

हरिभूमि भिवानी-दादरी मूनि

रोहकत, गुरुवार, 13 नवंबर, 2025

12
दाणा रोड पर नाले का स्लैब टूटा, जनता का आवागमन ठप

12
कलश यात्रा में गुंजे जय श्रीकृष्ण के जयकारे



खबर संक्षेप

राज्यस्तरीय पुरस्कार के लिए 26 तक आवेदन करें महिलाएं
चरखी दादरी। हरियाणा महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से विभिन्न क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियां प्राप्त करने वाली महिलाओं के राज्य स्तरीय महिला पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं, आवेदन करने की अंतिम तिथि 26 नवंबर है। इच्छुक महिलाएं महिला एवं बाल विकास कार्यालय में अपने आवेदन जमा करवा सकती हैं। यह पुरस्कार राष्ट्रीय बालिका दिवस पर प्रदान किए जाएंगे। सामाजिक मुद्दे, शिक्षा, वृक्षारोपण, स्वास्थ्य, मीडिया और साहित्य में यह पुरस्कार देंगे।

पेंशनभोगी जमा करवाएं जीवन प्रमाण पत्र

चरखी दादरी। जिला और उप खजाना कार्यालयों से पेंशन प्राप्त करने वाले सभी पेंशनभोगी 3 नवंबर से अपना जीवन प्रमाण पत्र संबंधित खजाना कार्यालय, सीएससी सेंटर या ऑनलाइन माध्यम से जमा करवा सकते हैं। खजाना अधिकारी मंजू ने बताया कि ऑनलाइन प्रमाण पत्र स्मार्टफोन के जरिये भी बनाया जा सकता है। यह प्रक्रिया पूरी तरह निशुल्क है किसी भी प्रकार की कोई फीस नहीं है। परिवार का कोई भी सदस्य मोबाइल से यह कार्य कर सकता है। इसके लिए जीवन प्रमाण फेस ऐप तथा आधार फेस आरडी ऐप इंस्टॉल करने होंगे।

फसल अवरोध प्रबंधन के लिए कृषि यंत्रों के ड्रा

भिवानी। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा डीसी साहिल गुप्ता के निदेशानुसार डीआरडीए हॉल में बुधवार को जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अजय चोपड़ा की अध्यक्षता में कृषि यंत्रों का ड्रा निकाला गया। जिला भिवानी के लिए आवंटित अतिरिक्त लक्ष्य अनुसार ऑनलाइन ड्रा के माध्यम से लाभार्थी किसानों का चयन किया गया। इन चयनित किसानों को फसल अवरोध प्रबंधन के कृषि यंत्रों पर 50 प्रतिशत तक अनुदान उपलब्ध करवाया जाएगा। 20 अगस्त तक ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए थे।

विकलांगों को 10 हजार रुपये पेंशन देने की मांग

भिवानी। शहीद भगत सिंह यादगार भवन में विकलांग अधिकार मंच की बैठक हुई, जिसमें सभी विकलांगों को 10 हजार रुपये पेंशन देने, 40 प्रतिशत विकलांगता पर पेंशन देने और जिन विकलांगों की नाजायज पेंशन काटी गई है, उसे बहाल करने की मांग की। विकलांग अधिकार मंच भिवानी की बैठक की अध्यक्षता करते हुए मंच के जिला संयोजक सुरजीत, संदीप और सुनील ने यह जानकारी दी। बैठक में निर्णय लिया कि 11 बजे विकलांग एक्टिवत होंगे और प्रशासन को विकलांगों की मांगों का ज्ञापन देंगे।

आयोजन

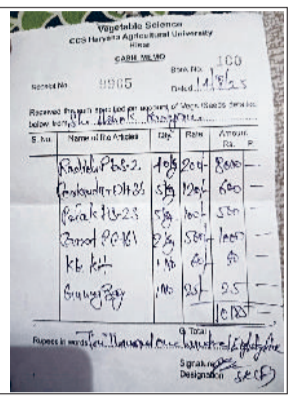
खेल प्रतियोगिता को लेकर एसडीएम ने सौंपी अधिकारियों को जिम्मेदारी

प्रतियोगिता में होगी एंटी डोपिंग जांच: एसडीएम

हरिभूमि न्यूज। भोजन की नियमित रूप से सैपलिंग होगी और स्ट्रेडियम में तैनात रहेगी एंजुलेस प्रतियोगिता के आयोजन में किसी प्रकार की कमी न रहे। खिलाड़ियों के लिए ठहरने और भोजन आदि की सही व्यवस्था को निदेश दिया। प्रतियोगिता में सभी राज्यों के करीब 4000 खिलाड़ी भाग लेंगे, जिनमें लड़के और लड़कियां दोनों शामिल हैं। एसडीएम ने पुलिस विभाग को स्ट्रेडियम तथा खिलाड़ियों के ठहरने के स्थान पर पर्याप्त संख्या में पुलिस

हिंसार यूनिवर्सिटी से मूली का बीज खरीदकर 10 एकड़ में लगाया, फसल खराब निकली तो मजबूरी में ट्रैक्टर चलाया

सीधी मूली निकलने की जगह हुआ जड़ों का जंगल, यूनिवर्सिटी की टीम ने भी किया दौरा, नहीं हुई कहीं भी सुनवाई



खराब मूली की फसल दिखाता किसान।

फोटो: हरिभूमि

भिवानी। खराब मूली की फसल को जोतता किसान व यूनिवर्सिटी से खरीदा गया बीज का बिल।

14 अगस्त को किसान ने खरीदा था बीज

किसान अशोक कादियान ने बताया कि उसने 14 अगस्त को हिंसार की सीसीएस एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी से दस एकड़ का मूली का बीज खरीदा था। विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों के हिंसाब से फसल की बिजाई की। जब मूली की फसल तैयार हुई तो उन्होंने खेतों में जाकर मूली को उखाड़ना शुरू किया तो सीधी मूली निकलने की बजाय जड़ों का गुच्छ निकलने लगा। उन्होंने इस बारे में यूनिवर्सिटी में शिकायत की तो एक विशेषज्ञों की टीम उनके खेत में पहुंची और उन्होंने भी अपने स्तर पर जांच के दौरान मूली खराब पाई। उसके बाद वे चले गए। उसके बाद उन्होंने मूली में खने जड़ों के जंगल को उखाड़कर सब्जी मंडी में पहुंचाया तो किसी भी व्यापारी ने नहीं खरीदा।

रेड जोन की तरफ एक्यूआई, डीसी ने बैठक लेकर दिए निर्देश

वायु प्रदूषण रोकने के लिए ग्रैप 3 की पाबंदियां लागू, खनन पर रोक

हरिभूमि न्यूज। भिवानी

बढ़ते वायु प्रदूषण के चलते राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र और निकटवर्ती क्षेत्रों में वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग द्वारा दिल्ली और एनसीआर सहित जिलों में ग्रेड 3 रिमॉस एक्शन प्लान (ग्रैप) का तीसरा चरण लागू किया गया है। यह कदम वायु गुणवत्ता को सुधारने और प्रदूषण के दुष्प्रभावों को कम करने के उद्देश्य से उठाया गया है। वहीं दूसरी ओर पर्यावरण प्रदूषण की सिफारिश पर खानक में क्रशरों के संचालन को रोकने को लेकर श्री फेस बिजली आपूर्ति को बिजली निगम द्वारा एक फेस में ही कर दिया गया है। डीसी ने प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, शहरी निकायों, एचएसआईआईडीसी, लोक निर्माण विभाग, श्रम विभाग पंचायत विभाग सहित अन्य विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि वे जिले में बढ़ते प्रदूषण स्तर को नियंत्रित करने के लिए सख्त कदम उठाएं। सभी विभाग जिले में वायु गुणवत्ता सूचकांक को नियंत्रित रखने के लिए जमीनी स्तर पर मिलकर काम करें।

स्टोन क्रशर-माइनिंग गतिविधियां साइलेंट

ग्रैप-3 के तहत धूलमरी सड़कों पर धूल नियंत्रण को लेकर सड़कों की मशीनों और वैक्यूम आधारित सफाई, रोजाना पानी का छिड़काव और धूल नियंत्रण सामग्री का प्रयोग करने के साथ-साथ एकत्रित धूल को निष्कारित स्थलों पर निष्कारित करने के निर्देश दिए गए हैं। निर्माण कार्यों में केवल गैर-प्रदूषणकारी गतिविधियां जैसे जैसे प्लंबिंग, इलेक्ट्रिकल, कारपेंटी और इंटीरियर फिनिशिंग की अनुमति दी गई है, जबकि स्टोन क्रशर और माइनिंग गतिविधियों पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा।

