



अधिकतम 25.0 डिग्री  
न्यूनतम 11.0 डिग्री

# हरिभूमि जींद-कैथल भूमि

रोहतक, गुरुवार 12 फरवरी 2026

11 ग्रामीण हरियाणा की आर्थिक रीढ़ बनेंगी...



11 संस्कृति को सशक्त करना हमारा दायित्व: वीसी



## खबर संक्षेप

### अवैध रूप से पटाखे रखने का आरोपी गिरफ्तार

कैथल। अवैध रूप से खेत में पटाखे बनाने के मामले की जांच चौकी पुंडरी पुलिस के एचसी विकास कुमार की टीम द्वारा आरोपी गांव बरसाना निवासी सुशील कुमार को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि एचसी विकास कुमार की टीम सांयकालीन गश्त दौरान काकोत पिलनी मोड़ पुंडरी पर मौजूद थी। जहां पुलिस टीम को एक गुप्त सूचना मिली थी।

### साइबर ठगों ने महिला से 12.75 लाख ठगे

कैथल। कैथल में साइबर ठगों ने एक महिला से टेलीग्राम टास्क पूरे कर मुनाफा कमाने का लालच देकर 12.75 लाख ठग लिए। गैबी साहब कॉलोनी कैथल की प्रीति ने साइबर थाना में दी शिकायत में बताया कि 25 अक्टूबर 2025 को उसके पास एक अज्ञात व्यक्ति का व्हाट्सएप कॉल आया। आरोपी ने टेलीग्राम पर टास्क पूरे कर मुनाफा कमाने का लालच दिया।

### बाड़े से पशु चोरी करने के दो आरोपित गिरफ्तार

जींद। पुलिस ने बड़सीपती नरवाना निवासी एक व्यक्ति के पशुबाड़े से भैंस चोरी करने के दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपितों से चोरी की गई चार भैंस भी बरामद की हैं। पुलिस आरोपितों से पूछताछ कर रही है। थाना नरवाना प्रभारी उपनिरीक्षक आत्माराम ने बताया कि बड़सीपती नरवाना निवासी बिजेन्द्र ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी।

### धोखाधड़ी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

कैथल। विदेश भेजने के सब्जबाग दिखाकर आमजन से लाखों ठगी करने वाले आरोपियों पर एसपी के निर्देशानुसार पुलिस द्वारा लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। ऐसे ही आस्ट्रेलिया भेजने के नाम पर ठगी के मामले की जांच इकोनॉमिक सेल प्रभारी इंस्पेक्टर ओमप्रकाश की अगुवाई में एसआई सुरेंद्र सिंह की टीम द्वारा दो आरोपी डेरा अवतार सिंह उरलाना रोड़ रामथली निवासी सुरेंद्र व नागल निवासी संदीप को काबू कर लिया गया।

### ताला तोड़कर लाखों के जेवरात व नकदी चुराई

कैथल। कैथल के गांव तितरम से चोर एक मकान में रखी पेटी का ताला तोड़कर उसमें रखे सोने में चांदी के जेवरात तथा नकदी चुरा कर ले गए। धर्मी ने तितरम पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 10 को जब परिवार के सदस्य बाहर गए थे तो अज्ञात घर में घुसकर पेटी का ताला तोड़ते उसमें रखे सोने व चांदी के जेवरात तथा 16700 की नकदी चुरा कर ले गए।

### अज्ञात ने नकदी से भरा बैग चुराया, मामला दर्ज

कैथल। कैथल के कस्बा पुंडरी से अज्ञात चोर एक व्यक्ति का रथियों से भरा बैग चुरा कर ले गए। कस्बा पुंडरी के राजेश कुमार ने पुंडरी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 10 को अज्ञात बैग चुरा कर ले गए। बताया कि बैग में फोन तथा 90000 की नगदी थी। इसने इसकी पता नहीं चला है।

### मार्ग रोक मारपीट और गाड़ी तोड़ने का आरोप

कैथल। सदर पुलिस ने रास्ता रोककर मारपीट करने तथा गाड़ी तोड़ने का मामला दर्ज किया है। सांपलीखेडी के जसवीर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 8 फरवरी को जब वह गांव से जा रहा था तो मेघराज, उसका लड़का तथा लाडी नामक युवक ने उसका रास्ता रोकते हुए उसे पर जानलेवा हमला कर दिया।

### मारने की धमकी देने का लगाया आरोप

कैथल। पुलिस थाना डांड ने घर में घुसकर मां बेटियों के साथ छेड़छाड़ करने तथा जान से मारने की धमकी देने के आरोप में एक महिला सहित दो व्यक्तियों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव जडौला की एक महिला ने डांड पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है।

## श्रद्धांजलि

### पूर्व मंत्री सुरेंद्र सिंह मदान का हार्ट अटैक से निधन

हरिभूमि न्यूज | कैथल

हरियाणा के पूर्व मंत्री एवं कैथल से वरिष्ठ कांग्रेसी नेता सुरेंद्र सिंह मदान का मंगलवार रात को निधन हो गया। वे करीब 73 साल के थे। मदान कैथल से दो बार विधायक रहे तथा मंत्री भी रहे। मंगलवार रात को वे नोएडा में एक पारिवारिक शादी समारोह में गए, जहां रात करीब 2 बजे अचानक उन्हें सांस लेने में तकलीफ हुई। परिवार के लोग तुरंत उन्हें नजदीकी अस्पताल ले गए। जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। सुरेंद्र के बेटे मानव मदान ने बताया कि



कैथल। पूर्व मंत्री सुरेंद्र मदान के निधन पर शोक प्रकट करते सांसद रणदीप सुरजेवाला तथा विधायक आदित्य सुरजेवाला। फोटो: हरिभूमि

उन्हें हार्ट अटैक आया था। उनका कैथल में प्रताप गेट स्थित अंतिम संस्कार आज दोपहर कल्याण भूमि में किया गया। बेटे

