





## डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

## जब अच्छी तरह से न लगे भूख



मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे भूख नहीं लगती। पेट हमेशा भरा-भरा लगता है। कुछ भी खाने पर वॉमिट जैसी फीलिंग आती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

—संजय, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हुआ है, इस वजह से आपका पेट भर-भरा रहता है। भूख भी नहीं लग रही है। इसके लिए सबसे पहले आप यह करें कि खाना हल्का और सुपाच्य शुरू करें। लंच में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को बिल्कुल हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। कुछ दिन ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें। इस तरह बदलाव करने से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। पिछले एक-डेढ़ महीने से मेरे सिर के पिछले हिस्से में रह-रहकर टीस होती रहती है। कई बार यह दर्द बहुत बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताने का कष्ट करें।

—कौशल, बिलासपुर  
क्या आपके सिर में हाल के दिनों में कोई चोट लगी थी? कई बार चोट लगने से ऐसी समस्या शुरू हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। हो सकता है कि वह रिप्टी स्कैन जैसी कुछ जांच कराएं, जिससे पता चलेगा कि सिर दर्द की मूल वजह क्या है? फिर जरूरत के अनुसार वे उसका ट्रीटमेंट करेंगे। अपने मन से कोई डराना न लें।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। कुछ दिनों से यूरिन पास करने के दौरान बहुत जलन होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया कोई उपचार बताएं?

—किशोर, दुर्ग  
कई बार पानी कम पीने पर ऐसी समस्या देखी जाती है। इसलिए आप सबसे पहले पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। अगर इसके बाद भी आपको इस तरह की समस्या है तो

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

## अवेयरनेस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने उत्तम स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। बावजूद इसके, इन दिनों बहुत से लोग उच्च रक्तचाप और दिल से संबंधित बीमारियां, डायबिटीज, पाचन तंत्र और मनोरोगों से ग्रस्त हैं, जिनके प्रति सचेत रहकर हम स्वयं को काफी हद तक स्वस्थ रख सकते हैं।

### हार्ट की करें प्रॉपर केयर

‘दि वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन’ के अनुसार दुनिया भर में विभिन्न रोगों से सर्वाधिक मौतें हार्ट ब्लॉक प्रेशर और हृदय रोगों से होती हैं। हृदय रोगों का एक महत्वपूर्ण कारण उच्च रक्तचाप है। कुछ सुझावों पर अमल कर उच्च रक्तचाप और विभिन्न हृदय रोगों से बचाव किया जा सकता है।

**तनाव से बचें:** मेडिकल जर्नल ‘दि लैसैट’ में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार तनाव दिल की सेहत का सबसे बड़ा शत्रु है। इसलिए तनाव को नियंत्रित करने के लिए जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें। निराशावादी विचारों के बजाय आशावादी बने रहें।

**नमक कम से कम:** जो लोग उच्च रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए प्रतिदिन लगभग 3 से 4 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच) ग्रहण करना चाहिए। जहां तक संभव हो, खानपान की चीजों में ऊपर से नमक का छिड़काव न करना बेहतर है।

**जंक फूड से परहेज:** ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक चिकनाई युक्त हैं या जो वस्तुएं तली हुई हैं, उनसे परहेज करना बेहतर है। जंक फूड्स में अत्यधिक चिकनाई या वसा और नमक प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचें।

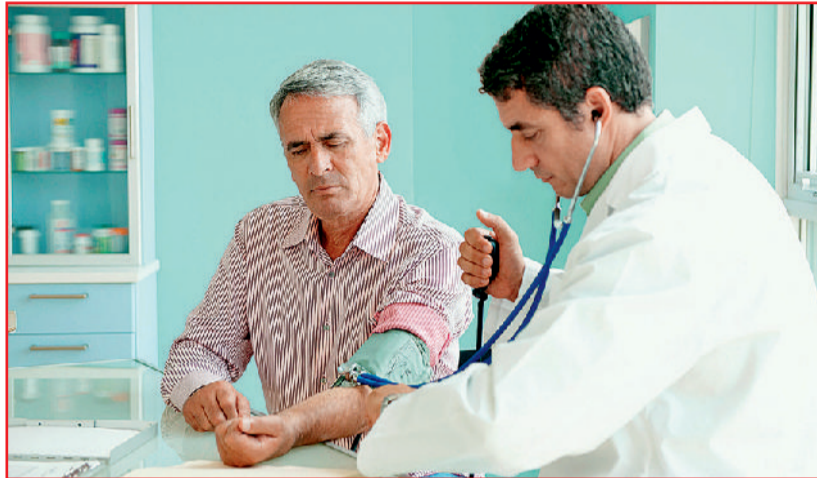
**धूम्रपान-शराब से बचें:** हृदय, धमनी रोग (कारोनी आर्टरी डिजीज) का एक कारण धूम्रपान है। धूम्रपान के कारण फेफड़ों पर ही नहीं बल्कि इनके जरिए हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण कालांतर में हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है। शराब का नियमित सेवन दिल की सेहत के अलावा शरीर के अन्य अंगों लिंवर और किडनी के लिए भी नुकसानदेह है। इसलिए किसी भी रूप में स्मोकिंग और एल्कोहल सेवन से परहेज करें।

**नियमित व्यायाम और योग:** एक अध्ययन के अनुसार योगासन, प्राणायाम और ध्यान (मिडिटेशन) से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार आप व्यायाम का चयन कर सकते हैं। टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है। जो लोग हाई बीपी और किसी हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें डॉक्टर से परामर्श लेकर व्यायाम शुरू करना चाहिए।

**ब्लड प्रेशर चेक करें:** जो लोग हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से ग्रस्त हैं, उन्हें हफ्ते में दो बार अपना ब्लड प्रेशर चेक करवाना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से बीपी को दवाएं लेनी चाहिए।  
**मोटिव से बचें:** अधिक वजन होना हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए वजन नियंत्रण के लिए

इस साल वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम ‘टुगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइंस’ है। इस थीम का अर्थ है कि स्वास्थ्य से संबंधित मामलों में एक-दूसरे का साथ दें और विज्ञान पर आधारित उपचार पद्धतियों, शोध और अध्ययनों पर भरोसा करें। यानी परिवार में हम अपने साथ ही बड़े-बुजुर्गों और बच्चों का भी ध्यान रखें। तभी हम सभी फिजिकली-मेंटली हेल्दी रह सकेंगे।

## फिजिकल हेल्थ के साथ ही मेंटल हेल्थ का भी रखें ध्यान



हर संभव प्रयास करें, व्यायाम करें और डाइटिशियन से मिलकर अपना डाइट चार्ट बनाएं। अगर घबराहट, जी मिचलाना, चक्कर आए या सीने में दर्द होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए।

### पाचन तंत्र रखें सही

अगर आपका हाजमा दुरुस्त नहीं है तो फिर आप कितने भी पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करें, वे शरीर में ज्वब नहीं हो पाते। इस स्थिति में कमजोरी महसूस होती है और शरीर की कार्यप्रणाली शिथिल हो जाती है। गैस और एसिडिटी ज्यादा बनना (रीफ्लक्स), दूधित खानपान से पेट में

मिल रही है तो डॉक्टर से परामर्श लें।

**पेट में संक्रमण:** दूधित व अस्वच्छ खान-पान से पेट में संक्रमण होने के खतरे बढ़ जाते हैं। इस समस्या की रोकथाम के लिए कुछ भी खाने से पहले हाथों को सैनिटाइजर या फिर एंटीसेप्टिक साबुन से धो लें। बाहर का खाना खाने से हर संभव बचाव करें। खाना बनाने और उसके रखरखाव की प्रक्रिया स्वच्छ हो। जो खाद्य पदार्थ अच्छी तरह पके नहीं हैं, उन्हें न खाएं। बाहर के अनपके स्ट्रीट फूड्स से परहेज करें। खुले में काफी देर तक रखा खाना पेट को संक्रमित कर सकता है। इसलिए खुला और बासी खाना खाने से बचें।

मनोदशा से है, जिसमें व्यक्ति लगातार कई दिनों या लंबी अवधि तक तनावग्रस्त, उदास और नकारात्मक विचारों से स्वयं को घिरा हुआ महसूस करता है।

