हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 जून 2024

13 आम आदमी पार्टी ने नीट पेपर लीक एवं धांधली के खिलाफ किया प्रदर्शन

14 बिजली कटों की जानकारी पार्षदों को नहीं दी तो नपेंगे कर्मचारी

खबर संक्षेप

बिजली टावर के विरोध में बैठे किसानों को मिला समर्थन

भिवानी। भीषण गर्मी में जहां घर से निकलना दूभर है, वही चिलचिलाती गर्मी के बीच भी किसान अपनी ही जमीन बचाने की मांग को लेकर सड़कों पर बैठने को मजबूर है, लेकिन न जिला प्रशासन और न ही सरकार किसानों की मांग सुनने को तैयार है। किसानों को बिना मुआवजा दिए उनके खेतों में लगाए जा रहे बिजली टॉवर के विरोध में खेत बचाओ संघर्ष समिति के बैनर तले गांव बिधवाना में किसानों का धरना जारी है।

नि:शुल्क ग्रीष्मकालीन रुचिकर कक्षाएं 20 से 31 तक

भिवानी। उपायुक्त एवं जिला बाल कल्याण परिषद के प्रधान नरेश नरवाल के मार्गदर्शन में 20 जून से 31 जुलाई तक निशुल्क ग्रीष्मकालीन रुचिकर कक्षाएं जिला बाल कल्याण परिषद में शुरू हो रही है। ये जानकारी देते हुए जिला बाल कल्याण अधिकारी ओम प्रकाश बिब्यान ने बताया कि जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा हर वर्ष ग्रीष्मकालीन कैंप बच्चों का पढ़ाई से हट कर अपनी रुचि अनुसार मानसिकए बौद्धिक व शारीरिक विकास हेतु बाल भवन परिसर, चिडय़ाघिर रोड,भिवानी में लगाया जाता हैं।

बाबा खाटू श्रीश्याम का पांचवां जागरण आज

तोशाम। वीरवार 20 जून को नई अनाजमंडी में श्रीश्याम मंदिर सेवा समिति तोशाम द्वारा श्रीश्याम मंदिर पुजारी ज्योतिष आचार्य कुंजबिहारी शास्त्री तथा भक्त रामपाल कारीमोद के पावन सानिध्य में श्रीश्याम प्रभु खाटू वाले का पांचवा विशाल जागरण आयोजित किया जाएगा, जिसमें भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह बतौर मुख्यतिथि शिरकत करेंगे।

आईटीआई भिवानी में रोजगार मेला 26 जून को

भिवानी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान भिवानी के प्रांगण में 26 जून को प्रातः09.00 बजे रोजगार मेले का आयोजन किया जायेगा। इस मेले में सभी व्यवसायों के आईटीआई पास शुदा विद्यार्थियों को रोजगार देने के अवसर प्रदान किए जाएंगे।

दो दिन में स्थायी समाधान नहीं होने पर 24 को रोड जाम करने की दी चेतावनी

पेयजल किल्लत से परेशान बैंक कॉलोनीवासियों ने एक्सईएन कार्यालय पर किया मटका फोड़ प्रदर्शन

दो माह से करीबन 400 घरों में बनी पेयजल किल्लत: रणसिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बैंक कॉलोनी में दो माह से पीने के पानी की सप्लाई नहीं होने से क्षेत्रवासियों ने एक्सईएन कार्यालय पर मटका फोड़ प्रदर्शन किया। क्षेत्र की महिलाओं ने एक्सईएन कार्यालय के बाहर विरोध स्वरूप मटके फोड़े और जमकर रोष जताया। कॉलोनीवासियों ने लगभग 400 घरों में पेयजल सप्लाई नहीं होने का आरोप लगाया, जिससे क्षेत्र में भयंकर जल संकट बना हुआ हैं और क्षेत्रवासियों को टैंकरों से पानी खरीदकर पीना पड़ रहा हैं।

उल्लेखनीय हैं कि बैंक कॉलोनी में करीब दो माह से 400 घरों में पेयजल सप्लाई नहीं आ रही, जिसकारण क्षेत्र के हालात बदत्तर है और क्षेत्रवासियों के टैंकर से पानी खरीदकर पीना पड़ रहा है। इंडियन नेशनल लोकदल के कर्मचारी प्रकोष्ठ के जिला प्रधान रणसिंह श्योराण, सूबेदार वेदपाल पिचौपा, पार्षद कर्मबीर यादव व पार्षद अजय के नेतृत्व में क्षेत्रवासियों ने जनस्वास्थ्य विभाग के एक्सईएन कार्यालय के समक्ष मटका फोड प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों को एक्सईएन ने अपने ऑफिस मे बुलाकर उनकी समस्याओं को जाना। क्षेत्रवासियों ने बताया कि बार-बार एसई, एक्सईएन व एसडीओ को पानी की समस्या से अवगत करवाया जा चुका है, लेकिन अब तक कोई समाधान नहीं हुआ।

भिवानी। एक्सईएन कार्यालय के बाहर मटका फोड़ प्रदर्शन करते बैंक कॉलोनीवासी।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर पवन काजल, पवन कुमार, संत कुमार, राजेंद्र, जगत, विकास कुमार, मोहन, रावत सिंह, मनदीप, दीपक, मुकेश, वेदपाल, अजय सिंह, राजेराम, दीनदयाल, भूषण, भीष्म सिंह सागवान, देवेंद्र श्योराण, राजेश, रमेश बिमला, कांता, सुनीता, सरोज, भंती देवी, सुदेश कुमारी, कौशल्या श्योराण आद मौजूद रहे।

दो दिन में समस्या के समाधान का आश्वासन

क्षेत्रवासियों ने बताया कि पेयजल संकट के चलते वे मटका फोड़ प्रदर्शन करने को मजबूर हैं। प्रदर्शन के बाद एक्सईएन व एसडीओ ने आश्वासन दिया कि दो दिन के अंदर-अंदर बैंक कॉलोनी में पेयजल समस्या का स्थायी समाधान कर दिया जाएगा। कॉलोनीवासियों ने अधिकारियों के आश्वासन अनुसार दो दिन के अंदर समस्या का समाधान नहीं हुआ तो 24 जून सोमवार को भिवानी-रोहतक रोड पर जाम लगाएंगे, जिसकी जिम्मेदारी शासन व प्रशासन की होगी।

दादरी में पेयजल सप्लाई चरमराई, लोग परेशान

- जल्द पानी की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो रोड जाम करने की चेतावनी
- जलघरों को मरम्मत की सख्त आवश्यकता : अजीत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

दादरी जिले में पेयजल की सप्लाई पूरी तरह से चरमराई हुई हैं। नगर के साथ गांवों में भी बहुत ही बुरे हाल है। कई गांवों के नागरिक पेयजल की सप्लाई के लिए लगातार प्रदर्शन कर रहे है, लेकिन विभाग व सरकार अपने अडियल रवैये पर कायम है। वहीं भाजपा सरकार ने प्रदेशवासियों को मूलभूत सुविधाएं मुहैया न करवाकर परेशान किया जा रहा हैं, ये बात गांव पैंतावास कलां में नगर पालिका के पूर्व चेयरमैन अजीत फौगाट ने कही। ग्रामीणों ने उन्हें बताया कि उनके जलधर सूखे पड़े है इसके अलावा वहां पानी की सप्लाई के लिए कई कई दिन का इंतजार करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त कई बार इसकी स्थिति सुधारने के लिए मांग उठा चुके है, लेकिन कोई सुनने वाला नहीं है। जलघरों को मरम्मत की सख्त आवश्यकता है। फौगाट ने गांव के जलघर का दौरा किया व ग्रामीणों की मांगों को जायज बताया। भाजपा ने दस सालों में पूरे प्रदेश को बर्बाद कर दिया, पहले गांवों में पानी की दिक्कत इतनी नहीं होती थी, लेकिन भाजपा केवल बयानबाजी कर काम चलाती रही, जिससे प्रदेश के हालात बिगड़ गए है। उन्होंने कहा कि जल्द पानी की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वे रोड पर उतरने को मजबूर होंगे। इस मौके पर अमरजीत सोनी सरपंच प्रतिनिधि, सत्यपाल, पारस पंच, संदीप पंच, फकीरचन्द, पप्पू, नरेश मठु, हरिसिंह, टोनी, गुगन, बलिंद्र, मोनू चौकीदार, सुरेन्द्र व सतीश, आदि मौजूद रहे।

चरखी दादरी। पानी की समस्या को लेकर पैंतावास कलां के जलघर परिसर में नारेबाजी करते अजीत फौगाट व ग्रामीण।

पानी व बिजली किल्लत पर भड़के नप पार्षद,परशुराम चौक पर किया मटका फोड़ प्रदर्शन

चरखी दादरी। शहर में लंबे समय से बिजली का पानी व पानी किल्लत को लेकर नगर परिषद के पार्षदों का सब्र बुधवार को जवाब दे गया। दर्जनभर पार्षद नागरिकों के साथ सड़कों पर उतर गए और शहर में विरोध प्रदर्शन कर परशुराम चौक पर मटका फोड़ प्रदर्शन किया। बुधवार को पेयजल किल्लत व बिजली के अघोषित कटो से नाराज दर्जनों महिलाएं पार्षदों के साथ सड़कों पर उतर गई। महिलाओं और नप पार्षदों ने विरोध प्रदर्शन कर मटके फोड़े। नगर परिषद पार्षदों ने कहा कि जन स्वास्थ्य विभाग व प्रशासन पानी किल्लत को लेकर गंभीर नहीं है। शहर में पिछले एक सप्ताह से पानी की सप्लाई बंद है। पीने के पानी के लिए हाहाकार मचा हुआ है। वे कई बार विभाग के अधिकारियों से गुहार लगा चुके हैं। लेकिन हल नहीं किया जा रहा। महिलाओं ने कहा कि आज मात्र मटका फोड़ प्रदर्शन किया गया है अगर एक या दो दिन में पानी की सप्लाई नहीं मिली तो रोड जाम भी किया जाएगा। उन्होंने कहा कि एक तरफ पानी और दूसरी तरफ बिजली की अघोषित कटों ने उनका जीना दुभर कर दिया है। पार्षद जयसिंह लांबा है ने कहा कि जन स्वास्थ्य विभाग व जिला प्रशासन को आम जनता की समस्याओं से सरोकार नहीं है। वहीं बीती रात 8 से 12 बजे तक समस्या को लेकर जाम लगाया। समस्या को लेकर आधी रात तक महिला व पुरुष आधी रात तक सड़क पर डटे रहे।

चरखी दादरी। शहर में विरोध प्रदर्शन करते नगर पार्षद व महिलाएं।

तालाब में डूबने से अधेड़ की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

बिठन गांव निवासी एक व्यक्ति की खेत में बने तालाब में रहस्यमयी परिस्थितियों में डूबने से मौत हो गई। परिजनों ने चैहड़ कलां निवासी उनके धर्मकांटा के हिस्सेदार पर हत्या का आरोप लगाया है। पुलिस ने परिजनों की शिकायत पर नामजद युवक के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया है।

घटना मंगलवार शाम करीब छह बजे की है। ग्रामीणों को सूचना मिली की बिठन गांव निवासी होशियार सिंह चैहड़ कलां के दिनेश के खेत में बनी पानी के टैंक में डूब गया है। सूचना पर ग्रामीण व पुलिस मौके पर पहुंचे और उसे निकालने की कोशिश में जुट गए। परए टैंक की गहराई करीब 15 फुट होने से सफलता नहीं मिल सकी। करीब पांच घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद गोताखोरों की मदद से उसे बाहर निकाला गया।

सांझेदार पर लगाया हत्या करने का आरोप

मृतक के पुत्र संदीप ने उसके पिता की मौत का जिम्मेदार उनके धर्मकांटा में सांझेदार चैहड़ कला निवासी दिनेश पर लगाया है। संदीप ने आरोप लगाया कि उसका सांझीदार दिनेश उसके पिता के साथ रंजिश रखता था और उसी ने उसके पिता को अपने खेत में बुलाकर टैंक में डूबोकर मारा है। पुलिस को दी शिकायत में संदीप ने बताया कि उनका चैहड़ कलां निवासी दिनेश के साथ बिठन गांव में बुढ़ेड़ा रोड पर बने धर्मकांटा में सांझेदारी थी। कुछ दिन पहले हमारा इस धर्मकांटा को लेकर कहासुनी हो गई थी। तब से हमारे बीच विवाद चला आ रहा था। हमारा सांझीदार दिनेश इस वजह से हमारे से रंजिश रखने लगा था। इस कारण हमारा पहले मुकदमा भी चल रहा है। वह दस दिन से घर से बाहर था। मंगलवार शाम को करीब छह बजे दिनेश उसके पिताजी को अपने खेत में ले गया और वहां पर साथ नहाने के लिए उसे पानी के गहरे टैंक में ले गया जहां उसे नहाने के दौरान डूबोकर मार दिया। बहल थाना प्रभारी राधेश्याम ने बताया कि मामले में पुलिस ने चैहडक़लां निवासी दिनेश के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है।

