

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहताक, गुरुवार, 2 अक्टूबर, 2025

13 राइजिंग स्टार स्कूल के वार्षिक उत्सव में बच्चों की



13 जोगीवाला स्थित शिव मंदिर में 351 कन्याओं...



वर्धमान ज्वैलर्स



SUNDAY OPEN
TIME : 10 am to 5 pm

बढ़ते हुए भाव से अब चिंता खत्म भाव कम हो या ज्यादा, आपको कम वाला ही लगेगा। जानिए कैसे

- आज का गोल्ड भाव बुक करें
- कम हो जाये तो कम वाला भाव लगेगा
- ऊपर जाए तो बुकिंग भाव सुरक्षित
- पूरी जानकारी के लिए सम्पर्क करें वर्धमान ज्वैलर्स



ऑफर सीमित समय के लिए पूरी जानकारी के लिए आज ही आएं : वर्धमान ज्वैलर्स, घंटाघर बाज़ार, भिवानी M.: 92156 56444

खबर संक्षेप

सफाई प्रति लोगों को किया जा रहा जागरूक
लोहारू। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय में बुधवार को सेवा पखवाड़ा एवं स्वच्छता ही सेवा अभियान चलाया गया है। जिसके तहत कार्यालय परिसर में सघन सफाई अभियान चलाया गया। बीडीपीओ विनोद सांगवान व एसईपीओ दीपक शर्मा ने भी सफाई अभियान में श्रमदान किया। स्वच्छता अभियान के तहत 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक लोहारू खण्ड की सभी ग्राम पंचायतों में स्वच्छता पखवाड़ा चलाया जा रहा है।

किसानों से किया पराली न जलाने का आह्वान
भिवानी। उपायुक्त साहिल गुप्ता ने किसानों से पराली नहीं जलाने का आह्वान करते हुए कहा कि वे कृषि विभाग की पराली प्रबंधन के लिए दिए जाने वाले 12000 रुपए प्रति एकड़ प्रोत्साहन का लाभ उठाएं। उन्होंने बताया कि पर्यावरण संरक्षण को लेकर पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए हर खेत पर सैटलाइट मॉनिटरिंग सिस्टम द्वारा सख्त निगरानी रखी जाएगी। किसी भी हाल में फसल अवशेष नहीं जलाने दिया जाएगा।

अतिरिक्त उपायुक्त को मांगपत्र सौंपकर जल्द मांगे करने की उठाई आवाज

सरकार पर लगाया अनेदेखी का आरोप

हरिभूमि न्यूज ॥ भिवानी

आंगनवाड़ी वर्कर हैल्यूर यूनिट द्वारा जिला अध्यक्ष मूर्ति बिजारणिया की अध्यक्षता में धरने का आयोजन किया गया तथा अतिरिक्त उपायुक्त को मांग पत्र सौंपा। धरने पर उपस्थित महिलाओं ने मांगे पूरी न होने के कारण सरकार के खिलाफ भारी रोष जताया। जिला सचिव सरोज चहल और बहल से सिलोचना लांबा ने कहा कि आईसीडीएस योजना को शुरू हुए 50 वर्ष हो गए। यह योजना 2 अक्टूबर 1975 में चलाई गई थी। भारत सरकार द्वारा चलाई गई पहली ऐसी योजना है। जिसको चलते हुए 50 वर्ष हो गए इसके बाद भी सरकार उनको सरकारी कर्मचारी का दर्जा देने के लिए तैयार नहीं है। सरकार की इन गलत नीतियों के कारण आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सेविकाओं को समाज ने

मांगों को लेकर उपायुक्त कार्यालय के बाहर गरजी आंगनवाड़ी वर्कर्स



भिवानी। मांगों को लेकर प्रदर्शन करती आंगनवाड़ी वर्कर और मांगों को लेकर अतिरिक्त उपायुक्त को मांगपत्र सौंपते हुए।

फोटो: हरिभूमि

समाज में कोई भी सम्मान नहीं पाया। सरकार द्वारा चलाए जा रहे सभी कार्य आंगनवाड़ी लाभार्थियों तक पहुंचाने का कार्य आंगनवाड़ी कर रही है। आंगनवाड़ी स्कीम शुरू हुई तब हमारे समाज में क्या स्थिति और आज के समाज में क्या फर्क है यह तो आंकड़ों से पता चल ही जाएगा। आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को जो भी कार्य दिया जाता है उसे पूरी निष्ठा के साथ किया। सरकार

की योजनाओं को सफल बनाया परंतु सरकार ने कभी भी उनकी स्थिति को सुधारने के लिए कोई संज्ञान नहीं लिया। न ही कोई आर्थिक सुरक्षा ना ही कोई चिकित्सा सहायता का प्रावधान किया। उन्होंने कहा कि 14 हजार मानदेय लेकर एक सिंगल मदर किस प्रकार इतनी महंगाई में अपने परिवार का खर्चा चलाती है और सहायिका को तो इससे आधे मिलते हैं। वह अपना

धरने के दौरान ये रहीं मौजूद

धरने में बहल ब्लॉक प्रधान सिलोचना लांबा, उर्मिला हरियावास, वंचल बवानीखेड़ा, उषा राणी, बिमला लोहारू, संतोष, आशा, सावित्री, मुन्नी, सुनीता, निशा भिवानी, सुनीता सांगा समेत सैकड़ों वर्करों ने अपनी मांगों को लेकर प्रदर्शन किया तथा अतिरिक्त उपायुक्त को मांग पत्र सौंपा।

गुजारा कैसे करती है। सरकार को इस तरह ध्यान देना चाहिए। ना ही भवनों का किया जो आंगनवाड़ी सेंटर किराये पर चलते हैं, राशन बनाने का रूंधन का पैसा,

ऑनलाईन काम करने के लिए सिम दिए है ना ही नेट रिचार्ज का पैसा, जो फोन सरकार ने दिए है वह फोन सरकार की एप चलाने के लिए सक्षम नहीं है।

