

हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल 2025

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



खबर संक्षेप

व्यक्ति ने फंदा लगाकर जीवनलीला की समाप्त की
महेन्द्रगढ़। गांव रिवासा निवासी एक व्यक्ति ने फांसी का फंदा लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली है। पुलिस ने मृतक का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतक के भाई सोनू ने पुलिस को दिए बयान बताया कि वे चार बहन-भाई हैं, उसके पिता की मृत्यु हो चुकी है। वह गुरुग्राम में विशाल मेगा मार्ट में काम करता है। एक अप्रैल को उसे फोन पर सूचना मिली कि छोटे भाई मोनू ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली है। इस सूचना पर वह गुरुग्राम से आया है। उन्होंने पुलिस से मांग की है कि उसके भाई की मौत की वजह का पता लगाया जाए तथा भाई मोनू की मौत के बारे में किसी पर कोई शक-सुबा नहीं है।



नारनौल। साक्षात्कार के माध्यम से छात्रों का चयन करते कंपनी प्रतिनिधि।

आईटीआई में जाँब मेले में 7 छात्रों का चयन

नारनौल। राजकीय आईटीआई में बुधवार जाँब मेला का आयोजन किया। जाँब मेले में सात छात्रों का चयन किया। आईटीआई प्रधानाचार्य ने बताया कि कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण विभाग के दिशा निर्देशानुसार समय-समय पर जाँब मेलों का आयोजन किया जाता रहता है। इस मेला में निम्नोक्त स्टील पाइप इंडिया प्राइवेट लिमिटेड नीमराना कंपनी के प्रतिनिधियों ने आईटीआई कोर्स की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले छात्रों को ट्रेनी ऑपरेंटर के तौर पर चयन किया। प्रधानाचार्य ने सभी चयनित छात्रों को बधाई दी तथा उनके उज्वल भविष्य की कामना की तथा कंपनी की तरफ से आए हुए प्रतिनिधि का धन्यवाद किया।



नांगल चौधरी। गोठड़ी गांव में जोहड़ के रैप निर्माण का निरीक्षण करते परियोजना अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

खेतों में काम कर रहे लोगों ने देखी वारदात, रेलवे ट्रैक पर मिले बच्ची के पैर

लोग बोले..पहले बच्ची को ट्रेन के आगे फेंका फिर धड़ लेकर कुएं में कूदी मां, बच्ची का धड़ व मां का शव कुएं से बरामद

■ मंगलवार रात की घटना, महिला का शव रात व बच्ची का शव बुधवार सुबह निकाला

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

शहर थाना क्षेत्र में में तीन साल की बच्ची का धड़ व मां का शव कुएं से बरामद हुआ है। इस बारे में लोगों का कहना है कि बच्ची को उसकी मां ने पहले ट्रेन के आगे फेंक दिया था। जिससे उसके दोनों पैर कट गए। इसके बाद महिला उसे लेकर कुएं में कूद गई। जानकारी मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और कार्रवाई शुरू की। दुर्घटना मंगलवार सायं करीब साढ़े छह बजे की है। इसके चार घंटे बाद महिला का शव कुएं से निकाला गया, जबकि बच्ची का शव बुधवार सुबह मिला। हालांकि बच्ची के पैर कल रात ही रेलवे ट्रैक पर मिल गए थे। दोनों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेजा गया है। वहीं इस बारे में पुलिस का कहना है कि अभी बताया कि मुश्किल है कि यह हादसा है या सुसाइड, जबकि परिजनों का कहना है कि महिला का किसी के साथ कोई झगड़ा नहीं हुआ था। उसके पति ने ही बच्ची के साथ मायके भेजा था।



नारनौल। दुर्घटना स्थल पर जांच करती पुलिस। फोटो: हरिभूमि

व्या कहते हैं चौकी इंचार्ज

जीआरपी चौकी के इंचार्ज कैप्टन चंद ने बताया है कि अभी यह स्पष्ट नहीं हुआ है कि यह हादसा है या सुसाइड। ट्रेन रूकवाकर भी बच्ची को ढूँढा था, लेकिन कोई सुराग नहीं मिला था। अब बच्ची का शव मिल गया है, आगे की कार्रवाई को जा रही है।

मृतक की पहचान गांव पटीकरा निवासी पूजा के रूप में हुई है। दुर्घटना के बारे में मृतका के भाई जोगेंद्र ने बताया कि बहन की शादी नांगल चौधरी के कारोता गांव निवासी कृष्ण कुमार से हुई थी। शादी के बाद उसके तीन बच्चे हुए। जिसमें एक बड़ा लड़का व दो लड़कियां थी। जोगेंद्र ने कहा कि बहन पूजा के साथ किसी का कोई झगड़ा नहीं हुआ था। कभी कुछ ऐसी बात भी नहीं हुई थी। जीजा कृष्ण ने खुद पूजा को आँटी में बैठाकर गांव पटीकरा के लिए रवाना किया था। इसके बाद सूचना मिली कि किसी महिला ने कुएं में छलांग लगा दी है।

खेतों में काम कर रहे लोगों ने देखा

वारदात स्थल के पास खेतों में काम कर रहे लोगों ने बताया है कि मंगलवार शाम करीब साढ़े छह बजे एक महिला रेलवे ट्रैक के पास आई। इसके बाद वह वहां से कुछ लेकर भागी तथा पास में ही मौजूद कुएं में कूद गई। वे लोग कुछ दूरी पर थे, इसलिए उसे कोई रोक भी नहीं हो पाया। इसके बाद लोग मौके पर एकत्रित हो गए तथा मामले की सूचना पुलिस को दी। इसके बाद पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। वहां सबसे पहले रेलवे ट्रैक पर जाकर देखा, तो छोटी बच्ची के कटे हुए पैर व सैंडल पड़े थे। इन्हीं सैंडलों से परिजनों ने बच्ची की पहचान की। इसके बाद पुलिस पास ही मौजूद कुएं के पास पहुंची। वहां देखा कि कुएं के बाहर ही महिला की चप्पल पड़ी हुई थी। इसके बाद कुएं में खोज की तो करीब चार घंटे बाद महिला का शव बरामद हुआ। हालांकि बाद में भी तलाश जारी रही, क्योंकि बच्ची का शव मिला नहीं था।

