हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 13 फरवरी 2025

तापमान
अधिकतम 24.6 डिग्री
न्यूनतम 9.8 डिग्री

11 संत रविदास के उपदेश समूची मानवता के लिए वरदानः राजपाल

12 सात विषयों के मॉडल्स प्रदर्शन में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज बना विजेता

## खबर संक्षेप

### ज्वेलर्स की दुकान से आभूषण चुरा ले गई महिला

**बावल।** बावल स्थित ज्वेलर्स की दुकान से महिला आभूषण चोरी कर ले गई। चोरी की वारदात सीसीटीवी कैमरे में भी कैद हो गई। बावल थाना पुलिस ने केस दर्ज कर महिला की तलाश शुरू कर दी है। बावल के मोहल्ला हनुमान चौक निवासी विकास सोनी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने नूनकरण गेट के पास विलसनगंज बाजार में सरवन कुमार देवेन्द्र कुमार ज्वेलर्स के नाम से दुकान की हुई है। 11 फरवरी को उसे किसी ग्राहक के सोने के आभूषण देने थे। जब उसने आभूषण चैक किए तो उनमे से एक जोड़ी सोने के टोपस, 2 सोने की अंगूठी व 1 सोने का ओम गायब था। जब उसने दुकान पर लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज की जांच की तो 8 फरवरी दोपहर करीब 1:08 बजे एक महिला सामान देखने के बहाने गहने चोरी करके ले जाते हुए दिखी। बावल थाना पुलिस ने केस दर्ज कर सीसीटीवी के अधार पर महिला की तलाश शुरू कर दी है।

### चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

**बावल।** बावल थाना पुलिस ने छोटूराम चौक के पास एक युवक को चोरी की बाइक के साथ गिरफ्तार किया है। वाहनों की चैकिंग के दौरान पुलिस ने जब एक बिना नंबर की बाइक को रोककर युवक से बाइक के कागजात मांगे तो वह कोई भी कागजात पेश नहीं कर पाया। पूछताछ करने पर युवक ने अपना नाम नीरपाल निवासी गुर्जर माजरी बताया। युवक ने पुलिस को बताया कि बाइक उसने अपने मामा के लड़के से ली है। पुलिस ने जब ई-चालान मशीन से बाइक के चेचिस व इंजन नंबर की जांच की तो मोटरसाइकिल शशि देवी निवासी सोड़ावास मुंडावर जिला अलवर के नाम से पाई गई। थाना मुंडावर में पता करने पर पुलिस को मोटरसाइकिल के चोरी होने के दर्ज केस के बारे में पता चला। पुलिस ने बाइक को कब्जे में लेकर नीरपाल को गिरफ्तार कर लिया है।

### मोहनपुर से आठ दिन से युवक लापता

**बावल।** बावल क्षेत्र के गांव मोहनपुर से एक युवक लापता हो गया। गांव मोहनपुर निवासी प्रदीप कुमार ने पुलिस को बताया कि उसका 22 वर्षीय बेटा उमेश 4 फरवरी सुबह करीब 10 बजे घर से बिना बताए कही चला गया है तथा उसका मोबाइल फोन भी अब बंद आ रहा है। उसने अपने स्तर पर उमेश की गांव व रिश्तेदारी में काफी तलाया की, लेकिन उसका कोई पता नहीं चल पाया। इसके बाद उसने पुलिस को शिकायत दी। बावल थाना पुलिस ने फिलहाल गुमशुदगी का केस दर्ज किया है।

### तेज रफ्तार गाड़ी की टक्कर से दादा-पोता घायल

**रेवाड़ी।** गांव पहराजवास में एक तेज रफ्तार गाड़ी ने पहले मकान के गेट के पिलर को टक्कर मार दी तथा वहां से गुजर रहे दादा-पोता को चपेट में ले लिया, जिससे दोनों को काफी चोटें आई और मकान का गेट व दीवार भी क्षतिग्रस्त हो गई। गांव निवासी रोहताश सिंह ने रोहड़ाई थाना पुलिस को बताया कि 10 फरवरी को वह अपने पोते मंजीत के साथ गांव की ही दुकान से सामान लेकर अपने घर आ रहे थे तभी सामने से एक तेज रफ्तार गाड़ी ने उनके पास के सुरेन्द्र के मकान के गेट में टक्कर मार दी। रफ्तार ज्यादा होने के कारण गाड़ी गेट के पिलर से टकराकर घूम गई और दोनों को चपेट में ले लिया। गाड़ी की टक्कर से मकान का गेट व दीवार क्षतिग्रस्त हो गया और दादा-पोता दोनों घायल हो गए। आसपास के लोगों ने दोनों का सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने गाड़ी चालक के खिलाफ केस दर्जकर लिया है।

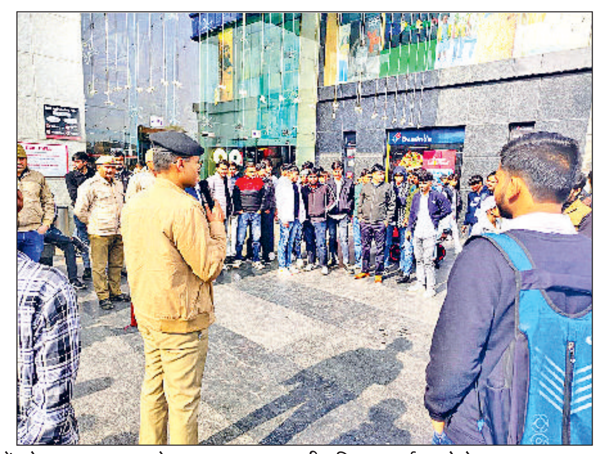
## जनवरी माह से अब तक 42 दिनों में साइबर थाने में ऑनलाइन ठगी के 30 मामले हुए दर्ज

# पुलिस का जागरूकता पाठ पढ़कर भी साइबर ठगों के जाल में फंस रहे लोग

- डिजिटल अरेस्ट के भी आए कई मामले
- ऑनलाइन टॉस्क के लगातार बढ़ रहे मामले

हेमंत शर्मा ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस की ओर से लोगों को लगातार जागरूक करने के बाद भी जिले में साइबर फ्रॉड के मामले लगातार बढ़ते जा रहे है। साइबर ठग लोगों को नए-नए तरीके अपना कर अपना शिकार बना रहे है। वर्ष 2025 में जनवरी से अब तक अकेले साइबर थाने में ही 30 शिकायतें दर्ज हो चुकी है। केसों की संख्या गत वर्ष की तुलना में इस बार ज्यादा बढ़ रही है। वर्तमान में ऑनलाइन टॉस्क के नाम पर ठगी के मामले ज्यादा सामने आ रहे हैं। हालांकि पुलिस ने साइबर ठगी के मामलों में कई आरोपी गिरफ्तार किए है, लेकिन साइबर ठगों की संख्या भी बढ़ती जा रही है। वर्तमान में कई मामले डिजिटल अरेस्ट के नाम पर ठगी करने के भी आ चुके है। साइबर ठग पुरुषों से ज्यादा महिलाओं को झांसे में देकर ठगी की वारदात को अंजाम देने में ज्यादा कामयाब हो रहे हैं। पुलिस और बैंकों की ओर से साइबर ठगों से बचाव को लेकर लोगों को जागरूकता का पाठ पढ़ाया जा रहा है, परंतु साइबर ठग माइंड गेम में पुलिस पर लगातार भारी पड़ रहे हैं। साइबर ठगी का पता चलते ही अगर डायल-1930 नंबर पर कॉल की जाए, तो उससे ठगी का पैसा बचने की संभावना ज्यादा होती है। इस नंबर पर कॉल करने के बाद पुलिस खाते को तुरंत सीज कराने का प्रयास करती है, जिसमें साइबर ठग के पास रकम ट्रांसफर होने से बच सकें।



रेवाड़ी। पुलिस लाइन स्थित साउथ रेंज साइबर पुलिस थाना, बीएमजी मॉल में युवाओं को साइबर क्राइम से बचाव का पाठ पढ़ाती पुलिस। फाईल फोटो।

### एक दिन में चार शिकायतें दर्ज

साइबर थाने में एक ही दिन में चार ठगी की शिकायतें दर्ज की गई है, जबकि एक जनवरी से 11 फरवरी तक 42 दिनों साइबर थाने में 30 ऑनलाइन ठगी की शिकायतें दर्ज हो चुकी है। साइबर थाने के अलावा भी अन्य थानों में ऑनलाइन ठगी के कई केस दर्ज हो चुके है। थाने में आई ताजा चार शिकायतों में साइबर ठगों ने चार लोगों करीब 8 लाख रुपये की ठगी कर ली। साइबर ठगों ने लोगों से ऑनलाइन सामान भेजने, टॉस्क देकर व पार्ट टाइम जॉब के नाम पर रुपये ठग लिए। एक महिला के दो बैंक खातों से तो ठगों ने अन्य खातों में रुपये ट्रांसफर कर लिए।

### साइबर थाने में दर्ज हुए ठगी के चार मामले

पहली घटनाः हार्डवेयर का सामान भेजन के नाम पर दुकानदार से 1.56 लाख ठगे रेवाड़ी। साइबर ठग ने एक हार्डवेयर स्टोर के संचालक से सामान भेजन के नाम पर डेढ लाख रुपये से अधिक की ठगी कर ली। गांव जलियावास निवासी महेश कुमार ने साइबर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव में उसकी हार्डवेयर की दुकान है। दो जनवरी को उसने इंस्टाग्राम पर एक विज्ञापन देखा था तथा व्हाट्सएप पर फर्म से कोटेशन ले ली। उसके बाद 18 जनवरी को उसके पास व्हाट्सएप पर मैसेज आया, जिसमें पूछा गया कि उसको कितना मैटेरियल चाहिए। 31 जनवरी को उसने व्हाट्सएप पर अपने सामान की रिक्वायरमेंट डाल दी। जिसके बाद उसके पास 3 फरवरी को व्हाट्सएप कॉल आई, जिस पर उसने इनवाइस परफोर्मा मांगा तो ठग ने उसे परफोर्मा के साथ अपना अकाउंट भेजा और पैसे मांगे। महेश ने अपने करंट खाते से 75000 रुपये ट्रांसफर कर दिए। उसके बाद ठग ने दूसरा अकाउंट नंबर दिया, जिस पर उसने पेटीएम से 50000 रुपये छाल दिए। इसके बाद महेश ने 4 फरवरी को 31500 रुपये और ट्रांसफर कर दिए। इसके बाद जब महेश ने ठग से ई- इनवाइस और ई-वे बिल मांगा तो उसके पास एक अन्य ठग ने अकाउंटेंट बनकर कॉल की। जिसके बाद दोनों मोबाइल स्विच ऑफ हो गए। अपने साथ ठगी होने का पता चलने पर महेश ने पुलिस को शिकायत दी। साइबर थाना पुलिस ने अज्ञात पर धोखाधड़ी का केस दर्ज कर लिया है।

### डिजीटल अरेस्ट के नाम पर 2.20 लाख की ठगी

**रेवाड़ी।** साइबर ठगों ने जिले के गांव भगवानपुर के एक युवक से डिजीटल अरेस्ट के नाम पर दो लाख से अधिक रुपये ट्रांसफर कराकर धोखाधड़ी कर ली। गांव भगवानपुर निवासी विशाल ने साइबर थाना पुलिस को बताया कि उसके पास 6 फरवरी को एक कॉल आई। कॉल करने वाले ने बताया कि उसके आधार कार्ड से एक दूसरा सिम कार्ड चल रहा है, जिससे अश्लील बातें होती है, इसलिए हम आपका दूसरा मोबाइल नंबर बंद करेंगे, जिसकी रिपोर्ट मुंबई थान में भी दर्ज है। इसके बाद ठग ने उसकी कॉल मुंबई क्राइम ब्रांच में ट्रांसफर कर दी। इसके बाइ विशाल के पास एक व्हाटसएप कॉल आई, जिसमें पुलिस वर्दी में व्यक्ति बैठा हुआ था तथा उसने अपनी आईडी दिखाई। उसने बताया कि आपके आधार नंबर से रिपोर्ट दर्ज है तथा मुंबई में केस में संलिप्त नरेश गोयल केस में उसके आधार नंबर केनरा बैंक मुंबई में खाता खुला है और उसका एटीएम कार्ड मुंबई क्राइम ब्रांच ने निरेश गोयल के फार्म हाउस से बरामद किया है और नरेश गोयल ने पुलिस को बताया है किआपकी पारिवारिक स्थिती खराब है और विशाल को 500000 रुपये ट्रांसफर किए है जोकि ब्लैक मनी है, इसलिए आपके अकांउट को वेरीफाई किया जाएगा और आपके अकाउंट का बेलेंस 24 घंटे की प्रोसेस के बाद रिफंड कर दिया जाएगा। उसके बाद ठग ने विशाल के खाते के बैलेंस का स्क्रीनशॉट ले लिया। विशाल के एचडीएफसी बैंक खाते में 157000 रुपये थे। साइबर ठग ने विशाल से 7 फरवरी को 99999 तथा 9 फरवरी को 49999 ट्रांसफर करा लिए। उसके बाद उन्होंने उसके यूनियन बैंक ऑफ इंडिया के दूसरे खाते का भी स्क्रीन शॉट लिया तथा पहले 20000 व दूसरी बार 50000 रुपये ट्रांसफर करा लिए तथा विशाल से 24 घंटे के प्रोसेस के बाद पैसे रिफंड करने की बात कही। उसके साथ 219998 रुपये की ठगी हो गई। उसके बाद विशाल की 10 फरवरी को ठग से आखरी बात होन के बाद से उनका मोबाइल फोन स्विच ऑफ आ रहा है, जिसके बाद उसे अपने साथ हुई ठगी का पता चला। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