## ससुर के माथे पर पिस्तौल सटा गोली मारने की धमकी

शराब के नशे में देख दरवाजा नहीं खोला तो दीवार फांद घर में घुसा आरोपित दामाद

हरिभूमि न्यूज | जींद

गांव मालवी में बीती रात शराब के नशे में दामाद दीवार फांद कर घर में घुस गया और ससुर के माथे पर पिस्तौल सटा कर गोली मारने की धमकी दी। आरोपित आर्मी से रिटायर्ड है और शराब के नशे में धुत था। ग्रामीणों ने आरोपित दामाद को असलहस सहित काबू कर पुलिस के हवाले कर दिया। जुलाना पुलिस आरोपित के खिलाफ शस्त्र अधिनियम, धमकी देने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव जैजवंती निवासी सुंदर आर्मी से रिटायर्ड है। जो बीती रात शराब के नशे में अपने लाइसेंसी असलहा के साथ अपनी ससुराल गांव मालवी निवासी सुरेश के घर पहुंच गया। जहां पर उसकी कहासुनी ससुरालीजनों से हो गई। सुंदर के नशे में होने तथा उसके तबयों को ससुरालीजनों ने अपने दरवाजे बंद कर लिए। दर रात को सुंदर दीवार फांद कर मकान में घुसा गया और अपने ससुर सुरेश के माथे पर लोडिड पिस्तौल सटा दी और



### आरोपी से पूछताछ जारी

जुलाना थाना प्रभारी विक्रम जोसन ने बताया कि आरोपित रिटायर्ड फौजी है। जिसने अपने लाइसेंसी असलहा से अपने ससुर को मारने की धमकी दी। आरोपित को गिरफ्तार कर लिया गया है। पूछताछ जारी है।

गोली मारने की धमकी दी। सुरेश द्वारा शोर मचाए जाने पर आसपास के लोग मौके पर पहुंच गई और सुंदर को असलहा समेत काबू कर पुलिस के हवाले कर दिया। पुलिस ने आरोपित के असलहा तथा छह जिंदा कारतूस को कब्जे में ले लिया। जुलाना थाना पुलिस ने सुरेश की शिकायत पर सुंदर के खिलाफ शस्त्र अधिनियम, जान से मारने की धमकी देने समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है।

### चार पिस्तौल-30 जिंदा कारतूस के साथ युवक पकड़ा

जींद। सी.आई.ए. स्टाफ ने गांव गतौली जलघर के निकट एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से चार पिस्तौल तथा 30 जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। जुलाना थाना पुलिस ने आरोपित के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पूछताछ शुरू कर दी है। सी.आई.ए. स्टाफ को सूचना मिली थी कि गांव गतौली निवासी जयमगवान जलघर के निकट खेतों की तरफ जाने वाले रास्ते पर पिस्टौल बैग के साथ खड़ा हुआ है। बैग में अवैध असलहा है। जयमगवान की गांव में आपसी रंजिश वली हुई है। जो किसी बड़ी वारदात को अंजाम दे सकता है। फिलहाल वह खेतों की तरफ जाने वाले रास्ते पर कहीं जाने के फिराक में है।

### कंप्रेसर में तकनीकी खामी को दूर करने के लिए मंगवाया सामान

उच्चाना। हाइड्रोजन प्लांट में लगे कंप्रेसर में तकनीकी खामी को दूर करने के लिए सामान मंगवाया गया है। पिछले दिनों टेक्नीशियन कंप्रेसर की जांच के लिए बुलाया गया था। वह कंप्रेसर की जांच कर लेते गया है और इसे ठीक करने के लिए सामान मंगवाया गया है। जो दिल्ली से आने की संभावना है। एक या दो दिनों में सामान आ जाएगा। इसके अलावा हाइड्रोजन ट्रेन के दूसरे इंजन की भी मरिटेज की जाएगी लेकिन अभी इसकी कोई तारीख सुनिश्चित नहीं की गई है।

### नाबालिग को भगाकर दुष्कर्म के दोषी को 20 साल कैद व जुर्माना

कैथल। कैथल की स्पेशल कोर्ट ने किशोरी का अपहरण कर दुष्कर्म करने के मामले में सुनवाई करते हुए शहर के सुभाष नगर निवासी दोषी कुलदीप उर्फ केडी को 20 साल की कठोर कारावास की सजा सुनाई है। अनुपमिंश मोदी की अदालत ने अपने फैसले में साफ कहा कि मासूम बच्चों के खिलाफ होने वाले अपराध समाज के लिए गंभीर खतरा हैं और ऐसे मामलों में किसी भी प्रकार की नरमी न्याय के साथ अन्याय होगी। सुनवाई के दौरान अभियोजन पक्ष की तरफ से अधिवक्ता अजय गुप्ता और अप्रति गुप्ता ने सरकारी वकील विकास शर्मा की सहायता करते हुए गवाहों के बयानों, मेडिकल साक्ष्यों और कानूनी प्रावधानों को अदालत के सामने रखा जिससे आरोपी की भूमिका स्पष्ट करने में सफल हुए हैं।

## मरीजों को पीजीआई में उपचार के बाद इंजेक्टिबल दवाएं होंगी उपलब्ध

# नागरिक अस्पताल में पीड़ितों के लिए छह बेड का डे केयर कैंसर सेंटर तैयार

निजी में कीमोथेरेपी की प्रति साइकिल का खर्च डेढ़ लाख रुपये तक



हरिभूमि न्यूज | जींद

जिला मुख्यालय स्थित नागरिक अस्पताल की पुरानी बिल्डिंग के प्रथम तल पर कैंसर पीड़ितों के लिए छह बेड का डे केयर कैंसर सेंटर तैयार किया गया है। इसके लिए चिकित्सा अधिकारी डा. मनोज मलिक को नोडल अधिकारी बनाया गया है। जबकि चिकित्सा अधिकारी डा. गौरव, वरिष्ठ नर्सिंग अधिकारी सरोज खन्ना, नर्सिंग अधिकारी मनीषा, प्रिया व सहायक जयदीप को नियुक्त किया गया है। ऐसे में जिले के कैंसर मरीजों को इलाज के लिए दूसरे शहरों के चक्कर नहीं काटने पड़ेंगे। कैंसर मरीजों का रोहतक पीजीआई में उपचार के बाद यहां इंजेक्टिबल दवाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी। स्टाफ ने पिछले दिनों इसे लेकर विशेष ट्रेनिंग भी ली है। सीएमओ डा. सुमन कोहली ने वीसी में भाग लिया और निरीक्षण किया। कैंसर का इलाज निजी



