हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार 10 मार्च 2026

11 आकांक्षा हाट स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा...

12 श्रद्धालुओं ने शांति और सुखमय जीवन की कामना ...

सरिता सफलता की नई इबारत लिख बनीं असिस्टेंट प्रोफेसर

मुंढ़ाल की बहू का एक ही साल में दो बार राजपत्रित पदों पर चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

कोशिक करने वालों की हार नहीं होती, मेहनत कभी बेकार नहीं जाती कहावत सरिता पर बिल्कुल स्टीक बैठती हैं, जिसका हाल ही में असिस्टेंट प्रोफेसर भूगोल पद पर चयन हुआ हैं। मुंढाल की बहू सरिता ने हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा घोषित परीक्षा परिणामों में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और असिस्टेंट प्रोफेसर भूगोल पद पर चयनित हुई। सरिता की यह सफलता विशेष है, क्योंकि उनकी एक ही वर्ष के भीतर दूसरी बड़ी उपलब्धि है। इससे पहले वर्ष 2025 में उनका चयन एचपीएससी के माध्यम से पीजीटी भूगोल (लेक्चरर) पद पर चयन हुआ था। सरिता ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता के आशीर्वाद और ससुराल पक्ष विशेषकर अपने पति विकास के निरंतर सहयोग को दिया है। सरिता ने कहा कि मुझे खुशी है कि अब मैं असिस्टेंट प्रोफेसर के रूप में देश के भविष्य को संवारने में अपना योगदान दे सकूंगी।

यूपीएससी में उज्ज्वल घणघस ने 174वीं रैंक प्राप्त कर बढ़ाया मान

एबीवीपी ने होनहार बेटे को विवेकानंद का चित्र भेंट कर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हाल में घोषित संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) के परिणामों में 174वीं रैंक प्राप्त कर जिले का गौरव बढ़ाने वाले होनहार युवा उज्ज्वल घणघस को एबीवीपी ने युवाओं के आदर्श स्वामी विवेकानंद का चित्र भेंट कर सम्मानित किया। उज्ज्वल की ऐतिहासिक सफलता पर अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) भिवानी इकाई के कार्यकर्ताओं ने उनके निवास स्थान पर पहुंचकर खुशी सांझा की। एबीवीपी ने उज्ज्वल के पिता प्रदीप को पटका पहनाकर उनका अभिनंदन किया। एबीवीपी के प्रांत सहमंत्री विकास कायत ने उज्ज्वल बधाई दी। जिला संयोजक रोहित बूरा ने कहा कि कठिन परिश्रम, अनुशासन और अपने लक्ष्य के प्रति अटूट समर्पण ही ऐसी बड़ी सफलताओं की कुंजी है।

हंसावास कलां की बेटी सुनीता श्योराण ने 958वीं रैंक प्राप्त कर बढ़ाया मान

उपमंडल स्तर पर कार्यक्रम आयोजित कर प्रतिभावान बेटी को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

संघ लोक सेवा आयोग यूपीएससी की परीक्षा में 958वीं रैंक प्राप्त करने वाली हंसावास की बेटी सुनिता श्योराण के सम्मान में उपमंडल स्तर पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया।

बाढ़ड़ा। यूपीएससी पास करने वाली बेटी सुनीता को सम्मानित करते हुए।

इस सम्मान समारोह विभिन्न सामाजिक संगठनों, गणमान्य लोगों और ग्रामीणों ने पहुंचकर सुनीता को बधाई दी और उनकी उपलब्धी को क्षेत्र के लिए गर्व का क्षण बताया। कार्यक्रम में जन मानस सहायता फाउंडेशन के संयोजक व समाजसेवी महादेव बलाली भी विशेष रूप से पहुंचे। उन्होंने सुनीता को सम्मानित करते हुए कहा कि सीमित संसाधनों में इतनी बड़ी उपलब्धि हासिल करना आसान नहीं होता। सुनीता की सफलता क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणा है। समारोह में उपस्थित लोगों ने भी सुनीता की मेहनत, लगन और संघर्ष की सराहना की तथा उन्हें उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

खबर संक्षेप

रेलगाड़ी की चपेट में आने से युवक की मौत

लोहारू। लोहारू-दिल्ली रेल मार्ग पर रेलवे अंडरपास के नजदीक एक युवक की वंदे भारत रेलगाड़ी की चपेट में आने से मौत हो जाने का मामला प्रकाश में आया है। चौकी इंचार्ज राजकुमार ने बताया कि सोमवार सुबह 10 बजे रेलवे मेमो के रूप में उन्हें वंदे भारत रेलगाड़ी की चपेट में आने से युवक की मौत हो जाने की सूचना मिली थी। जिस पर त्वरित कार्रवाई करते हुए टीम मौके पर पहुंच गई और शव को कब्जे में लेकर कार्रवाई शुरू कर दी। मृतक की पहचान लोहारू निवासी 32 वर्षीय युवक अश्विन के रूप में हुई है। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर शव परिजनों के हवाले कर दिया।

गांव गढ़वा खरकड़ी में कल होगा रात्रि ठहराव

सिवानी। एसडीएम विजया मलिक ने उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक के प्रस्तावित रात्रि ठहराव तथा उपायुक्त साहिल गुप्ता के कार्यालय निरीक्षण कार्यक्रम में किए गए बदलाव को लेकर उपमंडल परिसर स्थित एसडीएम कार्यालय में अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ समीक्षा बैठक की। एसडीएम ने बताया कि 11 मार्च को उपायुक्त साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में गांव गढ़वा खरकड़ी में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। पहले यह रात्रि ठहराव कार्यक्रम दस मार्च को होना था। एसडीएम विजया मलिक ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे अपना अपना रिकॉर्ड पूर्ण रूप से तैयार रखें तथा अनिवार्य रूप से उपस्थित रहें। सभी कर्मचारी एवं अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि सरकार द्वारा जनहित में संचालित योजनाओं एवं कार्यक्रमों का लाभ पात्र व्यक्तियों को मिलना चाहिए।

तोशाम। युवक ने पकड़ा ठग बाबा।

तांत्रिक विद्या से रुपये ठगने वाला घुमंतू बाबा पकड़ा

तोशाम। रास्ते में गाड़ियों के सामने हाथ कर रुकवाने के बाद तांत्रिक विद्या से रुपये ठगने वाला घुमंतू बाबा को रविवार देर शाम नरवाना निवासी युवक ने तोशाम में भिवानी मार्ग पर पकड़ लिया। बार-बार 112 डायल करने पर भी पुलिस नहीं पहुंची। बाबा ने युवक को तीन माह पहले ठगे 51 हजार रुपये वापिस कर मामला सुलझाया। नरवाना निवासी सुनील ने बताया कि एक दिसबंर 2025 को वह रिशरेदारी में लोहानी गया हुआ था। जब वह वहां से वापिस भिवानी जा रहा था। तब रास्ते मे उसे बाबा मिला। बाबा ने हाथ से गाड़ी को रोकने का इशारा किया। सुनील ने गाड़ी रोककर बाबा को बैठा लिया। कुछ देर बाद उतरते समय बाबा ने भंडारे के नाम पर 51 हजार रुपए की ठगी कर ली।

मनीषा मर्डर मिस्ट्री : 7 मार्च से शुरू हुआ पैदल जत्था पहुंचा भिवानी, सौंपा ज्ञापन

7 माह बाद भी इंसाफ का इंतजार 24 मई को महापंचायत का ऐलान

प्रदर्शनकारियों ने लघु सचिवालय के बाहर नारेबाजी की
सीबीआई की जांच रिपोर्ट सार्वजनिक नहीं होने से नाराजगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बीते वर्ष 2025 में पूरे देश को झकझोर देने वाली मनीषा मर्डर मिस्ट्री एक बार फिर सुर्खियों में है। वारदात के सात महीने बीत जाने और जांच सीबीआई के हाथों में होने के बावजूद अब तक किसी ठोस नतीजे पर न पहुंचने से जन आक्रोश चरम पर है। सोमवार को सर्वमान्य न्याय संघर्ष समिति के बैनर तले सैकड़ों की संख्या में खाप प्रतिनिधि, किसान संगठन और सामाजिक कार्यकर्ता पैदल मार्च करते हुए भिवानी के लघु सचिवालय पहुंचे और सरकार के खिलाफ हुंकार भरी।

मनीषा को न्याय दिलाने की मांग को लेकर 7 मार्च को उसके पैतृक गांव ढाणी लक्ष्मण से एक पैदल जत्था रवाना हुआ था। तीन दिनों की यात्रा के बाद सोमवार को यह जत्था भिवानी पहुंचा। भारी पुलिस बल की तैनाती के बीच प्रदर्शनकारियों ने लघु सचिवालय के बाहर जमकर नारेबाजी की और उपायुक्त के माध्यम से केंद्रीय गृह मंत्रालय व सरकार को ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन के दौरान खाप और किसान नेताओं ने

भिवानी। सचिवालय के बाहर आयोजित धरने पर बैठे लोग और किसी अप्रिय घटना से बचने के लिए सचिवालय के गेट पर तैनात पुलिस बल।। फोटो : हरिभूमि

सरकार की कार्यप्रणाली और सीबीआई की चुप्पी पर गंभीर सवाल उठाए। भाकियू प्रदेशाध्यक्ष सुरेश कौथ ने दो टूक कहा कि हमने सरकार के न्याय दिलाने के भरोसे पर मनीषा का दाह संस्कार किया था। लेकिन आज 7 महीने बीत गए, सीबीआई की जांच को शुरू हुए भी 90 दिनों से ज्यादा का समय हो गया है, फिर भी परिणाम शून्य है। जनता जानना चाहती है कि आखिर हमारी बेटी के साथ क्या हुआ था और दोषी कौन हैं। सरकार की ढुलमुल कार्यप्रणाली से लोगों में रोष बढ़ता जा रहा है।

कब क्या हुआ

- 11 अगस्त को मनीषा लापता हुई।
- 13 अगस्त को सड़क किनारे शव मिला।
- 15 अगस्त को दोबारा पोस्टमार्टम हुआ।
- 16 अगस्त को एसपी को हटाया।
- 20 अगस्त को ग्रामीणों ने मामले की सीबीआई से जांच कराने व एम्स से तीसरी बार पोस्ट मार्टम करना कि मांग की।
- 22 अगस्त को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने ट्वीट कर सीबीआई को मामला सौंपने का भरोसा दिलाया।
- 3 सितंबर को सीबीआई लोहारू पहुंची और पुलिस मामले की फाइल ली।
25 फरवरी को खाप पंचायतों ने एसडीएम लोहारू को ज्ञापन सौंपा।
- 1 मार्च को पंचायत करके 7से 9 मार्च तक प्रदर्शन करने का फैसला लिया।

