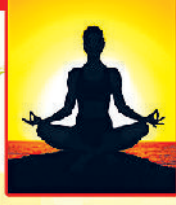


**GAGAN  
KOKCHA  
DESIGNER**



पिछले कुछ दिनों में दुनिया के कुछ देशों समेत अपने देश के भी कुछ राज्यों में कोरोना संक्रमण के कई केस सामने आए हैं। इसे लेकर लोगों के मन में डर पैदा हो रहा है। लेकिन ऐसे में बिना डरे आपको क्या करना चाहिए, बता रहे हैं एक्सपर्ट डॉक्टर।

## फिर बढ़ रहा कोरोना इंफेक्शन बिना घबराए-बरतें सावधानी

### प्रिक्ॉशन

हाल के दिनों में एशिया के कई देशों में कोरोना के केस फिर से बढ़ने लगे हैं। सिंगापुर में एक हफ्ते में करीब 25% केस बढ़े हैं, थाइलैंड और हांगकांग में भी तेजी से मामले बढ़े हैं। अपने देश में भी कुछ राज्यों में कोरोना इंफेक्शन के मामले में थोड़ी बढ़ोतरी देखी जा रही है। लेकिन ऐसे केसेस की संख्या अभी बहुत कम है। संक्रमण की दर भी बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। लेकिन सावधानी भी बहुत जरूरी है, जरा सी भी लापरवाही हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकती है।

### लापरवाही न बरतें

वैज्ञानिकों का कहना है कि जब कोई वायरस एक बार लोगों के बीच फैल जाता है, तो वह कभी-कभी दोबारा लौट सकता है। खासकर जब मौसम बदलता है। इसलिए कोरोना के केसों में दोबारा बढ़ोतरी कोई चौंकाते वाली बात नहीं है। भारत में भी थोड़े केस बढ़े हैं,



अगर आप अपने मन के भय को दूर करना चाहते हैं तो मौसमी फ्लू का टीका लगवा सकते हैं, वो अब भी असरदार है और सर्दी, जुकाम के संक्रमण से बचाएगा।

### इंफेक्शन के लक्षण

कोरोना संक्रमण के नए केसेस में भी लक्षण लगभग पुराने केसेस के समान ही दिखते हैं। गले में खराश, बुखार, थकान, नाक बहना और बदन दर्द इसके प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं। रिकवरी में आमतौर पर 5-7 दिन लगते हैं, लेकिन खांसी और थकान दो-तीन हफ्तों तक रह सकती है। बुजुर्गों, पहले से बीमार लोगों और कमजोर इम्यूनिटी वाले व्यक्तियों को संक्रमण से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।



हालांकि कोरोना संक्रमण को लेकर अभी तक किसी तरह के सख्त नियमों के पालन को नहीं कहा गया है। लेकिन कुछ साधारण सावधानियां आपको जरूर बरतनी चाहिए। पिछले कुछ सालों में हर 6-8 महीने के अंतराल पर कोरोना के केस थोड़े-बहुत बढ़ते रहे हैं, इसलिए अब हमें इससे डरने की नहीं, समझदारी से निपटने की जरूरत है। ना तो हमें कोरोना को लेकर लापरवाह हो जाना चाहिए, और ना ही उससे बेवजह डरना चाहिए। सबसे जरूरी बात, इसे लेकर अफवाहों और भ्रामक खबरों से दूर रहें। अगर सर्दी-खांसी हो रही है तो घर पर आराम करें और मास्क पहनें। \*

### वैक्सीन को लेकर न हों भ्रमित

कुछ लोगों के मन में यह सवाल आ रहा है कि क्या अब फिर से वैक्सीन लगवानी चाहिए? लेकिन भारत में ज्यादातर लोगों को पहले ही कोरोना से बचाव के दो या तीन डोज वैक्सीन की लग चुकी हैं। इसके अलावा जो लोग पहले संक्रमित हुए थे, उनमें खुद ही शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बन गई है। इस वजह से अब नए टीके की जरूरत फिलहाल नहीं लगती है। हालांकि जो टीके लगाए गए थे, वे पुराने वैरिएंट के आधार पर बनाए गए थे, जिनका प्रभाव अब काफी कम हो चुका है।

### फिटनेस

**एंटीबी पर** टेलिकास्ट हो रहे शो 'भीमा-अंधकार से अधिकार तक' में विश्वभर सिंह की भूमिका निभा रहे एक्टर विक्रम द्विवेदी कहते हैं, 'साइकिलिंग मेरे लिए सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि लाइफस्टाइल है। यह हेल्थ, फिटनेस और एन्वॉयर्नमेंट मेंटेन रखने के लिए एक प्रभावी तरीका है। जब आप पैडल मारते हैं, तो आप न केवल अपनी बांडी को फिट रखते हैं, बल्कि कार्बन उत्सर्जन कम करके पृथ्वी को भी बचाने में मदद करते हैं। यह एक छोटी सी कोशिश है, जो बड़ा असर डाल सकती है।



हर दिन कुछ किलोमीटर साइकिल चालाना मेरे लिए मंडिशन जैसा है, जहां मैं खुद से जुड़ता हूं और नेचर को महसूस करता हूं। हम सबको साइकिलिंग को अपनी आदत में शामिल करना चाहिए। मेरी हेल्थ और

वर्ल्ड साइकिल डे (3 जून) के अवसर पर दो टीवी एवर्त्स बता रहे हैं, साइकिलिंग करना उन्हें क्यों पसंद है और साइकिलिंग से उन्हें क्या बेनिफिट्स होते हैं?

## एनर्जी से भर देती है साइकिलिंग

फिटनेस के लिए साइकिलिंग मेरे रूटीन का अहम हिस्सा है। मैं हफ्ते में कम से कम 4-5 बार, सुबह-सुबह लगभग 30-40 मिनट साइकिलिंग करता हूं। कोशिश करता हूँ कि यह रूटीन बना रहे, चाहे शूट्स कितने भी बिजी हों। सुबह की ताजी हवा और हरियाली के बीच साइकिल चलाना मुझे मानसिक शांति भी देता है। कभी-कभी वीकेंड्स पर थोड़ा लंबा रूट चुन लेता हूँ, ताकि एक्स्ट्रा कैलोरी बर्न कर सकूँ। साइकिलिंग मेरे लिए एक फिटनेस एक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। यह मुझे एनर्जी और पॉजिटिविटी से भर देती है। \*

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

### डाइट सजेशन

#### संगीता मिश्रा

डायटिशियन, कोलकाता

शरीर को सही पोशक, सहारा और सही आकार देने के अलावा हड्डियों का काम दिमाग और फेफड़े जैसे अंगों की सुरक्षा करना भी है। हमारी हड्डियां खनिजों का भंडारण करती हैं और लाल, सफेद रक्त कोशिकाओं का निर्माण करती हैं। हमारी लेकिन खान-पान की कुछ गलत आदतों के कारण इनका क्षरण जल्दी होने लगता है। कुछ फूड्स हमारी हड्डियों को खोखला करने लगते हैं। ये फूड्स शरीर में कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को कम कर देते हैं, जिससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। इसी प्रकार जीवनशैली को अनुशासित न रखना भी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

