

एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल

कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी

NABH मान्यता प्राप्त

हर 3 में से 2

कैंसर मरीजों को रेडियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।

रेडियोथेरेपी क्यों?

- शुरुआती स्टेज के कई कैंसर रेडियोथेरेपी द्वारा जड़ से ठीक हो जाते हैं
- सर्जरी के बाद रेडियोथेरेपी कैंसर के वापस आने की रиск कम करती है
- कैंसर के दर्द और ब्लीडिंग में रेडियोथेरेपी से अच्छा फायदा होता है

दूसरी राय के लिए
एंद्रोमेडा आएँ।
इससे जान बच सकती है।

एंद्रोमेडा कैंसर हॉस्पिटल क्यों?

- आपके घर के नज़दीक
- कम यात्रा
- विश्वस्तरीय कैंसर उपचार
- कम खर्च

आधुनिक तकनीक: Varian TrueBeam

सब-मिलीमीटर
सटीकता

रैपिडआर्क® उपचार
(2 मिनट से भी कम समय में)

IMRT

IGRT

SBRT

आधुनिक तकनीक द्वारा रेडियोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स बहुत कम हो जाते हैं

विश्वस्तरीय
रेडियोथेरेपी

विश्वस्तरीय
मशीन

दिल्ली की तुलना में
लगभग आधी दूरों पर*

*दूसरी वर्षगांठ पर विशेष ऑफ़र

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS,
(CRPF, CAPE, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

📞 **9138111625**

📍 सुशांत सिटी, कुंडली,
रसोई गाँव के पास, सोनीपत



मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो ‘हस्तिनापुर के वीर’ में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूँ। हालाँकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूँ, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूँ मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूँ और कोशिश करता हूँ कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूँ। **वर्कआउट रूटीन:** मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूँ। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है।

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एक्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेडयूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूँ।

मैं हमेशा अपने साथ एक रेंजस्टैंस बैंड भी रखता हूँ। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप और रेंजस्टैंस बैंड की बैसिक एक्सरसाइज कर लेता हूँ, ताकि मेरा वर्कआउट क्रिस न हो। **मैनेज करता हूँ टाइम:** अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूँ, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूँ, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज़ को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी

एडवाइस शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरोन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरोन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरोन्स की जगह नए न्यूरोन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है। **सिर की सुरक्षा जरूरी:** मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की



पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूं और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूँ। **मेंटल हेल्थ:** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूँ। नियमित वर्कआउट करता हूँ, वॉक करता हूँ और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें सीखना मुझे प्रेरित करता है। बेशक हर किसी की जिंदगी में तनाव वाले दिन आते हैं, लेकिन मैंने यह सीख लिया है कि नकारात्मकता को ज्यादा देर तक अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं उन चीजों पर ध्यान देता हूँ, जो मेरे नियंत्रण में हैं, हर दिन के लिए आभारी रहता हूँ और एक-एक दिन करके आगे बढ़ता हूँ। यही संतुलन मुझे मानसिक रूप से मजबूत बनाए रखता है।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पाय होता हूँ। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिस्प्लिनी को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजे: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपको सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबरायें। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। *****

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शाप बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शाप



चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली



चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और

अवेयरनेस रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिओडॉरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शैविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है।

कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरिथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीपच संतुलित और डमटैलॉजिकल टैस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्लाती मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अल्कोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड,

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!



हायल्यूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है। **फेयरनेस-स्क़िन व्हाइटनिंग क्रीम:** त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरोइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरोइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में

नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है।

हेयर डाई-हेयर स्प्रे-स्ट्रेनिंग प्रोडक्ट्स: बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने

वाले उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज



रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिओडॉरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रे: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिओडॉरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिओडॉरेंट, फिटकरी का पानी, बकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सैंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *****

(दिल्ली के डमटैलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

► आवश्यकता से अधिक कॉस्मेटिक या रासायनिक उत्पादों का उपयोग न करें।

► सेल्फ-केयर उत्पाद चुनते समय सबसे पहले उसमें मौजूद तत्वों की डिटेल पढ़ें।

► बहुत अधिक सुगंध, चमकीले रंग, इस्टेरेड व्हाइटनिंग, केमिकल-फ्री या शत-प्रतिशत नेचुरल जैसे दावों पर बिना जांचे भरोसा न करें।

► कम केमिकल सामग्री वाले, फ्रेगरेंस-फ्री, प्रमाणित और विश्वसनीय उत्पाद अधिक अच्छे

ऐसे करें सुरक्षित सेल्फ-केयर

जो ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं।

► त्वचा में लगातार जलन, लालपन, खुजली या दागें हों तो उपयोग बंद कर त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

विकल्प हो सकते हैं।

► नए उत्पाद का उपयोग करने से पहले पैच टेस्ट करके जरूर देखें यानी हाथ की रिंगन पर हल्का-सा लगाकर देखें। अगर कोई समस्या न हो, तभी वो उत्पाद इस्तेमाल करें।

► एक्सपायरी डेट का ध्यान रखें। क्योंकि इनमें बैक्टीरिया पलपने लगते हैं,

जो ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं।

► त्वचा में लगातार जलन, लालपन, खुजली या दागें हों तो उपयोग बंद कर त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

डाइट एडवाइस ललिता गोयल

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

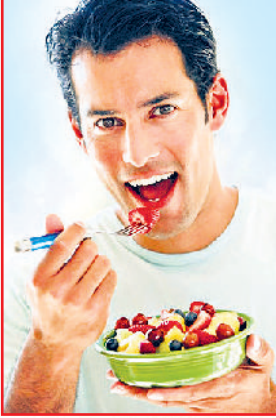
मौसमी फल: इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें ‘पेक्टिन’ नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुझा: भुना हुआ भुझा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज को समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलिया: सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में ‘बीटा-ग्लूकन’ नामक एक विशेष फाइबर और कॉमप्लेक्स कार्ब्स का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पेट को हल्का रखता है। पाचन क्रिया को धीमा और स्थिर रखता है, जिससे

