



मारपीट व तोड़फोड़ की वारदातों से शहर में बढ़ा दहशत का माहौल

हरिभूमि न्यूज़ | नंगल चौधरी

बोलरो में सवार बदमाशों ने रविवार रात शहर में जमकर आतक मचाया। होटल व दुकानों पर मारपीट की घटना को अंजाम देकर आरोपित सिरौही बहाली टोल प्लाजा पर पहुंचे। वहां बूथों की तोड़फोड़ करने के बाद कर्मचारियों को अंजाम भुगतान का अल्टीमेटम दिया। इस दौरान पीड़ित लोगों ने डायल 112 पर कॉल कर घटना की सूचना दी, लेकिन पुलिस पहुंचने से पहले ही सभी बदमाश फरार हो गए। शिकायत मिलने पर नंगल चौधरी थाना पुलिस व सीआईए नारनौल घटना स्थल पहुंची। सीसीटीवी कैमरे की फुटेज कब्जे में लेकर आरोपितों की खोजबीन आरंभ कर दी है।

बोलरो में सवार बदमाशों ने 4 घंटे शहर में मचाया उत्पात, टोल प्लाजा पर की तोड़फोड़, आरोपियों की शिनाख्त करने में जुटी पुलिस



नंगल चौधरी | टोल प्लाजा पर सीसीटीवी फुटेज में आरोपितों को तलाशते थाना इंचार्ज व अज्ञात बदमाशों द्वारा टोल प्लाजा पर की गई तोड़फोड़।

मारपीट की वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित मालिक को जानलेवा धमकी दी गई। यहां भी 112 पर डायल करके वारदात की सूचना दी गई, लेकिन पुलिस

पहुंचने से पहले ही आरोपित फरार हो गए। शहरवासियों ने बताया कि एक दिन पहले डॉ. नरेश वाली गली में भी अज्ञात बदमाशों ने मारपीट की घटना को अंजाम

दिया था। इससे पहले निजामपुर रोड पर अज्ञात बदमाशों ने ही एक युवक को बेरहमी से पीटा था। पीड़ित को बेहोशी की हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया।

### कर्मियों के आरोप, हमलावरों ने मांगी रंगदारी

टोल प्लाजा के प्रबंधक ने पुलिस को दिए बयानों में बताया कि वारदात का विरोध करने पर एक कर्मी को घात लगी है। उसकी पीटाई करते हुए बदमाशों ने रंगदारी मांगी है तथा डिमांड पूरी नहीं होने तक ऐसे ही वारदात करने का अल्टीमेटम दिया है। पुलिस ने मौका निरीक्षण करने के बाद अज्ञात बदमाशों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

### फुटेज का अवलोकन करके खोजबीन में जुटी पुलिस

थाना इंचार्ज मंगल सिंह ने बताया कि सिरौही बहाली टोल प्लाजा पर अज्ञात बदमाशों ने तोड़फोड़ की वारदात को अंजाम दिया है। घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद है। जिसका अवलोकन करके पुलिस ने आरोपित तलाश आरंभ कर दी है। उन्होंने बताया कि शहर में अपराधिक घटनाओं पर पुलिस सख्ती से निपटेगी।

जहां नाजुक स्थिति होने के कारण हायर लूटपाट तथा मारपीट की वारदातों से सेंटर रेफर कर दिया था। शहर में बढ़ रही दहशत का माहौल बना हुआ है।

### खबर संक्षेप

**पुरुष दिवस पर विचार गोष्ठी का आयोजन कल नारनौल।** प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट की ओर से अंतर्राष्ट्रीय पुरुष दिवस को समर्पित करते हुए पुरुष संवेदना, संघर्ष व सृजन विषय पर सारगर्भित विचार गोष्ठी का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा व संयोजक ओशीन शुक्ला ने बताया पुरुषों की संवेदनाओं, उनके संघर्षों व समाज में उनके रचनात्मक योगदान पर यह कार्यक्रम क्षेत्र में अपनी तरह का पहला आयोजन होगा। गोष्ठी में हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रो. डॉ. नीरज कर्णसिंह मुख्य वक्ता होंगे। कार्यक्रम का आयोजन 19 नवंबर सायं पांच बजे प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट कार्यालय सन प्लाजा में किया जाएगा।

**सुंदरकांड पाठ का आयोजन आज नारनौल।** श्री महेंद्रपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात्रि में दिनेश कुमार बंसल के निवास स्थान श्री गौड़ ब्रह्मण सभा मोहल्ला चौधरीयान में किया जाएगा। मंडल के सदस्य तर्पण सोनी ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे।

**वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 23 को नारनौल।** वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 23 नवंबर को किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे। संगठन के संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन बैठक वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार विमर्श किया जाएगा।

**सुंदरकांड पाठ का आयोजन आज नारनौल।** श्री महेंद्रपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में सुंदरकांड पाठ का आयोजन मंगलवार रात्रि में दिनेश कुमार बंसल के निवास स्थान श्री गौड़ ब्रह्मण सभा मोहल्ला चौधरीयान में किया जाएगा। मंडल के सदस्य तर्पण सोनी ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल करेंगे।

**वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 23 को नारनौल।** वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 23 नवंबर को किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे। संगठन के संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन बैठक वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार विमर्श किया जाएगा।

**वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 23 को नारनौल।** वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 23 नवंबर को किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे। संगठन के संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन बैठक वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार विमर्श किया जाएगा।

**वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 23 को नारनौल।** वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 23 नवंबर को किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में होगी। जिसकी अध्यक्षता संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा करेंगे। संगठन के संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि संगठन बैठक वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओं के साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार विमर्श किया जाएगा।

असमंजस में दुकानदार व समिति सदस्य

पंचायत समिति की दुकानें खाली करने के लिए तीसरी बार हुई बैठक

पंचायत समिति...दुकानदार खाली करें दुकान, दुकानदार... पहले दूसरी जगह दुकान अलॉट करने की करें व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज़ | कनीना

कनीना में लगभग तैयार किए जा चुके लघु सचिवालय भवन को अब राह मिलने की उम्मीद हो गई है। इस बारे में सोमवार को पंचायत समिति की ओर से आयोजित बैठक में समिति के कार्यकारी अधिकारी नवदीप सिंह, चेयरमैन जेपी यादव व वाइस चेयरमैन रमेश महालावत ने दुकानदारों को बताया कि पंचायत समिति के पास कुल नौ एकड़ जमीन थी। जिसमें से छह एकड़ भूमि लघु सचिवालय व उपमंडल स्तरीय न्यायालय भवन के लिए दे दी गई।

तीन एकड़ जमीन में पंचायत समिति का कार्यालय तथा कॉम्प्लेक्स बनाने की योजना है। उन्होंने कहा कि दुकानदार हाईकोर्ट में याचिका डालकर इस केस की पैरवी कर चुके हैं। अब वे पीपीडी के अंतर्गत उपमंडलाधीन न्यायालय में केस डाल सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस बारे में पंचायत समिति की ओर