मुख्यमंत्री के 21 जून के कार्यक्रम की तैयारियों को लेकर डीसी व एसपी ने लिया स्कूल का जायजा

- मुख्यमंत्री 21 जून को दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना और ई.क्षतिपूर्ति के लाभार्थियों को करेंगें वित्तीय सहायता प्रदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

डीसी नरेश नरवाल व पुलिस अधीक्षक वरूण सिंगला ने बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के 21 जून को भिवानी में प्रस्तावित दौरा कार्यक्त्रम की तैयारियों को लेकर स्थानीय बीट्स इंटरनैशनल स्कूल जायजा लिया। उन्होंने इस दौरान सुरक्षा की दृष्टिगत स्कूल का गहनता से निरीक्षण कर संबंधित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। डीसी श्री नरवाल ने बीट्स इंटरनैशनल स्कूल के निरीक्षण के दौरान संबंधित अधिकारियों को मुख्यमंत्री के संभावित कार्यक्त्रम से संबंधित तैयारियों के लिए जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने मुख्यमंत्री के आगमन से पहले सभी जरूरी औपचारिकताएं, सुरक्षा के सभी प्रबंधन, गर्मी के चलते पेयजल, निर्बाध बिजली सप्लाई, संभावित स्थानों पर बैरीकेटिंग, वाहनों की पार्किंग तथा आमजन, वीआईपी, मीडिया के बैठने का उचित प्रबंध करने के निर्देश दिए। डीसी नरेश नरवाल ने मुख्यमंत्री के दौरा स्थल का जायजा लेने से पहले सभी संबंधित अधिकारियों की बैठक में तैयारी को लेकर जरूरी निर्देश दे दिए थे। बैठक में उन्होंने बताया कि माननीय मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार का बिट्स ईन्टर नेशनल स्कूल भिवानी में 21 जून को जिला में दौरा कार्यक्त्रम प्रस्तावित है। इस दौरान मुख्यमंत्री दीनदयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना और ई.क्षतिपूर्ति के लाभार्थियों को वित्तीय सहायता प्रदान करेंगें। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के लिए नोडल अधिकारी नियुक्त कर उनको जिम्मेवारी सौंप दी गई है।

ये रहे मौजूद

इस दौरान एडीसी हर्षित कुमार, नगराधीश विपिन कुमार, उपमंडलाधीश हरबीर सिंह, जिला राजस्व अधिकारी प्रदीप देशवाल, डीआईओ अमित लांबा सहित अनेक अधिकारी मौजूद रहे।

19 साल बाद कांग्रेस से मोहभंग, बंसीलाल की कोठी के झंडे का बदला रंग

- भाजपा के साथ नई पारी खेलने की तैयारी में कांग्रेस की दिग्गज नेता किरण व श्रुति चौधरी

पुरुषोत्तम तंवर ▶▶| भिवानी

वर्ष 2005 में किरण चौधरी ने ही पूर्व मंत्री स्व. सुरेंद्र सिंह से हविपा(हरियाणा विकास पार्टी) का विलय कांग्रेस में करवाया था। ठीक 19 बरस बाद कांग्रेस के आलाकमान की अनदेखी की वजह से किरण चौधरी ने ही कांग्रेस से सबंध विच्छेद किए। पहले पूर्व सीएम बंसीलाल की कोठी पर हविपा का झंडा लहराता था,लेकिन पार्टी के विलय के बाद हविपा के झंडे की जगह कांग्रेस का झंडा आ गया। 19 वर्षों तक हाथ वाले निशान का झंडा खूब हवा में लहराया,लेकिन 2024 के लोकसभा चुनावों में कांग्रेस ने बंसीलाल परिवार की टिकट काट दी। जिससे हतास होकर किरण चौधरी ने भाजपा ज्वाईन की। उनकी ज्वाइंनिंग के तत्काल बाद बंसीलाल की कोठी पर फहरा रहे हाथ वाले झंडे को उतार दिया। अब उसकी जगह भाजपा का ध्वज फहराया जाएगा। या यू कह सकते है कि करीब 19 साल बाद बंसीलाल की कोठी के झंडे का रंग बदल गया।वहीं वर्ष 2005 से पहले हविपा व भाजपा का गठबंधन था औ। प्रदेश में बंसीलाल की अगुवाई में सरकार भी रही,लेकिन उसी वर्ष हविपा का कांग्रेस में विलय हो गया।

भिवानी। किरण चौधरी के आवास से कांग्रेस के बैनर उतारते कार्यकर्ता

लालों के वारिस दो राहों पर

जनता आज भी प्रदेश के लालों के कायल हो,लेकिन तीनों लालों के वारिश आज दो राहों (अलग अलग पार्टियों में)पर खड़े है। अभी तक बंसीलाल परिवार हविपा के बाद कांग्रेस के साथ था। किरण चौधरी व रणबीर सिंह महेंद्रा दोनों ही कांग्रेस में रह कर जनता की सेवा कर रहे थे,लेकिन आज किरण चौधरी ने भाजपा ज्वाइन करने के बाद अब उक्त परिवार भी दोराहे पर है। किरण चौधरी भाजपा में तो रणबीर सिंह महेंद्रा कांग्रेस में है। इसी तरह पूर्व सीएम चौधरी भजनलाल परिवार भी दो रास्ते पर है।

जाट वोटरों को लुभावने की तैयारी

अभी इस बारे में कोई जानकारी नहीं है कि किरण चौधरी किन शर्तो पर भाजपा में शामिल हुई है,लेकिन यह जरूर है कि भाजपा ने जाट मतदाताओं को लुभावने के लिए किरण चौधरी को ज्वाइन करवाया है। ताकि सांसद धर्मबीर सिंह, वित्तमंत्री जेपी दलाल के अलावा किरण चौधरी के जरिए जाट मतदाताओं को पार्टी के साथ जोड़ा जाए।

एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने पीपीपी को वापस लेने की उठाई मांग

भिवानी। एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने प्रदेश सरकार से मांग की कि परिवार पहचान पत्र (पीपीपी) की स्कीम को मुक्कमल तौर वापस लिया जाए। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के राज्य सचिव कामरेड राजेन्द्र सिंह एडवोकेट ने कहा कि परिवार पहचान पत्र बनाने के पीछे सरकार की जो दलीलें है, वे पूर्णतया गलत है। उन्होंने कहा कि सरकार ने परिवार पहचान पत्र को परिवार की आय के साथ जोड़ रखा है, जबकि परिवार के सदस्यों की विशेष तौर पर किसान, ध्याड़ी मजदूरी, कच्ची नौकरी करने वालो की आय निश्चित नहीं है।

भिवानी। पुलिस अधीक्षक से मिलने जाते मृतक राहुल के परिजन।

19 दिन बाद भी नहीं हुई हत्यारोपियों की गिरफ्तारी

भिवानी। बीते एक जून को दादरी गेट ढ़ाणा रोड निवासी राहुल का शव बिछवाना जोहड़ में मिला था तथा पोस्टमार्टम रिपोर्ट के आधार पर मृतक के शरीर पर 18 चोटों के निशान भी मिले थे। मामले में पुलिस द्वारा नामजद युवकों के खिलाफ मामला दर्ज किए जाने के बावजूद भी अभी तक आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हुई, जिसके चलते परिजन पुलिस अधिकारियों के दफ्तरों के चक्कर काटकर आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग कर रहे है। इसी कड़ी में बुधवार को राहुल के परिजन विधायक घनश्याम सर्राफ व पुलिस अधीक्षक वरूण सिंगला से मिले तथा आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग उठाई। इस मौके पर बलबीर इटकाण, अनिल प्रधान, कमल किशोर बंधु, रमेश सैनी, प्यारेलाल कायत, ऋषि कायत, अरूण, दलीप, राजेश, सन्नी बागड़ी, विजय सिवान, अरूण कुमार, विक्की, विजेंद्र नागर, सतपाल रंगा आदि ने बताया कि बीते एक जून को बिछवाना जोहड़ पर राहुल का शव मिला था तथा पुलिस द्वारा चार नामजद सहित अन्य लोगों के खिलाफ मामला भी दर्ज किया है, लेकिन हत्या के 19 दिन बीतने के बावजूद आरोपियों की गिरफ्तारी नहीं हुई।

अभी हाल ही में आयोजित परीक्षाओं के परिणाम को 18 दिन में घोषित कर यूनिवर्सिटी ने बनाया रिकॉर्ड

सीबीएलयू गुणवत्तापूर्ण, रोजगारपरक संस्कारी शिक्षा प्रदान करने को कृत संकल्पित

- समय से परीक्षा और समय पर परिणाम घोषित करने के प्रति विवि ने उठाए महत्वपूर्ण कदम
- नई शिक्षा नीति को लागू करने को विवि ने उठाए महत्वपूर्ण कदम
- नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति अनुरूप 8 नए रोजगार परक कोर्सेज प्रारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय ने अपने गठन के मात्र कुछ ही वर्षोंर् में खेल शिक्षा अनुसंधान एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में नए कीर्तिमान स्थापित कर देश में अपनी अलग पहचान बनाई है और यह विश्वविद्यालय रोजगार पर गुणवत्तापूर्ण संस्कारी शिक्षा प्रदान करने को पूर्णतया कृत संकल्पित है यह विचार चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय की कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी ने यूनिवर्सिटी के जनसंपर्क एवं मीडिया विभाग द्वारा नए शैक्षणिक सत्र को लेकर आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहे। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय विद्यार्थियों को राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुरूप स्किल्ड बनाने पर विशेष ध्यान दे रहा है। विश्वविद्यालय में नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के क्रियान्वयन को लेकर महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए आठ नए तकनीकी कोर्स प्रारंभ किए गए हैं जोकि विश्वविद्यालय के पुराने परिसर में स्वर्ण जयंती यूनिवर्सिटी कॉलेज में ये सभी कोर्सेज संचालित होंगे।

यह सभी कोर्सेज इंडस्ट्री की जरूरत के मुताबिक विद्यार्थियों स्किल्ड बनाकर उन्हें रोजगार एवं स्वरोजगार के लिए प्रोत्साहित करेंगे। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय का प्रेमनगर स्थित नया कैंपस में दो शैक्षणिक भवन अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित हैं और इस परिसर का वातावरण शिक्षा एवं अनुसंधान के पूर्णतया अनुकूल है। सही प्रशिक्षण एवं उचित प्लेटफार्म उपलब्ध करवाकर अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी तैयार करना विश्वविद्यालय का प्रमुख उद्देश्य है।

आज विश्वविद्यालय के खिलाड़ी राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का परचम लहरा कर विश्वविद्यालय के साथ साथ भिवानी जिले और प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय का यह सार्थक प्रयास है कि इंडस्ट्री और कम्युनिटी के साथ स्थानीय समस्याओं का हल शिक्षा एवं रिसर्च के माध्यम से निकाला जा सके। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय विद्यार्थियों की समस्याओं के प्रति पूर्णतया गंभीर है और इनका प्राथमिकता से हल निकाल रहा है। विश्वविद्यालय में लगभग सभी परीक्षाओं का परिणाम घोषित कर दिया है जिनमें 2021से 2024 बैच के छठे सेमेस्टर के कोर्सेज बीसीए, बीएससी एक्चुरल साइंस, बीएससी गणित ऑनर्स, बीएससी मेडिकल, बीएससी नॉन मेडिकल, बीएससी कम्प्यूटर, बीकॉम पास कोर्स, बीकॉम कंप्यूटर एप्लीकेशन, बीकॉम वोकेशनल, बीए जियोग्राफी ऑनर्स शामिल हैं ।

