



खबर संक्षेप



हिसार। निगम की ओर से बनाए जा रहे टॉयलेट।

एस्पिरेशनल टॉयलेट में सभी सुविधाएं उपलब्ध

हिसार। स्वच्छता अभियान के तहत शहर में स्वच्छता के कार्य प्राथमिकता के साथ करवाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में नगर निगम द्वारा एस्पिरेशनल टॉयलेट नागरिकों की सुविधा के लिए बनाए जा रहे हैं। निगमायुक्त नीरज ने बताया कि पूरे शहर में पांच एस्पिरेशनल टॉयलेट बनाए जाएंगे।

महंत शुक्राई नाथ के खिलाफ मुखर हुए ग्रामीण

हिसार। नारनौद क्षेत्र के गांव कोथ कलां के ग्रामीण एक बार फिर काला पीर डेरे के महंत शुक्राई नाथ के खिलाफ मुखर हो गए हैं। भारी संख्या में ग्रामीण एक्त्रित होकर यहां पहुंचे और एचएयू के चार नंबर गेट से लघु सचिवालय तक प्रदर्शन किया। किसान नेता सुरेश कोथ व अन्य ने महंत शुक्राई नाथ पर कई गंभीर आरोप लगाए और कहा कि वे डेरे में महिलाओं से जबरन नृत्य करवाते हैं। रात के समय बाहर की महिलाओं को डेरे में रखते हैं जो यह डेरे की परंपरा के खिलाफ है।

नगर निगम ने किए पांच चालान

हिसार। नगर निगम की स्वच्छता शाखा की टीम ने बुधवार को चेकिंग अभियान चलाया। इस दौरान ऑटो मार्केट एरिया में पांच दुकानदारों के सिंगल यूज प्लास्टिक व दो डस्टबिन न मिलने पर चालान किए। टीम ने कुल पांच दुकानदारों के 500 रुपये के चालान किए। टीम ने दुकानदारों को गीला व सूखा कचरे को नीले व हरे रंग अलग-अलग डस्टबिन में डालने व उन्हें नगर निगम द्वारा संचालित गाड़ियों में अलग-अलग डालने की अपील की। टीम में तकनीकी एक्सपर्ट जसवीर कुंडू, व सीटीएल प्रदीप जाखड़ आदि मौजूद रहे।

रामनवमी पर सालासर-खाटू श्याम यात्रा 5 को मंडी आदमपुर व हिसार के भक्तों के लिए श्री खाटू श्याम सालासर बालाजी सेवा समिति के द्वारा रामनवमी एवं हनुमान जन्मोत्सव पर शनिवार पांच को 87वीं सालासर बालाजी खाटू श्याम पारिवारिक बस यात्रा का आयोजन किया जाएगा। अध्यक्ष ने बताया कि धार्मिक माहौल में जा रही बस यात्रा में श्रद्धालु सालासर बालाजी व खाटू श्याम के दर्शन करेंगे।

बेलदार ने जीता ऑल इंडिया सिविल सर्विसेज एथलेटिक चैंपियनशिप में गोल्ड

ऑल इंडिया चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर बढ़ाया हरियाणा का गौरव

हरिभूमि न्यूज ॥ हंसी

लोक निर्माण विभाग में बेलदार के पद पर कार्यरत सुनील कुमार ने 19 से 21 फरवरी तक चंडीगढ़ के सेक्टर 7 में आयोजित ऑल इंडिया सिविल सर्विसेज एथलेटिक चैंपियनशिप (2024-25) में स्वर्ण पदक जीतकर देशभर में हरियाणा प्रदेश का नाम रोशन किया है। इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर लोक निर्माण विभाग कार्यालय में सुनील कुमार के सम्मान में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जहां कार्यकारी अभियंता अनिल नरवाल तथा एसडीओ सौरभ चौहान को सम्मानित करते लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता अनिल नरवाल तथा एसडीओ सौरभ चौहान।

पहले भी सुनील कुमार विभिन्न खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर कई पदक हासिल किए हैं। बता दें कि सुनील कुमार हिसार जिले के निवासी हैं और वर्ष 2019 में लोक निर्माण विभाग में बेलदार के पद पर नियुक्त हुए थे।

स्वच्छता अभियान को निगम के संयुक्त आयुक्त ने दरोगा व चालकों की बैठक ली

शहर की सफाई के लिए मुस्तैद हुआ निगम, 40 कचरा प्वाइंट समाप्त, सौन्दर्य को गमले व बेंच रखे जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ॥ हिसार

शहर की सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने के प्रति नगर निगम प्रशासन मुस्तैद हो गया है। शहर से कचरा प्वाइंटों को समाप्त करने का संकल्प लिए निगम ने जहां 40 कचरा प्वाइंट समाप्त करने का दावा किया है वहीं गुरुवार रात को जिनदल चौक से विशेष सफाई अभियान चलाने का भी ऐलान किया है। सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने की कड़ी में निगम के संयुक्त आयुक्त ने दरोगा व चालकों की बैठक भी ली और उन्हें आवश्यक निर्देश दिए।

दरोगा व चालकों की बैठक ली

नगर निगम द्वारा चलाए जा रहे स्वच्छता अभियान को गति देने के लिए नगर निगम के मुख्य सभागार में संयुक्त आयुक्त डॉ. प्रीतपाल की अध्यक्षता में बैठक हुई। इसमें सफाई दरोगा और चालक मौजूद रहे।

खास बातें

- विशेष सफाई अभियान का आगाज आज रात जिनदल चौक से
- संयुक्त आयुक्त ने सफाई दरोगा व चालकों की बैठक लेकर दिए निर्देश
- हले फेज में 43 कचरा प्वाइंटों को खत्म किया

हिसार। सफाई दरोगा व चालकों की बैठक लेते संयुक्त आयुक्त डॉ. प्रीतपाल सिंह।

संयुक्त आयुक्त ने बताया कि इन दिनों शहर में दो विशेष कार्यक्रम हैं जिसमें 14 अप्रैल को देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आ रहे हैं वहीं उस दिन बाबा साहब अंबेडकर की जयंती भी है। उन्होंने कहा कि शहर को साफ-सथुरा रखना हम सबका दायित्व है। इस दौरान संयुक्त आयुक्त ने उपस्थित सभी दरोगा को आदेश दिए कि अपने-अपने क्षेत्र में

और बेहतर सफाई करवाना सुनिश्चित करें और चालक सेकेंडरी प्वाइंट व अन्य प्वाइंटों से कचरे का उठान समय व सही ढंग से करें। संयुक्त आयुक्त ने बताया कि शहर

में 95 कचरा प्वाइंट है। पहले फेज में 43 कचरा प्वाइंटों को खत्म किया गया है और इन प्वाइंटों में से 35 कचरा प्वाइंटों पर गमले व बेंच रखे जाएंगे। दूसरे फेज में बचे हुए कचरा

फोटो: हरिभूमि

एनएसएस की टोली ढाणी के लिए रवाना

हरिभूमि न्यूज ॥ मंडी आदमपुर

गवर्नमेंट पॉलीटेक्निक मंडी आदमपुर की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई की ओर से भारतीय नव वर्ष के पावन अवसर पर एनएसएस अधिकारी राकेश शर्मा के निर्देशन में सात दिवसीय विशेष शिविर का भव्य शुभारंभ किया गया। इस विशेष अवसर पर शानदार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें उत्साह और जोश का अनूठा समावेश देखने को मिला। कार्यक्रम की शुरुआत विधिवत रूप से हवन यज्ञ से हुई जिसे ललित आर्य व अशोक आर्य द्वारा किया गया, जिसमें सभी स्वयंसेवकों ने श्रद्धा और समर्पण के साथ भाग लिया। इसके पश्चात प्राचार्य डॉ. कुलवीर सिंह अहलावात



हिसार। एनएसएस टोली को रवाना करते स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

ने दीप प्रज्वलित कर शिविर के औपचारिक शुभारंभ की घोषणा की। शुभारंभ समारोह के दौरान पायल और लक्ष्मी ने हरियाणा राज्य गीत पर शानदार सांस्कृतिक प्रस्तुति दी, जिसने समस्त उपस्थितजनों को मंत्रमुग्ध कर दिया। यह सांस्कृतिक प्रस्तुति प्रदेश की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को झलक प्रस्तुत करने में सफल रही। एनएसएस अधिकारी राकेश शर्मा ने कहा कि शिविर का प्रमुख उद्देश्य सामाजिक सेवा और ग्रामीण विकास को प्रोत्साहित करना है। इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए एनएसएस की टोली सीसवाल ढाणी के लिए रवाना हुई। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. कुलवीर सिंह अहलावात आदि रहे।

