हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल 2025

12 अवैध खनन सामग्री से भरे डंफर को किया जब्त : डीसी

12 घर में चाय पी रहे युवक पर फायरिंग, हुआ घायल

खबर संक्षेप

गहने और नकदी लेकर पत्नी लापता, केस दर्ज

लोहारू। उपमंडल के एक गांव से विवाहिता अपने दो माह के बेटे के साथ लापता हो गई। आरोप है कि विवाहिता अपने साथ नकदी और जेवर भी लेकर गई है। पुलिस ने पति विक्रम की शिकायत पर मुकदमा दर्ज करके कार्रवाई शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में बिसलवास के विक्रम ने बताया कि वह रात को खाना खाने के बाद सो रहा था। देर रात को उठकर देखा तो उसकी 29 वर्षीय पत्नी धापा और दो महीने का का बच्चा गायब थे। उनकी आस पड़ोस में तलाश की। यहीं नही घर में रखी हुई नकदी और जेवरात भी गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज करके कार्रवाई शुरू कर दी है।

राजकीय विद्यालय लोहानी में मनाया प्रवेशोत्सव

भिवानी। नव प्रवेशोत्सव सत्र 2025-26 के कार्यक्रमानुसार शहीद रमेश कुमार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहानी के प्रधानाचार्य भगत सिंह कोठारी के निर्देशानुसार विद्यालय स्टाफ ने गांव में घर-घर जाकर विद्यार्थियों को सरकारी स्कूल में पढ़ाई व्यवस्था, शिक्षण स्तर, विद्यालय में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में अवगत करवाया तथा उन्हें विद्यालय में प्रवेश लेने के लिए प्रेरित किया। प्रधानाचार्य भगत सिंह कोठारी ने बताया कि इसके लिए विद्यालय स्टाफ सदस्य मीनू, मंजू, कृष्ण और संध्या के नेतृत्व में 4 टीमों का गठन किया गया।

आईटीआई में रोजगार मेला चार को : कौशिक

भिवानी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि राजकीय आईटीआई भिवानी में चार अप्रैल को प्रातः 9 बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में इलेक्ट्रीशियन, वेल्डर, कोपा, एएवी, पेंटर ट्रेट से पास लडक़े व लड़कियां भाग ले सकते हैं। मेले में ओटोवीर प्राइवेट लिमिटेड रोहतक व चौधरी बंसीलाल यूनिवर्सिटी प्रेम नगर भिवानी के प्रतिनिधियों द्वारा विद्यार्थियों का अप्रेंटिस व प्लेसमेंट हेतु चयन किया जाएगा। आईटीआई पास विद्यार्थी की आयु 18 से 25 वर्ष तक होनी जरूरी है।

पांच मंडियों में रबी फसलों की खरीद

चरखी दादरी । रबी सीजन के तहत जिला में सरसों व गेहूं की खरीद पांच मंडियों सुचारू रूप से जारी है। मंडियों में अभी तक केवल सरसों की आवक ही हुई है। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताया कि प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार किसानों की उपज निर्धारित मानकों के अनुरूप खरीदी जा रही है और उनकी सुविधाओं का विशेष ध्यान रखा जा रहा है।

जिला शिक्षा अधिकारी के समक्ष लगाई समस्याओं के समाधान की गुहार

समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर डीईओ कार्यालय पहुंचे शारीरिक शिक्षक

विद्यार्थियों के भविष्य पर पड़ रहा शारीरिक शिक्षकों को आने वाली समस्याओं का असर : सत्यवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अपनी विभिन्न समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर शारीरिक शिक्षकों का एक दल बुधवार को भिवानी के जिला शिक्षा सुभाष भारद्वाज से मिला। शारीरिक शिक्षकों का नेतृत्व सत्यवान कोच, डा. अनिल कुमार, विनोद पिंकू व अरविंद शर्मा ने किया।

इस मौके पर करीबन 5 दर्जन पुरुष व महिला पीटीआई, डीपीई एवं शारीरिक शिक्षा प्रवक्ताओं ने अपनी समस्याओं को जिला शिक्षा अधिकारी के समक्ष रखा। इस दौरान शारीरिक शिक्षकों ने जिला शिक्षा अधिकारी को एसीपी मामले, डीपीई की प्रमोशन पहले वाली दिनांक से लागू करवाने बारे, स्कूली खेलों में बच्चों को अधिक से अधिक भागीदारी के विषय पर चर्चा की गई। शिक्षकों ने कहा कि अपनी उपरोक्त मांगों को लेकर शारीरिक शिक्षक लंबे समय से भटक रहे है, लेकिन सरकार द्वारा उनकी समस्याओं का समाधान करने में आनाकानी की जा रही है, जिसका सीधे रूप से दुष्प्रभाव बच्चों की शिक्षा पर पड़ रहा है। विभाग को चाहिए कि शारीरिक शिक्षकों की उपरोक्त समस्याओं का तत्काल प्रभाव से समाधान करें। जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष भारद्वाज ने शारीरिक शिक्षकों को आश्वासन दिया कि उनकी हर समस्या का समाधान प्राथमिकता के आधार पर करवाया जाएगा।

खास बातें

- जिला शिक्षा अधिकारी को दिया ज्ञापन
- जल्द होगा शारीरिक शिक्षकों की तमाम समस्याओं का समाधान
- जिला शिक्षा अधिकारी ने दिया आश्वासन

भिवानी। लंबित मांगों को लेकर डीईओ को मांगपत्र सौंपते शिक्षक।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राजेश्वर ढिल्लो डीपीई, मदन गोपाल प्रवक्ता, मोती लाल जांगडा, रवींद्र डीपीई, सुखदेव रंगा, रामपाल तंवर, अजय कोच डीपीई, जीतपाल शर्मा, शैलेंद्र पीटीआई, जय सिंह डीपीई, बिजेंद्र जांगड़ा,प्रवीण भारद्वाज, राकेश भारद्वाज, सरिता डीपीई, कृष्णा डीपीई, पुष्पा डीपीई, बबीता डीपीई, उर्मिला डीपीई, वीरेंद्र पीटीआई, नसीब कलिंगा, गोपाल सिंह, जय प्रकाश प्रवक्ता,कांता रोहिल्ला डीपीई, नरेन्द्र प्रवक्ता, सतेंद्र पीटीआई, लाजपत डीपीई, विक्रम डीपीई, मनोज कलिंगा, पवन पीटीआई धारण, रविन्द्र पीटीआई बागनवाला, सोमपाल डीपीई, मनोज डीपीई सहित अन्य शारीरिक शिक्षक मौजूद रहे।

शिक्षा बोर्ड के कर्मचारी सभा के दौरान गरजे महंगाई भत्ते की किस्त को बताया नाकाफी

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के कर्मचारी संगठन-1016 संबंद्ध सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा द्वारा बुधवार को शिक्षा बोर्ड कैंपस में द्वार सभा का आयोजन किया गया। द्वार सभा की अध्यक्षता संगठन के प्रधान सत्यवीर स्वामी ने की तथा मंच का संचालन महासचिव सोमवीर पुनिया ने किया। इस मौके पर सर्व कर्मचारी संघ भिवानी के ब्लॉक प्रधान सुशील कुमार व जिला प्रधान सूरजभान जटासरा एवं सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के उप महासचिव व हेमसा के राज्य प्रधान संदीप सांगवान भी उपस्थित रहे। इस सभा में केंद्र सरकार द्वारा केंद्रीय कर्मचारियों के लिए 2 प्रतिशत महंगाई भत्ते की किश्त जारी की गई है, जो कि महंगाई को देखते हुए कर्मचारियों के साथ भद्दा मजाक है, इस निर्णय का कर्मचारियों ने रोष जताया तथा हरियाणा प्रदेश के कर्मचारियों के लिए अलग से वेतन आयोग के गठन करने की मांग की। सभा को संबोधित करते हुए प्रधान सत्यवीर स्वामी ने सरकार को चेताते हुए कहा कि यदि सरकार प्रदेश के राजकीय विद्यालयों को सीबीएसई से संबंद्ध किए जाने के निर्णय को वापिस नहीं लेती है तो बोर्ड के तमाम कर्मचारी 20 मई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढक़र भाग लेंगे।

बिजली यूनिट में 20 पैसे की बढ़ोत्तरी से आमजन पर पड़ेगी महंगाई की मार : लोकेश

भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ संबंधित ऑल हरियाणा पॉवर कार्पोरेशन वर्करज यूनियन हैड ऑफिस हिसार सर्कल भिवानी के तमात सब यूनिटों ने बुधवार को रेलवे स्टेशन के नजदीक स्थित बिजली निगम प्रांगण में द्वार सभा करके केंद्र सरकार द्वारा दिए गए महंगाई भत्ता दो प्रतिशत को कर्मचारियों के साथ भद्दा मजाक बताया। इस मौके पर भिवानी सर्कल सचिव अशोक गोयत व राज्य उपप्रधान लोकेश ने कहा कि सरकार अपने कर्मचारियों के साथ ऐसा न करें। उन्होंने कहा कि हरियाण सरकार को चाहिए कि कम से कम छह प्रतिशत महंगाई भत्ता दें तथा अपने कर्मचारियों का अलग से वेतन आयोग गठित करें। उन्होंने कहा कि संसद में तमाम सांसदों ने अपना महंगाई भत्ता तो 24 प्रतिशत बढ़ा लिया तथा और वो भी जून 2023 से लेकिन कर्मचारियों को देने के लिए दो प्रतिशत बड़े शर्म की बात है। हरियाणा कौशल रोजगार निगम में लगे कर्मचारियों को हटाया जा रहा है और दूसरी तरफ हरियाणा सरकार 58 साल की जॉब गारंटी दे रही है। एक मंत्री तो शायराना अंदाज में कहते है कि हटाना था 5 साल से कम के कर्मचारियों को, हम मंत्री की सोच की भी घोर निंदा करते है। 25 मई को तमाम केंद्र व राज्य के कर्मचारी हड़ताल पर जाएंगे।

भिवानी। समस्याओं को लेकर आयोजित बैठक में उपस्थित रिटायर्ड कर्मचारी।

रिटायर कर्मचारी संघ ने सरकार की नीतियों के खिलाफ जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

