तापमान
अधिकतम 28.0 डिग्री
न्यूनतम 4.4 डिग्री

हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 13 नवंबर 2025

11 ऑपरेशन ट्रेक डाउन में पुलिस की धरपकड़ जारी पांच और वांछित आरोपी दबोचे

12 गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंद की चादर यात्रा का 16 को रेवाड़ी में आगमन

## खबर संक्षेप

### सड़क हादसों के दो आरोपी गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। कसोला थाना पुलिस ने हाइवे पर हुए हादसे के बाद 5 नवंबर को चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के झरडू का खेड़ा निवासी रामप्रसाद को गिरफ्तार किया है। बावल थाना पुलिस ने 9 नवंबर को हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में नूंह के रणीका निवासी मौसम को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### आर्म्स एक्ट का आरोपी भेजा जेल

**जाटूसाना।** पुलिस ने वर्ष 2023 में दर्ज किए गए आर्म्स एक्ट के तहत मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने अवैध हथियार के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ 26 मार्च 2023 को केस दर्ज किया था। पूछताछ के दौरान आरोपी ने बताया था कि उसे यह हथियार राजस्थान के सहसम निवासी गुरनाम ने मुहैया कराया था। पुलिस ने आरोपी गुरनाम को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

### मारपीट व धमकी मामलों में तीन काबू

**रेवाड़ी।** पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो मामलों में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कसोला पुलिस ने अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर 10 नवंबर को केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने साल्हावास निवासी रामफूल और सतीश को गिरफ्तार कर लिया। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने 11 नवंबर को दर्ज किए गए मामले में बुड़ानी निवासी विनय को गिरफ्तार किया है। बाद में तीनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### मारपीट में दंपति सहित तीन गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** थाना रामपुरा पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दंपति सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरामनगर में मारपीट करने और धमकी देने के आरोप में 3 नवंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में आरामनगर निवासी शीशराम और उसकी पत्नी उर्मा देवी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने 29 सितंबर को दर्ज किए गए केस में पावटी निवासी कमल को गिरफ्तार किया है। बाद में तीनों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

### दहेज उत्पीड़न मामले में पति गिरफ्तार

**कुंड।** पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गत वर्ष पुलिस को दर्ज शिकायत में थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी विवाहिता ने ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इससे पूर्व पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच राजीनामा कराने के प्रयास भी किए थे, लेकिन समझौता नहीं हुआ। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के गिंदावर निवासी आरोपी पति अर्जुन को गिरफ्तार कर लिया। उसे तफ्तीश में शामिल करने के बाद रिहा कर दिया गया।

### धमकी देने के मामले में आरोपी गिरफ्तार

**बावल।** पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर गत 5 नवंबर को विभिन्न धाराओं केतहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे।

*शहर के बस स्टैंड व पटवार भवन में बने रैन बसेरे चालू, बावल में नए रैन बसेरे का चल रहा कार्य*

# रैन बसेरों में शरणार्थियों के ठहरने की व्यवस्था शुरू, पटवार भवन में 30 बेड किए तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

आगामी दिनों में बढ़ती ठंड को देखते हुए नगर परिषद की ओर से शहर के पटवार भवन में स्थित रैन बसेरे में बुधवार को व्यवस्था कर दी है, जबकि बस स्टैंड व बावल के रैन बसेरे में अभी व्यवस्था की जा रही है। हांलाकि अभी रैन बसेरों में शरणार्थी व जरूरतमंद लोग ठहरने के लिए आना शुरू नहीं हुए है। क्योंकि अभी रात के तापमान में कमी आने से सर्दी ने अपने तेवर दिखाने शुरू किए है, जबकि दिन के तापमान में लगातार उतार-चढ़ाव जारी है। आगामी दिसंबर व जनवरी माह में तापमान में गिरावट आने पर कड़ाकें की ठंड पड़ने पर रैन बसेरों की जरूरत पड़ने वाली है। नगर परिषद के पटवार भवन स्थित रैन बसेरे में दिन व रात के लिए 2 कर्मचारी लगाए गए है ताकि आश्रय लेने के लिए आने वाले लोगों को परेशानी न उठानी पड़े। प्रति वर्ष प्रशासन की ओर से रैडक्रास सोसायटी व अन्य कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई जाती है तथा खुले में सोने वाले लोगों को कंबल भी बांटे जाते है। कड़ाकें की ठंड पड़ने पर प्रशासन की ओर से रात के समय शहर में सड़क पर सोए हुए लोगों को कंबल देने के साथ रैन बसेरों में भी लाया जाता है, लेकिन अभी तेज ठंड नहीं होने की वजह से प्रशासन की ओर से अभियान शुरू नहीं किया गया है। बुधवार को नगर परिषद के जेई विकास गर्ग ने रैन बसेरे की व्यवस्था का जायजा लिया।

पटवार भवन के रैन बसेरे में व्यवस्था देखते हुए जेई

**पटवार भवन रैन बसेरे में 30 लोगों की व्यवस्था**

शहर में पटवार भवन स्थित रैन बसेरे में पुरुषों व महिलाओं के लिए अलग से व्यवस्था है। रैन बसेरे में बिजली-पानी सहित पलंग, रजाई,गद्दे व कंबल की व्यवस्था की जा चुकी है। पटवार भवन में बने रैन बसेरे में शरणार्थियों के लिए 30 पलंग लगा दिए गए है। ठंड बढ़ने के साथ ही रेलवे स्टेशन व फुटपाथ पर सोने वाले असहाय लोगों को रैन बसेरों में आश्रय दिया जाता है। रैन बसेरों में सिर्फ ठहरने की ही व्यवस्था की जाती है। शरण लेने वाले व्यक्ति को अपने खाने का खुद प्रबंध करना होगा। पटवार भवन के रैन बसेरे में दो शिफ्ट में कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। सुबह 9 से शाम 5 बजे तक कर्मचारी सुभाष व शाम 5 से सुबह 9 बजे तक नितिन की ड्यूटी लगाई गई है।

रेवाड़ी। रैन बसेरे में ड्यूटी पर मौजूद कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

**बावल में नए रैन बसेरे का हो रहा निर्माण**

*बावल में नगरपालिका की ओर से नया रैन बसेरे का निर्माण किया जा रहा है। अभी पुलिस थाना परिसर में रैन बसेरे में व्यवस्था की जा रही है। बावल नगर पालिका सेक्रेटरी अनिल चौधरी ने बताया कि रैन बसेरे में रुकने वाले व्यक्तियों के लिए बिजली व पानी की व्यवस्था कर दी गई है। रैन बसेरे में रुकने वाले व्यक्ति को अपनी आईडी देनी होगी।*

**हीटर लगाने का भी प्रबंध**

रैन बसेरों में आने वाले शरणार्थियों के ठहरने के लिए पूरी व्यवस्था कर दी गई है। रैन बसेरे में आने वाले व्यक्तियों को अटेंड करने के लिए कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। ज्यादा ठंड पड़ने पर शरणार्थियों के लिए हीटर लगाने का भी प्रबंध किया जाता है।

- विकास गर्ग, जेई नगर परिषद।

# देखरेख के अभाव में बिगड़ रहे कोसली सैनिक विश्रामगृह के हालात, अभी तक नहीं हटाया पुराने भवन का मलबा

■ रेस्ट हाउस में ठहरने के लिए वातानुकूलित कमरे बने हुए हैं, किंतु उनकी सफाई करने वाला कोई नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली को वीर शहीदों, जांबाज सिपाहियों और सैनिक बाहुल्य क्षेत्र के रूप में जाना जाता है। भारत की थल, जल और वायु तीनों ही सेनाओं तथा सीआरपीएफ, बीएसएफ व आईटीबीपी आदि अर्द्धसैनिक बलों में कोसली व आसपास के इलाके के गांवों के हजारों जवानों ने अपनी सेवाएं दी हैं। आज भी यहां के युवाओं की प्रथम पसंद भारत की सेना में रहकर देश की सेवा करना है। इसीलिए कोसली में वर्ष 1984 में तत्कालीन सांसद व देश के पूर्व प्रधानमंत्री स्व. राजीव गांधी ने शहीद स्मारक की आधारशिला रखी थी। इसी शहीद स्मारक के साथ सैनिक रेस्ट हाउस बना हुआ है, जिसका संचालन जिला सैनिक बोर्ड के अधीन है। पर्याप्त स्टाफ और देखभाल नहीं होने के कारण करीब तीन करोड़ की लागत से बनकर तैयार हुआ सैनिक विश्रामगृह आज अपने हालात पर आंसू बहा रहा है।