भिवानी। नए शैक्षणिक स्तर की जानकारी देते हुए।

ये आठ नए कोर्सेज प्रारंभ होंगे

बीएससी फिजिकल साइंसएबैचलर ऑफ लिबरल आर्ट्सएबीसीए इंडस्ट्री इंटीग्रेटेडएबीकॉम डाटा एनालिसिसए बीबीएए बीपीईएसएबैचलर इन फैशन डिजाइनिंग, बीएससी इन फिजिक्स ; सेमी कंडक्टर टेक्नोलॉजी आदि शामिल हैं। इन सभी कोर्सेज के लिए 13 जून से ऑनलाइन पोर्टल पर एडमिशन फॉर्म भरे जा रहे हैं जोकि 28 जून तक चलेंगे और 29 और 30 जून तक फॉर्म में रिजल्ट अपडेशन का समय दिया गया है । उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय में फिजिक्सए केमेस्ट्रीएगणितएपोल्टिकल साइंसएहिस्ट्रीएइकोनॉमिक्सए कॉमर्स,मैनेजमेंट,इंग्लिश, जियोग्राफी,फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स,बायोटेक्नोलॉजी, फार्मास्यूटिकल साइंस 14 विभागों में पीएचडी संचालित की जा रही है और इसी सत्र से साइकोलॉजी में भी पीएचडी प्रारंभ होगी। विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों के पैशन को प्रोफेशन में बदलने के लिए 15 विभिन्न हॉबी क्लब संचालित किए जा रहे हैं। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ. ऋतु सिंह,डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. डीके मदान,परीक्षा नियंत्रक डॉ. पवन गुप्ता,डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. सुरेश मलिक, डॉ. लक्खा सिंह, डॉ. उमा शाह, अभियांत्रिकी सलाहकार केके शर्मा,पीएस रवि मदान,एपीआरओ प्रभारी ऋषि शर्मा सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

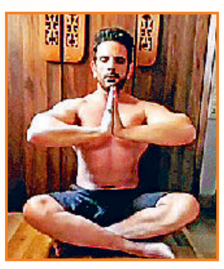
स्टार योग मंत्र

योग बनाए हेल्दी-एनर्जेटिक

हेल्थ के लिए योगाभ्यास के फायदों को आम लोग ही नहीं सेलिब्रिटीज भी मानते हैं। यहां दो टीवी एक्टर्स बता रहे हैं, योग उनकी लाइफ और हेल्थ को मेंटेन करने में कितना मायने रखता है?

मैं नियमित योगासन करता हूं: आरव चौधरी

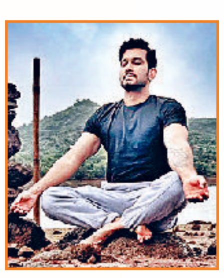
सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित होने वाले 'श्रीमद रामायण' सीरियल में दशरथ के किरदार में नजर आए आरव चौधरी कहते हैं, 'योग का महत्व मैंने मेरे पिताजी से सीखा है। योग उनकी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा हुआ करता था। मेरी नजरों में योग सिर्फ शरीर के अंगों की क्रियाओं तक ही सीमित नहीं होता है, बल्कि एक ऐसी गतिविधि है, जो मन को एकाग्रचित करने के साथ ही आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत भी बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी दिनचर्या शारीरिक और मानसिक तौर पर थका देने वाली होती है, जिसे योग और ध्यान द्वारा संतुलित किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों द्वारा हमें दिया गया बेशकीमती उपहार है, जिसे अपने रूटीन में अपनाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं। वैसे तो सभी आसनों का अपना एक अलग ही महत्व होता है। लेकिन मैं भुजंगासन, वज्रासन और कई आसनों के साथ ध्यान भी करता हूं। वज्रासन रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, जिन्हें साइटिका या स्लिप डिस्क जैसी बीमारियां हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर इन आसनों को जरूर करना चाहिए। मैं खुद भी स्लिप डिस्क की समस्या से ग्रसित था। इसकी वजह से ब्लड फ्लो रुकने लगता है। जब काफी इलाज कराने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं मिला, तब मैंने योग का सहारा लिया, जिसके बाद मुझे इसमें बहुत आराम मिला। योग ने मानो मेरी स्लिप डिस्क की समस्या को छूमंतर कर दिया है।



मेरा मानना है कि योगासन और ध्यान, एकाग्रचित मन के साथ ही बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करने में भी बहुत मदद करता है। इससे शारीरिक और मानसिक विकारों से राहत मिलती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा, तो ही हम हर कार्य बेहतर ढंग से कर सकेंगे। योग हर उम्र के लोगों के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए हम सभी को नियमित रूप से योगाभ्यास करना चाहिए।*

मैं नियमित सूर्य नमस्कार करता हूं: विनीत चौधरी

शेमारू चैनल के शो 'कर्माधिकारी शनिदेव' में शनिदेव की भूमिका निभा रहे एक्टर विनीत कुमार चौधरी योगासन के महत्व के बारे में बताते हैं, 'मैं नियमित रूप से योगासन करता हूं। उनमें से कुछ ऐसे आसन हैं, जिन्हें मैं रोज करता हूं। इनमें से एक है, सूर्य नमस्कार। इससे पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाता है। यह मांसपेशियों को मजबूती देता है, शरीर में संतुलन और लचीलापन बनाए रखता है। यह न सिर्फ वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि हृदय को भी स्वस्थ रखता है। इसके अलावा कपालभाति प्राणायाम करना भी नहीं भूलता। रोज इसे केवल 10 मिनट भी करने से पहले तो खूब पसीना होता है। उसके बाद बहुत सुकून और आराम मिलता है। यह तनाव को कम कर चिंतामुक्त बनाता है और मानसिक शांति देता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी संतुलित करता है। योगासन करने से शरीर फुर्तीला और मजबूत बनता है। इससे हमें जल्दी थकान नहीं होती है। एक एक्टर के तौर पर ये फायदे हमारे लिए बहुत मायने रखते हैं। इससे लंबे समय तक शूटिंग करने के बावजूद भी खुद को फुर्तीला महसूस करता हूं। मेरा मानना है कि हम कितने भी बिजी क्यों ना रहें योगासन के लिए कुछ मिनट जरूर निकालने चाहिए।'*



प्रस्तुति: सेहत डेस्क

शरीर की अलग-अलग मुद्राएं योगासन कहलाती हैं। इन योगासनों का अगर हम नियमित अभ्यास करें तो अनेक तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इससे हमारे भीतर सकारात्मकता, नई ऊर्जा और चेतना का संचार होता है, जिससे जीवन को हम सहजता से जीना सीखते हैं। योगाभ्यास के विभिन्न फायदों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

नियमित करें योग रहें हमेशा निरोग

योगमय जीवन
दिव्यज्योति 'नंदन'

पिछले दिनों 'जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम' ने अपने एक स्वास्थ्य बुलेटिन में स्वीकार किया कि 21वीं सदी में समूचा मेडिकल तंत्र योग का लोहा मान रहा है। क्योंकि मेडिकल साइंस में आज तक ऐसी कोई दवा नहीं बनी, जो एक साथ बहुत सारी बीमारियों में समान रूप से फायदेमंद हो और न ही कोई ऐसी मेडिकल डिस्कवरी हुई है, जो भारत में जन्मे प्राचीन ज्ञान, 'योग' का मुकाबला कर सके। दुनिया में कोई ऐसी बीमारी नहीं है और कोई भी ऐसी उम्र नहीं है, जब योगासनों के फायदे न होते हों। हर बीमारी के लिए कोई न कोई बेहद स्पेसिफिक योगासन है। यूं तो जॉन हॉपकिंस मेडिसिन होम ने अपने ग्राहकों के लिए योग के दर्जनों फायदों का जिक्र किया है, लेकिन हम योगासनों से होने वाले पांच सबसे महत्वपूर्ण फायदों पर एक नजर डालेंगे, जिससे स्वतः स्पष्ट हो जाएगा कि आखिर पूरी दुनिया के मेडिकल जगत में योगासनों का इस कदर चमत्कारिक डंका क्यों बज रहा है?

मूड रहता है पॉजिटिव

योग, शरीर और मन को एक साथ लाने का सरल अभ्यास है। शरीर की विभिन्न मुद्राएं, हमें यह गुण प्रदान करती हैं। श्वास तकनीक और ध्यान प्रक्रिया भी इसका हिस्सा है। जब योगासन हमारी दैनिक जिंदगी का सहज जरिया हो जाते हैं, तो हमारी शारीरिक मुद्राएं संतुलित, लचीली और शक्ति से भरपूर हो जाती हैं, जिससे होने वाली चिंताएं कम हो जाती हैं और जो रहती भी हैं, वह हमें परेशान नहीं करती हैं। चूंकि योग तनाव, चिंता, अवसाद और हमारी नकारात्मक सोच पर विराम लगाता है, इसलिए नियमित रूप से योगासन करने वाले लोगों का मूड हमेशा अच्छा रहता है। जब मूड अच्छा होता है तो जिंदगी को लेकर हम बेहद सकारात्मक होते हैं और हमारी जीवनशैली बेहद अनुशासित हो जाती है। हम सब जानते हैं कि आज सबसे ज्यादा लोग जीवनशैली के रोगों से ग्रस्त हैं। जब हम हर दिन नियमित रूप से योगासन करते हैं तो गलत जीवनशैली से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति मिल जाती है।

हृदय रहता है स्वस्थ

नियमित योग करने वाले लोगों के शरीर में ऐसी सूजन कभी नहीं होती, जो एक उम्र के बाद अधिकांश लोगों के शरीर का हिस्सा बन जाती है। दरअसल, नियमित योगासन करने वालों के शरीर में सूजन इसलिए नहीं पैदा होती, क्योंकि योग करने से उनका दिल स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में उच्च रक्तचाप और अतिरिक्त वजन की समस्या न के बराबर होती है, इस वजह से भी ऐसे लोगों का दिल स्वस्थ रहता है, वह सहज गति से धड़कता है। कम से कम एक दर्जन ऐसे योगासन हैं, जो भले अलग-अलग मुद्राओं से संबोधित होते हों लेकिन उन सबका साझा असर यह होता है कि हमारा दिल स्वस्थ रहता है और इससे हम बहुत तरह की बीमारियों से बचे रहते हैं।

आती है अच्छी नींद

विभिन्न शोध अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो लोग नियमित तौर पर योगासन करते हैं, उन्हें हर रोज भरपूर नींद आती है। नियमित योगाभ्यास के जरिए ऐसे लोगों के सोने और उठने में एक रिद्म आ जाती है, जिस कारण अच्छी नींद उनकी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हो जाती है। अलग-अलग अध्ययनों से यह भी सिद्ध हुआ है कि अच्छी नींद हासिल करने का मतलब है, कई तरह की बीमारियों से मुक्त रहना। अच्छी नींद नियमित योगाभ्यास का एक ऐसा सुखद नतीजा है, जिसकी चाह आज पूरी दुनिया रखती है, क्योंकि दवाओं के जरिए नींद न तो गुणवत्तापूर्ण आती है और न ही उसके नतीजे बेहतर होते हैं।

सामाजिक जुड़ाव से बढ़े सकारात्मकता

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि एक जैसे स्वभाव के लोगों का आपस में मिलना-जुलना खुशियों से भरता है। यह गतिविधि हमें स्वस्थ रखती है और हमारी उम्र बढ़ाती है। नियमित योग करने वाले लोग जब घर के बाहर अपने ही जैसे दूसरे लोगों के साथ मिलकर यह अभ्यास करते हैं तो उन्हें एक-दूसरे की बेहतर समझ और जानकारियों का फायदा तो मिलता ही है, साथ ही नियमित योग करने वाले लोग जब आपस में मिलते-जुलते हैं तो खूब हंसी-मजाक करते हैं और एक लंबा तनावरहित और उल्लास से भरा जीवन जीते हैं। इसका नतीजा हमें बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है। योग कक्षाओं में भाग लेना इसलिए जरूरी है, क्योंकि वहां आप सिर्फ योगासन नहीं सीखते बल्कि सीखे और सीखने की कोशिश करने वाले लोगों का साथ भी पाते हैं, जो हमें खुश रखता है और सेहतमंद भी।

कई तरह के दर्दों से मिले राहत

दर्जनों ऐसे योगासन हैं, जो हमारे शरीर के अलग-अलग हिस्सों में होने वाले दर्दों से हमें राहत देते हैं। मसलन, पीठ के निचले हिस्से में होने वाले भयंकर दर्द से नियमित योगाभ्यास हमें छुटकारा दिलाता है। इसी तरह कैट या काऊ पोज हमें कंधों, हथेलियों और कूल्हों के दर्द से छुटकारा दिलाता है। इसी तरह सिरदर्द, कमर में होने वाले दर्द, घुटनों के दर्द आदि से भी योग के विभिन्न तरीके हमें राहत दिलाते हैं। इस तरह देखें तो योग करने के अनगिनत फायदे हैं।*