अभियान के दौरान 77 व्यस्कों व एक बच्चे को किया गया सकुशल बरामद

हरिभूमि न्यूज ॥ हिसार

हरियाणा पुलिस द्वारा गुमशुदा व्यक्तियों व बच्चों को तलाशी के लिए चलाया गया एक माह का 'ऑपरेशन स्माइल' अभियान जिले में पूर्ण सफल रहा। इस दौरान पुलिस ने गुमशुदा हुए 77 व्यस्कों और एक बच्चे को सकुशल बरामद किया। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि जिला पुलिस ने मार्च के महीने में गुमशुदा बच्चों को तलाशी के लिए आपरेशन स्माइल अभियान चलाया। इसके एक माह के ऑपरेशन मुस्कान अभियान में गुमशुदा हुए 77 व्यस्कों और एक बच्चे को सकुशल बरामद किया गया। पुलिस के इस अभियान

तलाशी टीमों का गठन किया

पुलिस अधीक्षक ने कहा कि अभियान के दौरान पुलिस ने कठिन परिस्थितियों में रहने वाले बच्चों के बचाव और उनके पुनर्वास के लिए भी प्रयास किए। इसके लिए पुलिस की मिश्रित स्टाफ टीम सहित प्रत्येक थाना से तलाशी टीमों का गठन किया गया था जिन्होंने बच्चों के साथ साथ गुमशुदा महिलाओं और व्यक्तियों की भी तलाशी की। शशांक कुमार सावन, पुलिस अधीक्षक।

में उन नाबालिगों को भी रेस्क्यू कर परिजनों के हवाले किया जो बाल श्रमिक के रूप में काम कर रहे थे। उन्होंने बताया कि अभियान के तहत पुलिस ने गुमशुदा व्यस्कों और बच्चों को खोज कर उन्हें उनके परिवार से मिलवाया। अभियान का मुख्य उद्देश्य मानव तस्करी के बारे में जागरूकता और नागरिकों को मानव तस्करी के बारे में किसी भी संदिग्ध गतिविधि का पता चलने पर रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करना था।

होटल की आड़ में चल रहा था देह व्यापार

हरिभूमि न्यूज ॥ हंसी

सदर थाना पुलिस प्रभारी प्रशिक्षु डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई के नेतृत्व में पुलिस ने बुधवार को शहर के विभिन्न होटलों व कैफे सेंटर्स पर सर्च अभियान चलाया। सर्च अभियान के दौरान पुलिस ने जींद रोड स्थित एक होटल में दबिश देकर एक कमरे में एक महिला सहित 3 युवकों को काबू किया है। पुलिस होटल में संदिग्ध परिस्थितियों में पकड़े गए चारों आरोपियों को हिरासत में लेकर पूछताछ के लिए उन्हें अपने साथ थाना ले गए हैं। जहां उनसे पूछताछ की जा रही है।

प्रशिक्षु डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई ने बताया कि पुलिस को पिछले कई दिनों से सूचना मिल रही थी कि जींद रोड स्थित होटल गुड लक में देह व्यापार की प्रतिबंधित गतिविधियां चल रही हैं। सूचना के आधार पर पुलिस ने बुधवार दोपहर

जींद रोड स्थित एक होटल से संदिग्ध परिस्थितियों में एक महिला सहित 4 काबू किसी भी हाल में नहीं पनपने दिया जाएगा देह व्यापार



हंसी। होटल में देह-व्यापार के आरोप में पकड़ी गई महिला व युवकों को पकड़ कर ले जाती पुलिस। फोटो: हरिभूमि

को अनाज मंडी चौकी व महिला पुलिस की टीम संयुक्त कार्रवाई करते हुए होटल की आड़ में अनाज मंडी चौकी व मैनेजर दोनों मौके से फरार हो गए। होटल में दबिश के

सरकार की नीतियों के खिलाफ प्रदर्शन करके पब्लिक हेल्थ कर्मचारियों ने सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ॥ हिसार

सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन की पब्लिक हेल्थ ब्रांच हिसार ने अधीक्षक अभियंता पब्लिक हेल्थ परिमंडल मॉडल टाउन के समक्ष हरियाणा सरकार के नीतियों के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में सैकड़ों कर्मचारियों ने भाग लिया। विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता ब्रांच प्रधान दीपक लोट ने की तथा संचालन ब्रांच सचिव राकेश शर्मा ने किया। विरोध प्रदर्शन को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि प्रदेश सरकार ने लगातार कर्मचारियों की मांगों व मुद्दों की अनदेखी करने का



हिसार। प्रदर्शनकारी कर्मचारियों को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी।

काम किया है। यूनियन ने अपनी मांगों को लापु करवाने के लिए प्रदर्शन करके अधीक्षक अभियंता को ज्ञापन भी सौंपा। प्रदर्शन को जिला प्रधान ओमप्रकाश मॉल, जिला चैयमन नरेश गौतम, ब्लॉक

वरिष्ठ उपप्रधान सुनील लाडवा, रमेश आहूजा, वरिष्ठ उपप्रधान अशोक शर्मा, कैशियर पवन शर्मा, सहसचिव रमेश मिर्जापुर, सुरेंद्र चहल, बृजलाल आदि कर्मचारी नेताओं ने भी संबोधित किया।

वीवीआईपी विजिट के दौरान किसी प्रकार की कमी न रहें :अनीश यादव

वीवीआईपी विजिट को लेकर डीसी ने अधिकारियों की ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ॥ हिसार

आगामी 5 अप्रैल को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा राज्यस्तरीय साइक्लोथॉन के शुभारंभ तथा 14 अप्रैल को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा एयरपोर्ट से विभिन्न परियोजनाओं के लोकार्पण कार्यक्रम के मद्देनजर उपायुक्त अनीश यादव ने हवाई अड्डे व हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय का दौरा कर तैयारियों की समीक्षा की। इसके अतिरिक्त उन्होंने अधिकारियों की बैठक ली और उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। सभी विभागों को समन्वय बनाकर सभी तैयारियां समय रहते सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए ताकि वीवीआईपी



हिसार। वीवीआईपी विजिट की तैयारी को लेकर मौके पर तैयारियों की समीक्षा करते उपायुक्त अनीश यादव। फोटो: हरिभूमि

विजिट के दौरान किसी प्रकार की कमी न रहे। उपायुक्त ने सुरक्षा, यातायात प्रबंधन, स्वागत व्यवस्था और अन्य जरूरी व्यवस्थाओं की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि सभी

दौरान सुचारू व्यवस्था बनाए रखने के लिए एक प्रभावी कार्ययोजना बनाकर तालमेल से कार्य करें। उन्होंने साफ-सफाई, यातायात नियंत्रण, सुरक्षा उपायों और बिजली-पानी जैसी बुनियादी सुविधाओं पर विशेष ध्यान देने को कहा। बैठक में हिसार पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन, नगर निगम आयुक्त नीरज, नगर निगम अतिरिक्त आयुक्त शालिनी चेतल, हिसार एसडीएम ज्योति मित्तल, नगर निगम संयुक्त आयुक्त प्रीतपाल सिंह, बरवाला एसडीएम डॉ. वेदप्रकाश बैनीवाल, रोडवेज जीएम डॉ. मंगल सेन, सीटीएम हरिराम आदि रहे।

कर्मचारियों को दो प्रतिशत महंगाई भत्ता देना भद्दा मजाक : अशोक सैनी



हिसार। गेट मीटिंग के दौरान रोष प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ॥ हिसार

सर्व कर्मचारी संघ, हरियाणा व ऑल हरियाणा पावर कॉरपोरेशन वर्कर्स यूनियन ने दो प्रतिशत महंगाई भत्ता बढ़ाए जाने को कर्मचारी वर्ग के साथ भद्दा मजाक बताया है। यूनियन ने सभी विभागों में सरकार के कर्मचारी विरोधी निर्णय के खिलाफ और कर्मचारियों की मांगों को लेकर गेट मीटिंग कर रोष प्रदर्शन किया गया। बिजली कार्यालय सिटी सब डिविजन में आयोजित गेट मीटिंग की अध्यक्षता सिटी सब यूनियन प्रधान सुरेंद्र ने की जबकि संचालन सिविल

लाइन सब यूनियन सचिव जय कुमार ने किया। गेट मीटिंग को संबोधित करते हुए राज्य नेता अशोक सैनी, दिलबाग जागड़ा, अनिल बागड़ी, यूनियन नंबर एक प्रधान सुरेश रोहिल्ला व यूनियन सचिव अनिल वर्मा ने कहा कि सरकार द्वारा 2 प्रतिशत महंगाई भत्ते की किस्त जारी की गई है जो कि कर्मचारियों के साथ एक भद्दा मजाक है। गेट मीटिंग में सिविल लाइन प्रधान जोगेंद्र पुनिया, सुशील, रमेश बुरा, नरेश वर्मा, अमित मोर, राकेश जागड़ा, नरेश गांभ, मुकेश बिश्नोई व रमेश गोयत आदि ने भी संबोधित किया।

