हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, मंगलवार 14 जुलाई 2026

11 भिवानी में बहेगी गीता ज्ञान की अविरल धारा

12 व्यापारियों ने सड़क पर बाइक, स्कूटी और रस्सी...

खबर संक्षेप

सिविल अस्पताल के ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर कल

भिवानी। रक्तदान को महादान की संज्ञा देते हुए सामाजिक संगठनों द्वारा लोगों को लगातार जागरूक किया जा रहा है, ताकि जरूरतमंद मरीजों को समय पर रक्त उपलब्ध हो सके। इसी उद्देश्य से 15 जुलाई, बुधवार को चौधरी बंसीलाल सामान्य अस्पताल स्थित रक्तकोष में सहारा चेरिटेबल ट्रस्ट और वंशिका फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में इमरजेंसी रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर के आयोजक रक्तवीर मनीष वर्मा ने बताया कि इसमें बड़ी संख्या में युवा रक्तदाता भाग लेकर स्वेच्छा से रक्तदान करेंगे।

31 तक स्वीकार किए जाएंगे आवेदनः डीसी

भिवानी। उपायुक्त साहिल गुप्ता ने बताया कि महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार-2026 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। इच्छुक एवं पात्र बच्चे 31 जुलाई तक राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा ने बताया कि पुरस्कार के लिए वही बच्चे पात्र होंगे जो भारत के नागरिक हों, देश में निवास करते हों तथा 31 जुलाई 2026 तक उनकी आयु 5 से 18 वर्ष के बीच हो। जिला प्रशासन ने सभी विभागाध्यक्षों, विद्यालयों, शिक्षण संस्थानों एवं गैर-सरकारी संस्थाओं से प्रतिभाशाली बच्चों की पहचान कर समय रहते उनके नामांकन सुनिश्चित कराने की अपील की है।

बाइक कब्जे में लेकर दो पेटी देशी शराब बरामद

भिवानी। सदर थाना पुलिस ने अवैध शराब तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से दो पेटी देशी शराब बरामद की है। पुलिस के अनुसार थाना सदर के अंतर्गत गुजरानी पुलिस चौकी के मुख्य सिपाही कृष्ण कुमार की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर पुलिया के पास नाकाबंदी कर संदिग्ध वाहन की जांच शुरू की। कुछ देर बाद बाइक चालक को रोककर तलाशी ली गई, जिसमें दो पेटी देशी शराब बरामद हुई। आरोपी की पहचान चांग निवासी अजय के रूप में हुई है।

रुपये लेकर शातिर फरार पुलिस के हाथ अभी खाली

बाढ़ड़ा। कस्बे के दादरी रोड पर दिनदहाड़े व्यक्ति को तीन लाख रुपये दिलाने का झांसा देकर लाख रुपये ठगने का मामला सामने आया है। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी, लेकिन आरोपी फरार हो गए। गांव डोहका निवासी बनी सिंह ने बताया कि वह ग्रामीण बैंक के पास खड़ा था। तभी युवक ने खुद को चाय विक्रेता बताते हुए लॉटरी जैसी पर्ची दिखाकर कहा कि उसकी एक लाख रुपये की पर्ची निकली है और यदि वह एक लाख रुपये देगा तो बदले में तीन लाख रुपये मिल जाएंगे। झांसे में आकर बनी सिंह ने परिचितों से एक लाख रुपये उधार लेकर युवक को दे दिए। रुपये मिलते ही पहले से बाइक पर मौजूद दो अन्य युवक उसे साथ लेकर फरार हो गए। पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है।

रजिस्ट्री पर ताला, लोगों का सब्र टूटा, राजीव कॉलोनिवासियों ने दी आंदोलन की चेतावनी

43 साल से वैधता का इंतजार, कॉलोनी वैध नहीं की तो अब करेंगे आंदोलन

दशकों की अनदेखी के खिलाफ एकजुट हुए कॉलोनीवासी, सरकार को घेरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। कॉलोनी को वैध करवाए जाने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

शहर की राजीव कॉलोनी को अप्रूवड़ करवाने की मांग को लेकर जनकल्याण सेवा समिति ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। कॉलोनी को वैध घोषित करवाने और सालों से अटके विकास कार्यों व रजिस्ट्री की समस्याओं के समाधान के लिए समिति ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम एक विस्तृत मांग पत्र भेजा।

कॉलोनी वासियों का कहना था कि यह कॉलोनी वर्ष 1982 (यानी करीब 43 साल पहले) काटी गई थी। इसके बावजूद प्रशासनिक उपेक्षा के चलते आज तक इसे पूरी तरह नियमित नहीं किया गया है, जिससे स्थानीय निवासी बुनियादी हकों के लिए तरस रहे हैं। जनकल्याण सेवा समिति के प्रधान रिसालदार करण सिंह, सुबेदार धर्मबीर सिंह ने बताया कि वर्ष 1993 में हुड्डा (हुडा) इस जमीन को एक्वायर करना चाहता था, जिसके खिलाफ 109 लोगों ने पंजाब एंड हरियाणा हाई कोर्ट में केस लड़ा। 24 जनवरी 1995 को कोर्ट से केस क्लियर हो गया, जिसके बाद लोगों ने यहां आश्वस्त होकर प्लॉट खरीदे और मकान बनाए। इसके बाद वर्ष 2004 में भिवानी की 41 कॉलोनियों को नियमित किया गया था, जिसमें राजीव कॉलोनी का नाम मेमो के तहत 12वें नंबर पर दर्ज था। इसके बावजूद इसे सूची से बाहर रखा गया। उन्होंने बताया कि कॉलोनी के 75 प्रतिशत एरिया में सीवर, स्ट्रीट लाइट और पक्की गलियों की व्यवस्था हो चुकी है। विधायक, सांसद और समाधान शिविरों में बार-बार गुहार लगाने के बाद भी नप द्वारा फाइल को ऑब्जेक्शन लगाकर वापस भेज दिया जाता है। नियमित न होने के कारण यहां रजिस्ट्रियां रुकी हुई हैं, जिससे लोग अपने ही मकानों पर लोन या अन्य सुविधाएं नहीं ले पा रहे हैं। राजीव कॉलोनी को कटे 43 साल हो चुके हैं। यहां 25 से 40 साल के बीच की अनेक रजिस्ट्रियां भी मौजूद हैं, लेकिन अब इसे नियमित नहीं किया जा रहा है। नगर परिषद के अधिकारी हर बार बिना किसी ठोस कारण के फाइल पर ऑब्जेक्शन लगा देते हैं, जबकि कॉलोनी में 75 प्रतिशत से अधिक विकास कार्य हो चुके हैं। यदि नियमितीकरण के लिए कोई और दस्तावेज या सहयोग चाहिए तो हम सहयोग के लिए तैयार हैं।

मालिकाना हक का खड़ा हो गया संकट

इस बुजुर्ग हो चुकी कॉलोनी को जल्द से जल्द नियमित कर जनता को राहत दें। उन्होंने कहा कि नियमित न होने का सबसे बड़ा खामियाजा उन गरीब लोगों को भुगतना पड़ रहा है जिन्होंने केवल पेमेंट एग्रीमेंट पर प्लॉट खरीदे थे। रजिस्ट्री बंद होने के कारण वे अपने नाम मकान नहीं करवा पा रहे हैं। कई मामलों में असल मालिकों की मृत्यु हो जाने के कारण अगली पीढ़ी के सामने मालिकाना हक का संकट खड़ा हो गया है। हालात इतने बदतर हैं कि एग्रीमेंट होल्डर्स मानसिक रूप से परेशान होकर आत्मघाती कदम उठाने को मजबूर हो रहे हैं। वे प्रशासन को चेतावनी देते हैं कि यदि राजीव कॉलोनी को जल्द नियमित नहीं किया गया, तो पूरी कॉलोनी उग्र आंदोलन के लिए सड़क पर उतरेगी। इस अवसर पर मा. रणवीर, दयाराम, भुल्लड़, महावीर रोहिल्ला, सूबेदार जगबीर, अमरदीप लाड़वाल सहित अन्य नागरिक मौजूद रहे।

भिवानी। मांगों को लेकर अधिकारी को सौंपा ज्ञापन। फोटो : हरिभूमि

डिपो होल्डर यूनियन ने की बकाया कमीशन जारी करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ जिले में कम से कम 5 सर्विस इंजीनियर नियुक्त किए जाएं

राशन डिपो धारकों की लंबे समय से चली आ रही समस्याओं को लेकर डिपो होल्डर एसोसिएशन जिला भिवानी ने सरकार और प्रशासन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। डिपो होल्डर्स की विभिन्न तकनीकी और आर्थिक मांगों के समाधान को लेकर यूनियन के प्रतिनिधिमंडल ने सोमवार को जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक को मांगपत्र सौंपा।

डिपो होल्डर यूनियन के जिला प्रधान राज सरपंच व शहरी प्रधान हरदेश कुमार हैप्पी ने बताया कि मांगपत्र में मुख्य रूप से मांग की गई कि सरकार द्वारा डिपो धारकों को दी गई नई 4 जी राशन वितरण मशीनें बेहद धीमी गति से चलती हैं, जिससे उपभोक्ताओं की लंबी कतारें लग जाती हैं। यूनियन ने मांग की है कि भिवानी जिले में कम से कम 5 सर्विस इंजीनियर नियुक्त किए जाएं। जिन डिपो धारकों के इलेक्ट्रॉनिक कांटे खराब हो चुके हैं, उन्हें तुरंत ठीक करवाया जाए ताकि समय पर बिना किसी बाधा के पारदर्शी तरीके से राशन बांटा जा सके। डिपो धारकों का पिछले 3 महीनों (अप्रैल, मई और जून) का कमीशन सरकार द्वारा दबा कर रखा गया है, जिसे तुरंत जारी किया जाए। इसके साथ ही हर महीने की 10 तारीख तक कमीशन का भुगतान सुनिश्चित किया जाए। इस दौरान धर्मबीर सिंह, पूर्ण सिंह, कंवर सिंह, सुरेश कुमार, सुशील कुमार, दिनेश, प्रदीप कुमार और राम सिंह शामिल रहे। डिपो धारकों ने एक सुर में कहा कि यदि प्रशासन ने उनकी मांगों पर तुरंत संज्ञान नहीं लिया, तो जिले भर में राशन वितरण का काम पूरी तरह ठप कर दिया जाएगा।

बलवंत को सर्वसम्मति से ब्रांच प्रधान चुना

भिवानी। ऑल हरियाणा पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन की बैठक जिला प्रधान संजय मिश्रा की अध्यक्षता में यूनियन कार्यालय में संपन्न हुई।

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल कर्मचारी यूनियन का ब्रांच चुनाव संपन्न बीना देवी को ब्रांच की महिला विंग प्रधान चुना गया

बैठक का संचालन ईश्वर खुंडिया ने किया। बैठक में ब्रांच प्रधान का चुनाव को लेकर विचार विमर्श किया गया जिसमें सभी कर्मचारियों ने अपनी सहमति से बलवंत लोहिया को ब्रांच प्रधान चुना गया। बैठक में बीना देवी को ब्रांच की महिला विंग प्रधान चुना गया। नवचयनित दोनों प्रधानों का यूनियन सदस्यों ने स्वागत किया। दोनों प्रधानों ने अपनी नियुक्ति पर यूनियन पदाधिकारियों व कर्मचारियों का आभार जताया। उन्होंने विश्वास दिलाया कि उन्हें जो जिम्मेवारी सौंपी है उसे वे पूरी निष्ठा के साथ पूरा करेंगे तथा कर्मचारियों के हकों के लिए हमेशा संघर्ष करते रहेंगे। चुनाव में ब्रांच सचिव सुमन देवी, ब्रांच उपप्रधान बंटी देवी व ब्रांच मुख्य सलाहकार रामदीन को चुना गया। बैठक को जिला महासचिव अनिल बडगुर्जर ने संबोधित किया। इस अवसर पर अनेक यूनियन कर्मचारी उपस्थित रहे।

