हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार 31 मार्च 2026

13 तेज हवाओं और बादलों ने बढ़ाई किसानों की हार्टबीट

14 मरीज को नहीं, बीमारी को समाज से दूर करने...

WISSEN Science Academy
9th to 12th SCHOOLING + COACHING
NEAR WARE HOUSE, M.C. COLONY, CH. DADRI Call Us : 7419519001, 02, 03
District Topper
Pure Classroom Study
PUSHKAR SANGWAN
Classroom Student
ACHIEVED 99.713%ILE in IIT-JEE MAINS 2026
9th & 11th New Batch Start 24 March, 2026
NEET | JEE | NDA | FOUNDATION
SCHOLARSHIP-CUM-ADMISSION TEST
AC Class Room & Hostel Facility
Scholarship Cum Admission Test: Daily 9 am wards

खबर संक्षेप

श्रीबालाजी मंदिर में हनुमान महोत्सव दो को

भिवानी। सोमवार को श्रीबालाजी मंदिर हालुवास धाम में मंदिर कमेटी सदस्यों की बैठक हुई, जिसमें दो अप्रैल को हनुमान जन्मोत्सव को लेकर चर्चा की। मंदिर कमेटी के प्रधान रामअवतार शर्मा ने बताया कि जन्मोत्सव में सुबह 8 बजे हवन एवं दिन में भंडारा एवं सत्संग का आयोजन किया जाएगा। बैठक के दौरान प्रधान संतकुमार, पंडित जयभगवान शर्मा,पूर्व प्रधान मास्टर भंवर सिंह, रामअवतार शास्त्री, हनुमान सिंह, राधेश्याम शर्मा, विनोद शर्मा, उदयभान शर्मा, महेश व बिजेंद्र मैनेजर मौजूद रहे।

जैन समाज ने शहर में निकाली प्रभात फेरी

भिवानी। अहिंसा अवतार भगवान महावीर की 2625वीं जयंती के उपलक्ष्य पर समस्त जैन समाज ने प्रभात फेरी निकाली। जैन स्थानक से आरंभ होकर प्रभात फेरी प्रमुख बाजार तेरापंथ भवन, बड़ा जैन मंदिर होती हुई दिगंबर जैन मंदिर नया बाजार में संपन्न हुई।
इस मौके पर भारत भूषण जैन, सुरेंद्र जैन, पवन जैन, पीयूष सेठी व राजकुमार जैन ने संयुक्त रूप से दिगंबर जैन मंदिर में भगवान महावीर का कल्षाभिषेक एवं ध्वजारोहण किया। वहीं अनेक स्थानों पर प्रभात फेरी का वंदन किया। इस अवसर पर अनिल सिंगला, आत्मप्रकाश महता, नरेश, विजय, पदम, विकास, पंकज, सौरभ, रमन, बंटी, सुशील, सुनीता, सुशीला व जयश्री जैन आदि शामिल रहे।

अभी दो तीन दिन बाद पहुंचेगा मंडियों में अनाज

गेहूं की सरकारी खरीद की तैयारियां पूरी आढ़तियों के लिए तिरपाल बहुत जरूरी

- बवानीखेड़ा अनाजमंडी में नहीं होगा जलभराव, डिस्पोजल से होगी पानी की निकासी

मार्केटिंग बोर्ड ने कर्मचारियों की ड्यूटी भी लगा दी है, ताकि खरीद शुरू होते ही किसानों को अपनी फसल बेचने में कोई दिक्कत न हो।

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी/बवानीखेड़ा

एक अप्रैल से होने वाली गेहूं की खरीद की सरकारी एजेंसियों व जिला प्रशासन ने तैयारियां पूरी कर ली है। मंडियों में पीने के पानी, बिजली व अन्य सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएगी। जिसकी तैयारी पूरी की गई है। दूसरी तरफ गेहूं की खरीद करवाने वाले आढतियों के लिए तिरपाल की व्यवस्था करवाया जाना निहायत जरूरी है। चूंकि मौसम के बदलते मिजाज के वक्त तिरपाल से गेहूं की ढेरियों को ढका जा सके। दूसरी तरफ इस बार बवानीखेड़ा की अनाजमंडी में जलभराव की समस्या नहीं बनेगी। क्योकि इस बार थोड़ी सी बारिश होते ही पानी जमा होगा और उस पानी को उसी वक्त डिस्पोजल चलाकर पानी की निकासी करवा दी जाएगी। मार्केटिंग बोर्ड ने कर्मचारियों की ड्यूटी भी लगा दी है। ताकि खरीद शुरू होते ही किसानों को अपनी फसल बेचने में कोई दिक्कत न हो। यहां यह बताते चले कि भिवानी में गेहूं की खरीद भिवानी अनाजमंडी, खरक कला, बवानीखेड़ा, धनाना, बांडाहेड़ी, चांग, तोशाम में खरीद होगी। इन सभी जगहों पर सरकारी एजेंसियां आढतियों के माध्यम से गेहूं की खरीद करेंगी। जो सरकारी एजेंसियां गेहूं की खरीद करेंगी। उन एजेंसियों ने अपनी अधिकारी व कर्मचारियों की खरीद केंद्रों पर ड्यूटी लगा दी है। साथ ही खरीद से संबंधित सभी सामान भी भेजना आरंभ कर दिया है। जिनमें बारदाना, कांटा के अलावा अन्य सामान शामिल है। अलग अलग खरीद केंद्रों पर अलग अलग एजेंसी खरीद करेंगी। किसी खरीद केंद्र पर दो एजेंसी भी एक दिन छोड़कर गेहूं खरीदेंगी।

भिवानी। एक अप्रैल को गेहूं की खरीद शुरू करवाने की तैयारी करते हुए।

भिवानी। अनाजमंडी में गेट पास काटने के लिए लगाया गया काऊंटर।

क्या कहते हैं अधिकारी

इस बारे में मार्केट कमेटी के सचिव देवेंद्र ने बताया कि गेहूं की खरीद की सारी तैयारी पूरी हो चुकी है। मंडियों में पीने का पानी, सफाई , बिजली आदि की व्यवस्था करवाई गई है। यहां तक कि अगर किसी किसान को रात को रूकना पड़ जाए तो उसके लिए मंडियों में ठहरने की भी व्यवस्था की गई है। इनके अलावा गेट पास जारी करने के लिए कर्मचारियों की भी ड्यूटी लगा दी है। मंडियों में किसानों का गेहूं न भीग पाए। इसके लिए आढतियों को अतिरिक्त तिरपाल की व्यवस्था करने के आदेश दिए गए है। वहीं बवानीखेड़ा अनाजमंडी में एक डिस्पोजल भी तैयार करवा दिया है। अगर थोडी बहुत भी बारिश आई तो डिस्पोजल की मोटर चलाकर उस पानी को निकाला जा सके।

पहली अप्रैल को गेहूं पहुंचने की उम्मीद कम

मार्केट कमेटी के अधिकारियों ने मंडियों में गेहूं की खरीद करवाने वाले आढतियों के अपने पास अतिरिक्त तिरपाल रखना होगा। अगर थोड़ी सी भी बारिश आई तो उनको अपनी फसल को तिरपाल से ढकना होगा। ताकि किसान की गेहूं की फसल भीग न सके। चूंकि बीते वर्ष गेहूं के सीजन में कई बार बारिश आई और गेहूं की भीग गया। यहां यह बताते चले कि जब तक गोदाम में गेहूं उतारने का गेट पास जारी नहीं हो जाता। तब तक वह गेहूं किसान का ही माना जाता है। अगर भीग गया और गोदाम तक नहीं पहुंचा तो उस किसान के खाते में पैसा नहीं आएगा। गोदाम में पहुंचने के बाद ही किसान को गेहूं की पेमैंट मिल पाती है। सरकारी खरीद एक अप्रैल से शूरू हो रही है,लेकिन पहली अप्रैल को अनाजमंडियों में गेहूं पहुंचने की उम्मीद कम ही है। क्योकि मौसम के बार बार बदल रहे मिजाज की वजह से गेहूं की फसल धीमी गति से पक रही है। गेहूं की फसल को पकने में अभी दो से तीन दिन और लग सकते है। उसके बाद ही मंडियों में गेहूं की आवक शुरू हो पाएगी। वहीं जिन किसानों ने गेहूं की कटाई कर ली है। वे भी दो से तीन दिनों बाद ही निकालेंगे और उसके बाद मंडियों में ला पाएंगे। इस बार बवानीखेड़ा अनाजमंडी में जलभराव की समस्या नहीं बनेगी। क्योंकि इस बार मार्केट कमेटी ने बवानीखेड़ा की अनाजमंडी में एक डिस्पोजल तैयार करवाया है।अगर थोडी सी भी बारिश हो गई तो उस डिस्पोजल से पानी की निकासी करवा दी जाएगी। ताकि अनाजमंडी में पड़ी गेहूं की फसल को भीगने से बचाया जा सके। फिलहाल यह जानकारी नहीं मिला पाई है कि डिस्पोजल के जरिए पानी की निकासी कहां पर होगी,लेकिन यह तय है कि बारिश होते ही तत्काल डिस्पोजल पर लगी मोटरों को चला दिया जाएगा और पानी की निकासी करवा दी जाएगी। इससे किसानों को फायदा होगा।

डीसी ने दिए कड़े निर्देश

पेट्रोल-डीजल और एलपीजी गैस पर्याप्त, घबराने की जरूरत नहीं

भिवानी। भिवानी में पेट्रोल पंपों और गैस एजेंसियों पर ईंधन व एलपीजी गैस की पर्याप्त उपलब्धता है। नागरिकों को किसी भी प्रकार से घबराने की जरूरत नहीं है। जिला प्रशासन ने कहा कि वे किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें। डीसी साहिल गुप्ता के निर्देश पर खाद्य एवं पूर्ति विभाग ने जिला व जिला में विभिन्न खंड स्तर पर सहायता नंबर जारी किए हैं। जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक अपार तिवारी ने बताया कि जिले में वर्तमान में कुल 233 पेट्रोल पंप तथा 27 गैस एजेंसियां संचालित हैं। सभी पेट्रोल पंपों पर प्रतिदिन लगभग 188 किलोलीटर पेट्रोल और 589 किलोलीटर डीजल की खपत हो रही है। वहीं पेट्रोल का करीब 973 किलोलीटर और डीजल का 1849 किलोलीटर स्टॉक उपलब्ध है, जो मांग को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। गैस एजेंसियों पर प्रतिदिन लगभग 6900 एलपीजी सिलेंडरों की आवक हो रही है, जबकि लगभग 5800 खपत हो रही है। एलपीजी गैस की कालाबाजारी, जमाखोरी और अनाधिकृत प्रयोग को रोकने के लिए जिला स्तर पर प्रदीप कुमार, जिला खाद्य एवं पूर्ति अधिकारी को नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, जबकि ब्लॉक स्तर पर सहायक खाद्य एवं पूर्ति अधिकारियों को जिम्मेदारी सौंपी गई है।

इन नंबरों पर कर सकते हैं शिकायत

किसी भी प्रकार की शिकायत के लिए उपभोक्ता संबंधित अधिकारियों से संपर्क कर सकते हैं। भिवानी, जूहं व बवानीखेड़ा के लिए मुकेश कुमार (9416525746), तोशाम के लिए नरेंद्र कुमार (9416991200), सिवानी के लिए राजेंद्र प्रसाद (9896499528) तथा लोहारू, बहल व ढिगावा के लिए अजय कुमार (9416231171) से संपर्क किया जा सकता है। जिला खाद्य एवं पूर्ति नियंत्रक कार्यालय में स्थापित कंट्रोल रूम (01664-242125) पर भी संपर्क किया जा सकता है। यहां कुमारी रितु सोमवार से बुधवार सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक, विकास गुरुवार से शनिवार सुबह 8 से शाम 5 बजे तक तथा ईश्वर सिंह प्रतिदिन शाम 5 बजे से 8 बजे तक अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

चरखी दादरी: सिलेंडर आपूर्ति सुचारू जारी

चरखी दादरी। जिले में एलपीजी गैस की आपूर्ति पूरी तरह सुचारू रूप से चल रही है। उपायुक्त डा मुनीश नागपाल के निर्देश पर प्रशासन द्वारा लगातार स्थिति पर नजर रखी जा रही है। जिले में 3 हजार से ज्यादा सिलेंडर उपलब्ध हैं और मांग केवल 700 की ही है। उपायुक्त ने सोमवार को संबंधित अधिकारियों और पेट्रोलियम कंपनी के अधिकारियों के साथ बैठक कर जरूरी दिशा निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा कि सभी एजेंसी उनके यहां उपलब्ध स्टॉक की पूर्ण जानकारी परिसर के बाहर चस्पा करे। इससे एजेंसी के बाहर भीड़ नहीं होगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि हाल ही में सिलेंडर बुकिंग को लेकर सरकार द्वारा नियमों में किए गए बदलाव का प्रत्येक एजेंसी को पालन करना है।