गिरदावरी में गड़बड़ी मिलने पर होगी कार्रवाई: डीसी

डीसी किसानों को दिया आशवासन

हरिभूमि न्यूज ॥ तोशाम



तोशाम। गिरदावरी की पड़ताल करते उपायुक्त। फोटो: हरिभूमि

उपायुक्त साहिल गुप्ता ने बुधवार को जिले के गांव लोहानी, लेधा हेतवान, कैरू, सुंगरपुर, तोशाम, बलियाली व कन्वा बवानी खेड़ा क्षेत्र में खेतों में जाकर खरीफ फसलों में हुई खराबे की गिरदावरी की पड़ताल की। उन्होंने खेतों में खड़ी फसल का राजस्व विभाग के सजरा के साथ मिलान किया। गिरदावरी पड़ताल के दौरान मौजूद किसानों ने डीसी को फसल में हुए नुकसान की विस्तार से जानकारी दी और उचित मुआवजा दिलवाने की

मांग की। वहीं डीसी ने किसानों को सही गिरदावरी किए जाने के प्रति आश्वासन दिया।

गिरदावरी पड़ताल के दौरान मौजूद किसानों ने डीसी श्री गुप्ता को बताया कि फसलों में नुकसान का सर्वे करने वाली कंपनी सही ढंग से नुकसान का आकलन नहीं दिखा रही है। इससे किसानों को भारी नुकसान होगा।

तोशाम मंडी का दौरा का डीसी ने किया दौरा

वहीं दूसरी ओर डीसी ने तोशाम मंडी का दौरा किया और अधिकारियों को बाजरे की खरीद से संबंधित जर्नर निर्देश दिए। इस दौरान किसानों ने सरकार द्वारा बाजरे की खरीद किए जाने की मांग की। खेतों में पड़ताल के दौरान डीसी साहिल गुप्ता ने किसानों को बताया कि बाजरे की फसल खरीद को लेकर सरकार ने पोर्टल व्यवस्था में बदलाव किया है। पोर्टल पर पहले सरकारी रेट 2200 रुपये की ही एंटी स्वीकार हो रही थी। लेकिन अब इसमें बदलाव कर दिया गया है। अब किसान द्वारा 2200 रुपये से कम या ज्यादा भाव पर बाजरा बेचा जा रहा है तो उसको भी पोर्टल स्वीकार करेगा। बाजरा किसी रेट पर बेचा गया हो, उसकी एंटी होने पर सरकार संबंधित किसान को 575 रुपये भावान्तर राशि जारी करेगी। इस मौके पर तोशाम के एसडीएम एसडीएम रवि मीणा, जिला राजस्व अधिकारी राजकुमार मौरिया, तहसीलदार जयबीर सिंह आदि रहे।

सत्संग के मर्म की कर्मगति टाली ना टले : संत



भिवानी। आयोजित सत्संग में प्रवचन देते संत कंवर साहेब। फोटो: हरिभूमि

रावण के बुरे कर्मों का फल स्वयं श्रीराम ने दिया

हरिभूमि न्यूज ॥ भिवानी
सत्संग का एक ही मर्म है कि कर्मगति टाली ना टले। रामायण एक सम्पूर्ण श्रंखला है जो नित प्रति दिन हमारे जीवन में घटती है। ये बताती है कि कर्मों की मार से कोई नहीं बच सकता। विजयदशमी का त्यौहार भी रावण दहन के साथ यही संदेश देता है कि बुरे कर्म करोगे तो एक जन्म नहीं एक युग नहीं बल्कि युगों युगों तक आपसे यूही नफरत की जाएगी।

मत भूलो कि जैसा बावोगे वैसा ही काटोगे। यह सत्संग वचन राधास्वामी परमसंत सतगुरु कैंवर साहेब महाराज ने घेवरा नजफगढ़ रोड पर नीलवाल गांव में स्थित राधास्वामी आश्रम में साध संगत के समक्ष प्रकट किए। हुजूर कैंवर साहेब ने कहा कि रामायण के प्रसंग ना केवल रोचक है अपितु वे जीवन जीने का मंत्र भी देते हैं। रामायण ना सिर्फ हमारे आध्यात्मिक जीवन को बल प्रदान करती है बल्कि रामायण हमें सामाजिकता का पाठ भी पढ़ाती है। उन्होंने फरमाया कि संतमत की वास्तविक शिक्षा श्री राम के चरित्र

जीवन में संगति का बहुत महत्व

गुरु महाराज ने कहा कि गलत अन्न आपके अन्नमय कोश को डिगाता है और अन्नमय कोश से ही हमारा मन्मय कोश दूषित होता है। पितामह भोज के आदर्श भी दुर्बोध का अन्न खाने से दूषित हो गए थे। गुरु महाराज ने कहा कि संगति का बहुत महत्व है। सच्चे लोगों के लिए वचन की पालना ही मर्यादा होती है। रामायण इन्हीं मर्यादाओं की पालना का संदेश देती है। जो मर्यादाओं को निगाता है वह अपनी इन्द्रियों को भी जीत लेता है। रामायण गवाह है कि इन्द्रियजित लक्ष्मण ने इन्द्रजीत मेघनाद को युद्ध में परास्त कर दिया था। हुजूर कंवर साहेब महाराज ने कहा कि जिस नूरी गुरु की आप तलाश करते हो वो देह गुरु के माध्यम से मिलता है। सत्संग से नेह लगाओ, सतगुरु से प्रेम बढ़ाओ आपको साक्षात् परमात्मा मिल जायेगे। परमात्मा बिना लवण के नहीं मिलता। लवण भी सच्ची विरह वाली। उन्होंने कहा कि लवण वैसी ही जिंदा रखो जैसे शुरुवात में थी। क्योंकि शुरू वाली लवण यदि आपकी आज भी जारी है तो आप स्वयं का ही नहीं करोड़ों का मला कर जाओगे। बिना अन्नगुरु को त्यागे आप भक्ति नहीं कर सकते।