सिविल अस्पताल को मेडिकल कॉलेज से तुरंत अटैच किया जाए

■ दोनों संस्थानों के जुड़ने से मिलेंगी विश्वस्तरीय सुविधाएं : गणेशीलाल वर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

स्वास्थ्य व्यवस्था को सुदृढ़ करने और जनता को आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं प्रदान करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य मंत्री के नाम वरिष्ठ नागरिक जनकल्याण सोसायटी द्वारा मांगपत्र सौंपा गया। इस मांगपत्र में पंडित नेकी राम मेडिकल कॉलेज और चौधरी बंसीलाल सिविल हॉस्पिटल, भिवानी को केंद्र सरकार की नीति के तहत एक-दूसरे से अटैच करने की पुरजोर वकालत की गई है। मांगपत्र के माध्यम से स्वास्थ्य मंत्री के भिवानी दौरे के दौरान मर्ज को लेकर दिए गए बयान पर फैली भ्रांतियों को दूर करने का प्रयास किया गया है। मांगपत्र में स्पष्ट किया गया है कि सिविल अस्पताल का अस्तित्व मिटाने की बात महज एक गलत हवा है।

720 बेड की चिकित्सा सुविधा उपलब्ध होगी

मांगपत्र के माध्यम से वरिष्ठ नागरिक जनकल्याण सोसायटी के अध्यक्ष गणेशीलाल वर्मा ने कहा कि हरियाणा में सिर्फ भिवानी मेडिकल कॉलेज को ही सिविल हॉस्पिटल के साथ जोड़कर सेंट्रल स्कीम के तहत तैयार किया गया है। दोनों अस्पतालों के अटैच होने से शहर में कुल 720 बेड की चिकित्सा सुविधा उपलब्ध होगी। 150 एमबीबीएस सीटों की स्थायी मान्यता के लिए भी सिविल अस्पताल का मेडिकल कॉलेज से संबद्ध होना अनिवार्य है। उन्होंने कहा कि भिवानी के सामान्य अस्पताल की हालत आज किसी से छिपी नहीं है। सत्यनारायणा सैनी ने कहा कि उनकी मांग है कि केंद्र सरकार की पॉलिसी के तहत सिविल अस्पताल को मेडिकल कॉलेज से तुरंत अटैच किया जाए।

चकबंदी में गड़बड़ी को लेकर किसानों ने जताया रोष

■ पुतला फूंककर नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा

बाढ़ड़ा। विरोधास्वरूप पुतला दहन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

काकड़ौली हठ्ठी के ग्रामीणों ने कस्बे में रोष प्रदर्शन कर गांव में चकबंदी कार्य में अनियमितताएं बरतने का आरोप लगाया तथा चकबंदी अधिकारी बलवान सिंह का पूतला फूंक कर नायब तहसीलदार के माध्यम से सीएम को ज्ञापन भेजा। कस्बे के किसान भवन में आयोजित बैठक में गांव काकड़ौली हठ्ठी के किसान प्रतिनिधि मंडल में शामिल पूर्व सरपंच मांगेराम श्योराण की अगुवाई में किसान नेता राकेश आर्य ने बताया कि क्षेत्र के गांव काकड़ौली हठ्ठी, उमरवास, लाडावास जहां भी चकबंदी हुई है वहां पर सबसे अधिक विभागीय नियमों की अहवेलना की गई है। गांव में चकबंदी कार्य चल रहा है लेकिन कुछ लोग विभाग के साथ मिलीभगती कर मनमाने तरीके से काम करवा रहे हैं जिससे ग्रामीण परेशान हैं।

गांव की बड़ी भूमि का अभी तक विधिवत सर्वे नहीं हुआ है तथा फिरनी भी निर्धारित नहीं की गई। शिकायत पत्र में ग्रामीणों ने कुछ अधिकारियों और गांव की समिति के कुछ सदस्यों के बीच कथित लेन-देन की जांच, बैंक खातों एवं अन्य पहलुओं की निष्पक्ष जांच कराने की भी मांग की है। ग्रामीणों ने सीएम, जिला उपायुक्त से अनुरोध किया है कि जांच पूरी होने तक गांव में चकबंदी की पैमाइश और संबंधित कार्यवाही सही तरह से की जाए ताकि किसानों की फसलों को नुकसान न पहुंचे ।

बाढ़ड़ा में किसान-मजदूरों की महापंचायत

बाढ़ड़ा। किसान-मजदूर संगठन ने 19 जुलाई को बाढ़ड़ा की अनाज मंडी में महापंचायत बुलाने का फैसला लिया है। महापंचायत में प्रदेश और देश से जुड़े किसानों के विभिन्न ज्वलंत मुद्दों पर चर्चा होगी। प्रमुख किसान नेता सुरेश कोथ मुख्य वक्ता के रूप में किसानों को संबोधित करेंगे और संगठन की आगामी रणनीति से अवगत कराएंगे। किसान-मजदूर संगठन के जिला अध्यक्ष राजकुमार हड़ौदी ने बताया कि महापंचायत में प्रदेश सरकार की स्मार्ट मीटर पॉलिसी, कृषि ट्यूबवेलों पर मीटर लगाकर किसानों को दी जा रही लैट रेट बिजली व्यवस्था पर संभावित प्रभाव, अमेरिका ट्रेड डील समझौते से कृषि क्षेत्र पर पडने वाले संभावित असर, डीजल पेट्रो में कथित मिलावट तथा किसानों, मजदूरों और आम उपभोक्ताओं से जुड़े अन्य महत्वपूर्ण मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की जाएगी। उन्होंने कहा कि इन विषयों का सीधा संबंध किसानों की आय, खेती की लागत और आम जनता के हितों से है। इसलिए महापंचायत में इन मुद्दों पर व्यापक विचार-विमर्श कर आगे की रणनीति तय की जाएगी।

महापंचायत में प्रदेश सरकार की स्मार्ट मीटर पॉलिसी और अमेरिका ट्रेड डील समझौते को लेकर किया जाएगा गहन मंथन

20 दिन में रिपोर्ट का खुलासा नहीं किया तो पकड़ेंगे फिर से आंदोलन की राह

सीबीआई टीम से मिलेंगे मनीषा के पिता व अन्य लोग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पुलिस अधीक्षक से मिलने जाते मृतका मनीषा का पिता व अन्य लोग।

सोमवार को ढाणी लक्ष्मण निवासी मृतका मनीषा के पिता संजय एसपी से मिले और मंगलवार को सीबीआई टीम से मुलाकात का समय लिया। साथ ही मृतका के पिता संजय ने बताया कि सीबीआई टीम मामले का खुलासा करने के लिए 20 दिन देंगे। अगर इस दरम्यान खुलासा नहीं किया गया तो वे फिर से आंदोलन का ऐलान करेंगे।

बीते साल ढाणी लक्ष्मण निवासी 19 वर्षीय टीचर मनीषा 11 अगस्त को लापता हुई थी। 13 अगस्त को पड़ोस के गांव सिंघानी की नहर किनारे उसका शव संदिग्ध परिस्थितियों में मिला था। कई दिनों के आंदोलन के बाद अगस्त को सीबीआई को केस देने पर मनीष के शव का अंतिम संस्कार किया गया। अब तक मौते के कारणों का खुलासा नहीं किया गया है।

मनीषा के पिता को मुलाकात के लिए दिल्ली बुलाया

बीते 29 जून को पिता संजय अनशन के लिए भिवानी आ रहे थे तो पुलिस बल ने उन्हें गांव से निकलते ही रोक लिया। संजय ने वहीं अनशन शुरू कर दिया था। तब एसपी भिवानी सुमित कुमार ने सप्ताह में सीबीआई टीम से मुलाकात का भरोसा देकर अनशन खत्म करवाया था। पुलिस अधीक्षक का आश्वासन खत्म होने के बाद मनीषा के पिता आज भिवानी पहुचे और एसपी सुमित कुमार से मुलाकात की। एसपी से मुलाकात के बाद पिता संजय ने बताया कि एसपी ने उनके सामने सीबीआई टीम से बात की, जिसके बाद टीम ने उनको कल मुलाकात के लिए दिल्ली बुलाया है। उन्होंने कहा कि कल वे और चार पांच अन्य लोग सीबीआई टीम से बात करने पहुँचेंगे। कल वे पूछेंगे कि सीबीआई ने अब तक क्या तथ्य जुटाए और कब तक जांच का खुलासा करेगी। पिता संजय ने बताया कि सीबीआई टीम को वे ज्यादा से ज्यादा 20 दिन समय जांच का खुलासा करने का समय देंगे। अगर सीबीआई ने 20 दिन से ज्यादा का समय मांगा तो वे फिर आंदोलन करेंगे। पिता संजय ने बताया कि सीबीआई ने उनसे कई बार पुछताछ कर चुकी, तब सीबीआई ने उनसे जांच पूरी करने और खुलासा करने के लिए 90 दिन का समय मांगा था। अब 10 महीने बीत जाने पर भी जांच का खुलासा नहीं किया है।

निजी बस की चपेट में आने से राजस्थान निवासी युवक घायल

तोशाम। राजस्थान के चुरू जिले के गांव बघेला निवासी युवक तोशाम बस स्टैंड के मुख्य द्वार पर निजी बस की चपेट में आने से गंभीर रूप से घायल हो गया। युवक को तोशाम के नागरिक अस्पताल में दाखिल करवाया गया जहां चिकित्सकों ने युवक की गंभीर हालत देखते हुए प्राथमिक उपचार के पश्चात भिवानी रेफर कर दिया।

बहन और जीजा से मिलने तोशाम आया था युवक

राजस्थान के गांव बघेला निवासी 21 वर्षीय विकास की बहन तथा जीजा तोशाम में रहते हैं। विकास सोमवार को अपनी बहन तथा जीजा से मिलने के लिए बघेला से तोशाम आया था। तोशाम बस स्टैंड के मुख्य द्वार पर जैसे ही वह पैदल रास्ता पार करने लगा इसी दौरान हिसार की तरफ से आई निजी बस बस स्टैंड के अंदर प्रवेश करने लगी तो युवक विकास बस की चपेट में आ गया। विकास के पैरों के ऊपर से बस का टायर निकल गया जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। विकास के जीजा सोमवीर ने बताया कि हादसे से कुछ देर पहले ही फोन पर उनकी विकास से बात हुई थी।

हरिभूमि
रोहतक,मंगलवार
14 जुलाई 2026

सहेली

महिलाओं के पास घर-परिवार की एक नहीं कई तरह की जिम्मेदारियां होती हैं। परिवार के छोटे-बड़े सभी उन्हीं पर निर्भर रहते हैं, सबका ध्यान रखना होता है। इतना ही नहीं, घर की पूरी व्यवस्था भी उन्हें ही संभालनी होती है। इतनी सारी जिम्मेदारियों के बीच महिलाएं अपना ध्यान नहीं रख पातीं, जो उनके मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। ऐसे में महिलाएं होममेकर के साथ सेल्फमेकर भी बनें। वे दूसरों के साथ अपनी भी केयर करें, मी टाइम जरूर निकालें।

होममेकर के साथ-साथ सेल्फमेकर भी बनें

कवर स्टोरी
प्रतिभा अग्निहोत्री

हमारे समाज में घर-परिवार की नींव महिलाओं के त्याग, मेहनत और प्यार पर टिकी होती है। घर की महिला सुबह तड़के उठने से लेकर रात सोने तक अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य की जरूरतों को पूरा करने में लगी रहती है। बच्चों की देखभाल, परिवार के हर सदस्य की पसंद-नापसंद का ध्यान रखना, घर की व्यवस्था, बुजुर्गों की देखभाल, पूरे दिन वह अपनी जिम्मेदारियां निभाती है। यही वजह है कि महिलाओं को घर की 'होममेकर' कहा जाता है, क्योंकि पूरे परिवार की धुरी वही होती हैं। परिवार का हर सदस्य उनके ऊपर निर्भर रहता है। सवाल यह है कि क्या केवल परिवार की देखभाल करना ही एक महिला की पहचान है? क्या उसका अपना कोई अस्तित्व नहीं है? हर महिला का भी अपना एक आत्मसम्मान है, इसे उन्हें बनाए रखना चाहिए। इसके लिए महिलाओं को स्वयं हर संभव प्रयास करना होगा, पूरी तरह से जागरूक भी रहना पड़ेगा।

