हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

12 मांगों को लेकर गरजे रिटायर्ड कर्मचारी, प्रदर्शन ...

12 चौधरी खेमचंद स्टेडियम बुशान के खिलाड़ियों ...

खबर संक्षेप

खाद बांटने के लिए लगाई अधिकारियों की ड्यूटी

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने जिला के सभी पैक्स बिक्री केंद्रों पर यूरिया, डीएपी खाद आदि की उपलब्धता, सुव्यवस्थित वितरण और कालाबाजारी रोकने के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों की ड्यूटी लगाई है। उन्होंने पैक्स के सभी बिक्री केंद्रों पर संबंधित क्षेत्र के तहसीलदार या उप तहसीलदार, पुलिस अधिकारी, संबंधित खंड कृषि अधिकारी व सहकारी समिति के प्रतिनिधि को नियुक्त किया है। सभी अधिकारी बिक्री केंद्रों पर प्रतिदिन की उपलब्धता का रिपोर्ट भी कार्यालय में भेजेंगे।

काले बिल्ले लगाकर किया टीकाकरण

भिवानी। एमपीएचई एसोसिएशन के जिला सचिव महिपाल ने बताया कि एनएचएम एमपीएचडब्ल्यू फीमेल की लंबित मांगें 4200 ग्रेड पे,वॉशिंग अलाउंस ड्रेस अलाउंस, रिटायरमेंट पर वित्तीय लाभ आदि मुख्य मांगों पर सरकार द्वारा कोई कार्रवाई नहीं की, जिसकारण सभी एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाओं में रोष है। उन्होंने एसो. की राज्य प्रधान शर्मिला देवी के आह्वान पर जिले के सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों पर लगातार पांचवें बुधवार को काले बिल्ले लगाकर विरोध जताते हुए टीकाकरण किया है।

चंचल शर्मा ने 1247 रैंक के साथ पास की परीक्षा

तोशाम। ढाणी रिवासा निवासी छात्रा चंचल शर्मा ने अपने कठिन परिश्रम की बदौलत बिना कोचिंग के क्लेट परीक्षा पास करते हुए पूरे भारतवर्ष में 1247वां रैंक हासिल किया है। परिजनों सहित विद्यालय, गांव तथा क्षेत्र में खुशी की लहर है।

ईटीआई भिवानी में रोजगार मेला 24 को

भिवानी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान भिवानी के प्रांगण में दिनांक 24 दिसंबर को प्रातः 09.00 बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। जिसमे इलेक्ट्रीशियन, फिटर, इलेक्ट्रॉनिक मैकेनिक, मशीनिस्ट, मैकेनिक मोटर व्हीकल, मैकेनिक ट्रैक्टर, टेक्नीशियन पावर इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम, टर्नर, वायरमैन, फाउंड्रीमैन, शीट मेटल वर्कर व्यवसायों के आईटीआई पास शुदा छात्र इस अधिक से अधिक संख्या में हिस्सा ले सकेंगे।

हांसी जिले की घोषणा से बवानीखेड़ा की जनता असमंजस्य की स्थिति में

■ कुछ ने भिवानी से जुड़े रहना पसंद तो कुछ हांसी में शामिल से खुश,अधिवक्ताओं, डॉ. व समाजसेवियों ने अपने अपने विचार किए साझा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बवानीखेड़ा

प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा हांसी में पहुंचकर हांसी को जिला घोषित करने की घोषणा पश्चात बवानी खेड़ा की जनता के बीच भी ये असमंजस्य की स्थिति पैदा हो गई है और उनका मन भी हिचकोले खाने लगा है कि वे पहले की भांति भिवानी का हिस्सा बने रहेंगे या हांसी का हिस्सा बनेंगे। इसी को लेकर अधिवक्ताओं, डॉ. एवं समाजसेवियों ने अपने-अपने विचार साझा किए।

आखिरी सांस तक भिवानी से जुड़े रहना पसंद : सिंधु

बवानी खेड़ा से नपा पार्षदप्रतिनिधि रह चुके एवं अधिवक्ता राजेश सिंधू ने बताया कि भिवानी उनकी मातृभूमि है और भिवानी से आखिरी सांस तक जुड़े रहना उन्हें पसंद है। यदि भिवानी की बजाए बवानी खेड़ा को हांसी जोड़ा जाता है तो उन्हें व आम जनता को जिले के लिए काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा। अतिरिक्त चार्ज देकर कोर्ट के लिए पहुंचना होगा। हांसी के साथ जोड़ने की बजाए बवानी खेड़ा शहर को उपमंडल का दर्जा दिया जाए और भिवानी में ही रखा जाए।

दोबारा घर बसाने जैसा होगा हांसी में शामिल करना

बवानी खेड़ा के व्यवसायी एवं समाजसेवी ललित जैन ने बताया कि उन्हें भिवानी के सरकारी और गैरसरकारी कार्यालयों के चप्पे चप्पे का पता है और हांसी के साथ बवानी खेड़ा को जोड़ना नए घर बसाने जैसा होगा और उन्हें फिर से जिंदगी की नई शुरूवात करनी होगी। इसलिए बवानीखेड़ा को भिवानी जिले के साथ ही जोड़े रखना उचित है। वहीं उन्होंने बताया कि वे तो चाहेंगे कि लोकसभा क्षेत्र में भी भिवानी के साथ जोड़ा जाए ताकि उनके हिस्से के विकास की राशि से विकास हो सके।

कुछ फायदा कुछ नुकसान : तिलकराज

एडवोकेट तिलक राज सुनसुना ने हांसी को प्रदेश का 23वां जिला बनाए जाने पर मुख्यमंत्री नायब सैनी का आभार जताते हुए बताया कि बवानी खेड़ा को हांसी में शामिल करने से पहले उपमंडल बनाया जाए ताकि यहां के लोगों को प्रशासनिक सुविधाए मिल सकें और यहां का हर प्रकार से बुनियादी ढ़ांचा मजबूत हो सके। यदि हांसी में इसे शामिल किया जाता है तो सांसद कोटे का बजट खर्च होगा जो मौजूदा ना के बराबर है।

बजट से शहर का होगा विकास : राजेश ठुकराल

कस्बा वासी राजेश ठुकराल ने बताया कि बवानी खेड़ा की पुरानी तहसील हांसी होने से राजस्व रिकार्ड भी दुरूस्त होगा और पुरानी विरासत मिलेगी व बजट से शहर में विकास की गंगा बहेगी। वहीं उन्होंने बताया कि भिवानी से दिल का रिश्ता है टूटने से दर्द जरूर होगा। बाकि वे शहर की जनता के साथ चलेंगे, उनका मकसद शहर में विकास हो व सभी सुविधा प्राप्त हो वहीं उन्होंने भिवानी तहसील के गांवों को भी भिवानी में ही रखने की मांग की।

ऑनलाइन ट्रांसफर पालिसी के विरोध में गरजे कर्मचारी

विभाग में फैटल नॉन फैटल एक्सीडेंट बढ़ने की संभावना बढ़ जाएगी

यह पॉलिसी किसी कीमत पर बर्दाश्त नहीं होगी : बल्लू

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

बिजली विभाग में ऑनलाइन ट्रांसफर पालिसी का विरोध बढ़ता ही जा रहा है। बुधवार को एचएसईबी वर्कर यूनियन संबंधित हरियाणा कर्मचारी महासंघ के बैनर तले सिटी यूनिट, भिवानी ने कार्यकारी अभियंता के कार्यालय पर जोरदार प्रदर्शन कर नारेबाजी की। आज के विरोध की अध्यक्षता एचएसईबी के सर्कल सचिव मनोज बल्लू बामला ने की। मंच संचालन यूनिट वरिष्ठ उपप्रधान मोंटी कुमार ने किया। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए सर्कल सचिव मनोज बल्लू बामला ने कहा कि प्रदेश सरकार बिजली विभाग में ऑनलाइन ट्रांसफर पालिसी लागू करना चाहती है जिसे कर्मचारी किसी भी कीमत पर लागू नहीं होने देंगे। उन्होंने कहा कि अगर यह पॉलिसी लागू होती है तो विभाग में फैटल नॉन फैटल एक्सीडेंट बढ़ने की संभावना बढ़ जाएगी जिससे विभाग व कर्मचारियों दोनों को नुकसान होगा। क्योंकि विभाग में पहले ही कर्मचारियों की कमी बनी हुई है।

भिवानी। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी तथा स्थाई डाइट बनाए जाने की मांग को लेकर मांगपत्र सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पूर्व प्रेस सचिव ऋषिराम, वरिष्ठ उपप्रधान मोंटी कथूरिया, रमेश यादव, अनिल कादमा, पवन धनाना, कुलदीप तालू, उमेश, सुरेन्द्र एफएम, सुदर्शन यादव,अनिल, विनोद, मनीष कालीरमन, रामबीर सिंह, संजय तालू, पवन पहलवान, राजेंद एसएसए, भूपेंद्र जेई मुंढाल, प्रदीप सीए, परमानंद, अशोक बेनीवाल, विकास सांगवान, जयबीर यादव, सुनील चहल, नरेश पंघाल, पवन जेई, विनय सांगवान, राकेश, विनोद, पूजा लाइनमैन, पूजा एएलएम, दिनेश, कपिल एएफमएम, मनप्रीत सिंह, राजेश सुमरा खेड़ा, जितेंद्र मोनी, प्रदीप नंदा, मनोज कौशिक, योगेंद्र पानू, संजय जांगड़ा ,सुधीर लाईनमैन, पुनीत सरदाना, नितिन, प्रदीप मुंढाल, दीपक गोयल, रामपाल संडवा, अजीत घणघस जेई समेत अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

भिवानी में स्थाई डाइट की मांग तेज

भिवानी। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने जिला भिवानी में जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट) की स्थाई व्यवस्था को लेकर सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। संघ ने शिक्षा विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव के नाम मांगपत्र सौंपकर भिवानी में चल रही वैकल्पिक डाइट की व्यवस्था को स्थायी दर्जा देने की मांग की है। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ ने भिवानी की जिला शिक्षा अधिकारी डा. निर्मल दहिया के माध्यम से प्रदेश के मुख्यमंत्री, शिक्षा मंत्री, निदेशक माध्यमिक शिक्षा हरियाणा पंचकुला, निदेशक एससीईआरटी गुरुग्राम, महानिदेशक, मौलिक शिक्षा हरियाणा पंचकुला के नाम मांगपत्र सौंपा। उन्होंने मांग करते हुए कहा कि भिवानी जिले में जो डाइट की वैकल्पिक व्यवस्था चल रही है, उसे तुरंत प्रभाव से स्थायी डाइट का दर्जा दिया जाए। ताकि शिक्षकों को दूसरे जिले में भटकना न पड़े। संघ के राज्य सचिव महेंद्र, जिला सचिव सुमेर सिंह आर्य ने मांगपत्र के माध्यम से कहा कि भिवानी एक विस्तृत क्षेत्रफल वाला जिला है।

