

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार 4 सितंबर 2025

9 महाविद्यालय में सीखा हुआ ज्ञान जीवन पर्यन्त साथ...



9 युवा स्वरोजगार अपनाकर रोजगार सृजन करें: धर्माणी



काश! आशियाना गिरने की आवाज सुनकर कोई पहुंचता तो बच सकती थी मासूमों की जान

हरिभूमि न्यूज » भिवानी



भिवानी। हादसे की गवाही देते पथरों पर लगे खून व खून से सने कपड़े व वह कमरा जिसकी छत गिरने से तीन की मौत व तीन जख्मी हुए थे।

अगर आबादी के बीच के समीप घायल ओमपाल का मकान होता तो उसकी तीन मासूम बेटियों की जान बच सकती थी। क्योंकि जिस जगह पर यह हादसा हुआ है। उस जगह बाहरी क्षेत्र में खेतों के नजदीक है और खेतों के पानी ने मकान के चारों तरफ से घेरा हुआ था। यहां पर किस वक्त हादसा हुआ। किसी को जानकारी नहीं। सुबह साढ़े पांच बजे आसपास के लोग वहां से गुजरते तो कमरे की छत गिरी हुई दिखाई और मलबे से कहराने की आवाज आई। उसके बाद ही अन्य लोगों को बुलाकर मलबे के नीचे दबे लोगों को निकाला गया। पहले मलबे से उन लोगों को निकाला गया। जिनकी आवाजे आ रही थी। बाद में मृतक तीनों बेटियों को मलबे से निकाला गया। माना जा रहा है यह हादसा जिस वक्त मलबे से निकाला गया है। उससे कई घंटे पहले हुआ होगा। चूंकि रात भर कभी हलकी तो कभी तेज बारिश चल रही थी। जिस वजह से किसी भी

व्यक्ति ने मकान की छत गिरने की आवाज नहीं सुनी। अगर आवाज सुनी होती तो मलबे में दबे लोगों की जान बचाई जा सकती थी। फिलहाल तीन बेटियों की मौत हो चुकी है और ओमपाल व उसकी पत्नी अनिता तथा बेटा ध्रुव जिंदगी व मौत से जुड़ रहा है। तीनों रोहतक पीजीआई में उपचाराधीन है।

दीवार खिसकी तो खिसक गई तीन मासूमों की जिंदगिया

घायल ओमपाल मजदूरी करके परिवार का पालन व पोषण करता था। निहायत गरीब होने की वजह से उसके सिर पर छत नहीं थी और न ही उसके पास खुल का कोई प्लाट आदि था। जिसके चलते वह गांव के एक व्यक्ति का खेतों के पास बने किराए के मकान में रहता था। बारिश के चलते खेतों का पानी उतरकर गांव के बाहरी कॉलोनीयों में पहुंच गया था। जिस मकान में यह हादसा हुआ है उस मकान के चारों तरफ भी पानी ने घेरा डाला हुआ था।

पिता के पास सो रही थी। अचानक यह हादसा हो गया और तीनों बेटियों की जान चली गई। शिक्षक रामपाल ने बताया कि तीनों बेटियां पढ़ाई में जबरदस्त होशियार थीं। हालांकि भारतीय पहली क्लास में थी और अंशिका आठवीं क्लास में होने की वजह से दूसरे स्कूल में पढ़ाई कर रही थी।

फसलों को बचाने के फेर में डूबी जा रही है रिहायशी कॉलोनियां

दहलीज पर पहुंचा पानी, दरकने लगे आशियाने

हरिभूमि न्यूज » भिवानी

ये कैसी विडम्बना है, रिहायशी कॉलोनीयों से ज्यादा कीमती फसलें लग रही हैं। ऐसा ही चहुंओर देखने को मिल रहा है। लोग अपने खेतों की फसलों को बचाने के लिए रिहायशी कॉलोनीयों को पानी में डूबो रहे हैं। उनकी सोच है कि उनके खेतों की फसल बच जाए। बाकी किसी का नुकसान हो। उनकी इसका कोई लेना व देना नहीं है। रिहायशी कॉलोनीयों बारिश के पानी से नहीं डूब रही, बल्कि खेतों का पानी गांवों की तरफ आने की वजह



रिहायशी कॉलोनी में पानी घुसने के बाद कमरों के अंदर घुसा पानी का दृश्य।

से यह नुकसान हो रहा है। एक किसान अपनी फसल को बचाने के लिए दूसरे के खेत की मेंड को तोड़ रहा है। जिससे पानी बह कर अगले

दहलीज पर पहुंचा पानी

कई गांवों के साथ लगते खेतों में भी फसलों की बिजाई की हुई है। बारिश तेज हुई तो किसानों ने अपनी फसलों को बचाने के लिए पानी एक दूसरे के खेत में उतारना आरंभ कर दिया। जिस वजह से पानी अब खेतों में नहीं है, बल्कि अब रिहायशी कॉलोनी में दस्तक दे चुका है। रिहायशी कॉलोनीयों में पानी ने घेरा ही डाल दिया है। यहां तक कि कई गांवों में घरों में पानी घुसने लगा। नतीजन मकानों के गिरने का सिलसिला भी शुरू हो गया है। अगर अभी वेत नहीं किया तो अनेक जगहों पर गांव कलिंगा जैसे हादसे हो सकते हैं।