नागरिक सहयोग करें : डीसी

डीसी ने नागरिकों से अपील की है कि वे ग्रैप के तीसरे चरण के चलते पर्यावरण प्रदूषण को रोकने में अपना सहयोग करें। ऐसी कोई भी गतिविधि ना करें, जिससे वायु प्रदूषण हो। लकड़ी या कोयला न जलाएं। कहीं भी कूड़े या कचरे में आग ना लगाएं। पत्थर आदि भवन निर्माण सामग्री तोड़ने वाली कोई गतिविधि ना करें।

ग्रैप 3 लागू होने का पड़ा असर

खनन बंद होने से 10 हजार लोगों के रोजगार पर संकट

तोशाम। दिल्ली सहित एनसीआर में बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण प्रशासन ने ग्रैप-3 लागू कर दिया जिससे तोशाम क्षेत्र के खानक पहाड़ में सनाटा छा गया और खनन कार्य पूरी तरह से बंद कर दिया गया। ग्रैप-3 लागू होने के पश्चात क्षेत्र के पहाड़ों में खामोशी छा जाने से भवन निर्माण सामग्री के दाम तुरंत बढ़ गए और इसके साथ ही खनन बंद होने के पश्चात क्षेत्र के करीब 10 हजार व्यक्ति प्रभावित हुए हैं। बुधवार पूर्ण तरह से बंद रही। एचएसआईआईडीसी खानक के मैनेजर रविंद्र जाखड़ ने बताया कि ग्रैप-3 लागू होने के तुरंत बाद खनन कार्यों पर रोक लगा दी गई है और आदेशों की सख्ती से पालना करवाई जा रही है आगामी आदेशों तक खनन कार्य बंद रहेगा।



बंद पड़ी खानक में क्रशर इकाई।

मवन निर्माण सामग्री के 200 रुपये बढ़े

आदेशानुसार खनन बंद होते ही मवन निर्माण सामग्री की कीमत उअल लेने लगी है जिससे वर्तमान में मवन निर्माण करना महंगा हो गया है। पहले क्रशर का भाव 680 से 700 रुपये प्रति टन और रोड़ी का 650 रुपये प्रति टन था। लेकिन खनन पर रोक लगाई तो यह भाव बढ़कर 750 रुपये प्रति टन हो गया और बाद में फिर 100 रुपये की बढ़ोतरी हुई।

दिल्ली कार बम विस्फोट के विरोध में फूका पुतला



भिवानी। दिल्ली में लाल किला के पास गत दिनों हुए कार विस्फोट हमले के विरोध में भिवानी व्यापार मंडल, मित्र मंडल संगठन व ब्राह्मण सेना आदि संगठनों ने बुधवार को घंटाघर चौक पर आतंकवाद का पुतला जलाया। इस विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व भिवानी व्यापार मंडल के अध्यक्ष जेपी कौशिक ने किया। इस दौरान संगठनों के सदस्य ने जमकर नारेबाजी की तथा सरकार से आतंकवादी हमले का मुंहतोड़ जवाब देने की अपील की। जेपी कौशिक ने कहा कि आतंकियों ने सोमवार रात दिल्ली में लाल किले के सामने कार में विस्फोट कर दिया। इस हमले में 12 लोगों की मौत हो गई, जबकि अनेक घायल हो गए। इस अवसर पर संगठनों के सदस्यों ने दो मिन्ट का मौन रखकर हमले में मृतकों की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की। इस अवसर पर संसय वाल्मीकि, लाखन सिंह, बादल, नन्दलाल, दिनेश, रविंद्र, सुरेंद्र, बलजीत शर्मा, श्यामलाल, प्रवीण, मोहनलाल, दीपक व राजेश मौजूद थे।

पांच माह से नहीं मिला डिपो होल्डर का कमीशन, जब से हो रहा खर्चा

विरोध : मांगों को लेकर डिपो होल्डर बकाया कमीशन, गेहूं की गुणवत्ता की जांच सहित 6 यूनिजन ने डीएफएससी को सौंपा ज्ञापन सूत्रीय मांगों को लेकर डिपो होल्डरों ने जताया रोष

हरिभूमि न्यूज। भिवानी

डिपो होल्डर यूनिजन भिवानी ने जिले के डिपो होल्डरों के समक्ष आ रही विभिन्न समस्याओं के निवारण के लिए बुधवार को भिवानी के जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक को मांगपत्र सौंपा।

डिपो होल्डर यूनिजन के प्रधान हरदेश कुमार हैप्पी के नेतृत्व में शहर के डिपो होल्डरों की तरफ से 6 प्रमुख मांगें रखी हैं, जिसमें बकाया कमीशन, पीओएस मशीन पर पेपर रोल की आपूर्ति, पीओएस मशीन पर अंगुठे के निशान की संख्या कम करना, गेहूं की गुणवत्ता की जांच, शहर में धर्म कांडा निर्धारित करने की मांग उठाई गई। जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक को सौंपा ज्ञापन के माध्यम से प्रधान हरदेश कुमार



मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

हैप्पी ने बताया कि पिछले 5 महीने का बकाया कमीशन के पैसे न मिलने के कारण डिपो होल्डरों को तेल (चीनी के साथ दिया जाने वाला) अपनी जेब से ही खरीदना पड़ता है, जिससे उन्हें भारी आर्थिक संकट का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में कमीशन के पैसे में तेल की कीमत को हर महीने समायोजित किया जाए।

पेपर रोल भी नहीं मिलता

प्रधान ने कहा पीओएस मशीन में लगने वाले पेपर रोल की आपूर्ति सरकार द्वारा की जानी चाहिए। खराबी पर नई पीओएस मशीनें जल्द से जल्द लगवाई जानी चाहिए। इस अवसर पर महेंद्र कुमार बिशन स्वरूप, साहिल बजा, पंकज जैन, पवन कुमार, शैलेन्द्र कुमार, सुरेंद्र कुमार, रमेश खेडा, पिकी देवी, मनोज सेठी, नितिन बांसिया भी साथ रहे।

सुचाठ बिजली आपूर्ति के लिए निर्देश

उन्होंने नगर परिषद अधिकारियों को भीम स्टेडियम के सभी खेल मैदानों की साफ व्यवस्था दुरुस्त करने के निर्देश दिए। इसी प्रकार से बिजली निगम के अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रतियोगिता के दौरान बिजली आपूर्ति नियमित रूप से हो और जनरेटर की व्यवस्था की जाए। उन्होंने जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को निर्देश दिए कि पेयजल की समुचित व्यवस्था की जाए। अग्निशमन विभाग द्वारा अग्निशमन गाड़ी की व्यवस्था की जाएगी। उन्होंने निर्देश दिए कि खिलाड़ियों के ठहरने वाली जगहों से स्ट्रेडियम तक आने-जाने में खिलाड़ियों के लिए बसों की समुचित व्यवस्था हो।

सभी खेल उपकरण हों मुहैया

एसडीएम ने खेल विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों को सभी प्रकार के खेल उपकरण व संसाधन मुहैया करवाया जाए, यदि किसी प्रकार की कोई कमी है तो आसपास के जिलों से संपर्क स्थापित कर समय रहते खेल का सामान मंगवाया जाए। खेल मैदान और ट्रैक आदि को सुव्यवस्थित किया जाए।

टीम का गठन करें

उन्होंने कहा कि आम जनता को इन पशुओं की वजह से रोजाना कई तरह की कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने नगर आयुक्त को निर्देश जारी किए कि शहरी क्षेत्रों में संबंधित अधिकारियों की टीमों का गठन करें और मौका निरीक्षण कराएं। इसके साथ ही उप-निदेशक पशुपालन एवं डेवरी विभाग के साथ समन्वय स्थापित करते हुए जल्द से जल्द बेसहारा पशुओं की समस्या का निवारण करना सुनिश्चित करें, ताकि सरकार को हितकारी की अनुपालना में जिला को बेसहारा पशु मुक्त जिला बनाया जा सके और ग्रामीणों में इनकी वजह से कोई हानि न हो।

डायाबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और थारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

वर्ल्ड डायाबिटीज डे
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायाबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायाबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

इन योगासनों से मिलेगी डायाबिटीज से राहत

योगोपचार

अंजु जैन

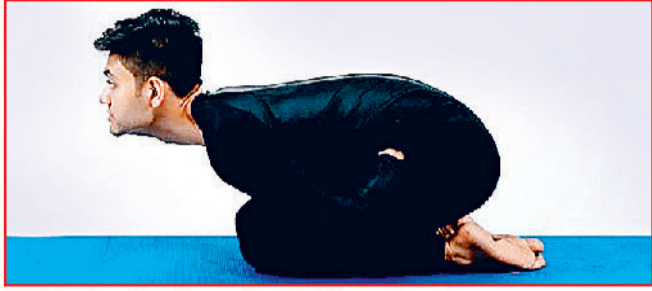
आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायाबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायाबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

डायाबिटीज रिवर्सल के लिए योग: विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वक्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायाबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अम्याशय (पैंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायाबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

वक्रासन: टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शर्करा नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अम्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं



से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।
मंडूकासन: मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण



में मदद करता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।

यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

धनुरासन: यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। धनुरासन पैंक्रियाज को सक्रिय करने में मदद करता है। धनुरासन से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। दरअसल, शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने वाले इंसुलिन हार्मोन का उत्पादन पैंक्रियाज ही करता है। अर्ध मत्स्येन्द्रासन: मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अर्ध मत्स्येन्द्रासन के कई फायदे हैं। यह अम्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन बेहतर होता है और रक्त शर्करा का स्तर कम होता है। यह आसन पाचन और मेटाबॉलिज्म को भी सुधारता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करके विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, यह पेट और कमर की चर्बी कम करता है, रक्त शर्करा बढ़ाता है और तनाव कम करने में सहायक है।



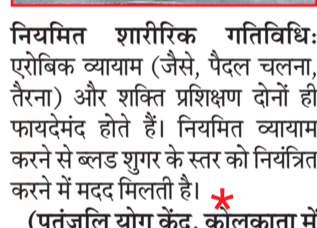
करोड़ों लोग डायाबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायाबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

वक्रासन: मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं। यह अम्याशय को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन का



उत्पादन बढ़ता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

ये उपाय भी हैं कारगर: आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।
वेट मैनेजमेंट: ओबेसिटी डायाबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मैनेजमेंट रखना जरूरी है।



नियमित शारीरिक गतिविधि: एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

(पतंजलि योग केंद्र, कालकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

अवेरनेस

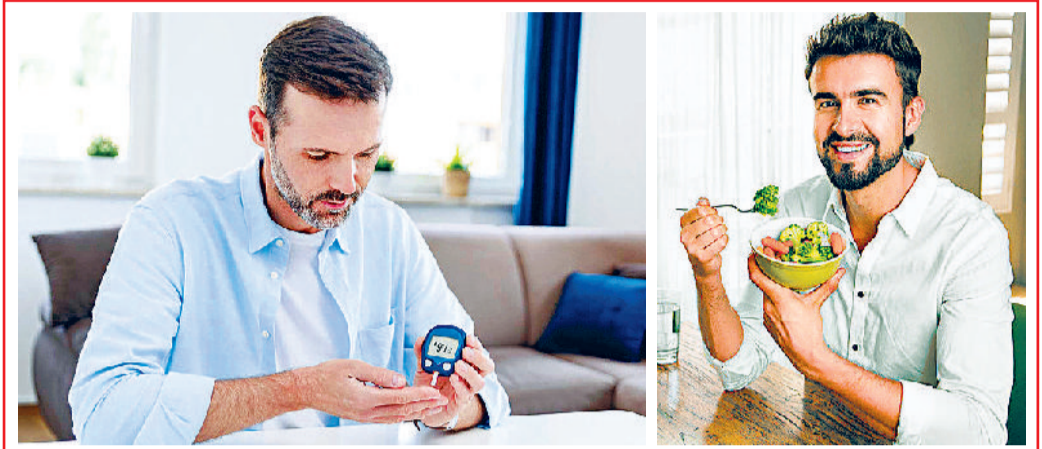
शिखर चंद जैन

कि सी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायाबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायाबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायाबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौर, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायाबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

डायाबिटीज होने के कारण: डायाबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायाबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव: हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी दूर तक रिकवरी भी किया जा सकता है। कुछ आसन आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायाबिटीज प्रेशेड में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है। एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना फायदेमंद मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस

डाइट मैनेजमेंट से पाँसिबल है डायाबिटीज कंट्रोल



अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।
कारगर हैं आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा: आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायाबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सर्दियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है। नीम, करेला, जामुन, गुड़मारा जैसे हर्ब्स इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और

करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

डायाबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल: इसके तहत डायाबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

क्या खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।
भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।

(डायाबिटीयन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजिंज्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। किनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।

क्या न खाएं: इन चीजों से परहेज करें।
► मैदा और रिफाईंड चीनी से बने फूड्स।
► पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।
► अधिक तला-धुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

कम खाएं: कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।
भोजन का समय फिक्स करें: पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।

(डायाबिटीयन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकती हैं।
मेथी दाने का पानी: रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से रोकता है। कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है।

रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें



प्याज खाने से शरीर का इंसुलिन रिस्पॉन्स भी बेहतर होता है। खाने के बाद 500 कदम चले: रोज दोहोरे समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चले। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे

ब्लड शुगर नहीं बढ़ता। रात को आंवला-हल्दी पानी पीएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में कोमलियाम होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।

हर्बल जोन
रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनाता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।
कई समस्याओं से दिलाए राहत: जैसे ही सदी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक

सर्दियों का अमृत है त्रिफला

क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां फिर उठाने लगती हैं। ऐसे में त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियों बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है,



होंट भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।
जोड़ों के दर्द में मिले आराम: ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी

बढ़ जाता है और ठंडी रातों लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।
सेवन का तरीका: जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। *

आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।
डाइट प्लान: हेल्थ फिटनेस को मंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूँ। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूँ, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूँ। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूँ।

मानसिक शांति के लिए: योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निर्भाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे तक हल्के-हल्के चलता हूँ, पांडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। *

डाइट
नेहा जैन

इन दिनों माचा अनेक युवाओं की ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मार्स्क बनाने में भी होता है।
माचा क्या है: माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेंनोयु का हिस्सा है।
कहां ज्यादा प्रचलित: वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर क्योटो और उज्जी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा



भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म में मिल जाता है। कुछ ट्रेडि कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

माचा की वैरायटीज: भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।
सेरेमोनियल ग्रेड: इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।
कुलिनरी ग्रेड: खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे प्रायोग आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।
प्रीमियम ग्रेड: यह उपरोक्त दोनों

क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलापने दोनों के लिए उपयुक्त है।

माचा के सेवन से लाभ: माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर: माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के

प्रभाव से बचाव में मदद करता है।
एनर्जी-फोकस: इसमें कैफीन और एल थियानिन होता है, जो किसी प्रकार की उल्लेखना क्रिएटिफ बिना एनर्जी और मेंटल कंसेंट्रेशन प्रदान करता है।

मेटाबॉलिज्म बूस्टर: माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।
डिटॉक्स: इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

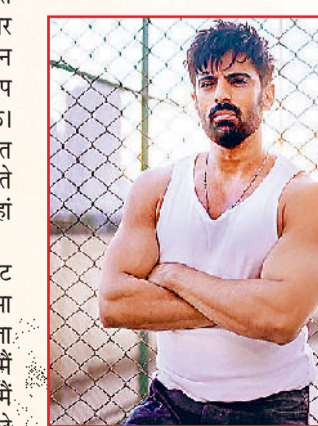
इम्यूनिटी: इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनि सिस्टम को मजबूत करते हैं।
स्किन हेल्थ: माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।
बर्तें सावधानी: अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। *

फिटनेस फंडा
मोहित मलिक

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

डेली रूटीन: फिटनेस के लिए वर्कआउट और मीडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूँ। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूँ। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाते हैं। पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूँ, जिससे दिन की शुरुआत सक्रियता से शुरू होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर

फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूँ बैलेंस



असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मिडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस रखने में हेल्प करता है। इसलिए

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के वया मायने हैं, इसे वे कैसे मंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूँ। यह मेरे लिए

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

जीव विज्ञान विभाग लगातार शैक्षणिक सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा

पीजी कॉलेज के छात्र तरुण को दुबई में मिला गाइटेक्स ग्लोबल एशिया तकनीकी नवाचार पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राजकीय महाविद्यालय के जीव विज्ञान विभाग के छात्र तरुण को दुबई में अंतर राष्ट्रीय गाइटेक्स ग्लोबल 2025 में गाइटेक्स एशिया तकनीकी नवाचार पुरस्कार सम्मान से नवाजा गया। तरुण के महाविद्यालय पहुंचने पर जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ पूर्ण प्रभा व स्टाफ सदस्यों ने इस उपलब्धि पर पुष्प गुच्छ व फूलमालाओं से स्वागत किया। उन्होंने जीव विज्ञान विभाग के सभी स्टाफ सदस्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि जीव विज्ञान विभाग लगातार शैक्षणिक सांस्कृतिक गतिविधियों में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। जीव विज्ञान

वर्तमान में तरुण दुबई स्थित तकनीकी कंपनी प्यूरचरवाइज के मुख्य कार्यकारी अधिकारी, मलेशिया में पंजीकृत एआई संस्था ओमनीनेक्सयूस के सह संस्थापक और मुख्य सूचना अधिकारी के रूप में है कार्यरत



नारनौल। तरुण को सम्मानित करता कॉलेज स्टाफ। फोटो: हरिभूमि

के विभागाध्यक्ष एवं महाविद्यालय कुलसचिव डॉ. सत्यपाल सुलोदिया ने बताया कि तरुण ने दुबई में आयोजित प्रतिष्ठित गाइटेक्स ग्लोबल 2025 सम्मान प्राप्त करने का कीर्तिमान स्थापित किया है। उनकी एआई कंपनी ओमनीनेक्सयूस ने अपनी