सलाह / योगाचार्य शिव

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कारगर योग

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग, मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत कारगर होता है। इस बारे में मुंबई स्थित सैफी अस्पताल में योगा कोच योगाचार्य शिव (शिवम पांडेय) कहते हैं, 'हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के अनेक उपाय हैं, जैसे दौड़ना, जॉगिंग करना, व्यायाम या कोई खेल की गतिविधि करना। लेकिन योग अभ्यास को अन्य फिटनेस गतिविधियों से जो बात अलग करती है, वह है योग की शरीर के तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने की क्षमता। हमारा नर्वस रिस्पॉन्स हमें जीवन में सही और नैतिक ढंग से कार्य करने की क्षमता देता है और इसका गहरा संबंध हमारी रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) से भी होता है। स्पाइन को हेल्दी और एक्टिव रखने में योग बहुत इफेक्टिव है। एक अमेरिकन जर्नल की रिपोर्ट के अनुसार, स्ट्रेस आने वाले कल की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनने वाली है। ऐसे में योग बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। योग हमारे नर्वस सिस्टम के साथ-साथ हमारे श्वसन तंत्र को भी प्रभावित करता है। स्ट्रेस और एंजाइटी के समय हृदय की गति बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर प्रभावित होता है और शरीर का होमियोस्टेसिस अनियंत्रित हो जाता है। ऐसे में प्राणायाम बहुत कारगर है। अनुलोम-विलोम का 4 मिनट से लेकर 10 मिनट तक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को कम करके शरीर का होमियोस्टेसिस बैलेंस करता है। इसके साथ ही हस्तपादासन, सुप्त वज्रासन, भुजंगासन शरीर में ऊर्जा का संचार बढ़ाते हैं। इन आसनों का अभ्यास प्रतिदिन 1 से 2 मिनट तक 3 से 4 बार करना चाहिए। इसके अलावा ध्यान, भक्ति, मंत्र-जाप आपके शरीर में सेरोटोनिन, ऑक्सीटोसिन और मेलाटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स में संतुलन ला सकते हैं, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता प्राप्त होती है।'

एडवाइस / शिखर चंद जैन

चमत्कारी प्रभाव वाले स्पेशल मेडिटेशन

मानसिक तनाव, अवसाद, चिड़चिड़ेपन से मुक्ति देकर मन को एकाग्रचित और शांत करने के लिए प्राचीनकाल से मेडिटेशन का सहारा लिया जाता रहा है। मेडिटेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

शावर मेडिटेशनः जब भी आप शावर ले रहे हों तो कल्पना करें कि आप तनाव नकारात्मक विचारों, अवसाद और उद्विग्नता को पानी के साथ बहाकर बाहर कर रहे हैं। अपनी त्वचा पर पानी की शीतलता और उसके दबाव से मिलने वाले आनंद को महसूस करें। आपको लगेगा मानो उदासी, दुख, पछतावा, चिंताएं निकालकर बहती हुई बाहर नाले में जा रही हैं। यह अभ्यास और नजरिया आपके तन के साथ-साथ मन को भी सुकून देगा।

विजुअलाइजेशन मेडिटेशनः जब भी आप विजुअलाइज करना यानी जो चाहते हैं, उसकी एक स्पष्ट छवि और स्पष्ट विचार की कल्पना करना सीख लेते हैं, तो आपके लिए उस चीज या लक्ष्य को हासिल करना आसान हो जाता है। विजुअलाइजेशन मेडिटेशन के लिए किसी शांत जगह पर आंखें बंद करके बैठ जाएं और पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करते हुए उस चीज को देखें। इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

ग्रिटीट्यूड मेडिटेशनः जब आप अपनी तकदीर को उलाहना देना, अपराधबोध से उबरकर, प्रकृति को, लोगों को, अपनी किस्मत को और ईश्वर को धन्यवाद देना सीख लेते हैं, तो आपके मन में सकारात्मक के भाव आने लगते हैं। इसके लिए किसी बगीचे में या नदी किनारे आंखें बंद करके सुकून से आसन लगाकर बैठ जाएं। फिर धीरे-धीरे उन चीजों को याद करें, जो आपके पास हैं और इसके लिए सबका आभार व्यक्त करें।

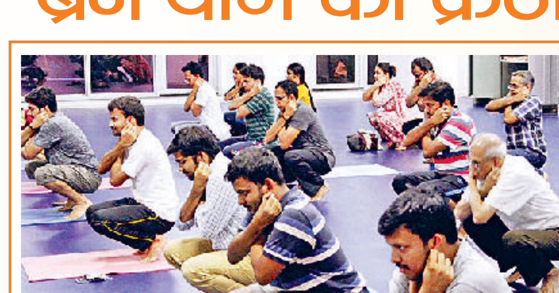
मंत्र मेडिटेशनः इसमें किसी ध्वनि की बारंबार पुनरावृत्ति से मन को सुकून मिलता है। यह कोई शब्द, वाक्यांश या ध्वनि भी हो सकती है। जैसे प्रणवाक्षर ओम अत्यंत लोकप्रिय और प्रभावकारी मंत्र है। जब आप अपनी संपूर्ण मानसिक ऊर्जा इसके उच्चारण में लगाकर पूरी तरह इसमें लीन हो जाते हैं, तो मन मस्तिष्क और हृदय की गहराई तक सकारात्मक कंपन महसूस करते हैं।

बॉडी स्कैन मेडिटेशनः किसी उद्यान या शांत जगह पर मैट बिछा कर लेट जाएं। शरीर को ढीला छोड़कर आंखें मूंद लें। अपने पैर की अंगुलियां से शुरुआत करते हुए सर तक के शरीर के हर अंग पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन के बीच संतुलन साधने में मदद मिलेगी साथ ही नई उर्जा का एहसास होगा।*

न्यू ट्रेंड
डीजे नंदन

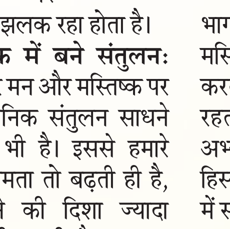
ब्रेन योग वास्तव में दिमाग की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का एक सरल तरीका है। इसके प्रभाव को देखते हुए नई पीढ़ी के लोग ब्रेन योग के जरिए मानसिक एकाग्रता को और ज्यादा बेहतर बनाकर मानसिक तीव्रता हासिल करने की कोशिश करते हैं।

यंगस्टर्स में बढ़ रहा ब्रेन योग का क्रेज



ब्रेन योग से दिमाग सिर्फ स्थिर या संतुलित ही नहीं रहता बल्कि इसकी कार्यप्रणाली भी तीव्र और बेहतर होती है। यह एक किस्म का मानसिक व्यायाम है। यह मस्तिष्क की तरंगों को खासतौर पर चैनलाइज करने की प्रक्रिया है और इस पर नियंत्रण करके हम अपने दिमाग को पारंपरिक तरीके से कहीं बेहतर रूप में विकसित कर सकते हैं। इस योग प्रक्रिया के जरिए हम अपने दिमाग के विभिन्न हिस्सों से न सिर्फ मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं बल्कि उन्हें खासतौर पर नियंत्रित भी कर सकते हैं। इससे दिमाग का फोकस बढ़ता है, दिमागी ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

निखरती है पर्सनालिटीः ब्रेन योग के कुछ फायदे लोगों के समूचे व्यक्तित्व में दिखते हैं। मसलन, ऐसे लोगों की स्मार्टनेस साफ तौर पर नजर आती है। कुछ लोगों के कार्यपरिणामों में उनकी कुशलता या स्मार्टनेस दिखती है। पब्लिक डीलिंग में ऐसे लोग होते हैं, तो उन पर आम लोग कहीं ज्यादा भरोसा करते हैं, क्योंकि उनके समूचे व्यक्तित्व पर आत्मविश्वास झलक रहा होता है।



मन-मस्तिष्क में बने संतुलनः ब्रेन योग हमारे मन और मस्तिष्क पर एक मनोवैज्ञानिक संतुलन साधने की तरकीब भी है। इससे हमारे सोचने की क्षमता तो बढ़ती ही है, हमारे सोचने की दिशा ज्यादा रचनात्मक भी बनती है। याद्दाश्त बढ़ना तो इस योग के शुरुआती और बहुत मामूली फायदों में से है। जब हम नियमित रूप से सुपर ब्रेन योग की प्रैक्टिस करते हैं और इसमें दक्षता हासिल कर लेते हैं तो इसका असर हमारे कामों और लिए गए निर्णयों में भी दिखता है। तब हमारे काम ज्यादा सफाई से किए गए होते हैं और हमारे लिए गए निर्णय कहीं ज्यादा स्पष्ट और प्रभावशाली होते हैं। अगर इसे तकनीकी भाषा में कहें तो सुपर ब्रेन योग दरअसल, हमारे दिमाग के दो हिस्सों को एक साथ नियंत्रित करने का तरीका है। माना जाता है कि हमारे मस्तिष्क के दो भाग हैं, एक दायां भाग और एक बायां भाग। आमतौर पर एक समय में मस्तिष्क का एक ही हिस्सा काम करता है, दूसरा हिस्सा निष्क्रिय रहता है। लेकिन ब्रेन योग के अभ्यास से हमारे दिमाग के दोनों हिस्से एक ही समय पर एक ही दिशा में सक्रिय हो सकते हैं।

सरल तरीका-भरपूर प्रभावीः कई बार हमारे सामाजिक व्यवहार में कुछ ऐसी गतिविधियां शामिल होती हैं, जिनका मतलब हम नहीं जानते, लेकिन वे बहुत दूरगामी लक्ष्य को साध रही होती हैं, जैसे- पुराने जमाने में जब किसी छात्र को शिक्षक द्वारा बार-बार पूछे गए सवाल का जवाब नहीं आता था, तब शिक्षक उन्हें दोनो कान पकड़ने या मुर्गा बनने की सजा देते थे। लेकिन अब कई योगाचार्य बता रहे हैं कि वास्तव में यह सजा एक सुपर ब्रेन योग था। एक साथ दोनो कान पकड़ने से हमारे दिमाग का ग्रे-मैटर बढ़ता है और इससे हमारे निर्णय लेने की क्षमता और हमारा फोकस बढ़ता है। यही वजह है कि आजकल योगाचार्य बच्चों को ब्रेन योग कराने की सलाह देते हैं।*

आह्वान
अजेश कुमार

योग का अभ्यास जो भी व्यक्ति नियमित करता है, उसे इसके लाभ मिलते हैं। खासतौर पर महिलाएं अगर इनका अभ्यास करें तो तन-मन से सशक्त बन सकती हैं।

योगाभ्यास से महिलाएं बनें सशक्त

इस वर्ष के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' है। यह विषय समग्र रूप से महिलाओं को स्वस्थ, निरोग, आनंदमय, शांतिपूर्ण और गतिशील बनाए रखने के लिए उन्हें प्रेरित करने के उद्देश्य से ही निश्चित की गई है।

कई बीमारियों से बचाएः महिलाओं की बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं, जिन्हें योगासनों से दूर किया जा सकता है। योग विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भाशय संबंधी सभी बीमारियों में सर्वांगासन और शीर्षासन का अभ्यास करना चाहिए। बार-बार गर्भपात हो जाना या बच्चा न होने की अवस्था में स्त्रियों को शीर्षासन से लाभ पहुंच सकता है। बोंस को मजबूती देने में भी योगासनों का बहुत प्रभाव पड़ता है। रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए आगे झुकना, पीछे झुकना, दाएं-बाएं झुकना और विभिन्न आसनों से उसे लचीला बनाना और नाड़ी के प्रवाह को ठीक रखना आवश्यक है। योग रीढ़ की हड्डी से संबंधित सभी समस्याओं को सौ प्रतिशत सही करने में सक्षम है। इनमें सर्वाइकल, स्लिप डिस्क, नाड़ी तंत्र, सियाटिका और स्पोंडेलाइटिस आदि शामिल है। योगासन से पाचन शक्ति बढ़ती है। अग्निसार, उड्यान बंध और कई आसन और क्रियाएं पाचन संस्थान को मजबूत करती हैं। योगासन से रक्त संचार बढ़ता है। रक्त के परिभ्रमण द्वारा सभी अवयवों को पौष्टिक पदार्थ प्राप्त होते हैं और उनके गंदे तत्व बाहर निकलते हैं। मस्तिष्क को भी योगासनों से स्वस्थ रखा जा सकता है। योगासन से शरीर के सबसे नाजुक अंग, मस्तिष्क का भी व्यायाम किया जा सकता है। शीर्षासन वैसे तो सभी अंगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, परंतु विशेषकर मस्तिष्क को स्वस्थ रखना और स्मरण शक्ति तेज करना शीर्षासन से ही संभव है। शीर्षासन का सहयोगी सर्वांगासन है। लाइफस्टाइल संबंधी किसी भी परेशानी से निजात पाने के लिए प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योगाभ्यास करना जरूरी है।