भिवानी। जिप की जमीन से अवैध कब्जा हटवाने की मांग को लेकर उपायुक्त को ज्ञापन सौंपने जाते हुए। फोटो : हरिभूमि

लड़कियों के लिए 12वीं तक का स्कूल बनवाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ जिला परिषद की जमीन पर अवैध अतिक्रम हटवाने व कन्या स्कूल बनवाने की उठाई मांग

जिला परिषद की जगह पर रेलवे स्टेशन के पास अवैध अतिक्रमण एवं अवैध रूप से बनाई गई झुग्गी झोपड़ी को हटवाकर लड़कियों कि 12वीं तक का विद्यालय बनवाने की मांग को लेकर रेल अंडर पास महापंचायत के शिष्टमंडल ने प्रधान शिवकुमार गोठवाल की अगुवाई में बुधवार को भिवानी के उपायुक्त को मांगपत्र सौंपा।

प्रधान शिवकुमार गोठवाल व महासचिव सुखबीर सिंह चौहान ने देते हुए बताया कि शिष्टमंडल में रामशरण ठेकेदार, सुखबीर सिंह चौहान, रमेश वर्मा, मनीष बंसल, रोहतास वर्मा शामिल रहे। इस मौके पर प्रधान शिवकुमार गोठवाल व महासचिव सुखबीर सिंह चौहान ने ज्ञापन के माध्यम से बताया गया कि जिला परिषद की भूमि पर पहले पशु मेला लगाया जाता था।

मेला बंद होने के बाद उक्त भूमि पर सरकार ने दूरदर्शन केन्द्र, ईएसआई अस्पताल, पंचायत कार्यालय, कंज्यूमर कोर्ट भवन बनवाया। जिसके बाद शेष बची भूमि पर कुछ लोगों ने अतिक्रमण कर अवैध कब्जे करना शुरू कर दिया जो अभी तक जारी हैं तथा अब वे लोग अवैध रूप से झुग्गी झोपड़ी बनाकर यहां रह है। उन्होंने कहा कि अवैध कब्जे हटाने के लिए क्षेत्र लोग बहुत लंबें समय से मांग कर रहे है।

कुपोषण मुक्त गांव अभियान को सफल बनाएं: एडीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ प्रत्येक अति कुपोषण बच्चे की अच्छे से जांच कर खान-पान व सफाई बारे जागरूक करें

एडीसी दीपक बाबू लाल करवा ने कहा कि सभी संबंधित विभाग आपसी तालमेल कर कुपोषण मुक्त गांव अभियान को सफल बनाएं। अधिकारी प्रत्येक अति कुपोषण बच्चे की अच्छे से जांच कर खान-पान व सफाई बारे जागरूक करें। एडीसी श्री करवा लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में कुपोषण मुक्त गांव अभियान के तहत समीक्षा बैठक में महिला एवं बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य व अन्य विभाग के अधिकारियों को जरूरी निर्देश दे रहे थे। उन्होंने जिले के कुपोषण से संबंधित सभी 57 चयनित गाँव में बच्चों के पोषण से सम्बंधित जानकारी लेकर उसके क्रियान्वयन बारे विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग की सभी सुपरवाइजरों से ग्रामीण स्तर पर किये गए प्रयास एवं कार्यों का ब्यौरा लिया। उन्होंने बैठक में उपस्थित सभी अधिकारियों-कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे आपसी तालमेल स्थापित कर कुपोषण मुक्त अभियान में सहयोग करें और इसके साथ ही पोषण ट्रैकर का डाटा का भी मिलान किया जाएं। एडीसी ने जिला कार्यक्रम अधिकारी को निर्देश दिए कि पोषण अभियान के तहत आने वाले सभी कार्यक्रम प्रभावी ढंग से करवाए और सुनिश्चित करें।

मुख्य चौक पर उच्च क्वालिटी के कैमरे लगाने के आदेश

■ एसपी ने घटनास्थल का मुआयना कर सप्ताह में चोरों को गिरफ्तार करने का दिया भरोसा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बाढ़ड़ा

पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा ने आज सुबह कस्बे के झोझू रोड़ पहुंच कर सोमवार रात्रि को चोरी की भेंट चढी बालाजी ज्वैलर्स का मौका मुआयना किया तथा डीएसपी, थाना प्रभारी से जांच को लेकर चर्चा की। इस दौरान उन्होंने व्यापारियों से मुलाकात की तथा उनको अवगत करवाया कि चोरी की घटना का सुराग लगाने के लिए वह स्वयं मानिटरिंग कर रहे हैं और पांच टीमें दिनरात जुटी हुई हैं। इस दौरान उन्होंने व्यापारियों से सीसीटीवी कैमरें लगवाने पर चर्चा करते हुए कहा कि व्यापारियों की हर तरह से सुरक्षा ही प्राथमिकता है। कस्बे के झोझूकलां रोड स्थित बालाजी ज्वैलर्स पर पहुंचे एसपी अर्श वर्मा ने सबसे पहले डीएसपी, थाना प्रभारी से अब तक हुई जांच प्रक्रिया के बारे में बातचीत की तथा उसके बाद शोरुम के मालिक अमित सोनी निवासी भांडवा से विस्तारपूर्वक चर्चा की। इस मौके पर मौजूद थाना प्रभारी व अन्य पुलिस जांच टीमों ने फोरेंसिक टीम व सीसीटीवी कैमरे की मदद से चोरों का सुराग लगाने के लिए सबूत जुटाने आरंभ कर दिए हैं, लेकिन भय का माहौल बना हुआ है।

बाढ़डा। पुलिस स्टेशन परिसर में कस्बे के व्यापारियों से चर्चा करते पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा।

भिवानी। शहीद रामप्रसाद बिस्मिल, अश्फाक उल्ला खां, राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी व रोशन सिंह को श्रद्धांजलि देते एआईडीवाईओ व शहीद महापुरुष यादगार कमेटी के सदस्य।

शहीद पार्क में स्मृति सभा में क्रांतिकारियों को दी श्रद्धांजलि

तोशाम। युवा संगठन ऑल इंडिया डेमोक्रेटिक यूथ ऑर्गेनाइजेशन और शहीद महापुरुष यादगार कमेटी के संयुक्त बैनर तले शहीद पार्क में महान क्रांतिकारी शहीद रामप्रसाद बिस्मिल, अश्फाक उल्ला खां, राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी व रोशन सिंह के 98वें शहादत दिवस पर श्रद्धांजलि दी। इस मौके पर स्मृति सभा हुई, जिसकी अध्यक्षता रिटायर्ड नायब तहसीलदार धर्मवीर सिंह ने की। मुख्य वक्ता रामफल ने कहा कि ब्रिटिश साम्राज्यवादी हुकूमत से देश को आजादी दिलाने के लिए अनेक युवक-युवतियों ने अपना सर्वस्व कुर्बान किया था। क्रान्तिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, अश्फाकउल्ला खां व राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी 19 दिसम्बर 1927 व रोशन सिंह 17 दिसम्बर 1927 को वीरता के साथ हंसते-हंसते फांसी का फन्दा चूम शहीद हो गये थे। बिस्मिल एक अद्भुत संगठक थे।

बैठक सोशल मीडिया पर वायरल मैसेज के बाद बढ़ी ग्रामीणों की टेंशन

भिवानी में रहने को लेकर लोहारी जाटू में पंचायत, प्रस्ताव सीएम को भेजा

हांसी के साथ जोड़ा तो ग्रामीणों की बढ़ जाएगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बवानीखेड़ा

बीते दिवस सीएम नायाब सैनी के हांसी को जिला बनाए जाने की घोषणा के बाद कुछ इलाकों में लड्डू बांटे जा रहे है तो कई इलाकों के लोगों की हार्टबीट बढने लगी है। खासकर सोशल मीडिया पर वायरल मैसेज व नक्शे ने लोगों के अंदर एक बैचनी सी पैदा कर दी। हालांकि अभी तक हांसी जिले के साथ गांव जोड़ने की बात आई है,उसमें केवल एसपी हांसी की सीमा बंदी के हिसाब से राजस्व जिला बनाए जाने की योजना पर कार्य चल रहा है,लेकिन भिवानी के साथ जुड़े रहने को लेकर लोगों को टेंशन हो गई। इसी क्रम में जाटू लोहारी गांव की पंचायत हुई और पंचायत में सर्व सम्मति से भिवानी में रहने का फैसला लिया। इसके लिए पंचायत की तरफ से एक प्रस्ताव बनाकर विधायक कपूर वाल्मीकि के माध्यम से सीएम नायाब सिंह सैनी के पास भेजा गया है।

बवानीखेड़ा। भिवानी जिले में रहने की मांग को लेकर आयोजित बैठक में उपस्थित ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

रिकॉर्ड तैयार किया जा रहा

विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने बताया कि जाटू लोहारी को हांसी के साथ नहीं जोड़ा जा रहा है। वे पहले भी सीएम नायब सिंह सैनी से इस बारे में चर्चा कर चुके है। सोशल मीडिया पर फैले वायरल मेसेज से लोग गुमराह हुए है। फिलहाल हांसी पुलिस की सीमाबंदी के हिसाब राजस्व रिकार्ड तैयार किया जा रहा है। इसके बाद भी वे इस मामले को लेकर सीएम से मुलाकात करेंगे।

हमारा गांव हांसी 26 किलोमीटर दूरी

आयोजित पंचायत में लोगों का तर्क था कि अगर हांसी के साथ जोड़ा गया तो उनकी अनेक तरह की टेंशन बढ जाएगी। क्योंकि अभी तक सभी कार्य व अन्य रिकार्ड भिवानी में ही है। अगर हांसी के साथ जोड़ा गया तो उनको सरकारी कार्य निपटवाने के लिए हांसी जाना पड़ेगा। जो कि गांव लोहारी जाटू से करीब 26 किलोमीटर दूरी पर है।

निःशुल्क आधार कार्ड दुरूस्त करवाने का कार्य करवाना सुनिश्चित करें अधिकारी: एडीसी

भिवानी। एडीसी दीपक बाबू लाल करवा ने कहा कि कहा कि नागरिक संसाधन सूचना विभाग के तहत आधार कार्ड का कार्य भिवानी के लिए स्थानीय सरल केन्द्र में और बवानी खेड़ा ब्लॉक, बवानी खेड़ा एमसी, सिवानी एमसी, लोहारू एमसी तथा लोहारू ब्लॉक, तोशाम ब्लॉक संबंधित बीडीपीओ कार्यालय जाकर अपना आधार कार्ड बिना किसी फीस के ठीक करवा सकते हैं। एडीसी श्री करवा लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हाल में आधार कार्ड, पीपीपी व लाडो लक्ष्मी योजना की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे सभी ब्लॉक व एससी में आधार कार्ड से संबंधित कार्य को सुचारू रूप से चलवाना सुनिश्चित करें। आधार कार्ड को दुरुस्त करवाने में आमजन को कोई दिक्कत नहीं आनी चाहिए और उनको यह सेवा निःशुल्क मुहैया करवाई जाए। वहीं दूसरी ओर एडीसी ने दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना की समीक्षा करते हुए कहा कि वे योजना के बारे में लोगों को जागरूकता अभियान चलाकर जानकारी दें।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।

-प्रकाश, बिलासपुर

पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अकसर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?