जींद। नागरिक अस्पताल में खोला गया डे केयर कैंसर सेंटर।

### दवा की सुविधा उपलब्ध होगी

नागरिक अस्पताल के कार्यकारी प्रधान चिकित्सा अधिकारी डा. रघुवीर पुनिया ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सेनी कैंसर डे केयर सेंटर का ऑनलाइन उद्घाटन किया है। इसकी तैयारियों को लेकर पहले ही दिशा-निर्देश दे दिए गए थे। पीजीआई रोहतक में मरीज उपचार लेने जाते हैं। अब उन्हें इलाज के लिए कैंसर नहीं काटने पड़ेंगे। जींद मुख्यालय पर ही कैंसर डे केयर सेंटर में दवा की सुविधा उपलब्ध होगी।

अस्पतालों में बेहद खर्चीला है। निजी में कीमोथेरेपी की प्रति साइकिल का खर्च औसतन 20 हजार से डेढ़ लाख रुपये तक आता है। साथ ही खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर किस स्टेज पर है और कौन सी दवाएं इस्तेमाल की जा रही हैं। कुछ मामलों में एक सेशन का खर्च दो लाख रुपये के पार भी चला जाता है। ऐसे में सरकारी में यह सुविधा शुरू होना बरदान से कम नहीं है। इसमें मरीजों का मुफ्त इलाज होगा। इसका मुख्य उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के उन लोगों को मदद करना है, जो कैंसर के इलाज का महंगा खर्च वहन नहीं कर सकते हैं। यूनिट में विशेषज्ञ डॉक्टरों और प्रशिक्षित स्टाफ की तैनाती हुई है। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी प्रदेश



जींद। नागरिक अस्पताल में तैयार किया गया कैंसर पैशेंट के लिए कमरा।

### मरीजों को होगा लाभ : डा. मोला

नागरिक अस्पताल के डिप्टी एसएस डा. राजेश मोला ने बताया कि बुधवार को हिसार, भिवानी, चरखी दादरी, फतेहाबाद, गुरुग्राम, जींद, झज्जर, करनाल, कैथल, नूंह, नारनोल, पानीपत, पलवल, रेवाड़ी, रोहतक, सिरसा व सोनीपत में कैंसर डे केयर सेंटर खोले गए हैं। इस पहल से खासतौर पर ग्रामीण और दूरदराज क्षेत्रों के मरीजों को बड़ा लाभ मिलेगा। उन्हें लंबी दूरी तय कर बड़े अस्पतालों में जाने की जरूरत कम पड़ेगी। जिससे समय और आर्थिक बोझ दोनों कम होंगे। सरकार का उद्देश्य है कि हर नागरिक को सस्ती, सुलभ और प्रभावी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जाएं।

के नागरिक अस्पतालों में डे केयर कैंसर सेंटरों की बुधवार को ऑनलाइन माध्यम से शुरूआत की। डे केयर कैंसर सेंटर उद्देश्य कैंसर मरीजों को उनके नजदीकी जिला अस्पतालों में ही बेहतर और सुलभ उपचार सुविधा उपलब्ध कराना है। सरकार का मानना है कि इस कदम से मरीजों को बड़े शहरों के मेडिकल कॉलेजों और सुपर स्पेशियलिटी अस्पतालों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। इन डे केयर कैंसर सेंटरों में कीमोथेरेपी फॉलोअप उपचार, परामर्श सेवाएं और इंजेक्टिबल दवाएं उपलब्ध कराई जाएंगी।



जींद। धरना देते हुए परिजन। फोटो: हरिभूमि

### एक माह से लापता नाबालिग का सुराग नहीं, गुस्साए परिजनों का थाने में धरना

### डीएसपी-विधायक तक लगा चुके गुहार

हरिभूमि न्यूज | जींद

गांव निम्नबाद से लगभग एक माह पहले संदिग्ध हालात में गायब हुई नाबालिग लड़की की बरामदगी तथा आरोपित की गिरफ्तारी की मांग को लेकर परिजनों ने सदर थाना सफरीदों में धरना दिया। परिजनों को कहना था कि पुलिस लड़की की गंभीरता से तलाश नहीं कर रही है। निम्नबाद तथा आसपास इलाके के लोग सफरीदों नागक्षेत्र मॉडर्न पार्क में एकत्रित हुए। लोगों को कहना था कि पुलिस ने पिछले वर्ष 37 व नेशनल गैम्स में क्विंटिग स्थान प्राप्त किया था। महिला टीम हैडबाल टीम के प्रशिक्षक जुगमिंद सिंह ने बताया कि पिछले से पिछले वर्ष 37 व नेशनल गैम्स जी गोवा में हुए थे में ही हरियाणा की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया था।

### सुविधा

## डीसी ने सुनीं ग्रामीणों की समस्याएं, अधिकारियों को दिए त्वरित समाधान के निर्देश

सरपंच हरविंद कौर सहित अन्य ग्रामवासियों ने डीसी-प्रशासनिक टीम का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज | कैथल

मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी के विजन प्रशासन जनता के द्वार को धरातल पर उतारते जिला प्रशासन गांवों में दस्तक दे रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को जिले के गांव कठवाड़ में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें डीसी अपराजिता ने ग्रामीणों की समस्याओं सुनीं। उन्होंने कई समस्याओं का मौके पर निपटारा किया और अन्य समस्याओं को



