



15 साल तक हर माह 10 रुपये कनेक्शन फीस, 6 साल तक 25 रुपये वाटर मीटर शुल्क

घर-घर लगेगे वाटर मीटर, रुकेगी पानी की बर्बादी उपभोक्ताओं को नहीं देना होगा एकमुश्त शुल्क

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

शहर में पानी की बर्बादी पर रोक लगाने और उपभोक्ताओं को जिम्मेदारी से जल उपयोग के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग ने घर-घर वाटर मीटर लगाने की तैयारी पूरी कर ली है। राज्य सरकार ने इस संबंध

में नोटिफिकेशन जारी कर दिया है, जिसके तहत अब सभी घरों में चरणबद्ध तरीके से वाटर मीटर लगाए जाएंगे। विभागीय अधिकारियों के अनुसार, उपभोक्ताओं को इसके लिए कोई एकमुश्त राशि जमा नहीं करनी होगी। वाटर मीटर और कनेक्शन फीस की रकम बिलों में क्रिस्टो के रूप में जोड़ी जाएगी, जिससे आमजन पर आर्थिक बोझ नहीं पड़ेगा। वाटर मीटर लगने के बाद प्रत्येक उपभोक्ता

15 साल तक हर माह 10 रुपये फीस देनी होगी

नोटिफिकेशन के मुताबिक, उपभोक्ताओं को पेयजल कनेक्शन के लिए 1,000 रुपये और सीवरेज कनेक्शन के लिए 500 रुपये फीस देनी होगी। यह राशि विभाग 15 साल तक हर माह 10 रुपये की क्रिस्टो में वसूल करेगा। इसके अलावा, उपभोक्ताओं को 6 साल तक हर माह 25 रुपये वाटर मीटर शुल्क देना होगा। जो उपभोक्ता क्रिस्टो में राशि चुकाना चाहते हैं, उन्हें इसके लिए लिखित में सहमति पत्र (कंसेंट फॉर्म) देना होगा। उसमें यह उल्लेख करना होगा कि वह निर्धारित अवधि तक फीस का भुगतान करते रहेंगे।

के पानी की खपत का सटीक रिकार्ड रहेगा। इससे पानी की बर्बादी, अवैध वितरण का बेहतर प्रबंधन करने में उपयोग और अनियमित बिलिंग पर रोक

लगेगी। विभाग को भी जल आपूर्ति और वितरण का बेहतर प्रबंधन करने में सहायता मिलेगी।

अब नहीं देना होगा रोड कट चार्ज

विभाग ने उपभोक्ताओं को बड़ी राहत देते हुए यह भी स्पष्ट किया है कि अब रोड कट चार्ज नहीं लिया जाएगा। पहले उपभोक्ताओं को यह शुल्क लगभग तीन हजार रुपये तक देना पड़ता था। अब नए कनेक्शन धारकों को यह राशि नहीं देनी होगी। इससे लोगों को 3,000 रुपये तक की बचत होगी और कनेक्शन लेना आसान हो जाएगा।

अवैध कनेक्शन वालों को भी मिला मौका

यह योजना उन लोगों के लिए भी फायदेमंद साबित होगी जिनके पास अवैध जल कनेक्शन हैं। इच्छा रखने वाले 1,500 उपभोक्ता हैं जिन्होंने बिना अनुमति के कनेक्शन ले रखे हैं। अब वे बिना रोड कट चार्ज दिए, केवल कनेक्शन फीस भरकर अपने कनेक्शन नियमित (रेग्युलर) करवा सकते हैं। इससे न केवल उन्हें आर्थिक लाभ मिलेगा बल्कि विभागीय रिकार्डों में पारदर्शी बनेगा।

विभाग खुद लगाएगा मीटर

जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग स्वयं घरों में मीटर लगाने का कार्य करेगा। सरकार की ओर से नोटिफिकेशन जारी हो चुका है। जैसे ही मीटर की सप्लाय आती है, विभाग घर-घर वाटर मीटर लगाने की प्रक्रिया शुरू करेगा। जिन उपभोक्ताओं के कनेक्शन नियमित नहीं हैं, वे अब बिना रोड कट चार्ज दिए अपने कनेक्शन वैध करा सकते हैं। -जिला सलाहकार मंगतुराम सरस्वा

खबर संक्षेप

सड़क दुर्घटना में युवक की हुई मौत

मंडी अटेली। अटेली बहरोड़ सड़क मार्ग पर गांव खेड़ी के समीप हुई दुर्घटना में एक युवक की मौत हो गई। पुलिस ने मृतक के शव का नारनौल सामान्य अस्पताल में पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया तथा वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार गांव रामपुरा निवासी 24 वर्षीय रवींद्र अपनी बाइक पर सवार होकर किसी कार्य से जा रहा था जब खेड़ी गांव के समीप पहुंचा तो टक्कर दाली से भिड़त हो गई जिससे उसकी मौत के ही मौत हो गई। पुलिस ने मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया तथा वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी।

महेन्द्रगढ़ तहसील के नंबरदारों की बैठक आज

महेन्द्रगढ़। तहसील में 13 नवंबर को प्रातः 11 बजे नंबरदार एसोसिएशन की मीटिंग का आयोजन किया जाएगा, जिसकी अध्यक्षता नांगल चौधरी तहसील के प्रधान नंबरदार राजवीर यादव करेंगे। जिला प्रधान नंबरदार राजकुमार जांगड़ा ने बताया कि 16 नवंबर को प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी नारनौल पहुंच रहे हैं। इसलिए वहां हमें उनको एक ज्ञापन देना है और उनका मान-सम्मान भी करना है। उन्होंने बताया कि हमारी मांगें चुनाव से पहले उन्होंने वादा किया था, वह वादा याद दिलाने के लिए हमें रणनीति तैयार करनी होगी।

इनेलो जिला प्रवक्ता के पिता का निधन

नारनौल। इंडियन नेशनल लोकदल के जिला प्रवक्ता नवनीत सिंह दिल्ली के पिता चौधरी पृथ्वी सिंह दिल्ली को 87 वर्ष की आयु में निधन हो गया। वे हरियाणा बिजली निगम में कर्मचारी रहे तथा सामाजिक जीवन में सादगी व सेवा भावना के प्रतीक माने जाते थे। उनका अंतिम संस्कार पेटुक गांव डेरौली जाट में किया गया। जिसमें इनेलो नेताओं, सामाजिक संस्थाओं व गणमान्य नागरिक शामिल हुए।

गर्मी की छुट्टियों में कैम्प करने वाले शिक्षकों को मिलेंगे प्रतिपूर्ति अवकाश, विभागीय निर्देश जारी

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत इस वर्ष मई-जून में आयोजित हुए पांच दिवसीय 'शिक्षक प्रशिक्षण' में भाग लेने वाले शिक्षकों को प्रतिपूर्ति अवकाश में शामिल

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

शिक्षा विभाग की ओर से निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत इस वर्ष मई-जून में आयोजित हुए पांच दिवसीय 'शिक्षक प्रशिक्षण' में भाग लेने वाले शिक्षकों को प्रतिपूर्ति अवकाश प्रदान किया जाएगा। यह निर्देश प्रदेश के सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को हरियाणा विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने जारी किया है।

निदेशालय की ओर से जारी पत्र में बताया गया है कि इस वर्ष निपुण हरियाणा मिशन के तहत प्राथमिक कक्षा पहली से पांचवीं के शिक्षकों के

लिए 27 मई से 30 जून 2025 तक पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए थे। प्रशिक्षण अवधि के दौरान शिक्षकों को प्रोत्साहन के दौरान बुलाया गया था, जिससे उनके अवकाश दिवस प्रभावित हुए थे। अध्यापक संगठन मांग कर रहे थे कि इन छुट्टियों के बदले प्रतिपूर्ति अवकाश प्रदान किए जाएं। इसी को ध्यान में रखते हुए विभाग ने निर्णय लिया है कि इन शिक्षकों को प्रशिक्षण अवधि के बदले अधिकतम तीन दिन का प्रतिपूर्ति अवकाश दिया जाएगा। यह अवकाश 31 जनवरी 2026 तक उपयोग में लाए जा सकेंगे। शिक्षकों को यह अवकाश एक दिन नवंबर माह, एक दिन दिसंबर माह और एक दिन जनवरी 2026 में लेने की अनुमति होगी, ताकि नियमित शिक्षण कार्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव न पड़े। इस संदर्भ में सहायक निदेशक ने पत्र जारी कर सभी जिला मौलिक शिक्षा अधिकारियों को यह सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं कि जिन शिक्षकों ने निपुण

राहत मारा है विभाग का कदम

अध्यापक संगठनों ने विभाग के इस फैसले को सही निर्णय बताया है। प्रगतिशील शिक्षक ट्रेड के अध्यक्ष डॉ संजय शर्मा ने कहा कि यह निर्णय उन शिक्षकों के लिए राहतपूर्ण माना जा रहा है, जिन्होंने प्रोत्साहन के दौरान विभागीय प्रशिक्षण में सक्रिय भागीदारी निभाई थी। हनुवा के जिला महासचिव डॉ जितेंद्र भारद्वाज ने कहा कि इससे शिक्षकों में प्रशिक्षण के प्रति उत्साह और विभागीय गतिविधियों के प्रति सकरात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा मिलने की संभावना है।