सागवान व दांग में जलभराव से स्थिति बनी भयानक, सैकड़ों ग्रामीणों ने किया पलायन

तोशाम। तोशाम क्षेत्र के गांव सागवान, दांग कला तथा दांग खुर्द में जलभराव होने से सैकड़ों लोगों ने गांव से पलायन कर लिया है वहीं गांव में खाली हुए उनके मकान पर भी पानी से खतरा मंडरा रहा है। उल्लेखनीय है कि पिछले करीबन एक महीने से गांव सागवान, दांग कला तथा दांग खुर्द में जलभराव होने से ग्रामीणों का जनजीवन अस्त व्यस्त हो गया था जिससे ग्रामीणों को अनेक तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ा। इतना ही नहीं बल्कि खेतों में किसानों की फसल तो बर्बाद हुई ही साथ ही पशुपालकों के पशु भी चारे के लिए तरस गए और लाखों रुपए कीमत की गाय तथा भैंस पानी के बीच ही दिन रात खड़ी रही। ऐसे में पशुपालकों को अपने साथ में पशुओं को भी गांव से बाहर भेजना पड़ा। यह स्थिति दिन प्रतिदिन बिगड़ती ही जा रही है क्योंकि गांव में प्रतिदिन पानी का स्तर घटने की बजाय बढ़ता ही जा रहा है और हालात बेकाबू होते नजर आ रहे हैं। जिससे सैकड़ों लोग गांव छोड़कर दूसरी जगह पलायन कर चुके हैं और गांव में स्थित उनके सुनसान मकान फिरो करीबन 1 महीने से पानी के बीच खड़े हैं जिससे पानी मकानों की नींव तक पहुंच चुका है और अब मकानों के गिरने का भी खतरा बन चुका है। इन परिस्थितियों में यह गांव पूरी तरह से बर्बादी की कगार पर पहुंच चुके हैं।



SINCE 1985

Super Tea

सगर चाय
एक एक घूंट में सुकून
एक एक कप में गुनून
सगर चाय
स्वाद भी, सेहत भी
अपनापन भी

Required:
Door to Door Sales Team (Boys & Girls)

SAGAR TEA & SPICE (PR) LD

Jain Road Bhiwani, (Haryana) 127021 Contact: 9215243212

RPS PUBLIC SCHOOL CH. DADRI

Best School of Charkhi Dadri

SCAN ME

SCAN ME

सात दर साल... बेमिसाल

Special Coaching for

NEET, JEE, NDA, CUET, Olympiad, All competitive Exams.

RESULT 10th

Total Students:- 67
95% & Above:- 2
90% & Above:- 14
80% & Above:- 31

RESULT 12th

Total Students :- 57
95% & Above:- 4
90% & Above:- 16
80% & Above:- 27

CUET TOPPER Marks & College

Priya (1007/1250) Miranda College
Ranchi (886/1250) Gargi College
Rekha Yadav (544/1250) Miranda College
NDA (Pritush Dhanetiya)
IIT (Saksham Singhal)

National Players :- 10+ State Players :- 65+ District Players :- 70+

जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

फिटनेस

किरण भास्कर



बारिश के मौसम में अक्सर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप

एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पाट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टर्ड बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी

वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरिज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जॉगिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वॉकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंजॉय करें: अगर बाहर हल्की बूँदा-बाँदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रैक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

डाइट एडवाइस

डॉ. रचना कटारिया

आहार विशेषज्ञ, दिल्ली

उम्रदराज लोगों को अक्सर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिन-मिनरल

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बॉस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्क्यूलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंफ्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है।

आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को प्रॉब्लम रखने और बाँड़ी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अभाव लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बाँड़ी को रोजाना 2.4 माइक्रोग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बॉस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिन और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

बुजुर्गों की बॉस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिन-मिनरल



तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रोग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और

यह विटामिन बाँड़ी मसल्स को ऑक्सिडेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नींबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फेट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लोडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्टाइज्ड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंफ्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रैक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग यॉर्क, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90

से 120 माइक्रोग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंफ्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफलावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकैडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना ऑवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फेट सॉल्यूबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हर्बल फूड

रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्व: चिया सीड्स को

सजेशन

रेखा देशराज

सादे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

फ्लेवर्ड वाटर के प्रकार: फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नींबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिंसाया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स



सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, 2 ग्राम पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके

दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में

डॉक्टर और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर



है, जिसे स्पाकलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है।

क्यों होता है फायदेमंद: पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिन और मिनरल की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मोठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को

लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं।

कई समस्याओं में कारगर: चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट को भरे होने का एहसास देता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में मददगार है, क्योंकि हृदय और दिमाग को सेहत बेहतर

रहती है। हृदय और दिमाग को सेहत बेहतर

मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाकू किस्म की बेरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायक: फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।

रखें ध्यान: फ्लेवर्ड वाटर तब हानिकारक भी हो जाता है, अगर वह बाजार का बोतल बंद फ्लेवर्ड वाटर है और उसमें अनुमान से ज्यादा कृत्रिम मिठास और प्रिजर्वेटिव्स मिले होते हैं। बाजार का फ्लेवर्ड वाटर सिडिटी पैदा कर सकता है। यह दांतों की समस्या भी बढ़ा सकता है। इसलिए फ्लेवर्ड वाटर हेल्थ के लिए अच्छा है लेकिन तभी जब आप घर पर ही बनाकर पिएं। *



आयुर्वेदिक उपचार

डॉ. कैलाश द्विवेदी

प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आवं को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आवं एक आम समस्या बन चुकी है। आवं कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रित दे सकता है।

कब होती है समस्या: जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आवं कहा जाता है। यह आवं धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकापन।

आंव के लक्षण: शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बचाने के कारण: बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आवं की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अटल रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

दूषित पाचन से उपजता है आवं



आंव आवं खत्म होने लगता है। गर्म पानी-हर्बल चाय: दिन भर गर्म पानी पीने से आवं पिघलकर बाहर आता है। योग और प्राणायाम: अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आवं को नष्ट करने में मदद करते हैं। बचाव के उपाय: आवं से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

► एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।

► खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।

► रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।

► ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।

► नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर गजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फॉवर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर
- प्रशिक्षु उप संपादक
- भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com
हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप



बवानीखेड़ा। भिवानी के प्रतिभागी मनोज कुमार को सम्मानित करते हुए अधिकारी।

अध्यापकों ने राज्य स्तर पर मचाया धमाल

बवानीखेड़ा। राजकीय विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों ने हाल ही में यूथ हॉस्टल पंचकूला में आयोजित रंगोत्सव कार्यक्रम में राज्य स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। इस कार्यक्रम में राज्य के विभिन्न विद्यालयों के अध्यापकों ने भाग लिया था और अपनी सांस्कृतिक गतिविधियों का प्रदर्शन किया था। इस संदर्भ में जिला परियोजना संयोजक विनय कुमार जिंदल ने बताया कि भिवानी के महिला तथा पुरुष अध्यापकों ने अपनी मेहनत और लगन से इस कार्यक्रम में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर राज्य स्तर पर तीन द्वितीय तथा दो तृतीय स्थान प्राप्त किया है।

