हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 अगस्त 2025

11 एमएनएस राजकीय महाविद्यालय में विद्यार्थियों...

12 खो-खो में सिवानी ने लोहारू को 8-0 से, भिवानी...

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय खेलों के नकद पुरस्कार को करें आवेदन

चरखी दादरी। उत्तराखंड में आयोजित किए गए 38वें राष्ट्रीय खेलों में आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में हरियाणा राज्य के प्रतिभागिता करने वाले खिलाड़ियों के लिए नकद पुरस्कार के आवेदन पत्र ऑनलाईन आमंत्रित किए गए हैं। जिला खेल अधिकारी ने बताया गया कि उत्तराखंड में आयोजित राष्ट्रीय खेलों में हरियाणा राज्य के प्रतिभागिता करने वाले खिलाड़ी नकद पुरस्कार के लिए विभाग के कैश अवार्ड पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

मानस मंदिर में सुंदरकांड पाठ आज

भिवानी। श्रीसद्गुरू देव भगवान श्रीश्री 1008 बेणी माधवदास महाराज के 133वीं जयंती के उपलक्ष्य में दिनोद गेट स्थित खाकी बाबा रामचरित मानस मंदिर में 14 अगस्त को संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के श्रद्धालुओं ने बताया कि कार्यक्रम में महंतश्री रामकृपादास महाराज का सान्निध्य रहेगा। सुंदरकांठ का आयोजन 14 अगस्त को दोपहर साढ़े तीन बजे से प्रभु इच्छा तक किया जाएगा।

जल्द गिरफ्तारी का आश्वासन देने के बाद ही जाम खोलने को हुए राजी

युवती की हत्या से बिफरे, ग्रामीणों ने किया लोहारू-सिघानी रोड जाम

■ सड़क के दोनों तरफ वाहनों की लंबी लंबी कतारे लग गईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| ढिगावा मंडी

बुधवार तड़के गांव सिंघानी में एक युवती की हत्या के बाद शव मिलने पर ग्रामीण बिफर गए। ग्रामीणों ने हत्यारोपियों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर लोहारू-सिघानी रोड को जाम कर दिया। महिलाएं व पुरुष सड़क के बीच में बैठ गए। ग्रामीणों ने जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की। बाद में जाम की सूचना मिलते ही लोहारू पुलिस मौक पर पहुंची। पुलिस ने लोगों से जाम हटाने के लिए कहा,लेकिन प्रदर्शनकारी आरोपियों की गिरफ्तारी पर अड़ गए। बाद में मौके पर एसडीएम पहुंचे और उन्होंने जल्द ही आरोपियों की तलाश कर गिरफ्तार करवाए जाने का आश्वासन दिया। तब जाकर प्रदर्शनकारी जाम खोलने को राजी हुए। इस दौरान पुलिस ने मौके पर सीसीटीवी कैमरों की फुटेज भी दिखाई।

ढिगावा मंडी। हत्यारों की गिरफ्तारी की मांग को लेकर रोड जाम कर रहे लोगों को समझाते हुए। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को सुबह लोगों को सिंघानी नहर के पास खेतों में एक शव दिखाई दिया। लोगों ने इस बारे में तत्काल गांव के सरपंच को सूचना दी। सरपंच की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल में रखवा दिया। इस दौरान गांव सिंघानी के बस अड्डे पर अनेक लोग एकत्रित हो गए। लोगों ने लकड़ी व पत्थर डालकर वाहनों को रोकना आरंभ कर दिया। इस दौरान लोग सड़क के बीच में भी बैठ गए। जाम लगने की वजह से वाहनों का आवागमन पूरी तरह से बंद हो गया।

सड़क के दोनों तरफ वाहनों की लंबी लंबी कतारे लग गई। जाम की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने लोगों से जाम खोलने के लिए कहा, लेकिन प्रदर्शनकारी हत्यारोपियों की गिरफ्तारी तक रोड जाम न खोलने की बात पर अड़ गए।

एसडीएम मौक पर पहुंचे

ग्रामीणों के नहीं मानने के बाद एसडीएम मौक पर पहुंचे और उन्होंने जल्द आरोपियों की तलाश करवा कर गिरफ्तार करवाए जाने का आश्वासन दिया। साथ ही पुलिस ने अभी तक एकत्रित किए गए सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को लोगों के समक्ष दिखाया और जल्द आरोपियों तक पहुंचने का भरोसा भी दिलाया। एसडीएम व पुलिस के आश्वासन के बाद प्रदर्शनकारी जाम खोलने को राजी हुए। प्रदर्शनकारियों ने चेतावनी दी कि अगर जल्द आरोपी गिरफ्तार नहीं किए गए तो वे फिर से इसी मार्ग पर उतरने को मजबूर होंगे।

चरखी दादरी। एशियाई कुराश चैंपियनशिप के विजेताओं को पुरस्कृत करते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

सीएम ने एशियाई कुराश चैंपियनशिप के 18 पदक विजेताओं को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

■ हरियाणा कुराश एसोसिएशन ने सीएम से की कुराश खेल के ग्रेडेशन लागू करने की मांग

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने दक्षिण कोरिया के चियोंगजू में एक से 4 अगस्त तक हुई एशियाई कुराश चैंपियनशिप-2025 में शानदार प्रदर्शन करने वाले हरियाणा के खिलाड़ियों को बधाई दी है। चैंपियनशिप में हरियाणा की टीम ने कुल 18 पदक जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया, जिसमें 2 स्वर्ण, 6 रजत और 10 कांस्य पदक शामिल हैं। मुख्यमंत्री ने अपने आवास पर इन सभी 18 पदक विजेता खिलाड़ियों और हरियाणा कुराश एसोसिएशन के पदाधिकारियों से मुलाकात कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उ न्हों ने खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना की और कहा कि यह उनकी कड़ी मेहनत और लगन का परिणाम है। उन्होंने अन्य युवाओं को भी खेल के क्षेत्र में आगे बढ़कर राज्य और देश का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया। मुख्यमंत्री से मुलाकात के दौरान हरियाणा कुराश एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री के सामने कुछ महत्वपूर्ण मांगें रखीं। एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष दिलावर सिंह ठेकेदार, उपाध्यक्ष अनिल राणा, और महासचिव सोमबीर पावड़या ने मुख्यमंत्री से मांग की कि अन्य खेलों की तरह कुराश के खिलाडिय़ों को भी सरकार की तरफ से मिलने वाली सुविधाओं का लाभ दिलवाने के लिए सर्टिफिकेट में ग्रेडेशन लागू किया जाए।

आदर्श इंस्टीट्यूट कैरू ने जिला स्तरीय खो खो प्रतियोगिता में सभी मुकाबले जीते

तोशाम। जिला स्तर पर समापन हुए लड़कियों के अंडर -11 खो-खो खेलकूद प्रतिस्पर्धा में आदर्श इंस्टिट्यूट कैरू ने अपने सभी मुकाबलों में एक तरफा जीत के साथ आगामी राज्यस्तरीय खेलकूद प्रतिस्पर्धा के लिए क्वालीफाई किया। इस अवसर पर आदर्श ग्रुप ऑफ एजुकेशन इंस्टिटयूट के चेयरमैन आरके बंगालिया व प्राचार्य एसएन पालीवाल ने खेल प्रशिक्षक अजीत सिंह व विजेता टीम का विद्यालय पहुंचने पर फूलमालाओ के साथ जोरदार स्वागत किया।

खेल प्रशिक्षक अजीत सिंह ने बताया कि खंड कैरू की ओर से विद्यालय की टीम ने अपने सेमीफानल मुकाबले में तोशाम खण्ड की टीम व फाइनल मुकाबले में खंड भिवानी की टीम को रोचक मुकाबले से हराकर क्षेत्र के आसपास गाँवों व विद्यालय का नाम रोशन किया। वहीं लड़कियों के अंडर -11 कबड्डी के मुकाबले में उपविजेता का खिताब जीता। खिलाड़यों का मनोबल बढ़ाते हुए आदर्श ग्रुप ऑफ एजुकेशन इंस्टिटयूट के चेयरमैन आर के बंगालिया ने घोषणा की कि यदि टीम स्टेट लेवल पर अव्वल रहती है तो विद्यालय की ओर से दो लाख की पुरस्कृत राशि व भारत भ्रमण के लिए निशुल्क हवाई यात्रा करवाई जाएगी। खुशी के इस अवसर पर दोनों विद्यालय के डिप्टी डायरेक्टर डॉ. विकास व दीपक बंगालिया, सोसाइटी के अध्यक्ष राजरूप धानिया, उपप्राचार्य संजय जांगड़ा, कॉर्डिनेटर रामफल, अध्यापक सुमित बूरा, दीपक सोनी, भवनेश कुमार, प्राध्यापिका प्रवीण कुमारी, शालू अग्रवाल आदि समस्त शिक्षकगण उपस्थित रहे।

अवैध कॉलोनियों में न खरीदें प्लॉट डीटीपी कार्यालय ने जारी की लिस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

■ नियमों की उल्लघंना करने वालों पर एफआईआर दर्ज करवाकर कड़ी कार्रवाई की जा रही

जिला के लोग अवैध रूप से विकसित की जा रही कालोनियों में जमीन ना खरीदें। जिला में शहरी क्षेत्र अधिनियम 1975 लागू है, जिसके तहत अवैध कालोनी काटने वालों के खिलाफ भी कार्यवाही की जा रही है। जिला नगर योजनाकार नवीन कुमार ने बताया कि शहरी क्षेत्र अधिनियम 1975 क अनुसार सरकार की पूर्व अनुमति के बिना कालोनी विकसित करना, प्लाटों की खरीद-फरोख्त करना और भवन निर्माण करना कानूनी अपराध है।

उन्होंने कहा कि नियमों की उल्लघंना करने वालों के विरूद्ध पुलिस विभाग में एफआईआर दर्ज करवाकर कार्यवाही की जा रही है। उन्होंने कहा कि लोग अवैध कॉलोनाइजरों, प्रोपर्टी डीलरों के बहकावे में न आकर अवैध कालोनियों में प्लॉट न खरीदें ताकि मेहनत से कमाया पैसा बेकार न जाए तथा कोर्ट कचहरी के चक्कर न काटने पड़ें। किसी भी अवैध कालोनी में किए निर्माण को नियमानुसार कार्रवाई करते हुए गिराया भी जा सकता हैं। जांच के दौरान पता चला है कि जिला में 9 स्थानों पर अवैध कालोनियों विकसित करने की कोशिश की जा रही है, जिनके खिलाफ विभाग ने कार्रवाई शुरू कर दी है।

