

हरिभूमि मिवाणी-दादरी भूमि

रोहक, गुरुवार 26 मार्च 2026

11 जहां तक
स्थायी मान्यता,
स्कूल वहीं तक
लगा पाएंगे



12 लोगों को
शिकायत लेकर
आने की
जरूरत है



नपा चेयरमैन की अध्यक्षता में हाउस की बजट बैठक का आयोजन

विकास को लेकर खाका तैयार, 19 करोड़ रुपये के बजट पर लगी मुहर

बजट पिछले वर्ष से करीब 8 से 10 गुणा अधिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू



भिवानी। लोहारू नगर पालिका कार्यालय में आयोजित बजट बैठक में मौजूद प्रधान, पार्षदगण और अधिकारी।

फ्रीसदी की बढ़ोतरी की गई है तथा करीब 19 करोड़ रुपये का बजट तैयार किया गया है। इस बजट में शहर के भगवान परशुराम चौक के पास सामुदायिक भवन के लिए करीब 7.5 करोड़ रुपये के बजट का प्रावधान किया गया। वहीं आगामी वित्त वर्ष में ई लाइब्रेरी के लिए करीब

70 लाख रुपये तथा पार्कों में दिव्यांगों के लिए लाखों रुपये के व्यायाम उपकरण लगाए जाएंगे। यहीं नही बजट में शहर की सफाई व्यवस्था को बेहतर करने, गलियों व नालियों को पक्का करने, जल निकासी का समुचित प्रबंध करने, कर्मचारियों के वेतन आदि का भी

सड़क हादसे में बाइक सवार की मौत, दूसरा घायल, मामला दर्ज

लोहारू। गांव दिगावा के पास पिकअप और मोटरसाइकिल की टक्कर में मोटरसाइकिल सवार युवक की मौत हो गई और दूसरे व्यक्ति के घायल होने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस को दी शिकायत में गोविंदपुरा गांव निवासी विनोद कुमार ने बताया कि वह अपने गांव के ही दोस्त करीब 39 वर्षीय धर्मेश के साथ बाइक पर सवार होकर दिगावा जा रहे थे। इस दौरान सामने से आ रही पिकअप ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी।

घटना के बाद पिकअप चालक मौके से फरार हो गया। दोनों को स्थानीय लोगों की मदद से लोहारू के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती करवाया गया, जहां चिकित्सकों ने धर्मेश को मृत घोषित कर दिया। जांच अधिकारी रवींद्र कुमार ने बताया कि घायल विनोद की शिकायत पर अज्ञात पिकअप चालक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी गई है। मृतक युवक धर्मेश के शव पोस्टमार्टम कराकर शव परिजनों के हवाले कर दिया गया है।

अस्सी लाख की सौगात, न गली रहेगी कच्ची और न जर्जर फुटपाथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिवाणी

बुधवार को नगरपरिषद ने भिवानी शहर के लोगों को करीब अस्सी लाख रुपये के विकास कार्यों की सौगात दी। उक्त बजट के तहत करीब दस गलियों का निर्माण होगा। कुछ ऐसे गलियां हैं। जो जर्जर हो चुकी हैं उनका अब फिर से निर्माण करवाया जाना शामिल है।

विधायक घनश्याम सराफ व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने न्यू भारत नगर पहुंचकर नारियल फोड़कर गलियों का निर्माण कार्य शुरू करवाया। इस दौरान नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने लोगों का मुंह मीठा करवाया। इस मौके पर लोगों ने कुछ समस्याएं भी रखीं। जिनका विधायक घनश्याम सराफ ने अधिकारियों को फोन करके तत्काल हल



भिवानी। गली के निर्माण कार्य शुरू करवाते विधायक व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी।

करवाने के निर्देश दिए। जन प्रतिनिधियों ने कहा कि जनता की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर अधिकारी निराकरण करें। इस मामले में किसी तरह की कोई लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी।

इस मौके पर पार्षद कृष्ण, कर्मबीर यादव, राजपाल पीटीआई, नाहर सिंह, सतबीर सिंह विंदेश सिंह, सुंदर कुमार, ईश्वर सिंह के अलावा अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे। विधायक सराफ व नप चेयरपर्सन

प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह न्यू भारत नगर पहुंचे। वहां पर उन्होंने सबसे पहले आमप्रकाश के मकान से लेकर प्रवीण शर्मा गुजरा की दाणी तक की गली के निर्माण कार्य शुरू करवाया। यह गली वाई संख्या नौ में है। इसके बाद दोनों जनप्रतिनिधियों ने राजपाल पीटीआई के मकान से लेकर ईश्वर के मकान तक की गली का निर्माण कार्य शुरू करवाया। इनके अलावा इसी वाई निवासी राजेंद्र यादव के मकान से लेकर मनफूल (भारत नगर) तक के मकान, आरसी शर्मा के मकान से लेकर आनंद की गली संख्या 15 (शांतिनगर) तथा मिनी बाईपास पर विक्की राजपूत के मकान वाली गली वाई संख्या 11 के निर्माण कार्य का शुभारंभ करवाया। इन गलियों के निर्माण पर करीब 80 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी।

चहुंमुखी विकास हो रहा विधायक घनश्याम सराफ ने कहा कि विकास कार्यों के लिए सरकार के खजाने के मुंह 24 घंटे खुले हैं। लोग सार्वजनिक कार्य लेकर आए। उनकी सीएम नायब सिंह सैनी व अधिकारी प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवा रहे हैं। पूरे प्रदेश का चहुंमुखी विकास करवाया जा रहा है। पूरे प्रदेश में विकास कार्यों की गंगा बहने लगी है। वहीं नप के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि शहर के अंदरूनी इलाकों में कोई गली जर्जर नहीं रहेगी। वहीं बाहरी इलाकों में कोई भी गली कच्ची नहीं रहेगी। बुधवार को शहर की बाहरी कॉलोनीयों की स्थिति बेहद दयनीय बनी हुई है। उन्होंने कहा कि मी शुरू होते ही स्थिति और भी विकराल हो जाती है, जिससे ग्रामीणों का जीना मुहाल हो गया है। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष गांव व ग्राम हालत में पेयजल आपूर्ति का प्रयास मिला है कि पीछे से ही पानी नहीं आ रहा। सवाल यह है कि अगर पीछे से पानी नहीं आ रहा, तो विभाग ने वैकल्पिक इंतजाम क्यों नहीं किए। उनका आरोप है कि अधिकारी संख्या का समाधान करने के बजाय पल्ला झाड़ रहे हैं। एक ओर सरकार हर घर नल से जल का ढांचा करती है, वहीं दूसरी ओर हालत जैसी गांवों में लोग 10-10 दिनों तक पानी का चेहरा नहीं देख पाते।

युवा अपने कौशल और प्रतिभा का उपयोग राष्ट्र हित में करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिवाणी

राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। एनसीसी उन्हें शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक रूप से सशक्त बनाकर एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करने के साथ साथ युवाओं में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, देशभक्ति और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने एवं राष्ट्र निर्माण का सशक्त माध्यम है।