महम रोड स्थित रिटायर कर्मचारी संघ के कार्यालय में बुधवार को रिटायर कर्मचारी संघ हरियाणा की भिवानी खंड की कार्यकारिणी की मीटिंग आयोजित हुई। मीटिंग की अध्यक्षता संघ के भिवानी ब्लॉक प्रधान फतेह सिंह ने की तथा संचालन ब्लॉक महासचिव दिलबाग जांगड़ा ने किया। मीटिंग में मुख्य रूप से राज्य महासचिव रत्न जिंदल, संघ जिला प्रधान नरेश शर्मा, जिला सचिव राजबीर कादयान व जिला वित्त सचिव चंद्रभान नाहडिय़ा मौजूद रहे। इस दौरान निर्मल कुमार को कोषाध्यक्ष तथा कृष्ण वर्मा को कार्यकारिणी सदस्य चुना। मीटिंग में सरकार द्वारा रिटायर कर्मचारियों के भविष्य को दांव पर लगाकर लिए जा रहे फैसलों की जमकर निंदा की गई तथा सरकार को चेतावनी दी गई कि यदि सरकार ने रिटायर कर्मचारियों के हितों से अनदेखी बंद नहीं की तो वे सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन छेडऩे पर मजबूर होंगे। राज्य महासचिव रत्न जिंदल ने बताया कि मीटिंग में ब्लॉक भिवानी में पंदाधिकारियों के रिक्त पदों भरने, सदस्यता अभियान चलाने, वित्त विधेयक पेंशन संहिता बिल बारे, एसकेएस के आंदोलन को समर्थन बारे, संयुक्त किसान मोर्चा के आंदोलन के समर्थन बारे चर्चा की गई। इस मौके पर रिटायर कर्मचारी संघ हरियाणा के भिवानी ब्लॉक प्रधान प्रधान फतेह सिंह व भिवानी ब्लॉक महासचिव दिलबाग जांगड़ा ने कहा कि सरकार द्वारा लोकसभा में पवारित किए गए नए बिल के अनुसार अब रिटायर कर्मचारी को 8वें वेतन आयोग का लाभ नहीं मिलेगा, जो कि रिटायर कर्मचारियों के हितों पर कुठाराघात है। कर्मचारियों को 2 प्रतिशत महंगाई भत्ता देना सरकार का कर्मचारियों के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया दर्शाता है, जबकि उन्हे 6 प्रतिशत महंगाई भत्ता दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि रिटायर कर्मचारियों पर भी मंहगाई की मार पड़ती है। ऐसे में उन्हे पेंशन व वेतनमान वृद्धि की अधिक जरूरत है।

- 8वें वेतन आयोग के लाभ से दूर करना रिटायर कर्मचारियों के हितों पर कुठाराघात : फतेह सिंह

मांगों को लेकर नारेबाजी

एसकेएस ने कई विभागों में द्वार सभा कर केंद्र और राज्य सरकार की नीतियों की पोल खोली

दो प्रतिशत महंगाई भत्ते की किश्त को मजाक बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा संबंद्ध अखिल भारतीय राज्य सरकारी कर्मचारी महासंघ के आह्वान पर ब्लॉक कमेटी व जिला कमेटी के पदाधिकारियों ने बीएंडआर, वन विभाग, शिक्षा बोर्ड, आईटीआई, जनस्वास्थ्य विभाग, रोड़वेज, बिजली, सिंचाई विभाग में द्वार सभाएं कर केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों की पोल खोली।

ब्लॉक प्रधान सुशील आलमपुर व जिला प्रधान सूरजभान जटासरा ने हांसी रोड़ स्थित बीएंडआर ऑफिस में कर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि शुक्रवार को केंद्र सरकार द्वारा दो प्रतिशत महंगाई भत्ते की किश्त जारी की गई है, जो कर्मियों के साथ भद्दा मजाक है। इसके अतिरिक्त 31 दिसंबर 2025 तक रिटायर होने वाले कर्मियों व पेंशनर्ज को 8वें वेतन आयोग का लाभ ना देने का कानून पास किया है। सकसं द्वार सभा के माध्यम से मांग करता है कि सभी कच्चे कर्मियों को पक्का किया जाए, छंटनीग्रस्त की बहाली, समान काम-समान वेतन, सभी प्रकार की वेतन विसंगतियां दूर करने, सरकार अपने कर्मियों को कम से कम 6 प्रतिशत महंगाई भत्ता देवे।, केंद्र सरकार वेतन आयोग के नियमों से कोई छेड़छाड़ ना करे, वेतन आयोग का गठन तुरंत किया जाए तथा वेतन आयोग की सिफारिशों को समय पर लागू करें, प्रदेश का अलग से वेतन आयोग का गठन हो, अंतरिम राहत पांच हजार रूपये दी जाए, एनपीएस बंद कर पुरानी पेंशन बहाली तथा सभी खाली पदों पर स्थायी भर्ती का प्रबंध करें। कर्मचारियों ने बड़े आंदोलन के लिए 6 अप्रैल को कर्मचारी भवन रोहतक में राज्य कार्यकारिणी की मीटिंग करने का फैसला लिया है। इस अवसर पर बिमला, मोनिका, कमलेश, नेहा, सुखदेव, शमशेर, सोमबीर, दिनेश, मुकेश, विनोद, सुमित, धर्मेंद्र, दीपक, हंसराज, जोगेंद्र, अमरदीप, आदि मौजूद रहे।

भिवानी। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी।

आठवें वेतन आयोग का मामला

रोडवेज कर्मचारी आज 12 बजे से करेंगे 24 घंटे की भूख हड़ताल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर केंद्र सरकार द्वारा पेंशन भोगी सेवानिवृत्त कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग में लाभ न देने तथा महंगाई भत्ते की दो परसेंट किस्त देने के विरोध में कर्मचारियों ने विरोध प्रदर्शन किया।

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन संबंधित सकसं ने भिवानी डिपो प्रधान अनिल फौजी की अध्यक्षता में विरोध प्रदर्शन किया। संचालन डिपो सचिव अनिल नागर ने किया। यूनियन के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, राज्य उपमहासचिव पवन शर्मा, राज्य कमेटी के सदस्य राजेश शर्मा तथा डिपो प्रधान अनिल फौजी ने बताया कि शुक्रवार को केन्द्र सरकार द्वारा दो फीसदी मंहगाई भत्ते की किस्त जारी की गई है, जो महंगाई के अनुपात में बहुत ही कम है। केंद्र सरकार ने कर्मचारियों के साथ यह भद्दा मजाक किया है। इसके अतिरिक्त केंद्र सरकार ने 31 दिसंबर तक रिटायर होने वाले कर्मचारियों व सभी पेंशनर्स को आठवें वेतन आयोग का लाभ ना देने का कानून पास कर दिया है। भिवानी डिपो में रोडवेज कर्मचारियों द्वारा 3 अप्रैल को 2 बजे से 24 घंटे की भूख हड़ताल की जाएगी।

इस मौके पर प्रदीप दुग्गल, सोनू प्रजापत, सोनू लखेरा, नितेश, गुलशन, रामकिशन, सुरेंद्र बडेसरा, दिलीप सिंह, सतीश कुमार, राकेश दहिया, आदि मौजूद रहे।

भिवानी। लंबित मांगों को लेकर विरोध जताते रोडवेज कर्मचारी।

बच्चों के भविष्य से खिलवाड़ नहीं होगा

मूल्यांकन प्रणाली को छात्र हितैषी बनाने के लिए उठाए विशेष पग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष प्रो. (डॉ.) पवन कुमार एवं सचिव डॉ. मुनीश नागपाल, ह.प्र.से. ने आज यहां जारी एक प्रेस वक्तव्य में बताया कि आज से हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की सैकण्डरी(शैक्षिक/मुक्त विद्यालय) फरवरी/मार्च-2025 परीक्षा की उत्तरपुस्तिकाओं का मूल्यांकन शुरू हो गया है।

शिक्षा बोर्ड द्वारा सभी 22 जिलों में अंकन कार्य करवाया जा रहा है। प्रदेशभर में सैकेण्डरी की परीक्षा के लिए 78 मूल्यांकन केन्द्र बनाए हैं। इस कक्षा के लिए लगभग 7030 अध्यापक मूल्यांकन कार्य के लिए नियुक्त किए गए हैं। सैकेण्डरी की उत्तरपुस्तिकाओं के मूल्यांकन का कार्य 22 अप्रैल तक करवाया जाएगा। शिक्षा बोर्ड की वार्षिक परीक्षाएं 27 फरवरी से आरम्भ होकर 29 मार्च को सम्पन्न हुई हैं। सीनियर सैकेण्डरी (शैक्षिक/मुक्त विद्यालय) फरवरी/ मार्च-2025 परीक्षा की उत्तर पुस्तिकाओं के मूल्यांकन का कार्य 03 अप्रैल से आरम्भ होकर 24 अप्रैल तक करवाया जाएगा। सीनियर सैकेण्डरी की उत्तरपुस्तिकाओं के मूल्यांकन कार्य के लिए लगभग 4812 प्राध्यापक नियुक्त किए गए हैं। उन्होंने बताया कि सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी की परीक्षा का परिणाम करीब 45 दिनों में घोषित कर दिया जाएगा। प्रथम दिन एक उप-परीक्षक/एकल-परीक्षक द्वारा 15 उत्तरपुस्तिकाएं जांच की जानी है इसके पश्चात प्रतिदिन 30 उत्तरपुस्तिकाओं की जांच की जानी है। उप-परीक्षकों द्वारा जांच की गई कुल उत्तरपुस्तिकाओं में से रैण्डमली आधार पर 10प्रतिशत उत्तरपुस्तिकाओं की जांच मुख्य परीक्षक द्वारा की जानी हैं। उत्तरपुस्तिकाओं के मूल्यांकन का कार्य निर्धारित समय में गुणवत्तापूर्ण हो, मूल्यांकन में बच्चों के भविष्य के साथ खिलवाड़ न हो।