**प्रमुख लक्षण और प्रकार:** हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार डिप्रेशन के मुख्य लक्षणों को माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर में विभाजित किया गया है। माइल्ड और मॉडरेट डिप्रेशन में पेशेंट स्वयं को हताश और दुःखी महसूस करता है। किसी कार्य में मन न लगना, लोगों से मिलने-जुलने से कतराना, अपनी पसंदीदा हॉबी में दिलचस्पी लेना बंद कर देना। सेक्स की इच्छा का कम होना, सोने की आदतों में बदलाव, खानपान की आदतों में बदलाव हो सकते हैं। सीवियर डिप्रेशन के पेशेंट सफलता हासिल करने की या किसी कार्य को संपन्न करने की उम्मीद ही छोड़ देते हैं, यह महसूस करना कि हमारी अब कोई मदद नहीं कर सकता है। ऐसी स्थिति में आत्महत्या का विचार उठाना। उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही मनोरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना आवश्यक है। डिप्रेशन दूर करने के लिए मनोचिकित्सक काउंसलिंग करते हैं। काउंसलिंग के दो प्रकार होते हैं। पहला कॉग्निटिव बिहिवियर थेरेपी और दूसरी को वॉलेंशन थेरेपी कहते हैं। वहीं डिप्रेशन की गंभीर स्थिति वाले मरीजों के इलाज में एंटीडिप्रेसेंट दवाओं का सहारा लिया जाता है और इसके साथ ही मरीज को काउंसलिंग भी की जाती है।

**मेंटल हेल्थ रहेगी सही:** अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाएं। योगासन, प्राणायाम करें। मिडिटेशन को अपनी दिनचर्या में स्थान दें। जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें। लोगों से मिलना-जुलना या सामाजिक संबंध बरकरार रखें। किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहें। स्वास्थ्यकर आहार ग्रहण करना चाहिए और अपने भोजन में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को वरीयता देनी चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के संदर्भ में जरूरत पड़ने पर अपने फिजिशियन या फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लेना बेहतर रहता है।

(कोकिलाबेन हॉस्पिटल, इंदौर के फिजिशियन-कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अर्पित गुप्ता और मेदांता दि मिडिसिटी, गुरुग्राम में सीनियर गैस्त्रोएंटरोलॉजिस्ट, डॉ. सुकृत सूद से बातचीत पर आधारित)

## मेडिकल एडवाइस

डॉ. विपुल गुप्ता  
कंसल्टेंट फिजिशियन-डायबेटोलॉजिस्ट  
नई दिल्ली

मधुमेह (डायबिटीज) एक लॉन्ग पीरियड मेटाबॉलिक संबंधी रोग है, जिसमें शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ जाता है। यह समस्या तब होती है, जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन हार्मोन नहीं बना पाता या इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता।

**डायबिटीज के प्रकार:** डायबिटीज के मुख्य प्रकारों में टाइप 1, टाइप 2 और गर्भावधि मधुमेह यानी जेस्टेशनल डायबिटीज शामिल हैं। टाइप 1 डायबिटीज, एक ऑटोइम्यून रोग है, जिसमें पैन्क्रिएज ग्लैंड की इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं और मरीज को जीवन भर इंसुलिन लेना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज, सबसे कॉमन होता है, जो अधिकतर मोटापा, गलत फूड हैबिट और इनएक्टिव लाइफस्टाइल के कारण होता है। जेस्टेशनल डायबिटीज, महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान होता है और डिलीवरी के बाद नॉर्मल हो सकता है। लेकिन यह भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क बढ़ा देता है। इसके अलावा डायबिटीज के कुछ अन्य प्रकार भी होते हैं, जो जेनेटिक कारणों, पैन्क्रिएटिक ग्लैंड रिलेटेड डिजीज या कुछ दवाओं के कारण हो सकते हैं।

**प्रमुख लक्षण:** डायबिटीज के लक्षणों में बार-बार पेशाब आना (पॉलीयूरिया), अत्यधिक प्यास लगना (पॉलीडिप्सिया) और अधिक भूख लगना (पॉलीफेजिया)

हाल के वर्षों में डायबिटीज पेशेंट्स की संख्या में काफी इजाफा हो रहा है। इसकी अनेक वजहें हैं। ब्लड में शुगर लेवल बढ़ने से कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल करना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

## डायबिटीज कंट्रोल के लिए जरूरी बैलेंसड डाइट-एक्सरसाइज-मेडिकेशन



प्रमुख हैं। इनके अलावा थकान, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना, बिना कारण वजन कम होना, घावों का देर से भरना और बार-बार संक्रमण होना भी इसके लक्षण हो सकते हैं। लंबे समय तक डायबिटीज रहने पर हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नता भी महसूस हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में कई बार कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते हैं और जांच के दौरान ही इसका पता चलता है।

**डायग्नोसिस:** ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया

जाता है। अगर फास्टिंग ब्लड शुगर 100 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। भोजन के बाद शुगर लेवल 140 एमजी/डीएल या उससे अधिक हो। एचबीए 1सी 6.5% या उससे अधिक हो। रैडम ब्लड शुगर लेवल 200 एमजी/डीएल के साथ अन्य लक्षण मौजूद हों तो डायबिटीज की पुष्टि की जाती है। अगर शुगर लेवल सामान्य से अधिक लेकिन इन मानकों से कम हो तो उसे प्रीडायबिटीज स्टेज कहा जाता है। डायबिटीज डायग्नोस होने पर जल्द से जल्द

ट्रीटमेंट शुरू करना बहुत जरूरी है। इससे हार्ट, किडनी, आंखों और नसों से संबंधित जटिलताओं से बचा जा सकता है।  
**ऐसे करें शुगर लेवल कंट्रोल:** डायबिटीज को कंट्रोल करने में डाइट का बहुत इंपॉर्टेंट रोल होता है। डायबिटिक पेशेंट्स को रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट जैसे व्हाइट ब्रेड, मिठाइयों और स्वीट ड्रिंक्स के सेवन से बचना चाहिए। फास्ट फूड, तली-भुनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए और नमक का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। इसके बजाय साबुत अनाज जैसे ओट्स, ब्राउन राइस, हरी सब्जियां, दालें और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना चाहिए। प्रोटीन के लिए दाल, पनीर, मछली आदि ले सकते हैं। हेल्दी फैट के लिए ड्राय फ्रूट्स और सीड्स का सेवन लाभदायक होता है। खानपान में और कई बदलाव चाहिए ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे। बैलेंसड डाइट, रेग्युलर एक्सरसाइज और सही मेडिसिन के माध्यम से डायबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है और इसके साइड इफेक्ट्स से बचा जा सकता है। \*