भिवानी। सेवानिवृति पर सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

शिक्षा बोर्ड से 04 अधिकारी सेवानिवृत्त

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से विनोद कुमार, विजय कुमार, निर्मला देवी एवं सुरेश कुमार, अधीक्षक पद से सेवानिवृत हुए। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष डॉ. पवन कुमार ने सेवानिवृत हुए चारों अधिकारियों को शुभकमनाएं देते हुए उनके कार्यों की सराहना की तथा उनके सुखमय,स्वस्थ व आनंदमय जीवन की कामना की। उन्होंने बताया कि विनोद कुमार, अधीक्षक 34 वर्ष 11 महीने 26 दिन, विजय कुमार, अधीक्षक 31 वर्ष 08 महीने 13 दिन, निर्मला देवी , अधीक्षक 30 वर्ष 07 महीने 28 दिन एवं सुरेश कुमार, अधीक्षक 34 वर्ष 11 महीने 22 दिन तक बोर्ड में अपनी सेवाएं देने उपरान्त सेवानिवृत हुए हैं। बोर्ड प्रशासन ने अधिकारियों को भेंट स्वरूप स्मृति चिह्न व उपहार देकर शिक्षा बोर्ड से सेवानिवृत किया। इसके अतिरिक्त ऑफिसर एसोसिएशन हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा भी सेवानिवृत हुए चारों अधिकारियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया।

5 बच्चे मुक्त, 4 दुकानदारों पर एफआईआर की सिफारिश

भिवानी में बाल श्रम के खिलाफ बड़ा एक्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

शहर में बाल मजदूरी की कुप्रथा पर लगाम कसने के लिए प्रशासन और सामाजिक संस्थाओं ने मिलकर एक बड़ा सर्च अभियान चलाया। बचपन बचाओ आंदोलन के प्रदेश समन्वयक पुनीत शर्मा के नेतृत्व में जिला बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) और जिला टास्क फोर्स ने शहर के विभिन्न बाजारों और दुकानों पर छापेमारी की। इस कार्रवाई के दौरान कुल 5 बच्चों को बाल श्रम से मुक्त कराया गया है। यह जानकारी देते हुए सीडब्लयूसी के सदस्य अधिवक्ता धीरज सैनी ने बताया कि जिला टास्क फोर्स ने शहर के प्रमुख व्यावसायिक क्षेत्रों में औचक निरीक्षण किया। इस दौरान टीम ने पाया कि कई दुकानों पर कम उम्र के बच्चों से मजदूरी कराई जा रही थी। रेस्क्यू किए गए बच्चों में एक बच्चा बालिक भी मिला।

भिवानी। बाल श्रम से मुक्त करवाए गए बच्चों के बारे में जानकारी देते हुए। फोटो: हरिभूमि

सीडब्ल्यूसी भिवानी के चेयरमैन एडवोकेट प्रदीप सिंह तंवर ने इस कार्रवाई पर कड़ा रुख अपनाते हुए कहा कि बच्चों का स्थान कार्यस्थलों पर नहीं, बल्कि स्कूलों में है। बाल श्रम ना केवल कानूनन अपराध है, बल्कि यह एक मासूम का भविष्य अंधकार में धकेलता है। हमने रेस्क्यू किए गए बच्चों को संरक्षण में ले लिया है और उनकी काउंसलिंग की जा रही है।

बच्चों को सुरक्षित बचपन देना लक्ष्य

वही अभियान के दौरान कानून का उल्लंघन करने वाले दुकानदारों के खिलाफ सख्त रुख अपनाया गया है। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी दी है कि यदि भविष्य में किसी भी ढाबे, दुकान या वर्कशॉप पर बाल श्रमिक पाया गया, तो मालिक के खिलाफ गैर-जमानती धाराओं के तहत मामला दर्ज किया जाएगा। बचपन बचाओ आंदोलन के प्रदेश समन्वयक पुनीत शर्मा ने बताया कि जुवेनाइल जस्टिस एक्ट और चाईल्ड लेबर एक्ट के उल्लंघन के तहत 4 दुकानदारों के खिलाफ सहायक श्रम आयुक्त को एफआईआर दर्ज करने की सिफारिश भेज दी गई है। पुनीत शर्मा ने कहा कि बचपन बचाओ आंदोलन का लक्ष्य हर बच्चे को सुरक्षित बचपन देना है। टीम ने लेबर विभाग और पुलिस के साथ मिलकर यह सुनिश्चित किया है कि दोषियों को बख्शा न जाए। हम जिला प्रशासन के साथ मिलकर भिवानी को बाल श्रम मुक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। अभियान के दौरान सीडब्ल्यूसी के अन्य सदस्य सतेंद्र तंवर, नीलम रानी, दिनेश अत्री, एडवोकेट धीरज सैनी भी मौजूद रहे।

लोहारू। चौधरी बंसीलाल कॉलेज में स्वयंसेवकों को बधाई देता कॉलेज स्टाफ।

लोहारू कॉलेज के स्वयंसेवकों ने की भागीदारी

लोहारू। भिवानी के वैश्य कॉलेज में संपन्न हुए राज्य स्तरीय एनएसएस शिविर में लोहारू के चौधरी बंसीलाल कॉलेज के छह स्वयंसेवकों ने हिस्सा लिया और कॉलेज का गौरव बढ़ाया है। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. मुकेश चहल ने कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण एवं समाजसेवा की भावना विकसित करने का सशक्त माध्यम है। राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रभारी डॉ. सुजीत कुमार ने छात्रों का अभिनंदन करते हुए बताया कि महाविद्यालय के छह स्वयंसेवक साहिल, अमित कुमार, अंशुल, प्रिंस, ज्योति व दिव्या ने राज्य स्तरीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर में भाग लेकर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया है। प्राचार्य, इकाई-2 की प्रभारी डॉ. राजबाला और कॉलेज स्टाफ सदस्यों ने स्वयंसेवकों का लोहारू पहुंचने पर स्वागत किया और उन्हें बधाई दी।

नेशनल नेटबॉल चैंपियनशिप में लवली ने सिल्वर और तरूण ने जीता ब्रांज

भिवानी। पदक विजेता तरूण व लवली। फोटो: हरिभूमि

भिवानी। मुजफ्फरनगर के जौला गांव स्थित श्रीप्यारे लालजी महाराज स्पोर्ट्स अकादमी में आयोजित चौथी फास्ट फाईव नेशनल नेटबॉल चैंपियनशिप में गांव कलिंगा के श्रीबालाजी स्कूल की खेल प्रतिभाओं ने अपनी चमक बिखेरी है। प्रतियोगिता के कड़े मुकाबलों में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करते हुए अकादमी के होनहारों लवली परमार ने अपनी फुर्ती और सटीक रणनीति के दम पर सिल्वर मेडल पर कब्जा किया। वहीं तरूण परमार ने बेहतरीन खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए ब्रांज मेडल हासिल कर टीम की जीत में अहम भूमिका निभाई। इन खिलाड़ियों के ऐतिहासिक प्रदर्शन की बदौलत पूरी टीम स्वर्ण पदकों की चमक बिखेरने में सफल रही, जिससे न केवल विद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर दौड़ गई है। खिलाड़ियों की स्वर्णिम सफलता पर प्राचार्य बजरंग तंवर व रेणुका शर्मा ने खुशी जताई। लवली और तरुण के जज्बे ने सिद्ध कर दिया कि संकल्प दृढ़ हो तो कोई भी लक्ष्य नामुमकिन नहीं है, ये जीत अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत बनेगी। प्रबंधन ने आश्वासन दिया कि इन उभरते सितारों को भविष्य में भी हरसंभव सुविधाएं दी जाएंगी, ताकि वे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तिरंगा लहरा सकें।

तैयारी कैबिनेट मंत्री ने व्यवस्थाओं की बेहतरी के लिए दिए जरूरी निर्देश

श्रुति चौधरी ने अधिकारियों के साथ लिया उन्नत सिंचाई उत्सव कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा

मुख्य मंच, ट्रैफिक मैनेजमेंट, पार्किंग व्यवस्था, स्टेज, मीडिया गैलरी आदि को लेकर कड़े दिशा-निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

चौ. सुरेंद्र सिंह खेल परिसर में 31 मार्च से एक अप्रैल तक आयोजित होने वाले उन्नत सिंचाई उत्सव कार्यक्रम को लेकर सिंचाई महिला एवं बाल विकास तथा जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी ने डीसी साहिल गुप्ता व अन्य अधिकारियों के साथ तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने यहां पर की गई सभी व्यवस्थाओं के बारे में बारीकी से जानकारी ली। उन्होंने कहा कि तैयारियों में किसी प्रकार की कमी नहीं रहनी चाहिए। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कार्यक्रम के दौरान करोड़ों के विकास परियोजनाओं की सौगात देंगे। सूक्ष्म सिंचाई पर आधारित यह कार्यक्रम किसानों को पानी की बचत के प्रति जागरूक करेगा। इससे किसान कम पानी में भी अधिक पैदावार ले सकेंगे। यह कार्यक्रम किसानों की खुशहाली के नए द्वार खोलेगा। कैबिनेट मंत्री चौधरी ने हेलीपैड सहित कार्यक्रम की सभी व्यवस्थाओं की जानकारी ली। उन्होंने समारोह स्थल पर मुख्यमंत्री के मंच व लोगों के बैठने के लिए जगह का बारीकी से अवलोकन किया। कार्यक्रम स्थल बैरिकेटिंग, आमजन के आवागमन को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए। उन्होंने निर्देश दिए कि कार्यक्रम में पहुंचने के लिए अलग-अलग मार्गों के माध्यम से आने वाले लोगों के लिए बेहतर सुविधाएं हो, इसके लिए संबंधित अधिकारी पुख्ता प्रबंध करें। महिलाओं के लिए बैठने के लिए अलग से सेक्टर बनाएं जाएं। उन्होंने कहा कि उन्नत सिंचाई उत्सव कार्यक्रम में भारी संख्या में लोग शामिल होंगे, जिसमें महिलाओं की बहुत बड़ी भागीदारी होगी। वहीं दूसरी ओर डीसी साहिल गुप्ता और पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार ने भी सभी अधिकारियों के साथ अब तक की गई तैयारियों को बारे में विस्तार से जानकारी ली।

तोशाम। रैली स्थल का निरीक्षण करती मंत्री। फोटो: हरिभूमि

यह रहे मौजूद

इस दौरान एडीसी बाबूलाल करवा, डीएमसी हरबीर सिंह, बीजेपी के संयोजक एडवोकेट हरि सिंह सांगवान, एसडीएम तोशाम संदीप कुमार, एसडीएम लोहारू मनोज दलाल, एसडीएम सिवानी विजया मालिक, सीटीएम अनिल कुमार, डीडीपीओ सोमबीर कादयान, डीएसपी दलीप सिंह, नायब तहसीलदार अशोक कुमार, बीडीपीओ अमित कुमार, एसएचओ महाबीर सिंह, एसईपीओ अजय कुमार, दिलबाग नीमड़ी, सरपंच राजेश कुमार सहित सभी विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

सीएम 107 करोड़ 61 लाख से अधिक की परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास करेंगे

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 31 मार्च को उन्नत सिंचाई उत्सव कार्यक्रम के दौरान 10760.79 लाख से अधिक राशि की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास करेंगे। इनमें 1398.53 लाख की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन व 9362.9 लाख की विकास परियोजनाओं का शिलान्यास शामिल है। मुख्यमंत्री सैनी लगभग 712.54 लाख की लागत से तैयार 33 केवी सब स्टेशन बिडोला व लगभग 685.99 लाख की लागत से तैयार ढिगावा जाटान के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के भवन का उद्घाटन करेंगे। इसी प्रकार से लगभग 811.61 लाख से लोहारू के 33 केवी सब स्टेशन, 319.49 लाख से ईशरवाल में 33 केवी सब स्टेशन द्वितीय व लगभग 607.26 लाख से भाखड़ा के 33 केवी सब स्टेशन की आधारशिला रखेंगे। मुख्यमंत्री लगभग 7623.9 लाख की लागत से गांव गरवा में खारे पानी से प्रभावित क्षेत्र में मछली पालन हेतु एक्वा पार्क का शिलान्यास किया जाएगा।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
31 मार्च 2026