नियुक्ति को लेकर दिल्ली से चंडीगढ़ की साइकिल यात्रा पर हरियाणा के युवा

ग्रुप डी के खेल श्रेणी में चयनित उम्मीदवारों की ज्वाइनिंग और वेटिंग रिजल्ट को लेकर निकाली साइकिल यात्रा

17 अक्टूबर 2024 को जारी की गई थी लिस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एचएसएससी द्वारा 17 अक्टूबर 2024 को जारी की ग्रुप डी लिस्ट में चयनित स्पोर्टस कैटेगरी (ईएसपी) के उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग, ग्रुप डी वेटिंग रिजल्ट जारी करने की मांग को लेकर युवा दिल्ली से चंडीगढ़ की साइकिल यात्रा प्रारंभ कर चुके हैं, ये यात्रा अपना सफर तय करके पंचकूला एचएसएससी पहुंचेगी और स्पोर्टस कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित उम्मीदवारों की ज्वाइनिंग व ग्रुप डी वेटिंग रिजल्ट जारी करने की मांग करेंगे, ताकि बेरोजगार युवाओं को रोजगार मिल सके और वे गलत मार्ग पर जाने से बच सकें।

यात्रा में शामिल भिवानी, चरखी दादरी सहित अनेक जिलों के सीईटी पास, स्पोर्टस कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित उम्मीदवार व ग्रुप डी वेटिंग रिजल्ट का इंतजार करने वाले युवा शामिल रहे। ग्रुप डी अभ्यर्थियों ने बताया कि 17 अक्टूबर 2024 को जारी ग्रुप डी की लिस्ट में चयनित 66 स्पोर्टस कैटेगरी (ईएसपी) के उम्मीदवार छह माह से ज्वाइनिंग का इंतजार कर रहे हैं, जिन्हें किसी प्रकार की कोई सूचना नहीं हैं कि कब ज्वाइनिंग होगी और वेरिफिकेशन हो चुकी या नहीं। इसके साथ ही ग्रुप डी वेटिंग रिजल्ट का इंतजार कर रहे बेरोजगार युवक युवती काफी परेशान हैं, जो बार बार रिजल्ट जारी करने की मांग कर रहे हैं, लेकिन उनकी अनदेखी हो रही हैं और सरकार व एचएसएससी की तरफ से कोरे आश्वासन मिल रहे हैं। गौरतलब हैं कि ग्रुप डी के अंतर्गत लगभग 17 हजार पदों का परिणाम विभिन्न चरणों में घोषित किया था, लेकिन सरकार ने ग्रुप सी की भर्तियों का परिणाम जारी किया तो वहीं अभ्यर्थी ग्रुप डी की नौकरी से रिजाइन देकर ग्रुप सी में चले गए, जिससे लगभग 8-10 हजार पदों के रिक्त होने का अनुमान अभ्यर्थी लगा रहे हैं। इस भर्ती से जुड़ा मसला पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने भी हरियाणा विधानसभा में घोषणा की थी कि पहले ग्रुप सी के पदों का परिणाम जारी किया जाएगा। इसके बाद एचएसएससी के पूर्व चेयरमैन भोपाल सिंह खदरी ने घोषणा की कि हमें ग्रुप डी का परिणाम जारी करना पड़ रहा है।

भिवानी। साइकिल यात्रा में शामिल युवा शक्ति। फोटो :हरिभूमि

ग्रुप डी के तहत ज्वाइनिंग और वेटिंग लिस्ट जारी करने की मांग

वर्तमान चेयरमैन हिम्मत सिंह ने भी प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से घोषणा की थी कि हम ग्रुप डी की वेटिंग लिस्ट जनवरी के दूसरे या तीसरे सप्ताह तक जारी कर देंगे, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हो पाया हैं। न तो स्पोर्ट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित 66 उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग मिली और न ही ग्रुप डी की वेटिंग लिस्ट जारी हुई। अभ्यार्थियों ने निराश होकर दिल्ली से चंडीगढ़ की साइकिल यात्रा शुरू की हैं, जो 30 मार्च से शुरू होकर बहादुरगढ़, रोहतक, पानीपत, करनाल, कुरुक्षेत्र, अंबाला और पंचकूला पहुंचेगी। साइकिल यात्रा पर जा रहे आदित्य बूरा ने बताया कि वे स्पोर्ट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित 66 उम्मीदवारों की ज्वाइनिंग, ग्रुप डी वेटिंग रिजल्ट, हरियाणा पुलिस 5600, नई कट नोटिफिकेशन की मुख्य मांगों के साथ साइकिल यात्रा पर निकले हैं।

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, **डॉ. मितुल गुप्ता** सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए, तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है। मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।'

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, **डॉ. रुचिका शर्मा** बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए, संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फॉलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हे नियमित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं। मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।'

नवजात बच्चे की करें केयर: नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, **डॉ. मीनाक्षी बंसल** कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
रजनी अरोड़ा

रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरों-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्ल्यूड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं।

क्या हैं फायदे: रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नीबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नीबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नीबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्यूनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं।

क्या हैं फायदे: मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है।

त्रिफला पानी: एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

हल्दी पानी: एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। *

(डाइट एंड वेलनेस क्लीनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटीशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी ग्रासनली (इसोफेगल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर ग्रासनली में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (कॉफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोब्रोमाइन उत्तेजक तत्व ब्रेन को स्टीमुलेट कर देते हैं, जिससे नींद आने में मुश्किल होती है। हार्ट पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ने से हार्ट डिजीज से जूझ रहे व्यक्ति को हार्ट अटैक का रिस्क रहता है।
- कोल्ड ड्रिंक्स या बहुत ठंडा पानी पीने से मुंह की म्यूकस मेंब्रेन को नुकसान पहुंच सकता है। लंबे समय तक ऐसा होने पर गले में खराश या जकड़न पैदा कर सकता है। ब्लड वेसल्स अचानक संकुचित होने और सोते समय ब्लड सर्कुलेशन में बाधा आने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- जरूरत से ज्यादा हर्बल ड्रिंक्स भी न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक है। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हाई लेवल के फ्रक्टोस से ब्लड विस्कोसिटी यानी खून गाढ़ा हो सकता है और ब्लड क्लॉट्स बन सकते हैं। कार्डियोवैस्कुलर, ब्रेन स्ट्रोक या लंग्स फैलियर का खतरा रहता है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्यूनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोल्वुलुस प्लुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

कई रोगों से बचाए: शंखपुष्पी विशेष रूप से बदलते मौसम में बहुत फायदेमंद होती है क्योंकि इसमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत ताकत होती है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर ये हमें मजबूत बना देती है, जिससे हमारा शरीर मौसम के बदलाव को आसानी से झेल लेता है। इस तरह ये हमारा मौसमी बीमारियों में भरपूर बचाव करती है। चूंकि बदलते मौसम में नींद की समस्या और मानसिक तनाव भी बढ़ जाता है, ऐसे में शंखपुष्पी के सेवन से दिमाग शांत रहता है और हमें अच्छी नींद आती है। यह महिलाओं में पीरियड्स संबंधी रोगों मे भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरक्षण की क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कांति लाने वाली और बलवर्धक भी होती है। यह पाचनतंत्र को दुरुस्त रखती है, इससे अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। त्वचा और बालों के लिए भी यह फायदेमंद है।

शंखपुष्पी सिरप या चूर्ण को शहद या गर्म पानी के साथ लेने से मानसिक शक्ति बढ़ती है। दूध के साथ शंखपुष्पी चूर्ण लेने से नींद अच्छी आती है और तनाव कम होता है। *

फिटनेस फंडा
आदित्य रेडिज

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिज निभा रहे हैं। शो में वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बॉडी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉन्ग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं।

फिटनेस आइडियल: मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर वो शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो ऋतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिंग को भी मात दी है।

एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्टैमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव और एलर्ट रहूं, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूं और लाइफ को फुल एंज्वॉय कर सकूं।

डाइट प्लान: मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्दी चीजों को प्राथमिकता देता हूं। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नीबू या एप्पल साइडर विनेगर लेता हूं। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूं। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फूड्स जैसे- एग व्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूं। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद ईवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्प्राउट्स लेता हूं। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड वेजिटेबल्स, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूं।

वर्कआउट शेड्यूल: मेरा वर्कआउट शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज करता हूं। इसके अलावा मसल्स रिकवरी और फ्लेक्सिबिलिटी के लिए योगाभ्यास और स्ट्रेचिंग करता हूं।

हेल्दी और फिट रहने के लिए मैं सिर्फ जिम वर्कआउट पर फोकस नहीं करता, बल्कि अपनी पूरी लाइफस्टाइल को एक्टिव रखने की कोशिश करता हूं। इसके लिए रोज सुबह जल्दी उठता हूं और मेडिटेशन करता हूं। हाइड्रेटेड रहता हूं और इसके लिए दिनभर खूब पानी पीता हूं। प्रोसेस्ड फूड और चीनी के सेवन से दूर रहता हूं। रोज कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद लेता हूं।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूं। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता और सुनता हूं। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूं और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूं। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूं। फिटनेस सिर्फ एक रुटीन नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। जब आप हेल्दी और फिट रहते हैं, तो आपकी लाइफ और भी एनर्जेटिक और खुशहाल बनती है। मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट डाइटीशियन, नोएडा

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्दी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्दी

उम्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

टीनएजर-यंगस्टर: किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरॉन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डार्क चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोले, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं के ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिंस और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं।

मिडिल एज: मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों को भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरॉन्स की सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डार्क चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।

ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-कैरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

प्रस्तुति: विनीता

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

7 को नांगल सोडा आएंगे लखबीर सिंह लक्खा

नारनौल। नांगल चौधरी क्षेत्र के गांव नांगल सोडा में स्थित मां अन्नपूर्णा नगर कोट धाम में छह अप्रैल को सुबह सवा 11 बजे स्व. गुरू पवन कुमार सैन की मूर्ति स्थापना होगी। इसी दौरान विशाल तोरण द्वार का उद्घाटन भी होगा। इसके अगले दिन सात अप्रैल को जागरण एवं भंडारा आयोजित किया गया। सात बजे शुरू होने वाले इस जागरण में प्रसिद्ध भजन सम्राट लखबीर सिंह लक्खा माता की महिमा का गुणगान करेंगे।