वर्किंग महिलाएं जरूर करें योगः काम-काजी महिलाएं घर और ऑफिस के कामों के चलते लगातार व्यस्त रहती हैं। लेकिन फिर भी उन्हें योग के लिए कुछ समय जरूर निकालना चाहिए। इसका उनकी हेल्थ और लाइफ पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ ऐसे योगासन हैं, जिन्हें वे अपनी दिनचर्या में शामिल कर अपने तन-मन को स्वस्थ रख सकती हैं। जैसे-भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है और बौद्धिक क्षमताओं को बढ़ाता है। इसका अभ्यास मानसिक तनाव या एंजाइटी से उबारता है। यह शरीर के समस्त अंगों की शक्ति को बढ़ाता है और मन की चंचलता को दूर करता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास करने से त्वचा पर पड़ने वाली झांइयों और रिंकल से भी मुक्ति मिलती है। इस प्रक्रिया को 10 से 15 बार आसानी से किया जा सकता है।

इसी तरह अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी बहुत फायदेमंद है। इसमें दोनों नासिकाओं से बारी-बारी से पूरक और रेचक किया जाता है। इससे नाड़ियों की सफाई होती है और व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। इसके अलावा 'ओउम' के उच्चारण से और ध्यान केंद्रित करने से हमारे हृदय और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है और हृदय रोग नहीं होते हैं। इसके उच्चारण से पिट्यूटरी ग्रंथि की क्रियाशीलता बढ़ती है और शरीर में प्राणवायु का संचार होता है।

किसी भी योगासन का अभ्यास करने से पहले अनुभवी योगाचार्य से उसका प्रशिक्षण जरूर प्राप्त कर लें।*

(मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली के पूर्व योगाचार्य उदय जी और भोपाल के योगाचार्य पवन गुरु जी से बातचीत पर आधारित)

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

खबर संक्षेप

चरखी दादरी। जनसभा को संबोधित करते अनिल धनखड़।

दादरी विस क्षेत्र में बिजली पानी का भारी संकटः धनखड़

चरखी दादरी। दादरी विधानसभा क्षेत्र में बिजली पानी का भारी संकट है, लोग इन समस्याओं से निजात पाने के लिए रोजाना सड़क पर उतर रहे हैं। इसके बावजूद भी उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हो रहा है। उक्त शब्द दादरी क्षेत्र के गांव समसपुर में ग्रामीणों से बातचीत कर रहे कांग्रेस नेता अनिल धनखड़ ने भाजपा सरकार पर निशाना साधते हुए कहे। उन्होंने कहा कि बीजेपी सरकार में हर वर्ग दुःखी हो चुका है।

भिवानी। उपायुक्त को प्रशंसा पत्र सौंपते विहिप के पदाधिकारी।

विहिप ने उपायुक्त को प्रशंसा पत्र देकर किया सम्मानित

भिवानी। लोकसभा चुनावों को बेहतरीन तरीके से संपन्न करवाने पर विश्व हिन्दू परिषद् के पदाधिकारियों ने उपायुक्त को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। परिषद के पदाधिकारियों ने दादरी की उपायुक्त मनदीप कौर को लोकसभा चुनावों में उचित व्यवस्था करने और चुनावों को शांतिपूर्वक तरीके से सम्पन्न करवाने पर आभार जताया तथा उनसे शिष्टाचार मुलाकात कर प्रशंसा पत्र भेंट किया।

चरखी दादरी। राहुल गांधी के जन्मदिन पर राहगीरों को शीतल पेय पदार्थ पिलाते अजीत फौगाट व अन्य।

राहुल गांधी के जन्मदिन पर पिलाया शीतल पेय पदार्थ

चरखी दादरी। राहुल गांधी जन्मदिन पर नप पूर्व चेयरमैन अजीत सिंह फौगाट की अगुवाई में साथियों ने दादरी के विभिन्न स्थानों पर राहगीरों को शीतल पेय वितरित किए। उन्होंने लोगों को प्रचण्ड गर्मी से राहत दिलवाने के लिए मीठा पानी पिलाकर उनकी प्यास शांत की और राहुल गांधी के जन्मदिन की बधाई दी। साथ ही आगामी विधानसभा चुनावों में हरियाणा में कांग्रेस सरकार बनाने का आह्वान किया।

नृत्य में चेतन, कुकिंग विदाउट फायर में रचना प्रथम, मड प्रतियोगिता में पार्थ व नितिन ने जीते गोल्ड

■ युवाओं की प्रतिभा निखारने में काफी मददगार साबित होते शिविर : विधायक

■ चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप के सात दिवसीय सर्विस कैंप का समापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

दी हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एंड गाइडस की शाखा चंद्रशेखर आजाद ओपन गुरप द्वारा भगत सिंह चौक स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहड़ में वर्धमान ज्वैलर्स के सौजन्य से आयोजित सात दिवसीय सर्विस कैंप बुधवार को सम्मान समारोह के साथ संपन्न हुआ। इस दौरान बेस्ट कैंप पैट्रोल, बेस्ट डिस्पिलिन पैट्रोल, बेस्ट इंचार्ज को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया। वही कैंप में अनुशासन में रहते हुए सभी गतिविधियों में भाग लेने वाले टॉप-10 युवाओं को भी स्वर्ण पदक से सम्मानित किया।

कैंप के अंतिम दिन बतौर मुख्यतिथि पूर्वमंत्री एवं विधायक घनश्याम सर्राफ ने शिरकत की तथा अध्यक्षता गुरप लीडर सागर ने की। मंच संचालन सह गुरप लीडर अमित कुमार व गाईड एवं रेंजर कैप्टन पुष्पा देवी ने किया। कार्यक्रम में सान्निध्य हनुमान जोहड़ी मंदिर के महंत चरणदास महाराज का रहा। कार्यक्रम के दौरान अतिथियों ने पौधरोपण भी किया। गुरप लीडर सागर ने बताया कि सात दिवसीय कैंप में जिलेभर के 60 रोवर व रेंजर्स ने भाग लिया और विभिन्न प्रतियोगिताएं करवाई, जिसमें नृत्य प्रतियागिता मे चेतन, तमन्ना, भावना, खुशी व याचिका द्वितीय तथा गौरव ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कुकिंग विदाऊट फायर में रचना, भावना व नैंसी क्रमशः पहले, दूसरे व तीसरे स्थान पर रहे।

भिवानी। विजेताओं को पुरस्कृत करते विधायक घनश्यामदास सर्राफ, महंत चरणदास व सचिन जैन। फोटो : हरिभूमि

गौरव व अनिकेत के नाम रहा बेस्ट टैंट पैट्रोल मेडल

उन्होंने बताया कि बेस्ट टैंट पैट्रोल मेडल गौरव व अनिकेत के नाम रहा तथा मढ़ प्रतियोगिता में पार्थ व नितिन ने गोल्ड मेडल जीता। खुशी, भावना, तमन्ना, याचिका, काजल, दीक्षित कुमार, आशीष को बेस्ट रोवर व रेंजर के मेडल से सम्मानित किया। बेस्ट कैंप इंचार्ज की श्रेणी में स्काउट मास्टर मनोज, स्काउट मास्टर सीनियर रोवर नवीन, सीनियर रोवर नितेश कुमार, सीनियर रोवर गौरव को गोल्ड मेडल से सम्मानित किया।

प्रतिभा निखारने में मददगार होते शिविर

पूर्वमंत्री एवं विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि ऐसे कैंप युवाओं को सामाजिक संदेश देने के साथ-साथ उनकी प्रतिभा निखारने में काफी मददगार साबित होते है। इस अवसर पर जिला आयुक्त (स्काउट) श्रीभगवान, गुरप कोर्डिनेटर लक्ष्मण गौड़, आदित्य, देवेश, अनुज, शुभम, चेतन, आशीष, अंकित, सिद्धार्थ, सोनू मौर्या, जोगेंद्र, दीक्षित, पुनीत, श्रीयांश, नमन, ध्रुव, विवेक, रमन, अनिकेत, योगेश, आर्यन, नवीन, अभय प्रताप चौधरी आदि मौजूद रहे।

सुप्रीम कोर्ट की निगरानी में हो नीट परीक्षा घोटाले की जांच: गीता

आम आदमी पार्टी ने नीट पेपर लीक एवं धांधली के खिलाफ किया प्रदर्शन

■ लाखों बच्चे और अभिभावक इसकी वजह से मानसिक तनाव में हैं

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

आम आदमी पार्टी के कार्यकताअरं ने जिलाध्यक्ष गीता श्योराण के नेतृत्व में नीट पेपर लीक व धांधली के खिलाफ प्रदर्शन किया और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर सुप्रीम कोर्ट की निगरानी में निष्पक्ष जांच की मांग की।

प्रदर्शन में आप के पदाधिकारी व कार्यकर्ता शामिल हुए। जिलाध्यक्ष गीता ने कहा कि हाल ही में देश की सबसे प्रतिष्ठित मेडिकल परीक्षा नीट के रिजल्ट में हुई गड़बड़ी ने देश के लाखों बच्चों का भरोसा तोड़ दिया है। भाजपा सरकार में देश की सबसे प्रतिष्ठित परीक्षा पर भी सवालिया निशान लग गए हैं। लाखों बच्चे और अभिभावक इसकी वजह से मानसिक तनाव में हैं। 1583 बच्चों को ग्रेस मार्क्स दिए गए और कई जगह से परीक्षा में गड़बड़ी की खबरें आने पर देश के लाखों बच्चों का भविष्य खतरे में है। 24 लाख बच्चों के साथ बहुत बड़ा धोखा हुआ है। उन्होंने कहा कि एमबीबीएस कोर्स में एडमिशन पाने के लिए 12वीं के बच्चे प्री-मेडिकल नीट एग्जाम देते हैं। बिहार पुलिस ने भी माना कि नीट के प्रश्न पत्र के लिए छात्रों से 30 से 50 लाख रुपये एंठे हैं।

भिवानी। शहर में विरोध प्रदर्शन करते आप के पदाधिकारी व कार्यकर्ता तथा शहर में विरोध प्रदर्शन आम आदमी पार्टी के पदाधिकारी व कार्यकर्ता।

नीट पेपर लीक और धांधली के खिलाफ आप का प्रदर्शन

■ नीट रिजल्ट में हुई गड़बड़ी ने लाखों बच्चों का भरोसा तोड़ा : कुंडू

■ बिहार में प्रश्नपत्र के छात्रों से 30 से 50 लाख रुपये एंठे : धनराज

चरखी दादरी। आम आदमी पार्टी के कार्यकताअरं ने पूर्व रोडवेज महाप्रबंधक एवं आप के जिलाध्यक्ष धनराज कुंडू के नेतृत्व में नीट पेपर लीक व धांधली के खिलाफ प्रदर्शन किया और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर सुप्रीम कोर्ट की निगरानी में निष्पक्ष जांच की मांग की। प्रदर्शन में आप के पदाधिकारियों व कार्यकताअरं ने शामिल होकर विरोध जताया। कुंडू ने कहा कि देश की सबसे प्रतिष्ठित मेडिकल परीक्षा नीट के रिजल्ट में हुई गड़बड़ी ने देश के लाखों बच्चों का भरोसा तोड़ दिया है। भाजपा सरकार में देश की सबसे प्रतिष्ठित परीक्षा पर भी सवालिया निशान लग गए हैं। लाखों बच्चे व अभिभावक इसकी वजह से मानसिक तनाव में हैं। 1583 बच्चों को ग्रेस मार्क्स दिए और कई जगह से परीक्षा में गड़बड़ी की खबरें आने पर देश के लाखों बच्चों का भविष्य खतरे में है। 24 लाख बच्चों के साथ बहुत बड़ा धोखा हुआ है। उन्होंने कहा कि एमबीबीएस कोर्स में एडमिशन पाने के लिए 12वीं के बच्चे प्री-मेडिकल नीट एग्जाम देते हैं।

तोशाम। आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

समाज में समय-समय पर धार्मिक आयोजन होना अति आवश्यक

■ गांव संडवा के सत्यनारायण मंदिर में आयोजित जागरण में भाजपा नेता अनिल शर्मा ने की बतौर अतिथि शिरकत

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

मंगलवार रात्रि क्षेत्र के गांव सण्डवा के श्री सत्यनारायण मंदिर में आयोजित प्रथम जागरण में भाजपा नेता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी अनिल शर्मा ने बतौर अतिथि शिरकत की। इस दौरान उन्होंने श्री सत्यनारायण के दर्शन कर उनके चरणों में पुष्प अर्पित किए तथा अलग.अलग धामों से आए गुरुओं का आशीर्वाद प्राप्त किया। इससे पहले अनिल शर्मा का वहां पहुंचने पर आयोजक कमेटी तथा ग्रामीणों ने फूल.मालाओं से भव्य स्वागत किया। इस दौरान अनिल शर्मा ने कहा कि समय.समय पर समाज में इस तरह के धार्मिक आयोजन अत्यधिक आवश्यक हैं। धार्मिक आयोजनों से धर्म लाभ की तो प्राप्ति होती है बल्कि हमारी युवा पीढ़ी को हमारी संस्कृति से रूबरू होने तथा अच्छे संस्कार प्राप्त करने का अवसर मिलता है। इस मौके पर ग्रामीण एवं भगतजनों तथा आयोजित कमेटी ने अनिल शर्मा को स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया। इस अवसर पर बाबा पूर्ण नाथ, राधे श्याम, नरेश शर्मा बुसान, सरपंच कृष्ण, पूर्व सरपंच बीर सिंह, सुनील शर्मा, सण्डवा गौशाला संचालक कृष्ण, सण्डवा गौशाला प्रधान रामभगत,कुलदीप रोहिल्ला, सुनील चौहान बुसानए ग्राम सचिव रामबीर सिंह, राकेश वर्मा, जयबीर रोहिल्ला, सोमबीर तंवर, शिवकुमार शर्मा, राजपाल, फौजी राकेश कुमार, उमराव कालीरावण, अनिल पूनिया,रामचंद्र प्रजापत, जयवीर प्रजापत, महेंद्र पूनिया, पवन सरपंच छपार जोगियान, टोनी आदि सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

स्वतंत्रता सेनानी बालमुकुंद बिस्सा को किया नमन

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

आजादी की लड़ाई में बालमुकुंद बिस्सा ने बढ़ चढकर हिस्सा लिया। बढ़ते आंदोलन को दबाने के लिए अंग्रेज सरकार ने 9 जून 1942 को भारत रक्षा कानून के तहत जेल में डाल दिया। वे लंबे समय तक जोधपुर जेल में बंद रहे, ये बात स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण संगठन के संस्थापक अध्यक्ष महेन्द्रपाल यादव ने शहीदी दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए कही। जेल में रहते हुए उन्होंने कैदियों के अधिकारों की लड़ाई भी लड़ी। देश की आजादी की लड़ाई लड़ते हुए मात्र 34 साल की उम्र में ही 19 जून 1942 में उनका निधन हो गया। इस अवसर पर जसबीर फौजी, रणबीर सांगवान, बिजेन्द्र कोंट, धर्मपाल ग्रेवाल, रामअवतार गुप्ता, बलराज सिवाड़ा, सुरजभान बामला, रामपाल यादव, सुरेश किराड़, सुभाष बामला, प्रकाश धनाना, राजेश रोहनात, सतबीर भैणी, चत्तर जीताखेड़ी आदि उपस्थित रहे।

भिवानी। स्वतंत्राता सेनानी बालमुकुंद बिस्सा को नमन करते स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी कल्याण संगठन के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

आंखें परमात्मा की अनुपम देनः सोमवीर घसौला

■ भान्डवा गांव में 21वां आंखों का कैम्प आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

हरियाणा माइनिंग क्रेशर एसोसिएशन प्रधान समाज सेवी सोमवीर घसौला द्वारा निशुल्क आंखों की चिकित्सा कैंप व आप्रेशन मुहिम के तहत 21वें शिविर का आयोजन गांव भांडवा के राजकीय विद्यालय परिसर में किया गया। इसमें गुरूग्राम की चिकित्सीय टीम द्वारा सेवा दी गई। कैंप में भांडवा व आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों मे रहने वाले नागरिकों ने लाभ उठाया। कैंप के दौरान 363 मरीजों के नेत्रों की जांच की गई व उन्हें आंखों से सुरक्षा संबंधी परामर्श दिए गए। इसके साथ ही 45 व्यक्तियों को ओप्रेशन के लिए बस में बैठाकर गुरुग्राम इंद्रा गांधी आई अस्पताल में भेजा गया। कैंप में 252 ग्रामीणों को चश्मों का वितरण भी किया गया। विधिवत उद्घाटन करवाते हुए सोमवीर घसौला ने कहा कि आंखें भगवान की अनुपम देन है। परमात्मा की द्वारा रचित प्रकृति का नजारा देखने के लिए आंखें महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। उन्होंने बताया कि कई बार बुजुर्ग महिला और पुरुषों की आंखों में अनेक तरह की कमियां हो जाती हैं या दिखना कम हो जाता है। बहुत से व्यक्ति आर्थिक स्थिति ठीक ना होने के कारण अपनी आंखों का सही तरह से इलाज भी नहीं करवा पाते। इन सभी समस्याओं को दूर करने के लिए जिला चरखी दादरी के प्रत्येक बड़े गांवों में आंखों के कैम्प लगाए जा रहे हैं। जिसमें अभी तक लगभग 14000 हजार लोगों ने अपनी आंखों की जांच करवाई है और लगभग 2500 आदमियों की आंखें दोबारा से बनीं हैं। बतौर मुख्य अतिथि शिरकत कर रहे जिला परिषद के प्रतिनिधि उप प्रधान सोनू साहूवास ने कहा कि यह धर्मार्थ कार्य निरंतर चलता रहेगा। ब्लॉक समिति चेयरमैन आनंद डालावास ने कहा कि समाज सेवा करना बहुत ही पुण्य का कार्य है जो कि किसी सौभाग्यशाली को नसीब होता है। मंच संचालन अजय शास्त्री ने किया।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में लोगों को संबोधित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बवानी खेड़ा। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के जन्मदिन पर लड्डू बांधते मास्टर सतबीर रतेरा। फोटो : हरिभूमि

मास्टर रतेरा ने लड्डू बांटकर मनाया राहुल गांधी का जन्मदिन

राहुल गांधी को जन्मदिन की शुभकामना देते हुए कहा कि न्याय योद्धा राहुल भारतीय लोकतंत्र की एक मजबूत आवाज

हरिभूमि न्यूज ⏭ बवानीखेड़ा

कांग्रेस नेता मास्टर सतबीर रतेरा ने अखिल भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस कमेटी के पूर्व अध्यक्ष एवं लोकसभा सांसद राहुल गांधी का जन्मदिन अपने पैतृक गांव रतेरा में लड्डू बांटकर धूमधाम से मनाया। इस मौके पर राहुल गांधी को जन्मदिन की शुभकामना देते हुए मास्टर रतेरा ने कहा कि न्याय योद्धा राहुल गांधी भारतीय लोकतंत्र की एक मजबूत आवाज है।

उन्होंने कहा कि राहुल गांधी देश के करोड़ों लोगों की आवाज, कमजोरों के लिए ताकत का स्तंभ, हमारे संविधान के संरक्षक, सर्वोत्कृष्ट न्याय योद्धा और भारत के गौरवशाली भविष्य की सबसे उज्ज्वल उम्मीद है। देशसेवा के लिए उनकी निःस्वार्थ, समर्पित और भावुक प्रतिबद्धता हम सभी के लिए प्रेरणा है और उनका नैतिक मार्गदर्शन हमें हर कदम पर मार्गदर्शन करता है।

मास्टर रतेरा ने कहा कि राहुल गांधी हमेशा अपने सिद्धांतों पर अडिग रहे और कभी भी अपने सिद्धांतों से विचलित नहीं हुए, चाहे उन्हें कितना भी झूठ या अपमान क्यों न सहने पड़ें हो। वे भारतीय राजनीति के प्रमुख चेहरे हैं और पूर्व प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू, इंदिरा गांधी और पिता राजीव गांधी की विरासत को आगे बढ़ा कांग्रेस पार्टी का नेतृत्व कर रहे हैं।

भिवानी। कलाकारों को सम्मानित करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

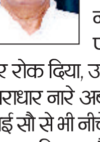
32 कलाकारों ने कवियों की रचनाओं की दी प्रस्तुतियां

■ नवोदित कलाकारों को स्मृति चिह्न भेंटकर किया सम्मानित

भिवानी। हरियाणा कला परिषद के सौजन्य से गांव उमरावत स्थित सूर्यकवि दादा लखमीचंद सांस्कृतिक आश्रम में म्हारी संस्कृति-म्हारा स्वाभिमान के वार्षिकोत्सव के तहत चार दिवसीय कार्यक्रम के तीसरे दिन बुधवार को भारतीय परंपरा अनुसार दीप प्रज्वलन करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संगठन के कार्यकारी अध्यक्ष सेवानिवृत्त इंस्पेक्टर जयप्रकाश ने की। मंच संचालन धर्मवीर नागर ने किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि समाजसेवी वेदप्रकाश बडाला ने शिरकत की। इस मौके पर स्वर्गीय कवि चंदगीराम को संस्कृति रत्न से, लोकगायक स्वर्गीय मुरारीलाल को संस्कृति रत्न तथा लोकगायक स्वर्गीय नरेंद्र दादरी तोय को संस्कृति गौरव से सम्मानित किया। बुधवार को करीबन 32 नवोदित कलाकारों ने भिन्न-भिन्न कवियों की रचनाओं की सुंदर प्रस्तुतियां दी। सभी नवोदित कलाकारों को स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया। इस अवसर पर मनजीत पाहसौर (कवि), संस्कृति कमेटी के अध्यक्ष राजेश थुराना, पवन सरपंच, दिनेश सरपंच, नरेश गौतम सरपंच, कपींद्र शर्मा आदि मौजूद रहे।

75 पार करने की अब कांग्रेस की बारीः डॉ. वासुदेव

भिवानी। जुमले और झूठ की राजनीति करने वाली भाजपा सरकार के खोखले दावों की पोल इस बार हरियाणा की जनता ने कांग्रेस पार्टी का साथ देकर खोल दी है।



डॉ. वासुदेव शर्मा ने कहा कि पिछले विधानसभा चुनाव में भाजपा के निराधार नारे अबकी बार 75 पार को जनता ने 40 पर रोक दिया, उसी तरह लोकसभा के निराधार नारे अबकी बार 400 पार को ढाई सौ से भी नीचे सीटें देकर जनता ने आइना दिखाया है।

उन्होंने कहा कि 75 पार करने के लिए 75 पार जैसे कार्य भी करने होते हैं, जबकि धरातल पर विकास कार्य हुए ही नहीं। उन्होंने कहा कि 75 पार एवं 400 पार का जागरूक जनता ने बंटाधार कर दिया। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा की सधी हुई राजनीति एवं पारखी नजर से सीटों का बंटवारा हुआ, जिससे कांग्रेस पांच लोकसभा सीट जीतने में कामयाब हुई और भीतरघात नहीं होता तो संख्या सात होती।

पिचौपा खुर्द में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन

योग मन के जख्मों को ठीक करने का मरहमः वसुधा

■ राजयोग आपके अंदर की दिव्यता को विकसित करने और निखारने का सुंदर तरीका

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

योग नकारात्मक बातों से दूर और खुशी के नजदीक रखता है वास्तव में योग वो पवित्र शक्ति है जो सारी मानसिक अशुद्धियों को जला भस्म कर सकारात्मक ऊर्जा के साथ रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा देता है ये उद्गार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 की थीम 'स्वयं व समाज के लिए योग' विषय पर ब्रह्माकुमरीज सेवाकेंद्र कादमा के तत्वावधान में पिचौपा खुर्द में आयोजित कार्यक्रम में क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा राजयोग आपके अंदर की दिव्यता को विकसित करने और निखारने का सुंदर तरीका है। बस हम अपने को आत्मा समझ परमपिता परमात्मा से जुड़कर अपनी आंतरिक शक्तियों का विकास करें तो हमें अंदर से खुशी और शांति की अनुभूति होने लगेगी यही योग है। ब्रह्माकुमारी वसुधा ने कहा कि योग मन के जख्मों को ठीक करने का मरहम है। योग हमें अंदर के अहम की आवाज से दूर कर परमात्मा आवाज सुनने में मदद करता है। झोझू सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति ने योगाभ्यास करवाते हुए कहा कि वर्तमान समय की आवश्यकता योग है जिससे हम संयमित जीवन जीने की कला सीख सकते हैं। उन्होंने कहा की स्वच्छ तन व शुद्ध मन रखने का संसाधन योग है।