ढुलमुल कार्यप्रणाली से लोगों में भारी रोष

भाकियू प्रदेश उपाध्यक्ष नेता मेवा सिंह आर्य ने सरकार को अल्टीमेटम देते हुए कहा कि प्रशासन और सीबीआई की ढुलमुल कार्यप्रणाली से लोगों में भारी रोष है। यदि 24 मई तक सीबीआई की जांच रिपोर्ट सार्वजनिक नहीं की गई और हत्यारों को सलाखों के पीछे नहीं भेजा गया, तो हरियाणा के इतिहास का सबसे बड़ा राज्य स्तरीय आंदोलन शुरू होगा। 24 मई को एक विशाल महापंचायत बुलाई जाएगी। यहीं ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु ने प्रशासन को चेतावनी दी कि बेटी बचाओ का नारा देने वाली सरकार एक बेटी को इंसाफ नहीं दिला पा रही। भाकियू जिला अध्यक्ष राकेश आर्य ने कहा कि यह लड़ाई अब सिर्फ एक परिवार की नहीं, बल्कि हर उस व्यक्ति की है जो न्याय में विश्वास रखता है। गौरतलब होगा कि 11 अगस्त 2025 को मनीषा कॉलेज में दाखिले के लिए घर से निकली और लापता हो गई।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु, धर्मपाल बारवास, धर्मपाल बडाला भाकियू महासचिव, कमल प्रधान यूवा संगठन, राज सिंह धनाना, अनिल झोझू जिला दादरी प्रभारी, होशियार सिंह,ख्मनभर स्वामी, आजाद सिंह भूगंला, विजेन्द्र सिंह, रणबीर, शिंभूराम, नवीन कारीमोद, राजकुमार हड़ोदी, युद्धवीर सिंह, अंतराम, कैलाश शर्मा, संजय कुमार, रामकिशन, जयसिंह सरपंच, बीरा देवी, सुशीला आदि मौजूद रहे।

3,75,000 रुपये की धोखाधड़ी का आरोपी को किया गिरफ्तार

भिवानी। थाना साइबर क्राइम पुलिस भिवानी ने क्रेडिट कार्ड के रिवॉर्ड पॉइंट को रुपये में बदलने के नाम पर लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने के मामले में आरोपी को गिरफ्तार करनें में सफलता हासिल की है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार शिकायतकर्ता ने बताया कि 14 अक्तूबर 2024 को उसके फोन पर महिला का फोन आया, जिसने स्वयं को आईसीआईसीआई बैंक की कर्मचारी बताया। महिला ने कहा कि उसके क्रेडिट कार्ड पर कई हजार रुपये के रिवॉर्ड पॉइंट जमा हैं, जिन्हें रुपये में कन्वर्ट किया जा सकता है इसके बाद महिला ने शिकायतकर्ता के व्हाट्सएप पर एक लिंक भेजकर उससे एक एप्लीकेशन डाउनलोड करवाई। एप्लीकेशन डाउनलोड करवाने के बाद आरोपियों ने शिकायतकर्ता के साथ 3,75,000 की धोखाधड़ी कर ली और रिवॉर्ड पॉइंट को रुपये में कन्वर्ट नहीं किया। इस शिकायत पर थाना साइबर क्राइम भिवानी में दर्ज करवाई गई। थाना साइबर क्राइम भिवानी के मुख्य सिपाही रफीक ने अभियोग में फरार चल रहे छठे आरोपी को भरतपुर (राजस्थान) से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। आरोपी की पहचान प्रतिपाल पुत्र चरण सिंह निवासी सामला जिला भरतपुर (राजस्थान) के रूप में हुई है। आरोपी गुरुग्राम में ऑटो चलाता है। उसने दो बैंक खाते आरोपी रिजवान को 20,000- 20,000 में बेच दिए थे, जिनका इस्तेमाल धोखाधड़ी के लिए किया गया।

लोक अदालत: नियुक्त किए पीठासीन अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- भिवानी कोर्ट के अलावा तोशाम, लोहारू व सिवानी उपमंडल कोर्ट पर भी लोक अदालत लगेगी

हरियाणा राज्य कानूनी सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मार्च को आयोजित की जाएगी। इस लोक अदालत की सुनवाई के लिए आठ पीठासीन अधिकारियों को नियुक्त किया गया है। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत की सुनवाई के लिए आठ पीठों का गठन किया गया है।

भिवानी कोर्ट के अलावा तोशाम, लोहारू व सिवानी उपमंडल कोर्ट पर भी लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि अतिरिक्त प्रधान न्यायाधीश परिवार न्यायालय भिवानी रूपम, अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश भिवानी मनीष कुमार, एसीजेएम भिवानी जोगेंद्र सिंह, सीजे (जेडी)-कम-जेएमआईसी भिवानी अंतरप्रीत सिंह, सीजे (जेडी)-कम-जेएमआईसी भिवानी हार्दिक सचदेवा, एसीजे (एसडी)-कम-एसडीजेएम सिवानी धर्मपाल, एसीजे (एसडी)-कम-एसडीजेएम तोशाम सुनील कुमार तथा एसीजे (एसडी)-कम-एसडीजेएम लोहारू देवेंद्र सिंह-प्रथम को लोक अदालत के लिए पीठासीन अधिकारी नियुक्त किया गया हैं। लोक अदालत के केसों को लेने के लिए भी न्यायालय के जजों की ड्यूटी के साथ-साथ पैनल अधिवक्ताओं को भी जिम्मेदारी सौपी गई है। राष्ट्रीय लोक अदालत में चेक बाउंस, बैंक ऋण, मोटर दुर्घटना दावा, पारिवारिक विवाद, दीवानी आदि मामलों का आपसी सहमति से निपटारा किया जाएगा।

भैंस चोरी के तीन आरोपी किए गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- तीन आरोपियों को बड़ौत (उत्तर प्रदेश) से गिरफ्तार किया

पुलिस अधीक्षक भिवानी सुमित कुमार के निर्देशानुसार जिला पुलिस व अपराध शाखा की टीमों को जिले में पशु चोरी की वारदातों को अंजाम देने वाले आरोपियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार कर उनके विरुद्ध प्रभावी कानूनी कार्रवाई करने तथा ऐसी वारदातों पर अंकुश लगाने के निर्देश दिए गए थे।

इन्हीं निर्देशों के तहत कार्रवाई करते हुए सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की टीम ने जिले में भैंस चोरी की वारदात में शामिल तीन आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार अजय निवासी गांव बामला ने थाना सदर पुलिस भिवानी में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि एक मार्च की रात को उसकी प्लॉट में बंधी दो भैंसों को अज्ञात व्यक्ति चोरी करके ले गए। इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत थाना सदर भिवानी में अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की थी। मामले की जांच के दौरान प्रभावी कार्रवाई करते हुए सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के एसआई प्रदीप के नेतृत्व में पुलिस टीम ने भैंस चोरी की वारदात में शामिल तीन आरोपियों को बड़ौत (उत्तर प्रदेश) से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान समद पुत्र रईस निवासी मोहल्ला देवीदास, कस्बा खातौली जिला मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश), गुलशन पुत्र इस्लाम निवासी जिला मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश) तथा अरशद पुत्र हाजी इस्लाम निवासी जिला मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है।

उमरावत-कोंट व भिवानी जोनपाल में पांच एकड़ में फैली थी कॉलोनियां

दो अवैध कॉलोनियों में अवैध निर्माण तोड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नगर योजनाकार विभाग द्वारा जिला भिवानी नियंत्रित क्षेत्र तहसील सिवानी के मौजा मौजा उमरावत-कोंट व भिवानी जोनपाल में लगभग पांच एकड़ में फैली दो अवैध कॉलोनियों से अवैध निर्माण हटाने का अभियान चलाया गया। इस अभियान के दौरान जेसीबी मशीन से निर्माण, ढ़ाबा व कच्चा रोड़ नेटवर्क आदि अवैध निर्माण को तोड़ा गया।

इस दौरान अवैध कब्जाधारकों में हड़कम्प मच गया। हालांकि लोगों ने हलका विरोध किया,लेकिन भारी पुलिस बल की मौजूदगी के चलते उनका विरोध

ज्यादा देर तक नहीं चला। बाद में दस्ते का अभियान अनवरत जारी रहा। जिला नगर योजनाकार नरेन्द्र कुमार ने बताया कि मौजा उमरावत-कोंट व भिवानी जोनपाल में अवैध निर्माण गिराने का अभियान चलाया गया। यह अभियान डयूटी मजिस्ट्रेट व पुलिस बल के सहयोग से चलाया गया। इस दौरान मौजा कोंट उमरावत रोड़ पर लगभग पांच एकड़ में फैली दो अवैध कॉलोनियों से एक निर्माण, एक ढ़ाबा, एक फैक्ट्री एवं कच्चा रोड नेटवर्क को जेसीबी मशीन से तोड़ा गया। इस दौरान जिला नगर योजनाकार द्वारा लोगों को समझाया गया कि आम जन अवैध कॉलोनियों में प्रोपर्टी डीलरों के बहकावे में न आयें व अवैध कालोनियों में प्लॉट न खरीदे तथा शहरी क्षेत्र नियंत्रित क्षेत्र एवं अनुसूचित सड़कों की हरित पट्टी में किसी भी तरह का निर्माण कार्य न करें तथा कोई भी निर्माण करने से पूर्व विभागीय अनुमति लेना सुनिश्चित करे।

इस तरह से कोई भी सम्पति लेने से पहले उपभोक्ता उसकी पहले सारी तस्सल्ली करें कि वह क्षेत्र में काटी गई कॉलोनी या प्लाटिंग वैध है या नहीं। सारी जांच पड़ताल करने के बाद ही भूमि या प्लाटों की खरीददारी कर सकते है। जिससे जोखिम से बचा जा सकता है।

एनएच 148बी टोल प्लाजा हुआ शुरू, स्थल अभियंता ने रिबन काटकर की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखड़ा

- आसपास के 20 किलोमीटर एरिया के वाहन चालक 340 रुपये में बनवा सकते हैं मासिक पास
- हांसी-भिवानी मार्ग पर सुंदर नहर के पास बना है टॉल

बवानीखेड़ा में एनएच148बी हांसी-भिवानी मुख्य मार्ग पर सुंदर नहर के पास बनाए गए टोल प्लाजा की सोमवार को शुरूवात की गई। इसकी शुरूवात स्थल अभियंता राजेश पांडे द्वारा रिबन काटकर की गई। उल्लेखनीय है कि पिछले काफी समय से भिवानी-हांसी मार्ग का कार्य प्रगति पर चल रहा है और बवानीखेड़ा में एनएच148बी हांसी-भिवानी मुख्य मार्ग पर सुंदर नहर के पास बनाए गए टोल प्लाजा स्थापित किया गया।

इस टॉल प्लाजा के शुरू होने से वाहन चालकों की जेब भी ढीली होना तय है। जानकारी देते हुए स्थल अभियंता राजेश पांडे ने बताया कि सोमवार को रिबन काटकर इसकी शुरूवात की गई है वहीं उन्होंने बताया कि इस टोल प्लाजा के आसपास 20 किलोमीटर के एरिया के वाहन चालकों को 340 रुपये का मासिक पास बनवाने के लिए वाहन पर फास्ट टैक व आधारकार्ड आदि कागजातों के माध्यम से इसका लाभ लिया जा सकता है।

सहेली

दांपत्य का रिश्ता बहुत प्यारा,अनूठा होता है। अगर कोई पुरुष अपनी जीवनसंगिनी में केवल पत्नी को ही देखेगा या स्त्री अपने जीवनसाथी में केवल पति को देखेगी तो रिश्ते में एकरसता आएगी ही। ऐसा न हो, दांपत्य सदैव मधुर और रिश्ता हमेशा प्रगाढ़ बना रहे, इसके लिए जरूरी है कि दोनों आवश्यकतानुसार एक-दूसरे को कभी मां-पिता, कभी फ्रेंड, कभी सहयोगी तो कभी प्रेमी-प्रेमिका होने का एहसास करवाते रहें।

