

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहकत, गुरुवार 22 जनवरी 2026

- 11 विद्यार्थियों ने नशा विरोधी जागरूकता रैली...
- 12 जप ने अवैध निर्माण पर चलाया पीला पंजा...



खबर संक्षेप

बसंत पंचमी पर लगेगा आयुष चिकित्सा शिविर

चरखी दादरी। महानिदेशक आयुष हरियाणा संजीव वर्मा के मार्गदर्शन और उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल के नेतृत्व में बसंत पंचमी पर्व पर 23 जनवरी को आयुष विभाग द्वारा निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में सभी बीमारियों को जांच विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा की जाएगी और दवाओं का वितरण निःशुल्क किया जाएगा। शिविर में मुख्य रूप से जोड़ों का दर्द, पाचन संबंधी विकार, मूत्र संस्थान के रोग, वृद्धावस्था की समस्याएं और महिला एवं बाल रोगों का निदान एवं इलाज व मुफ्त दवा दी जाएगी।

वीर बालक हकीकत राय का स्मृति दिवस 23 को भिवानी।

भारतीय इतिहास के पन्नों में अपनी अद्वैत धर्मनिष्ठा और साहस के लिए अमर होने वाले वीर बालक हकीकत राय का स्मृति दिवस (बलिदान दिवस) श्रद्धा एवं गरिमा के साथ मनाया जाएगा। 23 जनवरी को कृष्णा कॉलोनी स्थित डॉ. ओमप्रकाश सरदाना एमसी पार्क में गोस्वामी लालदास मैमोरियल ट्रस्ट द्वारा श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया जाएगा। ट्रस्ट के सचिव गणपत राय ने बताया कि बसंत पंचमी पर होने वाली सभा का मुख्य उद्देश्य नई पीढ़ी को वीर हकीकत राय के बलिदान और उनके आदर्शों से परिचित कराना है।

मतदाता जागरूकता शपथ 25 को दिलाई जाएगी

चरखी दादरी। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार 25 जनवरी को जिला में राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाया जाएगा। इस अवसर पर मतदान केंद्र से लेकर खण्ड, विधानसभा एवं जिला स्तर पर मतदाता जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. मुनीश नागपाल ने बताया कि मतदाता दिवस का उद्देश्य आमजन को मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने तथा मतदान के प्रति जागरूक करना है। 25 जनवरी को विभिन्न स्थानों पर आयोजित कार्यक्रमों में अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित मतदाताओं को मतदाता जागरूकता की शपथ दिलाई जाएगी।

हरियाणा राज्य परिवहन विभाग में अनुभाग अधिकारी बने प्रदीप परमार

भिवानी। गांव मधमाधवी (हल्का) निवासी प्रदीप परमार हरियाणा राज्य परिवहन विभाग में अनुभाग अधिकारी पद पर चयनित हुए हैं, जिससे उनके गांव व क्षेत्र में खुशी का माहौल है। प्रदीप परमार वर्तमान में हरियाणा राज्य परिवहन विभाग में लिपिक के पद पर कार्यरत थे। उन्होंने नौकरी के साथ-साथ निरंतर अध्ययन कर कड़ी मेहनत और अनुशासन के बल पर ये सफलता हासिल की। प्रदीप ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने स्वामी बाबा गुलाब सिंह (पूर्व सरपंच), दादी रामकली, माता-पिता, ताऊ, मामा टेक्सेशन इंस्पेक्टर अनिल तंवर व पूरे परिवार को दिया, उन्होंने विभाग के सहकर्मियों, अधिकारियों एवं गुरुजनों का विशेष रूप से आभार जताया।

उपलब्धि किसी भी बिजनेस हाउस से स्कॉलरशिप नहीं मिली

संसाधनों की कमी के बावजूद प्रतिभावान बेटियों ने नहीं मानी हार

हरिभूमि ब्यूज ॥ भवानीखेड़ा

खेल प्रेमियों के लिए खुशखबरी है कि सऊदी अरब में होने वाली एशियन फुटबॉल चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम में अलखपुरा की बेटियों का चयन किया गया। यद्यपि खेल प्रेमी अलखपुरा की बेटियों के फुटबॉल खेल में प्रदर्शन पर नजर टीकी है। वहीं हरियाणा स्पোর্ट्स डिपार्टमेंट फुटबॉल कोच सनिका ने बताया कि सऊदी अरब में होने वाली एशियन फुटबॉल चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम की तैयारी के बीच, अलखपुरा की सात बेटियों को ऑल इंडिया फुटबॉल फेडरेशन द्वारा सीनियर, अंडर-20 और अंडर-17 टीमों के लिए भारतीय कैंप में चुना गया है। इनमें संजू यादव भारतीय सीनियर महिला टीम की

रेलवे अंडरपास में भरे पानी से किसान परेशान, खेतों की डगर हुई मुश्किल

ग्रामीणों ने रेलवे व जिला प्रशासन के खिलाफ की नारेबाजी, समाधान की मांग रखी

दोनों गेटों से कई गांवों के लोगों का होता है आवागमन, खेतों में पहुंचने का यही रास्ता

हरिभूमि ब्यूज ॥ भिवानी

न बारिश और न ही इस इलाके में कहीं पर पानी नहीं आया, लेकिन रेलवे अंडर पास आज भी पानी से लबालब है। हालात ये बने हैं कि उक्त अंडर पास में करीब तीन से चार फुट तक पानी जमा है। जिस वजह से किसान अपने खेतों में भी नहीं जा रहे हैं।