### कैल्शियम का महत्व

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत रखने के साथ-साथ हमारे रक्तचाप, मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सही संचालन में भी मदद करता है। यदि शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो हड्डियां कमजोर हो सकती हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। कैल्शियम की कमी होने पर ऑस्टियोपोरोसिस का रиск बढ़ जाता है। हड्डियों में किसी भी तरह की गड़बड़ी या कमजोरी आने पर आपको हड्डी का कैंसर, हड्डियों का घनत्व कम होना, हड्डियों में इंफेक्शन, ऑस्टियोनेक्रोसिस और बच्चों में रिकेट्स की समस्या हो सकती है।

### कैल्शियम के लिए हार्मफुल फूड्स

कुछ फूड्स तरह-तरह की प्रतिक्रियाएं करके शरीर में कैल्शियम लेवल को कम करने लगते हैं। **कार्बोनेटेड सोफ्ट ड्रिंक:** कार्बोनेटेड सोफ्ट ड्रिंक्स ज्यादा मात्रा में पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। इन ड्रिंक्स में फॉस्फोरिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर से कैल्शियम के अवशोषण को रोकता है। इसके परिणामस्वरूप हड्डियों का कैल्शियम धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसलिए अगर आप हड्डियों को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कोल्ड ड्रिंक का सेवन कम से कम करें। **सोडा और कैफीन:** 2014 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि सोडा पीने वाली



73,000 महिलाओं में हिप फ्रेक्चर का खतरा बढ़ गया था। इसी तरह 2016 में बीएमसी मरकुलोस्केलेटल डिस्ऑर्डर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि कैफीन की खपत से महिलाओं में लो बोन डेंसिटी की समस्या देखी गई। **चॉकलेट, केक और कुकीज:** चॉकलेट, केक, कैंडी और कुकीज जैसे मीठे और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में अत्यधिक शक्कर और रिफाईंड

हवा और शुद्ध मेहनत। आज के टाइम में जब पॉल्क्यून बढ़ता जा रहा है, साइकिलिंग जैसे ऑप्शन हमें प्रकृति के और करीब ले जाते हैं।

फिलहाल मैं अपने शो की शूटिंग में इतना बिजी रहता हूँ कि बाहर जाकर साइकिलिंग का टाइम मिलना थोड़ा जाता है। लेकिन मैं अपने वर्कआउट में साइकिल को मिस नहीं करता हूँ। क्वॉकि जिम में जो स्टेटिक साइकिल होती है, वो मेरी बेस्ट फ्रेंड बन गई है। जैसे ही शूटिंग के बाद थोड़ा टाइम मिलता है, मैं उस पर प्रैक्टिस शुरू कर देता हूँ। कभी-कभी तो ऐसा लगता है, जैसे वही तीन निशाने जैसा काम है। हेल्थ के लिए बढ़िया कार्डियो वर्कआउट है, फिटनेस के लिए बांडी को टोन करता है और सबसे

बड़ी बात, ये एन्वॉयर्नमेंट फ्रेंडली है। ना धुआं, ना शोर, सिर्फ शुद्ध



### गर्भवती महिलाओं के लिए

डिलीवरी के बाद महिलाएं कमजोर हो जाती हैं। गोंद कतीरा शरीर की ताकत



हासिल करने में मददगार होता है और गर्ई मां को मातृत्व की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। यह पीरियड्स के दौरान भारी रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। गोंद बहुत पोष्टिक होता है और गोंद के लहू गर्भवती महिलाओं को पारंपरिक रूप से कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर स्वस्थ मिठाइयों में से एक है।

लिए बहुत फायदेमंद है। गोंद कतीरा में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। यह झुर्रियों को रोकने और उनकी गति धीमी करने में मदद करता है। गोंद कतीरा का उपयोग करके एंटी-एजिंग मास्क बनाया जा सकता है। \*

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

हमारे शरीर का पूरा वजन हड्डियों के ढांचे पर टिका होता है। इसलिए इनका मजबूत और स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। लेकिन हमारी कुछ बुराई फूड हैबिट्स और गलत लाइफस्टाइल के कारण बोन वीक होने लगती हैं। वे कौन से हार्मफुल फूड्स हैं, स्ट्रॉन्ग बोन के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

## न्यूट्रिशस फूड-सही लाइफस्टाइल बोन बनी रहेगी हमेशा स्ट्रॉन्ग



कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जो कैल्शियम के अवशोषण में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त, ये फूड्स शरीर में इन्फ्लेमेशन यानी सूजन का कारण बन सकते हैं, जिससे हड्डियां और भी कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अत्यधिक मीठे पदार्थों को नियमित रूप से खाने से बचें और स्वस्थ स्नैक्स का चयन करें। मीठी चीजों का अधिक सेवन सिर्फ हड्डियों को कमजोर नहीं बनाता बल्कि डायबिटीज जैसी कई गंभीर बीमारियों का भी बड़ा कारण है।

**शराब:** शराब का सेवन हड्डियों को सेहत पर गहरा असर डालता है। शराब शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को कम करती है और हड्डियों को कमजोर कर सकती है। यह हड्डियों को चूने के समान बना सकती है और हड्डी के फ्रेक्चर (हड्डी टूटने) का खतरा बढ़ा सकती है। अगर आप हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें। वर्ष 2015 में बीएमजे ओपन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, अधिक मात्रा में शराब का सेवन करने वालों में हड्डियों का घनत्व कम था।

### बोन ऐसे बनेंगी मजबूत

स्ट्रॉन्ग बोन के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। शरीर को रोजाना 500 से 1000 एमजी कैल्शियम की जरूरत होती है। कैल्शियम की कमी पूरी करने के लिए आपको दूध, दही, सोयाबीन, पनीर और रागी जैसे खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। **विटामिन डी की न हो कमी:** हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन डी भी जरूरी है। यह कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है। इसे आप सूर्य की रोशनी में नियमित रहकर ले सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे कुछ प्रकार की मछलियां, संतरा और डेयरी उत्पादों में भी इसकी अच्छी मात्रा होती है। **एक्सरसाइज करें:** हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आपको नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे हड्डियों में मजबूती आती है।



पानी या कैल्शियम से भरपूर अन्य पेय पदार्थों का सेवन करें। **ज्यादा तला भोजन:** ऑयली फूड्स जैसे समोसा, फ्राइड चिकन, पकौड़ी आदि हड्डियों के लिए नुकसानदेह हो सकते हैं। ये अत्यधिक वसा और असंतुलित फैट्स से भरपूर होते हैं, जो शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं। इससे कैल्शियम का अवशोषण प्रभावित हो सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इन फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाएं और स्वस्थ, हल्का भोजन करें।

**ज्यादा नमक** ज्यादा मात्रा में नमक खाने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। जब हम ज्यादा सोडियम वाले फूड्स, जैसे- चिप्स, प्रोसेस्ड फूड और फास्ट फूड खाते हैं, तो यह किडनी के जरिए कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। इससे हड्डियों की डेंसिटी कम हो सकती है और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। वर्ष 2016 में एशिया पैसिफिक जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में छपे शोध के अनुसार, चीन में जो लोग नमक वाली चीजों का अधिक सेवन करते थे उनमें ऑस्टियोपोरोसिस रोग का खतरा बढ़ने लगा था। इस रोग में हड्डी पतली और बेजान हो जाती है।

### ऑक्सलेट वाले फूड्स

कुछ फूड आइटम्स जैसे- पालक, चुकंदर और स्विस् चार्ड (एक पत्तेदार सब्जी) में ऑक्सलेट की मात्रा ज्यादा होती है। ऑक्सलेट कैल्शियम के साथ मिलकर एक कंपाउंड बनाता है, जिसे शरीर एब्जॉर्ब नहीं कर पाता। इससे कैल्शियम का एब्जॉर्प्शन कम हो जाता है और शरीर में इसकी कमी हो सकती है। हालांकि इन फूड आइटम्स में अन्य पोषक तत्व भी होते हैं, इसलिए इन्हें पूरी तरह



