हरिभूमि

भिवानी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 दिसंबर, 2025

12 सहायक प्राध्यापक भर्ती विवाद में माकपा का प्रदर्शन

12 दादा सांगू जन्मोत्सव पर प्रतिभाओं का सम्मान

खबर संक्षेप

जिला रोजगार कार्यालय में रोजगार मेला 15 को

भिवानी। रोजगार विभाग द्वारा जिला रोजगार कार्यालय में 15 दिसंबर को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इच्छुक प्रार्थी इस रोजगार मेले में अधिक से अधिक भाग लेकर रोजगार प्राप्त करें। जिला रोजगार अधिकारी डॉ. कविता ग्रेवाल ने जानकारी देते हुए बताया कि डीसी साहिल गुप्ता के निर्देशानुसार समय-समय पर युवाओं को रोजगार देने के लिए रोजगार मेले का आयोजन किया जाता है। इसी कड़ी में 15 दिसंबर को विभिन्न कंपनियों द्वारा युवाओं को रोजगार के अवसर दिए जाएंगे। इच्छुक प्रार्थी मेले में भाग लेकर रोजगार के अवसरों का फायदा उठा सकते हैं और अपना बेहतर कॅरियर चुन सकते हैं। प्रार्थी को अपने रोजगार विभाग का पंजीकरण कार्ड, मूल प्रमाण पत्र आधार कार्ड, योग्यता प्रमाण पत्र सहित निर्धारित तिथि को 10 बजे जिला रोजगार कार्यालय में उपस्थित होना होगा।

मकान मरम्मत के लिए 80 हजार मिलेंगे

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल बताया कि हरियाणा अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग द्वारा सभी बीपीएल परिवारों को डॉ. बीआर अम्बेडकर आवास नवीनीकरण योजना के तहत मकान मरम्मत के लिए 80 हजार रुपये की आर्थिक मदद दी जा रही है। अभी तक यह लाभ केवल अनुसूचित जाति के बीपीएल परिवारों को ही दिया जा रहा था, लेकिन हरियाणा सरकार द्वारा योजना में बदलाव के उपरान्त इसमें सभी पात्र बीपीएल परिवारों को लाभ दिया जा रहा है। सरकार ने योजना के तहत लाभार्थियों का दायरा बढ़ाने के साथ साथ योजना के तहत मिलने वाली राशि को भी 50 हजार से बढ़ाकर 80 हजार कर दिया है।

एसडीएम ने आईटीआई का निरीक्षण किया

चरखी दादरी। एसडीएम योगेश सैनी ने बुधवार को रावलधी स्थित औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान आईटीआई का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान अध्यापकों और विद्यार्थियों से बातचीत कर फीडबैक लेते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एसडीएम को औचक निरीक्षण के दौरान संस्थान में कुछ खामियां मिली, जिनको लेकर उन्होंने आवश्यक निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने सफाई व्यवस्था दुरुस्त रखने के निर्देश दिए। उन्होंने विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए निरंतर पढ़ाई करने को लेकर जागरूक किया। वहीं पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों से बातचीत कर प्रैक्टिकल भी करवाकर देखा और संस्थान स्तर पर नौकरी की संभावनाओं के बारे में भी पूछा। उन्होंने कैंपस प्लेसमेंट का रिकॉर्ड भी देखा और कहा कि समय समय पर रोजगार मेलों का आयोजन बच्चों को नौकरियां दिलवाने में सहायक होता है।

पुलिस की गांधीगिरी : दिनोद गेट से कृष्णा कॉलोनी तक चलाया अभियान

दो दिन पहले पुलिस ने अतिक्रमण तुड़वाए अब दुकानदारों को माला पहनाकर समझाया

शहर में जाम की स्थिति से निपटने के लिए पुलिस ने उठाया कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अब समझे नहीं तो फूल बनेंगे कांटे

भिवानी। बाहर सामान रखने वाले दुकानदार को माला पहनाते पुलिस अधिकारी।

दो दिन पहले शहर में अतिक्रमण पर जेसीबी चलाकर रास्तों को चौड़ा करवाकर सख्त चेतावनी दी गई थी। वहीं, बुधवार को पुलिस प्रशासन ने अतिक्रमणकारियों पर थोड़ा सा रहम दिखाते हुए तोड़फोड़ की जगह गांधीगिरी अपनाई। जिन दुकानदारों ने अपनी दुकानों के आगे सामान रखकर अतिक्रमण किया हुआ था, उन दुकानदारों को फूलों की माला पहनाकर दुकानों के बाहर सामान न रखने की नसीहत दी गई। हालांकि फूलों की माला पहनने के बाद दुकानदारों ने अपने आप सामान समेटकर अंदर रख दिया, लेकिन पुलिस प्रशासन ने बाहर सामान रखने वाले दुकानदारों को माला पहनाने का क्रम जारी रखा और उनसे जनता को परेशान न करने की हामी भी भरवाई। बाद में दुकानदारों ने दुकानों के आगे सामान न रखने का भरोसा दिलाया। पुलिस का यह अभियान दिनोद गेट से लेकर कृष्णा कॉलोनी के मुख्य बाजार तक रहा। उसके बाद बाजार की सडकें खुली-खुली नजर आने लगी।

बुधवार दोपहर यातायात पुलिस प्रभारी संजय कुमार अपनी टीम के साथ दिनोद गेट पहुंचे। वहां पर अनेक दुकानदारों ने अपनी कपड़े की चादरें, रजाई, बेड सीट व अन्य सामान सड़क किनारे रखा हुआ था। जिस वजह से वाहनों का आवागमन पूरी तरह से प्रभावित हो रहा था। ऐसे में यातायात थाना प्रभारी ने जिन दुकानदारों ने अपनी दुकानों के आगे सामान रखा हुआ था, उन दुकानदारों को सामान बाहर रखने पर फूलों की माला पहनाकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि आपकी वजह से जनता परेशान हो रही है। इस पर दुकानदार शर्मशार नजर आए। करीब एक दर्जन से ज्यादा दुकानदारों ने पुलिस के इस अभियान के बाद उसी वक्त अपना सामान अंदर रख लिया। साथ ही दुकानदारों ने भरोसा दिलाया कि भविष्य में अपनी दुकानों के आगे सामान नहीं रखेंगे। साथ ही ऐसा कार्य भी नहीं करेंगे, जिससे जनता को परेशानी होगी। उसके बाद दिनोद गेट से लेकर कृष्णा कॉलोनी सब्जीमंडी तक के जिन दुकानदारों ने अपना सामान बाहर रखा हुआ था, उन्होंने दुकान के अंदर रखना आरंभ कर दिया।

पुलिस की बात पूरी तरह जायज: शर्मा

कृष्णा कॉलोनी के दुकानदार रामबिलास शर्मा ने बताया कि आज पुलिस ने जिन दुकानदारों ने अपना सामान बाहर रखा हुआ था, एक सभ्य तरीके से उन्हें सामान भीतर रखने को कहा। पुलिस की बात पूरी तरह से जायज है। वे पुलिस के इस तरह के अभियान का स्वागत करते हैं। वे भरोसा दिलाते हैं कि भविष्य में ऐसा कार्य नहीं करेंगे, जिससे आमजन को परेशानी हो।

अतिक्रमण करने वालों को समझाया : एसएचओ

एसएचओ संजय कुमार ने बताया कि उन्होंने दिनोद गेट से लेकर कृष्णा कॉलोनी तक अभियान चलाया है। जिन दुकानदारों ने दुकानों का ज्यादा सामान बाहर निकाला हुआ था, उन दुकानदारों को फूलों की माला पहनाकर स्वागत किया और कहा कि आप जनता को परेशान कर रहे हो। उन्होंने भरोसा दिलाया कि भविष्य में इस तरह की समस्या नहीं आने दी जाएगी।

तोशाम। तोशाम में दुकानदारों को दुकानों के आगे सामान न रखने की हिदायत देते एसडीएम।

पार्किंग बनाने की योजना पर काम तेज

तोशाम के पुराना पुलिस थाना चौक में पार्किंग का किया शुभारंभ

- जन भागीदारी के सहयोग से सड़क जाम से मुक्त बनाया जाएगा तोशाम शहर : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

एसडीएम रवि मीणा ने कहा कि तोशाम शहर को जाम से मुक्त किया जाएगा। इसके लिए जनता को भागीदार बनाया जाएगा। एसडीएम ने पुराना पुलिस थाना चौक में पार्किंग का शुभारंभ करते हुए यह बात कही। उन्होंने कहा कि जल्द ही दूसरी पार्किंग का भी शुभारंभ कर दिया जाएगा।

एसडीम ने कहा कि सबसे पहले भिवानी रोड को जाम मुक्त करने के लिए एक अभियान चलाया जाएगा। सिवानी रोड, हिसार रोड, हांसी रोड तथा मुख्य बाजार में इसी प्रकार की व्यवस्था जन भागीदारी के सहयोग से की जाएगी। इसके अलावा फिर भी यदि कोई इसका भागीदार नहीं बनेगा तो उसके खिलाफ नियम अनुसार कार्रवाई भी की जाएगी। इस अवसर पर श्री श्याम कीर्तन मंडल के प्रधान अनिल गर्ग बागनवाला, सरपंच राजेश तंवर, शमशेर बागन वाला,अजीत पंघाल बीडीसी,पंच नंदा पंघाल,सुशील पहिवाल,बिट्टू जैन, प्रदीप सण्डवा रहेजा,डाक्टर अनिल, मुकेश महतानी, मुकेश खरकडी, डिलू , धोलिया,कोहली,जोगेन्द्र, संदीप बागनवाला, स्याना भांजा, शोले बागनवाला व व्यापार मंडल के पदाधिकारी गण तथा गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

आवारा कुत्तों पर नियंत्रण के लिए कार्य योजना शुरू

शेल्टर होम में होगी लावारिस कुत्तों की नसबंदी व रैबीज फ्री टीकाकरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्वोच्च न्यायालय के आदेशानुसार लावारिस कुत्तों की जनसंख्या पर नियंत्रण को लेकर जिला प्रशासन द्वारा कार्रवाई शुरू कर दी गई है। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में नगर परिषद प्रशासन द्वारा कार्ययोजना का अमलीजाम पहनाया जा रहा है, जो 15 दिसंबर के बाद मूर्त रूप होती नजर आएगी। नगर परिषद द्वारा अस्थाई शेल्टर होम तैयार करवाया रहा है। भिवानी शहरी क्षेत्र में आवारा कुत्तों को पकड़ने, नसबंदी करने व रैबीज फ्री टीकाकरण के बाद उनको वापिस उसी जगह छोड़ने के लिए टेंडर जारी कर दिया गया है। जल्द ही बवानीखेड़ा, सिवानी और लोहारू शहरी क्षेत्र के लिए टेंडर जारी किए जाएंगे।

उल्लेखनीय है कि आवारा कुत्तों द्वारा विशेष कर छोटे बच्चों को काटे जाने के भय के चलते हाल ही में सर्वोच्च न्यायालय ने आवारा कुत्तों की जनसंख्या नियंत्रण और रैबीज फ्री आदि को लेकर आदेश दिया था।

इस बारे में जानकारी देते हुए जिला नगर आयुक्त गुलजार मलिक ने बताया कि डीसी के मार्गदर्शन में उचित जगह पर अस्थाई शेल्टर होम स्थापित किया जा रहा है, जहां पर आवारा कुत्तों को वहां ले जाया जाएगा।