खुद को पेंपर करें: आज समय की मांग है, महिलाएं 'होममेकर' के साथ-साथ 'सेल्फमेकर' भी बनें। इसका अर्थ यह नहीं कि वे अपनी जिम्मेदारियों से दूर हो जाएं। वे घर-परिवार की जिम्मेदारियों को पूरा करने के साथ अपने लिए भी कुछ समय निकालें, अपनी खुशियों को महत्व दें, सेल्फकेयर करना सीखें, दूसरों के साथ-साथ खुद को भी पेंपर करें, अपने अस्तित्व और पहचान के लिए जागरूक रहें। इसके लिए मोटिवेशनल और पर्सनालिटी ग्रूम करने वाली बुक्स पढ़ें। दोस्तों से मिलें या अकेले कुछ समय बिताएं। ऐसा करना स्वार्थी बन जाना नहीं है, यह अपने आत्मसम्मान को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

खुद की भी करें केयर : अकसर देखा जाता है कि महिलाएं परिवार के हर सदस्य के स्वास्थ्य और पसंद का ध्यान रखती हैं, लेकिन जब बात खुद की आती है तो वे अपनी जरूरतों को पीछे कर देती हैं। घर में सबके लिए पौष्टिक खाना बनाने वाली महिलाएं कई बार खुद समय बचाने के लिए या फिर अपने मन का खाना बनाने में आलस्य कर जाती हैं, 'अरे अकेले के लिए क्या बनाना,' सोचकर कुछ भी खाकर अपना पेट भर लेती हैं। सभी के आराम का ध्यान रखने वाली महिलाएं थकान होने के बावजूद भी अपनी थकान को नजरअंदाज कर देती हैं। खुद को पीछे रखने की यह आदत धीरे-धीरे उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं रहती, वे बीपी, शुगर और थायरॉयड जैसी बीमारियों का शिकार हो जाती हैं।

अपनी खुशी भी है जरूरी: चूंकि आप अपने परिवार की धुरी हैं, इसलिए यदि आप खुद स्वस्थ और खुश रहेंगी तो ही अपने परिवार को खुश रख पाएंगी, जिस प्रकार से हवाई जहाज में बैठते समय चोट लगने से बचने के लिए सीट बेल्ट लगाने की सलाह दी जाती है, उसी प्रकार घर में किसी आपातस्थिति को आने से रोकने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य और खुशी की सीट बेल्ट अवश्य लगानी चाहिए। इसके लिए जरूरी है, परिवार के अन्य सदस्यों के साथ-साथ आप अपना भी वर्ष में एक बार हेल्थ चेकअप जरूर करवाएं।

मी टाइम निकालें: विश्व प्रसिद्ध टॉक-शो होस्ट ओपरा विंफ्रे के अनुसार, 'अपने जीवन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी यह है कि आप खुद को जानें और इसके लिए सबसे जरूरी है कि पूरे दिन घर में खटते रहने के बजाय आप अपने लिए भी कुछ समय निकालें, खुद के साथ कुछ समय बिताएं। इस समय में आप केवल अपनी पसंद का काम करें फिर वह चाहे योग, व्यायाम, किताब पढ़ने, संगीत सुनने, बागवानी करना, पेंटिंग करना, लिखने या किसी भी ऐसी हॉबी के लिए हो सकता है, जिससे आपको खुशी मिलती हो। वास्तव में हॉबी केवल समय बिताने का साधन नहीं होती, बल्कि अपनी हॉबी को पर्स्यू करने से एक सेटिस्फेक्शन मिलता है, जिससे आप अपने आपको ऊर्जावान महसूस करती हैं और मन आत्मविश्वास से भर उठता है।

स्किल को डेवलप करें: प्रसिद्ध लेखिका सुधा मूर्ति कहती हैं, 'एक महिला जब अपने अंदर के आत्मविश्वास को पहचान लेती है तो वह अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बन जाती है।' आज का दौर सोशल मीडिया का है, जिसमें आप अपनी किसी भी स्किल को डेवलप करके उसे प्रोफेशनल टच दे सकती हैं या फिर सोशल मीडिया से भी कमाई कर सकतीं है। यदि आपको कुकिंग का शौक है तो इंस्टाग्राम और यू-ट्यूब जैसे प्लेटफॉर्म पर इन्हें शेयर करके अच्छी खासी अर्निंग कर सकती हैं। लेखन, कला, सिलाई, संगीत या जिस भी क्षेत्र में आपकी रुचि है, उसे डेवलप करके आप खुद के साथ-साथ समाज और अपने परिवार को भी एक नई पहचान दे सकती हैं।

खुद को दें प्राथमिकता: नागरिकों, विशेषकर महिला अधिकारों के लिए लड़ने वाली एलेनेर रूजवेल्ट ने कहा है, 'आत्मसम्मान हमारी अपनी सोच से बनता है।' खुद का खान-पान हो, हेल्थ हो या फिर कहीं जाने का अवसर हो, महिलाएं खुद को सबसे पीछे रखती हैं। विचारणीय प्रश्न है कि यदि आप ही स्वयं को प्राथमिकता नहीं देगीं तो दूसरे क्यों देंगे? इसलिए अपने प्रति अपनी सोच को उन्नत बनाएं और परिवार के सभी सदस्यों के साथ अपनी थाली में भी पौष्टिक भोजन रखें, अपना भी हेल्थ चेकअप करवाएं, परिवार के साथ-साथ अपनी खुशी का ध्यान रखें। कभी-कभी दोस्तों के साथ भी घूमने जाएं। अपनी पसंद की भी डिश बनाएं, अपने मन की मूवी देखें, इस सबसे आपके अंदर डोपामाइन हार्मोन रिलीज होगा, जिससे आप तो खुश रहेंगी ही, साथ ही परिवार के सभी सदस्य भी खुश रहेंगे।

आवाज उठाना सीखें: महिलाओं के हक के लिए लड़ने वाली नोबेल पुरस्कार विजेता मलाला यूसुफजई कहती हैं, 'हर महिला को अपनी पसंद, अपनी इच्छाओं और अपनी पहचान के लिए आवाज उठाने का अधिकार है।' कई परिवार वाले महिलाओं की भावनाओं और उनके काम की कद्र नहीं करते, ऐसे में अकसर महिलाएं खुद की भावनाओं और इच्छाओं से समझौता करना शुरू कर देती हैं। धीरे-धीरे उनकी सारी इच्छाएं और भावनाएं ही समाप्त हो जाती हैं। इससे बचने के लिए वे विनम्र और शालीन स्वर में अपनी बातें परिवार के सामने रखें, उन्हें समझाने का प्रयास करें। जरूरी है कि हर महिला खुद से वादा करे, इससे वह केवल दूसरों के सपनों को पूरा करने वाली नहीं, अपने सपनों को जीने वाली भी बनेगी। वह होममेकर जरूर बने, लेकिन इसके साथ ही अपनी जिंदगी की सेल्फमेकर भी बने। अपनी एक पहचान बनाए, सशक्त बने।

अपने काम का श्रेय लेने में संकोच कैसा!

कुछ लोग किसी काम में अपना महत्वपूर्ण योगदान देकर उसे बेहतर अंजाम देते हैं। लेकिन इसका श्रेय लेने में संकोच करते हैं। नतीजा यह होता है, दूसरे उनके काम का श्रेय ले लेते हैं। अपने काम और मेहनत का श्रेय लेने से चूके नहीं। यह आपकी उन्नति के लिए जरूरी है।

एडवाइस
मेघा राठी

अकसर यह देखा जाता है कि कई लोग अपने काम, मेहनत और उपलब्धियों के बारे में बोलने से संकोच करते हैं। उन्हें लगता है कि यदि उनका काम अच्छा होगा तो लोग स्वयं तारीफ करेंगे, लेकिन वास्तविकता उलट है, हर बार ऐसा नहीं होता। आपकी मेहनत का श्रेय कोई और ले जाता है। आप केवल 'विनम्र' बनी रह जाती हैं। इस तरह विनम्र बने रहना सही नहीं है। कुछ स्थितियों में अपने काम का उचित श्रेय लेना जरूरी है, क्योंकि यह केवल अहंकार की बात नहीं, आपके आत्मसम्मान, पहचान और भविष्य के अवसरों से जुड़ी बात है।

चुप रहना क्यों गलत है: बहुत से लोग यह सोचकर अपने योगदान का उल्लेख नहीं करते कि कहीं लोग उन्हें घमंडी न समझ लें, जबकि वे टीम में सबसे अधिक मेहनत करते हैं, दूसरों की मदद करते हैं, जिम्मेदारियां निभाते हैं, लेकिन जब परिणाम सामने आते हैं तब उनका कहीं नाम नहीं होता। धीरे-धीरे ऐसे होते रहना दूसरों के लिए सुविधा बन जाती है। लोग मान लेते हैं कि आप बिना पहचान चाहे भी काम करती रहेंगी। परिणाम यह होता है, आपकी मेहनत को कोई सम्मान नहीं मिलता और किसी दूसरे को अधिक योग्य समझा जाने लगता है।

काम का श्रेय न लेने के दुष्प्रभाव: यदि आप अपने योगदान को स्पष्ट नहीं करती हैं, तो लोग आपके काम का महत्व समझ ही नहीं पाते। कार्यस्थल हो, परिवार हो या सामाजिक जीवन, पहचान उसी की बनती है, जिसका योगदान दिखाई देता है। जब आप स्वयं अपने काम को नहीं बताएंगी, तब कई लोग आपके काम को अपना बताने लगते हैं। यह स्थिति मानसिक रूप से बहुत दुःख देती है, क्योंकि भीतर से आप जानती हैं कि मेहनत आपकी थी। लगातार अनदेखा किया जाना व्यक्ति के भीतर यह भावना पैदा कर देता है कि शायद उसका काम महत्वपूर्ण ही नहीं है। इससे आत्मविश्वास प्रभावित होता है, व्यक्ति अपनी क्षमता पर संदेह करने लगता है। काम की दुनिया में अवसर उसी को मिलते हैं, जिसकी उपलब्धियां सामने आती हैं। यदि आपकी मेहनत लोगों तक पहुंचेगी ही नहीं तो नई जिम्मेदारियां, पदोन्नति या सम्मान कैसे मिलेगा, ये किसी और को मिल सकते हैं। इसलिए इसमें संकोच नहीं करना चाहिए।

अपने काम का श्रेय लेना अहंकार नहीं: कई लोग श्रेय मांगने को अहंकार समझते हैं, जबकि दोनों में अंतर है। अहंकार वह है, जहां व्यक्ति दूसरों को छोटा दिखाकर स्वयं को बड़ा साबित करे। लेकिन अपने काम का उचित उल्लेख करना अपना आत्मसम्मान है। यदि आपने मेहनत की है, जिम्मेदारी निभाई है, किसी कार्य को सफल बनाया है तो यह बताना गलत नहीं कि उसमें आपका योगदान क्या था।