भाजपा जिला संयोजक बने अमित मिश्रा

महेंद्रगढ़। भारतीय जनता पार्टी ने देशभर में छह अप्रैल को पार्टी के स्थापना दिवस कार्यक्रमों की रूपरेखा तय की है। देशभर में पार्टी प्रत्येक बूथ पर अपना स्थापना दिवस मनाती है। महेंद्रगढ़ जिले में यह कार्यक्रम मनाया जाए, इसके लिए पार्टी संगठन में जिला महामंत्री अमित मिश्रा को जिला संयोजक की जिम्मेदारी दी है। वहीं राजेंद्र यादव, पूर्णचंद गोठड़ी व राजेंद्र लाम्बा को जिला सहसंयोजक की जिम्मेदारी दी गई है।

सात से 23 तक मनाया जाएगा पोषण पखवाड़ा

नारनौल। प्रदेश के सभी बच्चे पूरी तरह से स्वस्थ रहे इसी उद्देश्य को लेकर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश पर महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से आगामी सात अप्रैल से 23 अप्रैल तक पोषण पखवाड़ा मनाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त ने बताया कि अभियान में व्यक्तिगत व पारिवारिक स्तर के साथ समाज स्तर पर व्यवहार में बदलाव के माध्यम से कुपोषण को कम करने पर जोर रहेगा।

नीरपुर में खेल प्रतियोगिता 5 को

नारनौल। शक्ति स्पोर्ट्स एकेडमी नीरपुर की ओर से पांच अप्रैल को एकेडमी परिसर नीरपुर चौक में खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जिसमें कबड्डी के अलावा कुश्ती व एथलेटिक्स के मुकाबले करवाए जाएंगे। एकेडमी के संचालक यादवेन्द्र सिंह एडवोकेट ने देते हुए बताया कि कबड्डी दो वर्गों अंडर 20 व अंडर 16 आयुवर्ग में करवाई जाएगी। विजेताओं को 5100, 3100, 2100 व 1100 रुपये के चार चार पुरस्कार दिए जाएंगे। कुश्तियां 100 रुपये से 5100 रुपये तक की करवाई जाएगी। इसके अलावा लम्बी कूदए ऊंची कूद व गोला फेंक प्रतियोगिताएं भी करवाई जाएगी।

सनराइज स्कूल में शैक्षणिक सत्र शुरू

नांगल चौधरी। सनराइज सीनियर सेकेंडरी स्कूल में मेधावी प्रतिभा सम्मान समारोह प्राचार्य महेंद्र शर्मा की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। जिसमें संस्था के चेयरमैन पूर्णमल शर्मा ने विद्यार्थियों को पुरस्कार वितरित करके उन्हें प्रदर्शन में निखार लाने के लिए प्रेरित किया है। कार्यक्रम में निदेशक बिरेंद्र सिंह ने मंच का संचालन किया।

उन्होंने बताया कि भारतीय संस्कृति में विभिन्न काम शुरू करने से पहले धार्मिक अनुष्ठान करने की परंपरा बनी हुई है। जिसके अनुसार सुबह 9:15 बजे हवन में आहुति डालकर नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ किया है।

जल दिवस के उपलक्ष्य में हकेंवि में कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय के सिविल इंजीनियरिंग विभाग की ओर से विश्व जल दिवस के उपलक्ष्य में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य जल संरक्षण व सतत प्रबंधन के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। आयोजन में विशेषज्ञ व्याख्यान, पोस्टर प्रदर्शनी, नुक्कड़ नाटक और लीक-ए-थॉन आयोजित की गई। जिसमें विद्यार्थियों ने छात्रावासों में जाकर जल रिसाव के स्त्रोतों की पहचान और विश्लेषण किया। आयोजन में एनआईटी कुरुक्षेत्र के पूर्व निदेशक डॉ. बलदेव सेतिया, बीआईटीएस पिलानी के वरिष्ठ प्रोफेसर के डॉ. राजीव गुप्ता, संयुक्त राष्ट्र के वैज्ञानिक इंजीनियर मेगिमार्कू विभिन्न पहलुओं पर अपने विचार साझा किए।

36 फ्लैट का 98 फीसदी काम पूरा, जल्द मिलेगी पुलिस कर्मियों को चाबी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

खास बातें

- पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन करीब छह करोड़ रुपये खर्च कर बना रहीं हैं फ्लैट, किराये पर रहने वाले पुलिसकर्मियों को मिलेगा लाभ

पुलिस कर्मियों के आवास का सपना जल्द ही पूरा होने वाला है। पुलिस लाइन में 36 फ्लैट का निर्माण अंतिम चरण में हैं। पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन की ओर से नए फ्लैट पर करीब 98 प्रतिशत काम पूरा किया जा चुका हैं। दो प्रतिशत काम पूरा होने के बाद पुलिस के जवानों व अधिकारियों को नए फ्लैट की चाबी सौंप दी जाएगी। इस प्रोजेक्ट पर करीब छह करोड़ 18 लाख 67 हजार 825 रुपये खर्च किए गए है।

पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन ने महेंद्रगढ़ में पुलिसकर्मियों के लिए प्रस्ताव तैयार किया था, 2020 में 4.86 करोड़ रुपये का प्रोजेक्ट तैयार करके 36 फ्लैट बनाकर अधिकारियों को सौंप दिया गया था। इसके बाद नौ जनवरी 2023 को 36 दो बीएचके फ्लैट का कार्य शुरू करवाया गया, जो निर्माण कार्य अंतिम चरण में हैं। मिस्त्री की ओर से फ्लैट पर अब छोटे-मोटे काम किए जा रहे हैं। इसके अलावा बिजली फिटिंग का काम भी जल्द पूरा होने की उम्मीद हैं। कर्मचारियों के लिए फ्लैट के सामने सुंदर पार्क का निर्माण भी करवाय जाएगा। इसमें टाइप दो में 24 फ्लैट 216 बाई 22 फुट एरिया में बनाया जाएगा, जिसका 98 प्रतिशत कार्य पूरा किया जा चुका है। इसके अलावा छत, प्लास्तर, टाइल व पेंट का कार्य पूरा हो चुका हैं तथा टाइप तीन में 12 फ्लैट 108 बाई 24 फुट एरिया में बनाए गए हैं। इसमें पलस्तर, टाइल व पेंट, जंगले-खिड़की व दरवाजे का काम पूरा किया जा चुका हैं। पानी, सीवरेज, बिजली कनेक्शन भी हो रहे हैं।

महेंद्रगढ़। पुलिस लाइन में बनकर तैयार हुई बिल्डिंग।

महेंद्रगढ़। पुलिस लाइन में अंतिम चरण में काम करते मिस्त्री।

कांट्रेक्टर अलॉटी को ही चेक कराएंगे

नियमों के अनुसार कांट्रेक्टर आवास बनाने के बाद हरियाणा पुलिस हाउसिंग कारपोरेशन को सौंप देता है। इसके बाद पुलिस कमियों को मकान अलॉट किए जाते है। यहां कांट्रेक्टर को ही अलॉटी को मकान चेक कराना होगा। सभी तरह की जांच के बाद पुलिस कर्मी गृह प्रवेश करेंगे। उम्मीद हैं कि जल्द इसका कार्य पूरा हो जाएगा।

आवास के सामने ही बनेगा हरा भरा पार्क

पुलिस कर्मियों के लिए दो बीएचके फ्लैट्स वाले आवास बनाए गए है। इन आवास के सामने पहले ही एक छोटा पार्क बना हुआ है, जिसका दायरा बढ़ाकर 20 फुट बाई 160 फुट किया जाएगा। जिसे पुलिस कर्मियों के परिवार उपायोग कर सकेंगे। पुलिस कर्मियों के लिए फ्लैट में दो बेडरूम स्लाइडिंग दरवाजों, अलमारी और फ्लश दरवाजों के साथ आधुनिक डिजाइन बनाए गए हैं। रसोई ऊपरी और निचली अलमारियों, संगमरमर के फर्श व बेहतर वेंटिलेशन के साथ बनाई गई हैं। इसके अलावा फ्लैट में अटैच्ड बाथरूम भी होंगे, जिसमें एंटी-स्किड फ्लोर टाइल्स व आधुनिक फिटिंग्स दी गई हैं।

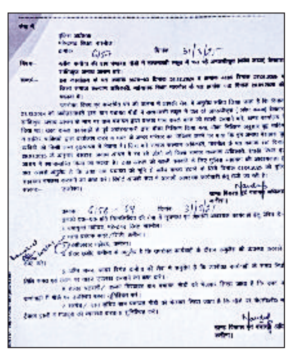
पंचायत की भूमि पर अवैध कब्जा कर किया जा रहा था संचालित

मोड़ी में संचालित बेसहारा आश्रम को पुलिस की मौजूदगी में करवाया खाली

- प्रशासनिक कार्रवाई की भनक लगने पर आरोपित ने झज्जर शिफ्ट किए व्यक्ति
- बीडीपीओ ने पुलिस फोर्स के साथ जगह खाली करवाकर ग्राम पंचायत को सौंपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

गांव मोड़ी स्थित पंचायती जमीन पर बने तत्कालीन स्कूल भवन में पिछले करीब पांच वर्ष पूर्व गांव के ही व्यक्ति की ओर से शांतिकुंज बेसहारा आश्रम के नाम से कब्जा किया हुआ था। जिसे बुधवार को ड्यूटी मैजिस्टेट की मौजूदगी में फायर ब्रिगेड, एंबुलेंस सहित भारी पुलिस के बीच काफी जद्दोजहद के बाद खाली करवा दिया गया। प्रशासनिक कार्रवाई की भनक लगने पर आश्रम संचालक पवन कुमार, यहां से 37 व्यक्तियों को मंगलवार को ही झज्जर स्थित आश्रम में भेज चुका है। आश्रम में रखे सामान को बाहर निकालकर ग्राम पंचायत की ओर से ताला लगाया गया है। जहां ई लाइब्रेरी व ओपन जिम खोला जाएगा। वहीं उसमें रखे सामान को आश्रम संचालक पवन कुमार अपने घर ले गया। ग्रामीणों ने कहा कि इस आश्रम में कहने को तो वृद्ध व बेसहारा व्यक्तियों को रखा जाता था, लेकिन वास्तविकता कुछ ओर थी। यहां रहने वाले व्यक्तियों से फसल कटाई करवाकर मजदूरी का कार्य भी लिया जाता था।