उत्साह स्वतंत्रता दिवस समारोह की अंतिम फुल ड्रेस रिहर्सल आयोजित

स्कूली बच्चों ने दी देश भक्ति गीतों की शानदार प्रस्तुति व मास पीटी शो का किया जोरदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भीम खेल परिसर में बुधवार को स्वतंत्रता दिवस समारोह की फुल ड्रेस अंतिम रिहर्सल आयोजित हुई। रिहर्सल में डीसी साहिल गुप्ता ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने राष्ट्रगान की धुन के साथ सुबह नौ बजे ध्वजारोहण किया। भीम खेल परिसर में पहुंचने से पहले डीसी गुप्ता और प्रवर पुलिस अधीक्षक सिंह नेहरू पार्क में शहीद स्मारक पर पहुंचे और पुष्पांजलि अर्पित कर अमर शहीदों को नमन किया। इसके बाद डीसी और एसएसपी भीम खेल परिसर पहुंचे। डीसी ने निर्धारित समय नौ बजे डीसी ने राष्ट्रगान की धुन के साथ राष्ट्रीय ध्वज फहराया। डीसी गुप्ता ने एसएसपी मनबीर सिंह के साथ परेड में शामिल टुकडिय़ों का निरीक्षण किया। पुलिस उप अधीक्षक अनूप सिंह के नेतृत्व में परेड की टुकडिय़ों ने शानदार मार्च पास्ट किया। सीना ताने मार्च पास्ट की टुकडिय़ों राष्ट्रीय ध्वज को सलामी देते हुए मंच के सामने से गुजरी।

भिवानी। स्वतंत्रता दिवस समारोह की फुल ड्रेस अंतिम रिहर्सल करते प्रतिभागी।

मार्च पास्ट किया

परेड कमांडर डीएसपी अनूप कुमार के नेतृत्व में परेड ने मार्च पास्ट किया, जिसमें पुलिस पुरुष टुकड़ी ने एसआई सुरेश कुमार की अगुवाई में, पुलिस महिला टुकड़ी ने एएसआई उर्मिला की अगुवाई में, होमगार्ड की टुकड़ी ने एचसी ज्ञानेंद्र दहिया, एनसीसी सीनियर विंग लड़के की टुकड़ी अंडर सीनियर ऑफिसर अश्वनी, एनसीसी सीनियर लड़कियां अंडर ऑफिसर जयवंती व अंडर सीनियर ऑफिसर सुप्रिया की अगुवाई में, एनसीसी जूनियर विंग की टुकड़ी ने सारजेंट कीमत की अगुवाई में, भारत स्काउट एवं गाइड सीनियर विंग ने कमांडर सागर सज्जन सिंह और जूनियर विंग की टुकड़ी ने नितेश कुमार की अगुवाई में मार्च पास्ट किया। वैश्य मॉडल स्कूल के बैंड की टुकड़ी की मधुर धुन पर परेड ने मार्च पास्ट किया। बच्चों ने 13 से 15 अगस्त तक चलाए जा रहे हर घर तिरंगा अभियान के तहत हर घरों पर तिरंगा फहराने का भी संदेश दिया।

चरखी दादरी: अंतिम पूर्वाभ्यास पर नगराधीश ने किया ध्वजारोहण

चरखी दादरी। नगराधीश प्रीति रावत ने कहा कि स्वतंत्रता दिवस समारोह राष्ट्रभक्ति की गरिमा के साथ संपन्न होना चाहिए। वे आज अनाजमंडी परिसर में अंतिम पूर्वाभ्यास के समय अधिकारियों और कर्मचारियों को संबोधित कर रही थीं। इस बार स्वतंत्रता दिवस समारोह पर लोकसभा सांसद धर्मबीर सिंह ध्वजारोहण करेंगे। फाइनल रिहर्सल के दौरान नगराधीश ने नई अनाज मंडी परिसर में ध्वजारोहण किया। उनके डीआईपीआरओ संदीप हुड्डा, डीएसपी सुभाष चंद्र व धीरज कुमार और जिला शिक्षा अधिकारी विरेन्द्र नारा भी उपस्थित रहे। नगराधीश ने ध्वजारोहण के बाद मार्चपास्ट का निरीक्षण किया और उसके बाद परेड की सलामी ली। डीएसपी सुभाषचंद्र के नेतृत्व में कदम से कदम मिलाते हुए परेड में शामिल जवानों ने तिरंगे झंडे को सलामी दी। हरियाणा पुलिस, होम गार्ड, एनसीसी कैडेट्स ने परेड का शानदार ढंग से प्रदर्शन किया।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बढ़ती उम्र में जब हो अपच की समस्या

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से नहीं पचता। साथ ही कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई उपचार बताने का कष्ट करें।

-रामदेव, बहादुरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। बढ़ती उम्र में कई लोगों को यह समस्या आती है। इसके लिए आपको खान-पान में खास ध्यान देना पड़ेगा। खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करें, कोशिश करें कि अधिक तेल वाला खाना बिल्कुल ना खाएं। शाम को हल्का खाना खाएं और सोने से तीन-चार घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मेरे चेहरे पर झाइयां हैं। कई प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। इन झाइयों को कैसे ठीक किया जाए? कृपया इसका समाधान बताएं।

-पंकज, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपने झाइयों के लिए बहुत सारे प्रोडक्ट्स यूज किए। आपने यह नहीं बताया कि यह प्रोडक्ट आपने अपनी मर्जी से इस्तेमाल किए या डॉक्टर की सलाह से? क्योंकि त्वचा में कोई भी क्रीम या लोशन बगैर डॉक्टर के सलाह के नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वही इसका ट्रीटमेंट बताएंगे, फिलहाल आप पानी का सेवन खूब करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। बारिश के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने पर मुझे छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और यह कैसे ठीक होगा?

-साकेत, बिलासपुर

इस मौसम में गर्मी के मुकाबले तापमान में बदलाव आता है। कुछ लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जिसकी वजह से ठंडा या गरम खाने से तुरंत प्रभाव पड़ता है और उसके इफेक्ट सामने आते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप फ्रिज में रखी या ठंडी चीज ना खाएं। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी वाले फल खाएं।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे तलवों में कभी-कभी सुई की चुभन जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं?

-दुर्गेश, भोपाल

बगैर जांच किए आपकी समस्या के बारे में कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। बेहतर होगा कि एक बार आप न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। क्योंकि कई बार मसल्स या न्यूरो से संबंधित समस्या भी हो जाती है। इसलिए लापरवाही न करें और डॉक्टर से संपर्क कर लें तो हर शंका का समाधान हो जाएगा।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। बरसात के मौसम में भीगने पर मेरे पैर की अंगुलियों के बीच फफोले पड़ जाते हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-देवेंद्र, रायगढ़

आप बारिश के पानी से बचें क्योंकि सड़क में भरे पानी में कई बार नाली का पानी मिल जाता है, जो संक्रमण का कारण बनता है। इसलिए आप बारिश में सड़कों पर पानी में न जाएं। अगर जाना जरूरी भी हो तो पैरों में नारियल का तेल लगाकर ही जाएं, वापस आने पर गर्म पानी से पैरों को धोएं और ठीक से सुखा लें और फिर से नारियल तेल लगा लें। इस तरह राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप भी इन दिनों यानी मानसून के दौरान डलनेस फील करते हैं तो परेशान ना हों। अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ योगासनों को शामिल कर लें। इनके अभ्यास से आपका मूड हैप्पी रहेगा और आप एनर्जेटिक भी फील करेंगे। योगासन किस तरह से मूड को करता है बूस्ट, बता रहे हैं डिटेल में।

बारिश के मौसम में करें ये योगासन
मूड रहेगा हैप्पी-एनर्जेटिक

बारिश के दिनों में जब मन आलस से भरा या बुझा सा रहता है, तो उस दौरान योग, नेचुरल मूड बूस्टर की भूमिका निभाता है। इसके पीछे गहरे वैज्ञानिक कारण जिम्मेदार होते हैं। दरअसल, बारिश के दिनों में कई बार वातावरण, मन-मिजाज पर भारी पड़ता है। लगातार बादलों का घिरा रहना, सूरज की गैरमौजूदगी, घर से बाहर निकलने में असुविधा और थकी हुई दिनचर्या, लोगों को मानसून ब्लूज या टेंपरेरी डिप्रेशन के घेरे में पहुंचा देता है। ऐसी स्थितियों में कुछ योगासन, बेहद असरकारी मूड बूस्टर का रोल निभा सकते हैं, जो ना केवल शरीर को सक्रिय रखते हैं बल्कि मन को भी स्फूर्तिदायक बनाते हैं। क्योंकि योगासन, ना केवल शरीर को स्ट्रेच करते हैं बल्कि दिमाग को भी रिफ्रेश करते हैं। ये हमारे शरीर के जरूरी हार्मोनों को सक्रिय करते हैं और इस तरह बारिश के मौसम में मूड को बढ़िया रखते हैं।

रिलीज होते हैं सेरोटोनिन-एंडोर्फिन

सेरोटोनिन और एंडोर्फिन हार्मोंस, फील गुड हार्मोन कहलाते हैं और कई ऐसे योगासन हैं, जिनके करने से ये हार्मोन तेजी से रिलीज होते हैं। जैसे, धुंधले-धुंधले बारिश के दिनों में सूर्य नमस्कार करने से शरीर को गर्मी मिलती है और थकावट दूर भागती है। इसे करने से फील गुड हार्मोन पैदा होते हैं, जो हमारे मूड को खुशनुमा बनाते हैं। व्रजासन भी मानसून के दिनों के सुस्ती भगाने का महत्वपूर्ण योगासन है। इसके अलावा अन्य जो आसन बारिश के दिनों में फील गुड हार्मोन का स्राव बढ़ाकर हमारे मन-मस्तिष्क को सक्रिय और ऊर्जावान बनाते हैं, उनमें हैं- बालासन यानी चाइल्ड पोज और शवासन। बालासन करने से मन शांत और प्रसन्न होता है। इसी तरह शवासन भी बहुत फायदेमंद योगासन होता है, क्योंकि यह थकावट और चिड़चिड़ेपन दोनों में लाभकारी होता है। थकावट और चिड़चिड़ापन बारिश के दिनों में अकसर ही हमें अपनी गिरफ्त में ले लेता है। ऐसे में इन दिनों अगर नियमित रूप से ये आसन किए जाएं तो हमारे शरीर से कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर घटता है। कोर्टिसोल, तनाव पैदा करने वाला हार्मोन है, जो उन लोगों में बहुत कम रिलीज होता है, जो बारिश के दिनों में नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं और जो सक्रिय नहीं रहते, उन्हें ये दिन बेहद थकान और तनाव से भरे लगते हैं। कोर्टिसोल कम बनने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। गौरतलब है कि कोर्टिसोल हार्मोन हमारी अनिद्रा, बेचैनी और डिप्रेशन के लिए भी जिम्मेदार होता है। जब कोर्टिसोल बनता ही नहीं तो या बहुत मामूली बनता है, तो हमें बारिश के दिनों में योग करने से विशेषकर बालासन और शवासन से तनाव से मुक्ति मिलती है।

