

# हरिभूमि

# महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर, 2025

12 खातौली जाट गांव के मुस्लिम समाज का बेटा खना सेना में...



12 पहले दिन की हड़ताल बेअसर, मेडिकल...



## खबर संक्षेप

**मिड डे मील वर्कर ने सीटीएम को सौंपा ज्ञापन**  
नारनौल। मिड डे मील कार्यकर्ता यूनियन हरियाणा सम्बंधित एआईयूटीयूसी ने मिड डे मील कर्मियों के अक्टूबर व नवम्बर का बकाया का मानदेय भुगतान करने की मांग को लेकर सीटीएम डॉ. मंगल सेन को ज्ञापन सौंपा। जिसमें कहा कि केन्द्र की ओर से जारी एक हजार रुपये प्रति माह जुलाई, अगस्त व सितंबर के तीन हजार रुपये का भुगतान करने, दो साल की वर्दी भत्ता भुगतान करने की मांग की।

**मां-बेटे ने एक साथ उत्तीर्ण की सीईटी की परीक्षा**  
नारनौल। कोजिन्दा गांव निवासी हनुमान प्रसाद नारनौलिया सेवानिवृत्त जेई की पुत्रवधु लक्ष्मी व पोते उज्ज्वल ने प्रथम प्रयास में सीईटी परीक्षा पास की है। मां व बेटे का साथ इस तरह से परीक्षा पास करना इलाके में एक रिकॉर्ड है। लक्ष्मी का मैनापाल से विवाह चार अप्रैल 2002 को हुआ था। इसके बाद उच्च शिक्षा के बाद लक्ष्मी ने एएनएम का डिप्लोमा भी प्राप्त किया।

**पुलिस ने अलग-अलग मामलों में 32 दबोचे**  
नारनौल। जिले में अपराध व नशे पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे विशेष अभियान ऑपरेशन हॉटस्पॉट डॉमिनेशन के तहत पुलिस ने पिछले एक सप्ताह में बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस ने नशा तस्करी, जुए के अड्डों व फरार अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए जिलेभर में सघन चेंकिंग अभियान चलाया।

## भारत को जानो स्पर्धा में यदुवंशी प्रथम

नारनौल। भारत को जानो दक्षिणी हरियाणा राज्य स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन पलवल में किया गया। जिसमें जिला स्तर की प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली दोनों वर्गों की टीमों ने भाग लिया। यह प्रतियोगिता पांच राउंड में आयोजित की गई। प्रत्येक राउंड में सभी टीमों का कड़ा मुकाबला रहा। पांचवें व अन्तिम राउंड में यदुवंशी ने वरिष्ठ वर्ग में ध्रुव व इशिका मित्तल ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है।

## माता वैष्णो देवी की 12वीं बस यात्रा 18 को

नारनौल। टाईगर क्लब परिवार की बैठक पुरानी सराय में उप प्रधान राजेश सेनी के निवास स्थान पर क्लब प्रधान राकेश यादव, बस यात्रा पुरोहित नारायण शास्त्री, मुख्य संरक्षक डॉ. शिवकुमार यादव, उप प्रधान राजेश सेनी, सचिव नरेंद्र बंसी, विजय यादव, नवीन वशिष्ठ की अध्यक्षता में हुई। जिसमें यात्रा व माता की चौकी के मुख्य यजमान राकेश संघी, टीटू सोनी व राजेश लखेरा, मनीष सेनी आदि रहे।

## दिव्यांग लाभार्थी को मौके पर दिया पेंशन प्रमाण पत्र

नारनौल। समाधान शिविर में नगराधीश डॉ. मंगल सेन ने 58 नागरिकों की शिकायतें सुनीं। इनमें से अधिकांश का निपटान जल्द करने के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। शिविर के दौरान कृष्ण कुमार को मौके पर ही पेंशन प्रमाण पत्र तुरंत प्रदान किया।

## शहर में निकाली स्वच्छता रैली

नांगल चौधरी। डॉ. भीमराव अंबेडकर के परिनिर्वाण दिवस पर अंबेडकर सेवा समिति के प्रधान ईश्वर सिंह की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें समाज को संगठित, शिक्षित बनाने और कुरीतियों को मिटाने का संकल्प लिया, साथ ही युवाओं ने शहर में रैली निकालकर लोगों को स्वच्छता के लिए प्रेरित किया। तर्क दिया कि स्वच्छता को प्राथमिकता देकर अधिकांश बीमारियों पर काबू पाया जा सकता है।

## मंगलमुखी डेरे पर कब्जे का प्रयास, विरोध में सड़क पर उतरे जनप्रतिनिधि

# बाहरी गुट पर कब्जाने का आरोप डेरे को सुरक्षा देने की उठी मांग



नारनौल। महावीर चौक पर एकत्रित मंगलमुखी डेरे के पक्ष में लोग व एसपी को मांग पत्र सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

### हरिभूमि न्यूज नारनौल

कार्यक्षेत्र को लेकर किन्नर समाज में दो गुट बन गए हैं। बाहर से आए एक गुट ने जहां शनिवार को नारनौल के मंगलमुखी डेरे के खिलाफ प्रदर्शन किया। यह किन्नर गुट महावीर चौक व महता चौक के अलावा मंगलमुखी डेरे पर भी पहुंचा। मंगलमुखी डेरे का आरोप है कि इस बाहरी गुट ने डेरे को कब्जाने का प्रयास किया। इसी के विरोध में दो दिन बाद सोमवार मंगलमुखी डेरे के पक्ष में शहर के लोग आए हैं। नगर परिषद के उपप्रधान, पार्षद, सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं से जुड़े लोग एकजुट हुए और मंगलमुखी डेरे को सुरक्षा देने के लिए सोमवार चितवन वाटिका से महावीर चौक होते हुए प्रदर्शन किया और एसपी को लिखित शिकायत दी। मंगल मुखी किन्नर समाज की गद्दी महंत महक किन्नर ने एसपी को शिकायत दी है। इस शिकायत में किन्नर महक ने बताया है कि उसकी गुरु साधना माई के इंतकाल के बाद उसे गद्दी पर आसीन किया गया था। करीब 15 वर्ष से वह डेरा की गद्दी पर आसीन है। वह और डेरे के समस्त चले समाज से मिले

### समर्थन में आए व्यापारी व सामाजिक संगठन

मंगलमुखी डेरे के पक्ष में शहर के सामाजिक व धार्मिक संगठन समर्थन में आए हैं। श्री धार्मिक रावलील ट्रस्ट के प्रधान संजय गर्ग ने एसपी को दिए पत्र में कहा है कि 15 साल से मंगलमुखी डेरा प्रमुख महक व अन्य बहनें नारनौल में सम्मानित तरीके से समाज के लोगों से सम्मानपूर्वक राशि लेकर अपना गुजारा कर रहे हैं। उस राशि में यह गरीब बच्चों को पढ़ाई, गरीब लड़कियों की शादी, बीमार लोगों के इलाज और धार्मिक व सामाजिक कार्यों में बिना स्वार्थ खर्चा करती हैं। इनके बारे में कभी भी कोई गलत बातें नहीं सुनी और ना ही देखी। इनकी उपद्रवी लोगों से रक्षा की जाए। व्यापारी मंडल के प्रधान वैद्य किशन वशिष्ठ ने प्रदर्शन में शामिल होकर मंगलमुखी डेरे को समर्थन दिया और दूसरे पक्ष के किन्नर गुट पर गंभीर आरोप लगाते हुए मंगलमुखी डेरे का हर कदम पर साथ देने को कहा। उन्होंने प्रशासन से भी मांग की, कि मंगलमुखी डेरे को सुरक्षा मुहैया करवाई जाए ताकि कोई बाहरी लोग आकर यहां कब्जा ना करें। नगर परिषद के उपप्रधान संजीव यादव सहित वार्ड नंबर 16 पार्षद विशाल सेनी, वार्ड नंबर चार से पार्षद मोहनलाल शर्मा, वार्ड नंबर 30 से पार्षद मुकेश शर्मा, वार्ड नंबर 10 से पार्षद मोहित मित्तल, वार्ड नंबर सात से पार्षद आशा यादव और वार्ड नंबर 26 से पार्षद कांशिराम ने एसपी को पत्र भेजकर मंगलमुखी किन्नर समाज की सुरक्षा की मांग की है। उपप्रधान व पार्षदों ने बताया है कि मंगलमुखी किन्नर समाज शहर में समाजहित के कार्य कर रहे हैं। उनके प्रधान व सहयोगी किन्नर हर सामाजिक, धार्मिक व गरीब लड़कियों की शादी आदि अन्य आयोजनों में आर्थिक मदद भी करते हैं।