जीवन साथी में उभरती हैं मां-पिता-मित्र-प्रेमी की छवियां

कवर स्टोरी

मेघा राठी

दांपत्य कोई एकरंगी रिश्ता नहीं होता। यह समय, परिस्थिति और भावनात्मक जरूरतों के साथ अपना रूप बदलता रहता है। कभी इसमें मां-पिता जैसा प्रेम-स्नेह उतर आता है, कभी मित्रता की सहजता तो कभी प्रेमी, प्रेमिका जैसा रुमानी आकर्षण। यही अनेक रूप या लचीलापन दांपत्य रिश्ते को जीवित रखता है। पति-पत्नी का रिश्ता जब केवल एक ही रूप में जकड़ जाता है, तब वह बोझिल हो जाता है।

पति-पत्नी के बीच रिश्तों के हों विविध रंग: अनुज और काव्या को देखें। उनकी शादी को बारह वर्ष हो चुके हैं। शुरुआती वर्षों में इनका रिश्ता प्रेम-उत्साह से भरा था, लंबी बातचीत, अचानक बाहर घूमने के प्लान, छोटे-छोटे सरप्राइज। समय के साथ उनकी जिम्मेदारियां बढ़ीं। बच्चे, नौकरी, परिवार, सब कुछ जीवन में आ गया। कभी-कभी अनुज ऑफिस से थककर घर लौटता तो बिना कुछ कहे सोफे पर बैठ जाता, काव्या समझ जाती, बात क्या है। कुछ कहे बिना वह उसके लिए कॉफी बनाकर, उसके पास बैठकर, उसका हाथ थाम लेती या सिर सहला देती। उस पल अनुज को काव्या में अपनी मां की छवि नजर आती, उसे बेहद सुकून महसूस होता। ऐसा भी नहीं कि सिर्फ काव्या ही अनुज का ध्यान रखती थी। कई बार काव्या दिनभर के कामों से थककर चूर हो जाती, तब अनुज रसोई में उसके साथ हाथ बंटाता, बच्चों को पढ़ा देता या घर के दूसरे और काम निपटा देता। प्यार से काव्या के गाल थपथपा कर कहता, 'सब कुछ अकेले मत करो।' उस समय काव्या को अपने पापा याद आ जाते। उसे अनुज के दिए यह अहसास बहुत संबल देते। इसी तरह किसी दिन अनुज-काव्या मित्र बन जाते, खुलकर दोस्तों की तरह बातें करते, हंसते। जब किसी दिन घर में बच्चे ना होते तो दोनों बालकनी में बैठकर चाय पीते, पुराने गीत सुनते, तब वे प्रेमी-प्रेमिका होते, पुरानी यादों के साथ एक दूसरे के साथ छेड़छाड़ करते, रोमांटिक हो जाते। अनुज और काव्या इस बात को जानते थे कि उनका रिश्ता इसलिए गहरा और मजबूत है, क्योंकि उन्होंने अपने रिश्तों को किसी एक ही रूप में रखने की कोशिश नहीं की, उनके रिश्तों में विविध रंग हैं।

पत्नी के स्नेह भाव और ममता से मित्रता तक

पत्नी का स्नेह भाव केवल देखभाल तक सीमित नहीं होता। वह कभी मां सी ममता देती है तो कभी मित्र बनकर पति की बातें सुनती है बिना जज किए, तो कभी प्रेमिका की तरह उसमें आत्मविश्वास जगाती है। यह स्नेह भाव मां के स्नेह का विकल्प नहीं है, उसका परिपक्व रूप है। यहां समझ, संवाद और सीमाएं भी साथ चलती हैं। पत्नी का स्नेह तभी सुंदर रहता है, जब वह अपने अस्तित्व और भावनाओं को खोए बिना दिया जाए।

दंपती तलाशते हैं एक-दूसरे में अपने मां-पिता की छवि: हमारा पहला भावनात्मक जुड़ाव अपने मां-पिता से होता है। मां से हमें सुरक्षा, पोषण और बिना शर्त स्वीकार्यता मिलती है, जबकि पिता से दिशा, भरोसा और स्थिरता का अनुभव। यही अनुभव हमारे अवचेतन में गहरे बैठ जाते हैं। जब व्यक्ति वयस्क जीवन में प्रवेश करता है, अपना जीवनसाथी चुनता है तो अनजाने में वह उन्हीं परिचित भावनात्मक अनुभवों को फिर से महसूस करना चाहता है। इसलिए कई बार पति अपनी पत्नी में मां की छवि खोजता है, जो उसे थाम ले, समझे और सुरक्षित महसूस कराए। वहीं पत्नी अपने पति में पिता समान स्थिरता, संरक्षण और भरोसे की अनुभूति ढूंढ़ती है। यह तलाश स्वाभाविक है, क्योंकि मन अपने पुराने सुरक्षित अनुभवों की ओर लौटना चाहता है। समस्या तब होती है, जब यह तलाश हमेशा के लिए एक अपेक्षा बन जाए। पति हर समय पत्नी से मां जैसी ममता की चाहत करे या पत्नी, पति से हर क्षण पिता जैसा संरक्षण चाहे तो दांपत्य जीवन में एक दबाव आ जाएगा। इसलिए एक संतुलन जरूरी है, इससे दांपत्य रिश्ता कभी बोझिल नहीं लगेगा।

पति का स्नेह देता है सुरक्षा, भरोसा और सम्मान भाव: दांपत्य में स्नेह केवल पाने का नाम नहीं। पति भी पत्नी के लिए पिता समान सुरक्षा, मित्र समान भरोसा और प्रेमी-समान अपनेपन के भाव देता है। जब वह पत्नी के निर्णयों का सम्मान करता है, उसकी भावनाओं को हल्के में नहीं लेता, उसके सपनों में सहभागी बनता है, ऐसे में उसका स्नेह गहरा और अर्थपूर्ण हो जाता है। पति का स्नेह तब और गहरा, मजबूत हो जाता है, जब वह केवल जिम्मेदारियों तक सीमित न रहे, भावनात्मक रूप से भी उपस्थित रहे। अपनी पत्नी को संबल प्रदान करे।

प्रेमी-प्रेमिका जैसा व्यवहार है दांपत्य की प्राणवायु: देखा यही जाता है कि लंबे वैवाहिक जीवन में सबसे पहले जो खोता जाता है, वह है प्रेमी-प्रेमिका वाला व्यवहार। जबकि सच यह है, यही तत्व दांपत्य को जीवंत बनाए रखता है। एक-दूसरे की तारीफ करना, साथ समय बिताना, हल्की छेड़छाड़, स्पर्श की भाषा और भावनात्मक निकटता, ये सब रिश्ते में ऊर्जा भरते हैं।

जब पति-पत्नी यह मान लेते हैं कि अब प्रेम बनाए रखने के लिए किसी तरह के प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, प्रेम तो हमेशा ऐसा ही रहेगा, तब धीरे-धीरे प्रेम घटने लगता है, दूरी बनने लगती है। प्रेम को भी समय, प्रयास और सजगता चाहिए।

अनजाने में उभरी छवियां ही रिश्ते को बनाती हैं मजबूत: जब पति-पत्नी अनजाने में एक-दूसरे के लिए मां या पिता जैसी भूमिका निभाते रहते हैं, तब रिश्ता भीतर से मजबूत हो जाता है। क्योंकि यह भूमिका मांगी हुई नहीं होती, परिस्थिति से सहज भाव से उपजी होती है। ऐसे क्षणों में अहं नहीं होता, केवल संवेदनशीलता होती है। लेकिन यही छवियां अगर जान-बूझकर खोजी जाएं, जुमले बोले जाएं, 'तुम मेरी मां की तरह क्यों नहीं हो' या 'तुम मेरे पिता जैसे क्यों नहीं हो' तो रिश्ते में तुलना, शिकायत और असंतोष को जन्म देती है, क्योंकि जीवनसाथी माता-पिता का स्थान नहीं ले सकता। इसलिए स्वस्थ दांपत्य में ये छवियां सहज रूप से आती-जाती हैं, इनका आना-जाना ही ज्यादा दांपत्य रिश्ते को खूबसूरत बनाता है।

जरूरी है भूमिकाओं का संतुलन: दांपत्य की सबसे बड़ी खूबसूरती उसकी बहुरूपता है। कभी पति-पत्नी मित्र होते हैं, कभी माता-पिता, कभी प्रेमी-प्रेमिका और कभी केवल सहयात्री। यदि इन भूमिकाओं को लचीलेपन के साथ अपनाया जाए तो रिश्ते कभी बोझ नहीं बनते। एक ही भूमिका की अपेक्षा रखना रिश्ते को सीमित कर देता है। स्नेह तब परिपक्व हो जाता है, जब उसमें बराबरी, संवाद और साझा जिम्मेदारी हो। पति-पत्नी आनंद से तब साथ रह पाते हैं, जब वे एक-दूसरे की परवाह को कर्तव्य नहीं, प्रेम समझते हैं। कभी एक आगे बढ़कर थाम लेता है, कभी दूसरा। कभी प्रेमी बनकर रोमांच रचते हैं, कभी मित्र बनकर हंसते हैं तो कभी माता-पिता जैसी कोमलता में एक-दूसरे को संबल देते हैं। दांपत्य का मनोविज्ञान यही सिखाता है कि ऐसा संतुलन ही इसे प्रगाढ़ और मधुर बनाता है।

घर में भी रहें सजी-संवरी

अधिकतर होममेकर्स घर में रफ-टफ ढंग से रहती हैं। उन्हें मेकओवर करना गैरजरूरी लगता है, जबकि घर में सज-संवर कर रहने से न केवल कॉन्फिडेंस बढ़ता है, आप हैप्पी-एनर्जेटिक भी फील करती हैं।

सेल्फ केयर

चैतन्या

हमारे घरों में होममेकर महिलाओं का रुटीन आमतौर पर नीरस सा होता है। यह केवल जिम्मेदारियों की भागदौड़ के चलते ही नहीं होता। स्वयं की अनदेखी भी इसके पीछे एक बड़ा कारण है। घर तक सिमटकर रहने वाली महिलाएं अपनी संभाल-देखभाल करना ही भूल जाती हैं। सोचने वाली बात है कि तैयार होकर रहने के लिए घर से बाहर जाने की शर्त ही क्यों हो? घर के काम-काज करते हुए भी खुद को सजा-संवरा रखा जा सकता है। इसके कई फायदे हैं।

आत्मविश्वास की सौगात: सेल्फ केयर से आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए गृहणियां भी अच्छी दिनचर्या बनाकर अपनी केयर के लिए कुछ समय जरूर निकालें। काम-काजी महिलाएं ऑफिस के लिए तैयार होकर निकलती हैं। पर प्रायः होममेकर्स, सुबह से शाम तक खुद को ठीक से आईने में भी नहीं देखतीं। धीरे-धीरे यह रुटीन पूरे व्यक्तित्व को ही नीरस बना देता है। ऐसे में जरूरी है कि घर के कोने-कोने का मेकओवर करने वाली स्त्रियां खुद को न भूलें। सेल्फ केयर को भी तवज्जो दें। सहज ढंग से घर में भी तैयार होकर रहें। बालों को संवारकर रखें। ये सभी बातें आपका आत्मविश्वास तो बढ़ाएंगी ही मानसिक सुकून भी देंगी।

फील करेंगी एक्टिव-एनर्जेटिक: घर की चारदीवारी के भीतर का मोनोटोनस रुटीन, गृहणियों को थके मन और बिखरे से जीवन की ओर ले जाता है। ऐसे में गृहणियों को यह समय रहते समझना होगा कि यह दिनचर्या कोई एक-दो दिन या कुछ महीनों की बात नहीं होती। जब जीवन ही घर-आंगन में बीतना है तो क्यों ना खुद की देखभाल भी रोजमर्रा के रुटीन का हिस्सा हो! अपनी पसंद के मुताबिक सज-संवरकर रहा जाए। अच्छे से तैयार होकर रहना मानसिक रूप से भी ताजगी देता है। अपने ही व्यक्तित्व के प्रति पॉजिटिव फीलिंग बढ़ती है। इसीलिए घरेलू कामों में भी अपनी ड्रेसिंग सेंस पर ध्यान जरूर दें। नियमित अच्छी ड्रेसेस पहनने से आप खुद को एक्टिव भी रख सकेंगी।