योग इसलिए जरूरी है

वास्तव में योग कोई दवा या लत नहीं है, यह बिना किसी साइड इफेक्ट के एक ऐसा अभ्यास होता है, जो हमारे शरीर को वही फायदे देता है, जो कई जड़ी-बूटियों और दवाओं से मिलता है। इसलिए बारिश के दिनों में बाकी किसी मौसम के मुकाबले कहीं ज्यादा योगासन करने की जरूरत होती है। इसके लिए घर पर मैट बिछाकर या खुले कमरे में चादर बिछाकर आराम से आधे से एक घंटे तक योगासन करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर का बाहरी आवरण तो स्वस्थ और सुंदर बनता ही है, मन का भीतरी आवरण यानी मानसिक भावनाएं भी ऊर्जा से लबरेज हो जाती हैं, क्योंकि इन दिनों सूरज कम दिखता है, जिससे हमारे शरीर को जरूरी विटामिन डी और हैप्पी हार्मोन जैसे सेरोटोनिन मिलने कम हो जाते हैं। ऐसे में पूरा शरीर डल, थका-थका सा महसूस करता है। लेकिन योग इन्हीं दिनों अपने नियमित अभ्यास के कारण आपको न केवल थकान और डलनेस से बचाता है बल्कि इसी के कारण बारिश के इन दिनों आप अस्वस्थ होने और कई तरह के संक्रमण से भी बचे रहते हैं।

इसलिए कहते हैं मूड बूस्टर

योग को नेचुरल मूड बूस्टर इसलिए माना जाता है क्योंकि इसकी कुछ विशेष क्रियाएं शरीर के हार्मोनल बदलाव में बड़ी भूमिका निभाती हैं। इससे मन शांत, स्फूर्तिवान तथा मूड ऊर्जावान बनता है। बारिश के दिनों में योग करने से शरीर से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन का जो स्राव होता है, ये दोनो वही हार्मोन हैं, जो हमारे दोस्तों के साथ खिलखिलाकर हंसने से पैदा होते हैं या फिर व्यायाम करने से पैदा होते हैं। इन दिनों नियमित तौर पर योगासन करने से हम अपनी सांसों पर नियंत्रण कर सकते हैं। विशेषकर अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जाई तकनीकों से मस्तिष्क को ताजगी और शांति मिलती है। वास्तव में इनको करने से हमारे भीतर आवश्यकता के अनुसार भरपूर मात्रा में प्राणवायु यानी ऑक्सीजन का प्रवाह होता है। इससे हमारे सभी तंत्र सक्रियता से अपना कार्य करते हैं और हम भीतर से खुद को ऊर्जावान महसूस करते हैं।

ऊब और अकेलापन भी करता है दूर

बारिश के दिनों में ऊब और अकेलापन भी एक बड़ी समस्या होती है। घर से जाकर मनोरंजन करने या मूड बदलने की हिम्मत नहीं होती और घर में पड़े-पड़े डिप्रेशन की गिरफ्त में हम आ सकते हैं। ऐसे में बारिश के दिनों में घर से बाहर निकलें, प्रकृति के बीच विचरण करें और योग करें तो इस तरह के सारे अकेलेपन के भाव दूर हो जाते हैं।

ये आसन हैं अधिक कारगर

वैसे तो योगासन का लाभ सभी मौसमों में हमारे शरीर और मन को मिलता है। लेकिन खासकर जिन आसनों को मानसून में करने से फायदा होता है, उनमें शामिल हैं-सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, बालासन। सूर्य नमस्कार करने से शरीर का रक्त संचार बेहतर होता है और पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह महसूस होता है। बालासन करने से मन को शांति मिलती है, जो कई रसायनिक प्रक्रियाओं के साथ मन को स्फूर्तिदायक चेतना प्रदान करता है। सेतुबंध आसन, अनुलोम-विलोम, व्रजासन तथा भ्रामरी प्राणायाम बारिश के दिनों में मन की सुस्ती और थकान को दूर करके दिल-दिमाग को ऊर्जा से लबरेज करते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी योगासन करने से पहले उसे अच्छी तरह योग्य प्रशिक्षक से जरूर सीख लें। *

इन बातों का ध्यान रखें

बारिश के दिनों में योगासन करने से मूड बूस्ट होता है, लेकिन भूल करके भी इन दिनों नमी वाले फर्श पर योगासन नहीं करें। जिम में पहने जाने वाले टाइट-फिटेड ड्रेस पहन कर भी कभी योगासन नहीं करें। हल्के, कॉटन ड्रेस पहनकर ही योगासन करें। भोजन के कम से कम ढाई से तीन घंटे बाद ही मानसून के दिनों में आसन करें वर्ना पाचन की समस्या हो सकती है। इन दिनों अपने योगासनों में ध्यान को भी जरूर शामिल कर लें। इससे मन को ऊर्जा और शांति मिलती है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

फंगल इंफेक्शन-एलर्जी से बचाए एलोवेरा

बारिश के मौसम में एलोवेरा हमें फंगल इंफेक्शन और एलर्जी से बचाने के लिए एक इफेक्टिव नेचुरल प्लांट है। यह न केवल शरीर के बाहरी संक्रमण से हमें बचाता है बल्कि हमें भीतरी तौर पर भी मजबूती देता है। बारिश के दिनों में एलोवेरा के इस्तेमाल से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता हममें बरकरार रहती है। त्वचा विभिन्न तरह के मौसमी संक्रमण से बची रहती है और बाल जो इन दिनों बारिश के पानी आदि से खराब हो जाते हैं, उससे भी एलोवेरा हमारा बचाव करता है। इसका कारण यह है कि एलोवेरा में प्राकृतिक एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं।

फंगल संक्रमण से बचावः चूंकि बारिश के दिनों में वातावरण में नमी बहुत अधिक होती है, जो फंगल यानी फफूंदी के पनपने के लिए सबसे आदर्श स्थिति होती है। इस मौसम में शरीर के पसीने वाले हिस्सों जैसे पैर, बगल, गर्दन, पीठ पर फंगल इंफेक्शन का खतरा रहता है। इस संक्रमण से खुजली होती है, जलन महसूस होती है, लाल चकत्ते पड़ जाते हैं या बदूबदार दाने निकल आते हैं।

एलर्जी से बचावः मानसून के दिनों में कई लोगों को त्वचा की एलर्जी बहुत परेशान करती है। जैसे पसीने से रैशेज, गंदे पानी से खुजली, मच्छरों के काटने से सूजन आदि का होना। ऐसे में एलोवेरा त्वचा की सभी समस्याओं से राहत दिलाता है। एलोवेरा जैल का इस्तेमाल करने से त्वचा में आई सूजन भी समाप्त हो जाती है। दरअसल, एलोवेरा में ग्लूकोमैनन और जिबरेलिन जैसे तत्व मौजूद होते हैं, जो त्वचा में किसी भी तरह से आई सूजन को कम करते हैं। इसके साथ ही एलोवेरा त्वचा को नमी देता है, जिससे इसकी ड्राइनेस और जलन खत्म होती है। इसका एंटी ऑक्सीडेंट गुण बारिश के दिनों में त्वचा को होने वाली विभिन्न नुकसानों की भरपाई करता है।

बरतें सावधानीः एलोवेरा के इस्तेमाल के पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप जिस एलोवेरा जैल का इस्तेमाल कर रहे हैं, वह सौ प्रतिशत शुद्ध है, इसमें किसी तरह की कोई सुगंध या रसायन की मिलावट न की गई हो। गर्भवती महिलाओं को विशेष तौर पर इसके इस्तेमाल से सावधान रहना चाहिए और सेवन करने के पहले डॉक्टर की सलाह ले लेना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

आज के दौर में अच्छी और पूरी नींद कम ही लोगों को आती है। कुछ लोग नींद के बाद भी थकावट महसूस करते हैं तो कुछ अनिद्रा से बेचैन रहते हैं। ऐसे में यहां दी जा रही सलाहें आपके लिए यूजफुल हो सकती हैं।

क्या आपको भी नींद के बाद महसूस होती है थकावट

हममें से अधिकतर लोगों की पूरे सप्ताह काम में व्यस्तता के चलते नींद पूरी नहीं हो पाती है। यही वजह है कि हमें इंतजार होता है वीकेंड का, जब हम अपनी नींद पूरी करें। कई बार तो अपनी नींद पूरी करने के चक्कर में लोग शनिवार को दिन का बड़ा हिस्सा सोने में ही गुजार देते हैं। नतीजा होता है ओवर स्लीपिंग के कारण सप्ताह के और दिनों के मुकाबले ज्यादा थकान महसूस होना। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आपको अपनी नींद के पैटर्न में बदलाव करने की जरूरत है। क्योंकि हमारे देश में नींद न आने और कम सोने, ज्यादा सोने यानी नींद से जुड़ी आम समस्याएं लोगों में देखने को मिलती हैं। ऐसे में जरूरत से ज्यादा सोना, कैसे हार्मफुल हो सकता है, आइए जानें।

ओवर स्लीपिंग के नुकसानः हमारे लिए प्रतिदिन कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना आवश्यक होता है। यदि हम 7 से 8 घंटे की तय सीमा से ज्यादा सोते हैं तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता। ज्यादा सोने से हमारे शरीर के अंगों और कोशिकाओं में डेली रूटीन का जो चक्र निर्मित होता है, उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इस पैटर्न से पूरे सप्ताह तो हम कम नींद लेते हैं और वीकेंड पर जब ज्यादा सोते हैं तो हममें पाचन संबंधी और हृदय संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का तो यहां तक मानना है कि जरूरत से ज्यादा सोने से हमें कम सोने की तुलना में ज्यादा थकान महसूस होती है, जिसके कारण चिड़चिड़ापन और काम में ध्यान न लगना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कुछ लोग वीकेंड पर बिस्तर पर ही ज्यादातर समय इसलिए रहते हैं कि उन्हें लगता है कि पूरे सप्ताह की थकान मिटाने के लिए नींद से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। लेकिन इस तरह जरूरत से ज्यादा सोने के कारण हमें ज्यादा आलसपन आता है, पढ़ने-लिखने और दूसरे बौद्धिक कार्य करने वालों के लिए तो यह और भी नुकसानदेय होता है, क्योंकि इससे उनकी प्रोडक्टिविटी पर बुरा असर पड़ता है।

डिसाइड हो स्लीप शेड्यूलः नींद का भी एक निश्चित शेड्यूल होना चाहिए। जो लोग अपने नींद के सही पैटर्न पर ध्यान नहीं देते, उनको स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पूरे सप्ताह कम नींद लेना और सप्ताहांत पर ज्यादा सोना, उनके मेटाबॉलिक और कार्डियोवेस्कुलर सिस्टम में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।