### सुरक्षा की गुंजा

किन्नर महक ने एसपी से मांग की है कि मंगलमुखी डेरा नारनौल में बहुत सी महिलाएं, बुजुर्ग, बच्चों जो जरूरतमंद सहायता के लिए आते हैं, डेरा पर कोई अप्रिय घटना ना घटे, इनके लिए डेरे की सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए जाएं। दूसरा पक्ष: किन्नर का प्रधान किन्नर होता है, ना की आदमी वहीं इसी मामले में दूसरे किन्नर पक्ष से जुड़ी किन्नर मुंगफली व पूजा ने सिटी थाना में शिकायत दी है। शिकायत में बताया गया है कि साल 2010 के समय में उसने एक वकील किन्नरों से जब्त कर लिखवाई थी, जिसमें वह विनोद किन्नर बनकर गद्दी के हक लिखवाए हैं जोकि सरासर फर्जी वसीहत है। वह चार बच्चों का पिता है, किन्नर नहीं है।

## विकसित देश के सपने को करें साकार

क्षमता विकास एवं कौशल संवर्धन के लिए प्रशिक्षण आयोजित

### हरिभूमि न्यूज नारनौल

जिला सांख्यिकीय कार्यालय की ओर से सोमवार को उप निदेशक अर्थ व सांख्यिकीय कार्य विभाग पंचकूला से डॉ. महेन्द्र सिंह की अध्यक्षता में जिले के विभिन्न विभागों में कार्यरत सांख्यिकीय कर्मचारियों के क्षमता विकास एवं कौशल संवर्धन के लिए जिला परिषद के सभागार में एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में राष्ट्रीय सांख्यिकीय कार्यालय रोहतक से



नारनौल। प्रशिक्षण कार्यक्रम में मौजूद कर्मचारी व आयोजक। फोटो: हरिभूमि

### जिला कार्यालय के कार्यों पर चर्चा

जिला सांख्यिकीय अधिकारी अनीता ने कार्यालय के कार्यों पर चर्चा की तथा विभिन्न कार्यों से प्राप्त हो रही रिपोर्ट्स में आ रही कमियों को दूर रख करने बारे अनुसंधान किया। जिला योजना अधिकारी शीलक राम ने बताया कि स्कीम का पांच सितंबर को नोटिफिकेशन हुआ और मुख्यमंत्री ने इस स्कीम का 13 नवंबर को औपचारिक रूप से शुभारम्भ किया।

वरिष्ठ सांख्यिकीय अधिकारी राममेहर सिंह भी मौजूद थे। इस अवसर पर डॉ. महेन्द्र सिंह ने कहा कि कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया।

## माय भारत केंद्र की खेल प्रतियोगिता आयोजित

### हरिभूमि न्यूज नारनौल

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के माय भारत केंद्र के जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव के निर्देशानुसार गांव बुचावास में ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। जिसमें बॉलीबॉल, खो खो, लंबीकूद, ऊंची कूद, वॉड व गोला फेंक में प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। बॉलीबॉल में झगड़ौली की टीम ने बाजी मारी।



वहीं खो खो में बुचावास की टीम प्रथम स्थान पर रही। गोला फेक लड़कों में में हर्षित प्रथम, विककी द्वितीय, लड़कियों में पूजा प्रथम, प्रिया द्वितीय स्थान पर रही। लंबीकूद में नितेश प्रथम, राकेश द्वितीय, सपना प्रथम, वर्षा द्वितीय स्थान पर रही।

## रात्रि तापमान में हल्की बढ़ोतरी फिर भी सबसे ठंडा रहा नारनौल

### हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा एनसीआर दिल्ली में मौसम आमतौर पर शुष्क व परिवर्तशील बना हुआ है। उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर बार बार कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से मैदानी इलाकों में तापमान में उतार चढ़ाव देखने को मिल रहा है। एक के बाद एक कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से हरियाणा एनसीआर दिल्ली में ठंड की तीव्रता में उतार चढ़ाव देखने को मिल रहा है, कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने व इनके अंतराल छोटे होने से

## राव सुल्तान सिंह स्कूल के खिलाड़ियों ने जीते पदक

विभिन्न विद्यालयों के अंडर 10 और अंडर 12 के बच्चों ने हिस्सा लेकर दिखाई प्रतिभा

### हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

राव सुल्तान सिंह मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा में बच्चों को मेडल पहनकर किया गया स्वागत। संस्था प्राचार्य राज कुमार शर्मा ने बताया कि गत दिवस द्वितीय हरियाणा किड्स एथलेटिक्स प्रतियोगिता का आयोजन महेंद्रगढ़ के खेल स्टेडियम में करवाया गया। उन्होंने बताया कि इसमें जिला स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न



महेंद्रगढ़। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

विद्यालयों के अंडर 10 और अंडर 12 के बच्चों ने हिस्सा लिया। हमारे विद्यालय के विद्यार्थियों ने जोरदार प्रदर्शन किया। संस्था में पहुंचने पर संस्था निदेशक एडवोकेट सतपाल यादव व उपप्राचार्य रामकुमार ने

## ये बने विजेता

सतपाल यादव ने बताया कि हमारे विद्यालय के 13 विद्यार्थी इस प्रतियोगिता में अपना स्थान बनाने में कामयाब हुए, जिनमें रितिका पुत्री बख्शदेव खायरा, हनु पुत्री मंजीत निम्बेहड़ा, यश पुत्री दिलीप सिंह खेड़की, अक्षय पुत्र बलजीत सोहला, योगेश्वर पुत्र ओमवीर दादोत ने गोल्ड मेडल, सुशी पुत्री प्रेम कुमार निम्बेहड़ा, हर्षित पुत्र उमेश दादोत, वंश पुत्र राजीव बलराया, प्रीति पुत्री नरेंद्र कुमार खैरोली ने सिल्वर मेडल तथा युग पुत्र वीरेंद्र बुडोइन, भावी पुत्री अरविंद खेड़की, सुशी पुत्री रविंद्र खतोद, देवेश पुत्र जोगेंद्र मंडोला ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त करने में कामयाब रहे।

## मेघवाल उत्थान समिति की बैठक में कई मुद्दों पर चर्चा

### हरिभूमि न्यूज मंडी अटेली

मेघवाल उत्थान समिति हरियाणा के तत्वावधान में अटेली खंड के गांव खेड़ी में मेघवाल सभा का आयोजन किया गया। समिति की बैठक खेड़ी निवासी जैलसिंह की अध्यक्षता में हुई, जिसमें चमार जाति के स्थान पर मेघवाल शब्द प्रयोग करने का विचार किया गया। इस मौके पर अनिल मेघवाल नावदी, रोहताश सुबेदार, शेरसिंह बाबू, कुलदीप सिंह, रवि मेघवाल कन्हैयालाल मेघवाल, कृपाराम मेघवाल को मेघवाल उत्थान समिति की कार्यकारिणी में जिम्मेवारी दी गई।



मंडी अटेली। गांव खेड़ी में मेघवाल सभा में पदाधिकारियों को सम्मानित करते हुए।

सर्व प्रथम बाबा साहब डा. भीमराव अंबेडकर के चित्र पर पुष्पजलि अर्पित कर किया। सभा में उपस्थित सभी समाज बंधुओं ने एक स्वर में नारे भी लगाए। समिति के संरक्षक रिटायर्ड एसडीओ वेदप्रकाश मेघवाल व प्रधान सुरप्रभान



## कंप्यूटर एजुकेशन एंड ट्रेनिंग सेंटर पर रंग-बिरंगे फूल पौधे वितरित

महेंद्रगढ़। हरट्रोन स्किल सेंटर फॉर कंप्यूटर एजुकेशन एंड ट्रेनिंग सेंटर में जनशक्ति विकास संगठन के अध्यक्ष दीपक कुमार वशिष्ठ के नेतृत्व में रंग-बिरंगे फूलों के पौधों का नि:शुल्क वितरण किया गया। इस पहल का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाना एवं जिले को हरा-भराना है। दीपक कुमार वशिष्ठ ने बताया कि उनकी संस्था पर्यावरण संरक्षण को लेकर सतत प्रयास कर रही है और पेड़-पौधे लगाकर प्रकृति को

## महावीर चौक से वापस लघुसचिवालय आकर एसडीएम को सौंपा मांग पत्र

एसडीएम को मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी के नाम ज्ञापन सौंपा

### हरिभूमि न्यूज नारनौल

दी रेवेन्यु पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन की ओर से सोमवार लघुसचिवालय से लेकर महावीर चौक होते हुए विरोध प्रदर्शन किया। इसके बाद उपायुक्त की अनुपस्थिति में एसडीएम को मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी के नाम ज्ञापन सौंपा गया। इस ज्ञापन में बाध्यम से एसोसिएशन जिला प्रधान सुनील तंवर ने बताया कि क्षतिपूर्ति पोर्टल