-सेवाराम, महेंद्रगढ़

आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ बता पाएंगे।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?

-भवेश, रायपुर

सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-सुनील किशोर, ईमेल से

अगर लगातार छाले रहते हैं तो यह ठीक नहीं है। आप इसे हल्के में ना लें, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे आपकी कुछ जांच कराएंगे, जिससे पता चलेगा ये छाले नॉर्मल है या और भी वजह है क्योंकि कई बार गंभीर बीमारी के भी लक्षण हो सकते हैं। इसलिए बगैर देर किए आप डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मुझे कभी कब्ज तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। इसका स्थाई निदान बताएं।

-मनोहर, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है, जिस वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। इसके लिए सबसे पहले आप बाजार का खाना और पैक्ड फूड्स खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का खाना खाएं। दोपहर में खाने के साथ दही और सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का खाना चाहिए। खाने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप जरूर होना चाहिए। इन बदलावों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। कुछ महीने पहले मुझे चिकनपॉक्स हुआ था। मेरे चेहरे और बॉडी पर इसके निशान रह गए हैं। कृपया बताएं ये कैसे ठीक होंगे?

-कुणाल, दुर्ग

इसके निशान धीरे-धीरे जाते हैं। कई बार गहरे निशान हुए तो लंबा समय लग जाता है। हालांकि कई बार निशान जाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वे एग्जामिन करके यह बताएंगे कि दाग जाने लायक है या नहीं है और अगर है तो उसके लिए ट्रीटमेंट शुरू कर देंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रवीण कहाले
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

हालांकि हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरे का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

- सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- बिना कारण बेचैनी होना।
- बार-बार चक्कर आना।
- बार-बार पसीना आना।
- सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- सिर भारी होना या सिरदर्द।

हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अकसर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

- असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।
- अपने रक्तचाप को 120/80 रखने का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- जंक फूड्स से परहेज करें।
- आहार में हरी सब्जियों और फलों को वरीयता दें।
- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।

सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही

क्यों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकेज की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक अर्से तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांचें की जाती हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण

सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

- जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।
- डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिरे से सुनिश्चित करें।
- सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।
- सर्दियों में एक्स्पोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।
- शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर्स के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।
- सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिसक्राइब्ड ब्लड थिनर दवा लें।
- लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक की मेडिकल कंडीशन में पीड़ित व्यक्ति को हार्ट अटैक से संबंधित लक्षण आमतौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीड़ित व्यक्ति के परिजनों को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करना चाहिए या फिर अतिशीघ्र डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट

सर्दियों में मुलेठी (लिकोराइस) का उपयोग सदियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्सेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्यूनिटीः मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है, छाती जकड़न में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से ऐंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखे सहीः सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। गैस होती है और अपच की समस्या घेर लेती है। इनसे बचाव का रामबाण तरीका मुलेठी है। यह हमारे पाचनतंत्र को शांत करती है और म्यूकोसा लाइनिंग को हील करती है। त्वचा को रूखेपन से भी मुलेठी बचाती है, क्योंकि मुलेठी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा की ड्राइनेस को कम कर देते हैं।

ऐसे करें सेवनः मुलेठी को लेने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे मुंह में डालकर चूसते रहें। एक छोटा टुकड़ा पूरे दिन में एक या दो बार डालें और उसे दांतों से दबा-दबाकर चूसते रहें या फिर मुलेठी की चाय पीना भी मुलेठी लेने का एक बढ़िया तरीका है। आधा चम्मच मुलेठी पावडर या एक छोटे टुकड़े मुलेठी को एक कप पानी में हल्का उबालकर पिएं या फिर तुलसी, अदरक और कालीमिर्च के साथ उसका काढ़ा बनाएं, वो बहुत कारगर होता है। चाहें तो बाजार से मुलेठी का पाउडर खरीद लें, लेकिन बिना डॉक्टर के सलाह इसका इस्तेमाल न करें। *

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मेंटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्शस रहना होगा। विंटर सीजन में हाइड्रेशन मेंटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएंः इन दिनों बाजार में सब्जियों और फलों की बहार है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।

पानी पीने का शेड्यूल बना लेंः अपनी कुछ गतिविधियों के साथ पानी पीने की आदत को जोड़ दें। जैसे ऑफिस पहुंचते ही दोपहर को लंच से आधा घंटा पहले। घर पहुंचते ही एक ग्लास पानी पिएं। इसके अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज से भी इसे जोड़ लें। दिन में दो-तीन बार रिफ्रेश होने के लिए पानी पिएं और सबसे अहम है सुबह की शुरुआत एक लीटर गुनगुना पानी से करें। यह पानी रात में तांबे के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लेंः कैफीन शरीर का डिहाइड्रेशन करता है। इसलिए इस मौसम में चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं। कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शहद डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफा फायदा मिलेगा। सीमित मात्रा में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानीः शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रांग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सूदिंग भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानीः सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेंगे।

पानी को दें नया स्वादः पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं। *

(न्यूट्रिशनिस्ट पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायकः यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सेस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर स्तर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करेंः शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उत्तासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे करें। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टेंशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक दंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवां पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है।

सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर रहता है। अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनो पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उत्तासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबैंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं यानी प्रार्थना आसन। यह करते ही सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या दो राउंड करने चाहिए और जैसे-जैसे आपकी क्षमता बेहतर होने लगे, अपने राउंड बढ़ा दें।

क्या सावधानियां बरतेंः सूर्य नमस्कार करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। उन लोगों को सूर्य नमस्कार से बचना चाहिए, जिन्हें तेज बुखार हो या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो। जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। *

खबर संक्षेप

अंजनी का लाला रे... भजन पर झूमे श्रद्धालु

नारनौल। श्रीराम हनुमान गुणगान प्रचार मंडल एवं श्रीराम मेहंदीपुर बालाजी सेवा संघ के तत्वावधान में मंगलवार रात कैलाश नगर में संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल के प्रधान आचार्य क्रांति निर्मल ने की। मंडल के संरक्षक सांवरमल गोयल भी विशेष रूप से मौजूद रहे। सर्वप्रथम पंडित अजय शर्मा ने यजमान सूबेसिंह सैनी व पवन सैनी परिवार से पूजन करवा बाबा की ज्योति प्रज्वलित करवाई। इसके बाद हनुमान चालीसा व रामधुन के साथ सुंदरकांड पाठ का शुभारंभ किया गया।

आत्मनिर्भर बनाने के लिए व्यक्तिगत ऋण योजना

नारनौल। हरियाणा सरकार ने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनकी आर्थिक व सामाजिक स्थिति में सुधार लाने के लिए व्यक्तिगत ऋण योजना शुरू की है। इस योजना के तहत महिलाओं को बैंकों के माध्यम से एक लाख रुपये तक का ऋण दिलवाने के व्यवस्था की गई है। यह जानकारी देते हुए डीसी कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से यह व्यक्तिगत ऋण योजना हरियाणा महिला विकास निगम के माध्यम से चलाई जा रही है।

इस योजना के तहत जिले के लिए 2025-2026 में 74 केसों का लक्ष्य रखा गया है। एक लाख 80 हजार रुपये से कम वार्षिक आय वाली व हरियाणा की स्थायी निवासी महिला इस योजना के लिए पात्र होंगी।

कोटिया में नशा मुक्ति अभियान कल

कनीना। गांव कोटिया में राष्ट्रीय प्रजापति महासभा एवं प्रजापति विकास समिति की ओर से नशा मुक्ति अभियान चलाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए समिति के पूर्व प्रधान हवासिंह कोटिया व उपप्रधान जगदीश प्रसाद ने बताया कि 19 दिसंबर को प्रजापति बीसी चौपाल कोटिया में सुबह 10 बजे कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें समाजसेवी श्रीराम मुख्य अतिथि होंगे।

नववर्ष में हो सकता है कनीना के नवनिर्मित लघु सचिवालय लोकार्पण

- इंटीरियर कार्य के चलते व उचित रास्ता न मिलने से लटका कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

कनीना। कनीना में तैयार किए जा रहे नवनिर्मित लघु सचिवालय। फोटो : हरिभूमि

कनीना में लगभग तैयार किए जा चुके लघु सचिवालय भवन का नववर्ष में लोकार्पण किया जा सकता है। भवन में फायर सेफ्टी उपकरण सहित इंटीरियर कार्य के चलते तथा दक्षिण दिशा की ओर समुचित रास्ता न मिलने के कारण बीते समय इसके उद्घाटन का कार्य लटक गया था। हालांकि कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग के साथ साथ पंचायत समिति की जमीन पर बनी दुकानों को हटाने के लिए समिति के कार्यकारी अधिकारी की ओर से दुकानदारों को नोटिस जारी किए जा चुके हैं। नोटिस के मुताबिक दुकानदारों की ओर से लंबित किराया अदा कर दुकानें खाली की जानी थी, लेकिन अभी तक ये कार्य नहीं जा सका है। बता दें कि कनीना में वर्ष 2022 से बनाए जा रहे लघु सचिवालय भवन का कार्य लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों की देखरेख में ठेकेदार की ओर से नवंबर 2024 में पूरा करने की समय अवधि निर्धारित की गई थी। इसके बाद जनवरी 2025 की बात कही जाने लगी थी। प्रशासनिक अधिकारियों की ओर से ढील दिए जाने के बाद भवन में फर्नीचर फिटिंग का कार्य लंबित है। जिस पर लोक निर्माण विभाग के अधिकारी व ठेकेदार सरकार से आदेश मिलने के बाद फर्नीचर फिटिंग करवाने की बात कह रहे हैं।