लेकर अधिकारियों को तय समय अवधि में समाधान निर्देश दिए गए। इस अवसर पर पूर्व विधायक लीला राम व पूर्व भाजपा जिला अध्यक्ष मनीष कठवाड़ विशेष रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम में पहुंचने पर सरपंच हरविंद कौर सहित अन्य ग्रामवासियों ने डीसी अपराजिता सहित प्रशासनिक टीम का स्वागत किया। पंचायत की ओर से पूर्व

भाजपा जिला अध्यक्ष मनीष कठवाड़ ने डीसी के समक्ष तालाब की सफाई, गांव के अड्डे पर बस का ठहराव, डिस्पेंसरी बनवाने, ई-लाइब्रेरी, स्कूल में कमरों की संख्या बढ़ाने तथा स्टेडियम बनवाने की मांग रखी। इसके अलावा विभिन्न ग्रामीणों ने तालाब ओवरफ्लो, पेयजल की समस्या, पंशन, लोन न मिलने, जमीन अधिग्रहण के पैसे न मिलने, बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र न मिलने, पीएम आवास की किस्त न मिलने आदि से संबंधित समस्या

रखी। डीसी ने कई शिकायतों का मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को निर्देश देकर निस्तारण कराया। वहीं ग्राम पंचायत द्वारा सौंपे गए मांग पत्र पर त्वरित संज्ञान लेते हुए डीसी ने अधिकारियों को मांग रखा। इसके अलावा विभिन्न ग्रामीणों ने तालाब ओवरफ्लो, पेयजल की समस्या, पंशन, लोन न मिलने, जमीन अधिग्रहण के पैसे न मिलने, बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र न मिलने, पीएम आवास की किस्त न मिलने आदि से संबंधित समस्या



## डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम



मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अक्सर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूँ ?

—कृपाशंकर, हिसार  
बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलन कर्तिया पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड ड्रिंज या ठंडा पेय बिल्कुल ना पीएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है ?

—सौरभ, बिलासपुर  
आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन अगर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए ?

—एक पाठक, ईमेल से  
पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपको पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको

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

## फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि फिटना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तरीकों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

## योग और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्ट्रेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफिद होता है।

## 18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में



शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरोन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरीयता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समग्र रूप से सुहाना है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं।

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

# योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट



बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

## 26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूँकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है—

► हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।

► बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।

► इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ ही तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लम्बोल्डआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

## 36-45 साल की एज में शुरु करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

► मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।

► इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।

► ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।

► वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।

► योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।



वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।

► इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।

► स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।

► हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लम्बोल्डआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। \*

## 46-60 की उम्र में योग को दें प्राथमिकता

उम्र का यह वह पड़ाव होता है, जब व्यक्ति अक्सर बीपी, शुगर, हार्ट रिस्क, घुटनों के दर्द और कमर की समस्याओं से जूझ रहा होता है। बहुत लोग सोचते हैं कि अब जिम नहीं करना चाहिए पर विशेषज्ञ कहते हैं, इस उम्र में भी हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग बेहद जरूरी है। पर हां, योग

## मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

### फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

ए न दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेड़वाली' में जितू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।  
**हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंस:** मेरे हिसाब से हेल्दी फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह

एन्जॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑनर्स, ट्रेवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।  
**हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंट:** मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।  
**डाइट प्लान:** मैं बहुत ज्यादा रिस्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में



विश्वास रखता हूँ। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नींबू पानी से करता हूँ। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूँ। लंच में दाल, सब्जी, रोटी

और सलाद लेना पसंद करता हूँ। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूँ। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूँ। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूँ।

**वर्कआउट शेड्यूल:** मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूँ। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूँ। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

**मेंटल फिटनेस:** मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेंडेटेशन करता हूँ और खुद के लिए थोड़ा भी टाइम निकालता हूँ। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। \*

प्रस्तुति: संकेत फीचर्स

## डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पर्सनल का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

**ऐसे मिलता है झटपट खाना:** मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बर्गर, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

**शरीर को पहुंचाते हैं नुकसान:** यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रीज करने के अलावा इन्हें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डारनबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से कम तापमान 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

## कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड



चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले ही कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हैं और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पोषिका पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।  
**हार्मफुल है रेडी टू ईट फूड:** कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता को कमग्राइज करती है, इसके समय तक संरक्षित बासे भोजन हमारे लिए कैन्सर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। \*

## मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकांरात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

**क्या कहती है स्टडीज:** इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंट्री का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

## नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी



पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि



प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।  
**तन-मन को मिले फायदा:** आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलेविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान

**खबर संक्षेप**

**उचाना: सूर्य नमस्कार के फायदे बताए**

उचाना। स्वामी गणेशानंद सनातन धर्म शिक्षण महाविद्यालय उचाना कला में भारत सरकार के निर्देशानुसार 12 जनवरी से 12 फरवरी तक चल रहे युवा दिवस एवं सूर्य नमस्कार कार्यक्रम के महाविद्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया। अध्यक्षता बीएड प्राचार्य डॉ. महावीर सिंह ने की। संस्था निदेशक विनोद कुमार विशिष्ट मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

**श्री गीता भवन मंदिर का वार्षिकोत्सव 26 से**

नरवाना। नरवाना के पंजाबी चौक स्थित श्री गीता भवन मंदिर का वार्षिकोत्सव व भंडारा समारोह का आयोजन आगामी 26 फरवरी से एक मार्च तक मनाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए संतलाल सेतिया, प्रधान अशोक नागपाल ने बताया कि यह समारोह कथा व्यास श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर बालयोगिनी साध्वी श्री करुणागिरी महाराज के सानिध्य में मनाया जाएगा। समारोह के दौरान तीन दिन लगातार 26, 27 व 28 को कथा व संस्कार होगा।