ऐसे लें सही नींदः अगर आप सप्ताह के पांच दिन 7 से 8 घंटे की पूरी नींद लेते हैं तो सप्ताहांत पर ज्यादा सोने की जरूरत नहीं होती। घर का माहौल शांतिपूर्ण बनाकर रखें, सोने का एक समय निर्धारित करें और प्रतिदिन उस निर्धारित समय पर बिस्तर पर आकर लेट जाएं और सोने का प्रयास करें।

कैफीन से परहेज रखेंः खाना खाने के बाद, खासतौर से रात का डिनर लेने के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करें। क्योंकि इनसे भी नींद नहीं आती और नींद न आने से अगले दिन का पूरा रूटीन गड़बड़ा जाता है।

हल्का भोजन करेंः रात के समय ज्यादा गरिष्ठ भोजन करने की बजाय हल्का-फुल्का भोजन करें और रात को आठ बजे से पहले ही अपना भोजन करें ताकि भोजन सही प्रकार से पच सके।

नियमित व्यायाम करेंः अपनी व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर नियमित योगाभ्यास, मेडिटेशन, वर्कआउट या कोई स्पोर्ट्स की गतिविधि करें ताकि थकान से अच्छी नींद आए।

फोन और लैपटॉप को रखें दूरः रात को सोने से पहले अपने सारे ऑफिस के काम निपटाकर सोएं ताकि बेडरूम में लैपटॉप ले जाने की जरूरत न पड़े। सोने के समय खास तौर पर मोबाइल फोन से दूरी बनाकर रखें। मोबाइल स्क्रॉलिंग के दौरान घंटों गुजर जाते हैं और अगर एक बार नींद आने पर हम न सोएं तो फिर देर रात तक नींद नहीं आती। *

डाइट सजेशन
संध्या सिंह

रेनी सीजन में सुबह-शाम के नाश्ते में यंगस्टर्स का मन कुछ चटपटा खाने का करता है। लेकिन हेल्थ का ध्यान रखते हुए आपको ऐसे ऑप्शंस चुनने चाहिए, जो टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी हों।

इस सीजन में यंगस्टर्स के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट के ऑप्शंस

बारिश के मौसम में युवा अकसर तली-भुनी चीजों की ओर आकर्षित होते हैं जैसे पकौड़े, समोसे, फ्राइड राइस, नूडल्स आदि। लेकिन अगर इस मौसम में वे सुबह और शाम के नाश्तों के लिए हेल्दी विकल्प चुनें, तो इसमें उन्हें बढ़िया स्वाद तो मिलेगा ही, उनकी सेहत भी सुरक्षित रहेगी।

ओट्स चीलाः ओट्स चीला सुबह के समय का पसंदीदा स्मार्ट ब्रेकफास्ट हो सकता है। क्योंकि ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए यह बच्चों को सुबह पढ़ाई करने या आपको दफ्तर में फ्रेश और एनर्जी से भरपूर भी रखेगा। इसे बनाना भी बहुत आसान है। ओट्स को पीसकर उसमें दही, कटी हुई सब्जियां जैसे गाजर, शिमला मिर्च, प्याज आदि मिला लें। स्वाद के अनुसार हरी मिर्च और मसाले भी डालकर चीले बनाएं और चाय या कॉफी के साथ गर्मा-गर्म ले सकते हैं।

स्प्राउट भेलः ये प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर और फायदेमंद नाश्ता है। यह इस मायने में स्मार्ट भी है कि इसे बनाना बहुत आसान है। अंकुरित मूंग या चना, टमाटर, प्याज, नीबू और भुनी मूंगफली को साथ में मिक्स करें। इसमें चाट मसाला मिलाएं और मजे लेकर खाएं। स्वाद तो मिलेगा ही हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद भी होगा।

स्टीम्ड वेज पनीर मोमोजः ये शाम के नाश्ते का बढ़िया विकल्प है। तले हुए चाट पकौड़े की जगह अगर स्टीम्ड मोमोज लिए जाएं तो यह हल्के भी होंगे और शानदार भी।

बेसन टोस्टः बेसन टोस्ट या बेसन पैन केक भी हेल्दी नाश्ता हैं, जो सुबह के लिए भी शानदार है और शाम के लिए भी। इसमें बेसन प्रोटीन और आयरन से भरपूर होता है। साथ ही प्याज, टमाटर, हल्दी और अजवाइन की मौजूदगी, इसे स्वाद से भी भरपूर बनाती है। नॉनस्टिक तवे में कम तेल पर इसे सेंककर खाएं मजा आ जाएगा।

फ्रूट-नट योगर्ट बाउलः आजकल युवा इस नाश्ते को बहुत ज्यादा पसंद कर रहे हैं, क्योंकि यह इंस्टाग्राम फ्रेंडली दिखता है और हेल्दी तो होता ही है। इसे बनाने के लिए ग्रीक योगर्ट में कटे हुए फल जैसे सेब, केला, कीवी डालते हैं। कुछ ड्राई फ्रूट्स और थोड़ा शहद मिलाएं। शानदार स्वाद और हेल्दी नाश्ता रेडी हो जाएगा।

स्टीम्ड इडली-पुदीना चटनीः कम ऑयल और ज्यादा टेस्ट पाना है, तो साउथ इंडियन डिश खाएं, जो पेट भारी नहीं करता। चाहें तो रागी इडली या ओट्स इडली भी खा सकते हैं।

मक्का चाटः मक्का चाट या भुट्टा चाट भी बारिश की शामों का एक बेहद परफेक्ट नाश्ता है। उबले हुए मक्के में नीबू, मसाला और धनिया डालें और मजे से खाएं। यह पेट के लिए हल्का और शरीर के लिए पौष्टिक होता है। इसके अलावा युवा हेल्दी रहने के लिए सुबह और शाम की चाय के साथ बिस्कुट की जगह ड्राई फ्रूट्स ले सकते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में इम्यूनिटी बूस्टर नाश्ते में अदरक, हल्दी, तुलसी और काली मिर्च का जरूर इस्तेमाल करें।

टेस्टी-हेल्दी सूपः सूप विशेषकर ईवनिंग के लिए बेस्ट ऑप्शन है। जब बारिश के रिमझिम मौसम में हल्की ठंड महसूस हो रही हो, तो गर्मा-गर्म सूप जैसे टमाटर या मिक्स वेज का या फिर मूंग की दाल का न सिर्फ बहुत स्वादिष्ट लगता है बल्कि इस मौसम में इम्यूनिटी बूस्ट करने का भी यह शानदार नाश्ता है। इसमें मल्टीग्रेन या ओट्स ब्रेड का भी शानदार विकल्प मिलता है। *

खबर संक्षेप

जिला अध्यक्षों की नियुक्ति से मिलेगी मजबूती: मनीषा

चरखी दादरी। कांग्रेस वरिष्ठ नेत्री डॉ. मनीषा सांगवान ने कहा कि जिला अध्यक्षों की नियुक्ति से पार्टी को मजबूती मिलेगी। पार्टी शीर्ष नेतृत्व ने मेहनती एवं योग्य कार्यकर्ताओं को संगठन में स्थान दिया है, जिससे पार्टी में नई ऊर्जा का संचार होगा। उन्होंने पार्टी संगठन के विस्तार को राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे और वरिष्ठ नेता राहुल गांधी सहित शीर्ष नेतृत्व का आभार प्रकट किया। डॉ. मनीषा ने कहा कि संगठन विस्तार के साथ कार्यकर्ता धरातल पर एकजुट होकर काम करेंगे। उन्होंने चरखी दादरी से नवनियुक्त जिलाध्यक्ष सुशील धानक को बधाई देते हुए कहा कि वे निरंतर पार्टी के लिए वर्षों से काम कर रहे हैं।

उपायुक्त ने नशामुक्ति को लेकर दिलाई शपथ

चरखी दादरी। नशामुक्त अभियान को लेकर लघु सचिवालय के सभागार में शपथ कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें उपायुक्त मुनीश शर्मा ने अधिकारियों को शपथ दिलाई। उन्होंने सभी विभागों को अभियान से जुड़ने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिले में ये राष्ट्रव्यापी अभियान आगामी 31 अगस्त तक जारी रहेगा। सभी अधिकारी अभियान में सक्रिय रूप से भाग लें। उन्होंने ज्यादा से ज्यादा लोगों को अभियान से जोड़ने पर जोर दिया ताकि अधिक से अधिक नागरिक शपथ ले सकें।

बहल पंचायत ने तिरंगा यात्रा निकाली

बहल। कस्बे में शहीदों के सम्मान में ग्राम पंचायत बहल और कस्बावासियों ने संयुक्त रूप से तिरंगा यात्रा का आयोजन किया। तिरंगा यात्रा पंचायत भवन से शुरू होकर शहीद भगत सिंह की प्रतिमा स्थल तक निकाली गई। यात्रा के दौरान लोग देश भक्ति की रंग में रंगे रहे और जोश से लबरेज रहे। बुधवार को यात्रा की शुरूआत में सरपंच साधुराम पनिहार ने लोगों को देशभक्ति का संदेश देते हुए कहा कि हम हर भारतीय का यह दायित्व है कि वो देशहित में अपना योगदान दें। शहीद परिवारों का सम्मान करें।

बवानी खेड़ा में निकाली भव्य हर घर तिरंगा यात्रा

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बवानी खेड़ा के एनएसएस की स्वयं सेवकों ने कार्यक्रम अधिकारी नवीन कुमार के कुशल निर्देशन में भव्य तिरंगा यात्रा निकाली। विद्यालय प्रिंसिपल संतोष भाकर ने हरी झंडी दिखाकर यात्रा का शुभारंभ किया। स्वयंसेवकों ने जब पूरे जोश और उत्साह के साथ वंदे मातरम्, भारत माता की जय, गगनभेदी नारे लगाये तो विद्यालय प्रांगण, गाँव की गलियाँ, चैराहे देशभक्ति के रंग में रंगे नजर आने लगे भव्य तिरंगा यात्रा गाँव के मुख्य चैराहों से होती हुई वापिस विद्यालय प्रांगण में पहुंची।

देशभक्ति और उत्साह से परिपूर्ण तिरंगा यात्रा

बहल। बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल की एनएसएस यूनिट ने स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में देशभक्ति और उत्साह से परिपूर्ण हर घर तिरंगा यात्रा का आयोजन किया। विद्यालय के एनएसएस कोऑर्डिनेटर जोगेंद्र सिंह के नेतृत्व में निकली यह यात्रा कस्बे की विभिन्न गलियों और मोहल्लों से होकर गुजरी और लोगों में देश प्रेम की भावना का संचार किया। यात्रा का शुभारंभ बीआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल से हुआ जहां प्राचार्य राजेश झाझरिया व उपप्राचार्या सरस्वती दीक्षित ने हरी झंडी दिखाकर यात्रा को रवाना किया।