चलती प्राइवेट बस से गिरी महिला, मौत

चरखी दादरी। दादरा से महेंद्रगढ़ रोड पर पालड़ी गांव के समीप चलती प्राइवेट बस से गिरकर महिला की मौत हो गई। परिजनों ने बस चालक पर लापरवाही का आरोप लगाया है। पुलिस ने बस चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया।



भिवानी। महिला मुक्केबाज नुपुर।

नुपुर व पूजा बोहरा दिखाएंगी मुक्के का दम

भिवानी। इंग्लैंड के लिवरपूल में 4 से 14 सितंबर तक वर्ल्ड चैंपियनशिप प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। इस प्रतियोगिता में कैप्टन हवासिंह बाकिंगम अकादमी की दो महिला मुक्केबाज नुपुर 80 से अधिक किलोग्राम भार वर्ग में तथा पूजा बोहरा 80 किलोग्राम भार वर्ग में भाग लेकर अपने मुक्के का दम दिखाएंगी।

कांग्रेस कमेटी की बैठक 6 को, संगठन पर चर्चा

चरखी दादरी। जिला कांग्रेस कमेटी चरखी दादरी की अहम बैठक का आयोजन आगामी 6 सितंबर को सिटी पुलिस थाने के पीछे स्थित सोनी धर्मशाला परिसर में किया जाएगा। इसकी अध्यक्षता कांग्रेस जिला अध्यक्ष सुशील धानक करेंगी। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि बैठक का समय प्रातः 11 बजे से रहेगा।

बिजली पेंसन्स की बैठक कल

भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनरज वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय बैठक 5 सितंबर को प्रातः 10 बजे नेहरू पार्क में जिला प्रधान बाल मुकुंद बापौड़ा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। यह जानकारी देते हुए एसोसिएशन के महासचिव आरके चावला ने बताया कि बैठक में निगम के अधिकारियों के अडिबल रवैये के बारे में अवगत करवाया जाएगा तथा 26 अक्टूबर को आयोजित होने वाले सम्मान समारोह की तैयारियों को लेकर विचार विमर्श किया जाएगा।



चरखी दादरी। पदक विजेता खिलाड़ियों के साथ शिक्षक।

गर्ल्स कबड्डी टीम ने जिले में पाया द्वितीय स्थान

चरखी दादरी। शहीद धर्मेश सांगवान राजकीय माध्यमिक विद्यालय खेड़ी बरार में मुख्यध्यापिका पूनम बुरा की अगुवाई में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयोजन के दौरान हाल ही में आयोजित जिला स्तरीय खेलों के दौरान विद्यालय की लड़कियों द्वारा रजत पदक जीतने पर उन्हें बधाई दी।

‘अपने कॉलेज को जानें’ विषय पर ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन

महाविद्यालय में सीखा हुआ ज्ञान जीवन पर्यन्त साथ रहता : गोयल

■ ओरिएंटेशन कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने महाविद्यालय के बारे में जानते हुए सीखा परंपरा और अनुशासन का पाठ



भिवानी। एकत्रित छात्रों को संबोधित करते प्राचार्य संजय गोयल।

फोटो : हरिभूमि

वैश्य महाविद्यालय भिवानी द्वारा विभिन्न कोर्सों में प्रविष्ट होकर आए शैक्षणिक सत्र 2025-26 के नए विद्यार्थियों के लिए एक अपने कॉलेज को जाने/“ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के सभागार में किया गया। ओरिएंटेशन कार्यक्रम में वैश्य महाविद्यालय के सभी संकायों के प्रभारियों सहित प्रथम वर्ष के सभी विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में मंच का सफल संचालन प्राध्यापक डॉ हरिकेश पंघाल ने किया।

विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने कहा कि आज के दीक्षाभूमि कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य नए छात्र-छात्राओं को नए परिवेश से परिचित कराना है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी द्वारा महाविद्यालय में सीखा हुआ ज्ञान जीवन पर्यन्त साथ रहता है, इसके लिए विद्यार्थियों में परिपक्वता आवश्यक है इसके लिए विद्यार्थियों को चाहिए कि वह

अपनी गुणवत्ता का परिवर्धन करें। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजन विद्यार्थियों को साहित्यिक, सांस्कृतिक, खेल व अन्य क्षेत्रों की जानकारी से अवगत करवाते हैं तथा समय समय पर विभाग में संचालित की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे में नवीन विद्यार्थियों को मिलती हैं ताकि वे अपनी रुचि अनुरूप भविष्य में कामयाब हो सकें। महाविद्यालय के डीन एकेडमिक डॉ नरेंद्र सिंह ने विद्यार्थियों को नई शिक्षा नीति से अवगत कराते हुए, उसकी बारीकियों को विस्तार से समझाया। उन्होंने कहा कि ओरिएंटेशन प्रोग्राम महाविद्यालय में शामिल हुए नए छात्रों को नए शैक्षणिक वातावरण में समायोजित

विद्यार्थियों को अनुशासन सिखाया

मंच संचालक डॉ हरिकेश पंघाल ने महाविद्यालय में चलाए जा रहे विभिन्न कक्षा के कार्यों व उनके संयोजकों को भी विद्यार्थियों से साझा रखकर बताया। ओरिएंटेशन प्रोग्राम में विद्यार्थियों को महाविद्यालय की शिक्षा पद्धति, परंपरा, नए-पुराने विद्यार्थियों के बीच बेहतर संबंध के प्रयास व दैनिक दिनचर्या में विद्यार्थियों की भागीदारी को बढ़ावा देने के बारे में अहम जानकारी दी गई। ओरिएंटेशन प्रोग्राम में महाविद्यालय के 500 से अधिक विद्यार्थियों को महाविद्यालय की परंपरा और अनुशासन के बारे में बताया गया। कार्यक्रम समाप्त राष्ट्रीय गान के साथ किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय महाविद्यालय के प्राचार्य, अभिभावक, महाविद्यालय परिवार के सभी स्टाफ सदस्य व नव विद्यार्थी मौजूद रहे।