सहेली

पूरे सप्ताह चालीस से अधिक घंटे काम करने के बाद कोई भी वर्किंग वूमेन वीकेंड आते-आते बर्न आउट हो सकती है। होममेकर की तो और ज्यादा दयनीय स्थिति हो जाती है, उसका तो कोई वीकेंड होता ही नहीं। हफ्ते के सातों दिन जी तोड़ मेहनत, एक-सी दिनचर्या। तो क्या आप चाहेंगी इस ट्रेंड को बदला जाए? निश्चित ही हम सभी एक बदलाव की जरूरत महसूस करते हैं। तो फिर हम क्यों न सुनें, थोड़ी अपने मन की, थोड़ी अपने दिल की।

सुनें अपने दिल की

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

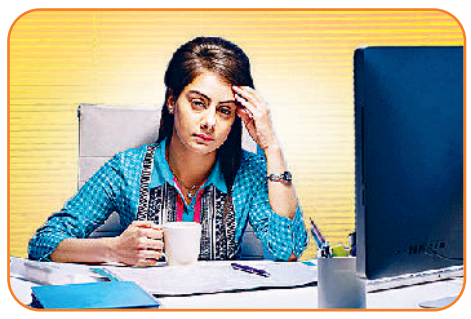
साल 2021 में शालिनी को मार्केटिंग एजेंसी में एक पसंदीदा नौकरी मिली थी। अपने चुने हुए करियर की दिशा में यह उनका पहला बड़ा कदम था। अगले ही वर्ष उन्होंने तय किया कि वे जगह-जगह दोबारा से घूमने के अपने सपने को पूरा करना चाहती हैं। इसलिए उन्होंने अपनी एक ट्रैवल एजेंसी शुरू की। दो साल तक यात्रा जारी रखते हुए अपने बिजनेस को संभाला। लेकिन फिर वह पूरी तरह थक कर चूर हो गईं। अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। एड्रेनल बर्नआउट (अत्यधिक तनाव के कारण शरीर का थक जाना), रिश्तों में तनाव और जिंदगी की दूसरी परिस्थितियों के कारण पड़ने वाले दबाव की वजह से सब कुछ छोड़ना पड़ा। शालिनी बताती हैं, 'पूरे एक साल तक लगातार अपनी पूरी ऊर्जा झोंकने के बाद मेरी सारी शक्ति खत्म हो गई थी। लगभग हर दिन पैनिक अटैक से जूझने लगी थी। यहां तक कि घर के सबसे छोटे-मोटे काम भी बहुत भारी लगने लगे थे। फिर मैंने पाया कि अपने भीतर की कुछ खास भावनाओं या ऊर्जा पर ध्यान लगाने से मेरे मन को शांति मिली। अब मेरा फोकस सिर्फ इतना पैसा कमाने पर है, जिससे मेरी बुनियादी जरूरतें पूरी हो सकें।'

परफेक्ट बनने के चक्कर में उलझी जिंदगी

लेखिका एवं कोच जेस स्टुअर्ट भी कॉर्पोरेट जगत में काम करते हुए पूरी तरह से थक कर चूर हो गई थीं यानी 'बर्नआउट' की शिकार हो गई थीं। क्योंकि वह खुद को साबित करने और अपने आस-पास के हर किसी का ख्याल रखने में ही बहुत अधिक बिजी थीं। उनके अनुसार, वे एक साथ बहुत सारी चीजें संभालने की कोशिश कर रही थीं और उन सभी को एकदम परफेक्ट बनाना चाहती थीं। लेकिन इससे वह मुश्किल से ही तालमेल बिठा पा रही थीं। उन्हें जिम या काम पर जाने से पहले सुबह जल्दी उठकर योग करने की हिम्मत नहीं होती थी। वह खुद को ही कोसती रहती थीं। उन्हें एहसास हुआ कि यात्रा करने और मीटिंग्स में शामिल होने में ही वे घंटों बिता देती थीं। असल में अपनी जिंदगी नहीं जी रही थीं। अपनी किताब 'बर्नआउट टु ब्रिलियंस' में वे लिखती हैं, 'मैं अपने जुनून को पूरा करना चाहती थी। मैंने लंबे समय के रिश्ते, कॉर्पोरेट जगत का करियर छोड़ दिया और पूरी तरह से दिशा बदलने का फैसला किया। मैंने किताबें लिखनी शुरू की। बाली की यात्रा की। ब्रिटेन में उन लोगों के साथ समय बिताया, जिन्हें मैं प्यार करती थी। इन यात्राओं के बीच कई रिट्रीट और आश्रमों में भी समय बिताया। वहां मैंने योग, माइंडफुलनेस, मौन, ध्यान और खुद से जुड़ने के लिए समय निकाला। यह मेरी जिंदगी का एक अहम मोड़ साबित हुआ।'

बर्नआउट का हेल्थ पर असर

दरअसल, आधुनिक भारतीय परिदृश्य महिलाओं के लिए एक विरोधाभासी वास्तविकता प्रस्तुत करता है। जहां एक ओर पेशेवर अवसर बढ़े हैं, वहीं घरेलू जीवन की संरचनात्मक अपेक्षाएं कठोरता से बनी हुई हैं। महिलाओं को दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ता है। तनावपूर्ण करियर के साथ-साथ परिवार की देखभाल की भूमिका निभानी होती है। यह दीर्घकालिक तनाव उनके स्वास्थ्य पर लगातार प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए पूरे हफ्ते काम करने के बाद बर्नआउट आम बात हो गई है। यह केवल एक सामाजिक घटना नहीं, बल्कि चिकित्सकीय चिंता का विषय बन गई है। साल 2024-25 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, भारत में लगभग 28.6 प्रतिशत महिलाएं चिंता से ग्रस्त हैं, जबकि 22 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में अवसाद के लक्षण पाए गए। असल में ये पारिवारिक जीवन से संबंधित चीजों की योजना बनाने, समन्वय करने और याद रखने के अदृश्य कार्य, मानसिक बोझ का सामूहिक तनाव हैं।



संतुलन से बनेगी बात

अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि प्रति सप्ताह 55 घंटे या उससे अधिक काम करने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम काफी बढ़ जाते हैं। इनमें हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं। इन निष्कर्षों ने काम के लंबे घंटों के बजाय व्यवस्थित लचीलेपन की मांग को और मजबूत किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तो बर्नआउट को आईसीडी-11 के तहत एक व्यावसायिक घटना के रूप में वर्गीकृत किया है। यही कारण है कि कार्यस्थल पर बर्नआउट की समस्या को मान्यता मिली है और टिकाऊ कार्य घंटों के बारे में चर्चा तेज हो गई है। इस संदर्भ में लाइफ कोच शांभवी की सलाह ध्यान देने वाली है, वह कहती हैं, 'जीवन वैसे भी संतुलन का दूसरा नाम है। आज के दौर के शहरी जीवन में पुरुष-महिला दोनों का काम करना जरूरी है। क्योंकि महिलाओं की जिम्मेदारी दोहरी हो जाती है। इसलिए उन्हें अपनी सेहत का पूरा खयाल रखना है। अपनी नींद पूरी करनी है। उन्हें अपने खानपान का उतना ही ध्यान रखना है, जितना वे परिवार के दूसरे सदस्यों का रखती हैं। नाश्ते में प्रोटीन लेना नहीं भूलना है और न नियमित अंतराल में पानी पीना। वे जितना अधिक शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखेंगी, उतना अच्छा परिणाम मिलेगा। महिलाएं अपने शौक पूरे कर सकती हैं। दोस्तों एवं परिजनों के साथ छुट्टियों पर जा सकती हैं, क्योंकि जब मन चंगा, तो सब चंगा।'

जॉब से ब्रेक लेकर पूरे करें पैशन

हमें उदाहरण के तौर पर कई ऐसी महिलाएं मिल जाएंगी, जिन्होंने अपने करियर में ऊंची उड़ानें भरीं-मोटे सैलरी पैकेज के साथ उन्हें कंपनी की गाड़ी और शानदार घर भी मिला। जिंदगी भरपूर एंजॉय के साथ चलने लगी। 35 साल की उम्र तक लगा कि सब हासिल कर लिया है। लेकिन एक दिन उन्हें एहसास होता है कि वह तो भागती जिंदगी का हिस्सा बनकर रह गई हैं। असली खुशी नहीं मिल रही है। अंदर से खालीपन महसूस हो रहा है। वे यह भूल चुकी थीं कि उनके लिए क्या जरूरी है और असल में उन्हें क्या चाहिए? उनकी सेहत बिगड़ने लगी। तब उन्होंने पहली बार 'बर्नआउट' (मानसिक और शारीरिक थकावट) का अनुभव किया। ऐसी थकान होने लगी कि कितनी भी नींद या लंबा वीकेंड उसे दूर नहीं कर पातीं। ऐसा लगता जैसे कि सारी ऊर्जा खत्म हो चुकी है। लगभग हर चीज के लिए अपना उत्साह खो दिया है। अंत में उन्होंने सब कुछ छोड़ने का निर्णय लिया। नई शुरुआत की। उन्हें लगा म्यूजिक सीखना चाहिए, पेंटिंग करनी चाहिए। अपने पैशन को जीना चाहिए। उन्होंने वह सब करना शुरू किया, जिसकी चाहत उन्हें बरसों से थी। ऐसा होते ही वह खुश रहने लगीं।

पत्नी को ऐसे महसूस कराएं खास

जिस तरह पत्नी, पति को खुश रखने में कोई कसर नहीं छोड़ती, छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखती है ताकि पति को कोई परेशानी ना हो। पति का भी यह दायित्व बनता है, वह भी अपनी पत्नी का ख्याल रखे, उसे कुछ खास महसूस कराए। इसके लिए वे किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

मैंस कॉर्नर
स्नेहा सिंह

पत्नी को खुश करने की कोशिश करने वाले कई पुरुषों को यह गलतफहमी होती है, उन्हें खुश करने के लिए महंगे उपहार देना चाहिए, जबकि वे छोटी-छोटी बातों से बड़ी आसानी से खुश हो जाती हैं, महंगे तोहफे की कोई जरूरत नहीं है। आइए जानते हैं, पत्नी को खुश रखने और उसे खास महसूस कराने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखें-

अपने प्रेम को अभिव्यक्त करें: अधिकांश महिलाओं को वे पुरुष ज्यादा पसंद आते हैं, जो उनसे खुलकर प्रेम जताते हैं। तो समय-समय पर पत्नी को गले लगाएं, अपने प्यार को शब्दों और व्यवहार से व्यक्त करें। सच्चे प्रेम की अभिव्यक्ति बहुत गहरा असर करती है। इससे न केवल पत्नी खुश होती है, पति-पत्नी दोनों का रिश्ता और गहरा होता है।

कभी-कभी ब्रेकफास्ट बनाएं: अगर आप सुबह उठकर पत्नी के लिए चाय-कॉफी या हल्का नाश्ता बनाएंगे तो यह उसके लिए एक प्यारा सरप्राइज होगा। आपको नाश्ता और खाना बनाना नहीं आता है तो आजकल इंटरनेट से नई डिशेज की रेसिपी सीखी जा सकती है। एक बार आप नई डिश बनाना शुरू करेंगे तो कोई भी डिश आसानी से बना लेंगे।

अच्छे श्रोता बनें: महिलाओं को ऐसे पुरुष अच्छे लगते हैं, जो उनकी बातों को ध्यान से सुनते हैं। जब भी पत्नी आपसे बात करे, तो मोबाइल या टीवी देखने के बजाय उसकी आंखों में देखकर उसकी बातें ध्यान से सुनें। इससे निश्चित ही आपकी पत्नी खुद को खास महसूस करेगी।

डेट नाइट की प्लानिंग करें: शादी के बाद भी पत्नी अपने पति के साथ खास समय बिताना चाहती है। आप कभी-कभी डेट नाइट की प्लानिंग बनाएं। बाहर जाकर किसी अच्छे होटल में पत्नी की पसंद का खाना खाएं, साथ में अच्छा समय बिताएं। इससे उसे महसूस होगा कि वह आपके लिए बहुत खास है।

पत्नी को दें भावनात्मक सुरक्षा: पत्नी की सिर्फ शारीरिक सुरक्षा ही नहीं, भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी है। अपनी भावनाएं पत्नी से साझा करें, साथ ही उसकी भावनाओं को भी समझने की कोशिश करें। मुश्किल समय में उसका साथ दें और उसकी हिम्मत बनें। इससे पत्नी का आपके प्रति भरोसा और भी अधिक बढ़ेगा।