### चौथी घटनाः महिला के दो बैंक खातों से निकाले 1.65 लाख

रेवाड़ी। साइबर ठगों ने शहर के मोहल्ला रावली हॉट निवासी एक महिला के एसबीआई और पीएनबी खातों से 1.65 लाख रुपये निकाल लिए। मोहल्ला निवासी हिना अरोड़ा ने साइबर थाने में दी शिकायत में बताया कि उसके एसबीआई खाते से 15 हजार रुपये विजय तोमर के खाते और 50 हजार रुपये जोसी एंटोनी के खाते में ट्रांसफर हुए है। पीएनबी खाते से 50 हजार रुपये गुरविंदर सिंह और 50 हजार रुपये जोसी एंटोनी के खाते में ट्रांसफर हो गए। उसके दोनों खातों से 1.65 लाख रुपये बिना बताए ट्रांसफर हो गए। धोखाधड़ी का पता चलते ही महिला ने दोनों बैंकों में शिकायत दी, जिसके बैंक ने उनके खाते फ्रीज कर दिए। महिला ने साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर भी कॉल कर जानकारी दी। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

### पार्ट टाइम जॉब के नाम पर 1.88 लाख की ठगी

रेवाड़ी। साइबर ठगों ने जिले के गांव खेड़ा मुरार निवासी एक व्यक्ति को पार्ट टाइम जॉब का झांसा देकर 1.88 लाख रुपए ठग लिए। गांव के रामनिवास के पास एक फरवरी को व्हाट्सएप पर एक मैसेज आया। मैसेज में पार्ट टाइम जॉब का ऑफर दिया गया था। इसके बाद उसे टेलीग्राम लिंक भेजकर एक ग्रुप में जोड़ा गया। ग्रुप का नाम वीआईपी ब्रांडमार्क प्राइवेट लिमिटेड था, जिसमें उसे अलग-अलग टॉस्क दिए गए। टॉस्क पूरे करने पर उसे पेमेंट भी की गई। इसके बाद ठग ने उसे अलग टॉस्क देकर पहले पेमेंट करने के लिए कहा, जिस पर रामनिवास ने 1.88 लाख रुपए ट्रांसफर कर उए। इसके बाद उसे दो और टॉस्क दिए गए। जब उसने टॉस्क पूरे कर लिए तो साइबर ठगों ने कहा कि उसने काम गलत तरीके से किया है, जिसके लिए दोबारा से पेमेंट करनी होगी। रामनिवास ने ठग को और पैसे देने से मना कर दिया। इसके बाद ठगों ने कहा कि अगर और पैसे नहीं दिए तो उसक अब कुछ नहीं मिलेगा, जिसके बाद उसे अपने साथ हुई ठगी का अहसास हुआ और उसने साइबर थाना पुलिस को शिकायत दी।

# ब्रेक लगाने से ओवरलोड डंपर में घुसी कार, दो युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बुधवार की अल सुबह रेवाड़ी के नारनौल आउटर बाइपास पर हुए एक सड़क हादसे में आई-20 कार में सवार दो युवकों की दर्दनाक मौत हो गई, जबकि तीसरा युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। थाना रामपुरा पुलिस ने मामले में एफआईआर दर्ज करके जांच शुरू कर दी है। बुधवार को अल सुबह नारनौल से वापस लौट रहे तीन युवकों की कार ब्रेकर पर आगे चल रहे ओवरलोड डंपर के चालक की ओर से अचानक ब्रेक लगाने की वजह से टकरा गई, जिसकी वजह से कार के परखच्चे उड़ गए। राहगीरों ने पुलिस को सड़क हादसे की सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने लोगों की मदद से तीनों युवकों को घायल अवस्था में बाहर निकाला तथा अस्पताल में पहुंचाया। हादसे में गांव चिल्हड़ निवासी संदीप और पुष्पेंद्र को अस्पताल में जांच के बाद चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। दोनों अपने परिवारों में इकलौते पुत्र थे। मृतक संदीप की सगाई बीते सोमवार को हुई थी। सगाई कार्यक्रम में शामिल होने के बाद वह अपने मित्र पुष्पेंद्र के साथ अपनी मौसी के घर नारनौल चला गया। उनके साथ एक अन्य युवक अमन गांव ततारपुर गंभीर रूप से घायल है। बुधवार अलसुबह चार बजे के बाद हरिनगर फ्लाईओवर से राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-71 की ओर जाते समय ब्रेकर के पास हादसा हुआ। संदीप और पुष्पेंद्र को कार की खिड़ी तोड़कर बाहर निकालने के बाद उपचार के लिए रेवाड़ी ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया गया, जबकि अमन का भी एक निजी अस्पताल में इलाज चल रहा है। इस हादसे के बाद गांवों में मातम छाया हुआ है। पुलिस देर शाम तक मृतक युवकों के शवों का पंचनामा कराने में जुटी हुई थी। एसएचओ रामपुरा मनीष कुमार ने बताया कि हादसे की सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और दोनों युवकों संदीप और पुष्पेंद्र को अस्पताल पहुंचाया। दोनों युवकों की मौत हो गई है।

रेवाड़ी। घटनास्थल पर पड़ी क्षतिग्रस्त कार।

रेवाड़ी। मृतक संदीप का फाईल फोटो, मृतक पुष्पेंद्र का फाईल फोटो।

# दुष्यंत ने पॉवर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में जीता गोल्ड

रेवाड़ी। दुष्यंत का सम्मानित करते अमित स्वामी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भिवानी में पावर लिफ्टिंग इंडिया फैडरेशन की ओर से आयोजित पॉवर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में रेवाड़ी जिले के गांव बालधन कलां निवासी दुष्यंत ने जूनियर कैटेगरी में स्वर्ण पदक जीत कर जिले का नाम रोशन किया है। दुष्यंत ने 74 किलोग्राम भार वर्ग में 245 किलोग्राम की स्कवेट, 127.5 किलोग्राम की बैंच प्रेस तथा 245 किलोग्राम की डैड लिफ्ट लगाकर स्वर्ण पदक जीता। इस उपलब्धि पर एशियन बाडी बिल्डिंग एवं फिसीक स्पोर्टस के महानिदेशक तथा जिम एसोसिएशन के जिला अध्यक्ष अमित स्वामी ने दुष्यंत को सम्मानित किया। स्वामी ने कहा कि यह हर्ष का विषय है कि ग्रामीण अंचल के युवा खेलों तथा जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में नई-नई उपलब्धियां अर्जित कर रहे हैं। इस अवसर पर जिले के दिव्यांग पावर लिफ्टिंग खिलाड़ी संजय पहलवान गांव जलियावास भी उपस्थित थे।

### प्रिंस यादव ने 1600 मीटर दौड़ जीती

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रिंस स्पोर्ट्स अकेडमी की ओर से खेल प्रतियोगिताओं सहित अन्य कंपटीशन का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि डॉ कविता भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष व मॉडल टाउन एचएसओ विद्यासागर ने विजेता बच्चों को पुरस्कृत कर प्रोत्साहित किया। खेल प्रतियोगिता की 1600 मीटर दौड़ में प्रिंस यादव ने प्रथम व विवेक यादव ने द्वितीय स्थान हासिल किया। 800 मीटर दौड़ में नितिन प्रथम व 400 मीटर दौड़ ने निशांत विजेता रहे। लॉन्ग जंप में विवेक, पियूष, नितिन, तनिष्क, मनु और उर्वी ने मेडल हासिल किए। मुख्यातिथि ने बच्चों को मेडल प्रदान किए और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। मॉडल टाउन एसएचओ विद्यासागर ने बच्चों को नशे के दुष्प्रभावों ने अवगत कराया तथा नशे से दूर रहकर खेलों में भाग लेने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि आज के समय में खेलों का बहुत महत्व है। इस मौके पर अकेडमी की डायरेक्टर प्रभा यादव, आर्मी कोच सुरेंद्र यादव व बॉक्सिंग कोच राहुल यादव सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। विजेताओं का पुरस्कृत करते अतिथिगण। फोटो :हरिभूमि

**अभिनंदन** विद्यालय से सरकुलर रोड होते हुए धारूहेडा चुंगी तक उत्कृष्ट परिणाम देने वाले बच्चों का विजयी जुलूस निकाला

# जेईई मेन्स में जेपीएस के आठ विद्यार्थियों ने लहराया सफलता का परचम

- शिक्षकों एवं प्रबंधन समिति ने बच्चों का अभिनंदन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जैन पब्लिक स्कूल के आठ विद्यार्थियों की जेईई मेन्स में उपलब्धि पर शिक्षक, अभिभावक व प्रबंधन समिति के सदस्यों में खुशी की लहर है। शिक्षकों एवं प्रबंधन समिति से बच्चों का अभिनंदन किया। विद्यालय के मीडिया प्रभारी गोपाल शर्मा ने बताया कि जेईई मेन्स में विद्यालय के आठ बच्चों ने अपनी प्रतिभा का परचम लहराकर विद्यालय एवं शहर को गौरवान्वित किया। परीक्षा में मेघा ने 99.7 परसेंटाइल, नमित जैन ने 99.53 परसेंटाइल, हिमांशी ने 99.1, दिव्यांश ने 96.89, अर्पित ने 95.6, प्राची ने 90.68, एकता ने 88.2 तथा लक्ष्य ने 87.4 परसेंटाइल अंक प्राप्त किए। विद्यार्थियों ने अपनी सफलता का श्रेय प्रबंधन समिति के साथ, शिक्षकों के मार्गदर्शन तथा अभिभावकों के आशीर्वाद एवं विश्वास को दिया। इस उपलब्धि पर शिक्षकों व बच्चों ने ढोल की थाप पर जमकर नृत्य किया। विद्यालय से सरकुलर रोड होते हुए धारूहेडा चुंगी तक उत्कृष्ट परिणाम देने वाले बच्चों का विजयी जुलूस भी निकाला गया। प्रबंधन समिति के प्रधान प्रदीप जैन, उपाध्यक्ष राकेश जैन, सचिव अमित जैन, प्रबंधक मोहित जैन, कोषाध्यक्ष सचिन जैन, सदस्य अनुज जैन, भारत जैन, पलका जैन, प्रद्युम्न जैन, संदीप जैन एवं नितिन जैन ने कहा कि बच्चों के परिश्रम के साथ-साथ शिक्षकों का योगदान भी सराहनीय रहा है। कोचिंग विभाग के शिक्षक अमित कुमार, राहुल राय व रजनीश के साथ-साथ विज्ञान विभागाध्यक्ष शीतल बिष्ट तथा गणित विभागाध्यक्ष शुचि मुद्गिल के प्रयास की भी सराहना की गई। प्रधानाचार्या सोनल छाबड़ा, उप प्रधानाचार्या विजय गुप्ता तथा अंकुर प्रभारी रेणिका जैन ने भी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

रेवाड़ी। जेईई मेन्स में सफल विद्यार्थी शिक्षकों के साथ। फोटो :हरिभूमि

### दो बाइकों की टक्कर में दो व्यक्ति घायल

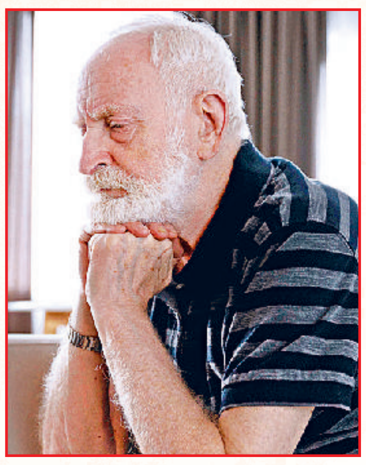
हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