यह मामला गांव लोहारी जाट का है। रेलवे के गेट संख्या 60 सी व 62 के नीचे बने अंडर पास में करीब तीन से चार फुट तक चौड़े (भूमिगत) पानी जमा है। इनमें से एक सड़ूँ तो दूसरा गांव बलियाल को जाट लोहारी के साथ जोड़ता है। इन दोनों गेट से करीब एक दर्जन से ज्यादा गांवों के लोगों का आवागमन के साथ साथ रोजाना सैकड़ों किसान खेतों में पहुंचते हैं। इस समस्या को लेकर ग्रामीणों व पंचायत ने रेलवे के एडीईएनआर व डीआरएम बीकानेर से समाधान की गुंजांशि की, लेकिन समस्या जस की तस है।



भिवानी। जेसीबी की मदद से अंडरपास को पार करते किसान और अंडर पास में जमा पानी से गुजरती बैलगाड़ी।



फोटो: हरिभूमि

आंदोलन का ऐलान

हालात ये बने हैं कि किसानों ने इन अंडर पास से अपने ट्रैक्टर व बैलगाड़ी लानी बंद कर दी। अब वे पैदल ही जैसे जैसे रेल की लाइनों को पार कर खेतों में पहुंच रहे हैं। दूसरी तरफ आज इस समस्या को लेकर ग्रामीणों ने अंडर पास पर पहुंचकर रेलवे व जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की और चेतावनी दी कि अगर उनकी इस समस्या का स्थाई समाधान नहीं होता तो वे एक फरवरी को बवानीखेड़ा तहसील में तहसीलदार कार्यालय में धरना देंगे और उसी दिन अनिश्चितकालीन आंदोलन का ऐलान करेंगे। साथ ही कहा कि उनकी इस समस्या पर गौर नहीं किया तो वे अंडरपास पर बनने वाले पुलों के कार्य को भी रोक सकते हैं।

जमीन उगल रही पानी

गांव लोहारी जाट से सड़ूँ बापोड़ा को जोड़ने वाले रास्ते पर रेलवे ने अंडर पास बनाया हुआ है। यहां पर पहले रेलवे फाटक था, जिसको बंद कर दिया। हालांकि अभी भी फाटक के पाइप लगे हैं लेकिन उनको स्थाई रूप से बंद किया हुआ है। वर्ष 2015 में इस रास्ते पर रेलवे ने अंडर पास बनाया था। उसी दिन से इस अंडर पास में भूमिगत तोंबे की समस्या बनी है। बारिश के वक़्त में यहां पर पानी ज्यादा जमा हो जाता है, लेकिन अन्य दिनों में पानी में थोड़ी सी कमी आ जाती है। फिचहाल उक्त अंडर पास में करीब चाढ़े चार फुट तक पानी जमा है। अगर इस पानी को निकाल भी दिया जाए तो दो घंटे के भीतर उगल ही पानी फिर से जमा हो जाता है। यही स्थिति जाट लोहारी से बलियाली वाले रास्ते की बनी है। यहां पर भी इतना ही पानी जमा है। पानी की वजह से लोगों का खेतों में आना जाना छूट गया है।

मेजी शिकायत

ग्रामीणों ने बताया कि इस समस्या के समाधान के लिए भिवानी के उपायुक्त, विधायक, सांसद, रेलवे के एडीईएनआर व बीकानेर डिविजन के डीआरएम को शिकायत मेजी गई। उनको शिकायत भेजकर अंडर पास में जमा होने वाले पानी का स्थाई समाधान या फिर पहले की तरह ओपन फाटक स्थापित करवाने की मांग की गई, लेकिन समस्या का समाधान करना तो ट्रू की बात अभी तक रेलवे अधिकारियों ने नौके पर पहुंचकर मामले की जानकारी तक नहीं ली है। ग्रामीण राजेंद्र, कुष्ण, लवकुश, मदन, सतबीर व बलियाली गांव के अनेक लोगों ने बताया कि अगर उनकी समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वे दस दिन बाद पहली फरवरी को बवानीखेड़ा तहसील में धरना देंगे। फिर भी समाधान नहीं हुआ तो वे रेलवे लाइनों के पास अनिश्चितकालीन धरना देने पर मजबूर होंगे। जिसकी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।



भिवानी। सराहनीय कार्य करने वाले कर्मचारियों को सम्मानित करते एसपी।

पुलिस अधीक्षक ने 12 पुलिस कर्मचारियों को किया सम्मानित

हरिभूमि ब्यूज ॥ चरखी दादरी

जिला पुलिस में साल 2025 में अपने सराहनीय कार्यों से जिले में कानून व्यवस्था बनाए रखने और अपराधों के सफल निवारण में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले 10 पुलिस अनुसंधान अधिकारियों को पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा ने सम्मानित किया।

यह सम्मान न केवल उनके समर्पण और कड़ी मेहनत का प्रतीक है, बल्कि यह समुदाय की सुरक्षा के प्रति पुलिस विभाग की प्रतिबद्धता को भी दर्शाता है। पुलिस अधीक्षक