**सीएम घोषणा-बैठक कार्यों की झींसी बैठक 13 को**

जींद। झींसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि 13 फरवरी को स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में जींद विधानसभा क्षेत्र में मुख्यमंत्री जगदीश चौधरी का गांव डिडवाडा में दिडवाडा बहुउद्देश्यीय प्राथमिक विकास कार्यों की विस्तृत समीक्षा बैठक आयोजित की जाएगी। इस बैठक की अध्यक्षता हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डा. कृष्ण लाल मिश्रा करेंगे।

**बीएलओ-सुपरवाइजरों की बैठक आयोजित**

जींद। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार बुधवार को नरवाना विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र के सभी बीएलओ एवं सुपरवाइजरों की बैठक एसडीएम कार्यालय के सभागार में आयोजित की गई। बैठक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम नरवाना जगदीश चंद्र के मार्गदर्शन में संपन्न हुई। निर्वाचन कानूनगो सतीश ने बताया कि आगामी विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के संबंध में बीएलओ एवं सुपरवाइजरों को आवश्यक प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

**जिला स्तरीय प्रतिनिधि सम्मेलन 14 को**

जींद। हरियाणा ज्ञान विज्ञान समिति का 11वां जिला स्तरीय प्रतिनिधि सम्मेलन आगामी 14-15 फरवरी को सफेद रोड स्थित बैरागी धर्मशाला में होगा। जिसके मुख्यअतिथि रिटायर्ड कमिश्नर अशोक कुमार गर्ग तथा मुख्य वक्ता समिति के राष्ट्रीयध्यक्ष प्रोफेसर प्रमोद गौरी होंगे।

**हर गांव को मिलेगा स्वच्छ पेयजल: सिंह**

जींद। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा प्रत्येक घर में स्वच्छ पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए हर गांव में लीकेज फ्री अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत गांव शाहपुर में लीकेज को चिन्हित करके उससे ठीक करवाया गया। जानकारी देते हुए जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन के सचिव उपमंडल अभियंता रणवीर सिंह ने बताया कि जिले में यह अभियान दर्जनों गांव में चल रहा है।

**मकान में घुसकर महिला से छेड़छाड़ का आरोप**

कैथल। थाना चीका क्षेत्र में एक महिला के साथ छेड़छाड़ करने, मारपीट करने और गंदे इशारे करने का मामला प्रकाश में आया है। चीका थाना पुलिस को दी शिकायत में एक महिला ने आरोप लगाया है कि 23 जनवरी को तरुण नामक युवक ने उसके घर में घुसकर उसके साथ छेड़छाड़ की।

**पूंडरी: निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आज**

पूंडरी। नवीन जिनंदल फाउंडेशन द्वारा कुश्तक संसदीय क्षेत्र सशक्तिकरण अभियान के अंतर्गत 12 फरवरी को पूंडरी में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर आउट डोर इंडोर स्टैडियम पूंडरी में सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक आयोजित होगा। यह जानकारी समाजसेवी निधि मोहन व पूंडरी हल्का प्रभारी अरविंद गोलन ने दी।

# सहकारिता मंत्री ने डिडवाडा में एमपैक्स का किया उद्घाटन

## ग्रामीण हरियाणा की आर्थिक रीढ़ बनेंगी पैक्स: डा. अरविंद

**मुख्यमंत्री के नेतृत्व में आत्मनिर्भर संस्थाओं को बढ़ावा देने पर रहेगा जोर**

विकसित भारत संकल्प के लिए मिल कर महिलाओं, युवाओं और किसानों को संगठित करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डा. अरविंद शर्मा ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के वर्ष 2047 तक विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने के लिए महिलाओं, युवाओं और किसानों को संगठित करते हुए सशक्त बनाया जाएगा और इसके लिए सहकारिता क्षेत्र में अपार संभावनाओं के द्वार खोले जाएंगे। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हम ग्रामीण हरियाणा को आर्थिक तौर पर सशक्त बनाने के लिए पैक्स को मजबूत करते हुए उन्हें आत्मनिर्भर बनाएंगे।

सहकारिता मंत्री डा. अरविंद शर्मा बुधवार को गांव डिडवाडा में दिडवाडा बहुउद्देश्यीय प्राथमिक कृषि सहकारी समिति लिमिटेड के उद्घाटन कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। एमपैक्स के उद्घाटन कार्यक्रम में ग्रामीणों द्वारा किए गए



जींद। उद्घाटन करते सहकारिता मंत्री अरविंद शर्मा। फोटो: हरिभूमि

**ये रहे मौजूद**

सहकारिता मंत्री ने ग्रामीणों की मांग पर गांव डिडवाडा में वाल्मीकि चौपाल निर्माण के लिए अपने स्टेचिक कोष से 11 लाख रुपये देने की घोषणा की। उन्होंने एमपैक्स परिसर में त्रिवेणी रोपते हुए पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। इस मौके पर डिप्टी रजिस्ट्रार कॉर्पोरेट सोसायटी खरिता राठी, दी जौड़ कॉर्पोरेट बैंक के महाप्रबंधक जगप्रकाश सोनी, सहायक रजिस्ट्रार सफीदौ राजेश सहरावत, सहायक रजिस्ट्रार जींद सुनीता दाका, ईश्वर शर्मा, सुखामा शर्मा एवं प्रशासनिक अधिकारी एवं बडी सख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

स्वागत उपरांत सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि देश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सहकार क्षेत्र में क्रांति लाने का काम किया है। वर्ष 2021 में सहकारिता मंत्रालय की स्थापना और इसकी कमान केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह को सौंपे जाने के बाद सहकारिता व्यवस्था में आमूल चूल परिवर्तन हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस शासन के दौरान पैक्स ऋण वितरण और खाद विक्री केंद्र के तौर पर सीमित हो गई थी लेकिन भाजपा सरकार में आज इन संस्थाओं को बहु उद्देश्यीय और आत्मनिर्भर संस्थाओं के तौर पर विकसित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि आज सीएम पैक्सों के माध्यम से सहकार से समृद्धि के विजन को जमीनी स्तर पर गांव, किसान, युवाओं और महिलाओं को सीधे लाभ पहुंचाने के लिए तैयार किया जा रहा है। सहकारिता मंत्री डा. अरविंद शर्मा ने कहा कि पैक्सों के