हाथ से बनी हुई भेंट दें: हाथ से लिखा हुआ पत्र, छोटा-सा कार्ड या स्वयं बनाया गया कोई उपहार पत्नी के लिए बेहद खास होता है। यह महंगे तोहफों से भी ज्यादा दिल को छूता है। इसलिए समय-समय पर पत्नी को हाथ से बनी चीजें दें।

सुबह प्यारा सा संदेश भेजें: दिन की शुरुआत एक अच्छे संदेश से करें। स्मार्टफोन इसके लिए बहुत यूजफुल रहेगा। जब सुबह के समय पत्नी को आपका प्यार भरा मैसेज दिखेगा तो यकीन मानिए, आपका एक छोटा-सा प्यार भरा मैसेज पत्नी का पूरा दिन खुशहाल बना देगा। आपको भी उसे खुश देखकर खुशी होगी।

जी हां, दांपत्य रिश्तों में मिठास महंगे उपहारों से नहीं, छोटी-छोटी बातों और सच्चे प्रेम से आती है। इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी पत्नी को खुश रख सकते हैं, उसे यह महसूस करा सकते हैं कि वह आपकी जिंदगी में बहुत ही खास है।

रिश्ते
दीपिका शर्मा

कभी भी दो लोगों के विचार हमेशा एक समान नहीं हो सकते। ऐसे में रिश्ते को मधुर-मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आपसी मतभेद के बावजूद हम एक-दूसरे का सम्मान करें और उसे मनभेद में न बदलने दें।

मतभेद को न बनने दें मनभेद

रिश्तों को निभाना भी एक कला है। जो इस कला को सीख जाता है, वह संतोषजनक जीवन जीता है। वहीं जो इससे वंचित रहता है, वह तनावपूर्ण रिश्ते और असंतोष से घिरा रहता है। रिश्तों में मतभेद होना स्वाभाविक है, क्योंकि दो अलग परिवेश से जुड़े लोगों का मिलन, दो अलग विचारों का मेल होता है। जब विचार अलग होते हैं, तो थोड़ी नोक-झोंक और टकराव होता ही है। लेकिन इसे सहजता से जिया जा सकता है, बजाय मनभेद में बदलकर। क्योंकि जब मनभेद पैदा होता है, तो रिश्तों को निभाना बेहद कठिन हो जाता है। यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि मनभेद, रिश्तों के टूटने का एक प्रमुख कारण बनता है। ऐसे में जरूरी है कि जहां हमारे विचार भिन्न हों, वहां विचारों का विरोध करें, व्यक्ति का नहीं।

वैचारिक भिन्नता को स्वीकारें: हम सबकी सोच अलग हो सकती है, क्योंकि हर किसी के अनुभव, माहौल और परिस्थितियां अलग होती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि केवल विचारों का अलग होना रिश्तों में खटास का कारण बन जाए और हम एक-दूसरे से दूर हो जाएं। कभी-कभी सही व्यक्ति भी गलत सोच सकता है, और जिसे हम गलत समझते हैं, वह भी कभी सही विचार रख सकता है। अगर हम हर मतभेद को 'मनभेद' में बदल देंगे, तो विश्वास पर टिके रिश्ते भी डगमगा जाएंगे। इससे न केवल रिश्ते टूटेंगे, बल्कि समाज भी बिखरने लगेगा। इसलिए कुछ बातें हैं, जो मतभेद को मनभेद बनने से रोक सकती हैं।

सम्मान का रखें ध्यान: किसी के साथ असहमति का अर्थ विरोध करना है, अपमान करना नहीं। जब हम किसी की बात से सहमत नहीं होते, तो हमारा पहला कर्तव्य है कि हम अपनी बात को विनम्रता और सम्मान के साथ रखें। कठोर शब्द, ताने या व्यंग्य सामने वाले के मन को आहत करते हैं और बात का मूल उद्देश्य खो जाता है। सम्मान बना रहेगा, तो संवाद के द्वार हमेशा खुले रहेंगे।

बहस करें तो मर्यादा के साथ: बहस का उद्देश्य जीतना नहीं, समझना होना चाहिए। जब बहस मर्यादा से बाहर चली जाती है, तो वह विवाद बन जाती है। आवाज ऊंची करने, व्यक्तिगत आरोप लगाने या पुरानी बातों को उछालने से स्थिति और बिगड़ती है।

सोच बदलिए पर संबंध नहीं: जीवन में परिस्थितियां और अनुभव हमारी सोच को बदलते रहते हैं। यह बदलाव आवश्यक भी है, लेकिन इस बदलाव के कारण यदि हम अपने रिश्तों को ही बदल दें या तोड़ दें, तो यह भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करता है। विचार बदल सकते हैं, पर अपने लोगों के प्रति जुड़ाव और अपनापन बना रहना चाहिए।

बोलने के साथ सुनना जरूरी: अकसर हम अपनी बात कहने में इतने व्यस्त रहते हैं कि सामने वाले को सुनना ही भूल जाते हैं। सही संवाद तभी संभव है, जब हम ध्यानपूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें। सुनने से गलत फहमियां कम होती हैं।

विचारों पर बात करें: किसी के विचार से असहमत होना ठीक है, लेकिन उस व्यक्ति के चरित्र या व्यक्तित्व पर सवाल उठाना गलत है। 'तुम हमेशा गलत सोचते हो।' जैसे वाक्य संबंधों में दूरी पैदा करते हैं, जबकि 'मुझे इस विचार से असहमति है' कहना स्वस्थ संवाद को बढ़ावा देता है।

समय-स्थिति का ध्यान रखें: हर बात कहने का एक सही समय और तरीका होता है। गुस्से में या तनाव के समय की गई चर्चा अकसर विवाद में बदल जाती है। इसलिए आवश्यक है कि हम सही समय का चयन करें।

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाइए: हर मतभेद को नकारात्मक रूप में देखने के बजाय, उसे एक अवसर के रूप में देखें, एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर। हमें यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक दृष्टिकोण रिश्तों में मिठास बनाए रखता है।

स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ग्लोइंग फेस के लिए इफेक्टिव होम रेमिडीज

चेहरा धोने के लिए यूज किए जाने वाले कुछ फेस वॉश में केमिकल्स होते हैं, जिनको लगाने से चेहरे पर दाग, धब्बे उभरने शुरू हो जाते हैं। ऐसे में चेहरा बदसूरत या डल दिखने लगता है। इनसे बचने के लिए अगर आप आसानी से तैयार होने वाले घरेलू हर्बल उत्पादों का चेहरे पर इस्तेमाल करें तो बेहतर परिणाम नजर आएंगे।

कच्चा दूध: कच्चे दूध को कॉटन पैड की मदद से चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट तक चेहरे की क्लींजिंग करें। इसके बाद चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालें। कच्चा दूध कील-मुंहासों को हटाने में मददगार होता है। इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरा कोमल-चमकदार हो जाता है।

दही: अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएंगी, तो इससे त्वचा दिन भर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। आप 2 चम्मच दही में 2 चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकती हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है।

हल्दी-दूध फेस पैक: आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिलाकर फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाएं। फेस पैक को सूखने दें। हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से त्वचा को साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

एलोवेरा जैल: एलोवेरा जैल को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है और पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती है। एलोवेरा को घरेलू उपचार के तोर पर प्रयोग करने में पहले पौधे को पूरी तरह धो लेना चाहिए फिर पूरी स्वच्छता का ध्यान रखते हुए एलोवेरा जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा को मुलायम बनाए रखने में मदद करता है।

शहद: शहद का इस्तेमाल मास्क से लेकर नेचुरल मॉयश्चराइजर के रूप में किया जा सकता है। मॉयश्चराइजर त्वचा को कोमल, हेल्दी और आकर्षक बनाए रखता है। इसके लिए दो-तीन चम्मच कच्चा दूध और इतनी ही मात्रा में शहद लेकर इसका मिश्रण बना लें। इसको अपने चेहरे, गर्दन और शरीर के खुले भागों पर लगाएं फिर आधे घंटे बाद पानी से धो डालें। आप इसे दिन में दो बार उपयोग में ला सकती हैं।

योगा जोन
दिव्यज्योति 'नंदन'

हालांकि प्रेग्नेंसी के दौरान हैवी वर्कआउट या कठिन आसन करना हार्मफुल हो सकता है। लेकिन डॉक्टर की सलाह पर ट्रेनर की निगरानी में अगर कुछ सरल योगासन करें तो आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान योगा बरतें सावधानियां

प्री-नेटल योगा आमतौर पर बहुत धीमी गति से की जाने वाली वो प्रैक्टिस है, जो गर्भावस्था के दौरान हमारे शरीर में आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों को सपोर्ट करने के लिए की जाती है। यह योगा गर्भावस्था के शुरुआती दिनों से शुरू होकर डिलीवरी तक आसानी से किया जा सकता है। प्री-नेटल योगा आप घर पर रहकर ऑनलाइन, यू-ट्यूब द्वारा दिखाए गए वीडियोज के जरिए भी कर सकती हैं। लेकिन इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर कर लें और योगा ट्रेनर के निर्देशन में करना ही सुरक्षित रहेगा।

योगासन करने के फायदे: हल्के-फुल्के योगासन गर्भावस्था में पूरी सुरक्षा देते हैं और इनके जरिए आप श्वास पर नियंत्रण करके अपने रक्त संचार को बेहतर कर सकती हैं। इससे अपने गर्भ में पल रहे बच्चे के साथ अपना एक गहरा कनेक्शन भी महसूस कर सकती हैं। यह योगा प्रैक्टिस, पेन फ्री गर्भावस्था के लिए आपको शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार करता है। आप इन आसनों को करके एनर्जेटिक फील करती हैं।

सावधानी से करें प्रैक्टिस: जो महिलाएं प्रेग्नेंट हैं और जिन्होंने अभी तक योगा शुरू नहीं किया है, उनको योगासन करने के लिए सर्टिफाइड प्री-नेटल ट्रेंड इंस्ट्रक्टर से ही ट्रेनिंग लेनी चाहिए। शुरूआत में मंद गति से सांस लेना और छोड़ना, शरीर को धीरे-धीरे स्ट्रेच करने और गर्भावस्था के लिए विशेष तौर पर डिजाइन किए गए बेसिक पोस्चर के साथ योगा करना चाहिए। क्योंकि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में नए-नए तरह के बदलाव होते हैं। इसके लिए इसे रोज हर हाल में करने की बजाय उतना ही करना चाहिए, जिससे आपको थकान न लगे। ज्यादा कठिन आसन और एडवांस पोस्चर, विशेष तौर पर बिना किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस के नहीं करने चाहिए। आपका शरीर जिन आसनों को करने में रिलैक्स फील करे, आपको उतना ही श्रम करना चाहिए, तभी आपका शरीर धीरे-धीरे योगासन के लिए अपने आपको शारीरिक रूप से तैयार कर सकता है।

रखें इन बातों का ध्यान: प्रेग्नेंसी के दौरान योगा करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

- प्री-नेटल योगासन डॉक्टर की सलाह पर ही योगासन करें।
- श्वसन क्रिया, हल्के-फुल्के पोस्चर जैसे कैट पोज, मलासन पर ही फोकस करें।
- सीने की मांसपेशियों और एडविक फ्लोर को मजबूती देने वाले आसन ही करें।
- मेडिटेशन और प्राणायाम करें।
- उन्हीं आसनों को करें, जो आपको एकाग्रचित होने में सहयोग करें और आपके लिए आरामदेह साबित हों।
- कमर को पीछे की ओर ज्यादा मोड़ने वाले, अचानक मुद्रा में बदलाव करने वाले, जंप बैक और दूसरे कठिन आसन करने से परहेज रखें।
- कपालभाति या सांस रोकने वाले आसन भी किए जा सकते हैं।
- ज्यादा स्ट्रेचिंग न करें, क्योंकि इन दिनों हार्मोनल बदलाव के कारण शरीर में लचीलापन आ जाता है, जो जोड़ों के सेहत के लिए सही नहीं होता।

खबर संक्षेप

देवसर धाम में आज सजेगा मां का दरबार

भिवानी। आध्यात्मिकता एवं श्रद्धा की धरा देवसर एक बार फिर भक्ति के रंग में सराबोर होने को तैयार है। 31 मार्च को देवसर स्थित ऐतिहासिक दुर्गा मंदिर में मां भवानी देवसर वाली का विशाल जागरण एवं भंडारा होगा। इस धार्मिक समागम को लेकर मंदिर ट्रस्ट और स्थानीय भक्तों में भारी उत्साह है। मंदिर के मुख्य पुजारी कंवरपाल ने आयोजन की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मां देवसर वाली की कृपा अपरंपार है।