हरियाणा के जून 2025 प्रशिक्षण में पूर्ण रूप से सहभागिता की थी, उन्हें उक्त प्रतिपूर्ति अवकाश का लाभ समय पर मिले। निदेशक (माध्यमिक शिक्षा) द्वारा हस्ताक्षरित इस पत्र की प्रतिलिपि सभी संबंधित अधिकारियों-निजी सहायक, निदेशक मौलिक शिक्षा हरियाणा एवं सहायक निदेशक (शैक्षणिक) को भी भेजी गई है।

गुड़ा पैक्स के चार निदेशकों ने लगाए थे गंभीर भ्रष्टाचार के आरोप

सहकारी समितियां महेन्द्रगढ़ के सहायक रजिस्ट्रार पर गिरी गाज

गुड़ा पैक्स के विवादित चुनाव के बाद सरकार ने सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां महेन्द्रगढ़ को हटाया

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

सहकारिता विभाग हरियाणा के अतिरिक्त मुख्य सचिव के आदेश पर सहकारी समितियां महेन्द्रगढ़ के सहायक रजिस्ट्रार पर गाज गिर गई। दो बहुउद्देशीय पैक्स लिमिटेड गुड़ा समिति के निदेशकों सत्यवीर सिंह, लक्की राव सींगड़ा, सतीश लाटा एवं महेश कुमार ने गत सोमवार को रजिस्ट्रार की रोक के बावजूद सहायक रजिस्ट्रार द्वारा प्रधान एवं उपप्रधान पद के लिए करवाए गए चुनाव का बहिष्कार करते हुए चुनाव प्रक्रिया समाप्तिया निशान खड़े कर कड़ी निंदा करते हुए विभाग सहित हरियाणा सरकार को शिकायत दी थी।

गौरतलब है कि गत सोमवार को हुए कनिनी क्षेत्र में गुड़ा पैक्स के प्रधान एवं उपप्रधान के चुनाव प्रक्रिया के संबंध में चार निदेशकों ने अरविन्द हड्डा सहायक रजिस्ट्रार पर गंभीर आरोप भी लगाए थे। इसी संदर्भ में चुनाव का बहिष्कार करने वाले निदेशकों ने



नारनौल। सरकार द्वारा जारी किया गया पत्र।

सात नवम्बर को उच्च अधिकारियों को शिकायत भेजकर पूरे मामले से भी अवगत कराया था। गत दिवस जारी हुए अतिरिक्त मुख्य सचिव के आदेश में अरविन्द हड्डा सहायक रजिस्ट्रार जिसके पास तीन स्थानों लुहाड़, महेन्द्रगढ़ एवं नारनौल का चार्ज था सभी जगहों से तुरंत प्रभाव से हटा दिया गया है। पैक्स गुड़ा के निदेशक लक्की राव सींगड़ा ने

यह था मामला

प्रबंधक मंडल के सदस्यों सत्यवीर सिंह, सतीश लाटा, महेश कुमार एवं लक्कीराव ने बताया कि 13 अक्टूबर को उपरजिस्ट्रार भिवानी ने दो गुड़ा बहुउद्देशीय पैक्स गुड़ा के प्रबंधक मंडलों के पदाधिकारियों प्रधान एवं उपप्रधान के चुनाव से रोक हटाने एवं सुमन पत्नी नरेश निवासी रसूलपुर को अवैध घोषित करने के आदेश दिए थे। तदनुसार आनन-फानन में सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां महेन्द्रगढ़ के आदेश को अनुपालना में निरीक्षक सहकारी समितियां कनिनी महेन्द्रगढ़ द्वारा 21 अक्टूबर 2025 को पत्र जारी कर समिति के प्रबंधक मंडलों के पदाधिकारियों का चुनाव 10 नवम्बर को समिति कार्यालय गुड़ा में करवाया जाना सुनिश्चित कर दिया गया। जिसका चुनावी एजेंडा भी नियमानुसार जारी नही किया गया। समिति के दस सदस्यों की बजाय नौ को ही चुनाव का एजेंडा दिया गया। जिससे साफ तौर

पर विभाग की गलत मंशा जाहिर होती नजर आ रही है। 31 अक्टूबर 2025 को सुमन पत्नी नरेश निवासी रसूलपुर की अपील पर रजिस्ट्रार सहकारी समितियां हरियाणा पंचकुला द्वारा उपरजिस्ट्रार भिवानी के उस आदेश पर 20 नवम्बर को सुनवाई तक रोक लगा दी। जिसमें उपरजिस्ट्रार भिवानी ने सुमन को अवैध घोषित किया था और समिति पदाधिकारियों के चुनाव कराने के आदेश दिए थे। रजिस्ट्रार सहकारी समितियां हरियाणा पंचकुला ने इस मामले से संबंधित विभाग के समस्त अधिकारियों को भी नोटिस जारी कर दिया गया था। सहायक रजिस्ट्रार महेन्द्रगढ़ द्वारा समिति पदाधिकारियों के चुनाव के संबंध में चुनाव तिथि से दो दिन पहले रजिस्ट्रार के स्टैट ऑर्डर का उल्लंघन करने के साथ-साथ सहकारी समिति पदाधिकारियों को ताक पर रखते हुए दसवें पदाधिकारियों का एजेंडा जारी करवा दिया गया।

ट्रेन से उतरते समय व्यक्ति का फिसला पैर, एक पैर कटा

महेन्द्रगढ़। रेवाड़ी-लोहार मार्ग पर बुचावास स्टेशन पर बुधवार की सुबह ट्रेन से उतरते समय एक यात्री गिरकर ट्रेन की चपेट में आ गया। जिससे उसका एक पैर कट गया। घायल को प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है। नांगल माला गांव निवासी 45 वर्षीय पवन हिंसार से दिल्ली जाने वाली पैसेंजर ट्रेन से बुचावास स्टेशन पर उतर रहा था। तभी उसका पैर फिसल गया, और ट्रेन की चपेट में आने से उसका पैर कट गया। जीआरपी चौकी महेन्द्रगढ़ की आईओ भतरी देवी ने बताया कि उन्हें महेन्द्रगढ़ रेलवे स्टेशन मास्टर से इस संबंध में सूचना मिली थी। ट्रेन सुबह 8:59 बजे महेन्द्रगढ़ और 9:07 बजे बुचावास रेलवे स्टेशन पर पहुंचती है। हादसे के बाद पवन को तुरंत महेन्द्रगढ़ के नागरिक अस्पताल ले जाया गया। वहां प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया गया। पवन के परिवार में उसकी एक 8 वर्षीय बेटी भी है।

रात्रि तापमान में हल्की बढोतरी पारा 7.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

जिला महेन्द्रगढ़ में रात्रि तापमान में बुधवार को हल्की बढोतरी हुई। यहां का न्यूनतम तापमान 7.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि मंगलवार को नारनौल का न्यूनतम तापमान 6.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था, जो पूरे प्रदेश में कम रहा था। बुधवार को

जिले में नारनौल व महेन्द्रगढ़ का तापमान क्रमशः 27.2, 7.4 डिग्री सेल्सियस व 27.5, 9.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। आज भी हरियाणा एनसीआर दिल्ली में नारनौल का रात्रि तापमान सबसे कम दर्ज किया गया, वहीं नारनौल में वायु गुणवत्ता सूचकांक में गिरावट जारी है। बुधवार को हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार नारनौल का वायु गुणवत्ता सूचकांक 250 दर्ज किया गया, जो बहुत ही खराब स्थिति में पहुंच गया है। जिसके चलते जिला महेन्द्रगढ़ अब ऑरेंज जोन में पहुंच गया है।

जिले में नारनौल व महेन्द्रगढ़ का तापमान क्रमशः 27.2, 7.4 डिग्री सेल्सियस व 27.5, 9.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। आज भी हरियाणा एनसीआर दिल्ली में नारनौल का रात्रि तापमान सबसे कम दर्ज किया गया, वहीं नारनौल में वायु गुणवत्ता सूचकांक में गिरावट जारी है। बुधवार को हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार नारनौल का वायु गुणवत्ता सूचकांक 250 दर्ज किया गया, जो बहुत ही खराब स्थिति में पहुंच गया है। जिसके चलते जिला महेन्द्रगढ़ अब ऑरेंज जोन में पहुंच गया है।

पांचवीं तक के छात्रों के लिए बंद कर सकते हैं भौतिक कक्षाएं

सहायक निदेशक (शैक्षणिक) निदेशक माध्यमिक शिक्षा हरियाणा पंचकुला ने उपयुक्त को पत्र जारी कर बोर्ड रिस्पांस एक्शन प्लान (शैप तीन) के अनुसार गंभीर वायु गुणवत्ता सूचकांक के कारण कक्षा पांचवीं तक के लिए भौतिक कक्षाएं बंद करने के संबंध में निर्देश जारी किए हैं। जिसमें कहा है कि इस विषय में राज्य सरकार ने निर्णय लिया है कि संबंधित उपयुक्त एनसीआर क्षेत्र में गंभीर वायु गुणवत्ता सूचकांक (जीआरपी तीन के अनुसार) के स्तर को देखते हुए मौजूदा स्थिति का आकलन करेंगे। इस आकलन के आधार पर उपयुक्त सरकारी व निजी स्कूलों में कक्षा पांचवीं तक के छात्रों के लिए भौतिक कक्षाएं बंद कर सकते हैं। छात्रों के स्वास्थ्य व सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए ऑनलाइन/हाइब्रिड मोड (जहां भी ऑनलाइन मोड संभव हो) में कक्षाएं संचालित करने के लिए आवश्यक निर्देश जारी कर सकते हैं। वायु गुणवत्ता में सुधार होने तक मुख्यतः संबंधित जिलों के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में एक्ट्यूआई स्तरों को अलग-अलग ध्यान में रखा जाना चाहिए। पत्र में प्रदूषण के कारण स्कूलों की छुट्टी के अधिकार उपयुक्त को प्रदान किए गए।