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजैस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन



न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं।

दालें और फलियां: मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से



बना वेंजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। *****

(डाइटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

ट्रेड डील के खिलाफ सड़क पर उतरे किसान संगठन

बाढ़ड़ा। भारत सरकार द्वारा अमेरिका से की गई ट्रेड डील को किसान विरोधी बताते हुए किसान संगठनों ने कस्बे में रोष मार्च निकाल कर नायब तहसीलदार के माध्यम से ज्ञापन दिया। कस्बे के सर छोट्टराम किसान भवन में भाकियू अध्यक्ष हरपाल सिंह भांडवा व नवीन कारी मोद की अध्यक्षता में आयोजित बैठक को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि केन्द्र व प्रदेश सरकार विदेशी कंपनियों के दबाव में देश की अस्मिता को गिरवी रख रही है।

लीकेज पाइपलाइन को करवाया दुरुस्त

बवानी खेड़ा। नपा अध्यक्ष सुंदर अत्री ने जय सिंह एसडीओ पब्लिक हेल्थ, अभियंता सचिन कौशिक एवं रेलवे विभाग के अधिकारियों के साथ वार्ड नं. 14, 15 एवं 16 में रेलवे लाइन के नीचे पाइपलाइन में हुई लीकेज का मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान संबंधित अधिकारियों ने लीकेज की स्थिति का जायजा लिया तथा समस्या के शीघ्र समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने कहा कि आमजन को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए संबंधित विभाग समन्वय के साथ जल्द ले से जल्द मरम्मत कार्य पूरा करें।

एक पेड़ मां के नाम अभियान का श्रीगणेश

बहल। पर्यावरण संरक्षण और मातृशक्ति के सम्मान को समर्पित ‘एक पेड़ माँ के नाम’ अभियान के तहत बहल स्थित ब्रह्माकुमारी परिसर में 16 जुलाई को पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम बुधवार को सुबह 11 बजे संस्था की वरिष्ठ सदस्या शकुंतला दीदी के सानिध्य में किया जाएगा। ब्रह्माकुमारीज बहल की ओर से बताया गया कि ई अभियान का उद्देश्य प्रकृति का सम्मान, माँ का सम्मान और मानवता का कल्याण है। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रकार के औषधीय पौधों के साथ-साथ फूलों के पौधे भी लगाए।

राज्य स्तरीय नशा मुक्त मैराथन दौड़ 26 को

चरखी दादरी। हरियाणा सरकार द्वारा राज्य को पूर्णतः नशा मुक्त बनाने के संकल्प के साथ शुरू किए गए नशा मुक्त हरियाणा अभियान के अंतर्गत 26 जुलाई को यमुनानगर में एक राज्य स्तरीय 5 व 10 किलोमीटर मैराथन दौड़ का आयोजन किया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि होंगे और धावकों व युवाओं का हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। युवाशक्ति को सकारात्मक दिशा देने, खेलों के प्रति आकर्षित करने और नशा उन्मूलन के प्रति जन-जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से इस मैराथन का आयोजन किया जा रहा है।

हड़ौदा कला बूस्टिंग स्टेशन में लगाए पौधे

बाढ़ड़ा। पर्यावरण संरक्षण और हरित वातावरण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा हड़ौदा कला स्थित बूस्टिंग स्टेशन परिसर में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विभाग के एक्शन सोहनलाल ने पौधा लगाकर अभियान की शुरुआत की तथा उपस्थित लोगों से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी नियमित देखभाल करने का आह्वान किया। एक्शन सोहनलाल ने कहा कि बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन को चुनौतियों से निपटने के लिए पौधारोपण सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।

किसान हितैषी योजनाओं का लाभ उठाएं: मदन

बहल। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की ओर से बुधवार को मंडौली में किसान गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी में किसानों को खरीफ फसलों विशेषकर कपास, ग्वार और मूंग की वैज्ञानिक खेती, पोषक तत्व प्रबंधन, प्रमुख कीट एवं बीमारियों की पहचान तथा उनके प्रभावी उपचार के बारे में जानकारी दी गई। कृषि विभाग के सहायक तकनीकी प्रबंधक मदन छानी एवं सुनील ने किसानों को योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया।

राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस पर प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन शिक्षा चरित्र निर्माण का भी सशक्त आधार : मीना परमार

कक्षा 10वीं और 12वीं में मेरिट में स्थान पाने वाले विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिगुमि न्यूज़ ►► मिवानी

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद, भिवानी जिला इकाई द्वारा राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस के अवसर पर बुधवार को पंचायत भवन में संत शिरोमणि रविदास प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में हरियाणा महिला आयोग की वाइस चेयरपर्सन मीना परमार मुख्यातिथि के रूप में शामिल हुईं और अध्यक्षता सीबीएलयू की कुलसचिव डॉ. भावना शर्मा ने की।

इस अवसर पर विभिन्न विद्यालयों के शैक्षणिक सत्र 2025-26 की 10 वीं एवं 12वीं कक्षा में 80 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को प्रशस्ति-पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में



भिवानी । आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभागियों के साथ महिला आयोग की वाइस चेयरपर्सन मीना परमार ।

हरियाणा महिला आयोग की वाइस चेयरपर्सन मीना परमार ने कहा कि शिक्षा केवल अंक हासिल करने का माध्यम नहीं, बल्कि व्यक्ति के चरित्र निर्माण का सशक्त आधार है। प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का सम्मान समाज में शिक्षा के प्रति सकारात्मक वातावरण का निर्माण करता है तथा युवा पीढ़ी को निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित करता है। उन्होंने कहा कि हरियाणा महिला आयोग छात्राओं की सुरक्षा, सम्मान, अधिकारों एवं सशक्तिकरण के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों से अपने ज्ञान और प्रतिभा का उपयोग समाज एवं राष्ट्रहित में करने का आह्वान किया।

सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता : भावना शर्मा

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय, भिवानी की कुलसचिव डॉ. भावना शर्मा ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। निरंतर परिश्रम, अनुशासन, समर्पण एवं आत्मविश्वास ही विद्यार्थियों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाते हैं। अभाविप हरियाणा के प्रान्त मंत्री लवप्रताप राणा ने कहा कि अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद पिछले 78 वर्षों से विद्यार्थी हित, राष्ट्र निर्माण एवं सामाजिक समरसता के लिए सतत कार्य कर रही है। परिषद केवल छात्र समस्याओं के समाधान तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तिव निर्माण, नेतृत्व विकास, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं राष्ट्रभक्ति की भावना को सुदृढ़ करने का कार्य भी निरंतर कर रही है। सचिव ने कहा कि विद्यार्थी जीवन केवल परीक्षा में उत्कृष्ट अंक प्राप्त करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संस्कार, सेवा, अनुशासन और राष्ट्र निर्माण का आधार है। उन्होंने विद्यार्थियों से भारतीय संस्कृति, नैतिक मूल्यों एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को अपने जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

फोटो : हरिभूमि

युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक करें: उपायुक्त

■ पात्र व्यक्तियों को सरकारी योजनाओं का लाभ समय पर मिलना सुनिश्चित करें : डीसी

हरिगुमि न्यूज़ ►► मिवानी

लाघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में डीसी साहिल गुप्ता की अध्यक्षता में विभिन्न विभागों की योजनाओं व विकास कार्यों की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में डीसी ने शहर की सफाई व्यवस्था, स्वच्छता अभियान, आयुष्मान भारत योजना, नशा मुक्ति अभियान, पेयजल व्यवस्था और विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने

निर्देश दिए कि शहर में सफाई व्यवस्था दुरुस्त की जाए। उन्होंने कहा कि युवाओं को ड्रग्स आदि किसी भी प्रकार की नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया जाए। डीसी श्री गुप्ता ने राजस्व विभाग की तकसीम केस, नक्शा स्टेट्स, आधार सीडिंग स्टेट्स रिपोर्ट, डिजिटल क्रोप स्टेट्स आदि की विस्तार से समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि वे रजिस्ट्री कार्यों में तेजी लाएं। उन्होंने जिला नगर आयुक्त से शहर की सफाई व्यवस्था, कूड़ा उठाने वाले टिम्पर, ट्रैक्टर-ट्राली एवं अन्य वाहनों की स्थिति की विस्तार से जानकारी ली। डीएमसी ने डीसी को बताया कि सभी वार्डों में डोर-टू-डोर कूड़ा उठाया जा रहा है।

सही दिशा में प्रयास से मिलती सफलता

■ वर्तमान प्रतिस्पर्धी दौर में केवल पाठ्य पुस्तकों का ज्ञान पर्याप्त नहीं: बलराज फोगाट

हरिगुमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

बिरोहड़ स्थित एचडी पब्लिक स्कूल के संस्कार सभागार में कक्षा नौवीं के विद्यार्थियों के लिए विशेष प्रेरणात्मक सत्र का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में मेहनत, अनुशासन, आत्मविश्वास और लक्ष्य के प्रति दृढ़ संकल्प की भावना विकसित करना रहा।

इस अवसर पर विद्यार्थियों को रागड़ कर मेहनत करो, तभी सफल बनोगे तथा बिना सोचे-समझे मंजिल नहीं मिलती विषयों पर आधारित प्रेरणादायक वीडियो दिखाईं। वीडियो के माध्यम से



चरखीदादरी । एचडी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी ।

विद्यार्थियों को बताया गया कि जीवन में सफलता केवल सपने देखने से नहीं मिलती, उसके लिए कठिन परिश्रम, सकारात्मक सोच, अनुशासन और सही दिशा में निरंतर प्रयास आवश्यक हैं। उन्होंने संदेश दिया कि किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने से पहले स्पष्ट योजना बनाना, सही निर्णय लेना और धैर्य के साथ

पौधरोपण के लिए आगे आए सभी विभाग

■ पौधों की देखभाल व संरक्षण भी करें सुनिश्चित : उपायुक्त

हरिगुमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

जिले के विभागाध्यक्ष मानसून के अनुकूल मौसम का अधिकतम लाभ उठाते हुए अपने अधिकार क्षेत्र में व्यापक स्तर पर पौधरोपण करें। इसके लिए वन विभाग की नर्सरियों में पर्याप्त संख्या में पौधे उपलब्ध हैं। उपायुक्त मदनपी कौर ने कहा कि जिले में हरित आवरण बढ़ाने और पर्यावरण की गुणवत्ता में सुधार के लिए सभी सरकारी विभाग सक्रिय भागीदारी निभाएं।

सरकारी कार्यालय परिसरों, संस्थानों, स्कूलों, कॉलेजों, अस्पतालों, पार्कों, खाली सरकारी भूमि तथा अन्य उपयुक्त स्थानों पर



नर्सरी में तैयार किए गए पौधे ।

योजनाबद्ध ढंग से पौधारोपण करें। सभी विभागों की सक्रिय भागीदारी से ही जिला के हरित आवरण में उल्लेखनीय वृद्धि होगी और पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ भारत सरकार की मिशन लाइफ (लाइफस्टाइल फॉर एनवायरनमेंट) पहल के उद्देश्यों को हासिल करने में भी महत्वपूर्ण योगदान मिलेगा। वन

मंडल अधिकारी सतीश दूहन ने बताया कि वन विभाग द्वारा वर्तमान पौधारोपण सीजन के लिए अपनी नर्सरियों में पर्याप्त संख्या में स्वस्थ एवं गुणवत्तापूर्ण पौधे तैयार किए गए हैं। इनमें विभिन्न देशी, सजावटी, सड़क किनारे लगाए जाने वाले, औषधीय तथा छायादार प्रजातियों के पौधे शामिल हैं। सभी विभागाध्यक्ष के क्षेत्र में पौधारोपण के लिए उपलब्ध वास्तविक स्थानों का आकलन कर पौधों की आवश्यकता निर्धारित करें और समय रहते निकटतम वन विभाग की नर्सरी से आवश्यक पौधे प्राप्त करें। पौधों की मांग केवल वास्तविक रूप से उपलब्ध पौधारोपण स्थलों के आधार पर ही की जाए, ताकि प्राप्त प्रत्येक पौधे को उचित स्थान पर लगाया जा सके ।

