हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

11 बाढड़ा में सात दिन तक चलेगा आकांक्षा हाट कार्यक्रम

12 पेयजल संकट एवं प्रदूषण की आहट गंदे पानी को...

महिला कर्मियों को मिलने वाली कानूनी राहत छीनने जैसा है शिक्षा विभाग का नया आदेश: सुमेर

सीसीएल को लेकर शिक्षा विभाग के नए फरमान ने बढ़ाई महिला कर्मियों की मुश्किलें, अध्यापक संघ ने खोला मोर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

हरियाणा शिक्षा विभाग द्वारा चाइल्ड केयर लीव को लेकर जारी किए नए आदेशों ने प्रदेश के शिक्षक गलियारों में हलचल मचा दी है। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ एवं एसटीएफआई ने महानिदेशक माध्यमिक शिक्षा के हालिया फैसले को महिला विरोधी करार दिया और इसे महिला अधिकारों पर सीधा कुठाराघात बताया है। महानिदेशक शिक्षा हरियाणा द्वारा जारी आदेश क्रमांक 1/1-2026 प्रशासन (1) दिनांक 9 मार्च 2026 के अनुसार अब शिक्षा विभाग में कार्यरत शैक्षिक या गैर-शैक्षिक महिला कर्मचारी को चाइल्ड केयर लीव लेने के लिए लंबी एवं जटिल प्रक्रिया से गुजरना होगा। उन्होंने बताया कि नए नियम के तहत सीसीएल का मामला अब संबंधित उपायुक्त से अनुमोदित होने के बाद ही जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी या जिला शिक्षा अधिकारी के माध्यम से निदेशालय भेजा जाएगा।

अब डीसी दफ्तर की नई बाधा

अध्यापक संघ के जिला सचिव सुमेर सिंह आर्य, जिला वरिष्ठ उपप्रधान अंजू देवी, सुनीता सिंह, प्रेस सचिव सुनील सूरा व कोषाध्यक्ष अनूप सिवाच ने संयुक्त बयान जारी कर फैसले की कड़े शब्दों में निंदा की है। संघ के नेताओं का कहना है कि पहले ही महिला कर्मचारियों को बीईईओ व डीईओ कार्यालयों के चक्कर काटने पड़ते थे, अब डीसी दफ्तर की नई बाधा खड़ी कर दी गई है। उन्होंने कहा कि सीसीएल के दौरान पहले ही महिलाओं को अपनी जगह विकल्प तलाशने का दबाव झेलना पड़ता है, अब प्रशासनिक औपचारिकताएं मानसिक प्रताड़ना का कारण बनेंगी।

जिला सचिव बोले

सीसीएल को लेकर जारी तुगलकी फरमान कामकाजी महिलाओं एवं उनके बच्चों के लिए परेशानी

अध्यापक संघ की दो टूक

शिक्षा निदेशालय का घेराव करेंगे

आर्य ने स्पष्ट किया कि आदेश महिला कर्मचारियों को मिलने वाली कानूनी राहत को छीनने जैसा है। सरकार महिला सशक्तिकरण की बात करती है, वहीं दूसरी तरफ ऐसे तुगलकी फरमान जारी कर कामकाजी महिलाओं के लिए अपने बच्चों की देखभाल करना असंभव बना रही है। संघ ने गत 9 मार्च के फरमान को बिना देरी रद्द करने, सीसीएल की प्रक्रिया को ऑनलाइन और बाधा रहित बनाने की मांग की, ताकि महिलाओं को दफ्तरों के धक्के न खाने पड़ें। संघ ने दो टूक शब्दों में कहा कि सरकार और विभाग ने आदेश को वापस नहीं लिया, तो प्रदेशभर के शिक्षक लामबंद होकर शिक्षा निदेशालय का घेराव करेंगे, जिसकी पूरी जिम्मेदारी शासन की होगी।

खबर संक्षेप

मेधावी 13 तक करवाने होंगे दस्तावेज पूरे

भिवानी। जिन विद्यार्थियों ने डॉ अम्बेडकर मेधावी छात्र संशोधित योजना के लिए आवेदन किया था, उनको 13 मार्च तक अपने दस्तावेज पूरे करवाने होंगे। ये जानकारी देते हुए जिला कल्याण अधिकारी देवेंद्र कुमार ने बताया कि दस्तावेज पूरा करवाने के लिए आवेदनकर्ता लघु सचिवालय में समाज कल्याण अधिकारी कार्यालय के कमरा नं० 161 में संपर्क सकते हैं। उन्होंने बताया कि यह दस्तावेज पूर्ण करवाने का अंतिम अवसर है। इसके बाद अधूरे आवेदन पत्र रिजेक्ट कर दिए जाएंगे।

दगड़ोली में आज से तीन दिवसीय खेल स्पर्धा

बाढड़ा। गांव दगडोली में आज 12 से 14 मार्च तक खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता के तहत बॉलीबॉल और नैशनल कबड्डी के मुकाबले आयोजित होंगे। उसके अलावा पुरुषों व महिलाओं की दौड़ भी होंगी। बूढ़ों और लड़कियों की दौड़ प्रतियोगिता भी करवाई जाएंगी। पंचायत समिति सदस्य गुणपाल दगडोली और सरपंच मीना देवी ने संयुक्त रूप से जानकारी देते हुए बताया कि बॉलीबॉल और कबड्डी में प्रथम आने वाली टीम को 71 हजार, द्वितीय रहने वाली टीम को 51 हजार और तृतीय स्थान पर रहने वाली टीम को 21 हजार रुपए की नगद राशि इनाम के रूप में दी जाएगी। प्रतियोगिता में क्षेत्र के विभिन्न गांवों की टीमें भाग लेंगी।

आज लगेगी राष्ट्रीय लोक अदालत

चरखी दादरी। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 14 मार्च को जिला न्यायिक परिसर में भी राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस अदालत के लिए जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ गगनदीप कौर सिंह ने चार बैचों का गठन कर दिया है। परिवादी अदालत में आपसी सुलह व समझौते के आधार पर स्वयं या अपने अधिवक्ता के माध्यम से केस का निपटारा करा सकते हैं। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम संजीव काजला ने इस बारे में विस्तार से जानकारी दी।

खादय एवं आपूर्ति विभाग ने कहा-अफवाहों से बचें, नहीं है गैस की किल्लत

26वें दिन होगी ऑन लाइन बुकिंग एजेंसियों के बाहर लग रहीं लाइनें

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

अमेरिका,इजरायल व ईरान युद्ध का असर अब घरेलू प्रयोग में होने वाली वस्तुओं पर भी पड़ने लगा है। हालांकि रसोई में प्रयोग होने वाले गैस सिलेंडर की किल्लत नहीं है, लेकिन अब सिलेंडर की डिलीवरी बुकिंग करने के दो-तीन दिन बाद डिलीवरी की जा रही है। अब गैस की ऑन लाइन बुकिंग 26वें दिन ही होगी।

वहीं कालाबजारी रोकने के लिए खाद्य एवं पूर्ति विभाग ने एक टीम के गठन किया है ,जो शिकायत मिलते ही छापा मार कार्रवाई शुरू करेगी। फिलहाल उक्त विभाग गैस की सप्लाई पर नजर बनाए हुए हैं। दूसरी तरफ गैस किल्लत की अफवाह के बाद गैस एजेंसियों के बाहर लोगों की भीड़ बढ़ने लगी है। बल्कि गैस सिलेंडर की बुकिंग होते ही दूसरे व तीसरे दिन सिलेंडर पहुंच रहे हैं। खादय एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारियों का तर्क है कि जिले में गैस की किल्लत नहीं है। उपभोक्ता अफवाहों पर ध्यान न दें, बल्कि निर्धारित समय पर गैस की बुकिंग करवाएं और सिलेंडरी की डिलीवरी लें।

भिवानी। अफवाह के बाद गैस एजेंसी के बाहर लगी उपभोक्ताओं की लाइन।

भिवानी। घरों में गैस की डिलीवरी देते एजेंसी के कारिंदे।

क्या कहते हैं अधिकारी

सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी मुकेश ने बताया कि जिले में किसी जगह पर गैस की कमी नहीं है। बड़े सिलेंडरों की सप्लाई की कमी जरूर है,पर छोटे सिलेंडर पर्याप्त संख्या में पहुंच रहे हैं। उन्होंने बताया कि अब उपभोक्ताओं की गैस बुकिंग 26 दिनों में हो पाएगी।, उसके बाद ही सिलेंडर की बुकिंग मिल पाएगी। साथ ही उन्होंने बताया कि अगर किसी इलाके में कहीं पर भी गैस सिलेंडर की कालाबाजारी की शिकायत या सूचना आती है तो उस बारे में तत्काल विभाग में सूचना दे। किसी भी कीमत पर कालाबाजारी नहीं होने दी जाएगी।

पहले महीने में दो बार मिलती थी डिलीवरी

दिसंबर 25 तक महीने में दो बार गैस सिलेंडर मिलते थे। बुकिंग भी दो बार कर सकते थे। सरकार ने बिना किसी कारण के जनवरी में 21 दिनों में गैस सिलेंडर की डिलीवरी करने के निर्देश दिए। ईरान व इजराइल युद्ध के बाद सरकार ने 7 मार्च को बुकिंग 25 दिन के बाद कर दी। गैस सिलेंडर की डिलीवरी को 25 दिन पूरे हो जाएंगे। 26 वें दिन ही उस नम्बर पर बुकिंग हो पाएगी। बुकिंग होने के बाद सिलेंडर की डिलीवरी जारी हो पाएगी।

