हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार 17 मार्च 2026

11 बजट बैठक स्थगित, नॉमिनेटेड सहित 11 ...

12 गैस संकट पर भड़का कांग्रेस सेवादल विरोध...

खबर संक्षेप

जिला रोजगार कार्यालय में रोजगार मेला आज

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में जिला रोजगार कार्यालय भिवानी द्वारा 17 मार्च को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इस मेले में एलआरटी ग्लोबल, एसबीआई इंश्योरेंस और पुखराज हेल्थ केयर आदि कंपनियां शामिल होंगी। जिला रोजगार अधिकारी दिनेश ने बताया कि इन कंपनियों द्वारा युवाओं को विभिन्न प्रकार की नौकरियों के अवसर प्रदान किए जाएंगे।

राजकीय आईटीआई में रोजगार मेला कल

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (महिला) भिवानी के प्रांगण में 18 मार्च को प्रातः: 10 बजे प्रधानमंत्री राष्ट्रीय शिक्षुता मेले का आयोजन किया जाएगा। इस कैंपस प्लेसमेंट में इंजीनियरिंग व नॉन-इंजीनियरिंग ट्रेड के आईटीआई पास अभ्यर्थी भाग लेकर रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकते हैं। संस्थान के प्रधानाचार्य बलबीर सिंह ने बताया कि रोजगार मेले में विभिन्न कंपनियों द्वारा रोजगार के अवसर प्रदान किए जाएंगे।

हैंडबॉल चैंपियनशिप के लिए चयन ट्रायल कल

भिवानी। हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा करवाई जाने वाली 54वीं एचएफआई सीनियर पुरुष नेशनल हैंडबॉल चैंपियनशिप के लिए हरियाणा टीम के चयन ट्रायल की घोषणा कर दी गई है। यह चैंपियनशिप 23 से 27 मार्च तक धर्मनगरी कुरुक्षेत्र में आयोजित की जाएगी। चैंपियनशिप के प्रदेश की चयन ट्रायल 18 मार्च को सुबह 9 बजे गांव सरल स्थित एमडी सीनियर सैकेंडरी स्कूल में होगी।

हर कॉलोनी के नाम और गली के नम्बर की लगेगी प्लेट

महापुरुषों के नाम बनेंगे 15 दरवाजे स्वागत द्वार बढ़ाएंगे शहर की शोभा

नगरपरिषद की बैठक में रखा पड़ोसी जिलों को जोड़ने वाले चार प्रवेश मार्गों पर स्वागत द्वार बनाए जाने का प्रस्ताव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। नगरपरिषद की बैठक में योजनाओं की जानकारी देते हुए और बैठक में उपस्थित पार्षद। फोटो : हरिभूमि

अब जल्द ही शहर के लोग करीब 60 साल पहले शहर के चारों तरफ दरवाजों की संस्कृति से रूबरू होंगे। इसके लिए नगरपालिका ने शहर के सभी 14-15 दरवाजों का निर्माण करवाने का मसौदा तैयार किया है। हालांकि पहले की तरह दरवाजों का नाम शहर के नाम पर नहीं होगा, लेकिन अब बनने वाले सभी दरवाजे महापुरुषों के नाम से जाने जाएंगे। अभी यह जानकारी नहीं मिल पाई है कि ये सभी दरवाजें किस किस जगह पर बनाए जाएंगे,लेकिन इन दरवाजों के निर्माण के लिए अंदरखाते जगह भी चिहिंत की जा रही है।

शहर की सुंदरता व स्वच्छता को पंख लगाए जाने के मकसद से पड़ोसी जिलों को जोड़ने वाले चार प्रवेश मार्गों पर स्वागत द्वार बनाए जाने का प्रस्ताव रखा गया। इन दरवाजों व स्वागत प्रवेश द्वार का मसौदा नगरपरिषद के पार्षदों की मीटिंग में रखा गया।

प्रवेश मार्गों के निर्माण पर करीब 10 करोड़ होंगे खर्च

शहर में हुन्नामल की प्याऊ, देवनगर, लोहारू रोड व महम रोड पर प्रवेश द्वार बनाए जाने की योजना है। इन सभी दरवाजों व प्रवेश मार्गों के निर्माण पर करीब 10 करोड़ रुपये की लागत आएगी। जल्द ही नप की इन योजनाओं पर कार्य शुरू होगा। इनके अलावा पार्षदों से शहर के विकास को लेकर सुझाव मांगे,कुछ पार्षदों ने सुझाव दिए तो कुछ ने बाद में सुझाव देने का भरोसा दिलाया। इस दौरान 2025-26 में आय व व्यय का ब्यौरा प्रस्तुत किया गया। साथ ही 2026-27 में विभिन्न विकास कार्यों पर करीब 124 करोड़ 31 लाख रुपये खर्च का बजट प्रस्तुत किया गया। नगरपरिषद के पार्षदों की बैठक नप चेयरपर्सन प्रीति भवानी प्रताप सिंह की अध्यक्षता में आयोजित की गई।

दो माह में हो जाएगी सभी अनप्रूवड कॉलोनी वैध

नगरपरिषद के पार्षद सुभाष तंवर ने अवैध कॉलोनियों के वैध करवाने तथा उत्तम नगर में बन रहे ऑडिटोरियम का नाम नीमपाल सिंह के नाम करने की मांग की। इस पर नप चेयरपर्सन प्रीति भवानी ने बताया कि दो माह के भीतर सभी अवैध कॉलोनी नियमित हो जाएगी। इसके लिए बाकी बची सभी कॉलोनियों का मसौदा मुख्यालय भेजा हुआ है। विगत में जो कमिया रह गई थी उनको पूरा करके फिर से भेजा गया है। पार्षद संदीप यादव ने सफाई व्यवस्था का सवाल के जवाब में बताया कि सफाई का कार्य जारी है,जल्द ही चकाचक शहर नजर आने लगेगा। फिलहाल अनेक जगहों पर अवैध कचरा प्वाइंटों को बंद करके वहां पर सेल्फी प्वाइंट बनाए गए है।

विकास कार्य नहीं रहेंगे अधूरे

नप चेयरपर्सन प्रीति भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि शहर का विकास कार्य पूरे जोर शोर से चल रहे है। शहर का कोई भी क्षेत्र विकास कार्यों से अछूता नहीं है। अगर किसी पास कोई सार्वजनिक कार्य है तो वे लेकर आए उनको तत्काल पूरा करवाया जाएगा। उन्होंने बताया कि अगले छह माह के भीतर कोई भी विकास कार्य अधूरा नहीं रहेगा। उनका प्रयास है कि शहर की सुंदरता व स्वच्छता को पंख लगेंगे। वहीं नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि आज आयोजित पार्षदों की बैठक में शहर में 15 दरवाजें तथा चार प्रवेश स्वागत द्वार बनाए जाने की योजना पर चर्चा हुई। जिस पर सभी पार्षदों ने अपनी सहमति जता दी है। जिस पर करीब 10 करोड़ रुपये की लागत आएगी।

शभी कॉलोनियों का किया जाएगा सर्वे, होगी गिनती

अब शहर की कोई भी कॉलोनी व गली बिना नाम व संख्या के नहीं रहेगी। जल्द ही नगरपरिषद सभी कॉलोनियों व गलियों की संख्या अंकित करवा कर प्लेटे लगवाने जा रही है। इस योजना का खाका नप के पार्षदों की आयोजित बैठक में प्रस्तुत किया गया। जिस पर सभी पार्षदों ने अपनी सहमति की मोहर लगा दी। योजना को अमलीजामा पहनाने से पहले सभी कॉलोनियों का नप में पंजीकरण किया जाएगा और गलियों की संख्या जांची जाएगी। नप के कर्मचारी शहर की सभी कॉलोनियों का सर्वे करवाएंगे और गलियों की गिनती करवाएंगे। ताकि योजना के अनुसार गलियों की संख्या प्लेटों पर अंकित की जा सके। शहर में कॉलोनियों के नाम तो हैं लेकिन गलियों की संख्या निर्धारित नहीं है।

बैठक में ये रहे मौजूद: इस दौरान जिला नगर आयुक्त गुलजार मलिक, वाइस चेयरपर्सन रेणू तंवर, पार्षद कविता सैनी, शालू अरोड़ा, मनोज खनगवाल, प्रदीप कौशिक, बिल्लू बादशाह, महाबीर सिंह, हर्षदीप डुडेजा, अंकूर कौशिक आदि मौजूद रहेंगे।

भिवानी में उपभोक्ता आयोग का कैंप लगेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बार एसोसिएशन प्रधान संदीप तंवर।

■ मिनी सचिवालय भिवानी के कमरा नंबर 30 में आयोजित की जाएगी कार्यवाही

उपभोक्ताओं को न्यायिक सेवाएं लघु सचिवालय में ही उपलब्ध करवाने की दिशा में भिवानी बार एसोसिएशन के अथक प्रयासों से एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए हरियाणा राज्य उपभोक्ता विवाद प्रतितोष आयोग, पंचकूला द्वारा जिला उपभोक्ता विवाद प्रतितोष आयोग, भिवानी के मिनी सचिवालय में ही कैंप के आयोजन को मंजूरी प्रदान की गई है। इस संबंध में जारी पत्र के अनुसार अध्यक्ष, राज्य उपभोक्ता विवाद प्रतितोष आयोग, हरियाणा ने जिला उपभोक्ता विवाद प्रतितोष आयोग, भिवानी की कार्यवाही कैंप उपभोक्ता आयोग, भिवानी के मिनी सचिवालय में आयोजित करने की अनुमति दी है।

इस कैंप की कार्यवाही मिनी सचिवालय, भिवानी के कमरा नंबर 30 में आयोजित की जाएगी। इससे भिवानी जिले और आसपास के क्षेत्रों के उपभोक्ताओं को अपनी शिकायतों और विवादों के निपटारे के लिए दूर जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। यह व्यवस्था उपभोक्ताओं को त्वरित, सुलभ और किफायती न्याय प्रदान करने के उद्देश्य से की गई है। कैंप उपभोक्ता आयोग की कार्यवाही उन दिनों में आयोजित की जाएगी जो जिला उपभोक्ता आयोग और जिला बार एसोसिएशन, भिवानी की सुविधा के अनुसार तय किए जाएंगे। इससे यह सुनिश्चित किया जाएगा कि अधिक से अधिक मामलों की सुनवाई सुचारू रूप से की जा सके और वकीलों तथा वादियों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। इस संबंध में जिला बार एसोसिएशन, भिवानी के प्रधान संदीप सिंह तंवर ओर सचिव विनोद भारद्वाज ने संयुक्त रूप से बताया कि भिवानी में कैंप उपभोक्ता आयोग की कार्यवाही शुरू होना आम नागरिकों फायदा होगा। पहले उपभोक्ताओं को अपने मामलों के निपटारे के लिए दूर जाना पड़ता था, जिससे समय और धन दोनों की हानि होती थी। अब भिवानी के ही मिनी सचिवालय में ही कैंप कार्यालय लगने से लोगों को काफी राहत मिलेगी।