नपा अध्यक्ष ने वार्ड 14 में चल रहे गली निर्माण कार्यों का निरीक्षण किया

बवानीखेड़ा। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने वार्ड नंबर 14 में चल रहे गली निर्माण कार्यों तथा सावरमल ढाणी में निर्माणाधीन नए नाले के कार्य का मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित एजेंसी के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्माण कार्य निर्धारित मानकों के अनुरूप, गुणवत्तापूर्ण एवं समयबद्ध तरीके से पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नगर पालिका क्षेत्र के प्रत्येक वार्ड में विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर कराया जा रहा है, ताकि नागरिकों को बेहतर मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हो सकें। सुंदर अत्री ने बताया कि सावरमल ढाणी में नए नाले के निर्माण से बरसात के मौसम में जलभराव की समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी, वहीं वार्ड 14 में गली निर्माण कार्य पूर्ण होने से स्थानीय निवासियों को आवागमन में सुविधा मिलेगी।



बवानीखेड़ा । निर्माणाधीन कार्यों का निरीक्षण करते हुए ।

प्रतिभागियों से प्रशिक्षण के प्रथम दिन का लिया फीडबैक

इयूटी के प्रति निष्ठा, ईमानदारी और सेवाभाव रखें:नवरत्न

डाइट बिरोहीकलां में चतुर्थ श्रेणी कर्मियों के क्षमता वर्धन प्रशिक्षण का आयोजन

हरिगुमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान बिरोहीकलां में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों के पांच दिवसीय क्षमता वर्धन प्रशिक्षण कार्यक्रम के दूसरे दिन विभिन्न विषयों पर उपयोगी एवं व्यावहारिक सत्र आयोजित किए। वरिष्ठ प्रवक्ता एवं प्रशिक्षण प्रभारी नवरत्न पांडे ने बताया कि दिन की शुरुआत प्रार्थना एवं प्रथम दिवस के



फीडबैक से हुई। प्रतिभागियों ने प्रशिक्षण के पहले दिन के अनुभव सांझा कर इसे अपने दैनिक कार्यों के लिए उपयोगी बताया। नवरत्न पांडे

ने सुख सहायकों को कार्य स्थल एवं इयूटी के प्रति निष्ठा, ईमानदारी एवं सेवाभाव रखने का आह्वान किया।

170 मरीजों के नेत्र जांचे, 30 का ऑपरेशन के लिए चयन



भिवानी । अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट करते बीपीएमएस के अध्यक्ष राजेश चेतन ।

■ बीपीएमएस ने निरंतर कैंप लगाकर हजारों जरूरतमंद मरीजों को पहुंचाया फायदा : राजेश

हरिगुमि न्यूज़ ►► मिवानी

प्रसिद्ध समाजसेवी एवं देहदानी आत्माराम कोकड़ा की स्मृति में कोकड़ा परिवार के सौजन्य से भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा 42वां निःशुल्क नेत्र एवं चिकित्सा शिविर लगाया, जिसमें भारी संख्या में मरीज उमड़े। श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर में बुधवार सुबह नौ बजे से दोपहर एक बजे तक शिविर में दिल्ली के विख्यात वेणु आई हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर के वरिष्ठ चिकित्सकों की टीम ने 170 नेत्र रोगियों की निःशुल्क जांच की।

चिकित्सकों ने 30 मरीजों का चयन लेंस प्रत्यारोपण ऑपरेशन के लिए किया। देश के प्रसिद्ध राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर की टीम ने कैंसर के संभावित रोगियों के अलावा अन्य रोगों की जांच की। शिविर में 32 रोगियों के गले की जांच की तथा छह मरीजों का प्री कैंसर टेस्ट किया। वहीं 16 मरीजों का पैपे टेस्ट हुआ और एक

सेवा का विस्तार जल्द

उन्होंने बताया कि मैत्री संघ अपनी सामाजिक सेवा के दायरे को बहुत जल्द और विस्तार देने जा रहा है। भिवानी, हरियाणा व दिल्ली के अनेक प्रतिष्ठित समाजसेवी हर दिन बीपीएमएस से जुड़कर जरूरतमंदों, गरीबों को निःशुल्क सेवा के महायज्ञ में आहुति डालने के लिए आगे आ रहे हैं। राजेश चेतन ने दोहराया कि नेत्र ऑपरेशन के लिए चयनित रोगियों के दिल्ली आने-जाने, खान-पान, वस्त्रे व 15 दिन की दवा का प्रबंध बीपीएमएस बिल्कुल मुफ्त करती है। वहीं कैंसर रोगियों का निःशुल्क इलाज राजीव गांधी अस्पताल एवं अनुसंधान संस्थान से करवाया जाता है।

मरीज को राजीव गांधी अस्पताल रेफर किया।

मैत्री संघ के अध्यक्ष एवं अंतर्राष्ट्रीय कवि राजेश चेतन ने बताया कि बीपीएमएस उत्तर भारत की प्रमुख सामाजिक-सनातनी संस्था के रूप में प्रसिद्धि प्राप्त कर चुकी है। मैत्री संघ वर्षों से निरंतर जनसेवा, गरीब व जरूरतमंद मरीजों की निःशुल्क सेवा में संलग्न है। संस्था ने हजारों गरीब एवं जरूरतमंद नेत्र, कैंसर व सामान्य रोगियों की हरसंभव मदद की है।