बच्चों के व्यक्तित्व पर असर: होममेकर मांओं के लाइफस्टाइल का असर बच्चों के व्यक्तित्व पर भी पड़ता है। आपकी सेल्फ केयर से बच्चे भी ऐसा करना सीखते हैं। खुद का ख्याल रखने वाले बच्चे आत्मविश्वासी बनते हैं। अपनी साज-संवार का ध्यान रखते हैं। निष्क्रिय बनने के बजाय एक्टिव और अलर्ट व्यक्तित्व के धनी बनते हैं। इसीलिए बच्चों की बेहतरी के लिए भी खुद को सभालें।

बच्चे की वीक कम्युनिकेशन स्किल आसानी से कर सकते हैं इंप्रूव

सभी बच्चे एक जैसे नहीं होते हैं। जहां कई बच्चे आसानी से अनजान लोगों के साथ बातचीत कर लेते हैं, अपनी बात कह लेते हैं, वहीं कुछ बच्चे लोगों से बात नहीं कर पाते या झिझकते हैं। ऐसे बच्चों की इस झिझक को आसानी से दूर किया जा सकता है।

बच्चे और आप

विधि गोयल

सभी पैरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे क्लास में अच्छा परफॉर्म करें, कॉन्फिडेंट बनें, स्कूल, कॉलेज में लीडिंग रोल्स में रहें। लेकिन कुछ बच्चे वीक कम्युनिकेशन स्किल की वजह से दूसरों से बात करने में झिझकते हैं। इससे उन्हें पर्सनल लाइफ ही नहीं बल्कि प्रोफेशनल लाइफ में भी ग्रो करने में परेशानी होती है। तो ऐसे में परेशान होने के बजाय कुछ बातों पर पैरेंट्स को अमल करना चाहिए। आइए जानते हैं कि किस तरह बच्चों में बातचीत यानी कम्युनिकेशन स्किल्स को स्ट्रॉन्ग कर सकते हैं?

स्क्रीन टाइम करें मैनेज: स्मार्ट फोन, टीवी स्क्रीन और ऑनलाइन गेम्स में बच्चों की जरूरत से ज्यादा सक्रियता के चलते भी बच्चे अपनी ही दुनिया में व्यस्त रहते हैं। इस कारण उन्हें अन्य बच्चों और घर में आए मेहमानों से, बाहर लोगों से मेलजोल करने में झिझक होती है। इसलिए बच्चों के अंदर बातचीत या सोशल स्किल्स सिखाने के लिए जरूरी है कि बच्चों का स्क्रीन टाइम मैनेज किया जाए और उन्हें लोगों से मिलना-जुलना, अपनी बात कहना, सिखाया जाए। कम्युनिकेशन सिखाने की शुरुआत के लिए बच्चों के उम्र के ही दूसरे बच्चों को घर में बुलाएं। अपनी उम्र के बच्चों के साथ खेलकर और बातचीत करके बच्चों के लिए घुलना-मिलना आसान हो जाता है। इससे बच्चे की कम्युनिकेशन स्किल्स बेहतर होती हैं।

घर से करें शुरुआत: बच्चों को कुछ भी नया सिखाने से पहले अपने बच्चों को वह जैसा है, उसे स्वीकार करें। पैरेंट्स बच्चे के सामने बार-बार यह न कहें कि ये तो बहुत शर्माता है, किसी से बात नहीं करता तो इससे बच्चे का कॉन्फिडेंस कम होने लगता है। इससे वे बेहतर तरीके से कम्युनिकेशन करना सीख नहीं पाएंगे। अगर कोई बच्चा अनजान लोगों से बात करने में डरता है तो उस डर को एकदम से खत्म नहीं किया जा सकता। बातचीत की शुरुआत खुद और घर के अन्य मेंबर्स से करें। उनकी पसंद की बातें करें, इससे बच्चों के अंदर बात करने का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और धीरे-धीरे घर से बाहर के लोगों से भी बात करने में उसका डर भी घटेगा।

कर सकते हैं एक्टिंग: पैरेंट्स एक्टिंग वाला कोई प्ले खेल सकते हैं। इसमें आप टीचर, शॉप-कीपर बन सकते हैं और बच्चा स्टूडेंट या खरीददार बन सकता है। ऐसा करने से बच्चे के साथ इंट्रैक्ट करने पर बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा और वह दूसरों से बातचीत करने की स्किल भी सीखेगा।

बच्चे को प्रिपेयर करें: अगर घर में गेस्ट आने वाले हैं या आप किसी के घर मेहमान बन कर जाने वाले हों तो बच्चे को पहले से तैयार करें। उसे बताएं कि आपको किसी से मिलना है तो कैसे उन्हें विश करना है, नमस्ते या हाय हैल्लो कहना है? इंट्रोवर्ट बच्चों को अचानक यह समझ नहीं आता है कि उन्हें दूसरों के सामने कैसे बिहेव करना है? इसीलिए बच्चे को पहले से प्रिपेयर करने से बच्चे बातचीत करने में झिझकते नहीं हैं।

खिलौने हो सकते हैं सहायक: छोटे बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने के लिए टॉयज की मदद ली जा सकती है। शुरुआती दौर में बच्चों के पसंदीदा खिलौने को चुनकर बच्चों को बातचीत करना सिखा सकते हैं। इस तरह की बातचीत से बच्चों को खुशी, डर, भय, अकेलापन, दुःख जैसे इमोशंस भी सिखा सकते हैं। टॉय टॉक बच्चों को कम्युनिकेशन सिखाने का एक इफेक्टिव तरीका है। ऐसा करने से बच्चा खेल-खेल में कम्युनिकेशन करना सीख जाता है।

कहानियों के माध्यम से सिखाएं: बच्चों को कहानी सुनना बहुत अच्छा लगता है। कहानी सुनाते समय बच्चे से कहानी के बारे में सवाल-जवाब करें और उन्हें कहानी को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करें।

(पैरेंटिंग कंसल्टेंट डॉ. शिल्पा गुप्ता से बातचीत पर आधारित)

स्किन केयर के लिए परफेक्ट मानी जाती है हल्दी

स्किन केयर

नीलोफर

अपने देश में केवल खाने में ही नहीं बल्कि ब्यूटी प्रोडक्ट्स में भी हल्दी का खूब इस्तेमाल होता है। चेहरे की रंगत निखारने में हल्दी काफी उपयोगी होती है। इसीलिए मैरिज के अवसर पर दूल्हा-दुल्हन के रंग-रूप को निखारने के लिए हल्दी से बने उबटन का उपयोग किया जाता है। हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। इसीलिए कई प्रॉब्लम्स में कारगर होती है।

निखार के लिए: हल्दी का चमकीला पीला रंग उसमें मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व के कारण होता है। यह त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाले रसायनों और पर्यावरणीय प्रदूषकों से हमें सुरक्षा प्रदान करता है। यह स्किन की डेड सेल्स की मरम्मत करके उसमें निखार लाता है। यही वजह है हल्दी त्वचा की देखभाल के लिए यूजफुल मानी जाती है।

मुंहासों से बचाए: हल्दी में मौजूद करक्यूमिन तत्व मुंहासों से बचाता है। जब हमारी त्वचा के रोमछिद्र, ऑयल, डेड स्किन और बाहरी प्रदूष से बंद हो जाते हैं तो चेहरे पर ब्लैक हेड्स, व्हाइट हेड्स और मुंहासे होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में हल्दी, त्वचा में सीरम के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करती है। यही वजह है कि चेहरे पर हल्दी और बेसन को मिलाकर लगाने से मुंहासों से भी छुटकारा मिलता है।

पिग्मेंटेशन से बचाए: लगातार सूरज की किरणों के संपर्क में रहने से हमारी त्वचा में पिग्मेंटेशन हो सकता है। सूर्य की अल्ट्रावॉयलेट किरणों से अगर सुरक्षा के लिए उपाय न किए जाएं तो त्वचा समय से पहले एजिंग का शिकार होने लगती है। त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं और उसकी चमक खत्म हो जाती है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन इस नुकसान से लड़ने और फ्री रेडिकल्स को लड़ने में मदद करता है।

लाभकारी है हल्दी: हल्दी में अनेक एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जिससे यह त्वचा को भरपूर पोषण देने के साथ-साथ एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुणों से संपन्न होती है। मुंहासों से बचने के लिए ही नहीं बल्कि मुंहासों के निशानों को मिटाने के लिए भी त्वचा पर इसका इस्तेमाल किया जाता है। स्ट्रेच मार्क, त्वचा में सूजन, त्वचा का बदरंग होना, इन सभी के लिए यह लाभकारी होती है।

पैच टेस्ट जरूर करें: स्किन ब्यूटी को निखारने के लिए हल्दी के अनेक फायदे हैं। इसका सही फायदा लेने के लिए जहां तक संभव हो हल्दी जैविक, प्राकृतिक और मिलावट रहित होना चाहिए। इसलिए जब भी उबटन बनाने के लिए हल्दी का इस्तेमाल किया जाए, उसका पैच टेस्ट फेस से पहले हाथ की स्किन पर जरूर करना चाहिए ताकि सीधे चेहरे की त्वचा पर इसे लगाने से कोई नुकसान न हो।

शरीर में कैल्शियम की कमी को ऐसे करें दूर

अकसर हाथ-पैरों और जोड़ों में दर्द होना, कमजोर दांत-नाखून, हेयर फॉलिंग या पीरियड्स के दौरान दर्द, कैल्शियम की कमी से हो सकता है। अपनी डाइट में सुधार कर शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को दूर कर सकती हैं।

डाइट एडवाइस

डॉ. माजिद अलीम

कैल्शियम एक ऐसा महत्वपूर्ण खनिज है, जो हमारे दांतों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह हमारी मांसपेशियों के संकुचन, खून के थक्के जमने के लिए भी जरूरी होता है। अकसर 14 से लेकर 17 साल के आयुवर्ग की लड़कियों में और मेनोपॉज के दौरान महिलाओं में कैल्शियम की कमी देखी जाती है। प्रेग्नेंसी के दौरान यदि मां के शरीर में कैल्शियम की कमी हो तो इससे बच्चें के स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर होता है। मानव शरीर कैल्शियम उत्पादित नहीं करता, इसलिए हमें अपने आहार से ही इसे पूरा करना होता है।

इसलिए होती है कमी: महिलाओं में कैल्शियम की कमी का सबसे बड़ा कारण अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही होती है। इसके अलावा खराब जीवनशैली, रेडी टू ईट फूड का सेवन, संतुलित आहार की कमी, खाद्य पदार्थों में मिलावट के कारण भी इसकी कमी देखी जाती है। कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थों की कमी, विटामिन-डी की कमी, मेनोपॉज के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव, कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालने वाली दवाओं के सेवन, डेयरी उत्पादों का कम सेवन जैसी तमाम वजहों से उनमें कैल्शियम की कमी हो जाती है।