श्रेय लेने का सही तरीका क्या हो: सवाल यह है आप अपने काम का श्रेय कैसे लें? इसके लिए यह जरूरी नहीं है कि हर समय स्वयं की प्रशंसा करें। आप आवश्यकता पड़ने पर अपने योगदान को स्पष्ट और संतुलित तरीके से रखें। इसके लिए शांत और तथ्यात्मक भाषा का प्रयोग करें। दूसरों के योगदान को भी सम्मान दें। अपनी मेहनत को कम करके न दिखाएं। जहां जरूरी हो, वहां स्पष्ट रूप से कहें, 'इस कार्य में मेरा यह योगदान था।' यह ना भूलें कि अपने काम का श्रेय लेने का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब आप अपनी मेहनत को स्वीकारती हैं, तब भीतर आत्मविश्वास बढ़ता है। आपको महसूस होता है कि आपकी पहचान केवल दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर नहीं है। आपको अपनी योग्यता पर यकीन होता है। जब लोगों को आपके योगदान का पता होता है, तब वे आपको नई जिम्मेदारियों और अवसरों के लिए योग्य मानते हैं।

चाइल्ड डेवलपमेंट
दीपिका शर्मा

जब बच्चे का शारीरिक-मानसिक विकास सही ढंग से होता ना दिखे तो इसका कारण समझना जरूरी हो जाता है। भविष्य में बच्चे को कोई बड़ी समस्या न हो, इसलिए एक्सपर्ट से सलाह लेनी चाहिए कि कहीं बच्चा न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर का तो शिकार नहीं है।

न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर जरूरी है समय पर पहचान

यदि किसी बच्चे को कोई मेंटल या फिजिकल प्रॉब्लम है, इसका पता समय रहते चल जाए तो इसे दूर करना आसान हो जाता है। इसकी एक अच्छी मिसाल है आठ वर्षीय आरव। उसे तीन वर्ष की आयु तक बोलने में कठिनाई थी। स्कूल जाने पर उसे पढ़ने-लिखने में भी परेशानी होने लगी। पैरेंट्स ने विशेषज्ञों से परामर्श लिया। जांच में पता चला कि वह न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित है। समय पर स्पीच थेरेपी, स्पेशल एजुकेशन और फैमिली सपोर्ट मिलने से उसकी स्थिति में काफी सुधार हुआ। स्पष्ट है कि समय पर बच्चों के विकार की पहचान हो जाए और उचित देखभाल हो तो बच्चा सुधर सकता है।

बच्चे का डेवलपमेंटल पीरियड है बहुत महत्वपूर्ण: विशेषज्ञों के अनुसार जीवन का शुरुआती डेवलपमेंटल पीरियड बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इसी दौरान बच्चे के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र का तीव्र विकास होता है। यदि इस विकास प्रक्रिया में किसी प्रकार

की बाधा उत्पन्न होती है, तो बच्चे के सीखने, व्यवहार और सामाजिक कौशल पर प्रभाव पड़ सकता है।

समय पर पहचान है जरूरी: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर ऐसे विकार हैं, जो मुख्य रूप से मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के विकास को प्रभावित करते हैं। इनकी शुरुआत प्रायः बचपन में होती है। इनके लक्षण बच्चे के विकास की गतिविधियों में दिखाई देते हैं। प्रत्येक बच्चे के विकास के कुछ माइलस्टोन होते हैं, जैसे मुस्कुराना, बैठना, चलना, बोलना, वस्तुओं को पकड़ना, दूसरों से संवाद करना और नई चीजें सीखना। यदि बच्चा इन माइलस्टोंस को अपेक्षित समय पर प्राप्त नहीं कर पाता, तो यह विकासात्मक देरी के संकेत होते हैं।

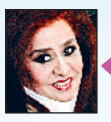
ये हैं महत्वपूर्ण लक्षण: न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर से प्रभावित बच्चों में कई प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं। कुछ बच्चों को बोलने और भाषा समझने में कठिनाई होती है, जबकि कुछ बच्चों को पढ़ने-लिखने में समस्या आती है। कई बच्चे ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, निर्देशों का पालन नहीं करते। कुछ बच्चों को दूसरों के साथ संवाद करने में भी परेशानी होती है।

लक्षणों को न करें नजरअंदाज: ऊपर बताए गए लक्षणों को केवल बच्चे की 'शरारत' या 'धीमे सीखने की क्षमता' समझकर अनदेखा करना उचित नहीं है। अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (एपीए) की डीएसएम-5-टीआर के अनुसार न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर की प्रमुख श्रेणियों में एडीएचडी (ध्यान-अभाव एवं अतिसक्रियता विकार), ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार, बौद्धिक अक्षमता, विशिष्ट अधिगम विकार (जैसे डिस्लेक्सिया और डिस्कैल्कुलिया) संचार विकार शामिल हैं। ये विकार बच्चे की शैक्षणिक उपलब्धियों, सामाजिक समायोजन, आत्मविश्वास और भविष्य के अवसरों को प्रभावित कर सकते हैं।

क्या है सही उपचार: इन विकारों का उपचार केवल दवाओं तक सीमित नहीं है। प्रारंभिक पहचान, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन, विशेष शिक्षा, स्पीच और लैंग्वेज थेरेपी, व्यवहार चिकित्सा, परिवार और स्कूल का सहयोग बच्चे के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सजग रहें अभिभावक, शिक्षक और समाज: आज आवश्यकता इस बात की है कि अभिभावक, शिक्षक और समाज बच्चों के विकासात्मक संकेतों के प्रति सजग रहें। न्यूरोडेवलपमेंटल डिसऑर्डर किसी बच्चे की कमजोरी नहीं है, बल्कि ऐसी परिस्थितियां हैं, जिनमें अतिरिक्त समझ, धैर्य और सहयोग की आवश्यकता होती है। सही समय पर सहायता, संवेदनशील दृष्टिकोण से ऐसे बच्चों को भी आगे बढ़ने और अपनी प्रतिभा को विकसित करने का अवसर दिया जा सकता है।

(क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉक्टर नेहा से बातचीत)



स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

नाइट क्रीम से मिलेगा सॉफ्ट-नेचुरल ग्लो

दिन भर काम की व्यस्तता, तनाव, भाग-दौड़ वाली जीवनशैली और प्रदूषण की वजह से हमारी त्वचा बेजान हो जाती है। रात के समय स्किन खुद को रिपेयर करती है। इस दौरान नाइट क्रीम लगाना बेहद फायदेमंद होता है। इन दिनों बाजार में कई तरह की नाइट क्रीम उपलब्ध हैं, लेकिन अच्छी क्वालिटी की नाइट क्रीम आप घर पर ही आसानी से बना सकती हैं। ये आपकी ब्यूटी पर चार चांद लगाएंगे, सस्ते भी पड़ेंगे और इनका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होगा।

स्किन के लिए फायदेमंद: नाइट क्रीम एक तरह की न्यूट्रीशस क्रीम होती है, जिससे मसाज करने पर त्वचा में नमी बढ़ती है। ये स्किन को ठंडा रखने वाला तत्व भी प्रदान करती है, जिससे स्किन कूल फील करती है।

कई तरह की नाइट क्रीम को एंटी-एजिंग क्रीम की तरह भी इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इनमें ऐसे तत्व भी मौजूद होते हैं, जो बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम कर सकते हैं।

स्किन टाइप का रखें ध्यान: नाइट क्रीम को यूज करने से पहले स्किन टाइप का ध्यान रखना जरूरी है। यह उन महिलाओं के लिए अधिक फायदेमंद होती है, जिनकी स्किन नॉर्मल या ड्राय होती है। अगर आपकी स्किन ऑयली है या आपके चेहरे पर मुंहासे, फुंसी या रैशेज जल्दी हो जाते हैं तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि ऑयली स्किन को क्रीम से मसाज करने की जरूरत नहीं होती है। अगर आप इसका इस्तेमाल करती हैं तो इससे स्किन के पोर्स बंद हो जाते हैं और ब्लैक हेड्स या कील-मुंहासे होने का रिस्क बढ़ जाता है। अगर आपकी नॉर्मल या ड्राय स्किन है तो आप 25 साल की उम्र के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

कैसे करें अप्लाई: रात को सोने से पहले स्किन को साफ करने के बाद नाइट क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए। सबसे पहले चेहरे पर नाइट क्रीम लगाकर अच्छी तरह से मालिश करनी चाहिए। आप अपनी गर्दन पर भी नाइट क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं।

नॉर्मल-ऑयली स्किन के लिए: नॉर्मल और ऑयली स्किन के लिए नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। एलोवेरा जैल में कुछ बूंदें नीबू के रस की मिलाकर बने मिश्रण को सोने से ठीक पहले चेहरे, गर्दन और खुली त्वचा पर लगा कर सो जाएं। सुबह उठते ही ताजे पानी से धो डालें। इससे आपकी स्किन सॉफ्ट हो जाएगी।

ड्राय स्किन के लिए: अगर आपकी स्किन ड्राय है तो नाइट क्रीम ऐसे बना सकती हैं। दो चम्मच एलोवेरा जैल में एक चम्मच ऑलिव ऑयल और दो चम्मच मिल्क पावडर को मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। अपने चेहरे और गर्दन को साफ करके इस पेस्ट को स्किन पर लगाकर सो जाएं। सुबह ताजे पानी से इसे धो डालें। आप चाहें तो इस मिश्रण को ज्यादा मात्रा में बनाकर एयर टाइट जार में फ्रिज में रख कर रोजाना रात्रि में उपयोग कर सकती हैं।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। इनसे बचने के लिए बॉडी इम्यूनिटी का स्ट्रॉन्ग होना जरूरी है। इसके लिए आपको अपनी डाइट का ध्यान रखना होगा। इस सीजन में कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट स्ट्रॉन्ग रहेगी इम्यूनिटी

बरसात के मौसम में वातावरण में नमी बढ़ जाती है। तापमान में उतार-चढ़ाव रहता है। ऐसे में वातावरण में कई तरह के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस तेजी से पनपते हैं। यही कारण है कि इस दौरान सर्दी, जुकाम, वायरल फीवर, गले में खराश, पेट में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और त्वचा संबंधी समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि मानसून के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान दिया जाए तो रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाया जा सकता है। इसके लिए खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आपको जानना चाहिए कि कौन से ऐसे सुपरफूड्स हैं, जो इस मौसम में विटामिन, खनिज, एंटी ऑक्सीडेंट्स और अन्य जरूरी पोषक तत्व भरपूर मात्रा में देते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक होते हैं।

अदरक: अदरक यूं तो कई लोग स्वाद के लिए हर मौसम में खाते हैं, लेकिन बारिश के दिनों में इसका इस्तेमाल जरूर करें। इसमें मौजूद एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटीऑक्सीडेंटिव गुण शरीर को संक्रमणों से लड़ने में मदद करता है। साथ ही यह हमारे पाचन को भी बेहतर बनाती है, जिससे पेट की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। सर्दियों की तरह बारिश में भी अदरक वाली चाय गले को आराम पहुंचाती है और सर्दी-जुकाम से हमें छुटकारा दिलाती है।

हल्दी: हल्दी भी एक ऐसा सुपर फूड है, जिसका इस्तेमाल बारिश के दिनों में जरूर करना चाहिए। हालांकि हल्दी भारतीय रसोई का अभिन्न हिस्सा है। इसलिए अगर विशेष रूप से इस पर फोकस न भी किया जाए, तो भी हल्दी हम अकसर खाते ही रहते हैं। लेकिन बारिश के दिनों में इसे पूरी सजगता से अपने भोजन का हिस्सा बनाना चाहिए, क्योंकि इसमें पाया जाने वाला करक्यूमिन शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट तत्व, यह सूजनरोधी गुणों के लिए जाना जाता है। मानसून में हल्दी वाला दूध पीना काफी फायदेमंद होता है। इससे शरीर की नियमित प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनी रहती है। कई शोधों से पता चला है कि हल्दी में रोग प्रतिरोध क्षमता होती है, लेकिन इसका इस्तेमाल संतुलित मात्रा में ही करना चाहिए।

दही-छाछ: बरसात के मौसम में पाचनतंत्र को स्वस्थ रखने में दही और छाछ भी बहुत सहायक हैं, लेकिन कई लोग बारिश के दिनों में दही खाने से बचते हैं। जबकि इसके खाने से आंतों में अच्छे बैक्टीरिया बढ़ते हैं। पाचन भी बेहतर होता है और शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता को भी मजबूती मिलती है।