पुजारी कंवरपाल ने बताया कि मां भवानी का जागरण केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि समाज में एकता एवं सकारात्मकता का संचार करने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि 31 मार्च की रात को मां की ज्योत प्रज्ज्वलित की जाएगी और रात 9 बजे से मां की इच्छा तक दिव्य भजनों का सिलसिला चलेगा। हमारा लक्ष्य है कि हर श्रद्धालु मां की भक्ति के साथ-साथ प्रसाद ग्रहण कर तृप्त होकर जाए। मंदिर ट्रस्ट द्वारा श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विशेष इंतजाम किए हैं, ताकि दर्शन और भंडारे में असुविधा न हो। जागरण में भजन गायकों की टोली पहुंचेगी।

बदला मौसम, पारा 34 से लुढ़कर 30 डिग्री सेल्सियस पर आया

तेज हवाओं और बादलों ने बढ़ाई किसानों की हार्टबीट

मौसम विभाग की सलाह: आने वाले समय में आ सकता है मौसम में और बदलाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। आसमान में छाए बादलों का दृश्य। इन्हें देखकर किसानों की सांसे उपर-नीचे होती रहीं। *फोटो : हरिभूमि*

सोमवार को अचानक मौसम ने फिर से करवट बदली। हालांकि तेज बारिश नहीं आई,लेकिन तेज हवाओ के साथ फुव्वारों ने किसानों की चिंताओं को बढाए रखा। सुबह से लेकर शाम तक आसमान में काले बादल छाए रहे। दूसरी तरफ तेज हवा चलने व फुव्वारें गिरने की वजह से पारा 34 डिग्री सेल्सियस से लूढ कर 30 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। लोगों को गर्मी से कुछ हद तक राहत मिली। सुबह जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त आसमान में हलके हलके बादल छाए हुए थे। थोडा सा दिन चढना शुरू हुआ और हवा ने तेजी पकडी तो बादलों का भी जमघट बढने लगा। दोपहर बाद तक आसमान में काली घटाए छा गई और आसमान से फुव्वारें गिरनी शुरू हो गई। जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिली।

किसानों को भी मौसम के कारण दिक्कतें आईं

दूसरी तरफ बवानीखेड़ा व आसपास के क्षेत्र में अचानक बदले मौसम के कारण जनजीवन प्रभावित हो गया। सोमवार को सुबह से ही आसमान में घने बादल छाए रहे और कई जगहों पर तेज हवाएं चलीं। मौसम के खराब होने से लोगों को दैनिक कार्यों में परेशानी का सामना करना पड़ा। खेतों में काम कर रहे किसानों को भी मौसम के कारण दिक्कतें आईं। तेज हवा और काले छाए आसमानी बादलों के कारण तापमान में गिरावट दर्ज की गई, जिससे मौसम में ठंडक बढ़ गई। कई स्थानों पर हल्की बूंदाबांदी भी देखने को मिली। खराब मौसम के चलते बाजारों में भी लोगों की आवाजाही सामान्य दिनों की तुलना में कम रही। किसानों में राधाकृष्ण, सोमनाथ, हरिकिशन, रामबीर आदि ने बताया कि अगर इसी तरह मौसम खराब रहा तो खड़ी फसलों को नुकसान हो सकता है। बताया जाता है कि मौसम विभाग ने भी लोगों को सतर्क रहने की सलाह दी है और कहा है कि आने वाले समय में मौसम में और बदलाव देखने को मिल सकता है।

भिवानी। सेवानिवृत्ति पर फूलों की माला पहनाकर सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

विदाई समारोह में नौ पुलिस अफसरों को किया सम्मानित

■ स्मृति चिन्ह भेंट कर उज्ज्वल भविष्य की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पुलिस अधीक्षक कार्यालय भिवानी में पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सेवानिवृत्ति उपलक्ष्य में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन गरिमामय वातावरण में किया गया, जिसमें विभाग के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सेवानिवृत्त हो रहे कर्मियों के परिजन भी उपस्थित रहे। समारोह के दौरान जिला निरीक्षक सुनील कुमार द्वारा सेवानिवृत्त हो रहे पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सेवाओं का उल्लेख करते हुए उनके कार्यकाल की सराहना की गई।

उन्होंने बताया कि इन कर्मचारियों ने अपने सेवा काल के दौरान पूरी ईमानदारी, मेहनत एवं कर्तव्यनिष्ठा के साथ पुलिस विभाग की जिम्मेदारियों का निर्वहन किया है। इसके उपरांत सेवानिवृत्त हो रहे कर्मचारियों को फूलमाला पहनाकर सम्मानित किया गया तथा उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई।

कार्यशैली एवं समर्पण अन्य पुलिस कर्मियों के लिए प्रेरणास्रोत

जिला निरीक्षक ने अपने संबोधन में कहा कि सेवानिवृत्त हो रहे निरीक्षक वीरेंद्र, निरीक्षक रामनिवास, निरीक्षक नरेश कुमार, निरीक्षक राजबीर, उप निरीक्षक सुभाष चंद्र, उप निरीक्षक सुरेश कुमार, उप निरीक्षक जगदीश कुमार, उप निरीक्षक सुरेश कुमार व एएसआई करण सिंह की कार्यशैली एवं समर्पण अन्य पुलिस कर्मियों के लिए प्रेरणास्रोत है।

कल मनाया जाएगा हनुमान जन्मोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

लिबर्टी सिनेमा रोड स्थित कुगंडियों के मंदिर में एक अप्रैल को भगवान हनुमान जन्मोत्सव धूमधाम से जाएगा। समारोह के आयोजक डॉ. विनय मिश्र और मंडन मिश्र एडवोकेट ने बताया कि जन्मोत्सव पर 324वां सुंदरकांड किया जाएगा, जिसमें 1008 गोलों से आहुति दी जाएगी। इस अवसर पर विशाल हवन होगा, जिसमें हनुमानजी की विशेष पूजा होगी। इस अवसर पर भंडारे का भी आयोजन होगा। समारोह की तैयारी जोरों पर हैं, जिसमें नगर के गणमान्य व्यक्तियों सहित भारी संख्या में भक्तजन भाग लेंगे।

मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित शत प्रतिशत रहा परीक्षा परिणाम

भिवानी। हलवासिया विद्या विहार के प्राथमिक विभाग में वार्षिक परिणाम दिवस अत्यंत हर्षोल्लास एवं गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। मुख्यतिथि के रूप में पूर्व आचार्या पूनम महेश्वरी ने शिरकत की, जिन्होंने लगभग 32 वर्ष तक केमिस्ट्री प्रवक्ता के रूप में अपनी सेवाएं दी और अपने समर्पण, मेहनत एवं उत्कृष्ट शिक्षण शैली से अनगिनत विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्रशासक डॉक्टर शमशेर सिंह अहलावत, प्राचार्य विमलेश आर्य, उपप्राचार्य दीपक वशिष्ठ, विभाग प्रमुख एलेग्जेंडर दास, अमरेंद्र कुमार, आचार्या सुवीरा गर्ग व प्राथमिक विभाग प्रमुख वीणा पाणि महता ने शिरकत की। अतिथि का सत्कार तिलक, पुष्पगुच्छ एवं सम्मान वैज लगाकर स्वागत किया। कार्यक्रम का शुभारंभ माँ शारदे के समक्ष द्वीप प्रज्ज्वलन एवं वंदना से किया।

शिक्षा की अलख जगाने वाले मास्टर अतर सिंह को भावभीनी विदाई दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

गांव सुरजाढ़ाणी निवासी विज्ञान अध्यापक मास्टर अतर सिंह के सेवानिवृति होने पर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बारवास में सोमवार को भावभीनी विदाई समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ, ग्रामीणों व गणमान्य व्यक्तियों ने बड़ी संख्या में भाग लेकर उनके उत्कृष्ट सेवाकाल की सराहना की। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य जयवीर सिंह श्योराण ने करते हुए कहा कि मा.अतर सिंह ने विज्ञान विषय के अध्यापक के रूप में अपने लंबे कार्यकाल में विद्यार्थियों को गुणवतापूर्ण शिक्षा प्रदान की। इस दौरान स्टाफ व गणमान्य व्यक्तियों ने मास्टर अतर सिंह को पगड़ी बांधकर सम्मानित किया तथा स्मृति चिन्ह भेंट किया। अपने संबोधन में मास्टर अतर सिंह ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्होंने हमेशा विद्यार्थियों को अपने परिवार का हिस्सा मानकर पढ़ाया और शिक्षा को समाज सेवा का माध्यम समझा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर डॉक्टर मांगेराम श्योराण, ऋषिराम, आजाद सिंह, विनोद, अनिल प्राचार्य, सुरेश, हीरालाल, गोविंदराम, सन्नी कुमार, जगदीप, दिनेश शास्त्री, पूनम, रत्ना, राजकुमार, पवन, सुदेश, सोमबीर, वीरेंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रतेरा का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव रतेरा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। परिणाम घोषित होते ही विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों और अभिभावकों के बीच खुशी का माहौल देखने को मिला। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य तथा समस्त अध्यापकगण उपस्थित रहे। प्रधानाचार्य आजाद सिंह, पीटीआई बलजीत कुमार, डीपीई देवेन्द्र कुमार, अजय जांगड़ा, अंकित कुमार, कपूर सिंह, सत्यवान, प्रेमचंद, सुधीर, बजरंग, मोतीराम आदि ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी उनके विद्यालय का परिणाम अव्वल रहा। आठवीं कक्षा की अलका ने 86.28 प्रतिशत, विकास ने 83.42प्रतिशत, पंकज ने 71 प्रतिशत, 7वीं कक्षा की दीया ने 84.57 प्रतिशत, चिनाग ने 80.74 प्रतिशत, भूवनेश्वर ने 72.5 वहीं छटी कक्षा में संया ने 74 प्रतिशत, हिमांशी ने 70 प्रतिशत, चंचल ने 69 प्रतिशत अंक लेकर बाजी मारने का काम किया। वहीं उन्होंने विद्यालय में परिणाम घोषित होने के बाद मेधावी विद्यार्थियों को बधाई दी। अध्यापकों ने कहा कि विद्यार्थियों की सफलता में उनके माता-पिता और शिक्षकों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इस मौके पर प्रधानाचार्य ने सभी विद्यार्थियों को अनुशासन और मेहनत के साथ पढ़ाई करने की सलाह दी तथा कहा कि शिक्षा ही जीवन में सफलता की कुंजी है।

खबर संक्षेप

उपायुक्त ने अधिकारियों को दिए जरूरी निर्देश

चरखी दादरी। आगामी 11 अप्रैल को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम को लेकर उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने सोमवार को अधिकारियों के साथ बैठक की और जरूरी दिशा निर्देश दिए।

सोमवार को उपायुक्त ने मुख्यमंत्री के प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर जिला अधिकारियों के साथ मंथन किया। प्रस्तावित दौरा कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री 11 अप्रैल को दादरी को करोड़ों की सौगात भी देंगे। सभी विभाग पूरी हो चुकी परियोजनाओं सहित आधारशिला रखने के लिए तैयार प्रोजेक्ट की जानकारी तुरंत उपलब्ध करवाएं। बैठक में एसडीएम डॉ. विरेन्द्र सिंह, सीटीएम डॉ. सुभाष चंद्र व एसडीएम आशीष सांगवान सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

परीक्षा परिणाम एवं पारितोषिक वितरण

चरखी दादरी। शंकर कॉलोनी स्थित फर्स्ट स्टेयर प्ले स्कूल में वार्षिक परीक्षा परिणाम एवं पारितोषिक वितरण समारोह बड़े ही उत्साह और उल्लास के साथ आयोजित किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के सभी विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों ने भाग लिया और अपने बच्चों की उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त किया। समारोह में होनहार और मेहनती विद्यार्थियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया। बच्चों ने अपने अभिभावकों के साथ मिलकर पुरस्कार प्राप्त किए, जिससे पूरे वातावरण में खुशी और उत्साह का माहौल बना रहा। विद्यालय की इन्चार्ज वंदना शर्मा ने सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं अध्यापकों को शानदार परीक्षा परिणाम के लिए बधाई दी। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि विद्यालय प्रबंधन और शिक्षक बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। उनका उद्देश्य केवल पढ़ाई तक सीमित नहीं है, बल्कि बच्चों के मानसिक, सामाजिक और नैतिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