कनीना। बीडीपीओ की ओर से पुलिस के लिए एसपी को लिखा गया पत्र व अवैध कब्जे को हटवाने के लिए मोड़ी पहुंची पुलिस व आश्रम को कब्जे में लेकर गेट पर ताला गाते सरपंच प्रतिनिधि रामनिवास। फोटो: हरिभूमि

बीडीपीओ ने पुलिस अधीक्षक को लिखा पत्र

जमीन पर अवैध रूप से कब्जा करने के आरोपित को बाहर का रास्ता दिखाने के लिए बीडीपीओ की ओर से 20 मार्च को पुलिस सहायता की मांग की थी, लेकिन पुलिस बल न मिल पाने के कारण कब्जा कार्रवाई स्थगित हो गई थी। बीडीपीओ नवदीप की ओर से पुलिस अधीक्षक को पत्र भेजकर एक अप्रैल को पुलिस बल की मांग की गई थी, लेकिन पुलिस सहायता न मिल पाने के कारण कार्रवाई लटक गई थी। सरपंच अनिता देवी ने बताया कि इससे पूर्व भी 19 जुलाई 2024, 27 जनवरी 2025, 30 जनवरी 2025 व 17 मार्च 2025 को पुलिस सहायता के लिए लिखा गया था, लेकिन मिल नहीं सकी थी।

अनिता देवी ने बताया कि मोड़ी निवासी पवन कुमार ने ग्राम पंचायत की मलकियत पर बने तत्कालीन सत्य भारती स्कूल के भवन में अवैध रूप से संचालित किए गए बेसहारा शांतिकुंज अनाथ आश्रम के जरिए एक एकड़ भूमि की चारदीवारी व उसमें बने आठ कमरे सहित बरामदे, पानी की टंकी व टॉयलेट पर कब्जा कर कुछ व्यक्तियों को अनाथ बताकर रखा हुआ था। इनके नाम से मनमर्जी चंदावसूली की जाती थी। इस जमीन पर भारती फाउंडेशन की ओर से सत्य भारती नामक प्राइमरी स्कूल का संचालन शिक्षा सत्र 2006-07 में किया था।

112 डायल कर बुलाई पुलिस

बुधवार सुबह करीब साढ़े 10 बजे बीडीपीओ नवदीप पूरे दस्ते के साथ मोडी स्थित मौके पर पहुंचे, तो आरोपित पवन कुमार ने उन पर जबरदस्ती करने का आरोप लगाया तथा 112 नम्बर डायल कर पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची डायल 112 पुलिस ने मौके पर पूरा दस्ता देखकर हालात समझे और कब्जा कार्रवाई होती देख कॉल रिमू करवाकर वापस रवाना हो गई। इसके बाद उसके परिजनों ने भी हंगामा करने की कौशिश की, लेकिन भारी पुलिस बल होने के चलते हालात काबू में रहे। इसके बाद दोपहर तक शांतिपूर्वक कब्जा कार्रवाई चली।

खाली कर पंचायत के सुपुर्द कर दिया गया: सरपंच

सरपंच अनिता देवी ने बताया कि इस प्रशासनिक अधिकारियों की उपस्थित में बुधवार को आश्रम को खाली कर पंचायत के सुपुर्द कर दिया गया है। यहां पर ई लाइब्रेरी व ओपन जिम खोला जाएगा। जिसका ग्रामीणों को लाभ मिलेगा। फिलहाल पंचायत व पवन कुमार की ओर से गेट पर दो ताले लगाए गए हैं।

न्यूज डायरी

पैसे ठगने के मामले में आरोपित गिरफ्तार

नारनौल। जानकार बनकर पैसे ठगने के मामले में कार्रवाई करते हुए महावीर चौकी पुलिस ने मुख्य आरोपित को पुनहाना से गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान मूसा खा वासी गोधाला थाना पुनहाना जिला मेवात के रूप में हुई। आरोपित ने कॉल पर खुद को शिकायतकर्ता का जानकार बताकर पैसे ट्रांसफर करा लिए थे। पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए महत्वपूर्ण तकनीकी साक्ष्य जुटाकर संबंधित कंपनियों से पत्राचार कर साइबर ठगों का पता लगाया। मामले में गिरफ्तार किए गए मुख्य आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। केशव नगर की रहने वाली शिकायतकर्ता ने पुलिस में ऑनलाइन ठगी की शिकायत दर्ज कराई। जिसमें उसने बताया कि उसके पास एक कॉल आई, कॉल करने वाले ने शिकायतकर्ता के पापा का दोस्त बताकर पैसे मांगे, पहले उसने शिकायतकर्ता के खाते में 30 हजार रुपये भेजे जो फ्रॉड थे।

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

महेंद्रगढ़। ज्ञापन सौंपते हुए कर्मचारी नेता। फोटो: हरिभूमि

सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ लामबंद हुए कर्मी

महेंद्रगढ़। बिजली बोर्ड कार्यालय में बुधवार को एएचपीसीडब्ल्यू यूनियन की बैठक हुई। सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर केंद्र सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ हुई। जिसके केंद्र सरकार की ओर से दो प्रतिशत मंहगाई भत्ते की किश्त जारी की गई है, जो कर्मचारियों के साथ एक भद्दा मजाक है। इस अवसर पर अतिरिक्त केंद्र सरकार की ओर से आठवां वेतन के आयोग्य गठन में देरी करना व उसके नियम को बदलाव करना का विरोध व पुरानी पेंशन बहाली, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने व प्रदेश का अलग से वेतन आयोग गठन करने, वेतन आयोग लागू होने तक प्रदेश के सभी कर्मचारियों को प्रतिमाह पांच हजार रुपये देने आदि मांग को लेकर रोष प्रदर्शन किया गया। बैठक की अध्यक्षता विनोद यादव ने की। उपप्रधान महेश ऑडिटर, पूर्व सर्कल सचिव रामनिवास, सर्कल सचिव भगवान दास, कैशियर रविंद्र, पवन कुमार मांडोला, संतलाल कैशियर, रामसिंह सैनी, गजेंद्र, दिनेश, भूपेंद्र, आदि कर्मचारी मौजूद थे।

कनीना। बार रूम में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में उपस्थित जिला एवं सत्र न्यायाधीश व अन्य। फोटो: हरिभूमि

बार एसोसिएशन कनीना के शपथ ग्रहण समारोह में पहुंचे जिला एवं सत्र न्यायाधीश

कनीना। बार एसोसिएशन चुनाव में नवनिर्वाचित कार्यकारिणी का बुधवार को शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। बार रूम में आयोजित इस समारोह के मुख्य अतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सुरा थे। वहीं विशिष्ट अतिथि जेएमआईसी विशेष गर्ग व एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह अहलावत उपस्थित रहे। समारोह में मंजीत यादव ने प्रधान, संदीप कुमार ने उप प्रधान, सोमबीर ने सचिव, जितेंद्र कुमार ने सह सचिव, शशि सोलंकी ने कोषाध्यक्ष पद व गोपनियता की शपथ ली। जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने कहा कि नवनिर्वाचित कार्यकारिणी बार बेंच में समन्वय स्थापित करते हुए निष्ठा व मेहनत से न्यायिक कार्य करेगी।

जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष

नारनौल। एनएचएम कर्मचारियों ने जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष जताया। जिसको लेकर बुधवार को एनएचएम कर्मचारियों ने सीएमओ डा. अशोक कुमार को ज्ञापन सौंपा। जिसमें कहा कि केवल एनएचएम कर्मचारियों पर जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प लागू करना उचित नहीं है। यूनियन जिला अध्यक्ष डा. पुष्पेन्द्र ने बताया कि सिविल सर्जन कार्यालय आदेश क्रमांक 08-47 दिनांक 02.204.2025 के अनुसार मिशन निदेशक (एनएचएम) हरियाणा पंचकूला के पत्र क्रमांक 5779-5800 दिनांक 31.03.2025 का हवाला देते हुए केवल जिले में कार्यरत एनएचएम कर्मचारियों को जियो फैंस बेस्ड अटेंडेंस एप्प पर हाजिरी लगाने के आदेश जारी किए गए हैं।

सूरज डिग्री कॉलेज की छात्रा अंजलि ने सेमेस्टर परीक्षा में कॉलेज टॉप किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

अंजलि।

नेहा।

नेहा।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से एमएससी रसायन विज्ञान के प्रथम सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। जिसमें एमएससी रसायन विज्ञान प्रथम सेमेस्टर की छात्रा अंजलि पुत्री अजीत सिंह गांव बसई ने 9.54 एसजीपीए हासिल कर पूरे कॉलेज में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी क्रम में नेहा पुत्री श्रीराम ककराला ने 9.08 एसजीपीए के साथ कॉलेज में दूसरा व नेहा पुत्री सुभाष गांव जावा ने 8.92 एसजीपीए के साथ कॉलेज में तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि श्रेष्ठ परिणाम कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।

राव तुलाराम की शहादत संपूर्ण राष्ट्र की धरोहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

मंजू चौधरी विधायक।

- सौंदर्यीकरण पर भाजपा के कैबिनेट मंत्री राव नरबीर का इनकार

शहीद राव तुलाराम के स्मारक स्थल के सौंदर्यीकरण पर भाजपा के केबिनेट मंत्री राव नरबीर ने सरकार की तरफ से कोई सहायता देने से इंकार कर दिया। जिससे शहीदों के सम्मान को ठेस पहुंची है और पूरा हरियाणा आहत है। मुख्यमंत्री को तुरंत शहीद के स्मारक स्थल के सौंदर्यीकरण की घोषणा के साथ मंत्री के बयानों पर जबाब देना चाहिए। उक्त विचार कांग्रेस की विधायक मंजू चौधरी ने कांवी गांव में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि शहीदों की कोई जाति, धर्म या परिवार नहीं होता। उन्होंने संपूर्ण भारत की रक्षा करते हुए प्राणों का बलिदान किया था। भारत पर लंबे समय तक अंग्रेजों का शासन रहा था। जिसे उखाड़ने के लिए राव तुलाराम ने संघर्ष का बिगुल बजाया था। स्वतंत्रता को लेकर 1857 हुई प्रथम क्रांति के राव तुलाराम मुख्य सुत्रधार रहे हैं। उन्होंने नारनौल के पास नसीबपुर में अंग्रेजी फौज के साथ डटकर मुकाबला किया और कई अंग्रेज अफसरों को मारने में सफलता हासिल की थी। इस जंग में 5000 से अधिक देशभक्तों ने शहादत दी थी। जिनके सम्मान में युद्ध स्थल पर स्मारक निर्माण कराया गया है।