बोरिंग मशीन से शव निकाला

कुएं में महिला की तलाश के लिए बोरिंग मशीन मंगाई गई थी। उसी बोरिंग की सहायता से ही महिला का शव बरामद किया। इसके बाद ट्रैक के आसपास व

मृतका के पति ने किया फोन, तो हुआ शक

मृतका के भाई ने बताया कि सूचना मिलने पर गांव के लोग बड़ी संख्या में मौके पर पहुंच गए थे। वहीं पर जीजा कृष्ण कुमार का फोन आया। उन्होंने बताया कि उन्होंने पूजा को बेटी के साथ मायके के लिए भेजा है। उन्होंने पूजा के पहुंचने के बारे में पूछने के लिए फोन किया था। इस फोन के बाद शक हुआ कि कहीं कुएं में कूदने वाली महिला पूजा ही तो नहीं है। इसके बाद जब शव बरामद हुआ तो वह पूजा का ही था।

लापता व्यक्ति के बांडीपार्ट जेल एन नहर से बरामद

कनौना। गांव सिहोर से 29 मार्च को लाता हुए एक व्यक्ति के बांडीपार्ट बुधवार को जेल एन नहर से बरामद हुए। जिसकी शिनाख्त की कार्रवाई की गई। इस बारे में सुनील कुमार ने सिटी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका पिता लीलाराम 29 मार्च को सुबह करीब साढ़े सात बजे बेटी संचालित स्कूटी पर सवार होकर खेत में जाने के लिए निकला था, जो सायं तक घर नहीं लौटा। परिजनों ने अपने स्तर पर खोजबीन की, लेकिन सुराग नहीं लगने पर पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर तलाश शुरू कर दी थी। 31 मार्च को उनकी स्कूटी सिहोर बच्चा नहर के समीप गिरी हुई मिली थी। बुधवार को गांव के व्यक्ति बिल्लू ने उन्हें सूचना दी कि जेल एन नहर के किनारे शव के पार्ट्स पड़े हैं। सूचना मिलने पर परिजन व पुलिस मौके पर पहुंची। परिजनों ने कहा कि नहर में गिरे लीलाराम का शव पानी लिपट कर तैर रहा था। उसी आ गया और बांडीपार्ट में तब्दील हो गया। पुलिस ने सुनील कुमार की शिकायत पर इफतकिया कार्रवाई करते हुए शव का पंचनामा करवा परिजनों को सौंप दिया।

खेतों में बच्ची के शव की तलाश जारी रही। साथ ही बच्ची के शव की तलाश कुएं में भी की जा रही थी। इसके बाद दुर्घटना के साढ़े 16 घंटे बाद बुधवार सुबह करीब 11 बजे बच्ची का शव बरामद हुआ, जिसके पैर नहीं थे। बच्ची के धड़ को रस्सी से बांधकर निकाला गया। महिला के शव को पुलिस पहले ही पोस्टमार्टम के लिए भेज चुकी थी। इसके बाद बच्ची के शव को भी पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

आठ दुकान के आगे बने चबूतरे हटाए

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़

नगर पालिका ने बुधवार को अतिक्रमण करने वालों पर सख्त कार्रवाई की है। टीम ने विश्वकर्मा चौक से सीएसडी कैंटीन के पास आठ दुकानों के आगे बने चबूतरे को जेसीबी मशीन की सहायता से तोड़ा। देर शाम तक नगर पालिका की ओर से कार्रवाई जारी है।



महेंद्रगढ़। दुकान के आगे बने चबूतरे तोड़ती जेसीबी मशीन।

आगे बने अवैध चबूतरे को तोड़वाया गया। रोड पर अन्य अतिक्रमणकतारों को भी चेतावनी देते हुए कहा कि अगर किसी का सामान दुकानों से बाहर मिला तो उनके चालान काटने के साथ-साथ सामान भी जब्त कर लिया जाएगा। टीम में नगर पालिका दरोगा राजेंद्र कुमार, रिंकू, सनी सहित अनेक कर्मचारी शामिल रहे।

मुख्यमंत्री उड़नदस्ते की टीम ने छापेमारी कर 2 दुकान से लिए कुट्ट व सिंघाड़े के आटे के नमूने

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़

नवरात्र के पर्व पर चटिया सामान बेचने वालों के खिलाफ सीएम फ्लाईंग की टीम व जिला खाद्य सुरक्षा की संयुक्त टीम ने कार्रवाई शुरू कर दी है, जिससे कि लोगों की सेहत के साथ किसी प्रकार का खिलवाड़ न हो सके। इसी कड़ी में बुधवार को सीएम फ्लाईंग की टीम ने महेंद्रगढ़ शहर की करियाना दुकानों पर दबिश दी और कुट्ट के आटे सहित सिंघाड़ा का आटा मिला। इस दौरान टीम ने दो दुकानों



से कुट्ट के आटे के नमूने लिए। मुख्यमंत्री उड़नदस्ता का यह अभियान लगातार जारी रहेगा। सीएम फ्लाईंग की इस कार्रवाई से दुकानदारों में हड़कंप मच गया। छापे



महेंद्रगढ़। कार्रवाई करने के बाद मौके पर मौजूद टीम। फोटो: हरिभूमि

दुर्घटना के बाद मृतक फोटोग्राफर के परिजनों को दी 1.51 लाख की सहायता

नारनौल। अटेली में एक मार्च को सड़क हादसे में नारनौल के एक फोटोग्राफर की मौत हो गई थी। इस दुःख में फोटोग्राफर यूनियन ने शोक जताया और सामूहिक तौर पर बेहतर प्रयास करते हुए पैसा एकत्रित करने की पहल शुरू की। एक के बाद एक करके मृतक फोटोग्राफर सभी की याद में जिला व अन्य जिला से जुड़े फोटोग्राफरों ने पैसा एकत्रित किया। यह रकम एक लाख 51 हजार हो गई। इसके बाद इस राशि का चेक मृतक सभी की बहन को सौंप गया। इस दौरान संजीव यादव बिल्लू ने बताया कि जिला के साथ साथ पटौटी यूनियन का भी पूरा सहयोग रहा। उन्होंने कहा कि सभी फोटोग्राफर साथियों को मृतक सभी की असमय मृत्यु से दुःख है। उसकी मृत्यु के बाद परिवार को कितना पीड़ा होती है, समझा जा सकता है। यह छोट्टा या प्रयास सामूहिक तौर पर फोटोग्राफरों की तरफ से था। सभी का प्रयास रहेगा कि ऐसी दुःख की घड़ी में सभी लामबंद रहे और पीड़ित परिवार का सहारा बने।

