हरिभूमि
# भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 18 फरवरी 2025

11 शहर में निकाला जुलूस 18 सूत्री मांगों को लेकर...

12 हिंदी कविता में अभिमन्यु, हरियाणवी में नीतिश....

# लोहारू नपा के अध्यक्ष पद के लिए 25 ने भरा पर्चा, 14 वार्डों के लिए 49 उम्मीदवार मैदान में

## निकाय चुनाव नामांकन पत्र दाखिल करने के अंतिम दिन गहमागहमी का माहौल रहा

■ सोमवार को 57 उम्मीदवारों ने नामांकन पत्र दाखिल किया। वार्ड 4 से केवल एक नामांकन मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

लोहारू नगर पालिका अध्यक्ष पद और 14 वार्डों के पार्षद पद के लिए सोमवार को नामांकन पत्र दाखिल करने के अंतिम दिन निर्वाचन अधिकारी कार्यालय में गहमागहमी का माहौल रहा तथा सोमवार को 57 उम्मीदवारों ने अपना नामांकन पत्र दाखिल किया।

नामांकन जमा करवाने के अंतिम दिन तक प्रधान पद के लिए जहां 25 उम्मीदवारों ने पर्चा भरा है वहीं 14 वार्डों के पार्षद पद के लिए 49 उम्मीदवारों ने नामांकन पत्र जमा करवाया है। इसके अलावा वार्ड न. 4 से केवल एक नामांकन प्राप्त हुआ। जिसके चलते आवेदनकर्ता महेश गांधी निर्विरोध पार्षद चुन लिए गए। हालांकि इसकी आधिकारिक घोषणा नही हुई है। नामांकन करने के साथ ही शहर में चुनावों माहौल गर्माने लगा है तथा उम्मीदवारों ने जनसंपर्क अभियान शुरू कर दिया है। जानकारी के अनुसार लोहारू नगरपालिका अध्यक्ष पद का चुनाव पहली बार प्रत्यक्ष रूप से होने के कारण लोगों की निगाहें अध्यक्ष पद पर टिकी हुई थी। जिसके कारण बार अध्यक्ष पद के लिए 25 उम्मीदवारों ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। जिनमें प्रदीप सैनी, पवन कुमार, सुरेश सिंह, राजकुमार, देवी सिंह सोनी, हरपाल, कमल किशोर, प्रदीप कुमार बंटी, ज्योति, महेश गांधी, सुभाष पुत्र ताराचंद, रजत खुराना, विकास पुत्र धनपत सैनी, पूजा सैनी पत्नी विपिन सैनी, संजय खंडेलवाल, सुभाष चंद्र पुत्र बहादुर सैनी, मंजीत, कुसुम, रामभगत सोलंकी, रामसिंह, राजेराम, महेंद्र सिंह, कन्हैयालाल, रामप्रकाश, सुनील कुमार शामिल हैं।

लोहारू। नामाकंन की जांच करने पहुंचे आब्जर्वर और नामाकंन पत्रों की जांच करते हुए। फोटो : हरिभूमि

### ये उम्मीदवार मैदान में

वार्ड न. एक से ममता, सरोज कुमारी, पूजा, वार्ड न. 2 से सुनील सोलंकी, रमन व नवीन कुमार ने, वार्ड न. 3 से सुरेंद्र कुमार, राजेश कुमार सैनी, दीपक ने, वार्ड न. 4 से केवल महेश गांधी ने नामांकन दाखिल किया है। इसके अलावा वार्ड न. 5 से किरण कुमारी, संजू कुमारी ने, वार्ड न. 6 से प्रीति, पूजा, मोना देवी और मुकेश कुमारी ने, वार्ड न. 7 से सुमेर सिंह, सुदेश और अशोक कुमार ने, वार्ड न. 8 से संतलाल, समुंद्र सिंह, सोनू और ममता बाई ने, वार्ड न. 9 से रवि अग्रवाल, प्रदीप कुमार, सुनील कुमार, नवीन और चेतन गोयल ने, वार्ड 10 से निरंजन, संदीप, जयसिंह, महेश कुमार, मनोज कुमार और कन्हैयालाल ने, वार्ड 11 से रूबी, पूजा सैनी और आशा ने, वार्ड 12 से दिव्या, ज्योति और हिमानी सैनी ने, वार्ड 13 से सुशील कुमार, महेंद्र सिंह, अजय शर्मा और रिकी ने तथा वार्ड 14 से वीर सिंह, अमरचंद, अंतर सिंह, मोहित और रामप्रकाश ने नामांकन पत्र दाखिल किया हैं।

**आज होगी जांच कल वापसी** : 18 फरवरी को नामांकन पत्रों की जांच की जाएगी तथा 19 फरवरी को नामांकन वापिस लिया जा सकेंगा। यहीं नही 19 फरवरी को ही सभी उम्मीदवारों को चुनाव चिन्हं आवंटित किए जाएंगे।

### ये रहे मौजूद

मौके निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम मनोज दलाल, तहसीलदार नवनीत, नायब तहसीलदार शेखर नरवाल,नगर पालिका सचिव तेजपाल तंवर, दीपक शर्मा, श्याम सुंदर सांगवान, राजीव वत्स, अनिल मेचू सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

## खबर संक्षेप

### नया बाजार फीडर सुबह सात बजे से रहेगा बंद

**भिवानी।** नया बाजार स्थित 11 हजार केवी फीडर 18 फरवरी मंगलवार को सुबह सात बजे से लेकर शाम तीन बजे तक बंद रहेगा। जेई पवन कुमार ने बताया कि 11 हजार केवी का तार बदलने के चलते 18 फरवरी मंगलवार को सुबह सात बजे से शाम तीन बजे तक नया बाजार फीडर 11 हजार केवी पूर्णरुप से बंद रहेगा। फीडर के अंतर्गत आने वाले रामनगर, चिरंजीवी कॉलोनी, बीटीएम चौक, जगत कॉलोनी, विजय नगर, हांसी चौक, नया बाजार फूलो का चौक व नया बाजार क्षेत्र की बिजली सप्लाई बंद रहेगी।

### राजकीय आईटीआई में रोजगार मेला 24 को

**भिवानी।** उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि राजकीय आईटीआई के प्रांगण में 24 फरवरी को 10.00 बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में फीटर, इलेक्ट्रीशियन, टर्नर, वेल्डर, मशीनिस्ट, वायरमैन, इलेक्ट्रॉनिक मैकेनिक, आरएसी, ट्रेक्टर मैकेनिक, टीपीईएस, शीट मेटल, फाउंड्रीमैन, एमएमवी ट्रेड से पास लडक्े व लड़कियां जिसने आईटीआई पास की हो वे भाग ले सकते हैं। आईटीआई प्रधानाचार्य बलबीर सिंह ने बताया कि रोजगार मेले में श्री कृष्णा फोरजिंग प्रा.लि. व एशियन ऑटोमोटिव हरियाणा प्रा. लि. रोहतक के अधिकारी विद्यार्थियों का प्लेसमेंट हेतु चयन करेंगे। आईटीआई पास छात्र-छात्राएं जिनकी आयु 18 से 26 वर्ष तक हो वे भाग ले सकते हैं।

### अधिवक्ता व अधिकार मित्र मार्गदर्शन करेंगे: सीजेएम

**भिवानी।** मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव पवन कुमार ने बताया कि नालसा द्वारा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। इसी कड़ी में मार्च माह के दौरान गांव बापोड़ा के ग्राम सचिवालय में ग्राम विधिक देखभाल एवं सहायता केंद्र पर अधिवक्ता व अधिकार मित्र आम जनता को प्रत्येक रविवार को आवश्यक मार्गदर्शन देंगे। उन्होंने बताया कि अधिक जानकारी के लिए टेलीफोन नं. 01664-245933 व नालसा हेल्पलाइन नंबर 15100 हैं।

### किसान एक्सपोजर भ्रमण के लिए राजस्थान रवाना

**भिवानी।** उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि जिला के किसान अंतरराष्ट्रीय एक्सपोजर भ्रमण के लिए राजस्थान रवाना किए गए हैं। बागवानी विभाग के वैज्ञानिकों के साथ किसान समूह 17 से 23 फरवरी तक भ्रमण कर बागवानी तकनीकों की जानकारी लेंगे। किसानों को इस भ्रमण से जानकारी मिलेगी और नवीनतम बागवानी क्षेत्र को बढ़ावा मिलेगा। उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली सरकार ने किसानों की आय में बढ़ोतरी करण के उद्देश्य से अनेक योजनाएं लागू की है।

### जनरल ऑब्जर्वर ढालिया ने लोहारू पंहुचकर नामांकन प्रक्रिया का लिया जायजा

**लोहारू।** चुनाव आयोग द्वारा लोहारू, सिवानी व बवानी खेड़ा की नगरपालिका चुनावों के लिए नियुक्त जनरल ऑब्जर्वर अनुराग ढालिया ने लोहारू पंहुचकर नामांकन प्रक्रिया का जायजा लिया। जनरल ऑब्जर्वर ने इस दौरान नामांकन प्रक्रिया का गहनता से अवलोकन किया और आवेदन के एक एक कागज की जानकारी ली। इस दौरान उनके साथ एसडीएम मनोज कुमार दलाल भी उपस्थित रहे। उन्होंने लोहारू नगर पालिका के कुल मतदान केंद्र, मतदाताओं तथा स्टाफ आदि की जानकारी ली। उन्होंने कहा की वे भिवानी के लोक निर्माण रेस्ट हाउस के कमरा नंबर दो में ठहरे हुए है। चुनाव सम्बन्धी कोई शिकायत बाबत उनके मोबाइल नंबर पर सम्पर्क किया जा सकता है।

### नगर पालिका चुनाव के लिए चुनाव प्रशिक्षण 20 को पंचायत भवन में : उपायुक्त

**भिवानी।** उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी महावीर कौशिक ने बताया कि राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार दो मार्च को नगर पालिका आम चुनाव होंगे। चुनाव प्रक्रियाओं को पूर्ण करवाने के लिए नगर पालिका क्षेत्र बवानीखेड़ा, सिवानी व लोहारू के चुनाव के लिए नियुक्त पोलिंग पार्टीज की ट्रैनिंग 20 फरवरी को पंचायत भवन में करवाई जाएगी। उन्होंने बताया कि यह प्रशिक्षण सुबह 9:30 बजे से दोपहर 2:00 बजे तक करवाया जाएगा। उपायुक्त ने कहा कि संबंधित अधिकारी व कर्मचारी निर्धारित तिथि व स्थान पर पहुंचकर चुनाव प्रशिक्षण में भाग लेना सुनिश्चित करें।

## बवानीखेड़ा नपा चेयरमैन के 19 योद्धा रण में 73 उम्मीदवारों ने पार्षद के लिए किया नामाकंन

■ अंतिम दिन चेयरमैन के लिए 16 व पार्षद के लिए 59 ने नामांकन पत्र दाखिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

नामांकन के अंतिम दिन तक चेयरमैन के लिए 16 व पार्षद के लिए 59 ने नामांकन पत्र दाखिल किए इस प्रकार कुल 19 चेयरमैन व कुल 73 पार्षद उम्मीदवारों ने नामांकन किया। कुल मिलकर 92 प्रत्याशी मैदान में हैं। नामांकन पत्र दाखिल करवाने के लिए भाजपा प्रत्याशी सुंदर अत्री, पूर्व नपा चेयरपर्सन कमल के साथ हलका विधायक कपूर वाल्मीकि, भाजपा जिलाध्यक्ष, पूर्व जिलाध्यक्ष सहित अन्य दिग्गज नेता पहुंचें और नामांकन जमा करवाया। वार्ड 9 से कोरियाग्राफर सुभाष चित्रा ने अपना नामांकर पत्र दाखिल किया। भाजपा चेयरमैन प्रत्याशी सुंदर अत्री पर दाव, पंकज महता, सतपाल शर्मा, तरूण राठौड, अजीत वाल्मीकि, मोहित यादव, दिलबाग भाकर, रमेश काजल आदि चेयरमैन की दौड़ में शामिल हैं।