से लो। सत्संग का सार रामायण में है। जब रामायण को अपने अंदर उतार लोगे तभी सत्य के मर्म को समझोगे। अगर लोभ मोह मद माया अभिमान रुपी रावण हमारे भीतर जी रहे हैं तो हमारे अंतर में राम जिंदा नहीं हो सकता। राम को जिंदा कर लोगे तो मन को धीरज मिलेगा। बिना धीरज के भक्ति नहीं है। मन में भर तो हमने रखे हैं काम क्रोध मद मोह अहंकार फिर नाम पदार्थ उसमें कैसे समाए। पहले मन के दुश्मन

को मारो। दुश्मन मरेंगे धैर्य से, सज से। पूर्ण सतगुरु धारण करके जब उनके वचन पर अंडिग रहेंगे तो भक्ति पनपेगी। गुरु का वचन क्या है। गुरु का वचन का दया का प्रेम का और सेवा का। मन में प्रेम प्रीत और प्रतीत जगाओ तभी प्रभु भक्ति की लगन लगेगी। उन्होंने कहा कि नाम पदार्थ मिलने के बाद भी यदि भटकाव नहीं रुका तो समझ लेना कि भक्ति के नाम पर आप को धोखा मिला है।

A magical realm

Mriganka
by
TANISHQ

इस दिवाली, मृगांका का अनुभव लीजिए,
एक ऐसा फ्लेवोरेशन जो प्रेरित है
प्राचीन कहानियों के किरदार, सपनों सी रचना
और महलों जैसी वेशुमार चमक से।

कल्पना जितना शानदार, सपनों जितना सुसूत्र।

SCAN TO EXPLORE MORE

₹450 तक की रूट

20% तक की रूट

0% कर्तव्यी

गोल्ड रेट प्रोमोशन - गोल्ड की बढ़ती कीमतों से बचने के लिए एडवॉर्स में बुक करें

To locate your nearest store and know more on 8147340242. Buy on WhatsApp or Download our App. *Conditions apply.

राष्ट्रीय मिलिट्री स्कूल (RMS)

शैक्षणिक सत्र 2026-27

NOTIFICATION OUT

प्रवेश पंजीकरण अंतिम तिथि: 09 अक्टूबर 2025

आप सभी को

दुश्हरा एवं दीपावली

की हार्दिक शुभकामनाएं

शिक्षा, संस्कार, चरित्र निर्माण
HOSTEL + COACHING

ADRASH COACHING CENTRE
भारतीय सेना में अफसर बनने का सुनहरा मौका

Adesh Vats
Director

NEAR ARMY CANTEEN, GHIKARA ROAD, CHARKHI DADRI

CONTACT: 9050983800, 9050783800

शोरूम :- विजय नगर, केएम सीनियर सेकेण्डरी स्कूल के पास, हांसी गेट, भिवानी, टेली : 77290-93000



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी

कंसल्टेंट फिजिशियन

मेक्स सुपरस्पेशियलिटी अस्पताल, दिल्ली

हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर्स पर्सस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।
रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंटोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूट्राइन लेंथर मोटी होना, फायब्रोइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सिनेशन: सितंबर-अक्टूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंप्लूएंजा की इंप्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सिन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थीरिया या व्हॉपिंग कफ, एक्सप्लूजर पेट्र्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सिन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सिन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जुड़े रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉन्जुगेट वैक्सिन या पीपीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसैकराइड वैक्सिन या पीपीएस-बी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एचएएन।

वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सिन लगवानी चाहिए।
जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूढ़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूढ़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराए ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। श्रवण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो



सकते हैं। चूँकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्सास रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेरांस।

तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक



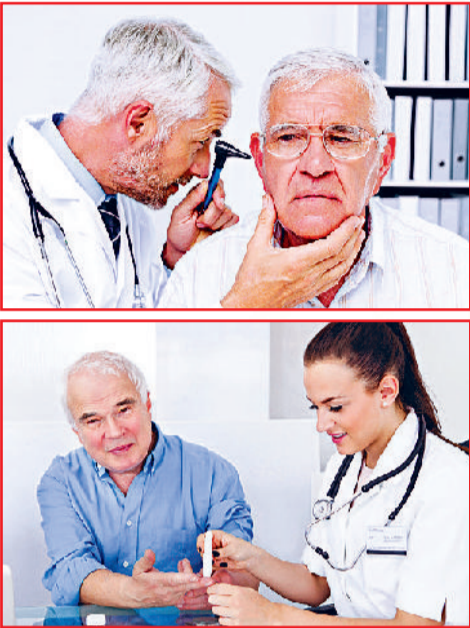
टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाए तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेंबर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पर्सनलरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूँकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी
बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ती उम्र में डिप्रेशन, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातों तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है। नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पर्सनल काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजो लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुलनेस, योगा, ध्यान करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सतंग-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से टेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सानिध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजो शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, भूवी या



खान-पान का रखें विशेष ध्यान
इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पोष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वालिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में खमी पोषक तत्वों को शामिल करें। नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फेट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिन्डरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मौसमी और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।



योगोपचार
दिव्ययोगीति 'नंदन'
उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लॉन्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।



होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ
नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमिस्ट्रिंग, ग्लूटस और स्पाइन स्ट्रेन्ड्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी काइंडो-रेस्पिरेट्री ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लॉन्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इससे हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। उत्काटासन



इस बात का रखें ध्यान
इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित है तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्काटासन नहीं करना चाहिए।
आसन कैसे करें
किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उस चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्ण कर लें। सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह

नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर ही मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना उठर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे-धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन चाहिए। जिन लोगों को देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगे, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

घरेलू औषधि

रेखा देशराज

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगर: दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की

बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी



और सिन्धु यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुन दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर

डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा

आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।
कई रोगों से बचाव: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी को बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामालिडहाइड नामक एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रैडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है