विजेंद्र बराड़ सर्वसम्मति से राज्य प्रधान बने

भिवानी। हरियाणा पॉवर कॉर्पोरेशन अनुसूचित जाति, जनजाति एवं पिछड़ा वर्ग कर्मचारी यूनियन का द्विवर्षीय चुनाव गुरु रविदास भवन सफीदों रोड जींद में लोकतांत्रिक वातावरण में सम्पन्न हुआ। चुनाव एडहॉक कमेटी के चेयरमैन रामसिंह कटारिया की अध्यक्षता में सफलतापूर्वक आयोजन किया। चुनाव प्रक्रिया के दौरान सर्वसम्मति से विजेंद्र बराड़ को राज्य प्रधान के पद पर निर्विरोध चुना गया। वहीं महासचिव पद पर राजेशचंद सिरोही को चयनित किया। चीफ ऑर्गेनाइजर पद पर विजेंद्र भाटिया, एडिशनल जनरल सेक्रेटरी पद पर सुभाष तालू, ऑडिटर पद पर प्रदीप रंगा, डिप्टी जनरल सेक्रेटरी पद पर संजय निम्बल, वित्त सचिव पद पर संदीप चौहान, सीनियर वाइस प्रेसिडेंट पद पर राजकुमार महला, पब्लिकेशन सेक्रेटरी पद पर राजपाल सोलरा तथा वाइस प्रेसिडेंट पद पर महेश कुमार को चुना गया।

The Blue Bird Global School
LIFETIME SUCCESS BEGINS HERE
CBSE Affiliation No. 532216

The Blue Bird Global Sr. Sec. School

A Unit of DEEP SCIENCE ACADEMY, BHIWANI

Why Choose TBBGSS SCHOOL GUJRANI?
- Special Classes for FOUNDATION, OLYMPIAD, NEET, JEE, CUET & Other Competitive Exams
- Maintain Discipline & Punctuality.
- Best-faculties ARE Guaranteed.
- Large Campus with lush green environment.
- fun zone for Toddlers
- Quality Education with spoken & Smart Classes
- Well Equipped Lab & Library

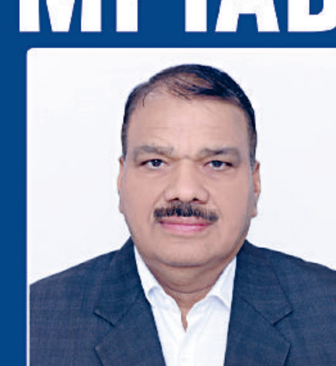
DEDICATED TO QUALITY EDUCATION Nur. to 10+2 (Science & Arts)

IIT-JEE | NDA | NEET | UPSC | CUET | OLYMPIAD

ADMISSION OPEN
Session 2026-27

SCHOLARSHIP TEST
29 March 2026
5,000+ SELECTIONS

GUJRANI (BHIWANI)
98122 21827
98121 21827



DIRECTOR
Dr. Nihal Singh
Ph.D in Maths, M.A English
H.C.S. (Qualified)
M. 7206044546

विशेष
चैत्र नवरात्र

हरिभूमि सहेली

चैत्र नवरात्र का पर्व हम तब मनाते हैं, जब शीत ऋतु का प्रस्थान, ग्रीष्म ऋतु का आगमन हो रहा होता है। यह वसंत ऋतु का समय होता है, जब वृक्षों पर नव कोंपल आ रही होती हैं, बागों में फूल महक बिखेर रहे होते हैं। प्रकृति के इस नवीन वातावरण में हम मां शक्ति की नौ दिन पूरी आस्था के साथ पूजन करते हैं, अपने भीतर आध्यात्मिक चेतना जगाते हैं। यह समय मां शक्ति की उपासना करते हुए, स्त्री की सृजनशक्ति को मान देने का भाव जगाता है।

मां शक्ति की उपासना के साथ नवजीवन का उत्सव

आवरण कथा
डॉ. मोनिका शर्मा

बदलाव की स्वीकार्यता, जीवन को सहज बना देती है। यह पाठ प्रकृति से ज्यादा और कौन पढ़ा सकता है? समय के साथ आगत के स्वागत का भाव एक ओर भावनाओं के मोर्चे पर सुकून देता है तो दूसरी ओर जीवन को गति। मानवीय अनुभूतियों को आस्था के भाव संग जोड़ने का संदेश देते चैत्र नवरात्र, नएपन के ऐसे ही स्वागत-सत्कार का संदेश देते हैं। वासंतिक नवरात्र का यह समय प्रकृति के आंगन में नई कोंपलों के फूटने और रंग-बिरंगे फूलों के खिलने का समय होता है। मां भगवती के अर्चन के इन दिनों में स्त्रियां नवीनता को सहजता से आत्मसात करने का आशीष भी मांगती हैं।

समय के साथ चलने का सुख

आस्था और पूजन-अर्चन से जुड़ीं हमारी परंपराएं प्रकृति से भी गहराई से जुड़ी हैं। यही वजह है कि हर रीत समय के साथ चलने की प्यारी सीख देती है। आस्था की यह राह मन को साधने का भी काम करती है। नई कोंपलों के स्वागत के इस मौसम में मां भगवती की उपासना के नौ दिन आध्यात्मिक चेतना के साथ और शारीरिक नवीनीकरण के दिन होते हैं। नवरात्र में उपवास करने की बात हो या दिनचर्या में सहज बदलाव कर, मां दुर्गा के नौ रूपों की साधना करते हुए मन-जीवन में नयापन लाने के प्रयास, सब कुछ नकारात्मक ऊर्जा के घेरे को कम करने से जुड़ा है। यह समय चेतनामयी आभा को पोसने वाला है। यह चेतना और सकारात्मकता, नई बातों और हालातों को अपनाकर नई शुरुआत करने की मनःस्थिति बनाती है। आमतौर पर स्त्रियां नएपन को स्वीकारने में जरा झिझकती हैं। महिलाओं के लिए समय के साथ सहजता से ढलना-बदलना मुश्किल होता है, जबकि प्रकृति और परंपराओं के इन रंगों को सबसे अधिक स्त्रियां ही जीती, निभाती और मानती हैं। ऐसे में धरा के पोर-पोर में खिलते नएपन और उल्लास के बीच चैत्र नवरात्र में अपनी भीतरी ऊर्जा को जगाने की राह जरूर पकड़ें। सशक्त मन और सजग मस्तिष्क की धनी बन, मां आदिशक्ति से जीवन के हर पड़ाव पर सहजता से जीने और नएपन से जुड़ने का आशीष भी मांगें।

मन को आधार देती आस्था

वैज्ञानिक अध्ययन भी बताते हैं कि रंग, रस और सुगंध में डूबे संपूर्ण पर्यावरण और परिवेश में इंसानी मन में भी नई ऊर्जा का संचार होता है। चैत्र प्रतिपदा से शुरू होने वाले वासंतिक नवरात्र को परिवर्तन का भी काल जाता है। इस दौरान प्रकृति नवीन हो जाती है। धरा का कोना-कोना महकता और सजा-धजा नजर आता है। कोयल की कूक से लेकर खिलते पलाश तक, सब कुछ नवजीवन का सुंदर संदेश देता-सा लगता है। बदलते मौसम के इसी पड़ाव पर मां शक्ति की उपासना से जुड़े श्रद्धा के भाव मन को नया आधार देते हैं। नववर्ष की इस दस्तक पर कई दूसरे सार्थक रिवाज निभाए जाते हैं। ईश्वरीय शक्ति में विश्वास के संग प्रकृति को सहेजना इन परंपराओं का हिस्सा है। नदियों में स्नान करने से लेकर बरगद, पीपल सींचने तक, प्रकृति से जोड़ने वाले कई प्रण नव वर्ष के अवसर पर लिए जाते हैं। इन रिवाजों को निभाने और धरती के सहेजने वाले प्रयासों संग हर स्त्री अपने जीवन में भी नई ऊर्जा उपार्जित कर सकती है। मन की शक्ति को साधते हुए अपने व्यक्तित्व को नए रंग में ढाल सकती है।

श्रद्धा और सृजनशीलता का उत्सव

नवरात्र के नौ दिन एक अनुष्ठान के समान होते हैं। मानसिक ऊर्जा को सहेजने का संकल्प लेने के विशेष दिन। श्रद्धा भाव से जुड़ी यह शक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से रिचार्ज करती है। नवसृजन की सोच को बल देती है। हर मन को नई ऊर्जा देने वाले इस मौसम में ऊर्जामयी प्रकृति से सीखते हुए आगे बढ़ने का प्रेरणादायी सूत्र आध्यात्मिक ही नहीं, व्यावहारिक जीवन की बेहतरी से भी जुड़ा है। यही वजह है कि मां दुर्गा की आराधना और धरती पर हर ओर फैले नएपन के उत्सव में शक्ति को साधने और मन जीवन को नई ऊर्जा देने की रीत घर-घर में रही है। यह समय धरती और मां शक्ति की उपासना करते हुए स्त्री की सृजनशक्ति को मान देने के भाव जगाता है। भारतीय संस्कृति में मातृशक्ति को ही प्राणशक्ति कहा गया है। हर घर में मां की भूमिका बहुत अहम होती है। जीवन देने वाली मां का स्थान सबसे ऊपर माना गया है। नवरात्र का आध्यात्मिक और पारंपरिक पर्व प्रभु श्रीराम द्वारा मां आदिशक्ति की उपासना कर बुराई से लड़ने की शक्ति पाने से भी जुड़ा है। स्त्रियों के लिए भी मां भगवती का पूजन-अर्चन अपने सामर्थ्य को पहचानने का उत्सव ही है। नवरात्र, मुसीबतों के आगे डट कर शक्ति का आह्वान करने का अनुष्ठान है। अपने व्यक्तित्व की प्रफुल्लता, स्फूर्ति और तेजस्विता को बल देते हुए सृजनशील रहने का भाव जगाने का अवसर भी है।

अपनाएं सही डाइट प्लान व्रत में नहीं बिगड़ेगी सेहत

डाइट सजेशन
शीला सहरावत, डाइटीशियन

आने वाले नवरात्र के दौरान आप अगर एक-दो दिन या पूरे नौ दिन व्रत रखने वाली हैं तो आपको अपने डाइट प्लान पर ध्यान देना चाहिए। इससे आप पूरे दिन एनर्जेटिक रहेंगी और आपकी तबियत भी नहीं बिगड़ेगी।

नवरात्र के दौरान आप भी जरूर व्रत रखेंगी। लेकिन इस दौरान अगर आप अपनी डाइट का ध्यान नहीं रखेंगी तो कुछ हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। जैसे-कई महिलाओं को व्रत में अन्न और नमक न लेने से एनर्जी में कमी महसूस होने लगती है। शुगर या बीपी की पेशेंट्स भी समझ नहीं पातीं कि व्रत में क्या खाना सही रहेगा। इसलिए हम आपको ऐसा डाइट प्लान बता रहे हैं, जिससे व्रत के दौरान भी आप फिट रहेंगी और आपको कमजोरी या सुस्ती भी महसूस नहीं होगी।