कनीना। पंचायत समिति की बैठक में हिस्सा लेते चेयरमैन व दुकानदार।

फोटो: हरिभूमि

से तीसरी बैठक हुई है। दुकानों को खाली कराने के लिए पहले से प्रक्रिया जारी है। जिनके नोटिस जारी किए गए थे। नवीनतम जानकारी प्रदान करने के लिए सोमवार को जानकी बैठक बुलाई गई। पंचायत समिति की ओर से यदि कोई कॉम्प्लेक्स बनाया जाता है,

तो इन विस्थापित दुकानदारों को प्राथमिकता दी जाएगी।

सौहार्दपूर्ण बैठक में उन्होंने दुकानदारों के विचार भी सुने और उनके तसल्ली पूर्वक जवाब दिए। पंचायत समिति के चेयरमैन जेपी यादव ने बताया कि पंच की ये जगह सरका

लामबंद होकर अस्पताल के गेट पर दरी बिछाकर बैठक गए कर्मचारी

अस्पताल सुपरवाइजर पर हाथापाई का आरोप, सफाई कर्मी आंदोलन पर उतरे

रविवार को जब प्रदेश के सीएम नायब सिंह सैनी नारनौल दौर पर थे, तब स्वीपर अनूप चला गया था कुछ देर के लिए बाजार, तब हुई घटना घटित

हरिभूमि न्यूज़ | नारनौल

जिला नागरिक अस्पताल में कार्यरत सुपरवाइजर द्वारा स्वीपर को थप्पड़-मुक्के मारने एवं गिराव पकड़ पर चिकित्सा अधिकारी तक ले जाने के विरोध में सोमवार को सफाई कर्मियों ने प्रातःकाल को हंगामा खड़ा कर दिया और इसके विरोध में कर्मचारी लामबंद होकर अस्पताल के गेट पर दरी बिछाकर बैठक गए। आंदोलनकारी कर्मचारियों ने सुपरवाइजर पर मैन हैडलिंग करने का आरोप लगाते हुए गुंडागर्दी नहीं चलने देने के नारे लगाए। अस्पताल का कामकाज छोड़ धरने पर बैठने की सूचना पाकर सिविल सर्जन डा. अशोक कुमार, एमएस डा. आशा शर्मा एवं अन्य चिकित्साधिकारी धरना स्थल पर पहुंचे तथा हड़ताली कर्मचारियों से बात की। हंगामे की सूचना मिलने पर बाद में सिटी पुलिस भी अस्पताल पहुंची तथा कर्मचारियों से पूछताछ शुरू की। मामला रविवार 15 नवंबर का है, जब प्रदेश के सीएम नायब सैनी नारनौल में आयोजित महाराज शूर सैनी जयंती समारोह में भाग लेने आए हुए थे। सीएम आगमन को लेकर सभी



नारनौल। सुपरवाइजर के खिलाफ नारेबाजी करते स्वीपर एवं कर्मचारी व पीड़ित कर्मचारी अनूप से पूछताछ करती पुलिस।

फोटो: हरिभूमि

### यह बोला पीड़ित

दोपहर करीब 12 बजे स्वीपर अनूप को बाजार में दुकानदार के पास से अपना मोबाइल लेने जाना था। बकौल अनूप उसने कुछ देर बाजार जाने के लिए सुपरवाइजर मनीज कुमार से अनुमति मांगी, लेकिन उन्होंने उसे साफ मना कर दिया। इस पर सफाई कर्मी अनूप ने वहीं ड्यूटी पर तैनात लीला बहिनजी से अनुमति ली और बाजार चला गया। करीब 15-20 मिनट बाद वह वापिस आ गया। अनूप कुमार ने आरोप लगाते हुए बताया कि उसके आने पर सुपरवाइजर मनीज कुमार ने उससे तानाशाही वाला रवैया अपना और उसकी कोल में दुक्के मारते हुए उसकी गर्दन पकड़कर उसे एमएस कार्यालय तक ले गया और उससे रुबरु करवाया। एमएस ने सोमवार को कार्यालयी करने की बात कहकर उसे छोड़ दिया, लेकिन यह घटना दुक्के मारने एवं गर्दन पकड़ने की अन्य कर्मचारियों में फैल गई, जिससे उनमें मनीज कुमार के खिलाफ रोष पनप गया। जब सोमवार को प्रातः अस्पताल खुली तो करीब नौ बजे सभी कर्मचारी एकजुट हो गए तथा अस्पताल भवन के मुख्य गेट के साथ खड़े होकर प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी करने लगे। इन कर्मचारियों के समर्थन में अन्य कर्मचारी भी आ गए तथा काम छोड़ने से अस्पताल के हालात बिगड़ गए। इन आंदोलनकारी कर्मचारियों ने वहीं पर दरी बिछा ली तथा धरने पर बैठ गए और नारेबाजी करने लगे।

विभागों को अलर्ट थे और कर्मचारियों को ड्यूटी पर मौजूद रहने की विशेष हिदायत थी। इसी के चलते

जिला नागरिक अस्पताल के आपातकालीन वार्ड में लगे सभी कर्मचारियों को हाजिर रहना था।

### मौके पर पहुंचे चिकित्साधिकारी

जब कर्मचारी अस्पताल में जैरबद नारेबाजी कर रहे थे, तब इसकी सूचना पाकर मौके पर सिविल सर्जन डा. अशोक कुमार, एमएस डा. आशा शर्मा, डिप्टी एमएस डा. विजय डबास, सर्जन डा. कंवर सिंह चौहान आदि भी पहुंचे तथा कर्मचारियों की बात सुनी। कर्मचारियों का पक्ष जानने उपरंत सिविल सर्जन ने सुपरवाइजर मनीज कुमार को फोन करवाया तथा उसे मौके पर तुरंत हाजिर होने की हिदायत दी। मनीज तीन दिन की छुट्टी पर होने के बावजूद शीघ्रता से अपने गांव से अस्पताल पहुंचा तथा चिकित्सा अधिकारियों के सामने अपना पक्ष रखा और हड़ताली कर्मचारियों से अपनी गलती की माफी मांग ली, जिससे आंदोलन का पटाघाट हो गया।

पुलिस भी पहुंची

दूसरी ओर सिटी पुलिस से एसआई अजीत सिंह एवं एएसआई किनोड आपातकालीन वार्ड पहुंचे तथा स्वीपर अनूप से पूछताछ की। तब उन्होंने बताया कि माफ़ी मांगने पर मामला खत्म हो गया है। इस पर पुलिस ने कहा कि यदि फिर से ऐसी घटना हो तो लिखित में शिकायत दे, कार्रवाई की जाएगी।

महेंद्रगढ़ का रात्रि तापमान 7.5 डिग्री, प्रदेश में दूसरे नंबर पर रहा

सम्पूर्ण इलाके में दिन और रात के तापमान सामान्य से नीचे

नारनौल। हरियाणा एनसीआर दिल्ली में लगातार मौसम शुष्क और साफ बना हुआ, लेकिन हिमालय पर्वत की हिमाच्छादित शिखरों से लगातार ठंडी सर्द हवाओं से हरियाणा एनसीआर दिल्ली का तापमान में गिरावट देखने को मिल रही है। सम्पूर्ण इलाके में दिन और रात के तापमान