अर्श वर्मा ने कहा कि ये सम्मान उन पुलिसकर्मियों को समर्पित है, जिन्होंने वर्ष 2025 के दौरान असाधारण साहस और लगन का प्रदर्शन किया। हम उनके समर्पण और कड़ी मेहनत के लिए आभारी हैं, जिसने हमारे जिले को सुरक्षित बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। सम्मान समारोह पुलिस विभाग के भीतर उत्कृष्ट प्रदर्शन को प्रोत्साहित करने और उन अधिकारियों को मान्यता देने के लिए आयोजित किया, जो अपने काम में उत्कृष्टता प्राप्त करते हैं।

रूपिंद्र कौर एबीएचआरओ की संगठन सचिव नियुक्त

भिवानी। अखिल भारतीय मानवाधिकार संगठन (एबीएचआरओ) ने अपने संगठन का विस्तार करते हुए महिला सशक्तिकरण और समाज सुधार की दिशा में महत्वपूर्ण घोषणाएं की हैं। संगठन के महासचिव एचएस तंवर ने बताया कि रूपिंद्र कौर को संगठन सचिव नियुक्त किया है। रूपिंद्र कौर व पल्लवी कौशिक के नेतृत्व में एबीएचआरओ न केवल महिलाओं की सामाजिक भागीदारी को बढ़ावा देगा, बल्कि समाज को नशा मुक्त करने के संकल्प को भी गति प्रदान करेगा।



भिवानी। रूपिंद्र कौर को एबीएचआरओ की संगठन सचिव नियुक्त करते पदाधिकारी।

अधिकारियों ने निरीक्षण के दौरान केंद्र की व्यवस्थाएं एवं खान-पान की गुणवत्ता जांची

तोशाम। डीसी साहिल गुप्ता और एसडीएम प्रदीप अहलावत के कुशल मार्गदर्शन में महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से तोशाम में चलाए जा रहे क्रेच/ शिशु गृह का बुधवार को विभागीय अधिकारियों द्वारा औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने केंद्र की व्यवस्थाओं, बच्चों की उपस्थिति और खान-पान की गुणवत्ता की बारीकी से जांच की गई। निरीक्षण टीम में मुख्य रूप से सीडीपीओ किरण व सीडीपीओ उषा, मुख्यालय से प्रतिनिधि रामकेश भारद्वाज विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस टीम के साथ सुपरवाइजर कुसुम ने भी क्रेच की कार्यप्रणाली का

निरीक्षण के दौरान क्रेच पर 12 बच्चे उपस्थित मिले।

बारीकी से जायजा लिया। तोशाम में मुख्य बाजार और कोका कोला एजेंसी के पास दो क्रेच/ शिशु गृह हैं। जहां दिन में दो बार बच्चों को 'हॉट कुकड मील' रहा है। निरीक्षण के दौरान क्रेच पर 12 बच्चे उपस्थित मिले। क्रेच के स्टाफ ने बताया कि बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए अब दिन में दो बार गरम पका हुआ भोजन परोसा जाता है। मुख्यालय से आए रामकेश भारद्वाज ने केंद्र की सुविधाओं को मानकों के अनुरूप बताया। क्रेच/ 'शिशु गृह' एक ऐसे सुविधा है। जहाँ कामकाजी माता-पिता के 6 महीने से 6 वर्ष तक बच्चों की देखभाल उनके कार्य समय के दौरान की जाती है।



बादड़ा। गांव जीतपुरा की ग्राम पंचायत की भूमि पर कई वर्षों से चले आ रहे अवैध कब्जों को लेकर ग्रामीणों में रोष बना हुआ है। बार-बार अपील एवं शिकायत के बावजूद कोई समाधान न होने पर ग्रामीणों के प्रतिनिधिमंडल ने बुधवार को बादड़ा के एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर मामले की निष्पक्ष जांच कराने तथा उचित कार्रवाई की मांग की है।

लगभग 40 परिवारों ने किया कब्जा

ग्रामीणों ने बताया कि गांव की पंचायत को शामिल भूमि पर बंटे करीब बीस से पच्चीस वर्षों से लगभग चालीस परिवारों द्वारा अवैध कब्जा किया हुआ है। इन कब्जों में से किसी भी व्यक्ति के नाम आज तक न तो जमीन की रजिस्ट्री हुई है और न ही किसी ने स्वेच्छा से कब्जा छोड़ा है। ग्रामीणों का आरोप है कि समय-समय पर बनने वाले सरपंच अपने चहेतों को लाभ पहुंचाने के लिए पंचायत की जमीन की पैमाइश कराकर नए-नए कब्जे करवा देते हैं, जो पूरी तरह से गैरकानूनी हैं। ग्रामीणों का कहना है कि पंचायत की जमीन की कई बार सरकारी खर्च पर पैमाइश करवाई गई, लेकिन आज तक अवैध कब्जे को नहीं हटया गया, जिससे न केवल सरकारी धन का दुरुपयोग हुआ है, बल्कि गांव के लोगों को मानसिक और आर्थिक परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

सदस्य हैं, जो तुर्किये में ट्रेनिंग कैंप के लिए रवाना हो गई हैं। वहीं, पूजा जाखड़, मुस्कान, पारुल, हिमांशी और रिंतु अंडर-20 टीम की सदस्य हैं और फिलहाल बंगलुरु में एक कैंप में हिस्सा ले रही हैं। एक अन्य को अंडर-17 टीम के लिए चुना गया है और वह अभी आंध्र प्रदेश में कैंप में हिस्सा ले रही है।



भिवानी। एसडीएम आशीष सांगवान को ज्ञापन देते जीतपुरा के ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

