हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

11 दमकलकर्मियों की अनदेखी पर भड़का सकर्स...

11 मांगों को लेकर 20 मई बड़े स्तर पर होगा आक्रोश...

खबर संक्षेप

चोरी रोकने के लिए सीसीटीवी जरूरी : संदीप

तोशाम। एसडीएम संदीप कुमार ने कहा कि तोशाम शहर में लगातार हो रही चोरियों को देखते हुए अब पुलिस और प्रशासन सीसीटीवी से निगरानी बढ़ा रहा है। गत रात्रि मुकेश गोयल के घर में हुई चोरी घटना को लेकर एसडीएम कार्यालय में आए तोशाम के प्रतिनिधियों की मांग को लेकर एसडीएम संदीप कुमार ने यह बात कही। उन्होंने सरपंच राजेश कुमार के नेतृत्व में आए जनप्रतिनिधियों से बातचीत करते हुए बताया कि अब तोशाम कस्बे में कदम उठाया जा रहा है। एसडीएम ने सरपंच राजेश कुमार को कहा कि तोशाम में तीसरी आँख का प्लान तैयार करें। इसमें मुख्य चौक-चौराहों पर कैमरे लगाए जाए। बाजार, बस स्टैंड, मेन रोड, एंट्री-एग्जिट पॉइंट पर हाई-रिजोल्यूशन सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएं, कंट्रोल रूम, थाने में स्क्रीन पर लाइव निगरानी ऐसा कंट्रोल रूम शामिल जरूर करें।

रविन्द्र जाखड़ बने अनुभाग अधिकारी

बाढ़ड़ा। बुधवार को खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में एक गरिमामय सम्मान समारोह का आयोजन किया, जिसमें कार्यालय के कर्मठ कर्मचारी रविन्द्र जाखड़ के अनुभाग अधिकारी पद पर चयन होने पर उन्हें सम्मानित किया। समस्त स्टाफ एवं गणमान्य व्यक्तियों ने उन्हें शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जाखड़ पूर्व में खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में लिपिक के रूप में कार्यरत थे। चयन के पश्चात जाखड़ की नियुक्ति खाद्य एवं आपूर्ति विभाग चरखी दादरी में अनुभाग अधिकारी के पद पर हुई है।

सेशन जज ने कैदियों की समस्याएं सुनीं

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर. चालिया तथा सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का गहन निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने जेल में बंद कैदियों व हवालातियों से सीधे संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं और उनके समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कैदियों से उनके मामलों की प्रगति, कानूनी सहायता की उपलब्धता और अन्य सुविधाओं के बारे में जानकारी ली। कई कैदियों ने अपने मामलों में आ रही दिक्कतों को साझा किया।

बुधवार को लोगों का धैर्य दे गया जवाब, सड़क जाम कर जताया आक्रोश

तीन माह से पानी के लिए तरस रहे बिचला बाजार के लोग, सड़क पर उतरीं महिलाएं

- *क्षेत्र की चार-पांच गलियों में तीन माह से बनीं समस्या*
- *सरकार का दावा हर घर नल से जल पूरी तरह फेल हुआ*

> प्रदर्शनकारियों का कहना है कि उन्होंने शांतिपूर्ण तरीके से कई बार संबंधित विभाग को अवगत करवाया था, लेकिन जब प्यास ने सब्र का बांध तोड़ दिया, तो उन्हें सड़क पर उतरने को मजबूर होना पड़ा। एक सप्ताह से समस्या ने लिया विकराल रूप

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

सूर्यदेव के तल्ख तेवरों के साथ ही पेयजल किल्लत ने भी विकराल रूप धारण करना शुरू कर दिया है। बिचला बाजार स्थित बिजलीघर गेट क्षेत्रवासी तीन महीनों से पानी की एक-एक बूंद के लिए तरस रहे हैं। जनस्वास्थ्य विभाग की अनदेखी से तंग आकर बुधवार को क्षेत्रवासियों ने बिजलीघर गेट पर रोड जाम कर दिया और प्रशासन व जनस्वास्थ्य विभाग के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन में शामिल महिलाओं और बुजुर्गों ने विभाग की कार्यशैली पर गंभीर सवाल उठाए। क्षेत्रवासी सचिन, शिवचरण, शिवरत्न, दीपक, नरेश, सुभाष शर्मा, बिमला, देबी, कृष्णा व अनिता देवी ने आरोप लगाया कि रामदत्त गली, जिंदियान गली, कुम्हारों की गली, नाईभाटान गली व नाइक्लालों की गली में तीन माह से प्रेशर कम होने की वजह से पानी कम आ रहा था, लेकिन पिछले एक सप्ताह से सप्लाई की स्थिति जीरो हो गई है। क्षेत्र में पानी की सप्लाई आती है तो बिजली गायब हो जाती हैं। भीषण गर्मी में घरों में पीने तक का पानी नहीं है, जिससे जनजीवन पूरी तरह से प्रभावित एवं दैनिक कार्य ठप हो गए हैं। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि वे पिछले तीन महीनों से अधिकारियों के चक्कर काट रहे हैं। बार-बार शिकायत दर्ज करवाने के बावजूद झूठा आश्वासन मिलता है, समाधान नहीं हो रहा।

भिवानी। बिचला बाजार में पेयजल संकट को लेकर जाम लगाकर विरोध जताती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। बिचला बाजार में जाम के दौरान निकलने का प्रयास करते दूधवाले को रोकती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

मजबूरीवश तंग गलियों से निकले वाहन चालक

क्षेत्रवासियों द्वारा बिजली बाजार में जाम लगाने के दौरान जाम के दोनों ओर वाहनों की लंबी-लंबी लाइनें लग गई। बाजार का तंग रास्ता अवरूद्ध होने से वाहन चालक तंग गलियों से निकलने को मजबूर रहे, वहीं वाहनों को बड़ी मुश्किल से वापस मोडकर ले जाया गया। बिचला बाजार जैसे मुख्य क्षेत्र में रोड जाम होने के कारण यातायात व्यवस्था पूर्णरुप से प्रभावित हो गई। वहीं कुछ दुपहिया वाहन चालक महिलाओं व प्रदर्शनकारियों से उलझते भी देखे गए, जिन्हें प्रदर्शनकारियों महिलाओं ने काफी खरी खोटी सुनाई।

बिचला बाजार की नाइक्लालो की गली में बड़ी समस्या

क्षेत्रवासी सुरेश भाटी, राजू, कुलदीप, नवीन, गोपाल, पूजा, लक्ष्मी, मुन्नी व आशा ने बताया कि गर्मी के मौसम में गली में हर बार पेयजल समस्या बनती हैं। विभाग द्वारा कोई स्थायी प्रबंध नहीं किया जा रहा। सुबह चार बजे गली में कभी घंटाघर चौक पानी की टंकी तो कभी चिड़ियाघर मोड से पानी की सप्लाई की जाती हैं, लेकिन पानी नहीं पहुंचता। दोनों जगहों से एक साथ पानी छोड़ने से प्रेशर बनता हैं और गलियों में पानी पहुंचता हैं। गली में दो-तीन दिन बाद मात्र 10 मिनट ही पानी आता हैं, जो पर्याप्त नहीं हैं। क्षेत्रवासियों ने अधिकारियों से समस्या का स्थायी समाधान करवाने की मांग की हैं, ताकि गर्मी के मौसम में हर बार त्राहि त्राहि न मचे।

टैंकरों से खरीदकर पी रहे पानी

शहर में हर तरफ पेयजल किल्लत की समस्या देखने को मिल रही हैं। गर्मी के मौसम में पेयजल किल्लत का अधिकारियों को स्पष्ट पता हैं, फिर भी वे कोई स्थायी समाधान को लेकर कोई नीति एवं योजना नहीं बताते, जिससे समाधान हो सकें। समस्या के चलते गलीवासियों को टैंकरों से पानी खरीदकर अपना काम चलाना पड़ रहा हैं। इसके अलावा शहर के बाहरी क्षेत्रों में लगे हैंडपंपों से पानी भरकर लाना पड़ता हैं। गर्मी के मौसम में पानी की सबसे ज्यादा जरूरत होती हैं, क्योंकि पानी के बिना जीवन असंभव हैं।

जल संचय की समीक्षा बैठक में दिए निर्देश

- जल संचय के लिए निर्माण संरचनाओं के 21 मई तक टारगेट पूरा करें : एडीसी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

एडीसी दीपक बाबू लाल करवा ने लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में जल संचय-जन भागीदारी मिशन की संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा की। उन्होंने मुख्य विभागों के अधिकारियों को जल संरक्षण के लिए नई संरचनाएं बनाने के साथ-साथ उनको पोर्टल पर फोटो जीओ टैग और पोर्टल पर अपलोड करने के निर्देश दिए। एडीसी श्री करवा ने जल संचय करना पुण्य का कार्य भी है। पानी की एक-एक बूंद कीमती है। बारिश के पानी को बर्बाद नहीं होने देना। बारिश के पानी को बर्बाद होने से बचाना है। उन्होंने वन विभाग को 500, जनस्वास्थ्य विभाग को 50 और लोक निर्माण विभाग को 50 नए जल स्त्रोत तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने लोहारू और बहल खंड के स्कूलों में जल संरचनाएं बनाने के भी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यहां पर संचय किए गए पानी को न केवल खेती या अन्य कार्य में प्रयोग किया जा सकेगा, बल्कि यह पशु और पक्षियों के पीने के काम आएगा। पानी एकत्रित करने से जमीन के पानी का स्तर भी सुधरेगा।

उन्होंने अधिकारियों को 31 मई तक अपने-अपने टारगेट पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इन नई संरचनाओं का मुख्यालय से टीम द्वारा निरीक्षण किया जाएगा। ऐसे में ये स्त्रोत सही ढंग से बनाना जरूरी है। उन्होंने कहा कि वीबीजीरामजी योजना के तहत भी इनका कार्य करवाया जाए।