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

## फिटनेस

संघा सिंह

अपने वर्कआउट में ‘वेटेड वेस्ट’ यानी वजन वाली जैकेट का उपयोग करना आपकी वर्कआउट करने की तीव्रता को बढ़ाता है। इसे पहनकर आपको कैलोरी बर्न करने, अपनी स्ट्रेंथ बढ़ाने में काफी मदद मिलती है। लेकिन वेटेड वेस्ट हर किसी के लिए परफेक्ट नहीं होती, क्योंकि इसको पहनने के बाद जरूरी नहीं कि हर कोई इसमें अपने आपको कंफर्टेबल महसूस करे और यह सब पर फिट आए। इसको पहनने के बाद कई लोगों को इससे समस्या होती है। इसलिए इसको पहनकर वर्कआउट करने से पहले कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है।  
**इसके लिए है यूजफुल:** वेटेड वेस्ट के लिए ज्यादा फायदेमंद है, जो अपना वजन कम करना चाहते हैं। क्योंकि इसमें वर्कआउट की तीव्रता बढ़ती है और ज्यादा कैलोरी बर्न होती है। यह बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग में ज्यादा प्रतिरोध देती है, जिससे ताकत और स्टैमिना बढ़ता है। हम सब जानते हैं कि हमारी हड्डियां प्रेशर और स्ट्रेंथ को रिसॉब करती हैं। इसलिए वेटेड वेस्ट व्यायाम में हमारी बोन डेंसिटी को बनाए रखती है। और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को भी कम करने में मदद मिल सकती है। यह हमारी पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, क्योंकि शरीर पर जब वर्कआउट के दौरान अधिक प्रेशर पड़ता है तो संतुलन बनाए रखने के लिए इसमें प्रेशर का इस्तेमाल होता है। इसलिए कुछ एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, बॉडी वेट एक्सरसाइजिंग, प्लैंक और प्लुआउप से बोन की ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है और बोन डिजेनरेशन की प्रक्रिया धीमी होती है। आपकी हड्डियां तब मजबूत होती हैं, जब आप इनका अधिक इस्तेमाल करते हैं और जब इस्तेमाल नहीं करते, तो हड्डियां कमजोर होती हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक्सरसाइज करने के साथ-साथ आपकी मसल्स भी बढ़ती हैं। बॉस में बदलाव इस आधार पर आता है कि आप उन पर कितना प्रेशर या लोड देते हैं।  
**कैसी हो वेटेड वेस्ट:** अब सवाल है कि किस क्वालिटी की वेटेड वेस्ट इस्तेमाल में लानी चाहिए? इस बारे में ‘टाइम ऑफ स्ट्रेंथ ट्रेनिंग: अंडरस्टैंड द एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी टू ट्रांसफॉर्म योर बॉडी’ पुस्तक के लेखक ऑस्टिन कंरट के अनुसार अच्छी क्वालिटी की ब्रांडेड ऐसी वेटेड वेस्ट यूज करनी चाहिए, जो कंफर्टेबल और ड्यूरेबल हो। बाजार में बहुत सारे सस्ते विकल्प अलग-अलग टाइप की रैजिस्ट्रेंस के साथ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। लेकिन इनको पहनने के बाद आपकी स्किन के लिए सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इसलिए इन्हें सेलेक्ट करते समय फिटनेस और कंफर्ट का ध्यान सबसे ज्यादा

वर्कआउट के दौरान वेटेड वेस्ट पहनने के कई फायदे होते हैं। लेकिन ऐसा तभी होता है, जब आप इसे सही तरीके से अपने कंफर्ट और स्ट्रेंथ को ध्यान में रखकर पहनते हैं। इस बारे में यहां डिटेल में दिए जा रहे सजेशंस आपके लिए यूजफुल हो सकते हैं।

## एक्सरसाइज रूटीन में वेटेड वेस्ट ऐसे करें यूज



रखना चाहिए। वही वेटेड वेस्ट खरीदें, जो आपकी शारीरिक रचना और बिल्ड के अनुकूल हो। न वो पहनने में ज्यादा टाइट हो, न ज्यादा ढीली हो, इसके कंधों पर स्टैप और साइड के स्टैप मजबूत होने चाहिए। इसका वजन भी ज्यादा नहीं होना चाहिए। आपके शरीर के वजन का 5 से 10 प्रतिशत पर्याप्त है। जिनका वजन ज्यादा या जिनहें पीठ दर्द की समस्या है अथवा जिनके घुटनों में पहले कभी चोट लगी हो या कार्डियक या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हों, उनको वेटेड वेस्ट के इस्तेमाल से दूरी बनाकर रखना चाहिए। जब लोग अपने शरीर के जोड़ों पर ज्यादा वजन डालते हैं, उन्हें इसका फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।  
**शुरुआत कैसे करें:** वेटेड वेस्ट पहनकर एक्सरसाइज सावधानी से करना चाहिए। पहले शुरुआत घर से करें या कारपेट एरिया या मैट पर उसे पहली बार पहनकर देखें। क्योंकि ऐसी जगह पर गिरने के खतरे कम होते हैं और आप गिर भी जाते हैं तो चोटिल होने से पहले संभल जाते हैं। यदि आप एक्टिव नहीं हैं और इसे पहनकर कभी आप वॉक पर नहीं गए, तो पैदल चलने की शुरुआत बिना वेटेड वेस्ट पहनकर करें। एक सप्ताह तक पहले चलने की प्रैक्टिस करें। एक या दो सप्ताह पैदल चलने के बाद अगर आप एक्टिव नहीं हैं और इन्हें पहनकर कभी नहीं होता तभी वेटेड वेस्ट पहनने की शुरुआत करें। पहली बार हल्के वेट की वेस्ट पहनें यानी आपके वजन का 5 प्रतिशत वजन वेस्ट का होना चाहिए। \*

## बहुत लाभकारी है नीबू पानी

सजेशन / रेखा देशराज

सुबह खाली पेट नीबू पानी स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। यह एक सस्ता और आसानी से उपलब्ध होने वाला ऐसा ड्रिंक है, जो सांसें पानी की तुलना में थोड़ा स्वादिष्ट होता है। जो लोग इसे नहीं पीते, एक बार इसकी शुरुआत करके देखें, तो पाएंगे कि लगातार कई दिन इसका सेवन करने से हमारी पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। त्वचा में नई चमक आती है। हमें दिनभर थकान नहीं लगती और पेट भरा रहता है। इससे आप कई तरह के लाभ पा सकते हैं।

**रोग प्रतिरोधकता बढ़ाए:** नीबू में मौजूद विटामिन सी, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इससे हमारी प्यास बुझती है और बीमारियों से लड़ने में हमें ताकत मिलती है। लगातार इसका सेवन करने से कोलेज और फ्लू से बचाव होता है।  
**डायग्नोसिस:** ब्लड में शुगर लेवल की जांच से डायबिटीज को डायग्नोस किया



करता है, यह हमारी दिल की सेहत को भी मजबूती देता है। इसके बावजूद यह हमारे कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।  
**दे भरपूर एनर्जी:** नीबू पानी से एक अलग तरह की ऊर्जा मिलती है। नीबू का स्वाद हमारे दिल दिमाग की नसें खोलता है। इसकी महक हमारे मूड को तरोताजा कर देती है। पानी में घुला नीबू प्यास तो बुझाता ही है, पाचनक्रिया भी दुरुस्त करता है, मूड फ्रेश करता है, नींद दूर भगाता है।  
**त्वचा की चमक बढ़ाए:** सुबह के समय खाली पेट पीया गया नीबू पानी हमारे शरीर के पानी की जरूरत को तो पूरा करता ही है, हमारी त्वचा को भी नमी देता है। इसमें मौजूद विटामिन सी इसका सहायक बनता है। \*

खबर संक्षेप

**पातवान में प्रवेश उत्सव एवं मेगा पीटीएम हुई**  
बहल। क्षेत्र के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पातवान में प्रवेश उत्सव एवं मेगा पीटीएम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के नामांकन में वृद्धि करना व अभिभावकों को विद्यालय की शैक्षिक गतिविधियों से जोड़ना रहा। विद्यालय के प्रधानाचार्य सुखबीर सिंह आर्य ने बताया कि सरकारी विद्यालयों में निःशुल्क, गुणवत्तापूर्ण एवं संस्कारयुक्त शिक्षा प्रदान की जा रही है, जिससे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित किया जा रहा है।

**सेक्टर 23 आरडब्ल्यूए का पांच को होगा मतदान भविनी।** सैक्टर 23 के निवासियों के लिए बड़ी खबर है। रिसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए)-सेक्टर 23 के आगामी कार्यकाल (वर्ष 2026-2029) के लिए चुनावी प्रक्रिया का औपचारिक ऐलान कर दिया गया है। एसोसिएशन की बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लेते हुए चुनाव की तारीखों और नियमों को अंतिम रूप दे दिया है। एसोसिएशन के मुख्य संरक्षक व पूर्व प्रधान महेंद्र सिंह श्योषण ने बताया कि एसोसिएशन की बैठक में सर्वसम्मति से सेवानिवृत्त एक्स-असिस्टेंट सज्जन कुमार सिंगला को चुनाव अधिकारी नियुक्त किया।

**प्रवेश उत्सव पर हवन यज्ञ का हुआ आयोजन**  
बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रवेश उत्सव मनाया गया। साथ में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। जिसमें सभी स्टाफ ने हवन में आहुति डाली और शिक्षक एवं मंत्रोच्चारण ज्ञाता महेंद्र अत्री द्वारा हवन यज्ञ को सफल बनाने का कार्य किया। बवानीखेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नए शैक्षणिक सत्र के अवसर पर प्रवेश उत्सव बड़े उत्साह और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