जिले में विद्यार्थियों ने निकाली तिरंगा यात्रा

चरखी दादरी। हर घर तिरंगा अभियान के अंतर्गत जिला के विभिन्न गांवों में राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों ने हाथों में लहराते तिरंगे और गूंजते नारों के साथ तिरंगा यात्रा निकाली। तिरंगा अभियान के तहत जिला के सभी विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। ये आयोजन न केवल विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना को प्रगाढ़ करते है।

व्यक्तित्व के विनाश, निर्धनता की वृद्धि व मृत्यु के द्वार को खोलता है नशा: डॉ. जगबीर

एमएनएस राजकीय महाविद्यालय में बच्चों को नशे से दूर रहने की दिलवाई शपथ

नशे की आसुरी प्रवृत्ति को जड़ से समाप्त करने को जागरूकता कार्यक्रम जरूरी: डॉ. मान

भिवानी। विद्यार्थियों व स्टाफ को नशे से दूर रहने की शपथ दिलवाते प्राचार्य डॉ. जगबीर सिंह श्योराण।

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

नशामुक्त भारत अभियान के तहत बुधवार को महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में नारकोटिक्स सेल द्वारा नशामुक्त संकल्प कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. जगबीर सिंह श्योराण के निर्देशानुसार विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई गई। इस मौके पर महाविद्यालय के नारकोटिक्स सेल के इंचार्ज डॉ. देवेंद्र दलाल ने विद्यार्थियों को शपथ दिलाते हुए नशे के खिलाफ जागरूक किया। प्राचार्य डॉ. जगबीर सिंह श्योराण ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों के बारे में आगाह करते हुए कहा कि नशा एक मीठा जहर है, जो न केवल व्यक्ति के शरीर और मन को खोखला कर देता है, बल्कि उसके परिवार और समाज को भी बर्बाद कर देता है। उन्होंने कहा कि हमें नशे को जड़ से खत्म करने के लिए दृढ़ संकल्प लेना होगा और एक स्वस्थ समाज का निर्माण करना होगा। उन्होंने कहा कि किसी भी प्रकार का नशा हो, वह व्यक्ति के विनाश, निर्धनता की वृद्धि और मृत्यु के द्वार को खोलता है। इसके कारण परिवार टूटते है, इसीलिए प्रत्येक युवा को नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहना चाहिए। महाविद्यालय के प्रेस प्रभारी डॉ. जगबीर सिंह मान ने बताया कि यह कार्यक्रम नशा मुक्त भारत अभियान को सफल बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, ताकि युवा पीढ़ी को नशे के खतरे से बचाया जा सके। उन्होंने कहा कि आज का युवा शराब और हैरोइन जैसे मादक पदार्थों का नशा ही नहीं, बल्कि कुछ दवाओं का भी इस्तेमाल नशे के रूप में करते है, जो उनके सामाजिक व आर्थिक पतन का कारण बनता है। इस अवसर पर वरिष्ठ स्टाफ सदस्य डा. हरिओम शर्मा, आनंद प्रकाश, मितेश शर्मा, जसमिंदर सिंह, रणधीर सामोता, धर्मवीर जाखड़, कपिल शर्मा, अनिल सिंघल, पंकज शर्मा, अनुज कुमार, सतीश खरोलिया, सुरेंद्र नरवाल, वजीर सिंह, सुरेंद्र कुमार, डा. पारीशा, मंजु बाला, दीपिका, प्रियंका, सुनीता सांगवान आदि उपस्थित रहे।

युवा पीढ़ी को नशे से बचा समाज को श्रेष्ठ बनाना हम सबका कर्तव्यः बीके ज्योति

भिवानी। विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने व नशे के प्रति जागरूकता फैलाने की शपथ दिलवाती बीके ज्योति।

भिवानी। युवा नशा शौक से लेता है और बाद में मातम का रूप ले लेता है। युवा पीढ़ी को नशे से रक्षकर समाज को श्रेष्ठ बनाना हम सबका कर्तव्य है, ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की कादमा-झोझूकलां शाखा के मेडिकल विंग के तत्वावधान में नशामुक्त भारत अभियान के पांच वर्ष पूरे होने पर स्कूल में विद्यार्थियों को नशा मुक्त जीवन की शपथ दिलाते हुए ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने कहे। उन्होंने कहा आपसी संबंधों में कड़वाहट व रिश्ते टूटने का कारण नकारात्मक सोच व नशा है जो हमारे मन को दूषित करता है वास्तव में नशे की लत मौत का खत है। हिंद उच्च विद्यालय कादमा के निदेशक छाजूराम ने ब्रह्माकुमारीज संस्था की प्रशंसा करते हुए कहा कि नशामुक्त अभियान से अवश्य ही सकारात्मक परिणाम आएंगे ब्रह्माकुमारी बहनों की त्याग तपस्या और निःस्वार्थ सेवा से युवा पीढ़ी में नव संस्कारों का निर्माण होगा।

ब्रह्माकुमारी ज्योति ने कहा कि मन को स्वच्छ, पवित्र व निर्मल बनाने से संकल्प पवित्र होते हैं, जिससे हम ईश्वर के साथ आसानी से जुड़कर शक्तियां प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि स्वच्छ मन रखने से नशे से सहज मुक्ति व रिश्तों में मधुरता आती है, रिश्ते सुंदर हो जाते हैं। ब्रह्माकुमारी अनुज बहन ने कहा कि नशे के आदि मनुष्य ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, आलोचना, अपेक्षा, शिकायत, नकारात्मक विचारों से हमेशा घिरे हुए रहते हैं इनको सकारात्मक सोच के साथ दूर करने का प्रयास करना चाहिए।

अध्यापकों व विद्यार्थियों ने ली शपथ

भिवानी। शहीद रमेश कुमार राजकीय वमा विद्यालय लोहानी में स्वतंत्रता दिवस साप्ताहिक कार्यक्रम के निर्देशानुसार अनेक कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। प्रातः कालीन प्रार्थना सभा में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशे से दूर रहने के लिए सभी अध्यापकों और विद्यार्थियों को शपथ दिलाई गई। इसके उपरांत छात्र-छात्राओं ने प्रधानाचार्य भगत सिंह कोठारी की अगुवाई में तिरंगा यात्रा निकाली। रैली में ग्राम सचिव संतोष शर्मा और स्टाफ सदस्यों ने उत्साह से भाग लिया। स्वतंत्रता दिवस साप्ताहिक कार्यक्रम में अध्यक्षता कर रहे भगत सिंह कोठारी ने विद्यार्थियों को जीवन में आगे बढ़ने के लिए नशे से दूर रहने, मोबाइल का उपयोग न करने व लगातार मेहनत कर सफलता हासिल करने के अपने विचार विद्यार्थियों से सांझा किए। ग्राम सचिव संतोष शर्मा ने विद्यार्थियों को अनुशासन में रहकर निरंतर अध्ययन के महत्व से अवगत करवाया। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शालिनी, रीतु, संजय, प्रवीण, मंजू, रेखा ने विद्यार्थियों को उपयोगी टिप्स दिए। विद्यार्थियों में से स्वाति, रितेश, अंतिमा, निकिता, आरजू, मयंक, इशांत, सौरभ व दीपक ने स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम में अपनी शानदार प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का संचालन हिमांशी और नेहा ने किया।

लीगल लिटरेसी क्लब के तहत अभियान

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय समाज कल्याण विभाग के निर्देशानुसार व विद्यालय के लीगल लिटरेसी क्लब व प्रहरी क्लब के संयुक्त तत्वाधान से विद्यालय में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत नशा मुक्ति की शपथ दिलाई। प्राचार्या संतोष भाकर, उपप्राचार्य सत्यवान, प्रवक्ता राजेन्द्र गौरी, दीपाली प्रकाश ने उपसिथजनों को बताया कि नशा नास की जड़ है। इस नशे के सेवन से हम अपने स्वास्थ्य को खराब करते हैं साथ में परिजनों को भी दुख देते हैं। इसलिए इस नशे से दूर रहना चाहिए। इस दौरान सभी विद्यार्थी व स्कूल का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

पंजाब सरकार की तर्ज पर हरियाणा सरकार भूमि अधिग्रहण बिल करे रदः जोगेंद्र

भिवानी। जिले के कस्बा लोहारू में किसानों का धरना मंगलवार को 30वें दिन भी जारी रहा। यह धरना खरीफ फसल-2023 के 350 करोड़ रुपये के बीमा क्लेम घोटाले और किसानों की अन्य मांगों को लेकर हो रहा है। इस दौरान ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु ने धरने में भाग लिया और किसानों को संबोधित किया। मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु ने कहा कि बवानीखेड़ा क्षेत्र के दो दर्जन गांवों को राष्ट्रीय बाढ़ आपदा में शामिल किया जाए, ताकि जलभराव से प्रभावित किसानों को जल्द से जल्द उचित मुआवजा मिल सकेगा। इसके साथ ही बवानीखेड़ा में जलभराव प्रभावित किसानों को जल्द से जल्द मुआवजा दिया जाए, ताकि उनकी आर्थिक परेशानियां थोड़ी कम की जा सकें। तालु ने पंजाब सरकार की तर्ज पर हरियाणा सरकार से भी किसानों के लिए भूमि अधिग्रहण बिल को रद करने की मांग की। उन्होंने कहा कि भिवानी और दादरी जिलों के किसानों के साथ हुए 350 करोड़ रुपये के बीमा घोटाले की सरकार तुरंत जांच करें।

धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग दिखाती श्रीमद्भागवत कथाः

कथा के तीसरे दिन राजा परीक्षित की कथा व उसका महत्व बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। कथावाचक महामंडलेश्वर शिव रामदास से आशीर्वाद लेते श्रद्धालु।

राजपूत धर्मशाला में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिन बुधवार को कथावाचक महामंडलेश्वर शिव रामदास फलाहारी बाबा माधवकुंज अयोध्यावाले ने श्रद्धालुओं को राजा परीक्षित की कथा सुनाई और कथा के महत्व पर प्रकाश डाला। आयोजन कृष्ण कुमार पाटनिया व उनके परिवार ने किया। कथावाचक महामंडलेश्वर शिव रामदास ने बताया कि ऋषि शृंगी के श्राप के कारण राजा परीक्षित को सात दिनों के भीतर मृत्यु का सामना करना पड़ा था। इस दौरान उन्होंने शुकदेव जी से श्रीमद्भागवत कथा सुनकर मोक्ष प्राप्त किया। उन्होंने बताया कि श्रीमद्भागवत कथा श्रवण करने से व्यक्ति के सभी पापों का नाश होता है और उसे जीवन-मरण के बंधन से मुक्ति मिलती है। उन्होंने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा एक ऐसा दिव्य ज्ञान है, जो मनुष्य को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग दिखाता है। कथा सुनने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु राजपूत धर्मशाला में एकत्रित हुए। इस दौरान भजनों और कीर्तनों का आयोजन किया,जिसमें सभी ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कथा 17 अगस्त तक चलेगी तथा 18 अगस्त को हवन व भंडारे के साथ समापन होगा।