बच्चों में सांस लेते समय पसली चलना व तेज बुखार निमोनिया के लक्षण स्वास्थ्य कर्मी घर-घर जाकर 5 साल तक के बच्चों का करेंगे सर्वे, 28 फरवरी तक चलेगा सांस कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बुधवार को स्टाफ सदस्यों के साथ बैठक कर 12 नवंबर से 28 फरवरी तक चलने वाले निमोनिया उन्मूलन सामाजिक जागरूकता व कार्रवाई सांस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने बताया कि निमोनिया फेफड़ों में रोगाणुओं के संक्रमण से होता है। यह एक गंभीर बीमारी है। देश में पांच साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु का ये एक बड़ा कारण है। उन्होंने बताया कि बच्चों में खांसी, जुकाम, तेजी से सांस लेना तथा सांस लेते समय पसली चलना या छाती का नीचे धसना व तेज बुखार आना



नारनौल। स्टाफ सदस्यों की बैठक लेते सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार।

आदि निमोनिया के लक्षण है। निमोनिया प्रसृत रोगी के खानसे या छिंके से हवा में फैलता है। उन्होंने निमोनिया के बचाव के बारे में बताया कि बच्चों के शरीर को ढककर रखें, सर्दियों में उनी कपड़े

पहनाएं, छह महीने तक सिर्फ मां का दूध दें, बच्चों का पूरा टीकाकरण करवाएं तथा घर के अन्दर धूपपान से बचें। डॉ. नरेन्द्र कुमार उप सिविल सर्जन प्रतिरक्षण ने बताया कि इस

कार्यक्रम के दौरान आशा वर्कर, एएनएम घर घर जाकर 0 से पांच साल तक के बच्चों का सर्वे करेगी और निमोनिया के बारे में बच्चों के अभिभावकों को जागरूक किया जाएगा। यदि किसी बच्चे में निमोनिया के लक्षण मिलते हैं, तो उसको तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर किया जाएगा। उन्होंने बताया कि छोटे बच्चों में यदि निमोनिया के लक्षण शुरूआत में पता चल जाते हैं, तो बच्चा जल्दी ठीक हो जाता है और अस्पताल में भर्ती होने से बचाया जा सकता है। इसलिए घरेलू उपचार में समय न गवाएं। निमोनिया के लक्षण पहचान कर बच्चों को तुरंत स्वास्थ्य कर्ता या स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जाएं।

डायाबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और थारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

वर्ल्ड डायाबिटीज डे
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायाबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायाबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

इन योगासनों से मिलेगी डायाबिटीज से राहत

योगोपचार

अंजु जैन

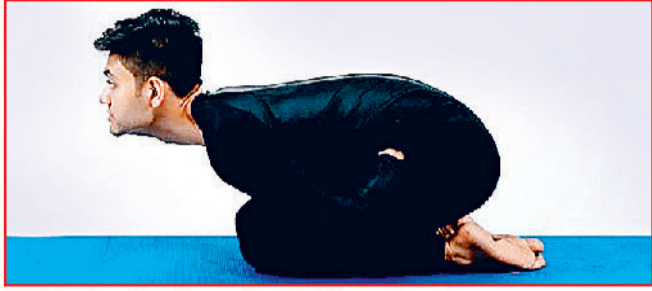
आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायाबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायाबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

डायाबिटीज रिवर्सल के लिए योग: विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वक्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायाबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अम्ल्याशय (पैंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायाबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

वक्रासन: टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शर्करा नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अम्ल्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं



से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।
मंडूकासन: मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण



में मदद करता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।
यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

धनुरासन: यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय करता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार करता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

ये उपाय भी हैं कारगर: आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।
वेट मैनेजमेंट: ओबेसिटी डायाबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मैनेजमेंट रखना जरूरी है।
नियमित शारीरिक गतिविधि: एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
(पतंजलि योग केंद्र, कालकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

अवेरनेस

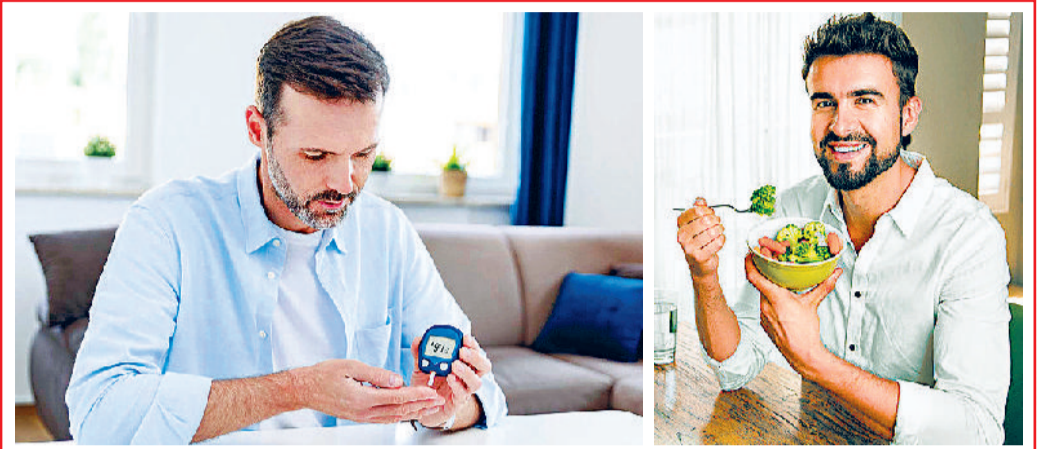
शिखरचंद्र जैन

कि सी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायाबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायाबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायाबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौर, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायाबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

डायाबिटीज होने के कारण: डायाबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायाबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव: हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी दूर तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसन आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायाबिटीज प्रेशेड में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है। एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना फायदेमंद मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस

डाइट मैनेजमेंट से पाँसिबल है डायाबिटीज कंट्रोल



अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।
कारगर हैं आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा: आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायाबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सर्दियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मारा जैसे हर्ब्स में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी सहायक होते हैं। आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और

करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

डायाबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल: इसके तहत डायाबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।
भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।

रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजिंज्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। किनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

क्या न खाएं: इन चीजों से परहेज करें।
► मैदा और रिफाईंड चीनी से बने फूड्स।
► पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
► अधिक तला-धुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

कम खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।
भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।

(डायाबिटीजियन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)



संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएं: नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकती हैं।

मेथी दाने का पानी: रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से रोकता है। कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है।

रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें



ब्लड शुगर नहीं बढ़ता। रात को आंवला-हल्दी पानी पीएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में कोमलिन होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

क्या खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है। खाने के बाद 500 कदम चले: रोज दोहो समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चले। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे

हर्बल जौन

रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनाता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।
कई समस्याओं से दिलाए राहत: जैसे ही सदी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक

सर्दियों का अमृत है त्रिफला



क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां फिर उठाने लगती हैं। ऐसे में त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियों बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है,

बढ़ जाती है और ठंडी रातों लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।

सेवन का तरीका: जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। *

आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।
डाइट प्लान: हेल्थ फिटनेस को मॉटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूँ। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूँ, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूँ। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूँ।

मानसिक शांति के लिए: योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निर्भाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूँ, पांडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

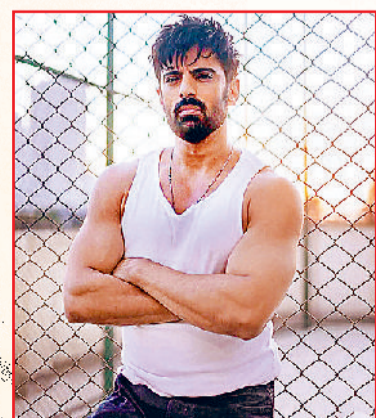
फिटनेस फंडा

मोहित मलिक

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

डेली रूटीन: फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेंडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूँ। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूँ। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाते हैं। पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूँ, जिससे दिन की शुरुआत सक्रियता से शुरू होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर

फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूँ बैलेंस



असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेंडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस रखने में हेल्प करता है। इसलिए

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के वया मायने हैं, इसे वे कैसे मॉटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूँ। यह मेरे लिए

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा



क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाए दोनों के लिए उपयुक्त है।
माचा के सेवन से लाभ: माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।
एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर: माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के