**काकाडौली हुमरी स्कूल में से मनाया प्रवेश उत्सव**  
बाडडा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काकाडौली हुमरी में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ बड़े ही उत्साह और परंपरागत रीति-रिवाजों के साथ किया गया। विद्यालय में आयोजित प्रवेश उत्सव कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य सतप्रकाश फौगट ने की, जबकि इस अवसर पर सरपंच प्रतिनिधि रमेश कुमार भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत वैदिक मंत्रोच्चारण के बीच यज्ञ के साथ की गई, जिससे पूरे वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा और आध्यात्मिकता का संचार हुआ।

**27 वर्षों की सेवाओं के बाद पुरुषोत्तम सेवानिवृत्त**  
तोशाम। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग केरू के जलधर पर पुरुषोत्तम कौशिक 27 वर्ष की संतोषजनक एवं समर्पित सेवा पूर्ण करने के उपरांत सेवानिवृत्त हो गए। इस अवसर पर हरियाणा सयुक्त कर्मचारी संघ शाखा केरू ने विदाई समारोह का आयोजन किया। मंच संचालन केरू ब्रांच कोषाध्यक्ष सोनू वर्मा ने किया। इस मौके पर संघ के राज्य प्रधाम ईश्वर शर्मा ने कहा कि पुरुषोत्तम कौशिक ने कभी भी अपनी इच्छा के प्रति कोताही नहीं बरती बल्कि अपनी इच्छा के प्रति हमेशा सजग रहे।



भविनी। बच्चों को सम्मानित करते शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

**शहीद हवलदार भागीरथ स्कूल में हुए पेरेंट्स मीटिंग्स**  
भिवानी। गांव देहमपुर स्थित शहीद हवलदार भागीरथ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ने अभिभावक-अध्यापक मीटिंग का आयोजन किया। विद्यालय में खंड शिक्षा अधिकारी केरू महेंद्र सिंह गिल उपस्थित रहे। बच्चों व उनके अभिभावक को शिक्षा के प्रति प्रेरित किया गया। प्राचार्य पवन कुमार यादव ने सभा की उपस्थिति में परीक्षा परिणाम घोषित किया। परीक्षा परिणाम 100 फीसदी रहा और सभी कक्षाओं के प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को इनाम वितरित किए। कार्यक्रम में एसएससी प्रधान रामफल व राजकीय प्राथमिक पाठशाला हेतमपुरा एसएससी प्रधान सुनील कुमार आदि उपस्थित रहे। अभिभावकों व एसएससी सदस्यों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई। आगामी सत्र की रूपरेखा तैयार की। एसएससी सदस्यों व अभिभावकों ने प्राचार्य यादव का सहयोग करने का आह्वान किया। इस अवसर पर प्रवक्ता नवीन गजराज, शक्ति, समिता लंबा, अनीता यादव, श्वेता, कृष्ण, संजय पीटीआई, सुरेंद्र शर्मा, संतु कुमार मुख्य शिक्षक, विजय, राजेश, जयवीर सिंह, अभिभावक सोमबीर, अंजू बाला, नीलम, कुलदीप, सुरेश, सुंदर, सतीश व मेवा आदि मौजूद रहे।

# मिवानी पॉवर लिफ्टिंग में खिलाड़ी प्रवीण बने बेस्ट लिफ्टर पॉवर लिफ्टिंग में 9 खिलाड़ियों ने अपनी श्रेणियों में जीते पदक

खिलाड़ियों ने न केवल पदक जीते, बल्कि साबित कर दिया कि सही मार्गदर्शन एवं मेहनत से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है

हरिभूमि न्यूज || मिवानी

खेलों नगरी भिवानी में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है और इसका ताजा उदाहरण कृष्णा कॉलोनी स्थित हल्क स्मेश जिम में देखने को मिला, जहाँ जिला भिवानी पॉवर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में खिलाड़ियों ने अपनी ताकत और तकनीक का ऐसा लोहा मनवाया कि हर कोई दंग रह गया। प्रतियोगिता में टीम दर्शन के खिलाड़ियों ने न केवल पदक जीते, बल्कि साबित कर दिया कि सही मार्गदर्शन एवं मेहनत से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। प्रतियोगिता में प्रवीण, साहिल, ईश, भूपेंद्र, पुनित, कबीर, रिनु, मोहित व प्रति ने विभिन्न श्रेणियों में शानदार प्रदर्शन कर पदक अपने नाम किए। इन खिलाड़ियों ने पहले भी राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर भिवानी का गौरव बढ़ाया है। प्रतियोगिता में विशेष आकर्षण



भिवानी। कोच के साथ पदक विजेता खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

## बॉक्सिंग चैंपियनशिप में चेतन व ऋषभ ने जीते पदक

भिवानी। मिनी वयुबा और खेल नगरी के नाम से विख्यात भिवानी के खिलाड़ियों का दबदबा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार जारी है। बहादुरगढ़ में गत 28 से 31 मार्च तक आयोजित चौथी सब जूनियर हरियाणा स्टेट बॉक्सिंग चैंपियनशिप में मिनी वयुबा बॉक्सिंग अकादमी का शानदार प्रदर्शन रहा। अकादमी के खिलाड़ी चेतन ने 49-52 किलोग्राम वर्ग में गोल्ड व ऋषभ ने 52-55 किलोग्राम वर्ग में ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया। खिलाड़ियों ने उपलब्धि का श्रेय कोच नीरज पुष्पा और सचिव अजीत फौजी मिर को दिया, जिनके मार्गदर्शन में खिलाड़ी लगातार बेहतरीन प्रदर्शन कर रहे हैं। चैंपियनशिप के सेमीफाइनल में जगह बनाकर भारत के लिए गोल्ड मेडल व ब्रॉन्ज मेडल पकड़ करने की ओर कदम बढ़ा दिए हैं। कड़े मुकाबले और अंतरराष्ट्रीय दबाव के बावजूद खिलाड़ियों ने अपनी तकनीक और कुर्ची का लोहा मनवाया। उनके मेडल जीतने की खबर जैसे ही



भिवानी। कोच के साथ मुक़ेबाज। फोटो: हरिभूमि

भिवानी पहुंची, उनके निवास स्थान पर जश्न का माहौल बन गया। खिलाड़ियों की जीत केवल एक परिहार की नहीं, बल्कि उन सभी युवाओं की जीत है जो सीमित संसाधनों में बड़े सपने देखते हैं। परिजनों का कहना है कि खिलाड़ियों की मेहनत और कोच के मार्गदर्शन ने उन्हें अंतरराष्ट्रीय मंच पर खड़ा किया है।

प्रवीण रहे, जिन्होंने अपनी असाधारण क्षमता का प्रदर्शन कर बेस्ट लिफ्टर का खिताब अपने नाम किया। इस सफलता के पीछे सबसे बड़ा हाथ कोच दर्शन का है, वे भिवानी के

युवाओं को न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बना रहे हैं, बल्कि सामाजिक सरोकार भी निभा रहे हैं। कोच दर्शन ने कहा कि उनका उद्देश्य केवल मैडल जीतना नहीं, बल्कि भिवानी के

हर उस युवा को मंच प्रदान करना है, जिसमें काबिलियत तो है लेकिन संसाधनों की कमी है। हमारे बच्चों ने आज जो प्रदर्शन किया है, वह उनकी कड़ी मेहनत और अनुशासन का नतीजा है।

## अंचि देवी एवं चिरंजीलाल की स्मृति में निःशुल्क नेत्र एवं चिकित्सा कैम्प आज

हरिभूमि न्यूज || मिवानी

भिवानी परिवार मैत्री संघद्वारा स्वर्गीय अंचि देवी एवं चिरंजीलाल की पुण्य स्मृति में 38वां निःशुल्क नेत्र एवं चिकित्सा शिविर वीरवार दो अप्रैल को आयोजित किया जाएगा। शिविर प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक लोहारू तहसील के गांव खरखड़ी बस अड्डा स्थित सरभूम चिरंजीलाल धर्मशाला में लगाया जाएगा। इस बारे में जानकारी देते हुए भिवानी परिवार मैत्री संघ के अध्यक्ष एवं अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कवि राजेश चेतन ने बताया कि समाजसेवा क्षेत्र में अंचि देवी एवं चिरंजीलाल का पूरे हरियाणा राज्य में आदर व मान के साथ लिया जाता