47 गांव/ढाणी में 500 से भी कम लिंगानुपात

जिले में 10 ऐसे गांव व ढाणी जहां 1 साल में 1 भी कन्या ने नहीं लिया जन्म

■ स्वास्थ्य विभाग के साल 2024 में जनवरी से दिसम्बर माह के एकत्रित किए गए आंकड़ों से खुलासा

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लिंगानुपात सुधार में महेंद्रगढ़ जिला प्रदेश में दूसरे स्थान पर रहा। इस उपलब्धि के चलते बीते माह आठ मार्च को महिला दिवस पर जिला प्रशासन को सम्मानित कर सम्मान स्वरूप प्रशस्ति पत्र और तीन लाख रुपये का चेक भी मिला। लिंगानुपात में पहले के मुकाबले सुधार हुआ है, इसमें कोई दो राय नहीं है। इसी सुधार के आंकड़ों के बीच ऐसे भी आंकड़े सामने आए हैं, जिसमें पता चलता है कि जिला में ऐसे 10 गांव/ढाणी हैं जहां एक साल में एक भी कन्या ने जन्म



नारनौल। प्रदेश सरकार की ओर से जिला प्रशासन को मिला प्रशंसा पत्र।

भुजापचाली, ढाणी रामदेव, ढाणी टंडल, रातां खुर्द, खरखड़ा, ढाणी भालोटिया, उम्पपुर, श्योपुरा व ढाणी ठाहरान शामिल है। यहीं नहीं, जिला में 374 गांव/ढाणी ऐसे भी हैं जहां का एक साल का लिंगानुपात 500 से भी कम रहा है। ऐसे में अभी अभिभावकों को ओर जागरूक होने की जरूरत है। यह अकेले प्रशासन के बस की नहीं, सामूहिक प्रयास से ही बदलाव लाया जा सकता है।

जानकारी के मुताबिक जिला में लिंगानुपात 869 से 903 हो गया है। इसी के चलते आठ मार्च को पंचकूला में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित प्रदेश स्तरीय समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लिंगानुपात सुधार में महेंद्रगढ़ जिला को दूसरे स्थान पर आने पर

इन गांव/ढाणी में एक भी कन्या ने नहीं लिया जन्म

गांव	जनसंख्या	पुरुष	महिला	लिंगानुपात
ढाणी सोडा	511	3	0	0
ढाणी भुजापचाली	205	2	0	0
ढाणी रामदेव	74	1	0	0
ढाणी टंडल	193	1	0	0
रातां खुर्द	986	2	0	0
खरखड़ा	529	2	0	0
ढाणी भालोटिया	510	1	0	0
उम्पपुर	1165	6	0	0
श्योपुरा	274	1	0	0
ढाणी ठाहरान	516	3	0	0

सराहना की जिला प्रशासन को सम्मानित किया। उस वक्त प्रशासन की ओर से कहा गया था कि जिला महेंद्रगढ़ में लिंगानुपात 869 से 903 हो गया है।

इसमें और अधिक सुधार के लिए जिला प्रशासन लगातार प्रयास कर रहा है। लिंग जांच व भ्रूण हत्या के संबंध में किसी भी प्रकार की सूचना मिलने पर स्वास्थ्य विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग तथा जिला प्रशासन को सूचित किया जा सकता है। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाता है।

100 से 500 लिंगानुपात वाले गांव/ढाणी

गांव/ढाणी	जनसंख्या	पुरुष	महिला	लिंगानुपात
मेहें	1686	11	1	91
ढाणी सोमिया	231	10	1	100
गोमली	690	7	1	143
ढाणी फैजाबाद	257	6	1	167
कांवी	1866	18	3	167
ढाणी मोड़ी	187	6	1	167
राठीवास	432	6	1	167
सिगड़ी राजपुत	598	5	1	200
मोड़ी	1512	9	2	222
चामदेड़ा	1048	9	2	222
नौसनापुरा	828	8	2	250
डुलौत	1479	12	3	250
शहरपुर	1226	10	3	300
बनिहाड़ी	1719	13	4	307
मेघोत हाला	2083	13	4	308
ढाणी काकरा	108	3	1	333

गांव/ढाणी	जनसंख्या	पुरुष	महिला	लिंगानुपात
दोखेरा	636	6	2	333
नांगल शालू	1093	6	2	333
फतली	1602	6	2	333
जाट	3133	27	9	333
छाजियावास	1443	6	2	333
बसीरपुर	2197	25	9	360
कारिया	937	11	4	364
मुंडायन	1207	8	3	375
पल	1411	8	3	375
ताजीपुर	2330	26	10	385
तलोट	1933	18	7	389
झाड़ली	1709	18	7	389
उन्हाणी	2090	15	6	400
जैणपुर	993	5	2	400
ढाणी पोसवाल	237	5	2	400
ढाणी मालियान	444	5	2	400
पायगा	1299	10	4	400

2nd MILE STONE, NH-148B
Narnaul - Mahendergarh Road

SURAJ SCHOOL NARNAUL

Urgently REQUIRES

ADMIN	Vice Principal, Academic Co-ordinator
PGT	English, Music, Computer Science
TGT	English, Social Science, French Language
PRT	Mother Teacher, Dance Teacher
OTHERS	Discipline In-charge, Sports Coaches

Walk in Interview

Come with resume, a set of photocopy of academic records and recent PP size photographs on

Sunday, 6th April 2025

Selection Process : Written Test + Interview **TIME : 10:00 AM to 02:00 PM**

Email id : narnaul@surajschool.com | Tel : 9053539071

(स्वास्थ्य विभाग के यह लिंग अनुपात डेटा कई स्रोतों के माध्यम से सुविधा से प्राप्त डेटा के आधार पर है। किसी भी स्तर पर डेटा का उपयोग करने से पहले मिनना की आवश्यकता है।)

इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिजाइड 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

गर्भवती 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-ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजिस्ट, 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 कैफ़ीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भवती मां 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 सकते हैं।
बदलावों का रखें ध्यान: गर्भवती मां के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. रुचिका शर्मा बताती हैं, 'गर्भवती मां के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अक्सर 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। गर्भवती मां 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 फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें निर्धारित 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 बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. मीनाक्षी बंसल कहती हैं, 'गर्भवती मां 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। गर्भवती 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 बताना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * प्रस्तुति: सेहत फीचर्स



