





## 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 ड्रिंश 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 वॉरिज 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 आपका 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'

**आ**ज 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 मसल, 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 वरियता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहाना है, क्योंकि जिम के जरिए मसलस 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 योग 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 मसलस 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 मसल 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 मसलस 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।



सबसे ज्यादा जरूरी है। ऐसे में इस उम्र का बेहतराना फार्मूला कुछ इस तरह का बनता है—

► योगाभ्यास को मुख्य रूप से रोजाना करें। विशेषकर जोड़ों, फेफड़ों की बेहतरि के लिए ये बहुत कारगर रहता है।

► हल्की वेट ट्रेनिंग भी जरूरी है। इस उम्र में चूँकि हड्डियों और मसलस की समस्याएं सिर उठाने लगती हैं, इसलिए हल्की वेट ट्रेनिंग लगातार करते रहना चाहिए।

► सबसे ज्यादा जरूरी है कि इस उम्र में लंबी



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 मसलस-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।

► स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।

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

## 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, बार्ग, 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 स्वादित 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 डायबिटीज, 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 बासेन 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 कन्वेंटरी 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**

**सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम एर किया जागरूक**

भिवानी। लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में डीआईओ अमित लॉका की अध्यक्षता में सेफर इंटरनेट-डे के उपलक्ष्य में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में डीआईओ ने सीएससी सेंटर संचालकों को सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम-2000 से जुड़े महत्वपूर्ण कानूनी प्रावधानों की जानकारी दी। उन्होंने सीएससी संचालकों को साइबर क्राइम से बचने के उपाय बताए। डीआईओ ने सेफर इंटरनेट की जानकारी देते हुए बताया कि इंटरनेट आज शिक्षा, सूचना, बैंकिंग, संचार और मनोरंजन का सशक्त माध्यम बन चुका है, इसके साथ ही साइबर अपराधों का खतरा भी तेजी से बढ़ा है।

**कल सुनी जाएंगी बिजली संबंधित समस्याएं**

नारनौल। दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम की ओर से 13 फरवरी को प्रातः 10 से 11 तक कार्यकारी अभियंता कार्यालय में 50 हजार रुपये तक के बिलिंग से संबंधित सीजीआरएफ शिकायतें सुनी जाएगी। ऑफिस में एक प्रार्थना पत्र और बिल की कॉपी के तहत उपभोक्ता अपील कर सकता है तथा अपने बिल संबंधी पक्ष रख सकता है।

**सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ कार्रवाई**

नारनौल। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड नारनौल की टीम ने जेईई योगेश कुमार के नेतृत्व में प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक सामग्री एवं पॉलीथिन का उपयोग पर रोक लगाने एवं पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से शहर में विभिन्न स्थानों पर अभियान चलाया। इस दौरान अनाज मंडी नारनौल में चौदह हजार रुपये के चार चालान काटे। पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी विजय चौधरी ने बताया कि शहर के प्रमुख स्थानों पर जागरूकता बैनर भी लगाए गए हैं, जिनके माध्यम से सिंगल यूज प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों पर आम जनता को जानकारी दी जा रही है।

**डीसी मनोज कुमार ने सुनी लोगों की समस्याएं**

नारनौल। उपायुक्त मनोज कुमार ने आज अपने कार्यालय परिसर के बरामदे में बैठकर आम जनता की शिकायतें सुनीं। बैठक के बाद एक बुजुर्ग महिला को देखकर वे खुद उनके पास पहुंचे और वहीं बैठकर लोगों की समस्याएं सुननी शुरू कर दीं। उन्होंने लोगों को भरोसा दिलाया कि उनकी जायज समस्याओं का समाधान समय पर किया जाएगा। डीसी ने मौके पर मौजूद अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे जनता के काम में ढिलाई न बरतें और शिकायतों का निपटारा तुरंत करें।

**रिटायर्ड कर्मचारी आज होंगे हड़ताल में शामिल**

मंडी अटेली। रिटायर्ड कर्मचारी संगठन संबंधित एटक की जिला स्तरीय बैठक महेंद्र सिंह भगड़ाना की अध्यक्षता में हुई। बैठक में केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 12 फरवरी को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में शामिल तथा समर्थन का सर्वसम्मति से निर्णय लिया। प्रधान भागसिंह ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ के सभी कर्मचारी सुबह 10 बजे हड़ताल कर महेंद्रगढ़ में पहुंचकर केंद्र सरकार के केंद्रीय बजट में किसान, मजदूरों, श्रमिकों की अनदेखी की गई है। सरकार आठवें वेतन आयोग में लाभ से वंचित रखना चाहती है।

**लावारिस बैग से 1 किलो 510 ग्राम गांजा बरामद**

महेंद्रगढ़। थाना सतनाली पुलिस ने गांव नांवा में एक लावारिस बैग से गांजा बरामद किया है। घटना नौ फरवरी देर शाम की है, जब 33 केवी पावर हाउस नांवा पर कार्यरत एएलएम अपनी ड्यूटी के लिए निकला था। उसने पावर हाउस के नजदीक शिक्षा भारती स्कूल के सामने सड़क पर एक काले रंग का लावारिस बैग पड़ा देखा। संदेह होने पर उसने अपने साथी को मौके पर बुलाया और इसकी सूचना उन्होंने तुरंत डायल 112 की दी। सूचना मिलते ही डायल 112 की ईआरवी और थाना सतनाली की टीम मौके पर पहुंची।