संयुक्त किसान मोर्चा ने भिवानी में किया प्रदर्शन

भिवानी। संयुक्त किसान मोर्चा भिवानी ने जलभराव की समस्या व केंद्र सरकार द्वारा उठाए गये जन विरोधी कदमों के विरोध में बुधवार को उपायुक्त कार्यालय के सामने प्रदर्शन किया तथा उपायुक्त के माध्यम से राज्य के मुख्य मंत्री व राष्ट्रपति को अलग-अलग ज्ञापन भिजवाए। उपायुक्त की ओर से ज्ञापन लेने समाज कल्याण अधिकारी देवेन्द सिंह पहुंचे। प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान सभा की तहसील प्रधान संतोष देशवाल व एआईकेकेएमएस से राजकुमार बासिया ने संयुक्त रूप से की। मंच संचालन किसान सभा के तहसील सचिव करतार ग्रेवाल ने किया। प्रदर्शन को संबोधित करते हुए किसान सभा के कामरेड ओम प्रकाश, युवा कल्याण संगठन के कमल सिंह प्रधान व आल इंडिया किसान मजदूर संगठन के धर्मबीर सिंह ने कहा कि बवानीखेड़ा, तोशाम व भिवानी तहसील के दो दर्जन से ज्यादा गांव में भंयकर जल भराव है। समय रहते जिला प्रशासन ने ड्रेनों की क्षमता नहीं बढ़ाई, किनारे मजबूत नहीं करवाए। जिसके परिणाम स्वरूप जलभराव ने खरीफ फसल बर्बाद कर दी तथा अब रबी फसल भी नहीं हो पाएगी।

जल्द होगी ब्लॉक पदाधिकारियों की नियुक्तिः अध्यक्ष गुलिया

पार्टी की मजबूती को लेकर करेंगे काम, सबको साथ लेकर उठाएंगे जनता की आवाजः प्रदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। नवनियुक्त शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया का अभिनंदन करते कांग्रेस कार्यकर्ता।

कांग्रेस प्रदेश कमेटी के नवनियुक्त शहरी जिला अध्यक्ष प्रदीप गुलिया का भिवानी पहुंचने पर कांग्रेस नेताओं व कार्यकर्ताओं ने फूलमालाओं से स्वागत किया और नियुक्ति पर लड्डू बांटे। प्रदीप गुलिया ने अपनी नियुक्त पर पार्टी राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिका अर्जुन खड़गे, सोनिया गांधी, राहुल गांधी, प्रियंका गांधी, केसी वेणुगोपाल, वीके हरिप्रसाद, प्रदेशाध्यक्ष उदयभान, पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद दीपेंद्र हुड्डा, जितेंद्र बघेल, पूर्वमंत्री राव दानसिंह, विधायक राजबीर फरटिया, राष्ट्रीय सचिव प्रदीप नरवाल का आभार जताया। उन्होंने कहा कि सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर काम करेंगे और जो कार्यकर्ता किसी कारणवश पार्टी छोड़कर अन्य राजनीतिक दलों में चले गए, उन्हें फिर से पार्टी से जोड़ा जाएगा और सबको साथ लेकर जनता की आवाज उठाई जाएगी। गुलिया ने कहा कि सभी मिलकर जनता के मुद्दों को जोर-शोर से उठाएंगे। कांग्रेस नेताओं और कार्यकर्ताओं ने रोहतक रोड स्थित पालुवास मोड़ पर उनका जोरदार स्वागत किया। नवनियुक्त शहरी जिला अध्यक्ष प्रदीप गुलिया ने बताया कि जल्द ही हरियाणा प्रदेश में जिला अध्यक्षों की नियुक्ति के बाद खंड व मंडल स्तर पर पार्टी के संगठनात्मक ढ़ांचे को खड़ा किया जाएगा। उन्होंने साफ किया कि पार्टी का संगठन 11 वर्षो बाद फिर से खड़ा होने जा रहा है, इससे प्रदेश में कांग्रेस को मजबूती मिलेगी ।

युवाओं ने दिया नशा मुक्त भारत व स्वच्छता संदेश

भिवानी। हर घर तिरंगा अभियान के तहत भीम स्टेडियम में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान हर घर तिरंगा साईकिल/बाईक रैली को एडीसी डॉ. मुनीष नागपाल और नगराधीश अनिल कुमार ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। एडीसी नागपाल ने कहा कि तिरंगा यात्रा सामाजिक समरसता को बढ़ावा देती है। तिरंगा साइकिल चेतना रैली के माध्यम से नागरिकों में देशभक्ति और राष्ट्रीय चेतना को बढ़ावा देना है। इस रैली में लोग साइकिल पर तिरंगा लेकर चलते हैं और देश के प्रति एकता और समर्थन का प्रदर्शन करते हैं।

श्लोकोच्चारण के विजेता को किया सम्मानित

भिवानी। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में संस्कृत सप्ताह के उपलक्ष्य में श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया। कार्यक्रम के प्रारंभ में मां सरस्वती के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। कार्यक्रम में बृजमोहन शास्त्री प्रवक्ता संस्कृत को मुख्यतिथि एवं निर्णायक के रूप में आमंत्रित किया। प्रतियोगिता में लगभग 30 छात्र- छात्राओं ने भाग लिया और श्लोकों की शानदार प्रस्तुति दी। कार्यक्रम के संयोजक एवं मंच संचालन की भूमिका जितेंद्र शास्त्री ने निभाई। प्राचार्या सविता घणघस ने भी अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की।

झरवाई में महिला सरपंच की अगुवाई में निकाली तिरंगा यात्रा

भिवानी। गांव झरवाई में 15 अगस्त से पहले महिलाओं ने एक अनूठी पहल की। सरपंच कमला देवी के नेतृत्व में गांव की महिलाओं ने एक तिरंगा यात्रा निकाली, जिसका मुख्य उद्देश्य आजादी का जश्न मनाना और साथ ही समाज में जागरूकता लाना था। यात्रा के दौरान सरपंच कमला देवी ने सभी महिलाओं को नशा के खिलाफ एक महत्वपूर्ण शपथ दिलाई। सरपंच कमला देवी ने कहा कि एक महिला ही अपने परिवार को सही दिशा दे सकती है। सरपंच कमला देवी ने कहा कि यह तिरंगा यात्रा केवल देशभक्ति का प्रदर्शन नहीं थी, बल्कि यह सामाजिक सुधार की दिशा में एक बड़ा कदम भी है।

बीके स्कूल में हिंदी भाषा प्रतियोगिता में चैरवी ने प्रथम

बवानीखेड़ा। बीके. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बवानी खेड़ा में प्राथमिक स्तर पर 'हिंदी भाषण प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा तीसरी से पांचवीं के विद्यार्थियों ने भाग लिया । कक्षा तीसरी का विषय रक्षाबंधन, कक्षा चौथी का विषय जन्माष्टमी तथा कक्षा पांचवीं का विषय स्वतंत्रता दिवस रहा । कक्षा तीसरी से प्रतिभागियों के नाम :- धैर्य, रक्षित, वर्षा शर्मा व चैरवी हैं- जिनमें से चैरवी ने प्रथम, धैर्य ने द्वितीय व वर्षा शर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया । कक्षा चौथी से प्रतिभागियों के नाम :- निकिता, नक्ष, हर्ष व पल्लवी हैं, जिनमें से निकिता व नक्ष ने प्रथम स्थान, हर्ष ने द्वितीय स्थान तथा पल्लवी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा पाँचवीं से प्रतिभागियों के नाम सिया, रुद्धि, हर्षिता व शुभम हैं:- जिनमें से सिया ने प्रथम स्थान, व रुद्धि ने द्वितीय स्थान व हर्षिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडली की भूमिका सिम्पी व मिनाक्षी ने निभाई। इस अवसर पर कनिष्ठ विभाग संचालिका मंजू मलिक ने सभी विद्यार्थियों के भाषण की प्रशंसा की। विद्यालय प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने सभी को स्वतंत्रता दिवस व जन्माष्टमी की हार्दिक बधाई दी। मौके पर विद्यालय प्रबंधन समिति सचिव योगेश शर्मा, वरिष्ठ विभाग संचालक योगेंद्र सिंह, प्रोमिला, रीना जाखड़, शालू कक्कड़, गीता स्टाफ उपस्थित रहे।

लोहानी, शिवम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ब्लॉक स्तरीय विज्ञान सेमिनार

भिवानी। विद्यालय शिवम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ब्लॉक स्तरीय विज्ञान सेमिनार का आयोजन किया गया । विषय क्वांटम एज बि गिन पोटेंशियल ऐंड चैलेंज ..... रहा । कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी कैरु महेन्द्र सिंह गिल, प्रेसिडेंट शिवम सीनियर सेकेंडरी स्कूल देवेंद्र सिंह, निदेशक निशांत सिंह एवं प्राचार्य संजय शर्मा ने दीप प्रज्वलित कर किया। मंच संचालन ब्लॉक कोऑर्डिनेटर नवल किशोर पीजीटी केमेस्ट्री ढांगर ने किया। विद्यालयों से आए विद्यार्थियों ने अपने विचार प्रस्तुत किए। जिसमे शिवम सीनियर सेकेंडरी स्कूल लोहानी,की छात्रा स्नेहा ने प्रथम स्थान, आदर्श कॉन्वेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल, कैरु के छात्र देवेन शर्मा ने द्वितीय तथा एस एच टी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, लोहनी के शौर्य राठौड़ ने तृतीय स्थान हासिल किया।

आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर में खिलाड़ियों व छात्रों का सम्मान

बवानीखेड़ा। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर के सभागार में एक भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। यह समारोह विद्यालय के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों द्वारा हाल ही में प्राप्त की गई खेल उपलब्धियों और स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रमों के लिए समर्पित था। सीबीएसई क्लस्टर **XV** के खो-खो प्रतियोगिताओं में आयु वर्ग 19 की लड़कियों की टीम ने स्वर्ण पदक जीतकर विद्यालय का नाम रोशन किया, जबकि आयु वर्ग 14 की लड़कियों ने कांस्य पदक अपने नाम किया। इसके साथ ही जिला खो-खो प्रतियोगिता में आयु वर्ग 14 की लड़कियों द्वारा स्वर्ण पदक प्राप्त करने पर भी टीम का विशेष रूप से सम्मान किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत 15 अगस्त के उपलक्ष्य में कक्षा 9 से 12 के विद्यार्थियों द्वारा आयोजित तिरंगा यात्रा से हुई, जिसमें देशभक्ति का जोश देखते ही बनता था। मुख्य अतिथि व विद्यालय के चेयरमैन आनंद यादव ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारंभ किया। इस अवसर पर खेल कोच नसीब बूरा ने सभी उपलब्धियों की जानकारी साझा की। चेयरमैन आनंद यादव ने कोच नसीब व उनकी पूरी टीम की मेहनत की सराहना की। प्रिंसिपल नितीश मिश्र ने छात्रों को "आज़ादी के परवाने" पर्व व स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं दीं।

