हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 मई 2024

12 श्रमिक दिवस पर जी लिट्रा वैली स्कूल ने सहयोगी कर्मचारियों को किया सम्मानित

12 जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने न्यायिक पदाधिकारियों का किया स्वागत

इस कटिंग के साथ सागर चाय 250 ग्राम का 1 रेपर नाम व पता के साथ भेजें। और हर महीने के आखिरी दिन 1 SUJATA JMG लक्की ड्रा में जीतने को सुनहरा मौका पाएं।
सागर चाय
MITTAL TRADING CO.
Jain Chowk, Bhiwani
Mob: 92152-43212

प्रथम रेंडेमाइजेशन के आधार पर विधानसभा क्षेत्रों में भेजी ईवीएम: डीसी

25 अप्रैल को डीसी नरेश नरवाल की मौजूदगी में किया गया था ईवीएम का प्रथम रेंडेमाइजेशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी नरेश नरवाल ने कहा कि लोकसभा चुनाव को जिला में निष्पक्षए पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न करवाने के लिए जिला में सभी तैयारियां की हुई हैं। इसी कड़ी में 25 अप्रैल को राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों की मौजूदगी में जिला के प्रत्येक विधानसभा के लिए ईवीएम का प्रथम रेंडेमाईजेशन किया गया था। प्रथम रेंडेमाईजेशन के आधार पर विधानसभा.वाईज ईवीएम राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों व पुलिस की मौजूदगी में ईवीएम मशीनें संबंधित नोडल अधिकारियों को सौप दी गई हैं।

जिला निर्वाचन अधिकारी नरवाल ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग एवं मुख्य निर्वाचन अधिकारी हरियाणा के निर्देशानुसार प्रथम रेंडेमाईजेशन किया गया था। रेंडेमाईजेशन के हिसाब से सहायक रिटनिंग अधिकारी 58.तोशाम विधान सभा सैगमैन्ट एवं उपमण्डल अधिकारी ना. तोशाम को ईवीएम सौप दी गई हैं। उन्होंने बताया कि तोशाम विधानसभा को अलॉट हुई 279 बीयू, 279 सीयू और 302 वीण्वीण्पैट सौप दी गई है। इसी प्रकार से सहायक रिटनिंग अधिकारी 54.लोहारू विधान सभा सैगमेन्ट एवं उपमण्डल अधिकारी ना लोहारू को अलॉट हुई 276 बीयू, 276 सीयू और 299 वीवी पैट सौप दी गई हैं। उन्होंने बताया कि सहायक रिटनिंग अधिकारी, 57.भिवानी विधान सभा सैगमैन्ट एवं उपमण्डल अधिकारी ना भिवानी द्वारा विधान सभा सैगमैन्टस में अलॉट हुई 264 बीयू 264 सीयू और 286 वीवी पैट सौप दी गई हैं। उन्होंने बताया कि सहायक रिटनिंग अधिकारी 59.बवानी खेड़ा अजा विधान सभा सैगमैन्ट एवं अतिरिक्त उपायुक्त, भिवानी को विधान सभा सैगमैन्टस में अलॉट हुई 274 बीयू 274 सीयू और 297 वीवीपैट सौप दी गई हैं।

मशीनों की छंटनी कर विधानसभा.वाईज वितरण किया

डीसी ने बताया कि प्रथम रेंडेमाईजेशन की सूची के हिसाब से पुलिस बल व राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों की मौजूदगी में ईवीएम वेयर हाउस की वीडियोग्राफी करवाकर मशीनों की छंटनी कर विधानसभा.वाईज वितरण कर दी है। उन्होंने बताया कि जिला में मतदान के लिए 912 पोलिंग बूथ बनाए गए हैं। इनमें 54.लोहारू विधानसभा क्षेत्र में 230 बूथ, 57.भिवानी विधानसभा क्षेत्र में 220 बूथ, 58.तोशाम विधानसभा क्षेत्र में 233 बूथ तथा 59. बवानीखेड़ा.एससी विधानसभा क्षेत्र में 229 बूथ बनाए गए हैं। उन्होंने बताया कि कुल 4402 इवीएम मशीने हैं, जिनमें 1914 बैलेट यूनिट, 1196 कंट्रोल यूनिट तथा 1292 वीवीपैट हैं, जिनका रेंडेमाइजेशन विधानसभा वाईज हुआ है। दूसरे रेंडेमाइजेशन में इन मशीनों को बूथ वाइज आवंटित किया जाएगा, भिवानी.महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र के आरओ के स्तर पर किया जाएगा।

रोड शो व रैलियों में आयोग के निर्देशों की पालना जरूरी

चरखी दादरी। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा है कि लोकसभा आम चुनाव की नामांकन प्रक्त्रिया आरंभ होने के साथ ही चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों व राजनीतिक पार्टियों को चुनाव प्रचार के समय रोड शो और रैलियों के लिए चुनाव आयोग द्वारा जारी दिशा.निर्देशों की पालना करनी होगी। उन्होंने बताया कि चुनाव प्रचार के लिए दोपहिया वाहनों का उपयोग यातायात नियमों के अनुसार ही करना होगा। सुरक्षा वाहन को छोड़कर 10 से 'यादा वाहनों के काफिले के चलने की अनुमति नहीं होगी। रोड शो के समय आधी सड़क पर आवाजाही की अनुमति होगी। रोड शो में पशुओं व बच्चों को शामिल करने पर पूर्ण रूप से प्रतिबंध होगा। इस दौरान पटाखे फोड़ने व हथियार लेकर चलने पर भी प्रतिबंध रहेगा। चुनाव प्रचार के दौरान सार्वजनिक मंचों पर या वाहनों पर लगाए गए लाउडस्पीकरों के प्रयोग पर रात 10 से प्रातरू 6 बजे तक प्रतिबंध रहेगा।

खबर संक्षेप

बिजली पेंशनर्ज वेलफेयर एसोसिएशन की बैठक कल

भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनर्ज वेलफेयर एसोसिएशन जिला इकाई भिवानी की मासिक बैठक तीन मई शुक्रवार को प्रातः 10 बजे एसोसिएशन के प्रधान बालमुकुंद बापोड़ा की अध्यक्षता में नेहरू पार्क में होगी।

महिला के साथ मारपीट आठ पर मुकदमा दर्ज

लोहारू। उपमंडल के गांव फरटिया भीमा में महिला के साथ मारपीट कर घायल करने और धमकी देने का मामला प्रकाश में आया है। लोहारू थाना पुलिस ने महिला की शिकायत पर तीन महिलाओं सहित आठ लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है।

संयुक्त किसान मोर्चा के संगठनों की बैठक छह को

लोहारू। भारतीय किसान यूनियन के जिला प्रधान मेवासिंह आर्य ने जारी प्रेस बयान में बताया कि आगामी छह मई को लाल बहादुर शास्त्री पार्क में संयुक्त किसान मोर्चा के सभी संगठनों की आवश्यक बैठक होगी, जिसमें लोहारू तहसील के किसान संगठनों के लोग हिस्सा लेंगे।

मजदूर दिवस पर कानूनी जागरूकता शिविर

तोशाम। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के निर्देशानुसार व सचिव एवं सीजेएम कपिल राठी व एसडीजेएम देवेंद्र योद्धा के मार्गदर्शन में बुधवार को पंचायत घर तोशाम में मजदूर दिवस पर जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया।

बीएसएम स्कूल का परिणाम रहा सराहनीय

चरखी दादरी। गांव बिगोवा में स्थित बीएसएम् वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का वार्षिक परीक्षा परिणाम प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी शानदार रहा। इसमें विज्ञानं संकाय में प्रथम स्थान कोमल पुत्री विनय ,बिगोवा निवासी ने 488/500 ,97.60 , दूसरा स्थान निक्की पुत्री सुखबीर गांव नीमली ने 476/500ए 95.20 और तीसरा स्थान ममता पुत्री जयसिंह गांव बिगोवा ने 466/50, 93.20 हासिल किया ।

केएम पब्लिक स्कूल में मनाया मजदूर दिवस

भिवानी। केएम पब्लिक स्कूल में मजदूर दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसमें भगत सिंह सदन के विद्यार्थियों ने भाग लिया। छात्रा दिशा ने अंग्रेजी कविता तथा छात्र तुषार ने केदारनाथ अग्रवाल द्वारा रचित कविता के माध्यम से श्रम का महत्व बताया।

सीटू व सकसं ने नेहरू पार्क में मनाया अन्तरराष्ट्रीय मजदूर दिवस

मजदूर-किसान, कर्मचारी और आमजन ने किया विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

सीटू व सर्व कर्मचारी संघ जिला कमेटी ने नेहरू पार्क में इक्टठा होकर अन्तरराष्ट्रीय मजदूर दिवस मनाया व शहर में प्रदर्शन कर मजदूर-किसान, कर्मचारी व जनता विरोधी भाजपा सरकार को सत्ता से बेदखल करने का संकल्प लिया। मई दिवस संकल्प सभा व प्रदर्शन की सयुक्त अध्यक्षता सीटू जिला प्रधान राममेहर सिंह व सकसं जिला प्रधान सुरजभान जटासरा ने किया। मंच संचालन सीटू जिला सचिव कामरेड अनिल, सकसं जिला सचिव सहदेव ने किया। कामरेड अनिल ने कहा कि काम के घण्टे व ट्रेड यूनियन अधिकारों के लिए 1886 में शिकागों में लाखों श्रमिकों ने प्रदर्शन किया था। प्रदर्शन में शामिल श्रमिकों पर प्रशासन ने गोलिया चलाई थी, जिसमें दर्जनों श्रमिकों की मौत हुई थी, जिसके बाद ये आन्दोलन पुरी दुनिया में फैल गया था और पूंजीवादी सरकारों को श्रमिकों के लिए आठ घंटे ड्यूटी व अन्य श्रम कानून लागू किये थे। 1923 में चेन्नई में आर सिंगार वेलू के नेतृत्व में देश में मई दिवस मनाना शुरू किया था। आज की मौजूदा सरकार ने 44 श्रम कानूनों को खत्म कर 4 लेबर कोड लागू कर दिये हैं, जिसमें पूंजीपतियों को 12 घंटे काम लेने की छूट व हड़ताल जैसी लोकतांत्रित अधिकारों को भी खत्म किया जा रहा है। देश के सार्वजनिक संस्थाओं को कोडियों के भाव पूंजीपतियों को सौंपा जा रहा है। पक्का किये जाने व पैंशन के अधिकार को भी खत्म किया जा रहा हैं।

भिवानी। शहर में विरोध प्रदर्शन करते सीटू व सर्व कर्मचारी संघ के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

मंहगाई व बेरोजगारी चरम पर पंहुची

सीटू नेता व किसान सभा के जिला उपाध्यक्ष कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि भाजपा सरकार में मंहगाई व बेरोजगारी चरम पर पंहुच गई है। भाजपा सरकार ने चुनावी बॉड के माध्यम से 8 हजार करोड़ रुपये लिए हैं, जो पूरी दुनिया का सबसे बड़ा भ्रष्टाचार हैं। सीबीआई व ईडी के माध्यम से विपक्ष को खत्म करने का षडयंत्र रचा जा रहा हैं।

इन्होंने किया संबोधित

कार्यक्रम में सकसं नेता संदीप सांगवान, सुशील आलमपुर, सीटू नेता सुशीला सरोहा, सदीक डाडम, सुखदेव पालुवास, रत्नकुमार जिन्दल, राजबाला निनान, राजबाला शर्मा, मंगतू चांग, भगवानदास रिवासा, एटक नेता फुलसिंह इंदौरा, किसान सभा नेता रामफल देशवाल, जनवादी महीला समिति नेता बिमला घणघस, सन्तोष देशवाल, मास्टर वजीर सिंह, सज्जन कमार सिंगला, हुकमकौर व भगत सिंह आदि नेताओं ने विचार रखे।

बोर्ड अध्यक्ष ने किया जिला, हिसार के अंकन केन्द्रों का औचक निरीक्षण

- वार्षिक परीक्षा-2024 की उत्तरपुस्तिकाओं का अंकन कार्य 27 अप्रैल से आरम्भ हो चुका है