मनोहर लाल ने की थी घोषणा

उल्लेखनीय है कि प्रदेश के तत्कालीन सीएम मनोहर लाल ने वर्ष 2015 में डिप्टी स्पीकर संतोष यादव के संयोजन में महाविद्यालय प्रांगण में आयोजित जनसभा में इसके बजट अलाट करने करने की घोषणा की थी। 2019 में हुए विधानसभा चुनाव के बाद अटेली के तत्कालीन विधायक सीताराम यादव, नांगल चौधरी के तत्कालीन विधायक डॉ अभय सिंह व केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह तथा हाईकोर्ट के न्यायाधीश की उपस्थिति में 23 मार्च 2022 को इसका शिलान्यास किया गया था। 18 माह में भवन के तैयार करने की समयसीमा तय की गई थी।

अधिवक्ताओं के चैंबर का कार्य लंबित

ईधर उपमंडल स्तरीय न्यायालय भवन का निर्माण कार्य पिछले दिनों शुरू किया गया है। जिसकी बुनियाद भरने के बाद करीब 15-20 फीसदी कार्य पूरा किया गया है। अधिवक्ताओं के चैंबर का कार्य फिलहाल लंबित है। बिना उचित भवन के कनीना में संचालित दो नियमित व एक साप्ताहिक कोर्ट का भी जैसे तैसे काम चल रहा है। जानकारी के अनुसार जनवरी 2026 में लघु सचिवालय भवन का उद्घाटन किया जा सकता है। एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह अहलावत ने बताया कि निर्माण कर रही कम्पनी को दरवाजे, खिड़की, बिजली, पानी, फिटिंग, रंग पेंट के कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि भवन निर्माण का कार्य पूरा होने पर एसडीएम कार्यालय सहित अन्य उपमंडल स्तरीय कार्यालय नये भवन में संचालित होंगे।

बिजली कर्मियों का चरणबद्ध आंदोलन शुरू, डिवीजन स्तर पर पहला चरण शुरू

बिजली कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का किया विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड वर्कर्स यूनियन के आह्वान पर बिजली कर्मचारियों ने अपनी लंबित मांगों को लेकर पांच दिवसीय चरणबद्ध आंदोलन की शुरूआत कर दी। आंदोलन का पहला चरण डिवीजन स्तर पर शांतिपूर्ण ढंग से आयोजित किया गया। जिसमें कर्मचारियों ने ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का कड़ा विरोध दर्ज कराया।

- लंबित मांगों को लेकर पांच दिवसीय आंदोलन शुरू

यूनियन नेताओं ने बताया कि आंदोलन चरणबद्ध तरीके से आगे बढ़ेगा। पहले चरण में सब डिवीजन स्तर पर प्रदर्शन किया गया, दूसरे चरण में डिवीजन स्तर पर भागीदारी और मजबूत रही, जबकि आगामी चरणों में सर्किल तथा आवश्यकता पड़ने पर राज्य स्तर तक आंदोलन को विस्तार दिया जाएगा। डिवीजन स्तर पर हुए प्रदर्शन में बड़ी संख्या में कर्मचारियों की मौजूदगी रही।

धरना प्रदर्शन के दौरान पूर्व प्रेस महासचिव सुभाष रोहिल्ला ने कहा कि ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी कर्मचारियों पर जबरन थोपी जा रही है, जो पूरी तरह अव्यावहारिक व कर्मचारी विरोधी है। इससे तकनीकी स्टाफ को गंभीर परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है तथा फील्ड में कार्यरत कर्मचारियों की सुरक्षा भी प्रभावित हो रही है। यूनियन का आरोप है कि नीति लागू करने से पहले जमीनी हकीकत व कर्मचारियों की परिस्थितियों को नजरअंदाज किया गया। यूनियन ने सरकार से एनपीएस को बंद कर ओपीएस लागू करने की मांग दोहराई। वक्ताओं ने कहा कि पुरानी पेंशन योजना कर्मचारियों का वैधानिक अधिकार है।

नारनौल। बैठक में कर्मचारियों को संबोधित करते यूनियन पदाधिकारी।

आंदोलन करेंगे तेज

यूनियन पदाधिकारियों ने चेतावनी दी कि यदि सरकार व निगम ने कर्मचारियों की मांगों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय नहीं लिया, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। कर्मचारियों ने एक स्वर में कहा कि जब तक ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी वापस नहीं ली जाती, ओपीएस लागू नहीं होती, कच्चे कर्मचारियों को पक्का नहीं किया जाता व जोखिम भत्ता सहित अन्य मांगों पर ठोस फैसला नहीं होता, तब तक आंदोलन जारी रहेगा। यूनियन ने स्पष्ट किया कि आंदोलन पूरी तरह शांतिपूर्ण रहेगा, लेकिन मांगें नहीं मानी गई, तो इसे सर्किल व राज्य स्तर तक ले जाया जाएगा। धरना प्रदर्शन की अध्यक्षता यूनिट प्रधान सत्यप्रकाश यादव ने की।

यह रहे मौजूद

इस मौके पर सब यूनिट प्रधान नांगल चौधरी जितेंद्र डांगी, सिटी प्रथम प्रधान नारनौल सुरेंद्र यादव, सब यूनिट प्रधान सब अर्बन नारनौल चंद्रजीत यादव, सब यूनिट प्रधान अटेली बलवान, विनीत प्रधान, जितेंद्र जेई, परजीत जेई, प्रवीण जेई, पंकज जेई, सत्यवीर जेई, कंवल सिंह जेई, अमर सिंह जेई, राकेश एएलएम, प्रवीण एएलएम, मनोज एएलएम, जितेंद्र कुमार एएलएम, सतीश एएलएम, अनिल एलएम, अशोक एलएम, विक्रम कुमार एएफएम, सुनील कुमार एएफएम, संदीप कुमार एएफएम, सतपाल एएफएम, सुरेश कुमार एएफएम, राजेंद्र यादव एएफएम, सुरेंद्र एएफएम, दिनेश कुमार यूडीसी, दीपक राज, सत्यवान सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे।

नारनौल। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

रिटायर्ड कर्मचारियों ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

नारनौल। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा संबंधित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन की जिला इकाई ने लघु सचिवालय में धरना दिया। जिसकी अध्यक्षता रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान घनश्याम दास शर्मा ने की। वह मंच संचालन जिला सचिव रोशन लाल ने किया। इस मौके पर धर्मपाल शर्मा प्रदेश सचिव, जगलाल निनानिया पूर्व राज्य उप प्रधान, धर्मेंद्र यादव पूर्व जिला प्रधान सर्व कर्मचारी संघ व जगमाल यादव पूर्व राज्य प्रधान शारीरिक शिक्षक संगठन विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्रदर्शन के बाद रिटायर्ड कर्मचारियों ने एसडीएम अनिरुद्ध यादव को अपनी मांगों से संबंधित ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि सभी विधायकों, मंत्रियों व मुख्यमंत्री को मांग पत्र देकर मांगों का समाधान करने की अपील की गई थी, लेकिन राज्य सरकार ने संगठन से बातचीत करके समाधान नहीं किया, बल्कि केंद्र सरकार ने वित्त विधेयक मार्च 2025 पारित करके रिटायर्ड कर्मचारियों को आठवीं वेतन आयोग द्वारा पेंशन रिवीजन का अधिकार छीनने का प्रावधान कर लिया। उन्होंने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय अनुसार पेंशन सेवानिवृत्त कर्मचारियों का अधिकार है। इस मौके पर शेरसिंह यादव, पूर्णचन्द नारनौलिया, छोटेलाल, ओमप्रकाश दायमा, बलबीर सिंह यादव, सुवालाल, छोटेलाल, महेंद्र सिंह यादव, ऋषिराज यादव, ओमप्रकाश वर्मा, दुलीचंद गोठवाल, कौशल यादव, अमीलाल गुर्जर, महेंद्र बोयत, महेश यादव, होशियार सिंह लांबा, ओमप्रकाश, सतपाल शर्मा, राजाराम, किशोरीलाल आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

टैगोर स्कूल में नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

महेंद्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यवक्ता के रूप में डीएसपी दिनेश कुमार उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए नशामुक्त जीवन अपनाने का संदेश दिया। विद्यालय डायरेक्टर राहुल यादव, सीईओ डॉ. निशा यादव, प्राचार्य वीरेंद्र सिंह एवं उप-प्राचार्य सुनील कुमार भी उपस्थित रहे।

नारनौल। पारले–जी बिस्किट फैक्ट्री का भ्रमण करते विद्यार्थी।

विद्यार्थियों ने समझी व्यवसायिक प्रणाली

नारनौल। सूरज स्कूल के 11वीं कक्षा के कॉमर्स व आर्ट्स संकाय के छात्रों ने हाल ही में राजस्थान के नीमराना में पारले-जी बिस्किट फैक्ट्री का एक शैक्षिक दौरा सम्पन्न किया। इस यात्रा का उद्देश्य छात्रों को उद्योग की वास्तविक कार्यप्रणाली, उत्पादन प्रक्रिया और व्यावसायिक प्रबंधन का व्यवहारिक अनुभव देना था। इस इंडस्ट्री भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छात्रों को कक्षा की पढ़ाई से बाहर निकलकर वास्तविक दुनिया के उद्योगों के बारे में समझ देना था। खास तौर पर खाद्य उद्योग में उत्पादन, गुणवत्ता नियंत्रण, पैकेजिंग और आपूर्ति श्रृंखला से जुड़ी प्रक्रिया को करीब से देखने का मौका मिला।