प्रभाव से बचाव में मदद करता है।
एनर्जी-फोकस: इसमें कैफीन और एल थियानिन होता है, जो किसी प्रकार की उत्तेजना क्रिएट किए बिना एनर्जी और मेंटल कंसेंट्रेशन प्रदान करता है।
मेटाबॉलिज्म बूस्टर: माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।
डिटॉक्स: इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।
इम्यूनिटी: इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनि सिस्टम को मजबूत करते हैं।
स्किन हेल्थ: माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।
बर्तें सावधानी: अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *



रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।

जापान में उजी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमाकेट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है।

माचा की वैरायटीज: भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।
सेरेमोनियल ग्रेड: इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।
कुलिनरी ग्रेड: खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे माचा आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।
प्रीमियम ग्रेड: यह उपरोक्त दोनों

खबर संक्षेप

सीजेएम पवन कुमार ने किया जेल का निरीक्षण

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम पवन कुमार ने जेल बैरक के अंदर शौचालय व स्नान घर की साफ-सफाई को और बेहतर बनाने के लिए जरूरी दिशा निर्देश दिए। इसके अलावा पुस्तकालय का निरीक्षण करते हुए उन्होंने कहा कि कैदियों को सामान्य शिक्षा और व्यावसायिक प्रशिक्षण देने पर जोर दिया जाए। कैदियों के लिए तैयार हो रहे भोजन की गुणवत्ता को स्वयं खाकर जांच की।

शिक्षकों को कक्षा कक्ष को खुशहाल बनाने की प्रगती गतिविधियां बताई

चरखी दादरी। कान्हड़ा गांव स्थित श्रीराम पब्लिक स्कूल में बुधवार को सीबीएसई द्वारा नियुक्त प्रशिक्षकों को नरसिंह चाहर व कुलदीप श्योराण के मार्गदर्शन में हैप्पी क्लास रूम विषय पर एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया। विद्यालय प्राचार्य अमित जाखड़ ने बताया कि कार्यक्रम शिक्षकों को कक्षा-कक्ष को खुशहाल बनाने के प्रभावी गतिविधियों से अवगत करवाने के उद्देश्य से आयोजित किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में सामूहिक चर्चा, केस स्टडी व गतिविधि आधारित प्रशिक्षण के माध्यम से शिक्षकों और प्रशिक्षकों के बीच में व्यावहारिक अनुभव का आदान-प्रदान हुआ।

तोशाम क्षेत्र से हो रहा सौतेला व्यवहार : राजेश

तोशाम। भारत सरकार और राज्य सरकार से धार्मिक एवं ऐतिहासिक सिद्ध पीठ बाबा मुंगीपा नगरी तोशाम को रोजगार और विकास के लिए पर्यटन विकास मंच काफी वर्षों से प्रयासरत है। पर्यटन विकास मंच के अध्यक्ष राजेश गारनपुरा ने कहा कि तोशाम पर्यटन स्थल, किसानों को सब्जी मंडी, खानक को औद्योगिक क्षेत्र, तोशाम को हिसार, तोशाम, महेंद्रगढ़ से राष्ट्रीय राजमार्ग और रेल मार्ग से जोड़ने तथा इसके साथ-साथ शिक्षा और अन्य क्षेत्र में काफी समय से विभिन्न मांग कर रहा है। उन्होंने कहा कि उपरोक्त मांगों पर और स्थानीय जनप्रतिनिधि द्वारा कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। तोशाम क्षेत्र के विकास और रोजगार के लिए धरतल पर कार्य नहीं किया जा रहा है।

शिक्षण संस्थान और अस्पताल के पास नहीं बनेगा डीपिंग ग्राउंड

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने शहरी क्षेत्रों में साफ-सफाई व्यवस्था को सुचारु करने के लिए नगर आयुक्त तथा नगर पालिका के सचिव को निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने स्पष्ट कहा कि नगरपालिका के अधिकारी व कर्मचारी स्वच्छता अभियान को निरंतर चलाए रखें और इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अधिकारी सुनिश्चित करें कि सार्वजनिक स्थानों जैसे शिक्षण संस्थान, न्यायालय, अस्पताल, लाइब्रेरी एवं बस स्टैंड के पास कचरा प्रबंधन के लिए कोई भी डीपिंग ग्राउंड नहीं होना चाहिए। उन्होंने अधिकारियों व कर्मचारियों को पूरी जिम्मेदारी से कार्य करने का निर्देश दिया।

खुले नाले के कारण बना दुर्घटनाओं का खतरा, क्षेत्रवासी परेशान

कई बार अधिकारियों को बताने के बावजूद नहीं सुधरे हालात, लोग परेशान

ढाणा रोड पर नाले का स्लैब टूटा, जनता का आवागमन ठप



भिवानी। नाले का स्लैब टूटने से बनी अव्यवस्था को लेकर विरोध जताते क्षेत्रवासी।



भिवानी। पेयजल लाइन को दुरुस्त करते विभाग के कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

शहर के ढाणा रोड क्षेत्र में पीडब्ल्यूडी विभाग द्वारा बनाए गए नाले का स्लैब इन दिनों लोगों की परेशानी का कारण बना हुआ है। नाले का स्लैब टूटने से स्थिति इतनी खराब हो चुकी है कि वहां से गुजरना आमजन के लिए खतरने से कम नहीं है। वहीं टूटे हुए स्लैब और खुले पड़े नाले के कारण आए दिन दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है और एक तरह से आवागमन भी ठप हो गया है। इस लापरवाही से नाराज क्षेत्रवासियों ने मंगलवार को ढाणा रोड पर एकत्रित होकर प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की और प्रदर्शन किया। क्षेत्रवासियों ने प्रशासन को चेतावनी दी कि जल्द ही नाले की मरम्मत और सफाई का कार्य शुरू नहीं किया तो वे बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। क्षेत्रवासी सुनील ने कहा कि नाले का स्लैब पिछले लंबे समय से टूटा हुआ है, हमने कई बार अधिकारियों को अवगत करवाया,

लेकिन कोई भी ठोस कदम नहीं उठाया गया, अब हम चुप नहीं बैठेंगे। अगर जल्द समाधान नहीं हुआ तो हम बड़ा आंदोलन करने को मजबूर होंगे। इसके साथ ही क्षेत्रवासी दीपक, आकाश, राजपाल, सनी, निखिल, शंकर, मितेश, राजीव, उमेश व कृष्णा ने भी प्रशासन व विभाग के खिलाफ नाराजगी जताई। उन्होंने कहा कि प्रशासन जनता की समस्याओं को नजरअंदाज कर रहा है, जबकि आए दिन दुर्घटनाएं हो रही हैं।

लंबे समय से नहीं हुई नाले की सफाई

शहरवासियों ने कहा कि नाले की सफाई लंबे समय से नहीं की गई है, जिसकारण उसमें गंदा पानी व कचरा जमा है। दुकानदारों व राहगीरों का कहना है कि नाले से उठती बदबू और गंदगी से पूरे इलाके का माहौल दूषित हो चुका है। वहीं नाले के ऊपर लगा स्लैब काफी समय पहले टूट चुका है, जिससे राहगीरों और वाहनों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

बदबूदार जलापूर्ति से मिलेगी राहत

भिवानी। वार्ड नंबर-27 के निवासियों को पिछले कई महीनों से परेशान कर रही दूषित एवं बदबूदार जल आपूर्ति की समस्या से जल्द ही मुक्ति मिलने की उम्मीद है। क्षेत्रवासियों ने जनस्वास्थ्य विभाग से लौकिक समस्या के स्थायी समाधान के लिए सुधार कार्य शुरू करने की मांग की थी। कार्य शुरू करवाने पर व्यापारियों व क्षेत्रवासियों ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के उच्च अधिकारियों का आमंत्रण भी जताया है। वार्ड 27 के निवासियों का पिछले कई महीनों से जलाना मुहल हो चुका था। जलापूर्ति में भेद जैसी तेज दूध आ रही थी, जिससे यह स्पष्ट था कि सीवर का दूषित पानी पेयजल लाइनों में मिल रहा है। इस सीवर-रूपत पानी के कारण क्षेत्रवासियों को टाइफाइड, डायरिया, एलर्जी और हेपेटाइटिस-ए जैसी जलजनित बीमारियों का सामना करने का भय बना हुआ था, जिससे बच्चों और बुजुर्गों को काफी परेशानी बनी हुई थी। वार्ड की टयन गली, वाला गली, नोहरा गली, नंदराम कटला, भूतो वाली गली, देवों की गली, दिगोद गेट, खाकी बाबा मंदिर सरकुलर रोड, सालारस मंदिर रोड, लिबर्टी सिनेमा रोड, चूड़सिंह बाजारी और गगान पाना जैसी प्रमुख गलियों में किचरल रूफ ले चुकी थी। सबसे चिंताजनक स्थिति सालारस मंदिर के नजदीक बिनोद चौकी के पास थी, जहां पिछले एक साल से भी अधिक समय से सीवर और जल आपूर्ति के टी-प्लाइंट पर भयंकर लौकेंज बनी हुई थी।