रेवाड़ी। कोसली सैनिक विश्रामगृह व उसके आगे पड़ा पुराने भवन का मलबा।

**लिफ्ट का कार्य अधर में**

कोसली के पूर्व सैन्य अधिकारियों ने भी अभी तक इस ओर ध्यान नहीं दिया है। इस रेस्ट हाउस में ठहरने के लिए वातानुकूलित कमरे बने हुए हैं, किंतु उनकी सफाई करने वाला कोई नहीं है। जिला सैनिक बोर्ड ने यहां केवल एक केयरटेकर व दो चौकीदार रखे हुए हैं। रेस्ट हाउस में लिफ्ट लगाने का लाखों रुपयों का सामान बेकार पड़ा हुआ है। लिफ्ट का कार्य अधर में है। इस रेस्ट हाउस की दीवारों में अभी से दरारें आनी शुरू हो गई हैं। हरियाणा सरकार और जिला प्रशासन अगर ध्यान दें तो यह रेस्ट हाउस सैनिक परिवारों के लिए काफी लाभदायक स्थान बन सकता है। रेस्ट हाउस की पुरानी बिल्डिंग का मलबा अभी भी इसी परिसर में पड़ा हुआ है, जिसे वर्षो से उठाया नहीं जा रहा है। करीब तीन साल पहले इस विश्रामगृह का उद्घाटन भी हो चुका है।

*न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया*

# दिल्ली पुलिस के सेवानिवृत्त कर्मचारी से साइबर ठगी के दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने दिल्ली पुलिस के रिटायर्ड कर्मचारी को टिकट बुकिंग कैंसिल कराने का रिफंड पाने के नाम पर लगभग 95 हजार रुपये का चूना लगाने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में आनंद नगर निवासी अरुण कुमार ने बताया था कि वह दिल्ली पुलिस का सेवानिवृत्त कर्मचारी है। उसने परिवार के साथ प्रयागराज जाने के लिए गत वर्ष दिसंबर माह में आईआरटीसी की ऐप से 8 रेल टिकट बुक कराए थे। गत 18 फरवरी को उसने 4 टिकट कैंसिल कराए थे, परंतु उसे रिफंड नहीं मिला। ऐप पर रिफंड हिस्ट्री चेक करने पर उसे एक नंबर मिला। उस नंबर पर कॉल करने के बाद रिसीव करने वाले ने उसे बताया कि जिस नंबर से टिकट बुक कराए थे, वह उसी नंबर से कॉल करे। उसने उस नंबर से कॉल की। इसके बाद उसके पास अन्य नंबर से व्हाट्स एप कॉल प्राप्त हुई। उसे बताया गया कि उसका रिफंड भेज दिया गया है। जब रिफंड नहीं मिला, तो कॉल करने वाले अलग नंबर से कॉल करते हुए कहा कि वह फोन पे पर जो मैसेज मिला है, उस पर अपने मोबाइल फोन के अंतिम पांच डिजिट डाले। उसने नंबर डाले को फोन-पे से 96165 रुपये कट गए। इसके बाद उसे ठगी का अहसास हुआ। उसने डायल-1930 पर कॉल करने के बाद पुलिस को शिकायत दर्ज कराई। उसकी शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने 19 मई को केस दर्ज किया था।

**आरोपियों के खाते में गए थे पैसे**

साइबर थाना पुलिस ने अरुण की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की तो पता चला कि ठगी की रकम एमपी के बनिया टोला कोटमा निवासी मोहम्मद इमरान के खाते में गई थी। साइबर ठगों को खाता मुहैया कराने में विकास नगर कोटमा निवासी शहबाज हुसैन ने मध्यस्थ की भूमिका निभाई थी। पुलिस ने जांच के बाद दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। दोनों को कोर्ट में पेश किया गया, जहां उसे उन्हें जेल भेजने के आदेश हुए। उन्हें एस्कोर्ट गार्द के हवाले कर दिया गया।

शहबाज हुसैन

मोहम्मद इमरान

## रेलवे कॉलोनी में डिजिटल लाइफ प्रमाण पत्र बनाने व हेल्थ कैंप का हुआ आयोजन

रेवाड़ी। कैंप में जांच करते हुए टीम। फोटो : हरिभूमि

**रेवाड़ी।** उत्तर पश्चिम रेलवे के जयपुर मंडल एवं सेवानिवृत्त एसोसिएशन ऑफ रेलवे,जिला शाखा के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को उप मंडल रेलवे अस्पताल रेलवे कॉलोनी में डिजिटल लाइफ प्रमाण पत्र जमा कराने व हेल्थ कैंप का आयोजन किया गया, जिसका उद्घाटन अतिरिक्त मुख्य चिकित्सक अधीक्षक डा. आनंद तंवर ने किया। कार्यक्रम में जयपुर मंडल से मंडल रेल प्रबंधक, वरिष्ठ मंडल वित्तीय प्रबंधक व वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी प्रतिनिधि रामअवतार वरिष्ठ सेक्शन अधिकारी, अर्चना तिवारी, नरेश कराडिया, धर्मवीर मीणा अकाउंटेंट, मनोहर लाल हित निरीक्षक तथा विनोद जागा कार्यालय अधीक्षक मौजूद थे। कैंप में 127 सेवानिवत्त एवं परिवारिक पेंशनर्स का डिजिडल लाइफ प्रमाण प्रत्र ऑनलाइन जमा कराया गया। कैंप का संचालन केके सक्सेना जोनल अध्यक्ष सेवानिवृत्त एसोसिएशन ऑफ रेलवे सहित शाखा के पदाधिकारी अत्तर सिंह, प्रेम नेगी, प्रेम चन्द्र, गोकल चन्द व प्रदीप शर्मा ने किया। के के सक्सेना ने डिजिटल लाइफ प्रमाण पत्र के लाभ बताएं। इस मौके पर उप मंडल रेलवे अस्पताल की टीम ने सेवानिवृत्त एवं परिवारिक पेंशनर्स का हेल्थ चैकअप भी किया। अस्पताल की टीम से मनोज कुमार मीणा, शिव कुमार, सुनीता व आशीष यादव ने कैंप में सहयोग दिया।

*अभियान के दौरान नशा मुक्ति टीम ने अब तक 50 नशा पीड़ितों का इलाज कराया*

# नशा मुक्त टीम ने एक नशा पीड़ित को डी एडिक्शन सेंटर में करवाया भर्ती

**»** *विद्यार्थियों व आमजन को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। पुलिस की नशा मुक्त टीम ने बुधवार को नव ज्योति सीनियर सैकेंडरी स्कूल गांव पीथड़ावास, बसंत सीनियर सैकेंडरी स्कूल गांव भालखी माजरा व गांव गोठडा टप्पा खोरी में विद्यार्थियों व आमजन को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया।

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस टीम।

**नशा मुक्त टीम ने सभी को नशा न करने की शपथ दिलाई**

नशा मुक्त टीम ने सभी को नशा न करने की शपथ भी दिलाई। नशामुक्ति टीम ने बुधवार एक नशा पीड़ित व्यक्ति की पहचान की तथा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग कराकर रेवाड़ी डी एडिक्शन सेंटर में भर्ती कराया है। अभियान के दौरान नशा मुक्ति टीम ने अब तक 50 नशा पीड़ितों का इलाज कराया है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें, पुलिस प्रशासन की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

**विद्यार्थियों को जागरूक रहने और मातृभूमि के प्रति समर्पित होने का किया आह्वान**

# आतंकवादी घटना के विरोध में आईजीयू में निकाला पैदल मार्च

**»** *नापाक हरकतें करने वालों पर कठोर से कठोर कारवाई होते हुए सजा देने की मांग*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में बुधवार को कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह के नेतृत्व में नई दिल्ली मेट्रो स्टेशन के समीप हुई आतंकवादी घटना के विरोध में पैदल मार्च निकाला गया। प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने कहा कि नई दिल्ली के मेट्रो स्टेशन के समीप घटित आतंकवादी हमले में निर्दोष नागरिकों की हुई दुःखद मृत्यु एवं घायलों के प्रति विश्वविद्यालय परिवार गहरा शोक एवं संवेदना व्यक्त करता है। यह कायरतापूर्ण कृत्य मानवता के मूल्यों पर सीधा प्रहार है, जिसकी विश्वविद्यालय परिवार कठोर शब्दों में निंदा करता है।

रेवाड़ी। आईजीयू में पैदल मार्च करते कुलसचिव, स्टाफ व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

**दो मिनट का मौन रखा**

इस तरह की नापाक हरकतें करने वालों पर कठोर से कठोर कारवाई होते हुए सजा मिलनी चाहिए। उन्होंने संवेदना व्यक्त करते हुए कहा कि विश्वविद्यालय इस कठिन घड़ी में पीड़ित परिवारों के साथ खड़ा है और उनके साहस एवं धैर्य के प्रति अपनी एकजुटता व्यक्त करता है। उन्होंने सभी कर्मचारी एवं विद्यार्थियों से निवेदन किया कि ऐसी घटनाओं के प्रति सामाजिक एकता एवं सद्भाव का संदेश फैलाने में अपना योगदान दें। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने भी घटना की कड़ी निंदा करते हुए विद्यार्थियों को जागरूक रहने और मातृभूमि के प्रति समर्पित रहने के लिए उनका आह्वान किया। पैदल मार्च बाद सभी शिक्षकों, गैर-शिक्षक कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने आतंकवादी घटना में मृतक नागरिकों के लिए दो मिनट का मौन रखा और संकल्प लिया कि सभी आतंकवाद के किसी भी रूप का विरोध करते हुए शांति, एकता एवं मानवता के मार्ग पर अग्रसर रहेंगे।

