहिक संकल्प लें। स्वास्थ्य मंत्री बुधवार को पीजी कॉलेज में आयोजित विकसित भारत संकल्प सभा तथा सेवा ज्योति यात्रा के जिला स्तरीय कार्यक्रम को संबोधित कर रही थी। इस अवसर पर सभी विधानसभा क्षेत्रों से भी सेवा ज्योति यात्रा निकाली गई। कार्यक्रम की शुरूआत वंदे मातरम के गायन से हुई।

इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वर्चुअल संबोधन को बड़ी एलईडी स्क्रीन पर दिखाया गया। साथ ही गुरुग्राम में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम का भी सीधा प्रसारण किया गया, जिसमें केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मौजूद रहे। आरती सिंह राव ने कहा कि सेवा ज्योति यात्रा केवल एक यात्रा नहीं, बल्कि सेवा और संकल्प की उस ज्योति को आगे बढ़ाने का अवसर है, जिसने करोड़ों लोगों को राष्ट्र सेवा से जोड़ा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में गरीबों और आम लोगों का जीवन बेहतर बनाने के लिए करोड़ों बैंक खाते खोले गए, करोड़ों परिवारों को पक्के घर मिले और जरूरतमंदों को मुफ्त राशन दिया गया।

### जिला स्तरीय कार्यक्रम में स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने की मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत


नारनौल। सेवा ज्योति यात्रा के लिए सेवा ज्योति प्रज्ज्वलित करतीं स्वास्थ्य मंत्री। फोटो : हरिभूमि

### राव ने अटेली से यात्रा को हरी झंडी दिखाई


मंडी अटेली। सेवा ज्योति रथ यात्रा बुधवार सुबह अटेली पहुंची। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने अटेली स्थित अपने कार्यालय पर रथ यात्रा का स्वागत किया और हरी झंडी दिखाकर उसे नारनौल के लिए रवाना किया। अटेली में यात्रा के कोऑर्डिनेटर पूर्व सरपंच एवं जिला पार्षद प्रतिनिधि शमशेर यादव व वासुदेव यादव रहे। इस मौके पर अटेली मार्केट कमेटी के चेयरमैन दिनेश जेलदार, अटेली मार्केट कमेटी के वाइस चेयरमैन राधेश्याम, अटेली नगर पालिका के वाइस चेयरमैन रामकिशन जांगिड़, सतीश डीएसपी, भाजपा नेता इंद्रजीत यादव, ग्रीवेंस कमेटी सदस्य विजय उर्फ सोनू, ग्रीवेंस कमेटी सदस्य एडवोकेट बबली यादव, मंडल महामंत्री इंद्रजीत यादव, पूर्व चेयरमैन विकास यादव, सतबीर सरपंच, अंशुल पार्षद, बीरेंद्र पार्षद प्रतिनिधि, मामन प्रधान, सज्जन यादव, कर्णसिंह शेट्टी, घनश्याम व अन्य मौजूद रहे।



### राजीव गांधी की मूर्ति को होर्डिंग से ढकना भाजपा की नफरती सियासत : कांग्रेस

नारनौल। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जनसेवक के रूप में 25 वर्ष पूर्ण होने पर बुधवार सुबह पीजी कॉलेज में जिला स्तरीय सेवा ज्योति यात्रा कार्यक्रम तय किया गया था। इसी कार्यक्रम के हार्डिंग पोस्टर शहर के कई हिस्सा सहित पीजी कॉलेज के बाहर राजीव चौक के इर्द गिर्द भी लगाए गए। एक दिन पहले शाम मंगलवार जब राजीव गांधी की मूर्ति को चारों ओर से होर्डिंग से ढक दिया तो वहां कांग्रेस नारनौल ब्लाक अध्यक्ष मनपाल पटीकरा पहुंचे और इसका विरोध जताया। इस दौरान उन्होंने कहा कि जिस तरह दिल्ली में आज लोकसभा मे विपक्ष के नेता ओर उनके साथ देश के 300 के करीब सांसदों के साथ जो दुर्व्यवहार मोदी सरकार ओर भाजपा पार्टी कर रही है, वह तो उनके लिए आम बात बन गई है, लेकिन एक बहुत ही शर्मनाक हरकत भाजपा पार्टी ने नारनौल में की है। हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री के नारनौल आगमन पर राजीव चौक पर भारत के पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की मूर्ति के चारों तरफ अपनी पार्टी के बैनर लगवाकर कहीं ना कहीं ऐसा साबित कर दिया है कि राष्ट्र के निर्माताओं के प्रति भारतीय जनता पार्टी के प्रत्येक नेता में इन भारत निर्माताओं के प्रति कितनी नफरत फैली हुई है, जहां एक तरफ उनके सुपुत्र देश के लोकतंत्र और संविधान को बचाने के लिए पूरे दिन सड़क पर बैठे हुए हैं और शाम होते-होते उनको वहां से जबरदस्ती उठाया गया है। वहीं दूसरी तरफ भारत में संचार की क्रांति लाने वाले भारत के पूर्व प्रधानमंत्री की मूर्ति के साथ ऐसा दुर्व्यवहार करना भारतीय जनता पार्टी को उनकी नीति और नियति में साफ झलकता है। देश की आजादी लड़ने वाले व्यक्तियों और पार्टी को कहीं ना कहीं वह मिटाने का नाकामयाब प्रयास कर रहे हैं।