अब लोगों की 25 दिन तक बुकिंग नहीं हो पाएगी

लोगों ने गैस बुकिंग नम्बर पर बुकिंग करना आंरभ कर दिया है, लेकिन जो नम्बर गैस एजेंसियां द्वारा उपलब्ध करवाया गया है। वह नम्बर कैनेक्ट नहीं हो रहा है। इस बारे में अधिकारियों ने बताया कि अब गैस सिलेंडर की बुकिंग 21 दिन की बजाय 26 वे दिन हो पाएगी। अगर कोई व्यक्ति गैस के साथ कनेक्ट नंबर से बुकिंग करेगा तो उस नंबर से 25 दिन तक बुकिंग नहीं हो पाएगी। मोबाइल पर बुकिंग वाला नंबर से कनेक्ट ही नहीं होगा। 26वे दिन अपने आप कनेक्ट हो जाएगा और गैस सिलेंडर बुक हो जाएगा। बुकिंग होने के दो से तीन दिनों बाद डिलीवरी पहुंच पाएगी।

बड़े सिलेंडरों की सप्लाई बंद

बताया जा रहा है कि गैस की किल्लत की आहट सुनते ही सरकार ने बड़े सिलेंडरों की सप्लाई बंद कर दी है। जिसका असर घरेलू जरूरतों पर नहीं,बल्कि उद्योग पड़ने जा रहा है,क्योंकि ज्यादातर बड़े सिलेंडरों का प्रयोग उद्योग में ही होता है। फिलहाल उद्योग भी सही ढंग से चल रहे हैं,पर आने वाले दिनों में इसका असर दिखने लगेगा। दूसरी तरफ बड़े सिलेंडरों की कमी का असर होटल,ढाबों व अन्य संस्थानों पर भी पड़ना आरंभ हो गया है। जिसके चलते गैस का उपयोग सीमित कर दिया है।

बहल की बेटी बनी जज क्षेत्र में खुशी का माहौल

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी/बहल

गांव बुढेड़ी की बेटी मोनिका पंघाल पुत्री जगबीर पंघाल का गुजरात न्यायिक सेवा में जज के पद पर चयन होने से पूरे गांव तथा आसपास क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। मोनिका की उपलब्धि ने न केवल उनके परिवार बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। ग्रामीणों का कहना है कि उपलब्धि गांव की अन्य बेटियों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनेगी। मोनिका के पिता जगबीर पंघाल जयपुर में ट्रांसपोर्ट का व्यवसाय करते हैं। मोनिका बचपन से ही पढ़ाई में काफी मेधावी और मेहनती रही है। मोनिका ने अपनी 10वीं, 12वीं, बीए व एलएलबी की पढ़ाई जयपुर से पूरी की। पढ़ाई के दौरान ही उसने अपने जीवन में कुछ बड़ा करने का लक्ष्य तय कर लिया था। वह हमेशा कहती थी कि उसे सिविल सर्विस या न्यायिक सेवा में जाकर समाज की सेवा करनी है। मोनिका की माता अनीता ने बताया कि मोनिका शुरू से ही अनुशासित और लक्ष्य के प्रति समर्पित रही है। मोनिका पंघाल की उपलब्धि पर क्षेत्र के कई गणमान्य व्यक्तियों ने भी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए बधाई दी। इस अवसर पर भिवानी-महेंद्रगढ़ से सांसद धर्मवीर सिंह, पूर्वमंत्री जेपी दलाल, रविंद्र मंढोली जिला पार्षद, विजय फौगाट चेयरमैन ब्लॉक समिति, पवन पंघाल रजिस्ट्रार, बीआरसीएम कॉलेज, सुनील सांगवान मंडल प्रधान, सुनील शर्मा जिला उपाध्यक्ष, भाजपा, ईश्वर पंघाल, बलबीर सिंह पंघाल, रतन सिंह पंघाल, मास्टर मुख्त्यार सिंह, राजसिंह पंघाल आदि ने मोनिका और उनके परिवार को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

भिवानी। गुजरात न्यायिक सेवा में चयनित मोनिका।

- 10वीं, 12वीं, बीए व एलएलबी की पढ़ाई जयपुर से पूरी की
- गुजरात न्यायिक सेवा में जज के पद पर चयन हुआ

सीबीएलयू में यूजी एवं पीजी कोर्सेज के यूएमसी केसों की सुनवाई 20 को

भिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय में यूजी एवं पीजी कोर्सेज के यूएमसी केसों की सुनवाई 20 मार्च शुक्रवार को प्रातः 10:00 बजे से प्रेमनगर स्थित नए कैंपस में की जायेगी, यह जानकारी परीक्षा नियंत्रक डा. पवन गुप्ता द्वारा दी गई है। उन्होंने बताया कि कुलगुरु प्रो दीप्ति धर्माणी के दिशा निर्देशन में यूजी एवं पीजी कोर्सेज जिनकी परीक्षा दिसंबर 2025 से फरवरी 2026 में आयोजित की गई थी उन सभी यूजी एवं पीजी कोर्सेज के यूएमसी केसों की सुनवाई की जाएगी। जिन विद्यार्थियों का उपरोक्त परीक्षाओं के दौरान यूंएमसी केस बना है वे सभी विद्यार्थी विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित शेड्यूल के मुताबिक 20 मार्च को प्रातः 10:00 विश्वविद्यालय के प्रेमनगर स्थित नए कैंपस में सुनवाई में उपस्थित हो अपना पक्ष रख सकते हैं।

- विश्वविद्यालय के प्रेमनगर स्थित नए कैंपस में प्रातः 10:00 सुनवाई में अपना पक्ष रख सकते है

दुष्कर्म के मुख्य आरोपी को उम्र कैद की सजा सुनाई

भिवानी। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश (फास्ट ट्रैक कोर्ट) सुरुचि अटरेजा सिंह की न्यायालय द्वारा बहला फुसलाकर ले जाने व, दुष्कर्म के मामले में दोष सिद्ध पाए जाने पर आरोपी को कठोर दंड से दंडित किया गया है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार पीड़िता के पिता के द्वारा वर्ष 2024 में थाना तोशाम पुलिस भिवानी में शिकायत दर्ज करवाई गई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि आरोपी के द्वारा उसकी नाबालिग बेटी को बहला फुसलाकर ले जाने व दुष्कर्म करने के मामले में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया। पुलिस टीम द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय के समक्ष पेश किया गया। ट्रायल के दौरान पुलिस द्वारा प्रभावी जांच, साक्ष्य एवं दस्तावेज न्यायालय में प्रस्तुत किए गए, जिसके आधार पर न्यायालय ने आरोपी को दोषी ठहराया। अदालत ने हिसार के उकलाना बादशाहपुर भैनी निवासी विजय उर्फ पवन को उम्रकैद की सजा सुनाई है। साथ ही 30 हजार रुपये का जुर्माना भी किया है। जुर्माना अदा न करने की सूरत में आरोपी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी।

- दोषी पर 30,000 रुपये का जुर्माना भी ठोंका

एक ही छत के नीचे होंगे सभी कार्यालय

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने घसोला रोड पर निर्माणाधीन लघु सचिवालय के निर्माण कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उपायुक्त ने अधिकारियों के साथ निर्माण कार्य का जायजा लिया। उपायुक्त ने कहा कि दादरी जिला के लोगों के लिए अच्छी खबर है। लोगों को जल्द ही जिला स्तरीय लघु सचिवालय का आधुनिक भवन मिलने जा रहा है। पांच मंजिला इस भवन का निर्माण कार्य अंतिम चरण में है। इस भवन के बनने के बाद प्रशासन के लगभग सभी कार्यालय एक ही छत के नीचे संचालित हो पाएंगे, जिसका सीधा लाभ जिला के लोगों को मिलेगा। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने भवन का दौरा कर निर्माण कार्य की प्रगति का जायजा लिया और जरूरी दिशा निर्देश दिए। उल्लेखनीय है कि दादरी जिला में कई विभागों के कार्यालय उचित एवं समुचित स्थान उपलब्ध नहीं होने के कारण अलग अलग जगह पर संचालित किए जा रहे हैं, जिसके कारण लोगों को सरकारी कार्यों के लिए परेशानी का सामना भी करना पड़ता है। ऐसे में नया एवं जिला स्तरीय लघु सचिवालय भवन जिला की प्रगति में अहम साबित होगा। एक ओर जहां ज्यादातर सरकारी कार्यालय इसी भवन में संचालित किए जा सकेंगे, वहीं दूसरी ओर इससे जिला के नागरिकों को भी काफी सुविधा होगी। उपायुक्त ने भवन को लेकर कहा कि निर्माण कार्य की गुणवत्ता के साथ किसी भी प्रकार से समझौता नहीं किया जाएगा। उन्होंने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों के साथ लघु सचिवालय निर्माण को लेकर मंथन किया। उपायुक्त ने बड़ी बारिकी के साथ सभी मंजिलों के नक्शे को देखा। जन सेवाओं से संबंधित सभी कार्यालय भूतल पर हों ताकि लोगों को परेशानी ना हो।