## फसल खराबा वेरिफिकेशन पर प्रदेश के 6 पटवारी निलंबित, किया प्रदर्शन



नारनौल। महावीर चौक पर विरोध प्रदर्शन करते एसोसिएशन सदस्य।

पर फसल खराबा वेरिफिकेशन में निलंबित किया गया है। कारण, उन्होंने एक ही फोटो कई बार

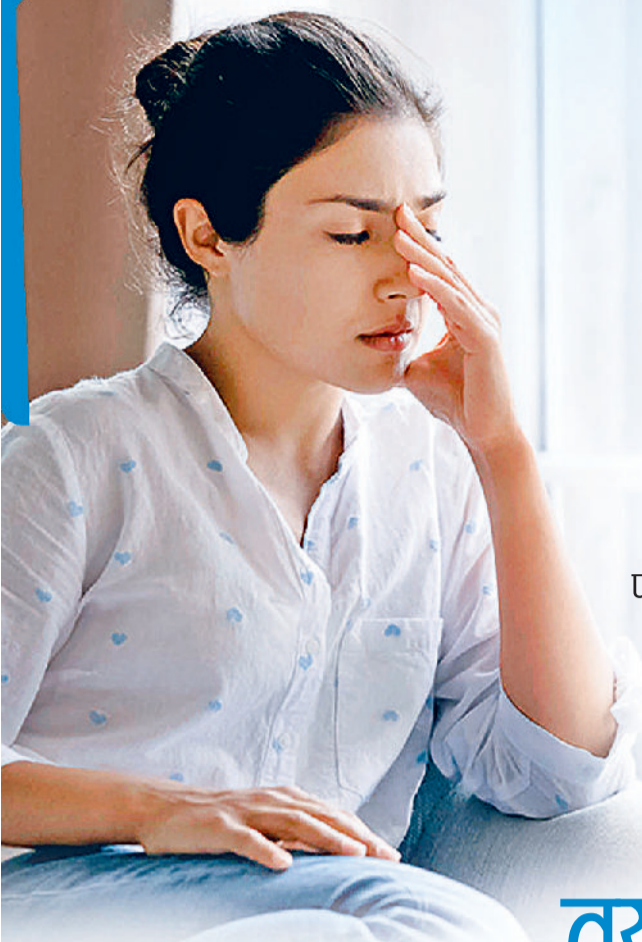
### सरकार जल्द उठाएँ निदान बारे कदम

इन सभी समस्याओं के समाधान बारे एसोसिएशन की मांग की है कि जल्द से जल्द इनके निदान बारे कदम उठाए जाएं व निलंबित किए गए पटवारियों का निलंबन जल्द से जल्द रद्द किया जाए ताकि एसोसिएशन को धरना प्रदर्शन या हड़ताल जैसे कदम ना उठाने पड़े। इस मौके पर कोषाध्यक्ष राकेश कुमार, नारनौल तहसीलदार प्रधान यादवेंद्र, निरदावर अजय यादव, महेंद्रगढ़ तहसील प्रधान विकास पुनिया, नांगल चौधरी तहसील प्रधान राजेंद्र सेनी, समशेर, महेंद्र बोजत सहित अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

अपलोड किया है जबकि हकीकत यह है कि यह प्रक्रिया प्रदेश के सभी पटवारी व अन्य के साथ खराबा अपडेट करना संभव नहीं है। इस

बार करीब 31 लाख एकड़ फसल खराबा का वेरिफिकेशन सिर्फ 750-800 पटवारियों द्वारा 20 दिन किया गया है।

# सहेली



इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, मले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

## तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

### कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

### युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अक्सर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

### कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अक्सर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंजायटी के रूप में सामने आता है।

### दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर



और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अक्सर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है। इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंजायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

### पुरुषों से अधिक तनाव में रहती महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्वीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉलिन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

## बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी मले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

### जानें-समझें स्वस्थती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचाओं के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थैरेपी का भी काम करता है।



एक थैरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थैरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपको एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंधी न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।



बुनाई करने से आपका स्ट्रेस कम होगा। बुनाई करने से आपका दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंधी न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

पिस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थैरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है। यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

### हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे- तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधुरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करें। हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें। इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से नहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेटिज या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं। सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूँढ़ें, जो आपको भावनात्मक रूप से



मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हों, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी मलाई के लिए जरूरी है। अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपको प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें। काउंसिलिंग पर विचार करें: अगर कमी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थैरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं। सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन परसों या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

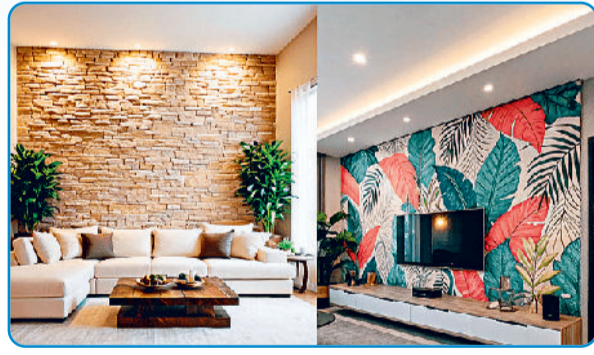
### इंटीरियर

मधु सिंह

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल्स में।

## क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर



सजा को दूसरों से अलग दिखाने हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोपन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्री से जूट रिसियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी केंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।



इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

### स्किन केयर

तिथि

बादम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है। कई गुणों से भरपूर: बादम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं। ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दियों के मौसम में त्वचा को देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिकल्प, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए

## यूज करें बादम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग



बादम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है। डाक सर्कलस के लिए: आंखों के आस-पास बादम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डाक सर्कलस हल्के

होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है। लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं। स्क्रब करें: बादम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है। मॉयश्चराइजर: बादम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।



फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा। फेस मास्क: एक कटोरी में बादम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे। (ब्यूटी एक्सपर्ट रेनु माधेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

### मेडिकल एडवाइस

डॉ. अतुलगाण अवस्थी  
ऑर्थोपेडिक-सीनियर केमरेट  
ऑर्थोपेडिक सॉल्यूशन, गुरुग्राह

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

### सर्दियों में बढ़ती है समस्या

सर्दियों के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के

सर्दियों के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

## सर्दियों के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

### टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है। इन बातों का रखें ध्यान

रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके। अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे। नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है। इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।



सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो। पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-केप का उपयोग करें। कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें। नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष

रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। तिल, रागी, चोलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें। एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है। मैडे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें। नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें। अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं। प्रस्तुति: विनीता

## खबर संक्षेप



## युवाओं को मिलेंगे रोजगार के नए अवसर: यादव

कोसली। कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि ग्राम पंचायतों की मांग के अनुरूप ही हलके में विकास कार्यों को मंजूरी दिलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि उनका प्रयास है कि कोसली विधानसभा क्षेत्र विकास के मामले में अग्रसर रहे। विधायक सोमवार को अपने कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर में जन शिकायतों की सुनवाई कर रहे थे।

## राष्ट्रीय लोक अदालत 13 दिसंबर को

रेवाड़ी। जिला न्यायिक परिसर में 13 दिसंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इसमें दोनों पक्षों की सहमति से मामलों का निपटारा कराया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम अमित वर्मा ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों का आपसी समझौते के माध्यम से त्वरित निपटारा करना है।

## बिजली सब स्टेशन से वायर काटकर ले गए चोर

कोसली। कोसली मलेशियावास रोड पर जखाला 33केवी सब स्टेशन के समीप चोर दो दिसंबर को रात सात बजे के आसपास चोरी कर ले गए। जखाला सब स्टेशन का काम कर रही भिवानी की फर्म अग्रवाल ट्रेडर्स के प्रतिनिधि शोकीन ने कोसली पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी फर्म ने डीएचबीवीएन की ओर से कराए जा रहे 4 नए सब स्टेशनों के निर्माण करने के लिए ठेका लिया हुआ है, 33 केवी सब स्टेशन जखाला का कार्य चल रहा है। दो व तीन दिसंबर की मध्यरात्रि को 7 बजे के दो लाख रुपये की कीमत के 1050 मीटर तार चोरी हो गए।

## कपड़ों का बिल भेजकर हजारों की ठगी का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने अक्टूबर माह में कपड़े भेजने के नाम पर एक व्यक्ति को लगभग 80 हजार रुपये का चूना लगाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया गया है।