अत्याधुनिक तकनीक और नवाचार क्षमता से विशेष पहचान बनाई। इसके बाद ओमनीनेक्सयूस ने गाइटेक्स एशिया 2025 तकनीकी नवाचार पुरस्कार जीता। जिससे मंच पर वैश्विक स्तर पर भारतीय तकनीकी नेतृत्व स्थापित हुआ। अब कंपनी अप्रैल 2026 में सिंगापुर में

आयोजित होने वाले गाइटेक्स एशिया मंच पर भी अपनी तकनीक और दृष्टि का प्रदर्शन करेगी। प्रेस प्रवक्ता एवं यूथ रेडक्रॉस नोडल अधिकारी प्रोफेसर डॉ. चंद्रमोहन ने बताया कि सादगीपूर्ण और मेहनतकश परिवार से आने वाले तरुण ने यह उपलब्धि कठिन परिश्रम और लगन से हासिल की। गांव के वातावरण में पले-बढ़े तरुण ने सीमित संसाधनों के बावजूद कभी हारना नहीं खोया और यह दिखाया कि मजबूत नीयत, अनुशासन तथा मेहनत के साथ वैश्विक मंच पर भी जगह बनाई जा सकती है।

तरुण की यह है उपलब्धि

वर्तमान में तरुण दुबई स्थित तकनीकी कंपनी प्यूरचरवाइज के मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं तथा मलेशिया में पंजीकृत एआई संस्था ओमनीनेक्सयूस के सह संस्थापक और मुख्य सूचना अधिकारी के रूप में कार्यरत हैं। उनके द्वारा विकसित ओमनीनेक्सयूस एआई प्लेटफॉर्म वास्तविक समय में बड़े आंकड़ों का विश्लेषण कर व्यवसायों को बाजार अध्ययन, उपभोक्ता व्यवहार, बांड प्रदर्शन, रणनीतिक निर्णय सहयोग और भविष्यवात योजना जैसे समाधान प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि यह केवल साधारण निर्माण करने वाला सिस्टम नहीं, बल्कि आधुनिक व्यापार जगत के लिए एक उच्चत स्मार्ट सहायक है।

तरुण का विजन...

तरुण ने कहा कि उनका विजन है कि भारत को एआई और तकनीकी नवाचार के क्षेत्र में विश्व स्तर पर अग्रणी बनाने में योगदान दें। उन्होंने कहा कि आज भारत एआई विकास के अग्रणी देशों में शामिल है। हमारा उद्देश्य है भारत को इस तकनीक में परिपक्व करना, ऐसी एआई बनाना जो सुरक्षित, विश्वसनीय और उपयोगी हो। हम ऐसी प्रणाली पर काम कर रहे हैं, जिसमें डाटा सुरक्षित और एनक्रिप्टेड रहेगा, सुरक्षा के सभी मानक पूर्ण होंगे तथा ऐसा सकारात्मक व जिम्मेदार कंटेंट बनेगा, जो समाज व देश के लिए उपयोगी हो। इस मंच पर उपप्राचार्य डॉ. क्वामिह, डॉ. महेंद्र मुद्गल, डॉ. नरेश यादव, डॉ. सीता, डॉ. अनिस, डॉ. दीपक, डॉ. ज्योति, डॉ. ज्योति जिंदल, डॉ. पूनम यादव आदि मौजूद रहे।

मंगलमुखी किन्नर समाज का दो दिवसीय वार्षिक उत्सव आयोजित



नारनौल। कवाली की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो: हरिभूमि

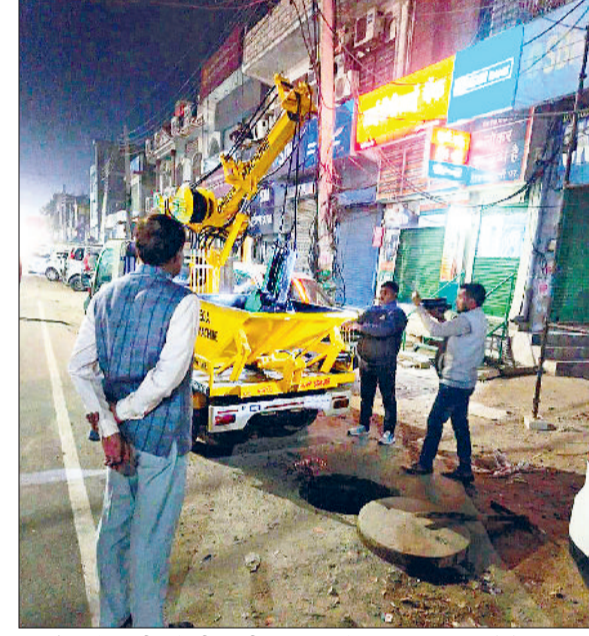
नारनौल। मंगलमुखी किन्नर समाज की ओर से हिंदू-मुस्लिम एकता का प्रतीक दो दिवसीय पांचवां वार्षिक महोत्सव बुधवार शाम संपन्न हो गया। शहर के मौहल्ला कॉलेज में हुए इस महोत्सव के पहले दिन शाम को मां भवानी का जागरण हुआ। इसके अगले दिन बुधवार को पीरबाबा उत्सव के तहत कवाली कार्यक्रम हुआ। इस दिन भंडारा भी आयोजित किया गया। इस संबंध में समाज विनोद सेनी व गुरु मां महक ने बताया कि मंगलवार रात को मां भवानी का जागरण किया गया। इसमें विश्वविख्यात भजन सम्राट संजय मित्तल कलकत्ता, उज्जैन से अक्षिता सिंह राजपूत से टोनी राजन ने भजन के माध्यम से माता माई को याद किया। वहीं, देहरादून से आए सब्जी साईं ने भी भजन से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया। इस दौरान मंच संचालक अनिल माई रहे। शिवम म्यूजिक ग्रुप दिल्ली व मेरवी साउंड दिल्ली ने भी अपनी प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि अगले दिन बुधवार को पीरबाबा के वार्षिक उत्सव के तहत सुबह कवाली कार्यक्रम हुआ। इसमें गलत सिंगर फैजान अजमेरी, इदरिश कादरी, नरसिमा परवीन मुम्बई और जुवेद-जुवेद वार्ध ने प्रस्तुति दी और सबका मनमोहनी। इस दौरान भंडारा भी आयोजित किया। जिसमें शाम तक हजारों लोगों से प्रसाद गहण किया।

सीवर और मैनहॉल की सफाई के दौरान कर्मचारी रहेंगे सुरक्षित 10 दिनों के लिए मंगवाई एक और ग्रेब मशीन, अब कर्मियों को मैनहॉल में उतरने की नहीं पड़ेगी जरूरत

- नारनौल के पास है पहले से एक ग्रेब मशीन, शहर की सीवर व्यवस्था दुरुस्त करने का काम हुआ शुरू
- ग्रेब मशीन (मैनहोल क्लीनिंग मशीन) का उपयोग स्वच्छता और सुरक्षा की दिशा में बड़ा कदम: जितेंद्र सिंह हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शहर में सीवर एवं मैनहोल की सफाई को अधिक सुरक्षित प्रभावी और आधुनिक बनाने के लिए जन स्वास्थ्य अभियंत्रिकी विभाग ने अत्याधुनिक ग्रेब मशीन का संचालन शुरू किया है। यह मशीन सीवर और मैनहोल की सफाई के कार्य को पूर्णतः मैकेनिकल और ऑटोमैटिक तरीके से करती है, जिससे अब सफाई कर्मचारियों को मैनहोल में उतरने की आवश्यकता नहीं रहेगी। कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने बताया कि मशीन में लगा हाइड्रोलिक ग्रेबर (मैनहोल क्लीनिंग मशीन) मैनहोल के अंदर जाकर, कीचड़, प्लास्टिक एवं ठोस अपशिष्ट को पकड़कर



नारनौल। ग्रेब मशीन से सीवर की सफाई करते हुए। फोटो: हरिभूमि

बाहर निकालता है। हाइड्रोलिक बूम और क्रेन सिस्टम के माध्यम से यह कचरे को सीधे वाहन के टैंक या कंटेनर में डाल देती है। पूरी प्रक्रिया रिमोट या कंट्रोल पेनल से संचालित होती है, जिससे सफाईकर्मियों को किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य या सुरक्षा जोखिम का सामना नहीं करना पड़ता।

नारनौल शहर के लिए आगामी 10 दिनों के लिए एक ग्रेब मशीन महेन्द्राड़ से मंगवाई गई है ताकि शहर के विभिन्न मैनहोल की सफाई शीघ्रता से की जा सके। जूनियर इंजीनियर अमित गोयल के नेतृत्व में शहर की सीवर व्यवस्था को दुरुस्त करने का कार्य चल रहा है। मंगलवार को