मजदूरों के परिवारों से बेटियां

फुटबॉल कोच सनिका विजारणिया ने कहा, 'उत्पादक लड़कियां छोटे और सीमांत किसानों या मूठिहाने मजदूरों के परिवारों से हैं, जिनके पास बहुत कम संसाधन हैं। इन फुटबॉलर बेटियों को कक्षाओं में तमाम मुश्किलों, खासकर संसाधनों की कमी के बावजूद उनके साहस और दृढ़ संकल्प को दर्शाती हैं। उन्हें किसी भी बिजनेस हाउस से स्कॉलरशिप नहीं मिली है। भारत की स्टार खिलाड़ियों में से एक, पूजा जाखड़ परिवार की जिम्मेदारी उठाने में सहयोग करती हैं। परिवार में तीन बहनें और दो भाई हैं। इस गांव के सरकारी स्कूल के पीटीआई गोवर्धन शर्मा ने साल 2005 के आसपास लड़कों को कबड्डी खिलाना शुरू किया। फिर लड़कियां भी खेलने लगीं। पर लड़कों की परफॉर्मेंस अच्छी नहीं रही तो उन्होंने लड़कियों को फुटबॉल खिलाना शुरू किया।



UDAY COLLEGE OF NURSING

← DADRI ROAD, PALI, MAHENDERGARH →

Approved By : Haryana Nurses And Nurse Midwives Council, Panchkula
Affiliated to : Pt. B.D. Sharma University of Health Sciences, Rohtak

ADMISSION OPEN 2025-26



NURSING COURSES OFFERED

GNM

Duration : 3 Years
Age Criteria : 17 to 35 Yrs.
Qualification : 10+2, Any Stream (40%)

B.Sc.

Nursing
Duration : 4 Years
Age Criteria : 17 to 35 Yrs.
Qualification : 10+2, PCB, English (50%)

LAST DATE
23rd Jan. 2026
Limited Seats



DON'T MISS IT ! REGISTER NOW

9991984017 | 8930132210 | 8814920903

विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिकॉशंन

शिखर चंद जैन

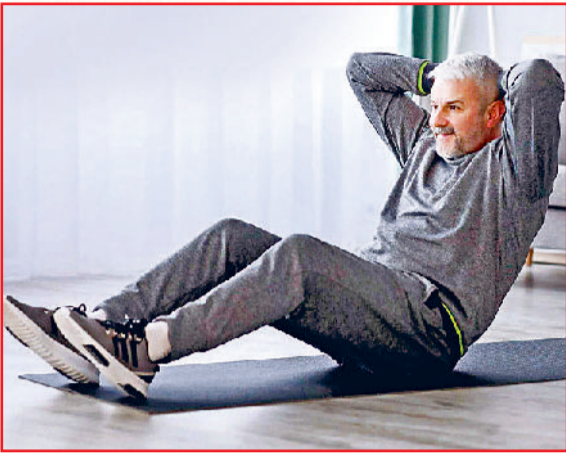
सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर को जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबाव: 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौर का कारण बन सकता है।
श्वसन संबंधी समस्याएं: ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रॉकोस्पैज्म' हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना



फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटके हो सकता है।
हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट: यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है।
मांसपेशियों में खिंचाव: ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

सुरक्षित रहने के उपाय

- यदि आप हृदय रोग या अस्थमा से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में बाहरी वातावरण में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य कर लें।
- इन दिनों कई लेयर के कपड़े पहनें। पहले पसीना सोखने वाले सिंथेटिक कपड़े पहनें, फिर ऊनी ड्रेस पहनें।
- एक्सरसाइज से पहले घर के अंदर कम से कम 10-15 मिनट वॉर्मअप करें। 5-10 मिनट तक हल्की स्ट्रेचिंग या कार्डियो एक्सरसाइज करें ताकि आपका शरीर सक्रिय हो जाए और मांसपेशियां अधिक हैवी व्यायाम के लिए तैयार हो जाएं।
- प्यास न लगने पर भी पानी पिएं, हाइड्रेटेड रहना जरूरी है। ठंडी हवाओं से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करें।
- नाक से सांस लें, इससे हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले गर्म और नम हो जाती है।
- हमेशा किसी भी एक्सपर्ट से पहले आप अपने शरीर की सुनें और अगर आपको बहुत ठंड लग रही हो या थकान महसूस हो रही हो तो आराम करें।

(फिटनेस ट्रेनर पंकज सिंह से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. सतीश विरगानी
जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है। ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हार्ड बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- यूरिन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- नौद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- मसल्य में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- बालों का अधिक झड़ना।
- बिना कोई भ्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक: ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है।
सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की



कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।
किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन: सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरिन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरिन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेरांस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल



बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरिन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को

डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वेंजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेटेड रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *
प्रस्तुति: ललिता गोयल

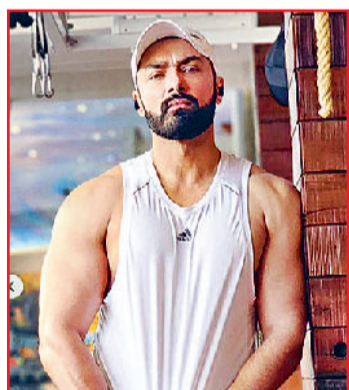
रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस कंडा

अविनेश रेखी

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गोपा कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बाँडी को मॉन्टेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।
डाइट प्लान: मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड

भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पोष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूँ।
वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूँ, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूँ यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूँ कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूँ। अगर शेड्यूल बहुत



ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूँ।
मॉटल हेल्थ: जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूँ। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ

करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।
पाठकों को फिटनेस मंत्र: मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जिॉगिंग, खेलकूद, योगा/प्यास या फिर जिमा। सबसे अहम बात है कंटिन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसके अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।
समय पर जांच-इलाज जरूरी: अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नौद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी



के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है



मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।
थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लॉडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकता है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का

समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसिब करने में परेशानी होती है।
हो सकते हैं ये भी इन्फेक्ट्स: थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों का लेवल संकेत

अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोन जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।
फर्टिलिटी होती है प्रभावित: थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंब्रियो क्वालिटी जैसी

समस्याएं हो सकती हैं। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए पेट पर आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। पाईं जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ट डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।
इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ट डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ट डाइट



सकता है। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए पेट पर आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। पाईं जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ट डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।
इसलिए हैं हार्मफुल: केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर

तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पोष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत को ऊर्जा भी आराम से मिलती है।
कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी है, लेकिन संतुलन के साथ।
रखें ध्यान: सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।
► खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
► पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
► सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
► फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प न हों। *

खबर संक्षेप



नवनियुक्त महासचिव का किया अभिनंदन

भिवानी। कांग्रेस संगठन को और मजबूती देने के उद्देश्य से शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया जोगी ने शहरी जिला कांग्रेस समिति की नई कार्यकारिणी की घोषणा की, जिसके बाद से लगातार नवनियुक्त पदाधिकारियों का अभिनंदन किया जा रहा है। नवनियुक्त महासचिव लक्ष्मण वर्मा के सम्मान में बुधवार को रोहतक गेट के नजदीक व्यापारियों ने अभिनंदन समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में लोगों और कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने नवनियुक्त महासचिव लक्ष्मण वर्मा को फूल-मालाओं व लड्डू खिलाकर नई जिम्मेदारी के लिए बधाई दी।

विकास कार्यों को तेज गति प्रदान करें: डीसी

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाओं से संबंधित निर्माणधीन विकास परियोजनाओं को और तेज गति प्रदान करें। निर्माण कार्यों में अनावश्यक रूप से किसी भी स्तर पर देरी नहीं होनी चाहिए। विकास कार्यों की प्रगति रिपोर्ट पोर्टल पर भी अपलोड करना सुनिश्चित करें। डीसी श्री गुप्ता बुधवार को डीआरडीए हाल में जिला के लिए मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाओं के कार्यों की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि सभी विभाग आपसी तालमेल कर सीएम घोषणाओं से संबंधित विकास कार्यों को निश्चित समयबद्धि में पूरा करवाना सुनिश्चित करें।

आईटीआई का नाम शहीद के नाम पर किया

चरखी दादरी। भाजपा के दादरी विधायक सुनील सांगवान ने बताया कि प्रदेश की भाजपा सरकार ने राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान रावलधी का नाम शहीद नरेंद्र कुमार के नाम किया है। ग्रामीणों की मांग पर उन्होंने सरकार के समक्ष मांग रखी, जिस पर सरकार द्वारा रावलधी आईटीआई का नाम शहीद नरेंद्र कुमार के नाम करने के बारे में पत्र जारी कर दिया है। प्रदेश की नायब सरकार ने शहीदों को हमेशा सम्मान दिया है। विधायक सुनील सांगवान ने बताया कि पिछले दिनों ग्रामीणों व शहीद परिवारों द्वारा गांव रावलधी के राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान का नाम शहीद नरेंद्र सिंह करने की मांग उठाई थी, जिसे सरकार ने स्वीकार कर लिया है। अब गांव रावलधी स्थित औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) का नाम शहीद नरेंद्र सिंह के नाम पर होगा।

सीजेएम ने निरीक्षण कर बंदियों की समस्याएं सुनीं

भिवानी। जिला जैदिक सेवा प्राधिकरण के सचिव सह मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) पवन कुमार ने बुधवार को जिला जेल का निरीक्षण किया। सीजेएम पवन कुमार ने बैरकों, रसोईघर, अस्पताल कक्ष, स्वच्छता व्यवस्था और सुरक्षा प्रबंधों का गहन निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम पवन कुमार ने बंदियों से व्यक्तिगत रूप से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं। उन्होंने बंदियों से स्वास्थ्य सुविधाओं, दवाइयों की उपलब्धता, कानूनी सहायता की जानकारी ली।

पूर्व अधिकारी के पुत्र के निधन पर जताया शोक

भिवानी। पूर्व रोजगार अधिकारी एवं पूर्व चेयरमैन राजकुमार सासर के पुत्र दीपक सासर का विगत में निधन हो गया। उनके निधन पर बुधवार को विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि, कांग्रेसी लीडर संदीप सिंह, मनोज बागड़ी प्रदेश अध्यक्ष कांग्रेस पार्टी एससी विभाग, जिला बार एसोसिएशन के प्रधान संदीप तंवर, बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष सत्यजीत पिलानिया, हरिकिशन प्रभुवाला, गौरव सम्पत सिंह ने उनके आवा गांव जाटू लोहारी पहुंचकर शोक जताया और पीड़ित परिवार को ढाढस बंधाया।