डिस्प्लिन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।
डाइट प्लानिंग
मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूँ। मैं सुबह नाश्ता स्क्रिप कर देता हूँ और लंच को अपनी पहली मील मानता हूँ। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूँ। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।

फिजिकल एक्टिविटी
फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूँ। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूँ, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूँ। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूँ, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट

रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्टिलम और टिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूँ कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूँ।
मेंटल फिटनेस भी है जरूरी
मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूँ। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूँ।
रीडर्स को सजेरांस
मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूँ कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए आप अपनी लाइफ को हैपी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

उत्काटासन को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेंसर पोज भी कहते हैं। उत्काटासन किस तरह तन और मन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।
तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्काटासन
नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर ही मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना उठर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे-धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन चाहिए। जिन लोगों को देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगे, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

खबर संघे

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल मनाया विजयदशमी पर्व भिवानी। डी.ए.वी. पुलिस पब्लिक स्कूल भिवानी ने बुलाई पर अच्छाई, अन्याय पर न्याय, असत्य पर सत्य और असुरत्व पर देवत्व की जीत के प्रतीक विजयदशमी का पर्व बड़े हर्षोल्लास से मनाया। इस अवसर पर नैतिकता से समन्वित अनेक शिक्षाप्रद कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आरंभ गायत्री मंत्र से हुआ। तदुपरांत 'वैष्णव जन तो तेने कहिए' भजन की श्रुतिमधुर प्रस्तुति दी गई। कक्षा नौवीं के छात्रों ने द्वितीय

102वीं नेत्रदानी बनी पूनम रानी इसां

भिवानी। चांग निवासी 53 वर्षीय पूनम रानी इसां भले ही दुनिया में न हो, लेकिन उनकी आंखें दुनिया को देखती रहेंगी। डेरा सच्चा सौदा की ब्लड व आई डोनेशन

समिति के जिम्मेवार मनीष इसां ने बताया की पूनम अपनी श्वास रूपी पूंजी पूर्ण कर कुल मालिक के चरणों में जा विराजी हैं। उन्होंने जीते जी ही पूज्य गुरु संत डॉ. गुरमीत राम रहीम सिंह इसां की प्रेरणा से नेत्रदान का संकल्प लिया हुआ था।

3 को होगा राजपूत समा के जिला प्रधान का चुनाव भिवानी।

हरियाणा राजपूत प्रतिनिधि सभा भिवानी के प्रधान पद का चुनाव 03 अक्टूबर को होगा। यह जानकारी देते हुए चुनाव अधिकारी पूर्ण प्रचार्य योगेन्द्र सिंह चौहान ने बताया कि पहले यह चुनाव 28 सितंबर को होना था जो किसी कानूनी वजह से नहीं हो पाया। अब इस चुनाव 03 अक्टूबर को निर्धारित की गई है।

डर छोड़ करे रक्तदान बचाएं किसी की जान

भिवानी। इलाज की सुविधा होने के बाद भी कई बार लोगों के जीवन की डोर सिर्फ इसलिए टूट जाती है कि उन्हें समय पर खून नहीं मिलता। आज भी लोग गलत धारणाओं के कारण रक्तदान करने में हिचकते हैं, जबकि रक्तदान करने से रक्तदाता को कई गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। वहीं कई लोग ऐसे हैं जो हर तीन महीने के बाद रक्तदान करना अपने जीवन का हिस्सा मान चुके हैं।

21 पुलिस राईडर की लगाई नाकों पर झूटी

भिवानी। दशहरे का पर्व पूरे भारतवर्ष में बड़ी धूमधाम में मनाया जायेगा। इस दिन शाम के समय विभिन्न स्थानों पर रावण, कुम्भकर्ण और मेघनाथ के पुतले जलाए जाते हैं और आतिशबाजी होती है। पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार ने कहा है कि पुलिस ने दशहरे पर्व के दौरान भिवानी में होने वाले रावण दहन को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए हैं। जिला भिवानी में कई जगह रावण दहन का आयोजन किया जाएगा।

आदर्श स्कूल में मनाई महात्मा गांधी जयंती

चरखी दादरी। कस्बा बौंद कलां स्थित आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को दशहरा पर्व, महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री की जयंती बड़े ही उल्लास और उत्साह के साथ मनाई गई। विद्यालय निदेशक प्रताप सिंह यादव द्वारा महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री दोनों महापुरुषों के चित्रों पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। प्रार्थना सभा में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

पूर्व सैनिकों के लिए अलग कार्यालय की मांग तेज

बाढ़डा। पूर्व सैनिकों के लिए एक अलग सैनिक कार्यालय की मांग को लेकर बाढ़डा में एक अहम बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता करते हुए पूर्व सैनिक रामकिशन फौजी ने जोर देकर कहा कि जिला बनने के सात साल बाद भी चरखी दादरी में सैनिक कार्यालय न होना दुर्भाग्यपूर्ण है। रामकिशन फौजी ने कहा, जब 2026 में चरखी दादरी को भिवानी से अलग कर नया जिला घोषित कर दिया गया था, तो फिर अब तक यह अलग सैनिक कार्यालय क्यों नहीं बनाया गया। पूर्व सैनिकों को समस्या के लिए भिवानी दौड़ना पड़ता है।