**भाजपा कार्यालय में मनाई गई पंडित दीनदयाल की पुण्यतिथि**

**त्याग, तपस्या और सादगी का प्रतीक था उपाध्याय का जीवन: सीमा त्रिखा**

■ आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सबका साथ सबका विकास का नारा पंडित दीनदयाल की विचारधारा को आगे बढ़ा रहा है

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

भारतीय जनता पार्टी के जिला कार्यालय में बुधवार को एकलम मानववाद के प्रणेता और भारतीय जनसंघ के पूर्व अध्यक्ष पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि को समर्पण दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर आयोजित संगोष्ठी में जिले भर के पार्टी पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए। कार्यक्रम के दौरान जिला कार्यालय में उपस्थित नेताओं ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। वक्ताओं ने उनके जीवन के उन संस्मरणों को साझा किया। पूर्व मंत्री सीमा त्रिखा ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन त्याग, तपस्या और सादगी का प्रतीक था।



भिवानी। एकत्रित लोगों को संबोधित करते पूर्व मंत्री।

**पंडित दीनदयाल ने दिखाया अंत्योदय का मार्ग : सीमा**

उन्होंने कहा कि आज भाजपा जिस मुकाम पर है, उसमें पंडित जी के विचारों की सबसे बड़ी भूमिका है। उन्होंने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने अंत्योदय का मार्ग दिखाया, जिसका अर्थ है समाज की अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति का उदय। केंद्र और प्रदेश सरकार की सभी योजनाएं आज इसी दर्शन पर आधारित हैं। उन्होंने कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सबका साथ-सबका विकास का नारा इसी विचारधारा को आगे बढ़ाया जा रहा है। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष विरेन्द्र कौशिक ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने दुनिया को एकलम मानववाद का दर्शन दिया, जो मानव मात्र के

कल्याण की बात करता है। यह विचारधारा पूंजीवाद और समाजवाद के बीच एक मानवीय विकल्प पेश करती है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे पंडित जी के जीवन से प्रेरणा लेकर राष्ट्र निर्माण में जुट जाएं। जिला प्रभारी रेणु डाबला ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय केवल एक राजनेता नहीं, बल्कि एक महान दार्शनिक थे। उनका मानना था कि जब तक गरीब व्यक्ति को व्याय नहीं मिलता, तब तक स्वतंत्रता अधूरी है। कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित सदस्यों ने पंडित जी के पवित्र चित्रों पर चलने और संगठन को बूथ स्तर तक सशक्त बनाने का संकल्प लिया।

**24 कृषि यंत्रों पर अनुदान आवेदन शुरू**  
**रोटावेटर सहित अन्य कृषि यंत्रों के लिए 16 है अंतिम तिथि**

**40 से 50 प्रतिशत का मिलेगा अनुदान**

हरिभूमि न्यूज ►► घरखी दादरी

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के दौरान एसएमएम योजना के तहत 40 से 50 प्रतिशत अनुदान राशि के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। योजना का लाभ लेने के लिए 16 फरवरी तक ऑनलाइन आवेदन किए जा सकते हैं। उपायुक्त डा मुनीश नारपाल ने बताया कि किसानों को व्यक्तिगत श्रेणी के कृषि यंत्र जैसे रोटोवेटर, आलू बिजाई मशीन, ट्रेक्टर संचालित पावर वीडर, बैटरी, ट्रेक्टर संचालित उर्वरक प्रसारक,

**झू के माध्यम से किया जाएगा यंत्रों का चयन**

कृषि यंत्र लेने के इच्छुक किसान कृषि तथा किसान कल्याण विभाग की वेबसाइट प 16 फरवरी तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उप निदेशक डा जितेंद्र अहलावत ने बताया कि ऑनलाइन आवेदन के बाद यदि आवेदन निदेशालय द्वारा निर्धारित लक्ष्य से ज्यादा आते हैं तो कृषि यंत्रों का चयन उपायुक्त की अध्यक्षता में जिला कार्यकारी कमेटी द्वारा झू के माध्यम से किया जायेगा। चयन होने के उपरंत कृषि अनुदान पर लिया गया कृषि यंत्र पांच वर्षों तक नहीं बेच सकता है।

इलेक्ट्रिक, सौर संचालित पावर वीडर, सेल्फ प्रोपेल्ड मल्टी टूल बार, स्व-चालित उच्च क्लीयरेंस बूम स्प्रेयर, भूसा कटर के साथ उच्च क्षमता वाला चारा काटने वाला यंत्र, ट्रेक्टर चालित सिलेज पैकिंग मशीन, ट्रेक्टर चालित सिलेज बेलर, बैटरी चालित उर्वरक प्रसारक, ट्रेक्टर चालित उर्वरक प्रसारक,