## इंटर-स्टेट समन्वय बैठक का आयोजन

रेवाड़ी। सोमवार को हरियाणा और राजस्थान राज्यों की पुलिस ने सीमावर्ती क्षेत्रों में आपराधिक गतिविधियों पर प्रभावी ढंग से अंकुश लगाने और वांछित अपराधियों को पकड़ने के संयुक्त प्रयासों को मजबूत करने के लिए इंटर-स्टेट समन्वय बैठक का आयोजन किया। बैठक राजस्थान के थाना मांडण में आयोजित की गई, जिसमें प्रबंधक थाना खोल निरीक्षक गजराज, प्रबंधक थाना रामपुरा पीएसआई संजय कुमार व चौकी इंचार्ज कुंड पीएसआई राकेश कुमार ने भाग लिया। बैठक में संबंधित थानों के वरिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे।

## राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा चौथी से दसवीं तक के बच्चों के लिए वार्षिक समारोह का आयोजन

## विद्यार्थियों की कला ने श्रोताओं को किया मंत्रमुग्ध

## स्कूल बैड के उद्घोष के साथ किया गया कार्यक्रम का आगाज

हरिभूमि न्यूज

राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा चौथी से दसवीं तक के बच्चों के लिए वार्षिक समारोह का आयोजन किया गया। स्कूल बैड के उद्घोष के साथ कार्यक्रम का आगाज किया गया। मुख्य अतिथि प्रेजीडेंट ऑल इंडिया सैनी सेवा समाज के प्रधान दिलबाग सैनी, समाजसेवी व उद्योगपति अनिल भागवत व प्रदीप

## खेल स्टेडियम में खिलाड़ियों को अभ्यास करने में हो रही परेशानी लंबे समय से दुर्दशा का शिकार धारूहेड़ा का खेल स्टेडियम



रेवाड़ी। खेल स्टेडियम के भवन तक ऊगी खरपतवार तथा स्टेडियम में फैली कंटली झाड़ियां।



फोटो : हरिभूमि

## खेलमंत्री को पत्र लिखकर की दशा सुधारने की मांग

## देखरेख व मटेनेंस के अभाव में खेल स्टेडियम बर्बाद

हरिभूमि न्यूज

रेवाड़ी/धारूहेड़ा

ग्रामीण आंचल की खेल प्रतिभाओं को उनके घर के नजदीक ही अभ्यास की सुविधाएं देने के उद्देश्य से राजीव गांधी खेल स्टेडियमों का निर्माण कराया गया था, लेकिन ये

खेल परिसर खरबखार, देखरेख व प्रशिक्षकों की कमी की वजह से ये वर्तमान में दुर्दशा का शिकार हो रहे हैं। करीब एक लाख आबादी वाले कस्बा धारूहेड़ा में 15 साल पहले करीब एक करोड़ रुपये की लागत से तैयार किया गया खेल स्टेडियम वर्तमान में बर्हाली का शिकार हो चुका है।

धारूहेड़ा कस्बे के जागरूक नागरिक जेपी यादव ने प्रदेश के खेल मंत्री गौरव गौतम को पत्र लिखकर खेल स्टेडियम की दशा सुधारने व स्टेडियम में पोस्ट पर दोनों कोच की नियुक्ति करने की मांग की है। पंचायत की चार एकड़

## स्टेडियम में युवाओं को मिले सभी सुविधाएं

नगरपालिका चेयरमैन कपूर सिंह यादव ने कहा कि खेल स्टेडियम में युवाओं के लिए सभी सुविधाएं होनी चाहिए ताकि खिलाड़ियों को अभ्यास ठीक से कर सकें। स्टेडियम के साथ कपड़ा डिपॉजिट को भी हटाया जाना चाहिए ताकि युवाओं को शुद्ध वातावरण मिल सके।

की भूमि पर बने खेल स्टेडियम के मैदान में वर्तमान में मैदान में खरपतवार और कंटली झाड़ियां उगी हुई हैं, जिससे खिलाड़ियों को

## स्टेडियम जाने वाला रास्ता बर्हाल

धारूहेड़ा के खेल स्टेडियम में सुविधाओं के अभाव में खिलाड़ी चोटिल भी हो रहे हैं। खेल परिसर का भवन भी दुर्दशा का शिकार हो चुका है। स्टेडियम में मुख्य द्वार से अंदर तक जगह-जगह खरपतवार व कंटली झाड़ियां उगी हुई हैं। ग्रामीणों का कहना है कि खेलों को बढ़ावा देने से युवाओं को नशे से दूर रखा जा सकता है। गत वर्ष में युवा तीन बार अपने स्तर पर ही खेल स्टेडियम की सफाई करा चुके हैं। स्टेडियम जाने का रास्ता भी बर्हाल स्थिति में है। स्टेडियम के पास ही कचरा डिपॉजिट बनी हुई है, जिससे खिलाड़ियों के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ रहा है। ग्रामीणों की ओर से कई बार शिकायत देने के बाद भी डिपॉजिट को खत्म नहीं किया जा रहा है।

दौड़ का अभ्यास करने में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। वर्ष 2006 में सरपंच की ओर से खेल स्टेडियम के लिए पंचायती भूमि

मुहैया कराई थी। खेल विभाग की ओर से देखरेख व मटेनेंस के अभाव में खेल स्टेडियम बर्हाल स्थिति में पहुंच चुका है।

## बाबा बलदेव दास महाराज के धाम पर भंडारे का आयोजन

## प्रत्येक छह माह में आयोजित किया जाता है बाबा बलदेव दास महाराज का मेला

हरिभूमि न्यूज

धारूहेड़ा

धारूहेड़ा कस्बे के समीप स्थित राबड़का गांव स्थित बाबा बलदेव दास महाराज के धाम पर सोमवार को मेले व भंडारे का आयोजन किया गया। नया अध्यक्ष कंवर सिंह यादव ने बताया कि बाबा बलदेव दास महाराज का मेला प्रत्येक छह माह में आयोजित किया जाता है, जिसमें आसपास के गांवों के श्रद्धालु भाग लेते हैं। धाम पर रविवार रात्रि को आयोजित



रेवाड़ी। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते लोग। फोटो : हरिभूमि

जागरण में गायक कलाकारों ने बाबा की महिमा का गुणगान किया। सोमवार सुबह हवन के बाद श्रद्धालुओं को भंडारे का प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर बाबा बलदेव दास विकास समिति के अध्यक्ष सावंत सिंह यादव, इंद्र बोहरा, बलराज यादव व बिट्टू पार्षद सहित अनेक गणमान्य मौजूद थे।

## डाइट हुसैनपुर में कार्यशाला में अब तक 100 शिक्षक ले चुके प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज

रेवाड़ी

एससीआरटी हरियाणा गुरुग्राम के तत्वावधान में डाइट हुसैनपुर में गत माह से कक्षा 6 से 8 तक के विद्यार्थियों को पढ़ाने वाले विभिन्न विषयों के अध्यापकों का कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है। कार्यशालाओं में अब तक विभिन्न क्लस्टरों से 100 अध्यापकों ने भाग लिया। मंगलवार को रेवाड़ी खंड से हिंदी व बावल खंड से गणित विषय के अध्यापकों की एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। सोमवार को आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला में जाटूसाना खंड के सामाजिक विज्ञान विषय के अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया गया।



रेवाड़ी। अध्यापकों को संबोधित करते हुए डा. वीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

प्रशिक्षण विंग के प्रभारी डा. वीर सिंह वरिष्ठ प्राध्यापक ने कहा कि क्लस्टर स्तरीय कार्यशालाओं का मुख्य उद्देश्य शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, नवाचार, कोशल संवर्धन, नई शिक्षण पद्धतियों, प्रशिक्षणों का आंकलन व गुणवत्तापूर्ण राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 का क्रियान्वयन

## ये रहे मौजूद

इस मौके पर डाइट संस्थान से डा. विजय सिंह, डा. सरोज यादव, डा. मंजुबाला, डा. संगीता, रितु यादव, डा. सुरेंद्र, सुदेश कुमार, बबीता यादव व सत्यपाल उपस्थित थे।

करना है, ताकि शिक्षा प्रणाली को ओर बेहतर बनाया जा सके।

## पुलिस ने शराब, नशा तस्करी व सट्टा खाईवाली में संलिप्त सात आरोपियों पर कसा शिकंजा



पुलिस गिरफ्तार में आरोपी खालिद।

हरिभूमि न्यूज

रेवाड़ी

पुलिस की ओर से अपराधिक गतिविधियों की रोकथाम के लिए ऑपरेशन हॉटस्पॉट डोमिनेशन चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जुआ-सट्टा, नशा व अवैध हथियार रखने वालों पर कार्रवाई की जा रही है। अभियान के तहत पुलिस टीमों ने संवेदनशील,