हरिभूमि न्यूज, भिवानी

भिवानी। मूल्यांकन केंद्र का निरीक्षण करते हुए। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा संचालित करवाई गई सैकेण्डरी, शैक्षिक व मुक्त विद्यालय की वार्षिक परीक्षा-2024 की उत्तरपुस्तिकाओं का अंकन कार्य 27 अप्रैल से आरम्भ हो चुका है। सैकेण्डरी परीक्षा की उत्तरपुस्तिका के अंकन कार्य के लिए प्रदेशभर में 71 अंकन केन्द्र स्थापित किए गए है।

आज बोर्ड अध्यक्ष डॉ. वीपी यादव द्वारा स्वंय जिला.हिसार के गुरू नानक देव कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मॉडल टाऊन व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, पटेल नगर तथा उप.मण्डल हाँसी के मुंशीराम मेवा देवी इन्टरनैशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्थापित अंकन केन्द्रों का औचक निरीक्षण किया गया। जहां अंकन कार्य निर्बाध व सुचारू रूप से चल रहा था। उन्होंने अंकन केन्द्रों पर अंकन कार्य से सम्बन्धित सभी व्यवस्थाओं का जायजा लिया, किसी भी केन्द्र पर किसी भी प्रकार की खामी नहीं पाई गई। बोर्ड अध्यक्ष ने सभी परीक्षकों को अंकन संबंधी कार्य के लिए आवश्यक दिशा.निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि प्रत्येक अंकन केन्द्र पर एक.एक अधिकारी व कर्मचारी स्तर का ऑब्जर्वर पूरे समय के लिए नियुक्त किया हुआ है, जो अंकन कार्य की रिपोर्ट प्रतिदिन बोर्ड मुख्यालय पर स्थापित कंट्रोल रूम को भेज रहा है।

नायब तहसीलदार ने मतदान केंद्रों का किया निरीक्षण

भिवानी। लोकसभा चुनाव के दौरान मतदान प्रक्त्रिया सुचारू रखने के लिए बुधवार को नायब तहसीलदार रीतू पूनिया ने क्षेत्र के विभिन्न स्कूलों में स्थापित मतदान केन्द्रों का निरीक्षण कर सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने सम्बंधित मतदान केंद्र के बीएलओ को जरूरी निर्देश दिए। नायब तहसीलदार रीतू पूनियां ने अलखपुरा, खानक, किरावड़, गारणपुरा कलां व खुर्द, ढाणी किरावड़, तोशाम, भुरटाना,पिंजोखरा आदि गांवों का दौरा कर मतदान केंद्रों में आवश्यक सुविधाएं जांची। नायब तहसीलदार ने निरीक्षण के दौरान मतदान केंद्रों के दरवाजे, खिड़किया सहित अन्य सुविधाओं का जायजा लिया। नायब तहसीलदार रीतू पूनियां ने बताया कि मतदान केन्द्रों पर मतदाताओं व कार्यरत कर्मचारियों के लिए हर प्रकार की जरूरी सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी ताकि मतदान प्रक्त्रिया सुचारू रूप से पूर्ण हो। उन्होंने केंद्रों पर सुविधाओं की जानकारी को लेकर हर जरूरी आवश्यकता का बारीकी से निरीक्षण किया।

भिवानी.महेंद्रगढ़ से तीसरे दिन दो ने भरा नामांकन

भिवानी। भिवानी.महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से लोकसभा चुनाव लडऩे के लिए नामांकन के तीसरे दिन बुधवार को दो उम्मीदवारों ने अपना नामांकन दाखिल किया। नामांकन आगामी 6 मई तक दाखिल किया जा सकता है। आवेदन पत्र कमरा नंबर 114 प्रथम तल लघु सचिवालय नारनौल में सुबह 11रू00 से लेकर शाम 3:00 बजे तक जमा किए जा सकते हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त नरेश नरवाल ने भिवानी.महेंद्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता।

दूसरी राज्य स्तरीय मुए थाई प्रतियोगिता भिवानी में होगी : राहुल

भिवानी। बैंक कालोनी स्थित दुर्गा स्पोर्टस एकेड़मी के प्रागण में मुए थाई स्पोर्टस एसोसिएशन.हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष राहुल राणा कि अध्यक्षता में एक मिटिंग का आयोजन किया गया । यह जानकारी देते हुए प्रदेश संघ के महासचिव सोमबीर वशिष्ठ ने बताया कि 3 मई से 4 मई तक भिवानी कि राजपूत धर्मशाला के हाल में दुसरी हरियाणा राज्य स्तरीय मुए थाई प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा । जिसमें प्रदेश के सभी जिलों से लगभग 400 लड़के व लड़कियां भाग लेगीं । प्रदेशाध्यक्ष राहुल राणा ने बताया कि पहले यह प्रतियोगिता अम्बाला में आयोजित होनी थी , लेकिन किन्ही कारणों से वहां से जगह को बदल कर भिवानी करना पड़ा , राणा ने बताया कि जो खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता रहेगा वो खिलाड़ी आगामी 25 मई से 30 मई तक गुवहाटी में स्थित रानी लक्ष्मी बाई फिजिकल संस्थान में होगी । इस अवसर पर प्रदेश उपाध्यक्ष व भिवानी जिला अध्यक्ष मुकेश तवंर , जिला सचिव शुभम शर्मा , कोच बिटू सावत्रा , कोच राकेश दिसोदिया , प्रिति कनोंरीया , लक्ष्मी राठी आदि रहे।

शहर स्वच्छ बनाने में सबको करने होंगे प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

हथौड़े के एक वार से चट्टान कभी नहीं टूटती, लेकिन बार-बार प्रयास करते रहने से हथौड़े की हर मार चट्टान पर दरार जरूर डालती है। उसी प्रकार शहर को स्वच्छ बनाने एवं स्वच्छता को कायम रखने के लिए सिर्फ एक व्यक्ति के प्रयास नाकाफी है, इसके लिए प्रत्येक जन को हररोज प्रयास करने होंगे, उसके पश्चात ही आने वाली पीढ़ियां स्वच्छता के सही मायने समझ पाएगी। ये बात पार्षद अंकुर कौशिक ने बुधवार को श्रीश्याम वेस्ट मैनेजमेंट प्राईवेट लिमिटेड एवं पार्षदों द्वारा शहर में चलाए स्वच्छता के प्रति जागरूकता अभियान के दौरान कही। पार्षद अंकुर ने बताया कि नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने को श्रीश्याम वेस्ट मैनेजमेंट प्राईवेट लिमिटेड एवं पार्षदों ने संयुक्त रूप से शहर में जागरूकता अभियान चलया, जिसके तहत नागरिकों को अपने आस-पास के माहौल को साफ-सुथरा रखने, कचरा इधर-उधर फेंकने की बजाय घर के पास आने वाली कचरा गाड़ी में डालने, बच्चों को स्वच्छता का महत्व बताने के प्रति जागरूक किया। उन्होंने कहा कि किसी गली या महोल्ले में कचरा गाड़ी नहीं आती है तो वह 18002031371 पर सूचना दें सकते है। पार्षद अंकुर ने कहा कि शहर को स्वच्छ रखना सिर्फ सरकार या प्रशासन की जिम्मेदारी नहीं, प्रत्येक शहरवासी को अपनी सकारात्मक भूमिका अदा करनी होगी, तभी सही मायने में शहर को साफ-सुथरा एवं स्वच्छ बनाया जा सकता हैं।

पार्षदों एवं श्रीश्याम वेस्ट मैनेजमेंट प्राईवेट लिमिटेड ने चलाया स्वच्छता जागरूकता अभियान

चुनावी डयूटी में तैनात अधिकारी व कर्मियों को फार्म 12डी भरना जरूरी

चरखी दादरी। चुनाव में ड्यूटी पर तैनात किए गए सभी कर्मचारी व अधिकारियों को वोट डालने के लिए फार्म 12डी भरकर जमा करवाना होगा। जिला सैनिक बोर्ड कार्यालय के कमरा नंबर 4 में 3 मई तक फार्म जमा करवाया जा सकता है। इस सहायता केन्द्र से फार्म 12डी प्राप्त भी किए जा सकते हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त ने बताया कि निर्वाचन आयोग के निर्देश अनुसार डयूटी पर रहने वाले और आवश्यक सेवाओं में लगे प्रत्येक कर्मचारी को फार्म 12डी भरना अनिवार्य है। इस कार्य में वे किसी भी प्रकार की कोताही न बरते व चुनाव आयोग के निर्देशों की पालना करें। फार्म भरने के बाद जिला सैनिक बोर्ड कार्यालय के कमरा नंबर 4 में 3 मई तक जमा भी करवाना है।

लोहारू। छात्रा सुखसीमा को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य व परिजन।

बुढ़ेड़ा की सुखसीमा ने हासिल किए 479 अंक, स्टाफ ने किया सम्मानित

लोहारू। उपमंडल के गांव अमीरवास के एचआरएम स्कूल की सुखसीमा ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 12वीं की परीक्षा में विज्ञान संकाय में 500 में 479 अंक हासिल कर अव्वल स्थान हासिल किया है, जिसके लिए प्राचार्य जोगेंद्र सांगवान और स्टाफ सदस्यों ने छात्रा को मिठाई खिलाकर बधाई दी और छात्रा के उज्जवल भविष्य की कामना की। प्राचार्य जोगेंद्र सांगवान ने बताया कि 12वीं का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा है तथा सुखसीम ने प्रथम स्थान जीता। उन्होंने बताया कि छात्रा प्रीति, स्नेहा, स्वीटी, तनूजा, रवीना, अंतिम, गरिमा जाटू, लक्ष्मी, रवीना, स्नेहा, विकास, अंकित, आशीष, दीपेश, देवेन, गौतम, पंकज, प्रवेश, साहिल, विकास, विनय सहित अनेक विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान हासिल किया है।

कार्यक्रम | दो.दो क्लासों के बच्चों को पढ़ा रहा है एक टीचर

टीचर एक, तीन जगह डयूटी, कैसे होगा पूरा टारगेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

एक टीचर, तीन जगहों पर डयूटी तो कैसे कर पाएगा। यह स्थिति एक स्कूल नहीं बल्कि अधिकांश प्राइमरी स्कूलों में बनी है। टीचरों की डयूटी फैमिली आईडी, बीएलओ व प्रशिक्षण शिविरों में लगने की वजह से सरकारी स्कूलों का सारा सिस्टम गड़बड़ा गया है। शिक्षक कौन से कार्यक्रम में जाए। टीचरों की कमी के चलते अब हालात ये बने है कि एक.एक टीचर को दो.दो क्लासों को पढाना पड़ रहा है। टीचरों की कमी के चलते बच्चों की पढाई तो प्रभावित हो रही है साथ में स्कूलों में बच्चों के दाखिले भी अटक रहे है।

बताते है कि शिक्षा विभाग ने जेबीटी टीचरों को प्रशिक्षण देने का कार्य भी शुरू कर दिया है। शिक्षकों को प्रशिक्षण शिविर में बच्चों को पढ़ाने व अन्य जानकारी दी जा रही है। ताकि बेहतरीन तरीके से शिक्षा का स्तर सुधारा जा सके। इसके लिए ब्लॉक स्तर पर प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन हो रहा है। वहीं कुछ शिक्षकों की पहले से ही बीएलओ के पद पर डयूटी लगाई है। उन शिक्षकों को अपने अपने बूथों पर वोट बनाए जाने व अन्य जानकारी हासिल करने के निर्देश दिए है। इसी तरह अनेक शिक्षकों पर फैमिली आईडी का जिम्मा है। उनको हर परिवार की फैमिली आईडी में आई त्रुटियों को दूर करना पड़ रहा है। नई फैमिली आईडी भी तैयार करवाई जा रही है। जिसमें शिक्षक व्यस्त है। तीन जगहों पर शिक्षकों की डयूटी होने की वजह से बच्चों की शिक्षा प्रभावित होना लाजिमी है। क्योंकि आधे से ज्यादा शिक्षकों को इसी तरह के कार्य करने पड़ रहे है। जिसके चलते दो.दो क्लासों को इक्कठा करके एक ही शिक्षक पढा रहा है। 54 शिक्षकों को नहीं मिली है तनख्वाह बताते है कि शिक्षकों की समस्या का अंत यही नहीं हुआ। विगत में अनेक जेबीटी टीचरों को ईधर उधर किया था। शिक्षकों ने पुराने स्कूल से विदाई ली और नए स्कूल में ज्वाइन किया। पर आज तक उनका एचआरएमएस पोर्टल के ई.पोस्टिंग पर नियुक्ति नहीं मिली है। इस तरह के करीब 54 शिक्षक है। ई पोस्टिंग न मिलने की वजह से आधे टीचरों को 15 दिन का पूराने स्कूल में काम करने का वेतन और बाकी शिक्षकों को पूरे मार्च माह का वेतन नहीं मिल पाया है।