मविष्य में ऐसी और नशीनें शहर के अन्य क्षेत्रों में लगाई जाएगी

कार्यकारी अभियंता जितेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि यह पहल अमृत मिशन व स्वच्छ भारत मिशन की भावना के अनुरूप है। आधुनिक तकनीक के उपयोग से न केवल सफाई व्यवस्था बेहतर होगी बल्कि सफाईकर्मियों की सुरक्षा भी सुनिश्चित होगी। मविष्य में ऐसी और मशीनें शहर के अन्य क्षेत्रों में भी लगाई जाएंगी। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि यदि कहीं भी सीवर ओवरफ्लो या रुकावट की समस्या हो तो नागरिक विभाग के टोल फ्री नंबर 18001805678 पर अपनी शिकायत दर्ज करवाएं ताकि आधुनिक मशीन द्वारा तुरंत समाधान किया जा सके। इसी टोल फ्री नंबर पर पेयजल संबंधित समस्याओं की सूचना भी दी जा सकती है। जल जीवन मिशन के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में जल संरक्षण का संदेश कार्यकारी अभियंता हुड्डा



ने बताया कि शहर में अमृत योजना और गांवों में जल जीवन मिशन के अंतर्गत विभाग की टीमों पेयजल की बर्बादी रोकने, जल को सुरक्षित रखने और हर घर जल सुनिश्चित करने के लिए कार्यरत है। गाम पंचायतों में गठित ग्राम जल एवं सीवर संयोजित समितियों के सदस्यों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। साथ ही सरकारी विद्यालयों और आंगणवाड़ी केंद्रों में भी सुरक्षित जल एवं स्वच्छता पर जागरूकता शिबिर आयोजित किए जा रहे हैं। इन गतिविधियों में विभाग के जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन से जुड़े जिला सहायक एवं ब्लॉक रिसेस कोऑर्डिनेटर सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। उन्होंने आम नागरिकों से अपील की कि वे इस गृहम में सहयोग करें और जल को व्यर्थ न बहाएं ताकि मविष्य के लिए जल सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

रेवाड़ी रोड पर इस मशीन को मैनहोल की सफाई के लिए लगाया गया। उन्होंने बताया कि मैनहोल में सफाईकर्मियों के उतरने की आवश्यकता

समाप्त, मानव जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित, कम समय में अधिक सफाई कार्य संभव, सफाई प्रक्रिया स्वच्छ, हाइजेनिक और पर्यावरण अनुकूल।

चार माह से किसानों का महापड़ाव जारी



लोहसू। करोड़ों रुपये के बकाया बीमा बलेम भुगतान की मांग को लेकर लघु सचिवालय परिसर में चल रहे किसानों के महापड़ाव को चार माह पूरे हो गए। बुधवार को धरने पर बैठे किसानों ने सरकार के उदासीन रवैये के प्रति रोष प्रकट किया और कहा कि किसानों के लंबित पड़े बिजली ट्यूबवेल कनेक्शन तुरंत बहाल किए जाएं। किसान नेता सुकेश साल्हेवाला ने कहा कि किसानों ने ट्यूबवेल कनेक्शन के लाखों रुपये की राशि संबंधित विभाग को जमा करवा रखी है। युवा कल्याण मंच विभागों के संयोजक कल प्रभान ने सरकार के गूंगी बहरी सरकार की संज्ञा देते हुए कहा कि सरकार को चार माह से धरने पर बैठे किसानों की मांगों को गंभीरता से लेकर उन्हें तुरंत पूरी करना चाहिए। बुधवार को महापड़ाव की संयुक्त अध्यक्षता राजेन्द्र शेखावत, शेर सिंह चहड़ कर्ना, मास्टर दयानंद धमकोरा, महापाल बिधनोई और रणबीर दाणी टोडा ने की। मंच संचालन मास्टर उमराव सिंह, नरेंद्र फरटिया और जय सिंह गिगनाऊ ने किया। महापड़ाव को शेर सिंह झाझड़ा हसन पुर, हवा सिंह खरकड़ी, धर्म पाल बारवास, अमर सिंह फरटिया, श्याम प्रकाश मोरका, सुमेर सिंह गिगनाऊ, राजेन्द्र गिगनाऊ, सतबीर हरियावास, राम सिंह शेखावत, धर्म पाल सिंघानी, राजे राम ने संबोधित किया।

विधिक सेवा तंत्र की संवेदनशीलता और जिम्मेदारी पर दिया जोर

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में एडीआर केंद्र में एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का संचालन जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के मार्गदर्शन तथा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) पवन कुमार की अध्यक्षता में किया गया। इसमें लीगल एड डिफेंस काउंसिल सदस्य, पैनल अधिवक्ता, श्रम विभाग के अधिकारी तथा अधिकार मित्र उपस्थित रहे। प्रशिक्षण का उद्देश्य कानूनी योजनाओं, सामाजिक सरोकारों व व्यावहारिक चुनौतियों की जानकारी देना था।

उत्तमी बाई स्कूल में छात्राओं को बैंकिंग, बीमा, उद्योग, विपणन एवं वित्त की दी जानकारी



मिवाणी। श्रीमती उत्तमीबाई आर्य कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पारस इंस्टीट्यूट ऑफ कॉमर्स हिस्से से विद्यालय में कॉमर्स की छात्राओं के लिए कैरियर परामर्श सत्र आयोजित किया, जिसमें इंस्टीट्यूट के निदेशक राकेश शर्मा, सहसंयोजक चंद्रशेखर वावला उपस्थित रहे। राकेश शर्मा व चंद्रशेखर वावला ने छात्राओं को कॉमर्स के विभिन्न क्षेत्र बैंकिंग, बीमा, उद्योग, विपणन, वित्त आदि की विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि वाणिज्य क्षेत्र विभिन्न क्षेत्रों का मेरुदंड है। इस क्षेत्र में कक्षा ग्यारहवीं व बारहवीं के विषयों का अधिक महत्व है। कॉमर्स के छात्र बारहवीं कक्षा के बाद बीकॉम, बीबीए, सीएस, सीएफए डिजिटल मार्केटिंग आदि क्षेत्रों में अपना कैरियर बना सकते हैं। इस अवसर पर विद्यालय की प्राचार्या अनिता बासोतिया ने इंस्टीट्यूट के सदस्यों का धन्यवाद किया। इस अवसर पर कॉमर्स प्राध्यापिका संतोष तनेजा आदि उपस्थित रही।

पोषण को लेकर छात्राओं को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारु

बुधवार को सावित्रीबाई फुले राजकीय महिला महाविद्यालय कार्यवाहक प्राचार्य डॉ प्रमोद कुमार के नेतृत्व में महिला सैल द्वारा पोषण एवं आहार जागरूकता विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें भिवानी सिविल अस्पताल के हेल्थ इम्पेक्ट डॉ जगदीश प्रसाद ने छात्राओं को आहार और पोषण संबंधी अनेक आवश्यक टिप्स दिए तथा नियमित दिनचर्या में जंक फूड, फास्ट फूट आदि तैलीय भोजन के सेवन से बचने की सलाह दी। डॉ. जगदीश जांगड़ा ने बताया कि पोषण, वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा

शरीर भोजन से पोषक तत्वों को प्राप्त करता है, अवशोषित करता है और उपयोग करता है, जो वृद्धि, विकास, रखरखाव और कार्य के लिए आवश्यक हैं। इसमें भोजन को ग्रहण करना, पचाना, अवशोषित करना और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है। एक स्थूलित आहार के साथ स्वस्थ पोषण एक स्वस्थ दिल, मस्तिष्क और कुल भलाई के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली, ऊर्जा के स्तर में सुधार करेगा और आपकी उम्र को लगातार बढ़ाएगा। आप मोटापे के हानिकारक प्रभावों को भी नकार सकते हैं और सुरक्षित रह सकते हैं।

आस्था

दूरदराज से आने वाले मेहमानों के लिए होगी ठहरने व लंगर की विशेष व्यवस्था

शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल
हिंद की चादर श्री गुरु तेग बहादुर साहिब जी के 350वें शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार तथा हरियाणा गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से आयोजित होने वाला शहीदी नगर कीर्तन जत्था 16 नवंबर को नारनौल पहुंचेगा। यह जत्था 16 नवंबर को नारनौल से रोहताक के लिए रवाना होगा। नारनौल की सिख संगत इस ऐतिहासिक और धार्मिक यात्रा का भव्य तथा गरिमायमय स्वागत करने के लिए युद्धस्तर पर तैयारियां में जुटी हुई है। हरियाणा सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के कार्यकारी सदस्य तजेंद्र पाल सिंह ने बताया कि इस पवित्र आयोजन को प्रभावशाली बनाने के लिए स्थानीय गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटियों

हिंद की चादर के शहीदी नगर कीर्तन के लिए संगत में उत्साह

ये रहेगा नगर कीर्तन का रूट
यह नगर कीर्तन 16 नवंबर को दोपहर 2:30 बजे रेवाड़ी रोड सेनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पास से शुरू होगा। यह यात्रा शहर के मुख्य मार्गों से होकर गुजरेगी, जिसमें बस स्टैंड, महावीर चौक, रेट्ट हाउस, सैनिक रेट्ट हाउस, तालाब बहादुर सिंह, पुलिस लाइन रोड, अग्रेसर चौक, लोहा मंडी, सिविल हॉस्पिटल रोड, विद्यालयक ओमप्रकाश यादव ऑफिस रोड, गुरुद्वारा साहिब खरखड़ी, गुरु गोबिंद सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल रोड मेहला चौक शामिल हैं। यह यात्रा गुरुद्वारा साहिब मौहल्ला गुरु नानक पुरा में शाम लगभग 7:30 बजे संपन्न होगी।

शकार्यक्रम को लेकर हो रही बैठकें
उन्होंने जानकारी दी कि प्रदेश के विभिन्न स्थानों से चलने वाली ये यात्राएं 25 नवंबर को कुरुक्षेत्र में होने वाले भव्य समारोह के साथ संपन्न होगी। समूह संगत द्वारा दूरदराज से नारनौल पहुंचने वाले श्रद्धालुओं और मेहमानों की सुविधा का विशेष ध्यान रखा गया है। लखिंदर पाल सिंह ने बताया कि यात्रा के दौरान और उसके बाद भी सभी आने वाले मेहमानों के लिए संगत द्वारा बेहतरीन ठहरने और लंगर की व्यवस्था की जाएगी, ताकि किसी भी श्रद्धालु को असुविधा न हो और वे पूरी श्रद्धा के साथ इस कार्यक्रम में शामिल हो सकें। सिख समाज की लगातार इस कार्यक्रम को लेकर बैठकें हो रही हैं, ताकि स्वागत और कीर्तन के दौरान सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से चले और श्रद्धालु पूरी श्रद्धा के साथ शामिल हो सकें। नारनौल की संगतें इस ऐतिहासिक पत्र का बेसबी से इंतजार कर रही हैं।

अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन 17 को

नारनौल। अस्मिता खेल से ही पहचान का आयोजन जेसी स्पोर्ट्स क्लब धनचौली में 17 नवंबर को किया जाएगा। भारत सरकार व भारत खेल मंत्रालय एवं भारतीय एथलेटिक्स महासंघ अस्मिता खेल मंच के माध्यम से खेलों को खेलने के लिए प्रेरणा दे रहे हैं। मीडिया प्रमारी खेल सत्यवरी धनखंड ने बताया कि भारत सरकार, भारतीय खेल प्राधिकरण व भारतीय एथलेटिक्स महासंघ के संयुक्त तत्वावधान में समस्त भारतीयों में खेलों को सभी खेल क्षेत्रों में बढ़ावा देने के लिए अस्मिता खेल ही मेरी पहचान मंच के माध्यम से जिला स्तर पर आयोजित कार्यक्रमों को अलट कर खेलने के लिए प्रेरित किया जाएगा। जिससे अस्मिता में होने वाली सभी अंतर राष्ट्रीय और राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में देश की बेटियां अपना खेल प्रदर्शन भारतीयों का परचम विश्व में फहराने का कार्य करेंगी। सचिव जिला एथलेटिक्स संघ प्रदीप यादव ने कहा कि अस्मिता खेल ही मेरी पहचान से नई एथलीट खिलाड़ियों को खेल प्रतिभा खोज अभियान के माध्यम खोजकर उन्हें विश्व स्तर का एथलीट खिलाड़ी तैयार किया जाएगा।



खबर संक्षेप

सीजेएम पवन कुमार ने किया जेल का निरीक्षण

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम पवन कुमार ने जेल बैरक के अंदर शौचालय व स्नान घर की साफ-सफाई को और बेहतर बनाने के लिए जरूरी दिशा निर्देश दिए। इसके अलावा पुस्तकालय का निरीक्षण करते हुए उन्होंने कहा कि कैदियों को सामान्य शिक्षा और व्यावसायिक प्रशिक्षण देने पर जोर दिया जाए। कैदियों के लिए तैयार हो रहे भोजन की गुणवत्ता को स्वयं खाकर जांच की।

शिक्षकों को कक्षा कक्ष को खुशहाल बनाने की प्रमावी गतिविधियां बताईं

चरखी दादरी। कान्हड़ा गांव स्थित श्रीराम पब्लिक स्कूल में बुधवार को सीबीएसई द्वारा नियुक्त प्रशिक्षकों को नरसिंह चाहर व कुलदीप श्योराण के मार्गदर्शन में हैप्पी क्लास रूम विषय पर एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया। विद्यालय प्राचार्य अमित जाखड़ ने बताया कि कार्यक्रम शिक्षकों को कक्षा-कक्ष को खुशहाल बनाने के प्रभावी गतिविधियों से अवगत करवाने के उद्देश्य से आयोजित किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में सामूहिक चर्चा, केस स्टडी व गतिविधि आधारित प्रशिक्षण के माध्यम से शिक्षकों और प्रशिक्षकों के बीच में व्यावहारिक अनुभव का आदान-प्रदान हुआ।

तोशाम क्षेत्र से हो रहा सौतेला व्यवहार : राजेश

तोशाम। भारत सरकार और राज्य सरकार से धार्मिक एवं ऐतिहासिक सिद्ध पीठ बाबा मुंगीपा नगरी तोशाम को रोजगार और विकास के लिए पर्यटन विकास मंच काफी वर्षों से प्रयासरत है। पर्यटन विकास मंच के अध्यक्ष राजेश गारनपुरा ने कहा कि तोशाम पर्यटन स्थल, किसानों को सब्जी मंडी, खानक को औद्योगिक क्षेत्र, तोशाम को हिसार, तोशाम, महेंद्रगढ़ से राष्ट्रीय राजमार्ग और रेल मार्ग से जोड़ने तथा इसके साथ-साथ शिक्षा और अन्य क्षेत्र में काफी समय से विभिन्न मांग कर रहा है। उन्होंने कहा कि उपरोक्त मांगों पर और स्थानीय जनप्रतिनिधि द्वारा कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है। तोशाम क्षेत्र के विकास और रोजगार के लिए धरतल पर कार्य नहीं किया जा रहा है।

शिक्षण संस्थान और अस्पताल के पास नहीं बनेगा डीपिंग ग्राउंड

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने शहरी क्षेत्रों में साफ-सफाई व्यवस्था को सुचारु करने के लिए नगर आयुक्त तथा नगर पालिका के सचिव को निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने स्पष्ट कहा कि नगरपालिका के अधिकारी व कर्मचारी स्वच्छता अभियान को निरंतर चलाए रखें और इसमें किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। अधिकारी सुनिश्चित करें कि सार्वजनिक स्थानों जैसे शिक्षण संस्थान, न्यायालय, अस्पताल, लाइब्रेरी एवं बस स्टैंड के पास कचरा प्रबंधन के लिए कोई भी डीपिंग ग्राउंड नहीं होना चाहिए। उन्होंने अधिकारियों व कर्मचारियों को पूरी जिम्मेदारी से कार्य करने का निर्देश दिया।

खुले नाले के कारण बना दुर्घटनाओं का खतरा, क्षेत्रवासी परेशान

कई बार अधिकारियों को बताने के बावजूद नहीं सुधरे हालात, लोग परेशान

ढाणा रोड पर नाले का स्लैब टूटा, जनता का आवागमन ठप



भिवानी। नाले का स्लैब टूटने से बनी अव्यवस्था को लेकर विरोध जताते क्षेत्रवासी।



भिवानी। पेयजल लाइन को दुरुस्त करते विभाग के कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज़ ► भिवानी

शहर के ढाणा रोड क्षेत्र में पीडब्ल्यूडी विभाग द्वारा बनाए गए नाले का स्लैब इन दिनों लोगों की परेशानी का कारण बना हुआ है। नाले का स्लैब टूटने से स्थिति इतनी खराब हो चुकी है कि वहां से गुजरना आमजन के लिए खतरने से कम नहीं है। वहीं टूटे हुए स्लैब और खुले पड़े नाले के कारण आए दिन दुर्घटनाओं का खतरा बना रहता है और एक तरह से आवागमन भी ठप हो गया है। इस लापरवाही से नाराज क्षेत्रवासियों ने मंगलवार को ढाणा रोड पर एकत्रित होकर प्रशासन के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की और प्रदर्शन किया। क्षेत्रवासियों ने प्रशासन को चेतावनी दी कि जल्द ही नाले की मरम्मत और सफाई का कार्य शुरू नहीं किया तो वे बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। क्षेत्रवासी सुनील ने कहा कि नाले का स्लैब पिछले लंबे समय से टूटा हुआ है, हमने कई बार अधिकारियों को अवगत करवाया,