होने और उन्हें आरामदायक महसूस करने में मदद करना है। ओरिएंटेशन कार्यक्रम में स्वपोषित विभाग की निदेशिका डॉ प्रमिला सुहाग ने स्वपोषित विभाग के कोर्सों, कै.अनिल तंवर ने एनएससी, डॉ मोहनलाल ने एन एस

एस, डॉ हरिकेश पंघाल ने सांस्कृतिक, डॉ सुरेंद्र दलाल ने खेलों, डॉ मंगतराम ने लाइब्रेरी एवं महाविद्यालय का कार्यालय अधीक्षक कमल भारद्वाज ने ऑफिस से संबंधित जानकारीयें विद्यार्थियों को दी।

सरकार व प्रशासन की विफलता के कारण पूरा भिवानी जिला पानी में डूबा : धीरज सिंह

गांवों की स्थिति पर जताई चिंता

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी



भिवानी। युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव धीरज सिंह। फोटो : हरिभूमि

युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव धीरज सिंह ने सरकार और स्थानीय प्रशासन पर भारी बारिश के बाद पानी की निकासी की व्यवस्था करने में पूरी तरह से विफल रहने का गंभीर आरोप लगाया है। उन्होंने कहा है कि इस विफलता के कारण पूरा भिवानी जिला पानी में डूब गया है, जिससे आम जनता, किसानों और व्यापारियों को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। धीरज सिंह ने कहा कि भिवानी शहर की लगभग सभी प्रमुख कॉलेजियों,

सड़कों और गलियों में बारिश का पानी भर गया है। इसके अलावा जिले के कई गांवों की स्थिति भी बदतर हो चुकी है। युवा कांग्रेस नेता ने बताया कि पानी की निकासी न होने के कारण किसानों को भारी नुकसान झेलना पड़ रहा है। खेतों में

पानी भर जाने से उनकी फसलें पूरी तरह से बर्बाद हो गई हैं। इसके अलावा, आम लोगों के घरों में भी पानी घुस गया है, जिससे कई जगहों पर मकान गिरने की घटनाएं सामने आई हैं। लोग अपने घर छोड़ने को मजबूर हो रहे हैं। धीरज सिंह ने चेतावनी दी कि लंबे समय तक पानी के जमा रहने से महामारी फैलने का खतरा बढ़ गया है। उन्होंने प्रशासन से तत्काल कदम उठाने और युद्धस्तर पर पानी की निकासी की व्यवस्था करने की मांग की है। इस गंभीर स्थिति को देखते हुए धीरज सिंह ने प्रशासन से जल्द से जल्द राहत और बचाव कार्य शुरू करने की अपील की है ताकि भिवानी के लोगों को इस संकट से बाहर निकाला जा सके।

छात्रों को पुरस्कार देकर की सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

राष्ट्रीय कराटे प्रतियोगिता में एचएन मॉडल स्कूल सांगा की छात्रा सोनल ने जीता स्वर्ण



भिवानी। पदक विजेता को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

विद्यालय की प्राचार्या रजनी खेड़ा और समस्त स्टाफ सदस्यों ने स्वर्ण पदक विजेता सोनल को उसकी शानदार उपलब्धि के लिए बधाई दी। प्राचार्या रजनी खेड़ा ने सोनल की लगन और मेहनत की जमकर सराहना की। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय कराटे प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतना सोनल के खेल के प्रति

मेहनत और समर्पण का परिणाम है। सोनल ने अपनी कड़ी मेहनत से यह साबित कर दिया है कि लगन और अनुशासन से हर लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि सोनल की यह जीत इसलिए भी खास है क्योंकि यह दिखाती है कि भिवानी की खेल प्रतिभा केवल बॉक्सिंग तक ही सीमित नहीं है,

प्राचार्या ने दी बधाई

प्राचार्या ने कहा कि यह जीत न केवल सोनल की है, बल्कि यह उस हर बेटे की जीत है जो अपने सपनों को पूरा करने के लिए संघर्ष कर रहा है। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधनकारिणी समिति के सदस्य कैप्टन अनिल चौगाट, रमेश कुमार मंदेरना, नरेश सोलंका, परमेश्वर मंदेरना, संदीप चौगाट ने भी सोनल को बधाई दी व उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बल्कि अन्य खेलों में भी यहां की बेटियां कमाल कर रही हैं। अपनी पढ़ाई और कराटे अभ्यास के बीच तालमेल बिठाते हुए सोनल ने कई घंटों तक पसीना बहाया।

युवक पर जानलेवा हमला कर दिया जख्मी

बहल। खेत में बने मकान में जा रहे चैहड़ कलां निवासी एक युवक व उसकी बुआ के साथ कुछ युवकों ने मारपीट की। इसके अलावा अपनी गाड़ी से उक्त युवकों ने पीड़ित युवक की गाड़ी को टक्कर मारकर क्षतिग्रस्त कर दिया। पुलिस ने शिकायत पर नामजद युवकों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में चैहड़ कलां निवासी सचिन ने बताया कि वह सोमवार को शाम करीब छह बजे अपनी बुआ के सपर देवी को लेकर बोलरो कैम्प से अपने खेत में बने मकान में जा रहे थे। जब वे चैहड़ खुर्द से अपने खेत की तरफ जा रहे थे तो मेरी बोलरो कैम्प के आगे एक बोलरो गाड़ी चालक ने अपनी गाड़ी लगाकर हमारा रास्ता रोक लिया।

नया चेयरमैन की अध्यक्षता में हुई बैठक

हरिभूमि न्यूज ►► बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा में लगभग 300 पाइपों से निकाला जाएगा बरसाती पानी



बवानीखेड़ा। पानी की निकासी को लेकर आयोजित बैठक में दिशा निदेश देते चेयरमैन। फोटो : हरिभूमि

लगाए गए हैं वहीं हांसी चुंगी, बिजली निगम के समीप, बाबा सोमवार पुरी धाम, रेलवे स्टेशन, खेड़ी मोड, हांसी चुंगी हैफेड, दादी गौरी मंदिर, राजकीय महिला महाविद्यालय के समीप इन स्थानों पर कुछ इंजन लगाए गए हैं व बाकि