कैल्शियम की कमी के लक्षण: कैल्शियम हड्डियों और दांतों की सेहत के लिए जरूरी तो है ही, यह नाखूनों को मजबूती देता है। इसकी कमी से मांसपेशियों में दर्द, थकावट, दिल की धड़कन बढ़ना, पीरियड्स के दौरान अधिक दर्द होना, बालों का झड़ना, त्वचा का सूखापन, नाखूनों का कमजोर होकर बार-बार टूटना, दांतों का कमजोर होना, जोड़ों में दर्द, याद्दाश्त में कमी, नींद में परेशानी, कब्ज, गैस या पेट दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

कमी ऐसे करें दूर: शरीर में कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए ऐसे आहार का सेवन करें, जो कैल्शियम से भरपूर हों।

पालक: 100 ग्राम पालक में 90 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। पालक को सिर्फ एक मिनट उबालकर सेवन करना चाहिए।

सोयाबीन: 100 ग्राम सोयाबीन में तकरीबन 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। सोयाबीन से बना दूध, टोफू, दही भी फायदेमंद है।

रागी: 100 ग्राम रागी में तकरीबन 370 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। रागी के आटे से कई प्रकार के व्यंजन बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है।

मेथी के पत्ते-बीज: 100 ग्राम मेथी के पत्तों में 150 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। मेथी के पत्तों का इस्तेमाल करी, दाल, चावल, कर सकते हैं।

खट्टे फल: खट्टे फलों में विटामिन-सी के साथ कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में होता है।

बादाम: प्रति 100 ग्राम बादाम में 264 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। प्रतिदिन पांच भीगे बादाम की गिरि खाली पेट खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं और त्वचा कोमल और बाल भी स्वस्थ रहते हैं।

काले चने: ड़ेढ कप काले चने में 315 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। उबले हुए काले या सफेद चने में औसतन एक बाउल में 80 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

दही: 100 ग्राम दही में 85 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

चिया सीड्स: 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 630 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

धूप का सेवन: महिलाओं को अपने शरीर में कैल्शियम की अपूर्ति के लिए कैल्शियमयुक्त आहार की जरूरत के साथ-साथ सुबह की धूप भी सेकना जरूरी है। क्योंकि इसमें मौजूद विटामिन-डी, कैल्शियम अवशोषण के लिए जरूरी होता है।

खबर संक्षेप

समाधान शिविर जन सेवा का सशक्त माध्यम

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने कहा कि समाधान शिविर जनसेवा का सशक्त माध्यम है। इसका मुख्य उद्देश्य सरकारी सेवाओं से जुड़ी बाधाओं को दूर करना और जनता की शिकायतों का मौके पर ही निपटान करना है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार जिला मुख्यालय व उपमंडल सत्र पर सोमवार और वीरवार को प्रातः10 से 12 बजे तक समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इन शिविरों में बिजली, पानी, परिवार पहचान पत्र, बुढ़ापा पेंशन एवं अन्य संबंधित शिकायतों की मौके पर सुनवाई कर उनका समाधान किया जा रहा है।

एसडीएम ने बोर्ड परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

चरखी दादरी। एसडीएम आशीष सांगवान ने सोमवार को बोर्ड परीक्षाओं के सुचारू एवं नकल रहित संचालन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से बाढडा , कारी स्थित परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने परीक्षा कक्षों की व्यवस्था, प्रश्न पत्रों की सुरक्षा तथा केंद्रों पर तैनात स्टाफ की ड्यूटी व्यवस्था का जायजा लिया। एसडीएम ने केंद्र अधीक्षकों को निर्देश दिए कि परीक्षा प्रक्रिया पूर्ण पारदर्शिता और अनुशासन के साथ संपन्न कराई जाए तथाबाहरी हस्तक्षेप को सख्ती से रोका जाए।

लोहारू डाकघर में नहीं लोगों का पैसा सुरक्षित

लोहारू। डाकघर में खाता धारक के खाते से पांच लाख रुपये से अधिक का गबन करने का मामला सामने आया है। ये दस दिन में दूसरा मामला बताया जा रहा है। पीड़ित खाताधारक कर्णसिंह ने इसकी शिकायत लोहारू एसडीएम कार्यालय को दी है और डाकघर प्रशासन पर कार्रवाई कर गबन की गई पांच लाख रुपये से अधिक की राशि वापस दिलाने की मांग की है। एसडीएम कार्यालय में सौंपे ज्ञापन में लोहारू निवासी बुजुर्ग कर्णसिंह ने बताया कि उसका लोहारू के डाकघर में कई दशकों पुराना बचत खाता था । कई वर्षों की बचत के बाद यह राशि पांच लाख रुपये से अधिक हो चुकी थी। पीड़ित ने बताया कि उसने अपनी बेटी के विवाह के लिए बचत खाते से 70 हजार रुपये की राशि निकाली थी तथा उस वक्त उसके खाते में शेष राशि 5 लाख 8 हजार 233 रुपये थी, लेकिन 23 दिसंबर को वह दोबारा राशि निकलवाने पहुंचा तो उसके खाते में शून्य राशि थी। शून्य राशि देखकर कर्ण सिंह के पैरों तले से जमीन खिसक गई। सोमवार को पीड़ित कर्णसिंह और उसके बेटे मनोज ने लोहारू समस्या समाधान संगठन प्रदीप सैनी के नेतृत्व में एसडीएम लोहारू कार्यालय में ज्ञापन प्रेषित कर मामले की जांच के बाद दोषी कर्मचारियों और अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की और पीड़ित को उसकी वर्षों की जमा पूंजी वापस दिलाने की मांग की।

योजना के लाभ दिलाने के लिए लगाया शिविर

बवानीखेड़ा। डीसी साहिल गुप्ता के निर्देशानुसार दयालु-2 योजना के तहत खंड बवानी खेड़ा के पीड़ितों के लिए बीडीपीओ कार्यालय में विशेष शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में आवारा कुते के काटने से व आवारा जानवरों के कारण हुए हादसे या नुकसान पहुंचाने के मामलों में कुल 7 लोग पहुंचे, जिनके जरूरी दस्तावेज पूरे करवाए गए। इस दौरान लोगों को दयालु-2 योजना के तहत मिलने वाली सहायता व मुआवजे की जानकारी दी गई।

समस्याओं का गंभीरता से समाधान करें: डीएमसी

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में लघु सचिवालय के डीआरडीए हॉल में डीएमसी गुलजार मलिक की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में शहर व आसपास के क्षेत्रों से आए नागरिकों ने अपनी-अपनी समस्याएं अधिकारियों के समक्ष रखीं। डीएमसी ने सभी शिकायतों को गंभीरता से सुना और संबंधित विभागों के अधिकारियों को जल्द समाधान करने के निर्देश दिए।

छोटे उद्यमियों को अपने उत्पादों को प्रदर्शित करने का मिलेगा मौका

आकांक्षा हाट स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण मंच

सरकार की विभिन्न योजनाओं, सेवाओं और लाभों के बारे में जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

लोहारू। लोहारू में आकांक्षा हाट का शुभारंभ करवाते हुए। फोटो : हरिभूमि

नीति आयोग के आकांक्षी खंड कार्यक्रम के तहत लोहारू खंड में आयोजित आकांक्षा हाट का शुभारंभ सोमवार को उत्साहपूर्ण वातावरण में किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन बीडीपीओ अमित कुमार तथा एलडीएम विभूति पांडेय द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया।

कार्यक्रम के पहले दिन विभिन्न विभागों द्वारा जनहितकारी योजनाओं से संबंधित स्टॉल लगाए गए, जो लोगों के आकर्षण का केंद्र बने रहे। इन स्टॉलों के माध्यम से आमजन को सरकार की विभिन्न योजनाओं, सेवाओं और लाभों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। इस मौके पर बीडीपीओ अमित कुमार ने कहा कि "लोकल फॉर वोकल" की थीम के तहत आयोजित यह आकांक्षा हाट स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण मंच है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के आयोजनों से स्थानीय कारीगरों, स्वयं सहायता समूहों तथा छोटे उद्यमियों को अपने उत्पादों को प्रदर्शित करने और उन्हें व्यापक बाजार तक पहुंचाने का अवसर मिलता है। इस अवसर पर बीईओ विजय प्रभा ने शिक्षा विभाग की विभिन्न योजनाओं, नामांकन बढ़ाने के प्रयासों तथा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए किए जा रहे कार्यों की जानकारी साझा की। वहीं सीडीपीओ किरण ने महिला एवं बाल विकास विभाग की योजनाओं, पोषण अभियान, आंगनवाड़ी सेवाओं तथा महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान स्कूल के विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी गईं, जिनके माध्यम से स्वच्छता, शिक्षा, पोषण और सरकारी योजनाओं के प्रति लोगों में जागरूकता फैलाने का संदेश दिया गया। विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों को उपस्थित लोगों ने काफी सराहा।

■ विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी गईं

विभिन्न बैंक ऋण योजनाओं के बारे में विस्तार से बताया

एलडीएम विभूति पांडेय ने बैंकिंग सेवाओं से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी देते हुए युवाओं, महिलाओं और स्वयं सहायता समूहों को नए उद्योग एवं स्वरोजगार शुरू करने के लिए उपलब्ध विभिन्न बैंक ऋण योजनाओं के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि विभिन्न सरकारी योजनाओं के माध्यम से बैंक उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए ऋण उपलब्ध करवा रहे हैं, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के नए अवसर सृजित हो रहे हैं।

तीन दिन चलेगा हाट कार्यक्रम

यह आकांक्षा हाट कार्यक्रम अगले तीन दिनों तक और चलेगा, जिसमें विभिन्न विभागों द्वारा जागरूकता कार्यक्रम, प्रदर्शनी तथा अन्य गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। साथ ही सभी ब्लॉक अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि वे अपने-अपने विभागों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करें, ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाया जा सके। कार्यक्रम में एसईपीओ सुरेश, एबीपीओ तपेस्वर, वीरेंद्र सिंह खंड समन्वय स्वच्छ भारत मिशन लोहारू, ग्राम सचिव देवेन्द्र कुमार, आकांक्षी खंड कार्यक्रम प्रबंधक बहल नीरज बागड़ी तथा डॉ. रेनू (आकांक्षी खंड कार्यक्रम प्रबंधक), शिक्षक बबीता सहित अनेक अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे।

कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ : वीरेंद्र कौशिक

तोशाम। आयोजित प्रशिक्षण कार्यशाला में लोगों को संबोधित करते हुए।

■ कैरू भाजपा मण्डल स्तर पर पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण कार्यशाला संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