जखाला गांव के एक व्यक्ति ने अज्ञात मोटरसाइकिल चालक पर दुर्घटना कर घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। विजय सिंह ने पुलिस को बताया कि 7 फरवरी को वह उनके गांव के जगदीश के साथ विवाह कार्यक्रम से गुड़ियानी से अपने घर पर आ रहे थे कि एमबी स्कूल के समीप सामने से तेज गति से बाइक चालक ने उनकी बाइक में टक्कर मार दी, जिससे दोनों को गंभीर चोटें आईं। बाद वे उपचार के लिए कोसली अस्पताल पहुंचे। मंगलवार को उन्होंने कोसली पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने अज्ञात बाइक चालक के विरुद्ध मामला दर्ज किया है।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

# छोटी-छोटी बातों पर जब महसूस हो तनाव



**मेरी उम्र 69 वर्ष है। मैं अकसर छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त हो जाता हूं। इस वजह से मुझे ठीक से नींद नहीं आती और कभी-कभी ब्लड-प्रेशर भी बढ़ जाता है। कृपया बताएं कि मैं अपनी इस समस्या से कैसे निजात पाऊं?**

**-सर्वेश्वर, रायपुर**

आप जो छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त होते हैं, तनाव लेने के बजाय आपको उनका समाधान ढूंढना चाहिए। तनाव लेने से कुछ नहीं होगा, लेकिन समाधान से ही सब होना है। इसके साथ ही आप कोशिश करें कि कुछ क्रिएटिव काम करते रहें, क्योंकि अगर आप खाली रहेंगे तो आपका मन इधर-उधर डाइवर्ट होगा और परेशानी बढ़ सकती है। इससे भी आराम नहीं हो रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए।

**मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं जब भी शेव करता हूं, मेरे चेहरे पर रैशेज हो जाते हैं। कई बार तो बड़े-बड़े लाल दाने भी निकल आते हैं। प्लीज इसका सॉल्यूशन बताएं।**

**-मुदित, रोहतक**

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि चेहरे में हल्के दाने होंगे, जिसकी वजह से शेव करने से रैसेज पड़ जाते हैं। पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर इसकी जांच कराएं, जिससे कारण पता चलेगा, क्योंकि अगर दाने होंगे और आप शेविंग करेंगे तो यह समस्या बनी रहेगी। हालांकि कई बार शेविंग क्रीम से इंफेक्शन की भी संभावना होती है। यह डॉक्टर जांच करने के बाद बता पाएंगे।

**मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दर्द रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?**

**-कुणाल, दुर्ग**

आपको बगैर देर किए जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि आपके लक्षण देखकर ऐसा लग रहा है कि आपको टाइफाइड हो सकता है, जिसमें बुखार भी रहता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जांच के बाद ट्रीटमेंट कराएं।

**मेरी उम्र 61 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। लेटे रहने पर तो ठीक रहता है, लेकिन बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया इस समस्या का कोई समाधान बताएं।**

**-शंभुनाथ, महासमुंद**

उम्र बढ़ाने के साथ कई तरह की समस्याएं हो जाती हैं। लेकिन आप बता रहे हैं कि लेटने से आराम मिलता है, यानी मूवमेंट करने में दिक्कत आ रही है। हालांकि कई बार कैल्शियम और विटामिन डी की कमी भी बैक पेन का कारण बनता है। एक बार आप हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर एक्स-रे करा लें, जिससे पता चल जाएगा कि हड्डियों में तो कोई दिक्कत नहीं हो रही है। साथ ही आप नियमित रूप से बैक की एक्सरसाइज करें, इसी से स्थाई रूप में राहत मिलेगी।

**मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। घर से बाहर यह प्रॉब्लम और भी बढ़ जाती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?**

**-रक्षित, बिलासपुर**

अगर आपको लंबे समय से खांसी आ रही है तो जरूर एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि घर के बाहर समस्या और बढ़ जाती है, इससे ऐसा लग रहा है कि आपको पॉल्यूशन की वजह से ऐसी प्रॉब्लम आ रही है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर निकलें तो मास्क पहनकर निकलें। साथ ही एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करा लें, जिससे किसी तरह की शंका न रहे।

**मेरी उम्र 53 वर्ष है। मुझे बीते 3 सालों से पाइल्स की समस्या है। कृपया इसका उचित उपचार बताएं।**

**-एक पाठक, ईमेल से**

पाइल्स की समस्या का सीधा संबंध कब्ज से होता है। अगर आपको कब्ज रहती है तो यह बीमारी होने की संभावना पूरी रहती है। इससे बचाव के लिए आप नियमित रूप में पपीता खाएं। अदरक और मिर्च वाले खाने से परहेज करें। साथ ही ऑयली खाना कम से कम खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से पहले गुनगुना दूध लें। इन प्रयासों से आपको आराम मिलेगा। *

**प्रस्तुति : रिचा पांडे**

**पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।**

---

हेल्थ-फिटनेस
विवेक कुमार

आज के दौर में हम में से अधिकांश लोगों की लाइफस्टाइल में स्टेबिलिटी बढ़ रही है, फिजिकल एक्टिविटी कम होती जा रही है। जॉब की वजह से भी बहुत लोग लॉन्ग सिटिंग करते हैं। इस वजह से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क बढ़ता जा रहा है। कई स्टडीज में इसके नुकसान और इससे बचाव के तरीके बताए गए हैं। आपको इनके बारे में जरूर मालूम होना चाहिए।

# कई बीमारियों का रिस्क बढ़ाती है लॉन्ग सिटिंग

हाल ही में ब्रिटेन की ग्लासगो कैलेडोनियन यूनिवर्सिटी में एक अध्ययन किया गया, जिसमें पाया गया कि एक जगह पर ज्यादा देर तक बैठने वाले लोगों में डायबिटीज, मोटापा और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए प्रतिदिन एक्सरसाइज करने की जरूरत होती है। एक्सरसाइज से न केवल गंभीर बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि लगातार बैठने के कारण अचानक होने वाली मौतों का खतरा भी 30 फीसदी तक घट सकता है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार 4 से 6 घंटे बैठने वालों को 12 से 18 मिनट, 6 से 8 घंटे तक बैठने वालों को 18 से 24 मिनट और 8 से 10 घंटे तक बैठने वालों को एक्सरसाइज के लिए कम से कम रोजाना 24 से 30 मिनट देने चाहिए।

## जीवनशैली है जिम्मेदार

लॉन्ग सिटिंग की वजह यह है कि पहले लोगों की जीवनशैली में गतिशीलता अधिक थी। किसी भी काम को करने के लिए उन्हें कहीं न कहीं जाना पड़ता था। आज काम करने के लिए डेस्क है। खाना खाने के दौरान टीवी सेट सामने है। मूवमेंट बहुत कम होती है। पूरा दिन लोग सिर्फ ऑनलाइन रहते हैं। खाना भी हम अपने मोबाइल फोन, टीवी या लैपटॉप के सामने बैठकर ही खाते हैं, जिससे लगातार हम बैठे ही रहते हैं और हमारा वजन बढ़ता है। केवल प्रतिदिन 15 या 20 मिनट की आरामदायक सैर से हम इससे होने वाले तमाम खतरों को कम कर सकते हैं।

## लॉन्ग सिटिंग की वजहें

कई लोगों के लिए ऑफिस वर्क का मतलब ही होता है, कई घंटों तक लगातार एक ही जगह पर बैठे रहना। वे पूरे दिन में बहुत की कम टहलने के लिए निकलते हैं बल्कि कहा जाए तो लगातार घंटों सिर्फ काम ही करते हैं। वे बैठकर लगातार काम करते हैं, बीच में खड़े भी नहीं होते। इस तरह की कार्यशैली को हम अपने काम का एक नियमित हिस्सा मान लेते हैं और इसे आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन विभिन्न देशों में शोधकर्ताओं के बीच यह लगातार एक चिंता का विषय बन रहा है। येल मेडिसिन फिजियाट्रिस्ट एरिक के. होल्डर के अनुसार, 'मेरे मस्कुलोस्केलेटल क्लीनिक में लंबे समय तक बैठे रहना और उससे होने वाली कई परेशानियों के कई मरीज आते हैं। इस एक वजह के कारण उन्हें कई अन्य और प्रकार के डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है।' वह आगे कहते हैं, 'लोग डेस्क पर बैठे रहते हैं, लंबे समय तक कंप्यूटर या टीवी के सामने बैठे रहते हैं, लगातार कार, ट्रेनों और विमानों में यात्रा करते रहते हैं। यह एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, जो कई पुरानी बीमारियों को जन्म दे सकती है।'

## हो सकती हैं कई समस्याएं

येल मेडिसिन विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार बैठने से हमारे पैरों के निचले हिस्से और पंजे थक जाते हैं, उनमें सूजन और दर्द रहने लगती है। वहां रक्त और तरल पदार्थ जमा होने का हमें खुद एहसास होने लगता है। पैर की गहरी नसों में खून का थक्का जम जाता है और खून फेफड़ों तक न जा पाने के कारण हमारे बीमार होने की आशंका बढ़ती है। लगातार स्थिर रहने से इस तरह की समस्या भी उत्पन्न होती है। इसके लिए अपने जोखिम को कम करने हेतु हर 30 मिनट या 1 घंटे के बाद खड़े होकर टहलें। कुछ न कुछ फिजिकल एक्टिविटी करें।

## स्पाइनल कॉर्ड पर पड़ता है दुष्प्रभाव

डॉक्टर होल्डर के अनुसार लंबे समय तक बैठे रहने से रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ कंधों और कूल्हों पर भी अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कंप्यूटर पर बैठने के दौरान आगे की ओर झुक कर हम अपनी कमर को सीधा नहीं रखते, जिससे मांसपेशियों में थकान होती है। पीठ के निचले हिस्से पर दबाव बढ़ने से रीढ़ की हड्डी का लचीलापन कम हो जाता है। उनके अनुसार 18 से 64 वर्ष की आयु के लोगों को कम से कम 150 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए। बैठने के बुरे प्रभावों से बचने के लिए पूरे दिन में बार-बार हिलना-डुलना चाहिए।

## सिटिंग के दौरान लेते रहें ब्रेक

डॉ. होल्डर का कहना है कि अपना वर्कस्टेशन ऐसा बनाएं, जिसमें स्टैंडिंग डेस्क हो। अगर ऐसा नहीं है तो अपने लैपटॉप या डेस्क टॉप को ऊंचे काउंटर पर रखें या हर आधे घंटे के बाद थोड़ा उठें और चलें-फिरें। ज्यादा कुछ न कर सकें तो अपनी पानी की बोतल छोटी रखें, ताकि दिन में कई बार पानी भरने के लिए आपको वॉटर कूलर तक जाना पड़े। घर पर भी लगातार टीवी देखने के दौरान विज्ञापनों के दौरान खड़े होने और चलने और स्ट्रेचिंग के लिए ब्रेक लेना चाहिए।

## हार्ट डिजीज का बढ़ता है रिस्क

लगातार बैठना, शारीरिक गतिविधि की कमी से हृदय रोग की आशंकाओं को बढ़ाता है। डॉ. लैंपर्ड का कहना है कि इसके लिए हर घंटे थोड़ी देर टहलना ही एकमात्र समाधान है। लगातार बैठने से वजन बढ़ना, मोटापा, मधुमेह की आशंकाएं भी बढ़ती हैं। इसके अलावा काम पर लगातार बैठे रहना और गतिहीन जीवनशैली, कैंसर का भी कारण बनती है। इसलिए जितना संभव हो सके अपना काम खड़े होकर करें। बीच-बीच में चलते रहें। खड़े रहने से बैठने की तुलना में दोगुनी कैलोरी बर्न होती है।

कहने का कुल सार यही है कि किसी भी वजह से लगातर बैठे रहना हमारे हेल्थ और फिटनेस के लिए बहुत हार्मफुल है। इससे बचाव के लिए हमे यहां बताई गई बातों को अमल में लाना जरूरी है। *

### इनका भी रखें ध्यान

**हम सभी** के पास करने के लिए काम है और कई लोगों के पास इतना समय नहीं है कि वर्कआउट कर सकें। इसलिए जितना संभव हो उतना ही काम करें, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं, नियमित व्यायाम करें, धूम्रपान से बचें। शराब और मांस का सेवन कम करें और पर्याप्त मात्रा में फल और सब्जियां खाकर एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम कई रोगों से बच सकते हैं।