न्यूज़ डायरी

नीति तारा डिवाइस एवं ऐप की जानकारी दी

भिवानी। लाघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में नीति आयोग द्वारा विकसित नीति तारा डिवाइस एवं ऐप के प्रभावी उपयोग को लेकर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में नीति आयोग के मास्टर ट्रेनर मनीष श्रीवास्तव ने अधिकारियों-कर्मचारियों को नीति तारा डिवाइस एवं ऐप की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने जानकारी देते हुए कहा कि कार्यशाला का उद्देश्य सरकारी योजनाओं, जनकल्याणकारी अभियानों एवं जागरूकता गतिविधियों को गांवों और ब्लॉकों तक आधुनिक तकनीक के माध्यम से प्रभावी ढंग से पहुंचाना है। उन्होंने अधिकारियों-कर्मचारियों को इस डिजिटल प्लेटफॉर्म का व्यापक उपयोग करने का आह्वान किया। उन्होंने प्रशिक्षण देते हुए बताया कि नीति तारा एक पोर्टेबल स्मार्ट डिजिटल डिवाइस है, जिसमें सिम आधारित इंटरनेट कनेक्टिविटी उपलब्ध रहती है। यह विंडोज ऑपरेटिंग सिस्टम पर कार्य करता है तथा प्रोजेक्टर की तरह ऑडियो-वीडियो सामग्री प्रदर्शित करने में सक्षम है।

अपने अधिकारों एवं कर्तव्यों के प्रति सजग रहें

लोहसू। चौ. बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय में आंतरिक शिकायत समिति के तत्वावधान में कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोकथाम विषयक जागरूकता एवं वित्तीय साक्षरता सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में पॉकजो एक्ट के कानूनी विशेषज्ञ अंकुर अगवाल शामिल हुए। प्राचार्य डॉ. दलजीत सिंह ने कहा कि सुरक्षित एवं सम्मानजनक कार्यस्थल का निर्माण प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान की प्राथमिकता होनी चाहिए तथा विद्यार्थियों और कर्मचारियों को अपने अधिकारों एवं कर्तव्यों के प्रति सजग होना आवश्यक है। आंतरिक शिकायत समिति की प्रमोरी डॉ. प्रति ने मुख्य वक्ता अंकुर अगवाल का परिचय कराया और अंकुर अगवाल ने कार्यस्थल पर महिलाओं के यौन उत्पीड़न की रोकथाम अधिनियम, 2013 के विभिन्न प्रावधानों, महिलाओं के अधिकारों, शिकायत निवारण तंत्र तथा सुरक्षित कार्यस्थल की आवश्यकता पर विस्तार से जानकारी प्रदान की। उन्होंने वित्तीय साक्षरता विषय पर व्याख्यान देते हुए विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों को बचत, निवेश, डिजिटल बैंकिंग, साइबर सुरक्षा, बीमा तथा वित्तीय नियोजन के महत्व से अवगत कराया।

घर-घर जाकर सत्यापन करें बीएलओ : संदीप

तोशाम। तोशाम विधानसभा क्षेत्र के पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम संदीप कुमार ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान-2026 का संशोधित कार्यक्रम जारी किया गया है। आयोग के निर्देशानुसार मतदाता सूची के पुनरीक्षण से संबंधित सभी गतिविधियां संशोधित कार्यक्रम के अनुसार निर्धारित समय सीमा में पूरी की जाएंगी। संशोधित कार्यक्रम के अनुसार बीएलओ द्वारा अपसेट, रिफिंड, डेथ /एससीटी वोटर का घर-घर जाकर सत्यापन कार्य अब 24 जुलाई तक किया जाएगा। इसके साथ ही मतदान केंद्रों के युक्तिकरण एवं रेशनेलाइजेशन का कार्य भी 24 जुलाई तक पूरा किया जाएगा। एसडीएम संदीप कुमार बुधवार को आपने कार्यालय में सहायक पंजीयन अधिकारियों, सुपरवाइजर्स को सम्बोधित कर दिशा निर्देश दे रहे थे। उन्होंने कहा कि विधानसभा क्षेत्र में मतदाता सूची के डिजिटलीकरण का कार्य 99.99 प्रतिशत मतदाताओं का सफलतापूर्वक डिजिटलीकरण किया जा चुका है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि शेष मतदाताओं का डिजिटलीकरण तथा मतदाता सूची पुनरीक्षण का कार्य निर्धारित समय सीमा के भीतर पूर्ण किया जाए।

महत्वपूर्ण प्रावधानों की जानकारी दी

प्रातःकालीन शैक्षणिक सत्र में प्रवक्ता नरेश कुमार ने कंडक्ट रूलस (आचरण नियम) विषय पर विस्तार से व्याख्यान दिया। उन्होंने सरकारी कर्मचारियों के कर्तव्यों, अनुशासन, नैतिक मूल्यों एवं सेवा आचरण से संबंधित महत्वपूर्ण प्रावधानों की जानकारी दी तथा प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं का समाधान किया। दोपहर बाद के सत्र में प्रवक्ता विवेक कुमार ने संचार एवं शिष्टाचार विषय पर प्रभावशाली व्याख्यान प्रस्तुत किया। उन्होंने कार्यस्थल पर प्रभावी संवाद, सकारात्मक व्यवहार, टीम भावना व विनम्र आचरण के महत्व पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने सत्र को अत्यंत उपयोगी एवं प्रेरणादायक बताया। प्रशिक्षण के दौरान प्रवक्ता राजेश कुमार ने प्रतिभागियों की उपस्थिति एवं अन्य व्यवस्थाओं का सफल संचालन किया। वहीं प्रवक्ता सोमबीर जाखड़, लिपिक संजीव कुमार, जोगेंद्र एवं धर्मबीर (सुख सहायक) ने दोनों सत्रों के संचालन एवं विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय सहयोग किया। इस अवसर पर राकेश गोदारा, हरपाल देवी, अनदीप, अभिमन्यु, राजेश, मूर्ति, कविता सहित अन्य प्रतिभागी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