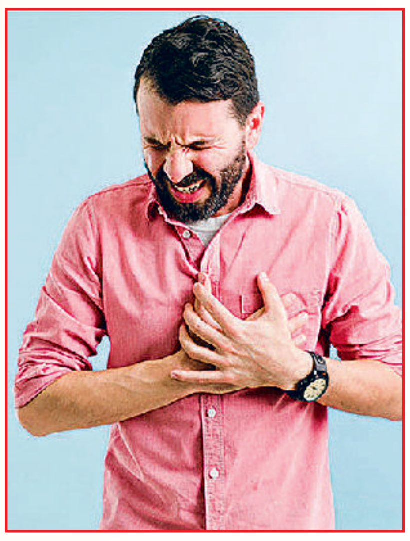
शिक्षकों से अन्य कार्य न करवाए जाएं: चाहर

हरियाणा राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह चाहर ने बताया कि शिक्षकों की स्कूलों के अलावा अन्य कई कार्यों में डयूटी लगाई जा रही है। एक शिक्षक से बीएलओ, फैमिली आईडी व प्रशिक्षण शिविर में शामिल होने के आदेश भी दिए जा रहे है। जिसकी वजह से उनका पढाई का कार्य पूरी तरह से बाधित हो रहा है। उन्होंने विभाग से शिक्षकों से केवल पढाई का ही कार्य लेने का आहवान किया। ताकि बच्चों की पढाई को सुचारू रूप से चलाया जा सके।

कब-कैसे बढ़ता है कोलेस्ट्रॉल लेवल

आजकल हृदय रोग के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं और इसके प्रमुख कारणों में से एक है कोलेस्ट्रॉल का हाई लेवल। क्यों होता है ऐसा और इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है, जानिए।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रवींद्र गुप्ता
एचओडी-इंटरनल मेडिसिन
सी. के. बिड़ला हॉस्पिटल, गुरुग्राम



अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस लोग यह तो जानते हैं कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ना हार्मफुल होता है। लेकिन यह समझना भी जरूरी है कि यह किस तरह नुकसान पहुंचाता है और इससे कैसे बचा जाए?

क्या है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल, फैट का ही एक रूप है, जो पिघले मोम की तरह चिपचिपा होता है। यह इतना ऑयली होता है कि पानी में नहीं घुल पाता। फिर लिपोप्रोटीन कणों के रूप में रक्तप्रवाह के माध्यम से शरीर के सभी अंगों तक पहुंचता है। इसे दो भागों में बांटा जाता है, एलडीएल यानी लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (बैड) और एचडीएल यानी हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन (गुड) कोलेस्ट्रॉल। गुड कोलेस्ट्रॉल, कई तरह के हॉर्मोंस के स्राव को नियंत्रित करता है। नई कोशिकाओं की दीवारों और विटामिन-डी के निर्माण में मददगार होता है। शरीर के नर्वस सिस्टम के न्यूरांस को बनाने में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुछ खास तरह के विटामिंस की पाचन क्रिया में भी यह यूजफुल होता है।

कई तरह से नुकसानदायक

जब लोग कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का जिक्र करते हैं, तो उसका मतलब सिर्फ एलडील यानी बैड कोलेस्ट्रॉल से होता है, जो हेल्थ को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। जैसे- यह ब्लड वेसेल्स की भीतरी दीवारों में चिपक कर उन्हें संकरा बना देता है, जिससे रक्त प्रवाह में रुकावट पैदा होती है, इसी वजह से हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है।

बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की वजह से आंखों तक सही ढंग से रक्त प्रवाह नहीं हो पाता है, नतीजतन नजर भी कमजोर पड़ सकती है। बैड कोलेस्ट्रॉल की अधिकता से बढ़ती उम्र में अल्जाइमर का खतरा बढ़ जाता है। यह किडनी के लिए बहुत नुकसानदेह होता है, इससे सीने में दर्द यानी एंजाइना पेन की समस्या हो सकती है, जो हृदय रोग के शुरुआती लक्षणों में से एक है। इसकी वजह से कंधे और गर्दन में दर्द हो सकता है। बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की स्थिति में हाथ, पैरों की नसों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंच नहीं पाता, जिससे शरीर के इन भागों में हमेशा दर्द और अकड़न महसूस होती है। बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने से बॉडी वेट भी बढ़ सकता है।

क्या है वजह

सैचुरेटेड और ट्रांस फैट वाले फूड्स जैसे रेड मीट, अंडे की जर्दी, तेल, मक्खन और घी का अधिक मात्रा में सेवन इस समस्या के लिए जिम्मेदार माना जाता है। शारीरिक श्रम की कमी भी इसकी बड़ी वजह है। कुछ लोगों में आनुवंशिकता के कारण भी बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की समस्या हो सकती है।

जांच-बचाव उपचार

लिपिड प्रोफाइल नामक जांच से शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल का पता लगाया जाता है। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर 130 से कम होना चाहिए, अगर किसी की हार्ट की सर्जरी हुई हो तो उसके शरीर में इसका लेवल 100 से कम होना चाहिए। अगर कोई समस्या न हो तो भी साल में एक बार कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच जरूर करवा लेनी चाहिए। इस समस्या से बचाव के लिए घी, तेल, मक्खन, मैदा, अंडे की जर्दी और बाजार में बिकने वाले जंक फूड्स से दूर रहें। रेग्युलर एक्सरसाइज और वॉकिंग करें। इन प्रयासों के बावजूद अगर शरीर में एलडीएल का स्तर कम न हो, तो दवाओं की मदद से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। *

प्रस्तुति:विनीता

हेल्थ सजेशन / शिखर चंद जैन

हंसना सिर्फ एक शारीरिक क्रिया या किसी बात-घटना की प्रतिक्रिया नहीं होता है। यह एक नेचुरल रेमिडी है, जो बिना कुछ खर्च किए आपको फिजिकली-मेंटली हेल्दी रहने में बहुत इंपॉर्टेंट रोल निभाता है। कई स्टडीज में ऐसे फैक्ट सामने आए हैं कि हेल्दी रहने में अधिक से अधिक हंसना बहुत इफेक्टिव होता है। **वर्ल्ड लाफ्टर-डे (5 मई)** के मौके पर हंसने के हेल्दी बेनिफिट्स के बारे में आप भी जानना चाहेंगे।

जी भरकर हंसिए-खिलखिलाइए रहेंगे फिजिकली-मेंटली हेल्दी

शादी विवाह हो या होली जैसे त्योहार, अप्रैल फूल का दिन हो या दोस्तों की महफिल हो, विभिन्न अवसरों पर खूब हंसी-ठहाके और मस्ती मसखरी चलती है। हंसकर हम खुद को तरोताजा महसूस करते हैं। वैज्ञानिक भी कहते हैं कि हंसने-मुस्कुराने और चुहलबाजी के हजार फायदे होते हैं। इसके लिए एक कहावत है कि साबुन जो काम हमारे शरीर की सफाई के लिए करता है, वही हंसी हमारे मन के लिए करती है। हंसने-मुस्कुराने के कई फायदे समय-समय पर बताए जाते रहे हैं। कुछ ताजा अध्ययनों के अनुसार हंसने से फर्टिलिटी की संभावना, बौद्धिक क्षमता और उम्र भी बढ़ती है।

बढ़ती है आयु

सेहत विज्ञानियों का मानना है कि हंसते-मुस्कुराते रहने से इंसान दीर्घायु होता है। हर 5 मिनट की हंसी हमारे जीवन में 5 दिनों की आयु बढ़ा सकती है। दरअसल, हंसने से तन और मन के स्वास्थ्य को कई तरह के फायदे होते हैं। ठहाके लगाने और खुलकर हंसने से रेस्पिरेटरी मसल्स फैलती हैं, जिनसे इनकी एक्सरसाइज हो जाती है। इससे चेस्ट कैविटी भी फैलती है। फेफड़ों में ज्यादा ऑक्सीजन भरती है और ज्यादा कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है। इससे हमारे लंग्स हेल्दी बनते हैं, उनकी कार्यक्षमता भी बढ़ती है। इससे हम लंबे समय तक हेल्दी रह सकते हैं।

हार्ट को रखे हेल्दी

अमेरिका स्थित कैलिफोर्निया की लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता ली बुर्के और डॉ. स्टेनले टैन ने अपने एक अध्ययन में पाया कि हंसने की प्रक्रिया से हमारे शरीर में कई तरह के रिएक्शन होते हैं। इससे एड्रेनलीन हार्मोन का स्रावण होता है, जिसे अराउजल हार्मोन कहा गया है। यह कई प्रकार के सेंसेज को जगा देता है। इससे हार्ट बीट बढ़ती है। हार्ट पर पॉजिटिव दबाव बढ़ने से यह रक्त की पंपिंग ज्यादा करता है। इससे हार्ट स्ट्रॉन्ग बनता है। इससे स्किन को भी फायदा होता है और चेहरा दमकने लगता है।

अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज

खुल कर हंसने से फिजिकल फटीग और मेंटल टेंशन से रिलीफ मिलती है और मसल्स रिलैक्स करती हैं। लाफ्टर ब्लड वेसल्स फंक्शन को इंप्रूव करके ब्लड फ्लो बढ़ाती है। इससे हार्ट अटैक और दूसरी कार्डियोवैस्कुलर समस्याओं से सुरक्षा मिलती है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि लाफ्टर एक अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज है। इससे हार्ट मसल्स की अच्छी एक्सरसाइज होती है। इससे कैलोरी भी बर्न होती है।

बढ़ती है मेंटल स्ट्रेंथ

अच्छे सेंस ऑफ ह्यूमर वाले, हंसोड़ और जिंदादिल इंसान मुसीबतों और दुख की घड़ी में भी खुद को संयत, संतुलित सक्रिय रखने में सक्षम होते हैं। ऐसे लोग मुसीबतों को सिर पर नहीं लादते। ये आमतौर पर खुश और सुकून से जीते हैं। इसकी वजह है कि हंसने से इनकी मेंटल स्ट्रेंथ बढ़ती है, ये अपने इमोशंस पर बेहतर ढंग से कंट्रोल करना जानते हैं। यही वजह है कि स्ट्रेस और टेंशन की कंडीशन में भी ये रिलैक्स रह लेते हैं।

बढ़ता है सोशल सर्किल

अपनी पुस्तक 'साइकोलॉजी ऑफ हैप्पीनेस' में लेखक और मनोविज्ञानी माइकल फोर्डिस लिखते हैं, 'हंसने वाले लोग एक संतुलित और सफल जीवन जीने में सक्षम होते हैं। इनका सोशल और बिजनेस सर्किल भी बड़ा होता है क्योंकि ये अपने हंसने-मुस्कुराने वाले स्वभाव के कारण बड़ी आसानी से लोगों को इंप्रेस कर लेते हैं और उनसे हमेशा के लिए जुड़ जाते हैं।' यानी हंसने वाले लोगों के सोशल रिलेशन अधिक आसानी से और ज्यादा बनते हैं। इसका फायदा यह होता है कि व्यक्ति कभी भी अकेलेपन, स्ट्रेस या डिप्रेशन का शिकार नहीं होता है। वह अपने मन की बातें दूसरों से शेयर करता और दूसरों की बातें सुनता भी है।

'बीएमसी कंपलीमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन' जर्नल में प्रकाशित एक शोध में बताया गया है कि हंसना एक प्रकार का गुडविल मैसेज है। हंसने का फायदा सिर्फ सेहत तक ही सीमित नहीं