चरखी दादरी। निर्माणाधीन लघु सचिवालय का निरीक्षण करते उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल।

- उपायुक्त ने लिया लघु सचिवालय भवन निर्माण कार्य का जायजा

पांच मंजिला होगी इमारत

विदित है कि स्थानीय घसौला रोड़ पर लगभग 24 एकड़ भूमि में जिला स्तरीय लघु सचिवालय और रिहायशी भवनों का निर्माण चल है और अंतिम चरण में है। उपायुक्त के निर्देशों पर लघु सचिवालय भवन को इस प्रकार विकसित किया जा रहा है, जिससे कि भवन में हवा, धूप, प्राकृतिक वातावरण भरपूर रहेगा। सचिवालय भवन करीब तीन एकड़ में बनाया जा रहा है, जिसमें भूतल के नीचे बेसमेंट का निर्माण किया गया है। बेसमेंट के अलावा यह चार मंजिला भवन बनेगा। इसमें पार्किंग आदि की सभी सुविधाएं उपलब्ध होंगी। इसी परिसर में प्रशासनिक मकानों के निर्माण का कार्य भी तेजी से किया जा रहा है।

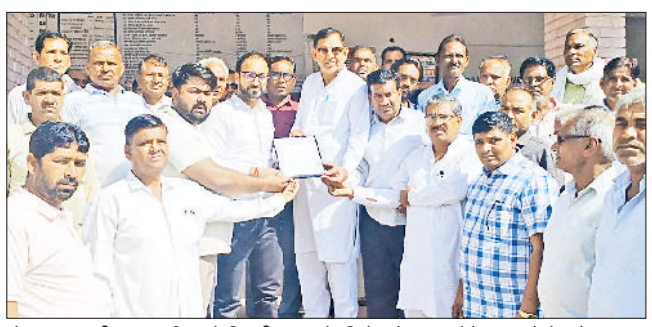
एसडीएम कार्यालय में ज्ञापन सौंपकर की कार्रवाई की मांग

दिल्ली में युवक की हत्या के विरोध में सड़कों पर उतरे लोग

हरिभूमि न्यूज ⏭ लोहारू

होली के त्योहार पर दिल्ली के उत्तम नगर में 26 वर्षीय युवक तरुण कुमार की निर्मम हत्या के विरोध में बुधवार को लोहारू में कई संगठनों के लोग सडक़ों पर उतरे और घटना की कड़े शब्दों में निंदा की। इस दौरान लोगों ने दो मिनट का मौन धारण किया और पैदल मार्च निकालकर एसडीएम कार्यालय में ज्ञापन प्रेषित किया।

लोहारू समस्या समाधान सामाजिक संगठन संयोजक प्रदीप सैनी, सनातन हिंदू जागृति संगठन के अक्षय शास्त्री, समाज सेवी रामभगत सोलंकी के नेतृत्व में काफी संख्या में लोग शहर के भगवान परशुराम चौक पर एकत्रित हुए और बार में एसडीएम कार्यालय तक पैदल मार्च निकाला। विभिन्न संगठनों और समाज के लोगों के एसडीएम कार्यालय में सौंपे गए ज्ञापन में बताया कि दिल्ली के उत्तम नगर क्षेत्र में होली के दिन एक मामूली विवाद के बाद कुछ असामाजिक तत्वों ने 26 वर्षीय युवक तरुण कुमार पर जानलेवा हमला कर दिया और बाद में युवक ने अस्पताल में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। इस घटना के बाद से पूरा समाज सकते में आ गया है। लोगों ने कहा कि छोटे से विवाद में एक युवक की निर्मम हत्या कर देना, एक अमानवीय घटना है। ज्ञापन के माध्यम से लोगों ने युवक तरुण कुमार हत्या में शामिल सभी दोषियों को गिरफ्तार करने, मामले की निष्पक्ष जांच कर पीड़ित परिवार को न्याय दिलाने और ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के लिए कानून को सख्त करने की मांग की है। इस दौरान लोगों ने मृतक युवक की आत्मा की शांति के लिए 2 मिनट का मौन धारण कर श्रद्धांजलि दी।



लोहारू। एसडीएम कार्यालय में दिल्ली घटना के विरोध में ज्ञापन देते संगठनों के लोग।

ज्ञापन देने वालों में ये लोग रहे शामिल

एसडीएम कार्यालय में ज्ञापन देने वालों में प्रदीप सैनी, रामभगत सौलंकी, अक्षया शास्त्री, जितेंद्र चावला, विजय गुरावा, रामसिंह कटारिया, प्रधान बाबूलाल बड़सीवाल, अमर सिंह, प्रताप सिंह, सुरेश कुमार, होशियार सिंह सोलंकी, राजेश, मुरलीधर सोलंकी, मुकेश सोलंकी, सुभाष, अनिल, रमन, सचिन, गूगल राम, महेंद्र सिंह, गुलशन सैनी, राम अवतार, परसराम, सतीश कुमार, राजेंद्र, सुरेश कुमार, विक्की कुमार, पवन कुमार, बजरंगलाल आदि शामिल रहे।

जिला नगर योजनाकार ने अवैध निर्माण पर चलाया पीला पंजा

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

जिला नगर योजनाकार विभाग ने बुधवार को सिवानी में सिवानी से तोशाम रोड पर करीब छह एकड़ में बनी अवैध निर्माण तोड़ने की कारवाई की। जिला नगर योजनाकार नवीन कुमार ने बताया कि इस क्षेत्र में 12 डीपीसी एवं इंटरलॉक टाइल रोड के अवैध निर्माण को तोड़ा गया। यह कार्रवाई ड्यूटी मजिस्ट्रेट देवेन्द्र, जिला कल्याण अधिकारी और पुलिस बल की मौजूदगी में की गई। जिला नगर योजनाकार ने जिला ने लोगों को समझाया गया कि वे अवैध कॉलोनियों में प्रॉपर्टी डीलरों के बहकावे में न आएं। अवैध कालोनियों में प्लॉट न खरीदे।

भिवानी। अवैध निर्माण ढहाती जेसीबी।

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन
डॉ. अनुजा चौहान
डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

हर मौसम में उपलब्धः हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तरोई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी

हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

होते हैं कई पोषक तत्वः सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिंस, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

कई रोगों से करे बचावः हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होती है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये ना केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुतिः संध्या रानी

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. मनीषा सहाय
एचओडी-नेफ्रोलॉजी
उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

स्पेशलः वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

किडनी की करें प्रॉपर केयर

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

किडनी के कार्यः किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

ऐसे होती है समस्याः कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फैल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्योर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

किडनी प्रॉब्लम्स के कारणः कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सीफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरऑक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्कोहल का सेवन करना।

किडनी रोगों के लक्षणः किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

न करें इग्नोरः स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

डायग्नोसिसः किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीकाः मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

ऐसे करें किडनी केयरः इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

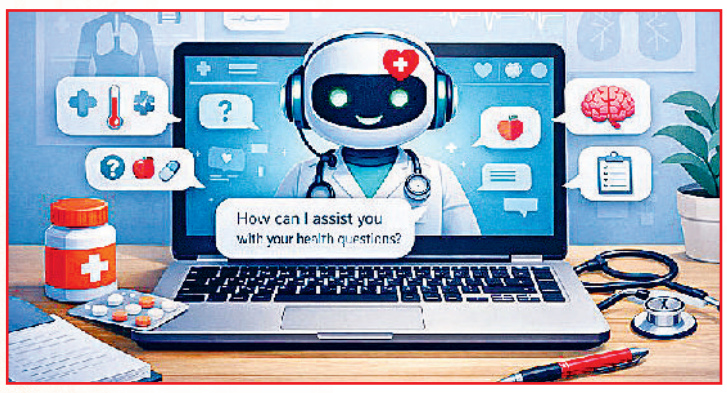
किडनी की समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्यः लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम

हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई



आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंडः आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।

निर्भरता हो सकता है रिस्कीः हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरीः एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

बरतें सावधानीः सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदेः जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

ऑनलाइन योगा के फायदेः ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

रखें ध्यानः सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंट्रेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

खबर संक्षेप

ब्रेकर ना होने के कारण बड़ा हादसा होते-होते टला

तोशाम। तोशाम-बहल मार्ग पर गांव बुशान के नजदीक बाबा मुंगीपा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के पास चौराहे पर ब्रेकर ना होने के कारण सुबह बड़ा हादसा होते होते बच गया। बुधवार सुबह चौराहे पर क्रूजर व कार की भिडंत हो गई। जिसमें सवारियों को हलकी चोटें आई। ग्रामीणों नव चौराहे पर प्रशासन से ब्रेकर बनाने की मांग की है ताकि इस चौराहे पर होने वाले हादसों पर रोक लग सके। बुधवार सुबह बुशान के पास स्थित तोशाम बहल मार्ग पर सवारियों से भरी क्रूजर व कार की भिड़ंत हो गई। जिसमें सवारियों को हल्की चोंटे आई। हादसे में दोनों गाड़ी क्षतिग्रस्त हो गई। प्रत्यक्षदर्शी उमेद, सुनील शर्मा, वीरेंद्र, राजेश, सतपाल, रघुबीर, डॉ नरेश जांगड़ा ने बताया कि क्रूजर में आलमपुर की महिलाएं थी जो फसल काटने का काम करते हैं। क्रूजर गाड़ी तोशाम की तरफ से रही थी। कार बुशान की तरफ से आई थी। चौराहें पर दोनों टकरा गई। प्रत्यक्षदर्शी ने कहा कि चौराहे पर ब्रेकर नहीं होने के कारण हादसा हुआ है। ब्रेकर बनावाने के लिए बार बार लिखित शिकायत दी जा चुकी है लेकिन शिकायत करने के बावजूद भी ब्रेकर नहीं बनाया गया। ब्रेकर नहीं होने के कारण बार बार हादसे हो रहे हैं। लोगों ने प्रशासन से चौराहे पर ब्रेकर बनाने की मांग की है।