यह बात 11 हरियाणा बटालियन एनसीसी भिवानी के दिशानिर्देशानुसार वैश्य महाविद्यालय भिवानी इकाई के कुशल नेतृत्व में राष्ट्र निर्माण के लिए युवाओं को गढ़ने में एनसीसी की भूमिका विषय पर आयोजित



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मुख्यातिथि को सम्मानित करते हुए।

विस्तार व्याख्यान में मुख्य अतिथि एवं व्याख्यान के मुख्य वक्ता के रूप में पधारे एनसीसी भारत के महादेशक लेफ्टिनेंट जनरल वीरेंद्र वत्स ने एनसीसी कैडेट्स को संबोधित करते हुए कहा। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे देश सेवा, सामाजिक कार्यों और राष्ट्रीय

एकता को मजबूत करने में सक्रिय भूमिका निभाएं तथा अपने कौशल और प्रतिभा का उपयोग राष्ट्र के उज्वल भविष्य के निर्माण में करें। वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल के मार्गदर्शन में महाविद्यालय के एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉ अनिल तंवर

एनसीसी एकता व अनुशासन का परिचयक प्रारंभ डॉ संजय गोयल ने कहा कि एनसीसी एकता व अनुशासन का परिचयक है जो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है तथा स्वयंसेवा के निर्माण के लिए नींव तैयार करता है। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान एडवोकेट शिवरतन गुप्ता ने महाविद्यालय में पधारे सभी अतिथियों का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि यह हम सबके लिए सीमाव्यव की बात है कि 60 वर्ष के लंबे अंतराल के बाद एन सी सी भारत के महादेशक दूसरी बार वैश्य महाविद्यालय के प्रांगण में पधारे हैं इससे पहले भी 17 सितंबर, 1966 को मेजर जनरल दीवान प्रेम चंद, महादेशक, एन सी सी इसी प्रांगण में पधारे थे और आज एनसीसी महादेशक लेफ्टिनेंट जनरल वीरेंद्र वत्स कैडेट्स का उद्घाटन करने के लिए पधारे हैं।

की देखरेख में आयोजित इस व्याख्यान का शुभारंभ मुख्य अतिथि एवं संगीष्ठी के मुख्य वक्ता लेफ्टिनेंट जनरल वीरेंद्र वत्स, हरियाणा, पंजाब, हिमाचल, चण्डीगढ़ एन सी सी निदेशालय के अतिरिक्त महानिदेशक मेजर जनरल भरत महतानी, रोहक

10 दिनों से सूखे नल, ग्रामीणों में भारी रोष, जल संकट गहराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिवाणी

भिवानी। सूख के तेवर तल्ले होते ही ग्रामीण इलाकों में पेयजल को लेकर हाहाकार मच गया है। ताजा मामला गांव हालतवास का है, जहां पिछले 10 दिनों से पेयजल की सप्लाई पूरी तरह ठप पड़ी है। गर्मी के बीच बूढ़-बूढ़ पानी को तरस रहे ग्रामीणों का धैर्य अब जवाब देने लगा है। स्थिति यह है कि लोगों को दैनिक कार्यों के लिए भी दूर-दराज के खेतों या महंगे ढामों पर पानी के टैंकर मंगाने को मजबूर होना पड़ रहा है। गांव के सरपंच मुकेश कुमार ने गांव की बढ़ती चिंता व्यक्त करते हुए बताया कि यह समस्या कई दिनों से है। पिछले करीब छह वर्षों से पेयजल आपूर्ति में गंभीरता से देखा जा रहा है। उन्होंने कहा कि मी शुरू होते ही स्थिति और भी विकराल हो जाती है, जिससे ग्रामीणों का जीना मुहाल हो गया है। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष गांव व ग्राम हालत में पेयजल आपूर्ति का प्रयास मिला है कि पीछे से ही पानी नहीं आ रहा। सवाल यह है कि अगर पीछे से पानी नहीं आ रहा, तो विभाग ने वैकल्पिक इंतजाम क्यों नहीं किए। उनका आरोप है कि अधिकारी संख्या का समाधान करने के बजाय पल्ला झाड़ रहे हैं। एक ओर सरकार हर घर नल से जल का ढांचा करती है, वहीं दूसरी ओर हालत जैसी गांवों में लोग 10-10 दिनों तक पानी का चेहरा नहीं देख पाते।

नागरिक अस्पताल के चिकित्सकों की कर्मठता को मिला सम्मान

सीएमओ व अन्य चिकित्सकों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिवाणी

चौ. बंसीलाल सामान्य अस्पताल में मरीजों के प्रति सेवा भाव और उत्कृष्ट कार्यप्रणाली को देखते हुए एक विशेष सम्मान समारोह आयोजित किया गया। अस्पताल के सीएमओ डा. रघुवीर सिंह शांडिल्य, पीएमओ डा. बलवान सिंह और डा. रीटा सिसोदिया को उनके द्वारा दी जा रही सराहनीय सेवाओं के लिए विशेष रूप से सम्मानित किया गया।



भिवानी। उत्कृष्ट कार्यप्रणाली के चलते चिकित्सकों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पूर्ण रूप से संतुष्ट होकर लौटते हैं। स्थानीय निवासियों के अनुसार, अस्पताल की व्यवस्थाओं में पिछले कुछ समय में भारी सुधार देखने को मिला है। विशेष रूप से डा. रीटा सिसोदिया के कार्य की सराहना करते हुए बताया गया कि वे नवजात बच्चों की देखभाल

बड़े ही स्नेह और कुशलता के साथ करती हैं। प्रसव (डिलीवरी) के लिए आने वाले परिवार अस्पताल से खुशी-खुशी विदा होते हैं। परिजनों का कहना है कि डॉक्टर साहब बच्चों के प्रति बहुत संवेदनशील है, यही कारण है कि मरीजों का उन पर अटूट विश्वास बना हुआ है।

यह सम्मान समारोह गौरक्ष दल के प्रधान संजय परमार की माता शकुंतला देवी के कर-कमलों द्वारा संपन्न हुआ। इस अवसर पर समाज के कई गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित रहे, जिनमें सैनी कल्याण परिषद के उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी, नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी, गौरक्षक सुल्तान सैनी सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि चौ. बंसीलाल सामान्य अस्पताल में आजकल बहुत ही अच्छी सुविधाएं मिल रही हैं। सभी मरीजों की देखभाल तत्परता से की जा रही है। डॉक्टरों की यह टीम न केवल चिकित्सा सेवाएं दे रही है, बल्कि मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए हर व्यक्ति की समस्या का समाधान कर रही है।

मीम खेल परिसर में खेल सुविधाओं पर खर्च होगी 4.5 करोड़ रुपये से अधिक की राशि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मिवाणी