पॉलीथिन के उपयोग पर 25 हजार के काटे चालान

भिवानी। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड व नगर परिषद की टीम ने जेईई चंचल के नेतृत्व में प्रतिबंधित सिंगल यूज़ प्लास्टिक सामग्री एवं पॉलीथिन का उपयोग पर रोक लगाने एवं पर्यावरण संरक्षण के उद्देश्य से शहर में विभिन्न स्थानों पर अभियान चलाया गया। इस दौरान हालू बाजार भिवानी क्षेत्र में 25 हजार रुपए के तीन चालान काटे गए। पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि शहर के प्रमुख स्थानों पर जागरूकता बैनर भी लगाए गए हैं, जिनके माध्यम से सिंगल यूज़ प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों के बारे में आम जनता को जानकारी दी जा रही है। उन्होंने बताया कि सिंगल यूज़ प्लास्टिक सामग्री एवं पॉलीथिन का उपयोग पर्यावरण के लिए खतरा है। प्रदूषित पर्यावरण से हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। उन्होंने अभियान के दौरान दुकानदारों से अपील की है कि प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक और पॉलीथिन का प्रयोग ना करें हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने नगर परिषद भिवानी के स्टोर पर जमा किए गए एकल उपयोग प्लास्टिक 2930 किलो को वेस्ट टू एनर्जी प्लांट जेबीएम सोनीपत के प्लांट की फर्नेस में बिजली उत्पादन की भी में जलाने के लिए भेजा।

रुपये दुगने करने के नाम पर 24.3 लाख की धोखाधड़ी का आरोपी पकड़ा

- उप निरीक्षक सुभाष चंद्र के नेतृत्व में पुलिस टीम ने आरोपी वेदपाल पुत्र अतर सिंह निवासी देवसर, जिला भिवानी को कोर्ट परिसर भिवानी से काबू किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

पुलिस टीम द्वारा आरोपी को न्यायालय में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया था। पुलिस अधीक्षक भिवानी सुमित कुमार के निर्देशानुसार जिला पुलिस द्वारा आम नागरिकों से धोखाधड़ी करने वाले आरोपियों की शीघ्र गिरफ्तारी हेतु लगातार अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में कार्रवाई करते हुए सीआईए स्टाफ-2 भिवानी ने उक्त मामले में फरार चल रहे मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया।

शिकायतकर्ता अशोक निवासी गांव देवसर ने थाना जूई कलां में शिकायत दर्ज करवाई थी कि आरोपी वेदपाल ने देवसर फाइनेंस सर्विस प्राइवेट लिमिटेड के नाम से एजेंसी खोलकर लोगों को फिक्स्ड डिपॉजिट के माध्यम से पैसे दुगने करने का लालच दिया। आरोपी ने शिकायतकर्ता से अलग-अलग समय पर विभिन्न एफडी के नाम पर कुल 24,30,000 की राशि ले ली, लेकिन समय पूरा होने के बाद भी न तो दुगनी राशि दी और न ही मूल धन वापस लौटाया। शिकायत के आधार पर थाना जूई कलां में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया। 27 अप्रैल को प्रभावी कार्रवाई करते हुए सीआईए स्टाफ-2 भिवानी के उप निरीक्षक सुभाष चंद्र के नेतृत्व में पुलिस टीम ने मुख्य आरोपी वेदपाल पुत्र अतर सिंह निवासी देवसर, जिला भिवानी को कोर्ट परिसर भिवानी से गिरफ्तार किया। गिरफ्तार आरोपी को न्यायालय में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। रिमांड अवधि के दौरान आरोपी से गहन पूछताछ की गई तथा मामले में शामिल अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास जारी हैं, जिन्हें शीघ्र गिरफ्तार किया जाएगा। पुलिस अधीक्षक भिवानी सुमित कुमार के निर्देशानुसार जिला पुलिस द्वारा आम नागरिकों से धोखाधड़ी करने वाले आरोपियों की शीघ्र गिरफ्तारी हेतु लगातार अभियान चलाया जा रहा है।

एक दिन में दो युवतियां लापता, शिकायत दर्ज

लोहारू। लोहारू उपमंडल के दो अलग अलग स्थानों से एक ही दिन दो युवतियों के लापता होने का मामला प्रकाश में आया है। दोनों ही मामलों में पुलिस ने परिजनों की शिकायत पर गुमशुदगी की शिकायत दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में शहर निवासी एक व्यक्ति ने बताया कि उसके एक बेटा और एक बेटी है, उसकी बेटी करीब 17 साल 4 माह की है। सुबह उसकी नाबालिग बेटी घर से बिना बताए कहीं चली गई, आसपड़ोस में भी काफी तलाश की गई, लेकिन वह नही मिली। वहीं दूसरे मामले में एक उपमंडल के गांव के व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी 21 वर्षीय बेटी दोपहर के एक बजे घर से गई थी लेकिन वापस घर नही लौटी। पुलिस ने दोनों ही मामलों में गुमशुदगी की शिकायत दर्ज करके तलाश शुरू कर दी है।

कर्मचारियों ने मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ तोशाम

खानक में खनन क्षेत्र में कार्यरत कर्मचारियों ने विभिन्न मांगों को लेकर एसडीएम को ज्ञापन सौंपा है। कर्मियों का आरोप है कि कम्पनी ने आधे कर्मचारियों को बेवजह हटा दिया है वहीं शेष बचे कर्मियों से 12-12 घन्टे ड्यूटी करवाई जा रही है। अवकाश के दिनों में भी ड्यूटी करवाए जाने के आरोप लगाए गए हैं। कर्मियों ने एचएसआईआईडीसी के प्रोजेक्ट मैनेजर को भी ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन के माध्यम आए कर्मियों का आरोप है कि 50 प्रतिशत स्टाफ को घर बैठा दिया गया है। बाकी 50 प्रतिशत स्टाफ से 12 घन्टे काम करवाया जा रहा है। उन्होंने आरोप लगाया है कि अब जो कम्पनी ग्रूप आया है उसने आते ही कामगारों से रोजगार छीनने व अपने काले कानून थोपने का कार्य किया है जो भारतीय संविधान के विरुद्ध है। ज्ञापन में कहा है कि स्टाफ को बिना कारण के कार्य मुक्त कर दिया गया है। बाकी स्टाफ़ से 8 घंटे की जगह 12 घंटे ड्यूटी गवाई जा रही है। साप्ताहिक अवकाश के दिन भी कार्य करवाया जा रहा है। भविष्य निधि बचत और स्वास्थ के लिए पीएफ और ईएसआई की कोई सुविधा स्टाफ को नहीं दे रही है। मांग पूरी न होने तक कम्पनी के इन काले कानूनों से स्टाफ सदस्य विरोध में ड्यूटी पर उपस्थित नहीं होकर विरोध-प्रदर्शन पर है। ज्ञापन देने वालों में राधेश्याम, संजय कुमार, सुरेंद्र, संजीव, पंकज, सोनू, बलकेश, रोहित, दिलावर सिंह, रोहित आदि शामिल रहे।

तोशाम। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

भिवानी। कार्यक्रम में बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के अवसर पर भव्य कार्यक्रम

- नृत्य हमारी संस्कृति, भावनाओं और परंपराओं को अभिव्यक्त करने का सशक्त साधन है : शिव रतन गुप्ता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

वैश्य इंटरनेशनल विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस के अवसर पर एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस विशेष अवसर पर विद्यालय के विद्यार्थियों ने विभिन्न राज्यों की नृत्य कलाओं के माध्यम से मनमोहक प्रस्तुतियाँ प्रस्तुत कीं। इस अवसर पर वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट एवं वैश्य इंटरनेशनल विद्यालय के अध्यक्ष शिववतन गुप्ता ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती माँ की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन और स्वागत भाषण के साथ हुई। तत्पश्चात विद्यार्थियों ने भारत के विभिन्न राज्यों की समृद्ध संस्कृति को पारंपरिक लोक नृत्यों की श्रृंखला के माध्यम से प्रस्तुत किया। पंजाब का भांगड़ा, राजस्थान का घुमर, महाराष्ट्र का लावणी, असम का बिहू और दक्षिण भारत के भरतनाट्यम व कथक जैसे नृत्य प्रस्तुत कर प्रतिभागियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विद्यालय की प्रबंधन समिति के अध्यक्ष शिववतन गुप्ता ने कहा कि नृत्य केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि यह हमारी संस्कृति, भावनाओं और परंपराओं को अभिव्यक्त करने का सशक्त साधन है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि ऐसे मंच उन्हें आत्मविश्वास बढ़ाने और अपनी कला को निखारने का अवसर प्रदान करते हैं।

झींझर व अचीना में आग पीड़ित किसानों से मिले विधायक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चरखी दादरी

विधायक सुनील सांगवान ने गांव झींझर और अचीना में खेतों में लगी आग की घटना के बाद प्रभावित क्षेत्रों का दौरा कर किसानों और ग्रामीणों से मुलाकात की। इस दौरान उन्होंने किसानों की समस्याएं सुनीं और मौके पर अधिकारियों के साथ खेतों का निरीक्षण कर नुकसान का जायजा लिया। उनके साथ भाजपा जिलाध्यक्ष सुनील इंजीनियर भी मौजूद रहे विधायक सुनील सांगवान ने बुधवार को दोनों गांवों के किसानों से बात करते हुए कहा कि इस कठिन समय में किसानों ने धैर्य का परिचय दिया है और प्रशासन ने भी तत्परता दिखाते हुए स्थिति को नियंत्रण में लाने का कार्य किया। उन्होंने बताया कि इस पूरे मामले को चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के समक्ष गंभीरता से उठाया गया, जिसके बाद सरकार ने क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया है। इस अवसर पर बीडीपीओ दिनेश शर्मा, सेक्रेटरी शंकर लाल, सरपंच प्रतिनिधि गजेंद्र शर्मा, बलबीर शर्मा, विनोद धनखड़, बीडीसी श्रवण राजपूत, केशोराम शर्मा, अनूप जांगड़ा, बिजेंद्र पहलवान, कुलदीप जांगड़ा, रामचंद्र रंगा आदि रहे।