सेंट जेवियर्स की कर्मिका सिंह ने कराटे में जीता गोल्ड

भिवानी। मध्यप्रदेश के शहर क्वालियर में आयोजित नौवीं नेशनल कराटे चैंपियनशिप में सेंट जेवियर्स स्कूल की छात्रा कर्मिका सिंह ने अंडर-10 में स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय के साथ-साथ क्षेत्र का नाम रोशन किया है। बुधवार को स्कूल की स्पेशल असेंबली के माध्यम से छात्रा कर्मिका सिंह को सम्मानित किया गया। इस असेंबली में स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह, स्कूल निर्देशिका कर्मा चोहान व प्रधानाचार्य उपस्थित रहे। स्कूल निर्देशिका कर्मा चोहान ने छात्रा कर्मिका सिंह को सम्मानित करते हुए कहा कि कर्मिका सिंह की यह उपलब्धि वास्तव में सराहनीय है। उन्हें पूरी उम्मीद है कि भविष्य में आयोजित होने वाली कराटे चैंपियनशिप में कर्मिका की जीत का यह दौर जारी रहेगा। इसके अलावा स्कूल के अन्य छात्र-छात्राएं भी उनसे प्रेरणा लेकर खेलों की तरफ अपनी रुचि बढ़ाएंगे। उन्होंने कहा कि खेल नगरी के नाम से पूरे विश्व में प्रसिद्ध भिवानी के खिलाड़ियों ने विभिन्न खेलों में शहर का नाम रोशन किया है। यहां के पुरुष ही नहीं बल्कि महिला खिलाड़ी भी हर खेल में आगे हैं। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह ने कहा कि सेंट जेवियर्स स्कूल में छात्रों को शिक्षा के साथ-साथ खेलकूद, सांस्कृतिक व अन्य गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि छात्रों का सर्वांगीण विकास हो और वे बड़े होकर एक सशक्त समाज के सक्रिय नागरिक बनें और राष्ट्र के निर्माण में अपना अहम योगदान दे सकें। इस अवसर पर छात्रा कर्मिका सिंह ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने स्कूल के स्टाफ, कोच व अपने माता-पिता को दिया।



चरखी दादरी। बच्चों को सुरक्षा संबंधित जानकारी देते अधिकारी।

विद्यार्थी कानून की समझ रखें व संकट में शांत रहकर सही कदम उठाएं : डीएसपी

पुलिस ने छात्रों को पुलिसिंग एवं सुरक्षा की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ►► चरखी दादरी

बुधवार को पुलिस ने आरपीएस स्कूल मिसरी के छात्रों को पुलिसिंग, कानून की समझ और व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में व्यावहारिक जानकारी दी। आरपीएस स्कूल के लगभग 55 छात्र एवं छात्राओं व स्कूल स्टाफ ने डीएसपी कार्यालय व महिला थाना में जाकर पुलिस की कार्यवाही को नजदीक से देखा व जानकारी ली। डीएसपी यातायात दिनेश यादव ने पुलिस की कार्यप्रणाली, मूल कर्तव्यों,



आपातकालीन संपर्क नंबरों और किसी भी प्रकार के अपराध की सूचना देने की प्रक्रिया के बारे में छात्रों को जानकारी दी। महिला थाना प्रभारी सोनिया ने लड़कियों के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा टिप्स, ऑनलाइन

सुरक्षा और सुरक्षा के लिए उपलब्ध संसाधनों पर फोकस किया। डीएसपी दिनेश यादव ने कहा कि जरूरी है कि छात्र कानून की समझ रखें और किसी भी संकट की स्थिति में शांत रहकर सही कदम उठाएं।

कलश यात्रा से बना भक्तिमय माहौल शहर में गूंजे जय श्रीकृष्ण के जयकारे

कलश यात्रा से शुरू हुआ श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा ज्ञान

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

भिवानी में बुधवार से सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा ज्ञान यात्रा का भव्य शुभारंभ हुआ। यह पावन आयोजन श्रीश्री 108 सतगुरु राधिकादास एवं श्रीश्री 108 सतगुरु सदानंद के आशीर्वाद से आरंभ हुआ, जो 18 नवंबर तक चलेगा। स्थानीय कमला नगर स्थित श्री राम मंदिर परिसर में आयोजित इस कथा ज्ञान यात्रा की शुरुआत भव्य कलश यात्रा के साथ की गई। कलश यात्रा का शुभारंभ श्री राम मंदिर से हुआ।



भिवानी। कलशयात्रा निकालती महिलाएं।

इस दौरान कथावाचक अनिल प्रणामी ने प्रथम दिन श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा के महत्व पर प्रकाश डाला। पूर्व पार्षद प्रवीण चावला व पूर्व पार्षद अशोक यादव ने बताया कि इस सात दिवसीय कथा में प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से सायं 5 बजे तक कथा का वाचन होगा। इस अवसर पर संजय शर्मा, कृष्ण कुमार नारंग, राकेश कुमार अरोड़ा, रंजू रानी, सुनीता नारंग, कविता रानी, ज्योति रानी, रजनी मखीजा, अर्जुनदास, आशा चावला, सुनीता चावला, हनी टुकराल, अंजू महता, धर्मवीर मखीजा, मुन्नी शर्मा, जगदीश नारंग सहित अनेक श्रद्धालुगण मौजूद रहे।

राजकीय मॉडल स्कूल में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक लगा राष्ट्रीय एकता शिविर

हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों ने एकता शिविर में लहराया परचम

देवांशी, मुस्कान यादव, वैशाली, प्रिया और अंशुल ने कई पुरस्कार जीते

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों ने राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहड़, भगत सिंह चौक, भिवानी में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर में भाग लेकर



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए।

विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। यह शिविर भिवानी के एन.एन.एस. कोऑर्डिनेटर आनंद शर्मा की देखरेख में सफलतापूर्वक संचालित हुआ। शिविर में विद्यालय के पांच स्वयंसेवकों देवांशी, मुस्कान यादव, वैशाली, प्रिया और अंशुल ने सक्रिय प्रतिभागिता की और अनेक

वैशाली व देवांशी रही संयुक्त रूप से प्रथम

साप्ताह भर चले इस शिविर में विविध सांस्कृतिक एवं सृजनात्मक प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। भाषण प्रतियोगिता में वैशाली और देवांशी ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्लोगन लेखन में देवांशी ने प्रथम, मुस्कान यादव ने द्वितीय तथा अंशुल ने सॉल्यूशन प्रस्तरकार हासिल किया। पोस्टर मेकिंग में प्रिया ने द्वितीय और वैशाली ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। गुपु झांस प्रतियोगिता में हलवासिया विद्या विहार की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर सबका मन मोह लिया। शिविर में हरियाणवी संस्कृति की झलक प्रस्तुत करते हुए स्वयंसेवकों ने एक प्रभावशाली हरियाणवी नाटक भी मंचित किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। डेवलपमेंट प्रतियोगिता में देवांशी ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। सांस्कृतिक गतिविधियों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के आधार पर ओवरऑल टॉप 10 हलवासिया विद्या विहार के नाम रहे, जो विद्यालय के लिए गर्व का विषय रहा। शिविर में एन.एस.एस. समन्वयक नरेंद्र दुहन (हिसार) व एन.एस.एस. कोऑर्डिनेटर आनंद शर्मा (भिवानी) ने हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों के द्वारा की गई प्रस्तुतियों की सराहना की। विद्यालय में आयोजित सम्मान समारोह में विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत, प्राचार्य किमलेश आर्य व उप प्राचार्य दीपक वशिष्ठ ने विजेता स्वयंसेवकों को उनके अभिभावकों सहित स्नेहपूर्वक सम्मानित किया।

खबर संक्षेप



स्वयंसेवक अंशुल व प्रवेश को किया सम्मानित

बहल। भिवानी में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक राष्ट्रीय एकता शिविर का आयोजन किया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक आचार्य डॉ. विनय मिश्रा ने बताया कि मगवान भैरव कल्याण के प्रधान देवता है और बहुत शीघ्र ही प्रसन्न होने वाले हैं। भैरव अष्टमी पर भिंदर में महायज्ञ व भंडारे का आयोजन हुआ, जिसके अंदर भगवान भैरव की स्तुति, भैरव आटक का पाठ कर हवन किया। इस अवसर पर आचार्य रमेश मिश्र, विनोद शर्मा, सुरेंद्र शर्मा, मनोज मिश्रा, विकास वशिष्ठ, मुकेश जांगड़ा, इंद्रज व जगदीर सिंह आदि उपस्थित रहे।



भैरव अष्टमी पर हुआ महायज्ञ व भंडारा

भिवानी। भैरव अष्टमी पर कुण्डिया मंदिर में भव्य महायज्ञ व भंडारे का आयोजन किया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक आचार्य डॉ. विनय मिश्रा ने बताया कि मगवान भैरव कल्याण के प्रधान देवता है और बहुत शीघ्र ही प्रसन्न होने वाले हैं। भैरव अष्टमी पर भिंदर में महायज्ञ व भंडारे का आयोजन हुआ, जिसके अंदर भगवान भैरव की स्तुति, भैरव आटक का पाठ कर हवन किया। इस अवसर पर आचार्य रमेश मिश्र, विनोद शर्मा, सुरेंद्र शर्मा, मनोज मिश्रा, विकास वशिष्ठ, मुकेश जांगड़ा, इंद्रज व जगदीर सिंह आदि उपस्थित रहे।