समाधान शिविर जन सेवा का सशक्त माध्यम

चरखी दादरी। एसडीएम डा विरेन्द्र सिंह 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 स्तर पर सोमवार और वीरवार को प्रात 10 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। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वे निर्धारित दिनों में शिविर में पहुंचकर समस्याओं का समाधान करवाएं। एसडीएम सोमवार को स्थानीय लघु सचिवालय के हाल में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याओं को सुन रहे थे, उन्होंने मौके पर अधिकारियों को निर्देश दिए कि तय समय सीमा के अंदर संबंधित शिकायतों का निपटारा करें। समाधान शिविर में उन्होंने कहा कि जिन विभागों की शिकायतें लंबित पड़ी हुई है, उनका जल्द समाधान करते हुए आमजन को राहत प्रदान करें।

महिला महाविद्यालय में चिकित्सा शिविर

चरखी दादरी। महिला महाविद्यालय, झोझू कलां में आज एनएसएस इकाई प्रथम व द्वितीय द्वारा एक दिवसीय चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की शुरूआत महाविद्यालय के प्रधान अधिवक्ता सुरेन्द्रपाल सिंह, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शर्मिला कुमारी व डॉ0 मन्जू सांगवान ने दीप प्रज्ज्वलित करके व एनएसएस गीत के साथ की गई। कैंप के दौरान हस्ती हॉस्पिटल कितलाना, ओम आई केयर व सांगवान हॉस्पिटल झोझू के सहयोग से स्वयंसेविकाओं व छात्राओं के लिए फ्री जांच शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं लगभग 250 छात्राओं व 50 स्टॉफ सदस्यों के बीपी, शुगर, व स्वास्थ्य की जांच की गई। ओम आई केयर से आई डॉ. दीपीका जैन ने छात्राओं व स्टॉफ सदस्यों की आँखों की जांच की। डॉ. संदीप ने सामान्य बीमारियों से सम्बन्धित छात्राओं की जांच की। डॉ. राखी ने महिलाओं से सम्बन्धित शारीरिक व मानसिक बीमारियों के बारे में बताया। सांगवान हस्पताल की टीम ने छात्राओं व स्टॉफ का शुगर व ब्लड जांचा ।

पंचमुखी बालाजी धाम में दो को मनेगा हनुमान जन्मोत्सव, उमड़ेगी भीड़

भिवानी। पतराम गेट स्थित सिद्धपीठ पंचमुखी बालाजी धाम में दो अप्रैल को श्रीहनुमान जन्मोत्सव समारोह बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया जाएगा। कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर क्षेत्र के श्रद्धालुओं में भारी उत्साह देखा जा रहा है। इस भव्य आयोजन में विशेष भजन संध्या जागरण और भंडारे का आयोजन होगा। महंत रामरतन दास महाराज ने बताया कि हनुमानजी भक्ति एवं शक्ति के प्रतीक हैं। हर वर्ष की भांति हम प्रभु का जन्मोत्सव पूरी श्रद्धा के साथ मना रहे हैं। इस पावन अवसर पर मंडली के कलाकारों द्वारा प्रभु का गुणगान किया जाएगा।

ईशरवाल के राजकीय कन्या विद्यालय में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन

भिवानी। राजकीय कन्या उच्च विद्यालय, ईशरवाल में सत्र 2025-26 का परीक्षा परिणाम घोषित होने के उपलक्ष्य में एक भव्य प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर उत्सवमय वातावरण में रंग-बिरंगा नजर आया, जहां छात्राओं की उपलब्धियों को सराहा गया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई। समारोह में कक्षा छठी से नवमी तक की प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही राजकीय कन्या प्राथमिक विद्यालय, ईशरवाल की बालवाटिका से लेकर कक्षा पहली से पांचवीं तक की मेधावी छात्राओं को भी सम्मानित कर उनका मनोबल बढ़ाया गया। इस अवसर पर विद्यालय की एक और बड़ी उपलब्धि सामने आई, जिसमें कक्षा दसवीं की तीन छात्राओं ने प्रतिष्ठित 'सुपर 100' परीक्षा उत्तीर्ण कर विद्यालय का नाम रोशन किया। इन छात्राओं की इस सफलता पर विशेष रूप से सम्मानित करते हुए उन्हें अन्य छात्राओं के लिए प्रेरणास्रोत बताया गया।कार्यक्रम में डीडीओ बलवान सिंह, सत्यपाल, घनश्याम, कृष्ण कुमार, सतीश कुमार ईशरवाल, राकेश, दीपक, हेड टीचर मुकेश, सुदेश, मनोज तथा स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य विशेष रूप से उपस्थित रहे।

पूर्व सांसद जंगबीर के निधन पर गमगीन हुआ भिवानी

■ गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज ने उनके पुत्र कमल प्रधान को फोन पर अपनी संवेदना व्यक्त की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

प्रख्यात सामाजिक नेता एवं पूर्व सांसद चौधरी जंगबीर सिंह के निधन पर पूरे क्षेत्र में शोक का माहौल है। हरियाणा प्रदेश के लोगों ने उन्हें नम आंखों से याद कर उनके प्रति गहरी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर गीता मनीषी ज्ञानानंद महाराज ने उनके सुपुत्र कमल प्रधान को फोन पर अपनी संवेदना व्यक्त की। उन्होनें कहा कि चौधरी जंगबीर सिंह एक ऐसे जननायक थे जिन्होंने अपना पूरा जीवन समाज सेवा और जनकल्याण के कार्यों के लिए समर्पित कर दिया। चरखी दादरी से विधायक सुनील सतपाल सांगवान ने कहा कि वे हमेशा गरीब, किसान, मजदूर और वंचित वर्ग के अधिकारों के लिए संघर्षरत रहे। भाजपा नेता वरुण श्योराण ने कहा कि चौधरी साहब की सादगी, ईमानदारी और जनसेवा के प्रति समर्पण उन्हें आम लोगों के बीच अत्यंत प्रिय बनाता था। इस मौके पर शिक्षा बोर्ड चेयरमैन डॉ पवन शर्मा ने बताया कि अपने राजनीतिक जीवन के साथ-साथ उन्होंने सामाजिक क्षेत्र में भी अनेक महत्वपूर्ण योगदान दिए। वेश कॉलेज के प्राचार्य प्रोफ़ेसर संजय गोयल ने कहा कि शिक्षा, स्वास्थ्य और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में उनके प्रयास हमेशा याद किए जाएंगे।

बहल। रक्तदाताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बहल में शिविर में 65 रक्तदाताओं ने किया रक्तदान, दिखा उत्साह

बहल। बीआरसीएम शिक्षण समिति बहल के तत्वावधान में सोमवार को बीआरसीएम इंडोर स्पोर्ट्स हॉल विद्यागाम परिसर में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 65 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। संस्थान निदेशक डॉ. एसके सिन्हा सहित अन्य अतिथियों ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर उनकी हौंसलाफजाई की व उनको प्रमाण पत्र दिए। सोमवार को आयोजित शिविर में महंत विकास गिरी मुख्यातिथि रहे। उन्होंने कहा कि ऐसे शिविर समाज में सेवा, सहयोग और मानवीय मूल्यों को मजबूत करते हैं। युवा वर्ग को विशेष रूप से ऐसे पुनीत कार्य में बढ़.चढक़र भाग लेना चाहिए। संस्थान निदेशक डॉ. एसके सिन्हा ने कहा कि रक्तदान सीधे तौर पर मानव जीवन की रक्षा से जुड़ा है। शिविर में दान किया गया रक्त मुसीबत के समय किसी व्यक्ति की जान बचाने में काम आता है, जो बहुत बड़ी मानव सेवा है। बीआरसीएम शिक्षण समिति सदैव सामाजिक जिम्मेदारियों के निर्वहन के लिए प्रतिबद्ध रही है और आगे भी इस प्रकार के जनहितकारी कार्यक्रम आयोजित करती रहेगी। कार्यक्रम के विशिष्टि अतिथि चेयरमैन विजय फोगाट, पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल, सरपंच साधूराम पनिहार सहित अन्य अतिथियों ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बीआरसीएम लॉ कॉलेज के प्राचार्य डॉ. सुनील शुक्ला, बीआरसीएम इंजीनियरिंग कॉलेज प्राचार्य डॉ. अनुज शर्मा, डॉ. डीपी बूरा, रमेश चौधरी, नरेश चौधरी, रजिस्ट्रार पवन पंघाल, डॉ. अशोक पिलानिया, विक्रम, डॉ. जितेन्द्र गौड़, डॉ. पवन कुमार, डॉ. सुखेन्द्र महला, रजनीश, ज्योति शर्मा, रविन्द्र श्योराण सहित बीआरसीएम संस्थान के अनेक सदस्य मौजूद रहे।

अधिकारियों का सकारात्मक रुख, एक से नामांकन अभियान: सुमेर

शिक्षकों ने डीईओ और डीईईओ से की एलटीसी जारी करने की मांग

■ एलटीसी के बजट को वरिष्ठता के आधार पर जारी करने पर बनी सहमति, सीनियरिटी सूची तैयार : आर्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ संबंधित सर्व कर्मचारी संघ एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की जिला स्तरीय मासिक बैठक सोमवार को भिवानी में संपन्न हुई। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी एवं जिला शिक्षा अधिकारी के कार्यालय में हुई बैठक में शिक्षकों की लंबित मांगों और शिक्षा विभाग की आगामी कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की। बैठक का संचालन जिला सचिव सुमेर आर्य ने किया। सचिव सुमेर ने बताया कि बैठक में अधिकारियों के साथ हुई वार्ता में कई अहम मुद्दों पर ठोस आश्वासन मिले हैं।

इस दौरान कार्यालय में एलटीसी के बजट को वरिष्ठता के आधार पर जारी करने पर सहमति बनी है और इसके लिए सीनियरिटी लिस्ट तैयार कर ली गई है। बजट की उपलब्धता के आधार पर जल्द ही भुगतान सुनिश्चित किया जाएगा। वहीं एसीपी के लंबित मामलों के अतिशीघ्र निपटान का अधिकारियों ने भरोसा दिलाया है। इसके अलावा शिक्षा विभाग में सिटीजन चार्टर लागू करने को लेकर भी जिला शिक्षा अधिकारियों ने सकारात्मक आश्वासन दिया है।

जिला सचिव सुमेर आर्य ने बैठक में संगठन की भविष्य की रणनीति सांझा की। उन्होंने बताया कि संघ द्वारा एक अप्रैल से 15 अप्रैल तक विशेष नामांकन अभियान चलाया जाएगा। अभियान के तहत संगठन के सदस्य सभी ब्लॉकों और गांवों में जाकर पंचायतों से सरकारी स्कूलों में छात्र संख्या बढ़ाने का प्रयास करेंगे। वहीं कक्षा एक से 8 तक की पाठ्य-पुस्तकें भी अति शीघ्र स्कूलों में पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है।

भिवानी। अधिकारियों से मुलाकात करते अध्यापक संघ के सदस्य।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राज्य सचिव सुशील देवी, जिला वरिष्ठ उपप्रधान अंजू देवी, अनीता शास्त्री, जिला संगठन सचिव रतन सांगवान, जिला कार्यालय सचिव कमल शर्मा, हरिकिशन, अनिल, सजय गौरीपुर, अनुप सिवाच, सुनीता सिंह, सुनील सूरा, महेंद्र सिंह आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

मांग की अपेक्षा आधा पहुंच रहा है पानी

भिवानी। भले ही खेतों में नहरी पानी की जरूरत न हो,लेकिन उसके बाद भी नहरी पानी की कमी बन गई है। सिंचाई विभाग ने 22 सौ क्यूसेक पानी की मांग की थी,लेकिन सोमवार को जिले की नहरों में महज 11 सौ क्यूसेक ही पानी पहुंच रहा है। जिससे नहर व माइनरों के टेल निल होने लगे। सबसे ज्यादा प्रभाव मिताथल फीडर व उससे निकलने वाले माइनरों पर पड़ा है। फिलहाल मिताथल फीडर में महज 46 क्यूसेक पानी बह रहा है।

राजकीय विद्यालय में प्रशिक्षण एवं कार्यशाला

भिवानी। गांव बापोड़ा स्थित राजकीय वमा विद्यालय में सोमवार को उत्साह एवं ज्ञान का संगम देखने को मिला। विद्यालय परिसर में न केवल वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किए, स्कूल मैनेजमेंट कमेटी (एसएमसी) के लिए विशेष प्रशिक्षण शिविर और विद्यार्थियों के लिए विज्ञान कार्यशाला का सफल आयोजन हुआ। एसएमसी ट्रेनिंग में मुख्य वक्ता एबीआरसी सुनीता ने उपस्थित सदस्यों को शिक्षा क्षेत्र में अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी को अनिवार्य बताया।

