हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जनवरी 2024

11 रोजगार की आवाज उठाने पर युवाओं को करें रिहा

12 पांच रक्तदाताओं ने बचाई दो अनमोल जान

खबर संक्षेप

सीबीएलयू का दीक्षांत समारोह 15 को

भिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय का तृतीय दीक्षांत समारोह 15 जनवरी को सांय चार बजे विश्वविद्यालय के प्रेम नगर स्थित नए भवन परिसर में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर राजकुमार मित्तल की अगुवाई में आयोजित किया जा रहा है। विश्वविद्यालय की कुलसचिव डॉ. ऋतु सिंह नेबताया कि इस तृतीय दीक्षांत समारोह में राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

आशा वर्कर्स का सीएमओ कार्यालय पर कल प्रदर्शन

भिवानी। आशा वर्कर्स यूनियन (सीटू) के आह्वान पर बकाया मांगों के समाधान व वेतन कटोती के विरोध के लिए प्रदेशभर की आशा वर्कर्स सभी जिलों में सीएमओं कार्यालय पर 12 जनवरी को प्रदर्शन कर सरकार के खिलाफ अपना गुस्से का इजहार करेगी। यूनियन की जिला प्रधान हुकमकौर व जिला सचिव सुशीला धिराणा ने चेताया कि 1मांगों का समाधान नहीं किया तो 15 जनवरी को अनिश्चितकालिन आंदोलन के लिए मजबूर होना पड़ेगा।

प्राण प्रतिष्ठा पर संस्कार भारती करेगी कार्यक्रम

भिवानी। अयोध्या में श्रीराम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर देशभर में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन होगा। इसी श्रृंखला में संस्कार भारती भिवानी इकाई कल 11 से 15 जनवरी तक विभिन्न मंदिरों में श्रीराम के जीवन पर आधारित लघु नाटिका एवं नृत्य का भव्य आयोजन करवा रही है।

तपोभूमि परमहंस योग आश्रम में महोत्सव आज

भिवानी। कृष्णा कॉलोनी स्थित तपोभूमि परमहंस योगाश्रम धाम में चार दिवसीय वार्षिक महोत्सव 11 जनवरी वीरवार से 14 जनवरी रविवार तक आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में धाम के महाराज कृष्णानंद सरस्वती का सान्निध्य रहेगा। 11 से 14 जनवरी तक प्रतिदिन सुबह 7 बजे से 8:30 बजे तक गायत्री महायज्ञ का आयोजन किया जाएगा।

स्कूलों से मांगी परीक्षा केन्द्र की प्राथमिकता

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड, भिवानी द्वारा संचालित करवाई जाने वाली सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी शैक्षिक वार्षिक परीक्षा के लिए विद्यालयों द्वारा परीक्षा केन्द्रों की ऑनलाइन 11 जनवरी से भरी जानी है। बोर्ड अध्यक्ष डॉ. वीपी यादव एवं सचिव ज्योति मित्तल ने बताया कि परीक्षा केन्द्र के लिए ऑनलाइन 11 से 16 जनवरी तक भरना सुनिश्चित करें। ऐसे सभी विद्यालय मुखिया विद्यालय की लॉगिन आईडी से बोर्ड की अधिकारिक वेबसाइट पर दिये गये लिंक से परीक्षा केन्द्र के लिए भर सकते हैं।

विद्यार्थियों को सफलता के पंख लगाएगा कार्यक्रम

मिशन बुनियाद और सुपर 100 के तहत जागरुकता अभियान कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

शिक्षा विभाग हरियाणा और विकल्प फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में मिशन बुनियाद व सुपर 100 के सहयोग से हरियाणा के सभी ब्लॉकों में बच्चों को जागृत करने के लिए अभियान चलाए जा रहे हैं। जिसके तहत बुधवार को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्यअतिथि के रूप जिला शिक्षा अधिकारी नरेश मेहता ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी विजय प्रभा ने की। उन्होनें बच्चों व उनके अभिभावकों को मिशन बुनियाद व सुपर 100 द्वारा बच्चों को उपलब्ध करवाए जाने वाली मुफ्त जेईई व नीट की कोचिंग उपलब्ध करवाने बारे जानकारी दी।

योजना से जुड़ने के लिए प्रेरित किया

डीईओ ने कहा कि इसके तहत बच्चों के आने जाने का साल भर का किराया, वर्दी, टैब किताबें आदि मुफ्त उपलब्ध करवाई जाती हैं। मुख्यातिथि नरेश मेहता ने कहा कि मिशन बुनियाद और सुपर 100 शिक्षा विभाग हरियाणा एवं विकल्प फाउंडेशन के सहयोग से चलाई जाने वाली बेहतरीन योजना है, जिसे नवीन मिश्रा और निदेशक प्रदीप संसलवाल के प्रयासों से बच्चों को बुनियाद के रास्ते कामयाबी की तरफ ले जा रहे हैं। वरिष्ठ कम्युनिटी इंचार्ज रिया जी विकल्प फाउंडेशन से कार्यक्रम में पहुँची। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को इस योजना से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य राजीव कुमार ने बताया पिछले एक वर्ष से विद्यालय में बुनियाद केंद्र चल रहा है

डीईओए, बीईओ व विद्यार्थी

ये रहे मौजूद

इस दौरान मुकेश कुमार, सुरेश कुमार, राजेन्द्र सिंह, सोमबीर,सुमित, ईश्वर, अनिल यात्री, विद्याधर, अनिल सिंह, जगबीर, महेश कुमार,अन्नू रानी, रचना सोनी, रेणु शर्मा, बबीता कुमारी, राजेश कुमारी, राम सिंह, पंकज रानी सहित ब्लॉक के विभिन्न स्कूलों के प्राचार्य, अध्यापक-अध्यापिकाएं एवं अभिभावक आदि कार्यक्रम में मौजूद रहे।

योजना को बेहतरीन बताया

जिला विज्ञान विशेषज्ञ रोहित इंदौरा ने भी इस योजना को बेहतरीन बताया और गरीब बच्चों के सपनों को पूर्ण करने की सीढ़ी बताया। विजय प्रभा और नरेश मेहता ने कार्यक्रम में सुपर 100 और मिशन बुनियाद के सफल छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया गया। कमल शर्मा और राजीव वत्स ने बताया कि हरियाणा के मुख्यमंत्री द्वारा 2018 में मिशन बुनियाद की शुरुआत की गई थी। जिसमें शुरुआत में 100 बच्चें लिए गए थे। जिनकी संख्या आज बढ़कर 250 के करीब पहुंच चुकी हैं। संजय सैनी विज्ञान ब्लॉक कॉर्डिनेटर ने बताया कि बुनियाद और सुपर 100 कैंपस वर्तमान में कुरुक्षेत्र में चलाए जा रहे हैं।

अपने सपने करें साकार

2018 के बैच में 160 बच्चों का दाखिला देश के विभिन्न आईआईटी और सरकारी मेडिकल कॉलेजों में मुफ्त में हो चुका है। फतेहाबाद जिले के एक गांव की लड़की जो कि आईआईटी बॉम्बे की छात्रा थी।कंपनी माइक्रोसॉफ्ट में 31 लाख के पैकेज पर नियुक्ति हुई है। यह मिशन बुनियाद व सुपर 100 का ही परिणाम है। विद्यार्थियों ने हरियाणवी संस्कृति से ओतप्रोत रंगारंग कार्यक्रम की प्रस्तुतियाँ दी। विद्यालय के हेल्थ अम्बेसडर कमल शर्मा ने बताया की मिशन बुनियाद और सुपर 100 से गरीब परिवार के बच्चों को बहुत लाभ पहुँचा हैं। सुपर 100 कार्यक्रम के माध्यम से बच्चें जेईई और नीट की कोचिंग मुफ्त में प्राप्त कर सकते हैं आवास और अन्य खर्च भी सरकार ही वहन करती है। गरीब बच्चें इन संस्थानों से कोचिंग प्राप्त करके प्रतिष्ठित कंपनियों में अच्छे सैलेरी पैकेज पर नौकरी प्राप्त करके अपने सपने साकार कर सकते हैं।

बढ़े वेतनमान को लागू करवाने को जिला मुख्यालय पर धरना जारी

पदोन्नति के लिए नायब तहसीलदार की परीक्षा को जल्द करवाने की मांग

- पटवारियों एवं कानूनगो के ऑनलाइन कार्य के लिए दिए जाएं टैब व लैपटॉप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिला उपप्रधान विकास राठी ने बताया कि राज्य कार्यकारणी के आह्वान पर बढ़ाए हुए वेतनमान को काल्पनिक लागू करवाने को जिले के पटवारी एवं कानूनगो 10 जनवरी को जिला मुख्यालय पर सुबह नौ से शाम पांच बजे तक सांकेतिक धरना पर बैठे। धरना दो दिन के लिए ओर बढ़ाया गया। धरने को संबोधित करते हुए जिला प्रधान सुनील ने कहा कि बढ़े हुए वेतनमान को 1 जनवरी 2016 से काल्पनिक एवं 25 जनवरी 2023 से वास्तविक रूप से लागू करें, जबकि हम पीछे का एरियर भी नहीं मांग रहे। इस मौके पर सुखबीर पटवारी ने कहा कि नायब तहसीलदार की परीक्षा जो हर छह महीने पर होनी चाहिए वो पिछले तीन साल से नहीं हुई है, उसे जल्द करवाया जाए, जिससे हमारी पदोन्नति समयनुसार हो सके। हमारे विभाग का कार्य लगभग ऑनलाइन हो गया है तो पटवारियों एवं कानूनगो को भी ऑनलाइन कार्य के लिए अच्छे क्वालिटी के टैब और लैपटॉप दिए जाएं। पटवारियों पर कार्यों का बोझ है जल्द रिक्त पदों पर भर्ती की जाए। मंच संचालन तहसील प्रधान विक्रांत शर्मा पटवारी ने किया।

भिवानी। जिला मुख्यालय पर धरने के दौरान नारेबाजी करते पटवारी एवं कानूनगो व अन्य संगठनों के सदस्य।

ये रहे मौजूद

धरने को राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा अध्यक्ष सुरेश प्रजापति, बहुजन क्रांति मोर्चा के जिला संयोजक सतीश मेहरा, सुनील हालुवासिया, सूबेदार मेजर वीरेंद्र ग्रेवाल ने समर्थन दिया। इस अवसर पर पूर्ण शर्मा कानूनगो, दिलीप कानूनगो, राजेन्द्र कानूनगो, कृष्ण कानूनगो, नितिन पटवारी, अनुज पटवारी, मोहनलाल, राकेश, निखिल, रवि पटवारी, जयचंद, प्यारेलाल, प्रदीप, परमिल पटवारी, राजेश मुटरेजा, आदि उपस्थित रहे।

कांग्रेसियों ने मांगों का किया समर्थन

चरखी दादरी। अखिल भारतीय किसान कांग्रेस के राष्ट्रीय संयुक्त समन्वयक राजू मान ने लघु सचिवालय परिसर में चल रहे पटवार व कानूनगो एसोसिएशन के धरने को समर्थन देते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी पूरी तरह से पटवार व कानूनगो एसोसिएशन की मांगों को जायज मानती है और उनके हकों को लेकर हर स्तर पर उनकी आवाज बुलंद करेगी। उन्होंने गठबंधन सरकार के रवैये को तानाशाहीपूर्ण बताया। गठबंधन सरकार द्वारा एसोसिएशन की मांगों को पिछले साल पूरी करने का आश्वासन दें 2016 से बढ़ा हुआ पेय ग्रेड देने की बात कही थी, लेकिन अब 2023 से लागू करने का फैसला बेतुका एवं मनमाना है। सरकार को अविलंब पुनर्विचार करना चाहिए और अपना वादा पूरा करना चाहिए। धरने के कारण लोगों के रोजमर्रा के कार्य भी बाधित हो रहे हैं। किसान नेता राजू मान ने कहा कि सरकार हरवर्ग को दबाने और कुचलने पर तुली हुई है। यही वजह है कि आज किसान, युवा, व्यापारी और कर्मचारी समेत हर वर्ग धरना देने और विरोध प्रदर्शन करने को मजबूर है। कांग्रेस पार्टी जनहित के मुद्दों को लेकर संघर्षरत है व आगामी चुनावों में सबकी एकजुटता से मौजूदा सत्ताधारियों को कड़ा जवाब देगी। इस अवसर पर एसोसिएशन के जिला प्रधान कुलबीर सांगवान, संजीव श्योराण, सकसं के जिला प्रधान कृष्ण कुमार ऊण, ताराचंद छिल्लर, अशोक, यशपाल सांगवान, झोझूकलां के पूर्व सरपंच दलबीर गांधी, पूर्व सरपंच अत्तरसिंह बलाली, बिजेंद्र झोझू खुर्द, राजेश गोपालवास, कपूर सिंह, रोहतास आदि मौजूद रहे।

राष्ट्रीय स्पर्धा में घुसकानी की छात्रा अन्नु चयनित

- बेटियों ने अपनी प्रतिभा के दम पर बेटों से भी अधिक उपलब्धियां की हासिल : विनोद पिंकू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

10 से 15 जनवरी तक राजस्थान के बीकानेर में आयोजित की जा रही 67वीं राष्ट्रीय स्तरीय स्कूली सॉफ्टबॉल खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इस खेल प्रतियोगिता में भिवानी जिला से एकमात्र खिलाड़ी अन्नु का चयन हुआ है, जो कि जिला के गांव घुसकानी स्थित राजकीय उच्च विद्यालय की छात्रा है। छात्रा की उपलब्धि से स्कूल स्टाफ सदस्य, अभिभावक व अन्य खेल प्रेमियों मे खुशी की लहर है। इस बारे में जानकारी देते हुए राजकीय उच्च विद्यालय घुसकानी के पीटीआई विनोद पिंकू ने बताया कि अंडर.17 आयु वर्ग में लडक़े व लड़कियों वर्ग की 67वीं राष्ट्रीय स्तरीय स्कूली सॉफ्टबॉल खेल प्रतियोगिता में अन्नु का चयन होना उनके लिए गौरव की बात है। उन्होंने बताया कि उनके विद्यालय की खेल प्रतिभाओं ने पहले भी अनेक प्रतियोगिताओं में राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर जिला का नाम रोशन किया है। आज बेटियों ने अपनी प्रतिभा के दम पर बेटों से भी अधिक उपलब्धि हासिल की है। जिसके चलते सरकार भी बेटियों को प्रोत्साहित करने में कोई कसर नहीं छोड़ रही। पिंकू ने कहा कि ग्रामीण आंचल में प्रतिभाओं की कमी नहीं है, बशर्ते उन्हे तराशकर प्रोत्साहित किए जाने की आवश्यकता है। उन्होंने सभी अभिभावकों से अपील की कि वे भी अपनी बेटियों का उत्साहवर्धन बेटों की तरह करें तथा उन्हे उनकी प्रतिभा के अनुसार आगे बढऩे का मौका दे‌ए ताकि समाज व राष्ट्र की तरक्की में बेटियां अपनी भूमिका निभा सकें। विनोद पिंकू ने उम्मीद जताई इस प्रतियोगिता में अन्नु अपनी श्रेष्ठ प्रतिभा का प्रदर्शन करेगी तथा हरियाणा की टीम को जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाएगी। अन्नु की उपलब्धि पर मुख्याध्याक कृष्ण कुमार, मुकेश सांगवान, अनिल शर्मा, लक्ष्मी देवी, गुड्डी देवी, हिंदी अध्यापक अनिल शर्मा, प्रवेश कुमारी,सुरेंद्र सिंह, जोगेंद्र सिंह,संदीप दुग्गल, सुनील गिल, ममता आदि ने खुशी जताई।

खिलाड़ी अन्नु

किसानों के साथ ठगी पर धरना जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

- पूर्व हलका प्रत्याशी विकास बडसी ने दिया समर्थन

गांव कुंगड़ के एसबीआई बैंक में अधिकारी व अन्य के किए गए गबन व धोखाधड़ी से आहत किसानों का सांकेतिक धरना जारी है। किसान भारी ठंड में के बाहर बैठे हैं और फैंसले का इंतजार कर रह हैं। पूर्व हल्का प्रत्याशी एवं समाजसेवी विकास बड़सी मौके पर किसानों के पास पहुंचे और उनका समर्थन करते हुए बताया कि ऐसे अधिकारियों के साथ सख्ती से पेश आना चाहिए जिन्होंने धरतीपुत्रों के साथ ऐसा काम करने का कार्य किया है। विकास बड़सी ने बताया कि किसान अपने पेट को काटकर धनराशि बैंक में जमा करवाता है ताकि अगली फसल के लिए उसे हाथ न फैलाना पड़े लेकिन बैंक के अधिकारियों द्वारा ऐसा खेल खेला जो किसानों का सीने पर वार करने के समान है। वहीं कामरेड राजेश कुंगड, बालीराम गोयत,चन्द्रभानए चांरीराम,जगबीर, मोहन,सुलतान सिंह, नफेसिंह आदि ने बताया कि एसबीआई कुंगड़ ब्रांच से हजारों पीकेसीसी को मंजूर कर राशि वितरित की गई जिसमें सैंकड़ो केस ऐसे है जिनकी पूरी जांच में सही पाए गए तो अनेकों फर्जी स्वास्थ्य प्रमाण पत्र जारी करके पीकेसीसी को मंजूर किया गया और खातों में गबन की बदबू साफ आ रही है। इसके चलते जांच के बाद प्रबंधक पर विभाग ने मुकदमा चला दिया व लेन.देन पर भी रोक लगाई।

बवानीखेड़ा। कुंगड़ के एसबीआई के बाहर बैठे किसान।

विहिप ने हत्यारोपियों की गिरफ्तारी के लिए सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- महेश पांचाल को 14 दिसंबर की रात्रि फरीदाबाद में पेट्रोल छिड़ककर आग लगा दी थी

विश्व हिंदू परिषद जिला कार्यकारिणी व विभिन्न हिंदू संगठनों से जुड़े पदाधिकारियों ने बुधवार को जिलाध्यक्ष रोशनी शर्मा के नेतृत्व में उपायुक्त कार्यालय में मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपकर गौ हत्यारों के खिलाफ कानूनी कार्यवाही की मांग रखी। ज्ञापन में कहा कि विहिप पिछले 64 वर्षों से देश धर्म एवं संस्कृति के लिए कार्य कर रहा है। हरियाणा में गत वर्ष मे मुस्लिम कट्टरपंथियों द्वारा कई स्थानों पर हिन्दू युवकों गौरक्षकों को प्रताड़ित करने के मामले सामने आए हैं, जिनमें मेवात ब्रज मंडल धार्मिक यात्रा पर मुस्लिम कट्टरपंथियों द्वारा किया हमला प्रत्यक्ष बहुत बड़ा उदाहरण है, जिसमें हिन्दू समाज की बहुत जानमाल की हानि हुई।

उसी यात्रा में प्रमुख चर्चित गौरक्षक व धर्मप्रेमी बिट्टू बजरंगी को ब्रजमंडल धार्मिक यात्रा के बाद से ही पूरे परिवार को जान से मारने की धमकियां मिल रही थी, जिसके परिणाम स्वरुप बिट्टू बजरंगी के छोटे भाई महेश पांचाल को गत 14 दिसंबर रात्रि फरीदाबाद सब्जीमंडी में गाड़ी में आए आरोपियों ने पेट्रोल छिड़ककर आग लगा दी, जिसके बाद महेश ने अपनी जान बचाने के लिए समीप के नाले में छलांग लगाई, जिसके बाद महेश पांचाल जैसे तैसे करके बिट्टू के पास जली हुई हालात में पहुंचा। बिट्टू बजरंगी अपने छोटे भाई को फरीदाबाद के बीके सरकारी अस्पताल ले गया, जिसके बाद उसे निजी अस्पताल में भर्ती करवा दिया। महेश की गम्भीर हालात को देखते हुए 24 दिसंबर को दिल्ली के एम्स अस्पताल में रेफर किया, जहां उसने 8 जनवरी की रात्रि को दम तोड़ दिया। इस घटना से समस्त हिन्दू समाज आहत है और अभी तक पुलिस ने महेश की हत्यारोपियों की गिरफ्तारी नहीं की है। विहिप सरकार से मांग करता है कि महेश के हत्यारोपियों कि गिरफ्तारी कर सख्त कार्यवाही करें तथा मृतक महेश की पत्नी को 50 लाख रुपये की आर्थिक सहायता राशि दें।

चरखी दादरी। उपायुक्त कार्यालय के सामने ज्ञापन देने पहुंचे संगठन पदाधिकारी।

प्रशिक्षण शिविर में कर्मचारियों और शिक्षकों को दिए टिप्स

ढीले रवैये की बजाए कर्मयोगी बनें कर्मचारी

- नकारात्मक के बजाए सकारात्मक सोच के आगे बढ़ने की सलाह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अगर कर्मयोगी प्रशिक्षण शिविर का असर पड़ा तो हर विभाग में कर्मचारियों का आमजन के प्रति रवैये बदला हुआ मिलेगा। हर विभाग में कर्मचारी टॉल मटोल के रवैये को छोड़कर जनता के कार्यो को प्राथमिकता के आधार पर निपटाते नजर आएंगे। हालांकि अभी प्रशिक्षण शिविर का कितना असर पड़ता है,लेकिन जिन कर्मचारियों ने प्रशिक्षण शिविर में कर्मयोगी का प्रशिक्षण ले लिया तो उसके व्यवहार में कुछ न कुछ तब्दीली जरूर मिलेगी। फिलहाल सरकार ने सभी विभागों के कर्मचारियों को कर्मयोगी बनाए जाने को लेकर प्रशिक्षण दिया जा रहा है। साथ में उनको प्रशिक्षण पाने का ऑन लाइन प्रमाणपत्र भी दिया जा रहा है। ताकि हर कर्मचारी के बारे में यह जानकारी मिल सके कि किस कर्मचारी ने कर्मयोगी का प्रशिक्षण पाया है और किसने नहीं।

सरकार के निर्देशों के बाद शिक्षा विभाग द्वारा प्रत्येक कर्मचारी को एक.एक दिन का कर्मयोगी बनने का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। भिवानी शहर के दोनों बड़े स्कूलों में करीब रोजाना चार सौ कर्मचारियों को इस प्रशिक्षण में शामिल किया गया है। प्रशिक्षण देने वाले शिक्षक कर्मचारियों को करीब चार से पांच घंटे तक कर्मयोगी बनने के टिप्स दे रहे है। उनको यह बताया जा रहा है कि वे अपनी सीट या क्लास का तो कार्य निपटाते हैं। इसके साथ स्कूल से संबंधित ओर कार्य या फिर किसी उपभोक्ता, ग्रामीण कार्य के लिए आ जाता है तो उसके कार्य को भी प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाए। ताकि उस व्यक्ति को कार्य के लिए अगले दिवस या इंतजार न करना पड़े।

भिवानी। कर्मचारियों को कर्मयोगी प्रशिक्षण शिविर के दौरान टिप्स देते हुए।

क्लास में बच्चों को पढ़ाते वक्त व्यवहार सही रखें

स्कूलों में आयोजित शिविर में कर्मचारियों व शिक्षकों को नकारात्मक की बजाए सकारात्मक सोंच के साथ आगे बढ़ने की हिदायत दी गई। वक्ताओं का तर्क था कि जो कर्मचारी या शिक्षक सकारात्मक सोंच के साथ आगे बढ़ते है। उनके परिणाम भी सुखद होते है। अपने कार्य क्षेत्र के कार्य को अपना निजी कार्य समझे और इस दौरान कोई अन्य कार्य (कार्य क्षेत्र से जुड़ा) करना पड़े तो उसको भी निपटाएं। क्लास में बच्चों को पढ़ाते वक्त व्यवहार सही रखें। उस व्यवहार का सीधा असर बच्चों पर पड़ता है। अच्छे व्यवहार के माहौल में पाई शिक्षा बच्चे के दिमाग में सही बैठती है। उसके अच्छे परिणाम निकल कर सामने आते है।

कर्मयोगी बनने का दिया प्रशिक्षण : अनिल

कॉमर्स प्रवक्ता एवं प्रशिक्षक अनिल हालवासिया ने बताया कि सरकार के आदेशों के बाद शिक्षकों व अन्य कर्मचारियों को कर्मयोगी बनने का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। हर कर्मचारी को एक.एक दिन का ऑनलाइन प्रशिक्षण दिया गया है। साथ ही उन सभी शिक्षकों व कर्मचारियों को प्रमाण पत्र भी जारी किए गए है। जो शिविर में शामिल हुए थे। वैसे तो सभी शिक्षक व कर्मचारी पहले से ही कर्मयोगी है,लेकिन सरकार के आदेशों के बाद कार्य करने के कुछ नए नुक्ते भी बताए गए हैं।

राष्ट्रीय युवा महोत्सव में आंचल करेगी हरियाणा का प्रतिनिधित्व

भिवानी। महाराष्ट्र के नासिक में 12 से 16 जनवरी को होने वाले राष्ट्रीय युवा महोत्सव में गांव पालुवास की बेटी एवं नेहरू युवा केन्द्र में स्वयंसेवक के रूप में कार्यरत एवं हेमंत सैनी कल्चर थिएटर एंड वेलफेयर सोसायटी की सदस्य हरियाणवी कलाकार आंचल का चयन हुआ है। राष्ट्रीय युवा महोत्सव में आंचल हरियाणा प्रदेश का प्रतिनिधित्व करेगी। आंचल का चयन होने पर नेहरू युवा केंद्र से जिला युवा अधिकारी रोहित यादव, समस्त स्टाफ तथा हेमंत सैनी ने शुभकामनाएं दी तथा अपनी जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा के साथ निभाने का संदेश दिया। हेमंत सैनी ने बताया कि प्रधानमंत्री मोदी 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद जयंती पर नासिक में राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उद्घाटन करेंगे। महोत्सव के 27वें संस्करण में इकाई कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

बॉक्सिंग में प्रिया व पारुल ने हासिल किए स्वर्ण पदक

भिवानी। विजेताओं को पुरस्कृत करते अतिथि।

- विजेताओं ने डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल व प्रांत को किया गौरवान्वित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल ने स्वर्ण पदक लेकर हरियाणा प्रांत व विद्यालय को गौरवान्वित किया। मेरठ में संपन्न डीएवी समूह द्वारा संचालित अखिल भारतीय डीएवी खेल प्रतियोगिता में अंडर-17 प्रिया व अंडर-19 पारुल ने बॉक्सिंग में स्वर्ण पदक लेकर हरियाणा प्रांत व विद्यालय को गौरवान्वित किया। इसी प्रकार अंडर-14 कुश्ती में ऋषिका ने स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय तथा प्रांत का गौरव बढ़ाया। वहीं अंडर-14 बॉक्सिंग प्रतियोगिता में अरुण ने रजत पदक लेकर द्वितीय स्थान जीता। इन उपलब्धियों से प्रसन्न विद्यालय के प्राचार्य दिवाकर तिवारी ने विजेता छात्र-छात्राओं को जीत की शुभकामनाएं देते हुए खेल और शिक्षा दोनों में अग्रसर रहने का आशीर्वाद दिया। इस अवसर पर कोच रणवीर सिंह, डीपीई संदीप मलिक, कोच मुकेश, नरेंद्र सिंह, डीपीई कुलदीप आदि उपस्थित रहे।

शरीर को एक्टिव और फिट बनाए रखने के लिए आजकल लोगों में जिम जाने का ट्रेंड बढ़ा है। लेकिन कई बार सही जानकारी के अभाव में इससे फायदे के बजाय नुकसान हो जाता है। वर्कआउट करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, जानिए।

जिम इंजरी से ऐसे बचें

प्रिकॉशन

विनीता

कई बार जिम में एक्सरसाइज के दौरान होने वाली छोटी-छोटी गलतियां बड़ी परेशानी की वजह बन जाती हैं। वर्कआउट के दौरान लोगों को किस तरह की इंजरी हो सकती हैं और उससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, आइए यहां डिटेल में जानते हैं।

मसल्स में खिंचाव: शुरुआती दौर में वर्कआउट करने वाले लोगों को अकसर कंधे, हाथ, गर्दन और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इसकी वजह से उन्हें झुकने, उठने, बैठने या हाथों से कोई सामान उठाने में तकलीफ होती है।

क्या करें: आमतौर पर प्रैक्टिस से धीरे-धीरे यह समस्या दूर हो जाती है। फिर भी दर्द ज्यादा हो तो तुरंत अपने ट्रेनर को इसकी जानकारी दें।

ओवर यूज स्ट्रेस: कुछ लोग जिम में देर तक वर्कआउट करते हैं, जिससे उनके पूरे शरीर में तेज दर्द होने लगता है। इसी समस्या को ओवर यूज स्ट्रेस कहा जाता है।

क्या करें: एक ही दिन में अपनी क्षमता से अधिक वर्कआउट करने की कोशिश ना करें, इससे फायदे के बजाय नुकसान होता है। प्रैक्टिस के साथ धीरे-धीरे अपने वर्कआउट की टाइमिंग बढ़ाएं।

कार्टिलेज टियर्स: जोड़ों की सुरक्षा के लिए उनके आस-पास सॉफ्ट टिश्यूज का कुशन सा बना होता है। बार-बार गलत तरीके से एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों में स्पेस बन जाता है, जिसे कार्टिलेज टियर्स कहा जाता है।

क्या करें: बिना देर किए अस्थि रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। चोट गहरी है तो लेप्रोस्कोपी के जरिए क्षतिग्रस्त टिश्यूज की मरम्मत की जरूरत पड़ती है।

शोल्डर इंपिजमेंट: एक्सरसाइज के दौरान कुछ लोग कंधे पर बहुत ज्यादा जोर डालते हैं, जिससे कमजोर मांसपेशियां अकड़ जाती हैं। कंधे की इन मसल्स को रोटेटर कफ कहा जाता है। जब ये मांसपेशियां कंधे पर दबाव डालती हैं तो इससे दर्द होता है। इसी समस्या को शोल्डर इंपिजमेंट कहा जाता है।

क्या करें: कंधे के दर्द को अनदेखा ना करें, कई बार टूटी-फूटी मसल्स को जोड़ने के लिए लेप्रोस्कोपी सर्जरी की भी जरूरत पड़ती है।

एंकल या रिस्ट में खिंचाव: कुछ लोग सही फिटिंग के जूते नहीं पहनते, इसलिए वॉर्मअप के लिए दौड़ते समय उनके टखने में मोच आ जाती है। इसी तरह कई बार झटके के साथ वेट लिफ्टिंग करने वाले लागों की कलाई में मोच आ जाती है।

क्या करें: हमेशा सही फिटिंग के जूते पहनें और पहली बार में अधिक वजन उठाने की कोशिश ना करें।

कमर में दर्द: वेट लिफ्टिंग करने वाले लोग अगर अपनी क्षमता से अधिक वजन उठा लें तो उनके कमर में दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या हो सकती है।

क्या करें: अगर कमर में दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें और उनके सभी निर्देशों का पालन करें।

इनका भी रखें ध्यान: अच्छी तरह जांचने-परखने के बाद ही किसी जिम का चुनाव करें।

- शुरुआत में 15 मिनट तक वार्मअप और बीच में थोड़ा रिलैक्स करना ना भूलें।
- रोजाना एक ही तरह की एक्सरसाइज करने के बजाय अपनी जरूरत के अनुसार अलग-अलग तरीके का वर्कआउट करें।
- वेट लिफ्टिंग के लिए हमेशा कम वजन से शुरुआत करें और धीरे-धीरे वजन बढ़ाएं।
- जिम में एक्सरसाइज करने के लिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, लेकिन इसके लिए डिब्बाबंद प्रोटीन का चुनाव न करें बल्कि अपनी डाइट में अंडा, चिकन, फिश, चना, दालों, स्प्राउट और पनीर की मात्रा बढ़ाकर प्राकृतिक स्रोत से प्रोटीन की जरूरत को पूरा करें। *

(मैक्स हॉस्पिटल दिल्ली के ऑर्थोपेडिक डिपार्टमेंट के डायरेक्टर डॉ. एल. तोमर से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

देश के कई राज्यों में कोरोना वायरस के नए सब-वेरिएंट जेएन.1 के मामले आने से लोग डरे हुए हैं, लेकिन घबराने की बात नहीं है। कोरोना वायरस के इस नए सब-वेरिएंट से सुरक्षा के लिए आपको अपनी इम्यूनिटी को मजबूत बनाना होगा। साथ ही कुछ सावधानियों पर अमल भी करें। इस बारे में जानिए एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय।

कोविड इंफेक्शन से बचाव के लिए इम्यून सिस्टम को बनाएं स्ट्रॉन्ग

हाल के कुछ समय में कोरोना वायरस के नए सब वेरिएंट जेएन.1 संक्रमण के मामले कई राज्यों में आ रहे हैं। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वायरस के गंभीर होने की संभावना को कम बताया है, लेकिन इसका प्रसार तेजी से हो सकता है, इसलिए बचाव के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। ऐसे में कोरोना के इस नए सब वेरिएंट से बचने के लिए सावधानी बरतने की जरूरत है। साथ ही आपको अपने इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाने की आवश्यकता है।

ऐसे बढ़ाएं इम्यूनिटी

शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए क्या करना चाहिए, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन-**डॉ. पंकज वर्मा** बताते हैं, 'किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपको अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें। क्योंकि इनमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो आपके शरीर को घातक वायरस और संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में मदद करते हैं। इसके लिए अपनी डाइट में बादाम, मूंगफली, एवोकाडो और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। रेस्पिरेटरी सिस्टम को मजबूत और बेहतर बनाने के लिए आपको विटामिन सी से युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे- नीबू, संतरा, स्ट्रॉबेरी, आंवला और केले आदि को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे- शकरकंद, हरी सब्जियां, ब्रोकली और शिमला मिर्च आदि डाइट में शामिल करें।'

डॉ. पंकज आगे बताते हैं, 'खान-पान के अलावा वैक्सीनेशन बहुत जरूरी है। वैक्सीनेशन की मदद से आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी मजबूत कर सकते हैं। इसलिए वैक्सीनेशन की सभी डोज अगर नहीं ली है तो जरूर लें। इसके अलावा आपको संक्रमण से सुरक्षा के लिए अपने नाक, कान और गले को साफ रखना जरूरी है। अपने हाथों को लगातार साफ करते रहना है। साथ ही नियमित योग अभ्यास और एक्सरसाइज करते रहें।'

साफ-सफाई का रखें ख्याल

कोविड इंफेक्शन के बचने के लिए हाइजीन का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी और स्लीप मेडिसिन- **डॉ. नवनीत सूद** सलाह देते हैं, 'संक्रमण से सुरक्षा के लिए आप अपने नाक और गले को अच्छी तरह साफ रखें, क्योंकि कोरोना का संक्रमण नाक और गले के माध्यम से ही अधिकांशतः फैलता है। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद अपने गले और नाक की अच्छी तरह सफाई करें। सोने से पहले स्टीम का प्रयोग काफी लाभकारी साबित होता है। उसके साथ ही आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। हाथों को भी अच्छी तरह साफ करें। इसके लिए कुछ अंतराल पर हाथों को साबुन से धोते रहें या सैनिटाइजर से साफ करें। तुलसी और अदरक के काढ़े का सेवन करें और गर्म पानी के गरारे भी करते रहें। साथ ही इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए आपको नियमित रूप से व्यायाम और योग करते रहना चाहिए। रोजाना एक्सरसाइज के लिए 30 से 45 मिनट जरूर दें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें क्योंकि कई बार मानसिक तनाव और अवसाद इम्यून सिस्टम पर बुरा प्रभाव डालते हैं।'

सर्दी-फ्लू से बचाव के तरीके

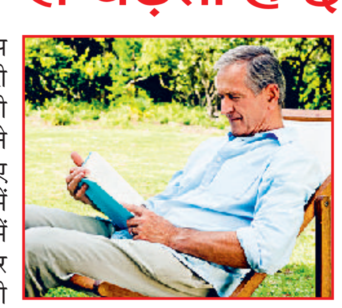
कोरोना वायरस के संक्रमण के अलावा सामान्य सर्दी और फ्लू से बचना भी जरूरी है। ऐसा क्यों, इस बारे में पूछने पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी- **डॉ. अनिमेष आर्या** बताते हैं, 'अपनी इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग बनाए रखने के लिए इस मौसम में आप खुद को सामान्य फ्लू से भी बचाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे भी इम्यून सिस्टम को नुकसान पहुंचता है। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाहर से आने के बाद घर में घुसते ही सबसे पहले हाथों को अच्छे से धोएं। उसके बाद आंख, मुंह और नाक की भी सफाई अच्छी तरह से करें। सामान्य पानी पीने की बजाय गुनगुने पानी का ही सेवन करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर हाथों को सैनिटाइज करें। सर्दी-जुकाम होने पर गर्म पानी के गरारे करें।

कोरोना वायरस हो या अन्य कोई घातक बीमारी, किसी भी तरह की बीमारी से बचाव के लिए आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होना बहुत जरूरी है। अगर आपको बहुत जल्दी जुकाम या फ्लू हो जाता है तो डॉक्टर से कंसल्ट करके फ्लू की वैक्सीन लगवा लें। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट महिलाएं और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को खास सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपको कोरोना से जुड़े लक्षण महसूस हों तो बिना देर किए नजदीकी अस्पताल में संपर्क करें और जरूरी जांच भी अवश्य करवाएं। इससे समय रहते आपका ट्रीटमेंट हो जाएगा। *

प्रस्तुति : सेहत फीचर्स

सजेशन

धूप लेने से बढ़ती है इम्यूनिटी



सर्दी के दिनों में कुछ देर धूप में बैठने से भी इम्यूनिटी बढ़ती है। सर्दियों की गुनगुनी धूप स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इस बारे में राम मनोहर लाहिया हॉस्पिटल, नई दिल्ली में डायटीशियन **अंजलि** बताती हैं, 'घंटों धूप में बैठकर बातें करना, काम करना या नींद लेना काफी फायदेमंद होता है। अब से कुछ दशक पहले तक पहले ये कॉमन एक्टिविटीज हुआ करती थीं। लेकिन आजकल की व्यस्त जीवनशैली में लोगों के पास धूप लेने का समय ही नहीं है। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने और इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए जिस प्रकार संतुलित भोजन जरूरी है। ठीक उसी प्रकार शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने और उसे बढ़ाने के लिए सर्दियों में कुछ देर धूप में बैठना जरूरी है। सर्दियों में धूप सेंकने से नींद बेहतर होती है। दरअसल, सूरज की रोशनी की वजह से हमारे शरीर में मौजूद मेलाटोनिन केमिकल कंट्रोल होता है, जो नींद को बेहतर बनाने में सहायक होता है। धूप सेंकने से हमारे शरीर की सरकेडियन रिदम (प्राकृतिक आंतरिक घड़ी) सुधरती है। ठंड में धूप में बैठने से अंदर से खुशी मिलती है, क्योंकि इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ता है। यह हार्मोन डिप्रेशन को कम करके हमें खुश रखता है। सर्दियों में धूप सेंकने से फोकस बढ़ता है और याददाश्त अच्छी होती है। धूप सेंकने से विटामिन डी बनता है। शरीर को स्वस्थ रखने में विटामिन डी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। विटामिन-डी से इम्यूनिटी बढ़ती है और हड्डियां मजबूत होती हैं। सर्दियों में धूप सेंकने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कुछ तरह के कैंसर का खतरा कम होता है। विटामिन-डी ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को भी कम करता है। सर्दियों में धूप सेंकने से आलस दूर होता है, तनाव, नींद की समस्या, फोबिया, सिजोफ्रेनिया जैसी समस्याएं कम हो सकती हैं। इससे सफेद रक्त कोशिकाओं का उत्पादन बढ़ता है, इससे संक्रमण से बचने में मदद मिलती है।' *

-अजेश कुमार

हेल्थ स्टडी

जब यूज करें अलार्म क्लॉक

हम में से बहुत लोग सुबह जल्द उठने के लिए अलार्म क्लॉक का यूज करते हैं। हालांकि आजकल अधिकांश लोग अलार्म क्लॉक के बजाय मोबाइल में अलार्म फिट करके सोते हैं। इनसे हमें समय पर उठने और अपनी रूटीन को सही वक्त पर शुरू करने में मदद मिलती है। लेकिन जापान की नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इंडस्ट्रियल हेल्थ के वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययन मे पाया है कि अलार्म क्लॉक की मदद से जागने पर हार्ट रेट बढ़ने और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुबह गहरी नींद में अचानक तेज अलार्म बजने से स्ट्रेस लेवल भी बढ़ता है। अगर आप अलार्म क्लॉक के बिना समय पर नहीं उठ सकते हैं तो फिर इसे अपने सिर से कम से कम एक मीटर दूर रखें और आवाज धीमी और मधुर टोन रखें। कई महिलाएं मानती हैं कि शादी, ब्याह या ईवनिंग पार्टीज में ग्लिटर वाली आईशैडो लगाए बिना मेकअप कंप्लीट नहीं हो पाता है। ग्लिटर आईशैडो से चेहरे के सौंदर्य में चार चांद लग जाते हैं। लेकिन नेत्र रोग विशेषज्ञों का मानना है कि ग्लिटर आईशैडो आंखों को नुकसान पहुंचा सकती है। इससे आंखों में इंफेक्शन, ड्राई आई सिंड्रोम और कॉर्निया में इरिटेशन की समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अगर आपको कोई आइज प्रॉब्लम है तो ग्लिटर आईशैडो लगाने से बचें। अगर आपकी आइज हेल्दी हैं तो भी ग्लिटर आईशैडो प्रयोग करने से पहले आई प्राइमर लगाना ठीक रहता है ताकि ये अपनी जगह पर टिकी रहे। *

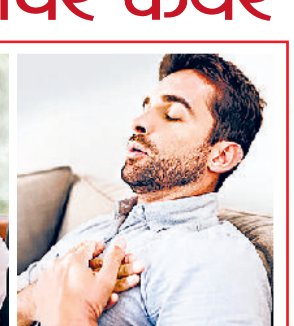
-शिखर चंद जैन

एलर्टनेस

संध्या सिंह

अगर आप हार्ट पेशेंट हैं तो इस कड़ाके की सर्दी में हार्ट अटैक का रिस्क बढ़ सकता है। ऐसे में इसकी प्रॉपर केयर करनी जरूरी है। जानिए हार्ट अटैक के संकेत, बचाव के तरीकों के बारे में।

सर्दी के इस मौसम में हार्ट की करें प्रॉपर केयर



सर्दी के मौसम में गर्मी की तुलना में हार्ट अटैक का खतरा 25 फीसदी बढ़ जाता है। लेकिन हम में से ज्यादातर लोग यह बात नहीं जानते कि ऐसा क्यों होता है? आइए, इस बारे में जान लेते हैं।

हार्ट अटैक अधिक होने की वजहें

सर्दी के मौसम में हार्मोनल बदलाव, ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ाते हैं। इसकी वजह से ब्लड उस स्थान पर पहुंचने में परेशानी महसूस करता है, जहां उसे वास्तव में जाना होता है। इसलिए लोगों को हार्ट अटैक इस मौसम में कहीं ज्यादा होता है। इसकी एक वजह यह भी है कि सर्दी के मौसम में सबका रक्तचाप बढ़ा होता है, जिस कारण कोरोनरी धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इससे हृदय और उसकी मांसपेशियों में रक्त और ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है। इसलिए भी इस मौसम में दिल का दौरा बाकी मौसमों की तुलना में ज्यादा पड़ता है।

ऐसे पहचानें संकेत

हार्ट अटैक के चार प्रमुख संकेत होते हैं। इनके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

- जब भी सीने में जकड़न और बेचैनी महसूस हो तो सावधान हो जाएं, यह दिल के दौरे का मूक संकेत हो सकता है।
- जब सांसें अचानक बहुत तेजी से चलने लगें और कोशिश करने के बाद भी नियंत्रण में ना आएं, तो मान लेना चाहिए कि दिल में कुछ गड़बड़ है।
- जब चक्कर आ रहा हो। साथ में बिना किसी वजह के पसीना भी बह रहा हो, तो इसे चिंतित करने वाला लक्षण समझना चाहिए। यह दिल के दौरे का सूचक हो सकता है।
- नब्ज कमजोर हो रही हो, साथ में बेचैनी भी बढ़ रही हो तो यह हार्ट अटैक का मूक संकेत हो सकता है।

इनके अलावा भी कई तरह के संकेत हो सकते हैं। मसलन पीठ, जबड़े या बाईं बांह में अचानक बहुत कमजोरी और पैरालिसिस की फीलिंग का होना। कभी-कभी यह दर्द दाईं बांह तक भी फैल जाता है। इस समय कई बार सीने में बिल्कुल दर्द नहीं होता। लेकिन यह भी दिल के दौरे का दर्द हो सकता है।

बचाव के उपाय

अगर आपकी या आपके घर में किसी सदस्य की हार्ट डिजीज की हिस्ट्री रही हो, तो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच हर छह महीने में करवाएं। फिर जांच के आधार पर डॉक्टर जिन भी दवाईयों का सेवन करने के लिए कहें, उसे लेते रहें।

- इस मौसम में अपने शरीर को ज्यादातर समय ऊनी कपड़ों से ढंककर रखें। भले बहुत सर्दी ना लग रही हो, लेकिन फिर भी सर्दी से बचाव का पूरा इंतजाम करके रखें।
- ऐसी जगहों और कार्यक्रमों में जाने से बचें, जहां देर तक खुले में यानी सीधे ठंड की जद में रहना हो।
- सर्दियों में नियमित व्यायाम करें। जिम जाना संभव ना हो, तो घर में ही थोड़ा बहुत व्यायाम जरूर करें।
- खाने में मौसमी फलों और सब्जियों को शामिल करें।
- इस मौसम में कम पानी पीने की भूल ना करें, कम से कम दिन में दो से तीन लीटर पानी जरूर पीएं और संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं।
- अपने वजन के बढ़ने पर नियंत्रण रखें।
- दिमाग में किसी भी तरह के तनाव को हावी ना होने दें। जितना हो सके दोस्तों या जिन लोगों से भावनात्मक रिश्ते महसूस करते हों, उनके साथ अच्छा समय बिताएं।
- इस मौसम में एक साथ ज्यादा खाना ना खाएं, बल्कि कई बार मील लें। इससे शरीर में ऊर्जा की निरंतरता बनी रहती है।

इन बातों का भी ध्यान रखें

- अगर आपको हार्ट प्रॉब्लम है तो सर्दियों के मौसम में जब सुबह घर से निकलें तो खुद को पूरी तरह से ढंककर जाएं।
- अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं तो इस मौसम में ब्लड प्रेशर की दवा लेना कतई ना भूलें। हार्ट और ब्लड प्रेशर दोनों के मरीज हैं, तो इस मौसम में ब्लड थिनर अवश्य लें।

कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि सर्दियों में विशेष रूप से अपने हृदय की सेहत का ध्यान रखें, क्योंकि सर्दियां इसके लिए खतरनाक होती है। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सर्दी के मौसम में आपको बार-बार पेशाब के लिए जाना पड़ता है। यहां तक कि जोर से हंसने या छींक आने भर से पेशाब निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि आपका ब्लैडर ओवरएक्टिव है। ऐसे में मलासन करना फायदेमंद है।

कूल्हे की मसल्स मजबूत बनाए मलासन

अगर आपका ब्लैडर यानी मूत्राशय ओवरएक्टिव है तो इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन कुछ योगासनों के जरिए इस पर काबू पाया जा सकता है। क्योंकि इस समस्या का कारण होता है पेल्विक फ्लोर की मसल्स का कमजोर होना। पेल्विक फ्लोर दरअसल, उन सभी मांसपेशियों का समूह है, जो मूत्राशय, गर्भाशय, प्रोस्टेट, योनि, मलाशय और गुदा से जुड़ी रहती हैं। पेल्विक क्षेत्र जांघ के ऊपर और नाभि के नीचे मौजूद होता है। नियमित योगासन एक ऐसा उपाय है, जिससे आप अपने पेल्विक फ्लोर को मजबूत कर सकते हैं। पेल्विक फ्लोर की मसल्स को मजबूत करने से बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों में भी सुधार होता है, तनाव कम होता है और समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। वैसे तो पेल्विक मसल्स को मजबूत करने के लिए कई योगासन हैं, जिनकी मदद ली जा सकती है जैसे- सूर्य नमस्कार, वज्रासन, वीरभद्रासन, भू-नमन आसन और मलासन। लेकिन इनमें जो सबसे आसान और प्रभावी आसन है, वह है-मलासन। इस योगासन को गारलैंड पोज के रूप में भी जाना जाता है।

मलासन की विधि : मलासन एक बेहद सरल योगासन है। आपको बस इतना करना है कि अपनी एड़ी पर जितना संभव हो उतना करीब बैठना है और अपनी जांघों को शरीर से अलग रखना है। पहले योगा मैट पर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। रीढ़ की हड्डी में खिंचाव के साथ पेट को अंदर की ओर ले जाएं और कंधों को खींचते हुए गहरी सांस लें। अब हाथों को प्रणाम की मुद्रा में लें और सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे घुटनों के बल बैठ जाएं। ध्यान रखें इस समय आपको अपने दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर टिकाना है और हथेलियों को बिल्कुल नमस्कार की मुद्रा में ले आना है। कुछ क्षणों बाद धीरे-धीरे सांस अंदर की ओर ले जाएं और फिर कुछ और सेकेंड बाद आसन को विराम दें। कम से कम दो या तीन बार इसे दोहराएं। शुरू में किसी सहारे के साथ करें। धीरे-धीरे बिना सहारे के आप इसे करने लगेंगे।

मलासन के फायदे : मलासन हमारे कूल्हों को खोलने में मदद करता है। यह कमर और आंतरिक जांघ की मसल्स को फैलाने और सिकोड़ने में भी मदद करता है। यह कूल्हों और आंतरिक जांघों के क्षेत्र में खिंचाव पैदा करता है। शरीर के निचले हिस्से को अनिवार्य रूप से स्ट्रेच करता है। इस योगासन से यूट्रस, ब्लैडर, छोटी आंत और रेक्टम आदि को मजबूती मिलती है। इसलिए इसे नियमित रूप से करने पर मूत्राशय पर नियंत्रण बेहतर होता है।

यह मूत्राशय पर हमारा नियंत्रण तो बढ़ाता ही है, इसके अन्य भी कई फायदे हैं। यह कूल्हों और जांघों की परेशानियों से निजात दिलाता है। इससे एकाग्रता बढ़ती है, जिन्हें सिक्स पैक एब्स बनाने का शौक होता है, उन्हें इस आसन के जरिए बहुत मदद मिलती है। इससे डाइजेशन सही रहता है। मेटाबॉलिज्म की कार्यक्षमता बढ़ती है। कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। पेट की मांसपेशियां टोन होती हैं। साथ ही यह घुटनों और टखनों को लचीला बनाता है।

बरतें सावधानी : यदि आपके घुटनों या रीढ़ की हड्डी में चोट लगी है तो इस आसन को भूलकर ना करें वरना आपका दर्द बढ़ जाएगा। बिना मल त्यागे कभी मलासन ना करें। मलासन करते समय अगर जरा भी परेशानी हो तो बेहतर संतुलन के लिए एड़ियों के नीचे शुरुआत में कोई मोटा सपोर्ट रख लें। अगर आपका वजन ज्यादा है तो शुरुआत में ऐसी जगह में इस आसन को करें, जहां अपना संतुलन बनाए रखने के लिए आप किसी चीज को पकड़ सकें वरना चोट लगने का डर रहता है। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

होटल के सामने खड़ी बाइक चोरी

धारूहेड़ा। एनएच-48 पर होटल के सामने खड़ी एक बाइक चोरी हो गई। पुलिस को दर्ज शिकायत में बहरोड़ के तुलसी उपवन निवासी बाबूलाल ने बताया कि वह बाइक लेकर किसी काम से धारूहेड़ा आया था। वापस घर जाते समय वह एक होटल पर खाना खाने के लिए रुका था। जब वह होटल से खाना खाने के बाद बाहर आया तो उसे बाइक गायब मिली। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

नशीले पदार्थ स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने इंद्रा फन फूड पार्क के पास नशीला पदार्थ स्मैक बेचने के आरोप में एक युवक को गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि एक युवक पार्क के पास एक खाली प्लॉट में नशीला पदार्थ बेच रहा है। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने उसे काबू कर लिया। पूछताछ करने पर उसने अपना नाम फतेहसिंह निवासी पहल, राजस्थान बताया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 2.28 ग्राम स्मैक बरामद हुई। आरोपी को जल्द ही अदालत में पेश किया जाएगा।

वाहन की चपेट में आकर युवक गंभीर

रेवाड़ी। महेंद्रगढ़ रोड पर अज्ञात वाहन की चपेट में आने से एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। देहलावास निवासी अरविंद बावल की एक कंपनी में ड्यूटी करने के बाद बाइक से घर लौट रहा था। जाडरा व बालावास के बीच किसी वाहन ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने उसके भाई जसबीर की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद वाहन चालक की तलाश शुरू कर दी।

हथियार उपलब्ध कराने का आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने हथियार उपलब्ध कराने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने 25 जुलाई 2021 को एक आरोपी को देसी कट्टे के साथ गिरफ्तार किया था। आरोपी से पूछताछ के बाद उसने बताया था कि उसने देसी कट्टा यूपी के किनोनी निवासी गौतम से लिया था। गौतम काफी से समय से फरार चल रहा था। पुलिस ने उसे गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश करते हुए जेल भेज दिया।

हत्या का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

रेवाड़ी। साढ़े तीन साल पहले कसोला में हुई हत्या के एक आरोपी को कसोला पुलिस ने प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने हत्या के बाद 8 जून 2020 को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करते हुए कई आरोपियों को गिरफ्तार किया था। इस मामले में कसोला निवासी ब्रह्मपाल को प्रोडक्शन वारंट पर लिया था। पूछताछ करने के बाद उसे कोर्ट में पेश करते हुए जेल भेज दिया गया।

जुआ खेलने के आरोप में तीन गिरफ्तार

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना क्षेत्र में जुआ खेलने के आरोप में पुलिस ने तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार न्यू आदर्श नगर निवासी राजकुमार, गुर्जरवाड़ा निवासी रणजीत और सतीश ताश के रूप में जुआ खेल रहे थे। तीनों को मौके पर जाकर पुलिस ने काबू कर लिया। उनके कब्जे से 7670 रुपये बरामद हुए।

गाड़ी सहित हादसे का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। गत वर्ष 12 दिसंबर को कसोला चौक के पास सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार हुए गाड़ी चालक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच करते हुए राजस्थान के खुशालवास निवासी कासम खान को गिरफ्तार किया है। उसके कब्जे से एक गाड़ी भी बरामद की गई है। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

राजकीय विद्यालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को मिलेगी निःशुल्क यातायात सुविधा

भिवानी जिले में केवल बवानीखेड़ा खंड को किया गया नोमिनेट

दीपक कुमार डुमड़ा ▶▶ बवानीखेड़ा

शिक्षा विभाग द्वारा विद्यार्थियों की शिक्षा सुधार व शिक्षा स्तर को ऊँचा उठाने के लिए अलग अलग प्रकार की नीति अपनाने का कार्य किया जाता है। कभी सैट, मैट परीक्षा, विभिन्न प्रकार के कंपीटीशन,सुपर.100, बुनियाद आदि.आदि। अब शिक्षा विभाग द्वारा आगवामन की सुविधाओं को लेकर सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले कक्षा पहली से 12वीं तक के ऐसे विद्यार्थियों के लिए जिन्हें विद्यालय जाने के लिए एक किलो मीटर से अधिक की दूरी तय करनी होती है, उनके लिए निःशुल्क यातायात की व्यवस्था की योजना को अमलीजामा पहनाने का कार्य किया जाएगा।

पायलेट प्रोजेक्ट में बवानी खेड़ा को किया शामिल

इसे खंड बवानी खेड़ा का सौभाग्य कहें या खंड के अधिकारी आनंद कुमार शर्मा सहित तमाम शिक्षा विभाग के शिक्षकों व कर्मचारियों की कार्यप्रणाली जिसने उच्चाधिकारियों को प्रभावित किया और भिवानी जिले में बवानी खेड़ा खंड में इस पॉलिसी की स्वीकृति दी गई है। क्योंकि प्रथम चरण में प्रदेश के एक जिले के एक खंड में इस पायलेट प्रोजेक्ट के रूप में कार्य करने की स्वीकृति की जा रही है जिसमें खंड बवानीखेड़ा को चुना गया है। इस प्रोजेक्ट के लिए विद्यालय की प्रबंधन समिति की भी विशेष भागीदारी रहेगी जिसके भुगतान के लिए बजट उपलब्ध करवाया जाएगा।

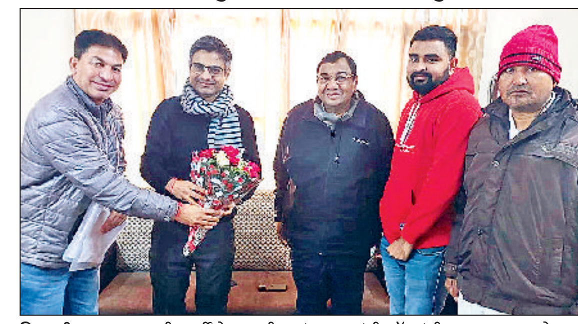
एक किलोमीटर से अधिक दूरी वाले विद्यार्थियों को मिलेगा लाभ

इस योजना के लिए ऐसे विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा जिनकी विद्यालय से दूरी एक मिलोमीटर से अधिक पड़ती है उनकी पहचान,रूट पहचान, पूरे विद्यालयों के छात्रों की गणना कलस्टर के माध्यम से पूरे खंड की लाभार्थी पात्र छात्रों की गणना आदि करके उसे जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी के पास भेजनी होगी ताकि शीतकालीन अवकाश के बाद विद्यालय खुलने पर पात्र विद्यार्थियों को इस योजना का लाभ मिल सके।

अधिकारियों को जाता है श्रेय

यातायात की सुविधा को लेकर खंड बवानी खेड़ा का नाम देने को लेकर खंड शिक्षा अधिकारी आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि इसका श्रेय खंड शिक्षा अधिकारी नरेश महताए खंड मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष देवी नागर सहित आलाअधिकारियों को जाता है कि उन्होंने खंड बवानी खेड़ा पर यकीन किया और उन्हें इस मौके से नवाजा है। इस सुविधा के लिए सभी संबंधित कलस्टर हेड व अन्य को अवगत करवाया गया है ताकि इसकी सूची बनाकर उच्चाधिकारियों को भेजी जा सके।

आप के सहसचिव श्रीकांत ने डॉ. संदीप और डॉ. सुशील से की मुलाकात



भिवानी। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संगठन मंत्री डॉ. संदीप पाठक व प्रदेशाध्यक्ष डॉ. सुशील गुप्ता के संगठन को राष्ट्रीय स्तर पर बनाने को लेकर आप के सहसचिव श्रीकान्त योगी ने भीमसिंह महेशवाल के साथ मुलाकात की। श्रीकान्त योगी ने बताया कि विमुक्त घुमंतु अर्धघुमंतू जनजातियों में 666 जातियां और 193 कबीले होते थे, जिन्होंने आजादी के लिए काफी परेशानी उठाई और गोरिल्ला युद्ध में अहम भूमिका निभाई। देश के आजाद होने के 5 साल बाद 31 अगस्त 1952 को डीएनटी जातियों को आजाद किया गया। श्रीकान्त ने मांग की कि डीएनटी जातियों के लिए आयोग, निगम और बोर्ड के अध्यक्ष नियुक्त किए जाएं। इसके साथ-साथ प्रत्येक जिले में एक-एक चौक, स्कूल और यूनिवर्सिटी को डीएनटी योद्धाओं के नाम पर रखा जाए, जिससे कि सभी जातियां आगे बढ़ चढ़कर काम कर सके।

संकल्प यात्रा के दौरान गिनाई योजनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

तोशाम। विकसित भारत संकल्प यात्रा के दौरान स्टॉलों पर जानकारी लेते पूर्व विधायक शशिरंजन परमार।

बुधवार को विकसित भारत संकल्प यात्रा हलके के गांव लेघा भानान, लेघा हेतवान, मालवास कोहाड़, मालवास देवसर व चंदावास गांव में पंहुची। उपस्थित लोगों को विकसित भारत का संकल्प दिलाया गया। यात्रा में शिरकत करते हुए पूर्व विधायक शशिरंजन परमार ने कहा कि सरकार द्वारा देश के गरीब, महिला, किसान व युवा के उत्थान के लिए कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार द्वारा समाज के गरीब वगारे् के कल्याण के लिए निरंतर कार्य किया जा रहा है।

विकसित भारत संकल्प यात्रा की मोदी सरकार की गारंटी वाली गाड़ी गरीब वंचित पात्र लोगों को मौके पर उनका हक दिलवा रही है। लोगों को केंद्र व प्रदेश सरकार की योजनाओं का संकल्प यात्रा के दौरान मौके पर घर द्वार पर लाभ दिया जा रहा है। पूर्व विधायक ने कहा कि विकसित भारत संकल्प यात्रा की वैन के माध्यम से लोगों को केंद्र एवं प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी जा रही है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा महिलाओं को स्वच्छ ईधन उपलब्ध करवाने के लिए गरीब पात्र परिवारों को उज्ज्वला योजना के तहत घरेलू गैस कनेक्शन दिए जा रहे हैं।

मकर संक्राती पर्व पर मिलन समारोह आयोजित

लोहारू। बार एसोसिएशन द्वारा बुधवार को मकर सक्रांति पर्व के उपलक्ष बार सभागार में प्रधान सुरेंद्र सिंह श्योराण ओबरा की अध्यक्षता में मिलन समारोह का आयोजन किया गया।

इस उपलक्ष में फैमिली कोर्ट लोहारू के जज अश्वनी कुमार तथा एसडीजेएम सीनियर डिवीजन जुडिशल जज जितेंद्र सिंह उपस्थित रहे। न्यायिक अधिकारियों ने बार और बेंच के मधुर संबंध बनाए रखने का आह्वान करते हुए अधिवक्ताओं को मकर संक्रांति पर्व की शुभकामनाएं दी। बार एसोसिएशन के प्रधान सुरेंद्र सिंह ओबरा ने भी बार और बेंच के मधुर सम्बन्धों को कायम रखने का आस्वासन दिया। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में त्योहारों का अलग ही महत्व है।

ग्रामीण खेलकूद प्रतियोगिता में दिखती है हरियाणवी संस्कृति की झलकः फरटिया

लोहारू। जिला परिषद के पूर्व अध्यक्ष एवं समाज राजवीर फरटिया ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में आयोजित होने वाली खेलकूद प्रतियोगिताओं में हरियाणवी संस्कृति की झलक दिखाई देती है, युवाओं को इन प्रतियोगिताओं में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। राजवीर फरटिया गांव खुप्पा कला में आयोजित खेलकूद प्रतियोगिता के समापन मौके पर विजेताओं को पुरस्कार वितरित करते हुए कार्यक्रम को बतौर मुख्यातिथि संबोधित कर रहे थे। राजवीर फरटिया ने कहा कि ग्रामीण युवाओं को सामाजिक बुराइयों से दूर रहते हुए खेलकूद और सांस्कृतिक गतिविधियों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेना चाहिए। इस मौके पर बाबा मक्खन पूरी क्रिकेट प्रतियोगिता के अलावा बूढ़ों की दौड़,लड़कियों की दौड, मटकी दौड़ सहित अनेक प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई। मटकी दौड़ में कविता ने प्रथम,धापा ने द्वितीय और कलावती ने तृतीय, बूढ़ा दौड़ में सूबे सिंह ने प्रथम ,प्रताप सिंह ने द्वितीय और शेर सिंह ने तृतीय स्थान हासिल किया।

युवाओं की रिहाई की मांग को लेकर सौंपा मांगपत्र

रोजगार की आवाज उठाने पर पकड़े युवाओं को करें रिहा

बढ़ती बेरोजगारी व अन्य कुव्यवस्थाओं के चलते युवा वर्ग है हताशा और निराशा का शिकार : सुरेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

इन दिनों देश के वर्तमान हालात, बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी व अन्य कुव्यवस्थाओं के चलते युवा वर्ग हताशा व निराशा का शिकार है। बेरोजगारी के दाग को झेलते हुए व मानसिक दबाव के चलते परेशान युवा किसी ना किसी तरह सरकार तक अपनी बात पहुंचाने का प्रयास करता है, ताकि देश से बेरोजगारी दूर करने की दिशा में कोई कदम बढ़ाए। ऐसा ही मामला बीते दिनों दिल्ली में देखने को मिला था,जहां कुछ युवक.युवतियों ने नियमों को तोड़ते हुए संसद में घुसकर बेरोजगारी के खिलाफ आवाज उठाइ, जिन्हे गिरफ्तार कर लिया गया था। उन्ही युवक.युवतियों को रिहा किए जाने की मांग को लेकर बुधवार को विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने उपायुक्त के माध्यम से राष्ट्रपति के नाम मांगपत्र सौंपा। इस मौके पर राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष सुरेश प्रजापति ने कहा कि देश का युवा वर्ग इन दिनों भयंकर बेरोजगारी की मार झेल रहा है तथा उसे अपना भविष्य सिर्फ अंधकार में नजर आ रहा है। बेरोजगारी की इसी कुंठा के चलते 13 दिसंबर 2023 को सागर शर्मा, मनोरंजन डी, अनमोल शिंदे, नीलम दक्ष, महेश कुमावत व ललित झा द्वारा उठाया गया कदम बेशक नियम विरूद्ध था, लेकिन उसके बावजूद भी उन्होंने देश के महान सपूत शहीदे आजम भगत सिंह की राह पर चलते हुए इंकलाब जिंदाबाद, भारत माता की जयं के जरिए युवाओं के भविष्य से जुड़े मुद्दों को रखा गया तथा संसद में युवाओं के लिए रोजगार की राह प्रशस्त किए जाने की आवाज उठाई। उन्होंने कहा कि 17 दिन की पुलिस कस्टेडी के बाद भी उनकी किसी आतंकी संगठन व देश विरोधी ताकतों से जुड़ाव,लगाव के संदेश की पुष्टि नहीं हुई। इस मौके पर बहुजन क्रांति मोर्चा के जिला संयोजक सतीश मेहरा ने कहा कि उक्त सभी युवा पढ़े.लिखे है तथा रोजगार हासिल कर देश की तरक्की में अपना योगदान देना चाहते है। लेकिन देश में छाई बेरोजगारी की समस्या देश को तरक्की के पथ पर आगे बढ़ाने के युवाओं के सपने को ग्रहण लगा रही है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर गणेशीलाल वर्मा, बढामी, भगवानी, माया, सरोज, मनफूल सिंह, दर्शन नाथुवास, संजीव, कुलदीप,संजय, रामपाल, सत्यम, शमशेर, मनोज कुमार, संजीव, हरीश कुमार, सोमबीर, राजपाल,लीलावती, रोशनी, रमेश दहिया प्रधान, अंकुर,अंकुश सिंह, रामकुमार, विजय कुमार, रामपाल सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

प्राइमरी अध्यापकों ने बीईओ रघुवीर सिंह से की मीटिंग

तोशाम। प्राइमरी अध्यापक अपने कार्य के प्रति गंभीर है, उनके कार्य में कभी कोई कोताही नहीं होती। उक्त शब्द राजकीय प्राथमिक खंड प्रधान संजय बुशान ने कार्यकारिणी के साथ खंड शिक्षा अधिकारी रघुवीर सिंह व बीआरसी विजय सिंह सांगवान से बैठक के दौरान कहे। संजय ने बीईओ से विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की, जिसमें एमआईएस व यूडाइस महत्वपूर्ण मुद्दा रहा,जिसमें प्राइमरी अध्यापकों के बिल्कुल भी कोताही नहीं होने की बात कही गई। बुशान ने कहा कि यूडाइस में एमआईस में समय-समय पर बदलाव कर दिए जाते हैं, जिससे अध्यापकों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है और स्टूडेंट जोड़ने का अधिकार क्षेत्र खंड सत्र पर होता है, जबकि इसको कलस्टर स्तर पर होना चाहिए। सभी प्राथमिक स्कूलों की वेतन वेतन तिथि पर ही निकलवाने की बात रखी गई। तथा बजट को समय पर डालने व बजट अभाव में वेतन देरी नहीं होनी चाहिए। बीईओ रघुवीर सिंह ने राजकीय प्राथमिक अध्यापक संघ को खंड स्तर पर कोई भी दिक्कत नहीं होने की बात कही।

संकल्प यात्रा के पहुंचने पर हुए कार्यक्रम

- उपस्थित लोगों ने हमारा संकल्प विकसित भारत की ली शपथ
- जिले में कल संपन्न हो जाएगी विकसित भारत संकल्प यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

जिले में विकसित भारत संकल्प यात्रा अपने अंतिम पड़ाव पर है, अब केवल दो गांवों में ही कार्यक्रमों का आयोजन होना है, इसके बाद विकसित भारत संकल्प यात्रा संपन्न हो जाएगी। बुधवार को जिला के दो गांवों में यात्रा के तहत कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। घसौला और रामनगर कपूरी गांव में आयोजित कार्यक्रम में अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. जयेन्द्र सिंह व ओमबीर महराणा ने मुख्यतिथि के तौर पर भाग लिया।

भिवानी। यात्रा में स्टॉल का अवलोकन करते एडीसी।

जिले में पिछले एक माह से भी ज्यादा समय से विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत विभिन्न गांवों में कार्यक्रम लगातार जारी हैं। इसी कड़ी में बुधवार को घसौला और रामनगर कपूरी गांवों में यात्रा के तहत लोगों को केन्द्र व राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ देने के लिए कार्यक्रम हुए। जिले में यात्रा के तहत कल बलकरा व संतोखपुरा में कार्यक्रम होंगे, जिसके बाद यात्रा संपन्न हो जाएगी। कार्यक्रम में अतिथियों ने उपस्थित लोगों को हमारा संकल्प विकसित भारत की शपथ दिलाई और उत्कृष्ट कार्य करने वालों को सम्मानित किया। कार्यक्रम में योजना के लाभार्थियों को सरकार की जनहितकारी योजनाओं की जानकारी दी व विभिन्न सेवाओं से लाभान्वित किया।

विभिन्न विभागों ने लगाई स्टॉल व प्रदर्शनी

इस दौरान विभिन्न विभागों द्वारा स्टॉल व प्रदर्शनी लगाकर लोगों को योजनाओं व सरकारी सेवाओं की जानकारी देने के साथ-साथ स्वास्थ्य की जांच भी की। संकल्प यात्रा-जनसंवाद पूरे देश में सरकार की प्रमुख योजनाओं की संपूर्ण पहुंच सुनिश्चित करने के उद्देश्य से चलाई गई, ताकि योजनाओं का लाभ समयबद्ध तरीके से सभी लक्षित लाभार्थियों तक लाभ पहुंचे।

दोहरीकरण कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित

रेवाड़ी। उत्तर रेलवे के लखनऊ मंडल के बाराबंकी-अयोध्या कैंट-शाहगंज-जफराबाद रेलखंड पर दोहरीकरण कार्य के कारण नॉन इंटरलॉकिग कार्य किया जा रहा है। कार्य के कारण रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। उत्तर पश्चिम रेलवे केसीपीआरओ कैप्टन शशि किरण ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसवाएं मार्ग परिवर्तित रहेगी। गाड़ी संख्या 15623 भगत की कोठी-कामाख्या ट्रेन 16 जनवरी को भगत की कोठी से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग वाया लखनऊ-मां बेल्हादेवी धाम प्रतापगढ़-वाराणसी होकर संचालित होगी। गाड़ी संख्या 15715 किशनगंज-अजमेर ट्रेन 16 व 19 जनवरी को किशनगंज से प्रस्थान करके परिवर्तित मार्ग वाया शाहगंज-जौनपुर-जौनपुर सिटी-सुल्तानपुर-लखनऊ होकर संचालित होगी।

प्रतिभावान विद्यार्थियों को जैकेट वितरण करना सराहनीय कार्यः गुप्ता

जरूरतमंदों की सेवा करना वास्तव में सच्ची सेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

वैश्य महाविद्यालय भिवानी के युवा रेडक्रॉस प्रकोष्ठ द्वारा महाविद्यालय के प्रतिभावान विद्यार्थियों को सर्दी से बचने के लिए जैकेट वितरण कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के सेमिनार हॉल में किया गया।

भिवानी। कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक।

समारोह का शुभारंभ मुख्य अतिथि वैश्य महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष एडवोकेट शिवरत्न गुप्ता, वैश्य महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव सुरेश गुप्ता,वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के ट्रस्टी विजय किशन अग्रवाल, महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ.संजय गोयल, वैश्य महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता के सुपुत्र प्रियांश गुप्ता, महाविद्यालय के युवा रेडक्रॉस प्रकोष्ठ की अध्यक्षा डॉ. मधु गुप्ता,अध्यक्ष डॉ.अनिल शर्मा द्वारा मां सरस्वती के चित्र के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। विधार्थियों को संबोधित करते हुए वैश्य महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता ने कहा कि जरूरतमंदों की सेवा करना वास्तव में सच्ची सेवा है,मनुष्य को निस्वार्थ भाव से जनसेवी कायोंर् में अग्रणी रहकर कार्य करने चाहिए।

विद्यार्थियों को एकाग्रता से पढ़ाई करने की दी सलाह

मनुष्य द्वारा किए गए कमोंर् के अनुसार ही उसे फल मिलता है उन्होंने विद्यार्थियों को संदेश देते हुए कहा कि वे सदकर्म करते हुए अपने पथ पर अग्रसर हो। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष एडवोकेट शिवरत्न गुप्ता ने अपने संबोधन में कहा कि विद्यार्थियों को एकाग्रता से पढ़ाई करते हुए आगे बढ़ने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय की रेडक्रॉस शाखा एवं महाविद्यालय प्रबंधन द्वारा प्रतिभावान गरीब विद्यार्थियों के जैकेट वितरण कर बहुत ही सराहनीय कार्य किया है जिसके लिए वे बधाई के पात्र हैं। उन्होंने कहा कि भिवानी के विद्यार्थी _अपनी प्रतिभा के दम पर हर क्षेत्र में अपना डंका बजा रहे हैं। महाविद्यालय प्रबंध समिति के महासचिव डॉ. सुरेश गुप्ता ने अपने संबोधन में कहा कि महाविद्यालय प्रबंधन विद्यार्थियों के सवांर्गीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि आज 175 विद्यार्थियों को गरम जैकेट वितरित की गई है।जो की सराहनीय है। उन्होंने कहा कि उनका ड्रीम है कि वैश्य महाविद्यालय में पढ़ने वाला विद्यार्थी डिग्री के साथ.साथ रोजगार भी साथ लेकर जाए।

उपमंडल स्तरीय सतर्कता कमेटी की बैठक आयोजित

तोशाम। नायब तहसीलदार की अध्यक्षता में बुधवार को उपमंडल परिसर भवन में उपमंडल स्तरीय सतर्कता एवं निगरानी कमेटी की बैठक हुई। बैठक में एएसपी लोगेश कुमार विशेषतौर पर शामिल हुए। एएसपी लोगेश कुमार ने संबंधित विभाग को निर्देश दिए कि अनुसूचित जाति से संबंधित अत्याचार के मामलों में त्वरित कार्रवाई की जाएए ताकि दोषी व्यक्ति किसी भी तरह से बच न सकें। उन्होंने कल्याण विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि अनुसूचित जाति के पात्र व्यक्तियों को मिलने वाली सरकारी सहायता राशि समय पर मिलनी चाहिए। बैठक के दौरान एएसपी लोगेश कुमार ने अनुसूचित जाति अत्याचार से संबंधित मामलों में पुलिस कार्रवाई व सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता राशि प्रदान करने के बारे में समीक्षा की। एएसपी लोगेश कुमार ने कहा कि अनुसूचित जाति के परिवारों के साथ कोई भी अन्याय का मामला आता है तो उन्हें तुरंत सूचित किया जाए ताकि पीड़ित एवं प्रभावित परिवारों को निष्पक्ष न्याय दिलाया जा सके।