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिजाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भवती मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. मितुल गुप्ता सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफ़ीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भवती मां के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है।' मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भवती मां के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. रुचिका शर्मा बताती हैं, 'गर्भवती मां के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अक्सर और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भवती मां के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें निर्धारित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।'



मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है। नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. मीनाक्षी बंसल कहती हैं, 'गर्भवती मां के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भवती मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बताना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके। गर्भवती मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बताना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरो-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाक़िफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्लूइड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं। **क्या है फायदे:** रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नींबू पानी: गुनगुने पानी में आधा नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। **क्या है फायदे:** यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नींबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं। **क्या है फायदे:** कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्युनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं। **क्या है फायदे:** यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है। **जीरा पानी:** एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं। **क्या है फायदे:** मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है। **त्रिफला पानी:** एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ



सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं। **क्या है फायदे:** यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं। **क्या है फायदे:** मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है। बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नाष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है। हमारी वासन्तली (इसोफेनोल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्राउण्डली में सूजन आ सकती है। कैफ़ीन युक्त पेय (कोफ़ी, चाय, सोडा) में कैफ़ीन और थियोबोमाइन उरोजक तत्व



क्या है फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्युनिटी को भी मजबूत करता है। **नारियल पानी:** एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं। **क्या है फायदे:** शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-छोटी छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। **क्या है फायदे:** एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर

हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है। **हिमालयन सॉल्ट पानी:** एक गिलास हल्के सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं। **क्या है फायदे:** शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

ठेन को स्टीमूलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जुड़ा रेट व्यक्त को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है। **कोल्ड ड्रिंक** या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अवाक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है। **जल्द से जल्द हर्बल ड्रिंक** से भी न, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक) पानी भी हानिकारक होते हैं। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हार्ड लेवल के प्रोटीन के लिए यहाँ जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। जैसे-विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरोन्स की

इन बातों का रखें ध्यान

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटिशियन, गोंडा

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं। **टीनएजर-यंगस्टर:** किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरोन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीनेज की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सिडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोल, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने को एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स



क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * (डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

हर्बल जोन / रेखा देशराज

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्युनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वेल्युलस तुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूँकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी



तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पी वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूँकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों में भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कालि लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है। शंखपुष्पी सिर या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

इसके अलावा मसल्स रिकवरी और प्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करना है। हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूँ। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूँ और मेडिटेशन करता हूँ। हाइड्रेटेड रहना हूँ और इसके लिए दिन भर खूब पानी पीता हूँ। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूँ। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूँ। **मेंटल फिटनेस:** मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूँ। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूँ। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूँ और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूँ। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूँ। फिटनेस सिर्फ एक रूटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बाँड़ी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूँ। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूँ। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूँ और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूँ। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूँ। फिटनेस सिर्फ एक रूटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बाँड़ी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

फिटनेस फंडा

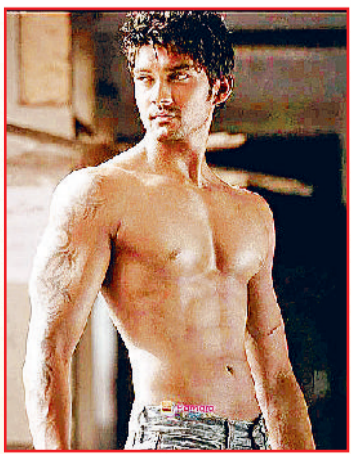
आदित्य रेडिन

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बाँड़ी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं। **फिटनेस आइडियल:** मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर को. शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो त्रिस्तिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है। **एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी:** मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णादेव राय की भूमिका आदित्य रेडिन निभा रहे हैं। शो में वे काफ़ी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

और एलर्ट रहूँ, अपनी परफॉर्मंस को सुधार सकूँ और लाइफ को फुल एंजॉय कर सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूँ। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नींबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूँ। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूँ। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूँ। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्पाउट्स लेता हूँ। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड चिकन/टेलर, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूँ। **वर्कआउट शेड्यूल:** मेरा वर्कआउट



शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बाँड़ी वे एक्सरसाइज करता

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी



सबसे ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिन और मिनरल्स, न्यूट्रोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं। **मिडिल एज:** मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहाँ जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन को सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे-विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरोन्स की **प्रस्तुति: विनीता**

आमंत्रित है लेख...
स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें **हरिभूमि-संपादक-सेहत**
129, टॉपसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035 या मेक करे- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

भूना में निर्माणाधीन मकान से टंकी चोरी
फतेहाबाद। भूना में निर्माणाधीन एक मकान से अज्ञात चोर पानी की टंकी ही चोरी कर ले गए। इस बारे में भूना पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड नं. 10 भूना निवासी मुकेश ने कहा है कि वह अनाज मण्डी की बगल में स्थित प्रीत विहार कालोनी में मकान बना रहा है। मकान निर्माण कार्य के लिए उसने मकान के सामने 2 हजार लीटर क्षमता की पानी की टंकी रखी हुई थी जिसकी कीमत करीब 10 हजार रुपये थी। गत दिवस शाम को वह टंकी को सही सलामत छोड़ कर आया था। अगले दिन सुबह जब वह मकान पर गया तो उसने देखा कि वहां से पानी की टंकी गायब थी। इस पर उसने पहले अपने स्तर पर आसपास तलाश की लेकिन जगह कुछ पता नहीं चला तो उसने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

टोहाना और रतिया से दो मोटरसाइकिल चुराई
फतेहाबाद। जिले में सक्रिय वाहन चोर गिरोह ने दो मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। दोनों मामलों में सम्बंधित थानों में शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में गांव अमानी निवासी संजय कुमार ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से टोहाना आया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को टोहाना में बैंक ऑफ बड़ौदा के पास खड़ा किया और काम पर चला गया। कुछ देर बाद जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसकी बाइक गायब थी। इस पर पहले उसने आसपास तलाश की लेकिन जब मोटरसाइकिल बारे कुछ पता नहीं चला तो उसने अंतिमलाइन पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। दूसरे मामले में सदर रतिया पुलिस ने वार्ड नं. 13 रतिया निवासी मनोज कुमार की शिकायत पर गांव लाली के मैरिज पैलेस के बाहर से उसका मोटरसाइकिल चोरी होने बारे केस दर्ज किया है।

अस्पताल के बाहर से बादक चोरी
सिरसा। शहर के डबवाली रोड पर एक निजी अस्पताल में आए व्यक्ति का मोटरसाइकिल चोरी हो गया। पुलिस को दी शिकायत में गांव बण्या निवासी राजकुमार ने बताया कि वह बीती 31 मार्च को डबवाली रोड स्थित निजी अस्पताल में आया था। बाइक बाहर खड़ी कर वह अंदर चला गया। कुछ देर बाद आया तो बाइक गायब मिली। उसने आसपास के लोगों से भी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया।

महिला को जहरीला पदार्थ खिलाने का आरोप

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद
गांव पीलीमंदौरी में एक महिला को जबरदस्ती उसके ससुरालजनों द्वारा जहरीला पदार्थ खिलाने का मामला सामने आया है। इस मामले में भट्टकला पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव पीलीमंदौरी निवासी रजनी ने कहा है कि उसकी शादी करीब डेढ़ साल पहले प्रवीण कुमार के साथ हुई थी। शादी के बाद से उसकी सास सुमित्रा, ससुर ओमप्रकाश, देवर प्रमोद छोटी-साथ बातों को लेकर उसके साथ झगड़सुनी करते थे। गत दिवस उसका पति काम के लिए बाहर गया हुआ था। उसकी सास के पास

सोलर का स्टार्ट चोरी

सिरसा। ढाणी बचन सिंह में एक किसान के खेतों से चोर सोलर का स्टार्ट चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गुरतेज सिंह ने बताया कि उसका रकबा ढाणी रोवाली रोड पर पड़ता है। उसने खेतों में सोलर सिस्टम लगाया हुआ है। बीती 28 मार्च की शाम को वह खेतों से घर आ गया। देर रात्रि को चोरों ने खेतों में घुसकर सोलर का स्टार्ट चोरी कर लिया। सुबह जब वह खेतों में गया तो उसे घटना का पता चला। उसने अपने स्तर पर आस पास के किसानों से भी पूछताछ की, लेकिन चोरी का कोई सुराग नहीं लगा। इसके बाद उसने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