### कोसली क्षेत्र के गांव से युवती लापता

■ पुलिस ने उनकी शिकायत पर गुमशुदगी का मामला दर्ज किया

**कोसली।** क्षेत्र के गांव से एक युवती बिना किसी को कुछ बताए घर से लापता हो गई। युवती की मां ने कोसली पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीए अंतिम वर्ष में कॉलेज में पढ़ रही उनकी 19 वर्षीय बेटी मंगलवार रात्रि खाना खाकर अलग कमरे में सोई थी। उनके पति ने सुबह उठकर देखा तो लड़की कमरे में नहीं थी। उन्होंने अपने स्तर पर उसकी तलाश की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। महिला ने अज्ञात पर उनकी बेटी को ले जाने का संदेह जताया है। पुलिस ने उनकी शिकायत पर गुमशुदगी का मामला दर्ज किया है।

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

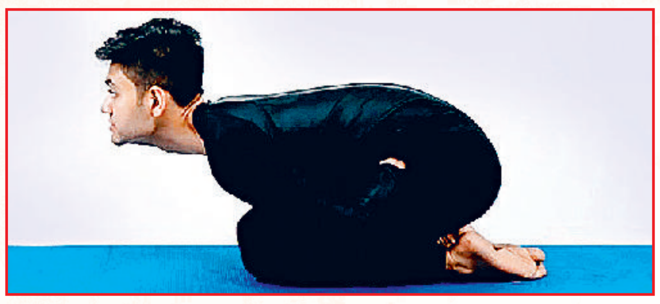
**वर्ल्ड डायबिटीज डे**
**14 नवंबर, स्पेशल**

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

# इन योगासनों से मिलेगी डायबिटीज से राहत

**योगोपचार**

अंजू जैन



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

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

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

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

**मंडूकासन:** मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।

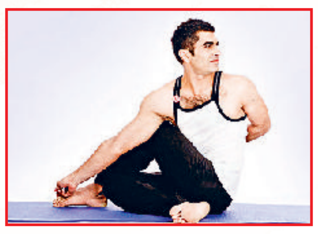
यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

**धनुरासन:** यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय

करने में मदद करता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है।

**अर्ध मत्स्येंद्रासन:** मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येंद्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त संचार बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।

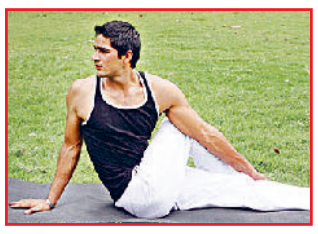
**वक्रासन:** मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अग्न्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शुगर के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

**ये उपाय भी हैं कारगर:** आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।

**वेट मैनेजमेंट:** ओबेसिटी डायबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मेंटेन रखना जरूरी है।



**नियमित शारीरिक गतिविधि:** एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। *

**(पतंजलि योग केंद्र, कोलकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)**

# डाइट मैनेजमेंट से पॉसिबल है डायबिटीज कंट्रोल

**अवेयरनेस**

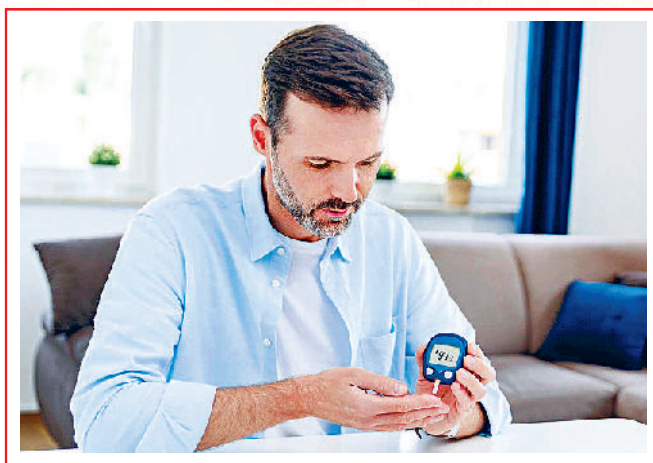
शिखरचंद जैन

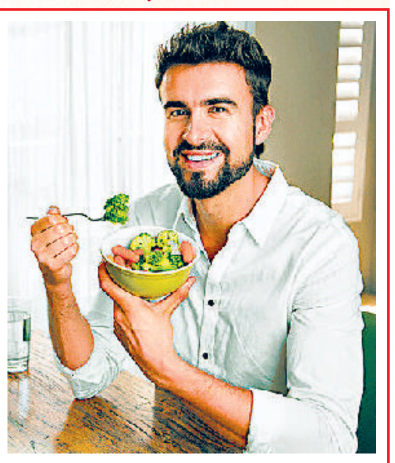
किसी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल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

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

**हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव :** हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी हद तक रिवर्स भी किया जा सकता है। कुछ आसान आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायबिटीज पेशेंट्स में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है।

एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना उनके मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस





अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।

**कारगर है आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा:** आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सदियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मार जैसे हर्ब्स इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरेपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

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

**क्या खाएं:** नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नीबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजर्व्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। क्विनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

**क्या न खाएं:** इन चीजों से परहेज करें।

- मैदा और रिफाइंड चीनी से बने फूड्स।
- पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
- अधिक तला-भुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

**कम खाएं:** कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।

**भोजन का समय फिक्स करें:** पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना स्किप न करें। देर रात भोजन न करें। *

**(डायटिशियन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)**

## रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें

**कुछ चीजें** अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकता है।

**मेथी दाने का पानी:** रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से बचाता है।

**कच्चे प्याज का सलाद:** कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है। प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है।

**खाने के बाद 500 कदम चलें:** रोज दोनों समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चलें। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे ब्लड शुगर नहीं बढ़ता।

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

# सर्दियों का अमृत है त्रिफला

**हर्बल जोन**

रेखा देशराज

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

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

**जोड़ों के दर्द में मिले आराम:** ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है और ठंडी रातें लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

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

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

# हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा

**डाइट**

नेहा जैन

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

इन दिनों माचा अनेक युवाओं ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मास्क बनाने में भी होता है।

**माचा क्या है:** माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेनोयु का हिस्सा है।

**कहां ज्यादा प्रचलित:** वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर क्योटो और उजी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में भी यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म्स पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।

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

भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्स में मिल जाता है। कुछ ट्रेंडी कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

**माचा की वैरायटीज:** भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।

**सेरेमोनियल ग्रेड:** इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।

**कुलिनरी ग्रेड:** खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे माचा आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।

**प्रीमियम ग्रेड:** यह उपरोक्त दोनों क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलाने दोनों के लिए उपयुक्त है।

**माचा के सेवन से लाभ:** माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

**एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर:** माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के प्रभाव से बचाव में मदद करता है।

**एनर्जी-फोकस:** इसमें कैफीन और एल थियानीन होता है, जो किसी प्रकार की उत्तेजना क्रिएट किए बिना एनर्जी और मेंटल कंसंट्रेशन प्रदान करता है।

**मेटाबॉलिज्म बूस्टर:** माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।

**डिटॉक्स:** इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

**इम्यूनिटी:** इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।

**स्किन हेल्थ:** माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।

**बरतें सावधानी:** अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *

# फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूं बैलेंस

**फिटनेस फंडा**

मोहित मलिक

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

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

**डेली रूटीन:** फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूं। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूं। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाने से पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूं, जिससे दिन की शुरुआत सकारात्मक होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस्ड रखने में हेल्प करता है। इसलिए अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूं। यह मेरे लिए आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।

**डाइट प्लान:** हेल्थ फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूं। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूं, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूं। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूं।

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

**प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

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

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

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

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के जीव विज्ञान विभाग के छात्र तरुण को दुबई में अंतर राष्ट्रीय गाइटेक्स ग्लोबल 2025 में गाइटेक्स एशिया तकनीकी नवाचार पुरस्कार सम्मान से नवाजा गया। तरुण के महाविद्यालय पहुंचने पर जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ पूर्ण प्रभा व स्टाफ सदस्यों ने इस उपलब्धि पर पुष्प गुच्छ व फूलमालाओं से स्वागत किया। उन्होंने जीव विज्ञान विभाग के सभी स्टाफ सदस्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि जीव विज्ञान विभाग लगातार शैक्षणिक सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। जीव विज्ञान के विभागाध्यक्ष एवं महाविद्यालय कुलसचिव डॉ. सत्यपाल सुलोदिया ने बताया कि तरुण ने दुबई में आयोजित प्रतिष्ठित गाइटेक्स ग्लोबल 2025 सम्मान प्राप्त करने का कीर्तिमान स्थापित किया है। उनकी एआई कंपनी ओमनीनेक्सयूस ने अपनी अत्याधुनिक तकनीक और नवाचार क्षमता से विशेष पहचान बनाई। इसके बाद ओमनीनेक्सयूस ने गाइटेक्स एशिया 2025 तकनीकी नवाचार पुरस्कार जीता। जिससे मंच पर वैश्विक स्तर पर भारतीय तकनीकी नेतृत्व स्थापित हुआ। अब कंपनी अप्रैल 2026 में सिंगापुर में आयोजित होने वाले गाइटेक्स एशिया मंच पर भी अपनी तकनीक और दृष्टि का प्रदर्शन करेगी।