लगाए जाने हैं जिसके लिए स्थान चिन्हित किया गया है। बरसाती पानी निकालने के लिए हांसी चुंगी पर मोटर लगाई गई है उसके बाद नए नेशनल हाईवे टोल प्लाजा के पास तपश्चात आगे मोटर लगाकर सुंदर ब्रॉच तक ले जाया जाएगा।

दी जानकारी विश्व उद्यमिता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम

युवा स्वरोजगार अपनाकर रोजगार सृजन करें: धर्माणी

■ कामयाबी का कोई शॉर्टकट नहीं है, सफलता कड़ी मेहनत से होती है प्राप्त



भिवानी। अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. मनीष नागपाल को सम्मानित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी सरकारी नौकरियों बहुत सीमित हैं इसलिए युवा सरकारी नौकरी के पीछे भागने की बजाय स्वरोजगार अपनाकर अन्य लोगों के लिए रोजगार सृजन करें। यह विचार कुलगुरु प्रो. दीपति धर्माणी ने चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के प्रबंधन विभाग द्वारा विश्व उद्यमिता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहे। उन्होंने अपने अध्यक्षीय भाषण

में कहा कि विद्यार्थी नवाचार करें, अपने स्वयं के दूसरों से हटकर जरूरत के अनुसार अलग उत्पाद तैयार करें और उनकी मार्केटिंग करें। उन्होंने कहा कि कोई भी विद्या ऐसी नहीं है जिसमें कौशल ना हो, विद्या शिक्षा, कौशल एवं ज्ञान का समिश्रण है। कौशल ही नही है कामयाबी का कोई शॉर्टकट नहीं है, सफलता कड़ी मेहनत से प्राप्त होती है। उन्होंने

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

कार्यक्रम की कवंचीनर डीन एफसीएम प्रो सुनीता भरतवाल ने सभी अतिथियों का स्वागत एवं अभिनंदन करते हुए विश्वविद्यालय द्वारा स्वागतार्थी भारत अभियान के तहत उद्यमिता पखवाड़ा में संचालित कार्यक्रमों की जानकारी दी। कुलसचिव डॉ मावला शर्मा ने सभी अतिथियों एवं सहभागियों का धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में अतिथियों द्वारा उद्यमशीलता पर आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेता विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मंच का संचालन डॉ सोनल शेखवत ने किया। इस अवसर पर विधि विभाग के अध्यक्ष डॉ प्रमोद मालिक, डॉ कल्पना शर्मा, डॉ प्रीति.डॉ सुप्रिया दुल सहित अनेक शैक्षणिक एवं नैर शैक्षणिक कर्मचारी उपस्थित रहे।

युवाओं को अनेक उदाहरण देकर उद्यमशील बनने का आह्वान किया। बतौर मुख्य अतिथि अतिरिक्त उपायुक्त डॉ मुनिष नागपाल ने संबोधित करते हुए कहा कि विश्वविद्यालय विद्यार्थियों को

नीतियों पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि सरकार की रेशनलाइजेशन पॉलिसी युवाओं के साथ एक धोखा है।

ग्राम पंचायत अलखपुरा
रुण्ड तोशाम, जिला भिवानी
बोली सवना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत अलखपुरा की पंचायत घर की कंडम बिल्डिंग की बोली दिनांक 05.09.2025 को सुबह 11 बजे नए पंचायत घर में लगाई जाएगी। बोली की शर्तों मौके पर सुनाई जाएगी।
हस्ता/- सरपंच,
मोबाइल-9992588680

सवना

विषय:- केस अनुमान श्रीमती रीतु आदि बनाम श्री बिजेन्द्र सिंह आदि ऐतराज पेश करने बारे।

उपरोक्त विषय में आपको भेजकर लिखा जाता है कि इस न्यायालय में एक केस दावा तकसीम श्रीमती रीतु बनाम बिजेन्द्र सिंह गांव बहल द्वारा खेवट नं. 573//476 खतौनी नं. 1296

ता 1302 किता 44 कुल रकबा तादादी 283 कनाल 16 मरला जमावन्दी साल 2020-21 गांव बहल का दावा दायर किया हुआ है। इसमें उत्तरवादीगण 18 (A) श्री राजेन्द्र पुत्र मनभावती पुत्री सरती 18 (B) श्रीमती सुनिता पुत्री मनभावती पुत्री सरती 19 श्रीमती रतनी पुत्र सरती विधवा हनुमान 20 श्रीमती गुड्डी पुत्री सरती विधवा हनुमान को पार्टी बनाया गया है जो कि नम्बरदार व चौकदार रिपोर्ट अनुसार गांव से बाहर रहना तसदीक हुआ है। अतः उपरोक्त उत्तरवादीगण को इस तकसीम बारे किसी भी प्रकार का कोई ऐतराज हो तो इस न्यायालय में दिनांक 25.09.2025 में पूर्व असालताना या कसालतान पेश होकर पेरवी करना सुनिश्चित करें अन्यथा निवामानुसार आगामी कार्यवाही कर दी जाएगी। इसकी समस्त जिम्मेवारी उत्तरवादीगण की होगी।
हस्ता/- सहायक कलेक्टर,
द्वितीय श्रेणी बहल।

खबर संक्षेप

श्रीमद्भागवत अमृत वर्षा का आयोजन
भिवानी। पितृपक्ष के उपलक्ष्य में सात दिवसीय संगीतमय श्रीमद्भागवत अमृत वर्षा का आयोजन 7 से 13 सितंबर तक किया जाएगा। कथा शुभारंभ के दिन 7 सितंबर को भव्य कलश यात्रा का आयोजन किया जाएगा। समाजसेवी सागरमल केडिया ने बताया कि भागवत कथा का वाचन कथा व्यास स्वामी श्री पूर्णेंद्रु जी महाराज के मुखारविंद से होगा। कथा का आयोजन कस्बे के अग्रसेन भवन में 7 सितंबर से 13 सितंबर तक होगा।

छात्रों को एचआईवी एड्स के बारे में जागरूक किया
बाढ़ड़ा। राजकीय महाविद्यालय माणडी हरिया में रेड रिबन क्लब के तत्वाधान में योगेश द्वारा विस्तार व्याख्यान का आयोजन करवाया गया। विस्तार व्याख्यान के लिए रामोतर, काउंसलर, सीएचसी कैरू को आमंत्रित किया गया। विस्तार व्याख्यान का विषय एचआईवी एड्स पर जागरूकता रहा। इस दौरान रामअवतार ने विद्यार्थियों को अपने व्याख्यान में एड्स के बारे में जानकारी दी।