भिवानी। आग से नुकसान का जायजा लेते विधायक सुनील सांगवान।

पुलिस ने स्कूटी व बाइक तोड़ने के आठ आरोपी किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

रात के समय गली में खड़ी स्कूटी व मोटरसाइकिल को तोड़कर घर में घुसकर लाठी-डंडों से हमला करने के मामले में पुलिस ने आठ आरोपियों को गिरफ्तार किया। पुलिस अधीक्षक भिवानी सुमित कुमार के निर्देशानुसार जिले में संगीन अपराधों में शामिल आरोपियों की शीघ्र गिरफ्तारी सुनिश्चित की जा रही है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान प्रीतम पुत्र पवन, नवीन पुत्र रोहतास निवासी धीराना कलां, श्याम सुंदर पुत्र रामनिवास, निशांत पुत्र पवन कुमार, ललित पुत्र बजरंग, सचिन पुत्र सुमेर सिंह, साहिल पुत्र सुमेर सिंह निवासी गांव नवा तथा रवि पुत्र लक्ष्मी निवासी धिरणां कलां, जिला भिवानी के रूप में हुई है।

मन उन सांसारिक चीजों में लगा रहता है जिन्हें वह इंद्रियों के माध्यम से अनुभव कर सके

गुरु, सत्संग और संस्कार, जीवन को संवारने की त्रिवेणी : कंवर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी सत्संग केवल आत्मा के उद्धार नहीं है, बल्कि मनुष्य के जीवन को संवारता है। यदि मनुष्य सत्संग को समझकर अपने जीवन में उतार ले, तो उसका जीवन सफल हो सकता है। परंतु यह तभी संभव है जब सत्संग के प्रति सच्ची लगन और रुचि हो। राधा स्वामी दिनोद परम संत कंवर महाराज 24 अप्रैल से नेपाल व उत्तर-पूर्व भारत की दस दिवसीय सत्संग यात्रा पर हैं। आज 5 दिन सत्संग के दौरान धुलाबारी, दार्जिलिंग, जोरथांग, गंगटोक व सिलीगुड़ी आश्रम में सत्संग आयोजित हो रहे हैं। गंगटोक शाखा में हजूर महाराज जी ने यह ऊपर वर्णित सत्संग फरमाया। सत्संग में तुरंत रस नहीं आता, क्योंकि मन उन सांसारिक चीजों में लगा रहता है जिन्हें वह इंद्रियों के माध्यम से अनुभव कर सकता है। दुनिया के सुख दिखते, सुनाई देते और महसूस होते हैं, इसलिए उनमें आकर्षण अधिक लगता है।लेकिन सत्संग का रस इंद्रियों से नहीं, बल्कि अभ्यास और आंतरिक अनुभव से प्राप्त होता है। जब एक बार इसका सच्चा रस मिल जाता है, तो संसार के सभी सुख फीके लगने लगते हैं।

गुरु ही वह माध्यम हैं, जो मनुष्य को सही ज्ञान देकर उसे परमात्मा की ओर ले जाते हैं। जैसे भरंगी कीड़ा दूसरे कीड़े को अपने पास रखकर धीरे-धीरे उसे अपने जैसा बना देता है, उसी प्रकार संत अपने संग में आने वाले व्यक्ति को अपने ज्ञान, संगति और प्रभाव से परिवर्तित कर देते हैं।गुरु भटके हुए इंसान को सही मार्ग दिखाते हैं, उसके दोषों को दूर करते हैं और उसे एक उच्च जीवन की ओर ले जाते हैं। अपने बच्चों को संभालना आज के समय की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। जरा-सी लापरवाही से बच्चों का जीवन गलत दिशा में जा सकता है। इसलिए समय-समय पर उनकी संगति पर ध्यान देना बहुत आवश्यक है।

भिवानी। आयोजित सत्संग में प्रवचन देते हुए।

सत्संग में मन, आंखें और कान खुले रखने चाहिए

संतों ने कहा है कि सत्संग में जाते समय मन, आंखें और कान तीनों खुले होने चाहिए। आंखों से गुरु के दर्शन करें, कानों से उनके वचन ध्यानपूर्वक सुनें और मन को एकाग्र करके उन बातों को ग्रहण करें। इसके साथ ही, मनुष्य का खान-पान, रहन-सहन और विचार भी शुद्ध होना चाहिए। प्रकृति के नियमों के अनुसार जीवन जीने से शरीर स्वस्थ रहता है और मन भी संतुलित रहता है। इंसान ने अपना खान-पान इतना बिगाड़ लिया है कि यह जानते हुए भी कि इससे रोग होगा, फिर भी वह उसे छोड़ता नहीं और बार-बार वही चीजें खाता है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

-साकेत, रायपुर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

-आशुतोष, बलौदा बाजार

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट में हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-जतिन, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-नलिन, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिसार, दुर्ग

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-कुलदीप, भोपाल

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

स्पेशल: वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया नई दिल्ली

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूविआइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है,जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपी: इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

सर्जरी ट्रीटमेंट: एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

आजमा सकते हैं ये उपाय

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउट: हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहुंचाते हैं नुकसान: विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंग्जायटी: जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अकसर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबाव: फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखी: हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

नोटिफिकेशन फटीग: दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंता: ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटना: फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अकसर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षण: दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपाय: अनावश्यक चिंता और दवाब से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पॉपुलर: वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसान: स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंद: स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंद: हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

खबर संक्षेप

हरियाणा स्पोर्ट्स नर्सरी जूडो की ट्रायल आज

भिवानी। हरियाणा स्पोर्टस नर्सरी जूडो की ट्रायल 30 अप्रैल को सायं चार बजे कम्युनिटी सेंटर रिवाड़ीखेड़ा में होगी। जिला जूडो एसोसिएशन के महासचिव अजीत बामला ने बताया कि हरियाणा खेल विभाग की महत्वाकांक्षी खेल नर्सरी योजना के अंतर्गत ग्रामीण एवं उभरती खेल प्रतिभाओं को पहचानने तथा उन्हें उच्च स्तरीय प्रशिक्षण उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जूडो ट्रायल का आयोजन किया जा रहा है।

श्रीराम पब्लिक स्कूल कान्हड़ा में शिविर संपन्न

चरखी दादरी। आज उप स्वास्थ्य केंद्र कान्हड़ा की स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा श्रीराम पब्लिक स्कूल कान्हड़ा में एक दिवसीय स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का विधिवत उद्घाटन स्कूल के संचालक अमित जाखड़, सुमन जाखड़,उपप्राचार्या मंजू सांगवान, नीलम जाखड़ ,अजय जाखड़ ने विधिवत रूप से रिबन काटकर के किया। समय-समय पर लग रहे टीकाकरण बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, बच्चों की आयु अनुरूप विकास करने व शारीरिक और मानसिक संवर्धन के लिए जरूरी है। इसी कड़ी में 5 से 6 आयु वर्ग ,10 से 11 और 16 से 17 वर्ष के आयु वर्ग के सभी लड़के लड़कियों को डीपीटी और टीडी वैक्सीन लगाए गए।

रोडवेज ड्राइवरों एवं होम गार्ड से काम लेना जान-माल से खिलवाड़: आर्य

दमकलकर्मियों की अनदेखी पर भड़का सकसं, 1 मई को महाप्रदर्शन का ऐलान

- कर्मचारियों की लंबित मांगों पर आगामी आंदोलन की रणनीति तैयार की गई
- एक मई को अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस पर कर्मचारी विशाल प्रदर्शन करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ की बैठक में विचार विमर्श करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

बड़ चौक स्थित सर्व कर्मचारी संघ के कार्यालय में बुधवार को सकसं के जिला प्रधान सुमेर सिंह आर्य की अध्यक्षता में जिला स्तरीय बैठक संपन्न हुई। बैठक का संचालन जिला सचिव धर्मबीर भाटी ने किया, जिसमें जिले के सभी ब्लॉक प्रधान, सचिव और विभागीय यूनियनों के पदाधिकारियों ने शिरकत की। बैठक में मुख्य रूप से फायरब्रिगेड कर्मचारियों की जारी हड़ताल, एक मई को अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस की तैयारियों और कर्मचारियों की लंबित मांगों पर गहन मंथन कर आगामी आंदोलन की रणनीति तैयार की गई। जिला प्रधान आर्य ने बताया कि आठ अप्रैल से फायरब्रिगेड कर्मचारी अपनी जायज मांगों को लेकर हड़ताल पर हैं।

उन्होंने सरकार की कार्यप्रणाली पर कड़ा प्रहार करते हुए कहा कि कर्मचारियों की मांगें मानने के बजाय सरकार रोडवेज ड्राइवरों और होम गार्ड के जवानों से जबरन काम ले रही है। आर्य ने कहा कि रोडवेज ड्राइवरों व होम गार्ड्स को दमकल की गाड़ियां चलाने और आग बुझाने का कोई अनुभव या ट्रेनिंग नहीं है। भीषण गर्मी के कारण आगजनी की घटनाएं बढ़ रही हैं, ऐसे में सरकार न केवल जानमाल के नुकसान का जोखिम उठा रही है, बल्कि इन वालंटियर्स की जान को भी खतरे में डाल रही है। उन्होंने कहा कि संघ की मुख्य मांगों में फरीदाबाद अग्निकांड में शहीद कर्मचारियों के परिजनों को एक करोड़ रुपये का मुआवजा और परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी देने, मृत कर्मचारियों को शहीद का दर्जा देने, कर्मचारियों को जोखिम भत्ता, वर्दी भत्ता और सभी आवश्यक आधुनिक उपकरण उपलब्ध करवाने की है। राज्य सचिव अशोक पिलानिया ने बैठक में घोषणा की कि एक मई को अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस पर नेहरू पार्क में कर्मचारी एकजुट होकर विशाल प्रदर्शन करेंगे। प्रदर्शन बढ़ाए काम के घंटों को वापस लेना और लेबर कोड बिल रद्द करने, पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के 25 व 31 दिसंबर 2025 के निर्णयों को लागू करने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना और पुरानी पेंशन बहाल करने, आठवें वेतन आयोग का अलग से गठन और 18 महीने का बकाया भत्ता जारी करने की मांग उठाई जाएगी।