संस्थान रहें सचेत

कार्य योजना के अनुसार शहर में सभी बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, विश्वविद्यालय आदि शिक्षण संस्थान, स्टेडियम आदि मुख्य संस्थान इस दायरे में आते हैं। डीसी साहिल गुप्ता ने संबंधित संस्थाओं को अपने परिसर के लिए नोडल अधिकारी नियुक्त करने के आदेश दिए हैं। इसके साथ ही निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने-अपने संस्थानों में ये प्रबंध करें कि उनमें आवारा कुत्ते ना जाएं, यानि संस्थान परिसरों में आवारा कुत्तों का प्रवेश न हो और नसबंदी के बाद वहां पर आवारा कुत्तों की संख्या ना बढ़े।

बहल महिला कॉलेज के बाहर अब तैनात रहेगी पुलिस राइडर

बहल। बहल कॉलेज के बाहर तैनात पुलिस बल।

- आवारागर्दी करने वालों पर कसा जाएगा शिकंजा : संजय कुमार

बहल। राजकीय महिला महाविद्यालय के बाहर आवारागर्दी करने वाले मनचलों की अब खैर नहीं होगी। महाविद्यालय के समय ऐसे मनचलों से निपटने के लिए पुलिस राइडर की तैनाती की गई है जो कॉलेज समय के दौरान और कॉलेज में आने जाने वाली छात्राओं की सुरक्षा सुनिश्चित करेगी। पुलिस की इस पहल का कस्बे और बहल क्षेत्र के लोगों ने स्वागत किया है। खासकर, पुलिस थाना प्रभारी संजय कुमार के प्रयासों की विशेष रूप से सराहना की है जिन्होंने सोशल मीडिया से मिली जानकारी पर संज्ञान लेते हुए जरूरी कदम उठाया है। गौरतलब है कि बहल के राजकीय कन्या महाविद्यालय के आसपास कॉलेज समय के दौरान काली फिल्म लगी गाड़ियों का आना जाना लगा रहता था। इसके अलावा महाविद्यालय में आने वाली छात्राओं को मनचलों की फब्तियों से परेशानी का सामना करना पड़ता था।

सरकारी स्कूल में अध्यापकों के बीच हाथापाई व कार के शीशे तोड़ने का वीडियो वायरल, भड़के ग्रामीणों ने किया प्रदर्शन

सोहांसड़ा के स्कूल में स्टाफ की खींचतान पर गेट पर जड़ा ताला

एक घंटे तक गेट बंद कर ग्रामीणों ने किया विरोध, तबादले की उठाई मांग

एसडीएम मनोज दलाल, डीईओ निर्मल दहिया व बीईओ विजय प्रभा के आश्वासन पर खोला दरवाजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

- सरपंच राजकुमार के नेतृत्व में धरना दिया

उपमंडल के गांव सोहांसड़ा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य और कई स्टाफ सदस्यों के बीच चल रही खींचतान को लेकर सोहांसड़ा के ग्रामीणों में काफी रोष देखने को मिल रहा है। दो दिन पहले स्कूल परिसर में एक अध्यापक द्वारा एक कार पर पत्थर फेंककर किए गए हमले का वीडियो वायरल होने के बाद गुस्साए ग्रामीणों ने बुधवार सुबह स्कूल का दरवाजा बंद कर दिया और सरपंच राजकुमार की अध्यक्षता में धरने पर बैठ गए। गुस्साए ग्रामीण सभी स्टाफ सदस्यों के तबादले की मांग कर रहे हैं। मौके पर पहुंचे एसडीएम मनोज दलाल, जिला शिक्षा अधिकारी निर्मल दहिया, बीईओ विजय प्रभा के समुचित आश्वासन के बाद दरवाजा खोल दिया गया तथा बाद में स्कूल कार्यालय में ग्रामीणों और प्रशासन के अधिकारियों के बीच बैठक हुई।

सोहांसड़ा गांव के सरपंच राजकुमार और कई ग्रामीणों ने बताया कि पिछले काफी दिनों से गांव के सरकारी विद्यालय के स्टाफ सदस्यों में खींचतान चल रही है। अनेक बार विद्यालय में विवाद हो चुका है। जिससे पढ़ाई का नुकसान होने के साथ-साथ विद्यार्थियों पर बुरा प्रभाव भी पड़ रहा है। दो दिन पहले भी स्टाफ सदस्यों का विवाद हुआ है और एक कार के शीशे तक तोड़े गए हैं व स्कूल परिसर में हाथापाई तक हुई है।

लोहारू। लोहारू के सोहांसड़ा गांव में सरकारी स्कूल का दरवाजा बंद कर रोष प्रकट कर रहे ग्रामीणों को आश्वासन देते हुए एसडीएम मनोज दलाल तथा डीईओ निर्मल दहिया। फोटो : हरिभूमि

आठ टीचरों को डेपुटेशन पर भेजने का आश्वासन

ग्रामीण स्टाफ सदस्यों के तबादले की मांग पर अड़े रहे। बाद में मौके पर पहुंचे एसडीएम मनोज दलाल, डीईओ निर्मल दहिया, बीईओ विजय प्रभा ने समुचित आश्वासन दिया तथा ग्रामीण स्कूल के आठ स्टाफ सदस्यों का डेपुटेशन करने, स्कूल में सीसीटीवी कैमरे लगाने और एक पांच सदस्यीय कमेटी निगरानी कमेटी का गठन पर सहमत हुए।

निगरानी कमेटी बनाकर रखेंगे नजर : एसडीएम

एसडीएम मनोज दलाल ने बताया कि स्कूल में शैक्षणिक माहौल को बिगड़ने नहीं दिया जाएगा। शिक्षा विभाग के साथ तालमेल कर ग्रामीणों की मांग पर स्टाफ के करीब सात से आठ सदस्यों का नियमानुसार डेपुटेशन किया जाएगा। पांच ग्रामीण सदस्यों की निगरानी कमेटी बनाई जाएगी तथा सीसीटीवी कैमरे भी लगवाए जाएंगे।

दो दिन पहले हुआ था वीडियो वायरल

दो दिन पहले सोहांसड़ा के राजकीय विद्यालय में प्राचार्य और एक अध्यापक के बीच किसी बात को लेकर कहासुनी होने और बाद में दोनों के बीच हाथापाई जैसे हालात होने का वीडियो वायरल हुआ था। यही नहीं बाद में स्कूल परिसर से गुजर रही एक कार के शीशे पर पत्थर से हमला करने का वीडियो भी वायरल हुआ था। वायरल वीडियो के मामले में पुलिस थाने में भी शिकायत दर्ज हुई है।

कृषि विवि को एक रुपये में दी थी 64 एकड़ जमीन, ग्रामीणों ने नौकरियों में मांगी प्राथमिकता

- पोषक अनाज अनुसंधान केन्द्र गोकलपुरा में सृजित विभिन्न पदों पर ग्रामीणों ने हिस्सा मांगा

बहल। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के पोषक अनाज अनुसंधान केन्द्र गोकलपुरा में सृजित विभिन्न पदों पर गांव के युवाओं को नौकरी में प्राथमिकता देने के लिए गांव के मौजिज लोगों की मीटिंग हुई। मीटिंग में ग्रामीणों ने कहा कि केन्द्र निर्माण के लिए गांव की करीब 64 एकड़ भूमि दी गई है। इसलिए, गांव के विकास और युवाओं के भविष्य के लिए जरूरी है कि केन्द्र से अधिकतम लाभ युवाओं, किसानों और मजदूरों को मिलें। बुधवार को दादा भोमिया मंदिर प्रांगण में आयोजित मीटिंग में ग्रामीणों ने कहा कि गांव द्वारा मकड़ाना जोहड़ की बहुउपयोगी करीब 64 एकड़ जमीन मात्र 1 रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से किराए पर दी हुई है, जो कि एक तरह से मुफ्त ही है। इसलिए, केन्द्र का अधिकतम प्रयास होना चाहिए कि गांव के लोगों को अधिकतम लाभ पहुंचाएं और ग्राम विकास के लिए सहयोग दें। लोगों ने कहा कि नौकरियां चाहे वो तकनीकी हो या डी ग्रुप की उसमें गांव के युवाओं को प्राथमिकता मिलनी चाहिए।

मांगें नहीं मानी तो पट्टा रद्द करवाने को लड़ेंगे लड़ाई

ग्रामीणों ने कहा कि गोकलपुरा गांव के किसानों को केन्द्र द्वारा रबी और खरीफ फसलों के लिए बीज निशुल्क दिया जाना चाहिए। किसानों ने कहा कि केन्द्र के लिए जो जमीन दी गई है वह गांव की जमीन बहुपयोगी है। यह जहां पशुओं के लिए चरागाह का साधन थी वहीं बारिश के जल संग्रह के लिए उपयुक्त थी। ग्रामीणों ने कहा कि उनकी सरकार से मांग है कि उनकी मांगों को माना जाए और उनको इसका लाभ दिया जाए। उन्होंने कहा कि अगर केन्द्र ने उनकी मांग नहीं मानी तो वे कोर्ट में जमीन के लिए पट्टेनामे को रद्द करने के लिए भी विचार कर सकते हैं।

प्रोत्साहन वाइब्रेंट एकेडमी हंसावास खुर्द में होनहार खिलाड़ी के सम्मान में जुटे ग्रामीण

विश्व कप कबड्डी में विजेता बेटी रितू श्योराण का जोरदार स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

बाढड़ा। विश्व कप कबड्डी में स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी रितू श्योराण का स्वागत करते सामाजिक संगठनों के पदाधिकारी।

कस्बे के सतनाली रोड़ स्थित वाइब्रेंट एकेडमी हंसावास खुर्द में बुधवार को विश्व कप कबड्डी स्वर्ण पदक विजेता खिलाड़ी रितू श्योराण का उपमंडल स्तरीय सम्मान समारोह में भव्य स्वागत किया गया। कस्बे के मुख्य क्रांतिकारी चौक से वाइब्रेंट एकेडमी हंसावास खुर्द तक विजयी जुलूस निकाल कर उनको शुभकामनाएं दी। श्री श्री 1008 भलेगिरी महाराज के सानिध्य में आयोजित अभिनंदन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए एशियन सर्कल कबड्डी महासचिव कुलदीप दलाल ने कहा कि बांग्लादेश की राजधानी ढाका में आयोजित द्वितीय महिला वर्ल्ड कप कबड्डी चैंपियनशिप में भारत की महिला कबड्डी टीम ने एक बार फिर दमदार प्रदर्शन करते हुए इतिहास रचते हुए जीत हासिल की है। इस जीत में काकड़ौली की बेटी रितू श्योराण का महत्वपूर्ण योगदान रहा। रितू श्योराण के पति नसीब जांघू ने एमच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ़ इंडिया व एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन हरियाणा के सभी पदाधिकारी का आभार व्यक्त किया। एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन के महासचिव नसीब जांघू, श्योराण खाप पच्चीस अध्यक्ष बिजेंद्र बेरला, सूमेर सिंह भांडवा, झोझू थाना प्रभारी रमेश कुमार, रणजीत सिंह, ईश्वर जांघू, पूर्व सरपंच राजबीर सिंह, सरपंच सतपाल सिंह, अनिल पंवार, कुलदीप पहल, बलबीर सिंह, शिबू, मुकेश कुमार, परमजीत दलाल, विरेंद्र फौगाट, राजेश कुमार, संदीप नरवाल, मंजीत पहलवान, कोच मनोज कुमार, शक्ति पहलवान, पहलवान बोदन, सुरेंद्र चहल, सुखबीर सिंह, नवीन श्योराण, वेदपाल कादयान मौजूद रहे।