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

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

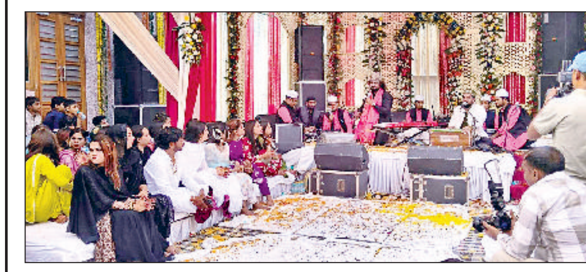
### तरुण की यह है उपलब्धि

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

### तरुण का विजन...

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

## मंगलमुखी किन्नर समाज का दो दिवसीय वार्षिक उत्सव आयोजित



नारनौल। कव्वाली की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो : हरिभूमि

**नारनौल।** मंगलमुखी किन्नर समाज की ओर से हिंदू–मुस्लिम एकता का प्रतीक दो दिवसीय पांचवां वार्षिक महोत्सव बुधवार शाम सम्पन्न हो गया। शहर के मौहल्ला कोलियान में हुए इस महोत्सव के पहले दिन शाम को मां भवानी का जागरण हुआ। इसके अगले दिन बुधवार को पीरबाबा उत्सव के तहत कव्वाली कार्यक्रम हुआ। इस दिन भंडारा भी आयोजित किया गया। इस संबंध में समाज विनोद सैनी व गुरू मां महक ने बताया कि मंगलवार रात को मां भवानी का जागरण किया गया। इसमें विश्वविख्यात भजन सम्राट संजय मित्तल कलकत्ता, उज्जैन से अक्षिता सिंह राजपूत, पटियाला से टोनी राजन ने भजन के माध्यम से माता माई को याद किया। वहीं देहरादून से आए सन्नी सांई ने भी भजन से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया। इस दौरान मंच संचालक अमित माही रहे। शिवम म्यूजिक ग्रुप दिल्ली व मोरवी साउंड दिल्ली ने भी अपनी प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि अगले दिन बुधवार को पीरबाबा के वार्षिक उत्सव के तहत सुबह कव्वाली कार्यक्रम हुआ। इसमें गतल सिंगर फैजान अजमेरी, इदरिश कादरी, नरसिमा परवीन मुम्बई और जुनेद–जुवेद वार्षी ने प्रस्तुति दी और सबका मनमोहा। इस दौरान भंडारा भी आयोजित किया। जिसमें शाम तक हजारों लोगों से प्रसाद ग्रहण किया।

## सीवर और मैनहॉल की सफाई के दौरान कर्मचारी रहेंगे सुरक्षित

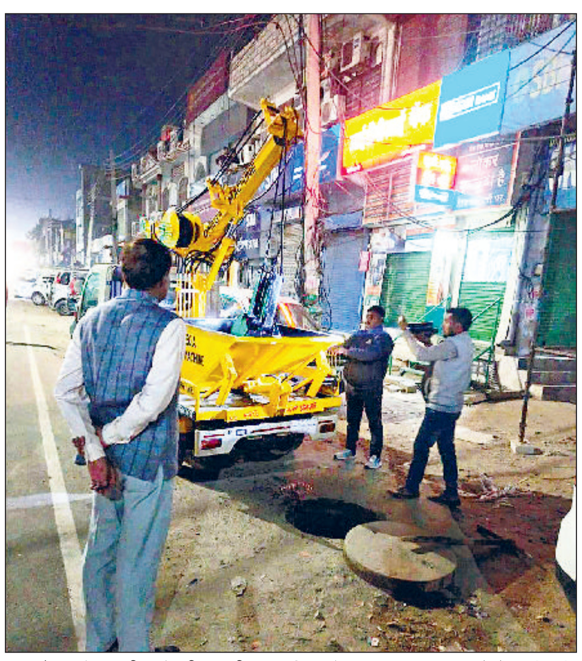
# 10 दिनों के लिए मंगवाई एक और ग्रैब मशीन, अब कर्मियों को मैनहॉल में उतरने की नहीं पड़ेगी जरूरत

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

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

शहर में सीवर एवं मैनहोल की सफाई को अधिक सुरक्षित प्रभावी और आधुनिक बनाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने अत्याधुनिक ग्रैब मशीन का संचालन शुरू किया है। यह मशीन सीवर और मैनहोल की सफाई के कार्य को पूर्णतः मैकेनिकल और ऑटोमैटिक तरीके से करती है, जिससे अब सफाई कर्मचारियों को मैनहोल में उतरने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि मशीन में लगा हाइड्रोलिक ग्रैबर (मैनहोल क्लीनिंग मशीन) मैनहोल के अंदर जाकर गाद, कीचड़, प्लास्टिक एवं ठोस अपशिष्ट को पकड़कर बाहर निकालता है। हाइड्रोलिक बूम और क्रेन सिस्टम के माध्यम से यह कचरे को सीधे वाहन के टैंक या कंटेनर में डाल देती है। पूरी प्रक्रिया रिमोट या कंट्रोल पैनल से संचालित होती है, जिससे सफाईकर्मियों को किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य या सुरक्षा जोखिम का सामना नहीं करना पड़ता। नारनौल शहर के लिए आगामी 10 दिनों के लिए एक ग्रैब मशीनें महेन्द्रगढ़ से मंगवाई गई हैं ताकि शहर के विभिन्न मैनहोल की सफाई शीघ्रता से की जा सके। जूनियर इंजीनियर अमित गोयल के नेतृत्व में शहर की सीवर व्यवस्था को दुरुस्त करने का कार्य चल रहा है। मंगलवार को रेवाड़ी रोड पर इस मशीन को मैनहोल की सफाई के लिए लगाया गया। उन्होंने बताया कि मैनहोल में सफाईकर्मियों के उतरने की आवश्यकता समाप्त, मानव जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित, कम समय में अधिक सफाई कार्य संभव, सफाई प्रक्रिया स्वच्छ, हाइजेनिक और पर्यावरण अनुकूल।



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

### भविष्य में ऐसी और मशीनें शहर के अन्य क्षेत्रों में लगाई जाएगी

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि यह पहल अमृत मिशन व स्वच्छ भारत मिशन की भावना के अनुरूप है। आधुनिक तकनीक के उपयोग से न केवल सफाई व्यवस्था बेहतर होगी बल्कि सफाईकर्मियों की सुरक्षा भी सुनिश्चित होगी। भविष्य में ऐसी और मशीनें शहर के अन्य क्षेत्रों में भी लगाई जाएंगी। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि यदि कहीं भी सीवर ओवरफ्लो या रुकावट की समस्या हो तो नागरिक विभाग के टोल फ्री नंबर 18001805678 पर अपनी शिकायत दर्ज करवाएं ताकि आधुनिक मशीन द्वारा तुरंत समाधान किया जा सके। इसी टोल फ्री नंबर पर पेयजल संबंधित समस्याओं की सूचना भी दी जा सकती है। जल जीवन मिशन के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में जल संरक्षण का संदेश कार्यकारी अभियंता हुड्डा ने बताया कि शहर में अमृत योजना और गांवों में जल जीवन मिशन के अंतर्गत विभाग की टीमें पेयजल की बर्बादी रोकने, जल को सुरक्षित रखने और हर घर जल सुनिश्चित करने के लिए कार्यरत हैं। ग्राम पंचायतों में गठित ग्राम जल एवं सीवरेज समितियों के सदस्यों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। साथ ही सरकारी विद्यालयों और आंगनवाड़ी केंद्रों में भी सुरक्षित जल एवं स्वच्छता पर जागरूकता शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन गतिविधियों में विभाग के जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन से जुड़े जिला सलाहकार एवं ब्लॉक रिसोर्स कोऑर्डिनेटर सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने आम नागरिकों से अपील की कि वे इस मुहिम में सहयोग करें और जल को व्यर्थ न बहाएं ताकि भविष्य के लिए जल सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

## 'झूमर' युवा महोत्सव के अंतिम दिन भी युवाओं ने बिखेरे प्रतिभा के रंग

- तीन दिवसीय जोनल युवा महोत्सव का शानदार समापन

**महेंद्रगढ़।** आरपीएस कॉलेज बलाना में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी के सौजन्य से 8वां तीन दिवसीय जोनल युवा महोत्सव 'झूमर' का अंतिम दिन ऐतिहासिक उपलब्धियों के साथ संपन्न हुआ। पूरे जोन के लगभग 3000 विद्यार्थी विभिन्न सात मंचों पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विभिन्न कॉलेजों से आए इन प्रतिभागियों ने 46 इवेंट्स प्रतियोगिताओं में भाग लिया, जिससे यह युवा महोत्सव भारतीय व हरियाणवी संस्कार व धरोहर को दर्शाने वाला एक भव्य मंच सिद्ध हुआ। अंतिम दिन स्टेज एक पर हरियाणवी सोलो डांस महिला व पुरुष, रैंप वॉक महिला व पुरुष, क्वाली, फॉक डांस, स्टेज दो पर क्विज, स्टेज तीन पर लाइट वोकल सोलो, हरियाणवी रागणी, स्टेज चार पर डिबेट हिंदी, डिबेट अंग्रेजी, शॉर्ट फिल्म रहे। संस्था की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि इस युवा महोत्सव में प्रत्येक युवा में भारतीय व हरियाणवी संस्कार व धरोहर की जो झलक दिखाई देती है, वह हमारे लिए सबसे बड़ी उपलब्धि है। कॉलेज प्रत्येक युवा को उचित मंच प्रदान करने के लिए दृढ़ संकल्पित है।

सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करती छात्राएं।

## पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत शोक जताने पहुंचे

**नारनौल।** जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला बुधवार को नारनौल के दौरे पर पहुंचे। जहां उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं के परिजनों के दुख में शामिल होकर उन्हें सांत्वना दी। दुष्यंत चौटाला सबसे पहले युवा नेता स्वर्गीय नवीन राव के गांव नूनी शेखपुरा पहुंचे। वहां उन्होंने परिजनों से मुलाकात कर दुख की इस घड़ी में हिम्मत बनाए रखने की अपील की। उन्होंने कहा कि पूरा जेजेपी परिवार आपके साथ खड़ा है। इसके बाद वे गांव घाटाशेर पहुंचे, जहां जिला कार्यालय सचिव वीरेंद्र घाटाशेर के भतीजे संदीप यादव के निधन पर उन्होंने गहरा शोक व्यक्त किया। दुष्यंत चौटाला ने संदीप यादव के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और परिवारजनों से मिलकर उन्हें सांत्वना दी। संदीप यादव 32 वर्ष दिल्ली पुलिस में कार्यरत थे।

## न्यूज डायरी

### धमाके में मारे गए लोगों को दी श्रद्धांजलि

**नारनौल।** वरिष्ठ नागरिक संगठन के सदस्यों ने दो मिनट का मौन धारण कर दिल्ली धमाके में मारे गए नागरिकों को श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर परमपिता परमात्मा से प्रार्थना की कि मारे गए नागरिकों को अपने चरणों में स्थान प्रदान करें व संतप्त परिवारों को इस असहनीय पीड़ा को सहन करने की शक्ति प्रदान करें। संगठन के प्रधान दुलीचन्द शर्मा ने आतंकियों के इस घृणित कार्य की घोर निन्दा करते हुए केन्द्र सरकार से दोषियों को सख्त से सख्त सजा देने की अपील की और भविष्य मे ऐसी घटना न हो इसके लिए कठोर कार्रवाई की जाए। इस मौके पर दुलीचन्द शर्मा, प्रो. शिवहरी अग्रवाल, विजय सिंह रहीश, बीएलसैनी, रविन्द्र कुमार चौधरी, सुरेश जांगिड़, बिशन सिंह यादव, भागीरथ प्रसाद, सोहनलाल चौहान आदि मौजूद थे।

### भोलाराम ने सामाजिक बुराइयों को मिटाने में जीवन को किया समर्पितः राव नरेंद्र सिंह

**नारनौल।** हरियाणा कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बार एसोसिएशन के पूर्व प्रधान यशवंत यादव के चाचा एवं रामपुरा गांव के पूर्व सरपंच भोलाराम के निधन पर उनके आवास पर पहुंचकर शोक जताया। उन्होंने स्वर्गीय भोलाराम के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि भोलाराम बहुत मिलनसार एवं धार्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति थे। उन्होंने अपने जीवनकाल में मानव भलाई और समाज उत्थान के लिए कार्य किया। अपने दो सरपंच कार्यकालों के दौरान उन्होंने गांव के विकास को नई दिशा दी। इसके अलावा पंचायत समिति के वाइस चेयरमैन पद पर रहते हुए उन्होंने न केवल अपने गांव, बल्कि आसपास के गांवों में भी विकास कार्यों को गति दी।

### नियति ने बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में किया विद्यालय का नाम रोशन

**नारनौल।** ब्लॉक स्तर पर सरकारी हाई स्कूल हमीदपुर में आयोजित बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में दा वेदांता इंटरनेशनल स्कूल की मेधावी छात्रा नियति ने अपने अभिनव प्रोजेक्ट व उत्कृष्ट वैज्ञानिक समझ के दम पर द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। इस प्रदर्शनी में विभिन्न विद्यालयों के अनेक प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया और अपने अपने वैज्ञानिक मॉडल प्रस्तुत किए। नियति ने अपने मॉडल में नवाचार, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा गणित सिटी को दर्शाया।

### सुरक्षा की दृष्टि से जिला में व्यापक चेकिंग अफवाहों से बचे व पुलिस को दें सूचना

**नारनौल।** पुलिस विभाग ने सुरक्षा की दृष्टि से जिले में व्यापक चेकिंग अभियान चलाया। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ ने भीड़भाड़ वाले सार्वजनिक स्थानों, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड और धार्मिक स्थलों पर भी विशेष निगरानी के निर्देश दिए हैं। पुलिस की टीमें अंतरराज्यीय और अंतरजिला नाकों, चौक, चौराहों सहित विभिन्न मार्गों पर नाकाबंदी कर चेकिंग पर रही। बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, भीड़–भाड़ वाले स्थानों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर कमांडो और डॉग स्क्वायड टीम के साथ चैकिंग अभियान चलाया। महेंद्रगढ़ पुलिस ने आमजन से किसी भी गलत अफवाह पर ध्यान ना देने की अपील की है। कोई भी आपत्तिजनक सामान दिखने या आपातकालीन स्थिति में डायल 112 या नजदीकी पुलिस स्टेशन में तुरंत सूचना दें। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि जिला में सुरक्षा व्यवस्था को अलर्ट कर दिया गया है। कड़ी सुरक्षा को लेकर पुलिस के द्वारा संदिग्धों पर नजर रखी जा रही है और नाकों से गुजरने वाले सदिंग्ध व्यक्तियों व वाहनों को चैक किया जा रहा है।

### अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन 17 को

**नारनौल।** अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन जेसी स्पोर्ट्स क्लब धनचौली में 17 नवम्बर को किया जाएगा। भारत सरकार व भारत खेल मंत्रालय एवं भारतीय एथलेटिक्स महासंघ अस्मिता खेल मंच के माध्यम से बेटियों को खेलने के लिए प्रेरणा दे रहे हैं। मीडिया प्रभारी खेल सत्यवीर धनखड़ ने बताया कि भारत सरकार, भारतीय खेल प्राधिकरण व भारतीय एथलेटिक्स महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में समस्त भारतवर्ष में बेटियों को सभी खेल क्षेत्रों में बढ़ावा देने के लिए अस्मिता खेल ही मेरी पहचान मंच के माध्यम से जिला स्तर पर खेल आयोजन कराकर खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाएगा। जिससे भविष्य में होने वाली सभी अंतर राष्ट्रीय और राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में देश की बेटियां अपना खेल प्रदर्शन भारतवर्ष का परचम विश्व में फहराने का कार्य करेंगी। सचिव जिला एथलेटिक्स संघ प्रदीप यादव ने कहा कि अस्मिता खेल ही मेरी पहचान से नई एथलीट खिलाड़ियों को खेल प्रतिभा खोज अभियान के माध्यम खोजकर उन्हें विश्व स्तर का एथलीट खिलाड़ी तैयार किया जाएगा।

## आकाश एकेडमी में ओपंपियाड परीक्षा आयोजित

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

## बीआर स्कूल सेहलंग में तीन दिवसीय वार्षिक खेलकूद समारोह का शुभारंभ

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

## सरस्वती स्कूल की छात्रा वर्षा ने जीता कांस्य

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

## पुलिस ने अवैध हथियार देने का आरोपित पकड़ा

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

**आस्था** | दूरदराज से आने वाले मेहमानों के लिए होगी ठहरने व लंगर की विशेष व्यवस्था

*शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा*

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

हरिभूमि न्यूज ▸▸ नारनौल

हिंद की चादर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार तथा हरियाणा गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से आयोजित होने वाला शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा। यह जत्था 17 नवंबर को नारनौल से रोहतक के लिए रवाना होगा। नारनौल की सिख संगत इस ऐतिहासिक और धार्मिक यात्रा का भव्य तथा गरिमामय स्वागत करने के लिए युद्धस्तर पर तैयारियों में जुटी हुई है। हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के कार्यकारी सदस्य तजिंदर पाल सिंह ने बताया कि इस पवित्र आयोजन को प्रभावशाली बनाने के लिए स्थानीय गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटियों व समूह संगतें पूरी लगन से काम कर रही हैं। उनका मुख्य उद्देश्य इस यात्रा के माध्यम से महान गुरु साहिब के शांति, बलिदान और सांप्रदायिक सद्भाव के शाश्वत संदेश को जन जन तक पहुंचाना है।