झाड़वर के पेट में घोषा चाकू, हालत गंभीर

सिरसा। शहर के बाईपास पर मिनी ट्रक झाड़वर के पेट में तीन युवकों ने चाकू घोष दिया। घटना के बाद झाड़वर को गंभीर हालत में अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। पुलिस को दी शिकायत में नेजिया खेड़ा निवासी अनिल कुमार ने बताया कि रात करीब 8 बजे वह गांव बुर्जकमंड से कारपेट लोड करके आ रहा था। नेजालेला बाईपास सिरसा पहुंचकर उसने ट्रक को रोड की साइड लगाया। तभी वहां पर एक अज्ञात व्यक्ति आया और उसकी गाड़ी का केबिन खोलकर गाड़ी के अंदर चला गया। इस दौरान उसके दो साथी भागकर आए और उसके पेट में चाकू घोष दिया।

समाधान शिविर में लोगों ने उठाया मुद्दा, दी शिकायत

रिहायशी इलाके में लोहा फैक्ट्री के ध्वनि और वायु प्रदूषण से जनता परेशान, नहीं हो रहा समाधान

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

लघु सचिवालय के सभागार में बुधवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में नगराधीश गौरव गुप्ता ने नागरिकों की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों को उनके जल्द निवारण के निर्देश दिए। समाधान शिविर में कुल 12 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिनके निपटान के लिए नगराधीश ने बैठक में मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। समाधान शिविर में अयाल्की निवासी विरेंद्र सिंह व टाकर बस्ती निवासी उतम सिंह ने आधार कार्ड बनवाने बारे, अनिश कुमार ने परिवार पहचान पत्र में जन्म तिथि दुरुस्त करवाने बारे,

12 लोगों ने की शिकायत सुनी गई, नगराधीश ने निपटारे के आदेश दिए



फतेहाबाद। शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनते नगराधीश गौरव गुप्ता।

बलजीत शर्मा ने परिवार पहचान पत्र में इनकम दुरुस्त करवाने बारे, बीचड़ निवासी रमेश कुमार ने जन्म तिथि रिकॉर्ड में माता व पिता का नाम दुरुस्त करवाने बारे, शैखपुर दड़ौली निवासी राजेंद्र द्वारा जाजी इंटरप्राइजिज शैखपुर दड़ौली द्वारा रिहायशी इलाके में लोहा बनाने की फैक्ट्री लगाकर ध्वनि प्रदूषण व वायु प्रदूषण फैलाने पर कार्यवाही

शिविर प्रशासनिक पारदर्शिता का प्रतीक

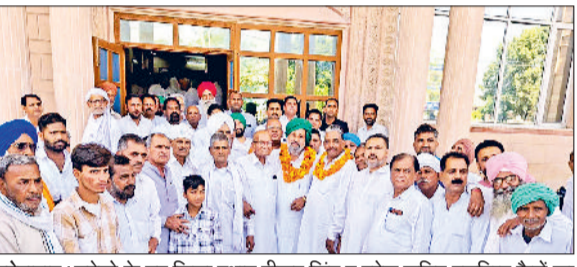
नगराधीश गौरव गुप्ता ने संबन्धित विभागों के अधिकारियों को तुरंत एक्शन लेते हुए पारदर्शिता का निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर का केवल प्रशासनिक पारदर्शिता का प्रतीक है, बल्कि आमजन और अधिकारियों के बीच संवाद का एक मजबूत माध्यम बन गए हैं। उन्होंने कहा कि शिविर का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि जनता की शिकायतें प्राथमिकता से सुनी जाएं और मौके पर ही समाधान प्रदान करते हुए नागरिकों को राहत दी जाए। समाधान शिविर के माध्यम से लोगों को एक ही स्थान पर विभिन्न विभागों से जुड़ी सेवाएं और जानकारी मिलती है। समाधान शिविर जनता की समस्याओं को हल करने के साथ-साथ सरकारी योजनाओं को पहुंचा कर और अधिक प्रभावी बनाता है।

करने बारे, अकांवाली निवासी राजबाला ने पेंशन बनवाने, झलनिया निवासी जितेंद्र पाल द्वारा मंदिर में चोरी करने वाले चोर के खिलाफ कार्यवाही करने बारे, नूकी अहली निवासी रमेश कुमार द्वारा परिवार पहचान पत्र में पता सत्यापित करवाने बारे, राजेंद्र प्रसाद द्वारा खेत का रास्ता खुलवाने बारे तथा कृष्णा देवी द्वारा बुढ़ापा पेंशन बनवाने बारे शिकायत रखी गई।

इनेलो के जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली ने संभाला दायित्व, पार्टी हाईकमान का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

इनेलो के नवनियुक्त जिला प्रधान स. बीकर सिंह हड़ौली ने आज अपना कार्यभार संभाल लिया है। निवर्तमान जिला प्रधान एवं प्रदेश सचिव बनाए गए बलविन्द कैरों ने नए जिला प्रधान को दायित्व सौंपा। जाट धर्मशाला में आयोजित अभिनंदन समारोह में कार्यकर्ताओं ने नए जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली और प्रदेश सचिव बलविन्द कैरों का फूलामालाओं से स्वागत किया और लड्डू बांटेकर पार्टी हाईकमान का आभार जताया। अभिनंदन समारोह को संबोधित करते हुए जिला प्रधान बीकर सिंह हड़ौली और प्रदेश सचिव बलविन्द



फतेहाबाद। इनेलो के नए जिला प्रधान बीकर सिंह व प्रदेश सचिव बलविन्द कैरों का स्वागत करते कार्यकर्ता। फोटो: हरिभूमि

कैरों ने पूर्व सीएम चौ. ओमप्रकाश चौटाला को याद करते हुए उनके द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलने की बात कही। अपनी नियुक्ति पर पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला, प्रदेश अध्यक्ष रामपाल माजरा व अन्य वरिष्ठ नेताओं का

कि पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला के सीएम रहते हरियाणा ने विकास के मामले में नई ऊंचाईयों को छुआ था। इस अवसर पर पूर्व मंत्री रामस्वरूप राम, वरिष्ठ नेता हरबंस खन्ना, हल्का प्रधान जगदीश जेलदार, जाट धर्मशाला प्रधान जगदीश झाड़ा, वरिष्ठ नेता बलदेव दरियापुर, रमेश लाली भागी राम सोनी, कृष्ण मांजू, शहरी अध्यक्ष रमेश अरोड़ा, राधू राम अयालकी, प्रदेश प्रवक्ता विकास मेहता, रामस्वरूप दुग्गल, भोला राम ओह, डॉ. दुर्गा सोनी, राजकुमार मित्तल, दिनेश सेठी, राजेंद्र ढाका, मंजीत हड़ौली, गुरलाल, मेवा सिंह, रणजीत जाखड़ सहित काफी संख्या में कार्यकर्ता मौजूद रहे।

कर्मचारियों की आर्थिक सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करे केंद्र और राज्य सरकार

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

पुरानी पेंशन बहाली को लेकर चल रहे देशव्यापी आंदोलन की कड़ी में पेंशन बहाली संघर्ष समिति की फतेहाबाद जिला कार्यकारिणी ने जिला अध्यक्ष नरेश जांगड़ा की अध्यक्षता में भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और हरियाणा के मुख्यमंत्री नयॉब सिंह सैनी के नाम ज्ञापन सौंपा। पेंशन बहाली संघर्ष समिति के राज्य ऑडिटर विजय भूना ने बताया कि केंद्र सरकार ने 1 जनवरी



फतेहाबाद। भाजपा जिलाध्यक्ष को ज्ञापन सौंपते पेंशन बहाली संघर्ष समिति के सदस्य।

2004 और हरियाणा सरकार ने 1 जनवरी 2006 के बाद नियुक्त सरकारी कर्मचारियों के लिए पुरानी पेंशन योजना को बंद करके नई पेंशन स्कीम लागू की जिसके अंतर्गत कर्मचारी के वेतन में से 10 फीसदी और सरकारी खजाने से वेतन का 14 फीसदी हिस्सा शेर बजाजर के माध्यम से पूंजीपतियों के हवाले कर दिया गया है। राज्य रिसर्च टीम हेड रमेश जांडली ने कहा कि पेंशन बहाली संघर्ष समिति

2018 से लगातार पुरानी पेंशन के अधिकार को लेकर आंदोलनरत हैं। नई पेंशन स्कीम के विरोध में उठ रही मजबूत आवाज और लोक सभा चुनाव के बीच केंद्र सरकार आंदोलन को शांत करने के लिए यूनिफाइड पेंशन स्कीम के नाम से एक नया विकल्प लेकर आई, जिसका विस्तृत अध्ययन करने पर पता चलता है कि ये नया विकल्प कर्मचारियों के भविष्य के लिए और भी ज्यादा घातक है, जो एनपीएस में दिए जाने वाले अनेक लाभों को भी समाप्त कर देता है।