विभिन्न खेलों में अंतर्राष्ट्रीय स्तर के अनगिनत खिलाड़ी देने वाले भिवानी के एतिहासिक भीम स्टेडियम में आने वाले कुछ ही दिनों में खिलाड़ियों को अत्याधुनिक बेहतर खेल सुविधाएं मिलेंगी। प्रदेश सरकार ने भीम स्टेडियम के खेल परिसरों को बेहतर बनाने के लिए करीब 4 करोड़ 54 लाख 43 हजार 908 रुपए की राशि मंजूर की है। उल्लेखनीय है कि भीम स्टेडियम भिवानी में बॉक्सिंग, कुश्ती, कबड्डी, जिम्नास्टिक, हैंडबॉल आदि विभिन्न खेलों में अनेक खिलाड़ियों ने भिवानी का नाम राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय पटल पर

खेल सुविधाओं के साथ-साथ मरम्मत कार्यों के लिए 4 करोड़ 54 लाख 43 हजार रुपए की राशि मंजूर

रोशन किया है। अब यहां पर खिलाड़ियों के अभ्यास के लिए बेहतर सुविधाएं मिलेंगी और खिलाड़ियों के सामने आने वाली परेशानियां दूर होंगी। प्रदेश सरकार ने साढ़े चार करोड़ रुपए से अधिक की राशि मंजूर की है, जो विभिन्न खेल मैदानों पर खर्च होगी। इसके अलावा स्टेडियम में शौचालय, वॉशरूम व चेंजिंग रूम की मरम्मत तथा बाउंड्री वॉल के सुधार के कार्य भी शामिल हैं। इसके साथ ही

स्टेडियम के सिंथेटिक ट्रैक की विशेष मरम्मत तथा हॉकी ग्राउंड की फेंसिंग को भी ठीक किया जाएगा। जिला खेल अधिकारी विद्यानंद यादव ने बताया कि यह राशि भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद चौ. धर्मबीर सिंह व डीसी साहिल गुप्ता के प्रयासों से खेल विभाग के प्रधान सचिव विजय दहिया द्वारा मंजूर की गई है। पिछले दिनों यहां पर संपन्न हुए सांसद खेल महोत्सव के दौरान सांसद चौ. धर्मबीर सिंह के साथ-साथ डीसी श्री गुप्ता ने भी खेल सुविधाओं का जायजा लिया था। खेल सुविधाओं के बारे में सांसद और डीसी के माध्यम से सरकार के पास प्रस्ताव भेजे गए थे।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस बहुत पेनफुल समस्या है। इसके अलावा सर्वाइकल स्पाइन्डलाइटिस और लंबर स्पाइन्डलाइटिस जैसी स्पाइन रिलेटेड समस्याओं के ट्रीटमेंट में इएसडीएस काफी इफेक्टिव हो सकती है। किस तरह की जाती है यह सर्जरी और नॉर्मल सर्जरी से कैसे है यह अलग, जानिए।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस के ट्रीटमेंट में इफेक्टिव इएसडीएस

ट्रीटमेंट
डॉ. सुदीप जैन
डाक्टरेट-स्पाइन कॉन्सल्टेंट इंडिया नई दिल्ली

रीढ़ की गठिया यानी स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस की समस्या के इलाज के अंतिम विकल्प के रूप में एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्रिडमेंट सर्जरी (इएसडीएस) से मरीजों को अच्छे रिजल्ट मिल रहे हैं। इसके साथ ही सर्वाइकल स्पाइन्डलाइटिस और लंबर स्पाइन्डलाइटिस की समस्या दूर करने में भी इएसडीएस कारगर साबित हो रही है। इएसडीएस की सफलता दर 95 प्रतिशत से ज्यादा है। इस तरह की सर्जरी के लिए इंटरऑपरेटिव कंयूटर नेविगेशन सिस्टम, व्-आम और 3डी प्रिंटिंग का इस्तेमाल करके इंटरऑपरेटिव 3डी रिस्ट्रिक्शन इमेजिंग और रोबोट का प्रयोग किया जाता है।

क्या है यह सर्जरी: इएसडीएस की प्रक्रिया के तहत सर्जन रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के प्रभावित भाग पर एक सूक्ष्म चिरा या कट लगाते हैं। फिर इस कट के जरिए वह एंडोस्कोप को मरीज के प्रभावित भाग जैसे रीढ़ की वर्टिब्रा या डिस्क के समीप ले जाते हैं। एंडोस्कोप एक ट्यूब सदृश होती है, जिसमें लाइट और कैमरा फिट होते हैं, जिनकी मदद से सर्जन इएसडीएस की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

नहीं होती कटिंग: इस सर्जरी का नाम एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्रिडमेंट सर्जरी (इएसडीएस) तो है लेकिन खास बात यह है कि इसमें चिरफाड़ के स्थान पर रेडियो फ्रीक्वेंसी वेव्स, शॉक वेव्स, अल्ट्रासोनिक वेव्स और 'कोल्ड लेजर' का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा ओजोन का तरल रूप में इस्तेमाल भी करते हैं। रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के एब्जॉर्मल टिशूज को फ्रीज करके हटा दिया जाता है। स्पाइन के एब्जॉर्मल भाग को निकाल कर उसे वैक्यूम के जरिए सिक कर निकाल लिया जाता है। ऐसा प्रोसीजर ट्रेडिशनल सर्जरी में नहीं होता।

सर्जरी प्रोसीजर: सर्जरी से पहले एंडोस्कोपी के जरिए विकासग्रस्त हड्डी को सटीक एनाटॉमी अल्युमिनियम सुस्पष्ट, बड़े (इनलाइन) रूप में सर्जन को पता चल जाती है। जब कोहोल के जरिए एंडोस्कोपी को स्पाइन के प्रभावित भाग तक पहुंचाया जाता है, तब उस भाग की बड़ी और स्पष्ट छवि नजर आती है, जिससे सर्जन को सटीक ऑपरेशन करने में मदद मिलती है। ये विशेषताएं पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होतीं।

नर्स रहती हैं सुरक्षित: इएसडीएस की प्रक्रिया के दौरान स्थाई के इर्द-गिर्द स्थित नर्स (नर्व) सुरक्षित रहती हैं और इनके साथ कोई छेड़छाड़ नहीं होती। नर्सों

मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है

फिटनेस फंडा
विकास सालगोत्रा

एक्टर विकास सालगोत्रा इन दिनों सोनी सब पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'गोथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान विष्णु की भूमिका में नजर आ रहे हैं। सीरियल में उनकी बांडी काफी फिट और टोंड दिख रही है। वे अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मैं प्योर वेजिटेरियन हूँ, इसलिए कोशिश करता हूँ कि सभी जरूरी

हर्बल जोन
रेखा देशराज

अपने देश में ऋतुओं के बदलने के साथ ही हमारी जीवनशैली भी बदल जाती है। इस तरह देखें तो हमारा शरीर बहुत कुछ प्राकृतिक बदलाव के साथ बदलता है। अगर हम इस बदलाव के अनुकूल नहीं चलते तो हमें कई तरह की शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है और अगर इस बदलाव को प्रकृति के साथ बदल लेते हैं, तो निरोग रहते हैं। इन दिनों के वसंत ऋतु के दौरान वातावरण में हल्की गर्मी शुरू हो जाती है। ऐसे में हवा में पराग कणों की संख्या भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस दौरान अगर सावधानी न बरती तो कई तरह की मौसमी बीमारियों के चंगुल में आ सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए नीम की कोमल पत्तियों का सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद में नीम की कोमल पत्तियों को 'सर्वरोग निवारणी' कहा गया है। वसंत ऋतु में नीम के पेटों पर नई कोमल और हल्की कड़वी पत्तियाँ निकलती हैं, तब उन्हें विशेष रूप से औषधीय माना जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में बहुत से स्वास्थ्य केंद्रों प्रति सजग लोग नीम की कोमल पत्तियों को चबाकर खाते हैं।