बल्कि इससे आपकी पर्सनल और प्रोफेशनल इमेज पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है। हंसने मुस्कुराने वाले लोगों का सामाजिक दायरा बड़ा होता है क्योंकि ये आसानी से सबको अपना मित्र बना लेते हैं। साथ ही इस आदत का फायदा इन्हें प्रोफेशनल फ्रंट पर भी मिलता है। ये अपने जिंदादिल स्वभाव से बॉस, कुलीग्स और क्लाइंट्स सबको खुश रखते हैं, जिससे इनके काम आसानी से बन जाते हैं और तरक्की के रास्ते भी सदा खुले रहते हैं।

कहने का मतलब यही है कि हंसमुख व्यक्ति हर मायने में दूसरों से अधिक हेल्दी और हैप्पी लाइफ जीता है। *

आसान होती है प्रेगनेंसी

दक्षिण कोरिया के शोधकर्ता एच. जे. चुंग ने स्ट्रेस और एंजायटी के दौर से गुजर रही इनफर्टिलिटी की मरीजों पर लाफ्टर थेरेपी का असर जानने के लिए एक अध्ययन किया ।उन्होंने आईवीएफ ट्रीटमेंट ले रही 40 महिलाओं में से 20 को लाफ्टर थेरेपी दी तो पाया कि बाकी 20 महिलाओं की तुलना में उनमें स्ट्रेस एंजायटी और डिप्रेशन काफी कम था और उनमें प्रेगनेंसी ज्यादा आसानी से हुई। एक अन्य अध्ययन में ऑक्सफोर्ड कंसेप्शन स्टडी से पता चला कि जिन महिलाओं के रक्त में अल्फा एमीलेज नामक स्ट्रेस इंडिकेटर का लेवल अधिक था, उनमें प्रेगनेंसी की दर काफी कम थी। जबकि हंसने-मुस्कुराने और हंसी-मजाक का आनंद लेने वाली महिलाओं में फर्टिलिटी के इलाज से प्रेगनेंसी के चांस बढ़ गए।

केयर
संध्या रानी

अब गर्मी धीरे-धीरे बढ़ रही है। कुछ जगहों पर तो दिन के समय काफी गर्म हवाएं चलने लगी हैं। ऐसे में लापरवाही बरतने से आप हीट स्ट्रोक के शिकार हो सकते हैं। इससे बचाव और उपचार के बारे में जानिए।

हीट स्ट्रोक से ऐसे बचें

हीट स्ट्रोक या लू लगना एक गंभीर शारीरिक स्थिति है, जिसमें शरीर तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है। इसके कारण शरीर का तापमान बढ़कर 104 डिग्री से भी अधिक पहुंच जाता है। शरीर के तापमान की यह स्थिति मस्तिष्क समेत शरीर के अन्य अंगों के लिए खतरनाक हो सकती है। कभी-कभी यह जानलेवा भी साबित हो जाती है।

प्रमुख लक्षण: इस स्थिति में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर से अत्यधिक पसीना निकल जाने से सोडियम की कमी हो जाती है। यदि समय रहते यह कमी पूरी न की जाए तो हाथ-पैर और पेट में दर्द, तेज पसीना, कमजोरी, प्यास, सिर दर्द, मितली, चक्कर आदि जैसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। इसके अलावा सांस लेने में कठिनाई, घबराहट, चिड़चिड़ापन, त्वचा में खुश्की और लालिमा भी दिख सकती है।

नेचुरल थेरेपी: लू लगने पर रोगी को ऐसे स्थान पर लिटाना चाहिए जहां का वातावरण ठंडा हो। लेकिन वहां हवा के झोंके न आ रहे हों, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। रोगी को ठंडे जल से तर कर पंखा चला देना चाहिए और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद उसे ठंडे जल में भीगे तौलिए से भिगोते रहना चाहिए। बर्फ के जल में कपड़ा भिगोकर उसकी पट्टी रोगी के सिर, पेट और शरीर पर बदल-बदल कर लगाते रहना चाहिए। अधिक लू लगने पर कटि स्नान या पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी बार-बार लगाना भी उपयोगी सिद्ध होता है।

पेड़ू पर मिट्टी पट्टी: इसके लिए साफ बलुई मिट्टी जिसमें आधी मिट्टी और आधा बालू हो, का उपयोग करना चाहिए। अगर यह उपलब्ध न हो तो किसी साफ जगह पर जमीन से एक फिट नीचे की मिट्टी लेकर साफ करने के बाद उसमें पानी मिलाकर लुगदी जैसा बना लें।

अब इस मिट्टी को पेड़ू के आकार से थोड़ा बड़ा महीन कपड़े पर फैलाकर लगभग आधा इंच मोटाई की पट्टी बना लें। इस पट्टी का मिट्टी की तरफ वाला भाग पेड़ू पर रखकर किसी ऊनी कपड़े से ढंक दें। हर आधे घंटे पर इस पट्टी को बदलते रहना चाहिए। एक बार उपयोग की गई मिट्टी का प्रयोग दोबारा नहीं करना चाहिए।

कटि स्नान: कटि स्नान के लिए किसी ऐसे टब की जरूरत होती है, जिसमें आराम कुर्सी की तरह आधा लेटा जा सके। टब में लगभग 12 से 14 इंच गहराई तक ठंडा पानी भरें, जिससे कि टब में बैठने पर पानी नाभि तक और नीचे आधी जंघाओं तक आ जाए। टब में अधलेटी अवस्था में बैठ जाएं और अपने दोनों पैर को टब के बाहर चौकी पर रख लें। यह ध्यान रहे कि पानी से पैर भीगने न पाएं।

तरल पदार्थ लें: लू लगने पर भोजन की जगह मट्ठा, दही की लस्सी, कच्चे आम का पना, सत्तू का शरबत और नीबू पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीना चाहिए। एक गिलास पानी में दो चम्मच धनिया को आधे घंटे के लिए भिगो दें। फिर इसे मसलकर छान लें और इस पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पीते रहें। इसके अलावा बेल के शरबत का सेवन जरूर करना चाहिए। यह गर्मी को दूर करता है और यह हमारे पाचन को भी स्वस्थ रखता है।

बचाव के उपाय: गर्मी के मौसम में ऐसा आहार लेना चाहिए, जो शरीर में पानी की आपूर्ति करता रहे। इस मौसम में तले-भुने गरिष्ठ भोजन से परहेज करना चाहिए। मौसम के अनुसार ही फल, सब्जी खाने चाहिए। फलों में खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूज को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। इसके साथ ही गर्मी से बचने के लिए हल्के रंग के सूती कपड़ों का ही इस्तेमाल करें। जब मौसम अधिक गर्म हो तो बाहर न निकलें। अगर बाहर जाएं तो अपने साथ पानी की बोतल रखना ना भूलें और हमेशा पानी पीकर ही बाहर जाएं। इसके अलावा हमेशा अपने सिर को ढंक कर ही बाहर निकलें। धूप में शारीरिक श्रम वाला कोई काम नहीं करना चाहिए। बच्चे, बुजुर्ग, गुर्दों के रोगी और मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति लू की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। इसलिए इन्हें अधिक सावधानी बरतनी चाहिए। *

(नेचुरोपैथ मेडिकल ऑफिसर डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

अगर आपको बॉस के साथ या किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ बात करने में घबराहट होती है, आप सवाल का जवाब नहीं दे पाते, लड़खड़ा जाते हैं तो इसका मतलब आप एंजाइटी से परेशान हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

मीटिंग एंजाइटी से मुक्ति दिलाएं ये योगासन

कई लोग बॉस या मैनेजमेंट के साथ मीटिंग या फिर इंटरव्यू के नाम से ही घबरा जाते हैं। उन्हें बेचैनी होने लगती है। सिर्फ बॉस के साथ ही नहीं, कुछ लोग तो सामान्य बातचीत में जिन सवालों के जवाब बहुत सटीक ढंग से देते हैं, अकसर इंटरव्यू में पूछे गए वैसे ही सवालों के जवाब नहीं दे पाते। जुबान अटकने लगती है, विचार अचकचा जाते हैं। दरअसल, यह एंजाइटी प्रॉब्लम है।

ये हैं कारगर उपाय: ऐसी समस्या से तत्काल राहत के लिए तेज-तेज सांसें लेने की एक्सरसाइज बहुत काम की साबित हो सकती है। यह तुरंत फायदा देती है।

फास्ट ब्रीदिंग: जब भी किसी जरूरी मीटिंग में जाने से पहले या मीटिंग के समय बेचैनी और घबराहट हो रही हो, तो इससे पार पाने के लिए तेज गति से सांसें लेना शुरू कर दें। इससे तुरंत राहत मिलती है। आप चाहे जितने टेंशन में हों, फौरी तौर पर अगर तुरंत टेंशन खत्म नहीं होता तो कम जरूर हो जाता है। इसे करते ही आपके अंदर की नर्वसनेस खत्म होने लगती है। तेज सांस लेने का यह एक ऐसा उपाय है, जिसे आप कहीं भी आजमा सकते हैं।

ऐसे लें तेज सांसें: पहले सीधे खड़े हो जाएं, फिर काफी ज्यादा सांस खींचकर अंदर लें और अपनी बांहों को आसमान की तरफ ऊपर उठा लें। उठी हुई खुली बांहों की अंगुलियों को फैला लें। अब मुंह को थोड़ा नीचे झुकाएं और जीभ बाहर निकालें और अच्छे से सांस लें। याद रखें, यह किसी मीटिंग में जाने के पहले और मीटिंग स्थल से बाहर करना है। हालांकि पूरी तरह से तो इससे आपकी नर्वसनेस खत्म नहीं होगी, लेकिन बहुत कुछ असर पड़ेगा। अगर दो तीन बार यह प्रक्रिया दोहराएंगे तो और ज्यादा फर्क पड़ेगा और घबराहट करीब-करीब खत्म हो जाएगी।

त्रिकोणासन

ऐसे मिलेगी परमानेंट राहत: अगर एंजाइटी से परमानेंट राहत चाहिए तो नियमित रूप से सुखासन, वीरासन, बालासन, त्रिकोणासन, चक्रासन या उष्ट्रासन में से कोई दो आसन नियमित रूप से करें। एंजाइटी को लगभग पूरी तरह से खत्म करने में वीरासन, बालासन और त्रिकोणासन बहुत महत्वपूर्ण आसन हैं। जब नियमित रूप से ये आसन किए जाते हैं तो हमारा मन काफी शांत, उत्तेजनाविहीन और प्रतिक्रिया के लिए गैर उतावला हो जाता है। हर तरह की घबराहट और नर्वसनेस दूर हो जाती है। इन योगासनों का नियमित अभ्यास आपको मन से दृढ़ता प्रदान करेगा। आपके भीतर आत्मविश्वास बढ़ेगा। *

घरेलू औषधि/ संध्या सिंह

गर्मियों की महौषधि पुदीना

गर्मी का मौसम हमारे लिए कई तरह की समस्याएं लेकर आता है। ज्यादा गर्मी में कुछ लोगों को हीट क्रैंप पड़ने लगते हैं, जबरदस्त थकावट महसूस होती है, लू लग सकती है, शरीर में पानी की कमी हो जाती है, अकसर फूड पॉयजनिंग हो जाती है, घमौरियां निकल आती हैं, चिकनपॉक्स, डायरिया, पेचिश और हैजा जैसी समस्याएं भी इस मौसम में खूब सताती हैं। वैसे तो हर समस्या का निदान भी अलग तरीके से होता है। लेकिन पुदीना एक ऐसी कारगर हर्ब है, जो गर्मियों में होने वाली हेल्थ संबंधी ज्यादातर परेशानियों से राहत दिलाती है।

इन समस्याओं को करे दूर: लू लग जाने पर, फूड पॉयजनिंग होने की स्थिति में, त्वचा रूखी होने पर, गर्मियों में शरीर में पानी की कमी होने की स्थिति में, जी मिचलाने जैसी तमाम समस्याओं में पुदीना हमें तात्कालिक राहत देता है। इसीलिए पुदीना को 'गर्मियों की महौषधि' कहते हैं। इसलिए हर्बल एक्सपर्ट गर्मी के मौसम में हर किसी को पुदीना खाने की सलाह देते हैं।