**पात्र लोगों तक पहुंचे योजनाओं का लाभ: डीसी**  
**लघु सचिवालय में डीसी ने जिलाधिकारियों को दिए जरूरी दिशा-निर्देश**

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

डीसी साहिल गुप्ता ने दिशा की राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक में रखे गए एजेंडे पर लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में सभागार में जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जीवन उत्थान की योजनाओं का अधिक से अधिक जरूरतमंद लोगों को लाभ मिलना चाहिए। इसके साथ-साथ अधिकारी कृषि, बागवानी, मछली पालन, मुधमक्खी पालन, स्वरोजगार और सौर ऊर्जा आदि सब्सिडी योजनाओं को पात्र लोगों तक पहुंचाएं। उन्होंने निर्माण परियोजनाओं में भी तेजी लाने के निर्देश दिए। वहीं दूसरी ओर

**मुख्यमंत्री सैनी ने राज्य स्तरीय दिशा समिति की बैठक में दिए निर्देश**

वहीं दूसरी ओर चंडीगढ़ मुख्यालय से मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी ने राज्य स्तरीय दिशा समिति की बैठक में विभिन्न विभागों की जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तार से समीक्षा की और प्रदेशभर के उपायुक्तों को जरूरी निर्देश दिए। वहीं सांख्य चौ. धर्मबीर सिंह ने सरकारी अस्पतालों में वैटनेरियर विशेषज्ञ व अन्य पर्याप्त चिकित्सा स्टाफ तैयार करने, गांवों में खेल स्टेडियमों में टैरक जरूर बनवाने, जल भराव से निजात के लिए जल संचय और सूखाग्रस्त इलाकों में सिंचाई के लिए वॉटरबॉडी बनवाने, जलभराव से प्रभावित किसानों को मुआवजा राशि दिलवाने, मौकड़ा से खेतों से पाइप लाइन डालने व उस पर किसानों को सब्सिडी देने, प्राकृतिक खेती व देसी गावों को बढ़ावा देने, महिला स्वयं सहायता समूहों को प्रोत्साहित करने, दार्शिकों में बिजली-पेपजल की सुविधा सुगमता से सुदृश्य करवाने आदि विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं पर कई महत्वपूर्ण सुझाव दिए, जिन पर मुख्यमंत्री ने संबंधित विभागों को आवश्यक निर्देश दिए।

चंडीगढ़ मुख्यालय पर मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी ने दिशा की राज्य स्तरीय समीक्षा बैठक में आलाधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। चंडीगढ़ बैठक में मौजूद भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा से सांसद चौ. धर्मबीर सिंह ने केंद्र व

प्रदेश सरकारी की विभिन्न योजनाओं के साथ-साथ शिक्षा, कृषि, स्वयं सहायता समूह, खेल, प्राकृतिक खेती, जल संरक्षण, बाढ़ राहत और स्वास्थ्य संबंधित महत्वपूर्ण सुझाव दिए। लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए

सभागार में डीसी ने स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, कृषि विभाग, सिंचाई विभाग, बागवानी, महिला एवं बाल विकास विभाग, प्रधानमंत्री स्वरोजगार सजुन योजना, महिला स्वयं सहायता समूह विभागों की विस्तार से समीक्षा की।

**भाजपा समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के विकास के लिए प्रयासरत: पाजू**  
**भाजपा कार्यकर्ताओं ने उपाध्याय की पुण्यतिथि पर किया नमन**

■ पंडित दीनदयाल उपाध्याय ने अपने जीवनकाल में देश की एकता, अखंडता और जन जन में राष्ट्र के प्रति समर्पित भावना का किया संचार

**ये रहे मौजूद**

भाजपा उनकी पुण्यतिथि को समर्पण दिवस के तौर पर उनके सेवामय जीवन को श्रद्धांजलि अर्पित करने और भारतीय राजनीतिक चिंतन में उनके योगदान को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता है। इस अवसर पर अजय बिधनोई, रणसिंह गाढ़ा, नवीन बागान, पवन शर्मा सुरपुरा सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

हरिभूमि न्यूज ►► बहल

भाजपा कार्यकर्ताओं ने जनसंघ के प्रमुख विचारक पं. दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर उनको याद किया और कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय की नीतियों पर चलते हुए भाजपा सरकार ने समाज के पिछड़े और शोषित वर्ग के उत्थान के लिए काम किया है।

भाजपा नेता हनुमान शर्मा पाजू ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का निधन 11 फरवरी, 1968 को हुआ था जिसे भाजपा समर्पण दिवस के रूप में मनाकर उनको श्रद्धासुमन अर्पित करती है। पूरा देश उनके मानवतावादी विचारों, अंत्योदय के सिद्धांतों, प्रखर राष्ट्रवादी विचारधारा से समाज की भलाई करने वाले

महापुरुष के रूप में याद करती है। उन्होंने अपने जीवनकाल में भारत की एकता, अखंडता और जन जन में राष्ट्र के प्रति समर्पित भावना का संचार करने के लिए काम किया। उनकी नीतियों को आत्मसात करते हुए देश और प्रदेश की भाजपा सरकार समाज की अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति उत्थान और विकास के लिए प्रयासरत है।

**असफलताओं से सीखकर आगे बढ़ना ही स्टार्टअप की असली पहचान: जैन**

**शिविर के चौथे दिन संवैधानिक अधिकारों पर हुई चर्चा**

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

उद्यमिता की शुरुआत बड़े संसाधनों से नहीं, बल्कि साहस, नए स्वप्न और आत्मविश्वास से होती है। असफलताओं से सीखकर आगे बढ़ना ही एक सफल स्टार्टअप की असली पहचान है। युवाओं को नौकरी खोजने वाले नहीं, बल्कि रोजगार देने वाले बनना चाहते हैं। यह बात हनुमान ढाणी स्थित हनुमान जोड़ई धाम में चल रहे वैश्य महाविद्यालय भिवानी की एन एस एस इकाईयों के प्रभारी डॉ. कामना कौशिक एवं डॉ मोहनलाल की देख रेख में