कम करे विषैले पदार्थ: आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु में शरीर में जमा हुआ कृफ पिघलने लगता है। क्योंकि शरीर ऋतु में

न्यूट्रिएंट्स मुझे वेजिटेरियन फूड से ही मिलें। इसीलिए अपनी डाइट में मैं प्रोटीन, फाइबर को प्रचुर मात्रा में शामिल करता हूँ। मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है।

वर्कआउट रूटीन: अपनी फिजिकल फिटनेस को मेंटेन करने के लिए मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन वर्कआउट जरूर करता हूँ। मेरा वर्कआउट रूटीन-हार्डकोर हैवी वेट ट्रेनिंग और कार्डियो का कॉम्बिनेशन होता है। इसके अलावा मुझे जॉगिंग करना भी बहुत पसंद है। इसलिए जॉगिंग भी करता हूँ।

बिजी शेड्यूल में टाइम: यह सही है कि मेरा शेड्यूल बिजी रहता है। लेकिन मैं अपने

मौसमी रोगों से बचाती हैं नीम की कोमल पत्तियाँ

बदलते मौसम में शारीरिक रोगों के होने की आशंका बढ़ जाती है। इनसे बचाव के लिए अन्य सावधानियों के साथ ही आप नीम की कोमल पत्तियों का सेवन भी कर सकते हैं। ये किस तरह फायदेमंद है, बता रहे हैं विस्तार से।

मौसमी रोगों से बचाती हैं नीम की कोमल पत्तियाँ
हम प्रायः दूसरे मौसमों के मुकाबले ज्यादा और गरिष्ठ भोजन करते हैं। इस मौसम में मेहनत भी दूसरे मौसमों के मुकाबले कम करते हैं। यही कारण है कि सर्दी के दौरान खूब खाया गया कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में हमारे सामने आता है। एलर्जी, जुकाम, त्वचा रोग, सुस्ती और पाचन संबंधी गड़बड़ियों का नाता कहीं न कहीं इस मौसम की परिस्थितियों से होता है। ऐसे में नीम की पत्तियों का खाना बहुत लाभकारी होता है।



फिटनेस को लेकर समझौता नहीं करता, उसके लिए टाइम जरूर निकालता हूँ। इसके लिए मैं कोशिश करता हूँ कि ज्यादा ना सोऊं, ताकि अपने फिटनेस रूटीन के लिए समय



नीम की पत्तियों का कड़वा स्वाद शरीर के भीतर जमा कफ और विषैले तत्वों को कम करने में सहायक होता है। इसलिए आयुर्वेद में वसंत को शोधन यानी सफाई का मौसम कहा जाता है और इस प्रक्रिया में ही नीम की पत्तियों का सबसे बड़ा योगदान होता है।

बढ़ाए प्रतिरोधक क्षमता: नीम की पत्तियों में कई प्रकार के जैव सक्रिय तत्व पाए जाते हैं जैसे-निंबिन, निमागिन और एंटीऑक्सिडेंट यौगिक। ये तत्व हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक

निकाल सकूँ। हेल्थ के लिए जितनी देर सोना जरूरी है, उतना ही सोता हूँ। आलस में बंद पर पड़े रहकर टाइम वेस्ट नहीं करता हूँ।

मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए हमेशा पॉजिटिव सोचता हूँ। इसके अलावा मेडिटेशन और योगाभ्यास भी करता हूँ। अच्छी किताबें पढ़ता हूँ और म्यूजिक इंस्ट्रुमेंट्स भी बजाता हूँ। इससे मुझे काफी संतुष्टि मिलती है।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस और एनर्जी के लेवल मुझे बहुत इन्सपिर करते हैं।

रीडर्स के लिए मैसेज: अपने फैंस और रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस दिमाग से शुरू होती है। अपने बारे में और दूसरों के लिए हमेशा अच्छा सोचिए, यही असली फिटनेस का मंत्र है। *
प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेसन

शिखर चंद जैन

कई लोगों के मन में हमेशा या कुछ कुछ देर के बाद खाने का विचार आता रहता है। कई बार तो एक समय का खाना खाने के दौरान ही दूसरे वक्त के खाने के बारे में खयाल आने लगते हैं। खाने के विचारों पर इस तरह का अनियंत्रण फूड नॉइज की वजह से हो सकता है।

क्या है फूड नॉइज

जब आपके दिमाग में बार-बार लगातार सिर्फ भोजन की बातें गूँजने लगती हैं या कभी व्हाट्सएप, कभी यू-ट्यूब या कभी इंस्टाग्राम अथवा फेसबुक के माध्यम से अच्छे-बुरे फूड, नए-पुराने फूड या पौष्टिक-जंक फूड की चर्चा आपके जेहन में पहुँचाई जाती है तो यह सिचुएशन फूड नॉइज कहलाती है। फूड नॉइज का अर्थ है, भोजन के बारे में लगातार और अकसर परेशान करने वाले विचार। यह केवल 'भूख' लगने जैसा नहीं है। यह मन में चलने वाली एक ऐसी रेडियो प्रीक्वेंसी की तरह है, जो आपको हर समय खाने, अगले भोजन की योजना बनाने या विशिष्ट खाद्य पदार्थों की लालसा के बारे में बताती रहती है। वास्तव में यह एक मेंटल स्टेट होती है। लेकिन अगर सही तरीके से मैनेज किया जाए तो इस समस्या का समाधान हो सकता है।

फूड नॉइज के मुख्य लक्षण

फूड नॉइज महसूस करने वालों में इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।
▶ पेट भर होने के बावजूद भोजन के बारे में सोचना। हर वक्त भोजन की योजना बनाना, जैसे रात के खाने में क्या होगा? या कल दोपहर क्या खाएंगे? इस तरह के विचारों का बार-बार आना।



▶ खाने पर नियंत्रण की कमी। यानी, खाने की इच्छा को नजरअंदाज करना लगभग असंभव लगना।
▶ खाने से भावनात्मक संबंध महसूस होना।

फूड नॉइज को कैसे रोकें

इस समस्या के समाधान के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं।
माइंडफुल ईटिंग: खाते समय पूरी तरह से भोजन पर ध्यान देना और उसके स्वाद को महसूस करना।
पर्याप्त प्रोटीन और फाइबर: ये लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराते हैं, जिससे मानसिक लालसा कम हो सकती है।
नींद: नींद की कमी भूख बढ़ाने वाले हार्मोंस को सक्रिय कर देती है।
प्रोफेशनल मदद: यदि यह ईटिंग डिसऑर्डर का रूप ले ले, तो मनोवैज्ञानिक या डाइटिशियन से सलाह लेना आवश्यक है।

योगोपाचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

गर्मियों में शरीर जल्दी थक जाता है। पानी की कमी हो जाने से सुस्ती और बेचैनी से भी घिर जाता है। ऐसे में कुछ योगासन हैं जो न केवल शरीर को तरोताजा और स्फूर्तिदायक बनाते हैं बल्कि हमारी कार्यक्षमता को भी बढ़ाते हैं। गर्मी में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए कुछ शारीरिक प्रयास करने होंगे। आइए जानते हैं, कौन से वो योगासन हैं, जो हमें इन गर्मियों में तरोताजागी देंगे।

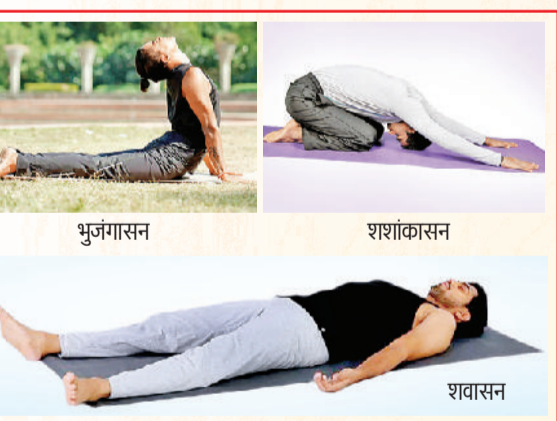
भुजंगासन: भुजंगासन को कोबरा आसन भी कहते हैं। कोई सतर्क काला नाम जिस युद्ध में होता है, उसे ही भुजंगासन कहते हैं। इसे करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेटें, हथेलियों को कंधे के पास रखें और धीरे-धीरे अपनी छाती को ऊपर उठाएँ तो जो पोज बनेगा, वो भुजंगासन का होगा। भुजंगासन करने के जो त्वरित फायदे मिलते हैं, उनमें रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर में ऊर्जा तथा रक्त का संचार बढ़ता है। गर्मियों के मौसम में भुजंगासन इसलिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे शरीर की जकड़न दूर हो जाती है और उसे करते ही सुस्ती खत्म हो जाती है।

शशांकासन: शशांकासन की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आसन शरीर और दिमाग को तुरंत शांत करता है। इसलिए शशांकासन गर्मियों से होने वाली थकावट को दूर

रखने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते

आने वाले महीनों में गर्मी का प्रकोप बढ़ेगा। ऐसे में सुस्ती, थकावट और डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए आप अभी से कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास शुरू कर दें। इससे आप गर्मी के मौसम में भी ऊर्जावान महसूस करेंगे।

नियमित करें ये योगासन गर्मी में भी रहेंगे ऊर्जावान



कने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते

शशांकासन: शशांकासन की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आसन शरीर और दिमाग को तुरंत शांत करता है। इसलिए शशांकासन गर्मियों से होने वाली थकावट को दूर रखने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते

पदासन
यह ध्यान का आसन है, लेकिन तन व मन दोनों को शीतलता प्रदान करता है। गर्मियों में नियमित रूप से पदासन करने से हम अपने तनाव पर काबू पाते हैं। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते

लंच, डिनर या ब्रेकफास्ट के समय या दिन में एक दो बार खाने का विचार आना सामान्य है, लेकिन ऐसा जब दिन में कई बार या कदें बार-बार आने लगे तो ऐसा फूड नॉइज के कारण हो सकता है। इसकी कई वजहें हो सकती हैं। इसका आपके सामान्य जीवन पर गहरा असर हो सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ बचाव के बारे में भी जानिए।

फूड नॉइज जब दिमाग में हर वक्त आए सिर्फ खाने का विचार



किसी प्रकार के तनाव या बोरियत महसूस होने पर तुरंत खाने के बारे में सोचना।

सामान्य भूख से अलग

जैविक भूख तो शरीर की जरूरत होती है। पेट में गुडगुडाहट होना, ऊर्जा कम महसूस होना और खाना खाने के बाद यह शांत हो जाना, यह सब सामान्य है। लेकिन फूड नॉइज एक मानसिक समस्या है। खाना खाने के तुरंत बाद भी व्यक्ति यह सोच सकता है कि फ्रिज में रखी मिठाई या कोई डिश कब खानी है?

फूड नॉइज के मुख्य कारण

मस्तिष्क का रिवाइड सिस्टम इसमें बड़ी भूमिका निभाता है। जब हम भोजन देखते हैं या उसके बारे में सोचते हैं, तो मस्तिष्क डोपामाइन रिलीज करता है। जिन लोगों में फूड नॉइज अधिक होता है, उनका मस्तिष्क भोजन के संकेतों (जैसे विज्ञापन या

गंध) के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। हार्मोनल असंतुलन भी इसकी एक वजह है। शरीर के कुछ हार्मोन भूख और तृप्ति को नियंत्रित करते हैं। जैसे लैप्टिन मस्तिष्क को बताता है कि पेट भर गया है, जबकि ग्रैलिन यह भूख लगने का संकेत देता है। फूड नॉइज से ग्रस्त लोगों में इन हार्मोंस का संचार ठीक से नहीं होता, जिससे मस्तिष्क को कभी 'फुल' होने का संकेत नहीं मिलता। इनके अलावा कुछ दवाओं के सेवन ने भी फूड नॉइज शब्द को लोकप्रिय बनाया है। ये दवाएँ मस्तिष्क में जी एक पी-1 रिसेप्टर्स पर काम करती हैं, जो न केवल पाचन को धीमा करती हैं बल्कि मस्तिष्क में उस 'शोर' को भी शांत कर देती हैं। कई लोग इन दवाओं को लेने के बाद पहली बार महसूस करते हैं कि बिना भोजन के विचार के भी रहा जा सकता है।

इसके अलावा तनाव और चिंता इसकी बड़ी वजह है। तनावपूर्ण स्थितियों

में मस्तिष्क 'सर्वाइवल मोड' में चला जाता है और कैलोरी-युक्त भोजन की मांग करता है। प्रतिबंधित डाइटिंग भी इसकी वजह हो सकती है। जब हम किसी चीज को खाने से खुद को सख्ती से रोकते हैं, तो मस्तिष्क उस चीज के प्रति अधिक 'शोर' पैदा करता है।

फूड नॉइज का जीवन पर प्रभाव

फूड नॉइज समस्या के कई तरह के मानसिक प्रभाव दिख सकते हैं। इनमें शामिल हैं-



मानसिक थकान: हर समय भोजन के बारे में सोचना मानसिक रूप से आपको थका देने वाला होता है।
अपर्याप्त बोध: बार-बार खाने के विचारों के कारण व्यक्ति खुद को कमजोर इच्छाशक्ति वाला मानने लगता है।
एकाग्रता में कमी: फूड नॉइज से ग्रस्त व्यक्ति का काम या पढ़ाई के दौरान भी ध्यान भोजन पर ही बना रहता है। *
(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)