---

घरेलू औषधि / वीना गौतम

# स्वाद बढ़ाए रोगों से बचाए तेजपत्ता

उत्तर हो या दक्षिण, पूरब हो या पश्चिम, शहर हो या गांव, घर हो या होटल, हर रसोई में मौजूद होता है तेजपत्ता। भारत में तेजपत्ते का इस्तेमाल स्वाद बढ़ाने वाले मसाले के रूप में ही नहीं बल्कि घरेलू औषधि और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी के रूप में भी सदियों से होता रहा है। यही वजह है कि इसकी देश में बहुत ज्यादा डिमांड है और देश में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में मसाले के रूप में जो तेजपत्ता इस्तेमाल किया जाता है, उसमें करीब 70 फीसदी तेजपत्ता भारत से ही जाता है।

तेजपत्ता लॉरेसी परिवार का पेड़ है। अपने देश में इसके कई नाम प्रचलित हैं मसलन-सिन्नामोमम तमाला, मालाबार पत्ता, भारतीय छाल, भारतीय कैसिया या मालाबाथ्रम के नाम से इसे भी जानते हैं। तेजपत्ता का पेड़ भारत के अलावा बांग्लादेश, नेपाल, भूटान, चीन, फ्रांस और इटली के साथ-साथ रूस, मध्य अमेरिका, उत्तरी अमेरिका औश्र बेल्जियम में भी पाया जाता है। तेजपत्ता के पेड़ की खेती भारत के कई राज्यों में की जाती है, जैसे- उत्तर प्रदेश, बिहार, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और पूर्वोत्तर के राज्यों में भी।

**कई रोगों में कारगर:** तेजपत्ता के पेड़ के पत्तों में, लौंग जैसी सुगंध होती है, इसलिए इसका इस्तेमाल जहां मसालों के तौर पर खाना पकाने में किया जाता है, वहीं इसके तेल का इस्तेमाल सिरदर्द, जोड़ों के दर्द, अर्थराइटिस, सूजन आदि में रामबाण सरीखी राहत पाने के लिए किया जाता है। साथ ही तेजपत्ता के पेड़ के पत्तियों का इस्तेमाल हर्बल चाय बनाने में भी किया जाता है।

इसमें एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होते हैं। इसलिए इसके सेवन से शारीरिक सूजन में आराम मिलता है। यह पाचक एंजाइम्स को स्टिमुलेट करता है। इस तरह पाचन में सहायक होता है और अपच, गैस जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं इसलिए इसका सेवन हमें कैंसर और हार्ट डिजीज के रिस्क से बचाने में भी सहायक होता है। तेजपत्ते में कुछ ऐसे एसेंशियल ऑयल्स पाए जाते हैं, जो सांस संबंधी समस्याओं में राहत देते हैं, सीने की जकड़न को कम करते हैं। *

---

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ भरपेट खाना या तरह-तरह के व्यंजन खाना ही पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए आपको भोजन संबंधी कुछ बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। क्या हैं वो भोजन संबंधी कायदे, आपको जरूर जानने चाहिए।

# क्या आप जानते हैं भोजन करने के ये नियम

हम जो भोजन करते हैं, वो हमारे स्वास्थ्य, मन और स्वभाव को भी प्रभावित करता है। जो मन में आया, जब मन में आया खा लिया यह आदत स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए जरूरी है, भोजन से संबंधित कुछ नियम-कायदों का पालन करें।

**खाना कब खाएं:** सुबह 10 से 11 बजे के बीच भोजन कर लेना चाहिए ताकि दिनभर कार्य करने के लिए ऊर्जा मिल सके। दिन का भोजन शारीरिक मेहनत के अनुसार अच्छी मात्रा में लेकिन रात्रि-भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए। रात्रि भोजन, सोने से दो या तीन घंटे पहले करना चाहिए। अच्छी तरह भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। नाश्ता हो या लंच या डिनर, नियत समय पर करने से ही पाचन अच्छा होता है।

**खाना कैसे खाएं:** हाथ-पैर, मुंह धोकर व्यवस्थित रूप से बैठकर भोजन करें। खड़े-खड़े, जूते पहन कर, भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन अच्छी तरह चबा-चबा कर करना चाहिए वरना दांतों का काम (पीसने का) आंतों को करना पड़ेगा, जिससे भोजन का पाचन सही नहीं हो पाएगा। भोजन करते समय शांत रहना चाहिए। इससे भोजन में लार मिलने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। टीवी देखते या अखबार पढ़ते हुए खाना नहीं खाना चाहिए। भोजन हमेशा शांत-प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिए।

**क्या-कब और कैसे खाएं:** अगर हम अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो भोजन से संबंधित इन महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखें।

- भोजन को कभी भी भूख से अधिक नहीं खाना चाहिए। इसलिए धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए और तीन-चौथाई पेट ही भोजन करना चाहिए।
- भूख लगने पर पानी और प्यास लगने पर भोजन नहीं करना चाहिए, अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- भोजन के बीच में प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके पानी पीना चाहिए। भोजन के तुरंत पहले या अंत में तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए।
- बासी, ठंडा, कच्चा या जला हुआ और दोबारा गर्म किया हुआ भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं होता है। इसलिए इनसे बचना चाहिए।
- भोजन पच जाने पर ही दूसरी बार भोजन करना चाहिए। प्रातः भोजन के बाद शाम को अगर अजीर्ण मालूम हो तो कुछ नर्म भोजन लिया जा सकता है। लेकिन रात्रि को भोजन के बाद प्रातः अजीर्ण हो तो बिल्कुल भोजन नहीं करना चाहिए।
- भोजन के तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए।
- खाद्य सामग्री में कड़े पदार्थ पहले, नरम पदार्थ बीच में और पतले पदार्थ भोजन करने के अंत में खाना चाहिए।
- भोजन करते समय प्रारंभ में मीठे, बीच में नमकीन और अंत में कसैले पदार्थों को खाना चाहिए।
- भोजन करने से पहले केला और ककड़ी नहीं खाना चाहिए।
- भोजन में दूध, दही, छाछ का प्रयोग दीर्घजीवी बनाता है।
- भोजन करने के बाद न क्रोध करें, न तुरंत व्यायाम करें। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है।
- डिनर के बाद दूध पीना हितकर है।

**भोजन के बाद क्या करें:** लंच के बाद टहलना और डिनर के बाद में सौ कदम टहलकर बाईं करवट लेटने या वज्रासन में बैठने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। भोजन के एक घंटे पश्चात मीठा दूध और फ्रूट लेने से भोजन का पाचन अच्छा होता है।

**भोजन के बाद क्या न करें:** भोजन के तुरंत बाद पानी या चाय नहीं पीना चाहिए। भोजन के पश्चात घुड़सवारी, दौड़ना, बैठना, लेटना, सोना नहीं चाहिए।

**क्या-क्या न खाएं:** रात्रि को दही, सत्तू, तिल और गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। दूध के साथ नमक, दही, खट्टे पदार्थ, मछली, कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए। शहद और घी का समान मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। दूध-खीर के साथ खिचड़ी नहीं खाना चाहिए। *

**(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)**

---

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने में अर्धचंद्रासन बहुत कारगर है। इससे कई तरह की शारीरिक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। लेकिन इसे करते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिए। इस आसन को करने की विधि, इससे होने वाले लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

# शारीरिक-मानसिक संतुलन बनाने में सहायक अर्धचंद्रासन

अर्धचंद्रासन या 'हाफ मून पोज' हठ योग का बहुत ही महत्वपूर्ण आसन है। इस योगासन में शरीर अर्धचंद्र के आकार में आ जाता है। यह वह अवस्था है, जो सप्तमी या अष्टमी के चांद की होती है। इस आसन को करने के दौरान पूरे शरीर को सिर्फ पैर और हाथों के बीच में बैलेंस किया जाता है। यह आसन शरीर को गजब की संतुलन शक्ति देता है। अर्धचंद्रासन को कई योग शैलियों में अलग-अलग ढंग से किया जाता है। लेकिन इसका सबसे मूल प्रकार हठ योग में ही दिखता है। यह शरीर में लचीलापन लाता है।

**अर्धचंद्रासन के फायदे:** यह शारीरिक और मानसिक संतुलन को सुधारता है, शरीर में लचीलापन बढ़ाता है। शरीर के मुख्य हिस्सों जैसे पीठ, पैर और कूल्हों को लचीला बनाने के साथ ही उन्हें मजबूत भी बनाता है। इसी तरह पैर, टखनों और कंधों को भी मजबूती देता है। इस आसन का प्रभाव पूरे शरीर पर पड़ता है और यह पूरे शरीर को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित करता है। नियमित रूप से यह आसन करने से रीढ़ की हड्डी और पीठ दर्द से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाता है। यह पाचनतंत्र को सुधारता है, वजन घटाता है, सांस लेने की क्षमता को बेहतर बनाता है, टखनों, हैमस्ट्रिंग और पिंडलियों को ताकत देता है। हिप्स, चेस्ट और शोल्डर्स को खोलता है। छाती और शरीर को गठीला बनाता है। बॉडी को टोंड करता है। सिक्स पैक एब्स बनाने में मददगार है। पेल्विक मसल्स को मजबूत करता है, साथ ही यह पाचनग्रंथियों को भी स्टिमुलेट करता है।

**करने की सही विधि:** पहले अपने योगा मैट पर त्रिकोणासन में खड़े हो जाएं। दायां पैर आगे रखें। अब दाहिने घुटने को मोड़ें और अपने बाएं हाथ को कूल्हे पर लाएं। दाहिने हाथ को दाहिने पैर के सामने फर्श पर ले जाएं। इस दौरान हाथ आपके कंधे के नीचे होना चाहिए। यह प्रक्रिया करते हुए एक फुट सामने की ओर देखें। अब पांच या छह इंच अपने दाहिने पैर के दाईं ओर हों और हाथों को इतना झुकाएं कि बस अंगुलियां फर्श पर रहें और दाएं पैर को उठाते हुए दाहिने पैर को सीधा करना शुरु करें। जबकि बाएं पैर को जितना संभव हो सीधा रखें। कूल्हे को खोलें, दाएं कूल्हे के शीर्ष पर बाएं कूल्हे को लेकर आएं। पैर की अंगुलियों के साथ बाएं पैर को फ्लैक्स करें। जब दायां पैर संतुलित हो जाए तो बाएं पैर को ऊपर ले जाएं। दाएं और बाएं पैर को सीधा करते हुए फर्श पर सीधी रेखा बनाएं और कम से कम पांच सांसों तक खुद को संतुलित बनाए रखें, फिर सामान्य हो जाएं।

**इन बातों का रखें ध्यान:** अर्धचंद्रासन करते समय ध्यान रखें कि सही मुद्रा बनाए रखना जरूरी है। अगर गलत तरीके से इस आसन को करते हैं तो आसन भले हो जाए, संतुलन सधना नहीं शुरू होगा। इसे हमेशा खाली पेट करें या तब करें जब कम से कम चार-पांच घंटे पहले खाना खाया हो। शुरुआत में दीवार या किसी सहारे की सहायता से करें। लेकिन तब यह आसन कतई न करें, जब आपकी रीढ़ की हड्डी में दर्द हो, डायरिया या अस्थमा की समस्या हो। विशेषकर गर्दन में दर्द हो, कंधे में दर्द की समस्या होने पर हाथ ऊपर न उठाएं। घुटनों में दर्द या अर्थराइटिस होने पर दीवार के सहारे ही अभ्यास करें। दिल और हाई ब्लडप्रेशर के मरीज़ इसे न करें। *

## खबर संक्षेप

### डीसी ने जिला कारागार में लिया व्यवस्थाओं का जायजा

**नारनौल।** उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को जिला कारागार का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया तथा जेल अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डीसी ने सबसे पहले कैदियों से मिलकर उनको मिलने वाले भोजन के बारे में जानकारी ली। साथ ही उन्होंने कैदियों की बैरिकों में जाकर साफ सफाई की व्यवस्थाओं का भी जायजा लिया। डीसी ने लाइब्रेरी का भी जायजा लिया। उन्होंने कहा कि यहां पर सभी प्रकार की किताबें उपलब्ध करवाई जाएं। इस मौके पर नगराधीश मंजीत कुमार के अलावा जेल उप अधीक्षक भी मौजूद थे।

### सीएल स्कूल में विद्यार्थियों ने जीते मेडल

**नारनौल।** दिल्ली स्थित सिल्वर जोन संस्था की ओर से आयोजित इंटरनेशनल सामान्य ज्ञान ऑलम्पियाड में सीएल पब्लिक स्कूल के 15 छात्र छात्राओं ने नौ गोल्ड, पांच सिल्वर व 1 ब्रांज मेडल प्राप्त करके जिलेभर में अपना परचम लहराया। विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर विद्यालय के निदेशक अमित गुप्ता, प्राचार्य रवीन्द्र सिंह व मुख्याध्यापिका मोनिका कौशल ने सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