आदर्श इंस्टिट्यूट कैरू की छात्रा प्रीति झांझडिया का नेशनल खो-खो में चयन

तोशाम। कैरू के आदर्श एजुकेशन इंस्टिट्यूट की छात्रा प्रीति झाझड़िया का नेशनल खो-खो अंडर-17 की टीम में चयन हुआ है। यह चयन हाल ही में आयोजित राज्य स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर किया गया। प्रीति की इस उपलब्धि पर विद्यालय प्रशासन और क्षेत्र के आसपास के गांवों के लोगों ने खुशी जताई। खंड शिक्षा अधिकारी महेंद्र कुमार गिल व आदर्श इंस्टिट्यूट के चेयरमैन आर के बंगालिया ने प्रीति को बधाई दी और उन्हें सम्मानित किया। प्रीति को सम्मानित करने के बाद खंड शिक्षा अधिकारी ने कहा कि इस उपलब्धि से अन्य छात्रों को भी प्रेरणा मिलेगी और वे भी अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित होंगे। इंस्टिट्यूट के चेयरमैन आरके बंगालिया ने कहा कि प्रीति की इस उपलब्धि से हमें बहुत गर्व महसूस हो रहा है। वहीं प्रीति के कोच अजीत सिंह ने बताया कि प्रीति एक प्रतिभाशाली खिलाड़ी है वह आगे भी इसी तरह प्रदर्शन करेगी। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय के प्राचार्य एस.एन.पालीवाल ने कार्यक्रम में आए सभी अतिथियों व स्कूल प्रशासन का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर सत्यवान एईओ खेल विभाग, कृष्ण कुमार डीपी, राजवीर नेहरा, मनोज प्रधान कैरू सहित समस्त स्टाफ सदस्य तथा अनेक विद्यार्थी मौजूद थे।

कर्मचारियों को स्वस्थ रखने की पहल

सरकारी कार्यालयों में रोजाना 5 मिनट का योग ब्रेक शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिला के विभिन्न सरकारी कार्यालयों में अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा 5 मिनट का योग ब्रेक सत्र आयोजित किया गया। यह पहल कार्यस्थल पर स्वास्थ्य संवर्धन, तनाव प्रबंधन तथा अधिक उत्पादकता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सरकार के निर्देशों पर जिला प्रशासन द्वारा शुरू की गई है।

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने कहा कि नियमित योगाभ्यास न केवल तनाव को कम करता है, कार्यकुशलता, सकारात्मकता और टीम भावना को भी मजबूत करता है। यह योग ब्रेक सभी कार्यालयों में नियमित लागू कराया जाएगा।

छोटे आसन किए

योग कार्यक्रम के नोडल अधिकारी एवं जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राकेश वशिष्ठ ने बताया कि भारत सरकार के आयुष मंत्रालय तथा आयुष विभाग हरियाणा के आदेशों की अनुपालना में योग ब्रेक प्रतिदिन सभी कार्यालयों में आयोजित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि बुधवार को आयोजित सत्र में कर्मचारियों ने थोड़े समय में ऊर्जा बढ़ाने वाले छोटे-छोटे योग आसनों का अभ्यास किया गया। विशेषज्ञों के अनुसार यह 5 मिनट का योग ब्रेक लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने से होने वाली तकलीफों को कम करने, रक्त संचार को बेहतर करने तथा मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में अत्यंत सहायक है।

इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाएं तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।

रोगोपचार
संध्या रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथी होती है, जो जरूरी हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है, घबराहट बढती है, चिड़चिड़ापन होता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, पसीना अधिक आता है, गर्मी ज्यादा लगती है, हाथ-पैर कांपने लगता है, नींद कम होने लगती है। जब इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगे तब जांच जरूर कराना चाहिए।

हाइपोथायरॉइडिज्म: इसमें लगातार थकान रहती है, वजन बढ़ने लगता है, दिल की धड़कन धीमी हो जाती है, ठंड ज्यादा लगती है और कभी-कभी मूड भी स्विंग करता है। इसके अलावा बालों का झड़ना, त्वचा का रूखा होना, डिप्रेशन होना आदि लक्षण दिखाई दें, तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

आयुर्वेद उपचार में यह देखा जाता है कि रोगी की उम्र क्या है? यह बीमारी कितने साल से है? वह नौकरी किस तरह की करते हैं? इनकी जीवनशैली कैसी? इनका पेट साफ रहता है या नहीं, तनाव में तो नहीं रहते हैं? इनके आधार पर रोगी की जांच की जाती है।

क्या खाएं-क्या न खाएं: इस समस्या से राहत पाने के लिए यह जानना बेहद आवश्यक है कि भोजन में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? थायरॉइड संबंधी रोग में मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है, इसलिए वही चीजें खानी चाहिए, जो आसानी से पच जाएं। खाने में गेंहू की रोटी की जगह जौ की रोटी खाएं। इससे पेट भी हल्का रहेगा और यह आसानी से पच भी जाता है। सफेद चावल की जगह भूरे चावल खाएं। टोफू और सोयाबीन न खाएं। इसके साथ ही पनीर, चीज, मोयोनेज से दूरी रखें। जहां तक हो सके तला, भुना खाने से परहेज करें। भोजन के लिए समय जरूर निश्चित करें और हमेशा समय पर ही भोजन कर लें। भोजन हमेशा हल्का लें। इसके अलावा अपनी दिनचर्या को नियंत्रित रखें। रात में 10 बजे तक सोने की आदत डालें।

योग को अपनाएं: अपनी दिनचर्या में योग को जरूर जगह दें, ताकि शरीर के साथ आपका मन भी स्वस्थ रहे, क्योंकि मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अगर आपका मन मजबूत है, तो आप किसी भी बीमारी से आसानी से उबर सकते हैं। जीवन में चाहे जितनी भी व्यस्तता हो, पर अपने लिए दस मिनट का समय निकालना मुश्किल नहीं होना चाहिए। थायरॉइड में उज्जयी, भस्त्रिका, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम बहुत मदद करते हैं। इसके अलावा हलासन भी करें। अपने को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में कुछ संयम और नियम रखना बेहद जरूरी होता है।

मौसमी फल-सब्जियां खाएं: हमेशा मौसम के अनुसार ही पके फल और पकी सब्जियां खाएं। कच्ची सब्जियां और सलाद पाचन पर अधिक जोर डालते हैं, इसलिए इन्हें खाने से जहां तक हो सके बचें। दही की जगह छाछ का प्रयोग करें। इसके अलावा घी को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, क्योंकि इसमें कई विटामिन होते हैं और यह आसानी से पच भी जाता है। इसके साथ ही सौंफ, पिपली और काली मिर्च को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और थोड़ी मात्रा में लेते रहें, यह पाचन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। *

(आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अमृता शर्मा से बातचीत पर आधारित)

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती है। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।

अवेयरनेस
डॉ. मोनिका शर्मा

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्यूआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहां बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वालिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चों पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तौर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आएं तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंदें होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहां तक कि स्किन इंफेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद

ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह या शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटेन क्लाइंबर्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वालिटी यानि एक्यूआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वालिटी के मास्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।

इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहां बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घेरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. दीपक भंगाले
गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है।

इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अक्सर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिवर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना।

कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।

- पेट का फूलना और पेट दर्द।
- भूख न लगना।
- पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
- मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
- आलस्यग्रस्त होना।
- किसी कार्य में मन न लगना।
- 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
- सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
- जीभ के ऊपर सफेद या मटमैली परत होना, छाले पड़ना।
- थकान या कमजोरी महसूस करना।
- चक्कर आना या जी मिचलाना।
- सीने में जलन महसूस करना।

पुराने कब्ज से होने वाली जटिलताएं: इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कब्ज की पुरानी समस्या (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन)बवासीर के अलावा गुदा संबंधी अन्य रोगों जैसे भगंदर और फिसर के जोखिम को बढ़ा देती है। इससे आंतों में एक विशेष प्रकार का उभार (बल्ज) बन जाता है, जिसे मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे होगी रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे- जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर्स (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पपीता किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

केयर
शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कम तापमान, रूखी हवाओं की वजह से पैरों की स्किन में कई समस्याएं होने लगती हैं। इनसे राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे कुछ सरल लेकिन कारगर उपायों को आजमा सकते हैं।

सर्दियों में भी आपके पैरों में नहीं होंगी स्किन प्रॉब्लम्स

शरीर का पूरा भार उठाने वाले पैर अकसर देखभाल से उपेक्षित रहते हैं। आमतौर पर एक आदमी रोज 3000 से 10,000 कदम चलता है और अपने जीवनकाल में 77,000 मील की यात्रा करता है। इससे पता चलता है कि पैर कितना श्रम करते हैं। लेकिन ध्यान न देने पर कई समस्याएं हो जाती हैं। खासतौर पर सर्दी के मौसम में पैरों में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये समस्याएं और उनके निदान के बारे में यहां बता रहे हैं।

फटी एड़ियां: जाड़े के दिनों में ड्रायनेस की वजह से पैर के तलवों पर जमा डेड सेल्स को प्यूमिक स्टोन से हटाएं तथा कैस्टर ऑयल से मालिश करें। नहाने के बाद एड़ियों पर जैतून का तेल लगाएं। रात को सोते समय पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर मोजे पहन कर सोएं।

एड़ियों में खुजली: सर्दी का प्रकोप बढ़ने पर पैरों की एड़ियों के आस-पास लाली तथा खुजली होने लगती है। ऐसा खून का संचार सही प्रकार से न होने के कारण भी हो सकता है। इसके लिए गर्म पानी में शैंपू अथवा नमक डालकर पैर डुबोएं और पंद्रह मिनट पश्चात बाहर निकालकर जैतून के तेल या किसी अच्छे लोशन से मालिश करें।

एथलीट फुट: यह फंगल इंफेक्शन है, जो एक संक्रामक रोग है। इसमें अंगुलियों के अंदरूनी तथा निचले हिस्से में फंगस बैठ जाती है जो ज्यादा कोमल त्वचा को काट देती है। फलस्वरूप पैरों से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। इसके लिए यहां बताए जा रहे उपाय आजमा सकते हैं।

- पैरों की अंगुलियों को बीच से सुखाकर ही मोजे पहनें।
- एंटी फंगल पावडर या सॉल्यूशनका प्रयोग करें।
- रोज धुले हुए मोजे पहनें।

ड्राय-हार्ड तलवे और एड़ियां: जाड़े के मौसम में यह समस्या भी कई लोगों को होती है। इसके लिए नियमित व्यायाम करें तथा फुटबाथ लें। उसके पश्चात अच्छी तरह पेट्रोलियम जैली लगाएं और कोई पुराने साफ मोजे पहन लें।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की सेहत का पता उनके गुलाबी रंग एवं चमक से चलता है। नाखूनों की संरचना किरेटिन नामक एक प्रोटीन से होती है। पौष्टिक आहार न लेने से, चोट लगने से या थायरॉइड ग्लैंड के असंतुलन से नाखूनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। प्रोटीन की कमी से नाखून कच्चे होकर टूट जाते हैं। भोजन में हरी सब्जियां, गाजर, दही आदि नाखूनों के लिए बहुत उपयोगी होते है। इससे नाखून सुंदर और मजबूत बनते हैं।