ही विडिडिपन सताने लगता है, उन्हें तो पदासन से बेरुसी कर ही लेनी चाहिए। पदासन करने के लिए जमीन पर बैकवर दोनो पैरों को विपरीत जाँघों पर रखें, रीढ़ को सीधी रखें और आँखें बंद करके गहरी साँसें लें।

खबर संक्षेप
बढ़े हुए कलेक्टर रेट को वापस लिया जाए

बहल। बहल निवासी सामाजिक कार्यकर्ता राजेश कुमार ने वर्ष 2026-27 के लिए निर्धारित किए गए बढ़े हुए कलेक्टर रेट के खिलाफ प्रशासन को आपत्ति दर्ज करवाई है। उन्होंने मांग की है कि बढ़े हुए रेट को वापस लिया जाए, क्योंकि ये आमजन के लिए भारी आर्थिक बोझ साबित हो रहे हैं। प्रार्थी ने बताया कि पहले से ही क्षेत्र में कलेक्टर रेट बाजार मूल्य से काफी अधिक निर्धारित है, जबकि वास्तविक जमीन की कीमतें इससे काफी कम हैं। ऐसे में नए बढ़े हुए कलेक्टर रेट लागू होने से आम लोगों को जमीन खरीद-बिक्री में अधिक राशि चुकानी पड़ेगी, जो उनके लिए संभव नहीं है।

किसानों को नहीं मिलते बीज व खाद: डॉ. अजय बाढ़ड़ा।

जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने कहा कि भाजपा सरकार दोनों हाथों से देश और प्रदेश की जनता को लुटने में लगी हुई है। उन्होंने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री मस्त हैं और उन्हें हरियाणा की बिगड़ती व्यवस्था दिखाई नहीं दे रही। डॉ. अजय बुधवार को धारका, धारणी व भांडवा पहुंचे। इसके बाद मांढी हरिया में स्वर्गीय भूपसिंह मांढी के लड़के की शादी में लड़के को आशीर्वाद दिया।

स्वयंसेवकों ने सीखे जीवन रक्षा के गुर

भिवानी। वैश्य महाविद्यालय में युथ रेडक्रॉस के तत्वावधान में बुधवार को एक दिवसीय आपदा प्रबंधन एवं प्राथमिक सहायता शिविर का आयोजन हुआ। यह शिविर रेडक्रॉस अध्यक्ष एवं भिवानी उपायुक्त साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन तथा जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव प्रदीप कुमार की देखरेख में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डा. संजय कुमार गोयल ने की।

शिविर में 130 पशुओं की जांच की

बहल। पशु विज्ञान केंद्र भिवानी द्वारा यूनिट स्तर किसान मेले के अंतर्गत बहल ब्लॉक के सुरपुरा कलां गांव में एक दिवसीय निशुल्क पशु चिकित्सा जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में करीब 130 पशुओं की जांच कर उनका उपचार किया गया व पशुपालकों को अपने पशुओं को बीमारियों से बचाने के लिए आवश्यक सलाह दी गई। लाला लाजपत राय पशु-चिकित्सा एवं पशु-विज्ञान विश्वविद्यालय (लुवास) हिसार के कुलपति प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार वर्मा के निर्देशन में आयोजित शिविर का संचालन विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. गौतम के मार्गदर्शन एवं डॉ. राम नजर चौधरी के सानिध्य में किया।

अग्रवाल वैश्य समाज ने करवाया भजन-कीर्तन

चरखी दादरी। अग्रवाल वैश्य समाज महिला मंडल ने नवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में भजन कीर्तन का आयोजन किया। श्रीभगवती देवी मंदिर सराफों वाली रामलीला मैदान के समीप में प्रदेश महिला संगठन सचिव संतोष जैन की अगुवाई में कीर्तन भक्ति एवं श्रद्धा से ओत-प्रोत रहा। कार्यक्रम का संयोजन भारतीय संस्कृत, गीता मित्तल व आदिति मित्तल ने किया।

राजकीय मॉडल संस्कृति वना विद्यालय में सात दिवसीय एनएसएस शिविर का आगम

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय प्राणों में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय जिला स्तरीय विशेष शिविर का उद्घाटन शुभारंभ हुआ। शिविर में जिले के 15 विभिन्न विद्यालयों से आए लगभग 200

विद्यालयों में चार प्रकार की एनओसी होनी जरूरी जहां तक स्थायी मान्यता, स्कूल वहीं तक लगा पाएंगे कक्षाएं

निजी स्कूलों को आंतरिक शिकायत समिति करनी होगी गठित कार्यप्रणाली पर रखी जा रही है विभाग द्वारा नजर



बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के खंड शिक्षा अधिकारी सतेन्द्र सिंह द्वारा सीआरसी, एबीआरसी, एबीआरपी की बैठक के निजी विद्यालयों की कार्यप्रणाली पर चर्चा करते हुए।

और सख्त कार्यवाही करने के मूढ़ में है।

सीआरसी, एबीआरसी को दिए निर्देश खंड शिक्षा अधिकारी सतेन्द्र सिंह द्वारा खंड स्तर पर सीआरसी, एबीआरसी, एबीआरपी की बैठक लेकर साफ निर्देश दिए कि निजी विद्यालयों को सूचित करें कि जहां तक मान्यता है वहीं तक कक्षाएं लगाए अन्यथा जांच पश्चात स्थिति उलटफेर पाई गई तो विभाग को लिखित में भेजकर सख्त कार्यवाही की जाएगी। वहीं उन्होंने बताया कि निजी विद्यालयों की फीस की एवज में विद्यार्थियों व परिजनों को एसएलसी के लिए चक्कर कटवाए जाते हैं जबकि यदि बच्चा 7 दिन

अनुमति चालक, वाहन हो पंजीकृत

खंड शिक्षा अधिकारी सतेन्द्र सिंह ने बताया कि निजी विद्यालयों के वाहनों में वाहन चालक अनुभव व पंजीकृत चालक लाइसेंस धारण होना चाहिए साथ में वाहनों में कैमरे लगे हों। चालक-परिचालक की पुलिस रिपोर्ट लेकर उसे कार्रवाई किया जाए। कंडम वाहनों में बच्चों के आवागमन पर रोक लगाने की बात कही। अधिकारी ने बताया कि सभी बसें फिट हों और फिटनेस प्रमाणपत्र मौजूद हों। उन्होंने समय समय पर जांच करवाने के भी संकेत दिए व बताया कि विद्यालयों में दिव्यांगजनों के लिए रैप व टॉयलेट गेट चेड़ा हो साथ में दिव्यांग बच्चों की कक्षाएं नीचे के कक्षाकक्ष में हों।

रिकॉर्ड नैटन करना होगा

खंड शिक्षा अधिकारी सतेन्द्र सिंह ने बताया सभी विद्यालयों में आंतरिक शिकायत समिति का गठन करना होगा। जिसमें विद्यालय की सबसे वरिष्ठ महिला अध्यक्ष, दो ले. दो फीमेल शिक्षक, राजकीय विद्यालयों में बनी एसएलसी कमेटी में से भी सदस्य बनाए जा सकते हैं। जिसका रजिस्टर लगाकर रिकॉर्ड नैटन करना होगा। ताकि किसी छात्र के साथ अप्रिय घटना पर तुरंत निगरानी कर एक्शन लिया जा सके।