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में सम्मानित करते हुए।

आयोजित सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर के चौथे दिन मुख्य वक्ता वर्धमान ज्वेलर्स के संस्थापक सचिन जैन ने

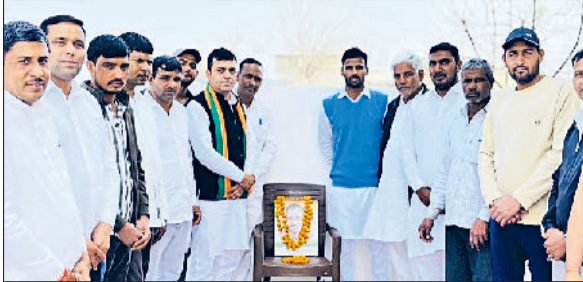
**छात्रों को शिक्षा के अधिकार पर किया जागरूक**

कानूनी साक्षरता सत्र में ज्योति मारड्राज ने 'छात्र और संविधान: जालिए अपने विशेष अधिकार' विषय पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने छात्रों को शिक्षा के अधिकार और अन्य विशेष संवैधानिक प्रावधानों से अवगत कराते हुए उन्हें कानून सजग नागरिक बनने की प्रेरणा दी। शिविर के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों ने नदिर परिसर और आस-पास के क्षेत्र में स्वच्छता अभियान भी चलाया। डॉ कामना कौशिक ने कहा कि हमारे जीवन में प्रतिदिन अनेक परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, कभी परिवार में, कभी शिक्षा के क्षेत्र में, तो कभी समाज और कार्यस्थल पर। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रपति अर्वांडी अशोक मारड्राज, कार्यालय अधीक्षक कमल मारड्राज, महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यगण एवं एन एस एस स्वयंसेवकों ने शिरकत की।

एक सफल स्टार्टअप केवल एक बिजनेस नहीं, बल्कि समाज की समस्याओं का साहसी समाधान है।

**भाजपा कार्यकर्ताओं ने मनाया समर्पण दिवस**

**दीनदयाल उपाध्याय थे एक सच्चे राष्ट्रभक्त : कुलदीप**



भिवानी। दीनदयाल उपाध्याय के फोटों पर पुष्प अर्पित करते भाजपा कार्यकर्ता।

सच्चे राष्ट्रभक्त थे और वही अंत्योदय की योजना को लागू करने वाले थे। कुलदीप महला का कहना था कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय जन-जन के साथी थे और उनकी सोच सदैव जनता के हित में रही है। भाजपा कार्यकर्ताओं ने दीनदयाल

उपाध्याय की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। इस मौके पर भाजपा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य राजकुमार जांगड़ा, महामंत्री राजदेव, राजेश ढाणी मीरान, रामवीर प्रधान, रूलीराम शर्मा विकास सांगवान आदि मौजूद रहे।

**मेरी फसल मेरा ब्यौरा पर पंजीकरण करवाएं किसान**

**पंजीकरण की अंतिम तिथि है 28 फरवरी**

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

एसडीएम प्रदीप अहलावत ने कहा कि रबी सीजन के लिए किसान 28 फरवरी तक मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपना पंजीकरण जरूर करवा लें। पोर्टल पर पंजीकरण होने के बाद ही किसानों की फसलों को मंडी में खरीदा जाएगा। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के खण्ड कृषि अधिकारी डा बिनेश गायत ने

बताया कि अभी तक जिन किसानों ने कृषि भूमि का मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण नहीं करवाया है। वे किसान अपनी रबी फसलों की भूमि का इस पोर्टल पर पंजीकरण करवा लें। इस समय सरसों, गेहूँ, जौ, चना आदि मुख्य फसलें हैं। जिन किसानों ने अभी तक पोर्टल पर अपनी फसलों का पंजीकरण नहीं करवाया है, वे इसे शीघ्र करवा लें।

**मेरी फसल मेरा ब्यौरा पर पंजीकरण करवाएं किसान**

**पंजीकरण की अंतिम तिथि है 28 फरवरी**

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

एसडीएम प्रदीप अहलावत ने कहा कि रबी सीजन के लिए किसान 28 फरवरी तक मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपना पंजीकरण जरूर करवा लें। पोर्टल पर पंजीकरण होने के बाद ही किसानों की फसलों को मंडी में खरीदा जाएगा। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के खण्ड कृषि अधिकारी डा बिनेश गायत ने

बताया कि अभी तक जिन किसानों ने कृषि भूमि का मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण नहीं करवाया है। वे किसान अपनी रबी फसलों की भूमि का इस पोर्टल पर पंजीकरण करवा लें। इस समय सरसों, गेहूँ, जौ, चना आदि मुख्य फसलें हैं। जिन किसानों ने अभी तक पोर्टल पर अपनी फसलों का पंजीकरण नहीं करवाया है, वे इसे शीघ्र करवा लें।