## पुलिस की नशा तस्करी पर कार्रवाई

बावल थाना पुलिस ने अवैध रूप से प्रतिबंधित दवाइयां तस्करी के मामले में संलिप्त दूसरे आरोपी खालिद निवासी गांव मुसारी जिला खेरथल तिजारा राजस्थान को गिरफ्तार किया है। इससे पूर्व गत 5 दिसंबर को पुलिस ने मामले में गांव नैवाना निवासी संजय उर्फ संजू को 240 केप्सूल प्रतिबंधित दवाइयों सहित पहले ही गिरफ्तार कर लिया गया था। आरोपी संजय ने खुलासे में बताया था कि उसे प्रतिबंधित दवाइयां खालिद निवासी गांव मुसारी जिला खेरथल तिजारा राजस्थान ने उपलब्ध कराई थी। इसके अलावा अभियान के अंतर्गत कोसली पुलिस टीम ने गांव अहमदपुर निवासी आरोपी संजय को 14 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है।

भांडूभाड़ वाले तथा अपराध प्रभावित क्षेत्रों में चौकिस अभियान चलाया।

पुलिस ने जुआ-सट्टा, नशा तस्करी व अवैध रूप से शराब बेचने वालों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। कोसली थाना पुलिस ने जुआ खेलते हुए चार आरोपी संजय निवासी गांव टिहकारी जिला कटनी एमपी हाल



रेवाड़ी। स्कूल में बच्चों को स्टेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

## गवर्नमेंट स्कूल भाड़ावास में छात्रों को वितरित किए स्टेटर

हरिभूमि न्यूज

रेवाड़ी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भाड़ावास में सोमवार को जरूरतमंद विद्यार्थियों को गर्म वस्त्र वितरित किए गए। नई अनाजमंडी निवासी परवीन बंसल ने अपने पुत्र कार्तिक बंसल के जन्मदिन के अवसर पर आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों को सहायता प्रदान की। बंसल ने कहा कि समाज में शिक्षार्थियों की सहायता करना उनके परिवार की

पुरानी परंपरा है और यह कार्य सभी पुत्रों होता है, जब किसी जरूरतमंद तक समय पर सहायता पहुंचे। विद्यालय के प्राचार्य हरिश चौहान ने अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे कर्मठ और संवेदनशील नागरिक ही समाज में सकारात्मक परिवर्तन की नींव रखते हैं। इस अवसर पर समाजसेवी बाबूलाल शर्मा, भाड़ावास के सरपंच, पंचायत सदस्य व स्कूल स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

## खबर संक्षेप



## कपिल व प्रिया बनी सर्वश्रेष्ठ एथलीट

कोसली। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कृष्ण नगर में वार्षिक खेल महोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला परियोजना समन्वयक राजेन्द्र शर्मा मौजूद थे। विद्यालय के प्राचार्य सुकरम सिंह ने बताया कि बच्चों में खेलों के प्रति उत्साह बनाए रखने के लिए विद्यालय स्तर का खेल आयोजन किया गया। राजेन्द्र शर्मा ने कहा कि स्वास्थ्य के लिए खेलना जरूरी है। खेल प्रतियोगिता में कक्षा एक से 12 तक के बच्चों ने भाग लिया। छात्रों की बोरी दौड़, स्को साइकिलिंग व कक्षा 9वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए 100, 200 व 400 मीटर की दौड़, रिसे दौड़, मटकी दौड़, तीन टांग की दौड़, सैक दौड़ व लाग जंप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ एथलीट कक्षा 8 के कपिल व लड़कियों में प्रिया ने पांच गोल्ड मेडल जीते। इस अवसर पर विद्यालय की एसएमसी प्रधान पिंकी, सरपंच प्रतिनिधि राकेश सिंह आदि मौजूद रहे।



धानक समाज की रेवाड़ी ब्लॉक कमेटी का गठन 14 को रेवाड़ी। धानक समाज जिला इकाई की मीटिंग रविवार 14 दिसंबर को अनुसूचित जाति धर्मशाला मीरपुर में होगी। धानक समाज के प्रधान वेदप्रकाश बनवाल ने कहा कि धानक समाज समाज के उत्थान व जागरूकता के लिए ब्लॉक वाइज मीटिंग कर रहा है तथा ब्लॉक वाइज कमेटी भी गठित की जा रही है। खोल, नाहड़, डहीना, बावल व जाटूसाना ब्लॉक की कमेटी गठित की जा चुकी है। सोमवार को आयोजित समाज की बैठक में निर्णय लिया गया था कि रविवार को सुबह 10 बजे रेवाड़ी ब्लॉक की मीटिंग का आयोजन अनुसूचित जाति धर्मशाला मीरपुर में किया जाएगा। मीटिंग में समाज के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की जाएगी तथा समाज के लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया जाएगा।



## कोसली में डॉक्टरों की हड़ताल रही बेअसर नियमित रूप से चली ओपीडी

कोसली। प्रदेश में डायरेक्ट एसएमओ भर्ती सहित विभिन्न मांगों को लेकर सरकारी डॉक्टरों की दो दिवसीय हड़ताल सोमवार से शुरू हो गई। पहले ही दिन कोसली नागरिक अस्पताल में इसका कोई असर देखने को नहीं मिला। अस्पताल में सुबह 9 बजे नियमित रूप से ओपीडी शुरू हो गई और मरीजों की जांच पूर्व की तरह जारी रही। एसएमओ डा. बिक्रम ने बताया कि हड़ताल के बावजूद अस्पताल की सभी सेवाएं सामान्य रूप से चल रही हैं। मरीजों को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए होम्योपैथी सहित अन्य उपलब्ध डॉक्टरों को ओपीडी में तैनात किया गया है।



## गोकलगढ़ के सरकारी स्कूल में जमा पानी बना आफत, ग्रामीणों ने डीसी से लगाई गुहार

रेवाड़ी। जिले के गांव गोकल गढ़ के सरकारी स्कूल में एक फॉट पानी भरने से बच्चों को न केवल पढ़ाई का नुकसान हो रहा, बल्कि पानी की मार भी झेलनी पड़ रही है। सोमवार को गोकलगढ़ के दर्जनों पुरुषों व महिलाओं ने सचिवालय में जिला उपायुक्त से मिलकर समस्या के समाधान की मांग की। डीसी अभिषेक मीणा ने स्कूल में पानी के जलभरण की समस्या के समाधान का आश्वासन देते हुए डीडीपीओ को उचित समाधान करने के निर्देश दिए। ग्रामीणों ने विद्यार्थक लक्ष्मण सिंह यादव से भी मिलकर स्कूल में पानी के जलभरण के स्थानों की मांग की। विद्यार्थकों ने अधिकारियों के बात करके शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। इस मौके पर जिला पार्षद सरोज मेहरा, उमेश, जस्सू, दिनेश, हार्दिक, संधीप, दीपक, मुकेश, अजय, कुन्वीराल, मनोज, नरेंद्र, कान्त, कुन्जी, सुनील, कमलेश, लाजवंती, युगती व विमला सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते विद्यार्थक।

## प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के लाभार्थियों को वितरित किए सब्सिडी के चेक

बावल। बावल के विद्यार्थक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ओर से शुरू की प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने और उपभोक्ताओं के बिजली बिलों में राहत पहुंचाने के लिए महत्वपूर्ण कदम है। बिजली उपभोक्ताओं को इस योजना का लाभ उठाना चाहिए। विद्यार्थक डा. कृष्ण कुमार ने सोमवार को बावल के सेक्टर-7 स्थित दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के लाभार्थियों को सब्सिडी के चेक वितरित किए।



## राठ इंटरनेशनल स्कूल में टैलेंट सर्च परीक्षा में सफल रहे विद्यार्थियों को वितरित किए राशि के चेक

रेवाड़ी। राठ इंटरनेशनल ग्रुप ऑफ स्कूल की ओर से आरटीएसई राठ टैलेंट सर्च परीक्षा का आयोजन किया गया था। परीक्षा दो लेवल में हुई थी। प्रथम लेवल में परीक्षा पात्रता के लिए व द्वितीय लेवल की प्रतियोगी परीक्षा में सफलता प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को राठ ग्रुप के चेयरमैन बलराम सिंह यादव और डायरेक्टर शिवानी यादव ने कैश प्राइज के रूप में करीब 14.5 लाख रुपये के चेक वितरित किए। इसके अलावा भारत यादव ने राठ विद्यालय के हॉस्टल में रहकर पढ़ाई की जोकि आज अमेरिका के कैलिफोर्निया में 4.5 करोड़ का पैकेज ले रहा है। स्कूल में भारत यादव व उसके माता-पिता का सम्मान किया गया। स्कूल प्रबंधन ने टैलेंट सर्च परीक्षा में प्रथम स्थान को 51000, द्वितीय स्थान को 31000, तृतीय स्थान को 21000, चतुर्थ स्थान को 11000 व पांचवें स्थान पर रहे छात्र को 5100 रुपये का चेक देकर पुरस्कार दिया। इस अवसर पर अकेडमिक डायरेक्टर रविंद्र तंवर, प्राचार्य कबीर खैर, अकेडमिक डायरेक्टर संधीप यादव, उपा प्राचार्य कुमुद यादव, कोविंग हेड पंकज, कोऑर्डिनेटर अजय, मीना, नदिनी, प्रदीप, मनोपा, सुखबीर व शशिकांत उपस्थित थे।

## विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

विद्यार्थियों ने रिश्ते-हमारी पूजा, हमारी धरोहर थीम व सांस्कृतिक संगम हमारी परंपरा, हमारी उपलब्धि पर दादी अम्मा-दादी अम्मा मान जाओ, मुँहों वाले दादाजी, लाडकी, तेरी अंगली पकड़ के चला, फूलों का तारों का, मोह-मोह के धागे, मैं जहां रहूँ, हॉडीगार्ड, मैं निकला गड्डी लेके, लुआ, नंबर वन यारी, सात अजुबे इस दुनिया में, एकलव्य, भांगड़ा यार बोलदा, नंबर गिनी, घुमर राजस्थानी, कश्मीरी-बुमरोह, सिंघम, खलबली, अब के बरस, डबल मारुस, शेडो एक्ट, गीता सार, महाराणा प्रताप, पपेट, स्केटिंग, योग और ताइक्वाडो इवेंट में अपनी प्रतिभा दिखाई।

फोटो : हरिभूमि

**ख़बर संक्षेप**

**सड़क पर मिला फ़ोन और पर्स लौटाया**

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव गनियार निवासी समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास ने ईमानदारी का परिचय देते हुए गनियार बजाड़ सड़क पर गिरे मोबाइल और पर्स को लौटा दिया। पर्स और मोबाइल के गुम होने से यूपी का प्रवासी मजदूर सुबंत अली मायूस था, लेकिन जब उसे दोनों वस्तुएं वापस मिल गईं तो उसने समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास का तहदील से धन्यवाद किया।

**आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव आज से मंडी अटेली।**

आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव पर अटेली के पुराने बस स्टैंड पर दो दिवसीय सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। जानकारी देते हुए तेजप्रकाश ने बताया कि दो दिवसीय आर्य समाज का सम्मेलन अटेली में आयोजित किया जाएगा। यह सम्मेलन नौ दिसंबर एवं 10 दिसंबर को होगा। जिसमें हवन यज्ञ के साथ भजनोपदेश दिया जाएगा। मुख्य अतिथि यशदेव शास्त्री होंगे।

**अटेली कॉलेज में शिक्षा को मिलेगा नया आयाम**

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय के विद्यार्थी लंबे समय से जिस सुविधा का इंतजार कर रहे थे, वह अब हकीकत बनने की ओर है। कॉलेज में निर्माणाधीन मल्टीपुर्पज हॉल का रुका कार्य फिर से शुरू होने जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का धन्यवाद करते हुए कठ निवारण समिति सदस्य ने विजय सिंह दौगड़ा अहिर ने बताया कि यह मल्टीपुर्पज हॉल सिर्फ ईट-पत्थरों का ढांचा नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के सपनों का केंद्र बनने जा रहा है। यह हॉल शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ खेल और सांस्कृतिक आयोजनों का भी मुख्य मंच होगा।

**माता भूरा भवानी मंदिर में चलाया स्वच्छता अभियान**

महेंद्रगढ़। स्वच्छता ही सेवा है, इस अभियान को लेकर माता भूरा भवानी मंदिर कमिटी एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम सिसोठ के सदस्यों ने सफाई अभियान चलाकर माता भूरा भवानी मंदिर परिसर एवं खेल मैदान की सफाई की। मंदिर कमिटी के प्रेस सचिव एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम के सदस्य मुकेश चौहान व मंदिर कमिटी प्रधान संदीप यादव, सचिव मा. अनिल सिसोठिया ने बताया कि जहां स्वच्छता होती है, वहां देवताओं का निवास होता है और अपना मन आनंदित रहता है।

**दीवार नीडी हेलप ग्रुप की प्रधान बनी पूजा जैन**

नारनौल। शहर की अग्रणी एवं सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेलप ग्रुप के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया के नेतृत्व में महिला विंग का गठन किया गया। जिसमें जिला के महिला विंग के पद पर पूजा जैन को नियुक्त किया गया। इसके साथ ही पूजा जैन को अपनी महिला टीम के गठन व दायित्व सौंपने के लिये भी अधिकृत किया गया। नवनियुक्त प्रधान ने राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया, सचिव संदीप जैन, मीडिया प्रभारी कुनाल शुक्ला, उप प्रधान अनिल शर्मा व उप प्रधान मनीष गर्ग का आभार जताया। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने विश्वास दिलाया कि संस्था की तरफ से जो जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई है, उनका ईमानदारी व निष्ठा से निवाह करेगी तथा संस्था को मजबूत करेगी।

**पशु सखियों ने किया कृषि विज्ञान केंद्र का दौरा**

नारनौल। एसएम सहगल फाउंडेशन एवं एचडीएफसी बैंक के संयुक्त प्रयास से संचालित परिवर्तन परियोजना के अंतर्गत महेंद्रगढ़ ब्लॉक के 15 गांवों से पशु सखियों को कृषि विज्ञान केंद्र के माध्यम से एनडीआरआई कर्नाल में एक दिवसीय एक्सपोजर विजिट का आयोजन कराया। इस विजिट में 15 गांवों की पशु सखियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में डेयरी के पशु वैज्ञानिक डॉ. राकेश ने पशु सखियों को उन्नत पशुपालन, पोषण प्रबंधन, रोग नियंत्रण, स्वच्छ दुग्ध उत्पादन व दूध प्रसंस्करण की आधुनिक तकनीकों की जानकारी दी। संस्था के पशुधन विशेषज्ञ चरण सिंह नरुका ने जानकारी दी है।

**हरिभूमि न्यूज़**

अग्रवाल वैश्य समाज जिला इकाई की ओर से स्थापना दिवस पर सोमवार को सामाजिक एवं मानवसेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत जरूरतमंद व आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों व परिवारों को निःशुल्क स्वेटर, जूते, जुराब व खाद्य सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम का आयोजन राजकीय

**क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए बना प्रेरणा का स्रोत**

**हरिभूमि न्यूज़**

खतौली जाट गांव के एक छोटे से मुस्लिम परिवार के प्रतिभाशाली युवक शरीफ खान पुत्र स्व. बाबू खान का चयन भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर हुआ है। यह उपलब्धि न केवल परिवार व गांव के लिए गर्व का विषय है, बल्कि पूरे क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है। वचपन से मेधावी रहे लेफ्टिनेंट शरीफ खान की पारिवारिक आर्थिक स्थिति मजबूत नहीं थी, फिर भी उन्होंने कठिन परिस्थितियों में निरंतर परिश्रम करते हुए 12वीं कक्षा पास की। उनकी लगन और कड़ी मेहनत के बल पर वे 19 वर्ष की आयु में सेना में भर्ती हुए



नारनौल। परिजन के साथ शरीफ खान।

तथा एक वर्ष के प्रशिक्षण के पश्चात आर्मी एजुकेशन कोर में क्लर्क के पद पर तैनात हुए, लेकिन उनके अंदर का जुनून अभी थमा नहीं था। उन्होंने अपनी शिक्षा जारी रखी और सेना में कमीशंड कैप्टन प्राप्त करने हेतु तैयारी

**खातौली जाट गांव के मुस्लिम समाज का बेटा बना सेना में लेफ्टिनेंट**

**परिवार व गांव में ख़ुशी का माहौल**

परिवार व गांव में ख़ुशी का माहौल इस उपलब्धि से सारा परिवार व गांव खुश है। यह सफलता उनके अथक प्रयास, परिवार के सहयोग और सकारात्मक सोच का परिणाम है। लेफ्टिनेंट शरीफ का परिवार एक साधारण विचारसरार व मिलनसार है। इस सफलता का श्रेय उनकी मां सुगरा बानो, बड़े भाई मोहम्मद रमजान, पत्नी जमाला बानो व पूरे खिलवी परिवार को जाता है। लेफ्टिनेंट शरीफ ने अपने गांव व आसपास के गांवों के सभी युवाओं को संदेश दिया है कि अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, अपने माता पिता का सम्मान करें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें, सफलता आपके पास आएगी।

शुरू कर दी। कुछ ही समय में उन्होंने बरकतुल्लाह यूनिवर्सिटी भोपाल से ग्रेजुएशन की डिग्री हसील की और पोस्ट ग्रेजुएशन की डिग्री के लिए इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी में आवेदन किया। अगले दो वर्ष में समाजशास्त्र में स्नातकोत्तर कर लिया और साथ ही इन्