है। चेतन ने बताया कि भिवानी परिवार मैत्री संघ को जरूरतमंदों की सेवा करने की प्रेरणा अंचि देवी एवं चिरंजीलाल जैसे परोपकारियों से ही मिली है। उन्होंने बताया कि गुरुग्राम के प्रतिष्ठित इंडिया गांधी आई हस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के वरिष्ठ चिकित्सक नेत्र रोगियों की जांच व मोतियाबिंद का पूर्णतः निःशुल्क आपरेशन करेंगे। दिल्ली के विश्व प्रसिद्ध राजीव गांधी कैन्सर इंस्टीट्यूट के विशेषज्ञ चिकित्सक मेडिकल एवं कैन्सर जांच करेंगे।

## सीबीएलयू में नारी की भूमिका विषय पर राष्ट्रीय महिला विद्यार्थी संसद लगी

हरिभूमि न्यूज || मिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में कुलपति प्रो दीपति धर्माणी के दिशा निर्देशन एवं कुलसचिव डॉ जितेंद्र भारद्वाज की उपस्थिति में 03 अप्रैल से 05 अप्रैल तक महिला विद्यार्थी पार्लियामेंट का आयोजन किया जा रहा है। हरियाणा में पहली बार चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय स्तर की इस महिला यूथ पार्लियामेंट का आयोजन हम सबके लिए एक बड़ी उपलब्धि एवं गौरव की बात है। यह विचार डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ सुरेश मालिक ने चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के ओल्ड परिसर में आज प्रेस कॉन्फ्रेंस



भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

में पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि महिला सशक्तिकरण की दिशा में इस तरह की महिला विद्यार्थी पार्लियामेंट का आयोजन बहुत ही महत्वपूर्ण एवं कारगर साबित होगा। इस आयोजन से महिला विद्यार्थियों को अपने कम्युनिकेशन स्किल्स को बढ़ाने के साथ ही राजनीति में आने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। इससे महिला विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति

की झिझक खत्म करने का मौका मिलेगा। प्रतिभागी महिला विद्यार्थियों के लिए राधा स्वामी सत्वंग भवन में ठहरने की आवासीय सुविधा संत कंवर साहिब महाराज जी ने की है इसके लिए उनका विश्वविद्यालय परिवार की ओर से धन्यवाद एवं आभार व्यक्त करते हैं। विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा प्रतिभागियों को सभी जरूरी सुविधाएं प्रदान की जायेंगी।

## राजीव गांधी राजकीय महिला कॉलेज के प्रोफेसर धर्मपाल हुए सेवानिवृत्त



भिवानी। प्रोफेसर धर्मपाल को सेवानिवृत्ति पर सम्मानित करते शिक्षक।

प्रोफेसर धर्मपाल ने महाविद्यालय परिवार के साथ बिताए पलों को साझा किया  
हरिभूमि न्यूज || मिवानी

राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद्र की अध्यक्षता में हिंदी विभागाध्यक्ष प्रोफेसर धर्मपाल सिंह की सेवानिवृत्ति पर समारोह का आयोजन किया। इस अवसर पर प्रोफेसर धर्मपाल सिंह ने सपरिवार पथारे, जिनका बड़ी गर्मजोशी से स्वागत-सत्कार किया। गीत-भजन-संस्मरण प्रस्तुतिकरण ने वातावरण को कभी रोचक तो

कभी संजीदा बना दिया। कभी कभी माहौल बड़ा भावुक बन गया। प्राचार्य ने महाविद्यालय पहुंचने उनके परिजनों का औपचारिक अभिनंदन करते हुए प्रोफेसर धर्मपाल सिंह के जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला और कहा कि कोई भी कर्मचारी जब संस्था हित में तत्पर रहता है तो संस्था बहुमुखी विकास प्राप्त करती है। धर्मपाल सिंह अपनी मेहनत, लगन, छात्र-हित, विषय ज्ञान, अनुशासन आदि श्रेष्ठ गुणों ने आदर्श व्यक्तित्व सिद्ध हुए हैं। उन्होंने मंच से सभी के सुखद, समृद्ध एवं स्वस्थ भविष्य की मंगलकामनाएं भी प्रेषित की।



तोशाम। दिवंगत अधिवक्ता गगनदीप की याद में कोर्ट परिसर में वाटर कुआर भेंट करते गगनदीप के पिता एडवोकेट सोहनलाल मक्कड़ साथ में एसडीजेएम सुनील कुमार।

**अधिवक्ता गगनदीप मक्कड़ नेक दिल इंसान थे: सुनील**  
तोशाम। तोशाम कोर्ट परिसर में बुधवार को दिवंगत अधिवक्ता गगनदीप की स्मृति में श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में एसडीजेडी सुनील कुमार ने मुख्यस्थिति के रूप में शिरकत की व अध्यक्षता बार प्रधान मंदीप काटिया ने की। इस अवसर पर परिजनों ने दिवंगत अधिवक्ता गगनदीप मक्कड़ की स्मृति में कोर्ट परिसर में वाटर कुआर रखवाया एवं बार पुस्तकालय में 600 पुस्तकें भेंट की। साथ में पुस्तकालय में रखे जाने वाले कंप्यूटर, प्रिंटर आदि के लिए एक लाख रुपये की राशि का चेक दिया। मुख्यस्थिति एसडीजेडी सुनील कुमार ने कोर्ट परिसर के उद्यान में आम का पेड़ लगाया। उपस्थित अधिवक्ताओं को संबोधित करते हुए मुख्यस्थिति ने कहा कि दिवंगत अधिवक्ता गगनदीप मक्कड़ होनहार एवं मिलनसार प्रसूति के इंसान थे, उन्हें दीवानी मुकदमों का खाल माल था। उनका तोशाम बार से विशेष लगाव था। उन्होंने कहा कि व्यक्ति चला जाता है, परंतु यादें जीवित रहती हैं। उन्होंने गगनदीप के परिजनों द्वारा पुस्तकें भेंट किए जाने की सराहना करते हुए कहा कि हमें जीवन में परमार्थ के कार्य भी करते रहना चाहिए, जब भी कोई अधिवक्ता बार की लाइवरी में पुस्तक पढ़ेगा तो उसे दिवंगत अधिवक्ता साथी की मधुर स्मृति अवश्य रहेगी।

## सरकारी स्कूलों में चलाया छात्रों का नामांकन अभियान

हरिभूमि न्यूज || मिवानी

गांव आसलवास मरहेटा के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में वार्षिक परीक्षा परिणाम व प्रवेश-उत्सव के उपलक्ष्य में समारोह का आयोजन किया। विद्यालय मुखिया कुलदीप भट्ट ने परीक्षा परिणाम में छात्र-छात्राओं द्वारा उनके शानदार प्रदर्शन पर बधाई दी। सत्र 2026-27 में अधिक से अधिक छात्रों के नामांकन के लिए प्रवेश उत्सव का आगाज भी किया।



भिवानी। विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते शिक्षक।

विभिन्न कक्षाओं में प्रथम श्रेणी प्राप्त बच्चों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर सरपंच पूजा देवी व स्कूल प्रबंधन समिति की अध्यक्ष कविता ने घर-घर जाकर बच्चों को दाखिला दिलवाने के लिए जागरूक करने का आह्वान किया। सम्मान

समारोह में विज्ञान अध्यापक मनोज कुमार ने मंच संचालन किया तथा मंच के माध्यम से अधिक से अधिक बच्चों को दाखिला दिलवाने की अपील की। समारोह में मुख्य शिक्षक रामअवतार, जुगल किशोर, सुखबीर सिंह, प्रवीण, सीमा पंच, कांता जांगडा, संजय व स्वदेव वीरसिंह मौजूद रहे।



भिवानी। बच्चों को सम्मानित करते शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