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। गर्भवती 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 बताना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

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 मेंटन 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 पहरो-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 नावाक़िफ 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 फ्लूइड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटन 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 है 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-नींबू पानी: गुनगुने पानी में आधा नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।
क्या है फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नींबू 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 मेंटन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं।
क्या है 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, इम्युनिटी 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 है 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 है 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।
► 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 नाष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
► हमारी वासनाली (इन्डोफेजल) 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 ग्लोमरुली में सूजन आ सकती है।
► कैफ़ीन युक्त पेय (कोफ़ी, चाय, सोडा) में कैफ़ीन और थियोबोमाइन उरोजक तत्व



► 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 नाष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
► हमारी वासनाली (इन्डोफेजल) 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 ग्लोमरुली में सूजन आ सकती है।
► कैफ़ीन युक्त पेय (कोफ़ी, चाय, सोडा) में कैफ़ीन और थियोबोमाइन उरोजक तत्व

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



सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं।
क्या है 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 है 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।
► 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 नाष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
► हमारी वासनाली (इन्डोफेजल) 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 ग्लोमरुली में सूजन आ सकती है।
► कैफ़ीन युक्त पेय (कोफ़ी, चाय, सोडा) में कैफ़ीन और थियोबोमाइन उरोजक तत्व

► 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 नाष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
► हमारी वासनाली (इन्डोफेजल) 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 ग्लोमरुली में सूजन आ सकती है।
► कैफ़ीन युक्त पेय (कोफ़ी, चाय, सोडा) में कैफ़ीन और थियोबोमाइन उरोजक तत्व

इन बातों का रखें ध्यान



अत्यधिक मीठे पेय (चीनी युक्त जूस, एनर्जी ड्रिंक्स) पानी भी हानिकारक होते हैं। इनसे ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव आ सकता है। हार्ड लेवल के प्रोटीन से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और ब्लड प्रेशर बढ़ने से हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
► जल्द से जल्द हर्बल ड्रिंक्स में न लें, क्योंकि कुछ जड़ी-बूटियों का अधिक सेवन नुकसानदायक हो सकता है।
काडिओवैस्क्यूलर, ब्रेन स्ट्रोक या लॉन्ग फैलियर का खतरा रहता है।

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 सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन 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। *

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन 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। *

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन 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। *

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन 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। *

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के सोने पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।
क्या है फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटन 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। *

हर्बल जोन / रेखा देशराज

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 इम्युनिटी ठंड के हिस्से 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 कोन्वेल्युलस तुरिकाउलिस है। यह एक पादप है। चूँकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी



तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पी 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। चूँकि 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 में भी लाभकारी है। शंखपुष्पी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के अलावा मानसिक रोगों को दूर करने वाली, स्मृति बढ़ाने वाली, चेहरे में कालिं 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 सिर 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। *

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

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूँ। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता हूँ और सुनता हूँ। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूँ और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूँ। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूँ। फिटनेस सिर्फ एक रूटीन 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 बाँड़ी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

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

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस मेरे लिए उतनी ही जरूरी है जितनी फिजिकल फिटनेस। इसके लिए मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करता हूँ। पॉजिटिव और मोटिवेशनल कंटेंट पढ़ता हूँ और सुनता हूँ। नेचर के करीब कुछ समय बिताता हूँ और परिवार के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड करता हूँ। जरूरत पड़ने पर सोशल मीडिया से ब्रेक लेता हूँ। फिटनेस सिर्फ एक रूटीन 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 बाँड़ी और माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा

कंसल्टेंट डाइटिशियन, गोंडा

उग्र 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 न्यूरोन्स 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 सीनेज की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सिडेटिव 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 ऑक्सिडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने में सहायक 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, छोल, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर

माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

माइंड दोनों का ख्याल रखना चाहिए, क्योंकि जब आप खुद को सबसे अच्छा महसूस कराते हैं, तभी आप अपनी बेस्ट परफॉर्मंस दे सकते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

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



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 कर्क्यूमिन 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 ब्रोकोली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-केरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

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 कर्क्यूमिन 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 ब्रोकोली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-केरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

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 कर्क्यूमिन 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 ब्रोकोली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-केरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। *

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 कर्क्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है।
ओल्ड एजर्स: बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने

खबर संक्षेप

गहने और नकदी लेकर पत्नी लापता, केस दर्ज
लोहाहू। 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 नहीं 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 में रखी हुई नकदी और जेवरात भी गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज करके कार्रवाई शुरू कर दी है।

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 ड्रेट से पास लडक्रे व लडुकियां भाग ले सकते हैं। मेले में ऑटोवीर प्राइवेट लिमिटेड रोहताक व चौधरी बंसीलाल यूनिवर्सिटी प्रेम नगर भिवानी के प्रतिनिधियों द्वारा विद्यार्थियों का अप्रेंटिस व प्लेसमेंट हेतु चयन किया जाएगा। आईटीआई पास विद्यार्थी को 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 सुचारु 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 बार एसोसिएशन के नवनियुक्त प्रधान संदीप तंवर का अभिर्नदन करते प्राचार्य डॉ. डीपी कौशिक।

17 अक्टूबर 2024 को जारी की गई थी लिस्ट

हरिभूमि न्यूज़

एचएसएससी द्वारा 17 अक्टूबर 2024 को जारी की गयी गुप डी लिस्ट में चयनित स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग, गुप डी वेंटिंग रिजल्ट जारी करने की मांग को लेकर युवा दिल्ली से चंडीगढ़ की साइकिल यात्रा प्रारंभ कर चुके हैं, ये यात्रा अपना सफर तय करके पंचकुला एचएसएससी पहुंचेगी और स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग व गुप डी वेंटिंग 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, स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित उम्मीदवार व

जिला शिक्षा अधिकारी के समक्ष लगाई समस्याओं के समाधान की गुहार समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर डीईओ कार्यालय पहुंचे शारीरिक शिक्षक

हरिभूमि न्यूज़

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 पिकू 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 हैं, लेकिन सरकार द्वारा उनकी समस्याओं का समाधान करने में आनाकानी की जा रही है, जिसका सीधे रूप से दुःखभाव 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।

विद्यार्थियों के मविष्य पर पड़ रहा शारीरिक शिक्षकों को आने वाली समस्याओं का असर : सत्यवान ये रहे मौजूद