सामान्य से नीचे बने हुए हैं। हरियाणा के 17 जिलों में रात के तापमान सिंगल डिजिट में बने हुए हैं, जबकि शेष पांच जिलों में भी तापमान 10.0 डिग्री सेल्सियस के आसपास बने हुए हैं।

मौसम विशेषज्ञ डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि वर्तमान में लगातार उत्तरी ठंडी और सर्द हवाओं से सम्पूर्ण हरियाणा एनसीआर दिल्ली में ठंड अपने रंग दिखा रही है। सोमवार को हरियाणा एनसीआर दिल्ली में हिसार के रात्रि तापमान सबसे कम 7.1

डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जिला महेंद्रगढ़ में महेंद्रगढ़ का रात्रि तापमान 7.5 डिग्री सेल्सियस दूसरे स्थान व नारनौल तथा करनाल के रात्रि तापमान 8.0 डिग्री सेल्सियस के साथ तीसरे स्थान पर रहे। उन्होंने बताया कि 18 नवंबर व 21 नवंबर को एक के बाद एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर बर्फबारी और मैदानी इलाकों में पंजाब से सटे हिस्सों में केवल आंशिक वाही देखने को मिलेगी।

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने ग्लोबल बैंक में बनाई जगह

ग्लोबल बैंड तथा भारत में साइटेंशन पर पेपर के स्तर पर 24वां स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज़ | महेंद्रगढ़

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय ने अपनी शैक्षणिक यात्रा में एक और उपलब्धि दर्ज करते हुए क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग्स एशिया में पहली बार 1001-1100 ग्लोबल बैंड में स्थान प्राप्त किया है। यह उपलब्धि विश्वविद्यालय की वैश्विक उत्कृष्टता की दिशा में निरंतर प्रति और उच्च शैक्षणिक मानकों के प्रति इसकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है। वैश्विक रैंकिंग के साथ-साथ, हर्केंवि ने भारत में साइटेंशन पर पेपर पैरामीटर में भी 24वां स्थान हासिल किया है, जो विश्वविद्यालय की शोध संस्कृति और इसके अनुसंधान कार्यों के बढ़ते प्रभाव को दर्शाता है। यह उपलब्धि विभिन्न विषयों में कार्यरत विश्वविद्यालय के शिक्षकों और शोधकर्ताओं द्वारा किए जा रहे उच्च गुणवत्ता वाले, प्रारंभिक और प्रभावशाली अनुसंधान का परिणाम है।

कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि यह विश्वविद्यालय परिवार के लिए गर्व का क्षण है। क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग्स में विश्वविद्यालय का पहला पदार्पण हमारे शैक्षणिक अनुशासन, शोध



महेंद्रगढ़। हर्केंवि भवन।

फोटो: हरिभूमि

वैश्विक स्थान प्राप्त करना हर्केंवि के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि

समकुलपति प्रो. पवन कुमार शर्मा ने कहा कि क्यूएस रैंकिंग्स में वैश्विक स्थान प्राप्त करना हर्केंवि के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है और यह विश्वविद्यालय की लगातार बढ़ती शैक्षणिक प्रतिष्ठा का परिचायक है। शोध साइटेंशन में मजबूत प्रदर्शन विश्वविद्यालय के शिक्षकों और शोध समुदाय की क्षमता और नवाचारपूर्ण दृष्टिकोण का संकेत है। हम उच्च गुणवत्ता वाले अनुसंधान, अंतरविषयक सहयोग और शैक्षणिक विकास को प्रोत्साहित करने वाले अनुकूल वातावरण को निरंतर सुदृढ़ करने के प्रति प्रतिबद्ध हैं। क्यूएस वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग्स विश्व के सबसे प्रतिष्ठित वैश्विक रैंकिंग दलों में से एक है, जो संस्थानों का मूल्यांकन शैक्षणिक प्रतिष्ठा, नियोजन प्रतिष्ठा, फैकल्टी-स्टूडेंट अनुपात, प्रति फैकल्टी साइटेंशन और अंतरराष्ट्रीयकरण के विभिन्न मानकों के आधार पर करता है। हर्केंवि का 2026 संस्करण में शामिल होना विश्वविद्यालय की वैश्विक दृश्यता और मान्यता में महत्वपूर्ण बढ़ोतरी को दर्शाता है। विश्वविद्यालय उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने, शोध आधारित शिक्षण को बढ़ावा देने और ज्ञान के सृजन एवं प्रसार के माध्यम से राष्ट्र-निर्माण में योगदान देने के अपने मिशन को निरंतर आगे बढ़ा रहा है।

उत्कृष्टता और वैश्विक मानकों के प्रति हमारी दृढ़ प्रतिबद्धता का प्रमाण है।

साइटेंशन पर पेपर में प्रभावशाली रैंकिंग हमारे विश्वविद्यालय में हो रहे उच्च गुणवत्ता वाले और प्रभावशाली

शोध को दर्शाती है। कुलपति ने सभी शिक्षकों, शोधकर्ताओं, विद्यार्थियों और कर्मचारियों को उनके समर्पण और योगदान के लिए बधाई दी। यह उपलब्धि हमारे शैक्षणिक और शोध पारिस्थितिकी तंत्र को और मजबूत बनाने के लिए प्रेरित करती है।

# सहेली



## सौशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

### कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

**आ**ज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदगिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है। थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सौशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमॉशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य

निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना। बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पॉप्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 मिनिट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिस्फंक्शन हो सकता है।

इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की

खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है। **जीवन भर खुश रहते हैं करीबी रिश्ते:** हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जिन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और सम्पूढ़ जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने



आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि रोश बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।



### फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाव: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है। सफलता दिलाए: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता का आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहकथन मिलता है तो आपको राह आसान हो जाती है। बैड हैबिट्स छोड़ाए: मित्र अच्छे हो तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिनास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बला सकते हैं। अकेलेपन से बचाव: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ कालिंटी टाइम बिताना जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है। **इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है:** स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए हमें भी स्वस्थ रहना ही चाहिए। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है। **सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर:** हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

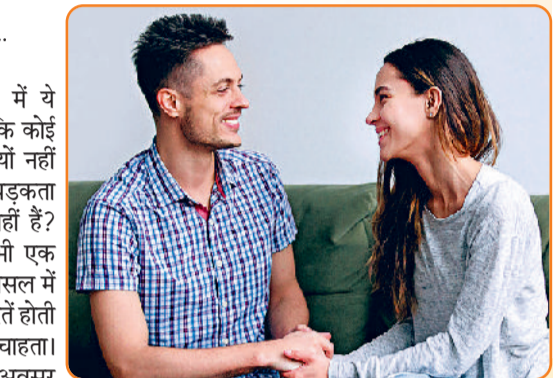
## मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

### रिलेशनशिप

अंजु जैन

**अ**कसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है?



**पुरुषों को भी तारीफ चाहिए:** पुरुषों को अकसर टैकन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जाँच कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

**पुरुषों के शोक में रुचि दिखाएं:** महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शोक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शौक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए। **उनकी बातें ध्यान से सुनें:** बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफें, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डॉट वरी बी हैप्पी, मैं हूँ ना' सुनने का

### उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन उसी पुरुष या उसी स्त्री जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वॉर्ड जोएल वॉग और आरोन बी. रोचेलन ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डैमिस्टिफाइंग मैन इमोशनल विटैबिलिटी' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

प्रभावती तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं। **आत्मीय स्पर्श भी है कारगर:** मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गार्ड' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

## बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

### बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

**ब**च्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता-पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले बच्चों-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव



प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

**निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें:** अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस और ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबर्दस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपनी विवेक से जो



तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबर्दस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए-**तारीफ करें:** बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से

### हेयर केयर

ललिता गोयल

**ब**दलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं। **नियमित करें ऑयल मसाज:** बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

### डाइट सजेसन

डॉ. निधि सहाई

हेड-डायरेक्टिव एंड ब्यूटीशियन

नैचुरल सुपर सेरिपिटिविटी हॉस्पिटल एनएलसीआर

**मौ**सम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बांडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं। **विटामिन-सी बूस्ट फल:** विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नींबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए। **सजेसन:** रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** पालक, मेथी, सरसों

## बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल



**कंडीशनर का यूज करें:** हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है। **डाइट का ध्यान रखें:** बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-धुनी चीजों से दूरी रखें। **गुनगुने पानी से ही बाल धोएं:** ज्यादा गरम

पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। **गीले बालों में कंधी न करें:** गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंधी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंधी का इस्तेमाल करें। **हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें:** हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर और कलर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम

में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं। **हेयर मास्क जरूर लगाएं:** हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेटेंट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है। **(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)**

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शन से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए क्या खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेसन।

## इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट



**सजेसन:** इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं। **प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स:** प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**

**सजेसन:** इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं। **प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स:** प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**

**प्रोटीन का एक स्रोत जरूर शामिल करें।** **दही और छाछ:** दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। **स्वस्थ आंतों, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं।** **सजेसन:** लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें। **मिलेट्स और साबुत अनाज:** बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं। **हर्बल चाय या काढ़ा:** तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है। **सजेसन:** बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं। **पानी पर्याप्त मात्रा में:** पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। **ध्यान रखें:** संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकते हैं। **प्रस्तुति: निकिता चौहान**



## प्राइवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा ने विद्यांतरिक्ष स्कूल भिवानी में आयोजित की स्पर्धा

# वार्षिक खेल महाकुंभ के दूसरे दिन प्राइवेट स्कूलों के 1500 टीचर्स ने दिखाया दमखम



भिवानी। दीप प्रज्वलित करके प्रतियोगिता का शुभारंभ करवाते हुए अतिथि तथा खेलकूद प्रतियोगिता में भाग लेते प्रतिभागी।



फोटो : हरिभूमि

### हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

प्राइवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा द्वारा विद्यांतरिक्ष स्कूल भिवानी में आयोजित किए जा रहे पांचवें वार्षिक खेल महाकुंभ के दूसरे दिन प्राइवेट स्कूलों के 1500 टीचर्स ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। समारोह के मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री और भिवानी विधायक घनश्याम सराफ थे, जबकि समारोह की अध्यक्षता डॉक्टर एलबी गुप्ता और भिवानी उपजिला शिक्षा अधिकारी शिवकुमार तंवर ने की। अतिथियों का स्वागत तिलक लगाकर और पौधा देकर किया गया। एसोसिएशन की तरफ से सभी मुख्य अतिथियों को पगड़ी पहनकर सम्मानित किया गया। सभी अतिथियों का स्वागत किया गया और टीचर्स और अतिथियों का स्वागत करते हुए राम

### समारोह की अध्यक्षता डॉक्टर एलबी गुप्ता और भिवानी उपजिला शिक्षा अधिकारी शिवकुमार तंवर ने की

अवतार शर्मा ने सभी को संगठन की गतिविधियों के बारे में बताया और किस तरह से संगठन सामाजिक कार्यों में जुड़ा हुआ है इस बारे में भी विस्तार से बताया टीचर्स के लिए आयोजित की गयी प्रतियोगिताओं में क्रिकेट के साथ साथ हार्डल रेस, स्लो साइकिल रेस, 100मीटर रेस, 200मीटर रेस, 400मीटर रिले रेस, बलून रेस, रोल द टायर रेस, टग ऑफ वार आदि शामिल थी। सभी अतिथियों ने दीप प्रज्वलन कर समारोह की शुरुआत की इसके बाद टॉच मैराथन का आयोजन किया गया जिसमें सभी स्कूलों के टीम लीडर्स ने हिस्सा लिया। मुख्य अतिथि व मंच पर मौजूद अन्य स्कूल प्रिंसिपल और सैलरकों ने

मेच पास्ट की सलामी ली। इसके बाद विभिन्न प्राइवेट स्कूलों के बच्चों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। इसके बाद, विद्यांतरिक्ष के टीचर्स ने एक स्पेशल ग्रुप डांस प्रस्तुत किया। इस अवसर पर बोलते हुए एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष रामअवतार शर्मा ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। उन्होंने एसोसिएशन की विभिन्न गतिविधियों के बारे में सभी अतिथियों को अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि हरियाणा में 60 प्रतिशत बच्चे प्राइवेट स्कूलों में पढ़ते हैं। प्राइवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा का हमेशा यह प्रयास रहता है कि न सिर्फ स्कूल के हितों का ध्यान रखा जाए

बल्कि प्राइवेट स्कूलों में काम करने वाले टीचर्स और वहां पढ़ने वाले बच्चों के सर्वांगीण विकास का भी पूरा ध्यान रखा जाए, इसी कड़ी में एसोसिएशन यह वार्षिक खेल महाकुम्भ का आयोजन करता है। पूर्व मंत्री एवं भिवानी विधायक घनश्याम सराफ ने कहा कि बच्चों के लिए तो स्पोर्ट्स मीट सुनी थी, लेकिन टीचर्स के लिए स्पोर्ट्स मीट एक अच्छी सोच का परिणाम है। उन्होंने एसोसिएशन और रामावतार शर्मा को बधाई देते हुए कहा कि इतने बड़े लेवल पर टीचर्स के लिए भी खेल महाकुंभ का आयोजन करना अपने आप में एक उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि इतनी बड़ी संख्या में टीचर्स की सहभागिता देखकर मुझे बहुत खुशी हुई। बच्चों और टीचर्स के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं में विजेता रहे खिलाड़ियों को मेडल, सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया।

### बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल के खिलाड़ियों का दबदबा

बहल। प्राइवेट स्कूल वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा द्वारा आयोजित पांचवें खेल महाकुंभ में बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल बहल के खिलाड़ियों का दबदबा रहा। खिलाड़ियों ने वालीबॉल खेल में शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर 14 व अंडर 19 की दोनों प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान हासिल करते हुए ट्रॉफी जीती। रिजल्ट के अनुसार बीआरसीएम स्कूल पहुंचने पर स्वागत किया गया व उनको जीत के लिए बधाई दी गई। विद्यालय प्राचार्य राजेश झाझडिया ने बताया कि शनिवार को विद्यार्थिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल भिवानी में आयोजित इस दो दिवसीय प्रतियोगिता में प्रदेश के विभिन्न जिलों की प्राइवेट स्कूलों की टीमें ने भाग लिया। बीआरसीएम स्कूल की अंडर 14 वर्ग में 11 व अंडर 19 वर्ग में 15 टीमों ने भाग लिया था। कड़े और रोमांचक मुकाबलों के बीच ज्ञानकुंज के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल कौशल का परिचय देते हुए दोनों ही वर्गों में प्रथम स्थान हासिल कर ट्रॉफी पर कब्जा किया। वालीबॉल कोच नरेश कुमार और जसविंदर सिंघान ने बताया कि बीआरसीएम के खिलाड़ी हर मुकामले में पूरे जोश व जीत की उम्मीद के साथ उतरे व जीत हासिल करने के लिए टीम भावना से खेलें। विद्यालय प्रांगण में पहुंचने पर विजेता खिलाड़ियों का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। प्राथमिक स्तर के दौरान प्राचार्य राजेश कुमार झाझडिया व उपप्राचार्य सरस्वती दीक्षित ने सभी विजेता खिलाड़ियों को गोल्ड मेडल व प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। संस्थान निदेशक डॉ. एसके सिन्हा ने विद्यार्थियों की जीत पर उनको बधाई दी व अपने खेल में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ के अनेक सदस्य मौजूद रहे।



बहल। प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

## बुशान में खेलों का महाकुंभ, इंद्रप्रस्थ हाउस बना विजेता

### हरिभूमि न्यूज >>> तोशाम

बाबा मुंगीपा विद्यापीठ वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुशान में चल रहे तीन दिवसीय खेल महोत्सव का इन्द्रप्रस्थ हाउस के ओवरऑल विजेता बनने के साथ समापन हुआ। खेल महोत्सव में लगभग 350 बच्चों ने विभिन्न खेलों में हिस्सा लिया। नर्सरी से तीसरी कक्षा के बच्चों के लिए फरोग रेस, 100 मीटर की रेस तथा लेमन रेस रखी गई। चौथी कक्षा से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए 100 मीटर रेस, श्री लेग रेस, लंबी कूद तथा बॉरी रेस रखी गई तथा कक्षा नौवीं से बारहवीं के बच्चों के लिए 100 मी. रेस, 400 मी. रेस, लंबी कूद, शोट पुट, बैडमिन्टन, रस्साकसी तथा वालीबॉल जैसी खेल प्रतियोगिताएं करवाई गईं। अलग-अलग



तोशाम। प्रतियोगिता की बीरा दौड़ स्पर्धा में भाग लेते प्रतिभागी।

प्रतियोगिताएं में ईशिका, गौरव, जीयांस, दिक्षिता, मिलन, कार्तिक, प्रिया, प्रियांशु, जानवी, प्रतीक, रंजिका, योगेश, योगिता, रितिक, सिवानी, नेहा, पूर्व, वंशु, विदिशा, अनंकेत, हिमांशु, दक्ष, नित्या, यश, जतिन, मनसु, गितिका, काशवी, आरुषी, अभिषेक, आरती, प्रिंस, तनिष, नैतिक, मयंक, विनीत, माया, पारुल, रिद्धी, भूमिका, सनाया, अंशु, रूपेश, अंश, चाहत, नैतिक,

मुस्कान, स्वीटी, समीत, दीपक, श्वेता, साक्षी, आशा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वंशीका, जीयांस, खनक, विमन, यश, हिमांशु, लक्षिता, सत्विक, दिव्या, नमन, प्रिशा, नौरज, जतिन, पल्लवी, मनिंत, रंजिका, उर्वी, तेजस, इशांत, दक्षित, हिमांशु, ओजस्वी, भाविका, लक्ष्य, दक्ष, तनुजा, रसमी, पुलकित, पूजा, अनिशा, सुनिल ने द्वितीय स्थान

हासिल किया तथा सृष्टि, सिवांस, चीरा, सिवानी, वीर, मनसु, मोक्षत, मिवान, आराध्या, शानवी, अक्षत, हंसु, रीमा, मन्मत, अर्धभानु, ऋषभ, रंजिका, डिनल, पुनित, समर, अंकुर, मंजु ने तीसरा स्थान पाया। इस दौरान इन्द्रप्रस्थ हाउस ने सबसे ज्यादा गोल्ड मेडल जीतकर ओवरऑल विजेता की ट्रॉफी हासिल की। सफल समापन कराने में अध्यापकगण ईश्वर, सन्दीप, पूजा, अनिल, प्रवीन, सरीता, आयशा, शशी, दीपिका, मंजु, अंजु, उदिता, रामभतेरी, रीटा आदि का महत्वपूर्ण योगदान रहा। इस मौके पर संस्था के डॉ. नरेश जांगड़ा, जयभगवान तायल, सुशील शर्मा तथा प्रिंसिपल प्रमोद दौक्षित ने सभी विजेताओं का मेडल पहनाकर सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

## श्रीमद्भागवत कथा में उमड़ा जनसैलाब

भिवानी। कमला नगर स्थित श्री राम मंदिर में चल रहे सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ में सोमवार को छठे दिन भी श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ पड़ा। कथा स्थल पर सुबह से ही भक्ति, उत्साह और आध्यात्मिक ऊर्जा का माहौल बना रहा, जिसमें पूरे क्षेत्र को गतिमय कर दिया। इस पुनीत आयोजन के छठे दिन पाषंड विनोद चवला और मार्केट कमेटी चाईस चेयरमैन संजय वधवा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर कथा श्रवण किया। आयोजन की जानकारी देते हुए पूर्व पाषंड प्रवीण चवला ने बताया कि यह दिव्य सतसंग परम पूज्य श्री श्री 108 सतगुरु राधिकादास महाराज और श्री श्री 108 सतगुरु सदानंद महाराज के आशीर्वाद से निरंतर जारी है। सफल मार्गदर्शन का ही फल है कि कथा में प्रतिदिन भक्तों की संख्या बढ़ रही है। वहीं इस दौरान श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर से सुकृंद जी महाराज एवं जुद्ध प्रणामी मंदिर से साध्वी मीरा आशीर्वाद देते पहुंचे। इस अवसर को तोड़ा और बजवांसियों की रक्षा की। इसके पश्चात उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण और रुक्मिणी विवाह की मनमोहक कथा सुनाई। इस कथा को सुनकर सभी श्रद्धालु भावुक हो उठे और पूरा पंडाल जय की कृष्ण के जयघोष से गूँज उठा। पूर्व पाषंड प्रवीण चवला ने बताया कि यह कथा 18 नवंबर तक चलेगी। इसी दिन महाभारत के साथ इस सात दिवसीय कथा ज्ञान यज्ञ का विधिवत समापन किया जाएगा। इस दौरान गायकार कुमार कुंजेश ने सुंदर-सुंदर मजनों की प्रस्तुतियां दी। इस अवसर पर सखी मंडी प्राशन गुरुशरण, दीपक धव्या, गोहाना से पाषंड सुनील राजपाल, धर्मवीर पेटा वाला, राजेश नागपाल सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद रहे।