भाजपा की कैरू मंडल स्तरीय पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण कार्यशाला सोमवार को संपन्न हुई। इस दौरान कैरु मंडल अध्यक्ष सतीश वर्मा ने बताया कि 8 मार्च रविवार को 24 घंटे चलने वाली कार्यशाला का आयोजन देव पब्लिक स्कूल देवराला के प्रांगण में किया गया। इस कार्यशाला में 7 वक्ता रहे जिसमें पहले स्तर के वक्ता भाजपा के जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक रहे। जिन्होंने संगठन के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए कहा कि संगठन के कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ की हड्डी है। जो अपना बहुमूल्य समय देकर पार्टी के लिए काम करते हुए पार्टी को नई ऊंचाइयों की ओर ले जाने का काम करते है। इस दौरान दूसरे स्तर में संदीप श्योराण रहे जिन्होंने संगठन की कार्य पद्धति के बारे में विस्तार से जानकारी दी और बूथ स्तर पर होने वाले महत्वपूर्ण कार्यक्रमों की चर्चा की। कार्यक्रम के तीसरे स्तर में रमेश लालावास का मार्गदर्शन रहा जिन्होंने सरकार की नई उपलब्धियों के बारे में हर बिंदु पर चर्चा की और चौथा स्तर मीना परमार का रहा। इसी तरह पांचवा स्तर शंकर धुपड का रहा जिन्होंने व्हाट्सएप, फेसबुक और इंस्टाग्राम, सरल पोर्टल, नमो एप के बारे में बहुत ही सरलता और आसान तरीके से समझाया। इसी प्रकार छठा स्तर ठाकुर विक्रम सिंह का रहा और सातवें स्तर के वक्ता रवींद्र बापोड़ा रहे। जिन्होंने अपने वक्तव्य के साथ साथ कार्यकर्ताओं में उत्साह भरने का काम किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर समस्त मण्डल कार्यकारिणी सदस्य सहित मण्डल प्रभारी रवींद्र बापोड़ा, रमेश लालावास, महामंत्री बिजेंद्र चेयरमैन, महामंत्री अरुण लालावास, सुनील शास्त्री, संजीव शिमली, ज्योति शर्मा, सोनू शर्मा देवराला, भीष्म, अजीत शर्मा, कृष्ण फौजी, सुरेश वर्मा, धूप सिंह, कृष्ण मास्टर, कृष्ण फौजी, संदीप तंवर जुई, अक्षय सारसर जुई, मास्टर सतबीर, रामनिवास, संजय, अनिल, उमेद, नागेश चेयरमैन, सतबीर शर्मा, पृथ्वी, अमरनाथ, बिट्टू, अशोक तंवर, श्रीकांत, दीपक, सुरजन शर्मा, देशराज सोनी आदि अनेक कार्यकर्ता मौजूद रहे।

महिलाओं को पौष्टिक आहार और टीकाकरण के बारे में जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। कार्यक्रम में उपस्थित महिलाओं को संबोधित करती अधिकारी।

महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में सोमवार को पुराना बस स्टैंड क्षेत्र में विशेष जागरूकता कार्यक्रम और प्रतियोगिता का आयोजन किया।

कार्यक्रम अधिकारी वैशाली के मार्गदर्शन में भिवानी शहरी परियोजना के तहत कार्यक्रम में सर्कल स्तर की सर्वश्रेष्ठ माता प्रतियोगिता मुख्य आकर्षण रही। इस दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं ने उपस्थित होकर माताओं का उत्साहवर्धन किया और कार्यक्रम के प्रबंधन में सहयोग दिया। प्रतियोगिता के साथ-साथ एक विशेष सत्र का भी आयोजन किया, जिसमें महिलाओं को दैनिक आहार में पोषक तत्वों का महत्व, बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए समय पर टीकाकरण की अनिवार्यता तथा व्यक्तिगत और घरेलू स्वच्छता के तरीके बताए। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों के लिए जलपान की व्यवस्था की। इस पूरी प्रतियोगिता का सफल संचालन सर्कल सुपरवाईजर अनिता नरवाल व रेखा शर्मा ने किया।

ग्रामीण खेल प्रतियोगिता हमारी पहचान:महादेव

बाढ़ड़। गांव हंसावास में आयोजित ग्रामीण खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ सरपंच सतपाल श्योराण ने किया। कार्यक्रम में जन मानव सहायता फाउंडेशन के संयोजक समाजसेवी महादेव बलाली मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे और खिलाड़ियों को संबोधित किया। महादेव बलाली ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में खेल प्रतियोगिताएं हमारी परंपरा और पहचान हैं। खेलों से युवाओं में अनुशासन, आपसी भाईचारा और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है। पहले दिन वॉलीबॉल स्पर्धा में दादा धर्मदास हंसावास और बुसान के बीच मुकाबल हुआ। कड़े मुकाबले में दादा धर्मदास हंसावास की टीम विजेता रही। कबड्डी में संस्कार भारती विजेता रही।

विद्यार्थियों को फोन के दुरुपयोग से बचने और समय का सदुपयोग की दी प्रेरणा

■ स्वयंसेवकों ने ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र एवं पार्क का किया शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र में बीके बहनों व शिक्षक के साथ विद्यार्थी।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कादमा के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों ने ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र एवं पार्क का शैक्षणिक भ्रमण किया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों, सकारात्मक जीवन शैली तथा आत्मिक शांति के महत्व के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कहा कि युवा शक्ति राष्ट्र की सबसे बड़ी ताकत है। ब्रह्माकुमारी बहन ने विद्यार्थियों को मोबाइल फोन के दुरुपयोग से बचने और समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर झोझूकलां सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने विद्यार्थियों को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करवाया तथा बताया कि नियमित ध्यान करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, तनाव कम होता है और पढ़ाई में भी बेहतर परिणाम प्राप्त होते हैं।

बंगाल फतह करने को हरियाणा भाजपा की स्पेशल-27 टीम तैयार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

विनोद चावला

■ भिवानी से भाजपा जिला प्रवक्ता विनोद चावला व सुनील डावर पर भरोसा जताया

पश्चिम बंगाल के आगामी विधानसभा चुनाव के रण में हरियाणा भाजपा के योद्धा अपना दमखम दिखाएंगे। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली द्वारा जारी की 27 वरिष्ठ नेताओं और पदाधिकारियों की सूची में जिले का दबदबा देखने को मिला है। पार्टी ने भिवानी से दो अनुभवी चेहरों भाजपा जिला प्रवक्ता विनोद चावला व सोशल मीडिया के प्रदेश सहसंयोजक सुनील डावर पर विशेष भरोसा जताया, उन्हें बंगाल चुनाव प्रचार की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है।

भाजपा नेतृत्व ने पश्चिम बंगाल में पार्टी की पैठ गहरी करने और चुनाव प्रचार को धार देने के लिए हरियाणा के चुनिंदा 27 नेताओं की स्पेशल टीम तैयार की है। टीम का मुख्य उद्देश्य बंगाल के विभिन्न क्षेत्रों में जनसंपर्क अभियान को प्रभावी बनाना और स्थानीय स्तर पर पार्टी संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करना है। गौरतलब हैं कि चावला संगठनात्मक पकड़ के लिए जाने जाते हैं, वहीं डावर सोशल मीडिया में माहिर माने जाते हैं।

आमजन का प्रदेश की सतारूढ़ पार्टी से हुआ मोहभंग : दिग्विजय

■ राज्यसभा की दो सीटों के लिए तीसरा उम्मीदवार मैदान में उतारना कांग्रेस और भाजपा की सोची समझी चाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

बहल। मंगल मार्केट जेजेपी नेता दिग्विजय सिंह चौटाला का स्वागत करते हुए।

जेजेपी के युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि वर्तमान भाजपा सरकार से आमजन का मोह भंग हो चुका है। जबकि, लोकतंत्र में विपक्ष की भूमिका अहम होती है जिसे पूरा करने में कांग्रेस पार्टी विफल रही है।

उन्होंने कहा कि उनको लगता है कि राज्यसभा की दो सीटों के लिए तीसरा उम्मीदवार मैदान में उतारना कांग्रेस और भाजपा की सोची समझी चाल है। सोमवार को मंगल मार्केट में जेजेपी नेता हिम्मत जावला के प्रतिष्ठान पर दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था चौपट है। प्रदेश में सरेआम अपराध हो रहे हैं जबकि सरकार अपने गुणगान करने में लगी है। बेरोजगार युवाओं की फेहरिस्त लंबी होती जा रही है।

वर्षों से गिरी नागरिक अस्पताल की दीवार

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल की उत्तर दिशा की दीवार का कुछ हिस्सा पिछले काफी वर्षों से गिरा हुआ है। शहरवासियों का मानना है कि मामला प्रशासन के संज्ञान में भी है लेकिन इसकी कोई संभाल नहीं की जा रही। जिससे आसपास की बस्ती में चोरियों के होने का भय बना हुआ है। उल्लेखनीय है कि नागरिक अस्पताल के पश्चिम दिशा में रेलवे रोड़, दक्षिण दिशा में हुड्डा मार्ग स्थित है, पूर्व दिशा में अस्पताल का मुख्य द्वार है वहीं उत्तर दिशा में वार्ड 13 व अन्य बस्ती स्थित है। इस दिवार के गिरने के कारण राहगीरों ने अपना रास्ता नागरिक अस्पताल में से बनाया हुआ है और टूटी दिवार को लांघकर आवागमन किया जाता है। लोगों में रोशनी, महेन्द्र, धर्मपाल, सुमित्रा, राजेन्द्र आदि ने बताया कि विभाग को दिवार टूटने का मामला संज्ञान लेकिन इसकी और कोई ध्यान नहीं दिया जा रहा है।

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा नागरिक अस्पताल की टूटी दिवार।

जिला कांग्रेस कार्यालय में आयोजित हुई समीक्षा बैठक

जनहित के मुद्दों पर कांग्रेस 16 को करेगी प्रदर्शन

जिला अध्यक्ष सुशील धानक की अध्यक्षता में बैठक कर बनाई रणनीति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

चरखीदादरी। बैठक को संबोधित करते जिला प्रधान। फोटो : हरिभूमि

जिला कांग्रेस कार्यालय में मासिक बैठक जिला अध्यक्ष सुशील धानक की अध्यक्षता में हुई। बैठक में जिला कांग्रेस कार्यकारिणी के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने भाग लिया और संगठनात्मक गतिविधियों, जनहित से जुड़े मुद्दों तथा आगामी कार्यक्रमों को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। जिसमें निर्णय लिया गया कि पार्टी 16 मार्च को प्रदर्शन करेगी। बैठक के दौरान पदाधिकारियों ने अपने विचार रखते हुए जिले में कांग्रेस संगठन को और अधिक मजबूत करने के लिए सुझाव दिए। साथ ही पिछली बैठकों में लिए गए निर्णयों की समीक्षा की गई और संगठनात्मक कार्यों को अधिक प्रभावी ढंग से आगे बढ़ाने पर जोर दिया गया। जिले के चारों ब्लॉकों में पार्टी की गतिविधियों को तेज करने तथा बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने के लिए कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां भी तय की गईं।

सरकार खोखले वादे कर रही

जिला अध्यक्ष सुशील धानक ने कहा कि कांग्रेस पार्टी हमेशा आम जनता के मुद्दों को प्रमुखता से उठाती रही है और आगे भी जनता के हक और अधिकारों की लड़ाई मजबूती से लड़ती रहेगी। उन्होंने कहा कि देश और प्रदेश में लगातार बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और जनविरोधी नीतियों से आम जनता परेशान है, लेकिन सरकार इन समस्याओं के समाधान की बजाय केवल खोखले वादे कर रही है। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 16 मार्च को सुबह 10 बजे जिला कांग्रेस कमेटी के नेतृत्व में शहर में बढ़ती महंगाई, ट्रेड डील सहित विभिन्न जनविरोधी नीतियों के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया जाएगा। इस प्रदर्शन में जिले के सभी ब्लॉकों से कांग्रेस कार्यकर्ता और आमजन बड़ी संख्या में भाग लेंगे। जिला कांग्रेस नेतृत्व ने सभी कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे अधिक से अधिक संख्या में इस प्रदर्शन में भाग लें और जनता की आवाज को मजबूती से उठाएं।