मकान से लाखों की नगदी और आभूषण चोरी

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

सिरसा। मोहता गार्डन स्थित एक बंद मकान में घुसकर चोरों ने 7.5 लाख रुपये सहित लाखों के आभूषण व आईफोन पर हाथ साफ कर दिया। पुलिस को शिकायत में मकान मालिक राकेश नागपाल ने बताया कि 31 मार्च को वह परिवार सहित शादी के कार्ड बांटने दिल्ली गया था। चोरों ने मकान में घुसकर अलमारी से 7.5 लाख रुपये, 6 तोले सोने के आभूषण, जिनमें एक सेट कंगन, एक डायमंड की झूमकी, लॉकेट, बेसलेट, एक जेब्टस अंगूठी और चांदी में 4 सेट पायल एक बेसलेट एक सेम और 11 चांदी के सिक्के व एक आई फोन इलेवन चोरी कर ले गए। इसके अलावा उसके लडके हितेश का आधार कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, केडिड कार्ड भी चोरी करके ले गए।



नवांगतुक बच्चों का तिलक लगाकर किया स्वागत

सिरसा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अली मोहम्मद में प्रवेशोत्सव धूमधाम से मनाया गया। नवांगतुक राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला अलीमोहम्मद व राजकीय मांडल संस्कृति प्राइमरी स्कूल, अलीमोहम्मद के पांचवीं कक्षा के जो बच्चे छठी में प्रमोट हुए हैं, उनका तिलक लगाकर स्कूल में स्वागत किया गया। छात्र-छात्राओं का मुख्य शिक्षक सुरेंद्र कुमार दिल्ली व बलजीत सिंह ने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अलीमोहम्मद में छठी कक्षा में दाखिला करवाया। प्राचार्य दीवान सिंह ने कहा कि सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में विद्यार्थियों के लिए अनेक योजनाएं चलाई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि अनुभवी स्टाफ द्वारा विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा उपलब्ध करवाई जा रही है। उन्होंने अभिभावकों से कहा कि अपने बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए सरकारी स्कूलों में अधिक से अधिक बच्चों को दाखिले करवाएं। इस मौके पर डॉ. मंजीत त्यागी, शिपा, मन्ना, अजु, सरला, अंजू, रेणू, सतपाल, अरूप सिंह, कुलदीप सिंह, सेवकदास व मनदीप सिंह आदि मौजूद थे।

पॉयनियर स्कूल में हवन से नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

पॉयनियर कान्वेंट स्कूल फतेहाबाद में आज प्रातः काल हवन यज्ञ के साथ 16वें सत्र का शुभारंभ किया गया। हवन में प्रबंधक कमेट्री के सभी सदस्यों, पूरे स्टाफ व उपस्थित बच्चों ने दीपक शाल्बी की देखरेख में मंत्रोच्चारण के साथ हवन संपन्न हुआ। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधक विजय निर्मोही ने बच्चों को नए सत्र के लिए शुभकामनाएं देते हुए परमपिता परमात्मा से उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की व उत्तरोत्तर तरक्की के लिए प्रेरित किया। स्कूल के मैनेजिंग डायरेक्टर विजय निर्मोही, चैयरपर्सन शौल्



फतेहाबाद। पॉयनियर स्कूल में हवन में भाग लेते स्कूल प्रबंधक।

निर्मोही, प्रिंसिपल गीतिका मैहता, वाईस प्रिंसिपल मैत्री निर्मोही, वाईस प्रिंसिपल तनु भाटिया, डायरेक्टर निशांत निर्मोही व सुनील मैहता ने पुष्प वर्षा कर सभी बच्चों को अपनी शुभकामनाएं दी।

'मशरूम की खेती' पर व्याख्यान

कम जगह में मशरूम की खेती कर अच्छी आमदनी कमा सकते हैं युवा : डॉ. सुनील



फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में अतिथियों को सम्मानित करते प्राचार्य।

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद
मनोहर मेमोरियल कॉलेज के वनस्पति विज्ञान विभाग द्वारा मशरूम की खेती को लेकर आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विशेषज्ञों द्वारा छात्रों को उनके कृषि अभ्यास की तकनीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर सीआरएम जाट कॉलेज के सहायक प्रोफेसर डॉ. सुनील कुमार ने भाग लिया, जिन्होंने अपनी विशेषज्ञता और अंतर्दृष्टि के साथ सत्र का नेतृत्व किया। इस अवसर पर जीव विज्ञान विशेषज्ञ नीलम बत्रा ने भी विद्यार्थियों को अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार सांझा किया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरचरण दास ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया। व्याख्यान में मशरूम की खेती के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई, जिसमें इसकी आर्थिक क्षमता, पर्यावरणीय लाभ और शुरुआती लोगों के लिए व्यावहारिक सुझाव शामिल थे। मुख्य वक्ता ने कहा कि कम जगह में खेती कर अच्छी आमदनी करने के लिए मशरूम की खेती सबसे बेहतर विकल्प है।

एक शाम मां के नाम संध्या में भजनों पर जमकर झूमे माता के भक्त



फतेहाबाद। कलाकारों को सम्मानित करते श्रद्धालु।

उसके बाद ममता तनेजा ने राधा रानी कृपा कीजिये, भजन के साथ माँ की महिमा का गुणगान किया। सरदाना परिवार ने भारत टुटेजा को विशेष सम्मान दिया और पूरे मंडल का आभार व्यक्त किया। उसके बाद माँ की पावन आरती के साथ सत्संग का समापन किया गया और उसके बाद प्रसाद वितरण किया गया। इस अवसर पर ममता तनेजा, रजत मेहता, भारत मेहता, रीटा, मोहित, पूनम सहित मौजूद रहे।

फतेहाबाद जिले से 5 युवतियां लापता

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

जिले में अलग-अलग स्थानों से 5 युवतियों के अलावा एक व्यक्ति के लापता होने का समाचार है। पुलिस को शिकायत में रामसरा के व्यक्ति ने बताया कि अब वह अपने परिवार के साथ भट्ट मण्डी में रहता है। गत दिवस सुबह उसकी 18 साल की लड़की घर से कहीं चली गई है और वापस नहीं लौटी है। दूसरे मामले में भट्टकला पुलिस ने गांव रामसरा के एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 20 साल की भतीजी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने

आजाद नगर फतेहाबाद निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर उसकी 35 वर्षीय पत्नी के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में गांव झींडी के एक व्यक्ति की शिकायत पर शादी में भाग लेने एमपी रोही आई उसकी 24 साल की लड़की के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। एक अन्य मामले में हांसपुर के एक युवक की शिकायत पर उसकी 20 वर्षीय बहन के लापता होने बारे केस दर्ज किया है। सदर रतिया पुलिस ने गांव नागपुर निवासी महिला उष्वा रानी की शिकायत पर उसके पति प्रदीप के लापता होने का केस दर्ज किया है।

बार एसोसिएशन सदस्यों ने विधायक अर्जुन चौटाला को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज रानिया

बार एसोसिएशन सदस्यों ने बुधवार को तहसील रानिया में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवाने के लिए रानियां के विधायक अर्जुन सिंह चौटाला को एक ज्ञापन सौंपा। विधायक को सौंपे गए ज्ञापन के बारे में जानकारी देते हुए बार एसोसिएशन के सचिव रणजीत विरक ने बताया कि रानियां तहसील परिसर में 2014 से ग्राम न्यायालय चल रहा था। इस ग्राम न्यायालय का शुभारंभ 21 मार्च 2024 को कार्यकारी मुख्य न्यायाधीश गुरामीत सिंह संधावालिया, उच्च न्यायालय पंजाब एवं हरियाणा, चंडीगढ़ द्वारा किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि बीती

रानियां में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवाने की मांग

28 मार्च 2025 को सिरसा सेशन कोर्ट के इस्पेक्टिंग न्यायाधीश संजय वशिष्ठ, उच्च न्यायालय पंजाब एवं हरियाणा बार रूम रानियां में पहुंचे थे। इस दौरान बार ने अपनी मांग को जब उनके समक्ष ग्राम न्यायालय को अपग्रेड करके रेग्यूलर कोर्ट करने की मांग रखी थी तब उन्होंने कहा कि रानियां तहसील को पहले अपग्रेड करके सब डिजिटल का दर्जा हासिल होना जरूरी है इसके बाद भी ग्राम न्यायालय रानियां को अपग्रेड करके रेग्यूलर कोर्ट में तबदील किया



सिरसा। विधायक को ज्ञापन सौंपते बार एसोसिएशन रानियां के सदस्य।

जा सकता है। इस पर बार एसोसिएशन रानियां ने उनको अपना सुझाव दिया कि अगर

रानियां में एस. डी. एम. कोर्ट (कैंप एट रानियां) दो दिन के लिए लगवाया जाए तो क्या ग्राम न्यायालय परिसर में ये दो दिन के लिए रेग्यूलर सिविल कोर्ट (कैंप एट रानियां) संभव है इस पर न्यायाधीश संजय वशिष्ठ ने कहा कि वे इस मामले को हाईकोर्ट की इंटरनल कमेट्री के समक्ष रखने रखेंगे इस पर अर्जुन चौटाला ने रानियां बार एसोसिएशन के सदस्यों को आश्वासन दिया कि वे चंडीगढ़ में उच्च अधिकारियों से संपर्क कर रानियां में एसडीएम कैंप कोर्ट लगवायेंगे। इस अवसर पर अधिवक्ता कृष्ण सहारण बालासर, नरेश जैन भी मौजूद रहे।