मौसमी फल-सूखे मेवे: मानसून में उपलब्ध कई फल विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं जैसे जामुन, नाशपाती, आलू बुखारा, सेब और अनार। ये खाने से शरीर को पोषण मिलने के साथ-साथ प्रतिरोधी तंत्र को भी मजबूती मिलती है। कोई भी फल हमेशा धोकर खाने चाहिए।

क्या खाएं-क्या न खाएं

- दिन में एक-दो बार तुलसीयुक्त हर्बल चाय पिएं।
- घर का बना ताजा और गर्म भोजन करें। बासी भोजन खाने से बचें।
- अत्यधिक तले, भुने खाद्य पदार्थ न खाएं। बाजारू चीजें खाने से बचें।
- बादाम, अखरोट, काजू और अन्य ड्राय फ्रूट्स खाएं।
- पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पिएं।

खबर संक्षेप

योग स्पर्धा के विजेताओं को किया सम्मानित

चरखी दादरी। जिला योग संघ चरखी दादरी के तत्वावधान में जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता का आयोजन कॉलेज रोड स्थित परसराम हेतराम स्कूल में किया गया। प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विभिन्न आयु वर्गों के युवा पुरुष एवं महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी योग प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि परसराम हेतराम स्कूल के प्राचार्य ओपी तिवारी ने शिरकत करते हुए कहा कि योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन जीने की वैज्ञानिक जीवनशैली है। जिला योग संघ के प्रधान अजय कुमार एवं मुख्य अतिथि ने सभी विजेता प्रतिभागियों को पदक एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। प्रतियोगिता में 8 से 10 वर्ष आयु वर्ग के लड़कों में दिव्यन्त प्रथम, देवांश गर्ग द्वितीय तथा चिराग सिंगला तृतीय रहे। लड़कियों में दीक्षा प्रथम, तमन्ना द्वितीय और मायरा तृतीय स्थान पर रहीं। 10 से 12 वर्ष आयु वर्ग की लड़कियों में कीर्ति प्रथम, रिधि द्वितीय एवं निकिता तृतीय रही, जबकि लड़कों में आसिफ प्रथम, भविष्य द्वितीय और सरस तृतीय स्थान पर रहे। 12 से 14 वर्ष आयु वर्ग की लड़कियों में साक्षी छपार तथा लड़कों में दीपांशु ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

विजय लोहरवाड़ा दूसरी बार बने प्रधान

चरखी दादरी। डॉ. भीमराव आंबेडकर शिक्षा एवं जनकल्याण समिति दादरी कार्यालय के त्रिवार्षिक चुनाव रविवार को नगर के केएन स्कूल में संपन्न हुए। प्रधान पद पर हुए कांटे के मुकाबले में विजय लोहरवाड़ा ने 87 मत हासिल कर अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी जयप्रकाश सभ्रवाल को पांच मतों से पराजित किया। जयप्रकाश सभ्रवाल को 82 वोट मिले। इसके साथ ही विजय लोहरवाड़ा लगातार दूसरी बार समिति के प्रधान चुने गए।

पूर्वमंत्री और विधायक ने राजकुमार को दी श्रद्धांजलि

भिवानी। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की इकाई इतिहास संकलन समिति के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य, पूर्व जिलाध्यक्ष एवं हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से सेवानिवृत्त सहायक सचिव राणा राजकुमार का निधन हो गया है, वे 79 वर्ष के थे। राणा अपने पीछे दो पुत्र, एक पुत्री व पौत्र, नातियों का भरापूरा परिवार छोड़ गए। राणा के निधन पर पूर्वमंत्री एवं विधायक घनश्यामदास सर्राफ, राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सतनारायण मित्तल, कांग्रेस नेता संदीप सिंह, सोमप्रकाश, मनीष गाबा, हार्दिक वधवा, अर्पित वधवा, राजवीर शर्मा धारेडू, मदनलाल आदि ने शोक जताया।

यज्ञ में आहुति डालकर किया इंद्रदेव को प्रसन्न

लोहारू। पिछले करीब दस दिनों से लोहारू और आस पास के इलाके में बरसात नही होने से लोगों जहां गर्मी से बुरा हाल है वहीं कम बरसात ने किसानों के माथे पर भी चिंता की लकीरें खींच दी है। बरसाती पानी के अभाव में फसलें भी प्रभावित हुई। ऐसे में इंद्रदेव को प्रसन्न करने के लिए सोमवार को स्थानीय अनाज मंडी स्थित श्री हनुमान मंदिर परिसर में हवन का आयोजन कर इंद्र देव को प्रसन्न किया गया।

जेसीआई ने परिवार मिलन समारोह किया

भिवानी। सामाजिक एवं व्यक्तिगत विकास के क्षेत्र में अग्रणी संस्था जेसीआई भिवानी ने मूवी नाइट एंड फैमिली डिनर का आयोजन किया। कार्यक्रम में संस्था के लगभग 150 सदस्यों और परिवारों ने हिस्सा लिया, जिससे पूरा माहौल उत्सव जैसा नजर आया। इस पारिवारिक मिलन समारोह का मुख्य उद्देश्य सदस्यों के बीच आपसी तालमेल को बढ़ाना और रोजमर्रा की व्यस्तता से दूर खुशनुमा माहौल प्रदान करना था। कार्यक्रम के दौरान सभी ने मिलकर सिनेमा का आनंद लिया और सामूहिक रूप से रात्रिभोज किया।

पूर्व जिला पार्षद मान ने समाधान शिविर में उठाई जनसमस्याएं

स्वास्थ्य, बिजली, प्रदूषण व अवैध पार्किंग को लेकर प्रशासन और पुलिस को घेरा

पुलिस नहीं छोड़ रही नेहरू पार्क के पास पार्किंग का मोह

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

सोमवार को समाधान शिविर में पूर्व जिला पार्षद ईश्वर सिंह मान ने जनता के हितों से जुड़ी अनेक गंभीर समस्याओं उठाई और उपायुक्त को शिकायत पत्र सौंपे। पूर्व पार्षद मान ने ग्रामीण इलाकों की चरमराई स्वास्थ्य व बिजली व्यवस्था से लेकर शहर में फैल रहे प्रदूषण और अवैध पार्किंग घोटालों पर कड़ा रुख अपनाते हुए जिला प्रशासन व पुलिस को घेरा और तुरंत कार्रवाई की मांग की है। मान ने बताया कि गांव तालु स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर क्षेत्र के गांव तालु, मुंढाल कलां, मुंढाल खुर्द, सुखपुरा, जटाई, कुंगड़, भैणी ठाकरान व भैणी जाटान पूरी तरह निर्भर हैं। पिछले करीब 5-6 महीनों से अस्पताल में कोई स्थायी मेडिकल ऑफिसर नहीं है, जिससे पहले सीएमओ ने चांग पीएचसी के डॉक्टर नरवीर सिंह की ड्यूटी सप्ताह में एक बार शनिवार के लिए लगाई थी, लेकिन अब वे भी पिछले कुछ महीनों से नहीं आ रहे हैं, जिससे आठ गांवों के लोगों को इलाज के लिए भारी परेशानी उठानी पड़ रही है। इस संबंध में पहले उपायुक्त कार्यालय द्वारा सिविल सर्जन को कार्रवाई के लिए पत्र लिखा था, जिसके बाद उप-सिविल सर्जन ने आदेश जारी कर डॉक्टर नरवीर सिंह की ड्यूटी हर शनिवार को पीएचसी तालु में लगाने की बात कही थी। हालांकि धरातल पर डॉक्टर नहीं पहुंचने के कारण मान ने अब समाधान शिविर में स्थायी डॉक्टर की नियुक्ति की मांग उठाई है। वहीं गांव तालु में बिजली निगम की लापरवाही की वजह से काफी समय से गांव की घरेलू बिजली व्यवस्था पूरी तरह से ठप है। गांव में ज्यादातर समय वोल्टेज डीम रहती है। बिजली निगम को बार-बार शिकायत देने के बाद भी सुनवाई नहीं हो रही है। पूर्व जिला पार्षद ने मांग की कि गांव तालु को बिजली निगम बवानीखेड़ा के फीडर से कनेक्शन करके पूरी फुल बिजली सप्लाई दी जाए।

भिवानी। नेहरू पार्क के पार्किंग स्थल पर पड़ी गंदगी।

10 साल से लगा ताला

पूर्व जिला पार्षद मान ने कहा कि भिवानी शहर के बीचों-बीच स्थित शहीद सैनिक स्मारक के पास बनी कार पार्किंग पिछले 10 वर्षों से बंद पड़ी है। मान ने आरोप लगाया कि बंद पड़ी पार्किंग के अंदर चारों तरफ भारी मात्रा में कूड़ा डाला जाता है और कुछ दिन बाद कूड़े के ढेर में आग लगा दी जाती है, जो पार्क में शुद्ध हवा लेने के लिए आने वाले बुजुर्ग, महिला, पुरुष व बच्चों को दूषित एवं विषैली ऑक्सीजन ग्रहण करनी पड़ रही हैं। कूड़े से उठने वाला धुआं और प्रदूषण पास के सरकारी अस्पताल, स्कूल, मुख्य डाकघर, बैंकों, शहीद मदनलाल ढींगरा पार्क, शहीद सैनिक स्मारक, पंडित नेकीराम स्वतंत्रता सेनानी चौक, महाराणा प्रताप चौक व नेहरू पार्क सहित नजदीकी बाजारों को बुरी तरह प्रभावित कर रहा है। मान ने बताया कि पिछले एक वर्ष में 12 बार पार्किंग की शिकायत दे चुके हैं। उन्होंने बताया कि 52 वर्ष पहले तत्कालीन मुख्यमंत्री चौधरी बंसीलाल ने पार्किंग की जगह के बदले हांसी रोड पर 10 एकड़ जमीन दी थी, जिसमें सदर थाना, महिला थाना, सीआईए-1 थाना, मंदिर व पार्क, पुलिस कर्मचारी क्वार्टर व सदर के सामने डीएसपी की कोठी बनाई गई थी, इतनी कीमती जमीन देने के बावजूद भी पुलिस प्रशासन इस जमीन का मोह नहीं छोड़ रहा।

पॉलिथीन बनाने वाली कंपनियों पर लगे बैन

जनता के स्वास्थ्य व पर्यावरण से खिलवाड़ का मुद्दा उठाते हुए मान ने राज्य सरकार व हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े किए। उन्होंने कहा कि पूरे हरियाणा के शहरों और गांवों में प्लास्टिक, पॉलिथीन व चाइनिज मांझा धड़ल्ले से बिक रहा है। प्रदूषण बोर्ड के अधिकारी केवल बैनर लगाकर औपचारिकता पूरी करते हैं, लेकिन निर्माता कंपनियों पर कोई पाबंदी नहीं लगाई जा रही है। मान ने आरोप लगाया कि उक्त निर्माता कंपनियां अधिकारियों को अंदरखाते मोटा चंदा दे देती हैं, जिसकारण इनपर बैन नहीं लगाया जा रहा। पॉलीथिन की वजह से सीवर लाइनें व नाले चॉक हो रहे हैं।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित महिलाएं।