बाजरा खाओ अभियान के अंतर्गत जिला स्तरीय कृषि मेले व किसान सम्मेलन का आयोजन

चरखी दादरी। जिलेभर में किसानों को विभिन्न कृषि संबंधी योजनाओं की जानकारी व लाभ प्रदान करने के उद्देश्य से कृषि जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में सोमवार को नई अनाज मंडी परिसर में जिला कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा राष्ट्रीय खाद्य मिशन बाजरा खाओ (मोटा अनाज) अभियान के अंतर्गत जिला स्तरीय कृषि मेला एवं किसान सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस दौरान उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर मेले का शुभारंभ करते हुए विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य किसानों को पोषक अनाज की खेती, पोषण लाभ और सरकारी योजनाओं से जानकारी देना रही है ताकि हमारे किसानों को सरकार कि कृषि से संबंधित जानकारियां आसानी से मिल सके। उन्होंने बताया कि कहा कि पोषक अनाज स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

सूचना

मैं, जगत सिंह पुत्र श्री मोहन लाल निवासी खेड़ी दौलतपुर, तहसील बवानी खेड़ा, जिला भिवानी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र अमित कुमार व पुत्रवधु अन्जु चौधरी मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

गांव कुजानगर में बेटी के जन्म पर कुआं पूजा

बाढड़ा। गांव कुजानगर में बेटी के जन्म की खुशी पर कुआं पूजन कार्यक्रम का आयोजन हुआ। यह आयोजन बेटियों के प्रति बदलती सामाजिक सोच और सम्मान का प्रतीक बना। वे सभी रीति-रस्में हुई जो बेटे के जन्म पर निभाई जाती है। बुजुर्गो ने नवजात कन्या और उसकी माँ को आशीर्वाद दिया। गांव कुब्जानगर वासी योगेश के घर किलकारिया गूंजी। उनकी पत्नी अर्चना ने संतान के रूप में कन्या को जन्म दिया। कन्या का नाम चारू रखा गया। बेटी के जन्म से ही परिवार बेहद खुश है। बच्ची की माँ अर्चना और पिता योगेश ने कहा कि उनकी नजर में बेटा-बेटी में कोई फ र्क नहीं। वह अपनी बेटी को शिक्षित करेगे। दादा महिपाल सेक्टरी और दादी फूलपति देवी भी काफी खुश है।

शादी की सलागिरह पर 21 ने किया रक्तदान

भिवानी। आधुनिक दौर में लोग अपनी शादी की सालगिरह को होटलों, पार्टियों और चकाचौंध के बीच मनाना पसंद करते हैं, वहीं भिवानी के दंपति ने विशेष दिन को दूसरों का जीवन बचाने के लिए समर्पित कर अनूठी मिसाल पेश की है। शशि प्रजापति और उनकी धर्मपत्नी पिंकी रानी ने शादी की सालगिरह पर रक्तदान-महादान के संकल्प को चुना। सोमवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट ने रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर में 21 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया, जिन्हे मुख्यतिथि ने प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

प्रतिमा के अनावरण को लेकर बनाई रणनीति

भिवानी। कोर्ट परिसर के नजदीक अंतरराष्ट्रीय जाट संसद कार्यालय में संस्था की बैठक हुई, जिसका मुख्य उद्देश्य उत्तर प्रदेश में निर्मित महाराजा सूरजमल की सबसे बड़ी प्रतिमा के अनावरण कार्यक्रम के लिए समाज को आमंत्रित करना और रूपरेखा तैयार करना था। बैठक में राष्ट्रीय अध्यक्ष मनु चौधरी दांतल मेरठ व प्रदेश संयोजक भवानी किरमाना ने मुख्यतिथि के रूप में शिरकत की। भिवानी पहुंचने पर अंतरराष्ट्रीय जाट संसद की स्थानीय इकाई ने उनका जोरदार स्वागत किया।

सोमवारी माता मंदिर में आस्था का सैलाब उमड़ा, हजारों श्रद्धालु पहुंचे

श्रद्धालुओं ने शांति और सुखमय जीवन की कामना करते हुए मन्नतें मांगी

मेले में बच्चों व महिलाओं ने जमकर खरीददारी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶भिवानी

होली के बाद पहले सोमवार को भिवानी शहर में सोमवारी माता मंदिर में आस्था का सैलाब उमड़ा। हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने मंदिर पहुंचकर शांति व सुखमय जीवन की कामना की मन्नतें मांगी। मंदिर परिसर में अल सुबह से लेकर शाम तक जबरदस्त मेले का आयोजन हुआ।

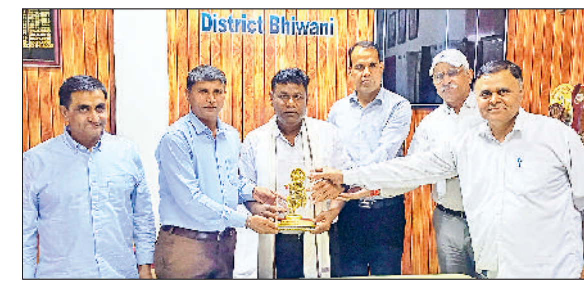
इस दौरान मंदिर में आयोजित मेले में बच्चों व महिलाओं ने जमकर खरीददारी की। वहां पर पहुंचे श्रद्धालुओं में प्रसाद वितरित किया गया। दूसरी तरफ कुछ लोगों ने मंदिर परिसर के बाहर भंडारे का भी आयोजन किया गया। सोमवार अल सुबह(3 बजे के आसपास) सोमवारी माता मंदिर पर श्रद्धालुओं की भीड़ पहुंचनी शुरू हो गई। शुरू में भीड़ ज्यादा नहीं थी,लेकिन जैसे जैसे सुबह होने लगी तो भीड़ बढनी शुरू हो गई। करीब छह बजे तक जबरदस्त भीड़ का आलम बना। हालात ये बने कि घंटे भर तक लाइनों में खड़े होकर पूजा अर्चना करनी पड़ी। सबसे ज्यादा समस्या उन महिलाओं के लिए रही। जिन महिलाओं की गोद में छोटे बच्चे थे और उनको भीड़ की वजह से पूजा अर्चना करने में कई समस्याओं का सामना करना पड़ा। करीब दस बजे तक भीड़ का इसी तरह का हाल बना रहा।

उसके बाद थोड़ी सी भीड़ में कमी हुई,लेकिन पूजा अर्चना करने का सिलसिला शाम करीब तीन बजे तक इसी तरह से चलता रहा। उसके बाद ही भीड़ थोड़ी सी छंटनी शुरू हुई। महिलाओं ने चावल व अन्य सामग्री से बच्चों की पूजा करवाई। यही स्थिति देहात में बनी रही। सुबह सवेरे ही महिलाएं अपने छोटे बच्चों को गोद में लेकर माता मंदिर में पहुंची और बच्चे व पूरे परिवार के सुखमय जीवन की कामना को लेकर पूजा अर्चना की। कस्बों व गांवों में भी मंदिर परिसर में मेले का आयोजन हुआ।

भिवानी। सोमारी माता मंदिर परिसर में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़। *फोटो: हरिभूमि*

मंदिर परिसर में मेले का हुआ आयोजन

सोमारी माता मंदिर परिसर में मेले का आयोजन हुआ। इस दौरान अनेक सामान की दुकानें भी लगाई गई,जिनसे महिलाओं के साथ साथ बच्चों ने भी खूब जमकर खरीददारी की। परिसर में अल सुबह से ही दुकान स्थापित करने का कार्य शुरू हो गया था। शाम तक मंदिर परिसर व उसके आसपास बाहर भी दुकानें लगी रही। मेला खत्म होने के बाद ही वहां से दुकानें हट पाई।



भिवानी। पदोन्नति पाकर अधिकारी बने बलवान सिंह को विदाई पार्टी में सम्मानित करते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

विदाई पार्टी में भावुक हुए डीआईपीआरओ

बलवान सिंह की कार्य कुशलता और व्यक्तित्व प्रेरणादायी है: सुरेंद्र सिंगल

- विदाई पार्टी में कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों ने स्मृति चिन्ह देकर किया बलवान सिंह को सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶भिवानी

नवनियुक्त हुए डीआईपीआरओ बलवान सिंह के सम्मान में लघु सचिवालय स्थित डीआईपीआरओ कार्यालय में विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कार्यालय के अधिकारियों व कर्मचारियों ने बलवान सिंह को शॉल ओढ़ाकर व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

इस दौरान जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी सुरेंद्र सिंगल ने कहा कि बलवान सिंह की कार्य क्षमता और कार्य निपुणता अन्य कर्मचारियों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। कार्य कुशलता के साथ-साथ उनका व्यक्तित्व उनकी पहचान है, जो सबसे जरूरी होता है। वहीं विदाई पार्टी में बलवान सिंह भावुक हो गए। उन्होंने कहा कि 28 साल के दौरान भिवानी कार्यालय से उनको हमेशा सहयोग मिला है। छोटे या बड़े-बड़े से कार्यक्रमों में उन्होंने अपना श्रेष्ठ योगदान देने की कोशिश की है। सहायक सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजय कुमार और आईसीए बीरेंद्र सिंह ने भी अपने विचार रखे। इस दौरान सभी स्टाफ सदस्यों ने बलवान सिंह को नई जिम्मेदारी की शुभकामनाएं दी।

28 साल दी सेवाएं

उन्होंने कहा कि बलवान सिंह ने करीब 28 साल लोहारू क्षेत्र में सहायक सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी के पद पर अपनी सेवाएं दी हैं। उन्होंने अपना कार्य बड़ी जिम्मेदारी के साथ निभाया और अपने काम में अमिट छाप छोड़ी। जो भी कार्य उनको सौंपा गया, वह उन्होंने निष्ठा और ईमानदारी के साथ पूरा किया।

स्टेडियम में कुर्सियों की व्यवस्था करवाई

- युवाओं ने मांग पूरी किए जाने पर हनुमान शर्मा का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶बहल

बिधनोई गांव के युवाओं को खेल ग्राउंड में खेल के दौरान विश्राम करने के लिए कोई पर्याप्त संसाधन नहीं था। युवाओं की मांग पर बहल क्षेत्र के समाजसेवी एवं भाजपा नेता हनुमान शर्मा पाजू ने इसको पूरा करते हुए खेल स्टेडियम में कुर्सियों की व्यवस्था करवाई है। युवाओं ने उनकी मांग पूरी किए जाने पर हनुमान शर्मा का आभार जताया। गांव बिधनोई के स्टेडियम में युवाओं को अभ्यास के बाद बड़ी समस्या यह सामने आ रही थी कि उनको बैठने के लिए कोई सुविधा नहीं थी।

बहल। खेल ग्राऊंड में रखी कुर्सियां। *फोटो: हरिभूमि*

युवा हमारे देश और समाज का भविष्य

पिछले कुछ समय पहले भाजपा नेता हनुमान शर्मा स्टेडियम में एक प्रतियोगिता का शुभारंभ करने आए थे। उस समय युवाओं ने अपनी समस्या उनके समक्ष रखी तो उन्होंने आश्वासन दिया कि जल्दी ही स्टेडियम में बढ़िया क्वॉलिटी की कुर्सियां रखवाई जाएगी जिससे उनको दिक्कत ना आए। उन्होंने कहा कि युवा हमारे देश और समाज का भविष्य है और युवाओं के कंधों पर ही भावी भारत का नवनिर्माण टीका हुआ है। ऐसे में वे युवाओं के साथ है और उनको किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आने देंगे।