लिटल हार्टस में स्वतंत्रता दिवस व जन्माष्टमी महोत्सव की धूम

भिवानी। लिटल हार्टस ग्रुपस ऑफ स्कूलस में स्वतंत्रता दिवस व श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का महोत्सव मनाया। विद्यालय महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि विभिन्न प्रतियोगिताओं व गतिविधियों की श्रृंखला का आयोजन किया जा रहा है, जिससे बच्चों में देशप्रेम व देशभक्ति की भावना जागृत हो सके। इस श्रृंखला में प्रथम कक्षा की स्वतंत्रता सेनानी रोल प्ले प्रतियोगिता, पांचवी की कान्हा मुकुट बनाओ व सजाओ, ग्रीटिंग कार्ड, फैन्सी ड्रैस, छठी की तिरंगा आर्ट एंड क्राफट, मटकी सजाओ व देशभक्ति गीत गायन, सातवी की झुला बनाओ, कान्हा ज्वैलरी बनाओ व कान्हा ड्रैस स्पर्धा, आठवी की मधुबनी पेंटिंग, क्ले व मॉडलिंग, मंदिर बनाओ व दसवी की रंगोली, पोस्टर बनाओ व थाली सजाओं प्रतियोगिताएं हुई। स्वतंत्रता सेनानी रोल प्ले प्रतियोगिता में छात्रों ने भारत की स्वतंत्रता के लिए लड़ने वाले प्रतिष्ठित व्यक्तियों की भूमिकाएं निभाईं। प्राचार्य दीपक जोशी, उप-प्राचार्य मनमोहन चावला, प्राचार्या वीना सेठ कोर्डिनेटर ममता, रेखा, हेमलता, सीमा, अनुराधा, शुषमा, संगीता व पूजा आदि मौजूद रहे।

खो-खो में सिवानी ने लोहारू को 8-0 से, भिवानी ने बहल को 4-1 से हराकर अगले चरण में किया प्रवेश

शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास को बढ़ावा देती है खेल प्रतियोगिता :भारद्वाज

अंडर-14 आयु वर्ग की खो-खो में सिवानी, भिवानी व बवानीखेड़ा की टीम ने किया अगले चरण में प्रवेश : पिंकू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भीम स्टेडियम में जारी लडक़ों की दो दिवसीय अंडर 11 व 14 की जिला स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने जबरदस्त प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के अंडर-14 आयु वर्ग की खो-खो में सिवानी ने लोहारू को 8-0 से, भिवानी ने बहल को 4-1 से, बवानीखेड़ा ने कैरु को 2-1 से को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। प्रतियोगिता के बाकी मुकाबले 14 अगस्त को आयोजित होंगे।

आयोजित प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी निर्मला दहिया, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुभाष चंद्र भारद्वाज व उप जिला शिक्षा अधिकारी शिव कुमार तंवर ने बतौर मुख्यअतिथि पहुंचकर किया। सबसे पहले प्रतियोगिता का मैच शुरू करवाने से पहले प्रतिभागियों का परिचय लिया और बेहतरीन प्रदर्शन करने के लिए हौसला अफजाई भी किया गया। शारीरिक शिक्षक विनोद पींकू ने बताया कि प्रतियोगिता में कुल 31 खेल इवेंट करवाए जा रहे हैं। इनमें तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, साइकिलिंग, स्केटिंग, फुटबॉल, जिम्नास्टिक, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, स्विमिंग, शूटिंग, टेबल टेनिस, ताइक्वांडो, वॉलीबॉल, शतरंज, क्रिकेट, कबड्डी, कराटे, खो-खो, नेटबॉल, योगा सहित विभिन्न खेल शामिल हैं।

भिवानी। कबड्डी मैच में अंक लेने के लिए रेडर को पकड़ते हुए व खो खो मैच में अंक लेने का प्रयास करते हुए व खिलाड़ियों का परिचय लेकर मैच शुरू करवाते हुए। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिताओं के जरिए प्रतिभाओं को निखारने का मौका

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी भिवानी सुभाष चंद्र भारद्वाज ने कहा कि प्रतियोगिता का उद्देश्य युवा वर्ग में खेल के प्रति रुचि बढ़ाना, उनकी प्रतिभा को निखारना और राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए तैयार करना है। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजनों से विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास को बढ़ावा मिलता हैं उन्होंने सभी से आगे भी इसी प्रकार उत्साहपूर्वक और समर्पण के साथ कार्य करने का आहवान किया। खंड शिक्षा अधिकारी सिवानी डा. सुरेंद्र कुमार, पवन शास्त्री प्राचार्य स्टेट अवॉर्डी, विनोद पिंकू, अरविंद कौशिक डीपीई रहे।

आयोजन व निर्णायक मंडल में ये रहे शामिल

वही प्रतियोगिता के सफल आयोजन में निर्णायक मंडल की भूमिका सुनील कुमार कन्वीनर, संजय यादव, पुष्पा पीटीआई, आशा पीटीआई, सुदेश बापोड़ा, जोगेंद्र सिंह, राजेश्वर, अनिल सांगवान, प्रदीप, सुधीर, राजेश, सतेंद्र, पवन फौगाट, लाजपत, महा सिंह, सुनील, रविंद्र, जयवीर, सुशील, अनिता खेड़ा, बबीता, मनोज, मुकेश कुमार, सुखदेव, विनोद, प्रविंद्र, मदन गोपाल, अजय, मुनेश कुमार, अरविंद, प्रवीण, सुनील, नसीब सिंह, राजेश, गजानंद, शिव कुमार, डा. सुरेंद्र सिंह, पवन शास्त्री, सत्यवान ने निभाई।

ये रहे परिणाम

शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू ने बताया कि अंडर-14 आयु वर्ग की खो-खो में सिवानी ने लोहारू को 8-0 से, भिवानी ने बहल को 4-1 से, बवानीखेड़ा ने कैरु को 2-1 से को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। वही फाइनल मुकाबला भिवानी व तोशाम के मध्य खेला जाएगा। उन्होंने बताया कि सॉफ्टबॉल व बेसबॉल में ब्लॉक भिवानी के खिलाड़ियों का चयन किया गया। पिंकू ने बताया कि अंडर-11 आयु वर्ग की कुश्ती प्रतियोगिता में 20 किलोग्राम भार वर्ग में शौर्य, 22 किलोग्राम में अविश, 24 किलोग्राम में हर्ष, 26 किलोग्राम में पूर्व, 28 किलोग्राम में सननी, 30 किलोग्राम में लविश, 32 किलोग्राम में विराट, 34 किलोग्राम में जसबीर तथा 34 किलोग्राम से अधिक भार वर्ग में चिराग विजेता रहे।

खबर संक्षेप

बहल बिजली निगम सब यूनिट के चुनाव संपन्न

बहल। बहल बिजली निगम सब यूनिट के त्रिवार्षिक चुनाव 2025-28 एडहॉक कमेटी के दिशानिर्देशों के अनुसार सम्पन्न हुए। चुनाव अर्धशहरी यूनिट प्रधान नाहर सिंह, सचिव रामपाल व सर्कल सेक्रेटरी सूरजमल लेघा की देखरेख में कराए गए। बुधवार को संपन्न चुनाव प्रक्रिया में सभी बहल सब यूनिट के सदस्यों ने भाग लिया। सर्वसम्मति से नवीन कौशिक को प्रधान, दीपक को सचिव, सुंदर लाल को उपप्रधान व अमित को उपसचिव चुना गया।

दो दिवसीय 12वीं नेशनल स्टाइल कबड्डी 16 से

भिवानी। जन्माष्टमी एवं गोगा नवमी पर हर वर्ष की भांति इस बार भी एसएम कबड्डी स्पोर्ट्स अकादमी द्वारा गांव बापोड़ा में 16 व 17 अगस्त को महिला व पुरूष वर्ग की दो दिवसीय 12वीं नेशनल स्टाईल कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन करवाया जाएगा।

तिरंगा हमारे देश की आन, बान और शान: प्राचार्य गोयल

एनसीसी, एनएसएस एवं सांस्कृतिक प्रकोष्ठ ने हर घर तिरंगा अभियान चला निकाली तिरंगा रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

- तिरंगा यात्रा अभियान देश-प्रेम की भावना जागृत करने की अहम कड़ी : डॉ. हरिकेश

वैश्य महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाईयों, एनसीसी और सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में उपायुक्त के निर्देशानुसार चलाए जा रहे 'हर घर तिरंगा' अभियान के अंतर्गत तिरंगा रैली का आयोजन किया। रैली प्राचार्य डॉ. संजय गोयल के नेतृत्व एवं सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के अध्यक्ष डॉ. हरिकेश पंघाल, एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉ. अनिल तंवर, एनएसएस इकाईयों के प्रभारी डॉ. कामना कौशिक व डॉ. मोहनलाल की देखरेख में निकाली। तिरंगा रैली वैश्य महाविद्यालय से शुरू होकर शहर के विभिन्न मार्गों से होते हुए वापस महाविद्यालय में संपन्न हुई। इस अवसर पर विद्यार्थियों को हर घर तिरंगा राष्ट्र संकल्प की शपथ दिलवाई गई। रैली को प्राचार्य डॉ. संजय गोयल, सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के अध्यक्ष डॉ. हरिकेश पंघाल, डॉ. अनिल तंवर, डॉ. कामना कौशिक ने हरी झंड़ी दिखाकर रवाना किया। प्राचार्य गोयल ने सभी विद्यार्थियों को वीर शहीदों के जीवन से प्रेरणा लेकर आगे बढ़ने की सीख दी।

भिवानी। हर घर तिरंगा अभियान चला तिरंगा रैली निकालते एनसीसी कैडेट्स, स्वयं सेवक व अन्य। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने राष्ट्र प्रेम, एकता एवं जागरूकता पर रखे प्रभावशाली विचार