चिनालिया में दो दिवसीय मेला 5 से

नारनौल। गांव चिनालिया (चंद्र नगर) में पांच व छह अप्रैल को श्री श्री 1008 बाबा सीताराथ जी का विशाल मेला आयोजित किया जाएगा। सीताराम आश्रम पर लालनाथ की अध्यक्षता में यह मेला लगेगा। मेले में कबड्डी व बाबा सीतानाथ की बरसी पर भंडारा का आयोजन भी होगा। कार्यक्रम के मुताबिक पांच अप्रैल को हरियाणा स्टाइल पुरूष वर्ग में कबड्डी प्रतियोगिता होगी। इसमें 51 हजार प्रथम को व द्वितीय को 31 हजार की राशि दी जाएगी।

सीएमओ ने नागरिक अस्पताल का किया निरीक्षण

महेंद्रगढ़। सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बुधवार को नागरिक अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में इमरजेंसी वार्ड, प्रसुति विभाग, वार्ड इत्यादि का दौरा किया। इसके अलावा उन्होंने मरीजों का हाल-चाल भी जाना। साथ ही अस्पताल में तैनात चिकित्सकों व अन्य स्टाफ सदस्यों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इसके अलावा उन्होंने अस्पताल के कर्मचारियों के हाजिरी रजिस्ट्रर भी चेक किए। इसके अतिरिक्त सीएमओ ने नागरिक अस्पताल के निर्माणधीन भवन का भी निरीक्षण किया। सीएमओ ने भवन में एक-एक कमरे का बारिकी से निरीक्षण किया।

सरपंच ग्राम पंचायत, पिंजोखरा
खंड तोशाम (जिला भिवानी) हरि.

नीलामी सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत पिंजोखरा में पुराने पशु अस्पताल की नीलामी आगामी दिनांक 08.04.2025 को प्रातः 11 बजे बालाजी मन्दिर प्रांगण में की जाएगी। नीलामी की जमानत राशि 10,000 रूपये होगी। नीलामी की शर्तें मौके पर सुनाई जाएगी।

ग्राम सचिव ग्राम पंचायत पिंजोखरा
सरपंच ग्राम पंचायत पिंजोखरा मो. नं. 9996560609

बैठक सामाजिक संस्था भारत विकास परिषद शाखा की चुनावी बैठक में फैसला

भारत विकास परिषद के शाखा अध्यक्ष बने कवीन्द्र सचदेवा, पारदर्शी कार्य करने का दिलाया भरोसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

- नव नियुक्त शाखा अध्यक्ष कवींद्र देवा।

अग्रणीय संस्था भारत विकास परिषद शाखा की चुनावी बैठक मंगलवार देर शाम पुल बाजार स्थित सरस्वती स्कूल में हुई। इसमें शाखा के चुनाव क्षेत्रीय संयुक्त महासचिव महेन्द्र शर्मा मुख्य रूप से मौजूद रहे। इस चुनावी बैठक में सदस्य रमेश सैनी ने अध्यक्ष पद के लिए कवींद्र सचदेवा के नाम का प्रस्ताव रखा। जिसे वहां मौजूद धीरज भ्याना व सतीश सैनी ने उनके नाम का अनुमोदन किया। सचिव पद के लिए मुकेश जैन का नाम नीरज अग्रवाल ने प्रस्तावित किया। राजू चौधरी व अश्वनी कटारिया ने उनके नाम पर अनुमोदन किया। इसी प्रकार कोषाध्यक्ष पद के लिए नवीन गुप्ता का नाम राजकुमार यादव ने प्रस्तावित किया। अमित गुप्ता व अशोक शर्मा ने उनके नाम का अनुमोदन किया। इस तरह शाखा के नए अध्यक्ष के रूप में कवींद्र सचदेवा, सचिव पद के लिए मुकेश जैन और कोषाध्यक्ष पद के लिए नवीन गुप्ता का चयन किया गया। बैठक के दौरान सर्वप्रथम कोषाध्यक्ष रहे दीपक वर्मा ने पिछले कार्यकाल का लेखा जोखा प्रस्तुत किया गया। सचिव दिनेश शर्मा ने कार्यकाल में हुए 84 शाखा व प्रदेश स्तरीय कार्यक्रमों की जानकारी दी। निवर्तमान अध्यक्ष राजकुमार यादव ने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी व परिषद के उज्वल भविष्य की कामना की। साथ ही शाखा सदस्य में बढ़ोतरी के लिए अध्यक्ष रहे राजकुमार यादव की प्रशंसा की गई। चुनावी प्रक्रिया पूरी होने के बाद नव नियुक्त शाखा अध्यक्ष कवीन्द्र सचदेवा ने कहा कि परिषद को अपने दो वर्षों के कार्यकाल में और अधिक पारदर्शी बनाएंगे। सभी सदस्यों को एक माल में पिरोकर साथ लेकर चलेंगे। इस मौके पर धर्मनारायण शर्मा, जिला समन्वयवक जितेन्द्र भारद्वाज, ओमप्रकाश अरोड़ा, अश्वनी कटारिया, हितेन्द्र बौहरा, सौरभ कुलश्रेष्ठ, नरोतम सोनी, संजय शर्मा, प्रदीप यादव, संजय गर्ग, कुलभूषण आदि मौजूद रहे।

श्री बाबा योगी नेता नाथ हॉस्पिटल और रिसर्च सेंटर
लोहारू रोड, गांव व डा. लोहानी (भिवानी)

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि श्री बाबा योगी नेता नाथ हॉस्पिटल और रिसर्च सेंटर, लोहारू रोड, गांव व डा. लोहानी (भिवानी) अपना मेडिकल रिकार्ड 2018 से लेकर 2019 तक को डिस्ट्राय (खत्म) कर रहा है, यदि किसी को भी अपने मेडिकल रिकार्ड की जरूरत है तो हॉस्पिटल में आकर अपना रिकार्ड निकलवाये। मेडिकल रिकार्ड निकलवाने की अवधि 15 दिन रहेगी। इसके बाद हॉस्पिटल की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। मोबाइल नं. 9050201111.

आदेशकर्ता CEO, BYN Hospital, Lohani (Bhiwani)

खबर संक्षेप

हिट एंड रन के घायलों को कैशलेस सुविधा

चरखी दादरी । हिट एंड रन मोटर एक्सिडेंट केस में भारत सरकार की ओर से दुर्घटना का शिकार हुए व्यक्ति को आर्थिक सहयोग दिए जाने का प्रावधान किया गया है। इसको लेकर सरकार की ओर से दिए जाने वाली मदद को लेकर आयुष्मान भारत योजना से जुडे जिला के सभी इम्पैनल्ड अस्पतालों के प्रतिनिधियों व संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय द्वारा सड़क दुर्घटना पीडितों को कैशलेस उपचार प्रदान करने के लिए शुरू किए एक पायलट प्रोजेक्ट के बारे में बताया कि योजना के तहत पीडितों को 1.5 लाख तक की कैशलेस सुविधा प्रदान की जाएगी। अगर किसी व्यक्ति के साथ सड़क हादसा होता है तो उसको पुलिस विभाग द्वारा या घटना स्थल पर मौजूद व्यक्तियों द्वारा नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया जाएगा तो उस घायल व्यक्ति को अधिकतम 1.5 लाख रुपये तक का कैशलेस ट्रीटमेंट दिया जायेगा।

सीजेएम पवन कुमार ने किया जेल का निरीक्षण

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम पवन कुमार ने जिला कारागार का निरीक्षण किया। यह निरीक्षण विशेष रूप से जेल में कैदियों की सुविधाओं और कानूनी सहायता को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से किया गया। पवन कुमार ने जेल बैरक के अंदर शौचालय और स्नानघर की साफ-सफाई को और बेहतर बनाने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

बिजली दरों में वृद्धि की कड़े शब्दों में की निंदा

तोशाम। बिजली दरों में की गई वृद्धि की बिजली उपभोक्ता मंच जिला कमेटी भिवानी ने कड़े शब्दों में निंदा करते हुए इसे घोर जनविरोधी करार दिया है। महेंद्र सिंह कटारिया ने कहा कि पहले से ही मंहगाई की मार से पीड़ित प्रदेश की जनता के लिए यह वृद्धि असहनीय है। बिजली जन जीवन की एक मौलिक जरूरत है परंतु सरकार ने इसे प्राइवेट कंपनियों के लिए मुनाफा बटोरने का साधन बना दिया है। बिजली का पूर्ण रूप से निजीकरण किया जा रहा है। प्रीपेड मीटर लगाकर उपभोक्ताओं को ठगने की एक गंभीर साजिश है।

त्रिवेंद्रपुरम में नेशनल शॉटपुट और डिस्कस थ्रो चैंपियनशिप आयोजित

आस्था स्पेशल स्कूल के स्टार खिलाड़ी जसपाल ने जीते दो सिल्वर मेडल

- मूक-बधिर जसपाल ने टोक्यो में होने वाले डेफ ओलंपिक में स्थान पक्का किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

ऑल इंडिया स्पोर्ट्स काउंसिल ऑफ द डेफ द्वारा त्रिवेंद्रपुरम केरला के चंद्रशेखर नायर स्टेडियम में 26वीं नेशनल सीनियर स्पोर्ट्स चैंपियनशिप का आयोजन किया। चैंपियनशिप में शॉट पुट और डिस्कस थ्रो प्रतियोगिता का आयोजन हुआ।