द सक्षम स्कूल का वार्षिक उत्सव सम्पन्न

चरखी दादरी। द सक्षम स्कूल में वार्षिक उत्सव का भव्य आयोजन बड़े ही उत्साह और धूमधाम के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर रंग-बिरंगी सजावट से सुसज्जित था और वातावरण में खुशी एवं उमंग देखने को मिली। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने एक से बढ़कर एक आकर्षक रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सभी उपस्थित अभिभावकों एवं अतिथियों का मन मोह लिया।

धारेडू के मेधावी सम्मानित परिणाम रहा शत प्रतिशत

भिवानी। गांव धारेडू स्थित राजकीय वमा विद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2025-26 का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किया। विद्यालय परिसर में सम्मान समारोह में परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य साधूराम ने की, जबकि गांव के सरपंच बजरंगलाल अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। प्रत्येक कक्षा में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को प्राचार्य व सरपंच ने मेडल और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

बाढडा में शिक्षकों का दाखिला अभियान

बाढडा। राजकीय प्राथमिक पाठशाला डुडीवाला किशनपुरा में आज प्राथमिक मुख्य शिक्षक राजवीर सिंह रांगी के अध्यक्षता में डोर टू डोर बच्चों की दाखिले अभियान शुरुआत की गई। एक अप्रैल को मेगा मीटिंग के बारे में भी अभिभावकों को बताया गया। हर रोज दाखिला अभियान जारी रहेगा। ताकि कोई बच्चा छूट न जाए। हर अवस्था में सभी बच्चों के दाखिले सरकारी स्कूल में करवा यह अभियान तब तक जारी रहेगा जब तक एक भी बच्चा रहेगा। किसी भी अवस्था में कोई बच्चा स्कूल से वंचित नहीं रहना चाहिए।

समाधान नहीं हुआ तो करेंगे सीवरेज और जलापूर्ति ठप

मांगों को लेकर कर्मचारियों का अनिश्चितकालीन धरना शुरू

तेल और साबुन जैसी बुनियादी सुविधाओं को भी तरस रहे कर्मचारी : अनिल बागड़ी

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

क्षेत्र के सभी डिस्पोजलों पर मशीनरी खराब, कर्मचारियों को आ रही भारी परेशानियां : सुशील

हरियाणा गवर्नमेंट पी.डब्ल्यू.डी. मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन (रजि. नं. 41) से संबंधित सर्व कर्मचारी संघ की अर्ध-शहरी और फील्ड शाखाओं ने अपनी लंबित मांगों को लेकर मोर्चा खोल दिया है। सोमवार को स्थानीय विद्या नगर स्थित कार्यकारी अभियंता डिवीजन नंबर-1 के कार्यालय के समक्ष कर्मचारियों ने अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन शुरू किया। धरने का संचालन मुख्य रूप से शाखा सचिव प्रवीण कुमार ने किया, जबकि अध्यक्षता शाखा कोषाध्यक्ष बिजेंद्र शर्मा द्वारा की गई। इस विरोध प्रदर्शन में यूनियन के कई बड़े चेहरे शामिल हुए, जिनमें जिला प्रधान अनिल बागड़ी,भूतपूर्व राज्य कमेटी नेता ओमप्रकाश शेखावत, राज्य उपप्रधान सुरजभान जटसारा, राज्य संगठन सचिव सुशील आलमपुर शामिल रहे। धरने को संबोधित करते हुए राज्य संगठन सचिव सुशील आलमपुर ने अधिकारियों पर तीखा हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि कार्यकारी अभियंता और उपमंडल अभियंता कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान में कोई रुचि नहीं दिखा रहे हैं। क्षेत्र के सभी डिस्पोजलों पर मशीनरी खराब पड़ी है, जिससे काम करने में भारी कठिनाई आ रही है। जिला प्रधान अनिल बागड़ी ने भी प्रशासन की कार्यप्रणाली की कड़ी निंदा की। उन्होंने बताया कि कर्मियों को सरसों का तेल और साबुन जैसी बुनियादी सुविधाएं तक नहीं मिल रही हैं। सबसे गंभीर मुद्दा हरियाणा कौशल रोजगार निगम के 11 कर्मचारियों का है, जिन्हें पिछले 12 महीनों से वेतन नहीं मिला है। इसके अलावा सेक्शन पर तैनात अन्य कर्मचारियों का वेतन भी लंबे समय से बकाया है।

भिवानी। मांगों को लेकर धरने पर बैठे विभिन्न विभागों के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

ठोस कार्रवाई नहीं हुई तो, धरना जारी रहेगा

इस विरोध प्रदर्शन में फील्ड ब्रांच प्रधान राजकुमार चांगिया, सचिव विजय आसलवास, शहरी ब्रांच प्रधान नरेन्द्र शर्मा और कोषाध्यक्ष रामनिवास, ब्रांच प्रधान सुंदर हालुवास, रमन, पप्पू, अजमेर, सुरेंद्र, सूरज, विशाल, गुरबचन सहित अनेक कर्मचारी मौजूद रहे। कर्मचारियों का कहना है कि जब तक उनकी मांगों पर ठोस कार्रवाई नहीं होती, यह धरना जारी रहेगा।

प्रशासन को स्पष्ट अल्टीमेटम दिया

यूनियन के वरिष्ठ नेता ओमप्रकाश शेखावत ने प्रशासन को स्पष्ट अल्टीमेटम देते हुए कहा कि अगर समय रहते कर्मचारियों की जायज मांगों को पूरा नहीं किया गया, तो आने वाले दिनों में तमाम सीवरेज व जल सप्लाई बाधित कर दी जाएगी, जिसकी पूरी जिम्मेदारी विभाग की होगी।

बहल। बहल की एक कॉलोनी में दुर्घटनाग्रस्त हुई राज्य परिवहन की बस।

बहलः रोडवेज बस दुर्घटनाग्रस्त बाल-बाल बच गए सभी यात्री

- हादसे का कारण बस का स्टेरिंग फेल होना बताया जा रहा

हरिभूमि न्यूज ⏭बहल

हरियाणा राज्य परिवहन की बहल-लोहारू रूट की सवारियों से भरी एक बस बहल पहुंचने पर दुर्घटनाग्रस्त हो गई। हादसा तब हुआ जब लोहारू से सुबह की पारी में सवारी लेकर चली यह बस बहल में बस स्टैंड को जाने के लिए एक कॉलोनी से गुजर रही थी। गनीमत रही कि घटना में किसी सवारी को चोट नहीं आई और सभी लोग सुरक्षित बच गए। हादसे का कारण बस का स्टेरिंग फेल होना बताया जा रहा है। सोमवार को राज्य परिवहन की यह बस लोहारू से बहल रूट पर चलती है। सुबह 9.20 बजे यह बस सवारियां भरकर लोहारू बस स्टैंड से बहल के लिए रवाना हुई थी। बहल में लोहारू मोड़ से यह बस एक कॉलोनी से गुजर कर बहल भिवानी रोड पर जा रही थी कि कॉलोनी में दुर्घटनाग्रस्त हो गई। बस कॉलोनी की सडक़ से करीब 30 फुट दूर कच्चे रास्ते में जाकर सिमेंट टाइल्स की दीवारों से टकराकर धंस गई। बताया जाता है कि कॉलोनी में मोड़ से मुड़ने के बाद बस का स्टेरिंग फेल हो गया और ड्राइवर बस से नियंत्रण खो बैठा। बस मेन सड़क से नीचे उतर गई और इंटरलॉकिंग दीवार से टकराकर एक साइड से जमीन में धंस गई।

अपनी सहूलियत के लिए जान जोखिम में डाल रहे ड्राइवर

बहल से लोहारू जाने के लिए बस स्टैंड से राजगढ रोड पर पिलानी बाइपास होकर पिपल गट्टा और वहां पुराना जीडीसी कॉलेज (अब बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल) के आगे से चलकर स्टेडियम के पास लोहारू रोड जाने का सही रास्ता बनता है। लेकिन, बहल से लोहारू जाने वाले ड्राइवर शॉर्टकट के चक्कर में खंड विकास कार्यालय के पास से होकर कॉलोनी से गुजर कर बहल भिवानी रोड पकड़ते हैं। हलके वाहन तो इस रास्ते से आसानी से गुजर जाते हैं लेकिन इस मार्ग पर कई मोड़ ऐसे है जो कि भारी वाहनों के लिए सुगमतापूर्ण रास्ता नहीं है। गनीमत रही कि हादसे में बस धंसकर रह गई।

विधायक ने किया मेधावियों को सम्मानित

- सिकंदरपुर पाठशाला का वार्षिक परिणाम घोषित

हरिभूमि न्यूज ⏭बवानीखेड़ा

सोमवार को अनेक सरकारी व गैर सरकारी स्कूलों में बच्चों के वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित किए गए। इसी क्रम में राजकीय प्राथमिक पाठशाला, सिकंदरपुर के बच्चों का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित हुआ। इसी दौरान बवानीखेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने उक्त पाठशाला में पहुंचकर मेधावी बच्चों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। बच्चों का मुंह मीठा भी करवाया। होनहार विद्यार्थियों को साइकिल व अन्य स्मृति चिन्ह देकर उनका उत्साहवर्धन किया तथा सभी बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रेरित करते हुए नशे से दूर रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। बच्चों की प्रतिभा और उनके उज्ज्वल भविष्य को देखकर मन अत्यंत प्रसन्न हुआ।

बवानीखेड़ा। छात्राओं को साइकिल वितरित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सफलता में शिक्षकों की मेहनत का विशेष योगदानः कपूर

विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि का स्कूल में पहुंचने पर शिक्षकों ने माला पहनाकर सम्मानित किया। इस पर विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने कहा कि मुझे इतना मान-सम्मान दिया। साथ ही उत्कृष्ट परिणाम देने वाले सभी विद्यार्थियों को हार्दिक शुभकामनाएं-इस सफलता में शिक्षकों की मेहनत और मार्गदर्शन का विशेष योगदान रहता है। शिक्षक ही बच्चे की पढाई नींव रखता है। उसके बाद विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि गांव धनाना पहुंचे तो वहां पर लोगों ने सम्मान समारोह के दौरान साथियों एवं क्षेत्रवासियों द्वारा फूल-मालाओं से आत्मीय स्वागत किया गया।

समस्याओं का त्वरित करें निपटारा

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में सोमवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में डीएमसी हरबीर सिंह की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन हुआ। डीएमसी हरबीर सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे मूलभूत सुविधाओं से संबंधित समस्याओं का त्वरित निपटारा करें। डीएमसी के समक्ष पूर्व पार्षद ईश्वर मान ने पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस के सामने बने रेड रोबिन पर्यटन स्थल की सफाई व्यवस्था को दुरूस्त करवाने, गांव मुंढाल खुर्द में महर्षि वाल्मीकि आश्रम को पूरा करवाने तथा नेहरू पार्क के सामने स्थित सैनिक स्मारक की सफाई करवाने, आजाद नगर निवासी राजीव ने बंसीलाल पार्क में पेयजल सप्लाई दुरुस्त करवाने बारे शिकायत रखी। इस दौरान समाधान शिविर में डिप्टी एलडीएम राजवंती, एसडीओ मिकाडा नरेन्द्र, डॉ राजेश ग़ेरवाल, डीक्रीम मोहम्मद साजिद सहित अन्य विभागों अधिकारियों के अलावा गैर सरकारी सदस्य नंदराम धानिया, रामकिशन हलवासिया, केके ग्रोवर, अनिल सोलंकी व सीएम विंडो के एमिनेंट सदस्य अजीत शेखावत उपस्थित रहें। इसी प्रकार से ईश्वर सिंह ने प्लॉट के इंतकाल करवाने, गैर-सरकारी सदस्य सुनील ने बेसहारा पशुओं को गौशाला में भिजवाने, राजीव कॉलोनी के करण सिंह ने क्षेत्र में लटकते हुए बिजली के तारों को केबल में बदलवाने व नेताजी सुभाष चंद्र बोस चौक के सौंदर्यकरण करवाने, डिफेंस कॉलोनी के निवासियों ने सीवरेज जाम की समस्या को दुरूस्त, सतपाल ने बुढ़ापा पेंशन पुनः बनवाने, सेक्टर-13 की निवासी प्रीति ने दुकान नंबर 39 की पैमाइश करवाने, सोमबीर ने विधुर पेंशन बनवाने तथा मीना ने सरकारी योजनाओं के फार्म भरवाने पर सीएससी सेंटर द्वारा रिश्वत की मांग की शिकायत डीएमसी के समक्ष रखी।