- 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।

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

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के कर्मचारी संगठन-1016 संबद्ध सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा द्वारा बुधवार को शिक्षा बोर्ड कैम्पस 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 उच 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 किस्त जारी की गई है, जो कि महंगाई को देखते हुए कर्मचारियों के साथ भद्रा 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 चेतावनी देते हुए कहा कि यदि सरकार प्रदेश के राजकीय विद्यालयों को सौबीएसई से संबद्ध किए जाने के निर्णय को वापिस नहीं लेती है तो बोर्ड के तमाम कर्मचारी 20 मई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बंद-चढ़कर भाग लेंगे।



भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ संबद्धि ऑल हरियाणा पॉवर कांफिडेंस वरकरज यूनिजियन हेड ऑफिस हिस्सार सर्कल भिवानी के तमात सब युनिटों 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 भद्रा मजाक बताया। इस मौके पर भिवानी सर्कल सचिव अशोक गोयतल व राज्य उपप्रधान लोकेश ने कहा कि सरकार अपने कर्मचारियों के साथ ऐसा न करें। उन्होंने कहा कि हरियाणा 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 जाँब गारंटी दे रही है। एक मंत्री तो शायराना अंदाज में कहते हैं कि हटाना था 5 साल से कम के कर्मचारियों को, हम मंत्री को सोच की भी घोर निंदा करते हैं। 25 मई को तमाम केंद्र व राज्य के कर्मचारी हड़ताल पर जाएंगे।

बिजली युनिट में 20 पैसे की बढ़ोतरी से आमजन पर पड़ेगी महंगाई की मार : लोकेश

भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ संबद्धि ऑल हरियाणा पॉवर कांफिडेंस वरकरज यूनिजियन हेड ऑफिस हिस्सार सर्कल भिवानी के तमात सब युनिटों 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 भद्रा मजाक बताया। इस मौके पर भिवानी सर्कल सचिव अशोक गोयतल व राज्य उपप्रधान लोकेश ने कहा कि सरकार अपने कर्मचारियों के साथ ऐसा न करें। उन्होंने कहा कि हरियाणा 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 जाँब गारंटी दे रही है। एक मंत्री तो शायराना अंदाज में कहते हैं कि हटाना था 5 साल से कम के कर्मचारियों को, हम मंत्री को सोच की भी घोर निंदा करते हैं। 25 मई को तमाम केंद्र व राज्य के कर्मचारी हड़ताल पर जाएंगे।



भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ संबद्धि ऑल हरियाणा पॉवर कांफिडेंस वरकरज यूनिजियन हेड ऑफिस हिस्सार सर्कल भिवानी के तमात सब युनिटों 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 भद्रा मजाक बताया। इस मौके पर भिवानी सर्कल सचिव अशोक गोयतल व राज्य उपप्रधान लोकेश ने कहा कि सरकार अपने कर्मचारियों के साथ ऐसा न करें। उन्होंने कहा कि हरियाणा 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 जाँब गारंटी दे रही है। एक मंत्री तो शायराना अंदाज में कहते हैं कि हटाना था 5 साल से कम के कर्मचारियों को, हम मंत्री को सोच की भी घोर निंदा करते हैं। 25 मई को तमाम केंद्र व राज्य के कर्मचारी हड़ताल पर जाएंगे।

आठवें वेतन आयोग का मामला एसकेएस ने कई विभागों में द्वार सभा कर केंद्र और राज्य सरकार की नीतियों की पोल खोली

मांगों को लेकर नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज़

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा संबद्ध 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, रोडवेज, 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 रोड स्थित बीएंडआर ऑफिस में कर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि शुक्रवार को केंद्र सरकार द्वारा दो प्रतिशत महंगाई भत्ते की किस्त जारी की गई है, जो कर्मियों के साथ भद्रा मजाक है। इसके अतिरिक्त 31 दिसंबर 2025 तक रिटायर होने वाले कर्मियों व पेंशनर्ज को छठे 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 रोहताक में राज्य कार्यकारिणी की मीटिंग करने का फैसला लिया है। इस अवसर पर विमला, मोनिका, कमलेश, नेहा, सुखदेव, शमशेर, सोमवीर, दिनेश, मुकेश, विनोद, सुमित, धर्मेंद्र, दीपक, हंसराज, जोगेंद्र, अमरदीप, आदि मौजूद रहे।

दो प्रतिशत महंगाई भत्ते की किस्त को मजाक बताया



भिवानी। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी।

कर्मचारी संघ हरियाणा संबद्ध 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, रोडवेज, बिजली, सिंचाई विभाग में द्वार सभाएं कर केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों की पोल खोली।

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 संबद्धित 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

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 संबद्धित 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

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 संबद्धित 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

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 संदीप तंवर व सचिव विनोद भारद्वाज को विशेष रूप से सम्मानित किया।

समारोह टीआईटी चमा विद्यालय के प्राचार्य डॉ. डीपी कौशिक और स्टाफ विरेन्द्रपाल 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 गर्व की बात है कि उसने पूर्व छात्र इतने प्रतिष्ठित पदों पर कार्यरत हैं।

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 गर्व की बात है कि उसने पूर्व छात्र इतने प्रतिष्ठित पदों पर कार्यरत हैं।

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

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



भिवानी। साइकिल यात्रा में शामिल युवा शक्ति।

गुप डी वेंटिंग रिजल्ट का इंतजार करने वाले युवा शामिल रहे। गुप डी अभ्यर्थियों ने बताया कि 17 अक्टूबर 2024 को जारी गुप डी की लिस्ट में चयनित 66 स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के उम्मीदवार छह माह से ज्वाइनिंग का इंतजार कर रहे हैं, जिन्हें किसी प्रकार की कोई सूचना नहीं है कि कब ज्वाइनिंग होगी और वेरिफिकेशन हो चुकी या नहीं। इसके साथ ही गुप डी वेंटिंग 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 है और सरकार व एचएसएससी की तरफ से कोरे आश्वासन मिल रहे हैं। गौरतलब है कि गुप डी के अंतर्गत लगभग 17 हजार पदों का परिणाम विभिन्न चरणों में घोषित किया था, लेकिन सरकार ने गुप सी की भर्तियों का परिणाम जारी किया तो वहीं अभ्यर्थी गुप डी की नौकरी से रिजाइन देकर गुप 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 गुप सी के पदों का परिणाम जारी किया जाएगा। इसके बाद एचएसएससी के पूर्व चेयरमैन भोपाल सिंह खदरी ने घोषणा की कि हमें गुप डी का परिणाम जारी करना पड़ रहा है।