से नजरअंदाज करने की बजाय संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। इससे शरीर में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहेगा।

### हाई प्रोटीन डाइट

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन अगर इसकी मात्रा ज्यादा हो जाए, तो यह कैल्शियम के एब्जॉर्प्शन को प्रभावित कर सकता है। रेड मीट (जैसे मांसपेशी वाले मांस) और प्रोसेस्ड मीट (जैसे सांसेज, बेकन, हॉट डॉग्स) का सेवन अत्यधिक करने से थ्रिक् एसिड की समस्या हो सकती है, जो हड्डियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। यह पदार्थ शरीर के भीतर कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित कर सकते हैं और हड्डियों को कमजोर कर सकते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की सेहत का ख्याल रखना है, तो इन फूड्स का सेवन सीमित करना चाहिए। \*

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

### अवेयरनेस

आजकल बहुत से पुरुषों और महिलाओं में बाइपैन की समस्या बढ़ती जा रही है। इसका कारण केवल बढ़ती उम्र, तनाव या स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि स्मोकिंग, शराब पीना और वेपिंग भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। वास्तव में धूम्रपान, शराब पीना और वेपिंग सिर्फ आपके शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाते, बल्कि ये आपके प्रजनन क्षमता यानी संतान पैदा करने की ताकत को भी कमजोर करते हैं। महिला और पुरुष दोनों को ये प्रभावित करते हैं। ये आदतें आपकी फर्टिलिटी को कैसे नुकसान पहुंचाती हैं, इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

**फर्टिलिटी को कैसे पहुंचाता है नुकसान:** धूम्रपान, पुरुष और महिला दोनों की फर्टिलिटी को नुकसान पहुंचाता है। महिलाओं में यह अंडों की संख्या कम करता है, गर्भाशय और अंडाशय को नुकसान पहुंचाता है और गर्भाशय या भ्रूण के यूरटस के बाहर बनने का खतरा बढ़ाता है। पुरुषों में यह हैबिट, शुक्राणुओं की संख्या घटाता है, उनकी क्वालिटी खराब करता है और डीएनए को नुकसान पहुंचाता है, जिससे बच्चे में जन्मजात बीमारियां हो सकती हैं।

**स्टडी के निष्कर्ष:** विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक दुनिया भर में 15 प्रतिशत से ज्यादा बाइपैन के मामलों का कारण, स्मोकिंग और शराब का सेवन है। वर्ष 2023 की एक स्टडी के अनुसार, जिन पुरुषों को संतान होने में दिक्कत हुई, उनमें से 25 प्रतिशत से ज्यादा तंबाकू या शराब का नियमित सेवन करते थे।

**क्या कहते हैं एक्सपर्ट:** दिल्ली-एनसीआर (नोएडा) स्थित मद्रहुड एनस्पताल (एनएड) स्थित फर्टिलिटी और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. मंजू गुप्ता कहती हैं, 'स्मोकिंग पुरुषों और महिलाओं की फर्टिलिटी पर बुरा

धूम्रपान करना और वेपिंग (ई सिगरेट पीना) सिर्फ हेल्थ को ही नहीं, बल्कि महिलाओं और पुरुषों की प्रजनन क्षमता यानी फर्टिलिटी पर भी बहुत बुरा असर डालता है। वर्ल्ड नो टोबैको डे (31 मई) पर इस बारे में आपको डिटेल में बता रहे हैं।

## फर्टिलिटी के लिए बहुत हार्मफुल है स्मोकिंग



असर डालता है। महिलाओं में यह एग्स की संख्या को तेजी से घटाता है, फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान पहुंचाता है और पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। इससे महिलाओं को गर्भधारण (प्रेग्नेंसी) में दिक्कत आती है। धूम्रपान से फेलोपियन ट्यूब्स को नुकसान होता है। शराब का सेवन ओव्यूलेशन में रुकावट डालता है और लंबे समय तक हार्मोन में गड़बड़ी कर सकता है। वेपिंग को कुछ लोग कम हार्मफुल मानते हैं, लेकिन इसमें भी ऐसे केमिकल होते हैं, जो अंडों के विकास को नुकसान पहुंचाते हैं। जो कपल्स पैरेंट बनने की सोच रहे हैं, उन्हें इन आदतों को छोड़ देना चाहिए और अच्छी डाइट, लाइफस्टाइल को अपनाना चाहिए। \*

एनसीआर (गाजियाबाद) स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी की फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट डॉ. नेहा त्रिपाठी के अनुसार, 'स्मोकिंग,

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

### स्पेशल डाइट

#### अंजू जैन

कई न्यूट्रिशनस्ट और हेल्थ एक्सपर्ट्स गोंद कतीरा यानी ट्रेगाकांथ गोंद या कथौला गोंद को सुपरफूड मानते हैं। इसके सेवन से तमाम अन्य फायदों के साथ गर्मी में तन और मन को कूल रखने में मदद मिलती है। गोंद कतीरा कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, जैसे-इम्यूनिटी बूस्ट करना, पोषक तत्वों की आपूर्ति, हाइड्रेटेड रखना, दिल का दौरा पड़ने से रोकना, गर्भवती महिलाओं को फायदा पहुंचाना, मूत्र का पीलापन दूर करना, ऊर्जा प्रदान करना, एंटी एजिंग, स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अच्छा, त्वचा को ग्लो देना, कब्ज से मुक्ति दिलाना।

**क्या है गोंद कतीरा:** गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद है, जिसे जीनस एस्ट्रैगलस की कई प्रजातियों के सूखे पौधों के रस से प्राप्त किया जाता है। गोंद कतीरा एक चिपचिपा, गंधहीन, स्वादहीन, पानी में घुलनशील पॉलीसेकेराइड का घुलनशील मिश्रण होता है, जो पौधे की जड़ से निकल कर सूख जाता है। गोंद कतीरा कैल्शियम, मैग्नीशियम से भरपूर होता है और इसमें लगभग 3% प्रोटीन भी होता है।



**गोंद कतीरा के फायदे:** गोंद कतीरा में अद्भुत कूलिंग क्वालिटीज होती हैं। इसका उपयोग अकसर शीतल पेय तैयार करने के लिए किया जाता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर को ठंडा करने में मदद करता है। यह हीट स्ट्रोक और लू से बचाव करने में मदद करता है। गर्मी के मौसम में अकसर बच्चों में होने वाले नाक के रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए गोंद कतीरा बहुत उपयोगी है।

कतीरा मूत्र की मांसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।

**ऊर्जा के लिए:** गोंद का एक लड्डू रोज खाने से पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह लड्डू गोंद, साबुत गेहूं का आटा, ची और नट्स के साथ बनाया जाता है, इसलिए यह बच्चों के लिए भी सुपर फूड की तरह होता है।

**स्किन को रखें ग्लोइंग:** गोंद कतीरा त्वचा के कसाव, दमक और सुंदरता को बढ़ाने के

### पं. रामकिशन को दी भावमीनी विदाई

तोशाम। तोशाम के प्राचीन छपारिया हनुमान मंदिर के पिछले करीबन 42 वर्ष से मुख्य पुजारी रहे पंडित रामकिशन की मंदिर पुजारी के रूप में सेवानिवृत्ति के अवसर पर समारोह आयोजित किया गया। जिसमें पंडित रामकिशन के अनेक शिष्यों ने पहुंचकर को सम्मानित किया तथा उनका आशीर्वाद लिया।