बवानीखेड़ा। नामाकंन पत्र की जांच करते अधिकारी।

बवानीखेड़ा। नामाकंन करते चेयरमैन पद के उम्मीदवार। फोटो : हरिभूमि

## निकाय चुनाव: प्रचार ने पकड़ी गति,गिले-शिकवे भुलाकर सहयोग करने की कर रहे गुजारिश

**बवानीखेड़ा।** अधिक समुदाय ने खड़ा किया अपना उम्मीदवार, तो किसी समुदाय से दो से तीन उम्मीदवार अगर बात की जाए इस नगर पालिका चेयरमैन चुनाव की तो भाजपा चेयरमैन प्रत्याशी सुंदर अत्री पर पार्टी ने दाव लगाया है जो ब्राहम्ण समुदाय से आते हैं लेकिन इसी श्रेणी में सतपाल शर्मा, हरिकेश शर्मा, सज्जन शर्मा आदि ने नामांकन दाखिल किया, वहीं पंजाबी सुमदाय में पंकज महता, संजय महता, सतपाल महता ने नामांकन दाखिल किया। राजपूत समाज से तरूण राठौड, वाल्मीकि समाज से अजीत वाल्मीकि, बीसी समाज से मोहित यादव, जाट समाज से दिलबाग भाकर व अन्य श्रेणियों से भी चेयरमैन पद के लिए नामांकन पत्र दाखिल हुए। ये चुनाव पद को पाने की बजाए एक धड़ा दूसरे को नीचा दिखाने व गिराने की फिराक में दिखाई दे रहा है। हालांकि हो सकता है कि एक समाज के लोग एकत्रित होकर दूसरे उम्मीदवार को मनाकर उसका नामाकंन पत्र वापिस दिलवाने में सहायक हों,लेकिन इस चुनाव में भूलचूक या आवेश में किसी के द्वारा दूसरे के विरोध में किया गया गलत निर्णय उसके विपक्ष में सामने वाले को चुनाव लड़ने पर मजबूर किए हुए है। इसलिए अपने ही अपनों को शिकस्त दे सकते हैं। हालांकि गिले-शिकवे इस खाई को मिटाने का काम करते हैं।

**भाजपा बनाम निर्दलियों के बीच होगी टक्कर:** बवानी खेड़ा चुनावों में भाजपा द्वारा अपना नपा चेयरमैन के लिए अपना उम्मीदवार मैदान में उतारे जाने पर कभी समुदायों में इस बात का विरोध पैदा हो गया है क्योंकि पार्टी बिना प्रत्याशी के चुनाव लड़ाती तो जीतने पश्चात विरोधी खेमें का विजेता पार्टी में शामिल हो सकता था लेकिन कुछ समाज के लोगों ने पार्टी प्रत्याशी घोषित किए जाने पर विरोध के बिगुल बजा डाले और भिवानी चुनावों वाला इतिहास बनाने की बात कही।

### किसानों के लिए प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना लाभकारी: उपायुक्त

**चरखी दादरी।** किसानों और मछली पालन का धंधा करने वाले लोगों के लिए प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना आर्थिक स्थिति मजबूत करने में वरदान सिद्ध हो रही है। योजना के तहत 40 से 60 प्रतिशत वित्तीय सहायता का प्रावधान किया है। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताया कि जिले में उन गांवों के लोगों को मत्स्य पालन के प्रति प्रोत्साहित किया जा रहा है, जिन गांवों में बरसात के पानी के ठहराव होता है या भूमि बंजर है। उन्होंने बताया कि मछली पालन से किसानों की आय बढ़ रही है।

झींगा मछली पालन से 5 से 6 लाख रुपये प्रति एकड़ तक आमदनी होती है। सरकार द्वारा योजना के तहत अनुसूचित जाति व महिला वर्ग मछली पालकों को 60 प्रतिशत अनुदान तथा सामान्य वर्ग को मछली पालन पर 40 प्रतिशत अनुदान दिया जा रहा है। प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना के तहत 60 प्रतिशत सभी वर्गों की महिलाओं व अनुसूचित जाति को तथा 40 प्रतिशत सामान्य व ओबीसी को अनुदान प्रदान किया जाता है। योजना के तहत प्रार्थी निजी भूमि में या पट्टे पर भूमि लेकर मछली फीड हैचरी, तालाबों के निर्माण, बायोफ्लॉक, आरएएस, फीड मिल, कोल्ड स्टोर आदि लगाने पर विभाग से वित्तीय एवं तकनीकी सहायता प्राप्त कर सकते हैं। विभागीय योजनाओं के लिए किसानों को जागरूक करते हुए समय-समय पर विभाग द्वारा प्रशिक्षण भी दिया जाता है।

## तीसरे दिन दी जा रही पानी की सप्लाई

### अगले सप्ताह नहरों में पानी पहुंचने की उम्मीद, राशनिंग शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

विगत से सबक लेते हुए पब्लिक हेल्थ विभाग ने पीने के पानी की राशनिंग शुरू कर दी। अब अधिकांश शहर में तीसरे दिन पानी की सप्लाई दी जा रही है। हालांकि पब्लिक हेल्थ के अधिकारियों का तर्क है कि उनके पास अभी पानी का पर्याप्त स्टॉक है,लेकिन महीने के अंत में पानी की किल्लत से निपटने के लिए पहले से ही पानी की राशनिंग की गई है। दूसरी तरफ अगले सप्ताह के अंत तक नहरी पानी पहुंचने की उम्मीद है । उसके बाद पानी की कोई कमी नहीं रहेगी। बताते है कि जलघरों का आधे से ज्यादा पानी पेयजल सप्लाई के जरिए लोगों के घरों तक पहुंच गया। अब

पब्लिक हेल्थ विभाग को पानी का टोटा होने की डर सताने लगा है। इस समस्या से बचने के लिए पब्लिक हेल्थ विभाग पानी जलघरों की तलहटी में जाने से पहले ही पीने के पानी की राशनिंग कर दी है। अब शहर में रोजाना की बजाए एक दिन छोड़कर पानी की सप्लाई करना आरंभ कर दिया है। दूसरी तरफ कुछेक क्षेत्रों में रोजाना पानी पहुंच रहा है तो अंदरूनी शहर में एक दिन छोड़कर पानी की सप्लाई देनी शुरू कर दी है। जिस वजह से अब पानी की खपत भी कम होने लगी है। माना जा रहा है विभाग ने यह फैसला महीने के अंत में पीने के पानी की कमी से निपटने के लिए किया गया है। क्योंकि हर माह पानी की कमी के चलते राशनिंग करनी पड़ती है,लेकिन इस बार विभाग ने पहले ही राशनिंग शुरू कर दी। इससे नहरों में पानी पहुंचने तक पीने के पानी की कमी नहीं होगी। रोजाना की बजाए एक दिन छोड़कर पीने के पानी की सप्लाई दी जा रही है। उल्लेखनीय है कि जिले की नहरों में अगले सप्ताह तक पानी पहुंचने की उम्मीद है। 23 फरवरी के आसपास पानी पहुंचने की उम्मीद है। तब तक शहर के लोगों का हलक तर करने के लिए पानी की राशनिंग का सहारा लिया है। यहां यह बताते चले कि इस माह में पीने के पानी की डिमांड कम है।

### अश्लील साहित्य के लिए बच्चों का उपयोग करने पर दर्ज होगा केस: डीसी

**भिवानी।** उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि बाल शोषण करना अथवा करवाना लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012 (पोक्सो) के तहत अपराध माना गया है। उन्होंने अधिनियम के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि यौन उत्पीड़न का प्रयास करना अथवा करवाना भी अपराध की श्रेणी में शामिल है। इसी प्रकार से अगर कोई व्यक्ति अश्लील साहित्य हेतु बच्चों का उपयोग करता है, तो अधिनियम के तहत उसके खिलाफ मामला दर्ज किया जाएगा। इसी प्रकार से बच्चों के निजी अंगों को छूना या बड़ों द्वारा निजी अंगों को छुआना भी अधिनियम के तहत अपराध माना गया है।

उपायुक्त ने बताया कि जब उपरोक्त श्रेणी के अपराध बच्चों के संरक्षक जैसे उनकी देखभाल करने वाली संस्था का कोई व्यक्ति, लोक सेवक, पुलिस बल या शैक्षणिक संस्था के व्यक्ति आदि द्वारा किया जाता है तो अपराध और भी गंभीर माना जाता है। इस स्थिति में दोषी को 3 वर्ष से लेकर आजीवन कारावास की सजा दी जा सकती है और अधिनियम में आर्थिक दंड का प्रावधान भी किया गया है। उन्होंने कहा कि ऐसी घटनाओं को छुपाना या सूचना न देना भी अपराध की श्रेणी में माना गया है। इस स्थिति में 6 माह से 1 वर्ष तक की कैद का प्रावधान किया गया है। उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि जिला बाल संरक्षण इकाई द्वारा ऐसे मामलों में सुविधाएं प्रदान की जाती है।

### अबकी बार सन 1965 के समान होगी ग्रहों की दशा

## महाशिवरात्रि पर 60 साल बाद दुर्लभ संयोग : पं. रामकिशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

26 फरवरी को महाशिवरात्रि पर इस बार सन 1965 के समान ग्रहों की दशा होगी, जिससे 60 साल बाद महाशिवरात्रि पर दुर्लभ संयोग बन रहा है। यह जानकारी देते हुए प्राचीन छपारिया हनुमान मंदिर के मुख्य पुजारी पंडित रामकिशन महाराज ने बताया कि भारतीय ज्योतिष शास्त्र और पंचांग की गणना के अनुसार इस बार महाशिवरात्रि पर 60 साल बाद दुर्लभ संयोग बन रहा है। महाशिवरात्रि धनिष्ठा नक्षत्र और परिध योग, मकर राशं कि चंद्रमा की साक्षी में आ रही है। भगवान शिव की उपासना, तपस्या एवं साधना के लिए शिवरात्रि महापर्व मनाया जाता है। पंडित रामकिशन महाराज ने बताया कि 1965 में महाशिवरात्रि पर सूर्य, बुध, शनि, कुंभ राशि में गोचर कर रहे थे। इस बार महाशिवरात्रि 26 फरवरी को होगी। मकर राशि के चंद्रमा की साक्षी में भी इन्हीं तीन ग्रहों की युति रहेगी। यह योग कई दशक में एक बार बनता है, जोकि अबकी बार 60 साल बाद बना है। महाशिवरात्रि भगवान शिव की उपासना का एक अत्यंत पावन दिन है, जब भक्त पूर्ण श्रद्धा के साथ उनकी पूजा-अर्चना करते हैं और जलाभिषेक करते हैं। उनका कहना था कि यह दिन विशेष रूप से व्रत, ध्यान और भक्ति से परिपूर्ण होता है, जिसमें भक्त विभिन्न विधियों का पालन कर शिव कृपा प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। पंडित रामकिशन महाराज ने बताया कि शिवलिंग पर जल चढ़ाने के दौरान कुछ महत्वपूर्ण नियमों का ध्यान रखना आवश्यक होता है ताकि पूजा विधि पूर्वक संपन्न हो और उसका अधिकतम लाभ प्राप्त हो। पंडित रामकिशन महाराज के अनुसार भगवान शिव की पूजा में जलाभिषेक के साथ कुछ विशेष वस्तुओं का अर्पण करना अत्यंत शुभ माना जाता है। इनमें बेलपत्र, धतूरा, आक के पुष्प एवं शमी के पत्ते प्रमुख रूप से शामिल हैं। ये सभी सामग्री शिव कृपा प्राप्ति में सहायक मानी जाती हैं। वहीं महाशिवरात्रि के दिन ओइम नमः शिवाय मंत्र का जाप करना चाहिए। साथ ही, महामृत्युंजय मंत्र का 108 बार जाप करने से विशेष लाभ मिलता है। महाशिवरात्रि पर शिव पुराण, शिव तांडव स्तोत्र और महाशिवरात्रि व्रत कथा का पाठ करना बहुत शुभ माना जाता है। इससे जीवन में सुख-समृद्धि आती है।

### महाशिवरात्रि पर ध्यान रखे ये बातें...

पंडित रामकिशन कहते हैं कि शास्त्रानुसार शिवलिंग पर तुलसी के पत्ते नहीं चढ़ाने चाहिए। कुमकुम और सिंदूर शिवलिंग पर नहीं चढ़ाना चाहिए। शिवभक्त टूटे हुए बेलपत्र चढ़ाने से भी बचें। उन्होंने बताया कि शिवलिंग पर शंख और केतकी के पुष्प अर्पित नहीं किए जाते, क्योंकि इन्हें शिव पूजा में वर्जित माना गया है। उनका कहना था कि महाशिवरात्रि भगवान शिव की भक्ति और आराधना का विशेष पर्व है। इस दिन विधिपूर्वक पूजा करने से भगवान शिव की कृपा प्राप्त होती है और जीवन में सुख-समृद्धि आती है। अगर भक्तगण इस महाशिवरात्रि पर उपरोक्त विधि से पूजा करेंगे, तो निश्चित ही महादेव प्रसन्न होकर उनकी मनोकामनाएं पूर्ण करेंगे।

### महाशिवरात्रि तिथि और शुभ मुहूर्त...

पंडित रामकिशन महाराज ने बताया कि महाशिवरात्रि का पर्व अबकी बार 26 फरवरी को मनाया जाएगा। यह शुभ अवसर 26 फरवरी को सुबह 11:08 बजे से आरंभ होकर 27 फरवरी को प्रातः 8:54 बजे तक रहेगा। इस दिन जलाभिषेक के लिए विशेष मुहूर्त निर्धारित किए गए हैं।