विद्यालय नहीं आता तो विद्यालय बच्चे का नाम काट सकता है।

घुसकानी स्कूल में समर कैंप के दूसरे दिन रंगारंग गतिविधियों का आयोजन

सुंदर और आकर्षक डिजाइनों के माध्यम से छात्राओं ने अपनी रचनात्मकता का परिचय दिया

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

बदलाव की पाठशाला के अंतर्गत वीर शहीद कैम्पन ओपी दलाल राजकीय उच्च विद्यालय घुसकानी में चल रहे समर कैंप के दूसरे दिन विभिन्न रचनात्मक एवं मनोरंजन गतिविधियों का आयोजन किया। विद्यालय परिसर में मेहंदी प्रतियोगिता, सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं खेल गतिविधियों का पूरे वातावरण को उत्साह और उमंग से भर दिया। मेहंदी प्रतियोगिता में



छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और अपनी कलात्मक प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। विभिन्न सुंदर और आकर्षक डिजाइनों के माध्यम से छात्राओं ने अपनी रचनात्मकता का परिचय दिया, जिसे उपस्थित शिक्षकों एवं निर्णायकों ने सराहा। सांस्कृतिक कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत एवं देशभक्ति प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया। इस अवसर पर विद्यालय के शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकु ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

हर वार्ड को मिलेगी निर्बाध पेयजल आपूर्ति युद्ध स्तर पर जारी विकास कार्य: बख्शीराम

चेयरमैन सैनी ने विश्वास दिलाया कि आने वाले समय में दादरी नगर विकास की नई मिसाल पेश करेगा

हरिभूमि न्यूज ►► चरखी दादरी

नगर परिषद के चेयरमैन बख्शीराम सैनी ने कहा कि शहर के प्रत्येक वार्ड तक स्वच्छ पेयजल की पहुंच सुनिश्चित करना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके लिए परिषद द्वारा युद्ध स्तर पर विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। चेयरमैन सैनी झंजर घाटी से महेंद्रगढ़ चुंगी तक बिछाई जा रही नई पेयजल पाइप लाइन के कार्य का निरीक्षण करने पहुंचे थे।

निरीक्षण के दौरान चेयरमैन सैनी ने मौके पर मौजूद अधिकारियों एवं कर्मचारियों को कार्य की गुणवत्ता बनाए रखने और इसे समय सीमा के भीतर पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नगर परिषद अन्य संबंधित विभागों



चरखी दादरी। पेयजल लाइन बिछाने के लिए खुदाई करती जेसीबी मशीन व मोका देखते चेयरमैन बख्शीराम सैनी।

के साथ बेहतर तालमेल बनाकर काम कर रही है, ताकि जनता को मूलभूत सुविधाओं के लिए परेशान न होना पड़े। सैनी ने स्पष्ट किया कि शहर में केवल पेयजल ही नहीं, बल्कि सीवेज व्यवस्था को दुरुस्त करने और विभिन्न वार्डों की गलियों के नवनिर्माण का कार्य भी तेजी से प्रगति पर है। चेयरमैन सैनी ने विश्वास दिलाया कि आने वाले समय में दादरी नगर विकास के मामले में एक नई मिसाल पेश करेगा।

दुर्गा मंदिर व देवसर धाम में मां के दर्शनों को लगी श्रद्धालुओं की भीड़

लाइनपार मां दुर्गा मंदिर में अष्टमी व भोजवाली देवी मंदिर में नौवीं को लगगा मेले

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

चैत्र नवरात्रों में माता मंदिरों में श्रद्धालुओं की अच्छी खासी भीड़ लग रही है। सातवें नवरात्र पर मंदिरों में मां कालरात्रि की पूजा अर्चना की गई। शहर के लाइनपार मां दुर्गा मंदिर, नया बाजार स्थित भोजवाली देवी माता मंदिर देवसर धाम स्थित मां मंदिर सहित अनेक मंदिरों में नवरात्रों पर माता रानी की दर्शनों के लिए श्रद्धालुओं की अच्छी खासी भीड़ लगी रही है।



गांव देवसर धाम स्थित मां भवानी मंदिर में सप्तमी रात्रि को मेला लगा, जो नौवीं तक चलेगा, जिसमें आसपास के अलावा दूसरे प्रदेशों से श्रद्धालु पहुंचेंगे। वहीं लाइनपार दुर्गा मंदिर में अष्टमी व नया बाजार स्थित भोजवाली देवी माता मंदिर में माता रानी की पूजा अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ लगी रही है।

समुद्धि, उन्नति की कामना करते हैं। उल्लेखनीय है कि नवरात्रों के सातवें दिन मां कालरात्रि की पूजा अर्चना की जाती है। पूजन के दौरान मां कालरात्रि को उनका शुभ रंग रॉयल ब्लू का वस्त्र धारण करवाना चाहिए और हो सके तो पूजन करते समय रॉयल ब्लू रंग का वस्त्र ही पहने, जिससे माता रानी प्रसन्न हो। नवरात्रों में नौ दिनों तक अलग अलग दिन माता रानी के नौ रूपों की पूजा होती है। देवसर धाम में मां भवानी मंदिर में अच्छी खासी भीड़ रही। वहीं नया बाजार स्थित भोजवाली देवी माता मंदिर में माता रानी की पूजा अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की लंबी कतारें लगीं।



भिवानी। हरियाणवी संस्कृति की प्रस्तुति देते कलाकार। फोटो: हरिभूमि

रागनी, लोकगीत, बोली और परंपराएं समाज को एकजुट रखने का सशक्त माध्यम: रामधन शास्त्री

भिवानी। हिसार के अग्रवाल मोड पर कला परिषद द्वारा म्हारी संस्कृति-म्हारा स्वामिनाथ संगठन के सानिध्य में संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष हनुमान कोशिक की अध्यक्षता में हरियाणवी सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों, संस्कृति प्रेमियों और बड़ी संख्या में दर्शकों की उपस्थिति रही। संगठन के प्रवक्ता रामधन शास्त्री ने बताया कि कार्यक्रम भिवानी से भी खासी भागीदारी रही। मंच संचालन भिवानी से पहुंचे धर्मवीर नागर ने किया। उन्होंने हरियाणवी संस्कृति में संस्कारों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हरियाणवी संस्कृति अपनी सादगी, वीरता, लोकचरित्रों और उच्च जीवन मूल्यों के लिए जानी जाती है। उन्होंने कहा कि रागनी, लोकगीत, बोली और परंपराएं न केवल हमारी पहचान हैं, बल्कि समाज को एकजुट रखने का सशक्त माध्यम भी हैं। कोशिक ने कहा कि हरियाणवी संस्कृति केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि ज्ञान, नैतिकता और सामाजिक जिम्मेदारी का भी संदेश देती है। वर्तमान समय में इन मूल्यों को सहेजना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे अपनी आने वाली पीढ़ियों, विशेषकर तीसरी पीढ़ी तक इन संस्कारों को अवश्य पहुंचाएं।