**कराटे चैंपियनशीप में वासु ने जीता ब्रांज मेडल मुंबई में आयोजित हुई थी प्रतियोगिता**

**राज्य के 54 खिलाड़ियों ने लिया था भाग**

हरिभूमि न्यूज ►► बाढड़ा

गांव बाढड़ा निवासी पूर्व सरपंच बिजेन्द्र सिंह के सुपुत्र वासु ने एशिया -यूरो इंटरनेशनल कराटे चैंपियनशिप में ब्रांज मेडल जीत कर नया इतिहास रचा है जिससे क्षेत्र के खेलप्रेमियों व स्वजनों में खुशी की लहर दौड़ गई है। वासु का प्रदर्शन बहुत ही सधा व बेहतरीन होने के कारण इस खेल से जुड़े विशेषज्ञों ने उनके भविष्य को उज्ज्वल बताया है। महाराष्ट्र के मुंबई स्थित प्रियदर्शी स्पोर्ट्स क्लब में आयोजित 31 वीं एशिया -यूरो इंटरनेशनल कराटे चैंपियनशिप में सात देशों से चार हजार खिलाड़ियों ने भागीदारी की। हरियाणा की तरफ से स्पर्धा में 11 आयु वर्ग में अरिज बेल्ट में हरियाणा स्थित बाढड़ा निवासी के वासु श्योरान पर कब्जा किया। भिवानी पहुंचने प्रति माता पिता व अन्य संगठनों द्वारा स्वागत किया गया। इस प्रतियोगिता में हरियाणा के 54 खिलाड़ियों ने भाग लिया और हरियाणा व अपने जिले का नाम रोशन किया।



बाढड़ा। इंटरनेशनल कराटे चैंपियनशिप में ब्रांज मेडल विजेता वासु श्योरान।

**इन लोगों ने दी बधाई**

बालाजी कराटे अकेडमी के निदेशक सहित अन्य खिलाड़ी वासु श्योरान के पिता पूर्व सरपंच बिजेन्द्र सिंह को बधाई देते हुए वासु श्योरान के बेहतरों प्रदर्शन के उज्ज्वल भविष्य पर शुभकामनाएं दीं। वासु श्योरान के ब्रांज मेडल जीतने पर पंचायत समिति के पूर्व चेयरमैन मल्लोराम बाढड़ा, सरपंच राजेश बाढड़ा, इंटरनेशनल कोच जगबीर सिंह, प्रधान जगतसिंह बाढड़ा, मंजीत पहलवान, बलजीत श्योरान, सरपंच राकेश बाढड़ा, व्यापार मंडल अध्यक्ष सुंदरपाल, पूर्व अध्यक्ष संदीप सिंटी, सुरेन्द्र पहलवान, एमपी नफेसिंह, चांद पहलवान, मा. बजरंग सिटी, हरीश, चांदराम, महेंद्र, सुखदेव जगदीश सिंह, जगबीर शर्मा, अमित, सेठ मजुन अरवलाम, नवीन कुमार आदि ने बधाई दीं।

**झोड़ू कला शिक्षा एवं जन कल्याण समिति झोड़ू कला PUBLIC NOTICE**

झोड़ू कला शिक्षा एवं जन कल्याण समिति झोड़ू कला (चं० दादरी) की General Body की वार्षिक बैठक दिनांक 08 मार्च 2026 (रविवार) को प्रातः 10:30 बजे महिला महाविद्यालय के प्रांगण में होनी निश्चित हुई है। समिति के सभी आजीवन सदस्यों को इस Public Notice के माध्यम से सूचित किया जाता है कि वे निश्चित तिथि व समय पर महाविद्यालय पहुंचकर बैठक में हिस्सा लें। बैठक का प्रोग्राम इस प्रकार है :  
1. वर्ष 2024-2025 के आय-व्यय का ब्यौरा देने बारे।  
2. कार्यकारिणी के प्रधान की अनुमति से अन्य कोई मुद्दा।  
**प्रधान**

**खबर संक्षेप**

**महिला कालेज में एनएसएस शिविर शुरू**  
बाढ़ड़ा। कस्बे के राजकीय महिला महाविद्यालय में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर का शुभारंभ महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई वन एवं टू द्वारा सात दिवसीय विशेष शिविर का आयोजन 11 फरवरी से 17 फरवरी तक किया जा रहा है। शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि एवं महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अनिल कुमार द्वारा किया गया।

**चांग में हुआ जागरूकता शिविर का आयोजन**  
भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में भारतीय रिजर्व बैंक से एलडीओ एचएल भाटिया की अध्यक्षता में सीएफएल सेंटर भिवानी के तत्वावधान में गांव चांग में वित्तीय साक्षरता सप्ताह अभियान के तहत जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में ग्रामीणों को विभिन्न वित्तीय योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी।

**नशा करता है सामाजिक संबंधों का नाश**  
भिवानी। सामाजिक संबंधों का नाश करता है नशा, जिससे समाज टूट रहा है। नशा मित्र बनकर शरीर में प्रवेश करता है और शत्रु बनकर मार डालता है। यह उद्धार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की झोजकला-कादमा शाखा के तत्वावधान में महाशिवरात्रि पर्व पर आयोजित नशा मुक्त भारत अभियान द्वारा गोपालवास व बडराई गांवों में प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कहे।