डिजिटलाइजेशन और कम्प्यूटीकरण के माध्यम से पारदर्शिता, भरोसा और कार्यक्षमता बढ़ रही है। आज इन केंद्रों को रोजगार के साथ-साथ स्वरोजगार का बड़ा माध्यम बनाया जा रहा है ताकि स्थानीय स्तर पर अधिक से अधिक रोजगार अवसर उपलब्ध हों। उन्होंने अब छह गांवों को पांच किलोमीटर के दायरे में सुविधाएं उपलब्ध होंगी। उन्होंने सरपंच राजन सिंह, खेतला सरपंच कृष्ण सहरावत, धर्मगढ़ सरपंच अजीत पाल च., साहनपुर सरपंच बजेंद्र सिंह, बुसलाना सरपंच रविंद्र एवं एमपैक्स पदाधिकारियों की मांग पर डिडवाडा में कॉर्पोरेट बैंक की शाखा खोलने की भी घोषणा की।

# 60 लाख रुपये में बनेगी कबूतर चौक से लेकर नई सखी मंडी तक की सड़क

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

शहर के कबूतर चौक से लेकर नई सखी मंडी तक करीब 30 साल पहले बनी सड़क का निर्माण कार्य अब शुरू होगा। इस पर करीब 60 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी। सड़क के निर्माण के साथ-साथ स्ट्रीट लाइट व लोहे की ग्रिल भी लगाई जाएगी।

इस सड़क निर्माण कार्य का बुधवार को नगर परिषद चेयरपर्सन सुरभि गर्ग ने शिलान्यास कर शुरूआत की। इस दौरान हैफेड के पूर्व चेयरमैन कैलाश भगत, भाजपा

**नप चेयरपर्सन सुरभि ने किया सड़क का शिलान्यास**

के वरिष्ठ नेता सुरेश गर्ग नौच, सखी मंडी के प्रधान वीरेंद्र सतीजा, पार्षद प्रतिनिधि रजत थरेंजा सहित अन्य व्यापारी वर्ग मौजूद रहा। सड़क का निर्माण कार्य शुरू होने पर सखी मंडी के आदितियों व अन्य दुकानदारों ने खुशी जाहिर करते हुए चेयरपर्सन का आभार जताया। नई सखी मंडी एसोसिएशन के प्रधान वीरेंद्र सतीजा ने बताया कि कबूतर चौक से लेकर सखी मंडी तक की सड़क

पर इन दिनों गहरे गड्ढे बने हुए हैं। यहां स्ट्रीट लाइट भी नहीं हैं। इस कारण आदितियों, दुकानदारों व अन्य लोगों को आने-जाने में काफी दिक्कत आती है। उन्होंने आदितियों के साथ नप चेयरपर्सन सुरभि गर्ग के समक्ष सड़क के निर्माण की मांग रखी थी, चेयरपर्सन ने बिना किसी देरी के इस सड़क के निर्माण कार्य को मंजूरी देते हुए काम शुरू करने के लिए शिलान्यास किया। इसके लिए सभी आदती, दुकानदार चेयरपर्सन का आभार व्यक्त करते हैं। इस सड़क के बनने से लोगों को काफी फायदा होगा।



राजौड़। गांव किछना में टीबी के प्रति जागरूक करते हुए। फोटो: हरिभूमि

**निक्षय योजना की टी जानकारी**

राजौड़। गांव किछना में टीबी (क्षय रोग) के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से बैठक आयोजित की गई। डॉ. रेनु चावला, सिविल सर्जन के निर्देशानुसार एवं डॉ. संदीप सिंह की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक को संबोधित करते स्वास्थ्य निरीक्षक तेलू राम ने ग्रामीणों को टीबी के लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि 15 दिन से अधिक बुखार रहना, लगातार खांसी आना, रात में पसीना आना, बेरोंमी होना तथा वजन कम होना टीबी के प्रमुख लक्षण हैं। ऐसे लक्षण होने पर व्यक्ति को तुरंत अपने नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जांच करवानी चाहिए। उन्होंने बताया कि टीबी की पुष्टि होने पर सरकार द्वारा मरीज का छह माह तक निःशुल्क इलाज किया जाता है।

**जाट कॉलेज में 45 दिवसीय कैंप 16 को**



कैथल। कैथल जिले के युवाओं के लिए ताज होटल के सहयोग से 45 दिवसीय फ्री जॉब प्रैक्टिस ट्रेनिंग प्रोग्राम शुरु किया जाएगा। प्रोग्राम विशेष रूप से ग्रामीण और कम सुविधा वाले युवाओं को हास्पिटैलिटी सर्विस और अन्य सेक्टर में नौकरी के लिए तैयार करने के उद्देश्य से चलाया जाएगा। जानकारी जाट संस्था के प्रधान राजकुमार बैनीवाल ने दी। उनके साथ उप प्रधान बलजिंदर बनवाल, एडवोकेट राजेंद्र दुल, बलकार नैन व कार्यकारी सदस्य जयवीर मानस मौजूद रहे।

हालात में कैथल के विद्यार्थी विद्यालय, एडवोकेट राजेंद्र दुल, बलकार नैन व कार्यकारी सदस्य जयवीर मानस मौजूद रहे। उन्होंने बताया कि कैथल के विद्यार्थी विद्यालय को पहल से यह संभव हो पाया है। इस फ्री प्रोग्राम में शामिल होने के लिए उम्मीदवारों की उम्र 18 से 25 वर्ष के बीच होनी चाहिए।