ग्राम पंचायत मतलोडा खण्ड बरवाला, जिला हिसार (हरियाणा)
सार्वजनिक सूचना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत मतलोडा के कुंडी तालाब, बड़ा तालाब तथा चंडीत ताला तालाब कुल 3 तालाबों को बोली दिनांक 12-4-2025 को प्रातः 11:00 बजे गांव के ग्राम सचिवालय में की जाएगी। इच्छुक बोली दाता निश्चित दिवस व समय पर पहुंच कर बोली में भाग लेने का कष्ट करें। बोली दाता को निम्नलिखित के तौर पर 50000 रुपये जमा करवाने होंगे। बाकी शर्तें मौके पर बता दी जाएंगी।
निवेदक श्रीमती सुशीला देवी
सरचं, ग्राम पंचायत मतलोडा, खण्ड बरवाला हिसार, मोबाइल नंबर 94161061306

खबर संक्षेप

रग्बी फुटबॉल चैंपियनशिप और सिलेक्शन ट्रायल 4 को

हिसार। हिसार रग्बी एसोसिएशन की ओर से सोनियर स्टेट रग्बी चैंपियनशिप के लिए हिसार जिले की प्रतियोगिता और फाइनल सिलेक्शन ट्रायल 4 अप्रैल को सायं 3 बजे गायत्री स्कूल सुलखनी में करवाई जाएगी। एसोसिएशन के सचिव राजू कनोह ने बताया कि यह प्रतियोगिता ओपन वर्ग लड़के-लड़कियों के वर्ग में होगी जिसमें नॉकआउट प्रणाली से प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान भी निकाला जाएगा। इसके अलावा यदि कोई खिलाड़ी अपनी व्यक्तिगत ट्रायल देना चाहता है, तो वो भी दे सकता है। उन्होंने बताया कि राज्य स्तरीय प्रतियोगिता 6 अप्रैल को पानीपत के उग्रा खेड़ी में होगी।

हिसार: उत्तराखंडी मठ्य सांस्कृतिक समारोह 6 को

हिसार। उत्तराखंड समाज की ओर से श्री बद्धी-केदार रामलाला समिति, गढ़वाल सभा एवं कुमाऊं सभा द्वारा संस्कृति संवर्द्धन के लिए उत्तराखंडी मठ्य सांस्कृतिक समारोह का 6 अप्रैल को हनुमान के इंदिरा गांधी सभागार में आयोजित की जाएगी। सांस्कृतिक कार्यक्रम में नृत्य पर्वतीय कला संगम श्रुप, दिल्ली से भगवत मराल की दिशा-निर्देशन में व संगीतकार गौरव नेगी के सहयोग से सुप्रसिद्ध उत्तराखंडी लोकगायिका कल्पना चौहान, आशा नेगी, लोकागायक जितेंद्र ताम्बक्याल, मुकेश कर्जत व दलीप रावत द्वारा मनमोहक प्रस्तुतियां दी जाएगी। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा होंगे। अध्यक्षता विधायक सावित्री जिंदल करेंगी।

ठगी से बचने के लिए छात्रों को किया जागरूक

नारनौद। राजकीय महाविद्यालय खेड़ी चौपटा के प्रांगण में प्राचार्य अनिल मेहता के मार्गदर्शन में प्राचार्य साइबर क्राइम विभाग द्वारा जिला पुलिस हांसी के सौजन्य से 'साइबर राहगीरी' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के आरंभ में प्राचार्य ने जिला पुलिस हांसी साइबर क्राइम थाना से आए प्रवीण कुमार तथा अमित कुमार का स्वागत किया, वहीं साइबर क्राइम एवं साइबर फ्रॉड के बारे में विद्यार्थियों को बताया। कार्यक्रम के अंत में दिनेश, विभागाध्यक्ष कन्येटर साईंस व विद्यार्थियों को डिजिटल अरेस्ट एवं ऑनलाइन एलिक्शन के माध्यम से की जाने वाली ठगी के बारे में बताया। कार्यक्रम में रामनिवास, विद्यावती, सुभाष, अनिल, मुनिष कुमार, हेमंत, राहुल एवं अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

विकास धाम युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत : मठ्य

हिसार। भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश प्रभारी भव्य बिशनोई ने कहा कि आदमपुर हलके के गांव सीसवाला निवासी श्री विकास धामू को पेरिस में 'इंफ्लेक्शन अवॉर्ड' मिलना हम सबके लिए गौरव की बात है। विश्व के शीर्ष 30 युवा वैज्ञानिकों में शामिल होना बहुत ही विशिष्ट उपलब्धि है। भव्य ने कहा कि विकास धामू ने मेहनत, लग्न और दृढ़ निश्चय के साथ अपने लक्ष्य को प्राप्त किया है, जो कि युवाओं के लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होंने कहा कि इनफ्लेक्शन विश्व का पहला पुस्तकार कार्यक्रम है जो भावी युवा वैज्ञानिकों की पहचान कर उन्हें जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर प्रभावशाली अवसरों से जोड़ता है।

डिजिटल शिक्षा के क्षेत्र में नई ऊंचाई पर पहुंचेगा विश्वविद्यालय : प्रो. बिशनोई गुजवि में नए ऑनलाइन पाठ्यक्रमों को शुरू करने की मिली मंजूरी: कुलपति

बैठक में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार सहित वरिष्ठ अधिकारियों और विषय-विशेषज्ञों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

गुरु जन्मश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केन्द्र (सीडीओई) द्वारा सेंटर फॉर इंटरनल क्वालिटी एश्योरेंस (सीआईक्यूए) की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता कुलपति प्रो. नरसी राम बिशनोई ने की। बैठक में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार सहित वरिष्ठ अधिकारियों और विषय-विशेषज्ञों ने भाग लिया।

कुलपति प्रो. नरसी राम बिशनोई ने कहा है कि इस बैठक में ऐतिहासिक निर्णय लिए गए हैं। उन्होंने बताया कि इससे विश्वविद्यालय डिजिटल शिक्षा के क्षेत्र में एक नई ऊंचाई पर पहुंचेगा। यह निर्णय शिक्षार्थियों



हिसार। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले किसानों के साथ।

को गुणवत्तापूर्ण एवं ऑनलाइन सुलभ शिक्षा प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। कुलपति प्रो. नरसी राम बिशनोई ने बताया कि बैठक में शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए नए ऑनलाइन पाठ्यक्रमों को शुरू करने की मंजूरी दी गई। नए ऑनलाइन पाठ्यक्रमों में मास्टर ऑफ आर्ट्स (अंग्रेजी), मास्टर ऑफ आर्ट्स (हिन्दी), मास्टर ऑफ साईंस (गणित) और डिप्लोमा इन गार्डेंस एंड काउन्सिलिंग शामिल हैं। इन पाठ्यक्रमों के साथ-साथ सभी पीजी पाठ्यक्रम शैक्षणिक सत्र 2025-26 से ओडीएल के साथ-साथ ऑनलाइन माध्यम में भी उपलब्ध होंगे। साथ ही बैठक में नए डिप्लोमा पाठ्यक्रमों को

शुरू करने का अनुमोदन किया गया है। इन डिप्लोमा कोर्सों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) में डिप्लोमा व साइबर सुरक्षा में डिप्लोमा शुरू किए जाएंगे। इसके अतिरिक्त गुरु जन्मश्वर जी महाराज के शिक्षाओं पर आधारित नया डिप्लोमा कोर्स भी शुरू किया जाएगा। इस कोर्स का पाठ्यक्रम और संरचना संबंधित एजेंडा भी विशेषज्ञों की समिति द्वारा अनुमोदित किए गए हैं। उक्त सभी कार्यक्रमों की अध्ययन सामग्री (एसएलएम, ई-एलएम, ई-कंटेंट, वीडियो व्याख्यान) तैयार करने की भी इजाजत ली गई है। बैठक में पिछली बैठक में लिए गए निर्णयों की मिनट्स को कन्फर्म किया गया।