चरखी दादरी। प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी बच्चे। फोटो: हरिभूमि

**खेल प्रतियोगिताओं में आरईडी स्कूल के छात्रों ने रचा इतिहास**

चरखी दादरी। गत सप्ताह दादरी में आयोजित विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में आरईडी स्कूल चरखी के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। हाल ही में दादरी में राष्ट्रीय स्तर की ताइक्वांडो और शूटिंग प्रतियोगिताओं में विद्यालय के छात्र अवदेश, काशवी, तेजस और अन्वी ने ताइक्वांडो में स्वर्ण पदक, रजत और कांस्य पदक जीतकर स्कूल का नाम रोशन किया। इसी कड़ी में कक्षा पांचवीं के छात्र उत्कर्ष ने 16 वर्षीय

**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 :-  
**हरिभूमि, शॉप नं. 47, इण्डियन ट्रेड ट्रेस्ट मार्केट, मिवाणी**  
**फोन नं. : 8814999151, 9253681005**

**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 स्थानीय संस्करण के छ. 2000/-  
10 X 8 सें.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 2500/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इण्डियन ट्रेड ट्रेस्ट मार्केट, भिवानी  
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

**व्यवस्था सुचारु रखने को लेकर अधिकारियों ने लगाई 9 ड्यूटियां हड़ताल को लेकर कर्मचारियों ने झोंकी ताकत, जत्था निकाला**

हड़ताल से एक दिन पहले ही पुलिस प्रशासन ने बस अड्डा व रेलवे स्टेशनों पर गश्त बढ़ा दी, सादी वर्दी में कर्मियों की ड्यूटी लगाई

हरिभूमि न्यूज || मिवाणी

गुरुवार को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर कर्मचारी व प्रशासनिक अधिकारियों ने कमर कस ली है। कर्मचारी हड़ताल की सफलता को लेकर बुधवार को शहर में जत्था निकालकर लोगों से हड़ताल में सहयोग करने तथा पब्लिक सेक्टर को बचाने की गुंजायिश करते नजर आए। कर्मचारियों ने नेहरू पार्क से जत्था शुरू किया और शहर के बीचोबीच निकालकर बस अड्डे पर पहुंचे और वहां पर कर्मचारियों को संबोधित किया। एसकेएस के ब्लाक प्रधान अशोक गोयत ने बताया कि हड़ताल को लेकर लोगों का सहयोग मांगा और शहर में जत्था निकाला है। हड़ताल के प्रति लोगों में जबरदस्त उत्साह है। चूंकि जनता भी सरकारी विभागों



भिवानी। शहर में जत्था निकालने के दौरान नारेबाजी करते हुए। फोटो : हरिभूमि

के निजीकरण के खिलाफ है। वहीं जनता को किसी प्रकार की परेशानी न हो। इसके लिए अधिकारियों ने सभी कर्मचारियों को ड्यूटी पर रहने के निर्देश दिए हैं। दूसरी तरफ किसी अप्रिय घटना से बचने के लिए पुलिस प्रशासन ने भी पुख्ता इंतजाम किए हैं। हड़ताल से एक दिन पहले ही पुलिस प्रशासन ने बस अड्डा व रेलवे स्टेशनों पर गश्त बढ़ा दी। साथ ही सादी वर्दी में पुलिस कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। हरियाणा रोडवेज वकई नूनियन के प्रधान नरेंद्र दिनो ने

बताया कि 12 फरवरी को होने वाली हड़ताल में बहचद कर भाग लेंगे। हड़ताल की सफलता के लिए लगातार कर्मचारियों से सम्पर्क साधा जा रहा है। कर्मचारियों की हड़ताल को लेकर ड्यूटियां लगाई गई है। अन्य विभागों के कर्मचारियों से भी सम्पर्क साधा जा रहा है।

**सभी कर्मचारी रहेगे हड़ताल पर:पुरुषोत्तम**

नगरपरिषद में तैनात सभी सफाई कर्मचारी हड़ताल पर रहेंगे। वे इस दौरान सुबह नौ बजे कमेटी में पहुंचेंगे और उसके बाद जूलूस की शव्ल में नेहरू पार्क पहुंचेंगे। वहां से अन्य कर्मचारियों के साथ मिलकर आने की रणनीति तय करेंगे। कर्मचारी नेता पुरुषोत्तम ने बताया कि हड़ताल को लेकर कर्मचारियों में जबरदस्त उत्साह है। हड़ताल की सफलता को लेकर लगातार कर्मचारियों से सम्पर्क साध रहे हैं।

**हड़ताल का रोडवेज पर असर नहीं होगा**

रोडवेज विभाग के यातायात प्रबंधक भरत सिंह ने बताया कि हड़ताल का रोडवेज विभाग पर कोई असर नहीं होगा। सभी बसें चलाई जाएंगी। प्राइवेट व सरकारी सभी तरह की बसें बे रोकटोक सड़कों पर दौड़ती नजर आएगी। वहीं सभी कर्मचारियों की ड्यूटी लगा दी है। ताकि लोगों को गंतव्य तक जाने में किसी तरह की कोई परेशानी न हो।