ऐसे कर सकते हैं सेवन: अगर आप गर्मियों में हर दिन सुबह या शाम एक गिलास पुदीने का पानी या पुदीने का शरबत पी लें (अगर डायबिटीज नहीं है) तो ज्यादातर मौसमी परेशानियां खत्म हो जाती हैं। अगर गर्मियों में पुदीने की पत्तियों को पीसकर 20 से 25 मिनट तक चेहरे पर इसका लेप लगा लें तो पूरे दिन ही नहीं बल्कि कई दिनों तक चेहरा तरोताजा बना रहता है वरना इस मौसम में त्वचा बिल्कुल ढीली मुरझाई हो जाती है। गर्मियों में थकान महसूस होने पर पुदीने का पानी पीते ही तुरंत थकान दूर होती है। गर्मियों में होने वाली अपच की समस्या में पुदीना बहुत राहत देता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, इसलिए यह हमारे पाचन को मिनटों में दुरुस्त कर देता है। अगर बलगम श्वांसनली में फंसा हुआ है तो पुदीना इसे निकालने में मदद करता है। पुदीने में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी माइक्रोबियल गुण भी होते हैं, इसलिए गर्मियों में पुदीना का नियमित सेवन करने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। अगर किसी व्यक्ति को धूप की वजह से चक्कर आए और वह बेहोश हो जाए, तो उसे पुदीने का रस सुंघाना चाहिए। इससे बेहोशीपन दूर होता है। पुदीना बेहद फायदेमंद होता है लेकिन सेवन से पहले विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

राष्ट्र की एकता के लिए किया यज्ञ

भिवानी। देवसर मोड़ स्थित अखंड भारत माता मंदिर में भारत माता सेवा चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आचार्य माई जी महाराज के सानिध्य में 36 दिवसीय मां बगलामुखी तंत्रोक्त महायज्ञ का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य इंद्रेश के नेतृत्व में किया जा रहा है। बुधवार को यज्ञ के पांचवें दिन प्रोफेसर संजीव कुमार एवं प्रोफेसर ललिता यजमान के तौर पर शामिल हुए।

हवन के साथ नए शिक्षा सत्र का शुभारंभ

तोशाम। बुधवार को महाराजा अग्रसेन वमा विद्यालय तोशाम में हवन के साथ नए शिक्षा सत्र का शुभारंभ किया गया। विद्यालय में विद्यार्थियों को तिलक लगाकर प्रवेश करवाया। इस दौरान विद्यालय के निदेशक आंनद कौशिक ने कहा कि हवन का विशेष महत्व होता है।

लोक गीतों से मतदान करने के लिए किया प्रेरित

भिवानी। भारत निर्वाचन आयोग की गाइडलाइन के अनुरूप लोकसभा चुनाव में लोकतंत्र को मजबूत करने के लिए आयोग के थीम चुनाव का पर्व.देश का गर्व को लेकर जिला निर्वाचन अधिकारी नरेश नरवाल के निर्देशानुसार सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग की भजन मंडली द्वारा कम मतदान वाले बूथों पर जाकर मतदाताओं को मतदान करने के लिए जागरूक किया जा रहा है।

मजदूरों को उनके अधिकार के प्रति किया जागरूक

तोशाम। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के निर्देशानुसार व सचिव एवं सीजेएम कपिल राठी व एसडीजेएम देवेंद्र योद्धा के मार्गदर्शन में बुधवार को पंचायत घर तोशाम में मजदूर दिवस पर जागरूकता शिविर का आयोजन किया।

विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का पाठ पढ़ाना जरूरी: प्राचार्य

प्राचार्य ने जन्मदिन पर पांच पौधे रोपित कर 30 पौधे बच्चों को किए वितरित

भिवानी। दा ऑकवुड स्कूल परिसर में पौधरोपण करते प्राचार्य भारद्वाज व अन्य। फोटो : हरिभूमि

दा ऑकवुड स्कूल के प्राचार्य ने विद्यार्थियों के बीच पौधरोपण करके मनाया जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

विद्यार्थियों के मजबूत कंधों पर देश का भविष्य टिका होता है। विद्यार्थी को दी गई शिक्षा एवं उसकी मेहनत ही देश का भविष्य निर्धारित करती है तथा ये अध्यापक के हाथ में होता है कि वह विद्यार्थी को किताबी ज्ञान के साथ-साथ सामाजिक जीवन का भी पाठ पढ़ाएं, ताकि उसका सर्वांगीण विकास हो सकें। ऐसा ही उदाहरण बुधवार को दा ऑकवुड स्कूल में देखने को मिला, जहां प्राचार्य ने अपना जन्मदिन विद्यार्थियों के बीच पौधरोपण करके मनाया उचित समझा, ताकि विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण का पाठ पढ़ाया जा सकें। प्राचार्य भारद्वाज ने विद्यालय में पांच पौधें रोपित किए तथा 30 पौधें बच्चों को वितरित किए। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों के नन्हे हाथों में देश के उज्वल भविष्य सिमटा रहता है,ऐसे में इन्हें सामाजिक ज्ञान दिए जाने की बहुत अधिक आवश्यकता है। छोटे बच्चों में जानने व सीखने की काफी उत्सुकता रहती है तथा बच्चों को दी गई शिक्षा जीवनभर याद रहती है। उन्होंने कहा कि अंधाधुंध काटे जा रहे जंगलों की वजह से पर्यावरण संतुलन काफी तेजी से बिगड़ रहा है, जिसकों संतुलित बनाने के लिए हमें आज से ही प्रयास करने होंगे और ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने होंगे। इस मौके पर विद्यालय निदेशक दिनेश सिंह, विक्रम राणा, मानवेंद्र सिंह सहित समस्त स्टाफ व विद्यार्थी मौजूद रहे।

एएसआई ने सेवानिवृत्ति पर त्रिवेणी रोपित कर लिया पर्यावरण संरक्षण का संकल्प

- धरती की हरियाली कायम रखने से ही तापमान होगा संतुलित : बाबा
- सेवानिवृत्ति कर्मियों को पर्यावरण संरक्षण के लिए करना चाहिए कार्य : हवलदार

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी। त्रिवेणी रोपित करते एएसआई रामनिवास व अन्य।

जिस तरह से पतझड़ के बाद वसंत आता है, उसी तरह हमारी जिंदगी में नौकरी से सेवानिवृत्ति का समय भी आता है। कर्मी को सेवानिवृत्ति के बाद एक नई जिंदगी मिलती है, जिसे आप अपने मन मुताबिक जी सकते है। मगर अक्सर ऐसा देखा गया है कि सेवानिवृत्ति के बाद लोग मान लेते है कि अब हम रिटायर्ड हो गए है, किसी काम के लायक नहीं रहे। ऐसा कभी नहीं सोचना चाहिए। सेवानिवृत्ति के बाद ही वह समय आता है जब हम खुद को निखार सकते है तथा स्वयं को निःस्वार्थ सेवा में लगा सकते है। यह बात त्रिवेणी बाबा ने एएसआई रामनिवास की सेवानिवृत्ति पर महम रोड स्थित गौशाला में त्रिवेणी रोपित करने के उपरांत कही। उन्होंने कहा कि धरती की हरियाली कायम रखने से ही तापमान संतुलित होगा। बता दें कि रामनिवास केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल से 36 वर्षो की सेवा उपरांत सेवानिवृत्त हुए हैं। इस मौके पर उनके परिजनों एवं साथियों ने पृथ्वी बचाने के लिए अधिक से अधिक पौधरोपण करने का संकल्प लिया।

एससीआर स्कूल में एसएसबी की दी जानकारी

चरखी दादरी। गांव चरखी स्थित एससीआर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनडीए की लिखित परीक्षा के बाद एसएसबी की जानकारी देने के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को एनडीए जैसी जटिल परीक्षा और इंटरव्यू के नियमों से अवगत करवाना था। सेमिनार की अध्यक्षता 2008 के एनडीए टॉपर लेफ्टिनेंट कमांडर नेवी के ऑफिसर मिस्टर दीपक नरवाल ने की। इस दौरान विद्यालय निदेशक मिस्टर वीरेंद्र फौगाट तथा विद्यालय प्राचार्य मिस्टर समर जीत नंदा ने मिस्टर दीपक नरवाल का विद्यालय में पहुंचने पर स्मृति चिह्न देकर भव्य स्वागत किया। लेफ्टिनेंट कमांडर दीपक नरवाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि यदि किसी भी काम को मेहनतए लगन और ईमानदारी से किया जाए तो कोई भी परीक्षा कठिन नहीं होती। उन्होंने विद्यार्थियों को एनडीए और एसएसबी के बारे में एक.एक प्रक्त्रिया को भली प्रकार से समझाया। इस सेमिनार में विद्यालय के 10वीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने बढ़.चढ़कर हिस्सा लिया तथा लेफ्टिनेंट कमांडर दीपक नरवाल से इस परीक्षा से जुड़े अनेक प्रश्न पूछे जिनके बारे में उन्होंने बड़े सुलझे हुए शब्दों में समझाया तथा विद्यार्थियों को एनडीए जैसी परीक्षा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्रज्ञा स्कूल ने गाड़े बुलंदियों के झंडे

चरखी दादरी। भांडवा गांव के प्रज्ञा सीनियर सैकंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित दस जमा दो कक्षा के परीक्षा परिणाम अव्वल रहे हैं। 108 बच्चों में से 92 बच्चों ने मैरिट सूचि में नाम दर्ज करवाया है। प्रज्ञा स्कूल के निदेशक युद्धवीर सिंह अहलावत, प्रबंध समिति सदस्य सदाराम डबास व प्रधान कृष्ण जेवली ने बताया कि स्कूल की छात्रा सुनयना पुत्री विनोद कुमार ने 500 में से 494 अंकए कला संकाय में छात्रा मीनू पुत्री प्रवीन कुमार ने 500 में से 494 अंक प्राप्त कर स्कूल में प्रथम स्थान हासिल किया है। छात्रा पूनम पुत्री चरण सिंह ने 500 में से 48 अंक प्राप्त किए हैं। करीना पुत्री संदीप कुमार ने 500 में से 479ए पंकज पुत्र विनोद कुमार ने 500 में से 478अंकए अनीश कुमार पुत्र विक्त्रम सिंह ने 500 में से 475 अंकए छात्रा नियति पुत्री सूर्य प्रकाश ने 500 में से 475 अंक हासिल किए हैं। विद्यालय निदेशक युद्धवीर सिंह अहलावतए प्रबंध समिति सदस्य सदाराम डबास व प्रधान कृष्ण जेवली ने उल्लेखनीय परीक्षा परिणामों के लिए सभी बच्चोंए स्टाफ व अभिभावकों को हार्दिक बधाई दी है। प्राचार्य संजय कुमार ने बताया कि 108 विद्यार्थियों में से 92 विद्यार्थियों ने मेरिट सूची में अपना नाम वर्ज करवाया जबकि 7 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। 41 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किए हैं। वीरेंद्र साहूए राजबाला व सत्यवान ने संयुक्त रूप से बताया कि विद्यालय में गुणवत्तापरक शिक्षा के साथ.साथ अनुशासन और मूल्यों पर विशेष ध्यान दिया जाता है और विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे आईआईटी जेईई, नीट, एनडीए, ओलंपियाड इत्यादि की कोचिंग प्रदान की जाती है।

मजदूरों ने अधिकारों को सुरक्षित रखने का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी। बीटीएम में मई दिवस कार्यक्रम में एकत्रित मजदूर संगठनों के सदस्य।