उल्लेखनीय है कि पिछले करीबन 42 वर्षों से पंडित रामकिशन तोशाम के प्राचीन छपारिया हनुमान मंदिर में मंदिर पुजारी के रूप में अपनी सेवाएं दे रहे थे। करीबन दो माह पहले पंडित रामकिशन ने मंदिर समिति को पुजारी पद से अपना इस्तीफा सौंप दिया था। ज्ञात होकी तोशाम क्षेत्र के लोगों की एक गुरु के रूप में पंडित रामकिशन के साथ अगाढ़ आस्था जुड़ी हुई है और क्षेत्र में पंडित रामकिशन की अपनी अलग ही छवि है।

### सांगा स्कूल में होनहार विद्यार्थी सम्मानित

भिवानी गांव सांगा स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान बीते दिनों हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा घोषित 12वीं एवं 10वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में उत्कृष्ट उपलब्धि कर परिजनों व विद्यालय का नाम रोशन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य अशोक कुमार पहल ने की तथा मुख्यतिथि के तौर पर कर्नल सतीश कुमार मंदेरणा व विशिष्ट अतिथि रियर्यड मुख्याध्यापक चांदराम मंदेरणा व समाजसेवी सरोज बाला ने शिरकत की। कार्यक्रम में मंच संचालन सुरेंद्र शर्मा आंगल भाषा प्रवक्ता ने की। प्रतियोगिता में कक्षा 12वीं में प्रथम रिया, द्वितीय निशा व तृतीय आशु व मुकेश रही। कक्षा 11वीं में निशा प्रथम, भावना द्वितीय तथा भावना तृतीय स्थान पर रही। कक्षा 10वीं में कविता, गायत्री व गुंजन क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय रही। इस मौके पर मुख्यतिथि कर्नल सतीश ने प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्रों को 11 हजार, द्वितीय को 10 हजार तथा तृतीय को 9 हजार पुरस्कार में दिए गए।



रोजगार मेले का निरीक्षण करते एडीसी

फोटो: हरिभूमि

### मेले में 39 युवाओं को मिला रोजगार

चरखी दादरी रावलपि आईटीआई में आयोजित रोजगार मेला कार्यक्रम के दौरान अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने निरीक्षण किया और वहां गर्लों के लिए कंपनी की प्रतिनिधियों से बातचीत कर पदों की जानकारी ली। उन्होंने युवाओं को मेहनत करने का संदेश देते हुए कहा कि मेहनती व्यक्ति के लिए रोजगार की कमी कभी नहीं होती है। उन्होंने कहा कि आज की नियुक्तियां हरियाणा सरकार की रोजगार सृजन के प्रति गहरी प्रतिबद्धता का प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। उन्होंने कहा कि सरकार निरंतर प्रयासरत है कि देश के युवाओं को न केवल रोजगार के अवसर प्रदान किए जाएं, बल्कि उन्हें देश की विकास यात्रा का एक सशक्त सहभागी भी बनाया जाए। उन्होंने कहा कि रोजगार मेला केवल नौकरियां उपलब्ध कराने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह युवाओं को रास्ट निर्माण में सक्रिय योगदान देने का महत्वपूर्ण अवसर भी प्रदान करता है। उन्होंने नियुक्ति प्र प्राप्त करने वाले सभी युवाओं से अपेक्षा व्यक्त करते हुए कहा कि वे अपने दायित्वों का निर्वहन पूरी निष्ठा, समर्पण और सेवा भावना के साथ करेंगे। रोजगार मेले में आई टीन कंपनियों हिसार की जीआरएल इंजीनियरिंग प्राइवेट लिमिटेड, भिवाडी की श्रीराम पिस्टन लिमिटेड और दिल्ली की एलेना ऑटो इंडस्ट्रीज ने कुल 39 युवाओं का नियुक्ति पत्र दिए।

## श्रीराम पाठशाला में गणपतराय मिंडुका को दी भावमीनी श्रद्धांजलि

- पाठशाला के विद्यार्थियों ने भक्ति गीत की प्रस्तुति दी

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

स्वर्गीय गणपतराय मिण्डुका की 26वीं पुण्यतिथि पर श्रीराम पाठशाला में श्रद्धा वंदन कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया। यह आयोजन प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी श्रद्धा एवं भक्तिभाव के साथ सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ द्वीप प्रच्चलन एवं पुष्पांजलि अर्पण से हुआ।

इसके पश्चात पाठशाला के विद्यार्थियों ने भक्ति गीत, नृत्य एवं नाट्य प्रस्तुतियां दी, जिन्होंने उपस्थित जनसमुह को भाव विभोर कर दिया। विद्यार्थियों की प्रतिभा एवं समर्पण ने कार्यक्रम में चार चांद लगा दिए। इस अवसर पर बच्चों को



फल एवं पुस्तकें वितरित की, जिससे उनके भीतर अध्ययन, संस्कार एवं सेवा भावना को प्रोत्साहन मिला। कार्यक्रम में प्रमोद मिण्डुका, पवन मिण्डुका, विनय मिण्डुका, आशीष, संगीता बजाज, मुत्रवधु वीणा मिण्डुका आदि उपस्थित रही। सभी ने स्वर्गीय गणपत राय के समाज, शिक्षा व

### प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री के संदेश का सीधा प्रसारण होगा

## उमंग और उत्साह के साथ आयोजित होंगे 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम: डीसी



योगा को लेकर आयोजित मीटिंग में दिशा निर्देश देते उपायुक्त। फोटो: हरिभूमि

संबंधित विभागों के अधिकारियों को ये निर्देश देते हुए डीसी ने कहा कि योग दिवस कार्यक्रमों में ग्राम पंचायत प्रतिनिधियों, योगशालाओं व व्यायामशालाओं, सामाजिक संगठनों, एनसीसी, एनएसएस, स्वास्थ्य विभाग, खेल विभाग, शिक्षा विभाग और उच्चतर शिक्षा विभाग की अधिक से अधिक भागीदारी होगी। उन्होंने सभी संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि योग दिवस कार्यक्रमों

में अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित की जाए। युवाओं के साथ-साथ आमजन को योग दिवस के प्रति जागरूक किया जाए। डीसी ने बताया कि राज्य स्तरीय कार्यक्रम कुरुक्षेत्र में आयोजित होगा, जिसमें मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप शामिल होंगे तथा राष्ट्रीय स्तर का कार्यक्रम विशाखापटनम में होगा, जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

### सीपीआईएम ने राजकीय महाविद्यालय को स्वतंत्र रखने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

माक्सवादी कम्यूनिस्ट पार्टी (माकपा) की जिला कमेटी ने राज्य सरकार से मांग की कि भिवानी के राजकीय शिक्षण महाविद्यालय को स्वतंत्र ही रहने दिया जाए, उसे चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में मर्ज करना गलत एवं अनुचित है और विद्यार्थियों के शिक्षा अधिकार का हनन है, ये बात सीपीआईएम के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि हरियाणा में बीएड के मात्र दो महाविद्यालय है, जिनमें एक भिवानी में प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री चौधरी बंसीलाल ने 1973 में बनवाया था तथा दूसरा नारनौल में