पुरस्कार के लिए 30 सितंबर तक आवेदन
चरखी दादरी। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले नागरिकों और संस्थानों को वर्ष 2025 के सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार प्रदान करने के लिए ऑनलाइन आवेदन मांगे हैं, जिसके लिए अंतिम तिथि 30 सितंबर है। जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के चेयरमैन एवं उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताया कि वर्ष 2025 के लिए सुभाष चंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए 30 सितंबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

स्वच्छता अभियान के तहत किए जा रहे विभिन्न कार्य
चरखी दादरी। हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत किए जा रहे कार्यों का निरीक्षण शुरू हो गया है। उपायुक्त मुनीश शर्मा के निर्देशों पर एसडीएम योगेश सैनी ने रोज गार्डन में जाकर समीक्षा की और जरूरी दिशा निर्देश दिए। विदित है कि गत 24 अगस्त से पूरे प्रदेश के शहरी क्षेत्रों में विशेष स्वच्छता अभियान शुरू हुआ है जो लगातार 11 सप्ताह तक चलेगा और 7 नवंबर को संपन्न होगा।

सत्यनारायण गुर्जर को किया कार्यालय सचिव नियुक्त

भिवानी। विधायक घनश्याम सरफ ने सत्यनारायण गुर्जर को अपना कार्यालय सचिव नियुक्त किया है। यह जानकारी विधायक के प्रवक्ता ने देते हुए बताया कि सत्यनारायण गुर्जर ने अपना कार्य आज से ही शुरू कर दिया है। अपनी नियुक्ति पर सत्यनारायण ने बताया कि उनको जो जिम्मेदारी सौंपी गई है। वे उसका बखूबी निर्वहन करेंगे और कार्यालय के कार्यों के निपटारे में ओर त्वरिता लाएंगे।

13 सितंबर को लगेगी राष्ट्रीय लोक अदालत

चरखी दादरी। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से शनिवार 13 सितंबर को जिला न्यायिक परिसर में भी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस अदालत के लिए जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेश कुमार ने चार बेंचों का गठन कर दिया है।

पर्यावरण-आध्यात्मिक महत्व दर्शाती है त्रिवेणी

भिवानी। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए गांव झुपा कला स्थित बाबा श्याम बागोची में त्रिवेणी बाबा की प्रेरणा और पर्यावरण प्रहरी हवलदार लोकप्रिय नेहरा के नेतृत्व में एक त्रिवेणी और पांच अन्य पौधों का रोपण किया गया। इस कार्यक्रम ने ना केवल गांव में हरियाली को बढ़ावा दिया, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों को भी पर्यावरण के प्रति जागरूक होने का संदेश दिया। इस मौके पर त्रिवेणी बाबा ने कहा कि त्रिवेणी में बरगद, पीपल, और नीम एक साथ लगाए जाते हैं।

खुले दरबार में छाई रही बिजली पानी, मुआवजा संबंधी शिकायतें

विधायक उमेद पातुवास ने मौके पर ही सभी अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बाढ़ड़ा

उपमंडल के बीडीपीओ कार्यालय में आयोजित खुले दरबार में क्षेत्र के आमजन की बिजली, पानी व मुआवजे में गोलमाल संबंधी 400 शिकायतें छाई रही। विधायक उमेद पातुवास ने मौके पर ही सभी अधिकारियों को एक एक समस्या के समाधान के लिए त्वरित कदम उठाने व आमजन को सरकार द्वारा संचालित सुविधाओं की आवश्यक तौर पर उपलब्धता करवाने को लेकर दिशानिर्देश दिया। कस्बे के जुड़े रोड़ स्थित खुले दरबार में आयोजित समस्याएं सुनते हुए विधायक उमेद पातुवास के समक्ष क्षेत्र के दर्जनों गांवों के लोगों ने गांव में पेयजल व बिजली आपूर्ति समस्या रखी तो उन्होंने दोनों विभागों के एसडीओ को तुरंत प्रभाव से समाधान करने का आदेश दिया। इस दौरान नंबरदार एसोसिएशन अध्यक्ष राजबीर



बाढ़ड़ा। लोगों की समस्याएं सुनते विधायक उमेद पातुवास।

हंसावास की अगुवाई में क्षेत्र के पंच, सरपंच व नंबरदारों ने वर्ष 2025 रबी सीजन की आपदा प्रभावित फसलों के मुआवजे संबंधी क्षतिपूर्ति पोर्टल में राजस्व विभाग द्वारा गोलमाल करने का मामला उठाते हुए इसे किसानों के साथ धोखाधड़ी बताया तथा मौजूदा खरीफ सीजन की फसलें

सरकार की योजनाओं से आमजन लाभान्वित

विधायक उमेद पातुवास ने कहा कि केन्द्र व प्रदेश सरकार चंद्रमुखी विकास के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं लागू कर रही है जिसका आमजन को पूरा लाभ मिल रहा है। माताओं का सम्मान बढ़ाने के लिए पांच हजार करोड़ के बजट से लक्ष्मी लाडो योजना शुरू की गई है जिससे महिला शक्ति में सुशोभी की लहर है। आज सरकार की तीन सौ से अधिक योजनाओं का आमजन को घर बैठे सीधा लाभ मिल रहा है वहीं मेरी फसल मेरा ख्योरा पोर्टल से खरीद व गुगतान प्रक्रिया में सरलता आई है वहीं क्षतिपूर्ति पोर्टल से आपदाग्रस्त फसलों का पंजीकरण से लेकर मुआवजा तक जारी होने में सुगम योजना संचालित की गई है।

द्वारा क्षतिपूर्ति पोर्टल संचालित करने पर आभार प्रकट करते हुए जल्द से जल्द इसपर अपना नुकसान अपलोड करने का आह्वान किया। कई गांवों के किसानों ने पिछले अलग अलग सीजन में खराब हुई फसलों का नुकसान की भरपाई न करने का आरोप लगाया। कई गांवों के पंच सरपंचों ने ग्रामीण विकास के लिए स्वीकृत परियोजनाओं की अंतिम स्वीकृति के लिए चंडीगढ़ में फाईल अटकने पर विधायक उमेद पातुवास ने कहा कि सभी गांवों की शिकायतों व मांगपत्रों को लेकर