खबर संक्षेप



लामार्थियों को दिए 15.37 लाख के आर्थिक चेक

भिवानी। मार्केट कमेटी में हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की मुख्यमंत्री किसान एवं खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना-2013 के तहत कृषि दुर्घटनाओं से प्रभावित पात्र किसानों एवं खेतिहर मजदूरों को आर्थिक सहायता प्रदान की गई। कार्यक्रम में कमेटी के चेयरमैन कृष्ण निलाहेड़ी ने लामार्थियों किशोरी देवी, चंचल, संतोष तथा सरोज आदि को 15 लाख 37 हजार 500 रुपये की सहायता राशि के चेक वितरित किए।

गणना प्रपत्रों का हुआ डिजिटाइजेशन

चरखी दादरी। जिले में मतदाताओं से प्राप्त हुए सभी गणना प्रपत्रों का डिजिटाइजेशन कर दिया गया है। किसी कारण से प्रपत्र जमा नहीं कर सकने वाले मतदाता 24 जुलाई तक संबंधित बीएलओ को प्रपत्र जमा करा सकते हैं। जिले में इसके बाद एसआईआर कार्य के तहत 31 जुलाई को मतदाता सूची का ड्राफ्ट प्रकाशित किया जाएगा। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि निर्वाचन आयोग के आदेशों पर जिले में एसआईआर का काम तेजी से किया जा रहा है।

खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित

लोहारू। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में बुधवार को एक दिवसीय खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एसडीएम मनोज दलाल ने शिरकत की। बीईओ की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लेते हुए अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। कार्यक्रम में डाइट प्राचार्य धर्मेन्द्र चौधरी, जिला परिषद वाइस चेयरमैन सुनीता जांगड़ा, संजय सैनी सहित अनेक लोगों ने हिस्सा लिया।

चेन्नई में 26-27 को होगा गुरु पूर्णिमा महामहोत्सव

भिवानी। सिद्धेश्वर वर्ल्ड फाउंडेशन, चेन्नई केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में गुरु पूर्णिमा महामहोत्सव-2026 का भव्य आयोजन 26 एवं 27 जुलाई, 2026 को चेन्नई स्थित द मद्रास बंगलोज में श्रद्धा, भक्ति एवं आध्यात्मिक उल्लास के साथ किया जाएगा। इस महोत्सव में देश-विदेश से बड़ी संख्या में गुरु भक्तों, साधक एवं श्रद्धालु सम्मिलित होंगे। यह जाकारी आश्रम की महिला चेयरपर्सन सरला बोथरा एवं भिवानी संयोजक मीनू अग्रवाल ने दी।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फ्लूवेंस ट्रस्ट मार्केट, भिवानी फोन नं. : 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्तर के पृष्ठ पर	छ. 2000/-
10X 8 से.मी		छ. 2500/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फ्लूवेंस ट्रस्ट मार्केट, भिवानी फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

गीता में माता-पिता, गुरु और समाज के प्रति सम्मान का भाव समाहित

भगवत गीता अहंकार से बचाकर निष्काम कर्म का मार्ग दिखाती : स्वामी ज्ञानानंद

- दिनोद गेट बैंकेट हॉल में तीन दिवसीय दिव्य गीता संदेश कार्यक्रम शुरू
- चिकित्सकों व सामाजिक कार्यकर्ताओं को दिया सेवा एवं आत्मज्ञान का संदेश

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

दिनोद गेट बैंकेट सभागार में तीन दिवसीय दिव्य गीता संदेश कार्यक्रम के प्रथम दिन गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने श्रीमद्भगवद्गीता के अमूल्य संदेशों की वर्षा की और कहा कि गीता मनुष्य को अहंकार से बचाती है और जीवन की प्रत्येक समस्या का समाधान बताती है। उन्होंने कहा कि गीता माता-पिता, गुरु और समाज के प्रति सम्मान का भाव विकसित करती है तथा व्यक्ति को आत्मज्ञान और निष्काम कर्म की राह पर अग्रसर करती है। कार्यक्रम में उपस्थित चिकित्सकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं एवं गीता प्रेमियों को संबोधित करते हुए स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने कहा कि जो व्यक्ति गीता के रहस्य को समझ लेता है, वह उसके वास्तविक मर्म तक पहुंच जाता है, उसका जीवन सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने लगता है।

स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय के श्लोक 42 से 46 का सरल भावार्थ समझाते हुए बताया कि भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कर्म, ज्ञान और वैराग्य का अद्भुत संदेश दिया है। केवल



भिवानी। भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह को आशीर्वाद स्वरूप स्मृति चिन्ह भेंट करते स्वामी ज्ञानानंद महाराज व दिव्य गीता संदेश कार्यक्रम में मंचासीन भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह व अन्य।

सभी करें गीता का अनुसरण: सांसद धर्मवीर

कार्यक्रम में भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह ने गीता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आज श्रीमद्भगवत गीता का हर क्षेत्र में होना बहुत जरूरी है, क्योंकि गीता हर मुश्किल का समाधान है और हम सबको गीता का अनुसरण करना चाहिए। सांसद धर्मवीर सिंह ने कहा कि गीता प्रवचन भगवान श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिए दिव्य एवं शाश्वत ज्ञान दर्शाता है, जो जीवन के सभी अंगों, मोह एवं दुविधाओं को दूर करता है। गीता ज्ञान कर्म, भक्ति एवं ज्ञान मार्ग का समन्वय है, जिसका मुख्य उद्देश्य मनुष्य को सही कर्तव्य का बोध करवाना है।

स्वामी श्री ज्ञानानंद के द्वारा वैदिक हवन-यज्ञ सम्पन्न

भिवानी। श्री कृष्ण कृपा जियो गीता परिवार के जिला अध्यक्ष नरेश आहुजा के रोहतक रोड स्थित बजरंगबली कॉलोनी निवास पर गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद के द्वारा वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ भव्य हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबुलाल करवा सहित शहर के अनेक प्रबुद्ध नागरिक, समाजसेवी, उद्योगपति, शिक्षाविद एवं धर्मप्री श्रद्धालुओं ने यज्ञ में आहुति अर्पित कर राष्ट्र की उन्नति, विश्व शांति और जनकल्याण की कामना की। इस अवसर पर गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद ने कहा कि यज्ञ केवल अग्नि में आहुति डालने का कर्मकांड नहीं, बल्कि अपने भीतर के अहंकार, क्रोध, लोभ और स्वार्थ का समर्पण करने की दिव्य साधना है। जब मनुष्य अपने दुर्गुणों का त्याग करता है, तभी उसके जीवन में वास्तविक यज्ञ सम्पन्न होता है। स्वामी ने कहा कि जहां यज्ञ होता है वहां सकारात्मक ऊर्जा, पवित्रता और सुख का संचार होता है।