राइजिंग स्टार स्कूल के वार्षिक उत्सव में बच्चों की प्रस्तुति देखकर उड़े होश

हरिभूमि न्यूज भिवानी

शिक्षण संस्थान राइजिंग स्टार कॉन्वेंट स्कूल में वार्षिक उत्सव बड़ी धूमधाम के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अजय मल्होत्रा थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल की निदेशक प्रेमलता नरुला थी। अजय मल्होत्रा ने बच्चों को अपने आशीर्चन देते हुए कहा कि बच्चे कल का राष्ट्र निर्माता हैं। इन्हें पढ़ाई का और साथ ही खेल का पूरा मौका मिलना चाहिए। इस तरह के सांस्कृतिक कार्यक्रम में वे आगे बढ़ते भी हैं और उन्हें अलग अलग प्रदेश के डांस व कल्चरल के बारे में जानकारी मिलती है। उन्होंने कहा कि इस स्कूल की सबसे बड़ी खासियत ये है कि यहां हर बच्चे को बराबर का मौका मिलता है ताकि वह आगे बढ़ सके। अजय मल्होत्रा ने आगे बताया कि करीब 25 वर्ष पहले राइजिंग स्टार कॉन्वेंट स्कूल की स्थापना का मुख्य उद्देश्य यही था कि प्राइमरी स्तर पर ही बच्चों के

स्वास्थ्य के प्रति किया जागरूक

कक्षा पहली के बच्चों ने तंदुरुस्त रहने के लिए अच्छा खाना खाने के लिए जागरूक किया और अपने कार्यक्रम के माध्यम से बताया कि हमें किस तरह का खाना खाना चाहिए। उन्होंने बताया कि हमें फास्ट फूड से दूर रहना चाहिए। स्कूल के छात्रों का दुर्गा नवमी विशेष कार्यक्रम भी रहा जिसमें उन्होंने महिषासुर वध का स्पेशल एक्ट करके डॉ. द्वारा महिषासुर वध का चित्रण किया। इस कार्यक्रम से सारा माहौल भक्तिमय हो गया। दर्शकों की आस्था सनातन धर्म में बढ़ी। नवमी बच्चे आज रानी लक्ष्मी बाई, शहीद भगत सिंह, सुभाष चंद्र बोस, महात्मा गांधी, अब्दुल कलाम व रत्न टाटा भी खने और उन्होंने दिखाया कि किस तरह से हमारे देश के आइकॉन ने न केवल बलिदान देकर हमें आजादी



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे।

जीवन आधार ही इतना मजबूत तैयार किया जाए कि आगे चलकर बच्चा जिंदगी के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के साथ साथ के बेहतर इंसान के रूप में समाज में अपनी पहचान बनाए। उन्होंने कहा कि

शुरुआत से लेकर आज तक राइजिंग स्टार विद्यालय प्रशासन लगातार अपने इसी उद्देश्य को साकार करते हुए प्राइमरी स्तर पर बच्चों के सर्वांगीण विकास एवं उन्हें बेहतर आधार प्रदान करने के लिए सक्षम रूप

से कार्यरत है। इस अवसर पर बच्चों ने रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना से की गई। जिसमें कक्षा 6 से 8 के बच्चों ने माता सरस्वती का पूजन किया और

पंजाबी डांस ने किया सराबोर

वही जहां इस अवसर पर राजस्थानी और पंजाबी डांस ने तो दर्शकों को झूमने पर मजबूर किया तो सबसे अधिक वाहवाही टूटने में कामयाब रही हरियाणवी कृत्य की टीम जिन्होंने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ की थीम पर शानदार प्रस्तुति दी, जिसने कार्यक्रम में शिरकत करने हेतु प्यारे तमाम दर्शकों से बेशुमार तालियां बटोरीं। राइजिंग स्टार कॉन्वेंट स्कूल के वार्षिक उत्सव में मुख्य अतिथि अजय मल्होत्रा सहित वरिष्ठ शिक्षाविद दौवानन्द रहेजा, वरिष्ठ रंगकर्मी कोशल भारद्वाज, वरिष्ठ अधिवक्ता राजकुमार गुगुनानी एवं शहर की अन्य गणमान्य हस्तियां उपस्थित रहीं। कार्यक्रम पश्चात विद्यालय की प्रिंसिपल ज्योति बत्रा ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी का धन्यवाद किया।

कार्यक्रम की शुरुआत करवाई। वही कार्यक्रम में कक्षा 5 से 8 वीं के बच्चों ने ऑपरेशन सिंदूर पर अपनी प्रस्तुति देकर सबके होश उड़ा दिए।

नौ दिवसीय अखंड साधना हवन-यज्ञ के साथ संपन्न

जोगीवाला स्थित शिव मंदिर में 351 कन्याओं का पूजन, करवाया भोजन

संसार के संचालन में शक्ति के नौ रूप, नौ गह व नौ प्रकार की भक्ति महत्वपूर्ण।

हरिभूमि न्यूज भिवानी

सिद्धस्थल जोगीवाला शिव मंदिर में शारदीय नवरात्र के नौवें दिन देवी सिद्धिदात्री की पूजा-अर्चना की गई। महंत वेदनाथ ने नौ दिनों तक देवी की अखंड साधना, पूजा-आराधना के बाद बुधवार को हवन-यज्ञ करवाया। तत्पश्चात देवी-देवताओं व समाधियों में प्रसाद का भोग लगाकर कन्या पूजन किया। मंदिर में महंत वेदनाथ महाराज ने बताया कि देवी सिद्धिदात्री सभी सिद्धियां देने वाली देवी हैं। नवरात्र समाप्ति पर बुधवार को मंदिर में 351 से अधिक कन्याओं का पूजन कर उन्हें भोजन कराया। इस दौरान सभी कन्याओं को जलपात्र के साथ भेंट स्वरूप दक्षिणा प्रदान की।



भिवानी। कन्याओं को भोजन करवाकर दक्षिणा भेंट करते महंत वेदनाथ महाराज व अन्य। फोटो: हरिभूमि

कपिल नाथ, प्रदीप नाथ, रत्नलाल शास्त्री, पंडित प्रदीप भारद्वाज, गोपाल नाथ, रामेश्वर नाथ, राजेश गोदार, दीपक पांडे, शैकी, दीपक, संदीप शर्मा आदि मौजूद रहे। महंत वेदनाथ महाराज ने बताया कि मान्यता है कि भगवान शिव को देवी के इसी स्वरूप से सभी सिद्धियां प्राप्त हुई हैं। देवी की कृपा से शिव को अर्धनारीश्वर स्वरूप मिला था। अष्टमी तिथि पर देवी चामुंडा रूप में प्रकट हुई थी और