एक व दो मई को नप कर्मियों की हड़ताल का सकसं करेगा समर्थन

जिला सचिव धर्मबीर भाटी ने स्पष्ट किया कि एक और दो मई को नगर पालिका कर्मचारियों द्वारा की जाने वाली काम बंद हड़ताल को सकसं का पूर्ण समर्थन रहेगा। संघ ने चेतावनी दी कि सरकार ने समय रहते मांगें नहीं मानीं तो सरकार को आगामी चुनावों और आंदोलनों में इसका भारी खामियाजा भुगतना पड़ेगा। बैठक में वरिष्ठ उपप्रधान सूरजभान जटासरा, सहसचिव शैलेंद्र पटवारी, पूर्व ब्लॉक प्रधान सुशील कुमार आलमपुर, अशोक कुमार गोयत, राजेश दुल्हेड़ी, चांदराम, नीरज, संजय बहल, सुरेश भारद्वाज व प्रवीन आदि ने अपने विचार रखे और एकजुटता का आह्वान किया।

बवानीखेड़ा। उपस्थित बच्चे व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

इंटर हाउस हिंदी कविता पाठ प्रतियोगिता 'एक्शन सहित' का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बी. के. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बवानी खेड़ा के प्रांगण में प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए 'इंटर हाउस हिंदी कविता पाठ प्रतियोगिता (एक्शन सहित)' का भव्य आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कक्षा पहली और दूसरी के नन्हे कवियों ने न केवल अपनी कविताओं के माध्यम से सबको मंत्रमुग्ध किया, बल्कि अपने सुंदर हाव-भाव और अभिनय से प्रस्तुति में चार चाँद लगा दिए। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाना और हिंदी भाषा के प्रति उनकी रुचि जागृत करना था। इस अवसर पर निर्णायक मंडली की भूमिका हरिओम बाबा व शालू ने निभाई ।

विभिन्न हाउस (तक्षशिला सदन, नालंदा सदन, इंद्रप्रस्थ सदन, शांतिनिकेतन सदन) के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। निर्णायक मंडल के लिए विजेता चुनना एक चुनौतीपूर्ण कार्य रहा।

स्कूल प्रबंधन और प्रधानाचार्य ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी और उनके उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने शिक्षकों के प्रयासों की भी सराहना की, जिन्होंने बच्चों को इतनी सुंदर प्रस्तुति के लिए तैयार किया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ। इस अवसर पर प्रबंधन समिति सचिव योगेश शर्मा कनिष्ठ वर्ग संचालिका मंजू मलिक, सुश्री दीप्ति , शैलजा, आशा, हेमलता सहित समस्त प्राथमिक स्तर का उपस्थित रहा।

ये रहे परिणाम

कक्षा प्रथम से प्रथम स्थान : सुकराज (इंद्रप्रस्थ सदन) और अनिशी (तक्षशिला सदन),द्वितीय स्थानः भविष्य (इंद्रप्रस्थ सदन),तृतीय स्थानः डिंपी (नालंदा सदन) कक्षा द्वितीय से प्रथम स्थानः सिया (इंद्रप्रस्थ सदन) और अंतिम (तक्षशिला सदन) द्वितीय स्थानः इव्यांका (शांतिनिकेतन सदन) और रुहाकी (इंद्रप्रस्थ सदन) तृतीय स्थानः सानवी (नालंदा सदन) रहे।

रात्रि ठहराव में शिक्षा विभाग का जनसंवाद

मकड़ाना में समस्याओं का समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिला प्रशासन की तर्ज पर मंगलवार सायं गांव मकड़ाना में शिक्षा विभाग द्वारा रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी धर्मेन्द्र चौधरी ने विभागीय अधिकारियों के साथ गांव में पहुंचकर ग्रामीणों से सीधा संवाद स्थापित किया और उनकी समस्याएं सुनकर मौके पर ही समाधान सुनिश्चित किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विभाग द्वारा संचालित क्लास रेडनेस प्रोग्राम के तहत विद्यार्थियों के शैक्षणिक स्तर का आकलन करना तथा राजकीय विद्यालयों में नामांकन बढ़ाने के प्रयासों को गति देना रहा।

इस दौरान गांव के वालीबॉल कोच समुंदर सिंह ने बताया कि क्षेत्र में राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी मौजूद हैं, लेकिन खेल सामग्री की कमी के कारण उन्हें कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। इस पर जिला शिक्षा अधिकारी ने तुरंत संज्ञान लेते हुए विद्यालय को एक दर्जन वालीबॉल व नेट उपलब्ध करवाने की घोषणा की। वहीं सरपंच प्रतिनिधि कृष्ण कुमार ने जर्जर हो चुके विद्यालय भवन को कण्डम घोषित कर नए कक्षों के निर्माण की मांग रखी। इस पर जिला शिक्षा अधिकारी ने त्वरित कार्रवाई करते हुए विभाग के जेई राजबीर से दूरभाष पर बातचीत कर स्थल निरीक्षण कर आवश्यक कार्यवाही के निर्देश दिए।

साईंस स्ट्रीम शुरू करवाएं : ग्रामीण

इसके अतिरिक्त ग्रामीणों ने राजकीय विद्यालय में साईंस स्ट्रीम शुरू करवाने का अनुरोध किया, जिस पर जिला शिक्षा अधिकारी ने प्राचार्य को स्कूल प्रबंधन समिति के माध्यम से प्रस्ताव भिजवाने के निर्देश दिए, ताकि आगामी प्रक्रिया को शीघ्र आगे बढ़ाया जा सके। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों एवं शिक्षकों की समस्याओं को भी गंभीरता से सुना गया और अनेक मुद्दों का मौके पर ही समाधान किया गया। रात्रि ठहराव कार्यक्रम के माध्यम से शिक्षा विभाग ने यह स्पष्ट संदेश दिया कि प्रशासन अब गांव स्तर तक पहुंचकर शिक्षा से जुड़ी हर समस्या के समाधान के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। इस अवसर पर सरपंच सुमन कुमारी, एसएमसी प्रधान सोमबीर, प्रो. छाजूराम, जिला समन्वयक डॉ. सतीश साहू व प्राचार्य कमल पंवार सहित सैकड़ों ग्रामीण उपस्थित थे।

जेसीआई ने नागरिक अस्पताल में भेंट की व्हीलचेयर

भिवानी। जेसीआई भिवानी ने बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में व्हीलचेयर डोनेशन कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्य के माध्यम से संस्था ने न केवल दिव्यांगजनों की सहायता की, बल्कि समाज में संवेदनशीलता और सहभागिता का एक सशक्त संदेश दिया। कार्यक्रम में मुख्यतिथि सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य उपस्थित रहे, जिन्होंने संस्था के प्रयास की जमकर सराहना की। उनके साथ चीफ नर्सिंग स्टाफ सरला कुमारी ने भी विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। अस्पताल प्रशासन ने जेसीआई के सदस्यों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे सहयोग से मरीजों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करने में काफी मदद मिलती है। इस सेवा परियोजना को सफल बनाने में संस्था के पदाधिकारियों और प्रोजेक्ट डायरेक्टर्स ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता जेसीआई के अध्यक्ष जेसी अमित गुप्ता ने की। उनके साथ टीम के अन्य सदस्य सचिव जेसी दीपांशु गोयल, कोषाध्यक्ष जेसी विवेक गर्ग, पूर्व प्रधान जतिन मित्तल मौजूद रहे। सीएमओ डॉ. शांडिल्य सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने व्हीलचेयर वितरित की। जेसीआई अध्यक्ष गुप्ता ने कहा कि हमारा उद्देश्य केवल वस्तुएं दान करना नहीं, बल्कि उन लोगों के जीवन को सुगम बनाना है, जिन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है। सिविल अस्पताल में व्हीलचेयर की उपलब्धता से मरीजों के आवागमन में बड़ी राहत मिलेगी। जेसीआई भिवानी का यह कदम साबित करता है कि युवाशक्ति और अनुभवी नेतृत्व एक साथ मिल जाए तो समाज के वंचित वर्गों के जीवन में बड़ा सकारात्मक बदलाव लाया जा सकता है।

विभाग की सतर्कता से नहीं हुआ नुकसान

बवानीखेड़ा में किसानों का पीला सोना सुरक्षित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानी,खेड़ा

बवानी खेड़ा की अनाज मंडी में इस बार किसानों का "पीला सोना" कहे जाने वाली गेहूं की फसल पूरी तरह सुरक्षित रही। बीते वर्षों में मौसम की मार, बारिश और तेज आंधी के कारण कई बार मंडी में खुले में पड़ी फसल को नुकसान उठाना पड़ा था, लेकिन इस बार संबंधित विभाग ने समय रहते पुख्ता इंतजाम कर किसानों को राहत देने का कार्य किया। जानकारी के अनुसार बवानीखेड़ा अनाज मंडी में गेहूं की आवक लगातार जारी है और रोजाना बड़ी संख्या में किसान अपनी उपज लेकर पहुंच रहे हैं। किसानों की मेहनत की कमाई सुरक्षित रहे, इसके लिए विभाग द्वारा पहले से ही व्यापक प्रबंध किए गए थे। मंडी परिसर में गेहूं की ढेरियों को ढ़कने के लिए पर्याप्त संख्या में त्रिपाल की व्यवस्था की गई थी, ताकि अचानक मौसम खराब होने पर फसल को तुरंत सुरक्षित किया जा सके। इसके अलावा बिजली बाधित होने की स्थिति में खरीद कार्य प्रभावित न हो, इसके लिए जनरेटर की व्यवस्था भी पहले से कर ली गई थी। इससे तुलाई, सफाई, लोडिंग और अन्य जरूरी कार्य बिना किसी रुकावट के चलते रहे। विभाग की इस दूरदर्शिता के कारण किसानों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। बीती रात बारिश से गेहूं का एक दाना तक नहीं भीगा। किसानों व आढ़तियों के लिए पूरी व्यवस्था