## रविवार की अपेक्षा एक डिग्री सेल्सियस बढ़ा पारा

■ हलकी ठंड से रबी फसलों में फायदा होगा। इस वक्त फसलों को ज्यादा गर्मी नहीं,बल्कि हलकी ठंडक की जरूरत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सोमवार को भी बदले मौसम का मिजाज का असर रहा। आसमान में बादलवाई की वजह से पारा उपर नहीं चढ पाया। हालांकि रविवार की अपेक्षा एक डिग्री सेल्सियस बढा,लेकिन 27 डिग्री सेल्सियस से उपर नहीं बढ पाया। मौसम में आए बदलाव की वजह से लोगों को ठंडक का अहसास होता रहा। हलकी ठंड से रबी फसलों में फायदा होगा। क्योंकि इस वक्त रबी फसलों को ज्यादा गर्मी नहीं,बल्कि हलकी ठंडक की जरूरत है। मौसम में आए बदलाव से किसानों को थोड़ी सी राहत मिली है। सुबह सवेरे ही आसमान काले बादलों से अट गया। हालांकि इस दौरान बारिश नहीं आई,लेकिन पूरे दिन बादलों का आवागमन जारी रहा। धीमी गति से हवा चलने की वजह से पारा भी नियंत्रण में रहा। अधिकतम पारा 27 डिग्री सेल्सियस के आंकड़े को पार नहीं कर पाया। जिस वजह से दिन भर हलकी ठंड का मौसम बना रहा। लोग अन्य दिनों की तरह गर्म कपड़े पहने रहे। इस तरह का मौसम शाम तक बना रहा। बीच बीच मे सूर्यदेव के भी दर्शन हुए,लेकिन सूर्य देव भी तेज धूप नहीं बिखेर पाए। जिससे मौसम सुहावना बना रहा। उल्लेखनीय है कि पिछले कई दिनों से धूप में तेजी बनी हुई थी और तेज धूप की वजह से पारा लगातार उपर चढ़ता जा रहा था। करीब तीन दिन पहले अधिकत्तम पारा 29 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया था और उपर की ओर बढता जा रहा था। मौसम में आए बदलाव के बाद पारा को नकेल डली है। अब पारा ज्यादा नहीं बढ पा रहा है। दूसरी तरफ पारा नीचे गिरने से रबी फसलों में फायदा होगा।

# हरिभूमि सहेली

अपने आपको अंडर-एस्टीमेट करना या कहें कमतर आंकने का मतलब है, आपमें सेल्फ-एस्टीम की कमी है। इसका असर आपकी पर्सनल लाइफ में आपके रिश्तों पर, प्रोफेशनल लाइफ में आपकी प्रोग्रेस पर और मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है। मेंटल हेल्थ बिगड़ने से तो जीवन में दूसरी बहुत-सी रुकावटें, समस्याएं जन्म लेती हैं। आप कैसे पहचानें कि लो सेल्फ एस्टीम की शिकार हैं, इससे कैसे जल्द से जल्द उबर कर आप अपना स्वस्थ, सफल और सुखी जीवन जिएं। आपके लिए बहुत ही जरूरी सलाह।

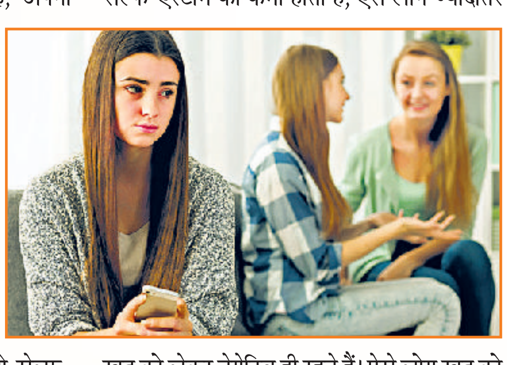
## कहीं आप सेल्फ-एस्टीम की कमी के शिकार तो नहीं

कवर स्टोरी
**ललिता गोयल**

क्या आप खुद को नापसंद करती हैं, दूसरों से कम समझती हैं, हमेशा किसी न किसी बात के लिए खुद को कोसती रहती हैं, अपने आप पर विश्वास नहीं करतीं, खुलकर अपनी तारीफ स्वीकार नहीं कर पातीं, हर गलत बात के लिए अपने आपको दोषी ठहराती हैं, आपको कोई भी काम ठीक से न कर पाने की चिंता सताती रहती है? अगर ऐसा है तो ये बातें यह दर्शाती हैं कि आप खुद को कम समझती हैं, आपमें सेल्फ-एस्टीम यानी आत्म-सम्मान की कमी है।

### क्या है सेल्फ-एस्टीम

सेल्फ-एस्टीम या आत्म-सम्मान ऐसी भावना है, जो किसी भी व्यक्ति को उसकी अहमियत का अहसास कराती है। जब हम खुद को समझते हैं, अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तब हम खुद को वैल्यू देते हैं। खुद को समझकर और वैल्यू देकर जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाते हैं। एक कामयाब इंसान बनते हैं।



### जीवन में सेल्फ-एस्टीम का होता है बहुत महत्व

किसी भी व्यक्ति में सेल्फ-एस्टीम का होना या न होना, उसकी मेंटल हेल्थ, रिलेशनशिप और प्रोफेशनल ग्रोथ पर गहरा असर डालता है। जिन लोगों में लो सेल्फ-एस्टीम होता है, वे अपनी असफलताओं पर अधिक ध्यान देते हैं और अपनी सफलताओं को नजर-अंदाज करते हैं। इससे उनमें डिप्रेशन और एंग्जाइटी की प्रॉब्लम हो सकती है। सेल्फ-एस्टीम मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाती है। तनाव दूर करती है। जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम होता है, वे किसी से बात करने और उनकी मदद लेने में सहज होते हैं। लो सेल्फ-एस्टीम होने पर वे समाज से कट सकते हैं, जबकि बेहतर सेल्फ-एस्टीम की वजह से वे खुलकर अपनी बात कहते हुए मजबूत रिश्ते बना सकते हैं।

### लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान

सेल्फ-एस्टीम की कमी होने के कारण व्यक्ति अपने किसी भी काम को लेकर कॉन्फिडेंट नहीं होता है। उसके लिए अपनी जिंदगी के बड़े फैसले लेने में मुश्किलें आती हैं। ऐसे लोग खुद को किसी लायक नहीं मानते, इसी कारण अपनी स्किल्स पर भी काम नहीं कर पाते हैं। कई बार तो कुछ लोगों को यह पता ही नहीं चल पाता कि उनमें सेल्फ-एस्टीम की कमी हो रही है।

### सेल्फ-एस्टीम की कमी के लक्षण

सेल्फ-एस्टीम के लाभ और लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान को जानने के बाद यह जानना भी जरूरी है कि सेल्फ-एस्टीम की कमी होने पर कौन-कौन से लक्षण दिखाई देते हैं।

**खुद को लेकर नेगेटिव रहना:** जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम की कमी होती है, ऐसे लोग ज्यादातर खुद को लेकर नेगेटिव ही रहते हैं। ऐसे लोग खुद को हमेशा किसी न किसी चीज के लिए कोसते रहते हैं। इन्हें हमेशा लग रहा होता है कि इनकी लाइफ में कुछ भी बेहतर नहीं होता है। ऐसे व्यक्ति अपनी जिंदगी को ज्यादा मुश्किल बना लेते हैं, अपना कॉन्फिडेंस खोने लगते हैं।

**कॉन्फिडेंस की कमी होना:** सेल्फ-एस्टीम की कमी के कारण लोग अपना आत्म-सम्मान खोने लगते हैं। उनके लिए अपने जीवन के छोटे-बड़े फैसले कर पाना काफी मुश्किल होता है। ऐसे व्यक्ति दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं और कोई भी काम खुद करने की कोशिश नहीं करते हैं।

**तारीफ स्वीकार न कर पाना:** सेल्फ-एस्टीम की कमी वाले लोग हमेशा खुद को दूसरों से कम ही समझते हैं। ऐसे में अगर कोई उनकी तारीफ भी करता है, तो उन्हें लगता है कि तारीफ करने वाला उनकी चापलूसी कर रहा है, वे उस तरह के लायक नहीं है और उनके लिए अपनी तारीफ स्वीकार कर पाना काफी मुश्किल हो जाता है।

**दूसरों को इंप्रेस करते रहना:** दूसरों की किसी क्वालिटी या काम की तारीफ करना अच्छी बात है। लेकिन दूसरों को इंप्रेस करने की कोशिश में सामने वाले की हर बात की तारीफ करना भी सेल्फ-एस्टीम की कमी की ओर इशारा करता है। ऐसे में व्यक्ति दूसरों को खुद से बेहतर दिखा रहा होता है और न चाहते हुए भी खुद को दूसरों से कम मानने लगता है। ऐसे में व्यक्ति अपनी तुलना हमेशा दूसरों से करता रहता है, जो उसका कॉन्फिडेंस कम होने का कारण भी बन सकता है। सेल्फ-एस्टीम की कमी होने से मानसिक स्वास्थ्य और आपसी रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। धीरे-धीरे आप अपने सेल्फ-एस्टीम को बढ़ा सकती हैं। छोटे-छोटे बदलाव और कुछ आसान कदमों से आप फिर से सेल्फ-एस्टीम की भावना महसूस कर सकती हैं।

### सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के उपाय

लंबे समय तक लो सेल्फ-एस्टीम का शिकार होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है, इससे जल्द से जल्द उबरना चाहिए। अपना सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के लिए क्या उपाय अपनाएं, जानें-

**खुद को दें शाबाशी:** अपनी हर छोटी और बड़ी कामयाबी के लिए खुद को शाबाशी दें, क्योंकि जब तक आप अपनी वैल्यू नहीं करेंगी तब तक दूसरे भी आपको वैल्यू नहीं कर पाएंगे।

**निर्धारित करें अपनी सीमाएं:** अपनी सीमाएं जरूर निर्धारित करके रखें क्योंकि अगर आपकी अपनी कोई सीमा नहीं होगी, तो लोग आपका फायदा उठाने की कोशिश करेंगे।

**खुद को बेहतर बनाएं:** अपनी स्किल्स पर काम करना शुरू करें और खुद को बेहतर बनाएं। इससे आपमें कॉन्फिडेंस और आत्म-सम्मान की भावना बढ़ेगी। हर रोज थोड़ा-थोड़ा खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करें, यह चीज आपको आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद कर सकती है। इसलिए खुद पर काम करना शुरू करें।

**खुद को कभी कमतर न आंकें:** खुद से यह कभी न कहें कि मैं कुछ नहीं कर सकती हूं। ऐसा करके आप अपने रास्ते में खुद ही रुकावट डालेंगी। आप खुद को जितना कमतर समझेंगी, आगे बढ़ने में आपको उतनी ही मुश्किल होगी।

**स्वास्थ्य का रखें ध्यान:** अगर आप खुद को महत्वपूर्ण समझती हैं, तो अपने स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें। हेल्दी डाइट लें, सही नींद और मानसिक शांति आपके आत्म- सम्मान को बढ़ाती है। इसके लिए रेग्युलर मेडिटेशन और एक्सरसाइज करें।

**अपनी छोटी-छोटी सफलताओं को दें महत्व:** अपनी छोटी-छोटी सफलताओं पर ध्यान दें, जैसे, अपने जिम रूटीन को पूरा करना या किसी मुश्किल प्रोजेक्ट को समय पर खत्म करना।

**निरंतर सीखते रहें:** यह जरूरी नहीं कि आपको सब कुछ परफेक्ट या सही तरीके से करना आता हो। इसलिए किसी भी चीज को सीखना सबसे महत्वपूर्ण है, फिर चाहे वह आपकी नौकरी से संबंधित हो या आपके शौक से जुड़ा हुआ कुछ हो।

**छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं:** बड़ी उम्मीद पालने की बजाय छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं। हर छोटे लक्ष्य की सफलता आपको आत्म-विश्वास और ऊर्जा देगी।

---

बच्चों के एग्जाम की तैयारी करवाना पैरेंट्स के लिए भी कम स्ट्रेसफुल नहीं होता है। लेकिन ऐसे में आपको ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए, जिससे बच्चे की टेंशन और बढ़े। एग्जाम की तैयारी करवाते समय किन बातों का ध्यान पैरेंट्स रखें, आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

## जब करवाएं बच्चे की एग्जाम प्रिपरेशन

एडवाइस
**शिखर चंद जैन**

मीनल अपने नौ वर्षीय बेटे अंशुल को बुरी तरह डांट रही थी। तभी वहां आई पड़ोस में रहने वाली उसकी सहेली आभा ने पूछा, 'क्या हुआ मीनल, इसने कोई शैतानी की है क्या?'