परिवार नियोजन के आधुनिक साधनों के बारे में जानकादी दी

- स्वास्थ्य विभाग और महिला एवं बाल विकास विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हुआ जागरूकता कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में विश्व जनसंख्या दिवस के अवसर पर गांव गुजरानी में स्वास्थ्य विभाग और महिला एवं बाल विकास विभाग के संयुक्त तत्वावधान में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में ग्रामीणों को जनसंख्या नियंत्रण, छोटे परिवार के महत्व, मातृ-शिशु स्वास्थ्य, पोषण तथा परिवार नियोजन के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीण परिवारों को बढ़ती जनसंख्या के प्रतिकूल प्रभाव, सीमित संसाधनों के बेहतर उपयोग तथा स्वस्थ एवं समृद्ध परिवार की अवधारणा से अवगत करवाया। महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर अंजना के नेतृत्व में एएनएम वंदना एवं संतोष, आशा वर्करों, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं तथा हेल्परों ने महिलाओं को परिवार नियोजन के आधुनिक साधनों, संस्थागत प्रसव, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य तथा बच्चों के संपूर्ण टीकाकरण के महत्व की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने महिलाओं एवं ग्रामीणों को बताया कि बढ़ती जनसंख्या आज वैश्विक और राष्ट्रीय स्तर पर एक बड़ी चुनौती बन चुकी है। सीमित संसाधनों और बढ़ती आवश्यकताओं के बीच संतुलन तभी संभव है, जब प्रत्येक परिवार परिवार नियोजन को अपनाते हुए छोटे एवं स्वस्थ परिवार की अवधारणा को स्वीकार करे।

महिलाओं को संतुलित आहार का महत्व बताया

वहीं इस दौरान स्वास्थ्य विभाग एवं महिला एवं बाल विकास विभाग की टीम ने घर-घर जाकर महिलाओं को संतुलित पोषण, गर्भवती एवं धात्री माताओं की देखभाल तथा छोटे परिवार से परिवार के स्वास्थ्य, शिक्षा, आर्थिक स्थिति एवं जीवन स्तर में होने वाले सकारात्मक बदलावों के बारे में जागरूक किया। ग्रामीणों को संदेश दिया कि स्वस्थ, शिक्षित और समृद्ध समाज के निर्माण के लिए जनसंख्या स्थिरीकरण में प्रत्येक नागरिक की सहभागिता आवश्यक है।

स्वयसेवकों ने विद्यालय प्रांगण में श्रमदान कर दिया स्वच्छता का संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

बापोड़ा स्थित वीर शहीद प्रताप सिंह राजकीय वमा विद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत कैंप का आयोजन हुआ। गर्मियों की छुट्टियों के बाद स्कूल खुलने पर विद्यालय प्रांगण को स्वच्छ, सुंदर और स्वास्थ्यप्रद बनाने के उद्देश्य से कैंप का विशेष रूप से आयोजन किया था। प्राचार्य राजेश कुमार के मार्गदर्शन तथा एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी कुलदीप राठी के ऊर्जावान नेतृत्व में स्वयंसेवकों ने पूरे उत्साह के साथ अभियान में भाग लिया। सुबह राष्ट्रगान के बाद स्वयसेवकों को अलग-अलग टोलियों में बांटकर कार्य सौंपा। विद्यार्थियों ने खेल के मैदान, कक्षाओं और पेड़-पौधों के आस-पास की सफाई कर विद्यालय को नया और प्रेरक स्वरूप दिया।

सेक्टर 13 श्रीराम वाटिका में लगाए पौधे

भिवानी। आप और हम नागरिक समिति सेक्टर 13 के सदस्यों ने सोमवार को श्रीराम वाटिका में पौधरोपण किया। समिति के सचिव संदीप वधवा ने बताया कि बढ़ते हुए ग्लोबल वार्मिंग से बचने का एकमात्र उपाय अधिक से अधिक पौधें लगाना है। बरसात के मौसम में हम सबको अधिक से अधिक पौधे लगाए चाहिए और पर्यावरण को शुद्ध बनाने में अपना सहयोग देना चाहिए। उन्होंने कहा कि पौधे न केवल ऑक्सीजन देते हैं, बल्कि पर्यावरण को शुद्ध और वर्षा लाने में भी सहायक होते हैं। पर्यावरण को शुद्ध बनाने की प्रतिज्ञा लेते हुए श्रीराम वाटिका में आम, अमरूद, जामुन, अर्जुन क्वाथ आदि के पौधें लगाए गए। आप और हम समिति के सभी सदस्यों ने इन पौधों के पालन पोषण की जिम्मेदारी भी ली।

जिला अध्यक्ष के नेतृत्व में चला स्वच्छता एवं पौधरोपण अभियान

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

प्रधानमंत्री के 17 जुलाई को जींद आगमन के उपलक्ष्य में भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रदेशभर में चलाए जा रहेस्वच्छता ही स्वागत अभियान के अंतर्गत सोमवार को भिवानी में स्वच्छता एवं पौधरोपण अभियान आयोजित किया गया। अभियान का नेतृत्व भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने किया।

जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने स्वयं झाड़ लगाकर स्वच्छता का संदेश दिया तथा कार्यकर्ताओं के साथ सार्वजनिक स्थानों की साफ-सफाई की। उन्होंने कहा कि स्वच्छ और हरित वातावरण ही स्वस्थ समाज की पहचान है तथा प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में अधिक से अधिक पौधे लगाने का संकल्प लेना चाहिए। वीरेंद्र कौशिक ने कहा कि प्रधानमंत्री के हरियाणा आगमन के अवसर पर 13 से 19 जुलाई तक पूरे प्रदेश में स्वच्छता ही स्वागत अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान का उद्देश्य स्वच्छता के प्रति जनजागरूकता बढ़ाना, पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना तथा समाज में सकारात्मक बदलाव लाना है।

बिजली वितरण निगम का निजीकरण जन विरोधी नीति : कर्नल

चरखी दादरी। हरियाणा विद्युत विनियामक आयोग के पूर्व चेयरमैन कर्नल रघबीर सिंह छिल्लर ने हरियाणा सरकार द्वारा बिजली वितरण व्यवस्था का निजीकरण करने तथा गुरुग्राम और फरीदाबाद जैसे महत्वपूर्ण शहरों में बिजली वितरण का कार्य निजी कंपनियों को सौंपने की सरकार की मंशा को जनविरोधी बताया है। उन्होंने सरकार को चेताते हुए कहा कि ऐसा करने की सरकार की सोच कर्मचारी विरोधी और प्रदेश के दीर्घकालिक हितों के विपरीत प्रतीत होती है। बिजली केवल एक व्यवसाय नहीं, बल्कि आम जनता के जीवन, उद्योग, व्यापार, कृषि, शिक्षा और स्वास्थ्य से जुड़ी एक अत्यंत आवश्यक सार्वजनिक सेवा है।

गोपालवास का विहान चौधरी बना लेफ्टिनेंट

चरखी दादरी। गांव गोपालवास के युवा विहान चौधरी ने भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट बनकर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। विहान ने सशस्त्र बल चिकित्सा महाविद्यालय पुणे से साढ़े चार वर्ष की एमबीबीएस की पढ़ाई पूरी करने के बाद 10 जुलाई को आयोजित 60वें कमीशन समारोह में लेफ्टिनेंट के रूप में नियुक्ति प्राप्त की। विहान चौधरी गोपालवास निवासी सेवानिवृत्त प्राचार्य राजेंद्र के पुत्र हैं। उनके पिता वर्तमान में हिसार बार में अधिवक्ता हैं, जबकि माता सुनीता भी अधिवक्ता हैं।

मतदाता गणना प्रपत्र जमा करवाने का आज अंतिम दिनः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

एसआईआर के तहत गणना प्रपत्र जमा करवाने का 14 जुलाई को अंतिम दिन है। इसके बाद यह कार्य बंद हो जाएगा और संबंधित का नाम मतदाता सूची से भी काट सकता है। ऐसे में बचे हुए मतदाता बिना देरी के संबंधित बीएलओ को गणना प्रपत्र तुरंत जमा करा दें। निर्वाचन आयोग ने यह सुविधा ऑनलाइन भी दी हुई है। कोई भी मतदाता गणना प्रपत्र वोटर्स.ईसीआई.जीओवी.आईएन पर ऑनलाइन भी भर सकता है। उपायुक्त मनदीप कौर ने जानकारी साझा करते हुए बताया कि जिले में एसआईआर का 90 प्रतिशत से भी अधिक कार्य पूरा हो चुका है। उन्होंने कहा कि हर हाल में गणना प्रपत्रों को डिजिटलाइज करने का काम समय पर पूरा होना चाहिए।

कार्य के अंतिम दिन प्रत्येक बीएलओ, सुपरवाइजर, एईआरओ-2, एईआरओ-1 व एईआरओ स्वयं फिल्ड में रहकर कार्य को पूरा करवाएं। जिला निर्वाचन अधिकारी ने जिले के सभी पात्र मतदाताओं से अपील की है कि वे तुरंत अपना गणना प्रपत्र संबंधित बीएलओ के पास जमा करवा दें। 14 जुलाई के बाद यह कार्य बंद हो जाएगा।

भिवानी। अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए उपायुक्त मनदीप कौर।

निर्धारित समय सीमा में करें शिकायतों का समाधानः डीडीपीओ

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में सोमवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में समाधान शिविर आयोजित हुआ। समाधान शिविर में डीडीपीओ सोमबीर कादयान ने नागरिकों की शिकायतें सुनी। उन्होंने शिकायतों का समयबद्ध एवं त्वरित समाधान करने के लिए अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। इस दौरान तालू-ड्रेन की सफाई करवाए जाने पर पूर्व पार्षद ईश्वर मान ने जिला प्रशासन एवं संबंधित अधिकारियों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने नेहरू पार्क स्थित शहीद स्मारक के आस-पास सफाई करवाने, सिंगल यूज प्लास्टिक कंपनी पर बैन लगवाने की मांग की।

बाल विवाह के दुष्परिणामों की जानकारी दी

चरखी दादरी। जिला एवं सत्र न्यायाधीश तथा जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष के मार्गदर्शन में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी व प्राधिकरण के सचिव संजीव काजला ने सोमवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय घिकाड़ा का दौरा किया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में पर्यावरण संरक्षण एवं हरित वातावरण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय परिसर में विभिन्न प्रकार के छायादार एवं फलदार पौधे लगाए गए तथा विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को इन पौधों की नियमित देखभाल एवं संरक्षण का संकल्प भी दिलाया गया। मुख्य न्यायिक दण्डाधिकारी संजीव काजला ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण केवल एक सामाजिक दायित्व नहीं बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक कर्तव्य भी है। उन्होंने बताया कि बच्चों को किसी भी प्रकार के यौन उत्पीड़न, शोषण अथवा दुर्व्यवहार से कानूनी संरक्षण प्रदान करने के लिए पॉक्सो अधिनियम बनाया गया है। यदि किसी बच्चे के साथ ऐसी कोई घटना होती है अथवा उसकी जानकारी किसी व्यक्ति को मिलती है, तो इसकी सूचना तत्काल संबंधित अधिकारियों अथवा पुलिस को देना प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है।

गीता का संदेश मनो चिकित्सा के लिए महत्वपूर्ण : डा. विनोद

भिवानी। गीता के ज्ञान को वैश्विक स्तर पर ले जाने वाले गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज जीओ गीता अभियान के तहत भिवानी में तीन दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन करेंगे। जिसमें गीता के धार्मिक पहलुओं के अलावा मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर भी चर्चा होगी। इसमें गीता के बारे में वकील, डॉक्टर, पत्रकार सहित विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े हुए प्रबुद्धजनों के लिए अलग-अलग जीओ गीता सैशन आयोजित किए जाएंगे, ताकि गीता के महत्व को समझकर उसे जीवन में अपनाया जा सकें। यह बात जीओ गीता अभियान से जुड़े व आयोजन समिति के चेयरमैन डा. विनोद अंचल ने भिवानी में पत्रकार वार्ता के दौरान कही।