सुविधाओं का पूरा ध्यान रखा : प्रधान

मंडी प्रधान सुखबीर भाकर ने बताया कि मंडी में किसानों के लिए पेयजल, बैठने की व्यवस्था और साफ-सफाई पर भी विशेष ध्यान दिया गया। कर्मचारियों को भी निर्देश दिए गए थे कि किसानों की फसल की खरीद प्रक्रिया समय पर पूरी की जाए और किसी प्रकार की देरी न हो। अधिकारियों द्वारा समय-समय पर मंडी का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया जाता रहा। किसानों व आढ़तियों ने विधायक व चैयरमैन की प्रशंसा की-किसानों व आढ़तियों में अंकित, दिनेश, कालू आदि ने विधायक कपूर वाल्मीकि मार्केट कमेटी चैयरमैन राजेन्द्र उर्फ राजू हंस के कार्यों की सराहना करते हुए बताया कि इनके द्वारा विभाग को आदेश दिए थे और विभाग की तैयारियों की सराहना करते हुए कहा कि पिछले वर्षों में बारिश के समय काफी चिंता बनी रहती थी।

छात्रवृत्ति पाकर खिले मेधावियों के चेहरे, दिखा आगे बढ़ने का उत्साह

भिवानी। लिटिल हार्टस पब्लिक स्कूल में बुधवार को दसवी कक्षा के होनहार विद्यार्थियों को छात्रवृति वितरण वितरण समारोह का आयोजन स्कूल प्रधान त्रिलोकचंद गोयल की अध्यक्षता में हुआ। कार्यक्रम का शुभारम्भ सर्वप्रथम शिक्षा की देवी मां सरस्वती व भगवान श्रीगणेश के सम्मुख द्वीप प्रज्ज्वलन एवं माल्यार्पण के साथ हुआ। विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि विद्यालय का सत्र 2025-26 का दसवी कक्षा का परीक्षा परिणाम अत्यंत उत्कृष्ठ रहा। विद्यालय में दसवी कक्षा के प्रतिभावान एवं मेधावी विद्यार्थियों के प्रोत्साहन एवं उत्साहवर्धन के लिए छात्रवृति वितरण समारोह का आयोजन किया, जिसके अंतर्गत 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले 17 होनहार विद्यार्थियों को 18,000 रुपये छात्रवृति व स्मृति चिह्न, 90 प्रतिशत व उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले 55 विद्यार्थियों को 12,000 रुपये छात्रवृति एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया। वहीं 75 प्रतिशत या उससे अधिक या मैरिट श्रेणी के 169 होनहार विद्यार्थियों को छात्रवृति व स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। प्रबंध समिति ने विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की कामना की। मेधावी छात्रा दिव्या व महक ने 97.4 प्रतिशत, दक्ष ने 96.6 प्रतिशत, साक्षी ने 96.2 प्रतिशत, आकाशी गर्ग व निशिका तायल ने 96 प्रतिशत, इशिका ने 95.8 प्रतिशत, विधि शर्मा ने 95.6 प्रतिशत, निखिल सोनी ने 95.4 प्रतिशत, आर्यन, सुरभी ने 95.2 प्रतिशत, लोकेश, गितिका, दिपांशु ने 95 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय व अभिभावकों का नाम रोशन किया।

श्री अलख गोशाला में बनेंगी मशीन से रोटियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

सदियों से सनातन धर्म में गाय को रोटी खिलाने का अपना एक अलग ही महत्व माना जाता रहा है। लेकिन, जो गोसेवक अपने घर से गायों के लिए रोटी नहीं लेकर आ सकता है उसके लिए श्री अलख गोशाला प्रबंधन द्वारा गोशाला में ही रोटियों की व्यवस्था की गई है। गायों के लिए रोटी बनाने के लिए एक मशीन लगाई गई है जिससे प्रतिदिन 800 से 1000 रोटियां बनाई जा रही है। गोसेवकों में इसे लेकर खासा उत्साह देखा जा रहा है। मशीन से बनने वाली रोटी की कीमत गोशाला प्रबंधन द्वारा पांच रूपये प्रति रोटी रखी गई है। कोई भी गोसेवक पांच रुपये प्रति रोटी के हिसाब से अपने सामथ्य अनुसार रोटियां लेकर गायों को खिला सकता है। कुछ ऐसे भी गोसेवक है जो प्रतिदिन यह सेवा दे रहे हैं। गोशाला कमेटी प्रधान गजानंद अग्रवाल ने बताया कि गोसेवकों द्वारा गोमाता को रोटी खिलाने को लेकर खासा उत्साह है। प्रतिदिन 800 से लेकर 1000 रोटी गोभक्तों द्वारा दान देकर गायों को खिलाई जा रही है। इसके अलावा इतनी ही रोटियां गोभक्त अपने अपने घरों से लेकर आते हैं और गायों को खिलाकर पुण्य के भागी बनते हैं। गायों के लिए रोटी बनाने वाली मशीन बहल के मूल निवासी और कोलकाता में कारोबारी उमेद पुत्र सुरेश कुमार चौधरी द्वारा बहल के रतनलाल फटवाडिया की प्रेरणा से दी गई है। इस पर करीब तीन लाख रुपये की लागत आई है। मशीन द्वारा करीब तीन हजार प्रतिदिन तक रोटियां बनाई जा सकती है। गोशाला कमेटी के प्रधान गजानंद अग्रवाल ने बताया कि बहल से कोलकाता, दिल्ली, सूरत, मुंबई, अहमदाबाद सहित अन्य शहरों में कारोबारी बहलवासियों द्वारा गोसेवा के लिए सहयोग किया जा रहा है। मसाजर मशीन से की जाती है गायों की मालिश : बहल की गोशाला में करीब 1100 गोवंश है जिनके लिए गोसेवकों द्वारा प्रतिदिन 1500 रुपये प्रति सवामणी के हिसाब से दस से ज्यादा सवामणी (40 किलो दलिया, 10 किलो गुड़ व 1 किलो तेल) लगाई जा रही है। इसके अलावा गोसेवकों द्वारा गायों की मसाज के लिए करीब डेढ लाख रुपये की लागत से 15 मसाज बूरश दान दिए गए है जिनसे गोशाला में सेवा के लिए आने वाले गोसेवकों द्वारा गायों का मसाज किया जाता है जिससे गोमाता को आराम मिलता है।

गो सेवा सनातन धर्म में श्रेष्ठ सेवा : जयकुमार शर्मा

गोसेवक जयकुमार शर्मा ने बताया कि गायों की सेवा को सनातन धर्म में श्रेष्ठ सेवा माना गया है। बहल से बाहर रहने वाले गोसेवक भी बहल की श्री अलख गोशाला में बढचढ कर सहयोग करते हैं। गायों को खिलाने के लिए रोटी बनाने की मशीन भी उमेद चौधरी द्वारा सेवा के रूप में दी गई है जिससे प्रतिदिन पांच रुपये रोटी के हिसाब से गोसेवक सेवा दे रहे हैं।

रोटी मेकर मशीन का जबरदस्त हुआ फायदा : गजानंद

श्री अलख गोशाला के प्रधान गजानंद अग्रवाल ने बताया कि बहल में बाहर के कारोबारियों द्वारा हरसंभव सहयोग दिया जा रहा है जिसके लिए वे बधाई के पात्र है। उमेद चौधरी द्वारा दी गई रोटी मेकर मशीन से गोशाला में बहुत बड़ा फायदा हुआ है। जो गोसेवक घर से रोटी नहीं ला पाता है वो गोशाला से लेकर गायों को खिलाता है और पुण्य का भागी बनता है।

भिवानी। महाविद्यालय प्रांगण में आयोजित जॉब फेयर में लगे काऊंटर।

वैश्य महाविद्यालय भिवानी में लगा रोजगार मेला

भिवानी। वैश्य महाविद्यालय भिवानी के स्वपोषित विभाग एवं महाविद्यालय की पेलेसमेंट सेल द्वारा बुधवार को महाविद्यालय प्रांगण में जॉब फेयर का आयोजन किया गया। जॉब फेयर का शुभारंभ वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के उपाध्यक्ष डॉ पवन बुवानीवाला, महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ.संजय गोयल एवं महाविद्यालय के स्वपोषित विभाग की डायरेक्टर एवं महाविद्यालय के प्लेसमेंट सेल की संयोजक डॉ प्रोमिला सुहाग द्वारा किया गया।जॉब फेयर में विभिन्न कम्पनियों के अधिकारियो ने शिरकत की।जॉब फेयर में विभिन्न महाविद्यालयों के 394 छात्र छात्राओं ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया तथा जॉब फेयर में 144 छात्र छात्राओं का विभिन्न कम्पनियों में चयन हुआ। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि इस तरह के आयोजन छात्र छात्राओं के लिए एक प्रेरणा स्त्रोत का कार्य करतें हैं।जाब फेयर विद्यार्थियों के भविष्य को बनाने के लिए एक बेहतरीन कदम हैं । शिक्षक वर्ग को चाहिए कि वो अपने छात्र छात्राओं को समय-समय पर ऐसे जाब फेयर में भाग लेने के लिए प्रेरित करते रहे जिससे विद्यार्थियों को अपने करियर के बारे में कोई भी संशय ना रहे । प्रबंधक समिति के उपाध्यक्ष डॉ पवन बुवानीवाला ने कहा कि विभिन्न क्षेत्रों में विद्यार्थियों के लिए रोजगार के बहुत सारे अवसर है बशर्ते विद्यार्थी अपना लक्ष्य निर्धारण कर पूर जोर मेहनत करके आगे बढ़े तो वह आसानी से रोजगार पा सकते हैं।