नशे के खिलाफ सड़कों पर उतरे एमएनएस कॉलेज के विद्यार्थी
विद्यार्थियों ने नशा विरोधी जागरूकता रैली निकालकर नशामुक्त राष्ट्र का दिया संदेश



भिवानी। नशे के खिलाफ श्लोगन लिखी पहिचान लेकर जागरूकता रैली निकालते शिक्षक व विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

नशे जैसी सामाजिक बुराइयों के खिलाफ लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से बुधवार को महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में नशा विरोधी जागरूकता रैली का आयोजन किया। महाविद्यालय प्रेस प्रभारी डॉ. सुरेंद्र कुमार ने बताया कि रैली का उद्देश्य आम जनता, विशेष रूप से युवाओं में नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के हानिकारक प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलाना तथा स्वस्थ एवं नशा मुक्त जीवन शैली को बढ़ावा देना था।

महाविद्यालय के नारकोटिक्स सैल इंचार्ज डा. देवेन्द्र दलाल की अगुवाई में रैली की शुरुआत महाविद्यालय परिसर से हुई। रैली का उद्देश्य युवा पीढ़ी को नशे से दूर रखने और भारत को नशा मुक्त राष्ट्र बनाने के लिए प्रेरित और जागरूक करना था। रैली में चल रहे बच्चों के हाथों में तामा तरह के बैनर थे, जो लोगों को नशे से होने वाले नुकसान के बारे में जागरूक कर रहे थे। बच्चों के हाथ में बैनर पर नशे की दावत मौत की दावत मद्यपान दुर्घटना है, साहब कुछ न बचना है, बाप शराब पिये बच्चें भूखे मरे, नशामुक्त हो जीवन सारा सुख समृद्धि उजियारा, जो नशे का हुआ शिकार उसने फूंक दिया घर-बार जैसे कई संदेश लिखे हुए थे। नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के विरुद्ध सशक्त संदेश दिया। इस मौके पर प्राचार्य जगवीर सिंह श्योराण, उपप्राचार्य प्रोफेसर जगवीर सिंह मान, डॉ. जसमंदर सिंह, डॉ. कपिल शर्मा, नीति फोगाट व अन्नू कुमारी आदि मौजूद रही।

विद्यार्थियों को जीवन बचाने के गुर सिखाए तथा यातायात के नियमों का पालन की शपथ दिलाई

भिवानी। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में कार्यक्रम में छात्रों को सड़क पर सुरक्षित चलने और आपात स्थिति में जीवन बचाने के गुर सिखाए तथा यातायात के नियमों का पालन करने की शपथ दिलाई। सैमिनार में मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे मिवानी रेडक्रॉस के जिला प्रशिक्षण अधिकारी विकास कुमार ने छात्रों को यातायात के विभिन्न संकेतों और नियमों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि सड़क पर चलते समय केवल नियमों का पालन करना ही काफी नहीं है, बल्कि दूसरों की गलती से बचने के लिए सतर्क रहना भी जरूरी है। उन्होंने बैसिक फर्स्ट एड (प्राथमिक चिकित्सा), जीवनदायनी विधि सीपीआर का प्रशिक्षण देते हुए बताया कि सड़क दुर्घटना की स्थिति में गोल्डन ऑफर के भीतर घायल को किस प्रकार प्राथमिक सहायता देकर उसकी जान बचाई जा सकती है। जिला रेडक्रॉस सचिव प्रदीप कुमार ने कहा कि सड़क सुरक्षा केवल एक माह का अभियान नहीं, बल्कि जीवन भर का संस्कार होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जागरूकता कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य छात्रों को ना केवल जागरूक करना है, बल्कि उन्हें सड़क सुरक्षा दूता बनाना है, जब बेटियां शिक्षित और जागरूक होती हैं, तो वे अपने पूरे परिवार और समाज को नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित करती हैं। इस मौके पर प्राचार्य सुशीला गढ़वाल, किरण, संगीता रहेजा, पंकज व रेडक्रॉस स्वयंसेवक अकूप सिंह आदि मौजूद रहे।



प्रतियोगिता में वैश्य कॉलेज के कुणाल साहिल और बबीता ने लहराया परचम



भिवानी। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सांस्कृतिक गतिविधियों की अहम भूमिका होती है। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे एकता से कड़ी मेहनत करते हुए सांस्कृतिक क्षेत्र में आगे बढ़ें, वे बात वैश्य महाविद्यालय में किरोड़ीमल शिक्षण महाविद्यालय में आयोजित अंतर-महाविद्यालयी प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन कर लौटे महाविद्यालय के युवा कलाकारों को सम्मानित करते हुए के प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने कही। गोयल ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिता में भाग लेकर स्थान प्राप्त करना बहुत ही सराहनीय कार्य है। महाविद्यालय के युवा कलाकारों की सफलता पर वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के पदाधिकारियों, डॉन युवा कल्याण प्रोफेसर धीरज त्रिखा ने बधाई दी। महाविद्यालय के सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के अध्यक्ष डॉ. हरिकेश पंचाल ने बताया कि सेठ किरोड़ीमल की जयंती पर किरोड़ीमल शिक्षण महाविद्यालय में अंतर-महाविद्यालयी प्रतियोगिता हुई, जिसमें टीम इंचार्ज रितेश गोयल व नंदनी के नेतृत्व में महाविद्यालयों के अनेक युवा कलाकारों ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रतिस्पर्धाओं में प्रतिभागिता की। इन प्रतियोगिताओं में युवा कलाकार कुणाल ने पोस्टर मेकिंग में प्रथम, हरियाणवी कविता में साहिल ने तृतीय एवं कोलाज प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