रामलीला में श्रीराम जन्म, ताड़का वध का मंचन



भिवानी। किरोड़ीमल पार्क में रामलीला मंचन करते कलाकार। फोटो: हरिभूमि

भिवानी। सेठ किरोड़ीमल पार्क में धर्म एवं संस्कृति के अद्भूत संगम के बीच श्रीअग्नेय रामलीला कमेटी द्वारा तीन दिवसीय मध्य रामलीला का आगाज किया। रामलीला मंचन के पहले दिन ही दर्शकों में उत्साह और भक्ति का माहौल देखने को मिला, जहां धार्मिक प्रसंगों का सजीव चित्रण किया गया, बल्कि दर्शकों के लिए खास सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी आकर्षण का केंद्र रही हैं। तीन दिवसीय कार्यक्रम के पहले दिन की शुरुआत पारंपरिक गणेश वंदना से हुई। इसके उपरांत भगवान श्रीराम के जन्म से जुड़े महत्वपूर्ण प्रसंगों, जिसमें श्रीराम जन्म, ताड़का वध, श्रीराम विवाह और ओजस्वी लक्ष्मण-परशुराम का संवाद शामिल हैं, जिसका कलाकारों ने शानदार मंचन किया। इस आयोजन को हनुमान जोहड़ी मंदिर के महंत चरणदास महाराज का सांख्यिक प्राप्त हुआ। कार्यक्रम में नगर परिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बतौर मुख्यअतिथि शिरकत की। महंत चरणदास ने रामलीला के मंचन को वर्तमान समय के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि रामलीला सिर्फ नाटक नहीं, ये हमारी संस्कृति और संस्कारों का दर्पण है। मुख्यअतिथि नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने श्रीअग्नेय रामलीला कमेटी के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का चरित्र हमें जीवन जीने की सही राह दिखाता है, हमें इन प्रसंगों को देखकर केवल तालियां नहीं बजानी चाहिए।

तपोभूमि योग आश्रम में हवन के साथ नवरात्र का समापन

भिवानी। कृष्ण कॉलेजी स्थित तपोभूमि परमहंस योग आश्रम धाम में नवरात्र पर्व का समापन मध्य हवन के साथ हुआ। इस धार्मिक अनुष्ठान में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और माता रानी का आशीर्वाद लिया। आश्रम के प्रमुख स्वामी कृष्णानंद सरस्वती ने इस अवसर पर उपस्थित भक्तों को नवरात्रि में माता की पूजा के महत्व और हवन के आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पहलुओं पर विस्तार से ज्ञान दिया। स्वामी कृष्णानंद सरस्वती ने कहा कि नवरात्रि पर्व शक्ति की उपासना के लिए समर्पित है। हवन शुद्धिकरण का एक महत्वपूर्ण कर्मकांड है। अतिथि को देवताओं का मुख माना जाता है, जिसके माध्यम से आहुति में डाली गई।



भिवानी। कन्याओं को भोजन करवाकर दक्षिणा भेंट करते महंत वेदनाथ महाराज व अन्य। फोटो: हरिभूमि

नौ दिवसीय अखंड चंडी महायज्ञ संपन्न, किया कन्या पूजन

भिवानी। बाबा जहरगिरी मंदिर धाम में शिव शक्ति जनकल्याण सेवा ट्रस्ट के बेनर तले श्रीमहंत डॉ. अशोक गिरी महाराज के सांख्यिक में नौ दिनों से जारी दुर्गा सप्तशती अखंड चंडी महायज्ञ का पूर्णाहुति के साथ विधिवत समापन हुआ। इस अवसर पर 551 कन्याओं का देवी स्वरूप मानकर पूजन किया और नगर, ग्राम, राष्ट्र वद विभव कल्याण की कामना की। डॉ. अशोक गिरी ने 11 पंडितों के साथ वेद मंत्रों के उच्चारण और वैदिक रीति-विधानों के बीच पूर्णाहुति डाली। श्रीमहंत डॉ. अशोक ने कहा कि चंडी पाठ में 700 श्लोक होते हैं और इसी कारण इसे दुर्गा सप्तशती कहा जाता है। नौ दिन चले इस अखंड जप व महायज्ञ का उद्देश्य जनकल्याण, पर्यावरण शुद्धि और विश्व शांति के संदेश को जन-जन तक पहुंचाना रहा।

एमाएसपी 2775 रुपये पर बाजरे की खरीद सुनिश्चित करे सरकार : राकेश आर्य



भिवानी। बाजरे की प्राइवेट खरीद का निरीक्षण करते राकेश आर्य व अन्य किसान।

भिवानी। बाजार खरीद और भावतंत्र मरपाई योजना को लेकर किसानों और सरकार के बीच चल रही बातचीत में राहत की उम्मीद जगी है। भारतीय किसान यूनियन (बहुनी) के जिला प्रधान राकेश आर्य ने बताया कि किसानों की मुख्य मांगों को लेकर सरकार पर दबाव बना हुआ है, जिसमें सबसे अहम मांग यह है कि जो किसान अपनी गैंग एफए-2 बाजरा फसल प्राइवेट व्यापारियों या निजी दुकानदारों को बेचते हैं उन्हें भी सरकार की ओर से भावमावांतर मरपाई कापुरा पैसा मिलना चाहिए। राकेश आर्य सुझाव को बाजरे की प्राइवेट खरीद का जायजा लेने स्थानीय नई अनाज मंडी पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने कहा कि सरकार की उदासीनता के कारण किसानों को अपने फसलें करीबन 200 से 500 रुपये प्रति विन्टल के नुकसान पर निजी व्यापारियों को बेचने पर मजबूर होना पड़ रहा है तथा ऐसे हालात बने रहे तो किसानों को और अधिक आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।