कामरेड उ = हों ने ओमप्रकाश। कहा कि भिवानी

स्थित राजकीय बीएड महाविद्यालय से हजारों युवा प्रशिक्षित होकर शिक्षा क्षेत्र में जनता सेवा कर रहे हैं। आज भी 200 विद्यार्थी महाविद्यालय में प्रशिक्षण ले रहे हैं, जिनमें 180 लड़कियां व 20 लड़के हैं। लड़कियों को शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ाने में महाविद्यालय का बहुत बड़ा योगदान है।

## कामरेड फूलसिंह चुने गए सीपीआई के जिला सचिव

भिवानी। चिरंजीव कालोनी स्थित मजदूर सभा के कार्यालय में मजदूर सभा एवं भारतीय कम्यूनिस्ट पार्टी के कार्यकर्ताओं की मीटिंग हुई। बैठक की अध्यक्षता सीपीआई के वरिष्ठ नेता कामरेड रामकुमार मलिक ने की और संचालन कामरेड फूलसिंह इंदौरा ने किया। सीपीआई के राज्य सचिव एवं हरियाणा एटक के प्रदेश उपाध्यक्ष कामरेड दरियाव सिंह कश्यप ने देश और प्रदेश के हालात पर विस्तार से चर्चा की।

### लेबर कोड का विरोध

बैठक में केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों एवं कर्मचारियों के संगठनों द्वारा चार लेबर कोड के खिलाफ प्रस्तावित नौ जुलाई की देशव्यापी हड़ताल का पुरजोर समर्थन किया।

बैठक में आगामी 13 जुलाई को भिवानी एटक का जिला सम्मेलन आयोजित करने का निर्णय लिया।



कामरेड फूलसिंह इंदौरा का अभिनंदन करते कार्यकर्ता।

बैठक में रामकुमार मलिक, फूलसिंह इंदौरा, रंगलाल, अमरेश राय, रणसिंह यादव, राजेश तिवारी, प्रदीप कुमार, जोगेन्द्र, प्रदीप पांडे एवं विजय कुमार पर आधारित सीपीआई की जिला सांगठनिक कमेटी चुनी गई और कामरेड

### अहिल्याबाई का जीवन शौर्य, साधना से परिपूर्ण

भिवानी। भाजपा बापोड़ा मंडल ने गांव बापोड़ा के राजकीय कन्या विद्यालय में लोक माता अहिल्याबाई होल्कर की 300 वीं जयंती पर संगोष्ठी का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष जगत कौशिक ने की।

मुख्य वक्ता भाजपा नेत्री चंदा गुप्ता ने विस्तार से संगोष्ठी ने अहिल्याबाई होल्कर के जीवन के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष जगत कौशिक, पूर्व मंडल अध्यक्ष अध्यक्ष मुनिपाल तंवर, मंडल महामंत्री विक्रम दुग्गल, प्रदीप तंवर, प्रधानाचार्य विनोद सोलंकी सहित समस्त स्टाफ, विद्यार्थी आदि उपस्थित रहे।

- विदेशी हुकूमत की यातनाएं नहीं डिगा पाई वीर सावरकर का मातृभूमि के प्रति समर्पणभाव: रीतिक

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

वीर सावरकर भारत के स्वतन्त्रता आन्दोलन की अग्रिम पंक्ति के सेनानी थे। 28 मई 1883 को महाराष्ट्र के नासिक में जन्मे उत्कृष्ट राष्ट्रभक्त वीर विनायक दामोदर सावरकर की जयंती है। भाजपाइयों ने विनायक दामोदर सावरकर की जयंती पर श्रद्धासुमन अर्पित किए। श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए पूर्व प्रदेश सह मीडिया प्रमुख रीतिक वधवा ने कहा

### एसी-एसटी युवक/युवतियों से निःशुल्क प्रशिक्षण के लिए आवेदन आमंत्रित

भिवानी केन्द्रीय पेट्रो रसायन अभियांत्रिकी एवं प्रौद्योगिकी संस्थान(सिपेट), आईपीटी मुख्थल हरियाणा द्वारा 200 निशुल्क आवासीय रोजगारोन्मुखी कौशल विकास प्रशिक्षण के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। अधिक जानकारी के लिए संस्थान की वेबसाइट सीआईपीटी.जीओवी.इन पर देख सकते हैं। डीसी महावीर कौशिक ने बताया कि आईपीटी मुख्थल हरियाणा द्वारा प्रशिक्षण के लिए चार कोर्से के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इनमें मशीन ऑपरेटर इंजेक्शन गोल्लिंडग प्रशिक्षण की प्रवेश क्षमता की 80 सीट, मशीन ऑपरेटर प्लास्टिक प्रोसेसिंग की 40 सीट, मशीन ऑपरेटर प्लास्टिक एक्सटेंशन की 40 सीट व मशीन ऑपरेटर ब्लो मोल्लिंडग की 40 सीटों पर प्रशिक्षण के लिए आवेदन मांगे हैं। ये सभी कोर्स छह माह के लिए निर्धारित किये गए हैं। उन्होंने बताया कि इन कोर्से में प्रशिक्षण प्रवेश के लिए शैक्षणिक योग्यता 10वी पास अनिवार्य है।



अभियान के उद्देश्य की जानकारी देते संजीव काजला।

## असहाय व बेसहारा बच्चों के लिए अभियान का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ►► चरखी दादरी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सह सचिव संजीव काजला की अध्यक्षता में जिला के असहाय और

- बच्चों का आधार नामांकन, कानूनी सहायता व विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं से जोड़ने का कार्य किया जा रहा

की रूपरेखा, उद्देश्यों और उनकी भूमिकाओं और जिम्मेदारियां के बारे में विस्तार से जानकारी दी। गौरतलब है इस समिति में विशेष किशोर पुलिस इकाई के प्रतिनिधि सहित अन्य संबंधित विभागों के अध्यक्ष व पैनेल एडवोकेट्स और अधिकार मित्र शामिल हुए जो साथी कैपेन के मेंबर है।

यह समिति विशेष रूप से ऐसे बच्चों की पहचान और सहायता के लिए काम करेगी जो तस्करी बाल श्रम या भिक्षावृत्ति से मुक्त कराए गए हो, अकेले हो या कानून के साथ टकराते में हो और जिनके पास समर्थन प्रणाली ना हो।



वीर विनायक दामोदर सावरकर को नमन करते भाजपाई।

फोटो: हरिभूमि

कि भारत माता के सच्चे सपूत वीर सावरकर को जन्म-जयंती पर श्रद्धांजलि दी। उन्होंने विदेशी हुकूमत की कठोर से कठोर यातनाएं भी मातृभूमि के प्रति उनके समर्पण भाव को डिगा नहीं पाई। आजादी के



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बोर्ड परीक्षा में अव्वल आने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में समारोह में सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