रक्तदान शिविर में 101 युवाओं ने किया रक्तदान

लोहारू। इंटरनेशनल स्कूल परिसर में लाइफ सेवर्स ट्रस्ट के तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 101 युवाओं ने रक्तदान कर समर्पण भावना का परिचय दिया। शिविर संयोजक लाइफ सेवर्स संगठन के रवि मित्तल ने बताया कि रक्तदान सबसे बड़ा दान बताया जाता है तथा मनुष्य द्वारा दान किया गया रक्त जरूरतमंद व्यक्ति को जीवनदान देता है। उन्होंने कहा कि रक्तदान करने से मनुष्य के शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नही पड़ता है तथा रक्तदान करने से शरीर में नई कोशिकाओं का निर्माण होता है। प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में रक्तदान जरूर करना चाहिए। उन्होंने बताया कि लाइफ सेवर्स ट्रस्ट द्वारा अब तक 51 रक्तदान शिविर आयोजित किए जा चुके हैं तथा इस रक्तदान शिविर में 101 युवाओं ने रक्तदान किया है। इस मौके पर निदेशक वीरेंद्र मान, रवि मित्तल, अजय कुमार, रामफल, नरेंद्र, मांगेराम सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

वैश्य कॉलेज में प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

स्टाफ-विद्यार्थियों को दिए तनाव से निपटने के टिप्स

आपकी जिंदगी बहुत कीमती है और कोई भी समस्या जीवन से बड़ी नहीं होती: राधेश्याम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मुख्यअतिथि को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

वैश्य महाविद्यालय भिवानी द्वारा आयोजित दो दिवसीय नेशनल टास्क फोर्स फैकल्टी और विद्यार्थियों के प्रशिक्षण की दो दिवसीय कार्यशाला उत्साहपूर्वक सम्पन्न हुई। कार्यशाला का उद्देश्य शैक्षणिक संस्थानों में सुरक्षित, संवेदनशील और उत्तरदायी वातावरण सुनिश्चित करने के लिए संकाय सदस्यों और विद्यार्थियों को जागरूक करना तथा उनकी क्षमता का विकास करना रहा।

कार्यशाला में मुख्य संसाधन व्यक्ति के रूप में उपस्थित महर्षि दयानंद विश्विद्यालय के सेंटर फॉर डिसेबिलिटी स्टडी के डायरेक्टर और मनोविज्ञान के पूर्व अध्यक्ष प्रो. राधेश्याम ने अपने व्याख्यान में मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से जोड़ते हुए शैक्षणिक संस्थानों में सुरक्षित और सहयोगी वातावरण सुनिश्चित करने पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि किसी भी शिक्षण संस्थान में स्वस्थ शैक्षणिक माहौल तभी संभव है जब मानसिक स्वास्थ्य को समग्र दृष्टि से समझा जाए और विद्यार्थियों के लिए संवेदनशील वातावरण तैयार किया जाए। पहले दिन फैकल्टी मेम्बर से रूबरू होते हुए प्रो. राधेश्याम ने शिक्षक और विद्यार्थी के बीच सकारात्मक संबंधों को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया और कहा कि यही संबंध शिक्षण प्रक्रिया को प्रभावी और सार्थक बनाते हैं।

दूसरे दिन उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि आपकी जिंदगी बहुत कीमती है और कोई भी समस्या जीवन से बड़ी नहीं होती। हर समय का समाधान संभव है बशर्ते कि उसे सही व्यक्ति के सामने रखा जाये। उन्होंने नेशनल टास्क फोर्स की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए संस्थानों में इसे प्रभावी रूप से लागू करने के मनोवैज्ञानिक पहलुओं की भी जानकारी दी। उन्होंने कहा की सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देशानुसार प्रत्येक संस्थान में विद्यार्थियों की समय समाधान के लिए विभिन्न प्रकोष्ठ गठित किए गए हैं ताकि विद्यार्थी अपने जीवन के तनाव को साझा कर सकें।

मंच संचालन डॉ. पंघाल ने किया

दोनों दिन कार्यक्रम के प्रारम्भ में प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने सभी अतिथियों और प्रतिभागियों का स्वागत किया तथा कार्यशाला की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा की आज का दौर तनाव का दौर है और इस दौर में शिक्षण संस्थानों के कर्मचारियो की भूमिका और भी ज़्यादा बढ़ जाती है। उन्होंने कहा की महाविद्यालय ऐसे प्रावधान देता है जिससे विद्यार्थी की हर समस्या का समाधान हो सकता है।कार्यक्रम का मंच संचालन डॉ. हरिकेश पंघाल द्वारा किया गया।

यह रहे मौजूद

मौके पर एनटीएफ सेल के नोडल अधिकारी डॉ. सतीश श्योराण, महाविद्यालय के डीएसडब्ल्यू प्रो धीरज त्रिखा, डीन एकेडमिक डॉ. नरेंद्र सिंह , डॉ अनिल शर्मा, डॉ इंदु तंवर, कार्यालय अधीक्षक श्री कमल भारद्वाज सहित विवि के सभी शिक्षण एवं गैर-शिक्षण कर्मी और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

- नारी ने सामंजस्य एवं महानता का प्रमाण दे सदैव अपनी सफलता का श्रेय पुरुष को दिया : कीर्ति

नारी सदा से सृष्टि की गाड़ी का ईंजन रही: बीके वसुधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। प्रतिभाओं को सम्मानित करते अतिथि। फोटो :हरिभूमि

नारी सदा से ही सृष्टि की गाड़ी का ईंजन रही है, नारी के बिना नर का अस्तित्व ही नहीं हैं और पुरुष श्रेष्ठ कैसे हो सकता है, ये बात कादमा की आईटीआई में बोलते हुए मुख्य अतिथि ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कही। ग्रामीण विकास मण्डल और विश्व युवक केन्द्र के सयुंक्त तत्वावधान में आयोजित सम्मेलन में बीके वसुधा ने कहा कि आज इस भ्रम से निकलने का समय आ गया है कि नारी अबला है और पुरुष के बिना उसका कोई स्वतंत्र वजूद नहीं है। उन्होंने कहा कि नारी के सामंजस्य, धैर्य और महानता का प्रमाण है कि उसने सदैव अपनी सफलता का श्रेय पुरुष को दिया है। संस्थान के छात्रों को संबोधित करते हुए सिलीगुड़ी पश्चिमी बंगाल से पधारी कीर्ति अग्रवाल ने कहा कि समाज की आधी आबादी की उपेक्षा कर समृद्ध और खुशहाल समाज की कल्पना करना कठिन है। उन्होंने कहा कि दुनिया के एक सौ चालीस देशों में फैले प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय का नेतृत्व बहनों के हाथ में है। सम्मेलन में आईटीआई के प्रिंसिपल सोमबीर ने कहा कि गत दो दशक महिलाओं की काबिलियत का गवाह हैं। कार्यक्रम का संचालन मंडल अध्यक्ष राजेंद्र कुमार ने किया। मण्डल सदस्य सूबेदार मेजर रामसिंह ने अतिथियों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया।

समाज में एकता-राष्ट्रभावना को मजबूत करने के लिए आयोजन होते महत्वपूर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

हिंदू समाज में जनजागरण और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से मंगलवार को बहल कस्बे की कृष्ण वाटिका में हिंदू सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में बहल क्षेत्र के विभिन्न गांवों से आए हिंदू संगठनों और समाज के लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता आरएसएस के सह जिला कार्यवाह प्रदीप ने संघ की 100 वर्ष की यात्रा पर विस्तृत व्याख्यान देते हुए संगठन की कार्यशैली और समाज में उसकी भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि समाज में जागरूकता, एकता और राष्ट्रभावना को मजबूत करने के लिए ऐसे आयोजनों का महत्वपूर्ण योगदान है। सम्मेलन से पहले कलश यात्रा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में महिलाओं और पुरुषों ने भाग लिया और सनातन धर्म के प्रचार-प्रसार का संदेश दिया। इसके बाद कार्यक्रम में हवन-यज्ञ का आयोजन भी किया गया। इस अवसर पर बहल ब्रह्माकुमारी आश्रम से बहन शकुंतला, महंत विकास गिरी, सामाजिक कार्यकर्ता सुशील केडिया और गोशिका गिरी सहित कई वक्ताओं ने अपने विचार व्यक्त किए। वक्ताओं ने कहा कि देशभर में हिंदुत्व के जनजागरण और समाज में एकता के संदेश को मजबूत करने के लिए इस प्रकार के हिंदू सम्मेलनों का आयोजन किया जा रहा है। इससे पहले बहल क्षेत्र के गांव मंढोली कलां, चहड़ कलां और पातवान में भी सफल हिंदू सम्मेलन आयोजित किए जा चुके हैं।