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में प्रधानमंत्री प्रदत्त 'हर घर तिरंगा' एवं 'ऑपरेशन सिंदूर' के मूलमंत्र का अनुकरण करते हुए विभिन्न साहित्यिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। प्रतियोगिताएं प्राचार्य प्रोफेसर त्रिलोकचंद की अध्यक्षता में हिंदी विभाग द्वारा सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में हुई। प्रतियोगिताओं का आयोजन दो चरणों में हुआ, जिसमें पहले दिन भाषण और वाद-विवाद प्रतियोगिता हुई, जिसमें छात्राओं ने राष्ट्र प्रेम, एकता एवं जागरूकता पर अपने विचार प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। दूसरे दिन कविता पाठ और निबंध लेखन प्रतियोगिता हुई, जिसमें प्रतिभागियों ने अपनी रचनात्मकता और देशभक्ति को शब्दों में पिरोया। अध्यक्षीय उद्बोधन में प्राचार्य त्रिलोकचंद ने कार्यक्रमकी सफलता पर छात्राओं व विभाग को बधाई दी। पीएम ने हर घर तिरंगा के माध्यम से संपूर्ण राष्ट्र के नागरिकों में तिरंगे के प्रति सम्मान और महत्त्व को जन-जन तक पहुंचाना है।

आर्य कन्या स्कूल में निकली तिरंगा यात्रा

भिवानी। स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे हर घर तिरंगा अभियान के तहत बुधवार को आर्य कन्या उच्च विद्यालय में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया। विद्यालय प्राचार्या मधु तंवर की अध्यक्षता में विद्यालय प्रांगण से यात्रा का शुभारंभ हुआ। विद्यालय के सभी शिक्षकों और विद्यार्थियों ने मिलकर इस यात्रा को ऐतिहासिक रूप से सफल बनाया। यात्रा विद्यालय से शुरू होकर शहर के प्रमुख मार्गों से गुजरी, जिसमें वैश्य स्कूल, सालासर मंदिर, बिचला बाजार और गऊशाला मार्केट जैसे क्षेत्र शामिल थे। यात्रा के दौरान छात्रों और शिक्षकों में देशभक्ति का जबरदस्त उत्साह देखने को मिला। प्राचार्या मधु तंवर ने कहा कि तिरंगा यात्रा का मुख्य लक्ष्य सभी नागरिकों के बीच देश की एकता और अखंडता को मजबूत करना, देश सेवा के प्रति जागरूकता बढ़ाना और राष्ट्रीय ध्वज के सम्मान की भावना को प्रबल करना था।

कोंट जल घर में देशभक्ति की नई परिभाषा

भिवानी। 15 अगस्त से पहले देशभर में जहां हर घर तिरंगा अभियान की गूंज सुनाई दे रही है, वहीं कोंट गांव ने देशभक्ति को एक नया आयाम दिया है। बुधवार को गांव कोंट के जल घर में आयोजित एक विशेष कार्यक्रम में ग्राम पंचायत सदस्यों और जनस्वास्थ्य उपमंडल-4 के कर्मचारियों ने कनिष्ठ अभियंता बिजेश कुमार जावला की अगुवाई में संकल्प लिया कि वे सिर्फ तिरंगे का मान ही नहीं बढ़ाएंगे, बल्कि पानी की हर बूंद को बचाकर देश के भविष्य को सुरक्षित करेंगे। इसके साथ-साथ जेई बिजेश कुमार जावला ने उपस्थित कर्मचारियों व आमजन को पौधे भी वितरित किए तथा इन्हे रोपित कर संपूर्ण देखभाल करने का भी संकल्प भी लिया।

कांग्रेस के शहरी अध्यक्ष प्रदीप गुलिया और ग्रामीण अध्यक्ष अनिरूद्ध चौधरी बने

- दिग्गजों को एकजुट करने की चुनौती,14 को मशाल जुलूस निकालने की परीक्षा
- दोनों पदों पर भूपेंद्र सिंह हुड्डा खेमा हावी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

करीब 11 साल के अरसे के बाद कांग्रेस ने जिला शहरी एवं ग्रामीणों अध्यक्षों के पदों पर ताजपौशी कर दी। भिवानी शहरी प्रधान के पद पर प्रदीप गुलिया की ताजपोशी हुई, वहीं ग्रामीण अध्यक्ष के पद पर पूर्व सीएम स्व. बंसीलाल के पौत्र अनिरूद्ध चौधरी को नियुक्ति देकर नया दांव खेला है। दोनों पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा के समर्थक माने जा रहे है। कुमारी शैलजा व रणदीप सुरजेवाला से इनका कोई वास्ता नजर नहीं आ रहा। राजनीति के जानकारों का तर्क है कि विगत में लोकसभा व विधानसभा चुनावों में पार्टी की मदद करने का इनाम मिला है। चूंकि उन्होंने बीते लोकसभा चुनाव में राव दान सिंह की चुनावी अभियान में बढ चढकर भाग लेने का इनाम माना जा रहा है। इससे पहले भी इन्होंने कांग्रेस पार्टी के लिए जी तोड़ मेहनत की। ईमानदारी से कार्य करने की वजह से पहले भी युवा कांग्रेस कई पदों पर जिम्मेदारी निभा चुके है। साथ ही छोटे बड़े कार्यक्रमों के बहाने पब्लिक के बीच में रहते है। दूसरी तरफ नवनियुक्त ग्रामीण अध्यक्ष अनिरूद्ध चौधरी अपने दादा पूर्व सीएम स्व. बंसीलाल व पिता विधायक रणबीर सिंह महेंद्रा की वजह से पहले की पार्टी में जबरदस्त पकड़ है। साथ ही पार्टी व पब्लिक में बेहतरीन रसूखों के चलते इस पद पर ताजपौशी होना माना जा रहा है।

नवनियुक्त ग्रामीण अध्यक्ष अनिरूद्ध चौधरी।

नवनियुक्त शहरी अध्यक्ष प्रदीप गुलिया।

दिग्गजों को एकजुट करना चुनौती

देर रात जारी जिला अध्यक्षों की सूची में प्रदीप गुलिया व अनिरूद्ध चौधरी के नामों पर मोहर लगी और सूची एकदम बाहर निकल आई। नवनियुक्त पदाधिकारियों के साथ साथ समर्थकों में जबरदस्त खुशी का माहौल है,लेकिन नवनियुक्त पदाधिकारियों के समक्ष दिग्गजों को एकजुट करने की सबसे बड़ी चुनौती है। दोनों इन पदों के लिए नए है। क्योंकि कांग्रेस में अनेक दिग्गजों के तार आला कमान तक जुड़े है। ऐसे में वे जिला अध्यक्षकों की अगुवाई में किसी कार्यक्रम में शामिल हो पाएंगे या नहीं। नवनियुक्त पदाधिकारियों की क्षमता के जांचने के लिए कांग्रेस ने 14 अगस्त शाम के वक्त शहीदों की स्मृति में मशाल जुलुस निकालने के निर्देश दिए है। इतने कम वक्त कांग्रेस के दिग्गज एकत्रित हो जाएंगे या नहीं,लेकिन दोनों जिला अध्यक्षकों की उक्त कार्यक्रम अग्निपरीक्षा से कम नहीं है। बताते है कि इनके अलावा कांग्रेस 22 अगस्त से सात सितम्बर तक वोट चोर गद्दी छोड़ आंदोलन,15 सितम्बर से 15 अक्तूबर तक राष्ट्रव्यापी हस्ताक्षर अभियान चलाएगी। इन सभी अभियानों के माध्यम से जिला अध्यक्षकों की क्षमता व उनमें एकजुटता लाने का दम मापा जाएगा।

पंडित सीताराम स्कूल की तीन छात्राओं का स्टेट गेम्स में चयन, एक ने जीता स्वर्ण

भिवानी। भीम स्टेडियम में हुई जिला स्तरीय जूड़ो व कराटे प्रतियोगिता में पंडित सीताराम शास्त्री कन्या स्कूल की छात्राओं ने शानदार खेल का प्रदर्शन किया है। जिला स्तरीय प्रतियोगिता में अंडर-14 आयु वर्ग की जूड़ो प्रतियोगिता में 38 किलोग्राम भारवर्ग में भूमिका तंवर, जूड़ो में 40 किलोग्राम में भावना तथा कराटे की 42 किलोग्राम में हरीशा ने प्रथम स्थान जीता। इन तीनों छात्राओं का चयन प्रदेश स्तरीय प्रतियोगिता के लिए हुआ। इसके अलावा विद्यालय की छात्रा देविका ने जिला स्तरीय पेंचक सिलाट प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल का मान बढ़ाया।

रोष खाद आपूर्ति में सरकार की ढिलाई का खामियाजा भुगत रहे किसान : ओमप्रकाश

डीएपी व यूरिया खाद की किल्लत को लेकर हैफेड खाद स्टोर के सामने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा भिवानी तहसील कमेटी ने किसानों को डीएपी/ यूरिया खाद दिलवाने की मांग को लेकर बुधवार को स्थानीय नई अनाज मंडी में हैफेड खाद वितरित दुकान के सामने प्रदर्शन किया। बता दे कि खाद लेने के लिए कई गांव के किसान प्रातः काल 5 बजे से पहुंचना शुरू हो जाते हैं। किसानों की समस्या को ध्यान में रखते हुए किसान सभा जिला उप प्रधान कामरेड ओम प्रकाश व भिवानी तहसील के किसान सभा सचिव करतार सिंह ग्रेवाल मौके पर किसानों के बीच पहुंचे और उन्होंने कृषि विभाग के डीडीए विनोद फोगाट व हैफेड डीएम पुनित पंघाल से बात की तो उन्होंने बताया कि ज्यादातर खाद पैक्स सोसाइटियों के जरिय गांव में भिजवा दी जाती है, परन्तु वहां उपस्थित किसानों का यह कहना है कि उन्हें गांव में खाद नहीं मिल रही है और खाद की कमी से खरीफ फसल नहीं ले पाएंगे तथा रबी की फसल की बुआई भी नहीं कर पाएंगे। किसानों की समस्या के समाधान के लिए कामरेड ओम प्रकाश ने हैफेड डीम पुनित पंघाल से फोन पर बात की और मंडी में दो गाड़ियां डीएपी खाद की भरी हुई थी।

भिवानी। खाद की मांग को लेकर प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

आपूर्ति में ढिलाई

उन्होंने कहा कि खाद की मांग को लेकर हर वर्ष किसान परेशान रहते है तथा सरकार आपूर्ति करने में अत्याधिक ढिलाई करती है। जिसका खामियाजा किसानो के साथ जनता को भी भुगतना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि हर जगह खाद के लिए लाईनें लगी रहती हैं और प्राईवेट व्यापारी खाद के साथ दूसरी चीजें खरीदने के लिए किसान को मजबूर करते है। उन्होंने मांग की है कि जलभराव गांव में पानी की शीघ्र निकासी की जाए, क्षति पूर्ति पोर्टल खोलकर बर्बाद फसलों का मुआवजा एक लाख रुपये प्रति एकड़ दिया जाए, क्योंकि खेतों से पानी नहीं निकलने से रबी फसल की बिजाई भी संकट में पड़ गई है।