भिवानी। साइकिल यात्रा में शामिल युवा शक्ति।

गुप डी के तहत ज्वाइनिंग और वेंटिंग लिस्ट जारी करने की मांग वरतान चयनित हिममत सिंह ने भी प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से घोषणा की थी कि हम गुप डी की वेंटिंग लिस्ट जनवरी के दूसरे या तीसरे सप्ताह तक जारी कर देंगे, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हो पाया है। न तो स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित 66 उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग मिली और न ही गुप डी की वेंटिंग लिस्ट जारी हुई। अभ्यर्थियों ने निराश होकर दिल्ली से चंडीगढ़ की साइकिल यात्रा शुरू की है, जो 30 मार्च से शुरू होकर बहादुरगढ़, रोहताक, पानीपत, करनाल, कुरुक्षेत्र, अंबाला और पंचकुला पहुंचेगी। साइकिल यात्रा पर जा रहे आदिवासी युवा ने बताया कि वे स्पॉट्स कैटेगरी (ईएसपी) के चयनित 66 उम्मीदवारों को ज्वाइनिंग गुप डी वेंटिंग रिजल्ट, हरियाणा पुलिस 5600, गैड कंट नॉटिफिकेशन की मुख्य मांगों के साथ साइकिल यात्रा पर निकले हैं।

हरिभूमि न्यूज़



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

रिटायर कर्मचारी संघ ने सरकार की नीतियों के खिलाफ जताया रोष

हरिभूमि न्यूज़

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 में 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 राजवीर कादयान व जिला वित्त सचिव चंद्रभान नाहडिया 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 चलावनी दी गई कि यदि सरकार ने रिटायर कर्मचारियों के हितों से अनदेखी बंद नहीं की तो वे सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन छेड़ने पर मजबूर होंगे। राज्य महासचिव रत्न जिंदल ने बताया कि मीटिंग में ब्लॉक भिवानी में पंदाधिकारियों के रिक्त पद भरने, सदस्यता अभियान चलाने, वित्त विधेयक पेंशन संहिता बिल बारे, एस्केएस 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 फतेह सिंह व भिवानी ब्लॉक महासचिव दिलबाग जांगड़ा ने कहा कि सरकार द्वारा लोकसभा में पवारित किए गए एन बिल के अनुसार अब रिटायर कर्मचारी को 8वें वेतन आयोग का लाभ नहीं मिलेगा, जो कि रिटायर कर्मचारियों के हितों पर कुगराघात है। कर्मचारियों को 2 प्रतिशत महंगाई भत्ता देना सरकार का कर्मचारियों के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया दर्शाता है, जबकि उन्हें 6 प्रतिशत महंगाई भत्ता दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि रिटायर कर्मचारियों पर भी महंगाई की मार पड़ती है। ऐसे में उन्हें पेंशन व वेतनमान वृद्धि की अधिक जरूरत है।

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

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 में 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 राजवीर कादयान व जिला वित्त सचिव चंद्रभान नाहडिया 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 चलावनी दी गई कि यदि सरकार ने रिटायर कर्मचारियों के हितों से अनदेखी बंद नहीं की तो वे सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन छेड़ने पर मजबूर होंगे। राज्य महासचिव रत्न जिंदल ने बताया कि मीटिंग में ब्लॉक भिवानी में पंदाधिकारियों के रिक्त पद भरने, सदस्यता अभियान चलाने, वित्त विधेयक पेंशन संहिता बिल बारे, एस्केएस 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 फतेह सिंह व भिवानी ब्लॉक महासचिव दिलबाग जांगड़ा ने कहा कि सरकार द्वारा लोकसभा में पवारित किए गए एन बिल के अनुसार अब रिटायर कर्मचारी को 8वें वेतन आयोग का लाभ नहीं मिलेगा, जो कि रिटायर कर्मचारियों के हितों पर कुगराघात है। कर्मचारियों को 2 प्रतिशत महंगाई भत्ता देना सरकार का कर्मचारियों के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया दर्शाता है, जबकि उन्हें 6 प्रतिशत महंगाई भत्ता दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि रिटायर कर्मचारियों पर भी महंगाई की मार पड़ती है। ऐसे में उन्हें पेंशन व वेतनमान वृद्धि की अधिक जरूरत है।

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 में 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 राजवीर कादयान व जिला वित्त सचिव चंद्रभान नाहडिया 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 चलावनी दी गई कि यदि सरकार ने रिटायर कर्मचारियों के हितों से अनदेखी बंद नहीं की तो वे सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन छेड़ने पर मजबूर होंगे। राज्य महासचिव रत्न जिंदल ने बताया कि मीटिंग में ब्लॉक भिवानी में पंदाधिकारियों के रिक्त पद भरने, सदस्यता अभियान चलाने, वित्त विधेयक पेंशन संहिता बिल बारे, एस्केएस 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 फतेह सिंह व भिवानी ब्लॉक महासचिव दिलबाग जांगड़ा ने कहा कि सरकार द्वारा लोकसभा में पवारित किए गए एन बिल के अनुसार अब रिटायर कर्मचारी को 8वें वेतन आयोग का लाभ नहीं मिलेगा, जो कि रिटायर कर्मचारियों के हितों पर कुगराघात है। कर्मचारियों को 2 प्रतिशत महंगाई भत्ता देना सरकार का कर्मचारियों के प्रति भेदभाव पूर्ण रवैया दर्शाता है, जबकि उन्हें 6 प्रतिशत महंगाई भत्ता दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि रिटायर कर्मचारियों पर भी महंगाई की मार पड़ती है। ऐसे में उन्हें पेंशन व वेतनमान वृद्धि की अधिक जरूरत है।

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

हरिभूमि न्यूज़

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 संबद्धित 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

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 संबद्धित 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