मीनल ने कहा, 'नहीं आभा, मैं तो इसके पढ़ने के तरीके से परेशान हूं। एग्जाम नजदीक हैं, सब बच्चे बोल-बोलकर पढ़ते हैं, याद करते हैं। एक यह है कि पता नहीं चुपचाप क्या करता रहता है? कभी बोलकर पढ़ता ही नहीं।'

इस पर आभा ने समझाते हुए कहा, 'मीनल हर बच्चे का पढ़ने और याद करने का अपना तरीका होता है। इसे डांटो मत। वह चुपचाप इंपॉर्टेंट प्वाइंट्स को अपनी सुविधा के लिए अंडरलाइन कर रहा होगा और कॉपी में समरी के रूप में बुलेट प्वाइंट बनाता होगा।' तब मीनल को अपनी गलती का अहसास हुआ।

**बिना वजह डांटने से बचें:** एग्जाम नजदीक आते ही पैरेंट्स अपने बच्चों को उसकी तैयारी करवाने के लिए कमर कसकर जुट जाते हैं। इस प्रेशर में कई पैरेंट्स अपने बच्चों पर न सिर्फ अनावश्यक पाबंदियां लगा देते हैं बल्कि उन्हें बेमतलब डांटते-फटकारते भी हैं। इससे बच्चा टेंशन में आ जाता है। नतीजतन पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता। पैरेंट्स को यह समझना बहुत जरूरी है कि उनके बच्चे का लर्निंग स्टाइल क्या है, उसके अनुसार ही उसे गाइडेंस दें।

**टाइम मैनेजमेंट में हेल्प करें:** अपने बच्चे को परीक्षा की तैयारी में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसे टाइम टेबल बनाने के लिए एनकरेज करें। इससे न केवल उसके पास अपने सभी विषयों को पूरी तरह से कवर करने का समय होगा, बल्कि इससे उसका मन भी एकाग्रता से पढ़ने के लिए तैयार रहेगा।

**समझें बच्चे का लर्निंग स्टाइल:** हर बच्चे का चीजों को सीखने, नई जानकारियां हासिल करने और याद करने का अपना ढंग होता है। अगर बच्चा विजुअल लर्नर है तो वह सब्जेक्ट पढ़ते समय प्रमुख बिंदुओं और पंक्तियों को हाईलाइट करेगा, अलग-अलग कलर से प्वाइंट्स बनाएगा और बीच-बीच में नोटबुक में अपनी सुविधा के मुताबिक डायग्राम, ग्राफिक्स या बुलेट प्वाइंट लिखेगा। उसे एजुकेशनल वीडियो देखना भी पसंद हो सकता है। वहीं ऑडिटरी लर्नर बच्चे, विषय को बोल-बोलकर पढ़ते हैं। वे दूसरे बच्चों से डिस्कस करते हैं और एक-दूसरे को विषय सुनाते और समझते भी हैं। कुछ बच्चे हर 15-20 मिनट या आधे घंटे के अंतराल पर उठकर पानी पीते हैं और खिड़की की तरफ झांकने लगते हैं। कुछ बच्चे लगातार दो से तीन घंटे एक ही सिटिंग में पढ़ना पसंद करते हैं। इसलिए बच्चे की लर्निंग स्टाइल पर उसे न टोकें।

**इमोशनल सपोर्ट दें:** बच्चों के लिए एग्जाम टाइम स्ट्रेसफुल होता है। इस दौरान उनके लिए इमोशनल सपोर्ट बहुत महत्वपूर्ण होता है। अपने बच्चे की समस्याओं, चिंताओं को सुनने और एनकरेज करते रहें।

**रिविजन के लिए प्रेरित करें:** एग्जाम्स की अच्छी तैयारी के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है रेग्युलर रिवीजन। इससे बच्चा जो याद करेगा, उसे कभी नहीं भूलेगा।

**रेस्ट करने के लिए भी कहें:** बच्चे एग्जाम की तैयारी के दौरान कई बार मानसिक रूप से थक जाते हैं। उन्हें आराम की जरूरत होती है। नियमित ब्रेक लेने से तनाव को दूर करने में मदद मिल सकती है।

---

## बालों के लिए फायदेमंद है मुलेठी

हेयर केयर
**शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट**

बढ़ते पॉल्यूशन और अव्यवस्थित लाइफस्टाइल की वजह से अधिकतर महिलाएं किसी न किसी हेयर प्रॉब्लम से परेशान रहती हैं। बालों का असमय सफेद होना, कम उम्र में बालों का झड़ना, कमजोर और पतले बाल जैसी समस्याएं अब बहुत कॉमन हो चुकी हैं। धूल, मिट्टी और पोषण की कमी की वजह से बाल पतले, डल और बेजान होने लगते हैं। आंवला, भृंगराज के साथ-साथ मुलेठी का उपयोग बालों को कोमल चमकदार और जड़ों से मजबूत बनाने में काफी सहायक हो सकता है।

**डेंड्रफ प्रॉब्लम होगी दूर:** अगर आप बालों में रूसी यानी डेंड्रफ की समस्या से परेशान हैं तो मुलेठी का इस्तेमाल कारगर हो सकता है। मुलेठी को पीसकर पावडर बना लें। अब कांच के बाउल में एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद मिला लें और जब यह अच्छे से मिल जाए तो एक चम्मच मुलेठी पावडर को मिलाकर पेस्ट बना लें। मुलेठी में एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होने की वजह से इस हेयर पैक को बालों और सिर पर लगाने से डेंड्रफ की समस्या से निजात मिलेगी। इसे आप हफ्ते में दो बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

**रोकता है हेयर फॉलिंग:** हेयर फॉलिंग और गंजेपन की समस्या से निपटने में भी मुलेठी का हेयर पैक काफी कारगर साबित होता है। इसे बनाने के लिए कांच के बाउल में एक चम्मच मुलेठी पावडर और कुछ केसर के धागे अच्छी तरह मिलाने के बाद इसमें 1 कप दूध डालकर बने मिश्रण को रात के समय अपने बालों पर लगाएं और शॉवर कैप से बालों को कवर करके सो जाएं। सुबह इसे माइल्ड शैंपू से धो डालें।

**काले बालों के लिए:** अगर आपके बाल असमय सफेद हो रहे हैं तो दही और मुलेठी का पेस्ट कारगर साबित हो सकता है। इसके लिए दही और मुलेठी पावडर को बराबर मात्रा में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और इस पेस्ट को बालों पर लगाकर सूखने के बाद माइल्ड शैंपू से धो डालें। इस पेस्ट को आप हफ्ते में एक बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

**मुलेठी का हेयर मास्क:** हेयर मास्क बनाने के लिए कांच के बाउल में आधा केला, 2 चम्मच मेहंदी पावडर और 1 चम्मच मुलेठी पावडर को अच्छे से मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों पर 45 मिनट तक लगाने के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें।

---

मेडिकल एडवाइस
**डॉ. अंशुमाला शुक्ला कुलकर्णी**
हेड-मिनिमली इंवेसिव गायनेकोलॉजी, गायनेकोलॉजी लेप्रोस्कोपिक-रोबोटिक सर्जरी कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

महिलाओं से जुड़ी ऐसी बहुत सी बीमारियां हैं, जिनके बारे में उन्हें मालूम नहीं होता और धीरे-धीरे वह बीमारी बड़ा रूप ले लेती है। एंडोमेट्रियोसिस ऐसी ही एक बीमारी है। इस बीमारी के कारण, लक्षण और ट्रीटमेंट के बारे में बता रहे हैं आपको।

## लापरवाही से बढ़ सकती है एंडोमेट्रियोसिस की प्रॉब्लम

कई आंकड़ों के मुताबिक दुनियाभर में 10 से 15 प्रतिशत महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित हैं। एंडोमेट्रियोसिस एक लंबे समय तक बनी रहने वाली बीमारी है, फिर भी जागरूकता की कमी और इसके लक्षण बहुत ही सामान्य होने की वजह से अकसर इसका ट्रीटमेंट समय पर नहीं हो पाता है।

**कैसे होती है यह प्रॉब्लम:** जब यूटेरस के लेयर की तरह एक टिश्यू, यूटेरस कैविटी के बाहर बढ़ने लगता है तो यह ओवरी, फैलोपियन ट्यूब और पेल्विक लिगामेंट को प्रभावित करने लगता है। इस एब्नॉर्मल टिश्यू ग्रोथ की वजह से स्वेलिंग आ जाती है और टिश्यू चिपक जाता है। उसके निशान पड़ जाते हैं, जिससे दर्द होता है और प्रेग्नेंसी में प्रॉब्लम जैसे अलग-अलग लक्षण दिखाई देते हैं। इसे ही एंडोमेट्रियोसिस कहते हैं। यह स्थिति महिलाओं में 25 साल की उम्र में शुरू हो सकती है और लगभग 50 साल की उम्र तक जारी रह सकती है। ज्यादातर महिलाएं इस बीमारी से अनजान रहती हैं।

**एंडोमेट्रियोसिस के प्रमुख लक्षण:** पेल्विक एरिया में क्रॉनिक पेन, जो पीरियड्स के दौरान बढ़ता है।

- पीरियड्स की अनियमितता, उन दिनों में बहुत ज्यादा दर्द होना, ज्यादा मात्रा में ब्लीडिंग होना। सेक्स के दौरान दर्द होना।
- शौच या पेशाब करते हुए बहुत दर्द होना।
- पीरियड्स के दौरान थकान, सूजन और वॉमिट फील होना।
- एंडोमेट्रियोसिस की वजह से प्रजनन अंगों को नुकसान होता है और गर्भधारण करने में परेशानी होती है।

**हार्मफुल होती है लापरवाही:** एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। कभी-कभी बहुत हल्के या कम फील हो सकते हैं। कुछ महिलाओं में जब तक उन्हें गर्भधारण करने में कठिनाई न हो, तब तक इसके लक्षण महसूस नहीं होते हैं। इसलिए जब तक गर्भधारण करने में परेशानी न हो तब तक महिलाएं अपनी इन समस्या के लिए डॉक्टर से कंसल्ट नहीं करती हैं। जागरूकता की कमी की वजह से एंडोमेट्रियोसिस का निदान में देरी हो जाती है।

**डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट:** एंडोमेट्रियोसिस का ट्रीटमेंट तभी शुरू हो सकता है, जब कंडीशन पूरी तरह डायग्नोस कर ली जाती है। ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासोनोग्राफी, एमआरआई और मिनिमली इंवेसिव लैप्रोस्कोपिक कुछ ऐसी डायग्नोस्टिक तकनीकें हैं, जिनका उपयोग सटीक निदान के लिए किया जाता है। रोबोट असिस्टेड सर्जरी जैसी उन्नत सर्जिकल मैथड्स ने एंडोमेट्रियोसिस सर्जरी के परिणामों में काफी इंप्रूवमेंट किया है। सर्जरी के लिए कई बार कोलोरेक्टल सर्जन और यूरोलॉजिस्ट के साथ मल्टी-डिसिप्लिनरी डायग्नोसिस की भी जरूरत पड़ सकती है। इसके अलावा, डायग्नोस्टिक स्टेप्स में लक्षणों की जांच के साथ-साथ पूरी मेडिकल हिस्ट्री भी ली जाती है। एंडोमेट्रियोसिस के प्रॉपर ट्रीटमेंट के लिए मल्टी-डिसिप्लिनरी एंगल से डायग्नोसिस पर ध्यान देना जरूरी है। ऐसे हॉस्पिटल्स जहां गायनेकोलॉजिस्ट्स, रेडियोलॉजिस्ट, पेन स्पेशलिस्ट्स और फर्टिलिटी एक्सपर्ट एक साथ पेशेंट की कंडीशन पर कंसल्ट कर सकते हैं। इससे पेशेंट को उनके लक्षणों, बीमारी के चरण और प्रेग्नेंसी इश्यूज के अनुसार इलाज मिलता है। ट्रीटमेंट में आमतौर पर दर्द के लिए दवा, बीमारी की प्रगति को धीमा करने वाली हार्मोनल थेरेपी और गंभीर मामलों में स्कार टिश्यू और एंडोमेट्रियल ग्रोथ को हटाने के लिए सर्जरी की जाती है।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

---

जीवनशैली
**डॉ. मोनिका शर्मा**

यह सही है कि विवाह के बाद किसी युवती के लिए नए घर, नए परिवार और परिवेश में घुलना-मिलना आसान नहीं होता है। लेकिन अगर आप हर तरह के पूर्वाग्रहों और आशंकाओं से मुक्त होकर, स्नेह-प्रेम के भाव लेकर, पूरी सकारात्मकता के साथ नए जीवन में प्रवेश करेंगी तो सब कुछ आपकी कल्पना से भी सुंदर होगा।

## पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर रखें नए जीवन में अपने कदम

जीवन भर के लिए दो इंसानों के मन जोड़ने वाले वैवाहिक गठबंधन में शुरुआती पड़ाव पर ही समझदारी आवश्यक है। दो परिवारों को एक डोर में बांधने वाला शादी का रिश्ता, इमोशनल और प्रैक्टिकल दोनों ही मोर्चों पर नई शुरुआत ही होता है। संबंधों से लेकर रहन-सहन और सोच-समझ तक, हर पहलू पर इसमें नयापन समाया होता है। जरूरी है कि इस नएपन को सकारात्मक भाव संग अपनाने के लिए हर पूर्वाग्रह से परे होकर नई जिंदगी का स्वागत किया जाए। दुल्हन के मन में भावी जीवन के लिए बंधी-बंधाई सोच नहीं बल्कि सहजता का भाव हो। तयशुदा खांचे या विचार से परे ससुराल और जीवनसाथी से जुड़ाव बनाने की यह संतुलित समझ, सदा के लिए रिश्तों की नींव पक्की कर देगी।