### बोर्ड परीक्षा में अव्वल आने वाले छात्र सम्मानित

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव जी राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बोर्ड परीक्षा में अव्वल आने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय की नवगठित स्कूल प्रबंधक कमेटी, समाजसेवियों, वरिष्ठ नागरिकों में पूर्व पार्षद पंकज महता, सुभाष, औमपाल नाहडिया, संतलाल, देवेन्द्र अत्री, वजीर काजल, रमेश कदावला आदि ने शिरकत की। मंच संचालन डॉ. नवीन कुमार परमहंस ने किया। विद्यालय की बोर्ड परीक्षा में दसवीं कक्षा में साहित्य प्रथम, साहिका द्वितीय, इंशान तृतीय व 12वीं की बोर्ड परीक्षा में विद्यालय के मोहित प्रथम, भूमि द्वितीय, यशिका तृतीय आने पर व बुनियादी परीक्षा में आरती को सभी ने स्तुति चिन्ह देकर सम्मानित किया। वहीं विद्यालय प्राचार्य ने अपने निजी कोष से 500 रूपए प्रत्येक विद्यार्थी को उपहार में दिए व अन्य विद्यार्थियों को भी ऐसे ही उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया। वहीं उप प्राचार्य सत्यवान द्वारा भी बताया कि उन्होंने स्वयं इसी विद्यालय से पढ़ाई की और शिक्षकों के मार्गदर्शन से इस मुकाम पर पहुंचे। वहीं उन्होंने अपने रट्टेडट्स एवं छोटे भाई की तरह औमपाल नाहडिया, देवेन्द्र अत्री द्वारा परीक्षाओं में बाजी मारकर अहम पदों पर पहुंचने बारे भी बताया कि सफलता किसी परिचय की मोहताज नहीं होती। वहीं औमपाल नाहडिया ने यदि कोई विद्यार्थी कॉमर्स कोचिंग लेना चाहे तो वे स्वयं निःशुल्क पढ़ाने का काम करेंगे। प्राचार्य संतोष भाकर ने आगेी सत्र में मॅरिट प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को 11 हजार रूपए की धनराशि देने का वादा किया। इस अवसर पर कृष्ण रोहिल्ला, मोहित यादव, भूपेन्द्र कुमार, रविन्द्र कुमार, हुनेश अगवाल व अन्य मौजूद रहे।

### मेहनत एवं प्रतिभा के दम पर वर्षा भी बनाई एशियाड में पहचान : कोच दीपक

## खेलो इंडिया बीच गेम्स में भिवानी की वर्षा ने जीता स्वर्ण पदक, खेल प्रेमियों ने किया स्वागत

- विश्व चैंपियनशिप में ब्रांज मेडल, ऑल इंडिया यूनियवर्सिटी खेलों में गोल्ड मेडल जीत चुकी

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

किसी खेल में बेटी की भागीदारी व पदक जीतकर लौटना सामाजिक परिवर्तन का संकेत देती है, ये गौरवमयी क्षण हमें याद दिलाता है कि बेटियों को उचित अवसर और समर्थन मिले तो वे हर क्षेत्र में उंचाईयां छू सकती हैं। ऐसा ही उदाहरण कोट रोड लक्ष्मी नगर की गली नंबर-13 स्थित बीसीएन स्पोर्ट्स अकादमी की खिलाड़ी वर्षा



खेलों इंडिया बीच गेम्स में स्वर्ण पदक जीतने वाली वर्षा का स्वागत करते खेलेप्रेमी।

ने पेश किया है, जिन्होंने खेलो इंडिया बीच गेम्स-2025 में स्वर्ण

पदक जीतकर न केवल अकादमी, बल्कि परिजनों के साथ-साथ पूरे



जिला व प्रदेश को गौरवावित किया है। स्वर्ण पदक विजेता बेटी वर्षा के सम्मान में बीसीएन स्पोर्ट्स अकादमी में सम्मान समारोह का आयोजन किया। इस मौके पर बतौर मुख्यतिथि समाजसेवी एलआर शास्त्री, सुबेदार भीमसिंह ने शिरकत की तथा वर्षा व उनके कोच दीपक कुमार को सम्मानित किया।

खबर संक्षेप



गोमती गिरी अखाड़ा मंदिर में मनाई शनि जयंती

भिवानी। भगवान शनि देव जयंती की संख्या पर श्रीश्री 1008 गोमती गिरी अखाड़ा मन्दिर में कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन महन्त नरेन्द्र गिरी के सान्निध्य में हुआ। कार्यक्रम में सुंदरकांड पाठ, कीर्तन व भजन किया। इस दौरान राहगीरों को मीठा पानी पिलाया। कार्यक्रम में अंजू शर्मा, पंकी शर्मा, बिमला देवी, मीना, सुशीला, प्रीती, रेशवाई आदि अनेक महिलाएं उपस्थित रही। शिवकुमार जांगड़ा, प्रमोद, कृष्णसिंह, अशोक कुमार मिश्र प्राचार्य, दीपक कौशिक, मोहित व निशु आदि अनेक भक्त मौजूद रहे।

जागरूकता : आज शाम 5 बजे से आपात रिहर्सल

चरखी दादरी। जिले में आज शाम 5 बजे से एक बार फिर ब्लैकआउट और आपात मॉकड्रिल रिहर्सल जाएगी। सायन बजने के साथ ही बिजली ऑफ हो जाएगी। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने जिलावासियों से आह्वान करते हुए कहा है कि वे रिहर्सल के दौरान सरकार द्वारा जारी की गई हिदायतों की पालना करें। इसके साथ ही उन्होंने नागरिकों से कहा है कि उनको किसी भी तरह डरने या घबराने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन नागरिक सावधान और सतर्क जरूर रहें। उन्होंने जिले के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे अपना मुख्यालय मेंटेन रखें।

पर्यावरण प्रेमियों ने बापोड़ा में रोपी त्रिवेणी

भिवानी। पीपल, बरगद और नीम की त्रिवेणी सद्भाव एवं भाविकारे का प्रतीक है, क्योंकि ये तीनों पेड़ एक साथ लगाए जाते हैं, जो एकता एवं सहयोग को दर्शाते हैं। हमारे समाज एवं देश में सबसे ज्यादा आवश्यकता पत्र, एकता व भाविकारा स्थापित करने की है, जिसकी सबसे अच्छी सीख हमें त्रिवेणी देती है। ये बात त्रिवेणी बाबा ने गांव बापोड़ा में सद्भावना त्रिवेणी रोपित करने के उपरांत कही। उन्होंने कहा कि हम सबका नैतिक दायित्व बनता है कि पृथ्वी को बचाने के लिए आगे आएँ तथा उसके लिए जरूरी है अधिक से अधिक पौधों का रोपण कर उसका संरक्षण करें।

बीआर स्कूल में महिला स्वास्थ्य दिवस का मनाया

चरखी दादरी। अंतर्राष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य दिवस पर बीआर आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल बिरही कला में छात्राओं और महिला स्टाफ के लिए एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाना व अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए प्रोत्साहित करना था। एचओडी अंजू बाला ने महिला स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आज के समय में महिलाओं को अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना अत्यंत आवश्यक है। अक्सर वे परिवार और काम की जिम्मेदारियों में अपने स्वास्थ्य को अनदेखा कर देती हैं।

रामनगर में अहिल्या बाई की जयंती पर स्वास्थ्य जांच शिविर

- मॉडल दादरी जिला बनाओ संगठन ने किया आयोजन

चरखी दादरी। अहिल्या बाई होल्कर की जयंती अवसर पर माडल दादरी जिला बनाओ संगठन द्वारा कपूर्वी, रामनगर में मोड़ी में चिकित्सा शिविर लगाया। मुख्य अतिथि सुबेदार अनुप सिंह, राजेंद्र सिंह, नौबत सिंह व विशिष्ट अतिथि रामप्रसाद प्रजापत ने कैपों का शुभारंभ किया। कैपों आई क्यू, गीताजंली, आई केयर हॉस्पिटल के चिकित्सकों ने 194 लोगों के आंखों व सामान्य बीमारियां जांची गई चिकित्सीय टीम संतोष, मनोज, सीमा व सहयोगियों ने अपनी सेवाएं प्रदान की। युवा विंग अध्यक्ष अधिवक्ता