## न्यूज डायरी



### हिंदी-संस्कृत व्याकरण प्रतियोगिता हुई

महेंद्रगढ़। जब शब्दों में संस्कार घुल जाए और भाषा में संस्कृति बोलने लगे, तब शिक्षा सार्थक होती है। इसी भावना को साकार करते हुए हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में हिंदी-संस्कृत व्याकरण प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। मुख्यातिथि स्कूल प्राचार्य दिनेश जोशी ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन से कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मंच का संचालन कक्षा सातवीं व आठवीं की छात्राओं ने किया। विंग प्रभारी हुक्म चंद गर्ग ने बताया कि प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के बच्चों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में चार टीम साहित्य, संस्कार, संस्कृति और सृजन गठित की गई। जिसमें संस्कार टीम प्रथम, साहित्य टीम द्वितीय, संस्कृति टीम तृतीय रही। इस मौके पर चेयरमैन सुभाष अग्रवाल, उपसंचालिका कौशल्या अग्रवाल, प्रबंधक मनीष अग्रवाल, मैनेजर चंचल अग्रवाल उपस्थित रहे।



### श्रीकृष्ण स्कूल भुंगारका ने लहराया परचम

नारनौल। श्रीकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल भुंगारका के विद्यार्थियों ने लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक पुरस्कार अपने नाम किए। निबंध प्रतियोगिता में छात्रा दिव्या ने प्रथम, स्लोगन प्रतियोगिता में पलक ने प्रथम, पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता में आरती ने प्रथम, स्कीट प्रतियोगिता में दिव्या, आशा, अनुष्का, अंतिमा, अंजु व योगिता की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वहीं स्पीच प्रतियोगिता में निक्की ने द्वितीय, डिबेट प्रतियोगिता में कनिका व यशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। क्विज प्रतियोगिता में जैनिष, दीपिका व खुशबू की टीम ने तृतीय, ऑन-स्पॉट पेंटिंग प्रतियोगिता में नेहा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।




### तीरंदाजों ने राष्ट्रीय स्तर पर हासिल की उपलब्धि

नारनौल। एमएलएस डीएवी पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने सीबीएसई राष्ट्रीय तीरंदाजी चैम्पियनशिप 2026 (एक से छह अक्टूबर, आजमगढ़, उत्तर प्रदेश) में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय से कुल चार छात्र इस प्रतियोगिता में शामिल हुए और अपनी मेहनत, लगन तथा खेल भावना का अद्भुत प्रदर्शन किया। जिसमें अंडर-14 कंपाउंड राउंड (बालक वर्ग) वंश ने व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण पदक प्राप्त किया। साथ ही, उनका चयन एसजीएफआई राष्ट्रीय चैम्पियनशिप के लिए हुआ है। वहीं अंडर 17 कंपाउंड राउंड (बालक वर्ग) विद्यालय की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अर्जित किया। टीम के सदस्य जय यादव, पुनीत सैनी, मनु जांगड़ा शामिल है। विद्यालय परिवार ने सभी विजेताओं और कोच अमन भारद्वाज को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