कुछ उपयोगी टिप्स: यहां बताए जा रहे टिप्स भी कारगर हैं।

- थके हुए पैरों के लिए गर्म पानी में नीम या पुदीने की पत्ती डालकर पैरों को कुछ देर उस पानी में डुबाकर रखें।
- पैरों से बदबू आए, तो पैर धोते समय कुछ बूंद लौंग का तेल इस्तेमाल करें फिर सुखा लें।
- पांवों में जलन या खुजली महसूस होने पर तुलसी के पत्ते गर्म पानी में डालकर 15 मिनट तक पैर भिगोएं।
- महिलाएं ऊंची हील की सैंडिल से परहेज करें। इससे पीठ तथा पैरों में दर्द हो सकता है।
- डेड स्किन हटाने के लिए दही में सिरका मिलाकर मालिश करें।
- नाखून काटते रहें, ताकि उनमें मैल न जमा हो सके। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. किंशुक सामंता से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

नारनौल। कंबल वितरित करते रोटरी क्लब रॉयल्स के सदस्य।

रोटरी क्लब रॉयल्स ने किए कंबल वितरित

नारनौल। रोटरी क्लब रॉयल्स की ओर से सर्दी को देखते हुए शहर में नूनी शेखपुरा रोड पर झुग्गी झोपड़ियों व सड़क किनारे रहने वाले जरूरतमंद लोगों को कंबल वितरित किए गए। क्लब के प्रधान रोटेरियन दिनेश भार्गव ने बताया कि शीत ऋतु में जरूरतमंदों को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से क्लब की ओर से सुकून की नींद मुहिम शुरू की गई है। इस अभियान के अंतर्गत दिसंबर व जनवरी माह में सड़क किनारे व झुग्गी झोपड़ियों में रहने वाले लोगों को कंबल वितरित किए जाएंगे। इसी क्रम में नूनी शेखपुरा रोड पर रहने वाले जरूरतमंद परिवारों को कंबल प्रदान किए गए।

वरिष्ठ नागरिक संगठन की बैठक 14 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक 14 दिसंबर को होगी। यह जानकारी देते हुए संयुक्त सचिव प्रो. शिवहरी अग्रवाल ने बताया कि मासिक बैठक 14 दिसम्बर सुबह 11 बजे किला रोड स्थित संगठन के कार्यालय साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम में प्रधान दुलीचन्द शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। जिसमें वरिष्ठ नागरिकों की समस्याओ के साथ शहर की ज्वलंत समस्याओं पर भी विचार विमर्श किया जाएगा।

नारनौल। सुंदरकांड पाठ करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

अब आन पड़े तेरे चरणों में उद्धार करो हे बालाजी भजन पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। धार्मिक संस्था श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात मोहल्ला दशमेश नगर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा व जितेंद्र शर्मा ने यजमान शिवचरण मित्तल व नितेश मित्तल से परिवार सहित पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्ज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया। जिसमें पंडित महेश शर्मा, दीपक शर्मा, पंडित अजय शर्मा व दिनेश बारी आदि ने सुंदरकांड पाठ के दौहे व चौपाइयों का गायन किया। जिसमें गौरव म्यूजिकल ग्रुप के मास्टर सुनील ने अपने संगीत की मधुर धुन से चार चांद लगा दिए। पाठ समापन के बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें गायक अजय शर्मा ने अंजनी का लाला रे भक्तों का रखवारा रे व महेश शर्मा ने मैंने सुंदर दरबार सजाया प्रभु राम भक्त को आना है।

नई ट्रांसफर नीति : दावे व आपत्तियों के निपटारे के लिए जिला स्तर पर कमेटियां गठित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

■ जिला स्तर से लेकर निदेशालय स्तर तक बनेगी कमेटियां

विद्यालय शिक्षा विभाग हरियाणा ने टीचर ट्रांसफर पॉलिसी 2025 के सुचारु संचालन और दावे–आपत्तियों के त्वरित निपटारे के लिए जिला एवं निदेशालय स्तर पर समितियों के गठन संबंधी आदेश जारी किए हैं। अतिरिक्त मुख्य सचिव, स्कूल शिक्षा विभाग की ओर से सभी जिला शिक्षा अधिकारियों एवं जिला प्राथमिक शिक्षा अधिकारियों को भेजे गए पत्र में कमेटियों के गठन के आदेश दिए गए हैं। अतिरिक्त मुख्य सचिव हरियाणा के कार्यालय से जारी आदेश के अनुसार ट्रांसफर पॉलिसी के प्रावधान के तहत किसी भी शिक्षक द्वारा दर्ज की गई आपत्तियों अथवा दावों का निस्तारण निर्धारित समयसीमा में किया जाएगा। इसके लिए जिला स्तर से लेकर निदेशालय स्तर तक कमेटियां बनाई जा रही है।

जिला स्तर पर समिति यह करेगी

प्रत्येक जिले में डीईओ अथवा डीईईओ की अध्यक्षता में जिला स्तरीय समिति बनाई गई है। यह समिति सात दिनों के भीतर दावों, आपत्तियों पर निर्णय लेकर उनका प्रकाशन करेगी। यदि कोई शिक्षक जिला स्तरीय निर्णय से असंतुष्ट है तो वह तीन दिनों के भीतर अपील कर सकेगा, जिसका निपटारा राज्य स्तरीय समिति द्वारा अगले तीन दिनों में किया जाएगा। प्राप्त आदेश के अनुसार जिला स्तर पर दो समितियां गठित की जाएंगी। पहली कमेटी सेकेंडरी शिक्षा के लिए होगी, जिसके अध्यक्षः संबंधित डीईओ होंगे। अन्य सदस्यों में डिप्टी डीईओ व संबंधित बीईओ शामिल किए जाएंगे। डिप्टी डीईओ पद रिक्त होने पर एक अतिरिक्त बीईओ को कमेटी मे लिया जाएगा। इसी क्रम में एलीमेंट्री शिक्षा के लिए भी जिला स्तर पर कमेटी बनाई जा रही है। इसके अध्यक्ष संबंधित डीईईओ रहेंगे और सदस्य के रूप में डिप्टी डीईओ व संबंधित बीईओ रहेंगे। डिप्टी डीईओ पद रिक्त होने पर एक अतिरिक्त बीईओ को शामिल किया जाएगा।

निदेशालय स्तर पर गठित समितियां

ट्रांसफर ड्राइव में प्राप्त होने वाली जटिल या अपील संबंधी शिकायतों के निपटारे हेतु विभिन्न श्रेणियों-प्राचार्य, हैडमास्टर, पीजीटी, टीजीटी, मौलिक मुख्य अध्यापक, प्राथमिक अध्यापक और सीएंडवी के लिए अलग-अलग समितियां बनाई गई हैं। प्रिन्सिपल और हैड मास्टर कैटेगरी के लिए अध्यक्ष गौरव कुमार एचसीएस रहेंगे तथा सदस्य सहायक निदेशक, सुपरिंटेंडेंट एवं अन्य अधिकारी शामिल रहेंगे। पीजीटी कैटेगरी के लिए हरप्रीत कौर एचसीएस की अध्यक्षता में कमेटी गठित की गई है जिसमें सदस्य के रूप में उपनिदेशक, उप-सुपरिंटेंडेंट आदि शामिल होंगे। इसी प्रकार टीजीटी, मौलिक मुख्य अध्यापक तथा प्राथमिक अध्यापक कैटेगरी के लिए क्रमशः अमृता सिंह (आईएएस) एवं कमलप्रीत कौर (एचसीएस) को अध्यक्ष बनाया गया है। विभाग ने निर्देश दिया है कि सभी अधिकारी इस आदेश को संज्ञान में लेते हुए आगामी ट्रांसफर ड्राइव के दौरान दावे–आपत्तियों का निपटारा निर्धारित प्रक्रिया व समयबद्ध तरीके से सुनिश्चित करें।

सीपीडीआरएस ने चुनाव आयुक्त के नाम सौंपा ज्ञापन, एसआईआर वापस लेने की उठाई मांग

एसआईआर से सम्बंधित सभी आंकड़ों को प्रकाशित करने की मांग को एकजुट आंदोलनकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अंतर राष्ट्रीय मानवाधिकार दिवस के अवसर पर बुधवार को सीपीडीआरएस की ओर से लघु सचिवालय में प्रदर्शन किया गया। इसके बाद मुख्य चुनाव आयुक्त हरियाणा के नाम ज्ञापन तहसीलदार को सौंपा।

इससे पूर्व प्रदर्शन को सम्बोधित करते हुए ओमप्रकाश, दलीप सिंह व लालसिंह एडवोकेट ने कहा कि आज का दिन स्वतंत्रता, समानता और न्याय, जो हमारे स्वतंत्रता सग्राम की अग्नि में तप कर हासिल किए हैं, उनपूर्वजों के बलिदान को सम्मान से याद करते हुए मानवाधिकार व लोकतांत्रिक मूल्यों की ध्वजा को लेकर सभी के लिए न्याय, गरिमा व स्वतंत्रता के संघर्ष में शामिल होने के संकल्प लेने का दिन है। इस अवसर पर वक्ताओं ने संविधान की प्रस्तावना में सम्प्रभूता, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, लोकतांत्रिक गणराज्य की अवधारणा को शामिल किया गया है।

धर्मनिरपेक्षता हमारे संविधान की मूल निरपेक्षता है, सरकारें लगातार धर्मनिरपेक्षता की अवधारणा को कमजोर करती आ रही है। जिससे भारत की बहुलतावादी संस्कृति खतरे में है।

नारनौल। लघु सचिवालय में प्रदर्शन करते संगठनों के सदस्य तथा बैठक के दौरान संघ के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

मुख्य चुनाव आयुक्त हरियाणा से यह मांग

हरियाणा में एसआईआर के कार्यक्रम को तुरंत वापस लिया जाए, लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम व स्थापित दिशानिर्देशों को सख्ती से पालन करते हुए एक पारदर्शी, नागरिक अनुकूल वार्षिक संशोधन किया जाए, पीछे हुई एसआईआर से सम्बंधित सभी आंकड़ों, राष्ट्रीयता के आधार पर हटाए जाने सहित को प्रकाशित किया जाए, ज्ञापन में संवैधानिक सिद्धान्तों, वैज्ञानिक प्रावधानों व जमीनी हकीकत पर आधारित चिंताओं को निम्नांकित अनुसार रेखांकित किया आदि मांग शामिल है। वक्ताओं ने कहा कि सरकार देश में जनजीवन की असली समस्याओं से ध्यान हटाने के लिए लोगों को एसआईआर के जाल में उलझा रही है। वोट से वंचित कर नागरिक के रूप में उनके मौलिक अधिकार छीने जा रहें हैं। मतदाता सूची से नाम हटाने का मतलब सिर्फ मतदान का अधिकार छिनना ही नहीं, बल्कि इसका मतलब नागरिकता से वंचित करना भी है।

छाजूराम रावत ने कहा कि जीविका का मौलिक अधिकार खतरे में है, आदिवासी समुदाय की उपजाऊ कृषि कॉरपोरट घरानों द्वारा छीने जाने से आजीविका व खाद्य सुरक्षा दोनों खतरे में है। ओडिशा के गांव में आदिवासियों की उपजाऊ जमीन उनकी मर्जी के बैगर जबरन सरकार जिंदल व पोस्को जैसी बड़ी कम्पनी को दे रहे हैं। जिसका विरोध किसान संगठन एआईकेकेएमएस कर रहा हैं। इस मौके पर ओमप्रकाश, दलीप सिंह, लालसिंह एडवोकेट, छाजूराम रावत, अभय सिंह चन्दपुरा, डॉ. व्रतपाल सिंह, सतीश कुमार, भीमसेन, ईश्वर सिंह, तेजपाल सिंह, दीपक कुमार आदि मौजूद थे।