सरकार की किसानों को मुआवजा देने के प्रति नियत साफ नहीं : फौजी



भिवानी। किसानों से बातचीत करते पूर्व सीपीएस रामकिशन फौजी।

भिवानी। पूर्व सीपीएस रामकिशन फौजी ने कहा कि सितम्बर माह में हुई बारिश ने किसानों पर सितम ढहा दिया। अधिकांश फसले पूरी तरह से तबाह हो गईं। कई जगहों पर अभी भी जलमराव होने से खरीफ ही नहीं रबी फसलों की भी खिजाई नहीं हो पाएगी। सतारूद सरकार की किसानों को मुआवजा देने के प्रति नियत साफ नहीं है। क्योंकि अभी तक किसानों के बर्बाद खेतों की गिरदावरी ही नहीं हो पाई है। ऐसे में किस तरह से उनको मुआवजा मिल पाएगा। वे आज बवानीखेड़ा में बारिश के पानी से बर्बाद हुई फसलों को लेकर किसानों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि जिन किसानों ने अपनी फसलों का बीमा करवाया है। उनके लिए तो घोषी का कृता धर न घाट का वाली कड़ावत बन गई है। क्योंकि जिस वक्त सरकार ने क्षतिपूर्ति पोर्टल खोला। उस वक्त बीमा करवाने वाले किसानों ने भी क्षतिपूर्ति पोर्टल पर बर्बाद फसलों का ब्यूरो दर्ज करना चाहा तो नहीं हो पाया और बीमे वाले कॉलम पर जाते उपभोक्ता पोर्टल से ही बाहर निकल आता।

अयोध्या से 104 घंटों में पदयात्रा पूरी करने वालों का सम्मान दो को

भिवानी। अयोध्या के रामलला मंदिर से कुर्गाजो के मंदिर भिवानी के लिए पदयात्रा जो 104 घंटों में पूरी करने वाले सभी पदयात्रियों को दो अक्टूबर दशहरे के दिन कुंगडियों के मंदिर में सम्मान किया जाएगा। डॉ. विनय मिश्र ने बताया कि अयोध्या से 22 सितंबर सोमवार को सुबह 8:15 बजे पद यात्रा आरम्भ हुई थी, जो उत्तर प्रदेश के विभिन्न नगरों से होते हुए पलवल से कुडली एक्सप्रेस से होते हुए झञ्झर, बरी, कलानौर होते हुए भिवानी के कुंगडियों के मंदिर में 26 सितंबर शुक्रवार को शाम 6 बजे आई। दशहरे के दिन मंदिर में सुबह 9 बजे विशाल हवन किया जाएगा, जिसमें सभी 11 पदयात्रियों से आई हुई शक्तियों का पूजन होगा।

किया जागरूक युवावर्ग को नशे से दूर रखकर की जा सकती स्वर्णिम भविष्य की कल्पना: जगवीर

पोस्टर व स्लोगन मेकिंग से दिया नशामुक्ति का संदेश

विद्यार्थियों को समस्या के मुद्दे पर विचार करने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज भिवानी

महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में नो ड्रग्स यूज के संदेश को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पोस्टर व स्लोगन मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। महाविद्यालय के पदेनत प्राचार्य जगवीर सिंह श्योधाण ने बताया कि प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य नशीली दवाओं के खिलाफ जागरूकता बढ़ाना और विद्यार्थियों को समस्या के मुद्दे पर विचार करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा



भिवानी। नो ड्रग्स यूज पर पोस्टर व स्लोगन बनाकर दिखाते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से विद्यार्थियों को उनके शैक्षिक और व्यक्तिगत कोशलों का प्रदर्शन करने का मंच मिलता है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी वर्ग देश का भविष्य है, ऐसे में हम

हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक स्तर पर होते हैं। उन्होंने कहा कि नशीली दवाओं का प्रयोग एक सामाजिक व स्वास्थ्य अपराध है, जो पहले हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और फिर सामाजिक स्तर पर नुकसान पहुंचाना है। एंटी नार्कोटिक्स सेल के प्रभारी डॉ. देवेन्द्र दलाल ने बताया कि नशे का सेवन सामाजिक स्तर पर भी होता है, नशे से अपराध, असहिष्णुता व संबंधों में समस्याएं बढ़ती हैं। इस मौके पर इंचार्ज डॉ. देवेन्द्र दलाल, नसीब सिंह, डॉ. राकेश वर्मा, डॉ. नीलम, पूजा शेखावत व डॉ. तरुणा आदि उपस्थित रहे।

आवश्यक सूचना

हरियाणा राजपूत प्रतिनिधि सभा भिवानी, रजि. 324 के सभी योय वोटर सदस्यों को सूचित किया जाता है कि सभा के प्रधान पद के चुनाव के लिए वोटिंग दिनांक 03 अक्टूबर 2025 को राजपूत धर्मशाला रोहतक गेट भिवानी में प्रातः 09 बजे से सायं 04 बजे तक की जाएगी। वोटर अपना आधार कार्ड/ आई डी साथ लेकर आए। आवश्यक होने पर चुनाव अधिकारी को 9896233222 पर संपर्क करें।

योगेन्द्र चौहान, चुनाव अधिकारी

आम सूचना

दी जुई पैक्स ली जुई के सभी सदस्यों/अंशधारक/क्रैडिटर सदस्यों को सूचित किया जाता है कि समिति की आम सभा दिनांक 18-03-2025 द्वारा व हरियाणा सहकारी अधिनियम 1984 की धारा 13 (4) के तहत गोलागढ़ विक्री केंद्र को जुई पैक्स से अलग किया जा रहा है। किसी सदस्य को इस बारे कोई एतराज हो तो एक महीने के अंदर-अंदर लिखित रूप में कार्यालय दी जुई पैक्स में जमा कर सकता है। निर्धारित समय के बाद कोई एतराज सुना नहीं जावेगा।

प्रबंधक दी जुई पैक्स लि० जुई

खबर संक्षेप



तोशाम। लाइन में लगे किसानों से बातचीत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