लेकिन कोई भी ठोस कदम नहीं उठाया गया, अब हम चुप नहीं बैठेंगे। अगर जल्द समाधान नहीं हुआ तो हम बड़ा आंदोलन करने को मजबूर होंगे। इसके साथ ही क्षेत्रवासी दीपक, आकाश, राजपाल, सनी, निखिल, शंकर, मितेश, राजीव, उमेश व कृष्णा ने भी प्रशासन व विभाग के खिलाफ नाराजगी जताई। उन्होंने कहा कि प्रशासन जनता की समस्याओं को नजरअंदाज कर रहा है, जबकि आए दिन दुर्घटनाएं हो रही हैं।

लंबे समय से नहीं हुई नाले की सफाई

शहरवासियों ने कहा कि नाले की सफाई लंबे समय से नहीं की गई है, जिसकारण उसमें गंदा पानी व कचरा जमा है। दुकानदारों व राहगीरों का कहना है कि नाले से उठती बदबू और गंदगी से पूरे इलाके का माहौल दूषित हो चुका है। वहीं नाले के ऊपर लगा स्लैब काफी समय पहले टूट चुका है, जिससे राहगीरों और वाहनों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है।

बदबूदार जलापूर्ति से मिलेगी राहत

भिवानी। वार्ड नंबर-27 के निवासियों को पिछले कई महीनों से परेशान कर रही दूषित एवं बदबूदार जल आपूर्ति की समस्या से जल्द ही मुक्ति मिलने की उम्मीद है। क्षेत्रवासियों ने जनस्वास्थ्य विभाग से लीकेज का समस्या के स्थायी समाधान के लिए सुधार कार्य शुरू करने की मांग की थी। कार्य शुरू करवाने पर व्यापारियों व क्षेत्रवासियों ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के उच्च अधिकारियों का आमंत्रण भी जताया है। वार्ड 27 के निवासियों का पिछले कई महीनों से जलाना मुहल हो चुका था। जलापूर्ति में गैर-जैसी तेज दूध आ रही थी, जिससे यह स्पष्ट था कि सीवर का दूषित पानी पेयजल लाइनों में मिल रहा है। इस सीवर-रूपत पानी के कारण क्षेत्रवासियों को टाइफाइड, डायरिया, एलर्जी और हेपेटाइटिस-ए जैसी जलजनित बीमारियों का सामना करने का भय बना हुआ था, जिससे बच्चों और बुजुर्गों को काफी परेशानी बनी हुई थी। वार्ड की टयन गली, वागला गली, नोहरा गली, नंदराम कटला, भूतो वाली गली, वैदों की गली, दिगोद गेट, खाकी बाबा मंदिर सरकुलर रोड, सालारस मंदिर रोड, लिबर्टी सिनेमा रोड, चूड़सिंह बाजारी और गगान पाना जैसी प्रमुख गलियों में किचरल रूफ ले चुकी थी। सबसे चिंताजनक स्थिति सालारस मंदिर के नजदीक बिनोद चौकी के पास थी, जहां पिछले एक साल से भी अधिक समय से सीवर और जल आपूर्ति के टी-प्लाइंट पर भयंकर लीकेज बनी हुई थी।

सेंट जेवियर्स की कर्मिका सिंह ने कराटे में जीता गोल्ड

भिवानी। मध्यप्रदेश के शहर क्वालियर में आयोजित नौवीं नेशनल कराटे चैंपियनशिप में सेंट जेवियर्स स्कूल की छात्रा कर्मिका सिंह ने अंडर-10 में स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय के साथ-साथ क्षेत्र का नाम रोशन किया है। बुधवार को स्कूल की स्पेशल असेंबली के माध्यम से छात्रा कर्मिका सिंह को सम्मानित किया गया। इस असेंबली में स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह, स्कूल निर्देशिका कर्मा चोहन व प्रधानाचार्य उपस्थित रहे। स्कूल निर्देशिका कर्मा चोहन ने छात्रा कर्मिका सिंह को सम्मानित करते हुए कहा कि कर्मिका सिंह की यह उपलब्धि वास्तव में सराहनीय है। उन्हें पूरी उम्मीद है कि भविष्य में आयोजित होने वाली कराटे चैंपियनशिप में कर्मिका की जीत का यह दौर जारी रहेगा। इसके अलावा स्कूल के अन्य छात्र-छात्राएं भी उनसे प्रेरणा लेकर खेलों की तरफ अपनी रुचि बढ़ाएंगे। उन्होंने कहा कि खेल नगरी के नाम से पूरे विश्व में प्रसिद्ध भिवानी के खिलाड़ियों ने विभिन्न खेलों में शहर का नाम रोशन किया है। यहां के पुरुष ही नहीं बल्कि महिला खिलाड़ी भी हर खेल में आगे हैं। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह ने कहा कि सेंट जेवियर्स स्कूल में छात्रों को शिक्षा के साथ-साथ खेलकूद, सांस्कृतिक व अन्य गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि छात्रों का सर्वांगीण विकास हो और वे बड़े होकर एक सशक्त समाज के सक्रिय नागरिक बनें और राष्ट्र के निर्माण में अपना अहम योगदान दे सकें। इस अवसर पर छात्रा कर्मिका सिंह ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने स्कूल के स्टाफ, कोच व अपने माता-पिता को दिया।



भिवानी। कर्मिका सिंह को सम्मानित करते हुए कक्षा के शिक्षकों व अन्य गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि छात्रों का सर्वांगीण विकास हो और वे बड़े होकर एक सशक्त समाज के सक्रिय नागरिक बनें और राष्ट्र के निर्माण में अपना अहम योगदान दे सकें।

विद्यार्थी कानून की समझ रखें व संकट में शांत रहकर सही कदम उठाएं : डीएसपी

■ पुलिस ने छात्रों को पुलिसिंग एवं सुरक्षा की दी जानकारी



चरखी दादरी। बच्चों को सुरक्षा संबंधित जानकारी देते अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज़ ► चरखी दादरी

बुधवार को पुलिस ने आरपीएस स्कूल मिसरी के छात्रों को पुलिसिंग, कानून की समझ और व्यक्तिगत सुरक्षा के बारे में व्यावहारिक जानकारी दी। आरपीएस स्कूल के लगभग 55 छात्र एवं छात्राओं व स्कूल स्टाफ ने डीएसपी कार्यालय व महिला थाना में जाकर पुलिस की कार्यवाही को नजदीक से देखा व जानकारी ली। डीएसपी यातायात दिनेश यादव ने पुलिस की कार्यप्रणाली, मूल कर्तव्यों,

आपातकालीन संपर्क नंबरों और किसी भी प्रकार के अपराध की सूचना देने की प्रक्रिया के बारे में छात्रों को जानकारी दी। महिला थाना प्रभारी सोनिया ने लड़कियों के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा टिप्स, ऑनलाइन

कलश यात्रा से बना भक्तिमय माहौल शहर में गूंजे जय श्रीकृष्ण के जयकारे

■ कलश यात्रा से शुरू हुआ श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा ज्ञान



भिवानी। कलशयात्रा निकालती महिलाएं।

हरिभूमि न्यूज़ ► भिवानी

भिवानी में बुधवार से सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा ज्ञान यात्रा का भव्य शुभारंभ हुआ। यह पावन आयोजन श्रीश्री 108 सतगुरु राधिकादास एवं श्रीश्री 108 सतगुरु सदानंद के आशीर्वाद से आरंभ हुआ, जो 18 नवंबर तक चलेगा। स्थानीय कमला नगर स्थित श्री राम मंदिर परिसर में आयोजित इस कथा ज्ञान यात्रा की शुरुआत भव्य कलश यात्रा के साथ की गई। कलश यात्रा का शुभारंभ श्री राम मंदिर से हुआ।

इस दौरान कथावाचक अनिल प्रणामी ने प्रथम दिन श्रीमद्भागवत कृष्ण कथा के महत्व पर प्रकाश डाला। पूर्व पार्षद प्रवीण चावला व पूर्व पार्षद अशोक यादव ने बताया कि इस सात दिवसीय कथा में प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से सायं 5 बजे तक कथा का वाचन होगा। इस अवसर

पर संजय शर्मा, कृष्ण कुमार नारंग, राकेश कुमार अरोड़ा, रंजू रानी, सुनीता नारंग, कविता रानी, ज्योति रानी, रजनी मखीजा, अर्जुनदास, आशा चावला, सुनीता चावला, हनी टुकराल, अंजू महता, धर्मवीर मखीजा, मुन्नी शर्मा, जगदीश नारंग सहित अनेक श्रद्धालुगण मौजूद रहे।

राजकीय मॉडल स्कूल में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक लगा राष्ट्रीय एकता शिविर

हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों ने एकता शिविर में लहराया परचम