आध्यात्मिक महाकुंभ को लेकर शहर में जनजागरण तेज

भिवानी में बहेगी गीता ज्ञान की अविरल धारा

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

श्रीमद्भगवद्गीता के शाश्वत संदेश को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लेकर श्रीकृष्ण कृपा गीता परिवार ने शहर में व्यापक आध्यात्मिक जनजागरण अभियान शुरू कर दिया है। 14 से 16 जुलाई तक दिनोद गेट स्थित सूर्या बैंक्वेट हॉल में पूज्य स्वामी ज्ञानानंद महाराज के पावन सान्निध्य में आयोजित होने वाले त्रिदिवसीय दिव्य गीता सत्संग को लेकर पूरे शहर में उत्साह का माहौल है। पार्कों, कॉलोनियों और बाजारों में गीता सत्संग की चर्चा लोगों की जुबान पर है तथा श्रद्धालु अपने परिवार सहित इस आध्यात्मिक महोत्सव में भाग लेने के लिए उत्सुक दिखाई दे रहे हैं। आयोजन समिति के जिला अध्यक्ष नरेश आहूजा के नेतृत्व में चल रहे जनसंपर्क अभियान के तहत हुड्डा पार्क, नेहरू पार्क सहित शहर के विभिन्न पार्कों, आवासीय कॉलोनियों और सार्वजनिक स्थानों पर लोगों से संपर्क कर उन्हें सत्संग में आने का निमंत्रण दिया जा रहा है।

भिवानी। श्री मद्भागवतगीता के शाशवत संदेश को जन जन पहुंचाने के लिए अभियान चलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

निष्काम कर्म का संदेश देती है गीता

उन्होंने संयुक्त रूप से कहा कि श्रीमद्भगवद्गीता किसी एक धर्म या वर्ग का ग्रंथ नहीं, बल्कि संपूर्ण मानवता के कल्याण का मार्गदर्शक है। गीता हमें विपरीत परिस्थितियों में धैर्य, कर्तव्यनिष्ठा, आत्मविश्वास और निष्काम कर्म का संदेश देती है। यहां आने वाला प्रत्येक श्रद्धालु आध्यात्मिक ऊर्जा, सकारात्मक सोच और जीवन जीने की नई प्रेरणा लेकर लौटेगा।

सूचना

मैं, गजानन्द पुत्र सन्तलाल निवासी हिण्डोल तहसील व जिला चरखी दादरी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र मोनू व मेरी पुत्रवधु खुशबो मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

एसडीएम डॉ. विरेन्द्र सिंह ने सुनीं शिकायतें

चरखी दादरी। आमजन की शिकायतों के शीघ्र एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से उपायुक्त मनदीप कौर के मार्गदर्शन में एसडीएम डॉ. विरेन्द्र सिंह की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतें प्राप्त हुईं। शिविर के दौरान कुछ शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया गया, जबकि अन्य शिकायतों को संबंधित विभागों के अधिकारियों को भेजकर जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिकायतकर्ताओं को अनावश्यक रूप से कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर की वास्तविक सफलता तभी मानी जाएगी, जब शिकायतकर्ता को अपनी समस्या के समाधान के लिए अनावश्यक इंतजार न करना पड़े।

पॉक्सो एक्ट की जानकारी हर विद्यार्थी तक पहुंचे

भिवानी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार सोमवार को टीआईटी वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल तथा पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पॉक्सो अधिनियम-2012 विषय पर विधिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम) एवं डीएलएसए सचिव पवन कुमार ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण कर छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए पौधे वितरित किए। इस अवसर पर डीएलएसए सचिव पवन कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चों की सुरक्षा केवल परिवार या विद्यालय की ही नहीं, बल्कि पूरे समाज की जिम्मेदारी है। पॉक्सो अधिनियम-2012 का उद्देश्य 18 वर्ष से कम आयु के प्रत्येक बच्चे को यौन शोषण, उत्पीड़न एवं अन्य यौन अपराधों से कानूनी सुरक्षा प्रदान करना है।

पेंशन योजनाओं के लिए 14 से लगेंगे विशेष कैंप

चरखी दादरी। समाज कल्याण विभाग की ओर से जिले में 14 से 17 जुलाई तक विशेष शिविरों का आयोजन किया जाएगा। इन शिविरों में दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना और अन्य सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं के पात्र लाभार्थियों के आवेदन लिए जाएंगे।

दो माह से सीवर ओवरफ्लो, गंदे पानी से कारोबार प्रभावित होने का आरोप

व्यापारियों ने सड़क पर बाइक, स्कूटी और रस्सी लगा 45 मिनट तक लगाया जाम

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

शहर के मुख्य लाला लाजपतराय चौक पर पिछले करीब दो महीनों से बनी सीवर ओवरफ्लो की समस्या के विरोध में सोमवार को स्थानीय व्यापारियों का आक्रोश फूट पड़ा। जनस्वास्थ्य विभाग पर अनदेखी का आरोप लगाते हुए व्यापारियों ने सोमवार सुबह मेन बाजार की ओर जाने वाली सड़क पर बाइक, स्कूटी और रस्सी लगाकर करीब 45 मिनट तक जाम लगा दिया।

तीन दिन में समाधान का मिला आश्वासन

प्रदर्शन के दौरान प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की गई और सीवर व्यवस्था को जल्द दुरुस्त करने की मांग उठाई गई। जाम के चलते बाजार में वाहनों की कतारें लग गईं। जाम लगा रहे व्यापारियों ने बताया कि पिछले दो माह से उनकी दुकानों के सामने सीवर का गंदा पानी जमा हो रहा है। जलभराव और उससे उठने वाली दुर्गंध के कारण ग्राहकों का दुकानों तक पहुंचना मुश्किल हो गया है, जिससे कारोबार पर प्रतिकूल असर पड़ रहा है। उनका कहना था कि कई बार जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को समस्या से अवगत कराया गया, लेकिन हर बार केवल आश्वासन ही मिला।

समस्या का समाधान नहीं होने पर मजबूर होकर उन्हें सड़क पर उतरना पड़ा। दुकानदार रमेश गोयल, सुनील मित्तल, नितेश गोयल, संजय कुमार, अवनीश कुमार, संजू पांडवानियां सहित अन्य व्यापारियों ने कहा कि लगातार जलभराव के कारण उनका व्यापार लगभग ठप हो गया है। दुर्गंध और गंदगी के कारण ग्राहक उनकी दुकानों में आने से गुरेज कर रहे हैं, जिससे आर्थिक नुकसान लगातार बढ़ रहा है। प्रदर्शन में वार्ड आठ के पार्षद नवीन प्रजापति, वार्ड दो के पार्षद प्रतिनिधि नरेंद्र दहिया तथा फैम जिलाध्यक्ष जयभगवान मस्ताना भी शामिल हुए। उन्होंने जनस्वास्थ्य विभाग पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए कहा कि लंबे समय से समस्या बनी हुई है, लेकिन अधिकारियों ने कोई प्रभावी कदम नहीं उठाया।

चरखी दादरी। लाला लाजपतराय चौक के समीप जाम लगाते हुए दुकानदार व पार्षद व जाम लगा रहे लोगों से बात करते सिटी थाना प्रभारी। फोटो: हरिभूमि

जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी पहुंचे

सड़क जाम की सूचना पाकर सिटी थाना प्रभारी सुरेंद्र सिंह टीम के साथ मौके पर पहुंचे। उनके साथ जनस्वास्थ्य विभाग के कनिष्ठ अभियंता उमेद सिंह ने भी दुकानदारों से बातचीत की। इस दौरान कनिष्ठ अभियंता ने तीन दिन में सीवर ओवरफ्लो की समस्या का स्थायी समाधान कराने का लिखित आश्वासन दिया। जिसके बाद व्यापारियों ने जाम खोला।

मैनहोल का ढक्कन क्षतिग्रस्त हो गया

जनस्वास्थ्य विभाग के कनिष्ठ अभियंता उमेद सिंह ने कहा कि काठ मंडी की सड़क निर्माण के दौरान भवन निर्माण सामग्री से भरे वाहन का भार पड़ने से मैनहोल का ढक्कन क्षतिग्रस्त हो गया था। इसके बाद निर्माण सामग्री मैनहोल में भर गई, जिससे सीवर जाम होने की समस्या बन गई। उन्होंने बताया कि संबंधित एजेंसी को निर्देश जारी कर दिए गए हैं और अगले तीन दिनों में मैनहोल की सफाई तथा आवश्यक मरम्मत का कार्य पूरा करा दिया जाएगा।

भिवानी। उदघाटन समारोह को लेकर आयोजित बैठक में दिशा निर्देश देते हुए।

पीएम 17 को करेंगे पं. नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज का उद्घाटन

- डीसी ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक में दिए दिशा निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

डीसी साहिल गुप्ता की अध्यक्षता में सोमवार को उनके कार्यालय में विभिन्न विभिन्न विभागों के अधिकारियों की बैठक आयोजित हुई। बैठक में डीसी ने 17 जुलाई को पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज के जिला मुख्यालय पर होने वाले उद्घाटन समारोह को लेकर जरूरी निर्देश दिए। डीसी ने स्वास्थ्य और अन्य संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि उद्घाटन समारोह में किसी प्रकार की कमी नहीं रहनी चाहिए। समारोह के दौरान जींद से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यक्रम का सीधा प्रसारण दिखाया जाएगा। बैठक में एसएसपी सुमित कुमार, एडीसी दीपक बाबू लाल करवा, भाजपा जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक, उपाध्यक्ष प्रदीप प्रजापत, चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान विभाग के संयुक्त निदेशक विजय मलिक, एसडीएम महेश कुमार, डीएमसी हरबीर सिंह, नगराधीश अनिल कुमार और डिप्टी मेडिकल ऑफिसर डॉ. राजेश कुमार भी मौजूद रहे। डीसी ने जिला मुख्यालय पर होने कार्यक्रम को लेकर सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन, विद्युत एवं पेयजल आपूर्ति, साफ-सफाई, स्वास्थ्य सेवाओं, पार्किंग तथा अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं की समीक्षा की और संबंधित अधिकारियों को विस्तृत दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समारोह के दौरान पर्याप्त पेयजल व्यवस्था हो और बिजली की निर्बाध रूप से आपूर्ति हो। उन्होंने नगर परिषद को सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने के निर्देश दिए। डीसी ने बैठक में मौजूद मेडिकल साइंस एवं चिकित्सा अनुसंधान विभाग के संयुक्त निदेशक विजय कुमार से समारोह की तैयारियों की जानकारी ली।

डीसी ने की समीक्षा

जिला मुख्यालय पर आयोजित होने वाले कार्यक्रम की समीक्षा करते हुए डीसी ने बताया कि 17 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जींद से भिवानी के पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज का शुभारंभ करेंगे, जिसका सीधा प्रसारण भिवानी में मिल्क प्लांट के पास मेडिकल कॉलेज के परिसर में दिखाया जाएगा। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम जींद में होने वाले प्रधानमंत्री मोदी के कार्यक्रम अनुसार सुबह नौ बजे शुरु हो जाएगा।

अग्रवाल वैश्य समाज के नवनियुक्त पदाधिकारियों ने संभाली जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

अग्रवाल वैश्य समाज केवल एक संगठन नहीं, बल्कि समाज की आवाज को सशक्त मंच प्रदान करने वाला परिवार है। यह बात अग्रवाल वैश्य समाज के प्रदेश अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला ने स्थानीय निजी रेस्तरां में आयोजित भिवानी जिला एवं विधानसभा इकाइयों के नवनियुक्त पदाधिकारियों के पदभार ग्रहण समारोह में कही। उन्होंने नवनियुक्त पदाधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि पद सम्मान का नहीं, बल्कि जिम्मेदारी का प्रतीक होता है। प्रत्येक पदाधिकारी को अपने व्यवहार, कार्यशैली और सेवा भाव से संगठन की पहचान को मजबूत करना होगा। उन्होंने विश्वास जताया कि नई टीम संगठन के विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। अशोक बुवानीवाला ने कहा कि अग्रवाल वैश्य समाज समाज की राजनीतिक भागीदारी को मजबूत करने के लिए लगातार कार्य कर रहा है। महासचिव दीपक बंसल, कोषाध्यक्ष प्रवीण गोयल, महासचिव आशीष मित्तल, कोषाध्यक्ष अखिल मित्तल मौजूद रहे।