**पूर्वाग्रहों से बचें:** सबसे पहले तो यह समझ लें कि यह जीवन की नई शुरुआत है। अपने मन को भी पूरी तरह इस नएपन से जोड़ें। सुनी-सुनाई बातों के प्रति अपना रुख सहज रखने का प्रयास करें। देखने में आता है कि वैवाहिक जीवन से जुड़े बहुत से पहलू बदलने के बावजूद युवतियां शादी के बंधन को लेकर भयभीत रहती हैं। कई बार इस तयशुदा सोच को अपने-पराए अपनी राय के रूप में खाद पानी भी खूब देते हैं। ऐसे पूर्वाग्रहों को दिलो-दिमाग से निकाल दें। अब सोशल सिस्टम में बहुत कुछ बदल गया है। पारिवारिक परिवेश में भी कितने ही नए बदलावों को सहज स्वीकार्यता मिली है। अपने रिश्तों को जीवंत रखने के लिए, नए जीवन की शुरुआत करते हुए हर तरह के पूर्वाग्रह से बचें।

**शंकाओं से न घिरें:** संदेह की बुनियाद पर वैवाहिक रिश्ते का भवन नहीं बनाया जा सकता है। इसीलिए शादी के पहले या बाद में, मन में आई हर शंका का हल व्यावहारिक रूप से तलाशें। घर से बड़ों को सही जानकारी लेने को कहें। कोई उलझन हो तो आज की शिक्षित सजग युवतियों को स्वयं ही स्पष्ट सवाल कर बात क्लीयर कर लेनी चाहिए। एक ओर भावी जीवनसाथी का सोशल मीडिया प्रोफाइल देखकर व्यक्तित्त्व को जरा विशेष समझने की गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं तो दूसरी ओर दिखावे के बर्ताव से दूर सधे-संयमित व्यक्तित्त्व को कमजोर समझ लिया जाता है। संवाद की अति और सूचनाओं के समंदर में जाने कितनी ही शंकाएं-आशंकाएं मन को घेर लेती हैं। उस घर की बेटी के साथ तो ऐसा हुआ या फलाने रिश्तेदार की बेटी ने क्या-क्या झेला? जैसी बातें नए रिश्ते के प्रति शंकाएं बढ़ाती हैं। जाने-अनजाने पूर्वाग्रहों के बीज बोती हैं। ऐसे में किसी शंका का समाधान करने की राह चुनें न कि शक के घेरे में और उलझती जाएं। ऐसी बातें वेडिंग एंजाइटी बढ़ाती हैं। फिक्र के घेरे में आप शादी के खुशनुमा पलों को भी नहीं जी पाएंगी।

**समझें रस्मों में निहित संदेश:** बेटी को लक्ष्मी मानने वाले हमारे समाज में विदाई के समय पीछे की ओर चावल फेंकने की एक रस्म भी होती है। यह रिवाज न केवल बिटिया के जाने के बाद भी मायके में धन-धान्य बने रहने से बल्कि इस बात से भी जुड़ी है कि वह हर नकारात्मकता और पूर्वाग्रह को पीछे उड़ेलकर नए जीवन की ओर कदम बढ़ा रही है। विवाह आयोजन आपके और आपके अपनों के लिए खुशियों को जीने का अवसर है। इस अवसर को सकारात्मकता से अपनाएं।

### सलाहों के फेर में ना फंसें

**शादी कैसे** निभाई जाए? नए रिश्तों को कैसे साधा जाए? लाइफ पार्टनर को कैसे समझा जाए और यहां तक कि नई जिंदगी में कैसे सब कुछ अपने हाथ में लिया जाए? जैसी सलाहें अपने ही नहीं पराए भी खूब देते हैं। मिसाल के तौर पर, 'उसने तो शादी के बाद पहले दिन से ऐसा किया। इसने तो शुरू से ही किसी की नहीं सुनी। देखो, एक बार ससुराल में सबकी बात मानी तो फिर तुम्हारी कोई नहीं सुनेगा। तुम किसी मामले में कम हो क्या?' लंबी फेहरिस्त में न समाने वाले ऐसे उदाहरण मन को डिगाने वाले होते हैं। साथ ही क्या और कैसे किया की रणनीति वाली सलाहें भी दिलो-दिमाग को उलझा देती हैं। ध्यान रहे कि हर घर का माहौल अलग होता है। इन बातों की बुनियाद पर अपना दृष्टिकोण न बनाएं। सहजता से सब संभाल लेने का सकारात्मक भाव रखें।

## खबर संक्षेप

### पात्र लोगों को योजनाओं का मिलेगा लाभः डीसी

**भिवानी।** उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि समाधान शिविर का उद्देश्य सरकार की योजनाओं में आने वाली प्रत्येक शिकायत का त्वरित समाधान कर प्रत्येक पात्र व्यक्ति को योजना का लाभ देना है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक पात्र व्यक्ति को सरकार की योजनाओं का लाभ देना प्रशासन की जिम्मेवारी है। उपायुक्त महावीर कौशिक लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में आयोजित समाधान शिविर में व्यक्तियों की समस्याएं सुन रहे थे। इस दौरान उन्होंने प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, जमीन का पंजीकरण, राशन कार्ड व विभिन्न सामाजिक पेंशन आदि से संबंधित शिकायतें सुनी।

### बीके शिक्षण महाविद्यालय में ऑनलाइन वेबिनार

**बवानीखेड़ा।** बवानी खेड़ा के बीके शिक्षण महाविद्यालय में ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया जिसमें विद्यार्थियों को साइबर क्राइम के बारे में जागरूक किया गया जिसमें विशेष रूप से आमंत्रित विजय जांगड़ा ने भावी अध्यापक अध्यापिकाओं को बढ़ रहे ऑनलाइन खतरे के बारे में जानकारी दी, जिसमें उन्होंने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज इस तकनीकी युग में जिस तरीके से इंटरनेट हमारे लिए एक मित्र की तरह काम कर रहा है उसी तरीके से यह एक दुश्मन की तरह भी हमारे लिए साबित हो सकता है।

### वास्तविक सम्पत्ति धन नहीं, संतुष्टताः सुमित्रा

**भिवानी।** आज के युग में मानव सुख सुविधाओं व शांति प्राप्त करने के लिए दिन रात दौड़ धूप कर रहा है, लेकिन इसके बावजूद भी उसे शांति प्राप्त नहीं होती। आधुनिक युग में पैसे व ताकत के बल पर शारीरिक शांति मिल सकती है, लेकिन उसे आत्मिक शांति आध्यात्म एवं योग से ही प्राप्त हो सकती है, ये बात प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज की शाखा सिद्धिधाम प्रमुख राजयोगिनी बीके सुमित्रा बहन ने कही। बीके वसुधा कमला नगर स्थित दुर्गा मंदिर में शिव ध्वज फहराने उपरांत उपस्थितजनों को संबोधित कर रही थी।

### किरण चौधरी को मिली बड़ी जिम्मेदारी पर खुशी

**भिवानी।** 21 फरवरी तक अजरबैजान के बाकू में आयोजित हो रहे एशियाई संसदीय सभा के 15वें पूर्ण अधिवेशन में राज्यसभा सांसद किरण चौधरी देश का प्रतिनिधित्व कर रही है। यह केवल भिवानी वासियों के लिए नहीं, अपितु समस्त राष्ट्र के लिए खुशी एवं गौरव की बात है। सांसद किरण चौधरी का प्रतिनिधित्व आर्थिक, सुरक्षा, सांस्कृतिक एवं कूटनीतिक दृष्टि से अत्यंत लाभकारी साबित होगा।

### शिविर में समस्याओं का हो रहा समाधान

**चरखी दादरी।** मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशों पर आयोजित किए जा रहे समाधान शिविर आम नागरिकों की समस्याओं का निराकरण करने में सफल साबित हो रहे हैं। इन शिविरों में मौके पर ही समस्याओं का समाधान किया जा रहा है। डीसी के निर्देशों पर लोगों की समस्याएं सुनी गई।

एआईयूटीयूसी व अन्य कर्मचारी संगठनों ने जताया रोष

# शहर में निकाला जुलूस, 18 सूत्री मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन

मिड डे मील कुकों को साल में पूरे 12 माह का मानदेय करने, रोजगार का अधिकार संविधान में मौलिक अधिकार के रूप में दर्ज करने की मांग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। फोटोः हरिभूमि

मजदूर-कर्मचारियों की ज्वलंत समस्याओं को लेकर केंद्रीय ट्रेड यूनियन ऑल इण्डिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेन्टर (एआईयूटीयूसी), जिला कमेटी भिवानी की ओर से प्रदर्शन कर उपायुक्त, भिवानी की मार्फत मुख्यमंत्री के नाम 18 सूत्री मांगों का ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर एआईयूटीयूसी के राज्य उपाध्यक्ष रामफल, जिला सचिव राजकुमार बासिया जिला प्रधान धर्मवीर सिंह के अलावा सुशील कुमार, बबलू, राजेराम, सतबीर, बिल्लू आदि कई मौजूद रहे। धर्मवीर सिंह ने कहा कि हरियाणा प्रदेश के मजदूर-कर्मचारियों की कठिनाइयां आये दिन बढ़ती ही जा रही हैं। महंगाई उनके घरेलू बजट को बिगाड़ रही है। भ्रष्टाचार व बेरोजगारी चरम पर होने से वे तबाही की कगार पर हैं। आलम यह है कि 12-12 घंटे लगातार काम लेने के बाद भी अधिकतर मजदूरों को न्यूनतम वेतन से भी महरूम रखा जा रहा है। उन्हें कभी भी नौकरी से निकाल दिया जाता है। उनकी नौकरी की कोई भी सुरक्षा नहीं है। स्वयं सरकार स्थाई प्रकृति के कार्य भी ठेके, कैजुअल, आउटसोर्सिंग, सक्षम, स्कीम वर्कर्स आदि के जरिये करा रही है। काले कानून पास कर संघर्षों से हासिल कानूनी अधिकारों को निरस्त किया जा रहा है। इससे मजदूरों में भारी रोष व्याप्त है। ज्ञापन के माध्यम से उन्होंने सरकार से मजदूर-विरोधी चार लेबर कोड रद्द करने, मजदूरों के हित में श्रम कानूनों को लागू करने, ट्रेड यूनियन अधिकारों को बहाल करने, कार्य दिवस के घंटे बढ़ाने के बजाय 8 घंटे से घटाकर 6 घंटे का कार्य दिवस करने, बिजली बिल-2023 वापस लेने, प्री-पेड स्मार्ट बिजली मीटर लगाने बंद किये जाने, स्कीम वर्करों व गिग/प्लेटफार्म वर्करों सहित हर तरह के मजदूरों को 28 हजार रुपये मासिक न्यूनतम वेतन दिए जाने, मिड डे मील कुकों को साल में पूरे 12 माह का मानदेय करने, रोजगार का अधिकार संविधान में मौलिक अधिकार के रूप में दर्ज करने, सभी बेरोजगारों को स्थाई रोजगार देने, बेरोजगारी भत्ता न्यूनतम वेतन से आधा करने, आंगनवाड़ी, आशा, मिड डे मील कर्मियों को सरकारी कर्मचारी का दर्जा दिया जाये। इन्हें पीएफ, पेंशन, ग्रेच्युटी, ईएसआई आदि हितलाभ दिए जाने की मांग की।

# पैरामाउंट स्कूल में वार्षिकोत्सव

- बच्चों ने प्रस्तुतियों से जीता दिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे। फोटोः हरिभूमि

पैरामाउंट स्कूल ने अपना वार्षिक समारोह 2025 को भव्य और ऐतिहासिक तरीके से आयोजित किया। छात्रों ने नृत्य, नाटक और संगीत के माध्यम से अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था के चेयरमैन मंजीत फोगाट, डायरेक्टर इंद्रजीत फोगाट, कार्यकारी निदेशक राजेंद्र सिंह जांगड़ा व बाबा भजन नाथ ने दीप प्रज्वलन के साथ किया। इसके बाद विद्यालय की छात्राओं ने सरस्वतीं वंदना का स्वर वाचन किया। इस कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के तौर पर प्राचार्य रणबीर सिंह, प्राचार्य प्रवीण शर्मा, प्राचार्य मदन लाल व शिवम् स्कूल लोहानी के डायरेक्टर निशांत तंवर मौजूद रहे। विद्यालय के प्राचार्य राजकुमार द्वारा अपने भाषण में विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की और विद्यालय की उपलब्धियों और कार्यक्रम की पूरी जानकारी सांझा की। 10वी व 12वी के मेधावी छात्रों को सम्मानित किया गया। विभिन्न गॉव से आए सरपंच व मुख्य अतिथियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर बच्चों के सांस्कृतिक प्रोग्राम से खुश होकर विद्यालय में आए मुख्य अतिथियों द्वारा प्रोत्साहन राशि दी गई।