पूर्व सांसद की सद्भावना यात्रा आज से

विनय सिंह यादव।

नांगल चौधरी। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व सांसद बृजेंद्र की 18 दिसंबर को बावल हलके से तीसरे चरण की सद्भावना यात्रा आरंभ करेंगे। उनकी यात्रा में शामिल होने के लिए नांगल चौधरी से वर्करों का जत्था बावल जाएगा। इस दौरान पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह वर्करों को भाजपा की तानाशाही शासन व्यवस्था से अवगत कराएंगे। उक्त जानकारी रिटायर्ड आईएएस विनय सिंह यादव ने भुंगारका गांव में जनसंपर्क के दौरान दी। उन्होंने कहा कि बृजेंद्र सिंह 27 हलकों में सद्भावना पैदल यात्रा पूरी कर चुके हैं। नांगल चौधरी, नारनौल, अटेली तथा महेंद्रगढ़ हलके में यात्रा को जोरदार समर्थन मिला है तथा भाजपा की तानाशाही नीतियां उजागर होने से लोगों में आक्रोश बना हुआ है। 18 दिसंबर को बावल हलके से तीसरे चरण की यात्रा आरंभ होगी, जो 15 विधानसभाओं को कवर करेगी। यात्रा के दौरान आमजन को भाईचारे पूर्वक सामाजिक एकता बढ़ाने का संदेश दिया जाएगा। कांग्रेसी नेता ने कहा कि महंगाई, बेरोजगारी तथा अपराधिक वारदातों का ग्राफ बढ़ने से प्रदेश में भय का माहौल बना हुआ है, लेकिन वोट चोरी करके भाजपा ने तीसरी बार भी सत्ता पर कब्जा कर लिया।

क्लैट की परीक्षा में छाए सूरज स्कूल के विद्यार्थी

आशना।

जान्हवी।

दिव्या।

महेंद्रगढ़। राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालयों के संघ कॉमन लॉ टेस्ट का रिजल्ट जारी किया। इस परीक्षा में सूरज स्कूल के छह विद्यार्थियों ने वरीयता सूची में स्थान हासिल किया। इनमें दिव्या खन्ना ने राज्य में छठा, जान्हवी मित्तल ने राज्य में 14वां, आशना ने राज्य में 15वां, तनीषा ने राज्य में 124वां, दृष्टि ने राज्य में 251वां व दीपांशी ने राज्य में 263वां स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा विद्यालय की छात्राएं खुशी, पारूल, शीतल, मुस्कान, पायल, हिमांशी व कनन ने भी वरियता सूची में उच्च स्थान प्राप्त करके देश के श्रेष्ठ विधि विश्वविद्यालयों में अपने दाखिले की संभावना की मजबूत दावेदारी प्रस्तुत की। सूरज स्कूल निदेशक संदीप प्रसाद ने सभी सफल विद्यार्थियों व उन्हे पढ़ाने वाले शिक्षकों को इस सफलता पर बधाई दी और कहा कि राष्ट्रीय स्तर की इस परीक्षा में स्थान प्राप्त करना एक बड़ी उपलब्धि है। विद्यालय प्रशासन के अन्य सदस्यों, प्राचार्य, कॉडिनेटर व अध्यापक सतेन्द्र, आशीष आदि ने विद्यार्थियों को सफलता पर बधाई दी।

नांगल चौधरी। जिला शिक्षा अधिकारी का अभिनंदन करते हसला संयोजक।

हरियाणा स्कूल शिक्षक एसोसिएशन ने डीईओ का किया अभिनंदन

नांगल चौधरी। हरियाणा स्कूल शिक्षक एसोसिएशन ने जिला संयोजक रघुबीर पटेल की अगुवाई में नवनियुक्त जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर सिंह का अभिनंदन किया। उन्हें स्कूलों की विभिन्न समस्याओं से अवगत कराया तथा समाधान का आग्रह किया। इस दौरान डीइओ ने बच्चों की पढ़ाई तथा अनुशासन व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के दिशानिर्देश दिए। उन्होंने कहा कि विश्वेश्वर सिंह ने प्राचार्य, बीईओ रहते हुए शिक्षकों के साथ बेहतर तालमेल बनाए रखा है। स्कूलों की समस्याओं पर तत्परता पूर्वक संज्ञान लेते हुए तत्परता से समाधान कराया।

विधायक ने विद्यार्थियों को व्हाइट कोट पहनाकर दिलाई शपथ

नारनौल। बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं अस्पताल पटीकरा में बीएएमएस बैच 2025-26 के विद्यार्थियों के लिए व्हाइट कोट सेरेमनी एवं शिष्योपनयन संस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। विधायक ओमप्रकाश यादव ने विद्यार्थियों को आयुर्वेद चिकित्सा की परंपरा, सेवा भावना और समाज के प्रति उत्तरदायित्व को आत्मसात करने का संदेश दिया। साथ ही विद्यार्थियों को व्हाइट कोट पहनाकर शपथ दिलाई और उन्हें चिकित्सकीय जीवन की पहली सीढ़ी पर शुभकामनाएं दी। उन्होंने द्रव्यगुध प्रैक्टिकल बुक का अनावरण किया। श्री कृष्णा आयुष विश्वविद्यालय की ओर से आयोजित खेलकूद प्रतियोगिता में विजेता छात्र छात्राओं को मेडल व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. श्रीनिवास गुज्जरवार ने बताया कि इस सत्र में कॉलेज में 100 सीटों पर दाखिले की अनुमति प्राप्त हुई है। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में समाजसेवी बाबूलाल खानपुरिया व क्षेत्र के विख्यात व्यवसायी सम्राट नरूला व मिरा नरूला उपस्थित थे।

यादव महासभा अटेली का गठन स्वास्थ्य मंत्री से मिले पदाधिकारी

नारनौल। यादव महासभा अटेली का गठन किया गया है। इस महसभा की नव नियुक्त टीम ने प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव से चंडीगढ़ निवास पर मुलाकात की। इस दौरान स्वास्थ्य मंत्री ने नवनियुक्त टीम को बधाई दी और समाज हित में अच्छे कार्य करने के लिए कहा ताकि जनता का भला हो सके। वर्तमान में यादव महासभा अटेली में सात सदस्यों की टीम का गठन किया है, जिसमें समयानुसार और इजाफा किया जाएगा। यादव महासभा अटेली के प्रधान पद की जिम्मेदारी नगरपालिका अटेली के पूर्व चेयरमैन विकास यादव को दी गई है। वही यादव महासभा के उपाध्यक्ष ढाणा गांव के सरपंच राधेश्याम होगें। वही ककराला गांव के पूर्व सरपंच कृष्ण ककराला यादव महासभा अटेली के कोषाध्यक्ष बनाए गए हैं। यादव महासभा के सचिव पद की जिम्मेदारी सतीश डीएसपी चंदपुरा सभांलेगें, वही प्रकाश दौंगडा अहीर को सह सचिव बनाया गया है। ढाणा गांव के पूर्व सरपंच सुशील ढाणा और भड़फ गांव के पूर्व सरपंच महेंद्र सदस्य के तौर पर कार्य करेंगे। इस मौके पर नवनियुक्त टीम के साथ अटेली मार्केट कमेटी के चेयरमैन दिनेश जेलदार, विक्रम सरपंच रामपुरा, सरपंच रिकूं यादव धनौंदा, अटेली ब्लाक समिति के पूर्व चेयरमैन अशोक कुंजपुरा, जीतू मास्टर भीलवाड़ा, धर्मेंद्र सरपंच तिगरा, विनोद भड़फ, नवीन सुजापुर मौजूद रहें।

- नपा अटेली के पूर्व चेयरमैन विकास यादव प्रधान, राधेश्याम सरपंच ढाणा को बनाया गया उप प्रधान

आरपीएस के कृष्ण ने क्लैट परीक्षा में ऑल इंडिया कैटगरी रैंक वन हासिल कर रचा इतिहास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हाल ही में घोषित क्लैट के परीक्षा परिणाम में आरपीएस स्कूल के कृष्ण ने अपनी कैटगरी में ऑल इंडिया रैंक वन हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा पूरे देश में मनवाया। वहीं आरपीएस के पीयुष ने हरियाणा में कैटगरी रैंक वन, रोनक व महक ने हरियाणा कैटगरी रैंक टू, ज्योति चनेजा ने राजस्थान कैटगरी रैंक टू व अक्षिता ने हिमाचल प्रदेश कैटगरी रैंक टू व श्रेयसी व नव्या ने हरियाणा कैटगरी रैंक फोर हासिल कर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता की अमिट छाप छोड़ी। वहीं श्रेयसी कैंबोज ने स्टेट कैटगरी रैंक सेवन, कुसुम ने कैटगरी रैंक ऐट व अंशु ने जनरल स्टेट रैंक टैन हासिल कर अपनी मेहनत का शानदार प्रदर्शन किया। वहीं आरपीएस के 91 विद्यार्थियों ने देश की प्रतिष्ठित क्लैट परीक्षा को क्वालिफाई कर देश की सूप्रसिद्ध नेशनल लॉ युनिवर्सिटी में अपना स्थान पक्का किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव व डीप्टी सीईओ कुनाल राव ने ऑल इंडिया टॉपर, स्टेट टॉपर्स व क्वालिफायर्स को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि अभिभावकों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। नीट, आईआईटी व एनडीए के साथ-

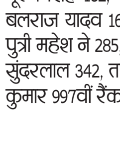
महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

इनका हुआ चयन

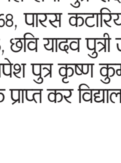
आरपीएस के कृष्ण, आयुष, अक्षय कुमार, अंकिता यादव, अंशु समोठा, आर्या सिंह, चिराग छितोसिया, दक्ष, धीरज जठराणा, दिव्या, हिमांशु, जतिन, कुनाल यादव, कुशुमलता, महक, नमन, नसीब कुमारी, नीतु, निखिल देशवाल, पर्व राव, पिंकी, पूनम, प्रिया, रितिका, रोनक, श्रीयशी, सिमरन, सपंदन, वलिका, वंशिका, आर्यन यादव, पियुष, नव्या, पियुष, लक्ष्य, उषा, प्राशी गुप्ता, वैभवी, पायल, तन्नु, श्रेया, आरूशी, हर्ष, जतिन, विशाल, कशिश, भावना, सोनम, वृत्ति, दिव्या, तरूण, गरिमा, ज्योति चनेजा, मानवी, हर्षित आर्य, निमिषा, पूजा, ईशान, यशसवी वर्मा, राधिका यादव, लोकेश, सारिका, निलिसा मील, आर्य विधा, रिया, आयुशी यादव, वंशिका यादव, जिज्ञासा देशवाल, ईशान जैन, याना अमलानी, आर्यन जागलान, छवी अग्रवाल, प्रेरणा यादव, श्रीजा मित्रा, अक्षिता धीमान, काव्या राव, निकिता, सोरव यादव, नैतिक, दिपीका, वैभवी बी पाण्डेय, श्रेया कम्बोज, अंशु, तन्नु और मुश्कान आदि ने सफलता अर्जित कर अभिभावक, शिक्षक व अपने क्षेत्र का नाम रोशन किया।