बिजली कर्मचारियों का फूटा गुस्सा, बड़े आंदोलन की तैयारी

मांगों को लेकर 20 मई को बड़े स्तर पर होगा आक्रोश प्रदर्शन

- कर्मचारियों के भविष्य को सुरक्षित करने के बजाय उन्हें एचकेआरएन के जाल में फंसा रही है सरकार : यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर आयोजित बैठक में उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा में कच्चे कर्मचारियों के शोषण और रोजगार की विकट स्थिति को लेकर ऑल हरियाणा पावर कॉरपोरेशन वर्कर यूनियन (संबद्ध सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा) ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। बुधवार को स्थानीय रेस्ट हाउस में सिटी यूनिट और सब-अर्बन यूनिट की एक संयुक्त बैठक आयोजित की गई, जिसमें सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों की कड़े शब्दों में निंदा की गई। बैठक की अध्यक्षता सिटी यूनिट प्रधान रविंद्र यादव ने की तथा संचालन राजेश दुल्हेड़ी ने किया। इस दौरान मुख्य वक्ता के तौर पर राज्य कोषाध्यक्ष सुरेंद्र यादव व राज्य सचिव लोकेश, राज्य ऑडिटर धर्मबीर सिंह भाटी व सर्कल सचिव अशोक गोयत पहुंचे। बैठक को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता राज्य कोषाध्यक्ष सुरेंद्र यादव और राज्य सचिव लोकेश ने कहा कि हरियाणा में वर्ष 2008 से लगातार कच्चे कर्मचारियों की संख्या बढ़ रही है, लेकिन उनके भविष्य को सुरक्षित करने के बजाय सरकार उन्हें हरियाणा कौशल रोजगार निगम के जाल में फंसा रही है। यूनियन नेताओं ने आरोप लगाया कि एचकेआरएन के जरिए सरकार कर्मचारियों को पक्का न करने की साजिश रच रही है। उन्होंने मांग की कि एचकेआरएनर को तुरंत भंग किया जाए और 2 साल की सेवा पूरी कर चुके सभी कच्चे कर्मचारियों को नियमित करने की नीति बनाई जाए। बैठक में राज्य ऑडिटर धर्मबीर सिंह भाटी व सर्कल सचिव अशोक गोयत ने कहा कि ने रोष व्यक्त किया कि उच्च न्यायालय (दिसंबर 2025) और उच्चतम न्यायालय के आदेशों के बावजूद सरकार समान काम-समान वेतन लागू नहीं कर रही है।

ये रहे उपस्थित

इस अवसर पर तोशाम से प्रधान कमल पंघाल, बवानीखेड़ा प्रधान अमित चौहान, तोशाम प्रधान रामलाल, भिवानी प्रधान शमशेर, भिवानी ऑपरेशन प्रधान सतीश फोरमैन, धीरज शर्मा, सुखबीर, सिटी यूनिट प्रधान रविंद्र यादव, सब अर्बन कैशियार सोमबीर, यशपाल सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

चरखी दादरी। शुभारंभ अवसर पर हवन में आहुति अर्पित करते स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी

गुरुकृपा कोचिंग एकेडमी में हवन के साथ शैक्षणिक सत्र का हुआ शुभारंभ

चरखी दादरी। नगर के गुरूकृपा कोचिंग एकेडमी हवन शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ हवन के साथ किया गया। एकेडमी संचालक बालकिशन शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित हवन व यज्ञ में विद्यार्थियों, अभिभावकों, गणमान्य मौजिज नागरिकों ने पूर्ण आहुति दी। बालकिशन शर्मा ने विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षाओं के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि किस प्रकार से परीक्षा उत्तीर्ण कर सकते हैं। क्योकि आज के समय प्रतिस्पर्धा बहुत अधिक है। सह-संचालक पूजा ठाकरायण ने विद्यार्थियों, अभिभावकों तथा अतिथियों का स्वागत किया व हवन में सहभागिता का आभार जताया। इस अवसर एकेडमी के अध्यापक राजेंद्र ठाकरायण, विकास भारद्वाज, अशोक रंगा, संदीप नंदगाव, विकास, सुखविंद्र फौगाट, रानी उपस्थित रहे। एकेडमी संचालक ने बताया विद्यार्थियों का सर्वांगिण विकास, उनका बेहतर भविष्य अकादमी का लक्ष्य है इसलिए अब बडे शहरों के तर्ज पर उन्हें स्थानीय तौर पर कोचिंग उपलब्ध करवाने के लिए संस्थान प्रतिबद्ध है।

सूचना

मैं, सुमन रानी विधवा श्री बलदेव निवासी लाल मस्जिद, गली नं. 01, दादरी गेट, भिवानी बयान करती हूं कि मेरा पुत्र कुनाल व मेरी पुत्रवधु प्रेरणा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल- अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

ग्राम पंचायत गोलागढ़
खण्ड कैरू, जिला भिवानी- 127030 (हरियाणा)

नीलामी सूचना

सर्वसाधरण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत गोलागढ़ में दिनांक 01.05.2026 को सुबह 10 बजे, सार्वजनिक स्थान मैन चौपाल, बस स्टैण्ड गोलागढ़ में पुराना वृद्धाश्रम, पुरानी एससी चौपाल और पंचायत घर की कण्डम बिल्डिंग की नीलामी की जाएगी। बोलीदाता को जमानत राशि रु. 10000/- जमा करवानी होगी। बोली से सम्बन्धित अन्य शर्तें मौके पर सुना दी जाएगी।

हस्ता/- सरपंच, सोनिका धर्मपत्नी श्री संदीप, गोलागढ़, खण्ड-कैरू (भिवानी) मोबाइल नं. 8053742146

खबर संक्षेप

बिजली की शिकायतों के लिए हेल्पलाइन नं. जारी

भिवानी। गर्मी के मौसम के चलते डीसी साहिल गुप्ता के निर्देश पर बिजली निगम अलर्ट मोड पर आ गया है। बिजली से संबंधित शिकायतों के त्वरित समाधान एवं उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम (डीएचबीवीएन) द्वारा विभिन्न हेल्पलाइन नंबर जारी किए गए हैं। दक्षिण हरियाणा बिजली निगम के अधीक्षक अभियंता विनोद पूनिया ने बताया कि विभाग द्वारा जारी टोल फ्री नंबर 1912 तथा 1800-180-4334 पर उपभोक्ता अपनी शिकायत दर्ज करवा सकते हैं। इसके अलावा व्हाट्सएप के माध्यम से शिकायत दर्ज करवाने के लिए 8813999708 नंबर जारी किया गया है।

ग्रामीण बैंक में हुआ ऋण सहायता कार्यक्रम

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के निर्देशानुसार जिले में विभिन्न बैंकों द्वारा एमएसएमई के तहत अलग-अलग उद्योग-धंधे स्थापित करने के लिए ऋण सहायता प्रदान की जा रही है। इसी कड़ी में स्थानीय हरियाणा ग्रामीण बैंक की मुख्य शाखा में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें 14 लोगों को एक करोड़ 25 लाख रुपए के एमएसएमई के ऋण स्वीकृति पत्र प्रदान किए गए। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्षेत्रीय प्रबंधक जेबी श्योराण ने की और मानव संसाधन विकास विभाग के मुख्य प्रबंधक संजीव राणा भी उपस्थिति रहे। उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम में निर्माण कार्य के लिए 50 लाख रुपए तक का और सेवाएं के लिए 20 लाख रुपए तक का ऋण प्रदान किया जाता है, जिन पर 15 से 35 प्रतिशत तक अनुदान दिया जाता है।

30 तक कर सकते हैं स्वगणना

भिवानी। जनगणना-2027 के तहत स्व-गणना करने का 30 अप्रैल को अंतिम दिन है। इसके बाद एक से 30 मई तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना (एचएलओ) का कार्य किया जाएगा। नागरिकों की सभी जानकारी पूरी तरह गोपनीय और सुरक्षित रखी जाएगी तथा इसका उपयोग केवल सांख्यिकीय और विकास कार्यों के लिए किया जाएगा। जिला प्रशासन ने नागरिकों से अपील करते हुए कहा है कि 30 अप्रैल को स्वःगणना कर अधिक से अधिक भागीदार बनें। डीसी साहिल गुप्ता ने ये जानकारी देते हुए बताया कि गणना कार्य के लिए जिला में 2027 ब्लॉक बनाए गए हैं।

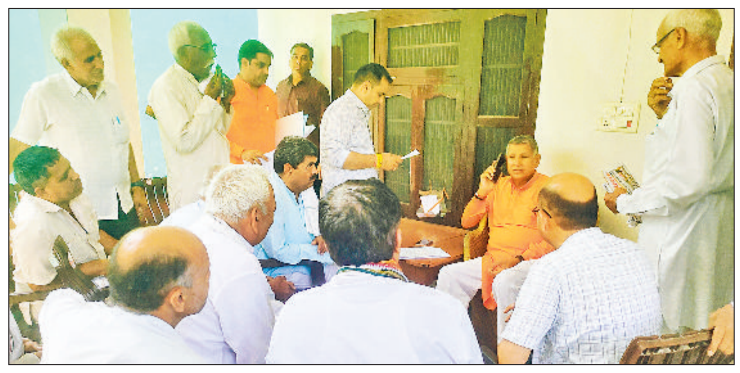
विकसित भारत की संकल्पना को साकार करने में किसानों की रहेगी महत्वपूर्ण भूमिकाः सांसद