बैठक में विद्यालय मुखियाओं को किया जागरूक

बवानोखेड़ा। बवानो खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सीपीआईएम बैठक का आयोजन किया गया। बैठक प्राचार्य-कम-सीआरसी संतोष भाकर के नेतृत्व में आयोजित हुई। जिसमें एबीआरसी राज कुमार ने अपनी अहम भूमिका उदा की। प्राचार्य-कम-सीआरसी संतोष भाकर के प्राहमरी मुखियाओं को बताया कि बीते दिनों थर्ड पार्टी द्वारा प्राहमरी विद्यालय में असेसमेंट किया, जिसमें आई सूची के मुताबिक रेड जोन से बाहर निकलते हुए सभी बच्चों पर विशेष ध्यान देना है व शिक्षा में पिछड़ रहे बच्चों को विशेष निगरानी रखनी है।



विद्यालय में मनाया अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान दिवस

बवानोखेड़ा। बवानो खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर विज्ञान प्रशिक्षण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें चारों सदस्यों से चुनिंदा विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। यह प्रतियोगिता दो स्तरों पर आयोजित करवाई गई। जिसमें प्रथम स्तर में कक्षा तीसरी से पांचवीं तथा द्वितीय स्तर में कक्षा छठी से आठवीं के विद्यार्थियों के बीच रही। पहले चरण में नालंदा सदन प्रथम स्थान पर, तक्षशिला सदन द्वितीय स्थान पर तथा इंद्रप्रस्थ सदन तृतीय स्थान पर रहा। दूसरे चरण में इंद्रप्रस्थ सदन प्रथम स्थान पर, नालंदा सदन द्वितीय स्थान पर तथा तक्षशिला सदन तृतीय स्थान पर रहा। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के सचिव योगेश शर्मा, योगेंद्र सिंह, मंजू मलिक, कविता कुमारी, आनन्द, मीनू वालिया, राहुल, कृष्ण कुमार, दिव्या, सुरभि, अन्व, हिमांशु, हिमानी, दीपिका, शानू, संयंजा, अनिता मीनाजी, अमित कुमार, मनीष शंकर, प्रमोद बंसल, सहित स्टाफ के समस्त सदस्य उपस्थित रहे।



स्वच्छता का महत्व जीवन में अपनाएं : गोयल

भिवानी। हमें स्वच्छता का महत्व समझकर इसे अपने जीवन में अपनाया चाहिए। न केवल अपने संस्थान, अपितु अपने घर या बाहर भी इस कार्य को करना चाहिए। यह बात हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार शहरी स्वच्छता अभियान के तहत हरियाणा महाविद्यालय भिवानी में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने कही। 11 सप्ताह के स्वच्छता अभियान कार्यक्रम के अंतर्गत मेगा क्वींगिंग एवं समापन समारोह का आयोजन हुआ। नोडल अफसर डॉ. शोभा बंसल ने बताया कि अनेक विद्यार्थियों ने परिस्तर में अवांछित पौधों को नष्ट किया और कचरे को सफाई की गई। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के डीन एफेडमिक डॉ. नरेंद्र चाहर, डॉ. विनय गुप्ता, डॉ. सुरेंद्र दलाल, भूषेंद्र कोच समेत अनेक शिक्षक उपस्थित थे।



एचडी स्कूल में स्वच्छता पर प्रतियोगिता का आयोजन

चरखी दादरी। एचडी स्कूल बिरोहड़ में स्वच्छता अभियान के अंतर्गत स्वच्छता विषय पर निबंध चित्रकला एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना एवं उन्में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ हरि ओम शर्मा के प्रेरणादायी संबोधन से किया। जिसमें उन्होंने विद्यार्थियों को स्वच्छता को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संदेश दिया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने स्वच्छता के महत्व, उसके लाभ एवं स्वच्छता मिशन पर अपने विचार सुंदर ढंग से प्रस्तुत किए। चित्रकला प्रतियोगिता में बच्चों ने रंगों के माध्यम से स्वच्छता का प्रतीक, कृष्ण प्रबंधन और हरियाली का संदेश दिया। स्लोगन प्रतियोगिता में छात्रों ने अपने विचार छोटे-छोटे प्रभावशाली वाक्यों में प्रकट किए, जैसे स्वच्छता का अपना, सबका अपना और पहले खुद करें सफाई, फिर देश बनाएगा स्वच्छता की कमाई। विद्यालय निदेशक बलराम प्रोभाज ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों में सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करती हैं।

जीव विज्ञान विभाग लगातार शैक्षणिक सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा

पीजी कॉलेज के छात्र तरुण को दुबई में मिला गाइटेक्स ग्लोबल एशिया तकनीकी नवाचार पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के जीव विज्ञान विभाग के छात्र तरुण को दुबई में अंतर राष्ट्रीय गाइटेक्स ग्लोबल 2025 में गाइटेक्स एशिया तकनीकी नवाचार पुरस्कार सम्मान से नवाजा गया। तरुण के महाविद्यालय पहुंचने पर जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ पूर्ण प्रभा व स्टाफ सदस्यों ने इस उपलब्धि पर पुष्प गुच्छ व फूलमालाओं से स्वागत किया। उन्होंने जीव विज्ञान विभाग के सभी स्टाफ सदस्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि जीव विज्ञान विभाग लगातार शैक्षणिक सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। जीव विज्ञान

वर्तमान में तरुण दुबई स्थित तकनीकी कंपनी प्यूचरवाइज के मुख्य कार्यकारी अधिकारी, मलेशिया में पंजीकृत एआई संस्था ओमनीनेक्सयूस के सह संस्थापक और मुख्य सूचना अधिकारी के रूप में है कार्यरत



नारनौल। तरुण को सम्मानित करता कॉलेज स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

के विभागाध्यक्ष एवं महाविद्यालय कुलसचिव डॉ. सत्यपाल सुलोदिया ने बताया कि तरुण ने दुबई में आयोजित प्रतिष्ठित गाइटेक्स ग्लोबल 2025 सम्मान प्राप्त करने का कीर्तिमान स्थापित किया है। उनकी एआई कंपनी ओमनीनेक्सयूस ने अपनी

अत्याधुनिक तकनीक और नवाचार क्षमता से विशेष पहचान बनाई। इसके बाद ओमनीनेक्सयूस ने गाइटेक्स एशिया 2025 तकनीकी नवाचार पुरस्कार जीता। जिससे मंच पर वैश्विक स्तर पर भारतीय तकनीकी नेतृत्व स्थापित हुआ। अब कंपनी अप्रैल 2026 में सिंगापुर में

आयोजित होने वाले गाइटेक्स एशिया मंच पर भी अपनी तकनीक और दृष्टि का प्रदर्शन करेगी। प्रेस प्रवक्ता एवं यूथ रेडक्रॉस नोडल अधिकारी प्रोफेसर डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि सादगीपूर्ण और मेहनतकश परिवार से आने वाले तरुण ने यह उपलब्धि कठिन परिश्रम और लगन से हासिल की। गांव के वातावरण में पले-बढ़े तरुण ने सीमित संसाधनों के बावजूद कभी हारना नहीं खोया और यह दिखाया कि मजबूत नीयत, अनुशासन तथा मेहनत के साथ वैश्विक मंच पर भी जगह बनाई जा सकती है।

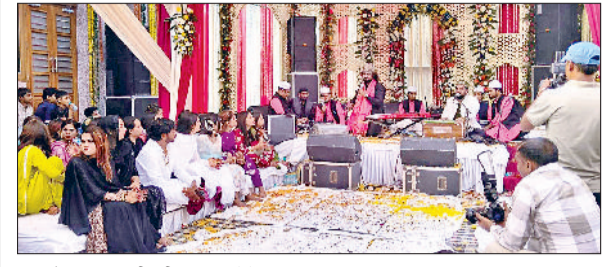
तरुण की यह है उपलब्धि

वर्तमान में तरुण दुबई स्थित तकनीकी कंपनी प्यूचरवाइज के मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं तथा मलेशिया में पंजीकृत एआई संस्था ओमनीनेक्सयूस के सह संस्थापक और मुख्य सूचना अधिकारी के रूप में कार्यरत हैं। उनके द्वारा विकसित ओमनीनेक्सयूस एआई प्लेटफॉर्म वास्तविक समय में बड़े आंकड़ों का विश्लेषण कर व्यवसायों को बाजार अध्ययन, उपभोक्ता व्यवहार, बांड प्रदर्शन, रणनीतिक निर्णय सहयोग और भविष्यवात योग्यता जैसे समाधान प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि यह केवल सामग्री निर्माण करने वाला सिस्टम नहीं, बल्कि आधुनिक व्यापार जगत के लिए एक उच्चत स्मार्ट सहायक है।

तरुण का विजन...