**शहीद हवलदार भागीरथ स्कूल में हुए पेरेंट्स मीटिंग्स**  
भिवानी। गांव देहमपुर स्थित शहीद हवलदार भागीरथ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ने अभिभावक-अध्यापक मीटिंग का आयोजन किया। विद्यालय में खंड शिक्षा अधिकारी केरू महेंद्र सिंह गिल उपस्थित रहे। बच्चों व उनके अभिभावक को शिक्षा के प्रति प्रेरित किया गया। प्राचार्य पवन कुमार यादव ने सभा की उपस्थिति में परीक्षा परिणाम घोषित किया। परीक्षा परिणाम 100 फीसदी रहा और सभी कक्षाओं के प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को इनाम वितरित किए। कार्यक्रम में एसएससी प्रधान रामफल व राजकीय प्राथमिक पाठशाला हेतमपुरा एसएससी प्रधान सुनील कुमार आदि उपस्थित रहे। अभिभावकों व एसएससी सदस्यों के साथ विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई। आगामी सत्र की रूपरेखा तैयार की। एसएससी सदस्यों व अभिभावकों ने प्राचार्य यादव का सहयोग करने का आह्वान किया। इस अवसर पर प्रवक्ता नवीन गजराज, शक्ति, समिता लंबा, अनीता यादव, श्वेता, कृष्ण, संजय पीटीआई, सुरेंद्र शर्मा, संतु कुमार मुख्य शिक्षक, विजय, राजेश, जयवीर सिंह, अभिभावक सोमबीर, अंजू बाला, नीलम, कुलदीप, सुरेश, सुंदर, सतीश व मेवा आदि मौजूद रहे।

## सरकारी स्कूल में छात्राओं को अच्छी शिक्षा साथ मिलता है सुरक्षित वातावरण दिनोद के राजकीय कन्या स्कूल में धूमधाम से मनाया प्रवेश उत्सव

छात्राओं को कम्प्यूटर का करवाया मंगण  
हरिभूमि न्यूज || मिवानी

गांव दिनोद के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल में छात्राओं का प्रवेश उत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर राजकीय प्राथमिक स्कूल की छात्राओं को उनकी अध्यापिकाएं वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल में सम्मानपूर्वक दाखिला करवाने पहुंची। प्रवेश उत्सव में विद्यालय प्राचार्या सीमा कुमारी, अमेज़ी प्रवक्ता प्रसैन सिंह



भिवानी। प्रवेश उत्सव में छात्राओं का स्वागत करती प्राचार्या सीमा कुमारी, शिक्षक व शिक्षिकाएं। फोटो: हरिभूमि

चौहान, मास्टर लक्ष्मण गौड़ सहित सभी शिक्षक शिक्षिकाओं ने छात्राओं का फूलमालाएं पहनाकर एवं भेंटकर एवं तिलक लगाकर स्वागत किया। प्राचार्या एवं शिक्षकों ने छात्राओं को नए शिक्षा सत्र में बेहतरीन उपलब्धि हासिल करने के लिए शुरुआत से मेहनत करने का आह्वान किया। प्राचार्या सीमा कुमारी ने स्कूल सदस्यों ने छात्राओं को नई कक्षाओं व नए कक्षा कक्ष में प्रवेश की शुभकामनाएं दी और अच्छी शिक्षा ग्रहण कर अपने माता पिता व गुरुजनों का नाम रोशन को

प्रति किया, जिससे उनका भविष्य उज्ज्वल बन सके। प्राचार्य सीमा कुमारी ने कहा कि सरकारी स्कूल में छात्राओं को अच्छी शिक्षा, घरेलू एवं सुरक्षित वातावरण व पौष्टिक मिड डे मिल का आहार की सुविधाएं दी जाते हैं, जो छात्राओं के शिक्षा सत्र, शारीरिक एवं मानसिक रूप से बेहतर बनाता है। उन्होंने कहा कि सरकारी स्कूलों में अनुभव एवं

### विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा

प्रवक्ता प्रसेन सिंह चौहान व लक्ष्मण गौड़ ने बताया कि विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। विद्यालय में प्रवेश पाने वाली सभी छात्राओं को स्कूल का विस्तार से भ्रमण करवाया और उन्हें स्कूल परिसर की कम्प्यूटर लैब, डिजिटल प्रयोगशाला, गणित लैब, खेल मैदान व पुस्तकालय दिखाया, जिसे देख छात्राएं बहुत ही खुश नजर आईं।

### ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रवक्ता प्रसेन सिंह चौहान, नीरज कुमारी, ममता पार्लोवाल, शर्मिला, पुष्पा देवी, लक्ष्मण गौड़, पीटीआई अनिल सेनी, अमरजीत सिंह, पिकी जिंदन, रेना अस्फान्नी, लक्ष्मी रानी व अन्वु रानी आदि रहे।

प्रशिक्षित विद्यालय स्टाफ के साथ-साथ सभी सरकारी योजनाओं का प्रत्येक विद्यार्थी को लाभ मिलता है। सरकारी स्कूल में खुला स्वच्छ परिवारण, स्वच्छ वातावरण और प्रथम कक्षा से आठवीं कक्षा तक पौष्टिक भोजन, स्कॉलरशिप और वर्दी का लाभ मिलता है।

**सुचना**  
मैं, महेंद्र पुत्र श्री चन्द्रभानु निवासी वार्ड नंबर-16, बवानी खेड़ा, तहसील बवानी खेड़ा, जिला भिवानी बचान करता हूँ कि मेरा पुत्र सोहनलाल मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चला-अचल सम्पत्ति से बेदखल करना हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं निम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

**खबर संक्षेप**



**पति की याद में स्कूल को वाटर कूलर किया भेंट**

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा में हुडा कॉलोनी में रहने वाली एक महिला संतोष द्वारा अपने पुत्रों व पुत्री में अनिल, प्रवीन, सुमन ने मिलकर एक सराहनीय पहल के तहत अपने दिवंगत पति की स्मृति में विद्यालय को वाटर कूलर भेंट कर मानवता और समाज सेवा का अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया। इस नेक कार्य की स्थानीय लोगों और विद्यालय परिवार ने जमकर सराहना की। इस वाटर कूलर पर 50 हजार रूपय खर्च आया। जानकारी के अनुसार महिला संतोष ने बताया कि उसके पति सुलतान सिंह पंजाब एंड सिंध बैंक में बैंक प्रबंधक थे जो बीते वर्ष स्वर्ग सिंघार गए उसने अपने पति की पुण्य स्मृति में विद्यालय के विद्यार्थियों के लिए टैंड और स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था करने के उद्देश्य से स्कूल को वाटर कूलर भेंट किया।

**बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए पात्र करें आवेदन**

चरखी दादरी। भारत सरकार के गृह मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चन्द्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान और निर्यात सेवा भाव को पहचानने और स मानित करने के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है। इस पुरस्कार की घोषणा हर साल 23 जनवरी को नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर की जाती है। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने पुरस्कार से जुड़ी जानकारी देते हुए बताया कि केवल भारतीय नागरिक और भारतीय संस्थान ही पुरस्कार के लिए आवेदन करने के पात्र हैं।

**सभी का दायित्व बनता है राष्ट्रीय ध्वज का सम्मान**

चरखी दादरी। विभिन्न अवसरों एवं त्यौहारों पर सभी देशवासियों की पूर्ण उमंग व उत्साह के साथ राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराते हैं। अगर किसी स्थान पर फटे-कटे व रंग उड़ते हुए राष्ट्रीय ध्वज है तो उनके स्थान पर नया राष्ट्रीय ध्वज फहराएं। फटे-कटे व रंग हुए राष्ट्रीय ध्वज का स मान के साथ निस्तारण करना होता है। अगर कोई व्यक्ति नियमानुसार राष्ट्रीय ध्वज निस्तारण करने में सक्षम नहीं है तो उक्त ध्वज को अपने नजदीक के तहसीलदार कार्यालय में जमा करवा दें। डीसी डा मुनीश नागपाल ने कहा कि तिरंगा कभी भी फटा या मैला-कुचैला नहीं फहराया जाना चाहिए।

**सुकुमपाल को अध्यक्ष व मुकेश बाढ़ड़ा को सचिव बनाया**

बाढ़ड़ा। हरियाणा बिजली विभाग अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ सब डिवीजन बाढ़ड़ा के सभी कर्मचारियों ने उपमंडल स्तरीय बैठक आयोजित कर सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का चुनाव किया गया। जिसमें सुकुमपाल को अध्यक्ष व मुकेश बाढ़ड़ा को सचिव चयनित किया गया। कस्बे के जुई रोड स्थित बिजली सब स्टेशन में हरियाणा बिजली विभाग अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ सब डिवीजन इकाई का चुनाव राज्य कार्यकारिणी सदस्य नरेन्द्र श्यांराण, जिलाध्यक्ष दिनेश सेनी, जिला सचिव जगदीश जांगड़ा, रविंद्र जिला सह सचिव, जिला कोषाध्यक्ष मुकेश रोहिल्ला, सब यूनिट अध्यक्ष संदीप जांगड़ा, जयवीर एएलएम उपाध्यक्ष, सचिव अतारसिंह आदि वरिष्ठ पदाधिकारियों की मौजूदगी में नई कार्यकारिणी का चुनाव किया गया।