**योजनाओं को जमीनी स्तर पर लागू करना उद्देश्य**

जींद। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने चंडीगढ़ से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से प्रदेश के सभी उपखुत्तों के साथ बैठक कर दिशा समिति से संबंधित विभिन्न विषयों की समीक्षा की तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान राज्य स्तर पर निर्धारित 96 एजेंडा बिंदुओं की प्रगति की बिंदुवार समीक्षा की। विभिन्न विभागों से संबंधित योजनाओं, विकास कार्यों और चल रही परियोजनाओं की स्थिति पर विस्तार से जानकारी ली गई। जिन योजनाओं का सीधा संबंध आमजन से है उनके क्रियान्वयन की स्थिति पर विशेष रूप से ध्यान दिया गया। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के उपरांत उपखुत्त मोहम्मद इमरान रजा ने कहा कि दिशा समिति की बैठकों का उद्देश्य केवल समीक्षा करना नहीं बल्कि योजनाओं को जमीनी स्तर पर प्रभावी ढंग से लागू करना है।



जींद। कार्यक्रम में मौजूद स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

**गोपाल विद्या मंदिर स्कूल में समर्पण दिवस मनाया**

जींद। गोपाल विद्या मंदिर विद्यालय में समर्पण दिवस का कार्यक्रम मनाया। इसका शुभारंभ विद्यालय के प्रधानाचार्य अजय कौशिक, वरिष्ठाचार्य इंद्रजोत वशिष्ठ, देबला शास्त्री व विद्यार्थियों द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। विद्यालय के सभी कक्षाचार्य व छात्रों ने सरस्वती पूजन करते कक्षा द्वारा एकत्र धनराशि का समर्पण किया। इंद्रजोत ने समर्पण दिवस के महत्त्व पर प्रकाश डालते कहा कि मां सरस्वती से जुड़ा प्रत्येक व्यक्ति पूर्ण समर्पित होता है। व्यक्ति वह तन मन धन से देश सेवा करता है। मां सरस्वती की वंदना व छात्र सेवा, बहनों के मनमोहक नृत्य के बीच सुशील के कुशल मंच संचालन ने कार्यक्रम को विशेष आकर्षण प्रदान किया। प्रधानाचार्य के मार्गदर्शन में सम्पूर्ण विद्यालय परिवार द्वारा मां सरस्वती को नमन करते हुए कार्यक्रम में भाग लिया गया।

**खेलकूद प्रतियोगिता का समापन**

जुलाना। जुलाना कस्बे के शहीद मेजर संजीव लाठर राजकीय कालेज में प्राचार्य डा. शमशेर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित दो दिवसीय 16वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का समापन हुआ। कार्यक्रम के दूसरे दिन मुख्य अतिथि के रूप में जींद के प्राचार्य सत्यवान मलिक ने शिरकत की। स्टाफ रेस (पुरुष एवं महिला) फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता विद्यार्थियों की 400 मीटर, 200 मीटर और 100 मीटर दौड़ तथा लड़कों व लड़कियों की लेमन रेस आयोजित की गई। कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास बल्कि मानसिक सुदृढ़ता और अनुशासन भी सिखाते हैं। सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी ब्याजक का खिताब भीष तृतीय वर्ष के छात्र अनिल को तथा सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (गर्ल) का खिताब भीष द्वितीय वर्ष की छात्रा प्रिया को दिया गया। दोनों को 2100-2100 की नकद राशि देकर सम्मानित किया गया।



जींद। विजेता बच्चे प्राचार्या के साथ। फोटो: हरिभूमि

**गौतम, सुहाना डिबेट में प्रथम**

जींद। डीएवी स्कूल के विद्यार्थियों ने लौगल लिटरेसी प्रतियोगिताओं में शानदार प्रतिभागिता की। डीएवी प्राचार्य रश्मि विद्यार्थी ने बताया कि स्कूल के विद्यार्थी इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में समय-समय पर भाग लेते रहते हैं। लौगल लिटरेसी प्रतियोगिताओं में डीएवी स्कूल के छात्रों ने अपना बेहतरीन प्रदर्शन किया। राज्य शिक्षिक सेवा प्राधिकरण प्रतियोगिता परिणाम के बारे में बताया कि लौगल लिटरेसी कंपीटेशन में ब्लॉक लेवल पर गौतम, सुहाना डिबेट में प्रथम स्थान पर, सांची डेवलेमेशन में द्वितीय स्थान पर, सिद्धि कविता प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर, योगेश पीपीटी में तृतीय स्थान पर, देवर्ष, निगिन, निगुन कविता प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान पर, अनन्या स्पीच में प्रथम स्थान पर रहे। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली सांची ने 2100 रुपये इनाम प्राप्त किया।

# ग्रामीणों को नशे के खिलाफ किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राजौड़

पुलिस की नशा जागरूकता टीम द्वारा गांवों, स्कूलों, बाजारों तथा सार्वजनिक स्थलों पर युवाओं और आमजन को नशा सेवन के दुष्परिणामों से अवगत करवाते हुए नशे से दूर रहने का संदेश दिया जा रहा है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि जागरूकता टीम में एसआई कर्मवीर, एचसी सुनील कुमार, महिला सिपाही रेखा व सोनिया, एसपीओ राजपाल, प्रदीप कुमार तथा जसविंदर सिंह शामिल हैं। टीम द्वारा बुधवार को थाना राजौड़ व थाना कलायत क्षेत्र में लोगों को नशे के खतरों बारे समझाया गया। इस दौरान युवाओं को प्रेरक संदेश देते हुए उन्हें जीवन में सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया। जागरूकता कार्यक्रम में



राजौड़। क्षेत्र में महिलाओं को जागरूक करते पुलिस कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

उपस्थित सभी लोगों ने नशा मुक्त समाज का निर्माण करने तथा स्वयं नशा न करने व दूसरों को भी इससे दूर रखने की शपथ ली। इस अवसर पर एसपी उपासना ने कहा कि "नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। यह न केवल स्वास्थ्य को नष्ट करता है बल्कि युवाओं के उज्वल भविष्य को भी प्रभावित करता है।" उन्होंने कहा कि युवा वर्ग देश का भविष्य है, इसलिए उन्हें पढ़ाई, खेल, कौशल विकास और अपने सपनों को पूरा करने में ध्यान लगाना चाहिए।