भौतिक सुखों व सकाम कर्मों में उलझा व्यक्ति जीवन के वास्तविक उद्देश्य से दूर हो जाता है, जबकि निष्काम भाव से

किया गया कर्म ही मनुष्य को परम शांति और आत्मिक आनंद की प्राप्ति कराता है।

नशे के साथ एसआईआर भी जनहित का बड़ा मुद्दा : सुशील



चरखी दादरी। कांग्रेस की ओर से चलाई जा रही नशा मुक्ति संदेश यात्रा के तहत बुधवार को बदरगढ़, कादमा, दगडोली, रामबास, झोझू खुर्द और डूडीवाला नंदकरणा सहित विभिन्न गांवों में जनजागरण अभियान चलाया गया। यात्रा के दौरान वामीणों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराया गया और युवाओं को इससे दूर रहने का संदेश दिया गया। जिला कांग्रेस अध्यक्ष सुशील ने कहा कि प्रदेश में नशे के साथ-साथ एसआईआर भी एक बड़ा जनहित का मुद्दा बन चुका है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस कार्यकर्ता गांव-गांव और घर-घर पहुंचकर लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक कर रहे हैं। युवाओं को नशे की गिरफ्त से बचाना समाज और सरकार दोनों का जिम्मेदारी है। यात्रा के मुख्य आयोजक दलीप सिंह सांगवान ने कहा कि युवाओं में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति चिंताजनक है। अभियान का उद्देश्य युवाओं को सही दिशा देना और समाज में जागरूकता बढ़ाना है, ताकि आने वाली पीढ़ी सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण में आगे बढ़ सके।

31 युवाओं ने किया रक्तदान

- रक्तदान के छोटे से प्रयास से बुझने से बच सकता किसी परिवार का चिराग : डॉ. शांडिल्य

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

समाजसेवा एवं मानवता के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए सिविल अस्पताल ब्लड बैंक में सहारा चेरिटेबल ट्रस्ट ने रक्तदान शिविर लगाया। शिविर में युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर 31 यूनिट रक्त एकत्रित किया। शिविर में चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल ब्लड बैंक में ब्लड कि अस्पताल से ब्लड बैंक की टीम डॉ. हर्ष को अगुवाई में किया। शिविर के मुख्यतिथि के रूप में सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य व शतकवीर



रक्तदाता राजेश डुडेजा ने शिरकत की, जिन्होंने अब तक 146 से अधिक बार रक्तदान कर समाज में मिसाल पेश की है। शिविर के आयोजक सतीश सिवाच सदस्य चेरिटेबल ट्रस्ट ने बताया कि सिविल अस्पताल ब्लड बैंक में ब्लड कि जरूरत को देखते हुए आज इमरजेंसी में शिविर लगाया, जिसमें 31 युवा रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। उन्होंने कहा कि रक्त का कोई

विकल्प नहीं है, इसे केवल मनुष्य ही मनुष्य को दे सकता है। हमारे एक छोटे से प्रयास से किसी परिवार का चिराग बुझने से बच सकता है। सीएमओ डॉ. शांडिल्य व शतकवीर रक्तदाता डुडेजा ने रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि कहा कि वे हर तीन महीने में रक्तदान करने का संकल्प लें।

जौद कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर बवानी खेड़ा रेस्ट हाउस में हुई बैठक

जींद में प्रधानमंत्री मोदी के कार्यक्रम को ऐतिहासिक बनाने में भाजपा कार्यकर्ता जुटे

हरिभूमि न्यूज़ ►► बवानीखेड़ा।

आगामी 17 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जींद आगमन तथा वचुंअल माध्यम से भिवानी मेडिकल कॉलेज के उद्घाटन कार्यक्रम को लेकर भाजपा संगठन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी क्रम में बवानीखेड़ा रेस्ट हाउस में एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई, जिसमें कार्यक्रम की रूपरेखा, संगठनात्मक तैयारियों और जनभागीदारी बढ़ाने को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। बैठक में विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने



बवानीखेड़ा। मेडिकल कॉलेज उद्घाटन कार्यक्रम को लेकर आयोजित बैठक को संबोधित करते विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि।

कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश विकास और जनकल्याण के नए आयाम स्थापित कर रहा है। भिवानी मेडिकल कॉलेज का उद्घाटन क्षेत्र के

स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए एक बड़ी उपलब्धि है, जिससे आमजन को बेहतर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध होंगी। अकेले भिवानी ही नहीं आसपास के जिलों के लोगों को

बेहतरीन स्वास्थ्य सुविधाएं मिल सकेंगी। उन्होंने कहा कि भाजपा कार्यकर्ता पूरी ऊर्जा और समर्पण के साथ कार्यक्रम को ऐतिहासिक बनाने के लिए कार्य कर रहे हैं। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने की। इस अवसर पर भाजपा जिला उपाध्यक्ष विशाल जीत, चेयरमैन सुंदर अत्री, प्रदीप राणा सहित बड़ी संख्या में पार्टी पदाधिकारी, कार्यकर्ता, बीडीसी सदस्य एवं जनप्रतिनिधि मौजूद रहे। सभी ने एकजुट होकर प्रधानमंत्री के कार्यक्रम को सफल एवं यादगार बनाने का संकल्प लिया।



भिवानी। मेडिकल कॉलेज उद्घाटन को लेकर तैयारियों का जायजा लेते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने लिया मेडिकल कॉलेज के शुभारंभ समारोह की तैयारियों का जायजा