ऐतिहासिक सांग लीलो-चमन का मंचन किया चिकित्सा शिविर में 135 मरीजों की आंखें जांची, 32 का आपरेशन के लिए चयन

■ कलाकारों ने रागनी और संवादों के माध्यम से लीलो और चमन के जीवन से जुड़े रोचक तथ्य प्रस्तुत किए



भिवानी। सांग की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

हरियाणा कला परिषद के सहयोग से बापोड़ा गांव में आयोजित सात दिवसीय पंडित लख्मी चंद जयंती महोत्सव के दूसरे दिन बुधवार को सांग विधा की अद्भुत छटा देखने को मिली। कार्यक्रम के दूसरे दिन सुप्रसिद्ध सांगी कुलदीप उमरा और उनकी मंडली ने राय धनपत द्वारा रचित ऐतिहासिक सांग लीलो-चमन का मंचन किया।

कलाकारों ने अपनी मखमली आवाज और जीवंत अभिनय से दर्शकों को लाहौर के उस दौर में

पहुंचा दिया, जहां प्रेम और त्याग की एक अनूठी मिसाल कायम हुई थी। आयोजन समिति की सदस्य विनोद प्रधान व मुकेश बपोड़ा ने बताया कि सांग के माध्यम से दिखाया गया कि लाहौर के एक कॉलेज में पढ़ने वाली संपन्न परिवार की लीलो और बेहद साधारण परिवार के चमन के बीच प्रेम संबंध बन जाते हैं। कहानी के मार्मिक दृश्यों में दिखाया गया कि कैसे चमन अपनी गरीबी को लेकर आशंकित रहता है, लेकिन लीलो उसका साहस बढ़ाते हुए कहती है। चमन, तुम फिक्र मत करो। जब तक मैं हूँ, तुम्हें कोई दिक्कत नहीं आने दूंगी, बस तुम मेरी ओर ईमानदार रहना। कहानी में मोड़ तब आता है जब चमन फीस न भर पाने के कारण कॉलेज आना बंद कर देता है। गरीबी इस कदर हावी होती है

कि चमन के पिता बेटे की पढ़ाई रुकने के दुख में चोरी करने निकल पड़ते हैं। जब वे पकड़े जाते हैं, तो पिता को बचाने के लिए चमन खुद पर चोरी का इल्जाम ले लेता है। पूरे लाहौर में चमन के चोर होने की खबर फैल जाती है, जिससे लीलो को गहरा आघात पहुंचता है। यहां से कहानी कई रोमांचक उतार-चढ़ावों से गुजरी, जिसे कलाकारों ने रागनी और संवादों के माध्यम से बखूबी पेश किया। विशेष रूप से लोकप्रिय रागनियों ने माहौल को संगीतमय बना दिया। जिसमें साचम साच बला लीलो के खुशी मना रही है, के बुझना चमन आज मेरे ब्याह की तयारी से...आज ते पीछे चमन मन मत कायल करिये, बोलना बतलावन की टाल करिये...इन लोक गीतों के माध्यम से कलाकारों ने समां बांध दिया



भिवानी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

भिवानी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पौधों से प्रकृति रहती हरी-भरी: पुनिया

हरिभूमि न्यूज ►► बहल

सादुलपुर विधानसभा क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी रही सुमित्रा पुनिया ने कहा कि पेड़, पौधों से प्रकृति हरी भरी रहती है। प्रकृति का हमारे जीवन पर सीधा असर है और प्रकृति को सहेजना हम सबका नैतिक दायित्व है। हमने अभी से पर्यावरण की रक्षा के लिए कदम नहीं बढ़ाए तो आने वाली पीढ़ी का भविष्य खतरों में पड़ जाएगा। सुमित्रा पुनिया बुधवार को राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ ब्लॉक प्रधान एवं पर्यावरण प्रहरी संजय बुशान द्वारा आयोजित पर्यावरण सुरक्षा कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि कही।



बहल। आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपित करते हुए। फोटो: हरिभूमि



आरपीएस वैटनरी कॉलेज में डॉ. ओपी यादव की 83वीं जयंती मनाई

महेंद्रगढ़। आरपीएस वैटनरी कॉलेज बलाना में स्थित आरपीएस ग्रुप संस्थापक स्व. डॉ. ओपी यादव के स्मारक पर बुधवार को उनकी 83वीं जन्म जयंती मनाई गई। इस दौरान कॉलेज परिसर में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें उपस्थित अतिथियों, कॉलेज के स्टाफ सदस्यों एवं छात्र-छात्राओं ने स्व. डॉ. ओपी यादव की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। सभी ने उनके बताए मार्ग पर चलने तथा शिक्षा और समाज सेवा के माध्यम से देश के नवनिर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया। इस मौके पर माता हिमला देवी, एडवोकेट नरेंद्र राव, चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंद्री मनीष राव, प्रेम राव, डिप्टी सीईओ कुनाल राव विशेष रूप से उपस्थित रहे। आरपीएस ग्रुप सीईओ इंद्रीनियर मनीष राव ने कहा कि स्व. डॉ. ओपी यादव ने शिक्षा को समाज परिवर्तन का सबसे सशक्त माध्यम माना और अपने पूरे जीवन को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के विस्तार के लिए समर्पित कर दिया। ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि उन्होंने सीमित संसाधनों में भी शिक्षा के क्षेत्र में बड़ा सपना देखा और उसे साकार किया। उनके प्रेरक विचार आज की युवा पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक हैं।