प्रयास करने के बावजूद उन्हें बार बार असफलता का सामना करना पड़ा, लेकिन परन्तु उन्होंने हार नहीं मानी। वर्ष 2023 में उन्होंने पहली बार 22 एसएसबी भोपाल से एसएसबी क्लियर किया, लेकिन मेरिट सूची में स्थान नहीं मिल पाया। अपने लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए शरीफ ने फिर से पूरी लगन के साथ शुरूआत की और अपनी कमियों को समझा। स्वयं को निखारा और अंततः 2024 में 34 एसएसबी प्रयोगराज से चयनित होकर अखिल भारतीय रैंकिंग 7वां हासिल किया। अब भारतीय सैन्य अकादमी देहरादून में प्रशिक्षण पूर्ण कर वे भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर नियुक्त हो गए हैं।

विश्वविद्यालय से पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन रूरल डेवलपमेंट एंड में स्नातकोत्तर डिप्लोमा डिजास्टर मैनेजमेंट भी अर्जित किया। इसके अलावा एडवांस कंप्यूटर एप्लीकेशन और ऑफिस एडमिनिस्ट्रेशन के कोर्स भी पूरे किए। विभिन्न एसएसबी परीक्षाओं में

**हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन ने एसएमओ की सीधी भर्ती समेत विभिन्न मांगों को लेकर बुलाई हड़ताल**

**पहले दिन की हड़ताल बेअसर, मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों से लिया काम, मरीजों को मिली राहत**

**हरिभूमि न्यूज़**

एसएमओ की सीधी भर्ती के विरोध में हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन के आह्वान पर बुलाई गई हड़ताल का पहले दिन कोई खास असर दिखाई नहीं दिया। इन डाक्टरों ने मास लिब यानि सामूहिक अवकाश लेकर स्ट्राइक का ऐलान किया हुआ था और सरकारी डाक्टर ड्यूटी से नदारद दिखाई दिए। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार नागरिक अस्पताल के 16 डाक्टर गैर-हाजिर रहे। हालांकि इस हड़ताल से निपटने की स्वास्थ्य विभाग नारनौल ने पहले से ही तैयार कर ली थी और वैकल्पिक तौर पर कोरियावास मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों को ड्यूटी पर बुला लिया। एनएचएम एवं आयुर्वेद के चिकित्सक भी ड्यूटी पर हाजिर रहे, जिस कारण सभी सेवाएं आमदिनों की भांति सुचारु रूप से चली।



नारनौल। नागरिक अस्पताल के काउंटर पर रजिस्ट्रेशन कराते मरीज। एक्स-रे रूम के बाहर खड़े मरीज।

सरकारी रेगुलर डाक्टरों को भाग लेना था। इस कारण स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित होने की आशंका थी, लेकिन सोमवार को पहले दिन ऐसा कुछ नहीं हुआ और जिला नागरिक अस्पताल में आमदिनों की भांति स्वास्थ्य सेवाएं चलती दिखाई दी। सोमवार को नागरिक अस्पताल में 1079 मरीज इलाज के लिए पहुंचे। जब मरीज अस्पताल पहुंचे तो डाक्टर अपने-अपने कक्षों में तैयार थे। अस्पताल में कोरियावास मेडिकल कॉलेज से सीनियर रेजिडेंट एवं जूनियर रेजिडेंट डाक्टरों की ड्यूटी लगाई हुई थी, जिन्होंने अस्पताल पहुंचे



फोटो: हरिभूमि

मरीजों को उपचार प्रदान किया। मेडिकल कॉलेज के अलावा नेशनल हेल्थ मिशन (एनएचएम), आयुर्वेद विभाग आदि से जुड़े भी सेवारत रहे। अस्पताल का लैबर रूम, एसएनसीयू, ओपीडी, आईपीडी से लेकर आपातकालीन वार्ड तक सामान्य रूप से चलते रहे। दोपहर दो बजे तक एंबुलेंस के पास 26 कॉल पहुंची और मरीजों को घर से अस्पताल या अस्पताल से घर तक पहुंचाया गया। इसी प्रकार गायिनी वार्ड समेत करीब 26 मरीजों को उपचार के लिए भर्ती किया गया।

**नांगल चौधरी, कनीना व अटेली में भी नहीं दिखा असर**

घोषणा के मुताबिक नांगल चौधरी क्षेत्र में सीएचसी व पीएचसी में एक भी डॉक्टर ड्यूटी पर नहीं पहुंचे। इससे पहले एसएमओ डॉ. अशोक यादव ने स्कूल हेल्थ टीम के डॉ. प्रवीण कुमार व एलएमओ डॉ. कविता शर्मा को ओपीडी की जिम्मेवारी सौंपी। आयुष विभाग के डॉ. अमित शर्मा को सेवाएं भी ओपीडी में निर्धारित की गईं। जिससे मरीजों का पहले की तरह ही इलाज व चेकअप हुए। चिकित्सकों की हड़ताल होने पर सीएचसी में मरीजों की भीड़ रही है। महिलाओं के इलाज की जिम्मेवारी डॉ. कविता शर्मा ने संभाली तथा डॉ. प्रवीण कुमार व डॉ. अमित शर्मा ने सामान्य ओपीडी कक्ष में उपस्थित रहे। शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक कुमार ने एसएमओ कार्यालय में करीब 120 मरीजों का इलाज व चेकअप किया। वहीं कनीना में भी डॉक्टरों की हड़ताल बेअसर रही। डॉक्टर ड्यूटी पर पहुंचे और सामान्य दिनों की तरह मरीजों की जांच की। हरियाणा सिविल मेडिकल संगठन की ओर से हड़ताल घोषणा की गई थी। कनीना अस्पताल में सामान्य दिनों में 300 से अधिक मरीजों की ओपीडी की जाती है, जो सोमवार को भी सामान्य रही और सभी सेवाएं नियमित रूप से जारी रही। उप नागरिक अस्पताल कि एसएमओ डॉ. रेनु वर्मा ने बताया कि अस्पताल के सभी चिकित्सकों ने सामान्य दिनों की भांति अपनी ड्यूटी कर मरीजों की जांच कर उन्हें दवाई दी।

**हेरिटेज स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में जेनर हाउस ने मारी बाजी**



नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

नारनौल। उपमंडल कनीना में स्थित हेरिटेज पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल मोहनपुर में दो दिवसीय सदन खेल प्रतियोगिता करावाई गई। जिसमें विद्यार्थी ने बड़े जोश के साथ खेल प्रतियोगिता में अपना हुनर दिखाया। खेल प्रतियोगिता में बेस्ट रेडर, बेस्ट कैचर व बेस्ट एथलेटिक्स का प्राइस भी दिया गया। जिसमें अगल अगल ग्रुप में बेस्ट रेडर लड़कियों में इंशा, बेस्ट कैचर पलक, बेस्ट रेडर योग्या, बेस्ट कैचर वंदना, लड़कियों में बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर अर्वाड किरण को दिया गया इसके साथ लड़कों में बेस्ट रेडर संजु, बेस्ट कैचर गौरव, बेस्ट रेडर दिखु, बेस्ट कैचर दीपेश, बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर दीपांशु को दिया गया। इसके साथ ही ऑल बेस्ट एथलेटिक्स कबड्डी सभी इवेंट्स के अंदर बेस्ट पर ऑफ द अवार्ड दिखु को दिया गया। ओवरऑल हाउस में जेनर हाउस ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय के अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा ने बच्चों को मेडल पहनाकर व विनर को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। ओमप्रकाश शर्मा ने कोच पंकज व अमित सर का धन्यवाद किया। इस मौके पर विद्यालय के सीईओ कैलाश शर्मा, मनीष कुमार, डायरेक्टर खुशीराम शर्मा, प्रधानाचार्य कृष्ण सिंह, सीनियर कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र कुमार, जूनियर कोऑर्डिनेटर सुमन आदि मौजूद थे।

**एमआर स्कूल अटेली में खेलकूद स्पर्धा शुरू, बच्चों ने दिखाया दमखम**

**हरिभूमि न्यूज़**

अटेली स्थित एमआर पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता की शुरुआत हुई। जिसमें विद्यालय के अध्यक्ष सियाराम यादव मुख्य अतिथि थे। उन्होंने खेलकूद की शुरुआत मार्च पास्ट की सलामी लेकर व सरस्वती मां की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके की। विद्यालय प्राचार्य मनोज कुमार व समस्त स्टाफ भी मौजूद रहा। पहले दिन खो खो लड़कियों का मुकाबला आर्यभट्ट हाउस व कौटिल्य हाउस के बीच हुआ। जिसमें आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा। ग्रुप द में खो खो का मुकाबला