मजदूर सभा संबंधित एटक, मजदूर एकता यूनियन, टैक्सटाइल मजदूर संघ संबंधित इंटक ने संयुक्त रूप से मजदूर सभा कार्यालय में इकट्ठे होकर मई दिवस मनाया तथा मई दिवस के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम की अध्यक्षता मजदूर सभा से अम्रेश राय, मजदूर एकता यूनियन से अशोक सोंलकी व टैक्सटाईल मजदूर संघ से सोमबीर सिंह ने संयुक्त रूप से की। मंच संचालन एटक के जिला प्रधान फूलसिंह इन्दोरा ने किया। किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि पूंजी व श्रम के बीच एकता भी है और अन्तरविरोध भी है। मालिक वर्ग श्रम लागत कम करने के लिए नई तकनीक लाता है और उत्पादन बढ़ोतरी से अपना मुनाफा बढ़ाता है, वहीं मजदूर वर्ग मंहगाई के अनुसार अपना वेतन चाहता है, इस बात को लेकर आपसी संघर्ष रहता है। उन्होंने कहा कि उत्पादन सामाजिक है, परन्तु मालिकाना हक व्यक्तिगत है, इससे पूंजिवाद का संकट बढ़ता जाता है और मजदूर अतिउत्पादन से बेरोजगार हो जाते हैं। आज मालिक वर्ग ने अपनी राजनीतिक शक्ति बढ़ाकर मजदूरों के हित के कानून बदल दिए हैं, इसलिए मजदूर वर्ग में बैचेनी है, वह संगठित होकर ही अपने शोषण को कम करवा सकता है, इसलिए उन्होंने किसान मजदूरों की एकता बनाकर अपनी ताकत बढ़ाने का आह्वान किया।

उल्लास कार्य को ऊंचाइयों तक ले जाने को किया प्रेरित

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में उल्लास कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें बवानी खेड़ा के राजकीय विद्यालय के उल्लास में सर्वेयर की भूमिका अदा करने वाले शिक्षकों ने भाग लिया। प्राचार्या संतोष भाकर ने बताया कि विभाग द्वारा सभी विद्यालय मुखियाओं को सर्वेयर बनाने के आदेश दिए हुए हैं जिन्होंने नहीं बनाए हैं उन्हें इस कार्य को अमलीजामा पहनाना है ताकि विभाग को रिपोर्ट भेजी जा सके। वहीं संबंधित सर्वेयरों को अपने निर्धारित वार्डों का डाटा ऑनलाइन करना है। किसी भी सूरत में कमी नहीं होने बारे भी प्राचार्या ने चेताया।

छात्रों को लू व गर्मी से बचने के बताए उपाय

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा। लू से बचने के बारे में जानकारी देते हुए।

बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में गर्मी व लू से बचाव के तरीको को लेकर कार्यक्त्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्त्रम विद्यालय प्राचार्या संतोष भाकर के नेतृत्व में आयोजित हुआ। छात्रों को जीव विज्ञान प्रवक्ता कपिल यादव ने छात्रों को गर्मी से बचने के कुछ महत्वपूर्ण उपाय बताएं उन्होंने बताया की ब्लू गर्मी से बचने के लिए छात्रों को समय.समय पर अधिक मात्रा में पानी पीना है चाहिए, घर से बाहर निकलते समय सिर को ढककर निकलना चाहिए। उन्होंने बताया कि संतुलित आहार, लस्सी, निम्बू पानी के प्रयोग पर बल दिया। उन्होंने बताया कि सूती ढीले व आरामदायक कपड़े पहने अत्यधिक गर्मी होने की स्थिति में ठंडे पानी से शरीर को पहुंचे या कई बार स्नान करें। धूप में ना खेलें। धूप व गर्म हवाओं के संपर्क के तुरंत बाद स्नान न करें। कक्षा कक्ष में भी खिडकी बंद रखें। यथा संभव दोपहर को घर से बाहर न निकलें।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सत्यवान यादव, सुनील शर्मा, नवीन परमहंस, कपिल यादव,हुनेश अग्रवाल, वीरेंद्र, अनिल कुमार, रविन्द्र, महेंद्र अत्रि, सुदेशबाला, नवीन कुमार इत्यादि सभी टीचिंग ओर नॉन टीचिंग स्टाफ मौजूद रहे।

वीर शहीद प्रफुल्ल ने क्रांति लाने का युवाओं में भरा जोशः यादव

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी। वीर शहीद प्रफुल्ल को नमन करते स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण संगठन के संस्थापक अध्यक्ष व अन्य।

ब्रिटिश सरकार को उखाड़ फेंकने के लिए युवाओं में क्रांति का जोश लाने के लिए वीर शहीद प्रफुल्ल चाकी का विशेष योगदान रहा है, ये बात स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण संगठन के संस्थापक राष्ट्रीय अध्यक्ष महेन्द्रपाल यादव ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए कही। उन्होंने बताया कि 30 अप्रैल 1908 को अंग्रेज अधिकारी किग्सफोर्ड पर उस समय बम फेंक दिया, जब वह बग्घी पर सवार होकर यूरोपियन क्लब से बाहर निकल रहा था, लेकिन जिस बग्घी पर बम फेंका गया था उस पर किग्सफोर्ड नहीं था। बग्घी पर दो यूरोपियन महिलाएं सवार थी, वे दोनों इस हमले से मारी गई। दोनों क्रांतिकारियों ने समझ लिया कि वे किग्सफोर्ड को मारने में सफल हो गए, वे दोनों घटनास्थल से भाग निकले। दुर्भाग्य से उसी मे पुलिस का सब इस्पेक्टर नंदलाल बनर्जी बैठा था। उसने प्रफुल्ल चाकी को गिरफ्तार करने के उद्देश्य से अगली स्टेशन को सूचना दे दी। स्टेशन पर रेलगाड़ी के रूकते ही प्रफुल्ल को पुलिस ने पकड़ना चाहा, लेकिन वे बचने के लिए दोडे. परन्तु जब प्रफुल्ल ने देखा कि वे चारों और से घिर गए है तो उन्होंने 1 मई 1908 को अपनी रिवॉल्वर से अपने ऊपर गोली चलाकर देश के लिए कुर्बानी दे दी।

मतदान हमारी जिम्मेदारीः मलिक

- सीबीएलयू में विद्यार्थियों को किया मतदान के प्रति जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी। विद्यार्थियों को संबोधित करते एक वक्ता।

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण एवं विश्वविद्यालय की एनएसएस सेल और लीगल लिट्रेसी क्लब के संयुक्त तत्वाधान में विद्यार्थियो को लोकसभा चुनाव 2024 में मतदान के प्रति जागरूक किया गया। इस जागरूकता कार्यक्त्रम में बतौर मुख्य वक्ता डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो सुरेश मलिक ने विद्यार्थियों को संबोधित किया। अपने संबोधन में प्रो मलिक ने कहा कि देश के विकास में हर मतदाता मताधिकार का प्रयोग करके अपनी अहम भूमिका निर्वहन करता है। मतदान केवल हमारा लोकतांत्रिक अधिकार ही नहीं हैए बल्कि जिम्मेदारी भी है। मतदान ऐसी शक्ति है जिसका उपयोग कर हम एक योग्य व्यक्ति को चुन सकते हैं और अपने देश के विकास में भागीदार हो सकते हैं। इसलिये आवश्यक है कि 25 मई को सभी मतदाता राष्ट्रहित को सवार्ेपरि मानते हुए राष्ट्र हित में शत प्रतिशत मतदान करें। विश्वविद्यालय के इतिहास विभागाध्यक्ष एवं लीगल लिट्रेसी क्लब के नोडल अधिकारी प्रोण रविप्रकाश ने मजबूत लोकतंत्र के लिए मतदान के महत्व पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि हम धर्म,जाति और गोत्र से ऊपर उठकर इस लोकतंत्र के महापर्व का हिस्सा बनें।

श्रीराम पब्लिक स्कूल में मनाया लेमन डे

चरखी दादरी। श्रीराम पब्लिक स्कूल, कान्हड़ा में प्राइमरी विभाग में लेमन डे मनाया गया । जिसके तहत 'लेमन जूस' एक्टिविटी करवाई गई। यह एक्टिविटी नीलम जाखड़ के मार्गदर्शन में संपन्न हुई । इस एक्टिविटी का मुख्य उद्देश्य बच्चों को गर्मियों में अपने आप को हाइड्रेट कैसे रखें व डिहाइड्रेशन से कैसे बचाएं । इन सभी विषयों में जानकारी देने के लिए इस एक्टिविटी को रखा गया ताकि बढ़ती हुई गर्मियों में बच्चों को अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए प्रोत्साहन मिल सके। कक्षा अध्यापकों द्वारा बच्चों को लेमन जूस बनाने की विधि समझाई गई ताकि बच्चे खुद जूस तैयार करना सीख सकें ।स्कूल प्राचार्य माननीय अमित जाखड़ ने बताया कि समय.समय पर स्कूल में छोटे बच्चों की एक्टिविटी करवाने का उद्देश्य बच्चों को रोजमर्रा की जिंदगी से जुड़ी हुई बहुत सारी मूलभूत बातें सीखने को मिल सकें । ताकि बच्चा रटने वाली प्रवृत्ति का न होकर व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त कर सके।

पीओ और एपीओ को होनी चाहिए आयोग के सभी निर्देशों की जानकारी

चरखी दादरी। पीओ व एपीओ निष्पक्ष एवं पारदर्शी चुनाव की धूरी हैं। मतदान के दौरान आने वाली ज्यादातर समस्याओं का हल पीओ.एपीओ अपने विवेक से कर सकते हैं। इसके लिए पीओ व एपीओ को प्रशिक्षण में बताई जाने वाली प्रत्येक सूचना एवं दिशा निर्देशों की जानकारी होनी चाहिए। पीओ व एपीओ ट्रेनिंग में अपनी सभी शंकाओं एवं सवालों का समाधान करवाकर ही जाएं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने जनता कालेज के सभागार में आयोजित पीओ एपीओ व सैक्टर मजिस्ट्रेट की पायलेट रिहर्सल में यह बात कही। उन्होंने कहा कि चुनाव को संपन्न करवाने के लिए पीओ एपीओ आदि पूरी पोलिंग पार्टी सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है और निष्पक्ष एवं पारदर्शी चुनाव का आधार भी यही टीम है। ऐसे में इस टीम के प्रत्येक सदस्य को निर्वाचन आयोग के दिशा निर्देशों की पूरी जानकारी होनी जरूरी है।

एडीसी ने महिला एवं बाल विकास विभाग तथा बाल विवाह निषेध अधिकारी को दिए निर्देश

बाल विवाह रोकने के लिए कारगर कदम उठाएं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

भिवानी। अधिकारियों को दिशा.निर्देश देते हुए।

अतिरिक्त उपायुक्त हर्षित कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में महिला एवं बाल विकास विभाग के विभिन्न कार्यो् की समीक्षा बैठक का आयोजन हुआ। एडीसी ने महिला एवं बाल विकास विभाग तथा बाल विवाह निषेध अधिकारी को अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने के लिए कारगर कदम उठाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यदि कहीं पर बाल विवाह किए जाने की सूचना मिलती है तो उस पर तुरंत प्रभाव से कार्रवाई की जाए। एडीसी ने निर्देश देते हुए कहा कि महिला एवं बाल विकास विभाग अन्य विभागों से साथ तालमेल कर कार्य करें। जिला में चल रहे 173 प्ले स्कूलों में पेयजल, बिजली व शौचालय की समुचित व्यवस्था करने के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए गर्मी के मौसम के चलते प्ले स्कूलों में पर्याप्त मात्रा में पेयजल का होना जरूरी है। इसके साथ ही उन्होंने पोषण ट्रेकर की समीक्षा की और निर्देश दिए कि इसको नियमित रूप ये अपडेट करें। जिला कार्यक्रम अधिकारी वैशाली ने एडीसी को बताया कि वे नियमित रूप से प्ले स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्रों का निरीक्षण कर रही हैं। जहां भी कोई कमी है तो उसको दूर किया जा रहा है।

दुल्हा व दुल्हन के आयु प्रमाण पत्र की करें जांच

सामुदायिक केन्द्र, सार्वजनिक भवन, बैंकट हाल, मैरिज पैलेस इत्यादि के मालिक अथवा प्रभारियों से भी अपील है कि वे उनके यहां आयोजित होने वाले विवाह समारोह के सम्बन्ध मे पहले से दुल्हा व दुल्हन के आयु प्रमाण पत्र की जांच कर लें व आयु प्रमाण पत्रों की एक प्रति अपने पास भी रख लें अपने यहां बाल विवाह का आयोजन न होने दें। विवाह की रोकथाम के लिए विवाह करवाने वाले पुजारी, गावं के पंच, सरंपच व नम्बरदार तथा शहरो में नगर पार्षद इत्यादि से समाचार पत्र माध्यम से अपील है कि वे अपने क्षेत्र में आयोजित होने वाले विवाह अनुष्ठान के सम्बन्ध में अपने स्तर पर दुल्हा व दुल्हन के आयु प्रमाण पत्र की जांच कर लें व आयु प्रमाण पत्रों की एक प्रति अपने पास भी रख लें तथा बाल विवाह पाये जाने पर प्रशासन को सूचना दें व उसे रोकना सुनिश्चित करें।

Election programme of the Election of the Managing Committee of the Bhiwani Distt. Cooperative Labour & Construction Federation Ltd. Bhiwani to be held on 09/06/2024.