आशीष गोरा बने सर्विस एक्ट कर्मचारी संघ के प्रदेश सह संयोजक

■ भारतीय मजदूर संघ से संबंधित अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ जिला कार्यकारिणी की बैठक संपन्न

नारनौल। भारतीय मजदूर संघ से संबंधित अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ जिला कार्यकारिणी की बैठक बिजली घर प्रांगण में संपन्न हुई। जिसमें जानकारी देते हुए भारतीय मजदूर संघ के जिला अध्यक्ष आशीष गोरा ने बताया कि अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ का पांचवां प्रदेश अधिवेशन कुरुक्षेत्र की जाट धर्मशाला में संपन्न हुआ। इसे अधिवेशन में संगठन की नई प्रदेश कार्यकारिणी का गठन किया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप से प्रांत मंत्री बीएमएस देवीलाल गुराणा, प्रांत उपाध्यक्ष नरेश बालू, प्रदेश महामंत्री हवासिंह, प्रभारी एवं भारतीय मजदूर संघ के वरिष्ठ पदाधिकारी सुनील ढिल्लो विशेष रूप से मौजूद रहे। इस अधिवेशन के दौरान मंच से सर्विस एक्ट कर्मचारी संघ नामक नये संगठन का औपचारिक ऐलान किया गया। भारतीय मजदूर संघ ने इस नये संगठन को पूरे प्रदेश में मजबूती से खड़ा करने हेतु सक्रिय व समर्पित कार्यकर्ताओं को महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों से नवाजा है। संगठन का लक्ष्य प्रदेश के एक लाख 20 हजार कर्मचारियों को एकजुट कर उनके हितों की रक्षा करना है। यह संगठन प्रदेश के सभी विभागों के कर्मचारियों के हित एवं अधिकारों के लिए कार्य करेगा। प्रदेश संयोजकों का चयन भारतीय मजदूर संघ से सम्बंधित सभी संगठनों की ओर से सर्वसम्मिति से किया गया। जिसमें मुख्य संयोजक नरेश बालू, सह संयोजक आशीष गोरा, विकास बैनीवाल, आशीष धीमान, विकास ढिल्लो, भूपेश पालीवाल, मनीष नरवाना, ओमप्रकाश शास्त्री, सुरेंद्र जांगड़ा को नियुक्त किया गया। इसके बाद प्रदेश कार्यकारिणी का गठन किया जाएगा।

केंद्र सरकार पर अधिकारों के हनन का आरोप

नांगल चौधरी। पंचायत समिति प्रांगण में रिटायर्ड कर्मचारी संघ की ब्लॉक स्तरीय बैठक प्रधान छोटेलाल की अध्यक्षता में संपन्न हुई। जिसमें केंद्र सरकार पर रिटायर्ड कर्मियों के हितों की अनदेखी के आरोप लगाए। बैठक में प्रदेश सचिव धर्मपाल शर्मा व प्रभारी उप प्रधान जगनलाल निनानिया मुख्य रूप से मौजूद रहे हैं। मंच का संचालन सचिव दुलीचंद गोठवाल ने की है। उन्होंने कहा कि 10 दिसंबर 1948 को मानवाधिकार दिवस निर्धारित किया गया था। जिसमें मनुष्य के मूल अधिकारों, जीवन समता, समानता, शिक्षा, अभिव्यक्ति, गरिमा, स्वतंत्रता के अधिकार सुनिश्चित किए गए हैं। सर्वोच्च न्यायालय के निर्णयानुसार पेंशन सुविधा हांसिल करना सेवानिवृत्त कर्मियों का मौलिक अधिकार है। पेंशनर्स के बीच किसी भी प्रकार का भेदभाव पैदा नहीं किया जा सकता है। लेकिन केंद्र सरकार की नीतियों में कर्मचारियों को पेंशन विसंगतियों का सामना करना पड़ रहा है। जगनलाल निनानिया ने कहा कि कैशलेस इलाज, मैडिकल भत्ता 3000 हजार तथा कम्युटेशन की वसूली 11 साल तक करने तथा 65-75 साल की आयू होने पर मूल पेंशन में 10 प्रतिशत बढ़ोतरी करने की गुहार लगाई है। बैठक में मुरारीलाल, रामनिवास, रामअवतार, बनवारीलाल, शिवराम दहिया, हरिसिंह उपप्रधान, राजेंद्र कुमार यादव, लालाराम शर्मा ,रामौतार यादव, श्रीचंद, छाजुराम गोठवाल, रामअवतार आदि रहे।

नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे...

नारनौल। श्री मेहंदीपुर बालाजी मित्र मंडल के तत्वावधान में मंगलवार रात को महेंद्रगढ़ रोड स्थित शिव कॉलोनी में सुंदरकांड पाठ किया गया। सर्वप्रथम आचार्य अश्वनी शर्मा ने यजमान मुकेश जी शर्मा व परिवार से बाबा की ज्योत प्रज्ज्वलित करवाई। गणेश वंदना, हनुमान चालीसा, रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का गायन शुरू किया गया। मंडल सदस्य राजेश सोनी ने बाबा का भव्य दरबार फूलों व रंग बिरंगी लाइटों से सजाया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान महावीर प्रसाद अग्रवाल ने की। इस अवसर पर गौरीशंकर शर्मा, महावीर प्रसाद अग्रवाल, राजेश सोनी, संजय अग्रवाल, चिंटू गुप्ता, मनीष शर्मा, पंडित रामानंद शर्मा, नवीन जैन, विजय हल्दिया, राकेश गुप्ता, संजय शर्मा, नवीन बंसल आदि ने दौहे व चौपाइयों का गायन किया। मंडल के सदस्य सोनू ने मुकेश शर्मा व हेमंत शर्मा को बाबा की प्रतिमा भेंट की। इसके बाद भजनों का दौर शुरू हुआ। जिसमें मास्टर राजू ढोलक ने आना पवन कुमार हमारे हरि कीर्तन में, महावीर प्रसाद अग्रवाल पकड़ लो हाथ बालाजी नहीं तो हम डूब जाएंगे सुंदर भजन से सभी का दिल जीत लिया।

रक्तदान शिविर में 26 यूनिट रक्त एकत्र

■ जिला रेडक्रॉस कार्यालय में आयोजित शिविर में प्रमुख समाजसेवी राजकुमार यादव मुख्य अतिथि थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

किशनलाल शिक्षा एवं जन कल्याण समिति के अध्यक्ष रोटेरियन पवन यादव ने जन्मदिन के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया। जिला रेडक्रॉस कार्यालय में आयोजित शिविर में प्रमुख समाजसेवी राजकुमार यादव मुख्य अतिथि थे। अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने की। विशिष्ट अतिथि डीएमसी रणवीर सिंह, सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार, समाज कल्याण अधिकारी अमित शर्मा, प्राचार्य पॉलिटेक्निक कॉलेज अनिल यादव, प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा उपस्थित रहे। शिविर में 26 नौजवानों ने रक्तदान कर अपना कीमती योगदान दिया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डॉ. अशोक कुमार ने कहा कि रक्तदान के प्रति आम जनता में भ्रांतियां कम हुई है और लोग स्वेच्छा से रक्तदान के लिए आगे आने लगे हैं। एडवोकेट राजकुमार यादव ने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है और हम अपनी धमनियों में बह रहे रक्त से दूसरों का जीवन बचाने का काम करते हैं। डीएमसी रणवीर सिंह ने कहा कि व्यक्ति को समय समय पर रक्तदान करते रहना चाहिए, एक स्वस्थ मनुष्य हर तीन माह बाद अपना रक्त किसी अन्य के लिए दान कर सकता है। अतिथिगणों ने बैज लगाकर, मेडल व प्रमाण पत्र भेंट कर रक्तदाताओं को सम्मानित किया।

नारनौल। शिविर में रक्तदान करते हुए। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज, सेवानिवृत्त बाल कल्याण अधिकारी विपिन शर्मा, संजय सैनी, संजय शर्मा, दिनेश शर्मा, नरोत्तम सोनी, नवीन गुप्ता, विनय मित्तल, राकेश कुमार, अजय शर्मा, टींकू दहिया प्रधान, सुधीर यादव, मुकेश देवी आदि उपस्थित रहे।

दीवाक्षी ने जीता बेस्ट डांस आइकॉन अवार्ड

■ आरपीएस की दीवाक्षी का खेलों भारत बुक ऑफ रिकॉर्ड में नाम दर्ज, मिलेगी 30 हजार की स्कॉलरशिप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

आरपीएस स्कूल की नौवीं कक्षा की प्रतिभाशाली छात्रा दीवाक्षी ने नृत्य के क्षेत्र में एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। उन्हें प्रतिष्ठित खेलों भारत बुक ऑफ रिकॉर्ड की ओर से बेस्ट डांस आइकॉन अवार्ड से सम्मानित किया गया है। इस सम्मान के साथ ही, उन्हें विभाग की ओर से 30 हजार की स्कॉलरशिप भी प्रदान की जाएगी, जो उनकी कला को आगे बढ़ाने में मदद करेगी। दीवाक्षी की इस शानदार सफलता पर आरपीएस ग्रुप और पूरे आरपीएस स्कूल में खुशी का माहौल है। आरपीएस ग्रुप की चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव, डिप्टी सीईओ कुणाल राव व प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने छात्रा व उनके परिवार को बधाई दी है और उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं व्यक्त की हैं। दीवाक्षी के माता-पिता, दीपक कुमार और ज्योति ने बताया कि उनकी बेटी बचपन से ही बहुमुखी प्रतिभा की धनी रही है, खासकर शास्त्रीय नृत्य के प्रति उसकी विशेष रूचि रही है। अपनी कड़ी मेहनत और समर्पण के दम पर ही उसने यह महत्वपूर्ण अवार्ड जीता है। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि वह शुरू से ही एक होनहार छात्रा रही है। शिक्षा के साथ-साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों में उसकी विशेष रूचि रही है। उसने अपनी प्रतिभा को पहली कक्षा से ही इस विधा में लगातार निखारा है। दीवाक्षी की यह उपलब्धि सिर्फ एक अवार्ड तक ही सीमित नहीं है। इससे पहले, उन्हें बॉलीवुड की आगामी फिल्म 'कला एक संघर्ष' में क्लासिकल डांस परफॉर्मेंस के लिए भी चुना गया है। यह फिल्म नृत्य और कलाकारों के संघर्ष पर आधारित है तथा दीवाक्षी का चयन उनकी बेहतरीन नृत्य कला के प्रदर्शन के आधार पर किया गया है।

महेंद्रगढ़। छात्रा दीवाक्षी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

प्रेरित किया

सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने इस बात पर जोर दिया कि स्कूल हमेशा से ही छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ कला और खेल जैसी सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों में भी उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता रहा है। उन्होंने दीवाक्षी को भविष्य में और भी ऊंचाइयां छूने के लिए प्रेरित किया। डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने कहा कि दीवाक्षी ने सिर्फ स्कूल का ही नहीं, बल्कि पूरे महेंद्रगढ़ का नाम रोशन किया है। उन्होंने बताया कि आरपीएस ग्रुप छात्रों की प्रतिभा को पहचानता है और उन्हें हर संभव मंच प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि पर समस्त स्टाफ सदस्यों ने दीवाक्षी को बधाई दी और उम्मीद जताई है कि वह भविष्य में भी इसी तरह से अपनी कला का प्रदर्शन करती रहेगी।