नारनौल। मार्च पास्ट निकालते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

कौटिल्य व आर्यभट्ट हाउस के बीच हुआ, जिसमें आर्यभट्ट हाउस ने जीत हासिल की। इसी तरह से ग्रुप स में कलाम व आर्यभट्ट हाउस के बीच हुए खो खो मुकाबले में कलाम हाउस ने बाजी मारी। ग्रुप द के दूसरी टीम की खिलाड़ियों ने मुकाबला का सामना किया, जिसमें कलाम हाउस व रामानुजन हाउस का मुकाबला

रहा। इसमें रामानुजन हाउस की छात्राओं ने विजय हासिल की। खो खो ग्रुप में लड़कों का मुकाबला कौटिल्य हाउस व रामानुजन हाउस के बीच हुआ। जिसमें कौटिल्य हाउस विजयी रहा। छात्राओं में रामानुजन व आर्यभट्ट हाउस के बीच मुकाबला हुआ। आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा।

**कार्यक्रम समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव : सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला**

**अग्रवाल वैश्य समाज ने स्थापना दिवस पर स्वेटर, जूते और जुराब वितरित किए**

**हरिभूमि न्यूज़**

अग्रवाल वैश्य समाज जिला इकाई की ओर से स्थापना दिवस पर सोमवार को सामाजिक एवं मानवसेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत जरूरतमंद व आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों व परिवारों को निःशुल्क स्वेटर, जूते, जुराब व खाद्य सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम का आयोजन राजकीय



नारनौल। विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

प्राथमिक विद्यालय मोहल्ला बांस में संपन्न हुआ। अग्रवाल वैश्य समाज इस वर्ष अपना 17वां स्थापना दिवस मना रहा है। कार्यक्रम में मुख्यातिथि

डॉयरेक्टर विनोद चौधरी विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम में विशेष रूप से क्वटर हेड प्रिंसिपल ब्रह्मप्रकाश पटीकरा मौजूद थे। मुख्यातिथि एसएचओ मुकेश कुमार व सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला ने कहा कि समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव है। अग्रवाल वैश्य समाज हमेशा सेवा और भाईचारे की प्रेरणा देता आया है। ऐसे कार्यक्रमों से समाज में सकारात्मक बदलाव व आपसी सहयोग का वातावरण तैयार

**यह रहे मौजूद**

संजय मित्तल, मुकेश जैन, सुमित अग्रवाल, निखिल जैन, प्रदेश युवा वरिष्ठ उपअध्यक्ष रवि गर्ग, विधानसभा अध्यक्ष राजेश अग्रवाल, जिला महासचिव जगमोहन गर्ग, युवा जिलाध्यक्ष विराग अग्रवाल, महिला जिलाध्यक्ष रचना अग्रवाल, जिला महिला उपअध्यक्ष मधु गोयल, नीता गुप्ता, सुनीता गोयल, बबली जैन, रेखा सिंघल, जिला उपअध्यक्ष सीताराम सरफ, महेंद्र बंसल, तुलसी गोयल, अशोक कंचन, सुमत जैन, धर्मद सिंघल, दिनाद सिंघल, रामनोपाल गोयल उपस्थित रहे।

**सरकार करे भावांतर भरपाई राशि का जल्द भुगतान: अतरलाल**



नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता अतरलाल एडवोकेट ने किसानों को अब तक बाजरा भावांतर की राशि न मिलने पर प्रदेश सरकार की आलोचना की है। उन्होंने चेतावनी दी है कि राज्य सरकार ने एक सप्ताह के अंदर बाजरा भावांतर राशि का भुगतान किसानों को नहीं किया, तो 16 दिसम्बर को उपमंडल अधिकारी कनीना के कार्यालय के समक्ष किसान धरना देंगे। अतरलाल ने किसान पदाधिकारियों से बातचीत कर उरत घोषणा की। उन्होंने कहा कि अब तक राज्य सरकार की ओर से बाजरा की भावांतर राशि का भुगतान न होने से जिले के किसानों में भारी रोष व्याप्त है। सरकार ने बाजरा का भावांतर 575 रुपये प्रति विंटल की दर से घोषित किया था। बाजरा की खरीद को दो माह का समय हो चुका है, लेकिन आज तक किसानों के खातों में भावांतर राशि नहीं आई है। इससे किसानों में राज्य सरकार के प्रति नाराजगी बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि बाजरा खरीद में सरकार ने किसानों के साथ धोखा किया है। केन्द्र सरकार ने बाजरा का चयूनतम समर्थन मूल्य 2775 रुपये प्रति विंटल घोषित किया था।

**कोई खास असर नहीं दिखा**

नागरिक अस्पताल की चिकित्सा अधीक्षक डा. आशा शर्मा एवं उप चिकित्सा अधीक्षक डा. विजय डबास ने बताया कि हड़ताल का कहीं कोई असर नहीं रहा है। अस्पताल आए सभी मरीजों को उपचार प्रदान किया गया है। अस्पताल के 45 चिकित्सकों में से 16 ही अनुपस्थित रहे हैं। हड़ताल के बावजूद एमरजेंसी, ओपीडी, गायिनी आदि सभी वार्ड सुचारु रूप से चले हैं। आज करीब 1079 मरीज अस्पताल पहुंचे थे, जिनमें से सभी को उपचार प्रदान किया गया है। किसी को रेफर नहीं किया गया है।

**मरीजों के साथ धोखा: जिला प्रधान**

आज सिविल अस्पताल में मरीजों को गुमराह कर बीएएमएस इंटरनल होम्योपैथी/एमबीबीएस इंटरनल को बैठाकर उनका इलाज करवाया जा रहा है। इस वैसे ही है जैसे सोना कढ़कर लोहा बेव रहे हो। यह मरीजों के साथ धोखा है। ऐसा ज्यादा लंबा नहीं चल सकता। यदि सरकार हमारी मांगें नहीं मानती तो तो हड़ताल को अनिश्चितकाल में तब्दिल कर दिया जाएगा, इसका फैसला स्टेट बॉडी लेगी। निःसंदेह डाक्टरों से सरकारी सेवा में आने चाहिए, पर कैसे आयेगें? प्रमोशन नहीं है। अच्छी सेलरी नहीं है। सरकार दोनों नहीं दे रही है, फिर क्यों आयेगें। -डा. विवेक शर्मा, जिला प्रधान, हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन, नारनौल।

**महेंद्रगढ़ अस्पताल में भी कम रहा हड़ताल का असर**

महेंद्रगढ़। सरकारी डॉक्टरों की हड़ताल का महेंद्रगढ़ में कम असर देखा गया। ओपीडी सेवाएं काफी हद तक सुचारु रही। हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एचसीएमएस) की इस हड़ताल के बावजूद महेंद्रगढ़ नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य विभाग ने वैकल्पिक व्यवस्था की थी। कोरियावास मेडिकल कॉलेज से आठ चिकित्सकों को बुलाकर सेवाओं को जारी रखा। बता दें कि इस अस्पताल में कुल 39 डॉक्टरों में से 36 डॉक्टर हड़ताल पर हैं। इसके बावजूद, सभी रोग विशेषज्ञ दंत चिकित्सक, (आई) और बाल रोग विशेषज्ञ विभागों की ओपीडी सुचारु रूप से संचालित हो रही थी।

**सरस्वती स्कूल में अंतर सदनिय प्रतियोगिता आयोजित**

**सुखदेव सदन प्रथम व चन्द्रशेखर सदन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया**



महेंद्रगढ़। कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

महेंद्रगढ़। सरस्वती शिक्षा निकेतन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माजरा कला में अंतर सदन सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें चारों सदन भगतसिंह, राजगुरु, सुखदेव व चन्द्रशेखर आजाद की टीमों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में खेल जगत, फिल्म, राजनीति व सामान्य ज्ञान से सम्बंधित प्रश्न पूछे गए। प्रधानाचार्य ने इस प्रतियोगिता के परिणाम जारी

**कनीना: एसडी स्कूल के संचालक ने की बेटी की दहेज रहित शादी**



कनीना। ककराला गांव में दहेज रहित शादी किए जाने की प्रशंसा समूचे क्षेत्र में की जा रही है। एसडी स्कूल के संचालक जगदेव सिंह यादव के पुत्र राजकुमार का लग्न समारोह रविवार को सम्पन्न हुआ। जहां वधु पक्ष सौगंदा से सुरेंद्र सिंह यादव अपनी लड़की का लग्न लेकर पहुंचे थे। उन्होंने एक करोड़ रुपये की राशि प्रदान की। नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह लाल, कोसली के विधायक अनिल यादव, पूर्व विधायक सीताराम यादव, पूर्व विधायक बहादुर सिंह, स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के पीए विकास यादव, गोविंद, छोटेलाल चेरमैन, दिनेश जेलदार, जयप्रकाश कौटिया, कुलदीप यादव आदि मौजूद रहे।