# शहीद वासुदेव बलवंत को दी श्रद्धांजलि

- आजादी की नींव के मजबूत पत्थर थे वासुदेव बलवंत फड़के

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। क्रान्तिकारी शहीद वासुदेव बलवंत फड़के को श्रद्धांजलि देते भाजपा कार्यकर्ता।

भारतीय आजादी आंदोलन के महानायक शहीद वासुदेव बलवंत फड़के के बलिदान दिवस पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने उनके चित्र के समक्ष पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। भाजपा रीतिक वधवा ने कहा कि वासुदेव बलवंत फड़के भारत के स्वतंत्रता संग्राम के महान क्रांतिकारी थे, जिनका केवल नाम लेने से ही युवकों के ह्रदय में राष्ट्रभक्ति की भावना जागृत हो जाती थी, ऐसे थे क्रांतिकारी फड़के। स्वतंत्र भारत के इस मन्दिर की नींव में पड़े असंख्य पत्थरों को कौन भुला सकता है, जो स्वयं स्वाहा हो गए, लेकिन भारत के भव्य एवं स्वाभिमानी मंदिर की आधारशिला बन गए। भारतीय आजादी आंदोलन के महानायक शहीद वासुदेव बलवंत के बलिदान दिवस पर अशोक तिगड़ी, अजीत तिगड़ी, डॉ. योगेश, अनिल कुमार, नवीन शर्मा आदि ने श्रद्धांजलि दी।

# नशा व्यक्तित्व निर्माण में बाधक

- नशा आर्थिक शारीरिक व मानसिक रूप से बनाता कमजोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। नशामुक्त रहने की शपथ दिलवाती बीके वसुधा बहन व अन्य।

नशा व्यक्तित्व निर्माण में बाधक है, यह व्यक्ति को आर्थिक शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर बनाता है, ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की कादमा-झोझूकलां शाखा के तत्वावधान में चलाया जा रहा मेरा गांव नशा मुक्त गांव अभियान के अंतर्गत बधवाना, जावा, चंदेनी व रुदड़ौल आदि गांवों में अभियान संयोजक एवं झोझूकलां सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि अच्छे चरित्र का गठन करने वाले युवा मादक द्रव्यों एवं नशीले पदार्थ के चक्कर में फंस जाते हैं, नशीले पदार्थों की लत एक गंभीर समस्या है। क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कहा कि वर्तमान में 15 से 25 वर्ष की आयु के ज्यादातर युवा नशीले पदार्थों के आदी हैं। ये नशा युवा अवस्था की शक्तियों को कमजोर कर रहा है, जो चिंता का विषय है। उन्होंने कहा की माता-पिता को अपने बच्चों की तरफ ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। ब्रह्माकुमारी नीलम बहन ने मेडिटेशन करवाते हुए कहा कि मेडिटेशन राजयोग ऐसी पद्धति है, जिससे हम अपने मन को शांत आनंदमय बनाकर बीड़ी, सिगरेट, शराब तथा अन्य नशीले द्रव्यों से शहर छुटकारा पा सकते हैं। ब्रह्माकुमारी रितू व रेखा बहन ने सबको नशा मुक्त रहने की शपथ भी दिलाई। जावा सरपंच प्रेम चारण ने कहा कि ब्रह्माकुमारी द्वारा चलाया जा रहा नशा मुक्ति अभियान वास्तव में प्रसंशनीय है क्योंकि आज की युवा पीढ़ी को नशे से बचाना हम सभी का कर्तव्य है। उन्होंने कहा कि नशा शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ बनाता है। खुद व समाज को स्वस्थ एवं सुखी बनाना है।

# एमके हॉस्पिटल ने मैराथन का आयोजन किया

- प्रदेश एवं देश के विभिन्न जगहों से लगभग 2000 प्रतिभागियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। प्रतिभाओं को सम्मानित करते हुए व मैराथन को झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटोः हरिभूमि

एमके हॉस्पिटल के द्वारा मैराथन का आयोजन किया गया जिसमें भिवानी सहित पूरे प्रदेश एवं देश के विभिन्न जगहों से लगभग 2000 प्रतिभागियों ने भाग लिया। भिवानी के लिए यह एक अनोखा ही दृश्य रहा जिसमें बच्चे, युवा, वृद्ध एक साथ दौड़ते हुए नजर आए एवं शहर में विभिन्न जगहों पर इस मैराथन की प्रोत्साहन। की गई, मैराथन का शुभारंभ प्रातः 6:45 बजे 21.1 किलोमीटर हॉफ मैराथन को भिवानी सिविल सर्जन डॉ रघुवीर शांडिल्य एवं एमके हॉस्पिटल के चेयरमैन आनंद कुमार द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया उसके उपरांत 10 किलोमीटर टाईम्ड रन को कॉमनवेल्थ रेसलिंग कांस्य पदक विजेता मोहित ग्रेवाल गांव बामला भिवानी व एमके हॉस्पिटल की डायरेक्टर अलका कुमार द्वारा हरी झंडी दिखाकर दौड़ प्रारंभ कराई एवं 5 किलोमीटर फन रन/कैंसर फ्री रन को डीएसपी अनूप कुमार सुरक्षा प्रभारी मनोज कुमार एवं एमके हॉस्पिटल के सभी डॉक्टरों ने हरी झंडी दिखाकर दौड़ प्रारंभ कराई। कार्यक्रम के संचालक आर जे रॉकी ने अपनी प्रस्तुति दी युवाओं में प्रस्तुति को देखकर अत्यधिक उत्साह देखा गया। कार्यक्रम में एलेक्स नायक द्वारा जुंबा एक्सरसाइज करवाई गई सभी प्रतिभागियों ने जुंबा मे भी अपनी सहभागिता निभाई।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विधायक घनश्याम सर्राफ, एमके हॉस्पिटल के चेयरमैन आनंद कुमार, सीएमओ डॉ रघुवीर शांडिल्य, डीएसपी अनूप कुमार, कॉमनवेल्थ गेम्स कांस्य पदक विजेता मोहित ग्रेवाल, सत्य प्रकाश, शक्ति सिंह एडिशनल कमिश्नर जीएसटी, एसपी सांगवान वाइस प्रेसिडेंट पैरालंपिक कमीशन ऑफ़ इंडिया, एमके हॉस्पिटल की डायरेक्टर अलका कुमार, एमके हॉस्पिटल की यूनिट हेड चांदनी कंचवा, अस्पताल के समस्त डॉक्टर एवं अस्पताल के सभी सदस्य मौजूद रहे। विधायक घनश्याम सर्राफ ने बताया एमके हॉस्पिटल की यह पहल सराहनीय है। एमके हॉस्पिटल प्रबंधक ने बताया कि मैराथन का मुख्य उद्देश्य भिवानी को स्वस्थ बनाना एवं सभी को खेल के प्रति जागरूक करना है।

# सतलोक आश्रम में आध्यात्मिक प्रदर्शनी

- तीन दिवसीय कार्यक्रम के दौरान शुद्ध घी के विशाल भंडारे का आयोजन जारी रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। संत रामपाल महाराज के बोध दिवस कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालु।

संत रामपाल महाराज के 38वे बोध दिवस के उपलक्ष्य में कालुवास मोड़ स्थित सतलोक आश्रम में जारी तीन दिवसीय कार्यक्रम सोमवार को संत गरीबदास महाराज द्वारा रचित अमर ग्रंथ के अखंड पाठ के साथ समापन हुआ। तीन दिवसीय कार्यक्रम के दौरान शुद्ध घी के विशाल भंडारे का आयोजन जारी रहा। प्रबंधन समिति के सदस्यों ने बताया कि तीन दिवसीय कार्यक्रम के दौरान सत्संग, अखंड पाठ, आध्यात्मिक प्रदर्शनी, रक्तदान शिविर, दहेज मुक्त रमैनी शादियों, सोशल मीडिया कैंप आदि का सफल आयोजन किया। आध्यात्मिक प्रदर्शनी में सर्वधर्मों के भाई और बहनों ने पूर्ण ब्रह्म कबीर साहेब के अलौकिक एवं अद्वितीय ज्ञान और संत रामपाल महाराज द्वारा दिए ज्ञान को झांकियों के द्वारा जाना और समझा।

संत रामपाल के बोध दिवस के उपलक्ष्य मे लगाई आध्यात्मिक प्रदर्शनी में आए सभी भाई बहनों ने फीडबैक टीम को बताया कि पवित्र वेद, पुराण, गीताजी, गुरुग्रन्थ साहिब, कुरान शरीफ, बाइबल आदि विभिन्न ग्रन्थों के अंदर संत रामपाल महाराज द्वारा बताए ज्ञान को देखकर अचरज हुआ। तीन दिवसीय सत्संग समागम और भंडारे में लाखों की संख्या में देश-विदेश से आए लोगों ने हिस्सा लिया और प्रबंधन समिति के द्वारा उनके आश्रम में रुकने की सभी व्यवस्थाएं निःशुल्क की। इस मौके पर आश्रम प्रबंधन समिति के सदस्य अंजू बाई, भगत बलवान दास, भगत धर्मपाल दास, भगत वजीर दास, भगत जगबीरदास एडवोकेट और जिला कोऑर्डिनेटर भगत नानक दास, भगत धर्मवीर दास डाबला, भगत नरेंद्र दास आदि मौजूद थे।

# पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के कार्यकाल में जिले के आधारभूत ढांचे का हुआ विकासः दिग्विजय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

चरखी दादरी। बाबा स्वामी दयाल धाम पर समारोह में हिस्सा लेते दिग्विजय सिंह।

जजपा के प्रधान महासचिव दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि दादरी-भिवानी जिला हमारी कर्मभूमि हैं। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के कार्यकाल में दादरी जिले के आधारभूत ढांचे का निर्माण हुआ। पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के प्रयासों से दादरी जिले में हजारों करोड़ रुपये की कई बड़ी विकास परियोजनाएं इस जिले में शुरू हुई। दुष्यंत चौटाला की दूरदर्शी सोच के कारण ही दादरी जिला विकास के दृष्टिकोण से अग्रणी स्थान पर पहुंच पाया हैं। जजपा प्रधान महासचिव दिग्विजय सोमवार को दादरी शहर के बाबा स्वामी दयाल धाम पर आयोजित धार्मिक कार्यक्रम में शामिल हुए थे। उन्होंने बाबा स्वामी दयाल के चरणों में मत्था टेक आमजन की भलाई के लिए प्रार्थना की। चौटाला ने गांव बलाली पहुंचकर जजपा के जिला प्रधान सज्जन बलाली के बड़े भाई के निधन पर शोक व्यक्त किया। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजदीप फौगाट, राजेश फौगाट, राकेश कलकल, राजबीर फौगाट चेयरमैन, ऋषिपाल उमरवास, भूप मांढी, विजय श्योराण काकड़ौली, राजेंद्र हुई, रविंद्र सांगवान चरखी, लक्ष्मी बलौदा, संजीव चरखी, धर्मराज फौगाट आदि मौजूद रहे।

# लड़कियों को सशक्त बनाना जरूरी

- नमो ड्रोन दीदी व स्टार्स ऑफ टुमारो टैलेंट शो पर सेमिनार का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

चरखी दादरी। नमो ड्रोन दीदी योजना की जानकारी देते शिवांशु मिश्रा।

सोमवार को कोर्ट रोड स्थित सरकारी कंप्यूटर संस्था एचकेसीएल में विशेष सेमीनार का आयोजन किया, जिसमें एचएसडीएम विभाग से नवीन और हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन से जिला परियोजना प्रबंधक शिवांशु मिश्रा ने नमो ड्रोन दीदी योजना के बारे में विस्तृत जानकारी दी। वक्ताओं ने बताया कि यह योजना महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से ड्रोन तकनीकी का लाभ पहुंचाने का एक महत्वपूर्ण कदम है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य कृषि क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका को सशक्त बनाना और उन्हें रोजगार के नए अवसर प्रदान करना है। संस्था के निदेशक जसवीर ढाणी फोगाट ने कहा कि हमारी संस्था लड़कियों को सिर्फ कंप्यूटर शिक्षा ही नहीं देती, बल्कि उन्हें हर प्रकार के रोजगार के अवसरों के बारे में भी जागरूक करती है। हमारा उद्देश्य लड़कियों की छिपी हुई प्रतिभाओं को पहचानना और उन्हें सशक्त बनाना है। उन्होंने यह भी बताया कि संस्था स्टार्स ऑफ टुमारो टैलेंट शो का आयोजन करने जा रही है।

# हेल्थ एंड वैलनेस ऑफ स्कूल गोइंग चिल्ड्रन विषय से संबंधित वर्कशॉप में 60 शिक्षकों और प्रतिभागियों ने की शिरकत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक व बच्चे। फोटोः हरिभूमि