भिवानी। एसडीएम महेश कुमार ने बुधवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हाथों 17 जुलाई को पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल के जिला मुख्यालय पर होने वाले शुभारंभ समारोह की तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने तैयारियों को मध्य रूप देने के लिए चिकित्सा अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। समारोह की तैयारियों का जायजा लेने के दौरान एसडीएम ने बताया कि प्रधानमंत्री मोदी 17 जुलाई को जींद से पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय अस्पताल का शुभारंभ करेंगे, जो जिलावासियों के लिए बड़े ही गर्व का दिन है। उन्होंने यहां पर बनाए जा रहे पंडाल में बैठने के लिए व्यवस्थाओं को देखा। उन्होंने निर्देश दिए बैठने के लिए आलम-अलग सेक्टर बनाए जाएं ताकि समारोह में शामिल होने वाले लोगों को किसी प्रकार की असुविधा ना हो। उन्होंने मुख्य अतिथि व अन्य विशिष्टों मेहमानों के बैठने की व्यवस्था की जानकारी दी। उन्होंने निर्देश दिए कि वाहनों की पार्किंग के लिए अलग से जगह सुनिश्चित की जाए ताकि वाहनों की वजह से जाम की स्थिति ना बने। उन्होंने कहा कि पंडाल के अंदर प्रत्येक ब्लॉक में पीने के पानी का पर्याप्त प्रबंध हो। कार्यक्रम के दौरान स्वच्छता का विशेष ध्यान दिया जाए।

अग्रवाल वैश्य समाज ने किया महाराजा अग्रसेन का पूजन

चरखी दादरी। अग्रवाल वैश्य समाज दादरी की ओर से आषाढ़ मास की अमावस्या पर अग्रसेन धर्मशाला में श्रद्धा एवं भक्ति से ओतप्रोत कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम प्रदेश महासचिव बलराम गुप्ता के सान्निध्य तथा जिलाध्यक्ष सुरेश ऐरण एवं महिला प्रकोष्ठ की जिला अध्यक्ष नेहा गोयल की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में अग्रकुल शिरोमणि महाराजा अग्रसेन की प्रतिमा के समक्ष अग्रवाल समा के नवनिर्गुप्त अध्यक्ष एवं अग्रवाल वैश्य समाज के संरक्षक कैलाशचंद्र टिरोनिया सहित समाज के पदाधिकारियों, गणमान्य सदस्यों और श्रद्धालुओं ने सामूहिक रूप से पुष्प अर्पित कर नमन किया। इसके उपरान्त माल्यार्पण एवं आरती-वंदना की गई। अग्रकुल स्थल महाराजा अग्रसेन के जयघोष और मंत्रित गीतों से गुंज उठा। अंत में श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया। मुख्यतिथि टिरोनिया ने महाराजा अग्रसेन की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर ह्रीं प प्रज्ज्वलित किया।

विद्यार्थियों को दिए स्किल के टिप्स

बहल। विश्व युवा कौशल दिवस के अवसर पर बुधवार को राजकीय महिला महाविद्यालय, बहल में प्लेसमेंट सेल एवं स्किल डेवलपमेंट सेल के संयुक्त तत्वावधान में प्रेरक कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में वक्ताओं ने छात्राओं से बदलते समय के अनुरूप नए कौशल सीखने और व्यक्तित्व विकास पर विशेष ध्यान देने का आह्वान किया।

कॉलेज सभागार में आयोजित कार्यक्रम में सिवानी के राजकीय महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य प्रो. भूपसिंह मुख्यातिथि रहे जबकि महाविद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य प्रो. कुलदीप ने अध्यक्षता की।



चरखी दादरी। विश्राम गृह में बैठक करते हुए जन आंदोलन समिति व व्यापार मंडल पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

जन आंदोलन समिति व व्यापार मंडल ने जताया आक्रोश

चरखी दादरी। दादरी के विश्राम गृह में बुधवार को जनआंदोलन समिति के अध्यक्ष नितिन जांघू की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक में नगर व्यापार मंडल के प्रधान सुरेश पांडवानियां ने शहर में पीने के पानी एवं सीवर व्यवस्था को लेकर कहा कि संबंधित विभागों की लापरवाही और कार्यों में अनियमितताओं के कारण आम जनता को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। समिति के अध्यक्ष नितिन जांघू ने कहा कि शहर में दूषित पेयजल की समस्या लगातार गंभीर होती जा रही है। शहर के लगभग 15 वार्डों में दूषित पानी की आपूर्ति हो रही है, जिसकारण लोगों में विभिन्न प्रकार की बीमारियां फैलने की आशंका बढ़ गई है। उन्होंने कहा कि

- प्रशासन को दी 21 को लाला लाजपतराय चौक पर धरना देने की चेतावनी

समय रहते समस्या का समाधान नहीं किया तो यह बड़े जनस्वास्थ्य संकट का रूप ले सकती है। उन्होंने प्रशासन से मांग की कि दूषित पेयजल की आपूर्ति तुरंत बंद कर स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाया जाए तथा सीवर व्यवस्था में भी तत्काल सुधार किया जाए। प्रधान सुरेश पांडवानियां ने कहा कि प्रशासन ने शीघ्र ठोस कदम नहीं उठाए तो 21 जुलाई को प्रात 10 बजे लाला लाजपतराय चौक पर जनआंदोलन समिति एवं व्यापार मंडल के संयुक्त तत्वावधान में धरना शुरू किया जाएगा।

ADARSH MAHILA MAHAVIDYALAYA
HANSI GATE, BHIWANI-127021 (HARYANA)

TENDER NOTICE Website: dev.amm.b.ac.in

Tenders are invited from the experienced and eligible prospective bidders for Supply, erection, testing and commissioning of LT Electrical Panels and LT cables at Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani (Haryana).

The bidding documents and detailed information can be downloaded from the website of the Institute. The last date and time for receipt of tender is on or before 05.08.2026 at 3pm.

The Institute reserves all the rights to reject any or all the tenders without assigning any reason.

Date: 16.07.2026
Place: Bhiwani

Principal
Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani