हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार, 9 दिसंबर, 2025

आशा वर्कर्स ने लंबित मांगों को लेकर निकाला जुलूस 12

डॉ. सिन्हा को गौरव सम्मान से सम्मानित किया 12

खबर संक्षेप

बॉक्सर निशा ने जीता रजत पदक

चरखी दादरी। महिला महाविद्यालय झोझू कलाँ की छात्रा निशा ने राजस्थान के भरतपुर स्टेडियम में 24 नवम्बर से 5 दिसम्बर तक आयोजित खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स में बाक्सिंग प्रतिस्पर्धा में रजत पदक जीनकर महाविद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। महाविद्यालय प्रबन्धक समिति के प्रधान एडवोकेट सुरेन्द्रपाल सिंह,उप-प्रधान गदर सिंह, सचिव सुशील कुमार, कोषाध्यक्ष मांगेराम, प्राचार्या डॉ.मन्जू सांगवान, खेल शिक्षिका रितु सांगवान, सोनू सांगवान, पूनम, स्टॉफ सदस्यों व छात्राओं ने निशा को बधाई दी।

टेनिस चैम्पियनशिप के लिए ट्रायल 10 को

चरखी दादरी। अखिल भारतीय सिविल सेवा लान टेनिस चैम्पियनशिप 2025-26 का आयोजन 16 से 22 दिसंबर तक गुजरात के गांधीनगर में होगा। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाडियों के ट्रायल 10 दिसम्बर को पंचकूला में होंगे। उपायुक्त डा मुनीश नागपाल ने जानकारी देते हुए बताया कि ट्रायल के खर्चे प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाडियों के विभाग वहन करेंगे। उन्होंने बताया कि सभी विभागाध्यक्ष अपने विभाग कार्यालय, उत्कृष्ट खिलाड़ियों को चयन प्रक्रिया के ट्रायल के लिए विशेष अवकाश तथा अन्य सुविधाएं देना सुनिश्चित करेंगे।

आज दो घंटे बाधित रहेगी बिजली आपूर्ति

बाढड़ा। उपमंडल मुख्यालय स्थित 132 केवी बिजली सब स्टेशन से संचालित होने वाले सभी बिजली घरों में मंगलवार को सुबह ९ बजे से ११ बजे तक दो घंटे बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी। एसडीओ रामसिंह व बिजली आपूर्ति नियंत्रण कक्ष प्रभारी मंजीत जांगड़ा ने बताया कि बाढड़ा बिजली सब स्टेशन को जुई बिजली केन्द्र से आपूर्ति होती है जिसकी मंगलवार को पुराने उपकरणों को बदलने व मरम्मत करने के लिए टीमें काम करेंगी। उपमंडल मुख्यालय बिजली सब स्टेशन से संचालित होने वाले बिजली घरों में मंगलवार सुबह 9 बजे से 11 बजे तक दो घंटे बिजली आपूर्ति बाधित रखी जाएगी।

6 जनवरी तक चलेगा नशा मुक्ति अभियान

चरखी दादरी। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेश कुमार के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा नशा मुक्त अभियान शुरू कर दिया गया है। जिलाभर में यह अभियान 6 जनवरी तक चलाया जाएगा। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव संजीव काजला ने बताया कि अभियान के तहत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा छात्रों व आमजन को नशीली दवाओं के दुष्प्रभाव के बारे में जागरूक किया जा रहा है। प्राधिकरण द्वारा गांवों व स्कूलों में नशा मुक्ति हरियाणा मिशन के अंतर्गत जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जा रहा है।

डॉक्टरों की हड़ताल के चलते उपायुक्त ने नागरिक अस्पताल का किया निरीक्षण

दावा-सामान्य रूप से चल रहीं अस्पताल की सेवाएं, मरीजों को मिल रहीं सभी सुविधाएं

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने सोमवार को शहर के नागरिक अस्पताल का निरीक्षण किया और डॉक्टरों की हड़ताल के कारण अस्पताल में चिकित्सा सेवाओं की स्थिति का जायजा लिया। डीसी ने अस्पताल परिसर में पहुंचकर मरीजों से बातचीत की और उन्हें उपलब्ध कराई जा रही स्वास्थ्य सेवाओं का फीडबैक लिया। निरीक्षण के दौरान उपायुक्त ने मरीजों को सुचारू सुविधाएं उपलब्ध करवाने संबंधी निर्देश भी अधिकारियों को दिए। निरीक्षण के दौरान आपातकालीन कक्ष , ओपीडी, लेबर रूम तथा नर्सरी वार्ड की व्यवस्थाओं की समीक्षा की गई। उपायुक्त ने कहा कि आम लोगों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, यह जिला प्रशासन की प्राथमिकता है।

चरखी दादरी। अस्पताल में वार्ड का निरीक्षण करते उपायुक्त। *फोटो: हरिभूमि*

590 ओपीडी और एक सिजेरियन किया

सिविल सर्जन डॉ. नरेश कुमार ने उपायुक्त को जानकारी दी कि अस्पताल में सभी महत्वपूर्ण सेवाएं पूर्व की भांति सामान्य रूप से संचालित हो रही हैं। मरीजों को आवश्यक दवाइयां समय पर उपलब्ध करवाई जा रही हैं तथा अतिरिक्त डॉक्टरों की ड्यूटी लगाकर स्वास्थ्य सेवाओं में किसी प्रकार की बाधा नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने बताया कि आज लगभग 590 के आसपास ओपीडी की और एक सिजेरियन किया गया। सामान्य अस्पताल की सभी सेवाएं सुचारू रूप से चल रही हैं। एक्सरे, आईसीयू वार्ड, आपातकालीन फार्मेसी सभी सुविधाएं सुचारू रूप से चल रही है। इस दौरान डॉ. विनोद कुमार सहित अन्य उपस्थित रहे।

हड़ताल को लेकर धारा 163 लागू

चरखी दादरी। जिला में आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं के निर्बाध संचालन के लिए जिलाधीश डा मुनीश नागपाल ने धारा 163 के तहत आदेश जारी किए हैं। चिकित्सकों की हड़ताल को देखते हुए यह आदेश जारी किए गए हैं। जिलाधीश ने अपने आदेशों में कहा है कि 8 व 9 दिसंबर को हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस के चिकित्सकों की हडताल बुलाई गई है, जिसके चलते जिला में आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं पर असर पड सकता है। साथ ही शांति एवं कानून व्यवस्था पर भी प्रभाव पड़ने का अंदेशा है। ऐसे में जनता को आवश्यक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करने के लिए जिला में धारा 163 के तहत आदेश जारी करने जरूरी हैं। आदेशों के अनुसार सिविल सर्जन हड़ताल की अवधि के दौरान निर्बाध रोगी देखभाल को सुनिश्चित करने के लिए आकस्मिक योजना को लागू करेंगे। निजी अस्पतालों के साथ समन्वय और आपातकालीन प्रतिक्रिया टीमों का प्रावधान शामिल होना चाहिए।

हड़ताल पर गए सरकारी चिकित्सकों को कारण बताओ नोटिस किया जारी

भिवानी। सोमवार को चिकित्सकों के हड़ताल पर चले जाने की घोषणा के बाद अतिरिक्त उपायुक्त ने सामान्य अस्तपाल का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान स्वास्थ्य सेवाएं नियमित चलती मिली। इस दौरान अधिकारी ने चिकित्सकों की हाजिरी जांची। जो चिकित्सक हड़ताल पर मिले, उन चिकित्सकों को सीएमओ ने कारण बताओ नोटिस जारी किया है। अधिकारी के निरीक्षण की खबर के बाद अस्पताल प्रशासन में हड़कम्प मच गया। दोपहर बाद अतिरिक्त उपायुक्त सामान्य अस्पताल पहुंचे। उन्होंने सबसे पहले चिकित्सकों की हाजिरी की जांच की। उसके बाद आपातकालीन विभाग, दवाई व अन्य शाखाओं का निरीक्षण किया। सभी जगह कार्य संतोषजनक मिला। उसके बाद अधिकारी ने वहां पर इलाज करवाने आए लोगों से भी बातचीत की और चिकित्सकों व इलाज की भी जानकारी ली। करीब आधे घंटे तक अतिरिक्त उपायुक्त ने अस्तपाल की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। दूसरी तरफ जो चिकित्सक हड़ताल पर चले गए, उन सभी चिकित्सकों को सीएमओ ने कारण बताओ नोटिस जारी किए हैं।

एक्शन : चेतावनी व बैठक के बाद पुलिस और नप टीम ने चलाया अभियान

बाजार में अतिक्रमण पर चला पीला पंजा, दुकानों के अवैध चबूतरे तोड़े

भिवानी। दुकान से बाहर बनाए चबूतरे को तोड़ती जेसीबी और दुकानदारों में मची अफरातफरी।

नाले पर किए अतिक्रमण को तोड़ती जेसीबी।

तीन घंटे तक घंटाघर चौक से लेकर जैन चौक तक जेसीबी चली

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

पहले बैठक कर दुकानदारों को सूचित किया, उसके बाद फिर करवाई गई मुनादी,..। चार दिन बाद सोमवार दोपहर बाद तंग बाजारों में बुलडोजर का पंजा चला। दुकानों की हद से बाहर मिले अतिक्रमण को बुलडोजर ने अपने पंजे से सैकड़ों में तोड़ डाला। करीब तीन घंटे तक घंटाघर चौक से लेकर जैन चौक तक जेसीबी का पीला पंजा अतिक्रमण पर चला। कई जगहों पर दुकानदारों ने विरोध जताया तो पुलिस ने उनको पहले सूचित करने व उनकी हद में रहने की हिदायत दी। अभियान के बाद बाजार में दो से ढाई फुट तक अतिरिक्त खाली जगह नजर आई। सोमवार को पुलिस व नप की बुलडोजर की संयुक्त कार्रवाई के बाद दुकानदार टेंशन में आ गए। हालांकि उन्होंने ज्यादा देर तक विरोध नहीं किया, लेकिन बुलडोजर कार्रवाई के बाद पूरे बाजार में अफरा तफरी का माहौल नजर आया।

थाने में बैठक कर चेताया था

नगरपरिषद के अधिकारियों ने बताया कि पिछले सप्ताह दुकानदारों व नप अधिकारी व पुलिस के अधिकारियों की मीटिंग हुई थी। जिसमें बाजार के तंग रास्तों को खोले जाने को लेकर मंथन हुआ। करीब तीन चार दिन पहले फिर से दुकानदार व नप अधिकारियों की बैठक हुई और दो दिनों के भीतर दुकानों के आगे किए गए अतिक्रमण को हटाने पर सहमति बनी थी। दो दिन की समय सीमा खत्म हो गई और आज इसी क्रम में शहर थाना पुलिस व नगरपरिषद की टीम ने मिलकर अतिक्रमण हटाने का कार्य शुरू किया है।

हांसी गेट से शुरू किया अभियान

दोपहर दो बजे नगरपरिषद व शहर थाना पुलिस ने संयुक्त रूप से अभियान को हांसी गेट से आरंभ किया। अभियान नया बाजार होते हुए सराय चौपटा पहुंचा और उसके बाद घंटाघर व घंटाघर से वापस जैन चौक की तरफ चलाया गया। इस दौरान कई दुकानों के आगे तो दो से तीन फुट तक अतिक्रमण करके चबूतरे व सीढ़ियां निकाली हुई थी। इसके साथ दुकानों के आगे सामान भी रखा हुआ था। जिस वजह से बाजार के रास्ते पूरी तरह से तंग हो चुके थे।

जुर्माना लगेगा

दोबारा अतिक्रमण व सामान बाहर रखा तो लगेगा जुर्माना नगरपरिषद के अधिकारियों ने बताया कि एक बार दुकानों के आगे बने चबूतरे व अतिक्रमण को पूरी तरह से हटा दिया है। साथ ही जिन दुकानों के आगे सामान रखा मिला, उस सामान को जब्त कर लिया है। अगर भविष्य में किसी भी दुकानदार ने फिर से दुकान के आगे अतिक्रमण किया और सामान को बाहर रखा तो उस दुकानदार का चालान तो काटा जाएगा, साथ में मोटा जुर्माना भी ठोका जाएगा। इस मामले में किसी तरह की कोई ढिलाई नहीं होगी।

बहल। बिजली संबंधी समस्या को लेकर बिजली घर पर प्रदर्शन करते हुए सुरपुरा कलां के किसान। *फोटो: हरिभूमि*

सुरपुरा कलां गांव के किसान भड़के

कम वोल्टेज को लेकर किसानों ने किया विरोध

हरिभूमि न्यूज ⏭बहल

कृषि के लिए दी जाने वाली बिजली सप्लाई में लग रहे कट व कम वोल्टेज की समस्या को लेकर सुरपुरा कलां गांव के किसानों ने पावर हाउस पर विरोध प्रदर्शन किया। किसानों ने कहा कि फसलों में सिंचाई के लिए जो बिजली दी जा रही है, वो पर्याप्त नहीं है। बिजली सप्लाई में बार बार कट लग रहे हैं जबकि वोल्टेज पूरी नहीं आती है। इससे सिंचाई व्यवस्था बुरी तरह से प्रभावित हो रही है। बिजली निगम के एसडीओ ने किसानों को फोन पर आश्वसत किया कि बिजली सप्लाई में सुधार कर उनकी शिकायत को दूर किया जाएगा। सोमवार को बड़ी संख्या में किसान युवा नेता दिनेश सिहाग सुरपुरा के नेतृत्व में सुरपुरा कलां के पावर हाऊस पहुंचे। किसानों ने उपस्थित कर्मचारियों से बिजली का शेड्यूल पूछा और बिजली में लग रहे कटों के बारे में जानकारी ली। किसानों ने कहा कि बिजली सही नहीं आने से उनकी फसल में सिंचाई सही नहीं हो पा रही है। बार बार कट लगने से और वोल्टेज कम आने से तो वे सिंचाई कर पा रहे हैं। इसके अलावा बार बार लाइन ट्रिपिंग से बिजली मोटर खराब होने का भी अंदेशा रहता है।

युवा नेता दिनेश सिहाग सुरपुरा ने कर्मचारियों से कहा कि वे किसानों की मांग को निगम के उच्चाधिकारियों तक पहुंचाए। सूचना मिलने पर निगम के एसडीओ ने किसान नेताओं से बात की और उनकी समस्या को सुना। एसडीओ ने किसानों को आश्वासन दिया कि बिजली को लेकर जो समस्या किसानों के समक्ष आ रही है, उनका जल्द समाधान किया जाएगा। किसानों ने समस्या से संबंधित ज्ञापन दिया। इस अवसर पर संजय लाखलाण, भरत सिंह, रामफल, सुरेश, अशोक, विकास, कुलदीप, सूरजभान, राजकुमार सहित अनेक किसान मौजूद रहे।

न्यू हाउसिंग बोर्ड में कमेटी गठित

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

दादरी गेट स्थित न्यू हाउसिंग बोर्ड सोसाइटी में पिछले लंबे समय से चली आ रही अव्यवस्था और सुरक्षा खामियों को दूर करने के लिए एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। सोसाइटी की संरक्षक सीमा बंसल के निवास स्थान पर आयोजित इस बैठक में सोसाइटी के करीब 60 प्रमुख सदस्यों ने हिस्सा लिया और सर्वसम्मति से नई कार्यकारिणी का गठन किया। सोसाइटी की हर गली से एक सदस्य को इस कमेटी में शामिल किया गया है। नवनिर्वाचित 8 सदस्यीय कार्यकारिणी में बलदेव ग्रोवर, वीरेंद्र शर्मा, संजय अग्रवाल, प्रीति अग्रवाल, विष्णु चौहान, राजकुमारी लोहान, रिछपाल चौहान व विशु राणा को शामिल किया गया है। इस अवसर पर अशोक डालमिया, सीमा बंसल, मनोज अग्रवाल, सचिन सेन, बाली, कुसुम अग्रवाल, मुकेश अग्रवाल, नवीन अग्रवाल, सीमा पंजाबी, मोहिनी देवी, कमलेश मित्तल, पिंकी चौहान और पूनम सहित अनेक लोग उपस्थित रहे।

भिवानी। बदहाल व्यवस्था सुधारने के लिए गठित कमेटी के सदस्य।

एचपीएससी की भर्ती प्रक्रिया पर जताया विरोध

- फेल किए गए अभ्यर्थियों ने धांधली का आरोप लगाकर शुरू किया आंदोलन, फूंकीं प्रतियां

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

हरियाणा पब्लिक सर्विस कमीशन (एचपीएससी) द्वारा आयोजित अंग्रेजी के लेक्चरर की भर्ती प्रक्रिया विवादों के घेरे में आ गई है। इसी को लेकर सोमवार को स्थानीय लघु सचिवालय के बाहर अभ्यर्थियों का गुस्सा फूट पड़ा तथा भर्ती प्रक्रिया में धांधली और अनियमितताओं का आरोप लगाते हुए अभ्यर्थियों ने विरोध स्वरूप परिणाम की प्रतियां फूंकी तथा अनिश्चितकालीन धरने की चोतवनी दी। इस दौरान अभ्यर्थियों ने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार भर्तियों में आरक्षण को खत्म करने का षड्यंत्र रच रही है। बता दें कि एचपीएससी ने अंग्रेजी लेक्चरर के लिए 613 पदों पर भर्ती निकाली थी, लेकिन परिणाम घोषित होने पर सभी हैरान रह गए, क्योंकि आयोग ने केवल 151 अभ्यर्थियों को ही नियुक्ति दी।

भिवानी। सचिवालय के बाहर प्रतियां फूंकते हुए युवा। *फोटो: हरिभूमि*

आरक्षण पर चोट

आंदोलनकारी अभ्यर्थियों ने कहा कि उनकी उत्तर पुस्तिकाओं की जांच उनके अपने प्रोफेसर्स या स्थानीय विशेषज्ञों से करवाने के बजाय अमेरिका के प्रोफेसरों से करवाई गई है। उन्होंने कहा कि इस भर्ती के माध्यम से आरक्षित वर्ग को दरकिनार किया गया, क्योंकि आरक्षित वर्ग बीसी-ए की 60 सीटों में से 6, बीसी-बी की 36 सीटों पर 3, ईडब्ल्यूएस की 60 सीटों पर 6, ओएससी की 60 सीटों पर 2 तथा डीएससी की 60 सीटों पर मात्र एक अभ्यर्थी को पास किया गया।

बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल में लगा पहला कैंप, 14 दिसंबर तक लगेंगे शिविर

दिव्यांगों को कृत्रिम अंग के लिए पंजीकरण सह परीक्षण शिविरों का आगाज किया

वरिष्ठ नागरिकों व दिव्यांगजनों को मिलेंगे मुफ्त सहायक उपकरण

हरिभूमि न्यूज ⏭बवानीखेड़ा

भिवानी के उपायुक्त एवं रेडक्रॉस अध्यक्ष साहिल गुप्ता के मागदर्शन तथा रेडक्रॉस सोसायटी के संयुक्त प्रयास से भिवानी में वरिष्ठ नागरिकों एवं दिव्यांगजनों के लिए निःशुल्क सहायक उपकरण और कृत्रिम अंग प्रदान किए जाएंगे। जिसके तहत पंजीकरण सह परीक्षण शिविरों का आगाज सोमवार से किया गया। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय तथा भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण निगम के सहयोग से सोमवार से शुरू हुए शिविर 14 दिसंबर तक जिले के सभी खंडों में आयोजित किए जाएंगे। इसी कड़ी में सोमवार से कस्बा बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल में पहला शिविर लगाया गया, जिसका शुभारंभ कस्बा बवानीखेड़ा के विधायक कपूर वाल्मीकि ने किया।

आज तोशाम पंचायत घर में शिविर

भिवानी रेडक्रॉस के सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि 9 दिसंबर को तोशाम पंचायत घर, 10 को सिवानी के खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय, 11 को कैरू के खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय, 12 को लोहारू के खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय, 13 को बहल के खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय, 14 दिसंबर को भिवानी के रेडक्रॉस भवन में अंतिम शिविर आयोजित किए जाएंगे।

दिव्यांगों को कई तरह के उपकरण देंगे

सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि शिविरों में जरूरत के अनुसार तिपहिया साइकिल, छड़ी, बैसाखी, वॉकर, ट्राइपॉड, क्वाडपॉड, कान की मशीन, व्हीलचेयर, चेयर कमोड, सिलिकॉन सीट, नी-ब्रेस, स्पाइनल सपोर्ट, सर्वाइकल कॉलर, लम्बोसैक्रल बेल्ट, ब्रेक सहित रोलैटर, सीट वाली छड़ी, फुट केयर फिटिंग आदि के सहायक उपकरणों के लिए पंजीकरण किया जाएगा। इसके लिए वरिष्ठ नागरिकों के लिए 15 हजार रूपये की मासिक तथा दिव्यांगजनों के लिए अधिकतम 22 हजार 500 रुपए की मासिक आय निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि योजना का लाभ वही व्यक्ति ले सकेंगे, जिन्होंने पिछले 5 वर्षों में मोटराइज्ड तिपहिया साइकिल प्राप्त नहीं की हो। इस अवसर पर नगर पालिका चैयरमेन सुंदर अत्री, पीएडओ गुलशन, परतोश कुमार, ऑडियोलॉजिस्ट सुशील सिंह, जिला प्रशिक्षण अधिकारी विकास कुमार, लिपिक जय भगवान, गोविंद सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

सुभाष सैनी ने वाइस चेयरमैन का दायित्व ग्रहण किया

एडवोकेट संजय ने मार्केट कमेटी चेयरमैन की संभाली जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭लोहारू

थानीय मार्केट कमेटी कार्यालय में एडवोकेट संजय नेहरा ने चेयरमैन और सुभाष सैनी ने वाइस चेयरमैन की पद की जिम्मेदारी संभाल ली। एसडीएम मनोज दलाल ने दोनों को पदभार ग्रहण कराने के बाद कहा कि दोनों प्रशासन के साथ तालमेल करते हुए सरकार और जनता के बीच बेहतर कड़ी का काम करेंगे। मार्केट कमेटी सचिव संजय समोता की अध्यक्षता में आयोजित कार्यक्रम में शहर के अनेक गणमान्य लोगों ने बधाई दी। वहीं संजय नेहरा और सुभाष सैनी ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और पूर्व मंत्री जेपी दलाल सहित संगठन के वरिष्ठ नेताओं का आभार प्रकट करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी दी है, वे उसका बखूबी निर्वहन करेंगे। इस मौके पर नगरपालिका चेयरमैन प्रदीप तायल, भाजपा नेता विजय शेखावत, कमलेश भोड़ूका, व्यापार मंडल प्रधान धनपत सैनी, बार एसोसिएशन प्रधान राजेश भारद्वाज, पूर्व प्रधान सुरेंद्र चौधरी, एडवोकेट रामदत्त श्योराण, संदीप बुढ़ेड़ा, विकास सांगवान, सजय खंडेलवाल, कृष्ण टीकेवाला, रमेश गागड़वासिया, प्रकाश झुप्पा, पार्षद अशोक सैनी, सुनील सोलंकी, राजेश सैनी आदि मौजूद रहे।

लोहारू। चेयरमैन व वाइस चेयरमैन का स्वागत करते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

हरिभूमि
सहेली

इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, भले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अकसर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल्स और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अकसर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंग्जायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अकसर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है।' इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंग्जायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहतीं महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉर्लेन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-

तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधूरापन महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करके हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें।

इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से कहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेचिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं।

सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूंढें, जो आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हो, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी भलाई के लिए जरूरी है।

अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपकी प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें।

काउंसलिंग पर विचार करें: अगर कभी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थेरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं।

सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन पर्सन या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी भले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें

सरस्वती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचियों के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थेरेपी का भी काम करता है।

एक थेरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थेरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपकी एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।

बुन कर अच्छा लगता है: रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

शरीर और मस्तिष्क होते हैं स्वस्थ: ऊन सलाई की मदद से हाथ से बुनाई को भले ही हमारे देश में आउट डेटेड और टाइम टेकिंग कहकर खारिज किया जा रहा है, लेकिन विदेशों में इसके फायदों को देखते हुए फिर से बढ़ावा दिया जा रहा है। ब्रिटेन में तो 'निट फॉर पीस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सुबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है।

यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

इंटीरियर

मधु सिंह

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में आप जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जब सजाना हो दीवारों को: घर की दीवारों को नया लुक देने और उनका रूप निखारने के लिए तो वॉल पेंटिंग के लिए पेस्टल शेड्स चुनें या व्हाइट कलर। दीवारों से कंट्रास्ट वाला फर्नीचर या दीवारों के शेड्स से थोड़ा गहरे शेड वाले फर्नीचर का चयन करें। ज्यादा से ज्यादा नेचुरल कलर्स को प्राथमिकता दें। दीवारों में अलग-अलग साज-सज्जा के लिए एक अब्स्ट्रैक्ट पेंटिंग, आपके इंटीरियर को आर्टिस्टिक टच देती है।

बात जब फर्श की हो: आमतौर पर डेकोरेशन में घर की फर्श पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि फर्श के कलरफुल एलिमेंट्स, घर में पॉजिटिव बाइब्स फैलाते हैं। घर के अलग-अलग हिस्सों में कारपेट, घर के लुक को बदल देते हैं। इससे घर बड़ा लगता है और ज्यादा खुला और कलरफुल दिखता है। अलग-अलग रंगों के ये कारपेट घर की साज-सज्जा को दूसरों से अलग दिखाते हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

घर में बिखेरें नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडेन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोगन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्रेंस में जूट रस्सियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी कैंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।

ये एसेसरीज भी करें यूज: घर में सजावट के लिए बड़े आकार के विंटेज मिरर, कलात्मक टेबल लैंप्स, कमरे की शोभा बढ़ाते हैं। पढ़ने के कमरे या होम ऑफिस में सजी बुक शेल्फ को आकर्षक बनाने के लिए उन पर सुंदर कलाकृतियां रखें। तांबे की टेबल स्टैंड या मेटल के फूलदान जैसी एसेसरीज को भी घर के मेकओवर में इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर

विधि

यूज करें बादाम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग

बादाम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है।

कई गुणों से भरपूर: बादाम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादाम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दी के मौसम में त्वचा की देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिंकल्स, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए बादाम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है।

डार्क सर्कल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादाम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डार्क सर्कल्स हल्के होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है।

लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादाम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादाम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं।

स्क्रब करें: बादाम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है।

मॉयश्चराइजर: बादाम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादाम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।

फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादाम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा।

फेस मास्क: एक कटोरी में बादाम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अनुराग अवस्थी
ऑर्थोपेडिक्स-सीनियर कंसल्टेंट
आर्टेमिस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

सर्दी के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दी के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस में जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दी में बढ़ती है समस्या

सर्दी के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके।
- अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे।
- नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है।
- इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।
- सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो।
- पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-कैप का उपयोग करें।
- कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें।
- नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।
- तिल, रागी, चौलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें।
- एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है।
- मैदे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें।
- नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें।

अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं।

प्रस्तुतिः विनीता

खबर संक्षेप

सड़क पर मिला फोन और पर्स लौटाया

मंडी अटेली। क्षेत्र के गांव गनियार निवासी समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास ने ईमानदारी का परिचय देते हुए गनियार बजाड़ सड़क पर गिरे मोबाइल और पर्स को लौटा दिया। पर्स और मोबाइल के गुम होने से यूपी का प्रवासी मजदूर सुबंत अली मायूस था, लेकिन जब उसे दोनों वस्तुएं वापस मिल गई तो उसने समाजसेवी तेजप्रकाश एवं विकास का तहेदिल से धन्यवाद किया।

आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव आज से

मंडी अटेली। आर्य समाज का 22वां वार्षिक उत्सव पर अटेली के पुराने बस स्टैंड पर दो दिवसीय सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। जानकारी देते हुए तेजप्रकाश ने बताया कि दो दिवसीय आर्य समाज का सम्मेलन अटेली में आयोजित किया जाएगा। यह सम्मेलन नौ दिसंबर एवं 10 दिसंबर को होगा। जिसमें हवन यज्ञ के साथ भजनोंपदेश दिया जाएगा। मुख्य अतिथि यशदेव शास्त्री होंगे।

अटेली कॉलेज में शिक्षा को मिलेगा नया आयाम

मंडी अटेली। राजकीय महाविद्यालय के विद्यार्थी लंबे समय से जिस सुविधा का इंतजार कर रहे थे, वह अब हकीकत बनने की ओर है। कॉलेज में निर्माणाधीन मल्टीपर्पज हॉल का रुका कार्य फिर से शुरू होने जा रहा है। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का धन्यवाद करते हुए कष्ट निवारण समिति सदस्य ने विजय सिंह दौंगड़ा अहीर ने बताया कि यह मल्टीपर्पज हॉल सिर्फ ईंट-पत्थरों का ढांचा नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के सपनों का केंद्र बनने जा रहा है। यह हॉल शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ खेल और सांस्कृतिक आयोजनों का भी मुख्य मंच होगा।

माता भूरा भवानी मंदिर में चलाया स्वच्छता अभियान

महेंद्रगढ़। स्वच्छता ही सेवा है, इस अभियान को लेकर माता भूरा भवानी मंदिर कमेटी एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम सिसोठ के सदस्यों ने सफाई अभियान चलाकर माता भूरा भवानी मंदिर परिसर एवं खेल मैदान की सफाई की। मंदिर कमेटी के प्रेस सचिव एवं मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल टीम के सदस्य मुकेश चौहान व मंदिर कमेटी प्रधान संदीप यादव, सचिव मा. अनिल सिसोठिया ने बताया कि जहां स्वच्छता होती है, वहां देवताओं का निवास होता है और अपना मन आनंदित रहता है।

दीवार नीडी हेल्प ग्रुप की प्रधान बनी पूजा जैन

नारनौल। शहर की अग्रणी एवं सामाजिक संस्था नेकी की दीवार नीडी हेल्प ग्रुप के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया के नेतृत्व में महिला विंग का गठन किया गया। जिसमें जिला के महिला विंग के पद पर पूजा जैन को नियुक्त किया गया। इसके साथ ही पूजा जैन को अपनी महिला टीम के गठन व दायित्व सौंपने के लिय भी अधिकृत किया गया। नवनियुक प्रधान ने राष्ट्रीय अध्यक्ष मनीष गोगिया, सचिव संदीप जैन, मीडिया प्रभारी कुनाल शुक्ला, उप प्रधान अनिल शर्मा व उप प्रधान मनीष गर्ग का आभार जताया। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने विश्वास दिलाया कि संस्था की तरफ से जो जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई है, उनका ईमानदारी व निष्ठा से निर्वाह करेगी तथा संस्था को मजबूत करेगी।

पशु सखियों ने किया कृषि विज्ञान केंद्र का दौरा

नारनौल। एसएम सहगल फाउंडेशन एवं एचडीएफसी बैंक के संयुक्त प्रयास से संचालित परिवर्तन परियोजना के अंतर्गत महेंद्रगढ़ ब्लॉक के 15 गांवों से पशु सखियों को कृषि विज्ञान केंद्र के माध्यम से एनडीआरआई करनाल में एक दिवसीय एक्सपोजर विजिट का आयोजन करवाया। इस विजिट में 15 गांवों की पशु सखियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में डेयरी के पशु वैज्ञानिक डॉ. राकेश ने पशु सखियों को उन्नत पशुपालन, पोषण प्रबंधन, रोग नियंत्रण, स्वच्छ दुग्ध उत्पादन व दूध प्रसंस्करण की आधुनिक तकनीकों की जानकारी दी। संस्था के पशुधन विशेषज्ञ चरण सिंह नरूका ने जानकारी दी है।

क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए बना प्रेरणा का स्रोत

खातौली जाट गांव के मुस्लिम समाज का बेटा बना सेना में लेफ्टिनेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

खतौली जाट गांव के एक छोटे से मुस्लिम परिवार के प्रतिभाशाली युवक शरीफ खान पुत्र स्व. बाबू खान का चयन भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर हुआ है। यह उपलब्धि न केवल परिवार व गांव के लिए गर्व का विषय है, बल्कि पूरे क्षेत्र एवं समाज के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है। बचपन से मेधावी रहे लेफ्टिनेंट शरीफ खान की पारिवारिक आर्थिक स्थिति मजबूत नहीं थी, फिर भी उन्होंने कठिन परिस्थितियों में निरंतर परिश्रम करते हुए 12वीं कक्षा पास की। उनकी लगन और कड़ी मेहनत के बल पर वे 19 वर्ष की आयु में सेना में भर्ती हुए

नारनौल। परिजन के साथ शरीफ खान।

तथा एक वर्ष के प्रशिक्षण के पश्चात आर्मी एजुकेशन कोर में क्लर्क के पद पर तैनात हुए, लेकिन उनके अंदर का जुनून अभी थमा नहीं था। उन्होंने अपनी शिक्षा जारी रखी और सेना में कमीशंड रैंक प्राप्त करने हेतु तैयारी शुरू कर दी। कुछ ही समय में उन्होंने बरकतुल्लाह यूनिवर्सिटी भोपाल से ग्रेजुएशन की डिग्री हसील की और पोस्ट ग्रेजुएशन की डिग्री के लिए इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी में आवेदन किया। अगले दो वर्ष में समाजशास्त्र में स्नातकोत्तर कर लिया और साथ ही इग्नू विश्वविद्यालय से पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन रूरल डेवलपमेंट एंड में स्नातकोत्तर डिप्लोमा डिजास्टर मैनेजमेंट भी अर्जित किया। इसके अलावा एडवांस कंप्यूटर एप्लीकेशन और ऑफिस एडमिनिस्ट्रेशन के कोर्स भी पूरे किए। विभिन्न एसएसबी परीक्षाओं में प्रयास करने के बावजूद उन्हें बार बार असफलता का सामना करना पड़ा, लेकिन परन्तु उन्होंने हार नहीं मानी। वर्ष 2023 में उन्होंने पहली बार 22 एसएसबी भोपाल से एसएसबी क्लियर किया, लेकिन मेरिट सूची में स्थान नहीं मिल पाया। अपने लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए शरीफ ने फिर से पूरी लगन के साथ शुरूआत की और अपनी कमियों को समझा। स्वयं को निखारा और अंततः 2024 में 34 एसएसबी प्रयागराज से चयनित होकर अखिल भारतीय रैंकिंग 7वीं हासिल किया। अब भारतीय सैन्य अकादमी देहरादून में प्रशिक्षण पूर्ण कर वे भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद पर नियुक्त हो गए हैं।

परिवार व गांव में खुशी का माहौल

परिवार व गांव में खुशी का माहौल इस उपलब्धि से सारा परिवार व गांव खुश है। यह सफलता उनके अथक प्रयास, परिवार के सहयोग और सकारात्मक सोच का परिणाम है। लेफ्टिनेंट शरीफ का परिवार एक साधारण विचारसार व मिलनसार है। इस सफलता का श्रेय उनकी मां सुगरा बानो, बड़े भाई मोहम्मद रमजान, पत्नी जमीला बानो व पूरे खिलची परिवार को जाता है। लेफ्टिनेंट शरीफ ने अपने गांव व आसपास के गांवों के सभी युवाओं को संदेश दिया है कि अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें, अपने माता पिता का सम्मान करें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें, सफलता आपके पास आएगी।

सरकार करे भावांतर भरपाई राशि का जल्द भुगतान: अतरलाल

नारनौल। बहुजन समाज पार्टी के नेता अतरलाल एडवोकेट ने किसानों को अब तक बाजरा भावांतर की राशि न मिलने पर प्रदेश सरकार की आलोचना की है। उन्होंने चेतावनी दी है कि राज्य सरकार ने एक सप्ताह के अंदर बाजरा भावांतर राशि का भुगतान किसानों को नहीं किया, तो 16 दिसम्बर को उपमंडल अधिकारी कनीना के कार्यालय के समक्ष किसान धरना देंगे। अतरलाल ने किसान पदाधिकारियों से बातचीत कर उक्त घोषणा की। उन्होंने कहा कि अब तक राज्य सरकार की ओर से बाजरा की भावांतर राशि का भुगतान न होने से जिले के किसानों में भारी रोष व्याप्त है। सरकार ने बाजरा का भावांतर 575 रुपये प्रति क्विंटल की दर से घोषित किया था। बाजरा की खरीद को दो माह का समय हो चुका है, लेकिन आज तक किसानों के खातों में भावांतर राशि नहीं आई है। इससे किसानों में राज्य सरकार के प्रति नाराजगी बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि बाजरा खरीद में सरकार ने किसानों के साथ धोखा किया है। केन्द्र सरकार ने बाजरा का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2775 रुपये प्रति क्विंटल घोषित किया था।

हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन ने एसएमओ की सीधी भर्ती समेत विभिन्न मांगों को लेकर बुलाई हड़ताल

पहले दिन की हड़ताल बेअसर, मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों से लिया काम, मरीजों को मिली राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। नागरिक अस्पताल के काउंटर पर रजिस्ट्रेशन कराते मरीज। एक्स–रे रूम के बाहर खड़े मरीज। फोटो : हरिभूमि

एसएमओ की सीधी भर्ती के विरोध में हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन के आह्वान पर बुलाई गई हड़ताल का पहले दिन कोई खास असर दिखाई नहीं दिया। इन डाक्टरों ने मास लिव यानि सामूहिक अवकाश लेकर स्ट्राइक का ऐलान किया हुआ था और सरकारी डाक्टर ड्यूटी से नदारद दिखाई दिए। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार नागरिक अस्पताल के 16 डाक्टर गैर–हाजिर रहे। हालांकि इस हड़ताल से निपटने की स्वास्थ्य विभाग नारनौल ने पहले से ही तैयार कर ली थी और वैकल्पिक तौर पर कोरियावास मेडिकल कॉलेज के डाक्टरों को ड्यूटी पर बुला लिया। एनएचएम एवं आयुर्वेद के चिकित्सक भी ड्यूटी पर हाजिर रहे, जिस कारण सभी सेवाएं आमदिनों की भांति सुचारु रूप से चली।

गौर हो कि एचसीएमएसए ने अपनी मांगों को लेकर 8 व 9 दिसंबर की दो दिवसीय हड़ताल की पहले से घोषणा की थी। इस हड़ताल में एसोसिएशन से जुड़े सरकारी रेगुलर डाक्टरों को भाग लेना था। इस कारण स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित होने की आशंका थी, लेकिन सोमवार को पहले दिन ऐसा कुछ नहीं हुआ और जिला नागरिक अस्पताल में आमदिनों की भांति स्वास्थ्य सेवाएं चलती दिखाई दी। सोमवार को नागरिक अस्पताल में 1079 मरीज ईलाज के लिए पहुंचे। जब मरीज अस्पताल पहुंचे तो डाक्टर अपने–अपने कक्षों में तैयार थे। अस्पताल में कोरियावास मेडिकल कॉलेज से सीनियर रेजिडेंट एवं जूनियर रेजिडेंट डाक्टरों की ड्यूटी लगाई हुई थी, जिन्होंने अस्पताल पहुंचे मरीजों को उपचार प्रदान किया। मेडिकल कॉलेज के अलावा नेशनल हेल्थ मिशन (एनएचएम), आयुर्वेद विभाग आदि से जुड़े भी सेवारत रहे। अस्पताल का लेबर रूम, एसएनसीयू, ओपीडी, आईपीडी से लेकर आपातकालीन वार्ड तक सामान्य रूप से चलते रहे। दोपहर दो बजे तक एंबुलेंस के पास 26 कॉल पहुंची और मरीजों को घर से अस्पताल या अस्पताल से घर तक पहुंचाया गया। इसी प्रकार गायिनी वार्ड समेत करीब 26 मरीजों को उपचार के लिए भर्ती किया गया।

नांगल चौधरी, कनीना व अटेली में भी नहीं दिखा असर

घोषणा के मुताबिक नांगल चौधरी क्षेत्र में सीएचसी व पीएचसी में एक भी डॉक्टर ड्यूटी पर नहीं पहुंचा। इससे पहले एसएमओ डॉ. अशोक यादव ने स्कूल हेल्थ टीम के डॉ. प्रवीण कुमार व एलएमओ डॉ. कविता शर्मा को ओपीडी की जिम्मेवारी सौंपी। आयुष विभाग के डॉ. अमित शर्मा की सेवाएं भी ओपीडी में निर्धारित की गई। जिससे मरीजों का पहले की तरह ही ईलाज व चेकअप हुए। चिकित्सकों की हड़ताल होने पर सीएचसी में मरीजों की भीड़ रही है। महिलाओं के ईलाज की जिम्मेवारी डॉ. कविता शर्मा ने संभाली तथा डॉ. प्रवीण कुमार व डॉ. अमित शर्मा ने सामान्य ओपीडी कक्ष में उपस्थित रहे। शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक कुमार ने एसएमओ कार्यालय में करीब 120 मरीजों का ईलाज व चेकअप किया। वहीं कनीना में भी डॉक्टरों की हड़ताल बेअसर रही। डॉक्टर ड्यूटी पर पहुंचे और सामान्य दिनों की तरह मरीजों की जांच की। हरियाणा सिविल मेडिकल संगठन की ओर से हड़ताल घोषणा की गई थी। कनीना अस्पताल में सामान्य दिनों में 300 से अधिक मरीजों की ओपीडी की जाती है, जो सोमवार को भी सामान्य रही और सभी सेवाएं नियमित रूप से जारी रही। उप नागरिक अस्पताल कि एसएमओ डॉ. रेनू वर्मा ने बताया कि अस्पताल के सभी चिकित्सकों ने सामान्य दिनों की भांति अपनी ड्यूटी कर मरीजों की जांच कर उन्हें दवाई दी।

कोई खास असर नहीं दिखा

नागरिक अस्पताल की चिकित्सा अधीक्षक डा. आशा शर्मा एवं उप चिकित्सा अधीक्षक डा. विजय डबास ने बताया कि हड़ताल का कहीं कोई असर नहीं रहा है। अस्पताल आए सभी मरीजों को उपचार प्रदान किया गया है। अस्पताल के 45 चिकित्सकों में से 16 ही अनुपस्थित रहे हैं। हड़ताल के बावजूद एमरजेंसी, ओपीडी, गायिनी आदि सभी वार्ड सुचारु रूप से चले हैं। आज करीब 1079 मरीज अस्पताल पहुंचे थे, जिनमें से सभी को उपचार प्रदान किया गया है। किसी को रेफर नहीं किया गया है।

मरीजों के साथ धोखा: जिला प्रधान

आज सिविल अस्पताल में मरीजों को गुमराह कर बीएएमएस इंटर्न/ होम्योपेथी/ एमबीबीएस इंटर्न को बैठाकर उनका इलाज करवाया जा रहा है। यह वैसे ही है जैसे सोना कहकर लोहा बेच रहे हो। यह मरीजों के साथ धोखा है। ऐसा ज्यादा लंबा नहीं चल सकता। यदि सरकार हमारी मांगें नहीं मानती है तो हड़ताल को अनिश्चितकाल में तब्दील कर दिया जाएगा, इसका फैसला स्टेट बॉडी लेगी। निःसंदेह डाक्टर्स सरकारी सेवा में आने चाहिए, पर कैसे आयेंगे? प्रमोशन नहीं है। अच्छी सेलरी नहीं है। सरकार दोनों नहीं दे रही है, फिर क्यों आएंगे। -डा. विवेक शर्मा, जिला प्रधान, हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विस एसोसिएशन, नारनौल।

महेंद्रगढ़ अस्पताल में भी कम रहा हड़ताल का असर

महेंद्रगढ़। सरकारी डॉक्टरों की हड़ताल का महेंद्रगढ़ में कम असर देखा गया। ओपीडी सेवाएं काफी हद तक सुचारु रही। हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन (एचसीएमएस) की इस हड़ताल के बावजूद महेंद्रगढ़ नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य विभाग ने वैकल्पिक व्यवस्था की थी। कोरियावास मेडिकल कॉलेज से आठ चिकित्सकों को बुलाकर सेवाओं को जारी रखा। बता दें कि इस अस्पताल में कुल 39 डॉक्टरों में से 36 डॉक्टर हड़ताल पर थे। इसके बावजूद, स्त्री रोग विशेषज्ञ दंत चिकित्सक, , (आई) और बाल रोग विशेषज्ञ विभागों की ओपीडी सुचारु रूप से संचालित हो रही थी।

हेरिटेज स्कूल में आयोजित प्रतियोगिता में जेनर हाउस ने मारी बाजी

नारनौल। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

नारनौल। उपमंडल कनीना में स्थित हेरिटेज पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल मोहनपुर में दो दिवसीय सदन खेल प्रतियोगिता करवाई गई। जिसमें विद्यार्थी ने बड़े जोश के साथ खेल प्रतियोगिता में अपना हुनर दिखाया। खेल प्रतियोगिता में बेस्ट रेडर, बेस्ट कैचर व बेस्ट एथलेटिक्स का प्राइस भी दिया गया। जिसमें अगल अगल ग्रुप में बेस्ट रेडर लड़कियों में ईशा, बेस्ट कैचर पलक, बेस्ट रेडर योग्या, बेस्ट कैचर वंदना, लड़कियों में बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर अवार्ड किरण को दिया गया इसके साथ लड़कों में बेस्ट रेडर संजू, बेस्ट कैचर गौरव, बेस्ट रेडर दिक्षु, बेस्ट कैचर दीपतेश, बेस्ट एथलेटिक्स प्लेयर दीपांशु को दिया गया। इसके साथ ही ऑल बेस्ट एथलेटिक्स कबड्डी सभी इवेंट्स के अंदर बेस्ट पर ऑफ द अवार्ड दिक्षु को दिया गया। ओवरऑल हाउस में जेनर हाउस ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय के अध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा ने बच्चों को मेडल पहनाकर व विनर हाउस को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। ओमप्रकाश शर्मा ने कोच पंकज व अमित सर का धन्यवाद किया। इस मौके पर विद्यालय के सीईओ कैलाश शर्मा, मनीष कुमार, डायरेक्टर खुशीराम शर्मा, प्रधानाचार्य कृष्ण सिंह, सीनियर कोऑर्डिनेटर सुरेंद्र कुमार, जूनियर कोऑर्डिनेटर सुमन आदि मौजूद थे।

एमआर स्कूल अटेली में खेलकूद स्पर्धा शुरू, बच्चों ने दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। मार्च पास्ट निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

अटेली स्थित एमआर पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता की शुरूआत हुई। जिसमें विद्यालय के अध्यक्ष सियाराम यादव मुख्य अतिथि थे। उन्होंने खेलकूद की शुरूआत मार्च पास्ट की सलामी लेकर व सरस्वती मां की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके की। विद्यालय प्राचार्य मनोज कुमार व समस्त स्टाफ भी मौजूद रहा।

पहले दिन खो खो लड़कियों का मुकाबला आर्यभट्ट हाउस व कौटिल्य हाउस के बीच हुआ। जिसमें आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा। ग्रुप द में खो खो का मुकाबला कौटिल्य व आर्य भट्ट हाउस के बीच हुआ, जिसमें आर्यभट्ट हाउस ने जीत हासिल की। इसी तरह से ग्रुप स में कलाम व आर्यभट्ट हाउस के बीच हुए खो खो मुकाबले में कलाम हाउस ने बाजी मारी। ग्रुप द के दूसरी टीम की खिलाड़ियों ने मुकाबला का सामना किया, जिसमें कलाम हाउस व रामानुजन हाउस का मुकाबला रहा। इसमें रामानुजन हाउस की छात्राओं ने विजय हासिल की। खो खो ग्रुप में लड़कों का मुकाबला कौटिल्य हाउस व रामानुजन हाउस के बीच हुआ। जिसमें कौटिल्य हाउस विजयी रहा। छात्राओं में रामानुजन व आर्यभट्ट हाउस के बीच मुकाबला हुआ। आर्यभट्ट हाउस विजयी रहा।

सरस्वती स्कूल में अंतर सदनीय प्रतियोगिता आयोजित

सुखदेव सदन प्रथम व चन्द्रशेखर सदन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। सरस्वती शिक्षा निकेतन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माजरा कलां में अन्तर सदन सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें चारों सदन भगतसिंह, राजगुरू, सुखदेव व चन्द्रशेखर आजाद की टीमों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में खेल जगत, फिल्म, राजनीति व सामान्य ज्ञान से सम्बंधित प्रश्न पूछे गए। प्रधानाचार्य ने इस प्रतियोगिता के परिणाम जारी करते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में सुखदेव सदन ने प्रथम व चन्द्रशेखर आजाद सदन नें द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर आरआरसीएम ग्रुप के चेयरमैन रोशन लाल यादव ने विजेता टीमों प्रतिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस प्रकार कि ज्ञानवर्धक प्रतियोगिताएं समय-समय पर विद्यार्थियों के ज्ञानार्जन के लिए होती रहती हैं।

कार्यक्रम | समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव : सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला

अग्रवाल वैश्य समाज ने स्थापना दिवस पर स्वेटर, जूते और जुराब वितरित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अग्रवाल वैश्य समाज जिला इकाई की ओर से स्थापना दिवस पर सोमवार को सामाजिक एवं मानवसेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत जरूरतमंद व आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों व परिवारों को निःशुल्क स्वेटर, जूते, जुराब व खाद्य सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम का आयोजन राजकीय प्राथमिक विद्यालय मोहल्ला बांस में संपन्न हुआ। अग्रवाल वैश्य समाज इस वर्ष अपना 17वां स्थापना दिवस मना रहा है। कार्यक्रम में मुख्यातिथि सिटी थाना एसएचओ मुकेश कुमार व हरियाणा राज्य परिवर्तन ब्यूरो थाना के सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला थे। दी महेन्द्रगढ़ सैंट्रल कॉरपोरेटिव बैंक के डॉयरेक्टर विनोद चौधरी विशिष्ठ अतिथि रहे। कार्यक्रम में विशेष रूप से क्लस्टर हेड प्रिंसिपल ब्रह्मप्रकाश पटीकरा मौजूद थे। मुख्यातिथि एसएचओ मुकेश कुमार व सब इंस्पेक्टर दीपक सिंगला ने कहा कि समाजसेवा केवल दान नहीं, बल्कि मनुष्यता की नींव है। अग्रवाल वैश्य समाज हमेशा सेवा और भाईचारे की प्रेरणा देता आया है। ऐसे कार्यक्रमों से समाज में सकारात्मक बदलाव व आपसी सहयोग का वातावरण तैयार होता है। विशिष्ट अतिथि विनोद चौधरी ने कहा जरूरतमंद बच्चों को गर्म कपड़े देना केवल वस्त्र प्रदान करना नहीं, बल्कि उनकी मुस्कान को सुरक्षित करना है।

यह रहे मौजूद

संजय मित्तल, मुकेश जैन, सुमित अग्रवाल, निखिल जैन, प्रदेश युवा वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवि गर्ग, विधानसभा अध्यक्ष राजेश अग्रवाल, जिला महासचिव जगमोहन गर्ग, युवा जिलाध्यक्ष चिराग अग्रवाल, महिला जिलाध्यक्ष रचना अग्रवाल, जिला महिला उपाध्यक्ष मधु गोयल, नीता गुप्ता, सुनीता गोयल, बबली जैन, रेखा सिंघल, जिला उपाध्यक्ष सीताराम सर्राफ, महेंद्र बंसल, तुलसी गोयल, अशोक कंछल, सुमत जैन, धर्मेंद्र सिंघल, विनोद सिंघल, रामगोपाल गोयल उपस्थित रहे।

कनीना: एसडी स्कूल के संचालक ने की बेटी की दहेज रहित शादी

कनीना। ककराला गांव में दहेज रहीत शादी किए जाने की प्रसंसा समूचे क्षेत्र में की जा रही है। एसडी स्कूल के संचालक जगदेव सिंह यादव के पुत्र राजकुमार का लग्न समारोह रविवार को सम्पन्न हुआ। जहां वधू पक्ष सीगड़ा से सुरेंद्र सिंह यादव अपनी लड़की का लग्न लेकर पहुंचे थे। उन्होंने एक करोड़ रुपये की राशि समारोह में प्रस्तुत कर दी, लेकिन यह देख जगदेव सिंह यादव ने अपने बुजुर्गों व पूर्वजों के आदर्शों बनाए रखते हुए किसी भी तरह की राशि किसी भी सूरत में लेने से आग्रह पूर्ण अस्वीकार कर दिया। इतना ही नहीं उन्होंने किसी भी तरह का फर्नीचर, इलेक्ट्रोनिक आदि का कोई भी सामान न लेने का अनुरूरोध कर समाज में बिना दहेज शादी की मिशाल कायम कर दी। उन्होंने गोसेवा की पहल करके विभिन्न गोशालाओं में लाखों रुपये की राशि प्रदान की। नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव, कोसली के विधायक अनिल यादव, पूर्व विधायक सीताराम यादव, पूर्व विधायक बहादुर सिंह, स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के पीए विकास यादव, गोविंद, छोटेलाल चेयरमैन, दिनेश जेलदार, जयप्रकाश कोटिया, कुलदीप यादव आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

शहर के विकास को लेकर रोडमैप तैयार

बवानीखेड़ा। नगर पालिका बवानीखेड़ा के चेयरमैन सुंदर अत्री की अध्यक्षता में नगर पालिका कार्यालय में कस्बे के विभिन्न विकास कार्यों की समीक्षा एवं आगामी योजनाओं को लेकर एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में चल रहे विकास कार्यों की प्रगति पर विस्तृत चर्चा की गई तथा सभी परियोजनाओं को समयबद्ध तरीके से पूरा करने के निर्देश दिए गए। चेयरमैन सुंदर अत्री ने अधिकारियों को जनसुविधाओं से जुड़ी आवश्यकताओं पर विशेष ध्यान देने और कस्बे के चहुंमुखी विकास के लिए समर्पित भाव से कार्य करने को कहा। नगर पालिका टीम ने भी कस्बे की स्वच्छता, सड़क निर्माण, रोशनी व्यवस्था एवं अन्य मूलभूत सुविधाओं को बेहतर बनाने के लिए अपने सुझाव प्रस्तुत किए। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने नगर वार्ड पार्षदों एवं प्रतिनिधियों के साथ कस्बे में चल रहे विकास कार्यों हेतु चर्चा करी गई। उपमंडल अभियंता जय सिंह, जेई सचिन शर्मा की विशेष उपस्थिति रही। कस्बे में सिवरेज व्यवस्था को दुरुस्त करने एवं बरसाती पानी को कम समय में कस्बे से बाहर निकालने के लिए विशेष खाका तैयार किया गया है।

बैडमिंटन में बर्डी एरिना के खिलाड़ियों ने जीते 11 पदक

भिवानी। भीम स्टेडियम में बैडमिंटन वेलफेयर एसोसिएशन भिवानी के तत्वावधान में आयोजित करवाई गई तीन दिवसीय जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में एक बार फिर से स्थानीय रोहतक गेट के नजदीक बजरंग बली कॉलोनी स्थित बर्डी बैडमिंटन एरिना के खिलाड़ियों ने अपने शानदार खेल का प्रदर्शन कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। इस प्रतियोगिता में 11 पदक हासिल कर अपने परिजनों व कोच के साथ-साथ खेल नगरी भिवानी का नाम रोशन किया। पदक विजेता सभी खिलाड़ियों का सोमवार को अकादमी में पहुंचने पर कोच महेश शर्मा के नेतृत्व में अन्य खेल प्रेमियों ने जोरदार स्वागत किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रतियोगिता के परिणामों की जानकारी देते हुए कोच महेश शर्मा ने बताया कि जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में बर्डी बैडमिंटन एरिना के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। जिसमें अंडर-13 आयु वर्ग में देवेन व याशना, अंडर-15 आयु वर्ग में नमन व व काव्या पहला स्थान पर रही। इसके अलावा अंडर-17 आयु वर्ग की सिंगल्स में नमन प्रथम रहा तथा डबल्स में नमन व सूर्यांश प्रथम रहे। अंडर-19 आयु वर्ग की सिंगल्स में नमन द्वितीय तथा डबल्स में नमन व विभोर प्रथम रहे। वहीं 45 से 55 आयु वर्ग की डबल्स में नवीन मित्तल व राजू प्रथम रहे। उन्होंने कहा कि जिला स्तरीय प्रतियोगिता में इन युवा खिलाड़ियों ने जो प्रदर्शन किया है।

ग्राम पंचायत रूपा दास की सहायता से स्टेशनरी वितरित की

बाढड़ा। गांव कारीदास स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला में ग्राम पंचायत रूपा दास की सहायता से स्टेशनरी वितरित की गई। आयोजन की अध्यक्षता स्कूल हैड नसीब सिंह सांगवान व इंचार्ज अनिल कुमार ने की। बतौर मुख्य अतिथि लोहारू एसडीएम मनोज दलाल ने शिरकत की। सरपंच प्रतिनिधि बलजीत फौगाट सहित ग्राम पंचायत का सहयोग रहा। इस मौके पर बच्चों को सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने कहा कि छोटे बच्चों को प्रोत्साहन देने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है, वे कड़ी मेहनत और प्रयासों का महत्त्व सीखते हैं, चुनौतियों का सामना करने में साहसी बनते हैं, और सकारात्मक व्यवहार जैसे सच बोलना, अच्छा बर्ताव दोहराते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है और वे एक बेहतर ग्रोथ माइंडसेट विकसित करते हैं, जिससे वे जीवन में आगे बढ़ पाते हैं। मास्टर सुंदरपाल फौगाट ने कहा कि असली मजा स्क्रीन में नहीं, बल्कि खेल, किताबों और परिवार के साथ है, फोन सिर्फ पढ़ाई और जरूरी कामों के लिए है, स्क्रीन से दूर रहकर ही हम दुनिया को खुलकर जी सकते हैं, सीख सकते हैं और दोस्त बना सकते हैं, जिससे बच्चे आउटडोर एक्टिविटीज, रचनात्मक कामों और परिवार के साथ वक्त बिताने को महत्त्व दें, जिससे उनका सर्वांगीण विकास हो सके और वे मोबाइल की लत से बचें, जो उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इस अवसर पर कुलदीप सांगवान, प्रवक्ता डॉ मनोज कुमार, अनिल सिंधु, विज्ञान अध्यापक रविंद्र कुमार, सुंदर सिंह, प्रीतम सिंह, रामचंद्र पीटीआई, हनुमान सिंह आदि उपस्थित थे।

पेंटिंग प्रतियोगिता के विजेताओं का सम्मान

चरखी दादरी। पेंटिंग प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागी को सम्मानित करते चेयरमैन।

चरखी दादरी। नगर परिषद द्वारा स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम के तहत आयोजित की गई जिला स्तरीय पेंटिंग प्रतियोगिता का पुरस्कार वितरण किया गया। जिसमें विभिन्न विद्यालयों के बच्चों द्वारा बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते हुए स्वभाव स्वच्छता, संस्कार स्वच्छता का संदेश दिया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि नगर परिषद चेयरमैन बक्शीराम सैनी रहे। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राहुल जगराम्बास स्कूल, द्वितीय स्थान गौरव सैनी, तृतीय स्थान योगेश एवं सांत्वना पुरस्कार जसविंदर शहीद दलबीर सिंह मॉडल संस्कृति स्कूल चरखी दादरी के छात्रों ने प्राप्त किया। इस दौरान बच्चों को एवं स्टाफ सदस्यों को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई एवं सभी को स्वच्छता के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी और बच्चो को स्वच्छता के बारे में अवगत करवाया गया। इस अवसर पर सचिव गौरव शर्मा, लेखाकार कविता रानी, मुख्य सफाई निरीक्षक राजेश कुमार एवं स्कूल स्टाफ सदस्य ने विजेता छात्रों को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की और स्वच्छता अभियान को जन जन तक पहुंचाने के लिए प्रेरित किया।

मतदाताओं के स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन फॉर्म किए जा रहे ऑनलाइन

तोशाम। एसडीएम कम तोशाम विधानसभा क्षेत्र के पंजीयन अधिकारी रवि मीणा (आईएएस) ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार डीसी साहिल गुप्ता के कुशल मार्ग दर्शन में मतदाताओं की स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन फॉर्म ऑनलाइन पर किये जा रहे है। ईआईसी इंडिया के निर्देशन में एसआईआर की प्री एक्टिविटी शुरू हो गई हैं जहाँ बीएलओ घर घर जाकर वर्ष 2002 की मतदाता सूची का वर्ष 2024 की मतदाता सूची से मतदाताओ का मिलान कर रहे है। जिन मतदाता मृत्यु हो गई है, उनके फार्म 7 भरे जा रहे है और नये मतदाताओं को परिवार के साथ जोड़कर भारत निर्वाचन आयोग को जानकारी दे रहे है। उन्होंने बताया कि तोशाम विधानसभा क्षेत्र की वर्ष 2002 की मतदाता सूची का वर्ष 2024 की मतदाता सूची से मिलान करके डाटा ऑनलाइन अपलोड किया जा रहा है। यह कार्य लगभग 65 प्रतिशत काम पूरा कर लिया गया है। बाकी का कार्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म प्रणाली पर किया जा रहा है।

सरकार से 73 दिन की हड़ताल का बकाया मानदेय दिए जाने की मांग

आशा वर्कर्स ने लंबित मांगों को लेकर शहर में निकाला जुलूस, सौंपा मांगपत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा प्रदेश में 8 दिसंबर को आशा वर्कर्स एंड फैसिलिटेटर फेडरेशन के आवाहन पर आशाओं की मांगों को लेकर भिवानी में सांसद चौ. धर्मबीर सिंह के निवास पर प्रदर्शन किया तथा सांसद की अनपस्थिति में उनके पुत्र मोहित चौधरी को ज्ञापन सौंपा। इस मौके पर अध्यक्ष मंडल में प्रेमपति दादरी, सोनिया रोहतक, संतोष महेंद्रगढ़, सुनीता रही। वही वक्ता के तौर पर कामरेड ओमप्रकाश, सुखदेव, सुमित्रा, प्रवेश, कुलदीप, विनोद देशवाल, कमलेश, राजबाला, सुदेश रिवास, अनुराधा, किसान सभा संतोष देशवाल, रामफल ईशरवाल, अनिल सीटू सचिव, भीम सिह, रतन जिंदल, कमलेश आदि पहुंचे। इस मोके पर प्रदर्शन को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा बनाई गई पॉलिसी के अनुसार आशा वर्कर्स को वालंटियर के रूप में कार्य करते हुए 20 वर्ष पूरे हो गए हैं स्वास्थ्य विभाग के आंकड़ों को सुधारने में और कोराना महामारी में वॉलंटियर कहीं जाने वाली आशा वर्कर्स ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कोरोना महामारी में आशाओं की महत्वपूर्ण भूमिका के लिए डब्ल्यूएचओ ने आशाओं को ग्लोबल हेल्थ लीडर के अवार्ड से सम्मानित किया है। परंतु केंद्र और राज्य सरकार आशा वर्कर्स के महत्वपूर्ण कार्यों को अनदेखा कर रही है लंबे समय से केंद्र सरकार द्वारा आशा वर्कर्स के मानदेय में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है। केंद्र और राज्य सरकार मिलकर आशा वर्कर के काम को बढ़ा रही है आशा वर्कर्स पर बिना संसाधन दिए और बिना प्रोत्साहन राशि दिए अनेक तरह के ऐप में ऑनलाइन काम करने का दबाव बना रही है।

भिवानी। मांगों को लेकर शहर में जुलूस निकालती आशा वर्कर्स। फोटो : हरिभूमि

आशाओं की मुख्य मांगें

वर्ष 2023 में 73 दिन की हड़ताल का बकाया मानदेय सरकार द्वारा तुरंत दिया जाए। आशा वर्कों को पक्का कर्मचारी बनाया जाए जब तक पक्का कर्मचारी नहीं बनाया जाता तब तक 26000 रुपए न्यूनतम वेतन सहित तमाम सुरक्षा सामाजिक सुरक्षा लाभ दिए जाएं। केंद्र सरकार द्वारा 1500 की बढ़ोतरी की घोषणा को तुरंत लागू किया जाए। आशाओं का रिटायरमेंट लाभ बढ़ाया जाए और आशा वर्कों को सरकारी बैंकों में बैंक लोन की सुविधा दी जाए। सरकारी स्वास्थ्य के ढांचे को मजबूत किया जाए और एनएचएम को स्थाई बनाकर जनता को बेहतर सुविधाएं दी जाए। सभी तरह के ऑनलाइन अप में काम करने के लिए आशाओं को अलग से मानदेय और संसाधन उपलब्ध कराये जाए। चार श्रम संहिताओं को रद्द किया जाए।

संयुक्त किसान मोर्चा व किसान सभा ने डीसी आफिस पर किया प्रदर्शन

भिवानी। संयुक्त किसान मोर्चा व अखिल भारतीय किसान सभा ब्लाक भिवानी की ओर से राष्ट्रीय आह्वान पर सोमवार को उपायुक्त कार्यालय के सामने केंद्र सरकार द्वारा हाल ही में प्रस्तुत सीड बिल व बिजली बिल-2025 की विरोध में प्रदर्शन करते हुए विरोध स्वरूप प्रतियां जलाई तथा इन दोनों बिलों को वापिस नहीं लेने की स्थिति में किसान मजदूरों द्वारा जोरदार आन्दोलन चलाने की केन्द्र सरकार को चेतावनी दी है। कार्यक्रम की अध्यक्षता किसान सभा की ब्लाक भिवानी प्रधान संतोष देशवाल ने की तथा मंच संचालन ब्लाक सचिव करतार सिंह ग्रेवाल ने किया। विरोध प्रदर्शन को संबोधित करते हुए किसान सभा के जिला प्रधान रामफल देशवाल व उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश ने बताया कि केंद्र सरकार बगैर किसान संगठनों से सलाह मशविरा करके एक तरफा तौर पर जो बीज (सीड) बिल-2025 का प्रारूप प्रस्तुत किया है। यह बहुराष्ट्रीय कंपनियों व देश के कारपोरेट के दबाव में उनके फायदे हेतु प्रस्तुत किया है, जो देश की खाद्य सुरक्षा व कृषि क्षेत्र के लिए तथा फसला विविधता को भारी नुकसान पहुंचाएगा। इस अवसर पर निर्मल नाथूवास, प्रताप सिंह सिंहमार, महाबीर फौजी, नरेंद्र धनाना, सुखबीर सांगवान, उर्मिल मंडीवाल, रणसिंह नीमड़ीवाली, मामन श्योराण, प्यारेलाल प्रजापति सहित कांग्रेस से शहरी प्रधान प्रदीप गुलिया जोगी, माकपा से सुखदेव पालवास, कामरेड ओमप्रकाश व कई सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी भी शामिल रहे।

गांव अलखपुरा में एआईकेकेएमएस ने जलाईं बिलों की प्रतियां

तोशाम। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ता और समर्थकों ने बीज विधेयक 2025 को वापिस लेने तथा बिजली क्षेत्र को प्राइवेट हाथों में देने, बिजली संशोधन बिल 2025 को निरस्त करने की मांग को लेकर सोमवार को तोशाम क्षेत्र के गांव अलखपुरा में दोनों बिलों की प्रतियां जलाई। इस दौरान संगठन के जिला प्रधान रोहतास सिंह सैनी ने कहा कि क्षतिपूर्ति पोर्टल पर किसानों द्वारा फसल का नुकसान दर्ज किया गया था उसका काफी रकबा सरकार ने गलत तरीके से कम कर दिया। राज्य में जलभराव से खराब हुई फसल का अभी तक मुआवजा जारी नहीं किया गया है ना ही अभी तक खेतों से पानी निकासी किया है। इस मौके पर फूलचंद सैनी, गांव प्रधान बहादुर सिंह, सचिव सुनील कुमार, वीरभान, मांगेराम, रणधीर सिंह, रमन सिंह, दलबीर सिंह आदि किसान मौजूद थे।

मांगों को लेकर जलाईं बिलों की प्रतियां

तोशाम। अखिल भारतीय किसान सभा ने सयुंक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर सोमवार को क्षेत्र के गांव ईशरवाल में सीड बिल 2025 व बिजली बिल 2025 के विरुद्ध प्रदर्शन करके दोनों बिलों की प्रतियों को जलाया। बिजली बिल 2025 के अनुसार एग्रीकल्चर लाइनो में भी भारी मात्रा में बिलों की बढ़ोतरी होगी। राजस्थान की तर्ज पर हरियाणा में भी कृषि बिजली ट्यूबवेल का बिल 400-500 रुपये की जगह 8000-9000 रुपये आया करेगा जिससे किसान बर्बाद हो जाएगा। स्मार्ट मीटर योजना को तत्काल रद्द करने की मांग करते हुए किसान नेता रणधीर सांगवान ने कहा की सरकार पहले ही 2022 में किसानों की आय दुगुनी करने के अपने वादे पर खरी नहीं उतरी इसके विपरीत हर रोज नए-नए हथकंडे बनाकर किसान को कमजोर करने पर तुली हुई है।

बीज और बिजली बिल 2025 की प्रतियां फूंकीं

बवानीखेड़ा। गांव कूगड में अखिल भारतीय किसान सभा के कार्यकर्ताओ द्वारा संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर बीज बिल और बिजली बिल 2025 कई प्रतियां जलाई। कामरेड राजेश कूगड तहसील प्रधान, कामरेड रमेश चन्द्र कूगड यूनिट सचिव अशोक कुमार कूगड यूनिट उप प्रधान, विकास गोयत, उदयवीर,सत्यवान, सजय आदि ने बताया कि केंद्रीय सरकार ये बिल लाकर किसानो व आम के खिलाफ ओर कार्पोरेट के लिए ये बिल लेकर आई है जिसका किसान ओर मजदूर पूरे देश मे विरोध करेंगे। जैसे तीन कृषि कानूनो का विरोध किया उसी तरह इन दोनो बिलो का विरोध पूरे देश मे किया जायेगा। इसी के रोष को लेकर उन्होंने प्रतियां जलाई।

बीआरसीएम संस्थान निदेशक डॉ. सिन्हा को गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया

बहल। आयोजित कार्यक्रम में सम्मानित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा दिल्ली के इस्कॉन मंदिर के ऑडिटोरियम, रोहिणी में 7 दिसंबर को आयोजित भिवानी गौरव सम्मान एवं लोक उत्सव 2025 में बीआरसीएम संस्थान निदेशक डॉ. एसके सिन्हा को गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया। उनको यह सम्मान प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा के व्यापक प्रचार, प्रसार के लिए दिया गया। बीआरसीएम ज्ञानकुंज प्राचार्य राजेश झाझडिय़ा ने बताया कि डॉ. एसके सिन्हा ने बीआरसीएम संस्थान की विभिन्न शैक्षणिक संस्थाओं (बीआरसीएम कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलोजी, बीआरसीएम लॉ कॉलेज, जीडीसी कॉलेज, बीआरसीएम पब्लिक स्कूल) सहित अन्य शिक्षण संस्थाओं के माध्यम से बहल सहित राजस्थान प्रदेश के ग्रामीण इलाकों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देकर युवा पीढी का भविष्य सुधार रहे हैं जो समाज में एक सकारात्मक पहल है। उनके इन्हीं प्रयासों के लिए दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. एसके सिन्हा को शिक्षा क्षेत्र के गौरव अवार्ड दिया गया है। उन्होंने बताया कि डॉ. सिन्हा को सम्मान दिए जाने पर पूरे बीआरसीएम संस्थान में खुशी की लहर है।

राजेश झाझडिय़ा ने बताया कि इस कार्यक्रम में शिक्षा, खेल, प्रशासन, सामाजिक सेवा सहित विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देने वाले प्रतिष्ठित व्यक्तित्वों को सम्मानित किया गया है। कार्यक्रम में डॉ. एसके सिन्हा की पत्नी उषा सिन्हा व उनकी बेटी स्नेहा सिन्हा भी मौजूद रही। वहीं, डॉ. एसके सिन्हा को गौरव सम्मान दिए जाने पर मार्केट कमेटी बहल के चेयरमैन रवि महमिया, पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल, समाजसेवी हनुमान शर्मा पाजू, भाजपा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य रविन्द्र मंढोली, पूर्व चेयरमैन सुशील केडिया, रतनलाल मित्तल सहित अन्य लोगों ने स्वागत किया है।

कन्या गुरुकुल पंचगांव के ओमप्रकाश बने प्रधान

बाढड़ा। रविवार को कन्या गुरुकुल महाविद्यालय की महाशय मंसाराम शिक्षा समिति के चुनाव सर्व सम्मति से संपन्न हुए जिसमें मौजूदा अध्यक्ष ओमप्रकाश पंचगावां को तीसरी बार अध्यक्ष व अजय शास्त्री भांडवा को मंत्री चुना गया। कन्या गुरुकुल परिसर में संचालित चुनाव प्रक्रिया की जानकारी देते हुए चुनाव अधिकारी बलबीर सिंह जांगड़ा व सचिव अजय शास्त्री भांडवा ने बताया कि नवंबर मास में पिछली कार्यकारिणी का तीन वर्ष का समय पूरा हो गया था। अगले तीन वर्षों के लिए संपूर्ण चुनाव सरकार द्वारा निर्धारित दिशा निर्देशों के तहत करवाया गया। सभी सदस्यों ने आपसी सहमति और भाईचारे का परिचय देते हुए चुनाव संपन्न किया। बैठक में पिछले वर्षों से गुरुकुल के परीक्षा परिणाम पर सभी सदस्यों ने संतुष्टि जताई और गुरुकुल के विकास कार्यों की सराहना की गई। चुनाव में ओमप्रकाश पंचगांव को सर्व स मति से तीसरी बार प्रधान, डॉक्टर बुद्धदेव आर्य भिवानी को उप प्रधान, अजय शास्त्री भांडवा को मंत्री, जयकरण आर्य धनासरी को उपमंत्री, मास्टर रणधीर सिंह जगराम बास को कोषाध्यक्ष तथा एडवोकेट हवा सिंह आर्य नांधा को संरक्षक बनाया गया है। बैठक में अंतरंग सदस्यों का भी चयन किया गया। नवनियुक्त प्रधान ओमप्रकाश पंचगांव ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में संस्था को अभी और आगे बढ़ाने की आवश्यकता है। अगले तीन वर्षों के लिए एक कार्य योजना की रुपरेखा तय करके सभी पदाधिकारी और सदस्य सहयोगी टीम भावना से काम करेंगे। लड़कियों के लिए खेल स्टेडियम निर्मित करेंगे नवनियुक्त मंत्री अजय शास्त्री भांडवा ने कहा कि गुरुकुल में नये सत्र से शिक्षा के साथ-साथ खेलों की ओर भी विशेष ध्यान दिया जाएगा।