हलवासिया विद्या विहार में सीबीएसई बोर्ड द्वारा आयोजित कैपेसिटी बिल्डिंग ट्रेनिंग के तहत हेल्थ एंड वैलनेस ऑफ स्कूल गोइंग चिल्ड्रन विषय से संबंधित दो दिवसीय वर्कशॉप का आयोजन किया गया। वर्कशॉप में विद्यालय के 60 शिक्षकों ने प्रतिभागिता करते हुए प्रशिक्षण लिया। रिसोर्स पर्सन के रूप में ग्लोबल पब्लिक स्कूल गुरुग्राम से प्राचार्या एवं मास्टर ट्रेनर डॉक्टर सरिता वी. सिंह एवं डीएवी पब्लिक स्कूल गुरुग्राम से सोनू लोहचब पधारीं। सर्वप्रथम विद्यालय प्राचार्य विमलेश आर्य एवं विभाग प्रमुखों द्वारा द्वारा रिसोर्स पर्सन के रूप में आए हुए मुख्य वक्ताओं का स्वागत सत्कार किया गया। रिसोर्स पर्सन ने लिए गए विषय के संबंध में जानकारी देते हुए बताया टेक्नोलॉजी के इस युग में बच्चों के समग्र शैक्षणिक विकास के साथ-साथ उनमें स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी जागरूकता पैदा करना बहुत आवश्यक है। वर्कशॉप का उद्देश्य बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़ी उन सभी बातों को गंभीरता से शामिल किया गया जिसमें बच्चा पढ़ाई के अलावा उसके जीवन में आने वाले विभिन्न प्रकार के चैलेंज को खुलकर अपने अभिभावकों व शिक्षकों से बता सके।

### बच्चों का बौद्धिक, मानसिक व शारीरिक विकास पर बल

वर्कशॉप में रिसोर्स पर्सन द्वारा बच्चों का बौद्धिक, मानसिक तथा शारीरिक विकास, उनका भावनात्मक कल्याण, जेंडर समानता, स्वास्थ्य और स्वच्छता, मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम, स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करना, तथा एच.आई.वी., साइबर सिक्योरिटी जैसे महत्वपूर्ण विषय शामिल थे। रिसोर्स पर्सन ने बताया आज के समय में छात्रों में सम्मान करने की भावना, लीडरशिप, परिस्थितियों का सामना करने की हिम्मत, जिम्मेदारियों का बखूबी पालन करना, लिंग साक्षरता, आत्म सम्मान, आत्म नियंत्रण, कड़ी मेहनत, समय प्रबंधन, लक्ष्यों के प्रति दृढ़ता का होना आदि नैतिक मूल्यों का होना नितांत आवश्यक है। इसके अतिरिक्त सबसे महत्वपूर्ण साइबर सिक्योरिटी के बारे में जानकारी तथा उनको फास्ट फूड से बचाना बहुत आवश्यक है। पंचकोष पर आधारित सिद्धांत पर विस्तारपूर्वक चर्चा करते हुए उन्होंने विद्यालय स्तर पर छात्रों के हितार्थ अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनंदमय कोष के बारे में जागरूक किया।

## खबर संक्षेप

### शिविर में 170 लोगों की आंखें जांची

**चरखी दादरी।** ईश्वर आई सेंटर एवं राजेश जैन एलपीएस बौसार्ड के सहयोग से गांव कमोद में नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया। शिविर में आंखों की निःशुल्क जांच की गई तथा दवाई वितरित की। शिविर में 170 व्यक्तियों की आंखों की जांच कर उन्हें उचित परामर्श दिया गया। कैंप के दौरान आंखों को अन्य बीमारियों से बचाव के बारे में विस्तृत जानकारियां दी गई। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, विटामिन युक्त खाद्य एवं पौष्टिक आहार लेने के लिए सलाह दी गई। कैंप की विशेषता है कि यहां आंखों की जांच उच्च कोटि के विशेषज्ञों, डॉक्टरों द्वारा आधुनिक सुसज्जित वातानुकूलित चलती फिरती आई क्लीनिक में किया जाता है।

### विद्यार्थियों ने किया तोशाम के महाविद्यालय का दौरा

**तोशाम।** बनवारीलाल जिन्दल सूईवाला महाविद्यालय में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खानक के विधार्थियों ने स्वाति पीजीटी, किरण , सुनील, नरेन्द्र कुमार अध्यापकों की टीम की अगुवाई में दौरा किया। इस अवसर पर विधार्थियों ने कॉलेज पुस्तकालय, विज्ञान भवन में रसायन लैब, भौतिकी लैब, मनौवैज्ञानिक विभाग, भूगोल विभाग एवं अन्य विभागों में दौरा कर विभिन्न शैक्षणिक जानकारी प्राप्त की। महाविद्यालय निदेशक डॉ. विपुल शर्मा ने भविष्य में शिक्षा एवं रोजगार के अवसरों पर विस्तार से जानकारी दी।

### खानक में होनहार बच्चों को किया सम्मानित

**तोशाम।** संत शिरोमणि गुरु रविदास ट्रस्ट खानक ने गुरु रविदास महाराज संत शिरोमणि की जयंती के उपलक्ष में कार्यक्रम का आयोजन किया। इस दौरान उन्होंने गांव के कक्षा 6 से लेकर कक्षा 12 तक के वह विद्यार्थी जो सत्र 2023-24 में अपनी कक्षा में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहे थे तथा कक्षा 10वीं और 12वीं में बोर्ड परीक्षा में मेरिट हासिल की थी ऐसे होनहार विद्यार्थियों को कार्यक्रम के दौरान सम्मानित किया गया।

## महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय कॉलेज का सांस्कृतिक उत्सव संपन्न

# हिंदी कविता में अभिमन्यु, हरियाणवी में नीतिश व उर्दू में निशा ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा के सौजन्य से सोमवार को दो दिवसीय सांस्कृतिक कार्यक्रम झंकार का समापन हुआ। कार्यक्रम के शुभारंभ पर बतौर मुख्यतिथि महाविद्यालय के सेवानिवृत्त सांस्कृतिक प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. पवन मित्तल पहुंचे। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. मनजीत सिंह ने मुख्यतिथि का स्वागत किया एवं प्रतिभागियों को बधाई दी। इस मौके पर हिंदी कविता प्रतियोगिता में अभिमन्यु, हरियाणवी कविता में नितिश, अंग्रेजी कविता में सलोनी,उर्दू कविता में निशा ने प्रथम स्थान हासिल किया। समापन समारोह में सेवानिवृत्त प्राचार्य डॉ. दलबीर सिंह गोदारा ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया।

महाविद्यालय के सांस्कृतिक प्रकोष्ठ प्रभारी रणधीर सिंह सामोता एवं सेवानिवृत्त प्रोफेसर आनंद वर्धन शर्मा के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में प्रकोष्ठ सदस्य डॉ. पारीशा, पूनम जोगपाल, मंजूबाला, पंकज शर्मा, कपिल शर्मा, धर्मवीर जाखड़, प्रदीप सिलवाल, रेखा चौहान, योगमाया, ममता, मोनिका यादव, कुसुमलता, सरिता ने सफल आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्रोफेसर कविता शर्मा ने मंच संचालन किया। इस अवसर पर फाईन आर्ट में रीतूश्री व अभिषेक, थियेएटर में विशाल व रिषभ, डांस व म्यूजिक में मनोज व संदीप ने जज की भूमिका निभाई। कार्यक्रम में पदोन्नत प्राचार्य डा. रणधीर सिंह रोहिला व अदम्यवीर डागर, आनंद प्रकाश, जगबीर शयोरान, सुनीता सांगवान, संगीता, सुनीता चौहान, सुदेश कुमारी, आनंद प्रकाश, मदन सिंह, सतीश खरोलिया, विकास यादव, संदीप कुमार, राहुल बरेटिया समेत समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

भिवानी। महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते अतिथि व महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय के सांस्कृतिक उत्सव झंकार में प्रस्तुति देते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

### ये रहा परिणाम

महाविद्यालय प्रेस प्रभारी प्रोफेसर जगवीर सिंह मान ने बताया कि हिंदी कविता प्रतियोगिता में अभिमन्यु ने प्रथम, निकिता ने द्वितीय व आरती ने तृतीय स्थान हासिल किया। हरियाणवी कविता में नितिश, गीतिका व अभिमन्यु, अंग्रेजी कविता में सलोनी ने प्रथम, आरती ने द्वितीय व रोहित ने तृतीय स्थान जीता। उर्दू कविता में निशा, सलोनी व नितिश, संस्कृत स्लोग्न में सलोनी, निशा व आरती, व्याख्यान में अक्षित, निकिता व गीतिका, फोटोग्राफी में अभिषेक, अभिमन्यु व रवि ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे।

भिवानी। शिक्षकों के साथ विजेता छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

### पोस्टर मेकिंग में रुखसाना व नारा लेखन में पूजा प्रथम

**भिवानी।** राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य प्रोफेसर त्रिलोकचंद के मार्गदर्शन में रेड रिबन क्लब के तत्वावधान में रेड रिबन काउंसलर डॉ. ज्योति व प्रोफेसर अजीत कुमार की समन्वयता में एचआईवी एड्स व टीबी की जागरूकता पर पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग व नेल आर्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में रुखसाना ने प्रथम, तनु ने द्वितीय व कशिश ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं नारा लेखन प्रतियोगिता में पूजा ने प्रथम, खुशी ने द्वितीय व नेहा ने तृतीय स्थान जीता। इसके अलावा नेल आर्ट प्रतियोगिता में दीपा ने पहला, कल्पना ने दूसरा तथा पूजा व खुशी ने संयुक्त रूप से तीसरा स्थान हासिल किया। महाविद्यालय प्राचार्य ने सभी विजेताओं को नकद पुरस्कार व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

भिवानी। कैलेंडर का विमोचन करते हुए। फोटो: हरिभूमि

# सैनिक हाई स्कूल का 35वां वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया

- सैनिक हाई स्कूल में 35वां वार्षिक उत्सव बड़े ही हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ मनाया गया, कार्यक्रम दो सत्रों में आयोजित किया गया प्राथमिक

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

प्राथमिक सत्र के मुख्य अतिथि डॉ. अपर्णा बत्रा, अध्यक्ष, अंग्रेजी विभाग, आदर्श कॉलेज, थीं। उनका स्वागत छात्रों ने विभिन्न राज्यों के पारंपरिक नृत्यों की रंगारंग प्रस्तुतियों के साथ किया। नन्हे-मुन्ने बच्चों ने मनमोहक प्रस्तुतियां देकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर पूरे वर्ष विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने वाले प्रतिभागियों और विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस सत्र में मोनिका मेहता ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की और छात्रों की प्रस्तुतियों की सराहना करते हुए उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। वरिष्ठ सत्रःशाम के सत्र में मुख्य अतिथि मुकुंद निदेशक, शुगर मिल्स, मेहम, रोहतक और अजय मल्होत्रा थे। कार्यक्रम में डॉ. सतीश आर्य, पूर्व डीन, अकादमिक विभाग, सीबीएलयू को विशिष्ट अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया था। प्राइवेट स्कूल्स वेलफेयर एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री रामअवतार शर्मा ने भी अपनी विशेष उपस्थिति दर्ज कराई। इस गरिमामयी कार्यक्रम में अनेक प्रतिष्ठित अतिथि उपस्थित रहे।

भिवानी। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुती देते प्रतिभागी।

### 400 छात्र मंच पर उतरे

विद्यालय की प्रधानाचार्या स्नेह लता ने बताया कि इस भव्य आयोजन में कुल 400 विद्यार्थियों ने मंच पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। वहीं, कार्यक्रम के संचालक करण मिर्ग ने अपने संबोधन में कहा कि इस तरह के आयोजनों का उद्देश्य विद्यार्थियों का समग्र विकास सुनिश्चित करना है। कार्यक्रम के संचालक करण मिर्ग ने इस शानदार आयोजन का श्रेय विद्यालय के अध्यापकों को देते हुए उनका आभार प्रकट किया।

# कुसुम ने रचाई सबसे उत्तम मेहंदी

- मेहंदी प्रतियोगिता में कुसुम ने मारी बाजी तो भजन गायन में मोनिका रही अव्वल

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

सोमवार को चौधरी बंसीलाल राजकीय महिला महाविद्यालय परिसर में दो दिवसीय सांस्कृतिक कार्यक्रम उमंग का शुभारंभ किया गया। इस दौरान कार्यक्रम में राजकीय महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य प्रोफेसर रणधीर सिंह ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। प्राचार्य डॉक्टर मंजीत सिंह ने अतिथियों का स्वागत किया और छात्राओं को सांस्कृतिक कार्यक्रम की गतिविधियों का महत्व समझाते हुए कहा कि इन गतिविधियों में भाग लेने से छात्राओं की प्रतिभा निखर कर आती है और आत्मविश्वास बढ़ता है। कार्यक्रम के दौरान छात्रों के लिए विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया जिसमें मेहंदी प्रतियोगिता में छात्र कुसुम ने बाजी मारते हुए प्रथम स्थान हासिल किया तो ज्योति ने द्वितीय स्थान हासिल किया और दीपिका तथा सुनीता संयुक्त रूप से तृतीय स्थान पर रही। कोलाज प्रतियोगिता में नेहा ने प्रथम रचना ने द्वितीय तथा कशिश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग में कोमल ने प्रथम, कोमल ने द्वितीय तथा आशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। भजन गायन प्रतियोगिता में मोनिका ने प्रथम, कविता ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कविता पाठ प्रतियोगिता में रेनू ने प्रथम नेहा ने द्वितीय तथा मोनिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पेंटिंग प्रतियोगिता में प्रीति ने प्रथम, वर्षा ने द्वितीय तथा अंकिता व तनु ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस दौरान कार्यक्रम का मंच संचालन डॉक्टर जयपाल शास्त्री और डॉक्टर पूजा रानी ने किया।