डाइट प्लान बनाएं ऐसा

- नीबू पानी और शहद मिला पानी पीने के साथ ही भिगोए हुए ड्राय फ्रूट्स से दिन की शुरुआत करें।
- लंच से पहले शरीर के टॉक्सिंस निकालने के लिए एक गिलास डिटॉक्स ड्रिंक जैसे नीबू पानी, छाछ या नारियल पानी को डाइट में अवश्य शामिल करें।
- रात के खाने में आप अंगूर, आम, अनानास जैसे खट्टे फल न खाएं। ये एसिडिटी की समस्या को बढ़ा सकते हैं।
- व्रत की डाइट में कार्ब्स, प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी फैट का बैलेंस बनाएं।
- ज्यादा तेल या चीनी डाइट में न शामिल करें। ज्यादा चीनी वाले या क्रीमी डेजर्ट्स से भी बचें।
- कार्ब्स के लिए हल्के और कम कैलोरी वाले सामक के चावल शामिल करें।
- फाइबर से भरपूर कुट्टू की रोटी शामिल करें, इससे भूख कंट्रोल रहती है।
- फाइबर से भरपूर और कम कैलोरी वाली सब्जियां जैसे लौकी, कद्दू, शकरकंद, खीरा या टमाटर को अपनी डाइट में शामिल करें।
- फलों में नेचुरल शुगर देने वाले सेब, पपीता, अनार या केला शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए राजगिरा का दलिया, लो फैट पनीर, दही या नट्स जैसे बादाम, अखरोट लें। ये भूख कंट्रोल करते हैं।
- फैट के लिए थोड़ा-सा घी या कोल्ड प्रेस्ड ऑयल में व्यंजन पकाएं।
- पूरे दिन में 2-3 सीजनल फ्रूट्स, थोड़ी सब्जी और दूध या दही जरूर खाएं।
- ज्यादा कैलोरी वाली तली हुई चीजों जैसे कुट्टू के पकौड़े, आलू के चिप्स या साबुदाना पापड़ से परहेज करें।
- फलाहार बनाने में सेंधा नमक ज्यादा न डालें क्योंकि यह पानी रिटेंशन बढ़ाता है और सूजन आती है।
- आलू ज्यादा न खाएं क्योंकि ये स्टार्च से भरपूर है और कैलोरी बढ़ाता है।
- पैकेज्ड फूड अवॉइड करें, क्योंकि उनमें चीनी और नमक ज्यादा होता है।
- व्रत के दौरान चाय-कॉफी ज्यादा न पिएं, इसके बजाय हर्बल टी लें।

डायबिटिक-बीपी पेशेंट्स की डाइट

डायबिटीज और हाई बीपी (हाइपरटेंशन) के मरीजों को व्रत के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।
क्या खाएं: डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के मरीज, दिन में थोड़ा-थोड़ा खाकर, हाइड्रेटेड रहकर और तले-भुने से बचकर व्रत रख सकती हैं। कुट्टू, सिंघाड़े के आटे की रोटी, सामक के चावल, दही, मखाना, पनीर और लौकी, कद्दू की सब्जी का सेवन करें। भोजन में लो-फैट दही, छाछ, पनीर और दूध शामिल करें। स्नैक्स में भुने हुए मखाने, बादाम, अखरोट लें।
क्या न खाएं: डीप फ्राइड भोजन जैसे कुट्टू, सिंघाड़े के आटे की पूड़ी, पकौड़े खाने से परहेज करें। डायबिटीज के मरीज ज्यादा मीठे फल जैसे केला, लीची, चीकू, अनानास, सूखे खजूर (ड्राय डेट्स) और खोए की मिठाई न खाएं। हाई बीपी के मरीज सेंधा नमक भी कम मात्रा में लें। साबूदाना न खाएं क्योंकि इसमें हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाला पदार्थ होता है, जिसके कारण इसमें कार्ब्स ज्यादा और फाइबर कम होते हैं, जिससे शुगर बढ़ सकता है। डायबिटीज के मरीज पैक्ड फ्रूट्स जूस से दूरी बनाएं। **प्रस्तुतिः ललिता गोयल**

इस वर्ष विश्व जल दिवस की थीम-जल और लिंग, लैंगिक समानता, जल की कम उपलब्धता और उसकी अशुद्धता से महिलाओं के जीवन पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को प्रकट करता है। इस बारे में सही कदम उठाने की जरूरत है।

जल की उपलब्धता से संवरेगा स्त्रियों का जीवन

जागरूकता
अंजू जैन

हर वर्ष की तरह इस बार भी 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाने की तैयारी की जा रही है। लेकिन इस वर्ष जल दिवस की थीम हमें एक ऐसे कड़वे सच से रूबरू कराती है, जिसे हम अकसर नजरअंदाज कर देते हैं। दुनिया भर में कई ऐसे देश, शहर और ग्रामीण क्षेत्र हैं, जहां जल संकट बहुत गंभीर रूप ले चुका है। यह जल संकट, महिलाओं के लिए भी एक गंभीर संकट बन चुका है। इस वर्ष विश्व जल दिवस की थीम हमें याद दिलाती है कि स्वच्छ जल कोई विलासिता नहीं, बल्कि स्त्री सशक्तिकरण की दिशा में पहली सीढ़ी की तरह है।

पानी की कतार में थमती जिंदगी: जल संकट को अकसर पर्यावरण या भूगोल के नजरिए से देखा जाता है, लेकिन यह गहराई से एक सामाजिक और आर्थिक मुद्दा भी है। जल संकट की कीमत महिलाओं को कई प्रकार से चुकानी पड़ती है। घर के लिए पानी जुटाने की जिम्मेदारी लगभग पूरी दुनिया में आज भी मुख्य रूप से महिलाओं के कंधों पर है। आंकड़ों के मुताबिक, दुनिया भर में महिलाएं और लड़कियां हर दिन 20 करोड़ घंटे सिर्फ पानी लाने में बिता देती हैं।

पड़ते हैं कई दुष्प्रभाव: एक बेटी जब दूर से पानी लाने में अपनी मां की मदद करती है, तो वह स्कूल नहीं जा पाती, ठीक से पढ़ाई नहीं कर पाती और अनावश्यक श्रम करने के लिए मजबूर होती है। भारी भरकम मटके या बाल्टियां ढोने से होने वाली शारीरिक समस्याएं और असुरक्षित स्रोतों से मिलने वाला दूषित पानी उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। स्वच्छ जल और सैनिटेशन (सफाई) का सीधा संबंध महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य और सम्मान से जुड़ा है। स्कूलों या कार्यस्थलों पर पानी और निजी शौचालय की कमी महिलाओं को घर में ही रहने पर मजबूर करती है। सुरक्षित प्रसव के लिए भी स्वच्छ जल अनिवार्य है। दूषित पानी और गंदगी के कारण होने वाले संक्रमण जच्चा-बच्चा दोनों के लिए जानलेवा साबित होते हैं। भारी वजन उठाकर मीलों चलने से महिलाओं में रीढ़ की हड्डी और गर्भाशय से जुड़ी गंभीर बीमारियां पनप सकती हैं।

जल प्रबंधन है जरूरी: संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इस वर्ष यूनिसेफ के सहयोग से यह संदेश दिया जा रहा है कि जल प्रबंधन में महिलाओं की भागीदारी केवल सामाजिक कार्य नहीं, बल्कि 'मानवाधिकार' भी है। इनका कहना है कि यदि हम चाहते हैं कि समाज में लैंगिक समानता आए, तो हमें हर घर के नल तक पानी पहुंचाना होगा।

जरूरी हैं कारगर प्रयास: विश्व जल दिवस हमें याद दिलाता है कि जब हम एक महिला के लिए स्वच्छ जल की उपलब्धता सुनिश्चित करते हैं, तो हम उसे समय देते हैं, पढ़ने के लिए, कमाने के लिए और खुद को साबित करने के लिए। जरूरी है कि पूरी शिद्दत से जल उपलब्धता के लिए कुछ ठोस कदम उठाए जाएं। इस वर्ष जल दिवस की थीम यह मांग करती है कि जल समितियों, सिंचाई विभागों और सरकारी योजनाओं में महिलाओं को निर्णायक पदों पर रखा जाए। पानी की बर्बादी को रोकना केवल पर्यावरण के लिए नहीं, बल्कि उन करोड़ों महिलाओं के लिए भी जरूरी है, जो एक-एक बूंद के लिए मीलों पैदल चलती हैं। इसलिए ऐसी तकनीकों को बढ़ावा देना जरूरी है।

हम सब करें प्रयास: पानी बचाना केवल कर्तव्य नहीं, बल्कि उन महिलाओं के प्रति एकजुटता दिखाना है, जो पानी के लिए संघर्ष कर रही हैं। सब्जियों को बहते नल के बजाय एक बर्तन में पानी भरकर धोएं। उस पानी को पौधों में डालें। घर के काम-काज में जल-बचत वाली मशीनों और तकनीकों का उपयोग करें ताकि पानी और समय दोनों की बचत हो। अपने घर के नलों में वॉटर एयरेटर्स लगाएं, जो पानी का बहाव 50 प्रतिशत तक कम कर देते हैं। अपने क्षेत्र की जल समितियों में सुनिश्चित करें कि पानी की पाइपलाइन का नक्शा बनाते समय महिलाओं की सुविधा को ध्यान में रखा जाए।

भावनात्मक रूप से बनिए मजबूत

सलाह
प्रतिभा अग्निहोत्री

आज महिलाएं हर क्षेत्र में बड़ी कुशलता से काम कर रही हैं, देश के विकास में अपना योगदान दे रही हैं। वे घर-परिवार, करियर और अन्य जिम्मेदारियों को एक साथ निभा रही हैं। इन सभी जिम्मेदारियों के बीच अकसर उन्हें अनेक प्रकार के मानसिक-भावनात्मक दबाव का सामना करना पड़ता है। ऐसे में अगर महिलाएं भावनात्मक रूप से मजबूत होंगी तो वे हर परिस्थिति का सामना आसानी से कर सकेंगी, वहीं दूसरी ओर भावनात्मक रूप से कमजोर महिलाएं छोटी-छोटी बात पर घबरा जाएंगी। कई बार तो वे अंदर-अंदर घुटती रहती हैं, तनाव का शिकार हो जाती हैं, जिससे उनकी सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी वे अनेक बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। इस दृष्टि से नवरात्र में आप नौ दिन माता की पूजा करें। अध्यात्म, इंसान की आत्मशक्ति को बढ़ाता है, भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है, इससे आप जीवन में आने वाली कठिनाइयों का मुकाबला आसानी से कर सकेंगी।

अपनी भावनाओं को स्वीकार करें: हमारा समाज महिलाओं से दूसरों का ध्यान रखने और अपनी भावनाओं को दबाकर रखने की उम्मीद करता है। कई बार महिलाएं न चाहते हुए, मन मारकर थके शरीर से भी दूसरों के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन करती हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए आप अपनी भावनाएं समझें और तनाव से बचें। यदि आवश्यकता हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करें ताकि आपका मन हल्का हो।

बढ़ाएं आत्मविश्वास: अकसर आत्मविश्वास के अभाव में महिलाएं सही निर्णय नहीं ले पातीं, उन्हें अपने आप पर भरोसा नहीं होता। इससे बचने के लिए आप अपने शौक, रुचि और क्षमता को पहचानकर उसका विकास करें। संभव है तो इसे अपना प्रोफेशन बनाएं। अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों पर गर्व करें, खुश हों।

सोच सकारात्मक रखें: जीवन में सुख-दुःख आते-जाते रहते हैं। ऐसे में हर परिस्थिति में खुद को सकारात्मक रखकर आप बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाल सकती हैं। नकारात्मक सोच आपको भावनात्मक रूप से कमजोर बनाती है, वहीं सकारात्मक सोच आपके आत्मविश्वास में वृद्धि करती है।

घर के सदस्यों से लें सहयोग: घर-बाहर के सभी काम खुद ना करके परिवार के अन्य सदस्यों से उनकी क्षमता के अनुसार सहयोग लें। इससे उनकी कार्यक्षमता का तो विकास होगा, वहीं आपका काम आसान हो जाएगा। आप अपने लिए कुछ समय निकाल सकेंगी।