**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, शां.प. नं. 47, इण्डियन ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन नं. : 8814999151, 9253681005**

**मृत्यु अंत नहीं है**  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।  
**हरिभूमि**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
**तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश**  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के ६. 2000/-  
10 X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर ६. 2500/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कॉल करें।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
मिवानी : हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इण्डियन ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन : 8814999170, लाहरी : 9253681008

# जन स्वास्थ्य विभाग के कार्यालय पर कर्मचारियों ने दिया धरना अधिकारियों के गैर-जिम्मेदाराना रवैये के कारण सीवर के हालात बेहद खराब: सुशील



मिवानी मांगों को लेकर आयोजित धरने पर उपस्थित कर्मचारी।

**शहरवासियों को झेलनी पड़ सकती है पानी की किल्लत**

शहरों इकाई प्रधान नरेंद्र शर्मा ने धरने का पूर्ण समर्थन करते हुए प्रशासन को आगाह किया कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो शहर की सभी इकाइयां धरने पर बैठ जाएंगी। इससे शहर में पीने के पानी की किल्लत पैदा हो सकती है तथा किसी भी प्रकार की अव्यवस्था के लिए पूरी तरह से विभाग के अधिकारी जिम्मेदार होंगे। प्रदर्शन के दौरान भारी संख्या में कर्मचारी और युनियन नेता मौजूद रहे, जिनमें मुख्य रूप से जिला प्रधान अनिल बागड़ी, जिला कोषाध्यक्ष विनोद तंवर, पूर्व नेता यादवीन्द्र शर्मा, पूर्व नेता अनिल मुजाल, सचिव प्रवीण कुमार, और कोषाध्यक्ष शमशेर सिंह शामिल थे। इसके अलावा गुरुखवन, विरेन्द्र, राहुल, जीत, मुकेश, सूर्य सिंह और रवि कुमार सहित अन्य कर्मचारियों ने भी उपस्थिति दर्ज कराई।

जनता को भुगतान पड़ रहा है। नहीं किया गया, तो आने वाले समय में आंदोलन और उग्र होगा। उन्होंने कार्यालय के घेराव की भी बात कही।

**केंद्रीय ट्रेड युनियनों व कर्मचारी संगठनों ने मनाया काला दिवस, लेबर कोड की जलाई प्रतियां**

मिवानी। केंद्रीय ट्रेड युनियनों व कर्मचारी संगठनों के आह्वान पर मजदूर एवं कर्मचारियों ने लेबर कोड लागू किए जाने के खिलाफ नेहरू पार्क में इकट्ठा होकर काला दिवस मनाया और रोष प्रदर्शन किया। रोष प्रदर्शन करते हुए संगठनों के सदस्य घंटाघर चौक मिवानी पहुंचे और वहां उन्होंने लेबर कोड की प्रतियां जलाई व लेबर कोड निरस्त किए जाने की मांग की। कार्यक्रम की संयुक्त अध्यक्षता सीटू नेता सदीक डादम, इंटक नेता रामोतार खोरड़ा, एआईयूटीपीसी नेता धर्मवीर सिंह, सर्व कर्मचारी संघ नेता सुमेर आर्य ने की तथा मंच संचालन सीटू नेता कामरेड अनिल कुमार ने किया। काला दिवस का संयुक्त किसान मोर्चा के घटक किसान सभा, रिटायर्ड कर्मचारी संघ, एआईकेकेएसएस, जनवादी महिला समिति की नेताओं ने भी समर्थन दिया। ट्रेड युनियनों, कर्मचारी संगठनों व संयुक्त किसान मोर्चा ने ऑनलाइन से बर्बाद फसलों का उचित मुआवजा, किसान आंदोलन के दौरान दर्ज हुए मुकदमों के नॉटिस व उड़ीसा के किसान नेता प्रकाश शर्मा के गिरफ्तारी



लेबर कोड की प्रतियां जलाते केंद्रीय ट्रेड युनियन व कर्मचारी संगठनों के सदस्य।

की निंदा व मुकदमों निरस्त करने की मांग की। वहीं लेबर कोड लागू होते ही काम के घंटे 8 से बढ़ाकर 10 से 12 घंटे किए जा रहे हैं। युनियन बलों का अधिकार को खत्म किया जा रहा है। न्यूलान वेतन, स्थाई रोजगार के स्थान पर अस्थायी रोजगार लागू किया जा रहा है। लेबर कोड लागू होते ही मजदूरों को कॉन्ट्रैक्ट का गुलाम बनाए जाने का पश्चंय रचा जा रहा है, जिसको किसी भी सूत्र में बर्दाश्त किया जायेगा।

**रोडवेज विभाग कर्मचारियों ने काले बिल्ले लगाकर जताया रोष**

कर्मचारी संघ के प्रांतीय प्रधान नरेंद्र दिनोद ने कहा कि अब रोडवेज का कर्मचारी समय पर मांग मुहूर्त से संबंधित कार्य पर होने से परेशान आंदोलन के मूड में है, जिसमें राज्य कमेटी के निर्णय अनुसार 18 व 19 अप्रैल को रोहताक में दो दिवसीय शिक्षा शिवर के दौरान कर्मचारियों को आंदोलन के लिए तैयार करते हुए 24 मई को परिवहन मंत्री आवास अंबाला में विरोध प्रदर्शन व घेराव किया जाएगा।

की अध्यक्षता डिपो प्रधान सुनील फौजी दत्तौली ने की। इसके साथ डिपो सचिव योगेश जांगड़ा मिसरी, कोषाध्यक्ष रसीद खान, उपप्रधान सुखवींद्र, भूप सिंह धनासरी सहित अनेक कर्मचारी भी मौजूद रहे। इस मौके पर डिपो प्रधान सुनील फौजी दत्तौली ने कहा कि डिपो कमेटी द्वारा कर्मचारी मांग मुहूर्त पर समीक्षा करते हुए निर्णय अनुसार बुधवार को विरोध स्वरूप काले बिल्ले लगाकर काम किया गया।

इसके पश्चात प्रत्येक दिन मांग व मुहूर्त को लेकर कर्मचारियों को जागरूक करने का काम किया जाएगा। उन्होंने कहा कि उनकी मांगों में चरखी दादरी डिपो में लगे 52 हैल्परस को पक्का किया जाए, कर्मचारियों को ओवर टाइम का भुगतान किया जाए, कर्मचारियों का लंबे समय से रूका हुआ व रात्रि भत्ता दिया जाए, ओवरटाइम, वर्दी भत्ता, साबुन एवं धुलाई भत्ता समय पर दिया जाए आदि मुख्य है। सर्व

**बारिश प्रभावित खेतों की गिरावरी कर दें एक लाख का मुआवजा: अनिरुद्ध**

पिछले वर्ष की जलभराव जैसी स्थिति से निपटने के लिए तुरंत प्रभाव से जिले की सभी ड्रेनों को पक्का करवाना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

बेगूसम हुई बारिश और भारी ओलावृष्टि ने एक बार फिर किसानों की कमर तोड़ दी है। अन्नदाता की इस बदहाली पर गहरा दुःख व्यक्त करते हुए कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। उन्होंने सरकार से मांग की है कि प्रभावित इलाकों में तुरंत विशेष गिरावरी करवाई जाए और पीड़ित किसानों को एक लाख रुपये प्रति एकड़ की दर से आर्थिक सहायता दी जाए।