# राजस्थानी नृत्य से पानी का महत्त्व बताया

- आदर्श साइंस एकेडमी आदर्श विद्या मंदिर में वार्षिक उत्सव समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

आदर्श साइंस एकेडमी आदर्श विद्या मंदिर में वार्षिक उत्सव समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में रात करीब 8:30 बजे तक विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भव्य आयोजन किया गया।

विद्यालय में उपस्थित गणमान्य अतिथियों और अभिभावकों ने कार्यक्रम को खूब सराहा। विशेष रूप से अतुल ढुल तहसील कल्याण अधिकारी, अतुल मेजर इन इंडियन आर्मी उपस्थित रहे। इस दौरान इस कार्यक्रम में विद्यालय से शिक्षा ग्रहण कर अलग-अलग क्षेत्र में उच्च पदों का विराजमान छात्र-छात्राओं को भी सम्मानित किया गया। इस दौरान इस कार्यक्रम में विद्यालय से शिक्षा ग्रहण कर अलग-अलग क्षेत्र में उच्च पदों का विराजमान छात्र - छात्राओं को भी सम्मानित किया गया। बच्चों की रंगारंग प्रस्तुति ने प्रत्येक जन का मन मोह लिया। सर्वप्रथम कक्षा छठी के बच्चों ने गणेश वंदना करके गणपति गणेश का आशीर्वाद लिया गया। तत्पश्चात प्री नर्सरी और नर्सरी के बच्चों द्वारा बूम-बूम सॉन्ग पर मनमोहक प्रस्तुति कर खूब वाहवाही लूटी। नर्सरी और पहली कक्षा के नन्हे-नन्हे बच्चों द्वारा दा मीनिमम और बारबी वर्ल्ड पर नृत्य करके सब का ध्यान अपनी और आकर्षित कर लिया । कक्षा दूसरी के विद्यार्थियों ने वॉलीवुड और कक्षा तीसरी ने दा लगान साँग पर नृत्य करके किसान के जीवन की अद्भुत झांकी प्रस्तुत की। चौथी के विद्यार्थियों ने ताण्डव नृत्य के द्वारा भगवान शिव की अदभुत लीला को उजागर किया । कक्षा पाँचवी ने राजस्थानी नृत्य के द्वारा पानी के महत्त्व को समझाते हुए उसके बचाव का सुंदर संदंश दिया । सातवीं के छात्रों ने 'महाभारत' नृत्य प्रस्तुत किया।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मुख्यअतिथि को सम्मानित करते हुए।

### स्कूल निदेशक ने किया सबका धन्यवाद

स्कूल निदेशक शमशेर सिंह ने स्कूल प्रागण में उपस्थित गणमान्य अतिथियों और अभिभावकों का हार्दिक धन्यवाद किया। इंड ऑफ एविल बुराई पर अच्छाई की जीत,डिप्रेशन बच्चों को हर परिस्थिति से मुकाबला करने की प्रेरणा देते हुए सकारात्मक विचारो को अपनाने की शिक्षा देते हुए।

### मुख्यमंत्री मातृत्व सहायता योजना सेवा का अधिकार अधिनियम के दायरे में शामिल

**चरखी दादरी।** सरकार द्वारा महिला एवं बाल विकास विभाग के माध्यम से चलाई जा रही मुख्यमंत्री मातृत्व सहायता योजना को सेवा का अधिकार अधिनियम 2014 के दायरे में शामिल किया है। इसके तहत प्रदान किए जाने लाभों के लिए 45 दिन की समय-सीमा भी निर्धारित कर दी है, यह जानकारी महिला एवं बाल विकास विभाग की जिला परियोजना अधिकारी गीता सहारण ने दी। उन्होंने बताया कि गर्भावस्था में मजदूरी के दौरान नुकसान की भरपाई व स्तनपान कराने वाली महिलाओं में पोषण सुनिश्चित करने के लिए मुख्यमंत्री मातृत्व सहायता योजना शुरू की गई है। इस योजना के तहत दूसरे बच्चे के रूप में लड़के को जन्म देने वाली अनुसूचित जाति और जनजाति की महिलाएं लाभ उठा सकती हैं। अब 40 प्रतिशत से अधिक दिव्यांग महिलाओं सहित मनरेगा जॉब कार्ड, ई-श्रम कार्ड, बीपीएल राशन कार्ड, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना और किसान सम्मान निधि की लाभार्थी महिलाएं भी इस योजना का लाभ लेने के लिए पात्र होंगी।

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, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 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<br>10X 8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2000/-<br>रु. 2500/- |

+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
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

# लिटिल हार्टस में प्रतियोगिता का आयोजन

- विद्यार्थियों ने फैन्सी ड्रैस प्रतियोगिता के माध्यम से दिए सामाजिक संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

लिटिल हार्टस स्कूल के यूकेजी कक्षा के नन्हें मुन्हे बच्चों का हालुवास गेट स्थित लिटिल हार्टस पब्लिक स्कूल में फैन्सी ड्रैस प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के चेयरमैन टीसी गोयल व महासचिव संजय गोयल ने की।

ऊषा बंसल व आदर्श महिला महाविद्यालय की रिटायर्ड प्रोफेसर डॉ. इन्दु शर्मा विशिष्ट अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। कार्यक्रम की शुरूआत अतिथियों ने द्वीप प्रज्ज्वलन से की। विद्यालय के एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि विद्यालय में समय-समय पर ऐसे आयोजन करवाये जाते है, जिससे विद्यार्थियों का चहुंमुखी विकास हो सके। उन्होंने बताया कि नन्हें मुन्हे बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ अपने आत्म-विश्वास का परिचय देते हुए एक से बढ़कर सामाजिक संदेश दिये। यूकेजी कक्षा के नन्हें-मुन्हे बच्चों ने फैन्सी ड्रैस प्रतियोगिता में समाज के विभिन्न चरित्रों का चित्रण किया एवं अपनी आकर्षक वेशभूषाओं व अनोखी प्रस्तितियों से सबका ध्यान अपनी ओर केन्द्रित कर सबका मनमोह लिया।

भिवानी। हार्टस में फैन्सी ड्रैस प्रतियोगिता में प्रस्तुति देते नन्हें-मुन्हे।

### सराहनीय प्रस्तुति दी

प्रतियोगिता में भुवन व गर्व ने पंडित, अक्षिता व श्याम ने सैनिक, समृद्ध, अवनी व नंदिनी ने किसान, गितांशी, सौम्या, सिया व श्राव्या ने शिक्षक, क्रियांश, मान्या व काव्या ने कचरेवाला, सुलेखा, राध्या व सानवी ने डॉक्टर, ईशवी ने जज, हेमंत व कबीन ने पुलिसकर्मी, नियति व शिवांक ने पायलेट, वान्या ने सैफ, काव्या व राशि ने नर्स, जया व दीक्षित ने दूधवाला, तनिष ने ट्रैफिक पुलिस, वरूण ने इंजीनियर व मयंक ने वकील का किरदार निभाते हुए अपनी सराहनीय प्रस्तुति दी एवं सामाजिक संदेश दिए।

# सहभोज के साथ किया अपने बड़े भाई-बहनों को विदा

**तोशाम।** आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कैरू में कक्षा ग्यारहवीं के विद्यार्थियों ने कक्षा बारहवीं के विद्यार्थियों को सहभोज के साथ विदाई दी। कार्यक्रम का शुभारम्भ मुख्य अतिथि डॉ. सुब्बुलक्ष्मी चैन्नई प्राचार्या आदर्श कॉन्वेंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल कैरू, आदर्श ग्रुप ऑफ एजुकेशन कैरू के चेयरमैन आर के बंगालिया, प्राचार्य एसएन पालीवाल व अन्य वरिष्ठ अध्यापकों द्वारा द्वीप प्रज्वलित कर किया गया। छात्र-छात्राओं ने अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। इंग्लिश प्रवक्ता हनिश अग्रवाल के नेतृत्व में कक्षा बारहवीं की छात्रा लक्ष्मी बाई व संगम ने मंच संचालान करते हुए विदाई समारोह को रोचक बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। कक्षा बाहरवीं की छात्राओं ने सभी अध्यापकों व अध्यापिकाओं को टाइटल देकर अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए आशीर्वाद लिया। ग्यारहवीं साइंस की छात्रा वर्षा, प्रिंसी, साक्षी व हिमानी आदि ने विदाई समारोह में मनमोहक प्रस्तुति देकर माहोल को गमगीन बना दिया। चेयरमैन आर के बंगालिया ने विद्यार्थियों को अपने जीवन में सफलता पाने के लिए कठिन परिश्रम करने के लिए प्रेरित किया।

### गांव सरल में चलाया जनसंपर्क अभियान

**तोशाम।** ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन जिला कमेटी भिवानी ने आगामी 25 फरवरी को चंडीगढ़ धरना प्रदर्शन को सफल करने के लिए गांव सरल में सोमवार को जनसंपर्क अभियान चलाया। यह जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि गांव सरल से काफी किसान चंडीगढ़ प्रदर्शन में शामिल होंगे। इस मौके पर संगठन के जिला सचिव एडवोकेट बस्तीराम ने बताया कि केंद्र की भाजपा सरकार द्वारा नई कृषि मार्केटिंग नीति रद्द करवाने और एमएसपी गारंटी कानून लागू करवाने, स्मार्ट मीटर लगाने के खिलाफ, बिजली को प्राइवेट हाथों में देने के खिलाफ, कर्ज मुक्ति के लिए, बुढ़ापा पेंशन 10000 लागू करवाने के लिए आदि के लिए अभियान चलाया जा रहा है।

## क्षेत्रवासियों ने स्थायी समाधान की उठाई मांग

# दूषित पेयजल को लेकर लोगों ने जताया रोष

- क्षेत्रवासी कई दिनों से परेशान, सप्लाई भी आ रही दूषित

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

बावड़ी गेट पर ठप सीवरेज व्यवस्था से परेशान नागरिकों ने नगर परिषद व जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के खिलाफ रोष जताया। क्षेत्रवासियों ने माकपा के सचिव कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में समस्या को लेकर जमकर नारेबाजी की और समस्या के स्थायी समाधान की मांग उठाई। उल्लेखनीय हैं कि क्षेत्र में काफी दिनों से सीवरेज व्यवस्था ठप पड़ी हैं, जिसकारण सीवरेज के मैनहॉल ओवरफ्लो होकर सड़कों पर पानी जमा हो रहा हैं। राहगीरों व वाहन चालकों को दूषित पानी के अंदर से ही होकर गुजरना पड़ रहा हैं। इसके अलावा क्षेत्र में दूषित पेयजल की भी सप्लाई हो रही हैं, जिससे क्षेत्र के लोग काफी दुःखी व परेशान हैं। मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने क्षेत्र में लोगों से बातचीत की और समस्या के स्थायी समाधान की मांग उठाई। क्षेत्र का गंदा पानी व बरसाती पानी निकालने के नाला बनाकर मैन रोड के नाले से जोड़ा जाए ।

भिवानी। माकपा व क्षेत्रवासियों के विरोध के बाद बावड़ी गेट पर ठप सीवरेज व्यवस्था को दुरूस्त करते कर्मी। फोटो: हरिभूमि

### नियमित रूप से होनी चाहिए सफाई

उन्होंने कहा कि मैन रोड के नाले की नियमित रुप से सफाई होनी चाहिए। चन्द्रगिरी स्कूल रोड बनने से कई वर्ष पहले बनी 12 फुट नीचे सीवर लाइन की सफाई करवाई जाए तथा भारत नगर की तरफ मैन रोड के साथ बड़े पाइप डालकर पानी निकासी के नाले का निर्माण करवाया जाए। छोटी मशीनों से इतने बड़े क्षेत्र के गंदे पानी व बरसाती पानी की निकासी संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार व उनके जनप्रतिनिधि हमेशा घोषणा करते हैं कि विकास के लिए बजट की कोई कमी नहीं है तो फिर समस्या क्या है, लोग दूषित पानी पीने व ठप सीवरेज व्यवस्था से दुःखी क्यों है। माकपा प्रतिनिधिमंडल के साथ पार्टी नेता रामफल देशवाल, प्रताप सिंह, क्षेत्रवासी अनिल डाबला, राजू, राहुल व माईलाल