मुलाकात

कांग्रेस नेता के आत्मीय अंदाज ने जिला अध्यक्षों का मनोबल बढ़ाया

■ संगठन की मजबूती के साथ-साथ कार्यकर्ताओं के व्यक्तिगत संघर्षों पर चर्चा की

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

धर्मनगरी कुरुक्षेत्र कांग्रेस के शक्ति प्रदर्शन एवं संगठन मंथन का केंद्र बनी हुई है। ब्रह्म सरोवर के तट पर स्थित धर्मशाला में चल रहे 10 दिवसीय विशेष प्रशिक्षण शिविर के दौरान लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी अचानक कार्यकर्ताओं के बीच पहुंचे। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के सरल एवं आत्मीय अंदाज ने न केवल हरियाणा एवं उत्तराखंड के जिला अध्यक्षों का मनोबल

23 को बड़ेसरा में सजेगा प्रतिभा एवं सेवा का संगम

भिवानी। बड़ेसरा में 23 जनवरी को नेताजी सुभाषचंद्र बोस की जयंती पर सबसे प्यारा गांव हमारा सेवा समिति द्वारा सामाजिक एवं सांस्कृतिक उत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करने और इसके सफल क्रियान्वयन को लेकर बुधवार को गांव बड़ेसरा स्थिति समिति कार्यालय में समिति की बैठक का आयोजन किया।

बैठक की अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष संदीप ने की। इस दौरान कार्यक्रम के विभिन्न चरणों और सुरक्षा व्यवस्थाओं पर विस्तार से चर्चा की। समारोह में शिक्षा, देशभक्ति और स्वास्थ्य का अनुष्ठान देखने को मिलेगा।

32 युवाओं ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

मानवता की सेवा और परोपकार की मिसाल पेश कर शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा के जन्मदिन पर बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट और वंशिका फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में लगाया। शिविर में 32 युवाओं ने रक्तदान कर पुण्य कामया। बता दें कि सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट का ये 11वां रक्तदान शिविर था। शिविर में बतौर मुख्यातिथि सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने शिरारक्त की तथा अध्यक्षता ब्लक



भिवानी। रक्तदाताओं को सम्मानित करते सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य व रक्तवीर राजेश डुडेजा।

बैंक इंचार्ज डॉ. हर्ष व डॉ. रोहित ने की। शिविर में 32 युवाओं ने रक्तदान किया, जिन्हें मुख्यातिथि ने बैज लगाकर व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। सीएमओ डॉ. रघुवीर ने कहा कि जन्मदिन पर रक्तदान करना न केवल स्वयं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि यह किसी मरते हुए व्यक्ति को नया जीवन देने का सबसे पवित्र तरीका है। इस अवसर पर वरिष्ठ फोटोग्राफर अशोक शर्मा, अधिवक्ता कुलदीप सोनी, मुकेश, मास्टर दिनेश आदि मौजूद रहे।

राहुल गांधी का व्यक्तित्व बेहद सरल एवं प्रेरणादायक: गुलिया

राहुल गांधी ने शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया और परिजनों से की मुलाकात, जाना हालचाल



भिवानी। कांग्रेस के शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया जोगी व उनके परिजनों से मुलाकात करते कांग्रेस नेता राहुल गांधी। फोटो: हरिभूमि

बढ़ाया, बल्कि ऐसी तस्वीर पेश की जो आने वाले चुनावों में कांग्रेस के लिए संजीवनी का काम करेगी। शिविर का सबसे भावुक

एवं चर्चा का विषय वह क्षण रहा, जब राहुल गांधी ने भिवानी कांग्रेस के शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया जोगी और उनके परिजनों से व्यक्तिगत मुलाकात की। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने प्रदीप गुलिया जोगी के परिवार के सदस्यों से उनका हाल-चाल जाना और उनके साथ काफी समय बिताया। मुलाकात के दौरान राहुल गांधी बड़े नेता की बजाय परिवार के सदस्य की तरह नजर आए। उन्होंने संगठन की मजबूती के साथ-साथ कार्यकर्ताओं के व्यक्तिगत संघर्षों पर चर्चा की। गांधी से मुलाकात के बाद उत्साहित गुलिया ने अपनी खुशी साझा करते हुए कहा कि आज का दिन उनके जीवन के सबसे यादगार दिनों में से एक है। गांधी का व्यक्तित्व बेहद सरल एवं प्रेरणादायक है। उन्होंने स्पष्ट संदेश दिया कि कांग्रेस केवल एक दल नहीं, बल्कि एक परिवार है। बता दें कि 13 जनवरी से शुरू 10 दिवसीय शिविर का मुख्य उद्देश्य हरियाणा और उत्तराखंड में पार्टी के जमीनी नेतृत्व को तराशना है, जिसमें हरियाणा और उत्तराखंड के कुल 59 जिला एवं शहरी अध्यक्ष भाग ले रहे हैं, जिसका उद्देश्य बूथ स्तर पर संगठन को मजबूत करना, जनसमस्याओं को प्रमुखता से उठाना और कार्यकर्ताओं में अनुशासन का संचार करना है।