- बहल में हिंदू सम्मेलन का आयोजन

पूर्व चेयरमैन शीशराम को मेचू खाप का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने जाने पर दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

लोहारू। चौ शीशराम मेचू को मेचू खाप का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने जाने पर बधाई देते समाज के लोग। फोटो :हरिभूमि

लोहारू निवासी पूर्व चेयरमैन चौ शीशराम मेचू को विगत दिवस राजस्थान के कुलोठ कलां गांव में संपन्न हुई बैठक में मेचू खाप का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुन लिया गया। उनको राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने जाने पर अनेक लोगों ने उन्हें बधाई दी है।

जानकारी के अनुसार राजस्थान के कलोठ कलाँ गांव के बाबा आखानाथ धाम में सरपंच रामनिवास मेचू, पूर्व जिला पार्षद रामौतार मेचू, विकास प्राध्यापक, सतपाल, सुरेन्द्र राज मेचू तथा ग्राम वासियों के सहयोग से बैठक का आयोजन किया गया था। जिसमें हरियाणा और राजस्थन ज्य के 25-26 गाँवों से मेचू गोत्र के लोग शामिल हुए। बैठक में समाज से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विचार व्यक्त किए गए। इस अवसर पर सर्वसम्मति से पूर्व चेयरमैन चौधरी शीशराम मेचू को मेचू खाप का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुन लिया गया। मा. सुभाषचंद, मा. उमेद सिंह, शिव मेचू, उमेद, जयविनदर, डा. संजय मेचू, अजय कुमार, रणधीर सिंह, यशपाल, सोमवीर, सनवीर, सुरेंद्र सिंह, रतीराम, मा. विजय कुमार सहित अनेक लोगों ने उन्हें बधाई दी है।

चुनौतियों का सामना करना सिखाता है एनएसएस

- एनएसएस शिविर में मानसिक स्वास्थ्य विषय पर जागरूकता व्याख्यान का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। विद्यार्थियों को संबोधित करती डॉ. इंदू। फोटो : हरिभूमि

सेक्टर 13 स्थित चौ बंसीलाल राजकीय बहुतकनीकी, भिवानी में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के तीसरे दिन मानसिक स्वास्थ्य विषय पर जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. इन्दु तंवर उपस्थित रहीं और उन्होंने विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के एनएसएस अधिकारी प्रोफेसर डॉ एमएस दहिया, प्राध्यापक नीरज साहू और अन्नू कुमारी के मार्गदर्शन में आयोजित किए व्याख्यान में डॉ. इंदु तंवर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आधुनिक और प्रतिस्पर्धात्मक दौर में विद्यार्थियों को पढ़ाई, करियर और सामाजिक अपेक्षाओं के कारण अनेक मानसिक दबाव और चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक

उन्होंने कहा कि मानसिक रूप से स्वस्थ रहना बहुत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह जीवन की कठिन परिस्थितियों का भी सकारात्मक तरीके से सामना कर सकता है।उन्होंने विद्यार्थियों को तनाव और चिंता से बचने के लिए सकारात्मक सोच अपनाने, समय का सही प्रबंधन करने, नियमित दिनचर्या बनाए रखने और योग व ध्यान जैसे अभ्यासों को अपनाने की सलाह दी। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि किसी भी समस्या या तनाव की स्थिति में अपने परिवार, मित्रों या शिक्षकों से खुलकर बातचीत करनी चाहिए।

फूलनदे माता मंदिर मेले में 500 ने करवाई स्वास्थ्य जांच

- अंतिम व्यक्ति तक बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना उद्देश्य : डॉ. नागेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

गांव धनाना स्थित प्रसिद्ध फूलनदे माता मंदिर में फाग महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित होने वाले मासिक मेलों की श्रृंखला बुधवार से शुरू हो गई। इस अवसर पर भक्तों ने माता के दरबार में मत्था टेका, वहीं स्वास्थ्य विभाग की ओर से मानवता की सेवा के लिए विशेष पहल की।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी) धनाना द्वारा मंदिर परिसर में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया, जिसमें करीब 500 लोगों ने स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। एसएमओ डॉ. नागेश महर्षि के कुशल मार्गदर्शन में शिविर के दौरान मरीजों की बीपी, शुगर, एचबी (हीमोग्लोबिन) सहित अन्य सामान्य बीमारियों की गहन जांच की गई। शिविर में डॉ. नसीब सांगवान, डॉ. विनीत, डॉ. हिमांशु, प्रताप एचआई, प्रदीप कुमार और इस्लाम सहित सीएचसी के अन्य स्टाफ सदस्यों ने सुबह से ही अपनी सेवाएं दीं। डॉ. नागेश ने बताया कि होली पर्व के उत्साह के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता भी उतनी ही जरूरी है।

फाग महोत्सव के तहत आयोजित होने वाले मेले के दौरान अगले चार बुधवार तक यह कैंप निरंतर जारी रहेगा।

इस मौके पर फूलनदे माता मंदिर के महंत और घणघस खाप के राष्ट्रीय प्रधान प्रेम सिंह घणघस ने स्वास्थ्य विभाग की पहल का स्वागत किया।

पंडित सीताराम शास्त्री स्कूल छात्राओं ने सिल्वरजोन ओलंपियाड में जीते पदक

इंग्लिश ओलंपियाड में मानिया ने जीता गोल्ड मेडल, साइंस ओलंपियाड में 26 ने पाया मेरिट सर्टिफिकेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। प्राचार्या के साथ विजेता छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

पंडित सीताराम शास्त्री कन्या वमा स्कूल की छात्राओं ने खेल के साथ-साथ अब शैक्षणिक प्रतिस्पर्धाओं में प्रतिभा का लोहा मनवाया है। हाल ही में आयोजित सिल्वरजोन ओलंपियाड में स्कूल की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण और रजत पदक जीतकर विद्यालय व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। वहीं इंग्लिश ओलंपियाड में 10वीं की मानिया ने गोल्ड मेडल स्टेट रैंक- 287 हासिल किया तथा भावना ने सिल्वर मेडल स्टेट रैंक- 576 प्राप्त किया। वहीं मैथ्स ओलंपियाड में 6वीं से 8वीं के विद्यार्थियों ने जिला स्तर पर प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त किया। प्रथम स्थान पाने वालों में दया, निष्ठा और अंजलि शामिल रहे। साइंस ओलंपियाड में 7वीं से प्राची, 8वीं से विभूति और 9वीं से मानवी ने स्वर्ण पदक जीते। जिला स्तर पर द्वितीय स्थान विकास, रितिका और प्रियांशी ने प्राप्त किया। कुल मिलाकर साइंस ओलंपियाड में विद्यालय के 26 विद्यार्थियों ने जिला स्तर पर प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त कर मेरिट सर्टिफिकेट हासिल किए। प्राचार्या सोनिया कौशिक ने कहा कि प्रतियोगिताएं बच्चों की बौद्धिक क्षमता को निखारतीं हैं।

इस वर्ष की पहली राष्ट्रीय लोक अदालत 14 को

- आपसी समझौते से होगा विभिन्न मामलों का निपटारा
- लंबित मामलों के त्वरित समाधान के लिए लोगों से भागीदारी की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

आमजन को सुलभ, त्वरित एवं किफायती न्याय उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण भिवानी द्वारा इस वर्ष की पहली राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 14 मार्च 2026 को किया जाएगा। यह लोक अदालत जिला एवं सत्र न्यायालय भिवानी सहित जिले के सभी उपमंडल स्तरीय न्यायालय परिसरों में आयोजित होगी। कार्यक्रम का आयोजन जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया की अध्यक्षता में किया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) पवन कुमार ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत न्याय व्यवस्था का एक प्रभावी माध्यम है, जिसके माध्यम से लंबे समय से लंबित मामलों का निपटारा आपसी सहमति एवं समझौते के आधार पर किया जाता है। सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि 14 मार्च को आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में दीवानी विवाद, चेक बाउंस के मामले, बैंक एवं वित्तीय संस्थानों से जुड़े धन वसूली प्रकरण, उपभोक्ता शिकायतें, मोटर वाहन चालान, सड़क दुर्घटना मुआवजा क्लेम, बिजली-पानी बिल विवाद, वैवाहिक एवं पारिवारिक विवाद, भूमि अधिग्रहण से जुड़े मामले सहित अन्य समझौता योग्य मामलों का निपटारा किया जाएगा।

ग्रामीण चौकीदारों ने लम्बित मांगों को लेकर डीआरओ को सौंपा ज्ञापन

- वर्तमान में मात्र 11 हजार रुपये मानदेय दिया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

चरखी दादरी। अपनी मांगों को लेकर ज्ञापन देते ग्रामीण चौकीदार।

ग्रामीण चौकीदारों ने लंबित मांगों व समस्याओं के समाधान को लेकर मुख्यमंत्री के नाम जिला राजस्व अधिकारी को प्रधान वेद प्रकाश की अध्यक्षता में ज्ञापन सौंपा गया।