तरुण ने कहा कि उनका विजन है कि भारत को एआई और तकनीकी नवाचार के क्षेत्र में विश्व स्तर पर अग्रणी बनाने में योगदान दें। उन्होंने कहा कि आज भारत एआई विकास के महत्वपूर्ण चरण पर है। हमारा उद्देश्य है भारत को इस तकनीक में परिपक्व करना, ऐसी एआई बनाना जो सुरक्षित, विश्वसनीय और उपयोगी हो। हम ऐसी प्रणाली पर काम कर रहे हैं, जिसमें डाटा सुरक्षित और एनक्रिप्टेड रहेगा, सुरक्षा के सभी मानक पूरे होंगे तथा ऐसा सकारात्मक व जिम्मेदार कंटेंट बनेगा, जो समाज व देश के लिए उपयोगी हो। इस मौके पर उपप्राचार्य डॉ. व्हासिंह, डॉ. महेंद्र मुद्गल, डॉ. नरेश यादव, डॉ. सीता, डॉ. अनीस, डॉ. दीपक, डॉ. ज्योति, डॉ. ज्योति जिंदल, डॉ. पूनम यादव आदि मौजूद रहे।

मंगलमुखी किन्नर समाज का दो दिवसीय वार्षिक उत्सव आयोजित



नारनौल। कवाली की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। मंगलमुखी किन्नर समाज की ओर से हिंदू-मुस्लिम एकता का प्रतीक दो दिवसीय पांचवां वार्षिक महोत्सव बुधवार शाम संपन्न हो गया। शहर के मोहल्ला कोलियान में हुए इस महोत्सव के पहले दिन शम को मां भवानी का जागरण हुआ। इसके अगले दिन बुधवार को पीरबाबा उत्सव के तहत कवाली कार्यक्रम हुआ। इस दिन मंडारा भी आयोजित किया गया। इस संघर्ष में समाज विनोद सेनी व गुरु मां महक ने बताया कि मंगलवार रात को मां भवानी का जागरण किया गया। इसमें विश्वविख्यात भजन सम्राट संजय मित्तल कलकत्ता, उज्जैन से अक्षिता सिंह राजपूत, पटियाला से टोनी राजन ने भजन के माध्यम से माता माई को याद किया। वहीं देहरादून से आए सब्जी साईं ने भी भजन से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया। इस दौरान मंच संचालक अमित माई रहे। शिवम म्यूजिक ग्रुप दिल्ली व मोरवी साउथ दिल्ली ने भी अपनी प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि अगले दिन बुधवार को पीरबाबा के वार्षिक उत्सव के तहत सुबह कवाली कार्यक्रम हुआ। इसमें गलत सिंघर फैजान अजमेरी, इदरिश कादरी, नरसिमा परवीन मुबई और जुहेंदर-जुहेंदर वार्थ ने प्रस्तुति दी और सबका मनमोहनी। इस दौरान मंडारा भी आयोजित किया। जिसमें शाम तक हजारों लोगों से प्रसाद गहण किया।

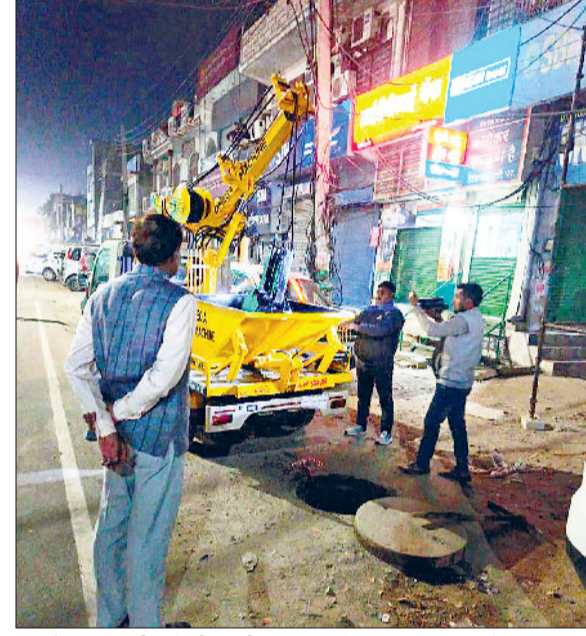
सीवर और मैनहॉल की सफाई के दौरान कर्मचारी रहेंगे सुरक्षित

10 दिनों के लिए मंगवाई एक और ग्रेब मशीन, अब कर्मियों को मैनहॉल में उतरने की नहीं पड़ेगी जरूरत

- नारनौल के पास है पहले से एक ग्रेब मशीन, शहर की सीवर व्यवस्था दुरुस्त करने का काम हुआ शुरू
- ग्रेब मशीन (मैनहोल क्लीनिंग मशीन) का उपयोग स्वच्छता और सुरक्षा की दिशा में बड़ा कदम: जितेंद्र सिंह हुड्डा

हरिभूमि न्यूज नारनौल

शहर में सीवर एवं मैनहोल की सफाई को अधिक सुरक्षित प्रभावी और आधुनिक बनाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियंत्रिकी विभाग ने अत्याधुनिक ग्रेब मशीन का संचालन शुरू किया है। यह मशीन सीवर और मैनहोल की सफाई के कार्य को पूर्णतः मैकेनिकल और ऑटोमैटिक तरीके से करती है, जिससे अब सफाई कर्मचारियों को मैनहोल में उतरने की आवश्यकता नहीं रहेगी। कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि मशीन में लगा हाइड्रोलिक ग्रेबर (मैनहोल क्लीनिंग मशीन) मैनहोल के अंदर जाकर, कीचड़, प्लास्टिक एवं ठोस अपशिष्ट को पकड़कर



नारनौल। ग्रेब मशीन से सीवर की सफाई करते हुए। फोटो: हरिभूमि

बाहर निकालता है। हाइड्रोलिक बूम और क्रेन सिस्टम के माध्यम से यह कचरे को सीधे वाहन के टैंक या कंटेनर में डाल देती है। पूरी प्रक्रिया रिमोट या कंट्रोल पेनल से संचालित होती है, जिससे सफाईकर्मियों को किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य या सुरक्षा जोखिम का सामना नहीं करना पड़ता।

नारनौल शहर के लिए आगामी 10 दिनों के लिए एक ग्रेब मशीन महेन्द्रगढ़ से मंगवाई गई है ताकि शहर के विभिन्न मैनहोल की सफाई शीघ्रता से की जा सके। जूनियर इंजीनियर अमित गोयल के नेतृत्व में शहर की सीवर व्यवस्था को दुरुस्त करने का कार्य चल रहा है। मंगलवार को

मविष्य में ऐसी और नयीं शहर के अन्य क्षेत्रों में लगाई जाएगी

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि यह पहल अमृत मिशन व स्वच्छ भारत मिशन की भावना के अनुरूप है। आधुनिक तकनीक के उपयोग से न केवल सफाई व्यवस्था बेहतर होगी बल्कि सफाईकर्मियों की सुरक्षा भी सुनिश्चित होगी। मविष्य में ऐसी और मशीनें शहर के अन्य क्षेत्रों में भी लगाई जाएंगी। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि यदि कहीं भी सीवर ओवरफ्लो या रुकावट की समस्या हो तो नागरिक विभाग के टोल फ्री नंबर 18001805678 पर अपनी शिकायत दर्ज करवाएं ताकि आधुनिक मशीन द्वारा तुरंत समाधान किया जा सके। इसी टोल फ्री नंबर पर पेयजल संबंधित समस्याओं की सूचना भी दी जा सकती है। जल जीवन मिशन के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में जल संरक्षण का संदेश कार्यकारी अभियंता हुड्डा



ने बताया कि शहर में अमृत योजना और गांवों में जल जीवन मिशन के अंतर्गत विभाग की टीमों पेयजल की बर्बादी रोकने, जल को सुरक्षित रखने और हर घर जल सुनिश्चित करने के लिए कार्यरत है। गांव पंचायतों में गठित ग्राम जल एवं सीवर संयोजकों के सदस्यों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। साथ ही सरकारी विद्यालयों और आंगणवाड़ी केंद्रों में भी सुरक्षित जल एवं स्वच्छता पर जागरूकता शिबिर आयोजित किए जा रहे हैं। इन गतिविधियों में विभाग के जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन से जुड़े जिला सहायक एवं ब्लॉक रिसेस कोऑर्डिनेटर सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने आम नागरिकों से अपील की कि वे इस गृहम में सहयोग करें और जल को व्यर्थ न बहाएं ताकि मविष्य के लिए जल सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

रेवाड़ी रोड पर इस मशीन को मैनहोल की सफाई के लिए लगाया गया। उन्होंने बताया कि मैनहोल में सफाईकर्मियों के उतरने की आवश्यकता

समाप्त, मानव जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित, कम समय में अधिक सफाई कार्य संभव, सफाई प्रक्रिया स्वच्छ, हाइजेनिक और पर्यावरण अनुकूल।

आकाश एकेडमी में ओपंपियाड परीक्षा आयोजित

महेन्द्रगढ़। आकाश एकेडमी में छात्र-छात्राओं का ज्ञान परखने के लिए नेशनल ओलंपियाड की परीक्षा कराई गई। आकाश एकेडमी पर तर्कशक्ति परीक्षा का आयोजन किया गया। इसमें सफल होने वाले छात्र-छात्राएं राज्य स्तर की परीक्षा में प्रतिभाग करेंगे। आकाश एकेडमी पर देवेन्द्र बैरवांस ने बताया कि बदलते समय में शिक्षा केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रही, बल्कि अब यह विश्लेषण, समझ और समस्या समाधान जैसे कौशलों की मांग करती है। इसी दृष्टिकोण के साथ नेशनल ओलंपियाड में लॉजिकल रीजनिंग विषय को विशेष महत्व दिया गया है। यह विषय न केवल प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं की तैयारी में सहायक है, बल्कि यह छात्रों की सोचने-समझने की क्षमता को भी निखारता है। आज का युग तेज निर्णय लेने और जटिल समस्याओं को हल करने का है। लॉजिकल रीजनिंग यानी तर्कशक्ति का सीधा संबंध क्रिटिकल थिंकिंग और प्रॉब्लम सोल्विंग सिस्टम से है। यह विषय छात्रों को किसी भी स्थिति में ठोस निर्णय तक पहुंचने की शक्ति देता है। परीक्षा संचालक विकास रामलवास ने बताया कि परीक्षा के दौरान सभी केंद्रों पर अनुशासन और शांतिपूर्ण वातावरण बना रहा। एकेडमी प्रबंधन की ओर से परीक्षा की सभी व्यवस्थाएं सुव्यवस्थित की गईं।