अनदेखी पेड़ काटने पर सामाजिक संगठनों के पदाधिकारियों ने जताई चिंता

वन माफियाओं के बाद अब चरवाहों के निशाने पर आए हरे-भरे पेड़

वन विभाग के अधिकारियों ने मूंदी आंख, पेड़ कटाई करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

■ प्रति दिन हो रही पेड़ों की कटाई, विभाग मूंदे बैठा आंखे

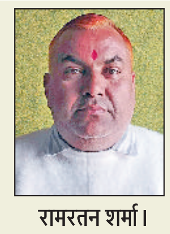
दीपक वशिष्ठ।

वन माफियाओं के बाद हरे पेड़ अब क्षेत्र में भेड़ बकरी चराने वाले गड़रियों के निशाने पर हैं, जो आए दिन हरे पेड़ों को ठूंठ बनाने में जुटे हुए हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए काम करने वाली सामाजिक संस्थाओं सनातन धर्म उत्थान समिति व जनशक्ति विकास संगठन के पदाधिकारियों ने अंधाधुंध पेड़ कटाई पर चिंता जताते हुए जिला प्रशासन व वन विभाग के अधिकारियों से कार्रवाई की मांग की है। विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारियों ने बताया कि उनकी ओर से समय समय पर पौधारोपण कर आमजन को पौधारोपण का संदेश दिया जाता है। उनके द्वारा लगाए गए पेड़ों के पीछे वन माफिया के बाद गडरिए पड़े हुए हैं। जिनके द्वारा प्रतिदिन पेड़ों की कटाई की जा रही है।

उन्होंने पेड़ों को बचाने वाले सरकारी वन विभाग के अधिकारी, कर्मचारियों पर जानबूझकर आंख मूंदने का आरोप लगाया है। वन विभाग की निष्क्रियता के चलते गांव रसूलपुर, रामबास, पड़तल, भोजावास, गुढ़ा, धनौंदा, खेड़ी, तलवाना, गोमला, बागोत, सुंदरह में हरे पेड़ों की शामत आई हुई है। वन माफिया के बाद अब गडरिए पेड़ों को ठूंठ बनाने में जुटे हुए हैं। सामाजिक संगठन जनशक्ति विकास संगठन के अध्यक्ष दीपक वशिष्ठ ने बताया कि उनकी ओर से बीते समय क्षेत्र के विभिन्न गांवों व शहर में हजारों पेड़ लगाए गए थे। उन्होंने पेड़ लगाने की मुहिम को अभियान का स्वरूप प्रदान किया था। फिलहाल उनकी ओर से जिले को स्वच्छ व सुंदर बनाने के लिए सामाजिक संगठन की ओर से फ्री में फूलदार पौधे वितरित किए जा रहे हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए उनका संगठन सदैव सकारात्मक कदम उठाने के लिए तत्पर है। संस्था की ओर से करीब 25 प्रजाति के फूलदार पौधों को तैयार कर रही है। जिसमें कासमास, स्वीट विलियम, गजानिया, आइस, पिटूनिया, फ्लेक्स, केन्डुला, गेंदा, जीआरटू, जगराता, पोपी, कैंडीटफ्ट आदि शामिल हैं। उन्होंने बताया कि मनमोहक फूलों पर काफी कीट पतंगे आते हैं, जो इन फूलों के द्वारा अपना भोजन प्राप्त करते हैं जिससे प्रकृति का संतुलन बना रहता है। कोई भी नागरिक, सरकारी व गैर सरकारी संस्था उनकी नर्सरी से निःशुल्क पौधे प्राप्त कर सकती है।

पेड़ कटाई से बढ़ा प्रदूषण

सनातन धर्म उत्थान समिति के प्रदेश संयोजक रामरतन शर्मा ने कहा कि पेड़ कटाई कर पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाले लोगों की वजह से क्षेत्र में एक्यूआई का स्तर बढ़ा हुआ है। सरकार की ओर से ग्रेप 3 की व्यवस्थाएं लागू की गई हैं। उन्होंने कहा कि पेड़ों की कटाई करने पर उन्हें बड़ी पीड़ा होती है। उन्होंने वन विभाग के अधिकारियों से पेड़ कटाई करने वाले व ठूंठ बनाने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।



रामरतन शर्मा।

दैनिक रेलयात्री महासंघ ने रेलवे अधीक्षक को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

■ वंदे भारत के साथ पैसेंजर ट्रेन का समय भी बदलने की मांग

दैनिक रेलयात्री महासंघ ने मांग को लेकर रेलमंत्री व रेलवे के उच्च अधिकारियों को ज्ञापन स्टेशन अधीक्षक निरंजन कुमार को सौंपा। ज्ञापन में अध्यक्ष रामनिवास पाटोदा ने बताया कि लगभग हर रोज अत्यधिक विलंब से चल रही गाड़ी संख्या 54309/54310 दिल्ली–हिसार पैसेंजर के स्थान पर गाड़ी संख्या 54413/54414 (दिल्ली–रेवाड़ी पैसेंजर) का विस्तार रेवाड़ी से सादुलपुर के रास्ते हिसार तक विस्तार किए जाने की मांग को लेकर रेलमंत्री व रेलवे के उच्च अधिकारियों के नाम स्टेशन अधीक्षक को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने बताया कि गाड़ी संख्या 54309/54310 दिल्ली–हिसार पैसेंजर वर्तमान में अत्यधिक विलंब से चल रही है तथा अपने गंतव्य तक पहुंचने में लगभग दोगुना समय ले रही है। इसके कारण यात्रियों को काफी असुविधा का सामना करना पड़ रहा है। इसके अतिरिक्त, वंदे भारत एक्सप्रेस के संचालन के प्रस्ताव के साथ इस पैसेंजर ट्रेन का समय भी बदलने की मांग की गई है। वंदे भारत रेलगाड़ी के संचालन के बाद महेंद्रगढ़-लुहारू-रेवाड़ी की सभी रेलगाड़ियां अस्त व्यस्त चल रही है।

महेंद्रगढ़। अपनी मांग को लेकर स्टेशन अधीक्षक निरंजन कुमार को ज्ञापन सौंपते।

खबर संक्षेप

पुलिस अधिकारियों ने जरूरतमंदों को बांटे कंबल

लोहारू। डीएसपी संजीव गौड़ ने कहा कि पुलिस कानून की रक्षक होने के साथ साथ मानवता और इंसानियत की भी रक्षक है। जरूरतमंदों की हर संभव सहायता करना सबसे बड़ी मानवता है। सभी लोगों को अपने सामर्थ्य अनुसार जरूरतमंदों की सहायता करनी चाहिए। वे बुधवार को स्थानीय गौशाला के सामने स्थित कच्ची बस्ती के लोगों को कंबल वितरित कर रहे थे। इस दौरान थाना प्रभारी जरनैल सिंह और पुलिस टीम के सदस्यों ने भी जरूरतमंदों को कंबल बांटे। डीएसपी संजीव गौड़ ने कहा कि पुलिस का दायित्व केवल कानून-व्यवस्था बनाए रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि जरूरतमंद और कमजोर वर्ग के लोगों की सेवा करना भी हमारी जिम्मेदारी है। ठंड के इस कठोर मौसम में बेघर और असहाय लोगों को विशेष सुरक्षा की आवश्यकता होती है। हमारा यह प्रयास समाज में सहयोग और संवेदनशीलता का संदेश देता है। हर सक्षम व्यक्ति को आगे आकर ऐसे लोगों की मदद करनी चाहिए। थाना प्रभारी इंस्पेक्टर जरनैल सिंह कहा कि कड़ाके की ठंड का मौसम शुरू हो गया है। ठंड के सीजन में जरूरतमंदों को कंबल व गर्म वस्त्र की सेवा प्रदान करना सबसे बड़ी मानवता है।

ऋण माफी को लेकर महिलाओं का रोष प्रदर्शन

भिवानी। जनवादी महिला समिति हरियाणा की भिवानी इकाई के आह्वान पर महिलाओं की बढ़ती ऋणग्रस्तता और एमएफआई लूट के खिलाफ माइक्रो फाइनेंसिंग ऋण माफी को लेकर उपायुक्त कार्यालय भिवानी पर रोष प्रदर्शन किया। रोष प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान बिमला घणघस व संचालन जिला सचिव अनुराधा ने किया। महिला समिति की नेताओं ने कहा कि अखिल भारतीय जनवादी महिला समिति ने देश भर में गरीब महिलाओं के बीच जाकर सर्वे किया है जिसमें जानकारी मिली कि गांव व शहरों में गरीब महिलाएं ऋणग्रस्तता की ओर बढ़ रही है। प्राइवेट फाइनेंसर लोन की किस्त के लिए गरीब महिलाओं को प्रताड़ित करने व मोटी ब्याज दर वसूलने के अनेकों उदाहरण मिले है। जिसके खिलाफ जनवादी महिला समिति देश भर में अभियान चलाने व बड़ा आंदोलन खड़ा करने का निर्णय लिया है। देश व प्रदेश की सरकार से मांग की है कि लोन के ब्याज की अधिकतम सीमा निर्धारित की जाए व एनबीएफसी -एमएफआई व निजी साहूकारों बारे भी कानून बनाया जाए।

साइंस मेला व स्टोरी राइटिंग टीम ने पाया तृतीय स्थान

चरखी दादरी। पंचकूला के इंद्रधनुष सभागार में आयोजित हुए युवा महोत्सव में साइंस मेला व स्टोरी राइटिंग टीम ने राज्य स्तरीय युवा सम्मेलन में पाया तृतीय स्थान प्राप्त किया है। समारोह में सभी जिलों की टीमों ने अनेक प्रतिस्पर्धाओं में भाग लिया। जिसमें जिला की साइंस मेला ग्रुप की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया और कहानी लेखन एकल में भी कुणाल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी ने विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस दौरान युवा सशक्तिकरण और उद्यमिता विभाग के प्रधान सचिव राजीव रंजन, महानिदेशक विवेक अग्रवाल मौजूद रहे। विजेता टीमों को ट्रॉफी व नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

सफाई कर्मचारियों ने वेतन न मिलने पर सौंपा ज्ञापन

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा नगर पालिका सफाई कर्मचारियों का वेतन न मिलने को लेकर कर्मचारियों में रोष फैल गया और कर्मचारियों ने सफाई कर्मचारी प्रदीप के नेतृत्व में मिलकर नपा एसआई को ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में कर्मचारियों ने बताया कि उन्होंने शहर की सफाई व्यवस्था सहित बरसाती पानी निकालने में भी अपनी ताकत झौंकी लेकर नियमित व अस्थाई कर्मचारियों का दो माह का वेतन नहीं दिया गया है जिसके कारण उनके घरों की रसोई व परिवार की व्यवस्था बिगड़ गई है। बच्चों की फीस जमा न होने के कारण वे स्कूल जाने से वंचित नजर आ रहे हैं। दूसरी तरफ इस बारे में नगर पालिका एसआई कपूर ने बताया कि सफाई कर्मचारियों के दो माह के वेतन की अदायगी एसडब्ल्यूएम पोर्टल पर हाजिरी न होने के कारण रह गई।