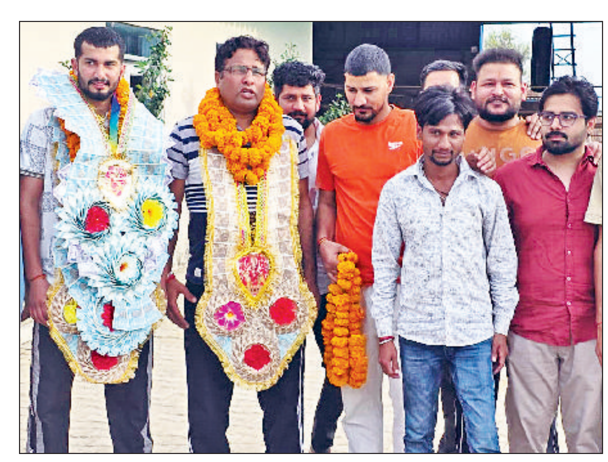
राहुल ने बॉक्सिंग में जीता रजत पदक

- राहुल ने मेडल जीतकर जिला व प्रदेश का बढ़ाया गौरव, खेलप्रेमियों ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶भिवानी

भिवानी की खेल परंपरा को फिर नई ऊंचाई प्रदान करते हुए लेटनायक पवन कुमार बॉक्सिंग क्लब के छात्र राहुल कालीरामण ने ऑल इंडिया इंटर-यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग (पुरुष) चैंपियनशिप में रजत पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया है।

राहुल की उपलब्धि भिवानी के लिए बेहद गर्व का विषय है। राहुल कालीरामण ने प्रतिष्ठित टूर्नामेंट में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए फाइनल तक का सफर तय किया और रजत पदक अपने नाम किया। उनकी जीत पर क्लब के कोच सुखबीर सांगवान ने कहा कि यह जीत भीवानी के लिए बड़ी उपलब्धि है। राहुल ने कड़ी मेहनत और अनुशासन से मुकाम हासिल किया है। लेट नायक पवन कुमार बॉक्सिंग क्लब के राहुल ने क्लब, जिले और राज्य का मान बढ़ाया है।



भिवानी। राहुल व कोच का अभिनंदन करते खेलप्रेमी। *फोटो: हरिभूमि*

किया सम्मानित

हमारी कोचिंग और प्रशिक्षण की बदौलत ऐसे युवा प्रतिभाएं उभर रही हैं, जो भविष्य में और बड़ी सफलताएं हासिल करेंगी। सम्मान समारोह का आयोजन सोमवार को किया, जिसमें मुख्यतिथि भवानी प्रताप सिंह ने राहुल कालीरामण को सम्मानित किया। समारोह में पदक, प्रशस्ति पत्र और शुभकामनाएं दी। राहुल ने प्यूमा ब्रांड की टी-शर्ट पहनकर पदक प्राप्त किया और कोच सुखबीर व अन्य खेलप्रेमियों ने राहुल को बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी।

कार्यशाला में सीजेएम पवन कुमार बोले- शिक्षित महिला ही सशक्त समाज की आधारशिला

- राजकीय महिला महाविद्यालय बवानी खेड़ा में संवादात्मक कार्यशाला आयोजित

भिवानी। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर राजकीय महिला महाविद्यालय बवानी खेड़ा में महिलाओं के लिए प्रश्नोत्तर सत्र सहित एक संवादात्मक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) सह सचिव, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण पवन कुमार उपस्थित रहे, जबकि कार्यक्रम की मुख्यवक्ता पैनल अधिवक्ता सोनाली तंवर रहीं। सीजेएम पवन कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि महिलाओं को समाज में समान अधिकार प्राप्त हैं और उन्हें अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहना चाहिए। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा समाज के कमजोर वर्गों, विशेषकर महिलाओं को निःशुल्क कानूनी सहायता उपलब्ध करवाई जाती है। उन्होंने कहा कि अक्सर जानकारी के अभाव में महिलाएं अपने साथ हो रहे अन्याय के खिलाफ आवाज नहीं उठा पातीं। इसलिए आवश्यक है कि वे अपने अधिकारों और कानूनी प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें। सीजेएम पवन कुमार ने छात्राओं को प्रेरित करते हुए कहा कि शिक्षित महिला ही सशक्त समाज की आधारशिला होती है।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

किसानों की समस्या को लेकर भाकियू ने की बैठक

तोशाम। नई अनाज मंडी में सोमवार को भारतीय किसान यूनियन चढ़ूनी गुट की एक बैठक का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता महाराज केदारनाथ जिला भिवानी द्वारा की गई व मंच का संचालन हल्का प्रधान तोशाम मुकेश नंबरदार द्वारा किया गया। बैठक के दौरान उपस्थित सभी सदस्यों ने 10 मार्च मंगलवार को सुबह 11 बजे किसानों की समस्याओं को लेकर तोशाम एसडीएम को ज्ञापन देने बारे निर्णय लिया। इस दौरान उन्होंने कहा कि किसानों की समस्याओं को लेकर दिए जाने वाले ज्ञापन के दौरान सैकड़ो की संख्या में किसान एकत्रित होंगे। उनका कहना था कि मंगलवार को अनेक किसान तोशाम एसडीएम कार्यालय पहुंचेंगे और एसडीएम तोशाम को ज्ञापन देंगे। बैठक के दौरान अशोक मलिक, संदीप पंघाल, मुकेश आदि सहित अनेक किसान मौजूद थे।

सरपंच पवन छपारिया बने मंडल अध्यक्ष

- गांव भैरा के जेआरएम स्कूल में मंडल स्तरीय दीन दयाल उपाध्याय महा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन हुआ

हरिभूमि न्यूज ▶▶तोशाम

ईश्वरवाल मंडल के गांव भैरा के जेआरएम स्कूल में मंडल स्तरीय दीन दयाल उपाध्याय महा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता भाजपा के ईशरवाल मंडल अध्यक्ष कुलदीप महला ने की।

इस दौरान पहुंचे भाजपा के भिवानी जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक व मंडल अध्यक्ष कुलदीप महला ने विभिन्न मोर्चा के मंडल अध्यक्षों की भी घोषणा की। जिसमें सरपंच पवन छपारिया को ओबीसी मंडल अध्यक्ष, राजेश ढाणी मीरान को किसान मोर्चा मंडल अध्यक्ष, रामवीर बुशान को युवा मोर्चा मंडल अध्यक्ष, डॉक्टर सोमवीर महला रोढा को चिकित्सा मोर्चा मंडल अध्यक्ष, डॉ. रामनिवास पटौदी को एससी मोर्चा मंडल अध्यक्ष की जिम्मेदारी दी गई। मंडल अध्यक्ष कुलदीप महला ने बताया कि प्रशिक्षण शिविर में जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक, मनोज ढाना, ठाकुर विक्रम सिंह आदि मौजूद रहे।

तोशाम। ओबीसी मंडल अध्यक्ष को सम्मानित करते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

कार्यक्रम में ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राजपाल कड़वासरा, शीशराम शर्मा, राज भैरा, पवन सरपंच, मंजीत सांगवान, जेपी बराला, रामबीर बुसान, रमेश सरपंच, कुलदीप, विकास, राजेश, रामनिवास, उमेद हसान, पवन जटासरा आदि विभिन्न भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने विवाह वर्षगांठ पर पौधा भेंट कर दिया पर्यावरण बचाने का संदेश

भिवानी। भारतीय प्रजापति हीरोज ऑर्गेनाइजेशन के प्रदेश सचिव शशि प्रजापति व पिंकी जावला की 18वीं वैवाहिक वर्षगांठ पर नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने उन्हें पौधा भेंट कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। इस पहल के माध्यम से संस्था ने लोगों से अपील की कि वे अपने जीवन के खास अवसरों को समाज व प्रकृति की सेवा से जोड़ें। इस अवसर पर संस्था के पर्यावरण रक्षक व योगाचार्य जेई बिजेश जावला, संस्थापक सुरेश सैनी, पार्षद विनोद प्रजापति ने संयुक्त रूप से कहा कि वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण अत्यंत आवश्यक हो गया है। लगातार बढ़ते प्रदूषण, घटती हरियाली और बदलते मौसम के कारण प्रकृति का संतुलन प्रभावित हो रहा है। ऐसे में हर व्यक्ति को पर्यावरण की रक्षा के लिए अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिए। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधे मानव जीवन के लिए अमूल्य धरोहर हैं। पेड़ हमें शुद्ध हवा, छाया और जीवनदायी वातावरण प्रदान करते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने जन्मदिन, विवाह वर्षगांठ या अन्य खुशी के अवसर पर पौधारोपण करने और पौधे भेंट करने की परंपरा को अपनाना चाहिए, ताकि समाज में हरियाली बढ़े और आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ वातावरण मिल सके। उन्होंने यह भी कहा कि केवल पौधे लगाना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनकी देखभाल करना भी उतना ही जरूरी है। इस अवसर पर सामान्य अस्पताल के ब्लड बैंक के डॉ. व शतक वीर राजेश डूडेजा, स्टाफ सदस्य सहित अनेक लोग भी उपस्थित रहे।

बिजली निजीकरण बिल व बीज बिल लाकर किसान का गला घोटने का काम किया: मलिक

माकपा जत्थे का तोशाम व भिवानी में स्वागत समस्याओं को लेकर एकजुट हो रहे हैं लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶तोशाम

किसान, मजदूरों व आमजन की मांगों को लेकर मार्क्सवादी कम्यूनिस्ट पार्टी की प्रस्तावित 24 मार्च को दिल्ली की जन आक्रोश रैली की तैयारी जोर शोर से चल रही हैं। पार्टी राज्य सचिव मंडल सदस्य कामरेड सुरेंद्र मलिक के नेतृत्व में एक जत्था तोशाम पहुंचा। तोशाम सभा की अध्यक्षता कर्ण सिंह जैनावास ने की।

मंच संचालन पार्टी जिला सचिव मण्डल सदस्य मास्टर जगरोशन ने किया। इसके बाद जत्था भिवानी के रोहतक गेट पर पहुंचा, जिसका माकपा कार्यकर्ताओं ने मोटरसाईकिलों पर सवार होकर जोरदार स्वागत किया। इस अवसर पर पार्टी सचिव मंडल सदस्य जयभगवान, सविता व कामरेड ओमप्रकाश उपस्थित रहे।

तोशाम। जत्थे का स्वागत करे माकपा पदाधिकारी व कार्यकर्ता। *फोटो: हरिभूमि*

मनरेगा कानून खत्म करके स्कीम बना दी

रैली व जत्थे की जानकारी देते हुए उपरोक्त नेताओं ने बताया कि देश में मोदी सरकार अपनी जन विरोधी आर्थिक नीतियों के माध्यम से किसान, मजदूर व कमेरे वर्ग पर लगातार हमले कर रही है। उसने बिजली निजीकरण बिल व बीज बिल-2026 लाकर किसान व आमजन का गला घोटने का काम किया है। वहीं किसान को फसल का लाभकारी दाम नहीं दे रही है। मजदूरों के 29 कानून खत्म करके उन पर मालिक परस्त चार कोड थोप दिए है। मनरेगा कानून खत्म करके स्कीम बना दी है तथा राज्यों पर 40 प्रतिशत जिम्मेवारी डाल दी है। यूरोपीयन यूनियन तथा अमेरिका से व्यापार समझौते कर कृषि, डेयरी उत्पादों को पूरी छूट देकर देश के किसान मजदूर को बर्बाद करने की नीति पर चल रही है।

महिलाओं के सम्मान और अधिकारों की रक्षा का संकल्प लिया

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) भिवानी में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्राओं को प्रेरित करने के लिए भाषण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। महिला एवं बाल विकास विभाग की सीडीपीओ कांता यादव बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। सभी ने महिलाओं के सम्मान और अधिकारों की रक्षा का संकल्प लिया।सीडीपीओ ने महिलाओं के अधिकारों, शिक्षा और आत्मनिर्भरता के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आज के समय में महिलाएं हर क्षेत्र में युवाओं को चुनौती दे रही हैं।