### त्रिवेणी में स्नान करने पर पुण्य की प्राप्ति होती है: डॉ. गौड़

**महेंद्रगढ़।** माघ पूर्णिमा के विशेष महत्व के दौरान तीर्थ स्नान और दान पुण्य करने से व्यक्ति की मनोकामनाएं पूरी होती है। इस दिन त्रिवेणी में स्नान करने पर पुण्य की प्राप्ति के चलते व्यक्ति का शरीर त्यागने पर भी उसकी आत्मा को शांति प्राप्त होती है। क्षेत्र के प्रसिद्ध समाजसेवी और भामाशाह अवॉर्ड से सम्मानित डॉ. केसी गौड़ ने कुंभ में माघ पूर्णिमा पर स्नान करने के बाद सनातन धर्म को समर्पित ये बाते कहीं।

### मामले में दो आरोपियों को पुलिस पहले ही कर चुकी गिरफ्तार, अन्य की तलाश

# बिजली विभाग में एलडीसी पद की परीक्षा का पेपर लीक मामले में एक और काबू

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी/कोसली**

थाना कोसली पुलिस ने बिजली विभाग में एलडीसी पद की परीक्षा के पेपर लीक करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला झज्जर के गांव खेडी सुल्तान हाल शिव कालोनी हेलीमंडी गुरुग्राम निवासी सचिन यादव के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में दो आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। मामले में सीएम फ्लाइंग द्वारा अपने स्तर पर जांच करने बाद वर्ष 2021 में थाना कोसली में पेपर लीक का मामला दर्ज कराया गया था। कोसली थाना प्रभारी कश्मीर सिंह ने बताया कि 16 सितम्बर 2021 को सीएम फ्लाइंग के निरीक्षक सूबे सिंह ने अपनी शिकायत में बतलाया था कि सचिन निवासी लिलोढ द्वारा एयर फोर्स, डीएमआरसी, आईटीबीपी हरियाणा में क्लर्क,

रेवाड़ी। कोसली पुलिस की गिरफ्त में पेपर लीक का आरोपी।

लाइनमैन इत्यादी प्रतियोगी परीक्षाओ के पेपर सिस्टम हैक कराकर पेपर में पास कराने का आश्वासन देकर पैसे लेने व एक कैंडिडेट को 25 सितंबर को हरियाणा स्टाफ सलेक्शन कमीशन द्वारा आयोजित बिजली विभाग मे एलडीसी विज्ञापन नंबर 11/2019 कैटेगरी नंबर 4 पद की परीक्षा में पेपर लीक करके नौकरी दिलाने बारे जांच मुख्यमंत्री उड़नदस्ता रेवाड़ी द्वारा की गई थी। जांच के दौरान आरोपी सचिन व उसके अन्य साथियों की कई लोगों से बातचीत हुई थी। जांच के दौरान दीपक यादव, अमित, प्रीतम, अमित कुमार, संदीप, राजेश, मनोज, पुजा यादव, दीपक व प्रीति को शामिल जांच करके इनके कथन अंकित किए गए। पूजा निवासी बेरली, दीपक निवासी लिलोढ, दीपक निवासी बेरली, मनोज निवासी लिलोढ के कथनो से आरोपी सचिन कुमार द्वारा उपरोक्त प्रतियोगी परीक्षाओ में पेपर लीक कराने के घटनाक्रम में सच्चाई पाई गई थी। पूजा ने अपने ब्यान में स्वीकार किया है कि करनाल सेंटर के अंदर यूडीसी का एग्जाम में वही प्रश्न आए जो पेपर लीक करके सचिन व उसके साथियों ने पढ़ाया था। पूजा यादव इस परीक्षा में चयनित पाई गई और उसका चयन यूएचबीवीएनएल में होना पाया गया था। पुलिस ने थाना कोसली में आरोपियों के खिलाफ धोखाधड़ी सहित विभिन्न धाराओ के तहत मामला दर्ज करके मामले में संलिप्त दो आरोपी सचिन व पूजा यादव को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था।

### आरोपी ने पेपर के लिए थे आठ लाख रुपये

पुलिस पूछताछ में आरोपी सचिन ने बताया था कि उसकी बुआ के बेटे ने जिला गुरुग्राम के कस्बा हेलीमंडी की शिव कॉलोनी निवासी सचिन द्वारा पेपर आउट कर आठ लाख रुपये में नौकरी लगवाने के बारे में बताया था। उन्होंने सचिन से मुलाकात की तो उसने पेपर आउट कर नौकरी लगवाने के बारे में बताया और साथ ही किसी अन्य कैंडिडेट को लेकर आने पर कमीशन देने का लालच भी दिया। लिलोढ़ निवासी सचिन ने अपनी रिश्तेदार पूजा यादव की आठ लाख रुपये में नौकरी लगवाने की बात की, जिसके बाद आरोपियों ने पूजा को दिल्ली बुलाकर पेपर पढ़वाए। इस पेपर में पूजा पास हो गई थी और नौकरी के लिए उसका चयन हो गया था। बदले में हेलीमंडी निवासी सचिन ने आठ लाख रुपये लिए थे और एक लाख रुपये लिलोढ़ निवासी सचिन को कमीशन भी दिया था।ाुलिस ने मंगलवार को मामले में संलिप्त आरोपी जिला झज्जर के गांव खेड़ी सुल्तान हाल शिव कॉलोनी हेलीमंडी गुरुग्राम निवासी सचिन यादव को भी गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए 6 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। पुलिस अन्य अयोपियो की तलाश कर रही है।

रेवाड़ी। हवन करते हुए परशुराम शिक्षा समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

# भगवान परशुराम शिक्षा समिति ने किया हवन

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी**

भगवान परशुराम शिक्षा समिति परिसर बूढ़पुर में माघ महीने की बुद्ध पूर्णिमा को हवन का आयोजन संस्था के प्रधान सत्य प्रकाश गौतम की अध्यक्षता में किया गया। कार्यक्रम में मुख्य यजमान नगर पार्षद गिरीश भारद्वाज सहपत्नी, पूर्व पार्षद सुशील भारद्वाज एवं आचार्य ओमकार शास्त्री के पुत्र दीपांशु थे। शिक्षा समिति के प्रधान गौतम ने कहा भगवान रविदास की जयंती, स्वामी दयानंद जयंती एवं प्रयागराज में चल रहे 45 दिन के पूर्णमहाकुंभ उत्सव को नमन करते हुए हर हर महादेव के उच्चारण के साथ हवन कराया गया। सेवा भारती के कार्यकारी अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण शर्मा, जिला उपाध्यक्ष तेजभान कुकरेजा, शहर सचिव मदनलाल शर्मा, मासिक श्याम पदयात्रा के संयोजक राजकुमार यादव, श्याम वाटिका से निर्मला देवी, राधा देवी, भगवान परशुराम शिक्षा समिति के पूर्व प्रधान बलबीर शर्मा, पूर्व कोषाध्यक्ष शिवकुमार हरित व कार्यकारिणी सदस्य पुनीत शर्मा ने हवन में आहुति डाली। इस मौके पर मानेसर से गोविंद शर्मा व डा. ए के शर्मा ने संस्था को कार्यकारिणी सदस्य धर्मवीर शर्मा गुड़यानी की उपस्थिति में एक लाख रुपए का चेक दान स्वरूप भेंट किया। सभी अतिथियों का पूर्व प्रधान बलबीर शर्मा ने आभार व्यक्त किया।

# नाहड़ में रविदास जयंती पर निकाली शोभायात्रा

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ नाहड़**

गांव नाहड़ में संत शिरोमणि गुरु रविदास की 648वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई, जिसमें रात्रि जागरण व भंडारे के साथ-साथ शोभायात्रा का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथी सरपंच नाहड़ महेंद्र सिंह यादव ने दीप प्रज्वलित किया। उन्होंने कहा कि महापुरुष किसी समाज विशेष के न होकर सभी के होते हैं। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त खंड शिक्षा अधिकारी जवान सिंह मेहरा संत कुमार, संतलाल, पुष्कर, राजीव मेहरा, नीरज कुमार, बिजेंद्र, कविंद्र, कर्मपाल, ललित पंच, जितेंद्र कुमार, डा. हेमंत, जोनी व दर्शन सहित अनेक ग्रामीण उपस्थित थे।

रेवाड़ी। संत रविदास की शोभायात्रा निकालते हुए। फोटो :हरिभूमि

# बव्वा में 50 यूनिट रक्त एकत्रित 285 लोगों की आखों को जांचा

**नाहड़।** खंड नाहड़ के गांव बव्वा में बुधवार को संत रविदास जयंती के उपलक्ष्य में विजय एकता मंच और राष्ट्रीय कैंसर संस्थान एम्स बाढ़सा झज्जर की ओर से रक्तदान शिविर तथा वेणु नेत्र संस्थान नई दिल्ली के सहयोग से निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में कुल 50 यूनिट रक्त एकत्र किया गया। 285 लोगों की आंखों की जांच की गई और 115 लोगों को निःशुल्क चश्मे वितरित किए गए। इसके अलावा 7 मोतियाबिंद मरीजों को निःशुल्क ऑपरेशन के लिए दिल्ली भेजा गया। शिविर के मुख्य अतिथि अभिमन्यु यादव पूर्व ओएसडी मुख्यमंत्री ने कहा कि रक्तदान मानवता की सेवा में अनमोल योगदान है। रक्त को कृत्रिम रूप से तैयार नहीं किया जा सकता, इसे केवल रक्तदाताओं के सहयोग से ही प्राप्त किया जा सकता है। शिविर के आयोजक समाजसेवी विजय गुड़यानी ने कहा कि विजय एकता मंच द्वारा सातवां रक्तदान शिविर और 23वां निःशुल्क नेत्र जांच शिविर लगाया गया है। भविष्य में भी इस तरह के शिविर आयोजित किए जाएंगे ताकि ग्रामीण क्षेत्रों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं मिल सके।

# सीमेंट खरीदने गए व्यापारी की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत

रेवाड़ी। मौके पर मौजूद पुलिस व लोग। फोटो : हरिभूमि

■ परिजनों ने जताया दो लोगों पर हत्या का संदेह

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी**

जिले के गांव मांढैया निवासी भवन निर्माण सामग्री आपूर्त्ति व्यापारी की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। बुधवार को गांव के पास सुनसान जगह पर व्यापारी का शव लावारिस अवस्था में पड़ा मिला तथा टैक्टर ट्राली भी कुछ दूरी पर खड़ी हुई मिली, जिसमें सीमेंट भरी हुई थी। शव पड़े होने की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। डीएसपी बावल भी मौके पर पहुंच गए। मृतक के परिजनों ने व्यापारी के साथ गए दो लोगों पर हत्या करने का शक जताया है। एफएसएल टीम ने मौके पर पहुंचकर वारदात से जुड़े तथ्य भी जुटाए है। बुधवार की सुबह गांव मांढैया की नहर के पास 38 वर्षीय गांव मांढैया निवासी धनीराम उर्फ जखरी का शव मिला। परिजनों के अनुसार व्यापारी अपने दो साथियों के साथ सीमेंट लेने के लिए राजस्थान गया था। मृतक ने इसी गांव में भवन निर्माण सामग्री की दुकान खोली हुई है। मंगलवार की देर रात मृतक की परिजनों के साथ बात भी हुई थी, मगर बाद में संपर्क टूट गया। परिजनों ने कहा कि धनीराम के साथ गांव मांढैया निवासी दौलत और उत्तम नगर निवासी रूपराम भी गए थे। परिजनों का शक है कि इन दोनों लोगों ने ही धनीराम की हत्या कर उसके शव को लावारिस छोड़ दिया। डीएसपी बावल सुरेंद्र श्योराण ने बताया कि पुलिस के पास कंटोल रूम से एक शव मिलने को लेकर फोन आया था, उसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची। जांच के बाद मृतक धनीराम गांव मांढैया का निवासी है। जांच पड़ताल में पता चला है कि तीन लोग राजस्थान में सीमेंट रोड़ी लेने गए थे। परिजनों ने इसके साथ गए लोगों पर हत्या करने का आरोप लगाया है, पुलिस दोनों लोगों से पूछताछ कर रही है।