यदुवंशी के भव्य ने क्लैट में तीसरी रैंक लेकर किया नाम रोशन

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने कॉमन लॉ एडमिशन टेस्ट क्लैट 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय, अभिभावकों व क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। इस प्रतिष्ठित राष्ट्रीय स्तर की विधि प्रवेश परीक्षा में विद्यालय के 31 विद्यार्थियों ने शानदार सफलता प्राप्त कर यह सिद्ध कर दिया कि अनुशासन, निरंतर परिश्रम व सही मार्गदर्शन से किसी भी लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है। विद्यालय प्रधानाचार्य नरेश कुमार ने सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए बताया कि भव्य कुमार कालिया पुत्र जिलेसिंह कालिया ने कैटगरी रैंक तीसरी, निखिल पुत्र सुशील ने 11वीं, विशेष यादव पुत्र गजराज ने 45, नेहा पुत्र हरिराम ने 46, प्रियंका पुत्री रामहर्ष 61, खुशी यादव पुत्री ओपेन्द्र कुमार 65, तनिशा शर्मा पुत्री मुकेश शर्मा ने 70, अरुण कुमार पुत्र प्रदीप कुमार 99, साक्षी पुत्री प्रमोद कुमार 107, जिया यादव पुत्री सुकेश कुमार 108, हिमांशी पुत्री संजय 109, ईशिका पुत्री सलेश कुमार 123, निखिल पुत्र पूरण सिंह 132, यश शर्मा पुत्र संदीप कुमार 148, रिया यादव पुत्री बलराज यादव 168, पारस कटारिया पुत्र अनिल कुमार 183, भारती पुत्री महेश ने 285, छवि यादव पुत्री जसवीर सिंह 299, रवि यादव पुत्र सुंदरलाल 342, तपेश पुत्र कृष्ण कुमार 396, खुशल यादव पुत्र संजय कुमार 997वीं रैंक प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया।



भव्य



निखिल

निष्पक्ष व निर्भीक पत्रकारिता के उत्कृष्ट योगदान के लिए बिरदी चंद गोठवाल सम्मानित

मूक नायक के राष्ट्रीय अधिवेशन ने आमजन को दिया निष्पक्ष भूमिका निभाने का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

मूक नायक का द्वितीय राष्ट्रीय अधिवेधन शिमला के ऐतिहासिक गेयटी हेरिटेज एवं सांस्कृतिक केंद्र में आयोजित किया गया। इस बारे में प्रेम सिंह ने बताया कि उक्त एक दिवसीय अधिवेशन के सफल आयोजन का संपूर्ण आयोजन शिमला के सभी मूक नायक पत्रकारों की टीम की ओर से सामूहिक तौर पर किया गया। उन्होंने बताया कि लोकतंत्र की नींव के चौथे स्तंभ अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, प्रेस के विभिन्न आयामों पर खुलकर विचार विमर्श किया गया। मूकनायक के प्रदेश प्रभारी बिरदी चंद गोठवाल ने कहा कि शिमला में मूक नायक के द्वितीय राष्ट्रीय अधिवेशन ने आमजन को निष्पक्ष व निर्भीकता की भूमिका निभाने का संदेश दिया है। बेजुबान की जुबान, पीड़ा तथा मर्म को जन जन तक पहुंचाना ही पत्रकारिता का मूल लक्ष्य है। जनमानस की आवाज को बुलंद करना, उसके हितों की रक्षा करना तथा इसके लिए सत्ता को सचेत करना, मनमानी से

नारनौल। बिरदी चंद गोठवाल को सम्मानित करते हुए।

सम्मानित किया गया

इस अवसर पर उद्योगपति विशाखा गायकवाड, प्रमुख समाजसेविका डॉ. रितु सिंह, क्रांतिकारी संघर्षशील युवा लीडर अधिवक्ता रजत कल्सन, संदीप सुधाकर गायकवाड, इस मिशन में जुड़े संगठनों, पत्रकारों, समाजसेवकों को प्रशस्ति पत्र, मोमेंटो व शॉल भेंटकर सम्मानित किया गया। जिन्होंने अपने उद्बोधन द्वारा वर्तमान समय में सामाजिक भेदभाव और उत्पीड़न पर खुलकर चर्चा की तथा विभिन्न मंचों पर आवाज उठाने का आह्वान किया। हरियाणा से प्रदेश प्रभारी बिरदी चंद गोठवाल, प्रेम सिंह, मनोज कुमार, नीलम, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली से प्रदेश प्रभारी जगदीश चंद्र सिंघल, नंदकिशोर आदि को निष्पक्ष और निर्भीक पत्रकारिता के उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रशस्ति पत्र व मोमेंटो भेंटकर सम्मानित किया गया।

खबर संक्षेप

वीर बाल दिवस का आज होगा आयोजन

चरखी दादरी। छोटे वीर साहिबजादों की शहीदी की याद में वीर बाल दिवस का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान सैंड आर्ट शॉ के माध्यम से जीवन गाथा दिखाई जाएगी। कार्यक्रम का आयोजन 18 दिसंबर को दोपहर 12 बजे लोहारू रोड स्थित जीआरवी स्कूल में होगा। जिला शिक्षा अधिकारी धर्मेन्द्र चौधरी ने बताया कि इस कार्यक्रम में कक्षा 9 से 12 तक के ऐसे विद्यार्थी भाग लेंगे।

आवारा कुत्तों की नसबंदी जल्द शुरू करवाएं

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने नगर परिषद और पशुपालन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे सर्वोच्च न्यायालय के आदेशानुसार आवारा कुत्तों की जनसंख्या पर नियंत्रण को लेकर नसबंदी व रेबीज फ्री टीकाकरण कार्य जल्द शुरू करवाएं। इसके साथ ही खेल विभाग, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षण संस्थाएं, बस स्टैंड, रेलवे, कॉलेज, विश्वविद्यालय और नेशनल हाईवे अपने-अपने परिसर क्षेत्रों में नोडल अधिकारी नियुक्त करें।

उन्होंने कहा 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 रेबीज फ्री आदि को लेकर आदेश दिया।

अधिवक्ता के पुत्र गगनदीप का निधन

भिवानी। वरिष्ठ अधिवक्ता सोहनलाल मक्कड़ के पुत्र अधिवक्ता गगनदीप मक्कड़ का गत दिवस निधन हो गया। उनके निधन पर पुराना हाउसिंग बोर्ड स्थित उनके निवास स्थान पर पहुंचकर विधायक घनश्यामदास सर्राफ, पूर्व विधायक शशि रंजन परमार, जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया, एडीजे मनीष कुमार, आशु जैन, बार एसोसिएशन के प्रधान संदीप तंवर व सचिव विनोद भारद्वाज, भाजपा जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक आदि ने शोक जताया।

योग्य लाभार्थी को मिल रहा विवाह शगुन का लाभ

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने कहा कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण और अंत्योदय विभाग द्वारा मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना अनुसूचित जाति, विमुक्त जाति एवं टपरीवास जाति के परिवारों को लड़की की शादी के लिए 71 हजार रूपये व सभी वर्गों की विधवाओं को उनकी लड़की की शादी के लिए 51 हजार रूपये तथा अन्य सभी वर्गों के परिवारों को लड़की की शादी के लिए 41 हजार रुपये दिए जाने का प्रावधान है।

सैंड ऑफ आर्ट शो का आयोजन कल होगा

भिवानी। कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग और स्कूल शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में छोटे वीर साहिबजादों के शहीदी की याद में वीर बाल दिवस 2025 के उपलक्ष्य में 18 को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सैंड ऑफ आर्ट शो का कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा, जिसमें शो के माध्यम से छोटे वीर साहिबजादों की जीवन गाथा दिखाई जाएगी। कार्यक्रम का आयोजन सुबह 9 बजे आयोजित होगा। जिला शिक्षा अधिकारी निर्मल दहिया ने ये जानकारी दी।

अनूप बागनवाला की पुण्यतिथि पर मैच 21 को

तोशाम। इनेलो नेता रहे स्वर्गीय अनूप सिंह बागनवाला की तीसरी पुण्यतिथि के मौके पर क्षेत्र के गांव बागनवाला के खेल स्टेडियम में आगामी 21 दिसंबर रविवार को हरियाणा तथा पंजाब की महिला खिलाड़ियों के बीच कबड्डी मैच आयोजित करवाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए इनेलो हलका प्रधान अनिल बागनवाला तथा श्याना भांजा बागनवाला ने बताया कि यह कबड्डी मैच स्वर्गीय अनूप सिंह बागनवाला कि स्मृति में उनकी तीसरी पुण्यतिथि के मौके पर आयोजित करवाया जा रहा है। उनका कहना था कि स्वर्गीय अनूप सिंह बागनवाला सामाजिक और राजनीतिक क्षेत्र में सदैव सक्रिय रहे।

पेंशन वित्त विधेयक लिया जाए वापस : नरेश शर्मा

मांगों को लेकर गरजे रिटायर्ड कर्मचारी, प्रदर्शन कर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन के आह्वान पर रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा भिवानी की जिला इकाई ने बुधवार को भिवानी उपायुक्त कार्यालय पर धरना प्रदर्शन किया। प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान नरेश शर्मा ने की तथा संचालन जिला सचिव राजबीर कादयान ने किया। बैठक में राज्य उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी तथा राज्य के मुख्य सलाहकार व सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के पूर्व प्रधान मास्टर शेर सिंह विशेष रूप से उपस्थित हुए। रिटायर्ड कर्मचारियों को संबोधित करते हुए जिला प्रधान नरेश शर्मा ने बताया कि केंद्र सरकार ने 25 मार्च 2025 को लोकसभा व राज्यसभा में पेंशन वित्त विधेयक पास करवा लिया है। विधेयक के अनुसार 31 दिसंबर तक सेवानिवृत होने वाले कर्मचारियों को 8वें वेतन आयोग के लाभ व सुविधा से वंचित रहेंगे। अब केंद्र सरकार 8वें वेतन आयोग में पेंशन रिवीजन निर्धारण करने में आनाकानी कर रही है तथा केंद्र सरकार पैंशन कोष के दस लाख करोड़ रुपए को भी पूंजीपतियों को देने जा रही हैं। जबकि उच्चतम न्यायालय ने 1982 में फैसला दिया था कि पेंशन भीख नहीं कर्मचारी का हक है।