किसान नवीनतम तकनीकों एवं संसाधनों का उपयोग जरूर करें : प्रो. काम्बोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में गेहूँ एवं जौ अनुभाग, अनुवांशिकी एवं पौध प्रजनन विभाग द्वारा 'किसानों की उपज बढ़ाने के लिए गेहूँ एवं जौ कि उन्नत तकनीक' विषय पर अनुसूचित जाति के किसानों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज मुख्य अतिथि रहे। प्रो. काम्बोज ने अपने संबोधन में कहा कि किसान नवीनतम तकनीकों एवं संसाधनों का उपयोग जरूर करें। उन्नत किस्म के बीजों का चयन, मृदा परीक्षण, सिंचाई प्रबंधन, जैविक एवं रासायनिक उर्वरकों का संतुलित उपयोग तथा कीट एवं रोग नियंत्रण जैसी नवीनतम तकनीक अपनाकर कम लागत में अधिक उत्पादन प्राप्त कर सकते हैं। विश्वविद्यालय की स्थापना से लेकर अब तक गेहूँ की अधिक उत्पादन देने वाली गेहूँ की उन्नत किस्में लगातार वैज्ञानिकों

द्वारा ईजाद की जा रही हैं। उन्होंने कहा कि वैज्ञानिकों द्वारा गत वर्ष के दौरान विकसित की गई 1402 और 1270 देश में सर्वाधिक गेहूँ का उत्पादन देने वाली किस्में हैं। उन्नत किस्में देश भर में लोकप्रिय हैं। कुलपति ने कहा कि जौ हरियाणा की एक महत्वपूर्ण रबी फसल है। जौ का उत्पादन शुष्क और अर्ध शुष्क जलवायु वाले क्षेत्रों में किया जाता है। कम संसाधनों वाले किसानों को पारम्परिक फसलों पर निर्भर न रहने की बजाय सब्जियों, फलों और औषधीय पौधों की खेती अपनाकर अपनी आमदनी बढ़ानी चाहिए। उन्होंने प्रशिक्षण प्राप्त किसानों को बैटरी ऑपरेटिड स्प्रे पम्प व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। कुलसचिव डॉ. पवन कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित की गई गेहूँ की उन्नत किस्में देश के खाद्यान्न भंडार में इजाफा करने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं।

दिल्ली पब्लिक स्कूल में हवन के साथ हुआ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ

■ विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

दिल्ली पब्लिक स्कूल में नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ हवन यज्ञ के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रबंधन, शिक्षकगण एवं समस्त विद्यालय परिवार ने भाग लिया। हवन यज्ञ का आयोजन विद्यालय प्रांगण में किया गया, जिसमें वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां अर्पित की गईं। इस धार्मिक अनुष्ठान का उद्देश्य विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य, शैक्षणिक प्रगति एवं संपूर्ण विद्यालय परिवार के कल्याण के लिए प्रार्थना करना था।



हिसार। हवन में आहुति डालती प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर व अन्य।

इस अवसर पर विद्यालय प्रधानाचार्या मंजु सुधाकर ने कहा कि हवन न केवल आध्यात्मिक शुद्धि का प्रतीक है बल्कि यह सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी करता है। उन्होंने विद्यार्थियों को नव सत्र में पूरे उत्साह और समर्पण के साथ शिक्षा ग्रहण

करने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय प्रबंधन समिति ने सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। आचार्य सूर्यदेव ने कहा कि हवन आत्मा की शुद्धि और हमारे कर्तव्यों को याद दिलाने का एक पवित्र माध्यम है।



हिसार। सौंपे पलाइंग की टीम।

सीएम पलाइंग ने किया दुकानों का निरीक्षण
हिसार। सीएम पलाइंग की टीम ने भगत सिंह चौक स्थित किर्याणा दुकानों पर छाप मारा और जांच पड़ताल की। महिला उप निरीक्षक सुकेता के नेतृत्व में मारे गए छापे के दौरान खाद्य सुरक्षा अधिकारी डा. पवन चहल भी साथ रहे। टीम ने भगत सिंह चौक स्थित अशोक किर्याणा स्टोर का निरीक्षण किया गया। दुकान संचालक अशोक कुमार मौके पर मिला। निरीक्षण के दौरान दुकान में एक किलो कट्टा का आटा तथा 500 किलोग्राम शमक पाया गया। उसके बाद आर्य बाजार स्थित गुरु नामक किर्याणा स्टोर का निरीक्षण किया गया। यहां पर दुकान संचालक सुरेश मौके पर मिला और दुकान में चार किलोग्राम सिंघाडे का आटा तथा तीन किलोग्राम शमक पाया गया। टीम भगत सिंह चौक स्थित स्वास्तिक ट्रेडिंग कंपनी नामक किर्याणा की दुकान पर पहुंची तो वहां पर संचालक राजकुमार मिला। इस दुकान पर 12 किलोग्राम शमक पाया गया। कसाबा मोहल्ला स्थित भगवानदास एंड बदनराम नामक किर्याणा की दुकान पर 20 किलोग्राम कट्टा की गिरी तथा 45 किलोग्राम शमक पाया गया। यहां टीम को दुकान मालिक मिले मिला। इस दौरान खाद्य सुरक्षा विभाग की टीम ने कट्टा के आटे व गिरी, शमक व सिंघाडे के आटा के सैपल लिए। टीम का कहना है कि इन्हें जांच के लिए लैबोरेट्री भेजा जाएगा।

विज्डम स्कूल में हवन पूजन के साथ हुई नए शिक्षा सत्र की शुरुआत

■ विद्यार्थियों का फूल-मालाओं से किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

साउथ बाइपास स्थित विज्डम स्कूल में नवीन सत्र की शुरुआत हवन पूजन विधि-विधान के साथ की गई। इस अवसर पर विद्यालय के संचालक हरिपाल पिलानिया और नीलम पिलानिया मुख्य यजमान रहे।

हवन पूजन के दौरान सभी अध्यापकों ने आहुतियां समर्पित की और बच्चों के सर्वांगीण विकास की शुभकामना की। विद्यालय परिवार में इस पावन आयोजन के दौरान ऊर्जा और उमंग का संचार देखने को मिला। सभी को प्रसाद



हिसार। नए सत्र के शुभारंभ अवसर पर हवन करते हुए।

वितरित किया गया। इस अवसर पर स्कूल प्रबंधक हरिपाल पिलानिया ने कहा कि शिक्षा व्यक्ति को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाती है, जिससे वह समाज में अपना उचित स्थान प्राप्त कर सकता है तथा हमारे अध्यापकों को

निष्ठा और ईमानदारी से कार्य करते हुए विद्यालय की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान देना चाहिए।

विज्डम स्कूल के इस आयोजन ने विद्यार्थियों और अध्यापकों के लिए एक नई शुरुआत का प्रतीक बनाया है।

वन नेशन-वन इलेक्शन पर एक परिचर्चा का आयोजन

वन नेशन वन इलेक्शन समय व देश की जरूरत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

बार एसोसिएशन हिसार व इंस्टीट्यूट फॉर पब्लिक पॉलिसी रिसर्च एंड सरटेनेबल डेवलपमेंट के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को वन नेशन-वन इलेक्शन विषय पर एक परिचर्चा का आयोजन एसोसिएशन के कॉन्फ्रेंस हॉल में किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता सर्वोच्च न्यायालय के अधिवक्ता व भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सिद्धार्थ यादव ने शिरकत की तो वहीं आईपीपीआरएसडी के महासचिव संदीप आजाद बतौर विशिष्ट अतिथि कार्यक्रम में



हिसार। सर्वोच्च न्यायालय के अधिवक्ता व भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सिद्धार्थ यादव का स्वागत करते बार एसोसिएशन के पदाधिकारी व अन्य।

उपस्थित रहें। कार्यक्रम की अध्यक्षता बार एसोसिएशन के अध्यक्ष संदीप बरू ने की। कार्यक्रम

में उपस्थित अधिवक्ताओं को संबोधित करते हुए सिद्धार्थ यादव ने कहा कि वन नेशन वन इलेक्शन

ये रहे मौजूद
इस अवसर पर बार एसोसिएशन के अध्यक्ष संदीप बरू, उपाध्यक्ष विकास पुनिया, सचिव समीर भाटिया, संयुक्त सचिव सुनील भारद्वाज, सीनियर एडवोकेट उर्मिला शर्मा, कृष्ण खटना, रिकू खटना, मनप्रीत सिरसवा, गीताजलि शर्मा, नवरज, शिखर, लक्ष्मी शर्मा, नीलम शर्मा, ललित बैगियाल, संदीप चौपड़ा सहित अन्य अधिवक्ता उपस्थित रहे।

आज समय व देश की जरूरत हैं। वर्तमान परिदृश्य को देखें तो इस समय हमारा देश हर वर्ष चुनावी मोड़ में ही रहता है। उन्होंने कहा कि वन नेशन वन इलेक्शन को लेकर आज देश के बुद्धिजीवी वर्ग में एक विमर्श खड़ा हो रहा है। आईपीपीआरएसडी के महासचिव संदीप आजाद ने कहा कि