इस राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिता में आस्था स्पेशल स्कूल के मूकबधिर स्टार खिलाड़ी जसपाल ने शॉट पुट और डिस्कस थ्रो दोनों ही स्पर्धाओं में सिल्वर मेडल जीतकर भिवानी एवं हरियाणा सहित देश का नाम रोशन किया। खिलाड़ी जसपाल का आस्था स्कूल में पहुंचने पर संस्थापक, प्राचार्या व दिव्यांग बच्चों ने जसपाल का खुशियों व जोश के साथ स्वागत किया और मिठाइयां बांटी। इस दौरान स्कूल मैनेजमेंट ने जसपाल को माला

भिवानी। आस्था स्पेशल स्कूल में पदक विजेता खिलाड़ी जसपाल का स्वागत करते संस्था संस्थापक विजय शर्मा, प्राचार्या सुमन शर्मा, डॉ. तरुण कुलश्रेष्ठ।

पहनाकर स्वागत किया। संस्था की प्राचार्य एवं संचालिका एडवोकेट सुमन शर्मा ने बताया कि जसपाल हमारा स्टार खिलाड़ी हैं, जो पहले भी मलेशिया में जाकर देश का नाम रोशन कर चुका है। अब राष्ट्रीय सत्र की प्रतियोगिता में जसपाल ने दो रजत पदक जीते हैं और नवंबर में टोक्यो जापान में होने वाले डेफ ओलंपिक में जसपाल भाग लेकर देश के लिए गोल्ड मेडल जीतेगा। जसपाल ने टोक्यो जापान डेफ ओलंपिक में अपने एंट्री पक्की कर ली है, जिसके लिए भिवानी नहीं पूरे देश के लिए गर्व की बात है। टोक्यो तक सफर करने के लिए हम प्रत्येक नागरिक एवं प्रशासन से अपील करते हैं कि इस मुहिम में बच्चे का साथ दें। डॉ. तरुण कुलश्रेष्ठ ने बच्चों का हौसला बढ़ाते हुए बताया कि स्टार खिलाड़ियों का डेफ ओलंपिक में अपना स्थान निश्चय करना बहुत ही शान एवं गर्व की बात हैं। स्टार खिलाड़ी जसपाल को टोक्यो जापान तक भेजने के लिए हम सबकों आगे आना चाहिए। संस्था के संस्थापक विजय शर्मा ने जसपाल को शुभकामनाएं सहित आशीर्वाद दिया। उन्होंने कहा कि ये सब संस्था के जुनून का परिणाम है।

टेनिस में नाथुवास के यौरव सिंह ने जीते दो स्वर्ण पदक

भिवानी । पंजाब के लुधियाना में 27 से 31 मार्च तक जूनियर नेशनल टेनिस प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया। प्रतियोगिता में प्रदेशभर से करीबन 400 खिलाड़ियों ने भाग लिया तथा अपनी खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में गांव नाथुवास निवासी यौरव सिंह सहरावत ने अलग-अलग कैटेगरी में दो स्वर्ण पदक जीतकर न केवल अपने गांव, बल्कि खेल नगरी भिवानी का नाम देशभर में रोशन किया है। खिलाड़ी यौरव की उपलब्धि में ग्रामीणों में खुशी का माहौल है। अपने पैतृक गांव पहुंचने पर पदक विजेता यौरव का जोरदार स्वागत किया। यौरव के पिता सतीश कुमार ने कहा कि उन्हें बहुत गर्व है कि उनके बेटे की मेहनत एवं उपलब्धि ने आज गांव व भिवानी का नाम देशभर में रोशन किया है। उन्होंने कहा कि यौरव कोच सोनू खान व विकास कुमार की देखरेख में अभ्यास करते है। प्रतियोगिता के टीम इवेंट में यौरव सिंह व राहुल आर ने पंजाब को 3-1 से हराया तथा डबलस में यौरव सिंह व यज मलिक ने तमिलनाडु को 3-0 से हराकर स्वर्ण पदक जीतकर खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया है। उन्होंने बताया कि देश के जूनियर खिलाड़ियों के टॉप-20 की सूची में यौरव सिंह सहरावत का नाम आता है, जो उनके लिए और भी गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि यौरव सिंह भविष्य में होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं में देश के लिए यू ही मेडल जीतकर देश का नाम विश्व स्तर पर चमकाने का काम करेगा।

पदक विजेता यौरव।

भिवानी। स्कूल में आयोजित कार्यशाला में उपस्थित शिक्षक।

हलवासिया विद्यालय में दो दिवसीय कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हलवासिया विद्या विहार में सी.बी.एस.ई. बोर्ड द्वारा आयोजित 'कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम के तहत स्ट्रैंथनिंग असेसमेंट एंड इवेल्युएशन प्रैक्टिस विषय से संबंधित दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। रिसोर्स पर्सन के रूप में आर्य ग्रुप ऑफ़ इंस्टिट्यूशन चरखी दादरी से प्राचार्या डॉ. राज सांगवान तथा इंडियन पब्लिक स्कूल सुल्तानपुर हिसार की प्राचार्या डॉ. बानी गोदारा ने शिरकत करके कार्यशाला का संचालन संयुक्त रूप से किया। सर्वप्रथम संगीताचार्य गोविंद प्रताप मिश्रा व आचार्य हरीश के सानिध्य में विद्यालय की आचार्या मीनाक्षी अग्रवाल, अंजुला वर्मा व अनुराधा के मधुर कंठ के द्वारा राष्ट्रगीत 'निर्माणों के पावन युग में, हम चरित्र निर्माण ना भूले' की सुंदर प्रस्तुति दी गई। तदुपरांत विद्यालय प्रशासन तथा आए हुए रिसोर्स पर्सन के द्वारा माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन व वंदना के साथ कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। माध्यमिक विभाग प्रमुख सुवीरा गर्ग ने कुशल मंच संचालन करते हुए विद्यालय में पधारी रिसोर्स पर्सन का परिचय करवाया। कार्यशाला के दौरान दोनों वक्ताओं ने असेसमेंट साइकिल पर विस्तार से चर्चा की। रिसोर्स पर्सन डॉ .बानी गोदारा ने बताया कि नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 अब विद्यार्थियों के बेहतर शिक्षण के लिए कांपीटेंसी बेस्ड लर्निंग की ओर उन्मुख हो रही है। डॉ. राज सांगवान ने पियर एसेसमेंट, आर्ट, विजुअल आर्ट तथा परफॉर्मिंग आर्ट, ब्लूम टैक्सनॉमी, पोर्टफोलियो व विभिन्न गतिविधियों को जांच करने वाले पैरामीटर और उनके स्केल के बारे में समझाया।

विधायक के आवास का घेराव करेंगे किसान

तेल पाइप लाइन के विरोध में धरने पर बैठे हैं किसान

- किसानों को बर्बाद करने के लिए तरह-तरह के हथकंडे अपना रही है राज्य सरकार : नथवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

किसानों को बगैर मुआवजा दिए उनके खेतों से बिछाई जा रही तेल पाईप लाईन के विरोध में गांव रूपगढ़ में किसान पिछले 5 माह से लगातार धरने पर बैठे है, लेकिन सरकार व प्रशासन को इसकी कोई परवाह नहीं है।

इसके चलते अब किसानों के सब्र का बांध टूट गया तथा उन्होंने 20 अप्रैल तक उनकी समस्याओं का समाधान ना होने पर 21 अप्रैल को भिवानी विधायक के अवास के घेराव की चेतावनी दी। वही दूसरी तरफ तेल पाईपलाईन बिछाए जाने के विरोध में जिला के गांव रूपगढ़ में जारी रूपगढ़ धरना कमेटी द्वारा जारी धरना बुधवार को भी जारी

भिवानी। धरने पर बैठे किसान।

रहा। धरने की अध्यक्षता रूपगढ़ धरना कमेटी के नीरज यदुवंशी ने तथा संचालन रूपगढ़ धरना कमेटी के उपाध्यक्ष पूर्व कैप्टन राजबीर सिंह यादव ने किया। इस दौरान धरनारत्त किसानों का समर्थन करने पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान पहुंचे तथा उन्होंने किसानों को भरोसा दिलाया कि जब तक उनकी मांग पूरी नहीं हो जाती, वे हर संघर्ष में कंधे से कंधा मिलाकर किसानों के साथ खड़े रहेंगे। इस मौके पर मनदीप नथवान ने कहा कि सरकार नीजि कंपनियों के साथ सांठ-गांठ कर खेतों में तेल पाईप लाईन बिछाई जा रही है, जबकि इसकी ऐवज में किसानों को मुआवजा तक नहीं दिया जा रहा है। जिसके विरोध में गांव रूपगढ़ में 20 अक्तूबर 2024 से किसान धरनारत्त है। सरकार नीजि कंपनी के साथ मिलकर किसानों को बर्बाद करने का मन बना चुकी है, जिसके लिए किसान विरोधी हथकंडे अपना रही है। पहले किसानों को हाईटेंशन तार बिछाने के नाम पर प्रताड़ित किया गया तथा बिना मुआवजा दिए उनके खेतों से तेल पाईप लाईन बिछाकर उनकी जमीन को बंजर बनाना चाहती है। जिसे वे कतई बर्दाश्त नहीं करेंगे। उन्होंने कहा कि किसान अब आर-पार की लड़ाई का मूढ़ बना चुका है तथा 21 अप्रैल को भिवानी विधायक आवास का घेराव करेगा इस अवसर पर ओमप्रकाश, रूपगढ़ सरपंच रवि कुमार, ढ़ाणी जंगा सरपंच जितेंद्र राजपूत, झिरवाई सरपंच ,नरेश सांगवान, निमड़ीवाली सरपंच लीलाराम ठेकेदार, आदि शामिल रहे।

अवैध खनन सामग्री से भरा डंफर किया जब्त : उपायुक्त

- खनन विभाग और टास्क फोर्स टीमें कर रही निरंतर अवैध खनन और वाहनों की निगरानी : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि बुधवार को अवैध खनन सामग्री से भरे डंफर को जब्त किया गया है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी व खनन विभाग के महानिदेशक श्री केएम पांडुरंग ने स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि अगर कोई व्यक्ति अवैध खनन से जुड़ी गतिविधियों में शामिल पाया जाता है, तो उसके खिलाफ तुरंत सख्त से सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाए।