ग्रामीण चौकीदारों ने कहा कि वर्तमान में मात्र 11 हजार रुपये मानदेय दिया जा रहा है, जो बढ़ती महंगाई के दौर में बेहद कम है। उन्होंने कहा कि सरकार के विभिन्न विभागों के साथ समन्वय बनाकर गांव स्तर पर अहम जिम्मेदारियां निभाते हैं और प्रशासनिक व्यवस्था को सुचारू रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। इसके बावजूद इतने कम मानदेय में अपने परिवार का पालन-पोषण करना उनके लिए अत्यंत कठिन हो रहा है। उन्होंने सरकार के समक्ष सात सूत्रीय मांग पत्र प्रस्तुत करते हुए चौकीदारों को नियमित करने की मांग उठाई। जब तक उन्हें पक्का नहीं किया जाता, तब तक न्यूनतम वेतन 30 हजार रुपये प्रतिमाह देने की मांग की गई। इसके साथ ही हाईकोर्ट के निर्देशानुसार चौकीदारों को पक्का करने की नीति लागू करने, प्रत्येक माह की सात तारीख तक मानदेय का भुगतान सुनिश्चित करने, सेवानिवृत्ति राशि में बढ़ोतरी करने तथा सालाना बजट में अलग से प्रावधान करने की मांग भी रखी गई।

खंड में आकांक्षा हाट का आयोजन, बीडीपीओ ने किया निरीक्षण

बाढड़ा में सात दिन तक चलेगा आकांक्षा हाट कार्यक्रम

अंबुजा फाउंडेशन के अलावा कई स्वयं सहायता समूहों ने सक्रिय भागीदारी निभाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

बाढड़ा। आकांक्षा हाट कार्यक्रम का उद्घाटन कर स्टालों का निरीक्षण करते बीडीपीओ दीपक शर्मा। फोटो :हरिभूमि

नीति आयोग के आकांक्षी खंड कार्यक्रम के अंतर्गत खंड बाढड़ा में जिला प्रशासन द्वारा आकांक्षा हाट का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी दीपक शर्मा ने किया।

इस अवसर पर विभिन्न विभागों, स्वयं सहायता समूहों तथा स्थानीय उद्यमियों द्वारा स्टॉल लगाकर अपने उत्पादों और योजनाओं की जानकारी आमजन को दी गई। 11 मार्च से 17 मार्च तक चलने वाले आकांक्षा हाट कार्यक्रम के पहले दिन प्रमुख रूप से संगवान शॉप इंडस्ट्रीज, नेकीराम फूड, एसआरएस फूड, उद्यान विभाग और अंबुजा फाउंडेशन के अलावा कई स्वयं सहायता समूहों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। इनमें ज्योति स्वयं सहायता समूह, तोखनाथ स्वयं सहायता समूह तथा जय माँ स्वयं सहायता समूह विशेष रूप से शामिल रहे। इन समूहों की महिलाओं ने अपने द्वारा तैयार किए गए विभिन्न घरेलू उत्पादों, खाद्य सामग्री और हस्तनिर्मित वस्तुओं का प्रदर्शन किया। इससे न केवल स्थानीय उत्पादों को बढ़ावा मिला बल्कि ग्रामीण महिलाओं को स्वरोजगार और आत्मनिर्भरता के लिए प्रेरणा भी मिली। शिक्षा विभाग द्वारा टीएलएम प्रदर्शनी का आयोजन भी किया गया।

योजनाओं के बारे में लोगों को जागरूक किया

उद्यान विभाग ने बागवानी से जुड़ी योजनाओं, पौधरोपण तथा आधुनिक खेती के बारे में जानकारी साझा की, वहीं अन्य संस्थाओं ने ग्रामीण विकास और रोजगार से संबंधित योजनाओं के बारे में लोगों को जागरूक किया। इस मौके पर मणिप्रकाश, एबी फेलो (नीति आयोग) ने उपस्थित लोगों को आकांक्षी खंड कार्यक्रम के उद्देश्यों और इसके अंतर्गत संचालित गतिविधियों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि आकांक्षा हाट के माध्यम से विभिन्न विभागों और समूहों को एक मंच पर लाकर ग्रामीणों को योजनाओं से जोडने का प्रयास किया जा रहा है, ताकि अधिक से अधिक लोग इन योजनाओं का लाभ उठा सकें। इस अवसर पर लोकल फॉर वॉकल कार्यक्रम के अंतर्गत सवय सहायता समूह व स्थानीय शिल्पकारों को ऋण उपलब्ध करवाने के लिए विभिन्न स्थानीय बैंको के प्रतिनिधि भी आकांक्षा हाट पर पहुंचे।

खबर संक्षेप

अशोक मलिक इनेलो छोड़ कांग्रेस में शामिल

तोशाम। इनेलो के पूर्व सदस्य पूर्व पुलिस अधिकारी अशोक मलिक ने बुधवार को इनेलो की सदस्यता छोड़कर कांग्रेस पार्टी की सदस्यता अपनाई। बुधवार को रोहतक से सांसद दिपेंद्र हुड्डा के दिल्ली स्थित निवास पर दिपेंद्र हुड्डा ने कांग्रेस का पट्का पहनाया। इस दौरान दीपेंद्र हुड्डा ने कहा कि अशोक मलिक को कांग्रेस पार्टी में पूरा मान-सम्मान दिया जाएगा। अशोक मलिक ने जारी एक ब्यान में कहा कि इनेलो हरियाणा प्रदेश में जो राज्यसभा का चुनाव हो रहा है।

रैली सक्रिय राजनीति की गवाह बनेगी : दिग्विजय

भिवानी। हांसी सर्व हरियाणा जनचेतना दिवस रैली डॉ. अजय सिंह चौटाला के 16 साल के राजनीतिक वनवास को खत्म कर उन्हें सक्रिय राजनीति में भागेदारी कर प्रतिनिधित्व करने का गवाह बनेगी, ये बात जजपा युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने पत्रकारों से बातचीत में कही। चौटाला ने कहा कि रैली के लिए भव्य पंडाल होगा, जिसमें तीन मुख्य स्टेज बनाए जाएंगे। रैली में डॉ. अजय सिंह चौटाला, अखिलेश यादव व दुष्यंत चौटाला पहुंचेंगे।

चांग माइनर में गंदगी डालने के खिलाफ एकजुट हुए विभिन्न गांवों के ग्रामीण

पेयजल संकट एवं प्रदूषण की आहट गंदे पानी को नहर में डालने पर भड़के

भिवानी। चांग माइनर में गंदा पानी डालने के विरोध में एकत्रित ग्रामीण व चांग माइनर में डाला गया गंदा पानी व मौजूद ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- नहर में गदंगी डालने से बढ़ेगी बीमारियां, लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ : विनोद
- जल प्रदूषण निवारण अधिनियम में पेयजल स्रोतों को प्रदूषित करना दंडनीय : ग्रामीण

गांव चांग और आसपास के क्षेत्रों में उस समय तनाव की स्थिति पैदा हो गई, जब ग्रामीणों ने पीने के पानी वाली चांग माइनर में गांव का गंदा पानी मिलाए जाने का कड़ा विरोध किया। ग्रामीणों का आरोप है कि प्रशासन और स्थानीय पंचायत की मिलीभगत से जनता के स्वास्थ्य से खिलवाड़ किया जा रहा है। बता दें कि गांव चांग के बस स्टैंड के पास कुछ पुश्तैनी और वक्फ बोर्ड की जमीन है, जहां वर्तमान में पूरे गांव का गंदा पानी जमा है। इस दूषित पानी की निकासी के लिए विभाग द्वारा स्थायी पाइप लाइन दबाई जा रही है। विवाद तब शुरू हुआ जब ग्रामीणों को पता चला कि पाइप लाइन का निकास सीधा चांग माइनर में किया जा रहा है तथा माइनर का पानी क्षेत्र के लोग पीने के लिए इस्तेमाल होता हैं। इसके खिलाफ बुधवार को गांव चांग, ढाणी हरसुख और रिवाड़ी खेड़ा के ग्रामीण गांव चांग में एकजुट हुए। ग्रामीण विनोद कुमार, संजय, आलोक, आजाद सिंह रिवाड़ीखेड़ा व हरपाल सिंह ने कहा कि वे किसी भी कीमत पर पीने के पानी के स्त्रोत को दूषित नहीं होने देंगे। गंदा पानी नहर में डालने से न केवल बीमारियां फैलेंगी, बल्कि लोगों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ है। वहीं कानूनन भी पीने के पानी की नहर में सीवरेज का पानी नहीं डाला जा सकता। ग्रामीणों का कहना था कि जब उन्होंने इस मुद्दे पर सरपंच से बात की तो उन्हें संतोषजनक जवाब नहीं मिला।

सरपंच के अडियल रवैये ने ग्रामीणों के रोष को और बढ़ा दिया है। उनका कहना था कि गंदा पानी नहर में मिलने से हैजा, टाइफाइड और त्वचा संबंधी रोगों का खतरा बढ़ गया है।

ग्रामीणों का तर्क

ग्रामीणों का तर्क है कि जल प्रदूषण निवारण अधिनियम के तहत पेयजल स्रोतों को प्रदूषित करना दंडनीय है। ग्रामीणों ने जिला प्रशासन और संबंधित विभाग से तुरंत पाइप लाइन का काम रूकवाने और गंदे पानी के निपटान के लिए कोई वैकल्पिक (जैसे वाटर ट्रीटमेंट प्लांट) व्यवस्था करने की मांग की है। उन्होंने चेतावनी दी कि जल्द योजना को नहीं बदला तो वे बड़े स्तर पर आंदोलन करने और मामले को उच्च अधिकारियों तक ले जाने के लिए मजबूर होंगे।