## गीता जीवन के हर क्षेत्र में दिशा दिखाने वाला महान ग्रन्थ : भारद्वाज गीता में है हर बुराई से दूर रहने का मूल मंत्र: निदेशक

### 501 विद्यार्थियों को सामूहिक गीता श्लोक उच्चारण करवाया

### हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

अंतर्राष्ट्रीय संत गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज तथा जिला शिक्षा विभाग के मार्गदर्शन में सामाजिक संस्था नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति एवं सदाचारी शिक्षा समिति द्वारा स्थानीय विवेकानंद हाई स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव के उपलक्ष्य में अष्टादश गीता श्लोक उच्चारण कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय परिसर आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर रहा, अंतर्राष्ट्रीय संत गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज तथा जिला शिक्षा विभाग के मार्गदर्शन में सामाजिक संस्था नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति एवं सदाचारी शिक्षा समिति द्वारा स्थानीय विवेकानंद हाई स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव के उपलक्ष्य में अष्टादश गीता श्लोक उच्चारण कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय परिसर आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर रहा,



भिवानी। गीता के श्लोक का उच्चारण करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

गीता जयंती प्रेरणादायी उत्सव कार्यक्रम संयोजकों राधवीर युवा पुरस्कार विजेता अशोक कुमार भारद्वाज व निदेशक सावित्री यादव ने बताया कि गीता जयंती केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि जीवन प्रबंधन का संदेश देने वाला प्रेरणादायी उत्सव है। सामूहिक श्लोक पाठ से बच्चों में आत्मबल, आत्मविश्वास और चरित्र निर्माण की भावना डबल होती है। कहां कि आने वाली पीढ़ी को गीता का ज्ञान देने का समय की आवश्यकता है, क्योंकि गीता जीवन के हर क्षेत्र में दिशा दिखाने वाली अमूल्य हथौड़ा है। विद्यालय प्रबंधन व शिक्षकों ने भी कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

## आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को किया सम्मानित

बवानीखेड़ा। मिलकपुर स्थित आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस विद्यालय में विद्यालय के समागार में विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रिंसिपल नीतीश मिश्र ने करते हुए कहा कि विद्यालय के छात्र निरंतर शिक्षा के साथ-साथ खेल व सांस्कृतिक गतिविधियों में भी अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि भारत को ज्ञान प्रतियोगिता में विद्यालय ने ब्लॉक स्तर अधिकतम प्रतिभागी छात्र भाग लेने पर द्वितीय स्थान प्राप्त किया, वहीं कक्षा 6 से 8 वर्ग में छात्र अंश व गर्वित ने दूसरा स्थान हासिल कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। उधर 15 और 16 नवंबर को विद्यार्थिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल, गुजराजी रोड, भिवानी में आयोजित दो दिवसीय जिला स्तरीय वार्षिक खेल महाकुंभ में भी विद्यालय के खिलाड़ियों ने उच्च प्रदर्शन किया। आयु वर्ग 14 में अश्विनी ने 100 मीटर दौड़ में तीसरा स्थान एवं आयु वर्ग 19 की 100 मीटर दौड़ में साक्षी ने प्रथम स्थान 200 मीटर में रेसमी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, सैक रेस में आयु वर्ग 10 के प्रतीक ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। आयु वर्ग 14 और 19 की लड़कियों की रिले रेस टीमें ने भी प्रथम स्थान हासिल किया, जबकि आयु वर्ग 19 के लड़कों की टीम ने तीसरा स्थान पाया। आयु वर्ग 11 की लड़कियों ने तीसरा, लड़कों ने दूसरा तथा आयु वर्ग 14 और आयु वर्ग 19 की दोनों टीमें ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। सम्मान समारोह में विद्यालय के निदेशक साहिल यादव, प्रिंसिपल नीतीश मिश्र एवं मंजु भारद्वाज सहित समस्त स्टाफ ने खेल कोच नसीब व विजेताओं का स्वागत किया।

## अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव पर युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट का 21 दिवसीय गीता पाठ हनुमान जोहड़ी मंदिर में कन्या गुरुकुल की छात्राओं को पढ़ाया गीता का पाठ

### दो घरों के संस्कारों की नींव है बेटियां, उन्हें गीता के महत्व से अवगत करवाना जरूरी: चरणदास

### युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन का युवा पीढ़ी को गीता के उपदेशों से जोड़ने का मिशन

### हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव पर युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट के बैनर तले छोटी काशी में 21 दिवसीय गीता पाठ, सत्संग एवं आध्यात्मिक कार्यक्रमों का भव्य आयोजन किया जा रहा है। यह आयोजन गीता मनीषी स्वामी

ज्ञानानंद महाराज के दिव्य सान्निध्य तथा बालयोगी महंत चरणदास महाराज के कुशल नेतृत्व में हो रहा है। इस मिशन का मुख्य उद्देश्य युवा पीढ़ी को श्रीमद्भागवत की शाश्वत महत्व और इसके उपदेशों को अपने जीवन में आत्मसात करने के लिए प्रेरित करना है। इसी कड़ी में सोमवार को कन्या गुरुकुल नरला की छात्राओं ने हनुमान मंदिर स्थित हनुमान जोहड़ी मंदिर में पहुंचकर कार्यक्रम में सहभागिता की। महंत चरणदास ने छात्राओं का विशेष अभिनेदन करते हुए उन्हें श्रीमद्भागवत गीता



भिवानी। जोहड़ीवाला प्राचीन हनुमान मंदिर में पहुंची कन्या गुरुकुल की छात्राएं।

भेंट की। उन्होंने छात्राओं को जीवन में गीता के उपदेशों से संस्कारों की नींव मजबूत होगी तो निश्चित रूप से भविष्य भी सुखद और संस्कारवान रहेगा। महंत चरणदास ने कहा कि

जरूरी है, क्योंकि वे दो-दो घरों के संस्कारों की नींव होती हैं, ऐसे में संस्कारों की नींव मजबूत होगी तो निश्चित रूप से भविष्य भी सुखद और संस्कारवान रहेगा। महंत चरणदास ने कहा कि

बेटियां समाज की आधारशिला होती हैं और वे गीता के नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाती हैं, तो वे न केवल अपने जीवन को संस्कारों की नींव मजबूत होगी तो निश्चित रूप से भविष्य भी सुखद और संस्कारवान रहेगा। महंत चरणदास ने कहा कि

शाम सामूहिक गीता पाठ, सत्संग, भजन कीर्तन और प्रवचन, प्रभात फेरि व नगर परिक्रमा सहित अन्य धार्मिक व सामाजिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जिसका समापन एक दिसंबर को अंतर्राष्ट्रीय गीता जयंती पर होगा। इस अवसर पर सोमबीरा शास्त्री, आचार्य सरिता, स्वामी आनंद स्वरूप, कृष्णलाल चिकारा, साध्वी चान्दनी, सोनिया, सुरेश, अक्षय, कौशल्या, करिश्मा, हर्षिता, परि, इशिका, रीत, गनिका, हंसा, सिया, आरजू, मेधा, शिवांगी व दीक्षा आदि श्रद्धालुगण मौजूद रहे।