विरोध प्रदर्शन में शामिल हुए जिलेमर के कर्मचारी

गांव की जलापूर्ति पंचायतों को देने के विरोध में कर्मचारियों का प्रदर्शन

सेवा सुरक्षा अधिनियम अधूरा

प्रांतीय महासचिव अमरीक सिंह ने कर्मचारियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि कोशल कर्मचारी के लिए बनाया गया सेवा सुरक्षा अधिनियम अभी तक धरातल पर लांबू नहीं किया गया इस कारण कच्चे कर्मचारियों में भारी रोष व्याप्त है। रोष प्रदर्शन के बाद जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी परिमण्डल भिवानी के अध्यक्ष अमरिंदा दलबीर दलाल को मुख्यमंत्री के नाम का ज्ञापन सौंपा गया तथा प्रांतीय प्रधान नरेन्द्र धीमान ने परिमंडल अध्यक्ष को बताया कि अपनी ठोस रिकमेंडेशन के साथ इस ज्ञापन को सरकार तक पहुंचाएं, ताकि कर्मचारियों की मांगों पर सरकार पुनर्विचार कर समाधान कर सके। रोष प्रदर्शन में प्रांतीय उप प्रधान सूरजमल लेवा, हरियाणा कर्मचारी महासंघ के पूर्व नेता ओमवीर राणा, सज्जन सिंह सांगा, ईश्वर बापोड़ा, जगन कुमार, अनूप, आजाद, विनोद कुमार, कुमुद कुमार, गौरव अन्य कर्मचारी व पदाधिकारी मौजूद रहे।

हरीभूमि न्यूज़

भिवानी

दादरी के योग प्रशिक्षकों को सीएम नायब सैनी ने किया सम्मानित

- सूर्य नमस्कार अभियान 2025 के 264 प्रतिभागी हुए सम्मानित।

हरिभूमि न्यूज़ ॥ चरखी दादरी

पंचकुला में आयोजित भव्य योग महोत्सव के दौरान मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने विशेष रूप से सूर्य नमस्कार अभियान 2025 के 264 उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया। जिला अधिकारी राकेश वशिष्ठ व जिला योग कोऑर्डिनेटर प्रमिला फोगाट के मार्गदर्शन में दादरी में योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर योगाचार्य मित्रसैन आर्य व्यायामशाला आदमपुर डाडी,

भिवानी। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार के खिलाफ रोष पूर्वक नारेबाजी की गई। आज के इस रोष प्रदर्शन /ज्ञापन कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला प्रधान संजय मिश्रा ने की। मंच का विधिवत संचालन जिला सचिव अनिल बड़गुजर ने किया। मुख्य वक्ता नरेन्द्र धीमान ने कहा कि ग्रामीण जलापूर्ति सरकार ग्राम पंचायतों के अधीन कर रही है इस कारण कर्मचारी वर्ग में बहुत अधिक रोष व्याप्त है संगठन इसका घोर विरोध करता है। उन्होंने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि जन पंचायतों को सौंपने के विरोध में जोरदार रोष प्रदर्शन करते हुए

कर्मचारी हैं वे पूरी जिम्मेवारी के साथ अपनी पूर्ण निष्ठा से काम कर रहे हैं। पंचायतों में जलापूर्ति जाने से पूरी ग्रामीण जलापूर्ति व्यवस्था चरमरा जाएगी तथा ग्रामीण क्षेत्रों में लोग बंट कर, गुट बाजी, राजनीतिक दबाव व अन्य कारणों से हर घर तक जल पहुंचाने का सरकार का सपना कभी पूरा नहीं हो सकता। इसका एक ज्वलंत व बहुत ही पुराना उदाहरण रखते हुए प्रांतीय प्रधान ने कहा कि पूर्व की सरकार में प्राथमिक विद्यालयों को एक बार जिला परिषदों के अधीन किया गया था जिस कारण सरकारी पाठशालाओं से शिक्षा बिल्कुल दूर

15 जून तक करें सभी ड्रेनों- नालों की सफाई

भिवानी। डीसी महावीर कौशिक ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे मानसून में बारिश के पानी की निबांध रूप से निकासी के लिए 15 जून तक करवाएं सभी ड्रेनों व नालों की सफाई करवाना सुनिश्चित करें। अधिकारी स्वयं मौके पर जाकर सफाई कार्यों का निरीक्षण करें और उसकी रिपोर्ट उपायुक्त कार्यालय में प्रस्तुत करें। उन्होंने सभी एसडीएम को लघु सचिवालय स्थित वीसी रूम में वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि वे उपमंडल स्तर पर संबंधित विभाग के एक्सइन व एसडीओ को साथ लेकर ड्रेनों व नालों की सफाई कार्यों का जायजा लें। बरसात के मौसम के मद्देनजर 15 जून तक जिला की सभी ड्रेनों व नालों की सफाई का कार्य पूरा करवाएं।

भिवानी में अणुव्रत की गूंज: डॉ. कुसुम

- भिवानी पहुंचने पर लोगों ने यात्रा का किया स्वागत।

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिवानी

अनु विभा की केंद्रीय संगठन यात्रा उपाध्यक्ष डॉक्टर कुसुम लुनिया के नेतृत्व में भिवानी के प्रेक्षा विहार में पहुंची। अणुव्रत समिति के पदाधिकारियों ने केंद्रीय पदाधिकारियों का हार्दिक स्वागत किया। समिति के अध्यक्ष रमेश बंसल ने समिति के गत वर्ष के कार्यों का लेखा-जोखा प्रस्तुत किया और कहा कि भविष्य में अणुव्रत का और अधिक प्रचार प्रसार किया जाएगा। उन्होंने अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट में भी शहर के ज्यादा विद्यालयों को जोड़ने का विश्वास दिलाया। डॉ. लुनिया ने कहा कि

भिवानी। आयोजित मीटिंग में उपस्थित अधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

पोर्टल पर अपलोड करें जल शक्ति मिशन के काम

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिवानी

नीति आयोग की विभागीय निगरानी एवं मूल्यांकन कार्यालय की निदेशक डॉ. रचना तंवर की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में जल शक्ति अभियान को लेकर समीक्षा बैठक हुई। बैठक में संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि जल शक्ति अभियान के तहत किए जाने वाले कार्यों को संबंधित पोर्टल पर अपडेट करना जरूरी है। इस दौरान सीईओ जिला परिषद अजय चोपड़ा ने भी जरूरी निर्देश दिए।

निदेशक डॉ. रचना तंवर ने कहा कि जलशक्ति अभियान के तहत संचाई विभाग, कृषि विभाग, पंचायत विभाग, पब्लिक हेल्थ, वन विभाग, शिक्षा विभाग व बागवानी विभाग आदि विभिन्न विभागों द्वारा जल संरक्षण और जल संचय को लेकर अनेक कार्य किए जाते हैं। उन्होंने कहा कि सभी विभाग आपसी तालमेल कर जलशक्ति अभियान को गति दें ताकि बारिश के पानी का संचय और जल संरक्षण अधिक से अधिक हो सके। उन्होंने कहा कि 2019 से 2025 तक जल शक्ति अभियान के तहत किए गए