देवांशी, मुस्कान यादव, वैशाली, प्रिया और अंशुल ने कई पुरस्कार जीते

हरिभूमि न्यूज़ ► भिवानी

हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों ने राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहड़, भगत सिंह चौक, भिवानी में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर में भाग लेकर



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए।

विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। यह शिविर भिवानी के एन.एन.एस. कोऑर्डिनेटर आनंद शर्मा की देख-रेख में सफलतापूर्वक संचालित

हुआ। शिविर में विद्यालय के पांच स्वयंसेवकों देवांशी, मुस्कान यादव, वैशाली, प्रिया और अंशुल ने सक्रिय प्रतिभागिता की और अनेक

प्रतियोगिताओं में पुरस्कार अर्जित किए। इस सात दिवसीय शिविर में स्वयंसेवकों का भली-भांति नेतृत्व

वैशाली व देवांशी रही संयुक्त रूप से प्रथम

सप्ताह भर चले इस शिविर में विविध सांस्कृतिक एवं सृजनात्मक प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। भाषण प्रतियोगिता में वैशाली और देवांशी ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्लोगन लेखन में देवांशी ने प्रथम, मुस्कान यादव ने द्वितीय तथा अंशुल ने सॉल्यूट प्रस्कार हासिल किया। पोस्टर मेकिंग में प्रिया ने द्वितीय और वैशाली ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। गुप झंझ प्रतियोगिता में हलवासिया विद्या विहार की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर सबका मन मोह लिया। शिविर में हरियाणवी संस्कृति की झलक प्रस्तुत करते हुए स्वयंसेवकों ने एक प्रभावशाली हरियाणवी नाटक भी मंचित किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। डेवलेमेशन प्रतियोगिता में देवांशी ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। सांस्कृतिक गतिविधियों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के आधार पर ओवरऑल टॉप 10 हलवासिया विद्या विहार के नाम रहे, जो विद्यालय के लिए गर्व का विषय रहा। शिविर में एन.एस.एस. समन्वयक नरेंद्र दुहन (हिसार) व एन.एस.एस. कोऑर्डिनेटर आनंद शर्मा (भिवानी) ने हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों के द्वारा की गई प्रस्तुतियों को सराहना की। विद्यालय में आयोजित सम्मान समारोह में विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत, प्राचार्य किमलेश आर्य व उप प्राचार्य दीपक वशिष्ठ ने विजेता स्वयंसेवकों को उनके अभिभावकों सहित स्नेहपूर्वक सम्मानित किया।

करने में राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी आचार्या कविता तंवर का विशेष सहयोग रहा। शिविर के दौरान

आचार्य अजीत, नरेश मेहता, नृत्य आचार्या कोमल सोनी व कलाचार्या सोनिया ने भी पूरा सहयोग दिया।

खबर संक्षेप



स्वयंसेवक अंशुल व प्रवेश को किया सम्मानित

बहल। भिवानी में 31 अक्टूबर से 6 नवंबर तक राष्ट्रीय एकता शिविर का आयोजन किया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक आचार्य डॉ. विनय मिश्रा ने बताया कि भगवान भैरव कलयुग के प्रधान देवता हैं और बहुत शीघ्र ही प्रलय होने वाले हैं। भैरव अष्टमी पर भैरव में महायज्ञ व भंडारे का आयोजन हुआ, जिसके अंदर भगवान भैरव की स्तुति, भैरव आटक का पाठ कर हवन किया। इस अवसर पर आचार्य रमेश मिश्र, विनोद शर्मा, सुरेंद्र शर्मा, मनोज मिश्रा, विकास वशिष्ठ, मुकेश जांगड़ा, इंद्रजय व जगदीर सिंह आदि उपस्थित रहे।



भैरव अष्टमी पर हुआ महायज्ञ व भंडारा

भिवानी। भैरव अष्टमी पर कुण्डलिया मंदिर में भव्य महायज्ञ व भंडारे का आयोजन किया। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजक आचार्य डॉ. विनय मिश्रा ने बताया कि भगवान भैरव कलयुग के प्रधान देवता हैं और बहुत शीघ्र ही प्रलय होने वाले हैं। भैरव अष्टमी पर भैरव में महायज्ञ व भंडारे का आयोजन हुआ, जिसके अंदर भगवान भैरव की स्तुति, भैरव आटक का पाठ कर हवन किया। इस अवसर पर आचार्य रमेश मिश्र, विनोद शर्मा, सुरेंद्र शर्मा, मनोज मिश्रा, विकास वशिष्ठ, मुकेश जांगड़ा, इंद्रजय व जगदीर सिंह आदि उपस्थित रहे।



बैठक में विद्यालय मुखियाओं को किया जागरूक

बवानोखेड़ा। बवानो खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सीपीआईएम बैठक का आयोजन किया गया। बैठक प्राचार्य-कम-सीआरसी संतोष भाकर के नेतृत्व में आयोजित हुई। जिसमें एबीआरसी राज कुमार ने अपनी अहम भूमिका उदा की। प्राचार्य-कम-सीआरसी संतोष भाकर के प्राहमरी मुखियाओं को बताया कि बीते दिनों थर्ड पार्टी द्वारा प्राहमरी विद्यालय में असेसमेंट किया, जिसमें आई सूची के मुताबिक रेड जोन से बाहर निकलते हुए सभी बच्चों पर विशेष ध्यान देना है व शिक्षा में पिछड़ रहे बच्चों को विशेष निगरानी रखनी है।



विद्यालय में मनाया अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान दिवस

बवानोखेड़ा। बवानो खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर विज्ञान प्रशिक्षण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें चारों सदस्यों से चुनिंदा विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। यह प्रतियोगिता दो स्तरों पर आयोजित करवाई गई। जिसमें प्रथम स्तर में कक्षा तीसरी से पांचवीं तथा द्वितीय स्तर में कक्षा छठी से आठवीं के विद्यार्थियों के बीच रही। पहले चरण में नालंदा सदन प्रथम स्थान पर, तक्षशिला सदन द्वितीय स्थान पर तथा इंदरप्रस्थ सदन तृतीय स्थान पर रहा। दूसरे चरण में इंदरप्रस्थ सदन प्रथम स्थान पर, नालंदा सदन द्वितीय स्थान पर तथा तक्षशिला सदन तृतीय स्थान पर रहा। इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के सचिव योगेश शर्मा, योगेंद्र सिंह, मंजू मलिक, कविता कुमारी, आनन्द, मीनू वालिया, राहुल, कृष्ण कुमार, दिव्या, सुरभि, अन्वु, हिमांशु, हिमानी, दीपिका, शानू, संयंया, अनिता मीनाजी, अमित कुमार, मनीष शंकर, प्रमोद बंसल, सहित स्टाफ के समस्त सदस्य उपस्थित रहे।



स्वच्छता का महत्व जीवन में अपनाएं : गोगल

भिवानी। हमें स्वच्छता का महत्व समझकर इसे अपने जीवन में अपनाना चाहिए। न केवल अपने संस्थान, अपितु अपने घर या बाहर भी इस कार्य को करना चाहिए। यह बात हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार शहरी स्वच्छता अभियान के तहत हरियाणा महाविद्यालय भिवानी में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. संजय गोगल ने कही। 11 सप्ताह के स्वच्छता अभियान कार्यक्रम के अंतर्गत मेगा क्वींगिंग एवं समापन समारोह का आयोजन हुआ। नोडल अफसर डॉ. शोभा बंसल ने बताया कि अनेक विद्यार्थियों ने परिस्तर में अवांछित पौधों को गन्ट किया और कचरे को सफाई की गई। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के डीन एकेडमिक डॉ. नरेंद्र चाहर, डॉ. विजिन गुप्ता, डॉ. सुरेंद्र दलाल, भूपेंद्र कोच समेत अनेक शिक्षक उपस्थित थे।



एचडी स्कूल में स्वच्छता पर प्रतियोगिता का आयोजन

चरखी दादरी। एचडी स्कूल बिरोहड़ में स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत स्वच्छता विषय पर निबंध चित्रकला एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ाना एवं उन्में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ हरि ओम शम्भू के प्रेरणादायी संबोधन से किया। जिसमें उन्होंने विद्यार्थियों को स्वच्छता को जीवन का अभिन्न अंग बनाने का संदेश दिया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने स्वच्छता के महत्व, उसके लाभ एवं स्वच्छ भारत मिशन पर अपने विचार सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किए। चित्रकला प्रतियोगिता में बच्चों ने रंगों के माध्यम से स्वच्छ वातावरण, कृषा प्रबंधन और हरियाली का संदेश दिया। स्लोगन प्रतियोगिता में छात्रों ने अपने विचार छोटे-छोटे प्रभावशाली वाक्यों में प्रकट किए, जैसे स्वच्छ भारत का सपना, सबका अपना और पहले खुद करें सफाई, फिर देश बनाएगा तरकीब की कमाई। विद्यालय निदेशक बलराम प्रोभाज ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों में सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करती हैं।