भिवानी। वार्षिकोत्सव में बेहतरीन प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों की उपलब्धियों ने जीता मन

पीएम श्री रावमावि बजीणा का दूसरा वार्षिक उत्सव संपन्न

विद्यार्थियों की प्रतिभा में निखार लाने के साथ उनका आत्मविश्वास भी बढ़ाते है वार्षिक उत्सव : अनुप सिंह

भिवानी। गांव बजीना स्थित पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दूसरा वार्षिक उत्सव बड़े ही धूमधाम और रंगारंग कार्यक्रमों के साथ संपन्न हुआ। इस अवसर पर विद्यालय के प्रांगण में उत्सव का माहौल रहा, जहां ना केवल बच्चों की शैक्षणिक प्रतिभा बल्कि उनकी अन्य सह-शैक्षणिक उपलब्धियों को भी सराहा गया। कार्यक्रम का शुभारंभ गांव की सरपंच सुंदरी देवी ने मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया। मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचीं सरपंच और अन्य गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत विद्यालय के प्राचार्य अनूप सिंह पुनिया एवं समस्त स्टाफ सदस्यों द्वारा माल्यार्पण करके किया गया। मंच का संचालन रमेश कुमार रोहिल्ला ने किया। समारोह के दौरान विद्यालय की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। प्राचार्य अनुप सिंह पुनिया ने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए बताया कि विद्यार्थी पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद और अन्य गतिविधियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर एसएमसी प्रधान मीना देवी, सरपंच प्रतिनिधि छोटे लाल, ईएसएचएम विजय कुमार, मुख्य शिक्षक फकीर चंद व अनिल नागर, सुमेर सिंह एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी, किरण देवी, मंजू बाला, सरोज बाला, सीमा देवी, सुनीता देवी, नीलम देवी, रतिका, मीना देवी, अजय कुमार, शैलेंद्र कुमार, प्रिंस, अशोक कुमार, राजेश कुमार, सरला देवी, संजीत, पवन कुमार आदि विद्यार्थी मौजूद रहे।

बहल क्षेत्र से पहले शोधार्थी बने

अनुज ने डीयू से डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की डिग्री हासिल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

बहल कस्बे के तिवाड़ी परिवार के अनुज तिवाड़ी ने दिल्ली विश्वविद्यालय के बौद्ध अध्ययन विभाग से डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (पीएचडी) की उपाधि प्राप्त की है। अनुज बहल क्षेत्र से यह उपलब्धि हासिल करने वाले पहले शोधार्थी बने हैं। दिल्ली विश्वविद्यालय की परीक्षा शाखा द्वारा जारी अधिसूचना के अनुसार अनुज को "भैषज्य बुद्ध की प्राचीनताः एक विश्लेषणात्मक अध्ययन" (एंटीक्विटी ऑफ हीलिंग बुद्धः एन एनालिटिकल स्टडी) विषय पर शोध प्रबंध के लिए डॉक्टरेट की उपाधि प्रदान की गई है।

शोध के दौरान अनुज ने विभिन्न अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में भाग लिया और प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं में अपने शोध लेख प्रकाशित किए। इसके अतिरिक्त वर्ष 2025 में वियतनाम के हो ची मिन्ह सिटी में आयोजित संयुक्त राष्ट्र के वैशाख दिवस कार्यक्रम में भारत के प्रतिनिधि के रूप में शिष्टमंडल का हिस्सा भी रहे। इसी दौरान उन्होंने मलेशिया की भी यात्रा की। अपने शोध कार्य के दौरान उन्होंने हिमालयी क्षेत्रों में फील्ड रिसर्च किया, जिसमें विशेष रूप से हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला स्थित तिब्बती चिकित्सा एवं ज्योतिष संस्थान (मेन-सी-खांग) में अनुसंधान शामिल रहा।

पीएचडी की डिग्री हासिल करने वाला अनुज तिवाडी।

फेलोशिप पर शोध

जीव विज्ञान से स्नातक अनुज ने यूजीसी-नेट जेआरएफ फेलोशिप प्राप्त करने के बाद यह शोध किया। भारत की प्राचीन भाषाओं संस्कृत और पाली के साथ ही शोध के दौरान उन्होंने नई दिल्ली स्थित रूसी सांस्कृतिक एवं विज्ञान केंद्र से रूसी भाषा तथा जर्मन दूतावास के भाषा संस्थान से जर्मन भाषा का उच्चतर अध्ययन भी किया। रूसी दूतावास द्वारा आयोजित ओलंपियाड, भाषा प्रतियोगिताओं और अन्य अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों में भी अनुज ने भाग लिया। अनुज की सफलता पर चेयरमैन रवि महमिया, भाजपा नेता हनुमान शर्मा, पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल, पूर्व चेयरमैन सुशील केडिया, रवि मित्तल सहित अन्य लोगों ने अनुज को बधाई दी है और उसके उज्जवल भविष्य की कामना की है।

मिशन एडमिशन का अभियान, विद्यालय के स्टाफ ने डोर-टू-डोर किया सर्वे

- राजकीय विद्यालयों में छात्र संख्या में 30 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी करनी

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा स्थित वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के तमाम शिक्षकों द्वारा प्राचार्या संतोष भाकर के नेतृत्व में मिशन-एडमिशन को लेकर अभियान चलाया। विद्यालय के शिक्षकों द्वारा अनेक टीमें बनाई गई जो वार्डवाइज जाकर विद्यालय में विभाग द्वारा दी जाने वाली सभी सुविधाओं, निपुण स्टाफ व अव्वल परीक्षा परिणाम के बारे में अभिभावकों को जागरूक करती हुई नजर आई। प्राचार्या संतोष भाकर ने बताया कि खंड शिक्षा अधिकारी द्वारा पहली मीटिंग में ही साफ कर दिया था कि खंड के राजकीय विद्यालयों में छात्र संख्या में 30 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी करनी है। हालांकि हर वर्ष टीमें अभियान चलाती है, अबकी बार अलग रणनीति अपनाते हुए टीमें बनाई गई। शिक्षकों ने अभिभावकों को बताया कि अनेकों परीक्षाओं को उतीर्ण करके उनकी नियुक्ति मॉडल संस्कृति विद्यालय में हुई है। डिजीटल कक्षा-कक्षा, वाई-फाई क्लासरूम, शुद्ध वातावरण, हर समय बिजली की सुविधा आदि सुविधाओं से सुसज्जित विद्यालय है।

बवानीखेड़ा। मिशन एडमिशन के लिए जागरूक करते शिक्षक।

संबंधित पोस्टर मेकिंग और स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन

महिला महाविद्यालय में एक दिवस एनएसएस शिविर में नशा मुक्त भारत का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

सावित्रीबाई फुले राजकीय महिला महाविद्यालय बुधवार को कार्यवाहक प्राचार्य डॉ प्रमोद कुमार निर्देश पर एक दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का आयोजन किया गया। एनएसएस प्रभारी डॉ निशा के मार्गदर्शन में आयोजित इस शिविर में छात्राओं नशा मुक्त भारत विषय पर संदेश दिया गया। एनएसएस प्रभारी डॉ निशा कुमारी ने नशा मुक्त भारत अभियान के बारे में बताया। इससे निपटने के लिए, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने 15 अगस्त 2020 को नशा मुक्त भारत अभियान शुरू किया। इस दौरान एनएसएस शिविरार्थियों ने जागरूकता रैली निकाली और शहर के चौक चौराहों पर से होते हुए जन जन को नशे के प्रति जागरूक और सचेत किया। इस दौरान नशा मुक्त भारत अभियान से संबंधित पोस्टर मेकिंग और स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता बी ए द्वितीय वर्ष की छात्रा पूजा प्रथम, हरमिला ने द्वितीय और पूजा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में सावित्रीबाई फुले ग्रुप ने प्रथम, किरण बेदी ग्रुप ने द्वितीय और रानी लक्ष्मी बाई ग्रुप ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मौके पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए।

लोहारू। सावित्रीबाई फुले राजकीय महिला महाविद्यालय की छात्राएं चेतना रैली निकालतीं हुईं।

ग्रामीण क्षेत्रों में खेल प्रतियोगिताएं युवाओं को नई दिशा देने में सक्षम : काकड़ोली