## न्यूज डायरी



### श्रीगुरु तेग बहादुर की शहीदी यात्रा का किया स्वागत

चरखी दादरी। श्रीगुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी वर्ष के उपलक्ष्य में निकाली जा रही शहीदी यात्रा का दादरी में 152डी पर बेहद श्रद्धा और उत्साह के साथ स्वागत किया गया। प्रशासन की ओर से पुष्पजलि द्वारा यात्रा का अभिवादन किया। सोमवार को स्वागत के बाद सीईओ जिला परिषद डॉ. वीरेंद्र सिंह और अन्य अधिकारियों ने यात्रा को विधिवत रवाना किया। गुरु तेग बहादुर के जीवन, शिक्षाओं और सर्वोच्च बलिदान को दर्शाती यह शहीदी यात्रा सभी के लिए आस्था का प्रतीक बनी हुई है। जिला प्रशासन के अधिकारियों की संगत ने 152डी पर रास्ते में यात्रा का स्वागत किया और संत जनों का आशीर्वाद लिया। विभिन्न जिलों से गुजरते हुए ये ऐतिहासिक यात्रा 25 नवंबर को कुरुक्षेत्र पहुंचेगी, जहां राज्य स्तरीय भव्य समापन समारोह का आयोजन किया जाएगा।

### सांसद के जन्मदिन पर बांटी खेल किट

बाढ़ड़ा। भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा सांसद धर्मवीर सिंह के 25 नवंबर के जन्मदिन तक भाजपा कार्यकर्ता, धर्मसेवा व सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी सद्भावना सेवा सप्ताह के रूप में मनाएंगे। इस अभियान के तहत सोमवार को गांव चांदवास के राजकीय स्कूल में बच्चों को खेल किट बांटी गई तथा आगामी एक सप्ताह तक मोसवा के लिए गोशालाओं में पशुचारा वितरण, अनायातियों व वृद्ध आश्रम केन्द्रों में बच्चों व बुजुर्गों को भोजन वितरण, पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधारोपण करने सहित अलग-अलग क्षेत्रों में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। गांव चांदवास के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में बच्चों को खेल किट बांटे हुए दी केन्द्रिय सहकारी बैंक चेयरमैन सुधीर चांदवास ने कहा कि सांसद धर्मवीर सिंह सदैव जनहित के लिए दृढ़संकल्पित हैं। उनकी विकासशील विचारधारा से प्रदेश विकास के पथ पर अग्रसर है और उनके लाजों समर्थकों ने उनके जन्मदिन को सद्भावना सेवा सप्ताह के रूप में मनाते का फैसला लिया है। कार्यक्रम में प्राचार्य हरशिकेशन राणा, कोच ओमबीर सिंह, पवन कुमार, रमेश, डीपी संजय सहारण, सरपंच प्रदीप कुमार, प्रदीप, रविंद्र कोच व कुलदीप शास्त्री आदि मौजूद रहे।

### लाला लाजपतराय के बलिदान को देश हमेशा याद रखेगा

भिवानी। शेर व पंजाब लाला लाजपतराय महान स्वतंत्रता सेनानी थे, उन्होंने अपना पूरा जीवन देश की अंग्रेजों की गुलामी से आजाद करवाने में लगा दिया, ये बात स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण खंडोत के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेंद्रपाल यादव ने स्वतंत्रता सेनानी लाला लाजपतराय के बलिदान दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए कहा। उन्होंने बताया कि 3 फरवरी 1928 को साहजन कर्मशान भारत पहुंचा, जिसके विरोध में पूरे देश में आग भड़क उठी। प्रदर्शन के दौरान पुलिस ने लाला लाजपतराय की छाती पर निरंमिता से लाठीचार्ज बरसाई, जिसके चलते उन्होंने 17 नवंबर 1928 अपना जीवन देश के लिए बलिदान कर दिया। उनके बलिदान को देश हमेशा याद रखेगा। इस अवसर पर सुभाष बाबूना, बिजेन्द्र कौट, जसबीर फौजी, सुरजभान बाबूना, रामअवतार गुप्ता, प्रकाश धनान, धर्मपाल बेवाल, रामपाल यादव, जंगबीर भोगी व सुरेश किराड़ आदि उपस्थित रहे।

### डॉ. भूपेंद्र ने लिया राज्यस्तरिय आयुर्वेद कार्यशाला में भाग

बाढ़ड़ा। आयुष्मान आरोग्य मंदिर जेवली के आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी डॉ. भूपेंद्र चांदवास ने रिविचर को डिस्टेंस में आयोजित अखिल भारतीय आयुर्वेद महासम्मेलन एवं हरियाणा प्रदेश आयुर्वेद सम्मेलन के तत्वावधान में एक दिवसीय राज्य स्तरीय आयुर्वेद कार्यशाला/सोपईम में भाग लिया। इस दौरान आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी डॉ. भूपेंद्र चांदवास ने बताया कि सोपईम में आयुर्वेद क्षेत्र के मुख्य अतिथि वक्तव्यों एवं आयुर्वेद विशेषज्ञों ने वर्तमान समय में लोगों के स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने में अग्रणी भूमिका निभा रही आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति, अजितकर्म चिकित्सा व नर्म चिकित्सा के महत्त्व पर प्रकाश डाला। डॉ. भूपेंद्र चांदवास ने बताया कि सोपईम में प्रदेश के अनेकों आयुर्वेद चिकित्सकों ने भाग लिया। डॉ. चांदवास ने बताया कि इस तरह की राज्य स्तरीय आयुर्वेद कार्यशाला विविध रूप से ज्ञानवर्धक साबित होती है जिससे आयुर्वेद शिक्षा व चिकित्सा को बढ़ावा मिलता है। कार्यशाला में भागीदारी लेने के बाद डॉ. चांदवास ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि वे आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति से जुड़े। स्वस्थ जीवन शैली व आयुर्वेद पद्धति को अपनाएं।