बीआर स्कूल सेहलंग में तीन दिवसीय वार्षिक खेलकूद समारोह का शुभारंभ

महेन्द्रगढ़। बीआर स्कूल सेहलंग में तीन दिवसीय वार्षिक खेलकूद का शुभारंभ बड़े उत्साह के साथ हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि चेयरमैन हरीश भारद्वाज, विशिष्ट अतिथि प्रिंसिपल ज्योति भारद्वाज तथा कार्यक्रम की अध्यक्षता वाइस चेयरमैन कृष्ण भारद्वाज ने की। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथियों द्वारा रिबन काटकर एवं सरस्वती देवी के समक्ष दीप प्रज्वलित कर की गई। इसके बाद प्राथमिक विंग के विद्यार्थियों ने सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं, जिनमें स्वगत गान, देशभक्ति गीत और समूह नृत्य शामिल थे। मंच संचालन का कार्य दीपा मैडम ने किया, जबकि प्राथमिक प्रमारी कल्पना ने सभी खेल प्रतियोगिताओं की देखरेख की। पहले दिन की शुरुआत प्राथमिक विंग में हुई विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं से हुई, जिनमें 50 मीटर दौड़, 100 मीटर दौड़, लेन-स्वून रेस, थी लेन रेस, बलून रेस, कप रेस और सैक रेस शामिल रहें।

सरस्वती स्कूल की छात्रा वर्षा ने जीता कांस्य

नारनौल। सरस्वती विद्या मंदिर सौनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा वर्षा कुमारी ने स्टेट लेवल पर आयोजित कराटे टैक्वो गेम्स में कांस्य जीता है। विजेता छात्रा को स्कूल की प्राचार्या वंदना यादव ने प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि खेलों से शारीरिक और मानसिक विकास होने के साथ-साथ संबंधों में मजबूती आती है। इस दौरान विद्यार्थियों ने खेलों पर आधारित नाटक एवं भाषण प्रस्तुत किए। उन्होंने कहा कि कराटे प्रतियोगिता में जिला स्तर पर विजेता रहे प्रतिभागियों को स्टेट स्तरीय प्रतियोगिता में शामिल किया गया है। 240 से अधिक खिलाड़ियों ने स्पर्धा के लिए पंजीकरण कराया। जिनमें सरस्वती स्कूल के तीन विद्यार्थी शामिल रहे हैं। वर्षा कुमारी ने कांस्य पदक जीतकर संस्था का गौरव बढ़ाया है। बीते साल स्कूल के आठ विद्यार्थियों ने दौड़, तीरंदाजी में कांस्य पदक जीता है। छात्रा की उपलब्धि से अन्य छात्राओं को खेल प्रतिभा को निखारने की प्रेरणा मिलेगी। कार्यक्रम में संस्था के चेयरमैन दयाराम यादव व निदेशक अमित यादव ने प्रतिभागिता छात्रा को पुरस्कृत किया।

पुलिस ने अवैध हथियार देने का आरोपित पकड़ा

महेन्द्रगढ़। सतनाली के राजावास क्षेत्र में आपसी रंजिश के चलते एक युवक की हत्या करने और दो युवकों को घायल करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सतनाली की पुलिस टीम ने अवैध हथियार उपलब्ध कराने वाले आरोपित को गिरफ्तार किया है, जिसकी पहचान लोकेश वासी डुमोली खुर्द थाना सिंधाना राजस्थान के रूप में हुई। आरोपी लोकेश ने वारदात को अंजाम देने वाले आरोपितों को अवैध हथियार उपलब्ध कराया था। आरोपी से पूछताछ कर न्यायालय में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। 30 जनवरी को सतनाली के राजावास क्षेत्र में आरोपितों ने आपसी रंजिश के चलते एक युवक की हत्या कर दी थी और दो युवकों को घायल कर दिया था।

आस्था

शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा

हरिभूमि न्यूज नारनौल
हिंद की चादर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार तथा हरियाणा गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से आयोजित होने वाला शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा। यह जत्था 17 नवंबर को नारनौल से रोहतक के लिए रवाना होगा। नारनौल की सिख संगत इस ऐतिहासिक और धार्मिक यात्रा का भव्य तथा गरिमामय स्वागत करने

दूरदराज से आने वाले मेहमानों के लिए होगी हरने व लंगर की विशेष व्यवस्था

हिंद की चादर के शहीदी नगर कीर्तन के लिए संगत में उत्साह



के लिए युद्धस्तर पर तैयारियां में जुटी हुई है। हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के कार्यकारी सदस्य तजेंदर पाल सिंह

ये रहेगा नगर कीर्तन का रूढ़
यह नगर कीर्तन 16 नवंबर को दोपहर 2:30 बजे रेवाड़ी रोड सेनी सौनियर सेकेंडरी स्कूल के पास से शुरू होगा। यह यात्रा शहर के मुख्य मार्गों से होकर गुजरनेगी, जिसमें बस स्टैंड, महावीर चौक, रेट्ट हाउस, सैनिक रेट्ट हाउस, तालाब बहादुर सिंह, पुलिस लाइन रोड, अग्रसेन चौक, लोहा मंडी, सिविल हॉस्पिटल रोड, विद्यार्थक ओमप्रकाश यादव ऑफिस रोड, गुरुद्वारा साहिब खरखड़ी, गुरु गोबिंद सिंह सौनियर सेकेंडरी स्कूल रोड मेहला चौक शामिल हैं। यह यात्रा गुरुद्वारा साहिब मोहल्ला गुरु नानक पुरा में शाम लगभग 7:30 बजे संपन्न होगी।

शकार्यक्रम को लेकर हो रही बैठकें
उन्होंने जानकारी दी कि प्रदेश के विभिन्न स्थानों से चलने वाली ये यात्राएं 25 नवंबर को कुरुक्षेत्र में होने वाले भव्य समारोह के साथ संपन्न होंगी। समूह संगत द्वारा दूरदराज से नारनौल पहुंचने वाले श्रद्धालुओं और मेहमानों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा गया है। रजिंदर पाल सिंह ने बताया कि यात्रा के दौरान और उसके बाद भी सभी आने वाले मेहमानों के लिए संगत द्वारा बेहतरीन ठहरने और लंगर की व्यवस्था की जाएगी, ताकि किसी भी श्रद्धालु को असुविधा न हो और वे पूरी श्रद्धा के साथ इस कार्यक्रम में शामिल हो सकें। सिख समाज की लगातार इस कार्यक्रम को लेकर बैठकें हो रही हैं, ताकि स्वगत और कीर्तन के दौरान सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से चले और श्रद्धालुओं को निखारने की प्रेरणा मिलेगी। नारनौल की संगतें इस ऐतिहासिक पत्र का बेसब्री से इंतजार कर रही हैं।

व समूह संगतें पूरी लगन से काम कर रही हैं। उनका मुख्य उद्देश्य इस यात्रा के माध्यम से महान गुरु साहिब के शांति, बलिदान और सांप्रदायिक सद्भाव के शाश्वत संदेश को जन जन तक पहुंचाना है।

अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन 17 को

नारनौल। अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन जेसी स्पोर्ट्स क्लब धनचौली में 17 नवंबर को किया जाएगा। भारत सरकार व भारत खेल मंत्रालय एवं भारतीय एथलेटिक्स महासंघ अस्मिता खेल मंच के माध्यम से बेटीयों को खेल के लिए प्रेरणा दे रहे हैं। मीडिया प्रमारी खेल सत्यवर्ष धनखंड ने बताया कि भारत सरकार, भारतीय खेल प्राधिकरण व भारतीय एथलेटिक्स महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में समस्त भारतीय बेटियों को सभी खेल क्षेत्रों में बढ़ावा देने के लिए अस्मिता खेल ही मेरी पहचान मंच के माध्यम से जिला स्तर पर कमांडो और डॉग स्क्वाड टीम के साथ वॉकिंग अभियान चलाया। महेन्द्रगढ़ पुलिस ने आमजन से किसी भी गलत अफवाह पर ध्यान ना देने की अपील की है। कोई भी आपत्तजनक सामान दिखने या आपातकालीन स्थिति में डायल 112 या नजदीकी पुलिस स्टेशन में तुरंत सूचना दें। प्रिंसिपल सुभद्रा कुमार ने बताया कि जिला में सुरक्षा व्यवस्था को अलर्ट कर दिया गया है। कड़ी सुरक्षा को लेकर पुलिस के द्वारा संदिग्धों पर नजर रखी जा रही है और नाकों से गुजरने वाले सड़किय व्यक्तियों व वाहनों को चेक किया जा रहा है।



अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन 17 को