# जेईई मेन में आरपीएस के 51 विद्यार्थियों ने 99 प्रतिशत से अधिक स्कोर हासिल किया

### आरपीएस की हर्षि ने 99.99 प्रतिशत प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़**

हाल ही में नेशनल टेस्टिंग एजेंसी द्वारा घोषित जेईई मेन के परीक्षा परिणामों में आरपीएस ग्रुप के 51 विद्यार्थियों ने 99 परसेंटाइल व इससे अधिक अंक प्राप्त कर एक नया किर्तिमान रचा। आरपीएस की हर्षि ने 99.99, परसेंटाईल, छवी यादव ने 99.92 परसेंटाईल, सुजल व पियुष ने 99.86 परसेंटाइल प्राप्त कर अंको की सर्वश्रेष्ठता का शिखर छुआ। वहीं आरपीएस की हर्षि एवं अनुज ने फिजिक्स में 100 पर्सेंटाइल प्राप्त कर पूरे भारत में अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन की अमिट छाप छोड़ी। वहीं मैथ्स में छवि ने 99.99, हर्षि ने 99.98, इशान ने मैथ्स व फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, तनिष्क व कार्तिक ने फिजिक्स में 99.96 पर्सेंटाइल, केमेसट्रि में हर्षि ने 99.98 पर्सेंटाइल प्राप्तकर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजी मनीष राव ने बताया की हर्षि ने 99.99 परसेंटाइल, छवी यादव ने 99.92, सुजल ने 99.86, पियुष ने 99.86, हर्षित राय ने 99.80, इसान अफरिया ने 99.79, प्रणव कुमार ने 99.78, रिदम ने 99.77, दिव्यांशी तेवतीया ने 99.77, गुणादित्य संधू ने 99.77, चितवन ने 99.75, प्रियांशु ने 99.75, कृष ने 99.74, अनुज ने 99.69, याशिका ने 99.60, ललित ने 99.58, सुमित पहल ने 99.55, कार्तिक ने 99.52, कृष ने 99.52, श्रुति ने 99.52, द्वितिया गर्ग ने 99.51, मान्यु यादव ने 99.51, वंश ने 99.46, शुभम ने 99.46, विवान राव ने 99.42, विनय ने 99.42, लक्षिका ने 99.38, श्रेयांश रावत ने 99.38, अनुश्री शर्मा ने 99.37, दिव्यम ने 99.35, दिपांशु ने 99.34, सिद्धार्थ ने 99.34, मानस झा ने 99.32, अंकित गौतम ने 99.29, गुलशन कुमार ने 99.29, मानव चैधरी ने 99.29, निखिल ने 99.26, रिजुल ने 99.20, प्रियांशु ने 99.19, मोहित यादव ने 99.15, रेनित राव ने 99.14, प्रियांशु ने 99.14, गौरव सांगवान ने 99.03, हरमित खुराना ने 99, समर्थ ने 99 व रितू यादव ने 99 परसेंटाइल अंक प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। जेईई मेन में एक ही ग्रुप से इतनी अच्छी परसेंटाइल हासिल करने वाले विद्यार्थियों की सफलता पर जश्न का माहौल रहा तथा विद्यार्थी, शिक्षक व अभिभावकों ने मिलकर इस खुशी को काफी उत्साह के साथ सांझा किया। इस उपलब्धि के लिए स्कूल प्रबंधन की ओर से आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव एवं डिप्टी सीईओ कुनाल राव सहित ग्रुप के सभी विद्यालयों के प्राचार्यो ने अपने प्राध्यापकों के उचित मार्गदर्शन व बच्चों की कड़ी मेहनत तथा अभिभावकों के सहयोग की सराहना की। डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि एक ही ग्रुप के सबसे अधिक बच्चों ने जेईई मेन में अच्छी प्रसेंटाईल प्राप्त कर आरपीएस के साथ-साथ अपने जिले व प्रदेश का नाम गौरवांवित किया है। उन्होंने कहा कि आरपीएस एक ऐसा मंच है जहां पर हर बच्चे की प्रतिभा को तराश कर उन्हें उनके लक्ष्य तक पहुंचाने का काम अभिभावकों के विश्वास के अनुरूप किया जा रहा है।

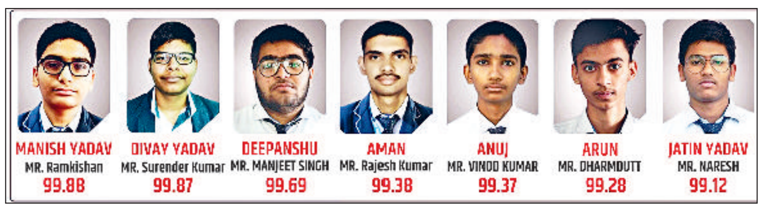
महेंद्रगढ़। सराहनीय परीक्षा परिणाम आने पर खुशी मनाते स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

# यदुवंशी के मनीष यादव ने जेईई मैंस में पाई 99.88 परसेंटाइल

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़**

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने आईआईटी, जेईई मैंस (अखिल भारतीय इंजीनियरिंग) प्रवेश परीक्षा में अच्छी परसेंटाईल से रिकॉर्ड तोड़ सफलता प्राप्त कर विद्यालय व क्षेत्र को गौरवान्वित किया है। ज्ञातव्य है कि जेईई मेन एक राष्ट्रीय स्तर की प्रवेश परीक्षा है जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को आईआईटी, एनआईटी आदि प्रतिष्ठित टेक्निकल इंस्टीट्यूट में बीई, बीटेक, बीआर्च एवं बीप्लानिंग कोर्सों में दाखिला मिलता है। विद्यालय के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। छात्र मनीष 99.88, दिव्य 99.87, दिपांशु 99.69, अमन 99.38, अनुज 99.37, अरूण 99.28, जतिन 99.12 ने उल्लेखनीय सफलता हासिल की।

95 परसेंटाइल से अधिक जय सहरावत 98.95, विशांत 98.82, मुस्कान 98.73, दिव्यांशु 98.62, श्वेत 98.48, कपिल 98.40, रितिका 98.38, साहिल सैनी 98.28, सिद्धार्थ 98.20, मोहित 97.97, अनुज 97.81, प्रियांशी 97.69, विनित 97.69, दिव्या, 97.69, एंजल 97.48, भावेश 97.48, मिलन 97.08, साहिल 96.69, अंकित 96.69, गाव्यांशी 96.42, अंकित 96.07, त्रिपति 95.99, प्रिंस 95.95, गीतिका 95.15 आदि विद्यार्थी रहे। वहीं 90 परसेंटाइल से ऊपर छविकांत 94.95, दीक्षा 94.74, पीयूष 94.52, यथार्थ रतन 94.24, अमन 94.16, अमन राज 93.88, ऋषभ 92.95, हर्ष 93.53, विवेक 93.37, पुरूषोतम 92.74, शिवानी 92.12, कुणाल 92.01, कुमकुम 91.97, कल्पना 91.91, लोकेश 91.78, अभिजीत 91.41, योगेश 91.76, नवनीत 91.61, राहुल 91.34, आर्यन 90.38, योगेश 90.62, रूपेश 90.52, रिया 90.41, मयंक 90.15, साक्षी 90.10, प्रियांशु 90.05, गरिमा 90, रक्षित शामिल रहे। गुरप निदेशक विजय सिंह यादव व फाउंडर डायरेक्टर राजेन्द्र सिंह, वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव व प्राचार्य पवन कुमार ने सभी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। ग्रुप के चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने सभी विद्यार्थियों, प्राध्यापकों एवं अभिभावकों को बधाई देते हुए कहा कि इंजीनियर बनकर एक सुदृढ़ समाज की स्थापना करेंगे।




# महाकुंभ से लौटे महामंडलेश्वर रामेश्वरदास का किया स्वागत

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ कुंड**

हुड़यि जैतपुर के प्राचीन धर्म स्थान श्री सीताराम मंदिर गद्दी के महंत व अखिल भारतीय निमोर्ही अखाड़े के महामंडलेश्वर रामेश्वरदास महाराज महाकुम्भ में अपने एक महीने के प्रवास के बाद आश्रम में वापिस लौट आए है।

बुधवार को कुंड व मनेठी के बाबा ध्यानदास आश्रम व हुड़यि जैतपुर के आश्रम में श्रद्धालुओं ने उनका स्वागत किया। इस मौके पर सचिनदास महाराज, सरपंच प्रतिनिधि मोहित यादव हुड़यि जैतपुर, पूर्व सरपंच मुंशीराम मनेठी, सरपंच श्योनारायण पाडला, सुरेश, मास्टर नरेंद्र यादव, समाजसेवी डा. जितेंद्र बिल्लू, कृष्ण यादव डीपी, बिजय, हेडमास्टर शमशेर सिंह,अश्विनी यादव, जयपाल सरपंच, राजपाल भेरू, भंडारी, विपिन, गोपाल, निखिल, रोहित काठूवास, भोमाराम, साहिल व सौरभ बेदी सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे। इस मौके पर महामंडलेश्वर ने कहा कि प्रयागराज की धरती पर 144 वर्षो बाद लगे महाकुंभ में अन्नक्षेत्र लगाना पुण्य की बात है। महामंडलेश्वर रामेश्वरदास महाराज ने महाकुंभ में लगातार एक महीने तक अन्नक्षेत्र शिविर लगाया था, जिसमे संत समाज व हजारों श्रद्धालु प्रतिदिन प्रसाद लेते थे।

रेवाड़ी। रामेश्वरदास महाराज का स्वागत करते ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

**कार्यक्रम** रविदास जयंती के उपलक्ष्य में बाबा फरीद सेवा ट्रस्ट आशियाना वृद्धाश्रम में कार्यक्रम का आयोजन

संत रविदास के उपदेश समूची मानवता के लिए वरदान है

# संत रविदास के उपदेश समूची मानवता के लिए वरदानः राजपाल

**हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी**

वीर भगत सिंह युवा दल की ओर से बुधवार को संत शिरोमणी रविदास जयंती के उपलक्ष्य में बाबा फरीद सेवा ट्रस्ट आशियाना वृद्धाश्रम में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर ट्रस्ट के अध्यक्ष दिनेश राजपाल व युवा दल के प्रधान दिनेश कपूर ने कहा कि संत रविदास बालपन से ही प्रभु भक्ति में लीन रहते थे। कहते हैं कि एक पंडित जी गंगा स्नान के लिए जा रहे थे तो संत रविदास ने उन्हें अपनी ओर से एक पैसा देकर गंगा मैया को अर्पित करने के लिए निवेदन किया। पंडित जी ने जब संत रविदास का नाम लेकर एक पैसा गंगा मैया को अर्पित किया तो स्वयं गंगा मैया ने प्रकट होकर संत रविदास के लिए एक कंगन भेंट किया। पंडित ने वो कंगन संत रविदास को न देकर राजा को दे दिया। बदले में राजा ने उन्हें बहुत सा धन दिया। सुंदर कंगन को पाकर रानी ने इसी तरह के दूसरे कंगन को लाने को कहा। मजबूर होकर पंडित को सच्ची बात बतानी पड़ी। कहते हैं कि राजा स्वयं संत रविदास की कुटिया पर उनके दर्शनों के लिए गए। राजा के निवेदन करने पर संत रविदास ने अपनी कठौती में ही गंगा मैया को प्रकट कर उन्हें एक और कंगन प्रदान किया। उन्होंने कहा कि संत रविदास के उपदेश समूची मानवता के लिए वरदान है। शिक्षाविद प्रोफेसर सी एल सोनी व संस्था के प्रधान अरुण गुप्ता ने भी संत रविदास के जीवन पर विचार व्यक्त किए। सोनिया पोपली ने भजन सुना कर सभी को मंत्रमुग्ध किया। युवा दल की ओर से संस्था को भगवान श्री कृष्ण, शिव परिवार, भारत माता व शहीद ए आजम के चित्र भेंट किए गए। कार्यक्रम में सीए जतिन सैनी, दयाराम आर्य, सुदर्शन मेहंदीरत्ता, मधु गुप्ता, रामरतन यादव, सतपाल मेहंदीरत्ता, प्रोफेसर देवेंद्र कुमार, राजू सपड़ा, शशि, चंद्रों, नीलम, मूर्ति, प्राची, दीपक जैन, हेमराज, नंदलाल, महेश, विक्रम, सुमन, ललित, प्रेम अरोड़ा व गीता जांगड़ा मौजूद थे।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में स्मृति चिंह भेंट करते संस्था के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

## खबर संक्षेप

### गांव आसलवास से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी

**कसोला।** कसोला थाना क्षेत्र के गांव आसलवास से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी हो गया। गांव आसलवास निवासी नरेश ने कसोला थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह खेती बाड़ी का काम करता है। उसके खेत गांव से गुजर रही नजर के पास है। 10 फरवरी की रात को खेत के पास से बिजली ट्रांसफार्मर चोरी हो गया। पुलिस ने अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