घोषणाओं के जाल में उलझा एससी समाज, पूर्व पार्षद मान ने सरकार के खिलाफ खोला मोर्चा

कैबिनेट मंत्री की घोषणा के बावजूद नहीं बना एससी समाज के लिए छात्रावास : ईश्वर

गांव मुंढ़ाल खुर्द में पिछले 10 वर्षो से उदासीनता का शिकार महर्षि वाल्मीकि आश्रम : मान

भिवानी। हरियाणा की राजनीति में एससी एवं पिछड़ा वर्ग के उत्थान के दावे किए जाते हैं, लेकिन धरातल पर सच्चाई इसके विपरीत नजर आ रही है। पूर्व जिला पार्षद ईश्वर सिंह मान ने प्रशासन और सरकार की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल उठाते हुए दो प्रमुख मुद्दों को लेकर अपनी आवाज बुलंद की है। मान ने समाधान शिविर में दी शिकायत में बताया कि गत 21 नवंबर 2024 को कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने भिवानी के पंचायत भवन में एससी समाज के लिए वातानुकूलित छात्रावास बनाने की घोषणा की थी। घोषणा के दौरान विधायक कपूर वाल्मीकि मौजूद थे।

यह सुझाव भी दिया

भिवानी। अधर में लटका महर्षि वाल्मीकि आश्रम का भवन।

उन्होंने सुझाव भी दिया कि हांसी रोड पर रेड रॉबिन की खाली पड़ी जगह पर छात्रावास का निर्माण किया जा सकता है। दूसरी शिकायत गांव मुढाल खुर्द के महर्षि वाल्मीकि आश्रम की इमारत को लेकर रही, जो पिछले 10 वर्षों से सरकारी उदासीनता का शिकार है।

भिवानी। सामान्य अस्पताल में वर्ल्ड बाइपोलर डे पर जागरूकता सेमिनार को संबोधित करते सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य। फोटो : हरिभूमि

नशे से भी बिगड़ता है मानसिक संतुलन और बाइपोलर डिसऑर्डर गंभीर बीमारीः सीएमओ

भिवानी। वर्ल्ड बाइपोलर डे पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिला स्तर पर जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक करने पर विशेष जोर दिया। सेमिनार में सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य व डॉ. नंदिनी लांबा ने सामाजिक कार्यकर्ताओं, पत्रकारों एवं संबंधित मरीजों को संबोधित किया। डॉ. शांडिल्य ने कहा कि अत्यधिक खुशी (मेनिया) और कभी गहरी उदासी (डिप्रेशन) की स्थिति बन जाती है, जिससे व्यक्ति के दैनिक जीवन, कामकाज एवं रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। डॉ. शांडिल्य ने कहा कि समय पर पहचान और सही इलाज से बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने लोगों से अपील की कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर समाज में फैली भ्रांतियों को दूर करें और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ चिकित्सकों से सलाह लें। इस अवसर पर डॉ. शिल्पा, शक्ति, मेघा, प्रीति, प्रतिभा, अंजु देवी, राजीव शांडिल्य, अशोक कुमार भारद्वाज, स्वदेशी मंच से अशोक शर्मा आदि मौजूद रहे।

- विश्व बाइपोलर दिवस पर सेमिनार

सीबीएलयू आपदा प्रबंधन में कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग द्वारा राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान एवं वीईआरसीएस के संयुक्त तत्वावधान में कुलगुरु प्रो. दीप्ति धर्माणी के निर्देशन में आपदा प्रबंधन में उच्च शिक्षण संस्थानों की भूमिका विषय पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में कुलसचिव डॉ. जितेंद्र भारद्वाज की गरिमामय उपस्थिति में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व कुलसचिव एवं कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के जियोफिजिक्स विभाग के चेयरमैन प्रो. भगवान सिंह चौधरी उपस्थित रहे। साथ ही विशेषज्ञ वक्ता के रूप में डॉ. प्रीति सोनी एवं डॉ. ऋतु ने भी सहभागिता की।

प्रबंधन के विभिन्न उपायों पर विस्तार से प्रकाश डाला

कार्यशाला को संबोधित करते हुए प्रो. भगवान सिंह चौधरी ने कहा कि आपदा प्रबंधन के प्रति प्रत्येक नागरिक का जागरूक एवं प्रशिक्षित होना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने बाढ़, भूकंप, भूस्खलन, चक्रवात, सुनामी एवं तूफान जैसी प्राकृतिक आपदाओं के कारणों, प्रभावों तथा उनके प्रबंधन के विभिन्न उपायों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने जियो-एआई आधारित आपदा प्रबंधन, वाटरशेड प्रबंधन एवं फ्लड मैनेजमेंट के बारे में विस्तृत जानकारी दी। पैनल चर्चा के दौरान प्रो. जित कुमार गुप्ता ने आपदा-रोधी (डिजास्टर रेजिलिएंट) भारत के निर्माण में योजनाओं एवं विभिन्न संस्थानों की भूमिका तथा स्थानीय आवश्यकताओं पर आधारित योजना निर्माण के महत्व को रेखांकित किया। वहीं हरियाणा अंतरिक्ष अनुप्रयोग केंद्र के पूर्व निदेशक डॉ. वीएस आर्य ने आपदा प्रबंधन में जियोस्पेशियल तकनीकों के एकीकरण की आवश्यकता पर बल दिया। कुलसचिव डॉ. जितेंद्र भारद्वाज ने कहा कि हमें प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करने के बजाय उसके साथ मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित करने चाहिए, ताकि प्राकृतिक आपदाओं से मानव जीवन की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। डीन प्रो. संजीव कुमार ने सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया।

ब्रह्माकुमारीज सेवा केंद्र में एएसआई जितेंद्र को किया सम्मानित

भिवानी। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र कादमा में भारतीय टेंट पेगिंग टीम के सदस्य एवं हरियाणा पुलिस के एएसआई जितेंद्र सिंह का सम्मान किया। एएसआई जितेंद्र सिंह ने वर्ष 2026 के टेंट पेगिंग विश्व कप जो जॉर्डन की प्रशासनिक राजधानी अकाबा में आयोजित प्रतियोगिता में क्वालीफाई कर देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है, जिससे क्षेत्र में हर्ष एवं गर्व का माहौल है। सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने अपने प्रेरणादायक संबोधन में कहा कि जितेंद्र सिंह की ये उपलब्धि अनुशासन, समर्पण और कठिन परिश्रम का उत्कृष्ट उदाहरण है। उन्होंने कहा कि ऐसे युवा समाज के लिए प्रेरणा स्रोत होते हैं और नई पीढ़ी को आगे बढ़ने की दिशा देते हैं। इस अवसर पर झोझूकलां सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने भी अपने उद्बोधन में कहा कि जितेंद्र सिंह की सफलता न केवल उनके परिवार बल्कि पूरे समाज के लिए गर्व का विषय है। उनका यह उत्कृष्ट प्रदर्शन युवाओं को सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। इस अवसर पर उपस्थित सभी भाई-बहनों एवं गणमान्य व्यक्तियों ने एएसआई जितेंद्र सिंह को हार्दिक बधाई दी।

आयोजन विश्व बाइपोलर दिवस पर पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज में जागरूकता कार्यक्रम

मरीज को नहीं, बीमारी को समाज से दूर करने के अग्रदूत बनें स्वास्थ्यकर्मीः डॉक्टर धीरज

- समय पर पहचान एवं उपचार से बाइपोलर पीड़ित वजी सकता सम्मानजनक जीवनः डॉ. कौर

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

विश्व बाइपोलर दिवस पर सोमवार को पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल के मनोचिकित्सा विभाग द्वारा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य समाज में बाइपोलर डिसऑर्डर के प्रति फैली भ्रांतियों को दूर करना और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना था। कार्यक्रम में संस्थान के निदेशक डॉ. धीरज परिहार, डिप्टी डीन डॉ. नायमा चौधरी, मनोचिकित्सा विभागाध्यक्ष डॉ. हरजोत कौर पाबला व सहायक आचार्य डॉ. जागृति यादव ने बतौर अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम का विशेष आकर्षण वे मरीज रहे, जिन्होंने स्वयं बाइपोलर डिसऑर्डर से जंग जीती। मंच पर अनुभव सांझा करते हुए उन्होंने बताया कि कैसे डॉक्टरी सही सलाह एवं परिवार के साथ ने उन्हें सामान्य जीवन में वापस लौटने में मदद की। इस मौके पर इन मरीजों को उनकी जीवटता के लिए सम्मानित भी किया। संस्थान के निदेशक डॉ. धीरज परिहार और डॉ. नायमा चौधरी ने अपने संबोधन में मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने मेडिकल छात्रों व स्टाफ को प्रोत्साहित किया कि वे समाज में मानसिक रोगों से जुड़ी झिझक को खत्म करने के लिए अग्रदूत बनें।

भिवानी। पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में कार्यक्रम को संबोधित करते संस्थान के निदेशक डॉ. धीरज परिहार। फोटो : हरिभूमि

पोस्टर प्रस्तुति प्रतियोगिता आयोजित

मनोचिकित्सा विभागाध्यक्ष एवं कार्यक्रम की इंचार्ज असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. हरजोत कौर पाबला ने कहा कि बाइपोलर डिसऑर्डर केवल मूड स्विंग नहीं है, बल्कि गंभीर मेडिकल स्थिति है, जिसमें व्यक्ति की ऊर्जा एवं व्यवहार में असामान्य उतार-चढ़ाव आते हैं। हमारे समाज में आज भी लोग मानसिक रोगों को छिपाते हैं, जिससे इलाज में देरी होती है। उन्होंने कहा कि समय पर पहचान और निरंतर उपचार से बाइपोलर पीड़ित व्यक्ति भी सम्मानजनक और सफल जीवन जी सकता है। जागरूकता फैलाने में एमबीबीएस के विद्यार्थियों ने पोस्टर प्रस्तुति प्रतियोगिता का आयोजन किया। छात्रों ने पोस्टरों से मानसिक स्वास्थ्य को रचनात्मक ढंग से प्रदर्शित किया। अंत में डॉ. हरजोत कौर ने सभी का आभार जताया।

वार्षिकोत्सव में होनहार सम्मानित

- मंच का संचालन अंग्रेजी प्रवक्ता दीपमाला, संजय मुदगिल व सतीश ने संयुक्त रूप से किया

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

पालुवास के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में छठी से नौवीं व ग्यारहवीं के विद्यार्थियों का परीक्षा परिणाम घोषित हुआ। प्राचार्या अर्चना गौड़ के सान्निध्य में गांव के प्रबुद्धजन, समस्त स्टाफ तथा विद्यार्थियों के मध्य परिणाम सुनाया। विज्ञान अध्यापक संदीप वधवा ने बताया कि सभी कक्षाओं में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को पुरस्कृत किया। मंच का संचालन अंग्रेजी प्रवक्ता दीपमाला, संजय मुदगिल व सतीश ने संयुक्त रूप से किया। छठी के तीनों सैक्शनों में गौरवी तंवर ने प्रथम, राज ने दूसरा व साहानि ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। वहीं सातवीं के तीनों सैक्शनों में मानवी ने प्रथम, साक्षी ने दूसरा व सवीक्षा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। आठवीं कक्षा के तीनों सैक्शनों में गुंजन ने प्रथम, सुहानी ने दूसरा व मान्यता ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। नौवीं में कशिश तंवर ने प्रथम, संजू ने दूसरा व हेमा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। ग्यारहवीं कला संकाय में दीपा, काजल, ज्योति, विज्ञान संकाय में वंशिका, गोपाल, आंचल, और वाणिज्य संकाय में अर्चना, वंदना और गायत्री ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया।

भिवानी। मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद: इस अवसर पर अंग्रेजी प्रवक्ता दीपमाला, विज्ञान अध्यापक संदीप वधवा, संजय मुदगिल, सुशीला, राजेंद्र, सतीश कुमार, रत्तनकौर, सुनीता, उर्मिला, मंजू, महावीर, ज्योति, ऊषा, अपूर्वा, मोनिका, रीना, नीरज, जयभगवान, रेखा, दीपक, ज्योति, प्रियंका, सुरेंद्र तंवर, कृष्ण, बंसीलाल, नीलम, अरुणा, प्रेमलता, संजीता, राजेश, रेखा, रमेश, बबीता, सुनिता, मंजीत, शकुंतला, नरेंद्र मौजूद रहे।