डीसी ने कहा कि जिला में खनन विभाग और टास्क फोर्स टीमें निरंतर खनन क्षेत्र और वाहनों की आन लाइन प्लेट फार्म प्रणाली के ई-रवानगी की निगरानी कर रही हैं। अवैध खनन की रोकथाम को लेकर खनन विभाग द्वारा निरंतर वाहनों की चेकिंग की जा रही है। वहीं यदि कोई वाहन बिना ई-रवाना के पकड़ा जाता है, तो यह हरियाणा खान एवं खनिज नियम- 2012 के नियम 102 और 104 का उल्लंघन होगा और इन नियमों के अनुसार जांच करके त्वरित कार्रवाई की जा रही है। एसडीएम डॉ अशवीर सिंह नैन ने कहा कि खनन विभाग और टास्क फोर्स टीमें निरंतर खानक, डाडम, पिंजोखरा, दुल्हेडी, निगाना, रिवासा और खरकडी, की पहाडियों में निगरानी कर रही हैं। उन्होंने बताया कि हरियाणा राज्य प्रर्वतन ब्यूरो द्वारा व्हाट्सएप नंबर 9878380112 जारी किया गया है।

भिवानी। डंफर के कागजातों की जांच करते हुए।

ड्रग्स फ्री हरियाणा साइक्लोथॉन को लेकर डीसी ने सौंपी संबंधित अधिकारियों को जिम्मेवारी

भिवानी। ड्रग्स फ्री हरियाणा को लेकर जिला में पांच अप्रैल को आने वाली साइक्लोथॉन यात्रा में अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने और यात्रा का जगह-जगह भव्य स्वागत करने के लिए डीसी महावीर कौशिक द्वारा पंचायत, शिक्षा विभाग और खेल विभाग के अधिकारियों की ड्यूटी लगाई गई है। अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे साइक्लोथॉन यात्रा के दौरान किसी भी प्रकार की कमी ना रहने दे। इस साइक्लोथॉन में युवाओं की अधिक से अधिक भागीदारी हो। उल्लेखनीय है कि 5 अप्रैल को सुबह मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ड्रग्स फ्री हरियाणा के संदेश को लेकर साइक्लोथॉन यात्रा को रवाना करेंगे, जिसमें साइकिल पर सवार जवान नागरिकों से ड्रग्स से दूर रहने का आह्वान करेंगे। यह साइकिल यात्रा पांच अप्रैल को जिला भिवानी के गांव रतेरा में प्रवेश करेगी। यात्रा तोशाम होते हुए भिवानी आएगी।

घर में युवक पर फायरिंग, छर्रा लगने से घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के वार्ड 16 में घर में चाय पी रहे युवक पर मोटरसाइकिल पर सवार होकर आए युवकों ने फायरिंग की। एक हवाई फायर पश्चात दूसरी फायर से युवक पीछे हो गया और गोली के छर्रे कंधें को छूते हुए गोली निकल गई और युवक बाल बाल बचा।

शोर मचाने पर हमलावर फुर्र हो गए। घटना की जानकारी मिलते ही बवानी खेड़ा पुलिस, सीआईए-1,

बवानीखेड़ा। मौके पर पड़ी गोली खोल, छर्रे लगने से उपचाराधीन घायल व मौके पर मामले की जांच करती पुलिस।

सीआईए-2, साइबर क्राइम टीम मौके पर पहुंची और जांच में जुट गई। चोटिल युवक को नागरिक अस्पताल लाया गया जहां चिकित्सकों ने उसे भिवानी रेफर कर दिया। बवानी खेड़ा के वार्ड 16 निवासी और अस्पताल में दाखिल मोनू ने बताया कि सुबह लगभग साढ़े 8 बजे वह उठकर घर में चाय पी रहा था ओर मोटरसाइकिल पर सवार होकर चार युवक आए, जिनमें से एक ने उसे पहले धमकी दी थी कि वह उसे गोली से मार देगा। बुधवार को हमलावरों में से एक ने पहली गोली हवा में चलाई व दूसरी बार छाती पर फायरिंग कर दी। गनीमत रही की वह एक तरफ हट गया और गोली के छर्रे उसके कंधे को छूते हुए निकल गई। आसपास के लोग एकत्रित होने पर हमलावर मौके से फरार हो गए।

जिला बार एसोसिएशन के नवनियुक्त प्रधान संदीप तंवर का अभिनंदन करते प्राचार्य डॉ. डीपी कौशिक।

जिला बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों का सम्मान

भिवानी। जिला बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों का बुधवार को गरिमामयी समारोह में सम्मान किया। जिला बार एसोसिएशन के प्रधान के प्रधान संदीप तंवर व सचिव विनोद भारद्वाज को विशेष रूप से सम्मानित किया। समारोह टीआईटी वमा विद्यालय के प्राचार्य डॉ. डीपी कौशिक और स्टाफ विरेंद्रपाल सिंह सहित अन्य द्वारा आयोजित किया, जिसमें विद्यालय के प्राचार्य व प्रतिनिधियों ने भिवानी जिला बार एसोसिएशन पहुंचकर दोनों गणमान्य व्यक्तियों को सम्मानित किया। बार प्रधान संदीप तंवर और सचिव विनोद भारद्वाज दोनों ही टीआईटी विद्यालय के पूर्व विद्यार्थी रह चुके हैं। प्राचार्य कौशिक ने कहा कि ये विद्यालय के लिए गर्व की बात है कि उसने पूर्व छात्र इतने प्रतिष्ठित पदों पर कार्यरत हैं।

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. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

कार्यक्रम | वैश्य महाविद्यालय में करियर में सुनिश्चित सफलता पाने के बताए टिप्स

काबिलियत के बल पर ही विद्यार्थी अपने मुकाम को हासिल कर सकता है : चड्डा

बायोडाटा बनाम साक्षात्कार पर किया विस्तार व्याख्यान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

वैश्य महाविद्यालय भिवानी के स्वपोषित विभाग द्वारा कैरियर में सुनिश्चित सफलता : बायोडाटा बनाम साक्षात्कार विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया।

विस्तार व्याख्यान में मुख्य वक्ता के रूप में दिल्ली विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एन.के. चड्डा, मुख्य अतिथि के रूप में एनसीटी, दिल्ली के पूर्व मुख्य सचिव, सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी संजय श्रीवास्तव एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त, हरियाणा,सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी डॉ. दलीप सिंह एवं रोटरी क्लब के डिप्टी गर्वनर व वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के ट्रस्टी डॉ. सुरेश गुप्ता ने शिरकत की। विस्तार व्याख्यान में वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के ट्रस्टी एडवोकेट शिवरतन गुप्ता एवं ट्रस्टी डॉ पवन बुवानीवाला की भी गरिमामय उपस्थिति रही। विस्तार व्याख्यान का शुभारंभ अतिथियों ,वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डॉ संजय गोयल,डीन एकेडमिक डॉ नरेंद्र चाहर,डीन युवा कल्याण प्रो धीरज त्रिखा एवं स्वपोषित विभाग की डायरेक्टर डॉ प्रोमिला सुहाग द्वारा मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। विस्तार व्याख्यान में मंच का सफल संचालन वैश्य महाविद्यालय भिवानी के स्वपोषित विभाग की डायरेक्टर डॉ प्रोमिला सुहाग ने किया। ट्रस्टी सुरेश गुप्ता ने कहा कि यह सेमिनार संस्थान के विद्यार्थियों के लिए उपयोगी साबित होगा इससे विद्यार्थियों को बहुत कुछ सीखने को मिलेगा। मुख्य वक्ता के रूप में दिल्ली विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एन.के. चड्डा ने कहा कि आत्म-जागरूकता न केवल व्यक्तिगत विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है, बल्कि दीर्घकालिक कैरियर की सफलता के लिए एक मजबूत आधार भी है। जो युवा आत्म-जागरूक है वह अपने करियर में आगे बढ़ने और विकसित होकर दूसरों के लिए प्रेरणादाई हो सकते हैं। विद्यार्थियों को लक्ष्य निर्धारण कर आगे बढ़ना होगा।

उन्होंने विद्यार्थियों को बायोडाटा, रिज्यूमे व सीवी. के अंतर को समझाते हुए रिज्यूमे मेकिंग के बारे एवं साक्षात्कार देने संबंधी बारीक पहलुओं पर विस्तार से जानकारी दी। हौसले एवं काबिलियत के बल पर ही विद्यार्थी अपने मुकाम को हासिल कर सकता है। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के ट्रस्टी एडवोकेट शिवरतन गुप्ता एवं ट्रस्टी डॉ पवन बुवानीवाला ने कहा कि विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक माहौल प्रदान करके बेहतर रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाना ही उनके संस्थान का मूल उद्देश्य है।

भिवानी। कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में एकत्रित बच्चों को संबोधित करते हुए।

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी
भिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिजिटल मशीन से देख कर रिपोर्ट कार्ड साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।
- जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बॉडी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी पास ही न आए।
- सभी बीमारियों का इलाज दवा से और बिना दवा के।
- लीपोमा की गांठ बिना ऑपरेशन इलाज।
- पीत पथरी, किडनी की पथरी,पेट की सभी बीमारी का इलाज।
- शुगर का इलाज,बवासीर और भगंदर का इलाज।
- औरतों की सभी बीमारी का इलाज।
- एक ही जगह सभी थैरपी फिजियो थैरपी, नाचरोथर्पी (मिट्टी पानी से इलाज), एक्यूप्रेशर थैरपी,कप थैरपी, योगा थैरपी, और बिना किसी साइड इफेक्ट के इलेक्ट्रो होम्योपैथी से सभी बीमारी का इलाज।
- सभी थेरेपी का डिप्लोमा और अनुभवी डॉक्टर द्वारा ट्रेनिंग दी जाती है।
- अपने बॉस खुद बने और बेरोजगारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद थेरेपिस्ट बने।
Dr. Krishan Singh
(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)
BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT
मकान न. 4, पटेल नगर, सीआईडी ऑफिस के सामने, भिवानी
सम्पर्क सूत्र: 6005452863