सांसद धर्मबीर ने किसानों से जहरमुक्त एवं कैमिकल रहित जैविक खेती अपनाने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भारत कृषि केंद्रित राष्ट्र है, भारत का 2047 तक विकसित भारत का विजन कृषि एवं आत्मनिर्भरता को अपने केंद्र में रखता है, जिसमें देश के छोटे और सीमांत किसान ग्रामीण अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाते हैं। देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में विकसित भारत 2047 की संकल्पना को साकार करने में किसानों की महत्वपूर्ण भूमिका रहेगी, ये विचार भिवानी महेंद्रगढ़ से लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह ने अपने निवास पर विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों से आए लोगों से जनसंवाद के दौरान कहे। सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि हमने विकसित भारत 2047 का लक्ष्य निर्धारित किया है। कृषि क्षेत्र नवाचार, अनुसंधान, जहरमुक्त एवं कैमिकल रहित जैविक खेती आर्थिक ताकत के माध्यम से लक्ष्य की पूर्ति में अग्रणी भूमिका निभा सकता है।

किसान जितना समृद्ध एवं सशक्त होगा, राष्ट्र उतना ही समृद्ध एवं विकसित होगा: सांसद



भिवानी। अपने निवास पर जनसमस्याएं सुनते सांसद धर्मबीर सिंह। फोटो: हरिभूमि

विकसित भारत की दिशा में आगे बढ़ रहा देश

सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि पिछले एक दशक से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार ने कृषि को विकसित भारत के अपने विजन के केंद्र में रखा है। आपस में जुड़ी हुई योजनाओं, अत्याधुनिक अनुसंधान एवं तकनीक आधारित पहल के माध्यम से सरकार ने किसानों को सशक्त बनाया, पैदावार बढ़ाई और सतत आजीविका को बढ़ावा दिया हैं। वहीं देशी गोबर की खाद जैविक खेती का आधार है, जो मिट्टी की संरचना सुधारने, जलधारण क्षमता बढ़ाने और फसल की गुणवत्ता बेहतर बनाने में मदद करती है। यह रसायनों की तुलना में सस्ती एवं उपजाऊ शक्ति बढ़ाने वाली होती है। उन्होंने बताया कि सशक्त किसान, सशक्त राष्ट्र भारत के विकास का मूलमंत्र है, जो कृषि एवं किसानों की आत्मनिर्भरता को सीधे देश की प्रगति एवं खाद्य सुरक्षा से जोड़ता है।

योजनाएं बताईं

सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि पीएम-किसान योजना के तहत 6000 रुपये वार्षिक, आधुनिक सिंचाई, उर्वरक सब्सिडी और फसल बीमा जैसी पहल के माध्यम से किसानों को आर्थिक व तकनीकी रूप से मजबूत बनाया जा रहा है, ताकि समृद्ध एवं विकसित भारत का सपना पूरा हो सके। उन्होंने किसानों से जहर मुक्त एवं कैमिकल रहित जैविक खेती अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने अपने निज निवास स्थान पर आज जनसंवाद के दौरान विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों से आए लोगों की जनसमस्याएं सुनकर उनके समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए।

नेहरू व किरोड़ीमल पार्क में बनेगी छोटी नर्सरियां, बढ़ेगी शहर की सुंदरता

फव्वारों की मशीन से घटाया जाएगा एक्यूआई, रोपित होंगे फूलदार पौधे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

मशीन से शहर की सड़कों व सड़क किनारे खड़े पेड़ पौधों पर पानी का छिड़काव किया जाएगा। जिससे आसमान में चढ रही धूल के कण जमीन पर गिरेंगे तथा वाहनों के आवागमन से धूल के उठने वाले गुब्बार को शांत को किया जाएगा।

अब भिवानी का एक्यूआई असंतुलित नहीं होगा। साथ ही शहर की सड़कों पर धूल का गुब्बार भी नहीं उठेगा। चूंकि नगरपरिषद ने शहर की सड़कों तथा पेड़ पौधों पर पानी का छिड़काव करने के लिए फुव्वारों वाली मशीन मंगवाई है। जब भी भिवानी शहर का एक्यूआई दो सौ से पार होगा। तत्काल उक्त मशीन से शहर की सड़कों व सड़क किनारे खड़े पेड़ पौधों पर पानी का छिडकाव किया जाएगा। जिससे आसमान में चढ रही धूल के कण जमीन पर गिरेंगे तथा वाहनों के आवागमन से धूल के उठने वाले गुब्बार को शांत को किया जाएगा। फिलहाल फुव्वारों वाली मशीन नप में पहुंच गई है और मशीन का शहर की सड़कों पर पानी का छिडकाव का डैमों भी किया गया,जो कि सफल रहा। उल्लेखनीय है कि विगत में कई बार शहर का एक्यूआई 300 तो कभी साढे तीन सौ से पार हुआ। जिस वजह से कई बंदिशे लगानी पड़ी,लेकिन अब इस मशीन से पानी का छिड़काव करने के बाद एक्यूआई कंट्रोल में रहेगा।

भिवानी। शहर की सड़कों पर पानी का छिड़काव करती मशीन व नेहरू पार्क में बनाई गई पौधों की नर्सरी को देखते नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

सूखे पौधों की जगह लगेंगे फूल दार पौधे

विगत में तेज बारिश या अन्य प्राकृतिक कारणों से पार्कों में सूखे पौधे बदलने की कवायद शुरू हो गई है। शहर के जितने भी पार्क है और उनमें जितने की सूखे छोटे व बड़े पेड़ है। उन सभी को हटाया जाएगा और उनकी जगह छायादार, फूलदार व खुश्बूदार पौधे लगाए जाएंगे। फिलहाल नगरपरिषद ने इस तरह के करीब 15 सौ पौधे रोपित करने की योजना तय की है। सबसे पहले शहर के बीच स्थित नेहरू पार्क तथा किरोड़ीमल पार्क में सूखे पौधे व पेड़ों की जगह हरियाली बढाने वाले पौधे लगाए जाएंगे। इनमें खुशबूदार, फूलदार व पाम के पौधे लगाए जाना शामिल है। इन दोनों पार्कों में सूखे पौधे हटाने व नए पौधे रोपित करने के बाद शहर के अन्य पार्को के सूखे पौधे बदले जाएंगे। पार्को में हरियाली बढाने के लिए नेहरू पार्क तथा किरोड़ीमल पार्क में एक एक छोटी नर्सरी बनवाई गई है। ताकि बाहर से पौधे मंगवाए गए है। उनको इन नर्सरियों में पहले रखा जाएगा और उसके बाद सीजन के हिसाब से पौधे लगाए जा रहे है।

बिगड़े एक्यूआई पर फव्वारों की मशीन का लगेगा चाबुक : भवानी प्रताप

नगरपरिषद की चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि अब शहर के एक्यूआई को ज्यादा बिगडने नहीं दिया जाएगा। अगर थोड़ा सा भी बढा तो नगरपरिषद फुव्वारों वाली मशीन से शहर की सड़कों, पार्कों के पौधों पर पानी का छिडकाव करेगी। ताकि आसमान में उड़ रहे धूल के कणों को शांत किया जा सके। इनके अलावा सड़क किनारे वाहनों के आवागमन से उठते धूल के गुब्बारों को शांत किया जाएगा। उससे एक्यूआई को बिगड़ने से रोका जा सकेगा। वहीं उन्होंने शहर के पार्को में सूखे पौधों की जगह हरे पेड,खुश्बूदार, फूलदार व पाम के पौधे लगवाए जाएंगे। ताकि शहर की हरियाली को बढाया जा सके। इसके लिए नेहरू पार्क व किरोड़ीमल पार्क में एक एक छोटी नर्सरी स्थापित करवाई है।

न्यूज डायरी

महिलाओं को दी कानूनों की जानकारी

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी के समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग द्वारा महिलाओं के लिए सामाजिक विधान तथा परामर्श का महत्व विषय पर एक विशेष व्याख्यान एवं संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में प्रो. मोनिका मुंजाल सिंह, चेयरपर्सन, सेंटर ऑफ सोशल वर्क स्टडीज, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ ने छात्र-छात्राओं को महिला सशक्तिकरण से संबंधित विभिन्न कानूनी प्रावधानों एवं अधिकारों की विस्तृत जानकारी प्रदान की। कार्यक्रम की अध्यक्षता विभागाध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार तेवतिया ने की। कार्यक्रम का संयोजन जितेंद्र कुमार द्वारा किया गया। इस दौरान डॉ. मूल राज तथा विधि विभाग के चेयरपर्सन डॉ. प्रमोद मलिक की विशेष उपस्थिति रही। समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग के विद्यार्थियों ने कार्यक्रम में सक्रिय सहभागिता की। मुख्य वक्ता प्रो. मोनिका मुंजाल सिंह ने महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए बनाए गए महत्वपूर्ण कानूनों पर प्रकाश डाला।

करेंट अफेयर्स क्विज प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा स्थित श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों के ज्ञानवर्धन और बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से भव्य करेंट अफेयर्स क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा और सामान्य ज्ञान का शानदार प्रदर्शन किया। विद्यालय के चारों हाउस अग्नि, वायु, जल एवं पृथ्वी के मध्य आयोजित इस प्रतियोगिता में कक्षा चैथी से दसवीं तक के प्रत्येक हाउस के टॉप 10 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के विभिन्न चरणों में देश-विदेश की ताजा घटनाओं, खेल जगत, विज्ञान, इतिहास तथा सामान्य ज्ञान से जुड़े प्रश्न पूछे गए, जिनका विद्यार्थियों ने आत्मविश्वास के साथ उत्तर देकर सभी को प्रभावित किया। कड़े मुकाबले के बीच वायु हाउस ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए 185 अंक हासिल कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। पृथ्वी हाउस ने 180 अंकों के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि अग्नि हाउस 170 अंकों के साथ तृतीय स्थान पर रहा। प्रतियोगिता के दौरान सभी प्रतिभागियों ने अनुशासन, टीम भावना और ज्ञान का उत्कृष्ट परिचय दिया।