सीएम कार्यालय से वार्ता चल रही है और जल्द ही बिजली, पानी, शिक्षा, चिकित्सा व सिंचाई के लिए अनेक बड़े प्रोजेक्ट को हरी झंडी मिलेगी। उनके अलावा भाजपा जिलाध्यक्ष इंजीनियर सुनील हड़ौदी, एसडीएम योगेश सैनी आईएएस, पंचायत समिति चेयरमैन प्रतिनिधि आनंद फौजी डालावास, बीडीपीओ मनोज कुमार, सरपंच प्रतिनिधि राजेश बाढ़ड़ा, नंबरदार एसोसिएशन जिलाध्यक्ष राजबीर हंसावास, डा. अजय भांडवा, एसडीओ प्रवीण कुमार, रमेश कुमार मौजूद रहे।

धनाना ड्रेन सहित अन्य जगहों पर बरसात के पानी का बहाव रोकने में जुटा प्रशासनिक अमला

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

अत्यधिक बारिश होने के चलते डीसी साहिल गुप्ता के नेतृत्व में पूरा जिला में पूरा प्रशासनिक अमला जानमाल की सुरक्षा में जुटा है। पंचायत विभाग, सिंचाई विभाग, लोक निर्माण विभाग, बिजली निगम और शहरी स्थानीय निकाय अधिकारी अपने युद्ध स्तर पर कार्य कर रहे हैं। समेक-धनाना लिंक ड्रेन को ग्रामीणों के सहयोग से लगभग दुरुस्त कर दिया गया है। वहीं डीसी गुप्ता बारिश जलभराव के बारे में



भिवानी। ड्रेन में आई दरार को पाटते हुए।

पल-पल जानकारी ले रहे हैं। डीसी ने स्वयं के साथ-साथ सभी अधिकारियों को फील्ड में उतारा है। उल्लेखनीय है कि अत्यधिक बारिश होने से जनजीवन प्रभावित होना स्वाभाविक है। जिला में बवानीखेड़ा

के लो-लाईन ऐरिया के गांवों में अधिक जलभराव है। वहीं सागवान, बीरण में दंग कला व दंग खुद भी बारिश से प्रभावित हैं। डीसी द्वारा विभागों को हर समय मुस्तैद रहने के निर्देश दिए गए हैं।

स्वयंसेविकाओं ने स्वच्छता अभियान चलाया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बाढ़ड़ा

जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी चरखी दादरी के दिशा निर्देशन में अंतर्गत राजकीय महिला महाविद्यालय बाढ़ड़ा में बुधवार को प्राचार्य सुबेसिंह की अध्यक्षता में तथा एन.एस.एस. प्रभारी प्रोफेसर मीना व डॉ. मुकेश कुमार के नेतृत्व में स्वच्छता अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय परिसर की साफ-सफाई करके स्वच्छता अभियान का शुभारंभ



बाढ़ड़ा। राजकीय महिला महाविद्यालय बाढ़ड़ा में स्वच्छता की शपथ लेती स्वयंसेविकाएं।

किया। इस अवसर पर प्राचार्य ने स्वच्छता अभियान कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि आमजन को स्वच्छता के प्रति जागरूक रहना

प्राकृतिक आपदाओं से बचाव की जानकारी दी

■ पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बजौणा में एक दिवसीय एनएसएस शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाओं से बचाव के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करने के उद्देश्य से जिला के गांव बजौणा स्थित पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को वर्ष 2025 का दूसरा एक दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना



भिवानी। प्राकृतिक आपदाओं से बचाने के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए।

(एनएसएस) शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में लगभग 100 स्वयंसेवकों ने भाग लिया और प्राकृतिक आपदाओं से निपटने के तरीकों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त की। शिविर का

शुभारंभ प्राचार्य अनुप सिंह पुनिया द्वारा किया गया, जिन्होंने एनएसएस के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि एनएसएस ना केवल छात्रों को सामाजिक सेवा के लिए प्रेरित करता है, बल्कि उन्हें एक जिम्मेदार

नागरिक भी बनाता है। शिविर के दौरान एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सुमेर सिंह ने स्वयंसेवकों को बाढ़ के दौरान अपनाई जाने वाली सावधानियों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने समझाया कि बाढ़ आने पर क्या करें और क्या न करें। उन्होंने कहा कि बाढ़ के पानी में कभी भी न जाएं, बिजली के तारों से दूर रहें और सुरक्षित स्थानों पर शरण लें। उन्होंने बचाव के लिए आवश्यक उपकरणों जैसे रस्सी, टॉर्च और प्राथमिक चिकित्सा किट का प्रदर्शन किया।

सर्वेयर उल्लास कार्यक्रम को बनाए जन अभियान : फौगाट

हरि भूमि न्यूज़ ▶▶ बाढ़ड़ा

नवभारत साक्षरता मिशन के अंतर्गत 15 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के निरक्षरों को साक्षर बनाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे उल्लास कार्यक्रम के अधिक रूप से सुचारू संचालन के लिए खंड बाढ़ड़ा में आयोजित बैठक के दौरान ब्लॉक के सभी सर्वेयर शामिल हुए। बैठक का चर्चा का विषय आगामी गतिविधियों की योजना बनाना और कार्यक्रम के प्रभावी संचालन के लिए दिशानिर्देश प्रदान करना रहा। अध्यक्षता

करते हुए उल्लास खंड समन्वयक सत्यवान बीआरपी और सुंदरपाल फौगाट ने सभी सर्वेयरों को निरक्षरों तक पहुंचाने, उन्हें शिक्षित करने और परीक्षा प्रक्रिया में शामिल करने के बारे में किए जाने वाले कार्यों को लेकर विस्तार से मार्गदर्शित करते हुए कहा कि यह कार्यक्रम सिर्फ अक्षर ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि यह निरक्षरों को आत्मनिर्भर, जागरूक और समाज की मुख्यधारा से जोड़ने का अभियान है। उन्होंने कहा बताया कि गत परीक्षा में शामिल हुए शिक्षार्थियों के लिए