भिवानी। मांगों को लेकर आयोजित धरने को संबोधित करता एक वक्ता। फोटो : हरिभूमि

बड़ा आंदोलन होगा

पेंशनर्स को संबोधित करते हुए रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रांतीय उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी ने कहा कि केन्द्र सरकार पैंशन वित्त विधेयक 2025 को वापिस ले अन्यथा अखिल भारतीय राज्य सरकारी पैंशनर्ज फेडरेशन बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होगा।। राज्य उपप्रधान ने बताया कि अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स महासंघ का द्वितीय राष्ट्रीय सम्मेलन 22-23 फरवरी 2026 को कुरुक्षेत्र किया जाएगा तथा नई राष्ट्रीय कार्यकारिणी का गठन किया जाएगा तथा आगामी आंदोलन की घोषणा की जाएगी।

वेतन वृद्धि हो

धरना को संबोधित करते हुए प्रांतीय मुख्य सलाहकार मास्टर शेर सिंह ने कहा कि सरकार रिटायर कर्मचारियों की लम्बित मांगो जैसे 65 वर्ष होने पर 10 प्रतिशत तथा 75 वर्ष होने पर 20 प्रतिशत की मूल वेतन में वृद्धि की जाए, कम्यूटेशन राशि की कटौती 15 साल की बजाय 12 साल की जाएं, कैशलेस मेडिकल सुविधा दी जाएं और मेडिकल भता 3 हजार रूपये दिया जाए,आदि को लागू करे।

इन्होंने किया संबोधित

धरना में जिला उपप्रधान रामचंद्र सैनी, जिला प्रेस सचिव अनिल मुंजाल, सह सचिव महावीर शर्मा, संगठन सचिव फूल सिंह, आडिटर निर्मल कुमार, जिला कार्यकारिणी की सदस्य शकुंतला, आजाद ढांडा, महेंद्र कुमार, भिवानी खंड के प्रधान के प्रधान फतेह सिंह, सिवानी खंड के प्रधान उमराव सिंह, कैरु खंड के प्रधान धर्मवीर सिंह, बवानीखेड़ा के प्रधान संतु सिंह, तोशाम खंड के प्रधान अभय सिंह, बहल खंड के उपप्रधान सतबीर सिंह, किसान सभा के उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश, सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा भिवानी के प्रधान सुमेर आर्य, सीटू भिवानी के जिला सचिव अनिल कुमार, आंगनबाड़ी यूनियन की जिला सचिव राजबाला शर्मा, सज्जन सिंगला एक्सईन, बलबीर सिंह सराहा पूर्व जी एम आदि नेताओं ने भी संबोधित किया।

आईएमपीए ने सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

भिवानी। हरियाणा के स्वास्थ्य विभाग में अनुसूचित जातियों और अन्य पिछड़ा वर्गों के घटते प्रतिनिधित्व को लेकर चिंता जताते हुए इंडियन मैडिकल प्रोफेशनल एसोसिएशन (आईएमपीए) ने बुधवार को उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम मांगपत्र सौंपा। इस पत्र में स्वास्थ्य विभाग के उच्च पदों पर पदोन्नति में आरक्षण फिर से लागू करने और सीनियर मेडिकल ऑफिसर (एसएमएओ) की सीधी भर्ती को बहाल रखने की पुरजोर मांग की गई है। मांगपत्र के माध्यम से इंडियन मैडिकल प्रोफेशनल एसोसिएशन (आईएमपीए) के प्रदेश प्रभारी विनोद सांगा ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग में पदोन्नति में आरक्षण समाप्त होने के कारण उच्च पदों पर आरक्षित वर्गों का प्रतिनिधित्व अत्यंत सीमित हो गया है। इसे संविधान की भावना के विपरीत बताया गया है। मांग की गई है कि उच्च पदों पर पदोन्नति में आरक्षण की व्यवस्था को पुनः लागू किया जाए। ज्ञापन में सीनियर मैडिकल ऑफिसर की सीधी भर्ती का जोरदार समर्थन किया गया है। सीधी भर्ती के माध्यम से ही आरक्षित वर्गों की भागीदारी निदेशक और नीति-निर्धारण के स्तर तक सुनिश्चित हो सकती है।

महाराजा शूरसैनी जयंती समारोह का दिया न्योता

भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते सैनी कल्याण परिषद के प्रधान भूप सिंह सैनी व अन्य।

- 21 को मनेगी महाराजा शूरसैनी जयंती, युवाओं और प्रतिभाओं का होगा महासंगम : भूप सिंह सैनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अब सैनी कल्याण परिषद ने उठाया अंगदान और देहदान के प्रति भी जागरूकता का बीड़ा : भूप सिंह भिवानी, 17 दिसंबर : स्थानीय हनुमान ढ़ाणी स्थित न्यू सैनी धर्मशाला में बुधवार को सैनी कल्याण परिषद द्वारा एक पत्रकार वार्ता का आयोजन किया गया। इस दौरान परिषद के पदाधिकारियों ने 21 दिसंबर को मनाए जाने वाले महाराजा शूरसैनी जयंती एवं प्रतिभा सम्मान समारोह की रूपरेखा सांझा की और पूरे समाज को इस भव्य आयोजन के लिए आमंत्रित किया। पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए सैनी कल्याण परिषद के प्रधान भूप सिंह सैनी ने बताया कि इस वर्ष का जयंती समारोह पूरी तरह से युवाओं और समाज की उभरती प्रतिभाओं को समर्पित रहेगा। उन्होंने जानकारी दी कि परिषद द्वारा बीते दिनों एक प्रतिभा सम्मान प्रोत्साहन परीक्षा का आयोजन करवाया गया था। 21 दिसंबर के समारोह में इस परीक्षा में

अंगदान के लिए किया जाएगा जागरूक

उन्होंने बताया कि परिषद द्वारा नेत्रदान के लिए एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इसके साथ ही अब संस्था ने अंगदान और देहदान के प्रति भी लोगों को जागरूक करने का बीड़ा उठाया है, जो समाजहित में एक अत्यंत सराहनीय कदम है।

कार्यक्रम की तैयारियों के बारे में जानकारी देते हुए प्रधान भूप सिंह सैनी ने बताया कि परिषद के सदस्य पिछले कई दिनों से निमंत्रण अभियान में जुटे हुए हैं। समाज के लोगों को 21 दिसंबर को हनुमान ढ़ाणी पहुंचने का न्योता दिया जा रहा है। उन्होंने विश्वास जताया कि इस बार का समारोह ऐतिहासिक होगा और बड़ी संख्या में समाजजन इसमें भागीदारी करेंगे। इस अवसर पर शिक्षाविद राजकुमार सैनी, हनुमान ढ़ाणी प्रधान नरेश सैनी, जगदीश चंद्र सैनी, पूर्व सरपंच राजकुमार सैनी कोषाध्यक्ष, वरिष्ठ उप प्रधान आजाद सिंह सैनी, बलवंत सैनी, महेंद्र सिंह सैनी, राजकुमार सैनी डीजे वाला, चिरंजीलाल सैनी, सुनील सैनी हलवास गेट, उप प्रधान ओमप्रकाश सैनी आदि मौजूद रहे।

भिवानी। वार्षिक भंडारे के दौरान भट्ठी पूजन करवाते हुए।

सिद्धपीठ बाबा जहरगिरि आश्रम में भट्ठी पूजन

भिवानी। परमहंस बाबा जहरगिरि की पुण्यतिथि पर 29 दिसंबर को सिद्धपीठ बाबा जहरगिरि आश्रम में होने वाले वार्षिक भंडारे एवं संत समागम की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। वार्षिक भंडारा आयोजन को लेकर बुधवार को भट्ठी पूजन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। अंतर्राष्ट्रीय श्रीमहंत जूना अखाड़ा व आश्रम पीठाधीश्वर डॉ. अशोक गिरि महाराज ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ विधि विधान से भट्ठी का पूजन किया। उसके बाद ही भंडारे का प्रसाद बनाने का कार्य शुरू हुआ। श्रीमहंत डॉ. अशोक गिरी ने बताया कि श्रीश्री 1008 परमहंस बाबा जहरगिरि दातार की पुण्यतिथि पर हर वर्ष भंडारा व संत समागम किया जाता है जिसमें देश-विदेश से साधु-संत व श्रद्धालुगण पहुंचते हैं। उन्होंने बताया कि पौष मास शुक्ल पक्ष नवमी तिथि को वार्षिक भंडारा व दिव्य संत समागम किया जाएगा। उन्होंने बताया कि 29 दिसंबर को सर्वप्रथम सुबह 7 बजे बाबा जहरगिरि दातार का दिव्य स्नान पूजा, प्रातः 9 बजे बाल भोग प्रसाद, सवा 9 बजे हवन यज्ञ आरंभ होगा, जिसमें सुबह 11 बजे पूर्णाहूति दी जाएगी। डॉ. अशोक गिरि ने बताया कि दोपहर एक बजे से विशाल भंडारा प्रसाद प्रारंभ होगा।

सरस्वती विद्या विहार आसलवास दूबिया में विजय दिवस धूमधाम से मनाया

- कविता पाठ एवं भाषण प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

सरस्वती विद्या विहार आसलवास दूबिया में विजय दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस दिन हम आजादी और सुरक्षा के लिए अपने प्राणों को न्योछावर कर देने वाले शहीदों को याद करते हैं और नमन करते हैं। विद्यालय में एनसीसी कमांडिंग ऑफिसर के आगमन पर अनुशासन, देशभक्ति और नेतृत्व का अनुपम दृश्य देखने को मिला। कमांडिंग ऑफिसर द्वारा एनसीसी कैडेट्स का विधिवत निरीक्षण किया गया। इस दौरान

कैडेट्स ने ड्रिल, परेड एवं अनुशासन का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया, जिसे देखकर अधिकारी ने प्रसन्नता व्यक्त की और कैडेट्स की सराहना की। विद्यालय परिसर में कविता पाठ प्रतियोगिता एवं भाषण प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने देशभक्ति, शौर्य, बलिदान और राष्ट्र प्रेम जैसे विषयों पर प्रभावशाली प्रस्तुतियाँ दीं। विद्यार्थियों की ओजपूर्ण वाणी और भावपूर्ण कविताओं ने उपस्थित सभी अतिथियों एवं शिक्षकों को भावविभोर कर दिया।