### ये रहेगा नगर कीर्तन का रूट

यह नगर कीर्तन 16 नवंबर को दोपहर 2:30 बजे रेवाड़ी रोड सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पास से शुरू होगा। यह यात्रा शहर के मुख्य मार्गों से होकर गुजरेगी, जिसमें बस स्टैंड, महावीर चौक, रेस्ट हाउस, सैनिक रेस्ट हाउस, तालाब बहादुर सिंह, पुलिस लाइन रोड, अग्रसेन चौक, लोहा मंडी, सिविल हॉस्पिटल रोड, विधायक ओमप्रकाश यादव ऑफिस रोड, गुरुद्वारा साहिब खरखड़ी, गुरु गोबिंद सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल रोड मेहता चौक शामिल हैं। यह यात्रा गुरुद्वारा साहिब मोहल्ला गुरु नानक पुरा में शाम लगभग 7:30 बजे संपन्न होगी।

### शकार्यक्रम को लेकर हो रही बैठकें

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

## खबर संक्षेप

### प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए 15 तक होंगे आवेदन

**रेवाड़ी।** केंद्र सरकार की ओर से लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कारों के लिए पंजीकरण और आवेदन जमा कराने की अंतिम तिथि 15 नवंबर निर्धारित की गई है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार और लोक शिकायत विभाग की ओर से वर्ष 2006 में लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कार नाम से एक योजना शुरू की थी, जिसका उद्देश्य केंद्र और राज्य सरकारों के जिलों व संगठनों की ओर से किए गए असाधारण और अभिनव कार्यों को स्वीकार करना, मान्यता देना और पुरस्कृत करना है। पुरस्कार प्रथम श्रेणी जिलों का समग्र विकास, द्वितीय श्रेणी आकांक्षी ब्लॉक कार्यक्रम व श्रेणी नवाचार में प्रदान किए जाएंगे। डीसी ने बताया कि प्राथमिकता कार्यक्रमों, नवाचारों और आकांक्षी जिलों में जिला कलेक्टरों के प्रदर्शन को मान्यता देने के लिए 2014 में इस योजना का पुनर्गठन किया गया।

### जनहानि व घायलों के प्रति जताई संवेदना

**रेवाड़ी।** इंडियन मेडिकल एसोसिएशन ने दिल्ली में 10 नवंबर को हुए दुखद विस्फोट में हुई जनहानि एवं घायलों के प्रति संवेदना व्यक्त की है। आईएमए के जिलाध्यक्ष डा. दीपक शर्मा व सचिव डा. मनीष तनेजा ने कहा कि यह एक अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण घटना है, जिसने पूरे देश को व्यथित किया है। उन्होंने कहा कि मामले में कुछ रिपोर्ट्स में चिकित्सकों के कथित संलिप्त होने की बात सामने आई है, जिसकों आईएमए रेवाड़ी स्पष्ट रूप से निंदनीय मानता है। किसी भी चिकित्सक की ओर से ऐसा अमानवीय या अवैधानिक कार्य न केवल समाज के विश्वास को ठेस पहुंचाता है, बल्कि चिकित्सा समुदाय की गरिमा को भी कलंकित करता है। यदि जांच में दोष सिद्ध होता है तो संबंधित व्यक्तियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि आईएमए आम जनता को विश्वास दिलाता है कि हमारे डॉक्टर सदैव सेवा, करुणा और समर्पण की भावना से समाज के हित में कार्यरत हैं।

### हरियाणा निवासी को ही मिलेगा योजना का लाभ

**रेवाड़ी।** हरियाणा सरकार की ओर से महिलाओं के लिए कई तरह की योजनाएं चला रही है। हरियाणा सरकार की ओर से महिलाओं के हित के लिए उन्हें आर्थिक मदद देने के लिए और आत्मनिर्भर बनाने के लिए 2100 रुपये हर महीने आर्थिक सहायता के देने के लिए दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना शुरू की है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि महिलाओं की सामाजिक और आर्थिक स्थिति अच्छी हो इसके लिए हरियाणा सरकार द्वारा इस योजना को शुरू किया गया है। योजना का लाभ केवल हरियाणा में रहने वाली महिलाओं को मिलेगा। आवेदन केवल 23 से 60 साल की महिलाओं के लिए होगा।महिला की पारिवारिक आय एक लाख से कम होनी चाहिए।

---

एडीसी ने यात्रा को लेकर जिले के गुरुद्वारों के प्रतिनिधियों व अधिकारियों के साथ की बैठक

# 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंद की चादर यात्रा का 16 को रेवाड़ी में आगमन

- डीएससी ब्रह्मप्रकाश बोले 16 नवंबर को यात्रा के आयोजन को लेकर संडे बाजार रहेगा बंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। यात्रा व नगर कीर्तन को लेकर गुरुद्वारा के प्रतिनिधियों व अधिकारियों के साथ बैठक करते एडीसी राहुल मोदी।

गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में प्रदेशभर में निकाली जा रही यात्रा हिंद की चादर का रेवाड़ी में 16 नवंबर को आगमन होगा। यात्रा व नगर कीर्तन के भव्य आयोजन को लेकर एडीसी राहुल मोदी ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिले की गुरुद्वारा कमेटियों के प्रतिनिधियों व अधिकारियों के साथ बैठक करके कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की। एडीसी मोदी ने कहा कि यात्रा के दौरान सुरक्षा, साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने कहा कि यात्रा के दौरान एम्बुलेंस एवं फायर बिग्रेड की व्यवस्था भी की जाए। इसके अलावा यातायात बाधित होने से रोकने के लिए ट्रैफिक व्यवस्था प्रबंध भी पहले से किए जाए।

एडीसी ने बताया कि श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हिंद की चादर तीसरी यात्रा 14 नवंबर को फरीदाबाद से प्रारंभ होकर शाम को गुरुग्राम में पहुंचेगी। गुरुग्राम शहर में यह यात्रा 15 नवंबर विभिन्न गुरुद्वारों से होते हुए 16 नवंबर की सुबह करीब 10:30 बजे रेवाड़ी जिले में प्रवेश करेगी और करीब 3 बजे दोपहर बाद यह यात्रा नारनौल के लिए रवाना होगी। यह यात्रा विभिन्न जिलों से होते हुए 24 नवंबर को कुरुक्षेत्र पहुंचेगी, जहां गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के अवसर पर 25 नवंबर को राज्य स्तरीय भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। शोभायात्रा के साथ-साथ जिलेभर में एक माह तक गुरु तेग बहादुर जी को समर्पित अनेक आयोजन हो रहे हैं, जिनमें स्कूलों एवं कॉलेजों में विद्यार्थियों के लिए सेमिनार, क्विज प्रतियोगिताएं, चित्रकला प्रतियोगिताएं, निबंध लेखन व संगोष्ठियों के साथ-साथ रक्तदान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है।

### ये रहेगा रूट

हिंद की चादर यात्रा का रूट

एडीसी राहुल मोदी ने बताया कि जिले में हिंद दी चादर यात्रा धारूहेड़ा से आगमन के बाद संत कुटिया उत्तम नगर दिल्ली रोड पर पहुंचेगी। उसके बाद यात्रा धारूहेड़ा चुंगी, अंबेडकर चौक व बस स्टैंड से होते हुए अग्रसेन चौक पर पहुंचेगी। अग्रसेन चौक पर गतका प्रदर्शन होगा। अग्रसेन चौक से नगर कीर्तन के साथ यात्रा शहर की पुरानी सब्जी मंडी-घंटेश्वर मंदिर-गोकल गेट व रेलवे चौक होते हुए सरकुलर रोड़ स्थित गुरुद्वारा सिंह सभा पहुंचेंगी। यात्रा के लिए गुरुद्वारा सिंह सभा में लंगर का आयोजन किया जाएगा।

### जिले की सभी समाज के लोग यात्रा की शोभा बढ़ाएं

*डीएमसी ब्रह्मप्रकाश ने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में शहर में 16 नवंबर को अग्रसेन चौक से निकाले जाने वाली यात्रा व नगर कीर्तन के आयोजन को लेकर रविवार को शहर का संडे बाजार पूर्ण रूप से बंद रहेगा। उन्होंने दुकानदारों से आह्वान करते हुए कहा कि प्रशासन का सहयोग करते हुए संडे बाजार को बंद रखा जाए ताकि सुव्यवस्थित ढंग से नगर कीर्तन व यात्रा निकाली जा सकें। हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंध कमेटी के सदस्य सरदार तेजेन्द्र पाल सिंह ने बैठक में बताया कि हिंद की चादर यात्रा के दौरान शहर के अग्रसेन चौक से यात्रा के साथ नगर कीर्तन भी निकाला जाएगा। नगर कीर्तन में जिले से सभी समाज के लोग अधिक से अधिक संख्या में भागीदार बनते हुए यात्रा की शोभा बढ़ाएं। बैठक में सीटीएम जितेंद्र कुमार, जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी दिनेश कुमार, एआईपीआरओ पवन यादव, ईओ नगर परिषद सुशील कुमार व सरदार कृपाल सिंह सहित सभी गुरुद्वारों के प्रतिनिधिगण व विभागीय अधिकारी मौजूद थे।*