### हरिनगर में टैंट लगाने गए युवक की स्कूटी चोरी

**रेवाड़ी।** रेवाड़ी-नारनौल रोड स्थित गांव हरिनगर से चोर स्कूटी चोरी कर ले गए। गांव हुसैनपुर निवासी संजय सिंह ने रामपुरा थाना पुलिस को बताया कि उसका टैंट का काम है तथा गांव हरिनगर में कार्यक्रम में टैंट लगाने का काम लिया हुआ था। 10 फरवरी को दोपहर करीब 12 बजे वह अपनी स्कूटी से गांव हरीनगर में टैंट का काम चैक करने आया था तथा स्कूटी को बाहर ही खड़ी करके अंदर गया था। जब कुछ देर बाद वह वापस आया तो वहां से स्कूटी गायब थी। काफी तलाश करने के बाद उसने पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने अज्ञात पर स्कूटी चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

### कोसली मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन को पितृ शोक

**कोसली।** कोसली क्षेत्र में सक्रिय मार्केट कमेटी के पूर्व चेयरमैन ओमप्रकाश भारद्वाज के पिता

रामनिवास भारद्वाज का मंगलवार को आकस्मिक निधन हो गया, वे 84 वर्ष के थे। पैतृक गांव खेतिया वास गुरुग्राम में उनका अंतिम संस्कार किया गया। रामनिवास भारद्वाज का जन्म ग्राम खेतिया वास के स्वतंत्रता सेनानी पंडित फूसा राम के घर पर हुआ था। उन्होंने 29 वर्षों तक सीआरपीएफ में अपनी उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान की व सेवाकाल के दौरान 1965 से 71 के युद्ध में अपने पराक्रम का प्रदर्शन किया था। उनकी गणना जांबाज सैनिकों में की जाती थी। उनके निधन पर राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक लोगों ने शोक व्यक्त किया है।

### कोसली से 5 मार्च को खाटू रवाना होगी निशान यात्रा

**कोसली।** श्री श्याम बाबा के फाल्गुन मेले के अवसर पर कोसली के सांवरिया सेवा मित्र मंडल का एक जत्था श्री श्याम निशान लेकर 5 मार्च को खाटू धाम के लिए श्री श्याम मंदिर कोसली से पैदल रवाना होगा। मंडल के दिनेश भारद्वाज ने बताया कि यात्रा में शामिल होने के इच्छुक श्रीश्याम प्रेमी पुरुष निःशुल्क यात्रा में शामिल होने के लिए 15 फरवरी तक अपना नाम और मोबाइल नंबर मंडल के पदाधिकारियों को नोट करा सकते हैं।

### विज्ञान प्रदर्शनी में 19 कॉलेजों के दो सौ विद्यार्थियों ने पेश किए मॉडल

# सात विषयों के मॉडल्स प्रदर्शन में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज बना विजेता

- आईजीयू के कुलपति ने किया प्रदर्शनी का अवलोकन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में अंतरजिला विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के तत्वावधान में आयोजित विज्ञान प्रदर्शनी में रेवाड़ी व महेंद्रगढ़ जिले के 19 कॉलेजों से 200 से अधिक विद्यार्थियों ने विभिन्न विषयों पर अपने मॉडल्स का प्रदर्शन किया। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के कुलपति प्रो. जे पी यादव ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। मुख्य अतिथि ने सभी विभागों में मॉडल्स का अवलोकन करके विद्यार्थियों की प्रशंसा की तथा मॉडल्स को और बेहतर बनाने के लिए सुझाव दिए। कुलपति ने विद्यार्थियों को स्टार्टअप के विषय में समझाया तथा पढ़ाई के साथ स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने की नसीहत दी। उन्होंने कहा कि यह क्षेत्र मोटे अनाज के लिए जाना जाता है तथा अपने स्वास्थ्य के लिए मोटे अनाज को अपने खान-पान में अवश्य शामिल करें। कार्यक्रम की अध्यक्ष प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने सभी टीमों व अतिथियों का स्वागत किया तथा विज्ञान के विषयों को रुचिकर बनाने के लिए मॉडल बनाने के लिए विद्यार्थियों के प्रयासों की प्रशंसा की। इस अवसर पर राजवीर सिंह ने भी सभी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया।

रेवाड़ी। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए निर्णायक मंडल तथा मुख्यातिथि का स्वागत करते हुए प्राचार्या व स्टाफ।

#### प्रदर्शनी में सात विभागों के मॉडल्स हुए शामिल

कार्यक्रम की संयोजिका डा. कविता सैनी ने बताया कि प्रदर्शनी में सात विभागों के मॉडल्स की प्रस्तुति दी गई, जिसमें भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, मनोविज्ञान, बॉटनी, जूलॉजी, भूगोल व कंप्यूटर विज्ञान शामिल थे। निर्णायक मंडल में आईजीयू के मनोविज्ञान विभाग में विजिटिंग प्रोफेसर डा. वी एन यादव, केएलपी कॉलेज से सेवानिवृत एसोसिएट प्रो. शमशेर सिंह, आईजीयू के केमिस्ट्री विभाग के चेयरपर्सन डा. करण सिंह व पर्यावरण विज्ञान विभाग से प्रो. सुमन नागपाल तथा राजकीय महाविद्यालय से कंप्यूटर विज्ञान के एसोसिएट प्रोफेसर आनंद प्रकाश शामिल थे। विज्ञान के प्रचार प्रसार के लिए आसपास के विद्यालयों को भी प्रदर्शनी में आमंत्रित किया गया। गवनमेंट स्कूल श्योराज माजरा से 40 विद्यार्थियों की टीम ने मॉडल्स का अवलोकन कर मार्गदर्शन प्राप्त किया।

#### प्रदर्शनी में इन कॉलेजों ने लिया भाग

प्रदर्शनी में राजकीय महाविद्यालय अटेली, राजकीय महाविद्यालय नारनौल, राजकीय कन्या महाविद्यालय नारनौल, राजकीय महाविद्यालय कोसली, राजकीय विद्यालय खरखड़ा, केएलपी कॉलेज रेवाड़ी, अहीर कॉलेज रेवाड़ी, राजकीय कन्या महाविद्यालय रेवाड़ी, राजकीय महाविद्यालय नांगल चौधरी राजकीय कन्या महाविद्यालय नांगल चौधरी, राजकीय महाविद्यालय महेंद्रगढ़ राजकीय कन्या महाविद्यालय महेंद्रगढ़, राजकीय महाविद्यालय बावल, राजकीय कन्या महाविद्यालय उन्हानी, राजकीय कन्या महाविद्यालय गुरावड़ा, राजकीय महाविद्यालय सतनाली, राजकीय कन्या महाविद्यालय पाली, राजकीय कन्या महाविद्यालय बावल व राजकीय महाविद्यालय कंवाली के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के संचालन में सत्येंद्र सिंह, डा. नरेश कुमार, डा. यशपाल सिंह, डा. रीना यादव, सुनील तोबड़िया, डा. जयश्री, डा. मोनिका, डा. रितु चौधरी, डा. सुचेता, डा. सुनील, डा. वीरेंद्र, डा.अनीता, डा. ज्योति, डा. योगेश, दीपक कुमार, राजकुमार, डा. रेनू तिलकराज, संदीप, मौसम, वंदना, मंजू, मिंटू, पूनम, दीपिका, वर्षा, अनुपमा, मनीषा, नीरू, प्रकृति, अंजना, दीपक, प्रियंका, रीना, सरला, अमित कुमार, मीनाक्षी, निशा, रेणुप्रिया, शिवानी व चंद्रकांत का योगदान रहा।

#### यह रहे विज्ञान प्रदर्शनी के विजेता

फिजिक्स के मॉडलों में प्रथम स्थान गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी, द्वितीय राजकीय कन्या कॉलेज गुरावड़ा व तृतीय स्थान गवर्नमेंट कॉलेज खरखड़ा ने प्राप्त किया। कैमेस्ट्री विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी प्रथम, राजकीय कॉलेज सतनाली द्वितीय व राजकीय कन्या कॉलेज पाली तृतीय, बॉटनी विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी प्रथम, अहीर कॉलेज द्वितीय व केएलपी कॉलेज तृतीय, जूलॉजी विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी प्रथम, केएलपी कॉलेज द्वितीय व राजकीय कन्या कॉलेज महेन्द्रगढ़ तृतीय, भूगोल विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी प्रथम, राजकीय कॉलेज महेन्द्रगढ़ द्वितीय व राजकीय कन्या कॉलेज गुरावड़ा तृतीय, कंप्यूटर साइंस विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी प्रथम व राजकीय कन्या कॉलेज गुरावड़ा द्वितीय तथा मनोविज्ञान विषय में गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज रेवाड़ी की टीम विजेता रही।

रेवाड़ी। शिक्षकों व कैडेट्स को जानकारी देते डा. हिम्मत भारद्वाज।

## गणित व विज्ञान का डर भगाकर अपनी स्मरणशक्ति को तेज करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

विद्यार्थियों को अपनी स्मरणशक्ति को बढ़ाने, पढ़ाई में रूचि विकसित करने, वैज्ञानिक विधि से अध्ययन बिंदुओं को समझने, एनडीए व अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, लंबे समय तक याद रखने, एकाग्रता बढ़ाने, समय प्रबंधन व परीक्षाओं में अपेक्षित परिणाम हासिल करने के साथ-साथ परीक्षा का भय व तनाव दूर करने के उद्देश्य से बुधवार को सैनिक स्कूल के सभागार में आयोजित मैमोरी पावर एवं मोटिवेशनल सेमिनार में मैमोरी किंग डा. हिम्मत भारद्वाज ने कैडेट्स को उपयोगी टिप्स दिए। कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर स्कूल के प्राचार्य कैप्टन ब्रज किशोर ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उनके साथ प्रशासनिक अधिकारी मेजर जयसिंह, वरिष्ठ अध्यापक गजेंद्र सिंह चौहान व कार्यक्रम के समन्वयक अरविंद कुमार उपस्थित थे। डा. हिम्मत भारद्वाज ने संख्या स्मृति, द्विआधारी संख्या, पाई के मान की गणनाएं, स्वचालित संख्या तत्व सहित जिह्वा भ्रम का प्रदर्शन किया। विद्यालय के कैडेट्स ने मैमोरी किंग से सवाल-जवाब कर अपनी जिज्ञासा का समाधान किया।

प्राचार्य कैप्टन ब्रज किशोर ने कहा कि अच्छे प्रयास के साथ कोई भी अपनी स्मरणशक्ति अच्छी बना सकता है। अन्य कार्यों को करने के सिद्धांत की तरह दिमाग का भी कार्य करने का सिद्धांत है तथा उसे ठीक प्रकार से नियन्त्रित करके चलने से स्मरण शक्ति संवर्धन व एकाग्रता विकसति होती है। हम किसी भी चीज को ध्यानपूर्वक देखने बाद करने की कोशिश करेंगे तो वह आसानी से हमारे मस्तिष्क में बैठ जाएगी। रोज शांत-चित्त से बैठकर अभ्यास करने से कोई भी अच्छी स्मरणशक्ति का धनी हो सकता है। सभी विद्यार्थी गणित व विज्ञान विषयों के डर को दूर भगाकर अपनी स्मरणशक्ति को तेज करने का प्रयास करें। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से न केवल व्यक्तित्व का विकास होता है, अपितु इस प्रकार की गणनाएं परीक्षा में सहायक होती है। इस अवसर पर विद्यालय स्टॉफ सदस्य के साथ सभी कैडेट्स भी मौजूद थे।

## नेहरूगढ़ में सरपंच ने तीन दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ नाहड़

गांव नेहरूगढ़ के बाबा काला मुंह वाला क्रिकेट क्लब की ओर से बुधवार को गांव के राजीव गांधी खेल स्टेडियम में तीन दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का शुभारंभ किया गया। नेहरूगढ़ के सरपंच आशीष प्रजापति ने प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। प्रतियोगिता में प्रथम विजेता टीम को 21000 रुपये तथा द्वितीय विजेता टीम को 11000 रुपए की राशि पुरस्कार में दी जाएगी। इस मौके पर सरपंच प्रजापति ने कहा कि खेल प्रतियोगिता के आयोजन से आपसी सहयोग बढ़ता है। बुधवार को हुए मैच में नीलाहेड़ी की टीम ने बिसोहा की टीम को हराकर पहला मुकाबला जीता। नीलाहेडी ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 8 ओवर में 64 रन बनाए। इसके जवाब में बिसोहा की टीम मात्र 40 रन पर ऑल आउट हो गई। इस अवसर पर प्रताप सिंह, रविंद्र फौजी, आजाद फौजी, सोनू, रामेहर,मिंटू, कुलदीप, कर्मजीत व सोनू सहित अनेक खिलाड़ी मौजूद थे।