जरूरतमंदों को जूते-जुराब बांटे

भिवानी। पंजाबी जागृति मंच भिवानी द्वारा सर्दी के मौसम को देखते हुए विवेकानंद छात्रावास के 25 जरूरतमंद विद्यार्थियों को एक जोड़ी जूते, एक जोड़ी जुराब व टोपी वितरित की। पंजाबी जागृति मंच के प्रधान दर्शन कुमार मिढ़ा ने कहा कि मंच समय-समय पर ऐसे सामाजिक कार्यक्रम करता रहता है। इसी क्रम में राजकीय प्राईमरी स्कूल हनुमान ढाणी में जरूरतमंदों को 100 स्वेटर वितरित की जाएंगी। इस अवसर पर विजय टूटेजा, जगननाथ गंभीर, विनोद गाबा, राधा कृष्ण चावला, कृष्ण कुमार हंस, ओमप्रकाश सुखीजा, धर्मपाल बजाज, पुनीत शर्मा, भारत भूषण महता, सुभाष गोयल, प्रवीण गोयल, नवीन गुप्ता, दिनेश जैन उपस्थित रहे।

उच्च स्तरीय न्यायिक जांच की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

सहायक प्राध्यापक भर्ती विवाद में माकपा ने किया प्रदर्शन

- आरोप - एचपीएससी ने योग्य उम्मीदवार होने के बावजूद 613 पद पूरे नहीं भरे, बाहरी राज्यों के युवा भी ज्यादा लगे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी की भिवानी जिला कमेटी ने हाल ही में हरियाणा पब्लिक सर्विस कमीशन द्वारा की गई कालेज कैडर में सहायक प्राध्यापक भर्ती में अनियमितता व कथित धांधली के विरोध में उपायुक्त कार्यालय के सामने प्रदर्शन किया। उन्होंने उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री व राज्यपाल हरियाणा को ज्ञापन भिजवाकर इस मामले में भर्ती प्रक्रिया में पारदर्शिता, निष्पक्षता व सामाजिक न्याय सुनिश्चित करने के लिए उच्चस्तरीय न्यायिक जांच की मांग की। उपायुक्त की तरफ से ज्ञापन लेने डीडीपीओ कार्यालय के अधीक्षक राजकुमार जांगड़ा पहुंचे। कार्यक्रम की अध्यक्षता पार्टी जिला सचिव मंडल सदस्य सुखदेव पालवास ने की। इस मौके पर माकपा जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश, सचिव मंडल सदस्य कामरेड अनिल कुमार व पिछड़ा वर्ग कल्याण संगठन के नेता गणेशीलाल वर्मा ने कहा कि हाल ही में भर्ती कालेज कैडर के सहायक प्राध्यापक के कुल 613 पद रिक्त थे। जिसमें 2 हजार से अधिक योग्य उम्मीदवार मुख्य परीक्षा में शामिल हुए। जिसमें समान्य वर्ग के पद 312 थे तथा 134 पास हुए। बाकी 301 पद एससी, डीएससी व पिछड़ा वर्ग के लिए आरक्षित थे, उसमें केवल 17 उम्मीदवार ही पास हुए, जबकि ईएसएम व पीडबलूबीडी 54 पदों में एक भी पास नहीं हुआ।

भिवानी। मांगों को लेकर शहर में प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

अभियान चलाने की चेतावनी

उन्होंने कहा कि इस मामले की उच्चस्तरीय न्यायिक जांच की मांग को लेकर जन अभियान चलाएंगे। प्रदर्शन में माकपा जिला सचिव मंडल सदस्य करतार खेवाल, मास्टर जगरोशन, सज्जन कुमार सिंगला, रतन कुमार जिंदल, चंद्रभान नाहलिया, उपासना सिंह, रामचन्द्र सैनी, निर्मल नाथूवास, प्रताप सिंह सिंहमार, महाबीर फौजी, स्वतन्त्रता सेनानी उत्तराधिकार संगठन से महेंद्र यादव, महेन्द्र तंवर, कंवर सिंह, महेंद्र प्रजापति, रण सिंह यादव, सत्यवीर चालिया व ओम प्रकाश दलाल शामिल रहे।

बेरोजगारों के साथ धोखा : विकास

भिवानी। हरियाणा पब्लिक सर्विस कमीशन (एचपीएससी) द्वारा हाल ही में जारी किए गए पीजीटी (अंग्रेजी) लेक्चरर भर्ती के परिणामों ने प्रदेश की राजनीति और शिक्षा जगत में नया विवाद खड़ा कर दिया है। 613 पदों के विज्ञापन के मुकाबले महज 151 अभ्यर्थियों के चयन पर युवा कांग्रेस के प्रदेश महासचिव अधिवक्ता डा. विकास कुमार ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने कहा कि एचपीएससी की कार्यप्रणाली पारदर्शिता से कोसों दूर है। एक तरफ शिक्षकों के बिना स्कूल खाली पड़े हैं, दूसरी तरफ भर्ती प्रक्रिया को इतना जटिल बना दिया जाता है कि पद खाली रह जाएं। यह न केवल बेरोजगार युवाओं के साथ अन्याय है, बल्कि उन छात्रों के साथ भी धोखा है। उन्होंने चेतावनी दी है कि यदि सरकार ने जल्द ही इस परिणाम की समीक्षा नहीं की और खाली पड़े पदों को भरने के लिए ठोस कदम नहीं उठाए, तो विपक्ष और युवा संगठन मिलकर प्रदेश व्यापी आंदोलन करेंगे।

मार्केट न्यूज

गाबा पेथोलोजी लैब ने मनाई 8वीं वर्षगांठ निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित

भिवानी। गाबा पेथोलोजी लैब की 8वीं वर्षगांठ पर निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 120 लोगों के ब्लड शुगर व कोलस्ट्रोल की जांच की गई। शिविर में अपनी सेवाएं देते हुए डा. शिल्पी गाबा, डा. एनसी गाबा, डा. रजत गाबा व लैब टेक्निशियन ने संयुक्त रूप से बताया कि गाबा पेथोलोजी लैब भिवानी की सबसे पहले एन.ए.बी.एल. प्रमाणित लैब है जो कि सर्वश्रेष्ठ गुणवत्ता का मानक है। गाबा पैथोलॉजी लैब निरंतर पिछले 8 वर्षों से अपनी सेवाएं दे रही है। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य लैब के माध्यम से लोगों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। ताकि वे समय पर अपने स्वास्थ्य की जांच करवा कर बीमारी पर काबू पा सकें।

जी लिट्रा वैली स्कूल में मनाया ह्यूमन राइट्स डे

- कार्यक्रम में लघु नाटिका के माध्यम से बच्चों को नशे से दूर रहने के बारे में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के मार्गदर्शन में तथा सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार की अध्यक्षता में जी लिट्रा वैली स्कूल में ह्यूमन राइट्स डे के उपलक्ष्य में एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजन किया गया। सीजेएम पवन कुमार ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि मानवाधिकार केवल कानूनी अधिकार नहीं बल्कि मानवीय सम्मान की नींव हैं। इन अधिकारों की जानकारी हर नागरिक को होनी चाहिए ताकि समाज में न्याय और समानता की स्थापना हो सके। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण समय-समय पर ऐसे कार्यक्रम आयोजित करता है, ताकि बच्चों, युवाओं और आम नागरिकों में कानून व अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ सके। सीजेएम ने एंटी ड्रग जागरुकता और रोकथाम अभियान- ड्रग्स फ्री, हरियाणा मिशन के अंतर्गत नशा मुक्ति के विषय पर भी विद्यार्थियों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि भिवानी ने ठाना है नशा जड़ से मिटाना है।

खेल महाकुंभ में विजेता बनने पर किया सम्मान

बवानीखेड़ा। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर में विद्यालय सभागार में एक भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम विद्यांतरिक्ष सीनियर सेकेंडरी स्कूल में 15 व 16 नवंबर को संपन्न हुए दो दिवसीय जिला स्तरीय वार्षिक खेल महाकुंभ में स्कूल के खिलाड़ियों द्वारा शानदार प्रदर्शन कर ओवरऑल ट्रॉफी प्राप्त करने के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन हरियाणा के प्रेसिडेंट राम अवतार शर्मा, जिला अध्यक्ष अमित डागर, तथा कैरियर प्लेनेट पब्लिक स्कूल भिवानी के डायरेक्टर संजीव श्योराण एवम यतेंद्र नाथ उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में स्कूल के अध्यक्ष आनंद यादव ने सभी मुख्य अतिथियों का हार्दिक आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर स्कूल निदेशक साहिल यादव, प्रिंसिपल नीतीश मिश्र, वाइस प्रिंसिपल गीता यादव, खेल कोच नसीब बूरा, सहित समस्त स्टाफ और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

41 दिवसीय गीता जयंती महोत्सव का समापन

भिवानी। सदाचारी शिक्षा समिति एवं नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति द्वारा आयोजित 41 दिवसीय अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती महोत्सव का समापन गुरुवार को भव्य प्रभात फेरी और संकल्प समारोह के साथ हुआ। इस अवसर पर विवेकानंद हाई स्कूल के लगभग 700 विद्यार्थियों ने गीता ग्रंथ को नमन करते हुए मार्गों पर शांति, सद्भाव और ज्ञान का संदेश दिया। विद्यार्थियों ने हाथों में पोस्टर और बैनर लेकर समाज में गीता के प्रचार-प्रसार का आह्वान किया। महोत्सव के दौरान बीते 41 दिनों में गीता श्लोक ट्रेनर विद्यार्थियों एवं स्वयंसेवकों ने घर-घर, विद्यालयों, सोशल मीडिया और विभिन्न सार्वजनिक कार्यक्रमों के माध्यम से गीता का संदेश जन-जन तक पहुंचाया। इस अवधि में चेतना रैली, सेमिनार, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता, नाटक तथा अष्टादश गीता श्लोक उच्चारण जैसे अनेक कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें लोगों ने उत्साहपूर्वक भागीदारी निभाई। कार्यक्रम संयोजक, भारत सरकार से राष्ट्रीय युवा पुरस्कार विजेता अशोक कुमार भारद्वाज तथा विवेकानंद हाई स्कूल की निदेशक सावित्री यादव ने बताया कि विद्यार्थियों को लगातार 41 दिनों तक गीता मनीषी ज्ञानानंद के मार्गदर्शन में गीता अध्ययन से जोड़ा गया।

भिवानी। गीता जयंती के समापन पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे।

खबर संक्षेप

एक दर्जन गांवों का दौरा कर जानीं समस्याएं

तोशाम। कांग्रेस के भिवानी ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने बुधवार को जनसंपर्क अभियान के तहत तोशाम हलके के करीब एक दर्जन गांव का दौरा कर ग्रामीणों से मुलाकात की। इस दौरान ग्रामीणों ने भी अनिरुद्ध चौधरी का गांव में पहुंचने पर फूल-मालाओं के साथ भव्य स्वागत किया।