मार्केट न्यूज

हमारा अपना फाउंडेशन ने स्वेटर व जूते वितरण समारोह का किया आयोजन

भिवानी। हमारा अपना फाउंडेशन द्वारा जिले के दो सरकारी विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिए स्वेटर एवं जूते वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य सर्दी के मौसम में जरूरतमंद विद्यार्थियों को राहत प्रदान करना तथा शिक्षा के प्रति उन्हें प्रोत्साहित करना रहा। पहला कार्यक्रम राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गांव देवसर में आयोजित किया गया, जहां छात्राओं को स्वेटर एवं जूते वितरित किए गए। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री विजेंद्र बड़गुजर जी, वाइस चेयरमैन, हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग रहे। अन्य अतिथि के रूप में प्रोफेसर डॉ. सुरेश कुमार उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधानाचार्या श्रीमती मंजू बाला जी ने की तथा मुख्य संयोजक निधि जी रहीं। दूसरा कार्यक्रम वीर शहीद प्रताप सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गांव बापोड़ा में आयोजित हुआ, जहां विद्यार्थियों को स्वेटर वितरित किए गए। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि श्री गजराज जी, वीर शहीद प्रताप सिंह के पिता उपस्थित रहे।

विधेयक को वापस लिया जाएः माकपा

भिवानी। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) जिला कमेटी भिवानी केंद्र सरकार द्वारा विकसित भारत–रोजगार और आजीविका मिशन (ग्रामीण) विधेयक, 2025 पेश करने के कदम का कड़ा विरोध करती है, जो महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) की जगह लाया जा रहा है। प्रस्तावित बिल मनरेगा, जो एक सार्वभौमिक मांग आधारित कानून है और जो काम का सीमित अधिकार देता है, के मूल स्वरूप को पूरी तरह से खत्म कर देता है।

पार्टी जिला सचिव कामरेड ओम प्रकाश ने कहा कि गारंटीशुदा रोजगार को 100 से बढ़ाकर 125 दिन करने का सरकार का दावा सिर्फ दिखावा है।

किसानों के धरने को 155 दिन पूरे, मांगें नहीं हुई पूरी

- सुध नहीं लेने से किसानों में सरकार के प्रति रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

लघु सचिवालय परिसर में करोड़ों रुपयों के बकाया फसल बीमा क्लेम के भुगतान और किसान हित की मांगों को लेकर संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर चल रहा निश्चित लोन महापड़ाव को 155 दिन पूरे हो गए। लेकिन सरकार द्वारा कथित रूप से किसानों की कोई सुध नही लिए जाने से किसानों में काफी रोष है। किसान नेता मेवा सिंह आर्य ने कहा कि जब तक सरकार किसानों की मांगे पूरी नही कर देती, तब तक किसानों का धरना जारी रहेगा।

बुधवार को किसानों के धरने की अध्यक्षता सुमेर गिगनाऊ, रणबीर ढाणी टोडा, राजपाल नंबरदार सिंघानी, जयप्रकाश फरटिया और मांगेराम चहड़ कलां ने की। मंच संचालन सुरेन्द्र राठी बारवास, जयसिंह गिगनाऊ और नरेंद्र श्योराण फरटिया भीमा ने किया। किसान नेता मेवासिंह आर्य ने बताया कि जब तक किसानों को कपास बीमा क्लेम की राशि नही मिल जाती, किसान धरने पर डटे रहेंगे। कर्ण सिंह जैनावास, मांगेराम ने कहा कि हरियाणा सरकार किसानों के खिलाफ विनाशकारी नीतियां बनाने में जुटी हुई है।

मुख्य सचिव ने बेसहारा गोवंश पुनर्वास को लेकर की समीक्षा बैठक

- उपायुक्त ने जिले से संबंधित जानकारी की सांझा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

चरखी दादरी। वीडियो कांफ्रेंस में उपायुक्त व अन्य अधिकारी।

हरियाणा सरकार के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीडिया कांफ्रेंस के माध्यम से प्रदेश के उपायुक्तों के साथ राज्य स्तरीय बैठक की अध्यक्षता करते हुए आवारा कुत्तों को पकड़कर शेल्टर होम्स में रखने के निर्देश दिए।

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने वीडियो कांफ्रेंसिंग से जुड़ते हुए जिला से संबंधित जानकारी सांझा की। उन्होंने बताया कि नगर क्षेत्र में बेसहारा पशुओं की समस्या के समाधान के लिए प्रशासन द्वारा निरंतर एवं प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि अब तक एबीसी एनिमल बर्थ कंट्रोल कार्यक्रम के अंतर्गत आवारा पशुओं का स्टेरलाइजेशन एवं वैक्सीनेशन करने के लिए टेंडर जारी कर दिए गए हैं, जिससे पशु नियंत्रण और जन-सुरक्षा की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति होगी। उन्होंने कहा कि करीब 350 बेसहारा मवेशियों को अब तक पकड़ा जा चुका है। वीसी के उपरान्त संबंधित अधिकारियों की बैठक लेते हुए सुप्रीम कोर्ट व सरकार के आदेशों की दृढ़ता से पालना सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए कहा कि आवारा कुत्ते सडको पर घूमता दिखाई न दें।

तीन मजदूरों को दिया सहायता राशि के चेक

भिवानी। मार्केट कार्यालय परिसर में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्यमंत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत कृषि दुर्घटना में पीड़ित तीन खेतीहर मजदूर को दो लाख रूपए का चैक भेंट किए गए।

चैक भेंट करते हुए भिवानी के चेयरमैन कृष्ण निलाहेड़ी ने कहा कि सरकार द्वारा हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड की योजना मुख्यमंत्री किसान एवं खेतीहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना-2013 चलाई गई है। कार्यक्रम में गांव सिपर निवासी गुरनाम सिंह को साढ़े 37 हजार, ढाणी माहू निवासी लीलू राम को एक लाख 25 हजार तथा बामला निवासी कमला को साढ़े 37 हजार रुपए की सहायता राशि के चैक दिया।

सोनीपत में 13 व 14 दिसम्बर को हुआ था प्रतियोगिता का आयोजन

चौधरी खेमचंद स्टेडियम बुशान के खिलाड़ियों ने जीते पदक

आठ वर्ष लड़को की दौ सौ मीटर रिले दौड़ में शिवा, अतुल, लक्ष्य व सौरभ प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

दूसरी हरियाणा ऑपन किड्स एथलेटिक्स चैम्पियनशिप का आयोजन सोनीपत में 13 व 14 दिसम्बर को हुआ, जिसमें बाबा भैरूनाथ स्पोर्ट्स एसोसिएशन चौधरी खेमचंद स्टेडियम बुशान के 21 खिलाड़ियों ने अलग-अलग खेलों में 44 पदक हासिल कर परचम लहराया। एथलेटिक्स

तोशाम। महंत पूर्णनाथ व पूर्व जिला खेल अधिकारी के साथ विजेता खिलाड़ी।

हरियाणा ने सभी खिलाड़ियों को मेडल व प्रमाण पत्र देकर प्रोत्साहित किया। पूर्व जिला खेल अधिकारी कोच जयसिंह कालीरामण ने बताया कि बाबा भैरू नाथ स्पोर्ट्स एसोसिएशन चौधरी खेमचंद स्टेडियम बुशान के लड़के व लड़कियों ने अच्छे खेल का परिचय देकर 44 मेडल हासिल किए। चैम्पियनशिप में 8,10 व 12 आयु के लड़के-लड़कियों ने भाग लिया। खेल प्रतिस्पर्धा में 12 वर्ष लड़कियों की चार सौ मीटर रीले दौड़ में जन्नत, सिमरन, निशा व संध्या ने प्रथम स्थान पर गोल्ड मेडल हासिल किया। लड़कों के 10 वर्ष 60 मीटर दौड़ में सुमित प्रथम रहा।

आठ वर्ष लड़को की दौ सौ मीटर रिले दौड़ में शिवा, अतुल, लक्ष्य व सौरभ प्रथम रहे। लड़कियों की 12 वर्ष की सौ मीटर रीले दौड़ में आयु व सनी प्रथम रहे। 8 वर्ष लड़को के 60 मीटर हैडल में अभिनय दुसरे स्थान पर रहा। 10 वर्ष लड़कियों की 60 मीटर हैडल में मनत पहले स्थान पर रहीं। 12 वर्ष लड़कियों की चार सौ मीटर दौड़ में योगिता प्रथम रहीं। 10 वर्ष लड़कों के 60 मीटर दौड़ में लक्की व दक्ष प्रथम रहे। 10 वर्ष लड़को के चार सौ मीटर दौड़ में पुनीत दुसरे स्थान पर रहा। 10वर्ष लड़कियों की 60 मीटर दौड़ में महक तीसरे स्थान पर रहीं व शाकिल दुसरे स्थान पर रहा। सभी विजेता खिलाड़ियों का चौधरी खेमचंद स्टेडियम बुशान पहुंचने पर माला पहनाकर स्वागत किया। मंहत पूर्णनाथ महाराज ने सभी बच्चों को आशीर्वाद देकर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। महंत पूर्णनाथ ने कहा कि खिलाड़ियों की मेहनत को सम्मान देना चाहिए,

भिवानी। डॉ. प्रवीण तोगड़िया को स्मृति चिन्ह भेंट करते आयोजक।

हनुमान चालीसा केन्द्र बनेंगे संस्कार के मंचः डॉ. तोगड़िया

भिवानी। कीर्ति नगर स्थित सांस्कृतिक सदन में अन्तरराष्ट्रीय विश्व हिन्दु परिषद के संस्थापक राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. प्रवीण तोगड़िया ने कार्यक्रम का संबोधित किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ. प्रवीण तोगड़िया ने कहा कि धार्मिक आस्था को सामाजिक दायित्वों से जोड़ते हुए अन्तरराष्ट्रीय विश्व हिन्दु परिषद ने देशभर में एक लाख हनुमान चालीसा केंद्र स्थापित करने का अभियान शुरू कर दिया है। उन्होंने कहा कि इन केंद्रों को केवल पूजा पाठ तक सीमित न रखते हुए सेवा, संस्कार और सामाजिक सहयोग का सशक्त मंच बनाया जाएगा। डॉ. तोगड़िया ने बताया कि परिषद इन केंद्रों के माध्यम से जरूरतमंदों की सहायता, बच्चों के संस्कारों का विकास और समाज में सेवा भाव को मजबूत करने का काम करेगी। कार्यक्रम में पहुंचने पर आयोजकों ने डॉ. तोगड़िया का फूलों की मालाओं से जोरदार स्वागत किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय बजरंग दल के जिलाध्यक्ष कमल बापोड़ा, मुकेश प्रधान, धीरज शर्मा, संदीप यादव, भीम भटठी, योगेश योगी, तारकेश्वर टीके, मनोज हड़ौदी, राजकुमार बीडीपीओ, सिलकराम शर्मा पुर आदि मौजूद रहे।