**वैश्य मॉडल स्कूल में हुआ विदाई समारोह शिक्षकों व छात्रों ने अनुभव किए साझा**

हरिभूमि न्यूज || मिवाणी

वैश्य मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल प्रांगण में 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के सम्मान में एक भव्य विदाई समारोह का आयोजन किया गया। 11वीं कक्षा के विद्यार्थियों ने अपने वरिष्ठ साथियों का स्वागत तिलक, पुष्प और तालियों की गूंज के साथ किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती वंदना द्वारा किया गया। समारोह में विद्यार्थियों ने अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों की आकर्षक प्रस्तुतियां दीं। सर्वप्रथम स्वागत गीत द्वारा वरिष्ठ विद्यार्थियों का स्वागत किया गया। तत्पश्चात् धमाकेदार रंगारंग कार्यक्रमों की श्रृंखला में पंजाबी नृत्यों, कविता-पाठ, नाट्य प्रस्तुति आदि ने सभी को मंत्र मुग्ध कर दिया। इसके साथ ही 11वीं कक्षा के विद्यार्थियों द्वारा आयोजित विभिन्न प्रकार की मनोरंजक खेलों का सभी विद्यार्थियों ने भरपूर आनंद उठाया। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों और विद्यालय से जुड़े अनुभवों को साझा करते हुए भावुक क्षण उत्पन्न कर दिए। प्रधानाचार्या महोदया ने अपने प्रेरणादायक उद्बोधन में विद्यार्थियों को कड़ी मेहनत, ईमानदारी और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने का संदेश दिया। उन्होंने आगामी बोर्ड परीक्षा के लिए सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए उज्वल भविष्य की कामना की।



भिवानी। सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ कराते हुए।

**आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में होनहार विद्यार्थियों का किया सम्मान**

हरिभूमि न्यूज || बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा स्थित आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें परीक्षाओं व खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इस समारोह में बतौर मुख्य अतिथि नगर पालिका चैयरमैन सुंदर अत्री ने शिरकत की। विद्यालय निदेशक विकास यादव व प्रधानाचार्य ताराचंद यादव ने मुख्य अतिथि का फूलमाला पहनाकर गर्म जोशी से स्वागत किया। दीप प्रज्वलन के बाद शुरू हुए कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सुंदर अत्री के द्वारा सभी बच्चों को सम्मानित किया व



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा स्थित आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह में उपस्थितजन। फोटो: हरिभूमि

**18 फरवरी को लगेगा मेगा सर्विस कैंप**

चरखी दादरी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा 18 फरवरी को संस्कार पब्लिक स्कूल में मेगा सर्विस कैंप का आयोजन किया जाएगा। इस मेगा सर्विस कैंप में जनता से सीधे रूप से जुड़े विभिन्न 12 विभागों द्वारा स्टॉल लगाकर ग्रामीणों को योजनाओं की जानकारी एवं सेवाएं प्रदान की जाएगी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी संजीव काजला ने बताया कि जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं प्राधिकरण की चैयरमैन डॉ. गगनदीप कौर सिंह के मार्गदर्शन में मेगा सर्विस कैंप के माध्यम से विभिन्न विभागों द्वारा लोगों को प्रमुख योजनाओं व सरकारी सहायता की जानकारी दी जाएगी।

**लेवल अप पार्टी में झूमे आठवीं के विद्यार्थी सामूहिक नृत्य और नाटक की दी प्रस्तुति**

हरिभूमि न्यूज || मिवाणी

हलवासिया विद्या विहार के माध्यमिक विभाग में कक्षा आठवीं के विद्यार्थियों के लिए लेवल-अप पार्टी का हर्षोल्लासपूर्वक आयोजन किया गया। सर्वप्रथम सरस्वती माँ के समक्ष दीप प्रज्वलन व पुष्पार्पण द्वारा कार्यक्रम की शुरुआत की गई। कार्यक्रम में आचार्य मीनाक्षी अग्रवाल द्वारा सफल मंच संचालन किया गया। कक्षा आठवीं के सभी कक्षाचार्यों बिंदु वर्मा, नेहा, कांता दांगी, रिकी, दीपिका व सभी विद्यार्थियों द्वारा सामूहिक नृत्य, नाटक व अनेक रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। इस अवसर पर विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत ने छात्रों के उज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि परिश्रम एवं निरंतर अभ्यास से ही सफलता प्राप्त होती है। प्राचार्य विलमेश आर्य ने सभी छात्रों को उनके लक्ष्य की प्राप्ति की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रत्येक विद्यार्थी को किसी न किसी गतिविधि में अवश्य भाग लेना चाहिए। उप-प्राचार्य दीपक वशिष्ठ व माध्यमिक विभाग प्रमुख सुवीरा गर्ग ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को बधाई दी। विद्यालय प्रशासन ने सफल आयोजन के लिए संबंधित आचार्यवृंद नीतू शर्मा, विजयलक्ष्मी, रमेश बंसल, संगीताचार्य हरीशचंद्र व विद्यार्थियों की सराहना की।