**फुटबॉल प्रतियोगिता में बड़सी प्रथम**

फाइनल मुकाबले में बड़सी ने डूमरखा को 5-0 से हराया

हरिभूमि न्यूज ►► बवानीखेड़ा

उद्याना के प्रसिद्ध गांव डूमरखा में आयोजित अंडर-15 फुटबॉल प्रतियोगिता में गांव बड़सी की टीम ने भाग लेकर अपनी जीत का परचम लहराते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ समाजसेवी मोहन लाल गंग ने किया। इस फुटबॉल प्रतियोगिता में पंजाब दिल्ली व हरियाणा के विभिन्न जिलों से 25 टीमों ने भाग लिया जिसमें गोरधन पीटीआई की टीम बड़सी ने अपने सभी नॉकआउट मुकाबलों में सभी टीमों को एक तरफ हराते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया, सेमीफाइनल मैच में बड़सी की टीम ने उद्याना को 4-0 से और फाइनल में बड़सी की टीम ने मेजबान डूमरखा की टीम को 5-0 से हराकर पहले पुरस्कार पर कब्जा जमाया। गांव के सरपंच गोल्डी ने अपने कर कमलों सहित सभी विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। रेफरी की भूमिका कोच सिम्मी ने निभाई। इस अवसर पर पीटीआई गोरधन दास शर्मा, रोहित कुमार शिवकुमार, संस्था, खेल एवं युवा कार्यक्रम विभाग फुटबॉल कोच पूनम यादव ने सभी बच्चों को बड़सी ग्राउंड पहुंचने पर शुभकामनाएं दीं।



बवानीखेड़ा। अलखपुरा की विजेता टीम के साथ मौजूद। फोटो : हरिभूमि

# भारतीय संस्कृति में हवन अहम :सिंह

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

सरस्वती विद्या विहार, आसलवास द्वीप में नए शैक्षणिक-सत्र के शुभारंभ के अवसर पर विद्यालय परिसर में वैदिक मंत्रोच्चार के बीच हवन-पूजन का आयोजन किया गया। इस पावन अवसर पर विद्यालय का वातावरण पूर्णतः आध्यात्मिक और भक्तिमय दिखाई दे रहा था। हवन के माध्यम से विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य, उत्तम स्वास्थ्य और सफल शैक्षणिक-सत्र की कामना की गई। वैदिक मंत्रों की मधुर ध्वनि और पवित्र अग्नि में आहुतियाँ देते हुए सभी ने नए सत्र की मंगलकामना की। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह और श्रद्धा के साथ हवन में भाग लिया, जिससे विद्यालय परिसर का वातावरण सकारात्मक ऊर्जा से भर गया। इस अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन राजबीर सिंह ने कहा कि भारतीय संस्कृति में हवन-पूजन का विशेष महत्व है। यह केवल धार्मिक अनुष्ठान ही नहीं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा और संस्कारों का प्रतीक है। विद्यालय के डायरेक्टर अभिषेक ने कहा कि शिक्षा के साथ-साथ संस्कार भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। विद्यालय का प्रयास है कि विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा के साथ भारतीय संस्कृति और परंपराओं से भी जोड़ा जाए। प्रधानाचार्या तेजल सोनी ने विद्यार्थियों से अनुशासन, परिश्रम और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने का आह्वान किया। उन्होंने यह भी कहा कि विद्यालय परिवार का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल शिक्षा ही नहीं, बल्कि अच्छे संस्कार भी देना है। एडमिस्ट्रेटर जोगेंद्र भारद्वाज ने सभी विद्यार्थियों को नए सत्र के लिए शुभकामनाएं दीं।



मिवानी। नए शैक्षणिक सत्र के शुभारंभ अवसर पर हवन में भाग लेते शिक्षक व मुख्यातिथि। फोटो : हरिभूमि

**प्रदेश में घर-घर पहुंचेगी प्राकृतिक खेती की अपनाने की मुहिम : पवन**

भिवानी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की देशव्यापी प्राकृतिक खेती की मुहिम को हरियाणा में घर-घर तक पहुंचाने के लिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड ने अब बीड़ा उठा लिया है। इस अभियान की मूर्त रूप देने के लिए



पवन कुमार, शिक्षा बोर्ड चेयरमैन।

देशभर में ज ह र मु क त खेती के अग्रदूत कहलाने वाले गुजरात के राज्यपाल आचार्य देवव्रत 21 अप्रैल को भिवानी स्थित हरियाणा बोर्ड परिसर में प्रदेश के 14 हजार स्कूलों के शिक्षकों व पंचायत सदस्यों को संबोधित करेंगे। आज यहां पत्रकारों से बातचीत करते हुए बोर्ड अध्यक्ष डॉ॰ पवन कुमार ने बताया कि हरियाणा शिक्षा बोर्ड परिसर में होने वाला कार्यक्रम एक अनोखा कार्यक्रम होगा। इस कार्यक्रम में प्रदेश के 14 हजार स्कूलों के शिक्षकों को आमंत्रित किया गया है।



भगवान महावीर को नमन करते सचिन जैन व अन्य। फोटो : हरिभूमि

**भगवान महावीर अनेकांतवाद व अहिंसा के समाधान : सचिन जैन**

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

हमारा अपना फाउंडेशन के तत्वावधान में घंटाघर स्थित वर्धमान ज्वैलर्स सभागार में जियो और जीने दो का अमर संदेश देने वाले जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर की जयंती मनाई गई। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग के वाईस चेयरमैन विजेंद्र बड़गुजर ने शिरकत की तथा अध्यक्षता हमारा अपना फाउंडेशन के संस्थापक एवं वर्धमान ज्वैलर्स के संचालक सचिन जैन ने की। उन्होंने महावीर स्वामी की शिक्षाओं एवं सिद्धांतों को याद किया और उन्हें अपने जीवन में उतारने का संकल्प लिया। इस अवसर पर समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों ने भगवान महावीर के सिद्धांतों की प्रासंगिकता पर अपने विचार साझा किए। मुख्यतिथि ने कहा कि इस दौर में जहां तनाव एवं संघर्ष बढ़ रहे हैं, भगवान महावीर के अनेकांतवाद एवं अहिंसा के सिद्धांत सबसे बड़े समाधान हैं। उन्होंने कहा कि भगवान महावीर का संदेश किसी एक धर्म के लिए नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए है। जियो और जीने दो का सूत्र हमें पर्यावरण संरक्षण और सह-अस्तित्व की शिक्षा देता है।

**बोर्ड चेयरमैन ने किया शिक्षा और संस्कार का आह्वान**

# हवन-यज्ञ के साथ हुआ नए सत्र का शुभारंभ

प्रवेश उत्सव में हरियाणा शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन पवन शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत मा सरस्वती के पूजन, विधि-विधान से संपन्न हुए हवन और विद्यालय परिसर में पौधारोपण के साथ की गई, जो कि ज्ञान के प्रकाश और पर्यावरण संरक्षण का संदेश देता है। इस उत्सव में शिक्षा विभाग के अधिकारियों के साथ-साथ

प्रवेश उत्सव में हरियाणा शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन पवन शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत मा सरस्वती के पूजन, विधि-विधान से संपन्न हुए हवन और विद्यालय परिसर में पौधारोपण के साथ की गई, जो कि ज्ञान के प्रकाश और पर्यावरण संरक्षण का संदेश देता है। इस उत्सव में शिक्षा विभाग के अधिकारियों के साथ-साथ



मिवानी। बामला स्कूल में आयोजित हवन में आहुति डालते बोर्ड चेयरमैन।

गांव के गणमान्य व्यक्तियों ने भी बड़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से रूपेंद्र ग्रेवाल जिला पार्षद, सुंदर सिंह ग्रेवाल समाजसेवी, सूबेदार वेदप्रकाश और बलवंत पुनिया, सरचंद्र कुमारी प्रिंसिपल व एसएमसी प्रधान, मास्टर संजय, प्रवक्ता राजेश, नरेंद्र श्योराण, राजकुमार अग्रोहिया, मैडम बीजेस, मीना सांगवान, मीना यादव, अंजलि कौशिक, अनीता चौहान सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ और छात्र उपस्थित रहे। इस मौके पर मुख्य अतिथि पवन कुमार शर्मा ने अपने संबोधन में विद्यालय के शैक्षणिक वातावरण और अनुशासन की जमकर प्रशंसा की।

**शिक्षा संस्कार चरित्र निर्माण**  
**आर्यन कोचिंग**  
स्थाई एकेडमी (विश्वास का दूसरा नाम)  
**12वीं के बाद सरकारी नौकरी**  
नया वैच आरम्भ  
**अग्निवीर SSC रेलवे**  
**हरियाणा पुलिस हरियाणा ग्रुप-डी CET**  
**AIRFORCE NAVY ARMY**  
पता : बस स्टैंड के पास, चरखी दादरी  
9050035973, 9812611926