- नीति आयोग की विभागीय निगरानी एवं मूल्यांकन कार्यालय की निदेशक डॉ. रचना तंवर ने जल शक्ति अभियान के तहत किए जा रहे कार्यों की समीक्षा

जागरूक करें

निदेशक डॉ. रचना तंवर ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि जल शक्ति अभियान के तहत किए जाने वाले कार्यों के साथ-साथ ग्रामीणों या लोगों को पानी की बचत के बारे में जागरूक करें। नागरिकों को बताएं कि पानी के प्राकृतिक स्रोतों का रखरखाव बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि जागरूकता अभियान का बहुत ही सकरात्मक प्रभाव पड़ता है। इस दौरान सहायक निदेशक नाग भूषण, संचाई विभाग के कार्यकारी अभियंता अमनदीप, तकनीकी विशेषज्ञ डॉ. महावीर सांगवान, भूमि संरक्षण विभाग से अनुराग सांगवान सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

कार्यों की प्रगति रिपोर्ट आंकड़ों सहित पोर्टल पर अपडेट करें। उन्होंने कहा कि जल शक्ति अभियान के तहत संबंधित विभागों के लिए जो कार्य निर्धारित किए गए हैं, उनको समय पर पूरा करना सुनिश्चित करें।

भिवानी। कार्यक्रम को संबोधित करते एडवोकेट सुरेंद्र जैन।

फोटो: हरिभूमि

भिवानी की अणुव्रत समिति अपनी अलग पहचान बनाए हुए हैं। यहां कण-कण से अणुव्रत का दर्शन होता है। अनुविभा की अनेक प्रोजेक्ट की जानकारी दी और अधिक से अधिक लोगों को अणुव्रत से जोड़ने का आवाहन किया। राज्य प्रभारी राजन जैन ने समिति के प्रयासों को सराहा। सुरेंद्र जैन अधिवक्ता ने कहा कि भिवानी

की समिति का गौरवशाली इतिहास रहा है। उन्होंने विश्वास दिलाया कि केंद्र के सभी प्रोजेक्ट तय समय सीमा पर पूरे किए जाएंगे। शुभारंभ अणुव्रत गीत से हुआ व अणुव्रत आचार संहिता के संकल्प ग्रहण किए। इस मौके पर धनपत लूनिया, कुसुम सुराणा, लाजपत राय जैन, राजन जैन, अशोक जैन, बृजेश आचार्य, नरेश बंसल मौजूद रहे।

पटाखों पर पूर्ण प्रतिबंध को लेकर टीमें गठित: डीसी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिवानी

एनसीआर क्षेत्र के तहत आने वाले जिलों में पर्यावरण प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए माननीय सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों के चलते प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा पटाखों पर पूर्ण प्रतिबंध को प्रभावी क्रियान्वयन हेतु जिला एवं ब्लॉक स्तर पर टीमें गठित की गई हैं। डीसी महावीर कौशिक ने बताया कि ये टीमें पटाखों पर प्रतिबंध से संबंधित शिकायतों, जब्त सामान व आमजन को पटाखे न चलाने बारे जागरूक करेंगी। उन्होंने बताया कि इन टीमों में पुलिस, अग्निशमन, नगर परिषद, शिक्षा, उद्योग, खनन तथा हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के

- पर्यावरण प्रदूषण को लेकर जिला प्रशासन सख्त

अधिकारी शामिल हैं। ये टीमें अवैध पटाखों की जब्ती तत्काल करेंगी तथा जब्ती सामान की रिपोर्ट तैयार कर विस्फोटक अधिनियम 1984 व 2008 के नियमानुसार निस्तारण करेंगी। उन्होंने बताया कि यदि कोई नियमों का उल्लंघन करता है तो विस्फोटक अधिनियम धारा 9बी एवं 10 के तहत कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। डीसी ने बताया कि जन जागरूकता के लिए पर्यावरण प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे पटाखों पर प्रतिबंध के बारे में प्रचार-प्रसार कर आमजन को जागरूक करें।

अलंकरण

योग साधकों से 12 जनवरी से 12 फरवरी तक मांगे गए थे आवेदन

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिवानी

आयुष विभाग हरियाणा एवं हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 25 दिन पूर्व सूर्य नमस्कार के विजेताओं के सम्मान में विशेष समारोह आयोजित किया। पंचकूला के इंद्रधनुष स्टेडियम में आयोजित योग महोत्सव में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 11 जिलों के उन विजेताओं को सम्मानित किया। जिनके नाम 12 जनवरी से 12 फरवरी तक किए जाने वाले सूर्य नमस्कार के चलते भेजे गए थे। इन विजेताओं में शिक्षा विभाग

डॉ. मनोज भारद्वाज, डॉ. मनोज शर्मा, मदन गोपाल, प्रोमिला व रेणु को मिला सम्मान

सूर्य नमस्कार के विजेताओं को सीएम नायब सिंह सैनी ने पंचकूला में किया सम्मानित

के डॉ. मनोज कुमार शर्मा, मदन गोपाल एवं प्रोमिला वर्मा को मुख्यमंत्री के हाथों सम्मानित होने का अवसर मिला। वहीं विजेताओं को सम्मानित किया। जिनके नाम 12 जनवरी से 12 फरवरी तक किए जाने वाले सूर्य नमस्कार के चलते भेजे गए थे। इन विजेताओं में शिक्षा विभाग

नीतीश मिश्रा, कुलदीप सिंह, मनेश बबबल, गजानंद शास्त्री, सुनील शर्मा को भी मुख्यमंत्री ने सम्मानित किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री सैनी ने कहा कि योग केवल दिनचर्या का भाग नहीं योग जीवन जीने की कला है। योग के तीन पोर्टल भी मुख्यमंत्री द्वारा शुरू किए गए। भिवानी से जिला योग कोऑर्डिनेटर डॉ. संजय वैद्य ने कहा कि सरकार द्वारा घर-घर तक योग की अलख जुगाई जा रही है। मुख्यमंत्री सैनी ने बच्चों के सिलेबस में योग को शामिल करने की घोषणा बहुत बड़ी बात है। डॉ. मनोज शर्मा ने बताया कि करो योग रहो

निरोग की शक्ति को चरितार्थ करते हुए 21 जून से पहले प्रत्येक घर तक हमें अलख जगानी होगी कि हम योग की शक्ति को पहचाने क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग रहता है और स्वस्थ शरीर का सीधा संबंध योग से है। कार्यक्रम में विभिन्न संस्थाओं व आयुष विभाग की ओर से जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. रश्मि शर्मा, कोर्डिनेटर डॉ. संजय वैद्य, योग स्पेशलिस्ट डॉ. निशा खट्टर, डॉ. हरविंदर सिंह, आयुष योग सहायक कविता अहलावत, प्रमोद सिंह, गीतू, दीपिका, बनिता पूनिया, मंजीत आदि मौजूद रहे।

शिक्षा

संका

चरित्र निर्माण

कोचिंग के क्षेत्र का बड़ा नाम.....

आर्यन कोचिंग सेंटर

'विश्वास का दूसरा नाम'

नये वैच शुरू

12th के बाद वोकरा-कॉमन वैच

C.E.T.

रेलवे

CUET

अग्निवीर

S.S.C.

Delhi Police

अनुमति अध्यापक

तोस्ट पैकेज

शानदार रिजल्ट

पता : पाटस वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, च. दादरी

9050035973, 9812611926