भिवानी। योगाभ्यास करती बीके भाई बहन व अन्य। फोटो : हरिभूमि

शारीरिक व मानसिक विकास करता है योग

योग से हम अपनी शारीरिक व्याधियों को समाप्त करते हैं, लेकिन साथ साथ मन में भी सकारात्मक ऊर्जा को भरते हैं जिससे ही स्वच्छ व स्वस्थ समाज का निर्माण हो सकता है। ब्रह्माकुमारी ललिता बहन ने कहा कि योग शारीरिक व मानसिक विकास करता है। सूबेदार रोहतास सांगवान व मुख्याध्यापक वनोद सांगवान ने कहा कि वर्तमान समय की आवश्यकता शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त होने की है, उसके लिए केवल एक मात्र साधन योग है।

शारीरिक योगाभ्यास करवाया

पूर्व हेल्थ इंस्पेक्टर धर्मपाल ने कहा कि योग को घर-घर तक पहुंचाना चाहिए। भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के झोझूकलां खंड प्रभारी मास्टर सुनील ने कहा कि युवा जवान होते ही बुढ़ापे की तरफ बढ़ रहा है, जिसकारण बचपन से ही बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि व्यसनों आदि व्यर्थ बातों में लिप्त होना, इनसे छुटकारा पाने के लिए मेडिटेशन ही सशक्त बनाता है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी ललिता व रितु बहन ने शारीरिक योगाभ्यास करवाया।

सूचना

मैं, संतरा पत्नी श्री दयानन्द निवासी प्रेम नगर, चरखी दादरी, तहसील व जिला चरखी दादरी (हरियाणा) ब्यान करती हूँ कि पहले मैंने अपने पुत्र अर्जुन तथा उसकी पत्नी रजनी और अशोक उसकी पत्नी किरण और कृष्ण व उसकी पत्नी कृष्णा उर्फ धापली को दिनांक 01.08.2021 बेदखल किया हुआ था। अब उक्त सभी मेरे कहने में है इसलिए मैं उपरोक्त बेदखल को रद्द करती हूं। आज से मेरी तमाम चल-अचल सम्पति में इनका अधिकार होगा।

खबर संक्षेप

लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक आज

चरखी दादरी। प्रदेश के उद्योग, वाणिज्य,श्रम,खाद्य आपूर्ति, उपभोक्ता मामले, एवं निर्वाचन मंत्री श्री मूलचंद शर्मा चरखी दादरी में 20 जून को जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक लेंगे। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक लघु सचिवालय स्थित सभागार में दोपहर बाद अढ़ाई बजे शुरू होगी। बैठक में कैबिनेट मंत्री के समक्ष 13 परिवाद सुनवाई के लिए रखे जाएंगे। उन्होंने बताया कि इस दौरान सभी कार्यालय अध्यक्ष और परिवाद से संबंधित अधिकारी मौजूद रहेंगे।

कैंप में 363 मरीजों की आंखों की जांच की

चरखी दादरी। हरियाणा माइनिंग क्रेशर एसोसिएशन के प्रधान सोमवीर घसौला द्वारा निःशुल्क आंखों की चिकित्सा कैंप व ऑपरेशन मुहिम के तहत 21वें शिविर का आयोजन गांव भांडवा के राजकीय विद्यालय में किया, जिसमें गुरूग्राम की चिकित्सीय टीम ने अपनी सेवा दी। कैंप में भांडवा व आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों मे रहने वाले नागरिकों ने लाभ उठाया। कैंप का विधिवत उद्घाटन सोमवीर घसौला ने किया। उन्होंने कहा कि आंखें भगवान की अनुपम देन है। कैंप के दौरान 363 मरीजों के नेत्रों की जांच की गई व उन्हें आंखों से सुरक्षा संबंधी परामर्श दिए। वहीं 45 व्यक्तियों को ऑपरेशन के लिए बस में बैठाकर गुरुग्राम इंदिरा गांधी आई अस्पताल में भेजा।

विद्युत निगम की हेल्पलाइन टीम के ग्रुप में शामिल होंगे नप पार्षद सुभाष तंवर

बिजली कटों की जानकारी पार्षदों को नहीं दी तो नपेंगे कर्मचारी

संदीप यादव की मांग पर अधीक्षक अभियंता ने निगम के अधिकारियों को दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। अधीक्षक अभियंता के समक्ष शहर की बिजली की समस्या रखते हुए। फोटो :हरिभूमि

शहर के लोगों के लिए राहत भरी खबर। अब बिजली के कटों की जानकारी विद्युत निगम को नगरपरिषद के पार्षदों के साथ शेयर करनी होगी। अगर किसी कर्मचारी ने शहर में कटों का शैडयूल नप पार्षदों को नहीं दिया तो उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। उक्त निर्देश बुधवार को नगरपरिषद के पार्षद सुभाष तंवर व पार्षद संदीप यादव की मांग के बाद विद्युत निगम के अधीक्षक अभियंता अनुपम कटियार ने दिए। उसी दौरान अधीक्षक अभियंता ने निगम की हेल्पलाइन टीम को बुलाकर निगम के ग्रुप में शहर के सभी नप पार्षदों को शामिल करने के निर्देश दिए। ताकि शहर में लगने वाले कटों की जानकारी नगरपरिषद के पार्षदों को होनी चाहिए। चूंकि पार्षद जनप्रतिनिधि है और पब्लिक उनके पास बिजली व पानी की शिकायत लेकर पहुंचते है। निगम के अधीक्षक अभियंता ने भरोसा दिलाया कि भविष्य में बिजली के कट व अन्य फाल्टों की भी जानकारी पार्षदों के साथ शेयर करनी होगी। उल्लेखनीय है कि निगम के कर्मचारियों के ग्रुप में शहर के सभी 31 पार्षदों को शामिल करने के बाद लोगों को बिजली के कटों की जानकारी मिल जाएगी।

जर्जर हालत में पोल,लटकती तारों की शिकायत की

पार्षद संदीप यादव ने वार्ड संख्या 2 तथा पार्षद सुभाष तंवर ने वार्ड संख्या 17 में अनेक जगहों पर बिजली के जर्जर पोल की समस्या उठाई। दोनों पार्षदों ने बताया कि उनके वाडार् में अनेक पोल जर्जर हालत में कभी भी तेज हवा का झौंका आते ही ये पोल गिर सकते है। साथ ही पार्षदों ने पोल के अलावा अनेक जगहों पर बिजली के तार ढिले है। जिसके चलते ढिले तारों की वजह से कभी भी कोई हादसा हो सकता है। कई जगहों पर तो तार इतने ढिले है कि कभी वे मनुष्य के सिर को छू सकते है। इनके अलावा अनेक जगहों पर हरे पेड़ बिजली की लाइनों के नीचे है। जिनकी वजह से बार बार बिजली के कट या फाल्ट हो रहे है। जर्जर पोल की जगह नए पोलए तारों को बदलनेए नई केबल लगाने तथा ट्री कटाई किए जाने की मांग की। अधिकारी ने उक्त सभी मांगों को एक माह के भीतर पूरा करवाए जाने का भरोसा दिलाया ।

नहीं होती मोबाइल फोन की कॉल रीसिविंग

पार्षदों ने बताया कि जनता उनके पास बिजली की सप्लाई के बारे में जानकारी लेने के आती है। उसके बाद वे निगम में फोन करते है तो वहां पर किसी भी पार्षद का फोन ही नहीं उठाया जाता है। कई बार वे फोन करते रहते है। अगर पार्षदों के फोन नहीं उठते तो आमजन की समस्याएं कैसे सुनते होंगे। इस पर अधीक्षक अभियंता ने नियंत्रण कक्ष,शिकायत केंद्र तथा हेल्पलाइन केंद्र की टीमों को बुलाया और उनको भविष्य में इस तरह की शिकायत न मिलने की नसीहत दी।

जरूरतमंदों के लिए वरदान साबित होते फ्री शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। नेत्र ऑपरेशन शिविर में जांच करवाते मरीज।

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा हर माह के तीसरे बुधवार को लगाए जाने वाले आंखों की जांच व मोतियाबिंद निःशुल्क ऑप्रेशन एवं कैंसर स्क्रीनिंग कैंप की कड़ी में में 15वें कैंप का आयोजन स्थानीय दादरी गेट स्थित श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर में किया गया। कैंप का आयोजन अंतर्राष्ट्रीय कवि व मैत्री संघ के अध्यक्ष राजेश चेतन के मार्गदर्शन में किया, जिसके प्रायोजक मामनचंद गुप्ता, संजय गुप्ता, दिनेश गुप्ता व राजेश गुप्ता रहे। कैंप में विनिता, देवेंद्र जैन, जगत नारायण भारद्वाज, कमल गोयल ने सेवा दी। मैत्री संघ के अध्यक्ष राजेश चेतन ने बताया कि कैंप में 300 मरीजों को पहले आओ-पहले पाओ के आधार पर टोकन वितरित किए, जिसमें 42 मरीजों का निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन के लिए चयन तथा कैंसर के 12 मरीजों की जांच की। कैंप में इंदिरा गांधी आई हॉस्पिटल एंड रिसर्च सैंटर गुरूग्राम व राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सैंटर दिल्ली के चिकित्सकों ने सेवाएं दी। ऐसे निःशुल्क शिविर जरूरतमंदों के लिए वरदान साबित होते है, क्योंकि कई बार व्यक्ति आर्थिक अभाव के चलते बीमारी का समय पर ईलाज नहीं करवा पाता तथा वही लापरवाही भविष्य में बहुत घातक साबित हो सकती है।

पीएनडीटी की जिला टास्क फोर्स एडवाइजरी कमेटी के समक्ष रखे तीन मामले

भिवानी। चौ. बंसीलाल राजकीय सामान्य अस्पताल में पीएनडीटी.जिला टास्क फोर्स एडवाइजरी कमेटी की बैठक आयोजित हुई। सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य ने बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में तीन प्रस्ताव रखे गएए जिन पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में सिविल सर्जन डॉ. शांडिल्य की अध्यक्षता में कमेटी के समक्ष रखे तीन मामलों के हर पहलू पर गंभीरता से विचार.विमर्श किया गया। उन्होंने कहा कि कमेटी में रखे गए सभी एजेंडों पर नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उन्होंने कहा कि विभाग द्वारा जिला में कन्याभ्रूण हत्या की पूर्ण रूप से रोकथाम के लिए पूरी सख्ती बरती जा रही है। उन्होंने कहा कि लिंग जांच की सूचना मिलने पर बिना किसी विलंब के छापामार कार्रवाई की जाती है।

समाधान शिविर में लोगों की समस्याओं का होता है त्वरित समाधान :डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

डीसी नरेश नरवाल की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पुलिस अधीक्षक वरूण सिंगला, एसडीसी हर्षित कुमार, सीटीएम विपिन कुमार, एसडीएम हरबीर सिंह व डीएसपी हेडक्वाटर रमेश चंद्र भी मौजूद रहें। इस दौरान डीसी ने लोगों की परिवार पहचान पत्र, राशन कार्ड तथा विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशनों आदि से संबंधित मामलों की समस्याएं सुनी। इस दौरान डीसी ने लोगों की 59 समस्याएं सुनी और संबंधित अधिकारियों को प्राथमिकता के साथ समाधान करने के निर्देश दिए। 59 समस्याओं में से एक मामला पुलिस से संबंधित था। उपायुक्त नरेश नरवाल ने कहा कि प्रदेश सरकार ने जनता की समस्याओं का समाधान करने की दिशा में समाधान प्रकोष्ठ का गठन करके महत्वपूर्ण कदम उठाया है। आमजन की समस्याओं का त्वरित समाधान करने के उद्देश्य से समाधान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। प्रत्येक कार्यदिवस पर जिला स्तर का स्थानीय लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में व प्रत्येक उपमंडल स्तर पर एसडीएम कार्यालय में सुबह 9 से 11 बजे तक समाधान शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

किसान-मजदूर न्याय चौपाल में विभिन्न सुझावों पर हुआ मंथन

भिवानी। किसान-मजदूर न्याय चौपाल को संबोधित करते हुए घोषणा पत्र समिति के वरिष्ठ सदस्य राजेंद्र सूरा। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