# सीआरएसयू में दो दिवसीय पुस्तक मेला संपन्न

## संस्कृति को सशक्त करना हमारा दायित्व: वीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

चौधरी रणवीर सिंह विवि में कुलगुरु प्रो. रामपाल सैनी के मार्गदर्शन में आयोजित दो दिवसीय पुस्तक मेले के दूसरे दिन भी उत्साहपूर्ण वातावरण देखने को मिला। विश्वविद्यालय परिसर में आयोजित इस ज्ञानोत्सव में विद्यार्थियों, शोधार्थियों, अध्यापकों तथा गैरशिक्षण कर्मचारियों की उल्लेखनीय सहभागिता रही। पुस्तक मेले में देश के विविध क्षेत्र के 65 प्रतिष्ठित प्रकाशकों ने भाग लिया। विभिन्न स्टांलों पर शैक्षणिक, शोधपरक, साहित्यिक, प्रतियोगी परीक्षाओं,



जींद। पुस्तक मेले में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

व्यक्तित्व विकास, खेल विज्ञान, भारतीय संस्कृति, सामान्य ज्ञान, प्रबंधन योग एवं आयुर्वेद सहित अनेक विषयों से संबंधित पुस्तकों की आकर्षक प्रदर्शनी लगाई गई। विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने पुस्तकों का अवलोकन किया तथा अपनी रुचि के अनुसार क्रय भी किया। सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष डा. अनिल ने कहा कि पुस्तक मेला केवल पुस्तकों की खरीद-फरोखत का मंच नहीं है बल्कि यह ज्ञान, विचार और संवाद का

**दूसरा दिन रहा ज्ञानवर्धक**

मेले के दूसरे दिन का वातावरण अत्यंत सकरात्मक और ज्ञानवर्धक रहा। विद्यार्थियों, शोधार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों की सक्रिय भागीदारी ने ये सिद्ध कर दिया कि आज भी पुस्तकों के प्रति लोगों का आकर्षण बना हुआ है। विवि प्रशासन ने भी इस आयोजन को सफल बनाने में सहयोग प्रदान किया। समापन पर सभी ने इस प्रकार के शैक्षणिक और ज्ञानवर्धक आयोजनों को भविष्य में भी निरंतर आयोजित करने की आवश्यकता पर बल दिया ताकि विवि में अध्ययन, अध्यापन का वातावरण और अधिक समृद्ध हो सके।

सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजनों से विद्यार्थियों में पठन व पाठन की आदत को बढ़ावा मिलता है और वे पाठ्यक्रम के अतिरिक्त भी नई जानकारियां प्राप्त करते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि डिजिटल युग में भी पुस्तकों का महत्व कम नहीं हुआ है बल्कि गुणवत्तापूर्ण सामग्री के चयन में ऐसे



जींद। कार्यक्रम के विजेता बच्चे प्रिंसिपल के साथ। फोटो: हरिभूमि

**विज्ञान परीक्षा में मोतीलाल स्कूल छाया**

जींद। विद्यार्थियों के मन मस्तिष्क में वैज्ञानिक चेतना को विकसित करने के उद्देश्य से मोतीलाल नेहरू पब्लिक विद्यालय में हरियाणा ज्ञान विज्ञान समिति द्वारा विज्ञान परीक्षा का आयोजन किया गया। इस परीक्षा का आयोजन विद्यालय की विज्ञान अखायािका अगनी सिंगला की कुशल देखरेख और मार्गदर्शन में किया। न केवल विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम आधारित तैयारी करवाई बल्कि उन्हें वैज्ञानिक जिज्ञासा, तार्किक सोच और विश्लेषणात्मक क्षमता विकसित करने पर विशेष बल दिया। उनका मानना था कि विज्ञान को रटने की बजाय समझने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थी इसे दैनिक जीवन में लागू कर सकें। परीक्षा विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास को ध्यान में रखते तैयार की गई थी। इसमें ऐसे प्रश्न शामिल थे, जो केवल पुस्तक ज्ञान तक सीमित नहीं थे बल्कि छात्रों की सोचने व समझने की क्षमता, तर्क शक्ति और समस्या समाधान कौशल को परखते थे।



जींद। मीटिंग को संबोधित करते जिला स्वास्थ्य निरीक्षक राममेहर वर्मा।

**हड़ताल में शामिल होने स्वास्थ्य कर्मी**

जींद। वीरवार 12 फरवरी को होने वाली देशव्यापी हड़ताल में स्वास्थ्य कर्मी भी बढ़चढ़ कर भाग लेंगे। हड़ताल की तैयारी को लेकर बुधवार को सिविल सर्जन कार्यालय के सम्मुख स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सक, नर्सिंग स्टाफ, पैरामेडिकल कर्मचारी सहित तमाम स्वास्थ्य कर्मचारियों ने गेट मीटिंग करके जहाँ केन्द्र एवं हरियाणा सरकार की कर्मचारियों विरोधी नीतियों के खिलाफ तथा स्वास्थ्य विभाग के समाप्त पदों को बहाल करने, पुरानी पेंशन योजना की तत्काल बहाली, विभाग में व्याप्त वित्तीय अनियमितताओं का पूर्ण उन्मूलन, नए कर्मचारियों की नियमित भर्ती, पक्के एवं नियमित पदों की संख्या में वृद्धि तथा विशेष रूप से कच्चे एवं संविदा कर्मचारियों को पक्का करने की मांग को लेकर कड़ा संकल्प लिया है। स्वास्थ्य सुपरवाइजर संघ के राज्य प्रधान राममेहर वर्मा, रेडियोग्राफर एसो के नेता आजाद खटक अडि मौजूद रहे।