रेवाड़ी। क्रिकेट प्रतियोगिता का उद्घाटन करते सरपंच आशीष। फोटो : हरिभूमि

### अंसल टाउन में मिला नवजात का भ्रूण

**रेवाड़ी।** मॉडल टाउन थाना पुलिस ने अंसल टाउन में एक प्लाट से नवजात बच्चे के भ्रूण बरामद किया है। भ्रूण को कुत्तों ने नोंच कर खुर्द-बुर्द किया हुआ था। मूलरूप से गांव शामड़ी गोहाना जिला सोनीपत निवासी संजय ने पुलिस को बताया कि वह अंसल टाउन में मेंटेनेंस मैनेजर के पद पर कार्यरत है तथा अंसल टाउन में ही किराये पर रहता है। 11 फरवरी को सुबह करीब 7:45 बजे जब वह राउंड पर था तो प्लाट नंबर 41ए के पास कुत्ते बच्चे के भ्रूण को नोंच रहे थे। उसने तुरंत डायल। 112 पर कॉल करने पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच की तो एक नवजात शिशु का भ्रूण खुर्द-बुर्द अवस्था में मिला। पुलिस ने घटना स्थल पर फोरेसिंक टीम को बुलाकर जांच कराई।

## लक्ष्य यादव ने 99.98 परसेंटाइल के साथ जेईई मेन्स में किया स्कूल टॉप

- विद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार ने विद्यार्थियों की सफलता पर हर्ष जताया और शुभकामनाएं दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

यूरो इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने आईआईटी जेईई मेन्स परीक्षा में शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया है। लक्ष्य यादव ने 99.98 परसेंटाइल के साथ यूरो ग्रुप में टॉप किया।

लक्ष्य यादव

नेहा सिंह

विद्यालय के चेयरमैन सत्यवीर यादव ने बताया कि नक्ष यादव ने 99.90 परसेंटाइल, आरव प्रधान ने 99.58 परसेंटाइल, प्रशांत सैनी ने 99.49 परसेंटाइल, वर्षा यादव ने 98.94 परसेंटाइल, हार्दिक गुप्ता ने 98.68 परसेंटाइल, सागर शेरावत ने 98.67 परसेंटाइल, पीयूष कुमावत ने 98.52 परसेंटाइल, चिराग लांबा ने 98.45 परसेंटाइल, नेहा सिंह ने 98.18 परसेंटाइल, दीया ने 98.05 परसेंटाइल, लक्ष्य गर्ग ने 97.02 परसेंटाइल, रिया ने 96.83 परसेंटाइल, हिमांशु ने 95.51 परसेंटाइल, भूमिका ने 95.37 परसेंटाइल, देवांशु अर्जुन ने 95.27 परसेंटाइल व नितेश ने 95.08 परसेंटाइल हासिल किए।

डायरेक्टर नितिन यादव ने बताया कि 99 परसेंटाइल से ज्यादा 4 विद्यार्थी, 98 परसेंटाइल से ज्यादा 11 विद्यार्थी 95 परसेंटाइल से ज्यादा 17 विद्यार्थी रहे। विद्यालय के प्राचार्य अनिल कुमार ने विद्यार्थियों की सफलता पर हर्ष जताया। स्कूल की डायरेक्टर स्वाति यादव, एकेडमिक डीन मीनू दुबे, प्रिंसिपल सुनील कुमार, कल्पना यादव एवं अनामिका गौर ने विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी।

### पीथड़ावास में किया होली के डांडा रोपण का अनुष्ठान

**कुंड।** समाजसेवी अमृत कुमार के नेतृत्व में बुधवार को गांव पीथड़ावास में ग्रामीणों ने हिंदू धर्म की मान्यता के अनुसार विधि पूर्वक होली के डांडा रोपण का अनुष्ठान किया। हिंदू युवा वाहिनी सदस्य चंचल राव ने बताया कि पवित्र त्योहार होली से एक माह पूर्व माघ मास की पूर्णिमा के दिन अपनी परंपरा व आस्था के अनुसार गांव में चिह्नित स्थान पर भूमि पूजा कर भगवान प्रहलाद के रूप में डांडे को विराजित किया जाता है। होलिका दहन के अवसर पर भगवान प्रहलाद की पूजा अर्चना कर होलिका दहन किया जाता है और भगवान प्रह्लाद के प्रतीक डंडे को सुरक्षित बाहर निकाला जाता है। इस मौके पर महिपाल सिंह, बबली, सतीश कुमार, नरेंद्र सिंह, पवन कुमार, इंद्रपाल व रोहतास सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

## युवती से दुष्कर्म कर फोटो वायरल करने का आरोपी गिरफ्तार

- सहपाठी युवती ने करवाई थी युवक से सोशल मीडिया के माध्यम से जान-पहचान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

महिला थाना पुलिस ने एक युवती के साथ दुष्कर्म करने और उसकी अश्लील फोटो-वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर डालने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला महेंद्रगढ़ के गांव भोजावास निवासी महेश के रूप में हुई है।

जिले के एक गांव निवासी युवती ने गत 6 फरवरी को अपनी शिकायत में बताया था कि उसके साथ पढ़ने वाली एक युवती ने उसकी पहचान सोशल मीडिया के माध्यम से आरोपी महेश से कराई थी। इसके बाद सोशल मीडिया पर उनकी आरोपी से जान पहचान हो गई और बाद में आरोपी ने उसके मोबाइल नंबर ले लिए। लगभग डेढ़ साल पहले वह आरोपी से मिली थी। आरोपी ने बताया कि उसकी रिकार्डिंग उसके पास मौजूद है, जिसे वह वायरल कर देगा। इस पर उसने अपनी सहेली को यह बात बताई, जिस पर उसने कहा कि वह उसका समझौता करा देगी। इसके बाद वह उसे रेवाड़ी बस स्टैंड के पास एक होटल में ले गई जहां पर आरोपी महेश पहले से ही मौजूद था। इसी दौरान उसकी सहेली उठकर बहार आ गई और कहा कि तुम बातचीत कर लो।

इसके बाद आरोपी महेश ने उसे धमकी देते हुए कहा कि वह उसके साथ संबंध नहीं बनाएगी तो वह उसके भाई का अपहरण करके मरवा देगा। इसके बाद आरोपी ने उसके साथ दो-तीन बार दुष्कर्म किया और फोटो व वीडियो बनाकर कहा कि अब वह परेशान नहीं करेगा।

इसके बाद पीड़िता की सगाई हो गई और आरोपी से बातचीत नहीं करने पर आरोपी ने उसके नाम का फेक सोशल मीडिया अकाउंट बनाकर फोटो वायरल कर दिए। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ महिला थाना में दुष्कर्म सहित विभिन्न धाराओ के तहत मामला दर्ज करके जांच शुरू थी। पुलिस ने मंगलवार को मामले में आरोपी महेश को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

रेवाड़ी। आईजीयू में एमओयू का आदान-प्रदान करते हुए। फोटो : हरिभूमि

### आईजीयू एवं एयरोड्रोन रोबोटिक्स प्राइवेट लिमिटेड के बीच में हुआ एमओयू साइन

**रेवाड़ी।** इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर रेवाड़ी एवं एयरोड्रोन रोबोटिक्स प्राइवेट लिमिटेड नई दिल्ली के बीच में कौशल विकास, ड्रोन उड़ान प्रशिक्षण, सेमिनार, नवीनतम तकनीकी स्किल में बढ़ावा देने के लिए कुलपति प्रोफेसर जेप. यादव एवं कैप्टन सुनील डी डोगरा वीएसएम भारतीय नौसेना एयरड्रोन रोबोटिक्स के सहायक उपाध्यक्ष की उपस्थिति में समझौता ज्ञापन यानि एमओयू पर हस्ताक्षर किए गए। कुलपति ने सभी को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि इस प्रकार के एमओयू होने से विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों में कौशल विकास एवं तकनीकी स्किल को बढ़ावा मिलेगा। एमओयू का मुख्य उद्देश्य सेवानिवृत्त रक्षा कर्मियों और विद्यार्थियों को सकारात्मक कुशलता के साथ ड्रोन उड़ान प्रशिक्षण एवं किसान ड्रोन ऑपरेटर प्रशिक्षण की तकनीक को सीखाना है ताकि विद्यार्थियों को स्वरोजगार के प्रति प्रोत्साहित किया जा सके। कैप्टन सुनील डी डोगरा ने बताया कि एयरोड्रोन रोबोटिक्स प्रशिक्षण केंद्र और रिमोट पायलट प्रशिक्षण संगठन है। इस अवसर पर प्रोफेसर तेज सिंह, सतदेव यादव भारतीय नौसेना ऑनरी कैप्टन, प्रोफेसर सुनील कुमार, प्रोफेसर सत्येंद्र बल, परीक्षा नियंत्रक डा. विपुल यादव, एक्सईएन एसके यादव व मोहित रेवड़ी उपस्थित थे।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

### गोयल धर्मशाला में रक्तदान शिविर 14 को

**रेवाड़ी।** ह्यूमन हेल्प वेलफेयर ट्रस्ट की ओर से 14 फरवरी को धारूहेड़ा चुंगी के पास गोयल धर्मशाला में रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। संस्था के प्रधान अजीत शर्मा और संस्था के संस्थापक एवं हरियाणा राज्य ब्लड डोनेशन सब कमेटी के सदस्य बलजीत सैनी ने बताया कि रक्तदान शिविर पुलवामा हमले में शहीद हुए भारत माता के वीर सपूतों को समर्पित है, जिसमें स्वास्थ्य विभाग के मुख्य चिकित्सा अधिकारी सुरेंद्र यादव मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत करेंगे।

### खंडित देव मूर्ति विसर्जन एवं निस्तारण अभियान

**भिवानी।** लोगों की धार्मिक आस्था का सम्मान करते हुए गोरक्षा दल भिवानी व भिवानी परिवार मैत्री संघ दिल्ली ने बीते दिनों खंडित देव मूर्ति विसर्जन एवं निस्तार अभियान चलाया था। जिसके तहत विभिन्न मंदिरों व नहरों के समीप से खंडित देव प्रतिमाओं को एकत्रित किया गया था, ताकि उनका एक समुचित स्थान पर विसर्जन और निस्तारण किया जा सकें। इस अभियान के तहत बुधवार को गांव पालुवास की गोशाला में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान हवन के उपरांत एक गड्ढे में विधिवत रूप से एकत्रित की गई खंडित देव मूर्तियों का निष्पादन किया गया।

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

| साईज | संस्करण | विशेष छूट राशि |
|---|---|---|
| 5 X 8 सें.मी<br>10X 8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 1500/-<br>रु. 2000/- |

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

**व्याख्यान** आईजीयू में एचआईवी एड्स जागरुकता को लेकर व्याख्यान का आयोजन

## भारत में एचआईवी एड्स के मरीजों की बढ़ रही संख्या : डॉ. मलिक

मानव इम्यूनोडिफीसियन्सी वायरस के संक्रमण के बाद होती है एड्स जानलेवा बीमारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में कुलपति जयप्रकाश यादव की अध्यक्षता एवं विश्वविद्यालय यूथ रेडक्रॉस समन्वयक डा. समृद्धि के नेतृत्व में एचआईवी

एड्स को लेकर जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मीरपुर से डॉ. वंदना मलिक ने कहा कि समाज में एचआईवी एड्स के बारे में कोई भी खुलकर बात नहीं करना चाहता है। एड्स एक जानलेवा बीमारी है, जो मानव इम्यूनोडिफीसिअन्सी वायरस के संक्रमण के बाद होती है। एचआईवी संक्रमित व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता हर दिन कम होने लगती है। एड्स का पूर्ण इलाज अभी तक संभव नहीं हो पाया है, डॉक्टर ने कहा कि हम एचआईवी को दो स्तरों में देख सकते हैं। पहला, हाई रिस्क जोन जिसमें खून, मां के दूध और असुरक्षित यौन संबंध के जरिए एचआईवी फैलने का ज्यादा खतरा होता है। उन्होंने कहा कि आज भारत में एचआईवी एड्स के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है और इसे रोकने का एकमात्र उपाय लोगों को जागरूक करना है। डॉ. रितु शर्मा एसटीआई काउंसलर नागरिक अस्पताल ने छात्राओं से एचआईवी एड्स और महिला स्वास्थ्य से जुड़े कई पहलुओं पर चर्चा की और उन्हें एचआईवी टोल फ्री नंबर 1097 के बारे में जागरूक किया। डा. भारती यूथ रेडक्रॉस काउंसलर ने विशेषज्ञों का स्वागत किया। यूथ रेडक्रॉस काउंसलर पवन कुमार ने सभी का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर यूथ रेडक्रॉस काउंसलर डा. जसविंदर, डा. रितु, डा. जागीर नागर, अभिलेख, सचिन एएसआई हरियाणा पुलिस और वाईआरसी के सभी स्वयंसेवक मौजूद थे।

रेवाड़ी। अतिथियों का सम्मान करते स्वयंसेवक। फोटो : हरिभूमि