## हरिभूमि बम्पर इनामी योजना-2025 के विजेताओं के नाम

### बारहवां पुरस्कार (लंच बॉक्स-150 नग) (51 से 100)

- विनेंद्र सिंह सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह, गांव ककलाना, झन्जर
- श्री रामसप्रेम बैनीवाल सुपुत्र श्री छोहराम बैनीवाल, कृष्ण कालीनी, कुंदन सिनेमा, जीन्द
- श्री प्रवीन सुपुत्र श्री सत्यवीर, जहाजाबाद, बेरी, झन्जर
- श्री प्रवीन कुमार शर्मा सुपुत्र श्री कस्तुरी लाल वर्मा, जहाजाबाद, बेरी, झन्जर
- श्री कर्ण सिंह सुपुत्र श्री मुण्ड राय, मदाना झन्जर
- श्री विनेन्द्र कुमार सुपुत्र श्री प्रकाश चंद्र वाद 2, जुलाना, जीन्द
- श्री ईश्वर (ईश्वर) हेमर सिंह, फिरोज़पुर, जामनी रोड, जीन्द
- श्री अश्वर सिंह सुपुत्र स्व. श्री मामनन्द, दौड़गा अहीर, कनीना, महेंद्रगढ़
- श्री मुस्कान योगी सुपुत्र श्री खुशीराम योगी, जौंट, नारनौल, महेंद्रगढ़
- श्री सौरव सुपुत्र श्री संजय कुमार, वाद 1, कनीना, महेंद्रगढ़
- श्री राजनी धर्मपौली श्यामलाल मोहल्ला देवदास मन्दिर गुवा, झन्जर
- श्री सदीप कुमार जांगड़ा सुपुत्र श्री चांद सिंह, गांव रमड़ा, गोहाना, सोनीपत
- श्री रामपाल पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव छिछड़ाना, गोहाना जिला सोनीपत
- श्री दया राम सुपुत्र श्री अरजू, बोचरिया, नारनौल, महेंद्रगढ़
- श्री हर्ष कुमार बाबलिया सुपुत्र श्री जयवीर बाबलिया, सालावाबास, झन्जर
- श्री अर्जुन सुपुत्र श्री प्रभात सिंह, गांव सिवानी, बेरी, झन्जर
- श्री राजकुमार शर्मा सुपुत्र श्री रामानन्द शर्मा, पाना बदनान वाद नं. 12, कन्या बेरी, झन्जर
- श्री मोहन सुपुत्र श्री रघुवीर प्रसाद, गांव बोचड़िया, अहेली, महेंद्रगढ़
- श्री रामबिलास सेनी सुपुत्र श्री मेहर सिंह सेनी, वाद 1, सिनेमा रोड, महेंद्रगढ़
- श्री टेकराम फौजी सुपुत्र भूप सिंह, सेठो बाली गली, हरिपुरा मोहल्ला, वाद नं. 9, झन्जर
- श्री वज्रित सिंगल सुपुत्र श्री सदीप सिंगल, महेश फैन्सी क्लॉथ स्टोर, कनीना, महेंद्रगढ़
- श्री स्नेहा सुपुत्री श्री संजीव कुमार, कनीना, वाद नं. 8, महेंद्रगढ़
- श्री दिव्या सुपुत्री श्री सदैप रश्मि, रोहंद, बहादुरगढ़, झन्जर
- श्री सुमित रश्मि सुपुत्र श्री कृष्ण, गांव व. डा. इन्द्रकोरा, बहादुरगढ़, झन्जर
- श्री विनय भाटिया सुपुत्र श्री लाल चंद भाटिया, 5149/50, टॉपिक वारा, रेवाड़ी
- श्री सुधीर कुमार जैन पुत्र श्री रायचन्द जैन निवासी प्रकान नं. 263, सेक्टर 13, हुडा, भिवानी
- श्री गिधि सुपुत्री प्रहलाद अग्रवाल मुमैरु (बेरली) रेवाड़ी
- श्री अमित कुमार सुपुत्र श्री नगराम, नाजरा, भाखली, मनेठी, रेवाड़ी
- श्री अनय यादव सुपुत्री श्री हरकेश यादव, गांव गोलियाका, पुष्पिका, मनेठी, रेवाड़ी
- श्री यश वर्मा सुपुत्र श्री प्रवीन कुमार वर्मा जहाजाबाद, बेरी, झन्जर
- श्री योत्सना कनीना श्री सदीप निवासी 109/14, चरखी दादरी
- श्री प्रदीप ब्रवाल पुत्र श्री दयानन्द ब्रवाल निवासी न्यू डिफेंस कालोनी, रोहताक रोड, खलो नं. 1, भिवानी
- श्री ओमप्रकाश सुपुत्र श्री रामकुमार, गांव मनेठी, रेवाड़ी
- श्री राजवंशी पत्नी श्री महावीर सिंह निवासी आर्य नगर, सोनीपत
- श्री भारती आंतिन सुपुत्री श्री परवीन आंतिन, गांव व. डा. कुराड़, इन्ड्रामि नगर, नं. 122
- श्री विपिन सुपुत्र श्री रावीन, बरखाना, बावल, रेवाड़ी
- श्री उमराव सिंह पुत्र श्री गानू नगर निवासी गांव सांखीन, बहादुरगढ़, जिला झन्जर
- श्री जयभगवान पुत्र श्री गोकर्ण मल निवासी धर्म विहार, बहादुरगढ़, जिला झन्जर
- श्री महेंद्र सिंह पुत्र श्री महेंद्र सिंह निवासी कोट रोड, गली नं. 4, शांति नगर, भिवानी
- श्री राजेश कुमार पुत्र श्री चिरन्नी लाल निवासी 906ए, सूबा नगर, कोट रोड, भिवानी
- श्री वेद प्रकाश पुत्र श्री रूप सिंह निवासी गांव मातन, बहादुरगढ़, जिला झन्जर
- श्री इन्द्रसिंह सुपुत्र श्री देशराज सिंह गांव नैजन्ती, जुलाना, जीन्द
- श्री सुन्दर पुत्र श्री गोरधन, गांव बड़ीद, जीन्द
- श्री उमेश सिंह सुपुत्र श्री शिवनारायण कुन्दू
- श्री संजय कुमार सुपुत्र श्री दलबीर सिंह, गांव जामनी, सफेदों
- श्री श्याम सुन्दर सुपुत्र श्री गोविल राम, रेलवे रोड, नवदंडी कों-ऑपरेटिव बैंक, महेंद्रगढ़
- श्री सपर्य सुपुत्र श्री सन, मं नं. 375/14, 4 परना, सोनीपत
- श्री महेंद्र कुमार सुपुत्र श्री रघुपाल बंसल, नांगल चौधरी, महेंद्रगढ़
- श्री अर्जुन सिंह सुपुत्र श्री रामरक्खा, गांव अहेली, नांगल, नारनौल, महेंद्रगढ़
- श्री मिनाक्षी सुपुत्री श्री सोमवीर, दगढोली, बाढ़ड़ा, चरखी दादरी

### शेष विजेताओं की सूची अगले अंक में देखें

### आवश्यक सूचना :

- सभी पुरस्कारों का वितरण 1 दिसम्बर 2025 से किया जाएगा।
- पुरस्कार संख्या 1 से 3 तक के विजेताओं को हरिभूमि मुख्यालय, नजदीक इंडस पब्लिक स्कूल, रोहताक से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- पुरस्कार संख्या 4 से 13 उपहार के विजेताओं को संबंधित हरिभूमि कार्यालय अभिकर्ता से पुरस्कार प्राप्त हो सकेगा।
- यदि किसी भी पुरस्कार पर सरकार के नियमनुसार टी.डी.ई.ए. लागू होगा तो विजेता को लागू टी.डी.ई.ए. की राशि हरिभूमि कार्यालय में एडवांस में जमा करनी होगी।
- पुरस्कार प्राप्त करने के लिए आपको अपने साथ पुरस्कार विजेता की फोटो आईडी की फोटो प्रति जमा करनी होगी। मूल प्रति को मिटाना हेतु साथ में लाना अनिवार्य है।
- अधिक जानकारी के लिए आप निम्न नम्बरों पर हरिभूमि प्रसार विभाग से बात: 9253681019-20 से सायं 4.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं - फोन : 9253681019-20

### कार्यालय पता -

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुडा पार्क के सामने, डाक्टर्ड भगत डेटेल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।  
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम फोन, लक्ष्मण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल, फोन : 8295738500, 9253681005