### स्कूल में प्रशस्त पोर्टल की दी जानकारी



नारनौल। केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड नई दिल्ली को शिक्षा मन्त्रालय भारत सरकार की ओर से बुधवार को प्रशस्त पोर्टल पर अध्यापकों एवं अन्य स्टाफ का पंजीकरण करवाने के लिए लिंक ओपन किया गया है। जिसमें राव नेतराम शिक्षा समिति सलीमपुर की ओर से स्टाफ को पंजीकरण के लिए जानकारी दी गई। प्रशस्त के अनुसार विशेष जरूरत वाले विद्यार्थियों के प्रति संवेदनशीलता, सहानुभूति एवं समावेश दृष्टिकोण अपनाकर सभी बच्चों को उनकी क्षमताओं और पृष्टभूमि की परवाह किए बिना सभी को साथ चलने की सोच को लेकर बेहतर शिक्षा देकर उनको सामान्य विद्यार्थियों के साथ खड़ा करने का प्रयास किया जा सकें।

### भारत को जानो प्रतियोगिता के विजेताओं का सम्मान

नारनौल। भारत विकास परिषद की ओर से सरस्वती विद्या मंदिर नांगल चौधरी में आयोजित भारत को जानो लिखित परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को परिषद के सचिव संदीप शुक्ला व सेवा संयोजक पवन यादव ने सम्मानित किया। भारत विकास परिषद की ओर से विद्यार्थियों में देश की संस्कृति, इतिहास और सामान्य ज्ञान के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। जिसमें कक्षा नौवीं से 12वीं के वरिष्ठ वर्ग में छात्र सौरभ ने प्रथम, छात्रा नैंसी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार छठी से आठवीं कक्षा के कनिष्ठ वर्ग में छात्रा पलक ने प्रथम, पारुल ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्या वंदना यादव ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं राष्ट्र प्रेम की भावना को जागृत करती हैं। इस मौके पर विद्यालय के निदेशक अमित यादव, प्राचार्या वंदना यादव, उप-प्राचार्या रेखा, एनएसएस कोऑर्डिनेटर सोनू, पंकज ने विजेताओं को बधाई दी।






### भुंगारका स्कूल में जगाई शिक्षा की नई उम्मीद

नांगल चौधरी। गांव भुंगारका में शिक्षा को बढ़ावा देने और विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से ईटीओ प्रवीण यादव ने अभ्युदय अभियान के तहत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रेरणादायी पहल की। गांव में शिक्षा और संसाधनों को बढ़ावा देने के मकसद से 135 विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री और वर्दी वितरित की है। साथ ही स्कूल के कमरों में पंखों का प्रबंध किया है, ताकि विद्यार्थियों को गर्मियों में परेशानी नहीं रहे। अभियान के संयोजक ईटीओ प्रवीण यादव व एजीएम आशीष कुमार ने बताया कि गांवों में प्रतिभाओं की कमी नहीं होती। लेकिन संसाधनों के आभाव में पिछड़ जाते हैं। समाधान के लिए सक्षम लोगों को सामाजिक कार्यों और परोपकार मिशन से जुड़ना अनिवार्य है।

### कृष्णानगर कॉलेज में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता 9 व 10 को

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्णनगर में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन नौ व 10 अक्टूबर को किया जाएगा। वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता के अंतर्गत 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर एवं 5000 मीटर दौड़, हाई जंप, लॉन्ग जंप, ट्रिपल जंप, डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो सहित विभिन्न एथलेटिक्स प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को क्रमशः 500, 300 व 200 का नगद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने बताया कि उद्घाटन समारोह में डीएसपी डॉ. कविता मुख्य अतिथि होगी। वहीं 10 अक्टूबर को समापन समारोह में जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ. अमित चौधरी उपस्थित रहेंगे।



### घटते लिंगानुपात को लेकर किया जागरूक

नारनौल। गांव हाजीपुर में घटते लिंगानुपात को लेकर स्वास्थ्य विभाग की ओर से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी पुष्पेंद्र कुमार सैनी, एएनएम संजू एवं सुनीता देवी तथा एमपीएचडब्ल्यू पवन शर्मा सहित बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने ग्रामीणों को बेटियों के महत्व, उनके स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा और अधिकारों के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों को बताया कि गांव हाजीपुर में वर्तमान लिंगानुपात में लगातार कमी चिंता का विषय है। लड़कों के मुकाबले लड़कियों की घटती संख्या केवल एक आंकड़ा नहीं, बल्कि समाज के संतुलित विकास और भविष्य के लिए गंभीर संकेत है। समाज के संतुलित विकास के लिए महिला और पुरुष दोनों की संख्या तथा भागीदारी समान रूप से महत्वपूर्ण है। ग्रामीणों से अपील की गई कि बेटियों को जन्म लेने, पढ़ने और आगे बढ़ने के समान अवसर दिए जाएं। स्वास्थ्य कर्मचारियों ने बताया कि गर्भ में पल रहे बच्चे के लिंग की जांच करवाना तथा कन्या भ्रूण हत्या कानूनन अपराध है।

### वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 11 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 11 अक्टूबर को सुबह 11 बजे किला रोड स्थित संगठन कार्यालय साध्वी बहन मिश्रीदेवी आश्रम में होगी। इसकी अध्यक्षता प्रधान ढुलीचंद शर्मा करेंगे। इस संबंध में संगठन के महासचिव मुखराम सैनी ने बताया कि बैठक में वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के साथ-साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार-विमर्श किया जाएगा। इसके बाद उन समस्याओं के निराकरण के लिए संबंधित विभाग व प्रशासन से मांग की जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295154800, 8295738500, 9253681005

## राजकीय महिला कॉलेज में हुआ प्रतिभा खोज कार्यक्रम, चयनित छात्राएं जोनल यूथ फेस्टिवल में करेंगी प्रतिनिधित्व

# गायन, वादन, नृत्य व थियेटर में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

राजकीय महिला महाविद्यालय में सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के तत्वावधान में आगामी जोनल यूथ फेस्टिवल-2026 के लिए छात्राओं की प्रतिभाओं की पहचान एवं उन्हें प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से छह एवं साात अक्तूबर को प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जोनल यूथ फेस्टिवल का आयोजन 26 से 28 अक्तूबर तक किया जाना है। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अमित चौधरी के दिशा-निर्देशन एवं अध्यक्षता में हुआ। सांस्कृतिक समिति के इंचार्ज डॉ. ओमप्रकाश ने आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, जबकि मंच संचालन डॉ. हरमीत कौर ने किया। प्रतिभा खोज के दौरान गायन, वादन, नृत्य, थियेटर एवं फाइन आर्ट्स से संबंधित विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी कला एवं प्रतिभा का प्रदर्शन किया।





एकल गायन में मीनाक्षी बीए तृतीय वर्ष ने प्रथम, शगुन बीए तृतीय वर्ष ने द्वितीय तथा अंजली बीए तृतीय वर्ष और दीपिका एमए राजनीतिक विज्ञान ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। एकल वादन में दिव्या बीए तृतीय वर्ष प्रथम, दिव्या बीए द्वितीय वर्ष द्वितीय तथा रिशु बीए प्रथम वर्ष तृतीय स्थान पर रही। एकल नृत्य में नैन्सी बीए द्वितीय वर्ष ने प्रथम, रितिका बीए द्वितीय वर्ष ने द्वितीय तथा निकिता बीएससी तृतीय वर्ष और कमलेश बीए प्रथम वर्ष ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। समूह नृत्य प्रतियोगिता में कोमल एंड ग्रुप ने प्रथम तथा नैन्सी एंड ग्रुप ने द्वितीय स्थान हासिल किया।



### मंच मिलने से बढ़ता है आत्मविश्वास: प्राचार्य

प्राचार्य डॉ. अमित चौधरी ने छात्राओं के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों में छिपी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के साथ उनके आत्मविश्वास, रचनात्मकता और व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने चयनित छात्राओं को आगामी जोनल यूथ फेस्टिवल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं दी।

### इन्होंने निभाई अहम भूमिका

प्रतियोगिताओं के निर्णायक मंडल में डॉ. प्रभजोत कौर, डॉ. मनीषा सैनी व डॉ. मनदीप यादव शामिल रहे। डॉ. नीलम यादव, डॉ. वंदना कुमारी व डॉ. बलवान सिंह सैनी ने सांस्कृतिक गतिविधियों के कार्यकर्ताओं के रूप में जिम्मेदारियां निभाईं। कार्यक्रम में उप-प्राचार्य डॉ. आरपी सिंह सहित महाविद्यालय के विभिन्न विभागों के शिक्षक एवं स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।