विद्यानगर धर्मशाला में हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी की किसान-मजदूर न्याय चौपाल में बड़ी संख्या में किसान-मजदूर संगठन और सरपंच एसोसिएशन से जुड़े पदाधिकारी व अन्य सदस्य जुटे और उन्होंने घोषणा पत्र समिति के सामने अपनी मांगें रखी। न्याय चौपाल में उपस्थित घोषणा पत्र समिति के सदस्यों ने उनकी बातों को ध्यानपूर्वक सुनते हुए उनके सुझावों पर गंभीरता से विचार कर उन्हें प्रदेश कांग्रेस कमेटी और पार्टी प्रभारी के सामने रखने का आश्वासन दिया। किसान संगठनों ने एमएसपी की मांग को प्रमुखता से उठाया। उन्होंने कहा कि बढ़ती लागत के बाद किसान के लिए प्रधानमंत्री फसल बीमा की राशि भरना मुश्किल हो रखा है। उन्होंने कहा कि फसल बेचने पर कई तरह की शर्तें थोपी जाती हैं जिन्हें हटाया जाना चाहिये। उन्होंने कहा कि बिक्री के बाद उठान लेट होने के कारण भुगतान के लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है। कर्ज मुक्त करने और मंडी विस्तार की बात भी कई किसान नेताओं ने उठाई। मजदूर नेताओं ने कहा कि नई लेबर कोड लागू होने के बाद श्रमिक को 8 की बजाए 12 घंटे काम करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि 8 घंटे काम सुनिश्चित किया जाये।

ग्राम पंचायतों को पानी के टैंकर सौंपती जिप चेयरपर्सन अनीता मलिक।

जिप ने तोशाम खंड की 19 पंचायतों को सौंपे पानी के टैंकर

तोशाम। बुधवार को तोशाम खंड की 19 ग्राम पंचायतों को जिला परिषद की तरफ से पानी के टैंकर वितरित किए। जिप चेयरपर्सन अनीता मलिक ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि गांवों में पेयजल की समस्या को देखते हुए ग्राम पंचायतों को पानी के टैंकर वितरित किए हैं। गर्मी में पानी के टैंकरों द्वारा ग्रामीणों की प्यास बुझाई जा सकती है। उन्होंने कहा कि भिवानी जिले में विकास कार्य जोरों पर चल रहे हैं। उन्होंने कहा कि गांव में गली-चौपाल, पानी की टंकी, सामुदायिक केंद्र आदि का निर्माण कार्य चल रहे हैं। जिले के विकास में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी जाएगी। इस अवसर पर क्रेशर संगठन प्रधान कृष्ण मलिक व व्यापार मंडल के प्रधान जोगेंद्र मलिक ने कहा कि चेयरपर्सन अनिता मलिक के निर्देशन में विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। जिले की जनता ने उन्हें चेयरपर्सन पद पर पहुंचाया है, वह उनकी सेवा में हमेशा तत्पर रहेंगे। इस अवसर पर बीडीपीओ सुमित बेनीवाल, सरपंच एसोसिएशन के उपप्रधान राजेंद्र, पार्षद राजा, पार्षद रामनिवास पटवारी, पार्षद राजबाला, गौशाला प्रधान नरेंद्र लालदास, सरपंच उमेद, सरपंच रेखा, सरपंच मंजू, सरपंच संदीप, सरपंच सतीश आदि मौजूद रहे।

जन समस्याओं को लेकर मोर्चा ने चलाया अभियान

- लोगों को नशे के प्रती भी जागरूक किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा। कस्बे में हस्ताक्षर अभियान चलाते हुए।

हरियाणा जागृति मोर्चा ने आज कस्बा की विभिन्न जन समस्याओं का लेकर हस्ताक्षर अभियान की शुरुआत की, जिसको लेकर कस्बा के प्रत्येक व्यक्ति के पास पहुंचकर जन समस्या सुनने का संकल्प लिया और उसके साथ-साथ उन्होंने नशे के प्रति भी लोगों को जागरूक किया।

हरियाणा जागृति मोर्चा अध्यक्ष राजेश सिंधू ,हल्काध्यक्ष जयबीर आल्हाण, कस्बाध्यक्ष प्रीतम तंवर, उपाध्यक्ष दिनेश चौहान, महासचिव अशोक मुन्ढाड़ा, कस्बा सलाहकार बिट्टू तंवर समाजसेवी एवं पार्षद प्रतिनिधि श्रीभगवान नाहडिय़ा, समाजसेवी प्रवीन अत्री, अनिल गौरिया, योगेश सिंधू, सुनील गौरिया व कस्बा के अनेक लोग सुबह-सुबह शहीद गुलाब सिंह पार्क में एकत्रित हुए और उसके उपरांत कस्बा के मुख्य बाजार में कस्बा में फैली जन समस्याओं के प्रति लोगों को अवगत करवाया और हस्ताक्षर अभियान की शुरूआत करने से पूर्व मोर्चा के तमाम पदाधिकारियों ने कस्बा के पीने के पानी, बिजली की आपूर्ति, नगरपालिका के अवरूद्ध पड़े विकास कायार् के साथ.साथ नगरपालिका के प्रशासक व तहसील बवानी खेड़ा में लम्बे समय से तहसीदार व उप तहसीलदार की गैर मौजूदगी पर चर्चा की और कस्बा की टीम ने कस्बा में फैले नशे पर विचार किया गया। उसके उपरांत मोर्चा ने कस्बा में हस्ताक्षर अभियान की शुरुआत की।

योग दिवस को लेकर की गई योग पायलट रिहर्सल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के तहत योग करते हुए।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर बुधवार को भीम खेल परिसर में योग पायलट रिहर्सल किया। रिहर्सल में डीएसपी अनुप कुमार बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित हुए। डीएसपी अनुप कुमारए कार्यवाहक आयुष अधिकारी डॉ. रशमी शर्मा व महंत राज नाथ लेघा वाले तथा जिला योग कोर्डिनेटर संजय वैद्य ने भगवान स्वरूप धनवंतरी के समक्ष दीप प्रज्वलित कर योग क्रियाओं की शुरुआत की। इसके बाद युवाओं ने मैराथन के माध्यम से शहर में योग का प्रचार.प्रसार किया। योगाभ्यास की पायलट रिहर्सल शिविर में आयुष विभाग के गजानंद शास्त्रीए कविता व मदन ने योगाभ्याय करवाया। उन्होंने सूर्य नमस्कार के शुरुआत कर ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन आदि का अभ्यास करवाया। इस दौरान योगाचार्य ने योगासन व प्राणायाम के साथ.साथ योग से होने वाले स्वास्थ्य लाभ की भी विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि अनुलोम विलोम प्राणायाम जो मानसिक तनाव को कम करता है, श्वसन संबंधी समस्याओं को दूर करता है, शरीर को शांति और स्थिरता प्रदान करता है। कपालभाति प्राणायाम यह श्वसन तंत्र को सुधारता है, श्वसन नलियों को साफ करता हैए शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि भ्रामरी प्राणायाम यह मानसिक तनाव को कम करता है, नींद और चिंता को दूर करता है, मन को शांति और ध्यान में स्थिर करता है। जिला योग कोर्डिनेटर संजय वैद्य व जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. रश्मि शर्मा ने रिहर्सल करने उपरांत उपस्थित योग प्रेमियों को संबोधित करते हुए कहा कि वे योग दिवस के कार्यक्रम को एक कार्यक्रम की तरह सीमित न रखते हुए इसे दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। दिन भर में योग व प्राणायाम के लिए निकाला गया कुछ समय जीवन में नई स्फूर्ति और ऊर्जा का संचार करता है। उन्होंने कहा कि योग रोगों से मुक्ति दिलाता है और जीवन में अनुशासन का समावेश करता है। उन्होंने जिला वासियों से अपील की है कि वे 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में अधिक से अधिक भाग लें।

ये रहे मौजूद

इस दौरान जिला शिक्षा अधिकारी नरेश महता, महंत राजनाथ लेघा, योग स्पेशलिस्ट डॉ. निशा, डॉ. प्रीति शर्मा, वृषस चावला, संजय ढुआ,कोच गोपाल कृष्ण, विद्यानंद, विनय, मदन गोपाल, अनुप शर्मा सहित अनेक योग प्रेमी उपस्थित थे।

विश्व योग दिवस कार्यक्रम की अंतिम रिहर्सल संपन्न

- सुबह 7 बजे चौधरी देवीलाल खेल परिसर में विश्व योग दिवस की फाइनल रिहर्सल की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

विश्व योग दिवस के अवसर पर बुधवार सुबह 7 बजे चौधरी देवीलाल खेल परिसर में विश्व योग दिवस की फाइनल रिहर्सल की गई। एसडीएम अमित कुमार,नायब तहसीलदार संजय शर्मा सहित अन्य अधिकारियों ने योग दिवस की पायलट रिहर्सल में भाग लेकर योगाभ्यास किया और 21 जून को आयोजित किए जाने वाले उपमंडल के मुख्य कार्यक्रम की तैयारियों का जायजा लिया। आयुष विभाग हरियाणा व हरियाणा योग आयोग, शिक्षा व अन्य विभागों के संयुक्त तत्वावधान में मनाए जाने वाले इस 10वें विश्व योग दिवस कार्यक्रम को लेकर लोगों में काफी उत्साह है। उन्होंने कहा कि योग दिवस के कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी योग साधक व योग अभ्यर्थी 21 जून को सुबह 6 बजे लोहारू के चौधरी देवीलाल खेल परिसर में पहुंच जाये। योग दिवस कार्यक्रम की पायलट रिर्हसल में योग विशेषज्ञ संजय भूंगला, पतंजलि योग समिति,धर्मेंद्र फरटिया, योगा सहायक नरेश, पिंकी, कृष्ण ने कॉमन योग प्रोटोकॉल करवाया व लोगों को योग करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ विजय कुमार सहित अनेक अधिकारी, कर्मचारी, डीपीई , पीटीआई व गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्पूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

खेल | डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल की टीम ने जीती प्रतियोगिता

दो दिवसीय जिला स्तरीय प्री-सुब्रतो फुटबॉल का समापन

- टीम स्पिरिट के साथ अनुशासन सिखाती खेल प्रतियोगिताएं : डीईओ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। जिलास्तरीय प्री-सुब्रतो फुटबॉल मैच के दौरान खिलाड़ियों से परिचय लेते डीईओ नरेश महता।

हलवासिया विद्यालय विहार में दो दिवसीय लड़कों की अंडर-17 आयुवर्ग की 63वीं प्री-सुब्रतो फुटबॉल का आयोजन किया, जिसका बुधवार को समापन हुआ। प्रतियोगिता के समापन समारोह में जिला शिक्षा अधिकारी नरेश महता ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की तथा खिलाड़ियों से परिचय लेते हुए उन्हें आशीर्वाद दिया। इस दौरान उनके साथ हलवासिया विद्या विहार के प्राचार्य विमलेश कुमार, एईओ सत्यवान नांगिल मौजूद रहे। प्रतियोगिता में रैफरी की भूमिका प्रविंद्र डीपीई कुडल, रामभगत डीपीई हलवासिया विद्या विहार, अमित डीपीई सर्वपल्ली राधाकृष्णन, संदीप डीपीई दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल, दिलबाग डीपीई जीएसएसएस कितलाना, रणबीर सिंह पीटीआई जीएसएसएस ढाणा लाडनपुर ने निभाई। एईओ सत्यवान ने बताया कि 63वीं प्री-सुब्रतो फुटबॉल प्रतियोगिता में अंडर-17 आयु वर्ग में लड़कों की जिलेभर की आठ स्कूलों की टीमों ने भाग लिया। सभी के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। वहीं फाइनल मैच में डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल ने हलवासिया विद्या विहार को 3-0 से हराकर प्रथम स्थान जीता। वहीं विजेता डीएवी स्कूल की फुटबॉल टीम 23 से 25 तक अंबाला में होने वाली प्रदेश स्तरीय प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगी।

खेल युवाओं को अनुशासन में रहना सिखाती: डीईओ

मुख्यतिथि डीईओ महता ने कहा कि फुटबॉल प्रतियोगिता से युवाओं में टीम स्पिरिट की भावना पैदा होती है। खेल युवाओं को अनुशासन में भी रहना सिखाती है। जो उनके स्वर्णिम भविष्य की नींव होती है। इस अवसर पर डीपीई राजेश ढांडा, डीपीई बलवान सिंह, पीटीआई विरेंद्र घणघस, पीटीआई मोतीलाल जांगड़ा, डीपीई सोमदत्त शर्मा, प्रवक्ता पीएचई मदन गोपाल, डीपीई सुधीर मलिक, डीपीई श्रीभगवान, अनिल कुमार एईओ, डीपीई रणबीर धायल, डीपीई कुलदीप आदि खेलप्रेमी मौजूद रहे।