फूलनदे माता मंदिर के शिविर में 600 लोगों का जांच स्वास्थ्य

धनाना के फूलनदे माता मंदिर में फाग महोत्सव की धूम : भक्ति के साथ स्वास्थ्य सेवा का संगम

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

गांव धनाना में स्थित फूलनदे माता मंदिर इन दिनों आस्था और सेवा के अद्भुत संगम का केंद्र बना हुआ है। फाग महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित होने वाले मासिक मेलों की श्रृंखला के तहत तीसरे बुधवार को भी मंदिर परिसर में भारी उत्साह और श्रद्धा का माहौल देखने को मिला। जहां एनएनएसएस का ताता लगा रहा। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने मुस्तेदी दिखाते हुए करीब 600



बवानीखेड़ा। दाखिला को लेकर घर घर जाकर सम्पर्क करते हुए।

सरकारी स्कूलों में नए दाखिलों को लेकर शिक्षकों ने नामांकन अभियान चलाया, घर-घर पहुंचे गुरुजी

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के बड़ा गोरवा में स्थित वीर शहीद श्री गुलाब सिंह पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों ने नए दाखिलों को लेकर नामांकन अभियान चलाया। हिंदी प्रवक्ता कमलपति कपूरिया ने गली-गली व घर-घर जाकर लोगों को बताया कि विद्यालय सीबीसीई से संबंधित हो गया है। उन्होंने बताया कि विद्यालय में कला संकाय के साथ-साथ विज्ञान संकाय, वाणिज्य संकाय की कक्षाएं लगनी हैं। विद्यालय में आधुनिक लैब की अच्छी व्यवस्था है। विद्यालय में अंग्रेजी व हिंदी माध्यम की कक्षाएं लगनी हैं। दूर से आने वाली छात्राओं के लिए सरकार द्वारा गाड़ियां लगाई गई हैं। अध्यापकों ने बताया कि आठवीं तक निशुल्क पुस्तकें व निःशुल्क शिक्षा की व्यवस्था है। अभिभावकों को अपने बच्चों का दाखिला अवश्य ही इस विद्यालय में करवाना चाहिए ताकि महंगी फीस, महंगी किताबें व अन्य खर्चों से बचा जा सके। नामांकन अभियान के दौरान अध्यापक नरेश कुमार, राजपाल व सोमवीर सिंह साथ में थे।

फूलनदे माता मंदिर के शिविर में 600 लोगों का जांच स्वास्थ्य

भिवानी। गांव धनाना में आयोजित कैम्प में चिकित्सकों को सम्मानित करते हुए। नारायण सेवा की पहल ने इस उत्सव की सार्थकता को दोगुना कर दिया है। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) धनाना द्वारा मंदिर परिसर में आयोजित निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर फाग महोत्सव के तीसरे बुधवार को भी सेवा भाव के साथ जारी रहा। शिविर में सुबह से ही भक्तों और ग्रामीणों का ताता लगा रहा। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने मुस्तेदी दिखाते हुए करीब 600

लोगों के स्वास्थ्य की जांच की और उन्हें आवश्यक परामर्श दिया। शिविर में मुख्य रूप से ब्लड प्रेशर और शुगर की जांच की गई, हीमोग्लोबिन का परीक्षण किया गया तथा सामान्य बीमारियों का उपचार और दवा वितरण किया गया। इस शिविर को सफल बनाने में प्रताप एचआई, प्रदीप कुमार, इस्लाम और सीएचसी धनाना के अन्य स्टाफ सदस्यों का विशेष योगदान रहा।

युवाओं को समाज की जमीनी हकीकत से रूबरू करवाते शिविर: शिवकुमार

शिविर में 200 स्वयंसेवक व 15 अधिकारियों ने लिया भाग



भिवानी। मुख्यतिथि शिवकुमार तंत्र कोऑर्डिनेटर एवं कार्यकारी अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

स्वयंसेवक और 15 कार्यक्रम अधिकारी अपनी सहभागिता दर्ज करवा रहे हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला कोऑर्डिनेटर आनंद कुमार ने की, जबकि जिला परियोजना संयोजक शिवकुमार तंत्र ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत

जिला कोऑर्डिनेटर आनंद ने बताया कि शिविर विद्यार्थियों के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए मील का पत्थर साबित होगा। शिविर में स्वयंसेवकों को सामाजिक कुर्रियों के खिलाफ जागरूकता, स्वच्छता अभियान, प्राथमिक चिकित्सा और आपदा प्रबंधन जैसे विषयों पर प्रशिक्षित किया जाएगा।

जो किताबी ज्ञान से इतर युवाओं को समाज की जमीनी हकीकत, अनुशासन और नेतृत्व के गुणों से रूबरू करवाती है। एक स्वयंसेवक वहीं है जो संकट के समय समाज के लिए सबसे पहले खड़ा हो। शिविर के दौरान अनुशासन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए एनएनएसएस कार्यक्रम अधिकारी रामधन शास्त्री ने अपने विचार सांझा किए। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि अनुशासन ही वह सेतु है जो लक्ष्य और उपलब्धि को आपस में जोड़ता है। बिना अनुशासन के कोई भी राष्ट्र या संगठन प्रगति नहीं कर सकता। शिविर की सफलता में मुख्य रूप से सुमेर, नरेंद्र श्योरण, आनंद कुमार, कुसुम रानी, बनिता, कविता, सुरेश एवं हेरन्द पुनिया का सहयोग रहा।

उपायुक्त ने उन्नत सिंचाई उत्सव की तैयारियों का लिया जायजा

कार्यक्रम को बेहतर से बेहतर बनाने के लिए अधिकारियों को दिए जरूरी निर्देश

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम

तोशाम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के 31 मार्च को प्रस्तावित कार्यक्रम को लेकर डीसी साहिल गुप्ता ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों को साथ लेकर कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने कार्यक्रम को सुव्यवस्थित ढंग से बनाने को लेकर जरूरी निर्देश दिए। 90 स्टॉल लगाई जाएंगे: उल्लेखनीय है कि किसानों में



तोशाम। रैली स्थल का निरीक्षण करते उपायुक्त। फोटो: हरिभूमि

टपका/सूक्ष्म सिंचाई पद्धति के बारे में जागरूकता लाने को लेकर प्रदेश की सिंचाई एवं जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी द्वारा मो-काढ़ा विभाग व ईरीगेशन एक्सप्लोरेशन ऑफ इंडिया के संयुक्त तत्वावधान में 31 मार्च से एक अप्रैल तक कस्बा तोशाम में उन्नत सिंचाई उत्सव का आयोजन करवाया जा रहा है। कार्यक्रम में सूक्ष्म सिंचाई उपकरणों की विशाल प्रदर्शनी लगाई जाएगी, जिसमें विभिन्न कंपनियों की करीब 90 स्टॉल लगाई जाएंगी। कार्यक्रम का शुभारंभ 31 मार्च को प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा किया जाना प्रस्तावित है।