---

## कमेटी ने समाप्त किया क्रमिक अनशन, धरना जारी रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रामगढ़ भगवानपुर अस्पताल बनाओ संघर्ष कमेटी के प्रतिनिधिमंडल ने मंगलवार को मुख्यमंत्री नायब सैनी से एनएच-71 भगवानपुर की पंचायती जमीन पर सरकारी अस्पताल बनाने की मांग को लेकर सीएम आवास कबीर कुटिया चंडीगढ़ में मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल में अनिल कुमार सरपंच प्रतिनिधि भगवानपुर, सुबेदार सतीश यादव, बीरेंद्र सिंह फौजी भूतपूर्व सैनिक, अभय सिंह फिदेड़ी, कॉमरेड राजेंद्र सिंह, शेर सिंह मीरपुर च्व उत्तम यादव शामिल थे। प्रतिनिधिमंडल की मुख्यमंत्री के साथ दो चरणों सकारात्मक वार्ता संपन्न हुई।

प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने बताया कि मुख्यमंत्री ने संघर्ष कमेटी की अस्पताल की मांग को सही ठहराते हुए संबंधित दस्तावेज भी देखे। सीएम ने भगवानपुर की पंचायती जमीन 7 एकड़ 7 कनाल 9 मरला को अपने नाम कराने और मांग को निकट भविष्य में पूरा करने का आश्वासन दिया।

### खो-खो में उपविजेता बनी गर्ल्स कॉलेज की टीम

**रेवाड़ी।** सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय की छात्राओं ने राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा में आयोजित अंतर महाविद्यालय खो-खो प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त करके कॉलेज का नाम रोशन किया है। बुधवार को खो-खो टीम के कॉलेज पहुंचने पर स्वागत किया गया। महाविद्यालय प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने विजेता छात्राओं को सम्मानित करते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। खेल हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है तथा प्रत्येक विद्यार्थी को जीवन में कम से कम एक खेल जरूर अपनाना चाहिए। प्राचार्या ने इस उपलब्धि पर कॉलेज के खेल प्रभारी डा. योगेश कुमार, टीम इंचार्ज डा. मौसम व डा. मिंटू तथा कोच आजाद सिंह को बधाई दी। विजेता छात्रा रिंकू, मनीषा, नीतिका, खुशी, प्रीति, सोनिया, नेहा, किरण, अंजू, किरण, कुसुम व रिया को जीत की बधाई दी।

### पांच विद्यार्थी इंटर विवि खो-खो प्रतियोगिता में चयनित

**बावल।** राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा में आयोजित दो दिवसीय इंटर कॉलेज खो-खो प्रतियोगिता व ट्रायल में राजकीय महाविद्यालय बावल की छात्रा शगुन बीए तृतीय वर्ष और इंदु बीकॉम प्रथम वर्ष को महिला वर्ग तथा जॉनी बीए द्वितीय वर्ष, इंद्रजीत व नवीन बीए तृतीय वर्ष को पुरुष इंटर विश्वविद्यालय खो-खो प्रतियोगिता के लिए चयनित किया गया है। प्रतियोगिता आईजीयू मीरपुर की ओर से आयोजित की गई थी। ट्रायल से पहले हुए सभी मुकाबलों के महिला वर्ग में बावल कॉलेज टीम ने सराहनीय प्रदर्शन किया। कॉलेज की प्रिंसिपल डा. नमिता ने कहा विद्यार्थियों की यह जीत न केवल कॉलेज के लिए बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। इस अवसर पर कॉलेज स्टाफ से रेखा चोपड़ा, डा.नीरू यादव, डा. पूजा ग्रोवर, डा. सतपाल, सुरेंद्र शास्त्री व देवेंद्र कुमार सहित सभ्सी शिक्षक मौजूद थे।

## बुडौली में लिंगानुपात सुधार कार्यक्रम संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

स्वास्थ्य विभाग की ओर से गांव बुडौली में घटते लिंगानुपात को लेकर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ग्रामीणों को लिंगानुपात में सुधार एवं बेटियों के प्रति समान दृष्टिकोण अपनाने के प्रति प्रेरित किया गया। सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी गरिमा व महिला एवं बाल विकास विभाग से सुपरवाइजर स्नेहलता ने कहा कि जिले के कुछ क्षेत्रों में लिंगानुपात चिंताजनक स्तर पर पहुंच गया है, जो सामाजिक संतुलन के लिए गंभीर खतरा बन सकता है। यदि समाज समय रहते इस स्थिति में सुधार के लिए आगे

नहीं आया, तो भविष्य में इसके गहरे सामाजिक दुष्परिणाम देखने को मिल सकते हैं। गरिमा ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से ऐसे गांवों में लगातार अभियान चलाए जा रहे हैं, जहां लिंगानुपात सामान्य से कम है। उन्होंने ग्रामीणों को बेटियों के महत्व, भ्रूण हत्या के दुष्परिणामों व सरकारी योजनाओं की जानकारी दी।

## अग्रवाल वैश्य समाज का स्थापना दिवस समारोह 30 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अग्रवाल वैश्य समाज हरियाणा अपने गौरवशाली इतिहास और सामाजिक एकता की पहचान को आगे बढ़ाते हुए इस वर्ष 17वां स्थापना दिवस समारोह भव्य रूप से मनाने जा रहा है। समारोह 30 नवंबर को सुबह 10:30 बजे होटल ग्रेस अंबाला रोड में आयोजित किया जाएगा। प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला की अध्यक्षता में आयोजित होने वाले समारोह में समाज के प्रदेशभर से पदाधिकारी, कार्यकर्ता और वैश्य बंधु भाग लेंगे। अग्रवाल वैश्य समाज के जिलाध्यक्ष नवीन सिंघल, रेवाड़ी विधानसभा महिला अध्यक्ष सुनीता

अग्रवाल, रेवाड़ी विधानसभा महिला कार्यकारी उपाध्यक्ष दीपिका अग्रवाल व महिला उपाध्यक्ष रेखा अग्रवाल ने कहा कि अग्रवाल वैश्य समाज का स्थापना दिवस केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि यह उस संघर्ष, समर्पण और सेवा यात्रा का प्रतीक है, जिसने समाज को आज प्रदेश में एक मजबूत संगठन के रूप में स्थापित किया है। उन्होंने कहा कि संगठन की स्थापना से लेकर अब तक अग्रवाल वैश्य समाज ने राजनीति, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण, महिला सशक्तिकरण और युवा मार्गदर्शन के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किए हैं।

### रचना ने मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में जीता ब्रॉन्ज

**रेवाड़ी।** जिला पुलिस में तैनात एएसआई रचना ने चेन्नई में आयोजित 23वीं एशियन मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप की हैमर थ्रो स्पर्धा में ब्रॉन्ज मेडल जीता है। बुधवार को पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने एएसआई को लघु सचिवालय स्थित कार्यालय में बधाई देते हुए इसी प्रकार उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता मास्टर्स एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के तत्वावधान में 4 से 9 नवंबर तक आयोजित हुई, जिसमें 22 देशों की टीमों ने हिस्सा लिया। इससे पहले एएसआई रचना ने बेंगलुरु में हुए नेशनल गेम्स में सिल्वर मेडल जीतकर अपना चयन एशियन चैंपियनशिप के लिए पक्का किया था। एएसआई रचना ऑल इंडिया पुलिस गेम्स में बॉक्सिंग में 3 बार गोल्ड मेडल तथा 4 बार सिल्वर मेडल जीत चुकी है, वही हरियाणा पुलिस गेम में हैमर थ्रो में 6 बार गोल्ड मेडल पर कब्जा किया है।

## न्यूज डायरी

### अहीर कॉलेज में एनसीसी कैडेट्स ने किया पौधरोपण

**रेवाड़ी।** अहीर कॉलज में बुधवार को एनसीसी कैडेट्स की छात्र व छात्रा इकाई की ओर से मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एनसीसी प्रभारी लेफ्टिनेंट डा. अल्पना यादव ने बताया कि 8 हरियाणा बटालियन के निर्देशानुसार कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम प्रधानमंत्री के पंच प्राण गतिविधि के तहत आयोजित किया गया। प्राचार्या डा. उर्मिला शर्मा ने कॉलेज परिसर में पौधरोपण करके एनसीसी कैडेट्स को पर्यावरण की महत्ता से अवगत कराया। मेरी माटी मेरा देश अभियान का उद्देश्य अपनी भाषा, संस्कृति और समृद्धि के प्रति गर्व के साथ सम्मान व्यक्त करना हैं। इस अवसर पर एनसीसी प्रभारी ले. सजीव कुमार सहित अनेक स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

### अंतर सदनीय साइंस क्विज में साइनर हाउस बना विजेता

**रेवाड़ी।** महेंद्रगढ़ रोड स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल में बुधवार को साइंस क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। अंतर सदनीय साइंस क्विज प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। प्रतियोगिता में साइनर हाउस ने प्रथम, अचीवर्स हाउस व मोटीवेटर हाउस ने द्वितीय तथा बिलीवर्स हाउस ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम का संचालन विज्ञान संकाय की ओर से किया गया। इस अवसर पर स्कूल चेयरमैन देवेंद्र यादव ने कहा कि छात्रों के मार्गदर्शन के लिए समय-समय पर ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन आवश्यक है। इससे छात्रों की विषय पर पकड़ मजबूत होती है। उन्होंने बच्चों को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