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

मांगों को लेकर सड़कों पर उतरे निर्माण मजदूर

- जिला उपायुक्त कार्यालय पहुंचकर तहसीलदार को सौंपा सरकार के नाम ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

संयुक्त निर्माण मजदूर मोर्चा हरियाणा के आह्वान पर सोमवार को दादरी में निर्माण मजदूरों ने अपनी विभिन्न मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। मजदूर स्थानीय रोजगार्डन में एकत्रित हुए, जहां बैठक आयोजित कर सरकार और श्रम विभाग से लंबित समस्याओं का शीघ्र समाधान करने की मांग उठाई गई। इसके बाद मजदूरों ने शहर में प्रदर्शन करते हुए जिला उपायुक्त कार्यालय पहुंचकर तहसीलदार के माध्यम से हरियाणा सरकार के नाम ज्ञापन सौंपा। जनसभा की अध्यक्षता भवन निर्माण कामगार यूनियन सीटू के ब्लॉक प्रधान भूप सिंह और इंटक के जिला प्रधान मनीराम छपार ने की, जबकि मंच संचालन सीटू जिला संयोजक सुमेर सिंह धारणी और इंटक जिला प्रधान रामोतार खोरड़ा ने किया। वक्ताओं ने कहा कि निर्माण मजदूर लंबे समय से श्रम बोर्ड के पोर्टल से जुड़ी तकनीकी दिक्कतों और लंबित आवेदनों के कारण योजनाओं का लाभ नहीं ले पा रहे हैं। भवन निर्माण कामगार यूनियन सीटू के राज्य महासचिव सुखबीर सिंह, प्रभात इंटक के प्रदेश अध्यक्ष अमित कुमार यादव, इंटक भवन निर्माण यूनियन के राज्य महासचिव कृष्ण कुमार नैन, राज्य अध्यक्ष धर्मवीर लोहान ने सरकार की श्रमिक नीतियों पर नाराजगी जताई।

चरखी दादरी। शहर में प्रदर्शन करते हुए निर्माण मजदूर। फोटो: हरिभूमि

समिति गठित हो

यूनियनों को 90 दिन के कार्य सत्यापन का अधिकार दिया जाए और जिला स्तर पर शिकायतों के समाधान के लिए स्थायी समिति गठित की जाए। साथ ही सभी गांवों में मनरेगा के कार्य शुरू कर 200 दिन का रोजगार तथा प्रतिदिन 800 रुपये मजदूरी सुनिश्चित करने, प्रधानमंत्री आवास योजना की लंबित किस्तों का भुगतान करने और हेल्प डेस्क को सुचारू रूप से संचालित करने के लिए कर्मचारियों की संख्या बढ़ाने की मांग भी उठाई गई।

यूएन में भारत के आदिवासी समाज की आवाज बनेंगे सांसद रोत, लोकेश ने दी शुभकामनाएं

भिवानी। स्टैंड विद नेचर के संस्थापक एवं अध्यक्ष लोकेश भिवानी ने बांसवाड़ा–डूंगरपुर से सांसद राजकुमार रोत को संयुक्त राष्ट्र के आदिवासी अधिकारों पर विशेषज्ञ तंत्र के 19वें सत्र में भारत के आदिवासी समाज का प्रतिनिधित्व करने के लिए हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई दी है। लोकेश भिवानी ने कहा कि यह केवल सांसद राजकुमार रोत की व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं, बल्कि भारत के करोड़ों आदिवासी भाई-बहनों, उनकी संस्कृति, परंपराओं, अधिकारों और प्रकृति आधारित जीवन दर्शन को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने का ऐतिहासिक अवसर है। सांसद राजकुमार रोत संयुक्त राष्ट्र के महत्वपूर्ण मंच पर जल, जंगल, जमीन, संविधान प्रदत्त अधिकारों, वनाधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य, भाषा, संस्कृति, आजीविका व विस्थापन जैसे महत्वपूर्ण विषयों को प्रभावशाली ढंग से दुनिया के सामने रखेंगे।

गंभीर चुनौतियों से जूझ रहा किसान

- राव नरेंद्र सिंह ने सत्यवान धनखड़ के निधन पर जताया शोक, परिवार को बंधाया ढांढस

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने सोमवार को दादरी जिला युवा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष अनिल धनखड़ के पिता स्व. सत्यवान धनखड़ के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया। उन्होंने दादरी स्थित उनके निवास पर पहुंचकर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा शोकाकुल परिवार के प्रति अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त कीं। इस दौरान पत्रकारों से बातचीत करते हुए राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि आज हरियाणा अनेक गंभीर चुनौतियों से जूझ रहा है।

चरखी दादरी। स्व. सत्यवान धनखड़ के निधन पर शोक जताने पहुंचे कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह।

सरकार कानून-व्यवस्था बनाए रखने में विफल

प्रधानमंत्री के प्रस्तावित हरियाणा दौरे के दौरान प्रदेश की वास्तविक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए किसानों, मजदूरों, कर्मचारियों, युवाओं तथा अन्य सभी वर्गों के लिए विशेष राहत पैकेज की घोषणा की जानी चाहिए, ताकि प्रदेश के लोगों को वास्तविक राहत मिल सके। उन्होंने प्रदेश की कानून-व्यवस्था पर गंभीर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि हरियाणा में अपराध लगातार बढ़ रहे हैं और कानून-व्यवस्था की स्थिति लगातार बिगड़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि जब चुने हुए जनप्रतिनिधि स्वयं को सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे हैं, तब आम नागरिक की सुरक्षा का सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है। उन्होंने आरोप लगाया कि राज्य सरकार कानून-व्यवस्था बनाए रखने में पूरी तरह विफल साबित हुई है। हरियाणा सहित पूरे देश में शिक्षा व्यवस्था गंभीर संकट का सामना कर रही है।

योग स्पर्धा में खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा

- विजेता सिरसा में होने वाली राज्य स्तरीय योग स्पर्धा में लेंगे भाग

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

जिला योग संघ चरखी दादरी के तत्वावधान में कॉलेज रोड स्थित परसराम हेतराम स्कूल में जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों के विद्यार्थियों सहित विभिन्न आयु वर्गों के युवा पुरुष एवं महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी योग प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में परसराम हेतराम स्कूल के प्राचार्य ओपी तिवारी ने शिरकत की। योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन जीने की वैज्ञानिक जीवनशैली है। जिला योग संघ के प्रधान अजय कुमार और मुख्य अतिथि ने विजेता प्रतिभागियों को पदक एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता में 8 से 10 वर्ष आयु वर्ग के लड़कों में दिव्यंत प्रथम, देवांश गर्ग द्वितीय और चिराग सिंगला तृतीय रहे। लड़कियों में दीक्षा प्रथम, तमन्ना द्वितीय और मायरा तृतीय स्थान पर रहीं।10 से 12 वर्ष आयु वर्ग में लड़कियों की श्रेणी में कीर्ति प्रथम, रिधि द्वितीय और निकिता तृतीय रही, जबकि लड़कों में आसिफ प्रथम, भविष्य द्वितीय और सरस तृतीय रहे। 12 से 14 वर्ष आयु वर्ग में साक्षी छपार और दीपांशु ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। 14 से 16 वर्ष आयु वर्ग में ज्योति प्रथम और दिव्या द्वितीय रहीं। 25 से 30 वर्ष आयु वर्ग के पुरुषों में शुभम प्रथम और अमित द्वितीय रहे। 30 से 35 वर्ष वर्ग में पुरुषों में जितेंद्र तथा महिलाओं में मंजू प्रथम रहे। 35 से 45 वर्ष वर्ग में जोगेंद्र छपार प्रथम रहे। वहीं 45 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में दिनेश शास्त्री प्रथम और सत्यवान द्वितीय रहे।

चरखी दादरी। योग प्रतियोगिता में विजेता खिलाड़ी अतिथियों के साथ।

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, 8295157800

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 साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

सख्ती तोशाम विधानसभा क्षेत्र में 233 बीएलओ संभाल रहे पुनरीक्षण की जिम्मेदारी

घर-घर सत्यापन कर ऑनलाइन अपलोड किए जा रहे मतदाता फार्म

एसआईआर अभियान को लेकर एसडीएम ने किया बूथों का निरीक्षण, मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य में तेजी लाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭तोशाम

तोशाम विधान सभा क्षेत्र के पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम संदीप कुमार ने सोमवार को मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम को लेकर बूथों का निरीक्षण किया। उन्होंने बीएलओ को मतदाता सूची के पुनरीक्षण कार्य को प्रभावी ढंग से संपन्न करवाने के लिए जरूरी निर्देश दिए। एसडीएम ने रिवासा, बाजीना, दिनोद, लोहानी में जाकर एसआईआर की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि स्कूलों के मुख्य अध्यापक, बीएलओ, चौकीदार, नंबरदार, सरपंच, पंच, पटवारी, ग्राम सचिव सहित अन्य स्थानीय जन प्रतिनिधियों की भागीदारी से ही मतदाता सूची का विधानसभा क्षेत्र में एसआईआर का कार्य सुनिश्चित किया गया है। बता दें कि मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य के लिए तोशाम विधान सभा क्षेत्र में 233 बीएलओ कार्यरत हैं। ये सभी बीएलओ घर-घर जाकर सत्यापन कर रहे है।

तोशाम। बीएलओ के कार्य का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो: हरिभूमि

रिपोर्ट पोर्टल पर डाले

एसडीएम संदीप कुमार ने बताया कि निरीक्षण के बाद अधिकारी 48 घंटे के अंदर अपनी रिपोर्ट पोर्टल पर अपलोड करेंगे। कमियों को 15 दिन में दूर किया जाएगा। वहीं अधिकारी अभिभावकों और शिक्षकों से बैठक कर स्कूल की समस्याएं सुनेंगे और मौके पर समाधान का प्रयास करेंगे। इस कदम से अफसरशाही और जमीनी हकीकत के बीच की दूरी कम होगी। अधिकारी खुद देखेंगे कि सरकारी योजनाएं धरातल पर कैसे काम कर रही हैं। इससे बच्चों को भी बड़े अधिकारियों से सीखने और प्रेरणा लेने का मौका मिलेगा।

एसडीएम ने स्कूल का किया औचक निरीक्षण

एसडीएम संदीप कुमार ने सोमवार को गांव पोकरवास व इंदिवली स्कूल में सरकार की नई शिक्षा नीति के तहत अधिकारी-एक दिन शिक्षक अभियान के तहत औचक निरीक्षण किया। सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने के लिए एक अनूठी नई पहल शुरू की है। नई शिक्षा नीति के तहत अब आईएएस और एचसीएस अधिकारी स्कूलों में जाकर न सिर्फ व्यवस्था की जाँच करेंगे बल्कि बच्चों को कक्षा में पढ़ा रहे हैं। मुख्यमंत्री के निर्देशों पर शिक्षा विभाग ने अधिकारी एक दिन का शिक्षक अभियान की शुरुआत के तहत सरकार द्वारा जारी आदेशों के अनुसार आईएएस और एचसीएस अधिकारी अब स्कूलों में पढ़ाएंगे, शिक्षा व्यवस्था की जाँच कर रहे हैं। एसडीएम संदीप कुमार हर माह एक सरकारी स्कूल का औचक निरीक्षण करके स्कूल में बिल्डिंग, सफाई, मिड-डे मील, टीचर अटेंडेंस और बच्चों की पढ़ाई की स्थिति चेक करके बच्चों को उनकी पसंद के विषय पर विस्तृत जानकारी ले रहे हैं। सरकार का यह लक्ष्य बच्चों को प्रशासन, करियर और मोटिवेशन से जोड़ना है। इस अवसर पर खण्ड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार सहित स्कूल प्रिंसिपल व अन्य अध्यापक मौजूद रहे।