महेंद्रगढ़। कॉलोनी में हवन करते हुए।

सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा सम्पन्न

महेंद्रगढ़। दीवान कॉलोनी स्थित श्रीराम कॉलेज ऑफ एजुकेशन में श्री राधाबल्लभ सेवा परिवार समिति के तत्वावधान में चल रही सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा का समापन समारोह हवन-पूजन व गुरु पूजा से मनाया गया। कथाव्यास योगेश महाराज के सानिध्य में करवाए गए इस हवन-पूजन के यजमान श्रीराम कॉलेज ऑफ एजुकेशन संचालक व कथा प्रबंधक डॉ. सुकेश दीवान, बबौता दीवान, मनीष दीवान व स्वाति दीवान रहे, जबकि हवन पूजन व गुरु पूजा का कार्य आचार्य त्रिलोक शर्मा ने विधिवत मंत्रोच्चारण से करवाया। इस मौके पर नया प्रधान रमेश सैनी, पूर्व नया प्रधान शकुंतला मित्तल, धनश्याम गुप्ता, कमलेश अग्रवाल, मखन लाल, नरेश दीवान, राजेश दीवान, प्रवक्ता अमरसिंह सोनी, धनपति देवी, किरण देवी, अमरजीत अरोड़ा, बाबूलाल शर्मा, सुभाष झुंझिया, प्रवीण दीवान, धर्मवीर चिकना, गोविंद शर्मा, ओमप्रकाश शाही, लक्ष्मीकांत शर्मा, कुलदीप शाही, देवेश पचौरी, अमित शर्मा, राकेश, रीना झुंझिया, कविता शर्मा, मंजू शर्मा, रेनु दीवान, अंजू अग्रवाल बचीनी, गीतिका अग्रवाल बचीनी, सुनीता जांगिड़ आदि मौजूद थे।

सौजेस पवन कुमार ने किया जेल का निरीक्षण। भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चलिशा के निदेशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सौजेस पवन कुमार ने जेल कारागार का निरीक्षण किया। जिला निरीक्षण विशेष रूप से जेल में कैदियों की सुविधाओं और कानूनी सहायता को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से किया गया।

हरिभूमि न्यूज़

खबर संक्षेप

7 को नांगल सोडा आएंगे लखबीर सिंह लक्खा

नारनौल। नांगल चौधरी क्षेत्र के गांव नांगल सोडा में स्थित मां अन्नपूर्णा नाम कोट धाम में छह अप्रैल को सुबह सवा 11 बजे स्व. गुरु 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।

माजपा जिला संयोजक बने अमित मिश्रा

महेन्द्रगढ़। 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। महेन्द्रगढ़ 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, पूर्णचंद्र 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 इस 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 करावाए जाएंगे। एकेडमी के संचालक यादवेंद्र सिंह एडवोकेट ने देते हुए बताया कि कबड्डी दो वर्गों अंडर 20 व अंडर 16 आयुवर्ग में करावाई जाएगी। विजेताओं को 5100, 3100, 2100 व 1100 रुपये के चार चार पुरस्कार दिए जाएंगे। कुश्तियों 100 रुपये से 5100 रुपये तक की करावाई जाएगी। इसके अलावा लम्बी कूदए ऊंची कूद व गोला फेंक प्रतियोगिताएं भी करावाई 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

महेन्द्रगढ़। 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, नुककड नाटक और लीक-ए-थॉन आयोजित की गई। जिसमें विद्यार्थियों ने छात्रावासों में जाकर जल रिसाव के स्रोतों की पहचान और विश्लेषण किया। आयोजन में एनआईटी कुरुक्षेत्र के पूर्व निदेशक डॉ. राजीव गुप्ता, संयुक्त राष्ट्र के वैज्ञानिक इंजीनियर मेगिमाकू विभिन्न पहलुओं पर अपने विचार साझा किए।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

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

खास बाते
पुलिस हाउसिंग कॉरपोरेशन करीब छह करोड़ रुपये खर्च कर बना रही है प्लैट, किराये पर रहने वाले पुलिसकर्मियों को मिलेगा लाभ



महेन्द्रगढ़। पुलिस लाइन में बनकर तैयार हुई बिल्डिंग।



महेन्द्रगढ़। पुलिस लाइन में अंतिम चरण में काम करते मिस्री।

टाइप दो में 24 प्लैट 216 बाई 22 फुट एरिया में बनाया जाएगा, जिसका 98 प्रतिशत कार्य पूरा किया जा चुका है। इसके अलावा छत, प्लास्टर, टाइल व पेंट का कार्य पूरा हो चुका है तथा टाइप तीन में 12 प्लैट 108 बाई 24 फुट एरिया में बनाए गए हैं। इसमें पलस्टर, टाइल व पेंट, जंगले-खिड़की व दरवाजे का काम पूरा किया जा चुका है। पानी, सीवरज, बिजली कनेक्शन भी हो रहे 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 झुजूर 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 इयूटी मैजिस्ट्रेट की मौजूदगी में फायर ब्रिगेड, पेंडुलेंस 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 झुजूर 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



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।



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।



फोटो: हरिभूमि

112 डायल कर बुलाई पुलिस

बुधवार सुबह करीब साढ़े 10 बजे बीडीपीओ नवदीप पूरे दस्ते के साथ मोड़ी स्थित मौके पर पहुंचे, तो आरोपित पवन कुमार ने उन पर जबरदस्ती करने का आरोप लगाया तथा 112 नंबर 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 कोशिश 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 उपस्थिति में बुधवार को खाली कर पंचायत के सुपुर्द कर दिया गया है। यहां पर ई लाइब्रेरी व ओपन जिम खोला जाएगा। जिसका वामांगों को लाभ मिलेगा। फिलहाल पंचायत व पवन कुमार की ओर से गेट पर दो ताले लगाए गए हैं।

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 एक भूमि की चारदीवारी व उसमें बने आठ कमरे सहित बरामदे, पानी की टंकी व टॉयलेट पर कब्जा कर कुछ व्यक्तियों को अनाथ

ओर से सत्य भारती नामक प्राइमरी स्कूल का संचालन शिक्षा सत्र 2006-07 में किया था।



जियो फेंस बेड्स अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष
नारनौल। एनएचएम कर्मचारियों ने जियो फेंस बेड्स अटेंडेंस एप्प लागू करने पर रोष जताया। जिसकी लेकर बुधवार को एनएचएम कर्मचारियों ने सीएमओ डा. अशोक कुमार को ज्ञापन सौंपा। जिसमें कहा कि केवल एनएचएम कर्मचारियों पर जियो फेंस बेड्स अटेंडेंस एप्प लागू करना उचित नहीं है। युनिवर्सिटी जिला अध्यक्ष डा. पुणेन्द्र ने बताया कि स्थिति सज्जन कार्यालय आदेश क्रमांक 08-47 दिनांक 02.20.2025 के अनुसार मिशन निदेशक (एनएचएम) हरियाणा पंचकुला के पत्र क्रमांक 5719-5800 दिनांक 31.03.2025 का हवाला देते हुए केवल जिले में कार्यरत एनएचएम कर्मचारियों को जियो फेंस बेड्स अटेंडेंस एप्प पर हाजिरी लगाने के आदेश जारी किए गए हैं।