बाढड़ा। गांव लाड में आयोजित दो दिवसीय जय बाबा जोडनाथ ओपन खेल प्रतियोगिता का शुभारंभ जननायक जनता पार्टी के हल्का अध्यक्ष विजय श्योराण काकड़ोली युवा जिला अध्यक्ष दीपेश कारी तथा ब्लॉक अध्यक्ष सन्नी गोपी नेटी संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथियों ने खिलाडियों से परिचय प्राप्त कर उनका उत्साहवर्धन किया और प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए आयोजक कमेटी को बधाई दी। खिलाडियों को संबोधित करते हुए जजपा हल्का अध्यक्ष विजय श्योराण काकड़ोली ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में इस प्रकार की खेल प्रतियोगिताएं युवाओं को नई दिशा देने का काम करती हैं। खेलों से जहां युवाओं का शारीरिक और मानसिक विकास होता है वहीं उनमें अनुशासन, आत्मविश्वास, भाईचारा और टीम भावना का भी विकास होता है। इस अवसर पर हल्का अध्यक्ष विजय श्योराण काकड़ोली ने अपनी तरफ से 11000 राशि खेल कमेटी को भेंट की। प्रतियोगिता के दौरान वॉलीबॉल और कबड्डी के रोमांचक मुकाबले आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें आसपास के कई गांवों की टीमें हिस्सा ले रही हैं। इस अवसर पर सरपंच प्रद्यु न शर्मा, सोमबीर मान, राजेश मान,जयभगवान मान, रतन प्रजापत, संदीप मान, मास्टर राजकुमार, ओमप्रकाश मान, तथा खेल प्रशिक्षक रोहित सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति और ग्रामीण मौजूद रहे।

चौ. बंसीलाल यूनिवर्सिटी के पुराने कैंपस में कार्यक्रम

कारीगरों को मंच प्रदान प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना की तीन दिवसीय प्रदर्शनी करेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

केंद्र सरकार के एमएसएमई मंत्रालय के स्थानीय ई-विकास कार्यालय के तत्वावधान में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के सामने चौधरी बंसीलाल यूनिवर्सिटी के पुराने कैंपस में प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के लाभार्थियों के लिए 12 से 14 मार्च तक एक विशेष प्रदर्शनी-मेले का आयोजन किया जाएगा। यह मेला पारंपरिक कारीगरों एवं शिल्पकारों को एक सशक्त मंच प्रदान करेगा। इस प्रदर्शनी में कारीगरी द्वारा 50 स्टॉल लगाई जाएंगी, जिनमें विभिन्न प्रकार की हस्तशिल्प की वस्तुएं देखने को मिलेगी। डीसी साहिल गुप्ता 12 मार्च का सुबह 11.30 बजे प्रदर्शनी का शुभारंभ करेंगे।

विभाग की सहायक निदेशक प्रभारी रचना त्रिपाठी ने बताया कि इस प्रदर्शनी में कुम्हार, दर्जी, मोची, राजमिस्त्री सुनार, मालाकार सहित गुडिया, चटाई, टोकरी और खिलौने बनाने वाले शिल्पकार अपनी हस्तनिर्मित वस्तुओं का प्रदर्शन करेंगे। उन्होंने बताया कि यह मंत्रालय की बहुत ही अनूठी व महत्वाकांक्षी योजना है, जिसके प्रयास से स्थानीय एवं क्षेत्रीय कारीगरों द्वारा हस्तशिल्प उत्पादों को सीधे बिना बिचौलिये के उचित दाम पर बेचना व पारंपरिक हुनर को व्यवसाय से जोड़ना है।

हस्तशिल्प के बारे में जान सकेंगे

प्रदर्शनी के दौरान कारीगरों को ऑनलाइन प्लेटफार्म से उत्पादों की बिक्री करने के बारे में भी जानकारी दी जाएगी। विश्वकर्मा लाभार्थियों को अगर कोई समस्या आ रही है तो वे अपने आवेदन पत्र भी जमा करवा सकते हैं। इस प्रदर्शनी में आने वाले आमजन को हस्तशिल्प के बारे में जानने को मिलेगा। ऐसे आमजन से आह्वान है कि वे इस प्रदर्शनी में जरूर आएं और हस्तशिल्प के बारे में जानकारी हासिल करें। इस प्रदर्शनी में भिवानी के अलावा अन्य जिलों के कारीगर भी अपनी हथकरघा के सामान का प्रदर्शन कर रहे हैं।

ग्लास स्लैब प्रिज्म, वर्नियर कैलिपर तथा आर्कमिडीज के सिद्धांत को प्रयोगों से समझाया

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के मॉडल संस्कृति विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में संबोधित करते हुए।

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा स्थित वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद के सौजन्य से समग्र शिक्षा के अंतर्गत उच्च शिक्षण संस्थानों द्वारा विद्यालयों का मार्गदर्शन विषय पर एक शैक्षणिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यालय में साइंस एवं गणित गतिविधियों को बढ़ावा देना तथा 'करके सीखना' और 'संस्कृति का निर्माण को विकसित करना रहा। इस अवसर पर डॉ. सुमित चैहान, जीसीडब्ल्यू बवानीखेड़ा ने विद्यार्थियों को विज्ञान के विभिन्न प्रयोगों और सिद्धांतों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने ग्लास स्लैब प्रिज्म, वर्नियर कैलिपर तथा आर्कमिडीज के सिद्धांत को प्रयोगों के माध्यम से समझाया, जिससे विद्यार्थियों को विज्ञान को व्यावहारिक रूप से समझने का अवसर मिला। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया, जिनमें प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती संतोष भाकर ने आगंतुक अतिथियों का आभार व्यक्त किया तथा विद्यार्थियों को अधिक से अधिक साइंस गतिविधियों में भाग लेने और नवाचार करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर सुनील शर्मा, डॉ. अनिल शर्मा, डॉ. कपिल यादव, नवीन काजल, मोहित यादव, भूपेंद्र शर्मा, दीपाली, सोनू, मनोज अग्रवाल, हुनेश अग्रवाल, वीरेंद्र राहर,नवीन कुमार सहित विद्यालय के सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

- मॉडल संस्कृति विद्यालय बवानी खेड़ा में साइंस एवं गणित गतिविधियों पर मेंटरिंग कार्यक्रम आयोजित

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 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त 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

आकांक्षा हाट कार्यक्रम में दी कृषि योजनाओं की जानकारी

कृषि नवाचार और महिला सशक्तिकरण के नाम रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

नीति आयोग के तहत संचालित आकांक्षी ब्लॉक कार्यक्रम के अंतर्गत खंड लोहारू में आयोजित आकांक्षा हाट के तीसरे दिन विभिन्न विभागों के अधिकारियों, स्वयं सहायता समूहों तथा प्रतिभाओं की सक्रिय भागीदारी देखने को मिली। कार्यक्रम में उप कृषि निदेशक विनोद फोगाट, कृषि अभियंता डॉ. नसीब ढांखड़ तथा जिला कार्यक्रम अधिकारी, महिला एवं बाल विकास वैशाली ने मुख्य रूप से शिरकत की।

इस दौरान उप कृषि निदेशक विनोद फोगाट ने किसानों को सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न कृषि योजनाओं की जानकारी देते हुए आधुनिक कृषि तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने किसानों को फसल विविधीकरण, जल संरक्षण और उन्नत खेती पद्धतियों के माध्यम से आय बढ़ाने के उपाय बताए। जिला कार्यक्रम अधिकारी वैशाली ने समेकित बाल विकास सेवाएं के अंतर्गत संचालित योजनाओं की जानकारी के बारे में बताया कि आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से गर्भवती महिलाओं और स्वास्थ्य जांच और टीकाकरण जैसी सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, आपकी बेटी मेरी बेटी योजना तथा गर्भवती महिलाओं के लिए उपलब्ध पोषण आहार के बारे में जानकारी दी। मुख्य अतिथियों ने उपस्थित लोगों को मुख्यमंत्री द्वारा हरियाणा को एक वर्ष तक तंबाकू मुक्त बनाने के अभियान का संकल्प भी दिलाया। आकांक्षा हाट में विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई स्टॉल विशेष आकर्षण का केंद्र रहीं। इन स्टॉलों से कृषि, महिला एवं बाल विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा आजीविका मिशन सहित कई विभागों ने जानकारी दी।

पराली से उत्पाद बनाने के बारे में बताया

कृषि अभियंता डॉ. नसीब ने किसानों को कृषि से जुड़ी योजनाओं के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए बताया कि पराली जलाने के बजाय उससे उपयोगी उत्पाद तैयार कर किसान अतिरिक्त आय अर्जित कर सकते हैं। कृषि मशीनरी और नई तकनीकों के माध्यम से पराली प्रबंधन संभव है, जिससे पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ किसानों को आर्थिक लाभ भी मिल सकता है। उन्होंने खेतों में प्राकृतिक खाद के उपयोग पर जोर देते हुए बताया कि मिट्टी की उर्वरता बनाए रखने के लिए मिट्टी में पाए जाने वाले 16 आवश्यक पोषक तत्वों का संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है।

सांस्कृतिक कार्यक्रमों का हुआ आयोजन

कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने भी समां बांध दिया। राजीव वत्स ने नशे के खिलाफ अभियान के तहत एक प्रेरणादायक रागनी प्रस्तुत की। वहीं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता उर्मिल वशिष्ठ ने "आगे कदम बढ़ाओ हरियाणा की नारी" कविता सुनाकर महिला सशक्तिकरण का संदेश दिया। इसके अतिरिक्त अनुराधा ने "देश मेरा रंगीला" गीत पर प्रस्तुति देकर उपस्थित जनसमूह में देशभक्ति का जोश भर दिया। कल्पना ने "म्हारे घर में खुशियां आई क्यूंकि म्हारे घर में बेटी हुई" प्रस्तुति के माध्यम से बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया। निशु और कुसुम ने हरियाणवी सांस्कृतिक प्रस्तुति देकर कार्यक्रम में चार चांद लगा दिए।