उल्लेखनीय है कि कांग्रेस के भिवानी ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी जनता के बीच रहकर निरंतर जनता के सुख-दुख में शामिल होते रहते हैं। बुधवार को कांग्रेस नेता अनिरुद्ध चौधरी जनसंपर्क अभियान के तहत तोशाम हल्के के गांव भारीवास, झूलली, खावा, मंढाण, ढाणी कतवार, कतवार, बुशाण, साहलेवाला, हशान, रोढ़ा, देवावास, जैनावास आदि सहित करीबन एक दर्जन से अधिक गांव में पहुंचे। इस मौके पर विभिन्न गांव के ग्रामीणों ने अनिरुद्ध चौधरी का फूल-मालाओं से स्वागत करते हुए उन्हें भरपूर मान-सम्मान दिया। इस दौरान कांग्रेस नेता अनिरुद्ध चौधरी ने उपस्थित ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि तोशाम हल्का उनका घर है और यहां के लोग उनके परिवार के सदस्य हैं। परिवार के लोगों से मिलना-जुलना तथा उनके सुख-दुख जानना उनका कर्तव्य है। इस दौरान कांग्रेस नेता अनिरुद्ध चौधरी ने भाजपा सरकार से किसानों के लिए पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध करवाने की भी मांग की।

जजपा प्रचंड बहुमत से बनाएगी सरकार : वर्मा

तोशाम। जननायक जनता पार्टी के आठवें स्थापना दिवस पर आयोजित विशाल कार्यक्रम ने प्रदेश की राजनीति में नया उत्साह भर दिया है उक्त शब्द जननायक जनता पार्टी के भिवानी जिले के पिछड़ा वर्ग जिला अध्यक्ष कृष्ण वर्मा सुंगरपुर ने प्रेस को जारी बयान में कहे। उत्साहित जिला अध्यक्ष कृष्ण वर्मा ने कहा कि स्थापना दिवस पर उमड़ी भारी भीड़ ने साबित कर दिया कि हरियाणा की जनता अब जजपा को प्रदेश में एक मजबूत विकल्प के रूप में देख रही है। कृष्ण वर्मा ने कहा कि विपक्ष लगातार जजपा को कमजोर दिखाने की कोशिश करता रहा, लेकिन ऐतिहासिक रैली ने विपक्ष के सभी भ्रम तोड़ दिए। उन्होंने बताया कि युवा व महिलाओं ने बढ़-चढ़कर कार्यक्रम में हिस्सा लिया और जजपा के प्रति लोगों का उत्साह साफ नजर आया। उन्होंने दावा किया कि वर्ष 2029 के चुनाव में जननायक जनता पार्टी प्रचंड बहुमत से अपनी सरकार बनाएगी। उन्होंने कहा कि जनता अब समझ चुकी है कि डिप्टी सीएम रहते हुए दुष्यंत चौटाला ने किसी प्रकार की गलती नहीं की, बल्कि विपक्ष ने लगातार जनता को गुमराह किया। कृष्ण वर्मा ने कहा कि पार्टी के शीर्ष नेताओं ने भाजपा और कांग्रेस दोनों की पोल जनता के सामने खोल दी है। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा 2016 वाला इतिहास दोहराकर प्रदेश का भाईचारा बिगाड़ना चाहती है, लेकिन हरियाणा की जनता अब जागरूक है और किसी के बहकावे में नहीं आएगी।

मंत्री श्रुति चौधरी को दिया जयंती समारोह का न्योता

भिवानी। सैनी कल्याण परिषद के एक प्रतिनिधिमंडल ने महिला एवं बाल विकास तथा सिंचाई एवं जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी से उनके चंडीगढ़ स्थित आवास पर मुलाकात की। इस शिष्टाचार भेंट के दौरान परिषद के सदस्यों ने किरण चौधरी व श्रुति चौधरी को 21 दिसंबर को भिवानी में आयोजित होने वाली महाराजा शूरसैनी जयंती समारोह के लिए औपचारिक निमंत्रण दिया और कार्यक्रम की रूपरेखा पर विस्तृत चर्चा की। मुलाकात के दौरान जयंती समारोह के उद्देश्यों पर विचार-विमर्श किया गया। सैनी कल्याण परिषद के प्रधान भूप सिंह सैनी ने बताया कि इस वर्ष 21 दिसंबर को महाराजा शूरसैनी जयंती को विशेष रूप से शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए समर्पित किया गया है। उन्होंने बताया कि जयंती समारोह के दौरान बीते दिनों आयोजित करवाई गई प्रतिभा सम्मान समारोह के विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित किया जाएगा। इसके अलावा भी अन्य मेधावी विद्यार्थियों सम्मानित किया जाएगा, ताकि युवाओं का मनोबल बढ़े और वे शिक्षा के क्षेत्र में नई ऊंचाइयों को छू सकें। प्रधान भूप सिंह सैनी ने बताया कि उनका उद्देश्य केवल जयंती मनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि महाराजा शूरसैनी के जीवन आदार्शे एवं विचारों से भी समाज के लोगों को अवगत कराना है, ताकि एक सभ्य समाज का निर्माण किया जा सकें।

छात्र लेफ्टिनेंट यश भूकर ने बच्चों को दिए टिप्स

चरखी दादरी । रोहतक चौक स्थित सर्वम इंस्टीट्यूट के पूर्व छात्र यश भूकर का चयन लेफ्टिनेंट पद पर हुआ। बुधवार को यश भूकर के एकेडमी पहुंचने पर संचालक अमित मोठसरा, सह-निर्देशक लूकेश ठाकुर, रवि शंकर सहित समस्त स्टॉफ सदस्यों और विद्यार्थियों ने उनका स्वागत किया। यह क्षण पूरे संस्थान के लिए प्रेरणा और गौरव का प्रतीक रहा। अमित मोठसरा ने बताया कि यश भूकर मेहनती छात्र रहा है। उन्होंने 2020 से एनडीए की नियमित और अनुशासित तैयारी की और वर्ष 2024 में लेफ्टिनेंट पद पर चयनित होकर न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे क्षेत्र और संस्थान का नाम रोशन किया। उन्होंने कहा कि यश ने अपनी निष्ठा, लक्ष्य के प्रति समर्पण और कठिन परिश्रम से यह उपलब्धि हासिल की है। हमारे लिए यह गर्व का विषय है कि सर्वम इंस्टीट्यूट के युवाओं में देश सेवा की भावना निरंतर बढ़ रही है। यश भूकर ने इंस्टीट्यूट के वर्तमान विद्यार्थियों से सरल, स्पष्ट और प्रेरणादायी शब्दों में अपने अनुभव साझा किए।

गांव खेड़ी बूरा स्थित दादा सांगू धाम पर कार्यक्रम

दादा सांगू जन्मोत्सव पर प्रतिभाओं का सम्मान

सांगवान खाप शिक्षा के क्षेत्र में नए कीर्तिमान करेगी स्थापित : प्रधान सोमबीर सांगवान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चरखी दादरी

दादा सांगू के आदर्श एवं उनकी शिक्षाओं को नई पीढ़ी तक पहुंचाने तथा उनके समय की परंपराओं, सांस्कृतिक गतिविधियों एवं सामाजिक मूल्यों को पुनर्जीवित करने के उद्देश्य से सांगवान खाप द्वारा गांव खेड़ी बूरा स्थित दादा सांगू धाम पर दादा सांगू का जन्मोत्सव कार्यक्रम बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान प्रतिभा सम्मान समारोह का भी आयोजन किया गया, जिसमें हायर एजुकेशन, 10वीं व 12वीं के 95 प्रतिशत से अधिक अंक लेने वाले विद्यार्थियों, खेल प्रतिभाओं के अलावा शहीद वीरांगनाओं, पूर्व सैनिकों व राजनेताओं को सम्मानित किया गया। दादा सांगू के जीवन परिचय के साथ आए खाप प्रधान व प्रबुद्ध लोगों का स्वागत सांगवान खाप के सचिव नर सिंह सांगवान ने किया। मंच संचालन मास्टर रविंद्र सांगवान बादल ने किया। सांगवान खाप के प्रधान सोमबीर सांगवान व सचिव नरसिंह डीपीई ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत वीर शहीदों के नमन से हुई।

चरखी दादरी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित गणमान्य लोग। फोटो : हरिभूमि

इसके उपरांत वीरांगनाओं को सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम में विशेष तौर पर विधायक सुनील सतपाल सांगवान, सोमबीर घसौला, थानेदार प्रेम, प्रदीप सांगवान बरोदा, सरदार गुरमीत सांगवान, जिला शिक्षा अधिकारी धर्मेंद्र चौधरी, प्रदीप सांगवान, सुंदर प्रधान, मुख्यपाल को भी सम्मानित किया।

इस अवसर पर कोषाध्यक्ष करतार, जयभगवान साहब, बिग्रेडियर सतीश, कर्नल वीके, ज्वाईंट डायरेक्टर अजीत सिंह, मा. रमेश, प्रताप मास्टर, बिजेंद्र बादल, सुनील मास्टर तिवाला, संजू मास्टर झोझूकलां, सरपंच कुलदीप फौगाट, बार अध्यक्ष सुरेंद्र महता, अधिवक्ता सुनील सांगवान सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार दिवस पर धरना दिया

भिवानी। सेंटर फॉर प्रोटेक्शन ऑफ डेमोक्रेटिक राइट एंड सेक्युलरिज्म (सीपीडीआरएस) जिला कमेटी भिवानी द्वारा बुधवार को अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकार दिवस के दिन पर जिला मुख्यालय पर धरना दिया। यह कार्यक्रम सीपीडीआरएस की ऑल इंडिया कमेटी के आह्वान पर केंद्रीय सरकार द्वारा एसआईआर करवाने के गैर वैधानिक तरीके के खिलाफ पूरे भारत में धरने, प्रदर्शन व ज्ञापन देने का जो कार्यक्रम लिया, उसके तहत जिला कमेटी सीपीडीआरएस, भिवानी ने भी उपायुक्त कार्यालय के सामने धरना दिया।

गुप्त व यौन रोग
गुप्त रोग, नामर्दी, शीघ्रपतन, धात, स्वप्न दोष, वीर्य/कम शुक्राणु आदि से छुटकारा पाएं।
जोश व टाईम बढ़ाएं
सैक्स समस्याएं ऑनलाइन सलाह लें - 9728321662
ताकत का कोर्स लें Rs.750/-
पिछले 25 वर्षों से सेवारत
जुनेजा क्लीनिक
9728321662
भिवानी रोजाना मिलें (9 am to 7 pm)
पता: 1stफ्लोर, रोहतक गेट, इण्डियन पेट्रोल पम्प के सामने, निकट सब्जी मण्डी
YouTube/Facebook पर देखें/फॉलो करें-जुनेजा क्लीनिक भिवानी

रस्म पगड़ी

बड़े दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूज्य पिताजी श्री दीपचंद भट्टी का 2 दिसम्बर 2025 मंगलवार को निधन हो गया, उनकी रस्म पगड़ी (काज) दिनांक 12 दिसम्बर 2025 शुक्रवार को निज निवास स्थान गांव जेठपुर (तैमूरपुर) जिला रोहतक में होगी।
शोकाकुल परिवार
सतबीर भट्टी (पुत्र) — देवेंद्र व भीम (पौत्र)
राजेंद्र भट्टी (पुत्र) — राजा व केशव (पौत्र)
महेंद्र भट्टी (पुत्र) — प्रदीप व कुलदीप (पौत्र)
बहादर भट्टी (पुत्र) — नवीन व सुमित (पौत्र)
राजेश भट्टी (पुत्र) — देवेश व वंश (पौत्र)
राकेश भट्टी (पुत्र) — परम व दक्ष (पड़पौत्र)