खबर संक्षेप

लिंगानुपात में सुधार के किए जाएं गंभीर प्रयास : डीसी

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जिला में लिंगानुपात में सुधार को लेकर गंभीरता के साथ प्रयास करें और प्रसव पूर्व लिंग जांच एवं कन्या भ्रूण हत्या में संलिप्त व्यक्तियों के खिलाफ ज्यादा से ज्यादा रेड करें। ऐसे दोषी व्यक्तियों की सूचना जिला प्रशासन को उपलब्ध करवाएं। सरकार के

रिटायर्ड रीडर रामकुमार के निधन पर जताया शोक

भिवानी। झज्जर में अदालती सेवा में रीडर के पद से रिटायर हुए रामकुमार शर्मा का विगत तीन जनवरी को आकस्मिक निधन हो गया, वे लम्बे अरसे तक झज्जर अदालत में विभिन्न पदों पर सेवा के उपरांत रीडर पद से रिटायर्ड हुए थे, वे लगभग 70 वर्ष के थे। रामकुमार एक धार्मिक प्रवृत्ति के मिलनसार व्यक्ति थे। वे अपने पीछे पत्नी के अतिरिक्त तीन बेटे, दो बेटियां छोड़कर गए हैं। उनके बड़े बेटे कमल शर्मा भिवानी अदालत में रीडर के पद पर कार्यरत हैं।

युवक सुसाइड प्रकरण में महिला सहित दो पर केस

रेवाड़ी। गत मंगलवार को रामगढ़ रोड पर फंदे से लटके मिले शव के मामले में मृतक के भाई ने उसके साथ रहने वाली महिला सहित दो लोगों के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का केस दर्ज कराया है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। रामगढ़ रोड पर एक युवक का शव पेड़ से लटकता हुआ मिला था। उसकी बाइक घटनास्थल पर ही खड़ी थी।

गोवंश को लेकर नप अधिकारी कोर्ट में तलब

रेवाड़ी। सीएलजी समिति के अध्यक्ष सुनील भार्गव एडवोकेट की ओर से शहर में सड़कों पर घूमते बेसहारा गोवंश को लेकर नगर परिषद के खिलाफ दायर किए गए अवमानना के केस में बुधवार को सुनवाई की गई। एडवोकेट ने जिला एवं सत्र न्यायाधीश विमल कुमार की कोर्ट में केस दायर किया हुआ है। कोर्ट ने नगर परिषद सचिव या ईओ को 22 जनवरी को न्यायालय में जवाब देने के आदेश दिए हैं।

आप नेता डॉ. पाठक ने शिक्षा व्यवस्था को लेकर सरकार को घेरा

832 स्कूल बंद करने से 7349 बच्चों का भविष्य अंधकारमय

- प्रदेश के सरकारी स्कूलों में न पानी-बिजली और न ही शौचालय की व्यवस्था : संदीप
- आप के राष्ट्रीय महामंत्री ने कमला भवन में पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की ली बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। आप कार्यकर्ताओं को संबोधित करते राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) एवं सांसद डॉ. संदीप पाठक।

आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय महामंत्री (संगठन) एवं राज्यसभा सांसद डॉ. संदीप पाठक ने बुधवार को कमला भवन में पहुंचे। उन्होंने भिवानी, महेंद्रगढ़ व चरखी दादरी के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं की बैठक ली। उनके साथ आप प्रदेशाध्यक्ष एवं सांसद डॉ. सुशील गुप्ता और वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष अनुराग ढांडा मौजूद रहे। सांसद डॉ. पाठक ने प्रदेश सरकार को घेरते हुए कहा कि प्रदेश में शिक्षा व्यवस्था पूरी तरह से चौपट हो चुकी है। भाजपा जजपा सरकार द्वारा प्रदेश में मर्जर के नाम पर 832 स्कूलों को बंद किया जा रहा है, जिससे लगभग 7349 बच्चों का भविष्य अंधकारमय है। वहीं सरकार ने 1032 निजी स्कूलों की मान्यता रद कर दी है, जिससे लगभग 60 हजार बच्चों के भविष्य पर खतरा मंडरा रहा हैं।

प्रदेश सरकार को हाईकोर्ट से लग चुकी फटकार

उन्होंने कहा कि शिक्षा व्यवस्था की बदहाली की वजह से सरकार को हाईकोर्ट से पांच लाख रुपये का जुर्माना एवं फटकार लग चुकी है। मुख्यमंत्री मनोहर लाल को जवाब देना चाहिए कि प्राइमरी स्कूलों में 20 से कम बच्चे क्यों हुए, विस में सरकार ने खुद बताया था कि प्रदेश के 1500 से ज्यादा स्कूलों में टॉयलेट नहीं, 8000 से ज्यादा क्लासरूम की कमी है, जिसकारण बच्चे जमीन पर पेड़ के नीचे पढ़ने को मजबूर है। सैंकड़ों स्कूलों में पेयजल एवं बिजली कनेक्शन नहीं है। इसके अलावा स्कूलों में बच्चे सुरक्षित नहीं है, पिछले दिनों रेवाड़ी के स्कूल की दीवार गिरने से 12 साल के बच्चे की मृत्यु हो गई। सरकारी स्कूलों में 30 हजार से ज्यादा शिक्षकों के पद खाली हैं, कई स्कूलों में चार कक्षाओं पर एक ही टीचर है। डॉ. पाठक ने कहा कि आप ने पहले दिल्ली और अब पंजाब में स्कूलों को वर्ल्ड क्लास बनाया, वहां बच्चे प्राइवेट स्कूलों को छोड़कर सरकारी स्कूलों में आ रहे हैं। आप 2024 में हरियाणा में सरकार बनाकर सरकारी स्कूलों को बेहतरीन बनाएगी। इस दौरान जिलाध्यक्ष गीता श्योराण लाखलान, स्टेट संयुक्त सचिव इंदु शर्मा, दादरी जिलाध्यक्ष धनराज कुंडू मौजूद रहे।

जरूरतमंदों को वितरित की रजाइयां

- गरीबों क ठंड से बचाने को जेसीआई ने चलाया अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। जरुरतमंदों को रजाई वितरित करते जेसीआई भिवान के सदस्य।

कड़ाके की ठंड में आमजन का जीना दूभर हो गया है, ठंड से बचने के लिए लोग घरों में दुबके बैठे है, लेकिन वहीं बहुत से लोग ऐसे है, जिनके पास ठंड से बचने के लिए कोई साधन ही नहीं है, ऐसे ही जरूरतमंद लोगों की मदद के लिए जेसीआई भिवानी ने अभियान चलाते हुए बुधवार को प्रेक्षा विहार के नजदीक करीबन 100 जरूरतमंदों को रिजाई वितरित की। कार्यक्रम के संयोजक जेसी राजीव मित्तल ने कहा कि कड़ाके की ठंड में जरूरतमंद व असहायों को गर्म कंबल व वस्त्र देना सबसे पुण्य कार्य है। जरूरतमंदों की मदद की सोच के साथ जेसीआई भिवानी ने रिजाई वितरण अभियान चलाया। जेसी अमित बंसल ने कहा कि ठंड के बढ़ने से लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा हैं, ऐसे में ठंड की सबसे ज्यादा मार गरीब तबके लोगों को पर पड़ती हैं, जो असहाय व जरूरतमंद है, इसीलिए जेसीआई भिवानी द्वारा जरूरमंदों की मदद के लिए लगातार तीसरे वर्ष कंबल वितरण अभियान चलाया है। इस मौके पर रमेश बंसल, रमन जैन, सुशील बुवानीवाला, पुलकित सिंगला, पंकज गोयल, सुशील लोहिया, राहुल बसिया, तरूण, शुभम, प्रकाश मितल, प्रदीप गर्ग, श्रेयांश अग्रवाल मौजूद रहे।

पांच रक्तदाताओं ने बचाई दो अनमोल जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। रक्तदान करते युवाओं को बैज लगाते रक्तवीर राजेश डूडेजा। फोटो :हरिभूमि

रक्त ही एकमात्र ऐसा जीवनदायिनी पदार्थ है, जिसका निर्माण किसी फैक्ट्री या कारखाने में नहीं किया जा सकता, रक्त की पूर्ति केवल नियमित रक्तदान करने से ही पूरी हो सकती है, इसलिए हमें बढ़ चढ़कर रक्तदान करना चाहिए और लोगों को रक्तदान के प्रति जागरूक करना चाहिए। बुधवार को कड़कती ठंड में दो निजी अस्पतालों में अलग-अलग ग्रुप की पांच यूनिट की जरूरत होने पर डायलिसिस मरीज के लिए ओ पोजटिव के रक्तदाता मुकेश दाहिया ने 12वीं बार, सुनील ने दूसरी बार, रामकिशन ने 5वीं बार ब्लड बैंक में पहुंचकर रक्तदान किया। वहीं गर्भवती के लिए बी पॉजिटिव फ्रेश ब्लड की जरूरत होने पर राकेश देवसर ने पांचवीं बार व पवन ने पहली बार रक्तदान किया। रक्तवीर राजेश डुडेजा ने बताया कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है, इसलिए हर व्यक्ति को जीवन में रक्तदान जरूर करना चाहिए। युवाओं में सेवाभाव की भावना से ही समाज और राष्ट्र का भला हो सकता है, युवाओं को स्वयं रक्तदान के लिए जागरूक होने के साथ साथ दूसरों को भी जागरूक करना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. मंदीप पंघाल, लैब टेक्नीशियन, सतीश कुमार, राहुल तंवर, योगेश कुमार आदि मौजूद थे।

अग्निवीर योजना के तहत आवेदन प्रक्रिया आठ से

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

अग्निवीर योजना के तहत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया आठ फरवरी से 21 मार्च 2024 तक होगी। ऑनलाइन परीक्षा के लिए अभ्यर्थी द्वारा प्रति आवेदक परीक्षा शुल्क 250 रुपए का भुगतान किया जाना है। सेना भर्ती वर्ष 2024.25 के लिए अग्निवीरों की भर्ती दो चरणों में की जाएगी, प्रथम चरण में ऑनलाइन कंप्यूटर आधारित लिखित परीक्षा ;ऑनलाइन सीईई तथा दूसरे चरण में भर्ती रैली के माध्यम से की जाएगी। सेना भर्ती कार्यालय चरखी दादरी के भर्ती रैली संयोजक कर्नल आनंद साकले ने बताया कि भर्ती के लिए इच्छुक उम्मीदवार के लिए अपना नाम वेबसाईट ज्वाईन आर्मी डॉट एनआईसीडॉटइन पर रजिस्ट्रर करवाना अनिवार्य है। ऑनलाईन आवेदन की प्रक्रिया 21 मार्च 2024 को 23.59 बजे के बाद बंद कर दी जाएगी। भिवानी, चरखी दादरी, महेन्द्रगढ़ व रिवाड़ी जिला के जिन युवाओं का जन्म 01 अक्टूबर 2003 से 30 अप्रैल 2007 के बीच हुआ है और उन्होंने दसवीं या बारहवीं की कक्षा उत्तीर्ण की है। उम्मीदवार जो कक्षा 10वीं और कक्षा 12वीं बोर्ड परीक्षा में उपस्थित हुए हैं।

भाजपा की नीतियों से कृषि बनी जोखिम मुक्त

- भाजपा युवा व किसान मोर्चा की बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। आयोजित बैठक के बाद एकत्रित भाजपा युवा मोर्चा एवं किसान मोर्चा के सदस्य।

जिला भाजपा कार्यालय में बुधवार को भारतीय जनता पार्टी की युवा मोर्चा एवं किसान मोर्चा की बैठक आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष मुकेश गौड ने की। इस मौके पर बैठक में पूर्व स्पीकर संतोष यादव का भी मागर्दान प्राप्त हुआ। बैठक के दौरान भाजपा जिला अध्यक्ष ने युवा मोर्चा व किसान मोर्चा के पदाधिकारियों को आवश्यक दिशा.निर्देश दिए। यह जानकारी देते हुए जिला मीडिया प्रभारी रोहताश चौहान ने दी। बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष मुकेश गौड ने कहा कि किसी भी संगठन की ताकत युवा वर्ग होती है। जिस संगठन का युवा मजबूत होगा, वह संगठन निश्चित तौर पर मजबूत होगा। ऐसे में युवाओं को अपनी ताकत एवं अहमियत को समझते हुए भाजपा संगठन को और अधिक मजबूत बनाने की दिशा में कार्य करें। इस मौके पर किसान मोर्चा की बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष ने भाजपा की केंद्र व प्रदेश सरकार ने किसानों की आय दोगुनी करने व उनकी तरक्की के लिए अनेकों योजनाएं लागू की है, जिनका फायदा आज किसान वर्ग को जमीनी स्तर पर मिल भी रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा ने अपनी किसान हितैषी सोच को सभी के सामने लाने का काम किया है। भाजपा की नीतियों की बदौलत आज कृषि जोखिम मुक्त साबित होती जा रही है।

जिला अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं से आह्वान कि वे केंद्र व राज्य सरकार की युवा व किसानों से जुड़ी कल्याणकारी योजनाओं को जन.जन तक पहुंचाए, ताकि संगठन को मजबूती दी जा सकें। इस मौके पर पूर्व स्पीकर संतोष यादव ने कहाकि भाजपा कार्यकर्ता आधारित राजनीतिक दल है और कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा का संचालन हुआ है।

झोझू में स्वामी विवेकानंद जयंती पर कार्यक्रम कल

चरखी दादरी। नेहरू युवा केंद्र की ओर से युवाओं के प्रेरणा स्त्रोत स्वामी विवेकानंद जी की 162वी जयंती पर जिला स्तरीय 27वा राष्ट्रीय युवा दिवस समारोह 12 जनवरी को प्रातः 9.30 बजे ग्रामीण विकास मंडल के द्वारा आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल झोझू कलां में मनाया जाएगा। कार्यक्रम का आयोजन जिला युवा अधिकारी रोहित यादव के मार्गदर्शन मे होगा। नेहरू युवा केंद्र की प्रतिनिधि ज्योति शर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्यतिथि नगराधीश आशीष सांगवान एवं विशिष्ट अतिथि नगर परिषद चेयरमैन बख्शीराम सैनी शिरकत करेंगे। आध्यात्मिक जगत के पुरोधा स्वामी विवेकानंद विषय पर भाषण प्रतियोगिता होगी।

मौसम की प्रतिकूल स्थिति पेड़-पौधों के निरंतर कम होने का ही परिणाम : भवानी प्रताप

भिवानी। जीवनशैली पर्यावरण के अनुकूल बनाने की आवश्यकता है। मौसम की प्रतिकूल स्थिति पेड़.पौधों के निरंतर कम होने का ही परिणाम है। ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति की यह जिम्मेवारी बनती है कि वे पर्यावरण के प्रति अपने कर्तव्य को निभाएं तथा ज्यादा से ज्यादा पौधारोपण कर उनके संरक्षण में भी अहम जिम्मेवारी निभाएं। यह बात भिवानी नगर परिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप ने बुधवार को महम रोड़ स्थित बुधवारी माता मंदिर के नजदीक आयोजित पौधारोपण कार्यक्रम के दौरान कही। बता दे कि शंकर नर्सरी के संचालक चंद्रमोहन के 14 वर्षीय बेटे तुशार ने अपना जन्मदिन फिजूल खर्ची करने की बजाए पौधारोपण करते हुए मनाने की सोची तथा महम रोड़ स्थित बुधवारी माता मंदिर के नजदीक एक त्रिवेणी रोपित करने के अलावा 15 पौधो का वितरण कर अन्य युवाओं को भी पर्यावरण संरक्षण का महत्व समझाया।

इग्नू में दाखिले के लिए अंतिम तिथि 31 जनवरी

चरखी दादरी। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) द्वारा नई शिक्षा नीति 2020 के तहत चार वर्षीय स्नातक कार्यक्रम (एफवाईयूपी) लांच किया है। विश्वविद्यालय द्वारा स्वीकृति मिलने उपरांत नए वर्ष के प्रथम चरण में 19 प्रोग्राम को लांच किया है। इग्नू के विभिन्न पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने की अंतिम तिथि 31 जनवरी है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि इग्नू द्वारा नए वर्ष में इसकी आधिकारिक सूचना जारी कर दी गई है। उन्होंने कहा कि स्नातक के आट्र्स, साइंस व कॉमर्स संकायों समेत कुल 19 स्नातक कार्यक्रम में फिलहाल एफवाईयूपी फ्रेमवर्क को लागू करने की घोषणा की गई है। जनवरी 2024 सत्र में इसके तहत नामांकन किए जा रहे है। उन्होंने बताया कि 19 कार्यक्रमों में से 2 कार्यक्रम बैचलर ऑफ आर्ट और बैचलर ऑफ साइंस में मल्टीडिसीप्लिनरी प्रावधान दिया गया है।

शहीद स्मारकों का रख-रखाव करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। शहीद स्मारक पर स्वच्छता अभियान चलाते भाजपा स्वच्छता विभाग के कार्यकर्ता।

देश की रक्षा एवं सुरक्षा के लिए अनेक वीर सपूतों ने अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया। सेना के जवान देश की रक्षा के लिए विपरित परिस्थितियों में भी सीमा पर तैनात रहते है तथा देश के लिए वे अपने प्राणों का बलिदान देने से भी पीछे नहीं हटते, हमें उनके त्याग, संघर्ष व बलिदान को कभी नहीं भूलाना चाहिए। देश के महापुरूष व शहीद हमारे प्रेरणास्त्रोत हैं, उनकी याद में बनाए गए स्मारकों का रख रखाव करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। ये बात भाजपा स्वच्छता विभाग के जिला संयोजक रमेश सैनी ने नेहरू पार्क स्थित शहीद स्मारक पर सफाई अभियान चलाते हुए कही। उन्होंने शहीद स्मारक पर सफाई की तथा आसपास फैली गंदगी को एकत्रित कर डस्टबिन में डाला। इसके उपरांत शहीद स्मारक पर माल्यार्पण कर शहीदों को श्रद्धांजलि भी दी। सैनी ने लोगों से स्मारक के आसपास सफाई व्यवस्था बनाए रखने की अपील करते हुए कहा कि स्वच्छता के बिना स्वस्थ जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। इस अवसर पर पर्यावरण प्रहरी विजय सिंहमार, सुरेश सैनी, विनोद बेड़वाल, लाला सैनी, सुंदर सैनी, प्रधान नरेश सैनी, ओमप्रकाश सैन, आदि मौजूद रहे।

बागवानी को बढ़ावा देने के लिए योजनाओं के तहत दिया 15 करोड़ का अनुदान : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

- परम्परागत खेती छोड़ बागवानी एवं फसल विविधिकरण को अपनाकर बाग लगाने के लिए मिलता है 100 प्रतिशत अनुदान

सरकार द्वारा बागवानी को बढ़ावा दिया जा रहा है। जिला में बागवानी विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के तहत किसानों को 15 करोड़ रूपए का अनुदान दिया गया है, ताकि किसान परम्परागत खेती छोडक़र बागवानी एवं फसल विविधिकरण को अपना कर अपनी आय बढ़ा सकें। डीसी नरेश नरवाल ने ये जानकारी देते हुए बताया कि बागवानी विभाग के अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा एकीकृत बागवानी विकास योजनाए एमआईडीएच योजना, आईएचडी योजना सहित अन्य योजनाओं के बारे में किसानों को जागरूक किया जा रहा है। बागवानी विभाग द्वारा चालू वित्त वर्ष में अब तक विभिन्न स्कीमों के तहत कुल 15 करोड़ का अनुदान दिया जा चुका है। विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं के तहत किसानों को 15 करोड़ रूपए का अनुदान दिया जा चुका है। एकीकृत बागवानी विकास योजना के तहत किसानों को लगभग 12 करोड़ का अनुदान दिया गया है। इसके साथ ही अनुसूचित जाति के किसानों के उत्थान व सहयोग के लिए बनाई गई। योजना एससीएसपी के तहत छह लाख का अनुदान दिया जा चुका है। केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही एमआईडीएच योजना के तहत तीन करोड़ का अनुदान दिया जा चुका है। उन्होंने बताया कि किसान विभिन्न योजनाओं के तहत परम्परागत खेती छोडक़र नई उन्नत तकनीकों का इस्तेमाल करके उच्च गुणवत्ता की फसल उत्पादन कर अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं। उन्होंने बताया कि आईएचडी योजना के तहत किसानों को पानी भंडारण टैंक बनाने, संरक्षित खेती जैसे नेट हाऊस बनवाने, अनार, खजूर के बाग, सब्जियों की खेती आदि पर 50 से 100 प्रतिशत अनुदान दिया जा रहा है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 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

बैठक प्रमुख वामपंथी नेता धर्मबीर की मनाई तीसरी पुण्यतिथि

वैकल्पिक आर्थिक लागू करवाने के लिए सीपीएम सीपीआई की हुई संयुक्त कंवेंशन

25 फरवरी को जींद में रैली के दौरान जनहित के मुद्दों को उठाएंगे : कामरेड

- देश में बढ़ रही बेरोजगारी व महंगाई और गरीबी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। कन्वेंशन को सम्बोधित करते सीपीएम राज्य सचिव मंडल सदस्य कामरेड इन्द्रजीत सिंह, मंचासीन कामरेड ओमप्रकाश व अन्य। फोटो :हरिभूमि

प्रमुख वामपंथी नेता कामरेड धर्मबीर कुंगड़ की तीसरी पुण्यतिथि पर नया बाजार स्थित जांगड़ा धर्मशाला में वामपंथी पार्टियों सीपीएम सीपीआई की जनहित मुद्दों को लेकर संयुक्त कन्वेंशन हुई। कन्वेंशन की अध्यक्षता सीपीएम के जिला सचिव मण्डल सदस्य सज्जन कुमार सिंगला व सीपीआई जिला संयोजक फूलसिंह इन्दौरा ने संयुक्त रूप से की तथा मंच संचालन माकपा जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने किया। कन्वेंशन में उपस्थित लोगों को सम्बोधित करते हुए सीपीआई राज्य सचिव दरियाव सिंह कश्यप व सीपीएम राज्य सचिव मंडल सदस्य कामरेड इन्द्रजीत सिंह ने कहा कि आज समाज में गरीबों, दलितों, पिछड़ों, अल्पसंख्यकों व महिलाओं की बराबरी लाने के लिए सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता है, सदियों से उनसे भेदभाव हो रहा है और अब देश में भाजपा गठबंधन की सरकारें देश के संसाधनों पर कारपोरेट धनी लोगों का कब्जा करवा रही है, जिससे भंयकर बेरोजगारी, मंहगाई, गरीबी, भूखमरी बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि आय में गैरबराबरी, जमीन आसमान की तरह बढ़ रही है, जो आजादी के बाद कुछ लाभ वंचित तबकों व मध्यम वर्ग को मिला था, अब उसे भी छीना जा रहा है। कारपोरेट साम्प्रदायिक गठजोड़ की सरकार आमजन की रोजी रोटी पर हमला कर रही, वहीं मेहनतकश जनता की एकता व भाईचारे को जाति व धर्म के नाम पर तोड़ा जा रहा है।

पुस्तकालय का उद्घाटन किया

भाजपा सरकार देश के संविधान, धर्मनिरपेक्ष लोकतान्त्रिक गणराज्य को खतरा पैदा हो गया है तथा तानाशाही स्थापित की जा रही है। हमारी स्वतत्र प्रेस, न्यायपालिका व संवैधानिक संस्थाओं का गला घोंटा जा रहा है। भारत को धर्म आधारित कट्टरवादी देश बनाने की नापाक कोशिश की जा रही है। देश में किसानों, मजदूरों व आमजन की हितैषी वैकल्पिक आर्थिक नीतियां लागू करवाने के लिए 25 फरवरी को जींद में वामपंथी पार्टियां बड़ी रैली करेगी,जिसमें तमाम मेहनतकश शामिल होंगे। कामरेड इन्द्रजीत सिंह ने शहीद भगतसिंह स्मारक में दिवंगत कामरेड धर्मबीर कुंगड़ की याद में एक पुस्तकालय का उद्घाटन किया।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में महिला नेत्री संतोष देशवाल, रिटायर्ड कमिशनर सुरेश कुमार गोयल, कामरेड धर्मबीर के भाई पूर्व सरपंच जगदीश कुंगड़, माकपा जिला सचिव मंडल सदस्य राममेहर सिंह, मास्टर शेरसिंह, कामरेड अनिल, रामफल देशवाल, सुखदेव पालुवास, दयानन्द पूनिया,मास्टर जगरोशन, अरविंद भारद्वाज, रणधीर कुंगड़, कमल सिंह प्रधान, महिला नेत्री कमलेश भैरवी , बिमला घनघस, कविता आर्य, एडवोकेट विजपपाल सांगवान, धर्मबीर बामला, सुंदर कोच, मास्टर वजीर सिंह, रत्नकुमार जिंदल आदि मौजूद रहे।