श्रीकृष्ण जलवा पूजन से हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

युवा जागृति एवं जन कल्याण मिशन ट्रस्ट की ओर से हनुमान दाणी स्थित हनुमान जोहड़ी धाम मंदिर में आयोजित सात दिवसीय भागवत सप्ताह कार्यक्रम का समापन बुधवार को श्रीकृष्ण जलवा पूजन के साथ हुआ। यह भव्य आयोजन बालयोगी महंत चरणदास एवं श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर साध्वी शक्तिपुरी के सान्निध्य में संपन्न हुआ। श्री कृष्ण जलवा पूजन के तहत जोगीवाला



भिवानी। जोगीवाला मंदिर से पालकी यात्रा निकालते हुए।

मंदिर से महंत वेदनाथ के नेतृत्व में पालकी यात्रा निकाली गई। यह यात्रा दिनोद गेट, घंटाघर, बिचला बाजार, जैन चौक, हालू बाजार, पतराम गेट, बाड़ी मोहल्ला, फूला देवी स्कूल होती हुई हनुमान जोहड़ी मंदिर में

संपन्न हुई। पालकी यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं ने भी जोर-शोर से भाग लिया तथा अनेक स्थानों पर पुष्प वर्षा से पालकी यात्रा का स्वागत कर ठाकुर को नमन किया। पालकी यात्रा के हनुमान जोहड़ी पहुंचने के

बाद, पारंपरिक विधि-विधान से श्रीकृष्ण का जलवा पूजन किया गया। इसके अंतर्गत, भगवान को स्नान कराकर, उनका अभिषेक किया गया और पूजा-अर्चना के बाद 24-25 की खराबा फसल का मुआवजा 12 प्रतिशत ब्याज के साथ 15 दिनों के अंदर-अंदर किसानों के खेतों में डालें। अगर मुआवजा राशि नहीं देते हैं तो बीमा कंपनी के खिलाफ एचआईआर दर्ज करवाई जाएगी। डीसी गुप्ता डीआरडी सभागार में निगरानी समिति की समीक्षा बैठक कर रहे थे।

ब्याज सहित मुआवजा दे बीमा कंपनी : डीसी

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने कहा प्रधान मंत्री फसल बीमा योजना के तहत राशि का भुगतान समय पर ही होना चाहिए। डीसी ने फसल बीमा कंपनी को निर्देश देते हुए कहा कि वे 2019 से 2022, 23 व 24-25 की खराबा फसल का मुआवजा 12 प्रतिशत ब्याज के साथ 15 दिनों के अंदर-अंदर किसानों के खेतों में डालें। अगर मुआवजा राशि नहीं देते हैं तो बीमा कंपनी के खिलाफ एचआईआर दर्ज करवाई जाएगी। डीसी गुप्ता डीआरडी सभागार में निगरानी समिति की समीक्षा बैठक कर रहे थे।

हिंदी पखवाड़े के तहत प्रतियोगिता का आयोजन, दिखाई प्रितभा

सुलेख में जीडीएस कॉलेज की छात्राओं ने पिरोए मोती

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहल

हिंदी दिवस पर चल रहे हिंदी पखवाड़े में बीआरसीएम शिक्षण संस्थान के जीडीसी महाविद्यालय व विधि महाविद्यालय में हिंदी विभाग द्वारा हिंदी सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जीडीसी महाविद्यालय के शीतल, नीतू व अंतिम ने प्रथम स्थान हासिल किया। विजेता प्रतिभागियों को निदेशक डॉ. एसके सिन्हा ने प्रोत्साहित किया। बुधवार को आयोजित प्रतियोगिता में दोनों महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने



बहल। जीडीसी महाविद्यालय में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागी विद्यार्थी।

बहल। जीडीसी महाविद्यालय में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते हुए प्रतिभागी विद्यार्थी।

मुस्कान, अंकित व स्नातकोत्तर स्तर के भौतिक विभाग की प्रिया, किरण का सुलेख सुंदरतम एवं सर्व सराहनीय रहा। इसी प्रकार विधिक महाविद्यालय के बीए एलएलबी प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शिवानी, अंतिम, मुस्कान व बीए एलएलबी पंचम सेमेस्टर से मनीषा, अंतिम, प्रवीण, भवानी, नीरू ने अपने सुलेख से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। महानिदेशक व जीडीसी महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. एसके सिन्हा ने कहा कि महाविद्यालय ऐसे कार्यक्रमों से विद्यार्थियों की लेखन प्रतिभा का विकास होता है।

पूर्व उप राज्यपाल स्व. चंद्रावती की जयंती मनाई

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ चरखी दादरी

पूर्व उप राज्यपाल स्व. चंद्रावती की जयंती मनाई गई। चौधरी हजारीलाल ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने चंद्रावती की जयंती पर एक साथ हवन यज्ञ किया। रोहतक रोड़ स्थित चौधरी हजारीलाल ट्रस्ट के कार्यालय में स्व. चंद्रावती की प्रतिमा पर माल्यार्पण व हवन यज्ञ के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने कहा कि स्व. चंद्रावती सरलता सदागि व ईमानदारी की मिसाल है। उन्होंने बाढ़ड़ा जैसे रेतिले इलाके में पानी की किल्लत होते हुए विकास कार्यों को एक अलग रफ्तार प्रदान

की। उनके प्रयासों से बाढ़ड़ा व दादरी को एक अलग पहचान मिली। आज की युवा पीढ़ी को बहन चंद्रावती के जीवन से प्रेरणा लेने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि बहन चंद्रावती ने अपने पूरे जीवन के दौरान जरूरतमंद परिवारों व पिछड़ेपन को दूर करने का प्रयास किया है। गांव में जो शिक्षा की अलख जगाई थी उसको सदा याद रखा जाएगा। चंद्रावती ने राजनीति में महिलाओं के लिए एक अलग पहचान बनाई। वक्ताओं ने कहा कि चौधरी हजारीलाल ट्रस्ट चंद्रावती के सपनों को पूरा करने में लगा हुआ है। ट्रस्ट के पदाधिकारी लगातार लोगों की मदद को तत्पर रहते हैं।