अधिवक्ताओं को देश का सबसे अधिक बुद्धिजीवी वर्ग माना जाता है वो इस प्रकार के विमर्श देशभर में खड़ा करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। आजाद ने कहा कि अगर देश में वन नेशन वन इलेक्शन लागू होता है तो इससे देश का ना जाने कितना समय और संसाधन बचेंगे।

हवन वैदिक एवं पौराणिक विधि : डॉ. शर्मा

■ महारानी लक्ष्मी बाई त्रिलोकचंद स्कूल में हवन पूजन से नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

भिवानी रोहिल्ला में स्थित महारानी लक्ष्मीबाई त्रिलोकचंद स्कूल में नए सत्र 2025-26 का शुभारंभ वैदिक कार्यक्रम हवन-यज्ञ के आयोजन से हुआ। इसमें प्रमुख यजमान के रूप में भारत भूषण प्रधान, एमएलबी कॉलेज की प्राचार्य डॉ. शमीम शर्मा ने निभाई, वहीं इस पावन यज्ञ में स्कूल प्रबंधक डॉ. अजीज प्रधान व स्कूल प्राचार्य डॉ. सरिता शर्मा के अलावा स्कूल के सभी अध्यापक, अध्यापिकाएँ, अभिभावक व बच्चों ने भी मंत्रोच्चारण के साथ अपनी पूर्णाहुति डाली।

पहले दिन बच्चों का टीका लगाकर स्वागत किया गया। इस अवसर पर डॉ. शमीम शर्मा ने कहा कि प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी नए सत्र का शुभारंभ विद्यालय में हवन-यज्ञ से ही करेंगे। उन्होंने कहा कि हवन यज्ञ एक वैदिक एवं पौराणिक विधि है जिसके साथ वैज्ञानिक पद्धति भी जुड़ी हुई है, इससे जहां हमारी आत्मिक शांति

राजकीय विद्यालय ढाणा खुर्द में प्रवेशोत्सव पर किया हवन



हांसी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बच्चों का दाखिला करवाने के लिए रैली निकाल कर लोगों को प्रेरित करती स्कूल प्राचार्या, स्कूली बच्चे व स्कूल अध्यापिकाएं।

■ गांव रैली निकाल लोगों को किया सरकारी स्कूल में बच्चों का दाखिला करवाने के लिए प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाणा खुर्द में मंगलवार प्रवेशोत्सव और हवन-यज्ञ के द्वारा विद्यालय के नए सत्र 2025-26 का शुभारंभ किया गया। बुधवार को गांव में रैली निकाल लोगों को अपने बच्चों का सरकारी स्कूल में दाखिला करवाने के लिए प्रेरित किया। रैली के दौरान स्कूल प्रिंसिपल अंजुला दहिया ने बताया कि मंगलवार को स्कूल प्रांगण में प्रवेशोत्सव के अवसर पर

हवन-यज्ञ कार्यक्रम का आयोजन किया गया और स्कूल में नया एडमिशन लेने वाले बच्चों का फूल मालाएं पहनाकर स्वागत किया गया। उन्होंने बताया कि हवन-यज्ञ में स्कूल अध्यापिकाओं मीना कुमारी, अनिता बेनीवाल, सुमन, मुकेश, अंजू बाला, पूनम जांगड़ा, स्वीटी, बलवान सिंह, प्रदीप गोयत, कपिल कुमार, सुनीता कुमारी तथा राजकीय प्राइमरी विद्यालय से रमेश कुमार, सुमन और मुकेश के साथ बच्चों ने भी यज्ञ में आहुतियों के साथ हवन-यज्ञ संपन्न किया। इस अवसर पर विद्यालय की सांझी सभा के प्रधान संजय कुमार और उप-प्रधान सोनिया देवी उपस्थित रही।

जाट कॉलेज में साँप स्किल पर सेमिनार आयोजित

हिसार। छाजूराम मेमोरियल जाट कॉलेज के वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में साँप स्किल सेमिनार का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम डा. टाइनस गुप की इकाई टाइनस प्रो के संयुक्त सौजन्य में आयोजित हुआ। डॉ. सुशील बजाज ने बताया कि टाइनस गुप से डिप्लोमा डेवलपमेंट मेनेजर सुशील सिंह ने विशेषज्ञ के तौर पर इस कार्यक्रम में शिरकत की। सेमिनार में विद्यार्थियों को करिअर काउन्सिलिंग, बायोडाटा बनाने, साक्षात्कार की तैयारी तथा विभिन्न जाँब पोर्टल के विषय में जानकारी दी गई।



हिसार। छाजूराम मेमोरियल जाट कॉलेज के वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में साँप स्किल सेमिनार का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम डा. टाइनस गुप की इकाई टाइनस प्रो के संयुक्त सौजन्य में आयोजित हुआ। डॉ. सुशील बजाज ने बताया कि टाइनस गुप से डिप्लोमा डेवलपमेंट मेनेजर सुशील सिंह ने विशेषज्ञ के तौर पर इस कार्यक्रम में शिरकत की। सेमिनार में विद्यार्थियों को करिअर काउन्सिलिंग, बायोडाटा बनाने, साक्षात्कार की तैयारी तथा विभिन्न जाँब पोर्टल के विषय में जानकारी दी गई।

न्यूज डायरी

महेन्द्र सिंह ने पैरा लॉन बॉल्स में जीता सिल्वर मेडल

नारनौद। नई दिल्ली के यमुना स्पोर्ट्स कॉलेज में आयोजित पहली लॉन लॉन बॉल्स राष्ट्रीय चैंपियनशिप में कच्छे के महेन्द्र सिंह ने शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक हासिल किया। पैरा इंडियन लॉन बॉल्स फेडरेशन की ओर से आयोजित दो दिवसीय प्रतियोगिता में देश भर के कई राज्यों से आए प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया, जहां महेन्द्र सिंह ने अपने उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए प्रदेश जिले व शहर का नाम रोशन किया। कच्छे में पहुंचने पर महेन्द्र सिंह का शहरवासियों ने फूलमाला पहनाकर जौरदार स्वागत किया गया। खिलाड़ी महेन्द्र सिंह ने कहा कि मुझे बड़ी खुशी है कि मैंने रजत पदक हासिल किया। उन्होंने कहा कि वाई एक में स्थित धर्मशाला में मुझे सम्मानित किया है। शहरवासियों ने जो मुझे प्यार दिया है मैं इनका सदा ऋणी रहूंगा। उन्होंने कहा कि हम सरकार से भी मांग करते हैं कि नारनौद कच्छे में दिव्यांगों के लिए भी एक खेल स्टेडियम होना चाहिए ताकि हम वहां जाकर प्रैक्टिस कर सकें। इस मौके पर महेन्द्र सिंह मनियार, अक्षय वाल्मीकि, संदीप कुमार, बसाऊ राम लोहान, पूर्व पार्षद कुलदीप गौतम, रघुवीर सहित काफी गार्मिंग मौजूद रहे।

राजकीय कन्या वमावि में मनाया प्रवेश उत्सव

हिसार। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, आर्यनगर में नए शैक्षणिक सत्र 2025-26 का शुभारंभ हवन के साथ किया गया। इस अवसर पर वाशिक प्रिया क्राइम परिरणम सोषित किया गया, जिसमें विद्यालय की छात्राओं ने 100 प्रतिशत सफलता प्राप्त की। प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान रहने वाली छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। विद्यालय में विभागीय निर्देशानुसार 'प्रवेश उत्सव' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अभिभावकों और विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों के साथ सत्र 2024-25 के दौरान विद्यालय की उपलब्धियों पर बात की गई। नए प्रवेश लेने वाली बालिकाओं के स्वागत के लिए विद्यालय परिसर को दुरुलन की तरह सजाया गया। विशिष्ट अतिथि के रूप में ब्लॉक समिति की उपाध्यक्ष संतोष, सुरेन्द्र, महेन्द्र, विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष सतबीर सहित अन्य मौजूद रहे।



ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर्स यूनिन का प्रदर्शन

बरवाला। बिजली बोर्ड बरवाला के प्रांगण पर सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर आल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनिन द्वारा सरकार के खिलाफ विरोध गेट मीटिंग करते हुए प्रदर्शन किया गया। जिसका संवाहन सब यूनिट सचिव राधेश्याम द्वारा किया गया और अध्यक्षता प्रधान अश्विनी पुनिया द्वारा की गई। इस अवसर पर सुबोसिंह कपट्यान, फोरमैन सुभाष चंद्र, जेई शमशेर, जेई सुरेंद्र, सोए रमेश, रामकिशन सैनी, अमित पुनिया, असलम, चंद्रमान, विनोद, उदयवीर, राजेश, सागर, रवींद्र, कासिम, ललित, कमला, नेहा रानी व मोनू कुमार समेत अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।



हिसार। सर्वोच्च न्यायालय के अधिवक्ता व भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सिद्धार्थ यादव का स्वागत करते बार एसोसिएशन के पदाधिकारी व अन्य।