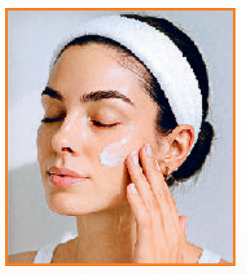
मन का करें: लोग क्या कहेंगे, यह सोचकर अपने मन को बार-बार मारने की जगह अपने मन के काम भी जरूर करें। मन का पहनें, मन का खाएं अगर सिंगिंग, डांसिंग या राइटिंग का शौक हो तो अपने रूटीन में से समय निकालकर उसे पूरा करें। इससे शरीर में डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा और आप भावनात्मक रूप से मजबूत बनेंगी।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

गर्मी के मौसम में बढ़ते तापमान, धूप और पसीने की वजह से कई स्किन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इनसे बचने के लिए स्किन का हाइड्रेटेड होना जरूरी है। जानिएं ऐसे तरीके, जिनसे आपकी स्किन हाइड्रेट रहेगी।

गर्मी में भी स्किन बनी रहेगी हाइड्रेटेड

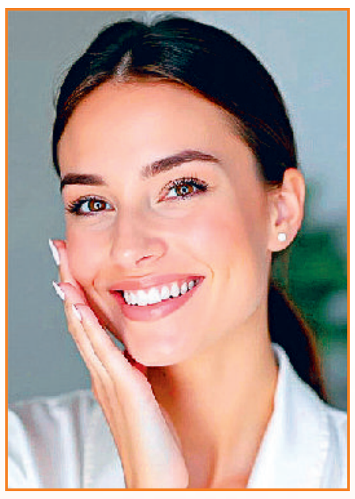
अब धीरे-धीरे तापमान बढ़ने के साथ गर्मी के मौसम का प्रभाव बढ़ने लगा है। इसका असर आपकी स्किन को भी नुकसान पहुंचा सकता है। धूप से होने वाली टैनिंग और सनबर्न से त्वचा काली पड़ने लगती है। गर्मियों में चिलचिलाती धूप, प्रदूषण, आद्रता और धूल-मिट्टी, चेहरे की नेचुरल ग्लो को खत्म कर देती है, जिससे त्वचा बेजान दिखाई देने लगती है। अगर आप चाहती हैं कि आने वाले दिनों में भी आपका चेहरा ग्लो करे और स्किन संबंधी समस्याएं नहीं हों तो यहां बताए जा रहे टिप्स अपनाने होंगे।



सनस्क्रीन: धूप में घर से बाहर जाने से पहले स्किन पर सनस्क्रीन का इस्तेमाल आपको सनबर्न से बचाएगा। तेज धूप में 30 एसपीएफ या इससे ऊपर वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। चेहरे को ढंक कर तेज धूप में बाहर निकलना चाहिए। अगर संभव हो तो आने वाले दिनों में दोपहर 11 बजे से शाम 4 बजे तक घर से बाहर निकलने से परहेज करें, क्योंकि इस दौरान ज्यादा गर्मी और धूप होती है। सनस्क्रीन के साथ-साथ मॉयश्चराइजर का इस्तेमाल जरूर करें। दरअसल, इसका प्रयोग न करने से चेहरे की नमी खोने लगती है, इससे कील-मुंहासों संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ता है।

ग्लिसरीन-शहद-कच्चा दूध: एक चम्मच ग्लिसरीन, एक चम्मच शहद और एक चम्मच कच्चा दूध लेकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाकर कुछ समय बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे आपकी त्वचा कोमल और चमकदार बनी रहेगी।

खीरा-पुदीना-डिस्टिल्ड वॉटर: खीरे को 4 या 5 लंबे टुकड़ों में काट लें। डिस्टिल्ड वॉटर और पुदीने की पत्तियों के साथ एयर टाइट डिब्बे में पैक करके 1 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें। इस पानी को छानकर अलग स्प्रे बॉटल में डाल लें। फ्रिज में स्टोर करें और स्किन पर इसे अप्लाई करें। यह मिस्ट स्प्रे गर्मी में स्किन को कूल और फ्रेश रखेगा। रैशेज से भी बचाएगा।



खीरा और नारियल पानी: खीरे को कद्दूकस कर उसका जूस निकाल लें। इसे ठंडा होने के लिए फ्रिज में 20-25 मिनट के लिए रख दें। इसके बाद इसमें 1 कप नारियल पानी मिलाएं और अच्छी तरह से मिक्स करके स्प्रे बॉटल में भर लें। यह मिस्ट स्किन टोनर का काम करेगा।

गुलाब जल टोनर: एक खीरे के जूस, एक चम्मच गुलाब जल को एक कप मिनरल वॉटर में डालकर स्किन टोनर बना लें। इसके उपयोग से स्किन टोनिंग के अलावा त्वचा मुलायम हो जाएगी।

आइसिंग है कारगर: गर्मी के मौसम में चेहरे पर बर्फ लगाने से स्किन को पोषण मिलता है, जिससे त्वचा फ्रेश नजर आती है। इससे रिंकल्स और फाइन लाइंस कम नजर आती हैं। कील मुंहासे कम होते हैं। आइसिंग करने से त्वचा को हाइड्रेटेड रहती है।

मेकअप करें रिमूव: सोने से पहले मेकअप उचित तरीके से हटाने से त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है। इससे मुंहासे और अन्य त्वचा संबंधी समस्याओं का खतरा कम हो जाता है। मेकअप हटाने के लिए आप नारियल तेल, ऑलिव ऑयल, एलोवेरा जैल, दूध या शहद का उपयोग कर सकती हैं।

खबर संक्षेप

स्टाम्प पेपर उपलब्ध नहीं करवाने पर की शिकायत

तोशाम। तोशाम तहसील के स्टाम्प विक्रेताओं ने उप-खजाना कार्यालय तोशाम द्वारा स्टाम्प पेपर उपलब्ध न करवाने को लेकर इसकी शिकायत सीएम विंडो पर की है। सीएम विंडो पर की शिकायत के माध्यम से तोशाम तहसील के स्टाम्प विक्रेता सतीश कुमार, राजकुमार डालमिया आदि ने बताया कि उनके पास कोर्ट फीस तथा 100 रुपये तक का मैनवल स्टाम्प पेपरों का स्टॉक कम हो गया है। इसलिए वह चालान फॉर्म भरकर ट्रेजरी कार्यालय में गए थे वहां उन्हें बताया गया कि उनके यहां अधिकारीगण मौजूद नहीं हैं, और अगले सप्ताह तक आने की भी कोई उम्मीद नहीं है।

शिविर में बिजली, पानी व पेंशन की शिकायतें रखीं

बाढ़ड़ा। कस्बे में प्रशासन द्वारा आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए समाधान शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान क्षेत्र से पहुंचे लोगों ने बिजली, पानी, राजस्व, पेंशन तथा अन्य सरकारी सेवाओं से संबंधित शिकायतें अधिकारियों के समक्ष रखीं। एसडीएम ने सभी समस्याओं का जल्द समाधान करने का आदेश दिया। शिविर की अध्यक्षता एसडीएम आशीष सांगवान ने की। शिविर में विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे और लोगों की समस्याएं सुनकर उनके समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान क्षेत्र से पहुंचे लोगों ने बिजली, पानी, राजस्व, पेंशन तथा अन्य सरकारी सेवाओं से संबंधित शिकायतें अधिकारियों के समक्ष रखीं। एसडीएम आशीष सांगवान ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्राप्त शिकायतों का समयबद्ध तरीके से निपटारा किया जाए।

संत रविदास समाज विकास समिति का चुनाव सम्पन्न

भिवानी। गुरु रविदास भवन तिगड़ाना के प्रांगण में राम कुमार दहिया (पूर्व रोजगार कार्यालय अधिकारी) की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में लंबे विचार-विमर्श के बाद सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का गठन किया गया, जिसमें निम्नलिखित पदाधिकारी का चुनाव हुआ। प्रधान राजेंद्र सिंह थानेदार महासचिव कर्मवीर दहिया उप प्रधान ,रामवीर कटारिया, धर्मवीर सिंह ,सुरेश नाफरिया, बलवान ढांडा ,सचिव ईश्वर सिंह दहिया ,कैशियर शिव कुमार सिंहमार व सुरेंद्र गहलावत। सलाहकार वीरेंद्र थानेदार, साधु राम ,सतीश कुमार, राजकुमार, सतबीर सभरवाल, रामकुमार व विजय सिंह संरक्षक राजकुमार दहिया (पूर्व सरपंच) मीटिंग के दौरान सतबीर दहिया (प्रधान डॉक्टर अंबेडकर युवा एकता समिति), सत्यवान रंगा ,सुरेंद्र डबली, सोमवीर सिंह, सुरेश नाफरिया, राजेन्द्र टाईपिस्ट,सुरेश हांडा , संजय सिंह ,मास्टर जयसिंह डी पी, मास्टर सुरेश,डॉक्टर उपेश दहिया, पवन फायरमैन, मंगेज पंच, रोहतास पंच ,राजा पंच ,राज सिंह, बंटी, अभिजीत, अभय सिंह, सुरेन्द्र सिंह व वीरेंद्र मिस्त्री आदि मौजूद रहे।

गांव निहालगढ़ की पिंकी सर्वोत्तम माता का खिताब

बाढ़ड़ा। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा ब्लॉक बाढड़ा में सीडीपीओ सुनीता सांगवान के नेतृत्व में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं को बच्चों के बेहतर पोषण, स्वास्थ्य, स्वच्छता तथा सही देखभाल के प्रति जागरूक करना था। आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और उपस्थित माताओं को बच्चों के संतुलित आहार, समय पर टीकाकरण, साफ-सफाई और सही पालन-पोषण के महत्व के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न आंगनवाड़ी केंद्रों से आई माताओं का साक्षात्कार लिया गया। उनसे बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य, देखभाल, स्वच्छता और टीकाकरण से संबंधित प्रश्न पूछे गए। इंटरव्यू के आधार पर चयनित माताओं को बेस्ट मदर के रूप में सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर निहालगढ़ की पिंकी, द्वितीय स्थान पर लाडावास की रेखा तथा तृतीय स्थान पर नांधा की पूनम रही। सभी विजेता माताओं को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया गया।

विद्यालय के मुख्य शिक्षक भी शिक्षा की अलख जगाने की एवज में कई बार हो चुके हैं सम्मानित

राजकीय उच्च विद्यालय बोहल बना सुपर-100, छात्रा प्रिया ने लहराया परचम, मिलेगी फ्री कोचिंग और अन्य सुविधाएं

विद्यालय इससे पहले भी चार विद्यार्थियों को दिलवा चुका है सुपर 100 में सफलता, पंचकूला, रेवाड़ी, हिसार, कुरूक्षेत्र में मिलती है फ्री कोचिंग

दीपक कुमार डुमड़ा ▸▸ बवानीखेड़ा

कहते हैं कि जब राहगीर को राह दिखाने वाले नेक इंसान मिले तो राहगीर में भी मंजिल के प्रति जुनून साफ दिखाई देने लगता है। कुछ ऐसे ही इरादे रखते हैं बवानीखेड़ा खंड के अंतर्गत आने वाले गांव बोहल के राजकीय उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक संदीप शर्मा व विद्यालय के राजेश कुमार, संदीप नेहरा, नीलम, अंजू, कुलदीप, मीना, मीना देवी, सत्यवान, सुरेश यादव, संदीप आदि स्टाफ। जिन्होंने बच्चों में शिक्षा की ऐसी लौ जगाई की बच्चों को शिक्षा के अलावा कुछ दिखता ही नहीं। मौजूदा विद्यालय की छात्रा प्रिया पुत्री विरेन्द्र सिंह ने पहली बार में ही सुपर-100 की परीक्षा प्रथम चरण में उत्तीण कर पहली बाधा पार कर ली। जिससे विद्यालय में खुशी का माहौल पैदा हो गया। हालांकि विद्यालय के मुख्य शिक्षक भी शिक्षा की अलख जगाने की एवज में प्रदेश के मंत्रियों से भी कई बार सम्मानित हो चुके हैं।

बवानीखेड़ा। मेधावियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

शिक्षकों ने किया सम्मानित

प्रदेश के शिक्षा विभाग द्वारा राजकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए अलग अलग योजनाएं लाकर उन्हें रूचिकर बनाने का कार्य करता है जिसमें शत-प्रतिशत सफलता हासिल होती है। हालिया शिक्षा विभाग हरियाणा की अनूठी पहल जिसने सरकारी स्कूल के बच्चों को डॉक्टर व इंजीनियर बनने के सपने साकार करने की हिम्मत दी है के तहत लिए जाने वाले सुपर-100 परीक्षा के प्रथम चरण में राजकीय उच्च विद्यालय बोहल की दसवीं कक्षा की छात्रा प्रिया पुत्री वीरेंद्र सिंह ने पहली बाधा पार कर ली है। शिक्षकों ने छात्रा व परिजनों को बधाई देकर उसे सम्मानित किया।

दूसरे पड़ाव की तैयारी शुरू

विद्यालय मुख्य अध्यापक संदीप शर्मा ने बताया कि इससे पहले भी राजकीय उच्च विद्यालय बोहल ने चार बच्चों को सुपर-100 में सफलता दिलवाई है। जिनमें अंजलि पुत्री कमल, सुमन पुत्री जगबीर, मौसम पुत्री रणधीर, पवन पुत्र श्री कृष्ण शामिल हैं। इस परीक्षा के अंतर्गत पूरे हरियाणा से 100 बच्चे मेडिकल व 100 बच्चे नॉन मेडिकल स्ट्रीम के लिए चयनित किए जाते हैं जिनको शिक्षा विभाग आईआईटी/जेईई व अन्य डॉक्टर, इंजीनियरिंग लाइन के लिए एग्जाम की निःशुल्क तैयारी स्वयं करवाता है। मुख्य अध्यापक ने पूरी टीम के साथ दूसरे पड़ाव की तैयारी शुरू करवा दी।

छात्रा ने सफलता का श्रेय शिक्षकों को दिया

विद्यालय मुख्य अध्यापक संदीप शर्मा ने बताया कि चयनित छात्रा की सरकार द्वारा पंचकूला, रेवाड़ी, हिसार, कुरूक्षेत्र आदि स्थानों पर निःशुल्क कोचिंग दी जाएगी जहां पर रहना, खाना, ड्रेस, किताबें सब फ्री होगा। वहीं छात्रा व उसके परिजनों ने भी इसका श्रेय शिक्षकों को दिया व विभाग की ऐसी योजनाओं की जमकर तारीफ करते हुए बताया कि वे जन्मों तक इसे सपना ही समझते लेकिन शिक्षकों व विभाग के कारण ये सपने हकीकत में बदल रहे हैं।

25 मार्च को बजट पर चर्चा के लिए फिर बुलाई बैठक

बजट बैठक स्थगित, नॉमिनेटेड सहित 11 पार्षद रहे अनुपस्थित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ लोहारू

शहर में नगर पालिका अध्यक्ष और कई पार्षदों के बीच आपसी खींचतान उजागर हुई है। 16 मार्च को बजट चर्चा के लिए बुलाई हाउस बैठक में दोनों नॉमिनेटेड पार्षदों सहित 11 पार्षदों के अनुपस्थित रहने की बात सामने आई है। बैठक के लिए नगर पालिका के अधिकारी, नपा चेयरमैन प्रदीप तायल और पांच पार्षद अन्य पार्षदों का इंतजार करते रहे। बाद में बजट बैठक का कोरम पूरा नही होने की सूरत में नपा सचिव तेजपाल सिंह ने बजट बैठक स्थगित कर दी और अब यह बैठक आगामी 25 मार्च को पुनः बुलाई गई है। बजट बैठक स्थगित के बाद एक तिहाई सदस्यों के साथ पूर्व निर्धारित समय अनुसार हाउस की साधारण बैठक का आयोजन किया तथा विकास के मुद्दों पर चर्चा की गई।

बता दें कि लोहरू नपा चेयरमैन प्रदीप तायल और शहर के कई पार्षदों के बीच पिछले कई महीनों से आपसी खींचतान की बातें सामने आ रही थी। कई पार्षदों ने प्रधान पर विभिन्न आरोप लगाते हुए पूर्व में उच्चाधिकारियों को शिकायत भी की थी, लेकिन चेयरमैन और पार्षदों के बीच दो गुट बन गए। चेयरमैन गुट में पांच पार्षद बताए जा रहे हैं। बहरहाल इसी खींचतान के बीच 16 मार्च को बजट चर्चा के लिए सुबह 11 बजे बजट बैठक और शहर के विकास कार्यों पर चर्चा के लिए दोपहर एक बजे हाउस की साधारण बैठक बुलाई गई थी, जिसके लिए सभी 14 वार्ड पार्षदों, दो नॉमिनेटेड पार्षदों के साथ साथ सांसद और विधायक को भी बैठक का एजेंडा भेजा गया था। बजट बैठक से दो नॉमिनेटेड पार्षदों सहित 11 पार्षदों ने किनारा कर लिया और सदन में नगर पालिका अधिकारियों के अलावा नगरपालिका चेयरमैन प्रदीप तायल, पार्षद राजेश सैनी, पार्षद अशोक सैनी, पार्षद सुनील, पार्षद प्रीति व पार्षद महेश अन्य पार्षदों का इंतजार करते रहे। काफी इंतजार के बाद नगरपालिका सचिव और प्रधान प्रदीप तायल ने बजट बैठक को स्थगित करने का निर्णय लिया और बताया कि बजट पर चर्चा के लिए आगामी 25 मार्च को बजट बैठक बुलाई गई है तथा नियमानुसार सभी पार्षदों को एजेंडा भेजा जाएगा।

लोहारू। बजट बैठक के स्थगित होने के बाद साधारण बैठक में मौजूद नपा प्रधान व पांच पार्षद। फोटो : हरिभूमि

साधारण बैठक में विकास कार्यों पर की चर्चा

तत्पश्चात एक तिहाई सदस्यों के साथ एक बजे नपा प्रधान की अध्यक्षता में साधारण बैठक हुई, जिसमें शहर के विकास कार्यों पर चर्चा की गई। साधारण बैठक में तिकोना पार्क की तारबंदी या चाहरदीवारी करवाने, किराना तालाब का सौंदर्यीकरण करने, देवीलाल चौक से ओवरब्रिज तक सडक के दोनों ओर सौंदर्यीकरण करने, उच्च न्यायालय में विचाराधीन नगरपालिका के मुकदमों की सख्ती से पैरवी करने, शहर में आवश्यक स्थानों पर अस्थायी ब्रेकर बनाने सहित कई मुद्दों पर चर्चा की गई। बैठक में पांच पार्षद सहित नपा के अधिकारी मौजूद रहे।

नपा प्रधान पर लगाया मनमानी का आरोप

सोमवार को दोनों नॉमिनेटेड पार्षदों सहित 11 पार्षदों का कहना है कि नगर पालिका प्रधान मनमानी चलाते हैं। बैठक मुकर्रर करने से पहले और बैठक के मुद्दों पर कभी पार्षदों के साथ राय नहीं करते। शहर के संगठित विकास के लिए प्रधान और पार्षदों का संगठित होना जरूरी है। शहर के समुचित विकास के लिए सभी पार्षदों के साथ सामूहिक चर्चा की जानी चाहिए और बैठक का समय निर्धारण से पहले पार्षदों से राय की जानी चाहिए।

समान विकास ही उनकी प्राथमिकता

नपा प्रधान प्रदीप तायल ने बताया कि बैठक बुलाना प्रधान का विशेषाधिकार है, उसी के तहत बैठक बुलाई गई थी। उनकी पत्नी भी पार्षद रही है, लेकिन उन्होंने बैठकों का कभी बहिष्कार नहीं किया। सभी वार्डों का समान रूप से विकास करवाया जा रहा है। सभी पार्षदों को एजेंडा भेजा था, बैठक में सभी पार्षद मिलकर शहर के विकास पर चर्चा करते हैं। शहर के विकास के लिए संबंधित वार्ड पार्षदों को गंभीर होने की जरूरत है, शहर का समान विकास करवाना उनकी प्राथमिकता है।

अपने स्टडी सेंटर पर ही जमा करें असाइनमेंट्स

चरखी दादरी। इग्नू के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. धर्म पाल ने जानकारी देते हुए बताया कि इग्नू की असाइनमेंट्स केवल इग्नू द्वारा निर्धारित अध्ययन केंद्रों पर ही जमा की जा रही हैं। कुछ विद्यार्थी गलतफहमी के कारण रविवार के दिन क्षेत्रीय केंद्र करनाल में असाइनमेंट्स जमा कराने के लिए आ जाते हैं और सभी विद्यार्थियों की असाइनमेंट्स क्षेत्रीय केंद्र पर ले पाना संभव नहीं है। विद्यार्थियों को एसएमएस के द्वारा सूचित भी किया जा चूका है कि असाइनमेंट्स केवल अपने अध्ययन केंद्र पर ही जमा करवाने है। हालांकि कुछ विद्यार्थी गलती से रविवार को क्षेत्रीय केंद्र करनाल पर पहुंच गए थे और क्षेत्रीय केंद्र द्वारा उनकी समस्या का निपटारा भी कर दिया गया।

दिव्यांगजन समाज का अभिन्न अंग हैं : डीसी

भिवानी। अरावली पावर कंपनी प्राइवेट लिमिटेड के कॉर्पोरेट द्वारा सामाजिक उत्तरदायित्व कार्यक्रम के अंतर्गत सोमवार को स्थानीय जिला रेडक्रॉस सोसायटी परिसर में सहायक उपकरण एवं कृत्रिम अंग वितरण समारोह का आयोजन किया गया। डीसी एवं जिला रेडक्रॉस सोसायटी अध्यक्ष साहिल गुप्ता ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान 29 दिव्यांगजनों को 18.24 लाख की लागत के सहायक उपकरण व कृत्रिम अंग भेंट किए। अपने संबोधन में डीसी ने दिव्यांगजन समाज का अभिन्न अंग हैं। दिव्यांगजनों को समाज में उचित स्थान मिलना जरूरी है।

बापोड़ा की माटी के लालों का भव्य अभिनंदन

भिवानी। वीर प्रसूता भूमि बापोड़ा की राजपूत धर्मशाला में सोमवार को ऐतिहासिक सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में उन युवा प्रतिभाओं और कर्मठ व्यक्तित्वों को सम्मानित किया, जिन्होंने न केवल शिक्षा और सरकारी सेवाओं में बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी गांव का नाम रोशन किया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता तंवर खाप बापोड़ा के प्रधान ओमप्रकाश सिंह तंवर ने की, जबकि मंच का कुशल संचालन डॉ. सतपाल सिंह तंवर ने किया। समारोह में पशु चिकित्सक मनू शर्मा, असिस्टेंट प्रोफेसर अमित सोनी, असिस्टेंट प्रोफेसर रोहित सारसर, करण सिंह तंवर तथा जिगर सिंह तंवर को सम्मानित किया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण डॉ. सतपाल सिंह तंवर रहे, जिन्हें राष्ट्रीय सम्मान ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं संस्थापक नेत्रपाल तंवर भिवानी द्वारा उनके निःस्वार्थ सामाजिक कार्यों के लिए भिवानी गौरव सम्मान 2026 से नवाजा गया।

राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद की अध्यक्षता में सांस्कृतिक व महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में विस्तार व्याख्यान आयोजित हुआ।, इस अवसर पर मुख्य वक्ता सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रोफेसर भूपसिंह ने कहा कि धर्म के नाम पर विवाद मानव को कमजोर बनाता है। उन्होंने कहा कि वेदों से जुड़कर सार्वभौमिक तथ्यों को भली-भांति जानकर ही मानव समर्पित, सार्थक एवं कुशल सामाजिक जीवन जी सकता है और देशसेवा कर सकता है।

लंबित मामलों का शीघ्र निपटारा करें : एसडीएम

भिवानी। एसडीएम महेश कुमार की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित उनके कार्यालय में अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति से संबंधित उप-मंडल स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी समिति की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में एसडीएम ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि लंबित मामलों का शीघ्र निपटारा किया जाए, ताकि पीड़ितों को समय पर आर्थिक सहायता उपलब्ध करवाई जा सके। इस दौरान संबंधित विभागों के अधिकारी व गैर सरकारी सदस्य मौजूद रहे।

एसडीएम आशीष सांगवान ने बोर्ड परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चरखी दादरी

एसडीएम आशीष सांगवान ने बोर्ड परीक्षाओं के सुचारू व नकल रहित संचालन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से चांदवास स्थित परीक्षा केंद्र का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने परीक्षा कक्षों की व्यवस्था, विद्यार्थियों के बैठने की योजना, प्रश्न पत्रों की सुरक्षा तथा केंद्र पर तैनात स्टाफ की ड्यूटी व्यवस्था का जायजा लिया। एसडीएम ने केंद्र अधीक्षकों को निर्देश दिए कि परीक्षा प्रक्रिया पूरी पारदर्शिता और अनुशासन के साथ संपन्न कराई जाए तथा किसी भी प्रकार की अनियमितता या बाहरी हस्तक्षेप को सख्ती से रोका जाए। उन्होंने अधिकारियों को परीक्षाएं निष्पक्ष और शांतिपूर्ण माहौल में करवाने तथा नकल रोकने के लिए सख्त निगरानी रखने के निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने परीक्षार्थियों को शांतिपूर्ण वातावरण उपलब्ध करवाने और सुरक्षा प्रबंध मजबूत रखने पर विशेष बल दिया, ताकि परीक्षाएं निष्पक्ष व सुचारू रूप से संपन्न हो सकें।

चरखीदादरी। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्र निर्माण में अपना योगदान दें : योगेश

■ माई भारत पोर्टल अवेयरनेस विषय पर व्याख्यान आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

वैश्य महाविद्यालय भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी के तत्वावधान में उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा प्रायोजित विश्वविद्यालय स्तरीय शिविर के दूसरे दिन का शुभारंभ मुख्य वक्ता राष्ट्रीय एन एस एस अवॉर्ड विजेता योगेश चौधरी,वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल,वैश्य महाविद्यालय के डीन एकेडमिक डॉ नरेंद्र चाहर आदि द्वारा माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्जवलित कर किया। कार्यक्रम में मंच का सफल संचालन बेस्ट स्वयंसेवक अवार्डी स्वयंसेविका छवि एवं संस्कृति ने किया। शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत प्रभातफेरी के बाद योगाचार्य दीपक जांगड़ा के योगाभ्यास के साथ हुई। उन्होंने स्वयंसेवकों को व्यायाम के आधुनिक तरीकों से जोड़ा, व योग के जरिए मानसिक एकाग्रता के महत्व को समझाया। अतिथियों का स्वागत करते हुए प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना युवा वर्ग को सेवा करने का जज्बा पैदा करता है। मुख्य वक्ता राष्ट्रीय एन एस एस अवॉर्ड विजेता योगेश चौधरी ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना (एन एस एस) का मूल उद्देश्य युवाओं में सेवा, समर्पण और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करना है। उन्होंने कहा कि एन एस एस स्वयंसेवक स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, रक्तदान, डिजिटल साक्षरता और सामाजिक जागरूकता जैसे कार्यों के माध्यम से समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने का कार्य कर रहे हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे एन एस एस के आदर्श वाक्य नोट मी बट यू को अपनाते हुए समाज सेवा के कार्यों में भागीदारी निभाएं।

भिवानी। शिविर में मुख्यअतिथि को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कौशल विकसित करें

राष्ट्रपति अवार्डी अशोक भारद्वाज ने कहा कि माई भारत पोर्टल युवाओं को राष्ट्र निर्माण से जोड़ने का महत्वपूर्ण मंच है। इस पोर्टल के माध्यम से युवा विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक और स्वयंसेवी गतिविधियों से जुड़कर अपने कौशल का विकास कर सकते हैं तथा समाज सेवा में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए जरूरी है एचपीवी वैक्सीन

■ वैक्सीन का कोई भी दुष्प्रभाव नहीं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चरखी दादरी

महिलाओं में होने वाले सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए एचपीवी वैक्सीन पूरी तरह से कारगर है और लडकियों के लिए इसे लगवाना बेहद जरूरी है। इस वैक्सीन के कोई दुष्प्रभाव भी नहीं हैं और इसका प्रयोग पूरी दुनिया में किया जा रहा है। सरकार ने बड़ी धनराशि खर्च करके देश की महिलाओं को स्वस्थ रखने के लिए यह वैक्सीन विदेश से मंगवाई है।

इस बारे में जानकारी देते हुए सिविल सर्जन डॉ नरेश कुमार ने बताया कि देशव्यापी एचपीवी टीकाकरण कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा गत 28 फरवरी को किया गया है, ताकि किशोरियों को सर्वाइकल कैंसर से बचाया जा सके। इस कार्यक्रम के अंतर्गत केवल वे किशोरियोंही पात्र हैं जिन्होंने 14 वर्ष की आयु पूर्ण कर ली है तथा 15 वर्ष की आयु पूरी नहीं की है। उन्होंने बताया कि ह्यूमन पैपिलोमा वायरस एक सामान्य संक्रमण है जो महिलाओं के प्रजनन तंत्र को प्रभावित करता है और यही सर्वाइकल कैंसर गर्भाशय के निचले भाग के कैंसर का भी मुख्य कारण है। उन्होंने बताया कि यह टीका इस संक्रमण से बचाव करता है और भविष्य में सर्वाइकल कैंसर होने के खतरे को काफी कम करता है। भारत में महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर दूसरा सबसे आम कैंसर है।

छात्राओं को नशे के विरुद्ध किया जागरूक

मानसिक दबाव व्यक्ति को धकेल रहा नशे की ओर

■ विद्यार्थियों को नशामुक्ति से संबंधित स्लाइड दिखाई

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

नशीली दवाओं का दुरुपयोग वैश्विक अभिशाप बन चुका है, जिससे न केवल व्यक्ति का स्वास्थ्य बिगड़ता है, बल्कि सामाजिक और आर्थिक ताना-बाना भी प्रभावित होता है। युवाओं को जागरूक करने के लिए सोमवार को महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में नशामुक्ति प्रकोष्ठ के सौजन्य से विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम में ड्रग अब्यूज को परिभाषित करते हुए बताया कि जब कोई व्यक्ति किसी कानूनी या अवैध पदार्थ पर शारीरिक और मानसिक रूप से इस कदर निर्भर हो जाए कि वह उसे बार-बार लेने के लिए मजबूर हो जाए, तो इसे दवाओं का दुरुपयोग कहा जाता है।

भिवानी। महाविद्यालय में छात्राओं को संबोधित करते वक्ता।

योग व मेडिटेशन (ध्यान) रिकवरी की राह

यह समस्या किसी एक वर्ग तक सीमित नहीं है, ये समाज के हर आर्थिक और सामाजिक स्तर के व्यक्ति को प्रभावित कर रही है। इस मौके पर नशे की लत उपचार योग्य स्थिति है, जिसके इलाज के मुख्य रूप से दो आधार हैं, जिसमें शारीरिक निर्भरता को कम करने के लिए डॉक्टरी परामर्श तथा मनोरोग विशेषज्ञों और मनोवैज्ञानिकों द्वारा दी जाने वाली थेरेपी, जिससे मरीज की मानसिक स्थिति में सुधार होता है। इसके अलावा जीवनशैली में बदलाव जैसे योग व मेडिटेशन (ध्यान) रिकवरी की राह को आसान बनाते हैं। महाविद्यालय के एन कार्ड प्रभारी डॉ. देवेन्द्र दलाल के निर्देशन में विद्यार्थियों को नशामुक्ति से संबंधित स्लाइड प्रदर्शित की गईं। संस्थान के प्राचार्य जगबीर सिंह, उपप्राचार्य डॉ. जगवीर मान व डॉ. पंकज शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि नशे की रोकथाम के लिए शिक्षा, जागरूकता और सबसे महत्वपूर्ण एक मजबूत पारिवारिक समर्थन की आवश्यकता है। उन्होंने चिंता व्यक्त की कि भारत में नशीली दवाओं के दुरुपयोग ने महामारी का रूप ले लिया है। आधुनिक जीवन की भागदौड़, तनाव और मानसिक दबाव व्यक्ति को नशे की ओर धकेल रहे हैं। अक्सर युवा बेहतर महसूस करने या वास्तविकता से बचने के लिए दवाओं का सहारा लेते हैं, जो धीरे-धीरे लाइलाज लत में बदल जाती है।

खबर संक्षेप

पहली बार मिला है स्वःगणना का मौका

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए वीसी सभागार में सीटीएम अनिल कुमार की अध्यक्षता में जनगणना-2027 को लेकर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में सीटीएम ने बताया कि नागरिकों को पहली बार स्वःगणना की सुविधा मिलेगी। इसके लिए 16 से 30 अप्रैल तक ऑनलाइन जानकारी भर सकेंगे। एक मई से 30 मई तक मकानों की गणना की जाएगी। दूसरा चरण फरवरी 2027 तक होगा, जिसमें जनसंख्या की गणना होगी, जो कि घर-घर जाकर पूरी की जाएगी। उन्होंने बताया कि जनगणना के दौरान प्रत्येक व्यक्ति की जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा।

जांच शिविर में 326 लोगों की आंखों की जांच की

भिवानी। बाबा गंगाराम मंदिर जाटू लोहारी में निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें नेत्र रोग विशेषज्ञों द्वारा 326 लोगों की आंखों की जांच की। जांच के दौरान 58 लोगों को मोतियाबिंद आपरेशन के लिए चयन किया गया। उक्त कैम्प का आयोजन बाबा गंगाराम समाधि स्थल ट्रस्ट द्वारा करवाया गया। इस ट्रस्ट द्वारा अपने खर्चे पर मरीजों का इलाज करावाया जाता है।इस कैम्प में धीर आंखों के अस्पताल के चिकित्सकों ने अपनी सेवाएं दी।यह जानकारी ट्रस्ट के प्रधान अजय अग्रवाल ने दी।

मुख्य अध्यापक व केंद्र अधीक्षक किए सम्मानित

तोशाम। थिलोड स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में दसवीं परीक्षा नकल रहित व शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न होने पर एसएमसी प्रधान वेदप्रकाश शर्मा ने मुख्याध्यापक मांगेराम वर्मा व परीक्षा केंद्र अधीक्षक मुकेश शास्त्री को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। मांगेराम वर्मा ने कहा कि उनके विद्यालय में दसवीं कक्षा का परीक्षा केंद्र था। जिसमें परीक्षा शांतिपूर्ण व नकल रहित करवाई गई। वर्मा ने कहा कि परीक्षा में ग्रामीणों व स्टॉफ सदस्यों का बहुत ही सहरानीय सहयोग रहा। मांगेराम ने कहा कि परीक्षा केंद्र में परीक्षा नकल रहित ही होनी चाहिए। जो विधार्थी कड़ी मेहनत कर अपनी मंजिल को प्राप्त करता है वह बढ़िया है। नकल करने से बच्चे का भविष्य खराब होता है। सभी विधार्थियों को अपने जीवन मे कड़ी मेहनत करनी चाहिए। नकल कर के पास की गई परीक्षा से मंजिल प्राप्त नहीं होती।

पीओएस मशीनों से राशन वितरण शुरू

भिवानी। राशन वितरण के लिए पीओएस मशीनें मुख्यालय अपडेट कर चालू कर दी गई हैं। जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने पीओएस मशीनों के माध्यम से राशन वितरण पुनः शुरू कर दिया है। जिला खाद्य आपूर्ति नियत्रंक अपार तिवारी ने बताया कि सभी राशन डिपो पर मार्च माह का राशन पहुंच चुका है। यदि किसी लाभार्थी को राशन वितरण के संबंध में कोई शिकायत है तो वह संबंधित सहायक खाद्य एवं पूर्ति अधिकारी या निरीक्षक खाद्य एवं पूर्ति के कार्यालय में संपर्क कर सकता है। विभाग के टोल फ्री नंबर 18001802087 तथा जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक, भिवानी के कार्यालय में स्थापित कंट्रोल रूम में शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है।

कौशिक का एक वर्ष का कार्यकाल बेमिसाल : वर्मा

तोशाम। भारतीय जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष वीरेन्द्र कौशिक के सफलतम एक वर्ष का कार्यकाल पूर्ण होने पर भिवानी भाजपा परिवार में हर्ष का माहौल है। इस उपलक्ष्य में कार्यकर्ताओं ने उनके ओजस्वी नेतृत्व और संगठनात्मक कौशल की जमकर सराहना की है। कैरू मंडल अध्यक्ष सतीश वर्मा ने जिला अध्यक्ष को बधाई देते हुए कहा कि पिछला एक वर्ष भिवानी भाजपा के लिए उपलब्धियों भरा रहा है। उन्होंने कहा, वीरेन्द्र कौशिक की सबसे बड़ी शक्ति उनकी सबको साथ लेकर चलने की अद्भुत क्षमता है। सतीश वर्मा ने कहा कि कौशिक ने एक सच्चे अभिभावक की तरह हर छोटे-बड़े कार्यकर्ता की बात को सुना और उन्हें उचित मान-सम्मान दिया है।

विद्यार्थियों को किया प्रेरित

सौंदर्यीकरण, हरियाली और शैक्षिक गतिविधियों में महिला अध्यापिकाओं का सराहनीय योगदान

बदलाव की पाठशाला से बढ़ा बच्चों का ज्ञान, लौटी हरियाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

गांव घुसकानी स्थित वीर शहीद कैप्टन ओ.पी. दलाल राजकीय उच्च विद्यालय, घुसकानी में विद्यालय के सौंदर्यकरण, हरियाली बढ़ाने और शैक्षणिक गतिविधियों को आगे बढ़ाने में पूरे स्टाफ का सराहनीय योगदान देखने को मिल रहा है। विशेष रूप से महिला अध्यापिकाओं ने विद्यालय को सुंदर और प्रेरणादायक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। "बदलाव की पाठशाला" के अंतर्गत विद्यालय में समय-समय पर शैक्षणिक, खेल एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इन कार्यक्रमों को सफल बनाने में महिला अध्यापिकाएं बढ़-चढ़कर भाग ले रही हैं और विद्यार्थियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

भिवानी। बदलाव की पाठशाला के दौरान उपस्थित बच्चे व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

विद्यालय में पढ़ाई में कमजोर विद्यार्थियों के लिए बदलाव की पाठशाला के माध्यम से अतिरिक्त कक्षाओं का आयोजन किया जा रहा है, जिससे विद्यार्थियों को पढ़ाई में विशेष लाभ मिल रहा है। इन कक्षाओं में विद्यालय के सभी शिक्षक सहयोग करते हुए बच्चों को बेहतर शिक्षा देने का प्रयास कर रहे हैं।

विद्यार्थियों का विशेष योगदान

मुख्याध्यापिका लक्ष्मी देवी मौलिक ने कहा कि "जहां हरियाली होती है, वहां ज्ञान और सकारात्मकता का वातावरण स्वयं बन जाता है। जहां हरियाली होगी, वहीं सरस्वती का वास होगा।" उन्होंने बताया कि विद्यालय परिसर को हरा-भरा और स्वच्छ बनाने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि विद्यालय को हराभरा बनाने में ईको क्लब, "बदलाव की पाठशाला" तथा ईको क्लब के सदस्य विद्यार्थियों का विशेष योगदान रहा है। इनकी प्रेरणा से विद्यालय में पौधारोपण, स्वच्छता अभियान और पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी गतिविधियां लगातार चलाई जा रही हैं।

बदलाव की पाठशाला से छात्रों का सर्वांगीण विकास

शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू ने बताया कि "बदलाव की पाठशाला" का उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है, जिसमें शिक्षा, खेल, संस्कार और सामाजिक जागरूकता को विशेष महत्व दिया जा रहा है। विद्यालय परिवार और ग्रामीणों के सहयोग से यह अभियान लगातार आगे बढ़ रहा है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर मुख्याध्यापक कृष्ण कुमार, शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू, हिंदी अध्यापक अनिल शर्मा, कंप्यूटर शिक्षक विजेन्द्र, नवीन ढांडा, बिमला देवी, सुमन देवी, सुदेश कुमारी, सचिन कुमार, रचना देवी और रामोतार का भी विद्यालय के विकास कार्यों और गतिविधियों को सफल बनाने में विशेष योगदान रहा। इन सामूहिक प्रयासों से विद्यालय का वातावरण दिन-प्रतिदिन और अधिक सुंदर, प्रेरणादायक और शिक्षाप्रद बनता जा रहा है।

सुबह से शाम तक लाइन में खड़े रहने के बावजूद भी नहीं मिला सिलेंडर

गैस संकट पर भड़का कांग्रेस सेवादल विरोध-प्रदर्शन कर समाधान की मांग

घरेलू गैस सिलेंडर के बढ़ाए गए दाम वापस लेने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी में छोटूराम चौक पर सोमवार को जिला कांग्रेस सेवादल ने गैस की किल्लत को लेकर सोमवार को विरोध प्रदर्शन किया। विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व कांग्रेस सेवादल के जिला प्रधान विजेंद्र सिंह सिवाच ने किया। सेवादल के कार्यकर्ताओं ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। उन्होंने कहा कि सरकार इस समस्या का जल्द से जल्द समाधान करे। अन्यथा कांग्रेस बड़े स्तर पर आंदोलन करेगी। इस दौरान कांग्रेस सेवा दल के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता गैस सिलेंडर लेकर धरने पर बैठे और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। सिवाच ने बताया कि प्रदर्शन गैस की किल्लत को लेकर किया गया। पूरे देश में दिक्कत है। जिसके कारण लोगों को लाइनों में लगना पड़ता है। सुबह से शाम तक खड़े रहते हैं। इसके बाद जब पर्ची बनवाकर गोदाम में जाते हैं तो कहा जाता है कि गैस खत्म हो गई। उन्होंने सरकार से मांग की कि गैस की आपूर्ति बहाल की जाए। साथ ही जो 60 रुपए प्रति सिलेंडर रेट बढ़ाए गए थे, उन्हें भी वापस लिया जाए। देश में गैस की किल्लत है तभी लोगों की लाइन लगी हुई है। आगे अगर ऐसे ही गैस की समस्या रही तो बड़े स्तर पर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। जिसमें पूरी कांग्रेस पार्टी शामिल होगी। यहां महम गेट की नई बस्ती निवासी धापा ने कहा कि उनका बेटा तो मजदूरी करता है। उनको सिलेंडर नहीं मिल रहा। जिसके कारण खाना बनाने तक में परेशानी हो चुकी है। खाना बनाने तक जगह नहीं। उनको 5 माह से सिलेंडर नहीं मिल रहा।

भिवानी। गैस संकट को लेकर प्रदर्शन करते कांग्रेस सेवा दल के सदस्य।

प्रदर्शन में ये रहे मौजूद

इस विरोध प्रदर्शन में कांग्रेस सेवादल के उपप्रधान का.रवि खन्ना, बलवान प्रधान, राजेंद्र धानक, सुखवीर कमांडो, अमित पंघाल, सुमित बराड़, कटार सिंह सांगवान, डा.फूल सिंह धनाना, बल्लू डाकोत, प्रवीण बूरा, कंवर बीर सिंह, महाबीर घणघस, पृथ्वी सिंह लंबोरिया, लोहारू हल्का प्रधान महताब सिंह, अजीत सिंह ठेकेदार, नरेंद्र श्योकंद, अमित जांगड़ा, महासचिव सुरेंद्र रंगा, मनजीत जताई, दिलबाग ग्रेवाल, राजबाला, कृष्णा बोहरा, पिंकी, सुशीला, मंजू, वीना देवी, बबीता, ऊषा, माया, ममता, निक्की, शकुंतला, बाला, मामू, निर्मला, बिमला, सीमा, प्रेमा, शकुंतला देवी, माया गुलिया, कमलेश ग्रेवाल, नीलम, भतेरी, शीला, सुरेश, बबली नंबरदार, नरेश तंवर पूर्व सरपंच, सज्जन सिंगला, फतेह सिंह, रविंद्र धनाना, धापा देवी, निर्मला, प्रेमा, सेवा सिंह ढांडा,रघुवीर मलिक, वीरेंद्र ग्रेवाल, हल्का अध्यक्ष रविंद्र राठी समेत अनेक कार्यकत्रा शामिल रहे।

भिवानी। खेतों के रास्ता पक्का करवाने की मांग को लेकर विरोध जताते हुए।

रास्ता पक्का करवाने की मांग को लेकर डीसी से मिले ग्रामीण

पहले वाला ठेकेदार कार्य नहीं करता तो दूसरी एजेंसी को ठेका दिया जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

करीब डेढ साल पहले हांसी रोड से लेकर घिरावठी की ढाणी तक का कच्चा रास्ता पक्का करवाने की मांग को लेकर ग्रामीण उपायुक्त से मिले। ग्रामीणों ने बताया कि ढाणी तक जाने का केवल वही रास्ता है। उस रास्ते को पक्का न करवाने तथा जलभराव की वजह से वहां पहुंचने का रास्ता पूरी तरह से बंद हो गया है।

ग्रामीणों ने उपायुक्त से पहले वाला ठेकेदार कार्य नहीं करता तो दूसरी एजेंसी या ठेकेदार से कार्य करवाए जाने की गुजारिश की। इस पर उपायुक्त ने उसी वक्त जिला परिषद के कार्यकारी अभियंता को बुलाकर उक्त रास्ते को पक्का करवाए जाने के निर्देश दिए। ग्रामीणों ने उपायुक्त को बताया कि करीब डेढ साल पहले लोहारी जाटू के हांसी रोड से लेकर घिरावठी की ढाणी तक 25 एकड़ की दूरी तक रास्ता पक्का करने का टेंडर हुआ था। ठेकेदार के पास बार बार सूचना देने के बावजूद भी वह कार्य शुरू नहीं कर रहा है। विगत में ठेकेदार द्वारा रास्ते को पक्का करने का कार्य न करने की वजह से ही रास्ते पर जलभराव हुआ।

भिवानी। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि को सम्मानित करते हुए।

किसी भी कार्य को बोझ न समझें : कुलपति

कार्यशाला में 450 से अधिक ने पंजीकरण करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा 16–17 मार्च को मनोवैज्ञानिकों और चिकित्सकों के आत्म-विकास हेतु स्वास्थ्य, कल्याण एवं तनाव प्रबंधन के लिए सॉफ्ट स्किल्स प्रशिक्षण – परिवार एवं सामुदायिक परिप्रेक्ष्य पर विशेष ध्यान विषय पर दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन कुलगुरु प्रो दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता में विश्वविद्यालय के रामानुजन भवन स्थित सेमिनार हॉल में किया गया। इस कार्यशाला में देश-विदेश से 450 से अधिक प्रतिभागियों ने पंजीकरण कराया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो दीप्ति धर्माणी सहित अन्य विशिष्ट अतिथियों ने भाग लिया। इसके बाद वर्कशॉप में रिसोर्स पर्सन के तौर पर पधारे अन्नेती क्रूज स्मोलिंस्की और सुमित दत्ता को कुलपति ने सम्मानित किया। कुलपति ने उद्घाटन भाषण में मनोविज्ञान विभाग के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए सॉफ्ट स्किल्स, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा कि हमारा शारीरिक स्वास्थ्य तभी सही रह सकता है। जब हमारा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हो। किसी भी कार्य को बोझ नहीं समझें।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए शैक्षणिक कार्यक्रम उपयोगी

विवि कुलसचिव डा. जितेंद्र भारद्वाज ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाले पेशेवरों के लिए ऐसे शैक्षणिक कार्यक्रम अत्यंत उपयोगी होते हैं, जो उन्हें व्यावहारिक कौशल और नई दृष्टि प्रदान करते हैं। कार्यशाला के मुख्य वक्ता एनेट क्रूज स्मोलिंस्की ने अपने व्याख्यान में फेजिक फैमिली थेरेपी की अवधारणा और परिवारिक संबंधों में भावनात्मक समझ विकसित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। इस अंतरराष्ट्रीय कार्यशाला के आयोजन में डॉ. सोनल शेखावत ने आयोजन सचिव के रूप में तथा डॉ. कल्पना शर्मा और डॉ. संगीता शर्मा ने सह-संयोजक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

कस्बे में जलभराव से आमजन परेशान

बाढड़ा। कस्बे के जुई रोड़ पर बरसाती जलभराव से कस्बे से गुजरना मुश्किल हो गया है। क्षेत्र के सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने उपमंडल कार्यालय पहुंच कर एसडीएम आशीष सांगवान से मुलाकात कर उनको ज्ञापन सौंपा। भाकियू अध्यक्ष हरपाल सिंह भांडवा की अगुवाई में क्षेत्र के सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने एसडीएम आशीष सांगवान को बताया कि कस्बे में बरसाती पानी की निकासी का कोई पु2ता प्रबंधन नहीं है और उसका खामियाजा व्यापारियों व आमजन को भुगतना पड़ रहा है। मौजूदा समय में कस्बे में किसी सडक़मार्ग से गंदे पानी की निकासयी के लिए नाला निर्माण नहीं हुआ है जिससे घरों व बाजार से निकलना वाला गंदा पानी सडक़ पर भरा रहता है।

छात्रों ने नेशनल यूथ फेस्टिवल चेन्नई में लहराया परचम

39वें फेस्टिवल में सीबीएलयू का बेहतर प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने चेन्नई में आयोजित 39वें नेशनल यूथ फेस्टिवल में शानदार प्रदर्शन करते हुए देशभर में अपनी प्रतिभा का परचम लहराया। 10 से 14 मार्च तक चले इस राष्ट्रीय स्तर के आयोजन में देश के 185 विश्वविद्यालयों के हजारों छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इस फेस्टिवल में सीबीएलयू के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विवि को गौरवान्वित किया। विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक दल ने अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए विभिन्न प्रतियोगिताओं में उल्लेखनीय स्थान प्राप्त किए। पोस्टर मेकिंग और मिमिक्री (थिएटर) प्रतियोगिताओं में चतुर्थ स्थान हासिल किया। इस शानदार उपलब्धि पर विश्वविद्यालय की कुलगुरु प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी ने विजेता विद्यार्थियों को वीडियो कॉल के माध्यम से बधाई दी। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों ने 185 विश्वविद्यालयों के बीच यह गौरवपूर्ण उपलब्धि हासिल कर विश्वविद्यालय का मान बढ़ाया है। विवि प्रशासन ने इस ऐतिहासिक सफलता पर विजेता विद्यार्थियों, टीम इंचार्ज को बधाई दी।

118 लोगों व विद्यार्थियों की आंखों की जांच

चरखी दादरी। किसी भी देश, क्षेत्र के उत्थान के लिए बच्चों के अंदर संस्कारों को रोपण करना ही सबसे अहम होता है, इसलिए हमारा प्रयास रहना चाहिए कि विद्यालयों में पढने वाले प्रत्येक बच्चे के स्वास्थ्य को सही रखने में हम यथा संभव योगदान दें, जिससे कि वो आगे चलकर राष्ट्र की मजबूती व विकास में सहयोगी बने। यह आह्वान मॉडल दादरी जिला बनाओ संगठन युवा विंग अध्यक्ष अधिवक्ता डॉ अनिल बलवान साहू ने सामाजिक मुहिम की कड़ी में गांव डोहका व अटेला के नेशनल स्कूल में आयोजित मेडिकल शिविरों के दौरान सभी से किया। कैंपों में आई क्यू, गीताजंली अस्पताल के चिकित्सकों ने 118 नागरिकों व विद्यार्थियों के सामान्य रोग और नेत्रों की जांच की।

खिलाड़ियों ने सीखे विभिन्न खेलों के गुर

सात दिवसीय स्पोर्ट्स कैंप में 60 विद्यार्थियों ने लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

हलवासिया विद्या विहार में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास को ध्यान में रखते हुए सात दिवसीय स्पोर्ट्स कैंप का आयोजन किया। कैंप में लगभग 60 विद्यार्थियों ने पूरे जोश व खेल भावना के साथ भाग लिया, जिससे मैदान में उत्साहपूर्ण वातावरण बना रहा। कैंप के अंतर्गत हैंडबॉल, फुटबॉल, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, खो-खो, कबड्डी ,योगा व जूडो- कराटे इत्यादि खेल गतिविधियां शामिल की। अतिथियों ने कहा कि खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, खेलों से शरीर स्वस्थ और मजबूत बनता है। नियमित रूप से खेल खेलने से शारीरिक क्षमता, सहनशक्ति एवं ऊर्जा में वृद्धि होती है। कैंप के दौरान प्रेरणादायक दृश्य देखने को मिला, जब प्रशासक डॉक्टर शमशेर सिंह अहलावत एवं प्राचार्य विमलेश आर्य स्वयं विद्यार्थियों के साथ मैदान में उपस्थित रहे। खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं बल्कि इससे अनुशासन, टीम भावना और आत्मविश्वास का भी विकास होता है। विद्यालय प्रशासन का सदैव प्रयास रहता है कि विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी अपनी रुचि बनाए रखें, इसलिए विद्यालय प्रशासन समय-समय पर इस प्रकार के कैंप आयोजित करता रहता है।

भिवानी। विद्यालय प्रशासक व प्राचार्य के साथ खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

आकांक्षा हाट के छठे दिन बैंकिंग सेवाओं पर फोकस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

नीति आयोग के आकांक्षी खंड कार्यक्रम के अंतर्गत खंड बाढड़ा में आयोजित सात दिवसीय आकांक्षा हाट के छठे दिन का आयोजन बैंकिंग सेवा एवं वित्तीय साक्षरता थीम को समर्पित रहा। इस अवसर पर विभिन्न बैंकों तथा विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों के माध्यम से लोगों को बैंकिंग सेवाओं, सरकारी बीमा योजनाओं और डिजिटल लेनदेन से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां प्रदान की गईं। कार्यक्रम के दौरान एसडीएम बाढड़ा आशीष सांगवान ने आयोजन स्थल पर पहुंचकर विभिन्न विभागों एवं बैंकों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का अवलोकन किया। उन्होंने स्टॉल संचालकों से योजनाओं की जानकारी ली और उपस्थित लोगों से सरकारी योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि वित्तीय साक्षरता आज के समय की आवश्यकता है और इससे आम नागरिकों को सुरक्षित तथा सशक्त आर्थिक जीवन जीने में सहायता मिलती है। आकांक्षा हाट में विशेष रूप से स्थानीय उद्यमियों तथा स्वयं सहायता समूहों को प्रोत्साहित करने के लिए बैंकिंग सुविधाओं से संबंधित विशेष स्टॉल लगाए गए।

सिस्टम की कुंभकर्णी नींद पर पूर्व जिला पार्षद मान बरसे

पालुवास मोड़ तक रोड पर लगे कूड़े के ढेर

भिवानी। भगवान परशुराम चौक से महम रोड पर लगा कूड़े का ढेर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

शहर की सफाई व्यवस्था एवं प्रशासनिक उदासीनता को लेकर पूर्व जिला पार्षद ईश्वर मान ने मोर्चा खोल दिया है। सोमवार को समाधान शिविर में पहुंचे मान ने उपायुक्त को सौंपे पत्रों में प्रशासन की कार्यशैली पर तीखे सवाल उठाए हैं। उन्होंने मांग की कि महम रोड पर तत्काल सफाई अभियान चलाकर कूड़े के ढेर हटाए जाएं।

वहीं भगवान परशुराम चौक से प्राकृतिक चिकित्सालय तक फुटपाथ का निर्माण करवाया जाए, अन्य मुख्य सड़कों की तर्ज पर महम रोड के लिए दो करोड़ रूपये का बजट मंजूर किया जाए। उन्होंने कहा कि शहर की मुख्य सड़कों के सौंदर्यीकरण और सफाई को लेकर वह पिछले चार महीनों से लगातार गुहार लगा रहे हैं, लेकिन शासन-प्रशासन के कानों पर जूं तक नहीं रेंग रही। मान ने विशेष रूप से भगवान परशुराम चौक से महम रोड पालुवास मोड़ तक की बदहाली का मुद्दा उठाया।

महम रोड के सौंदर्यीकरण की मांग उठाई

इसके अलावा यहां गोशाला, प्राकृतिक चिकित्सालय और सरकारी दफ्तर भी हैं, इसके बावजूद सड़क पर कूड़े के बड़े-बड़े ढेर लगे हैं, वे पिछले चार महीनों से शिकायत कर रहे है, पर प्रशासन कुंभकर्णी नींद सोया हुआ है। उन्होंने मांग की कि जनहित में महम रोड के सौंदर्यीकरण और फुटपाथ निर्माण के लिए भी कम से कम 2 करोड़ रूपये का बजट आवंटित किया जाए। रविवार को छुट्टी के दिन भी टीम ने जेसीबी की मदद से तालु-मुढाल रोड से झुंड झाड़ी और काबली कीकर को साफ करवाई।