राव तुलाराम की शहादत संपूर्ण राष्ट्र की धरोहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

शहीद राव तुलाराम के स्मारक स्थल के सौंदर्यीकरण पर भाजपा के कैबिनेट 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



मंजू चौधरी विधायक।

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



अंजलि।



नेहा।

चिनारिया में दो दिवसीय मेला 5 से

नारनौल। गांव चिनारिया (चंद नगर) में पांच व छह अप्रैल को श्री श्री 1008 बाबा सीतारथ जी का विशाल मेला आयोजित किया जाएगा। सीतारथ आश्रम पर लालनखा की अध्यक्षता में यह मेला लगेगा। मेले में कबड्डी व बाबा सीतारथ की बरसी पर मंडार का आयोजन भी होगा। कार्यक्रम के मुताबिक पांच अप्रैल को हरियाणा स्ट्राल्ड पुरुष वर्ग में कबड्डी प्रतियोगिता होगी। इसमें 51 हजार प्रथम को व द्वितीय को 31 हजार की राशि दी जाएगी।

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

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 महेंद्र 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



नव नियुक्त शाखा अध्यक्ष कवींद्र देवा।

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 समन्वयक जितेन्द्र भारद्वाज, ओमप्रकाश अरोड़ा, अश्वनी कटारिया, हितेन्द्र बौहरा, सूरभ कुलश्रेष्ठ, नरोत्तम सोनी, संजय शर्मा, प्रदीप यादव, संजय गर्ग, कुलभूषण आदि मौजूद रहे।

कांटेक्टर अलांटी को ही चेक कराएंगे

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

आवास के सामने ही बनेगा हरा मरा पार्क

पुलिस कर्मियों के लिए दो बीघरके प्लैट्स वाले आवास बनाए गए हैं। 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 उपयोग कर सकेंगे। पुलिस कर्मियों के लिए प्लैट में दो बेडरूम स्टाइडिंग दरवाजे, अलमारी और प्लश दरवाजों के साथ आधुनिक डिजाइनिंग बनाए गए हैं। रसोई उपारी और बिजली अलमारी, संगमरमर के फर्श व बेहतर वेंटिलेशन के साथ बनाई गई हैं। इसके अलावा प्लैट में अटैचड बाथरूम भी होंगे, जिसमें एंटी-स्किड प्लैटर टाइल्स व आधुनिक फिटिंग्स दी गई 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 वाली गोथाला थाना पुनहाना जिला मेवात के रूप में हुई। आरोपित ने कॉल पर खुद को शिकायतकर्ता का जानकर 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 ठगों 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 गिरफ्तार में आरोपित।



महेन्द्रगढ़। ज्ञापन सौंपते हुए कर्मचारी नेता। फोटो: हरिभूमि

सरकार की गलत नीतियों के खिलाफ लामबंद हुए कर्मी

महेन्द्रगढ़। जिले की बोर्ड कार्यालय में बुधवार को एचएचपीसीडीएचयू युनिवर्सिटी 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 महंगाई भत्ते की किरात जारी की गई है, जो कर्मचारियों के साथ एक हद्द मजबूत है। इस अवसर पर अतिरिक्त केंद्र सरकार की ओर से आठवां वेतन के आयोग गठन में देरी करना व उसके नियमों को बदलाव करना का विरोध व पुरानी पेंशन बहाली, कच्चे कर्मचारियों को पफका 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, पूर्ण संकल सचिव रामनिवास, संकल सचिव भवान दास, कैशियर रेविंद, पवन कुमार मंडोला, 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 जेएसआईसी विशेषी गार्ग व एसडीएस डा. जितेंद्र सिंह अहलवाल उपस्थित रहे। समारोह में मंजीत यादव ने प्रधान, संदीप कुमार ने उपा 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 बेच में समन्वय स्थापित करते हुए निष्ठा व मेहनत से न्यायिक कार्य करेंगी।



महेन्द्रगढ़। नए भवन का निरीक्षण करते सीएमओ अशोक कुमार।

सीएमओ ने नागरिक अस्पताल का किया निरीक्षण

महेन्द्रगढ़। सीएमओ डॉ. अशोक कुमार ने बुधवार को नागरिक अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में इमरजेंसी वार्ड, प्रसूति 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 रजिस्टर 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। इसके अलावा उन्होंने कहा कि बजट के अभाव में काम रुका हुआ है।

श्री रामलीला परिषद में संगीतमय सुंदरकांड पाठ

महेन्द्रगढ़। श्री रामलीला परिषद प्रांगण में मंगलवार शाम को संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए उपप्रधान रामदेव जांडवा ने बताया कि रामलीला परिषद के कार्यकारी प्रधान अमित मिश्रा के जन्मदिवस के अवसर पर परिषद की ओर से संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। सर्वप्रथम पंडित योगेश शर्मा ने पूजन करवाया। इसके बाद संस्था सचिव द्वीप रायवामी ने संगीत की स्वर लहरियों के साथ गणेश वंदना व सुंदरकांड पाठ प्रारंभ किया। मजनों के संपुट लगाकर सुंदरकांड पाठ की चौपाइयों का पाठ करते हुए बालाजी का सुमिरन किया गया। अंतरती के साथ सुंदरकांड पाठ का समापन हुआ। इसके बाद प्रभाव हितरित किया गया। संस्था प्रधान दिनेश बोरहा ने कहा कि जन्मदिन जैसे अवसर पर इस प्रकार के आयोजन करना बहुत सुंदर कार्य है। इस मौके पर परिषद के वरिष्ठ सदस्य रामावतार शर्मा, पूर्ण प्रधान सुधीर दीवान, संरक्षक आनंद शर्मा, प्रबंधक अतुल दीवान, सुनील यादव, अनिल सेठ, राजेश बोरहा, बसंत गोयल, सुशील शर्मा, नरेश चैयमैन, नरेश जोशी, मुकेश मेहता, अजय बचीनी आदि मौजूद रहे।