### गवर्नमेंट स्कूल में आरओ व वाटर कूलर का शुभारंभ

**कोसली।** राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में एनटीपीसी झाड़ली की ओर से आरओ व वाटर कूलर स्थापित किया गया। कोसली स्थित शिव मंदिर के महंत स्वामी रविंद्र दास ने वाटर कूलर का शुभारंभ किया। विद्यार्थियों को सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। इस मौके पर दस मेधावी बच्चों, प्रवक्ता जितेन्द्र कुमार, संतोष यादव व धर्मवीर यादव को भी सम्मानित किया गया। महंत रविन्द्र दास ने बच्चों के उत्साहवर्धन के लिए 5100 रुपये की राशि प्रदान की। प्राचार्य दयानंद व प्रवक्ता सतीश कुमार ने सभी का आभार व्यक्त किया। प्रवक्ता सरला देवी, गीता देवी, संतोष देवी, नरेश कुमार, सुनीता देवी, महेन्द्रा, उर्मिला, मनीराम, सोनिया, मोहिनी, बलवान, चन्द्रप्रकाश, पंकज व विजेन्द्र सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

### युवा महोत्सव : पाली कॉलेज की छात्राएं सम्मानित

**कुंड।** राजकीय महाविद्यालय पाली की छात्राओं ने केएलपी कॉलेज में सम्पन्न हुए जोनल यूथ फेस्टिवल अनुगूंज की अनेक विधाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। कॉलेज के प्राचार्य डा. करण सिंह यादव ने स्टाफ सदस्यों के साथ युवा महोत्सव में पुरस्कार विजेता छात्राओं को सम्मानित किया। युवा महोत्सव की हरियाणवी शॉर्ट फिल्म में राजकीय महाविद्यालय पाली ने प्रथम स्थान प्राप्त किया है। छात्रा लक्ष्मी बीए ऑनर्स तृतीय वर्ष ने हिंदी भाषण प्रतियोगिता, अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता और अंग्रेजी कवितापाठ में तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा नेहा भारद्वाज बीए फाइनल ईयर ने संस्कृत श्लोक उच्चारण में तृतीय तथा सोनम बीए तृतीय वर्ष ने चौथा स्थान हासिल किया। कॉलेज के प्राचार्य डा. यादव ने सभी विजेता छात्राओं को बधाई देते हुए आईजीयू में होने वाले इंटर जोनल युवा महोत्सव में भी अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया।

### स्व. पालीवाल की जयंती पर वितरित किए कंबल

**रेवाड़ी।** भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष स्व. पंडित योगेंद्र पालीवाल की 62वीं जयंती बुधवार को सेवा आर्मी की ओर से समाजसेवा के रूप में मनाई गई। इस मौके पर जरूरतमंदों को कंबल, गर्म वस्त्र और स्वदेशी वस्तुओं के पैकेट वितरित किए गए। सेवा आर्मी के अध्यक्ष भारत पालीवाल तथा सचिव व भाजपा जिला महामंत्री पंडित हिमांशु पालीवाल ने कहा कि स्व. पंडित योगेंद्र पालीवाल जीवनभर राष्ट्रभावना से ओतप्रोत रहे। उन्होंने सदैव संगठन और समाज को प्राथमिकता दी। उनकी प्रेरणा से ही सेवा आर्मी आज भी जरूरतमंदों की सेवा में सक्रिय है।

---

# डाइट हुसैनपुर में दो दिवसीय गणित ओलंपियाड प्रशिक्षण का समापन

**प्रत्येक ब्लॉक से पांच-पांच शिक्षकों सहित 25 गणित के प्राध्यापकों ने भाग लिया**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रशिक्षण के समापन पर ट्रेनरों के साथ प्राध्यापक। फोटो : हरिभूमि

एससीईआरटी हरियाणा गुरुग्राम के तत्वावधान में पिछले तीन महीनों से डाइट हुसैनपुर में नई शिक्षा नीति-2020 को ध्यान में रखते हुए विभिन्न विषयों के लगातार प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जा रहे है। बुधवार को दो दिवसीय गणित ओलंपियाड प्रशिक्षण का समापन किया गया, जिसमें जिले के प्रत्येक ब्लॉक से पांच-पांच शिक्षकों सहित 25 गणित के प्राध्यापकों ने भाग लिया। प्रशिक्षण लेने के बाद अब ये प्राध्यापक अपने विद्यालय में आगामी गणित ओलंपियाड के लिए बच्चों को तैयार करेंगे तथा अपने खंड स्तर पर सहयोग करेंगे। डाइट से ट्रेनिंग विंग के प्रभारी डा. बीर सिंह ने कहा कि प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य छात्रों में गणित के प्रति रुचि बढ़ाना और उनकी तार्किक, बौद्धिक एवं विश्लेषणात्मक क्षमता का विकास करना था। ये प्रतियोगिताएं राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाती हैं। भारत में छात्रों को स्कूल, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर अलग-अलग चरणों में इस तरह की परीक्षाओं में भाग लेना होता है, जोकि देश के विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों और संगठनों की ओर से आयोजित की जाती हैं।

मास्टर ट्रेनर प्राध्यापक अशोक यादव, रविन्द्र प्रकाश, विक्रम यादव व सुदेश कुमारी ने कहा कि बच्चों को अपनी गणनात्मक क्षमता और समस्या-समाधान कौशलों में सुधार करने के लिए नियमित अभ्यास करना चाहिए। सभी बच्चे पिछले वर्षों के प्रश्नपत्रों और नमूना पत्रों का अभ्यास करें। प्रतियोगिता में बीजगणित, ज्यामिति, संख्या सिद्धांत और संयोजन विज्ञान जैसे विषयों से विश्लेषणात्मक, तार्किक और उच्च-स्तरीय चिंतन के मुख्य रूप से बहुविकल्पीय प्रश्न शामिल होते हैं। उन्होंने शिक्षकों को विभिन्न उदाहरणों के माध्यम से प्रश्नों को हल करने की तकनीकों, कौशलों व शॉर्ट ट्रिकस के बारे में जानकारी दी।

---

**अभियान** हत्या, लूट, अवैध हथियार तस्करी व जानलेवा हमले के आरोपी गिरफ्तार

# ऑपरेशन ट्रेक डाउन में पुलिस की धरपकड़ जारी, पांच और वांछित आरोपी दबोचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा प्रदेश में चलाए जा रहे ऑपरेशन ट्रैक डाउन के तहत सीआईए धारूहेड़ा, मॉडल टाउन थाना, कोसली, बावल तथा थाना शहर पुलिस की टीमों ने हत्या, लूट, अवैध हथियार तस्करी व जानलेवा हमले के अलग-अलग मामलों में पांच वांछित आरोपियों को गिरफ्तार किया है। मॉडल टाउन थाना प्रभारी इंस्पेक्टर रतनलाल ने बताया कि उनकी टीम ने वर्ष 2019 में गांव लुहाना निवासी एक युवक का अपहरण कर हत्या करने के मामले में संलिप्त 6 साल से फरार चल रहे पांचवे वांछित आरोपी विक्रम उर्फ भोला निवासी गांव भानोत जिला अलवर राजस्थान को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गांव लुहाना निवासी संतोष की शिकायत पर दर्ज केस में चार आरोपी मनीषा, किस्मत, सुनील व नवीन पंडित को पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था।

आरोपी विक्रम उर्फ भोला।

आरोपी गूगन।

आरोपी गुरनाम सिंह।

**दूसरा मामला**

दूसरे मामले में कोसली थाना प्रभारी मनोज कुमार ने बताया कि उनकी टीम ने गत 9 मई को देर सायं सैनिक कॉलोनी कोसली निवासी एक दुकानदार का बैग लूटने का प्रयास करने के मामले में संलिप्त फरार चल रहे तीसरे वांछित आरोपी गूगन निवासी गांव सुरेहली को गिरफ्तार किया है। शिकायतकर्ता आलोक की शिकायत पर दर्ज मामले में दो आरोपी टिंकू व आजाद सिंह को पहले ही गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था।

**तीसरा मामला**

तीसरे मामले में सीआईए धारूहेड़ा प्रभारी योगेश हुड्डा ने बताया कि उनकी टीम ने थाना जाटूसाना में दर्ज आर्म्स एक्ट के मामले में संलिप्त दो साल से फरार चल रहे चौथे वांछित आरोपी गुरनाम सिंह निवासी सहसन जिला डिंग राजस्थान को गिरफ्तार किया है। इससे पूर्व टीम ने इस मामले में तीन आरोपी संजीव उर्फ संजू, नरेंद्र व छिन्दर सिंह को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था।

**चौथा मामला**

चौथे मामले में बावल थाना प्रभारी निरीक्षक संजय कुमार ने बताया कि उनकी टीम ने गत 3 नवंबर को गांव नांगल तेजू निवासी एक युवक पर कंपनी में पानी सप्लाई की रंजिश के चलते लाठी डंडों से पीटकर जानलेवा हमला करने व जबरन पैसों की मांग करने के मामले में संलिप्त छठे आरोपी बीकेश उर्फ टीनू निवासी गांव रुध को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।