Sr. No.	Programme	Date	Time	Place
1.	Filling of nomination papers	14.05.2024	10.00 AM to 02.00 PM	Office of the Assistant Registrar Cooperative Societies Bhiwani
2.	Scrutiny of Nomination papers	15.05.2024	10.00 AM to 02.00 PM	.... DO ....
3.	Display of list of Valid nomination papers	15.05.2024	03.00 PM	.... DO ....
4.	Withdrawal of nomination papers	27.05.2024	10.00 AM to 02.00 PM	.... DO ....
5.	Allocation of Symbols	27.05.2024	03.00 PM	.... DO ....
6.	Display of the list of Contesting Candidates.	27.05.2024	04.00 PM	.... DO ....
7.	Taking of Poll if necessary	09.06.2024	08.00 AM to 04.00 PM	All the following Place

Zone No.	Zone Name	Place of Polling
1.	Bhiwani Rural-1 (Reserved for SC)	Office of the Bhiwani Distt. Cooperative Labour & Construction Federation Ltd. Bhiwani (Ground Floor)
2.	Bhiwani City (reserved for Women)	Office of the Bhiwani Distt. Cooperative Labour & Construction Federation Ltd. Bhiwani (Ground Floor)
3.	Bhiwani Rural-2	Office of the Bhiwani Distt. Cooperative Labour & Construction Federation Ltd. Bhiwani (1st Floor)
4.	Bawani Khera	Office of the Bawani Khera PACS Ltd. Bawani Khera
5.	Loharu	Office of The Loharu PACS Ltd. Loharu
6.	Behal	Office of The Behal Ltd. Behal
7.	Tosham	Office of the Tosham PACS Ltd. Tosham
8.	Kairu (reserved for Women)	Office of The Kairu PACS Ltd. Kairu

Parveen Kumar
Assistant Registrar
Cooperative Societies Bhiwani

खबर संक्षेप

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाओं को सम्मानित करते हुए।

शिवम स्कूल लोहानी का परिणाम रहा शानदार

भिवानी। हरियाणा बोर्ड द्वारा जारी 12वी कक्षा के परिणाम में शिवम स्कूल लोहानी का शानदार रिजल्ट रहा। स्कूल की 12वी कक्षा के 90 के 90 छात्र उत्तीर्ण रहे। जबकि 45 छात्रों ने मैरिट से परीक्षा उत्तीर्ण की। छात्रा शोभना पुत्री लेखराज ने 97.6 प्रतिशत अंक, सचिन पुत्र सतपाल ने 97.2 प्रतिशत, वंदना पुत्री अनिल ने 96 प्रतिशत अंक प्राप्त कर टॉप पर रहे। स्कूल निर्देशक निशांत तंवर ने सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई दी।

कार्यशैली और व्यवहार से कर्मी की पहचान

भिवानी। किसी भी अधिकारी कर्मचारी की कार्यशैली और उसका व्यवहार ही उसकी पहचान बनती है। अपनी ड्यूटी के प्रति निष्ठावान रहने वाले अधिकारी और कर्मचारी हमेशा याद रहते हैं। ये विचार जिला कल्याण अधिकारी देवेंद्र कुमार ने अनुवेषक सत्यवान की सेवानिवृति पर लघु सचिवालय परिसर में आयोजित सम्मान समारोह को संबोधित करते हुए प्रकट किए। उन्होंने बताया कि सत्यवान ने हमेशा निष्ठा व ईमानदारी से अपनी ड्यूटी की है।

परीक्षा केंद्रों के आसपास लगाई धारा 144

भिवानी। जिलाधीश नरेश नरवाल ने रजिस्ट्रार चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय किए गए अनुरोध पर जिला के 13 परीक्षा केंद्रों पर एक मई यूजी व पीजी सैद्धांतिक परीक्षाओं को शांतिपूर्वक ढंग से संपन्न करवाने के चलते धारा 144 लागू की है। जिलाधीश नरवाल ने अपने आदेशों में कहा है कि विश्वविद्यालय की यूजी व पीजी की परीक्षाओं को शांतिपूर्वक व निष्पक्ष ढंग से संपन्न करवाने को लेकर जिला में बनाए गए सभी परीक्षा केंद्रों के आस.पास धारा 144 लागू की है।

विद्यालय के सभी मददगार कर्मचारियों को बैज लगाकर और उपहार देकर सम्मानित किया

श्रमिक दिवस पर जी लिट्रा वैली स्कूल ने सहयोगी कर्मचारियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

जी लिट्रा वैली विद्यालय में श्रमिक दिवस पर विद्यार्थियों ने भाषण,कविता, नारों आदि के माध्यम से सम्पूर्ण श्रमिक वर्ग के प्रति सम्मान व कृतज्ञता प्रकट की। विद्यालय के सभी मददगार कर्मचारियों को बैजिज लगाकर व उपहार देकर सम्मानित किया। सभी पुरुष वर्ग कर्मियों को शॉल ओढाकर उनके प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर भारत विकास परिषद की शहीद मदनलाल ढिंगड़ा शाखा भिवानी के गणमान्य पदाधिकारी विद्यालय में पधारे। जिनमें नरेश बंसल शाखा अध्यक्ष, तिलक अरोड़ा सचिव, कमल नयन वशिष्ठ उपाध्यक्ष संस्कार आदि उपस्थित रहे। विकास सिंह यादव ने लोकतंत्र पर व्याख्यान दिया। कमल नयन वशिष्ठ ने नैतिक मूल्यों व संस्कारों पर विद्यार्थियों को ज्ञानवर्धक जानकारियां प्रदान की। अशोक शर्मा ने भारत विकास परिषद का परिचय कराते हुए भारत को जानो पुस्तक के बारे में बताया कि किस प्रकार हम देश की अनेकानेक महत्वपूर्ण व ज्ञानवर्धक जानकारियां प्राप्त कर सकते है।

शैक्षणिक निर्देशिका दिव्या गर्ग ने सभी का आभार व्यक्त किया। प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने सभी अतिथियों को स्मृति चिंह देकर सम्मानित करते हुए विद्यालय में आने पर धन्यवाद किया, अपने सम्बोधन में कहा कि सभी कार्य समान होते है। हमे अपने जीवन में आने वाले सभी सहयोगी कर्मियों के प्रति सम्मान व कृतज्ञता प्रकट करनी चाहिए। इनकी सहायता से ही हम अपने जीवन में अनेक कार्य आसानी से कर सकते है। इस अवसर पर कल्पना चावला सदन की छात्राओं, अध्यापिकाओं रविता, अनिता के साथ योगेश बरनेला, हर्ष तनेजा, अनिल शर्मा,संजय भारद्वाज आदि का विशेष सहयोग रहा।

भिवानी। जी लिट्रा स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में कर्मचारी व अन्य।

श्रमिक दिवस पर श्रमिकों को वितरित किए वस्त्र

भिवानी। हलवासिया विद्या विहार में 'भारत स्काउट एंड गाइड्स संस्था' के अंतर्गत स्काउट्स इंचार्ज आचार्य रमेश बंसल व गाइड्स इंचार्ज बिजयलक्ष्मी शर्मा के नेतृत्व में 'श्रमिक दिवस' के उपलक्ष्य में श्रमिकों को वस्त्र वितरित किए। विद्यार्थियों के इस पवित्र कार्य के माध्यम से उन्हें एक-दूसरे का सहयोग, एक दूसरे का सुख-दुःख बांटने की भावना को बढ़ावा देना तथा किसी श्रमिक का दर्द समझ सकने की भावना को विकसित किया। स्काउट्स एंड गाइड्स का उत्साहवर्धन करने के लिए विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत, विद्यालय प्राचार्य विमलेश आर्य, सुवीरा गर्ग ने वस्त्रों से भरी हुई गाड़ी को 'जब तक सूरज चांद रहेगा, हलवासिया का नाम रहेगा' के सार्थक नारों के साथ रवाना किया तथा टीम ने नया बस स्टैंड, एमसी कॉलोनी, सेक्टर-13 व 23 के क्षेत्र में पहुंची व श्रमिकों को वस्त्र वितरित किए।

श्रमिक दिवस पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित

■ छात्रा भारती के द्वारा शानदार भाषण एवं हिमांशी के द्वारा कविता के माध्यम से अपने उद्गार व्यक्त किए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बवानीखेड़ा

बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में तक्षशिला सदन के अंतर्गत श्रमिक दिवस के उपलक्ष्य में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मां सरस्वती वंदना के साथ की गई। मंच का सफलतापूर्वक संचालन कक्षा ग्यारहवीं की छात्रा पायल एवं करीना द्वारा किया गया। छात्रा भारती के द्वारा शानदार भाषण एवं हिमांशी के द्वारा कविता के माध्यम से अपने उद्गार व्यक्त किए गए। कक्षा छठी से कक्षा आठवीं तक के विद्यार्थियों द्वारा शानदार नृत्य की प्रस्तुति दी गई। इस दौरान कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया, जिसमें चारों सदनों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। परिणाम इस प्रकार रहा इंद्रप्रस्थ सदन से छात्रा निधि ने प्रथम, तक्षशिला सदन से छात्र गर्व ने द्वितीय व नालंदा सदन से छात्रा हिमांशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। हिंदी आचार्या प्रोमिला वर्मा ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई एवं श्रमिक दिवस के उपलक्ष्य में अपने उद्गार व्यक्त कर इस दिवस की महत्ता प्रतिपादित की।

इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य पंकज मिश्रा ने अपने उद्बोधन में कहा कि हम सब भी अपने-अपने क्षेत्र के श्रमिक ही है। उन्होंने श्रमिक वर्ग को अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की। इस दौरान विद्यालय की चतुर्थ श्रेणी को प्रबंधन कमेटी के उपाध्यक्ष जोगिंदर जांगड़ाए, सुरेश शर्माए, वरिष्ठ विभाग संचालक योगेंद्र शर्मा, कनिष्ठ विभाग संचालिका मंजू मलिक एवं मनीष शंकर के द्वारा उपहार एवं मिठाई देकर सम्मानित किया गया। समस्त कार्यक्त्रम की रूपरेखा तैयार करने में आचार्या कविता कुमारी, अंजलि, मनीषा, रीना, मीनाक्षी,दीपशिखा, हरिओम बावा आदि की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

बवानीखेड़ा। कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस मिलकपुर में मनाया श्रमिक दिवस

बवानीखेड़ा। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस मिलकपुर में श्रमिक दिवस मनाया गया। सर्वप्रथम श्रमिक औमप्रकाश द्वारा माँ सरस्वती की ज्योत प्रज्ज्वलित की गई तत्पश्चात स्कूल की बारहवीं की छात्रा निकिता ने श्रोताओं को श्रमिकों के बलिदानए त्याग व संघर्ष के बारे मे अवगत कराया । वहीं जूनियर वर्ग से स्मायरा, अर्पिता,प्रज्ञा,शुभम, पावनी,गौरव, वानी आदि ने गीतए कविताएँ, भाषण इत्यादि से सभी छात्रों को श्रमिक दिवस के बारे में सोचने पर विवश कर दिया। इस अवसर पर पधारे स्कूल चेयरमैन आनंद यादव भट्टे वाले ने बताया की श्रमिक कोई छोटा या बड़ा नहीं होता . कुशलता के आधार पर कार्य का विभाजन होता है। हमें सभी श्रमिकों का सम्मान करना चाहिए और उनके साथ आदर का व्यवहार करना चाहिए ।