भिवानी। बच्चों के साथ स्कूल प्रबंधन कमेटी के पदाधिकारी व शिक्षक।

**12वां छोगमल चौधरी ग्रामीण खेल महोत्सव 21-22 को**

बहल। बीआरसीएम शिक्षण समिति के तत्वावधान में 12वां छोगमल चौधरी ग्रामीण खेल महोत्सव 21-22 फरवरी 2026 को राजीव गांधी खेल परिसर, बहल में आयोजित किया जा रहा है। इस संबंध में जानकारी देते हुए बीआरसीएम शिक्षण समिति के निदेशक डॉ. एस. के. सिन्हा ने बताया कि यह शिक्षण समिति के एवं महिला ) तथा खेल महोत्सव ग्रामीण प्रतिभागों को मंच प्रदान करने और खेल संस्कृति को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। डॉ. एस. के. सिन्हा ने बताया कि इस दो दिवसीय खेल महोत्सव में एथलेटिक्स (पुरुष एवं महिला) की विभिन्न प्रतियोगिताएं जैसे 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर, 1500 मीटर, 5000 मीटर दौड़, गोला फेंक, लंबी कूद, ऊँची कूद, जैवलिन शूट एवं हाफ मैथन का आयोजन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त कबड्डी (नेशनल स्टाइल - पुरुष एवं महिला), वॉलीबॉल स्मेशिंग (पुरुष एवं महिला ) तथा रस्साकशी (पुरुष) की प्रतियोगिताएं भी कराई जाएंगी। उन्होंने बताया कि खेल महोत्सव के अंतर्गत विशेष आकर्षण के रूप में 60 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लिए 100 मीटर बुजुर्ग दौड़ तथा 100 मीटर सरपंच दौड़ का भी आयोजन किया जाएगा।



बीआरसीएम निदेशक डॉ. एस. के. सिन्हा।

**तोशाम में आयोजित विशाल क्रिकेट प्रतियोगिता में मैन ऑफ द सीरीज के रूप में प्रमोद धांसू ने जीती मोटरसाइकिल**

**क्रिकेट प्रतियोगिता में तलवंडी राणा की टीम ने मारी बाजी, हसनगढ़ की टीम रही द्वितीय**

हरिभूमि न्यूज || तोशाम

चौधरी सुरेंद्र सिंह खेल परिसर में शहीद भगत सिंह युवा क्लब तोशाम द्वारा आयोजित दूसरी विशाल क्रिकेट प्रतियोगिता का भव्य समापन हुआ। तलवंडी राणा की टीम ने बाजी मारी। समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे तोशाम के डीएसपी दलीप कुमार तथा विशिष्ट अतिथि समाजसेवी उमेश बागनवाला ने उपस्थित युवाओं को नशे के खिलाफ नशा मुक्त समाज बनाने की शपथ दिलाई। अतिथियों का शहीद भगत सिंह युवा क्लब के

**खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम**

संत शिरोमणि गुरु रविदास के जन्मोत्सव के अवसर पर प्रतियोगिता आयोजित करायाई गई। सेमीफाइनल मैच में तलवंडी राणा, हसनगढ़, धांसू तथा किंजस इलेवन मिडी तोशाम की टीम पहुंची। लेकिन धांसू तथा किंजस इलेवन मिडी तोशाम की टीम सेमीफाइनल मुकाबले में पिछड़ गई और तृतीय स्थान पर रही। तत्पश्चात् फाइनल मुकाबले में पहुंची तलवंडी राणा और हसनगढ़ के बीच पांच ओवर का रोमांचक खेल हुआ। इस दौरान हसनगढ़ की टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 5 ओवर में 50 रन बनाए तत्पश्चात् लक्ष्य का पीछा करने उतरी टीम तलवंडी राणा ने मात्र चार विकेट खेरकर लक्ष्य हासिल कर लिया और तलवंडी राणा की टीम ने इस विशाल क्रिकेट प्रतियोगिता की बाजी अपने नाम की।



तोशाम। विजेता टीम को ट्राफी देकर सम्मानित करते हुए।

हरीश तोशामिया, प्रधान संजय नाफरिया, बीडीसी सदस्य संजय खानक, मास्टर मनजीत, पंच प्रतिनिधि नरेंद्र उर्फ नंदा पंचाल, पंच गांवीर चहल, दिनेश पंचाल उर्फ लाला, संदीप कंवल, लखन नाफरिया, अजीत पंचाल, सुशील पहवाल, विनोद उर्फ नोदी, मास्टर रोहतास, राहुल झोका, पवन शर्मा, विपिन गोयल आदि मौजूद थे।

**51 हजार का इनाम**

प्रतियोगिता के समापन समारोह के दौरान पहुंचे अतिथियों ने विजेता टीम तलवंडी राणा की को 51 हजार रुपए की राशि और ट्राफी देकर सम्मानित किया गया। इसी कड़ी में तृतीय स्थान पर रही धांसू तथा किंजस इलेवन मिडी तोशाम की टीम को 51-5100 रुपए तथा ट्राफी देकर सम्मानित किया गया। धांसू के खिलाड़ी प्रमोद ने सीरीज में 10 विकेट चलाए तो बल्लेबाजी में 152 रन बनाए। प्रमोद को खेल कमेटी द्वारा मोटरसाइकिल तथा ट्राफी के साथ सम्मानित किया गया। सबसे उत्तम बल्लेबाज सुरेश हसनगढ़ तथा सबसे उत्तम गेंदबाज राहुल तलवंडी राणा को खेल आयोजन कमेटी ने एक-एक रंजर साइकिल देकर सम्मानित किया।