प्रथम एलमनाई मीट में दी तकनीक की जानकारी

भिवानी। सेक्टर 13 स्थित चौधरी बंसी लाल राजकीय बहुतकनीकी भिवानी के खाद्य प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा अवर एलुमनाई, अवर प्राइड टैगलाइन के तहत प्रथम एलमनाई मीट का भव्य आयोजन किया गया। विभाग के इतिहास में पहली बार आयोजित इस समारोह में देश के विभिन्न राज्यों से सैंकड़ों पूर्व छात्रों ने भाग लिया। वर्ष 2013 के प्रथम बैच के छात्रों ने भी इसमें शामिल होकर अपने करियर के संघर्ष और सफलता के अनुभव साझा किए। संस्थान की प्राचार्या गीता गुलिया ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की और छात्रों को संबोधित करते हुए एलमनाई मीट के महत्व व इससे होने वाले सकारात्मक प्रभावों के बारे में विस्तार से बताया। खाद्य प्रौद्योगिकी विभागाध्यक्ष राजेश जिंदल ने छात्रों का स्वागत करते हुए कहा कि पूर्व छात्र ही संस्थान का गौरव हैं। उन्होंने बताया कि संस्थान के एलमनाई आज देश-विदेश की प्रतिष्ठित कंपनियों जैसे मार्वल ग्रुप, रिलायंस कंज्यूमर्स, बम्बिनो, पार्ले, कोका-कोला, क्रेमिका, पेप्सिको, पैन फूड्स, कंधारी बेवरेजेस, क्वालिटी डेयरी ,अमूल आदि में अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

पैनल अधिवक्ता मोबाइल वैन से करेंगे लोगों को जागरूक

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के दिशा-निर्देशानुसार व सीजेएम कम सचिव प्राधिकरण के पवन कुमार के मार्गदर्शन में एक से 31 मई तक जिला में विशेष कानूनी जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। अभियान के दौरान अनेक कानूनी अधिकारों, सेवाओं व सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जागरूकता के लिए पैनल अधिवक्ता, अधिकार मित्रों (पीएलवी) व विभिन्न विभागों के अधिकारियों द्वारा मोबाइल वैन के माध्यम से लोगों को जागरूक करेंगे। इसके लिए प्राधिकरण ने पैनल अधिवक्ताओं, अधिकार मित्रो (पीएलवी) व विभिन्न विभागों के अधिकारियों की ड्यूटीया लगाई गई है। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव पवन कुमार ने बताया कि जागरूकता अभियान के तहत पैनल अधिवक्ता, अधिकार मित्रों (पीएलवी) व विभिन्न विभागों के अधिकारियों द्वारा लोगों को वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार, हिदू मैरिज एक्ट, लेबर एक्ट, दहेज प्रथा, पर्यावरण व प्रदूषण, मानवाधिकार आदि की जानकारी दी जाएगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

सीएमजीजीए ने किया स्कूलों का निरीक्षण, छात्रों से किया संवाद

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बाढ़ड़ा

मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी यशोवर्धन गाड़ेकर ने बाढ़ड़ा खंड के विभिन्न विद्यालयों का निरीक्षण किया। बुधवार उन्होंने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काकड़ौली हुकमी तथा राजकीय माध्यमिक विद्यालय डांडमा का दौरा कर वहां उपलब्ध भौतिक संसाधनों का विस्तृत अवलोकन किया। निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिए बेहतर शैक्षिक वातावरण सुनिश्चित करना तथा आवश्यक सुविधाओं की वास्तविक स्थिति का आंकलन करना रहा। मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी यशोवर्धन गाड़ेकर ने निरीक्षण के दौरान विद्यालयों में संचालित मध्यान्ह भोजन एमडीएम व्यवस्था, शौचालयों की स्थिति, स्वच्छ पेयजल उपलब्धता, डिजिटल कक्षा कक्षों की उपयोगिता तथा कंप्यूटर लैब की कार्यप्रणाली का बारीकी से अवलोकन किया। उन्होंने देखा कि उपलब्ध संसाधनों का उपयोग किस प्रकार से विद्यार्थियों के सीखने के स्तर को बेहतर बनाने में किया जा रहा है।

बाढ़ड़ा। उपमंडल के आधा दर्जन स्कूलों में औचक निरीक्षण के तहत बच्चों से संवाद करते जिले के मु2यमंत्री सुशासन सहयोगी यशोवर्धन गाड़ेकर।

सौम्य को मिली 1.75 लाख की स्कॉलरशिप

भिवानी। टीआईटीएस कॉलेज के छात्र सौम्य ने भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय के अंतर्गत मेन क्राफ्ट टेक्नोलॉजी के अंतर्गत आयोजित एम्बेडेड सिस्टम एवं इंटरनेट ऑफ थिंग्स प्रशिक्षण कार्यक्रम को सफलतापूर्वक पूर्ण कर संस्थान का नाम गौरवान्वित किया है। सौम्य को 1.75 लाख रुपये की स्कॉलरशिप प्राप्त हुई है। प्रशिक्षण फरवरी से अप्रैल 2026 की अवधि में आयोजित किया, जिसमें छात्र सौम्य ने समर्पण, अनुशासन और तकनीकी जिज्ञासा के साथ सक्रिय सहभागिता निभाई। उल्लेखनीय है कि संस्थान में प्रथम वर्ष के छात्र द्वारा प्राप्त उपलब्धि शिक्षा जगत में चर्चा का विषय है।

अनेक वार्डों के पार्षदों की मौजूदगी में जिम का निर्माण कार्य किया शुरू

दिव्यांगों के लिए 16 लाख की लागत से बनेगा जिम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ लोहारू

गर्मियों के सीजन में सुबह और सांय शहर के लोगों के लिए रमणीय स्थल बन चुके स्वर्ण जयंती पार्क अब दिव्यांगों के लिए जिग बनाया जाएगा। करीब 16 लाख रुपये की लागत से बनने वाले जिम में सभी आवश्यक उपकरणों के अलावा रैंप, शैड और टॉयलेट भी बनाए जाएंगे। बुधवार को नगर प्रधान प्रदीप तायल, उप प्रधान प्रतिनिधि विपिन सैनी, नपा सचिव तेजपाल सिंह, एमई और जेई सहित वार्ड पार्षद प्रतिनिधि अश्विनी कुमार सहित शहर कई वार्डों के पार्षदों की मौजूदगी में जिम का निर्माण कार्य शुरू किया गया।

नपा प्रधान प्रदीप तायल, उप प्रधान प्रतिनिधि विपिन सैनी, नपा सचिव तेजपाल सिंह और जेई कृष्ण कुमार ने बताया कि स्वर्ण जयंती पार्क में लोगों के लिए बेहतर सुविधाएं सुनिश्चित करने के लिए नगर पालिका प्रशासन वचनबद्ध है तथा उसी कड़ी में स्वर्ण जयंती पार्क में दिव्यांगों के लिए अलग से 15 लाख 98 हजार रुपये की लागत से जिम बनाया जा रहा है। इस जिम के तहत दिव्यांगों के लिए आधुनिक उपकरण लगाए जाएंगे और रैंप भी बनाया जाएगा। इसके अलावा दिव्यांगों की जरूरत के हिसाब से यहां शेड का निर्माण व शौचालय का निर्माण भी करवाया जाएगा। उन्होंने स्वर्ण जयंती पार्क में पिकनिक मनाने या भ्रमण करने आने वाले लोगों सफाई व्यवस्था बनाए रखने की अपील की। इस मौके पर पार्षद रवि केडिया, पार्षद अजय शर्मा, राजेश सैनी, प्रतिनिधि रामबीर, रवि कुमार सहित विभिन्न वार्डों के पार्षद व गणमान्य लोग मौजूद थे।

लोहारू। स्वर्ण जयंती पार्क में शौचालय का निरीक्षण करते हुए नगरपालिका के अधिकारीगण। फोटो : हरिभूमि

अधिकारियों ने शौचालयों का निरीक्षण कर दिए सुधारीकरण के निर्देश

नगर पालिका सचिव तेजपाल सिंह, पार्षद अजय शर्मा, एमई व जेई ने स्वर्ण जयंती पार्क में बने शौचालयों का निरीक्षण किया तथा शौचालयों में सुविधाओं के विस्तार के निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि शौचालय में सफाई उपकरण और सामग्री उपलब्ध करवाई जाए और शौचालय में लाइट की व्यवस्था करने के साथ रंग-रोगन भी करवाया जाए, जो सौंदर्यीकरण किया जा सके। उन्होंने कहा कि पार्क में आने वाले लोगों को हर संभव सुविधा दी जाएगी।

सीएम विंडोपोर्टल की शिकायतों का त्वरित समाधान करें अधिकारी

चरखीदादरी। एसडीएम डॉ. विरेन्द्र सिंह ने कहा कि सीएम विंडो, जन-संवाद और एसएमजीटी पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों का निर्धारित समयावधि में प्राथमिकता से निपटान करना सुनिश्चित करें। उन्होंने सभी विभागों के नोडल अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि इन शिकायतों के समाधान की ऑनलाइन प्लेटफार्म पर एटीआर जरूर अपलोड करें।

शिक्षा संस्कार चरित्र निर्माण
आर्यन कोचिंग
स्याई एकेडमी (विश्वास का दूसरा नाम)
12वीं के बाद सरकारी नौकरी
नया बैच आरम्भ
अग्निवीर SSC रेलवे
हरियाणा पुलिस हरियाणा ग्रुप-डी CET
AIRFORCE NAVY ARMY
पता : बस स्टैंड के पास, चरखी दादरी
9050035973, 9812611926