श्रमिक दिवस पर श्रमिकों को बैज लगाकर किया सम्मानित

भिवानी। वैश्य इंटरनेशनल विद्यालय में अन्तर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय प्राचार्य करतार सिंह जाखड़ ने सभी श्रमिक वर्ग को बैज लगाकर सम्मानित किया। उन्होंने भाषण में कहा कि सभी कार्य एक समान है, कार्य चाहे छोटा हो या बड़ा हो, हमें हर कार्य की इज्जत करनी चाहिए। बच्चों ने भी भाषण व कविता के माध्यम से सभी श्रमिकों का अभिवादन किया व तालियों के साथ उत्साह बढ़ाया। बच्चों ने कर्म ही पूजा है कविता के माध्यम से कर्म की महत्ता दर्शाकर श्रमिक वर्ग ने भी निरंतर प्रगतिशील रहने की शपथ ली व अपने कार्य क्र प्रति ईमानदार बने रहने की प्रेरणा ली।

वूमैन हैल्पिंग सोसायटी ने श्रमिक दिवस

भिवानी। श्रमिक दिवस पर वूमैन हैल्पिंग सोसायटी की अध्यक्ष सुशीला देवी सिंह के नेतृत्व में अन्य पदाधिकारियों ने बुधवार को हनुमान ढ़ाणी चौक पर मजदूरों को मिठाई व फल वितरित कर श्रमिक दिवस मनाया। इस मौके पर उन्हें मजदूर हित में क्रियान्वित की गई योजनाओं की जानकारी भी दी गई। सोसायटी की अध्यक्ष सुशीला ने कहा कि देश के निर्माण में श्रमिकों का अहम योगदान है। इसके बावजूद भी इनकी मेहनत एवं परिश्रम को नजरअंदाज किया जाता है। उन्होंने कहा कि सरकार को मजदूरों के हित में मजबूत कानून बनाने चाहिए।

सेंट जेवियर्स स्कूल में मनाया मजदूर दिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

सेंट जेवियर्स हाई स्कूल में विशेष असेंबली में अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस मनाया। विद्यार्थियों ने मजदूरों के महत्व को प्रकट करते हुए नाटक पेश किया। मुख्यतिथि स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह, स्कूल निर्देशिका कीर्ति चौहान व प्राचार्या कीर्ति आहूजा उपस्थित रहे। मंच संचालन द्विशी व विनती ने किया। शान्वी ने स्पीच के माध्यम से मजदूर दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला। केशव ने दिन का सुविचार प्रस्तुत किया, जिसमें मजदूरों के जीवन से प्रेरणा लेने के विषय में बताया। छात्रों ने नाटक प्रस्तुत किया, जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। बच्चों ने ईंजीनियर, डॉक्टर, अध्यापक, मिल्क मैन आदि का किरदार निभाकर उनकी अहमियत के विषय में बताया। नाटक में समझाया कि हर कर्मचारी छोटा या बड़ा नहीं होगा। हमें सबके साथ सम्मान व्यवहार करना चाहिए। प्राचार्या ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस की शुरूआत 1886 को अमेरिका में हुई, लेकिन धीरे-धीरे ये दिवस कई देशों में मनाया जाने लगा। मजदूर दिवस का मतलब सिर्फ मजदूरों से नहीं बल्कि हर उस शख्स से है जो नौकरी करता है। मजदूर दिवस का मकसद मजदूरों की उपलब्धियों का सम्मान करना है।

भिवानी। सहायक कर्मचारियों को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधक व विद्यार्थी।

लोकतंत्र में वोट डालना वोटरों का कर्तव्य एवं जिम्मेदारी: सैनी

भिवानी। देश की मजबूती के लिए लोकतंत्र का मजबूत होना बहुत जरूरी है, इसके लिए प्रत्येक मतदाता लोकतंत्र के इस महापर्व में अपनी आहुति जरूर डालें। मतदान के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से महात्मा ज्योतिबा फूले धर्मार्थ ट्रस्ट एवं युवा स्वच्छता एवं जनसेवा समिति ढुल्हेड़ी ने बुधवार को संयुक्त रूप से गांव ढुल्हेड़ी, सुंगरपुर व निंगाना में जागरूकता अभियान चलाया तथा ग्रामीणों को मतदान प्रतिशत्ता बढ़ाने का संकल्प दिलवाया। इस मौके पर ट्रस्ट के अध्यक्ष रमेश व समिति के अध्यक्ष पवन ने बताया कि लोकसभा चुनाव हो या विधानसभा चुनाव, प्रत्येक पांच साल के बाद आते है, जिसके माध्यम से हम योग्य एवं सक्षम उम्मीदवार का चयन कर सकते है, जो क्षेत्र के विकास को गति देने का काम करते है, इसलिए चुनावों में वोट डालना बहुत जरूरी होता है। लोकतंत्र में वोट डालना वोटरों का कर्तव्य एवं जिम्मेदारी बनती है।

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 टैलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्पूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नही 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 कीजिए अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

जिला एवं सत्र न्यायाधीश ने न्यायिक पदाधिकारियों का किया स्वागत

■ पीढ़ियों को न्याय दिलाने में बार व बैंच के बीच का समन्वय जरूरी : अग्रवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

कोर्ट परिसर स्थित जिला बार सभागार में बुधवार को जिला बार एसोसिएशन ने सम्मान समारोह का आयोजन किया। इस मौके पर विभिन्न स्थानों से स्थानांतरित होकर भिवानी पहुंचे न्यायिक पदाधिकारियों का मुख्यतिथि जिला सत्र एवं न्यायाधीश दीपक अग्रवाल, जिला बार एसोसिएशन के प्रधान सत्यजीत पिलानिया सहित अनेक पदाधिकारियों व अतिथियों ने स्वागत किया। मंच संचालन सचिव दीपक तंवर ने किया। कार्यक्रम के दौरान मुख्यतिथि ने जसबीर सिंह सिंधु प्रिंसिपल जज फैमिली कोर्ट, अजय पाराशर एडीशनल सैशन जज, मनीष कुमार एडीशनल सैशन जज, विक्रमजीत अरोड़ा, सिविल जज सीनियर डिविजन आशीष कुमार शर्मा, चीफ ज्यूडिशिल मजिस्ट्रेट पूनम कंवर, एडीशनल सिविल जज सीनियर डिविजन सोहनलाल मलिक, सिविल जज जूनियर डिविजन अंतप्रीत सिंह, सृष्टि, हार्दिक सचदेवा, सीजेएम डीएलएसए भिवानी कपिल राठी को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। जिला सत्र एवं न्यायाधीश अग्रवाल ने कहा कि न्यायालय न्याय का मंदिर है, न्याय जहां है, वहीं मानवता है, न्याय दिलाना सबसे कठिन कार्य है, लेकिन उस कठिन कार्य को करने का जिम्मा न्यायिक पदाधिकारियों पर होता है।

भिवानी। न्यायिक पदाधिकारियों का स्वागत करते अतिथि।

मॉडल संस्कृति विद्यालय का 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम रहा शत प्रतिशत

तोशाम। क्षेत्र के गांव ढुल्हेडी में स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। जिससे विद्यालय परिवार सहित ग्रामीणों में खुशी का माहौल है। उल्लेखनीय है कि गत मंगलवार को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 12वीं कक्षा का परीक्षा परिणाम जारी किया गया था। जिसमें गांव ढुल्हेड़ी के राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत.प्रतिशत रहा। विद्यालय की 12वीं कक्षा में कुल 49 बच्चों की परीक्षा हुई थी जिनमें से 35 बच्चों ने प्रथम श्रेणी से परीक्षा पास की है। विद्यालय के प्रधानाचार्य सतीश सांगवान ने बताया बच्चों का अनुशासन और अध्यापकों की कठोर परिश्रम का यह परिणाम है।

आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों ने परचम लहराया

बवानीखेड़ा। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा गत दिवस घोषित कक्षा 12वीं के परीक्षा परिणाम में एक बार फिर से आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बवानी खेड़ा के विद्यार्थियों ने अपना परचम लहराया है। विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत प्रतिशत रहा। प्रधानाचार्य ताराचंद यादव ने सभी सफ ल विद्यार्थियों को अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की व उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। उप प्रधानाचार्य प्रवीण कुमार ने बताया कि कक्षा 12वीं में 52 विद्यार्थियों ने बोर्ड की मेरिट सूची में अपना नाम दर्ज करवाया है । जिसमें प्रथम स्थान पर जतिन पुत्र मुकेश कुमार ने 479 अंक,द्वितीय स्थान पर अंजलि पुत्री श्याम सुंदर ने 476 अंक व तृतीय स्थान पर शीतल पुत्री अनिल ने 469 अंक प्राप्त किए। इसके अलावा शारीरिक शिक्षा विषय में 8 विद्यार्थियों ने 100 में से 100 अंक प्राप्त किए।

स्नेचिंग करने वाले दो आरोपी पकड़े

भिवानी। सीआईए. स्टाफ. 2 भिवानी की टीम ने जिला भिवानी में स्नेचिंग की 06 वारदात करने वाले गिरोह के दो सदस्यों को बापोड़ा से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सीआईए. स्टाफ.2 भिवानी के इंचार्ज निरीक्षक रविंद्र कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि जिले में स्नेचिंग की वारदात करने वाले दो आरोपियों को सीआईए स्टाफ 2 भिवानी की टीम ने गांव बापोड़ा से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान मनजीत पुत्र रण सिंह निवासी बापोड़ा, जिला भिवानी व नीरज पुत्र सुनील निवासी बापोड़ा जिला भिवानी के रूप में हुई है।

कार्यक्रम | जरूरतमंद मरीजों के लिए जीवन बूटी का काम करते हैं रक्तदान शिविर: यूनियन

बिजली निगम के एसई कार्यालय में लगाया शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

मजदूर दिवस पर बुधवार को ऑल हरियाणा पॉवर कार्पोरेशन वर्कर्ज यूनियन ने बीटीएम रोड स्थित एसई कार्यालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। इस मौके पर करीबन 250 कर्मचारी रक्तदान के लिए पहुंचे, लेकिन चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक की प्रभारी डॉ. मोनिका सांगवान के नेतृत्व में डॉ. शर्मिला ने जरूरत अनुसार 50 यूनिट रक्त एकत्रित किया। यूनियन के पदाधिकारियों ने कहा कि रक्तदान किसी के लिए बेहद सामान्य बात हो सकती है, लेकिन जरूरतमंद के लिए ये जीवनबूटी का काम करता है। उन्होंने कहा कि बिजली जैसे जोखिम भरे विभाग में रक्त की जरूरत हमेशा रहती है। रक्त की जरूरत किसी भी व्यक्ति को कभी भी पड़ सकती है, इसीलिए प्रत्येक व्यक्ति को रक्तदान जैसी मुहिम में बढ़-चढ़कर भाग लेते रहना चाहिए। रक्तदान करने से शरीर में किसी प्रकार की कमजोर या अन्य समस्याएं नहीं आती, बल्कि रक्तदान से हृदय की बीमारी में सुधार होता है, वजन नियंत्रित रहता है। इसके अलावा कैंसर जैसी बीमारियां का जोखिम भी कम होता है। सुबह 9 बजे अर्धशहरी मंडल के कार्यकारी अभियंता संजय रंगा, सीनियर अकाउंट ऑफिसर अधमेश नेहरा, नप वाईस चेयरमैन सतेंद्र मोर व राजेश अहलावत, शकतवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि रक्तदान शरीर में मौजूद रक्त को पुर्नजीवित करने में सक्षम होता है, जिससे बहुत सी बीमारियों से छुटकारा मिलता है। इस अवसर पर अजय शर्मा, राजेश ढुल्हेड़ी, अधमेश नेहरा, अशोक, लोकेश, सुरेश आदि ने रक्तदान किया। शिविर का आयोजन राज्य ऑडिटर धर्मबीर सिंह भाटी, राज्य उपप्रधान राजेश सांगवान, राज्य सचिव लोकेश, राज्य कमेटी सदस्य विजय जांगड़ा, चांदराम व सिटी यूनिट के प्रधान अशोक गोयत की देखरेख में हुआ।

भिवानी। शिविर में रक्तदाताओं को बैज लगाते अतिथि।