किसानों के बुलावे पर पहुंचे इनलेलो नेता

तोशाम। बुधवार को डीएपी खाद की किल्लत को लेकर इंडियन नेशनल लोकदल के नेता अशोक मलिक सात बास किसानों के बुलावे पर सोसायटी कार्यालय तोशाम पहुंचे, जहां पर सैकड़ों महिला व पुरुष किसान मौजूद थे और खाद ना मिलने को लेकर परेशान थे। इनलेलो नेता अशोक मलिक सात बास अधिकारियों और कर्मचारियों को फोन करके मौके पर बुलाया और खाद बांटने का काम शुरू करवाया।

इनलेलो नेता बंसी ठाकुर को मातृशोक

बाढ़ड़ा। इंडियन नेशनल लोकदल पिछड़ा प्रकोष्ठ के प्रदेश महासचिव बंशी ठाकुर डांडमा की मां मिश्री देवी का लंबी बीमारी के बाद देहांत हो गया। उनके उनके निधन पर महासचिव विजय पंचगवा, जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष इनलेलो राम अवतार बाढ़ड़ा, जितेंद्र डांडमा, राजेश बाढ़ड़ा जिला अध्यक्ष आईटी सेल, प्रेम प्रवक्ता राकेश हड़ोदी, डांडमा के सरपंच आनंद सिंह, समाज सेवक जितेंद्र डांडमा, महिला अध्यक्ष इनलेलो नरेश जांगड़ा पहुंचे।

बीआर संस्था में गांधी जयंती पर कार्यक्रम

चरखी दादरी। बीआर संस्था के आईपीएस स्कूल बिरही कला में महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के उपलक्ष्य में एक विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। इस दौरान देश के दोनों महापुरुषों को नमन कर श्रद्धांजलि दी। विद्यालय के शिक्षकों ने गांधी जी के 'स्वच्छता' अभियान और आत्मनिर्भरता के विचारों के बारे में विद्यार्थियों को अवगत करवाया।

बहल में 47 रवतदाताओं ने किया रवतदान

बहल। सेवा पखवाड़ा के तहत आईटीआई बहल में रवतदान शिविर का आयोजन किया। जिसमें कुल 47 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। बहल के पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल विशेष रूप से शामिल हुए। शिविर में स्वास्थ्य विभाग की टीम, स्कूल स्टाफ इत्यादि शामिल हुए। कार्यक्रम में शमशेर सिंह (डी.डी.ओ.), मुकेश परमार, सी.ए. दीपांशु अग्रवाल, प्रमोद अग्रवाल, जयकुमार शर्मा सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

गांधी व शास्त्री जयंती पर हुई निबंध प्रतियोगिता

चरखी दादरी। नेहरू हाई स्कूल में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री जयंती की पूर्व संस्था पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। अध्यक्षता स्कूल निदेशक जिलेसिंह यादव ने की। बच्चों ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती और लाल बहादुर शास्त्री जयंती बड़े ही श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाई। कार्यक्रम का शुरुआत महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करके की।



चरखी दादरी। शिक्षक भीम सिंह को सेवानिवृत्ति पर सम्मानित करते अतिथि।

शिक्षक भीम सिंह सेवानिवृत्त, सम्मान

चरखी दादरी। अजीना के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत गांव बौद्धकला निवासी जेबीटी अध्यापक भीम सिंह चौहान 21 वर्ष तक बच्चों व लोगों में शिक्षा का अलख जगाते हुए सेवानिवृत्त हुए। उनकी सेवानिवृत्ति पर स्कूल प्रांगण में समारोह का आयोजन किया। समारोह में स्कूल प्रचार्य रतनसिंह मलिक व अन्य स्टाफ सदस्यों ने उपहार भेंट कर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि अध्यापक भीम सिंह ने पूरी ईमानदारी व निष्ठा के साथ शिक्षा जगत में कार्य किया। उनकी सेवाओं को कभी भुलाया नहीं जा सकता। भीम सिंह शिक्षा के साथ-साथ प्रायोजित बहामुक्तकरीज इस्वीय विश्वविद्यालय से जुड़े हुए हैं। इसके माध्यम से वे लोगों को आध्यात्म के प्रति जागरूक करने का कार्य करते हैं। सेवानिवृत्ति के बाद भीम सिंह ने कहा कि एक शिक्षक रहते हुए उन्होंने बच्चों को अच्छी व उच्च शिक्षा के लिए प्रेरित किया।

गेहूँ की बिजाई के लिए हर किसान तक डीएपी पहुंचाने और मुआवजे का बकाया तत्काल जारी करने की मांग, एसडीएम ने दिया आश्वासन

मंडियों में बाजरे की शीघ्र खरीद शुरू करने की मांग

किसानों ने क्रांतिकारी चौक पर रोष प्रदर्शन कर एसडीएम को ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज ►► बाढ़ड़ा



बाढ़ड़ा। अधिकारी को मांगपत्र सौंपते हुए तथा भिवानी में पानी की निकासी की मांग को लेकर नारेबाजी करते हुए।



फोटो: हरिभूमि

किसानों को मिलेगी पर्याप्त डीएपी

एसडीएम आशीष सांगवान ने बताया कि मौजूदा समय में बाजरे की खरीद के लिए गाए सैपल फेल हो गए थे जिस पर राज्य मुख्यालय को सारी स्थिति से अवगत करवाया तो नए शेड्यूल के तहत किसान अपना बाजार आदती के माध्यम से बेचेगा और और उसको बिक्री और एमएसपी के अंतर की भावतम राशी दी जाएगी। उन्होंने किसानों को आश्वासन दिया कि वह उनके मुद्दों को लेकर उच्चाधिकारियों को सारी स्थिति से अवगत करवा कर समाधान करने का भरसा दिया।

बाजरा बेचने, खाद प्राप्त करने सहित सभी कार्यों में पटवारियों की रिपोर्ट तलब की है जो एक तरह से नया इम्पेटीरी राज लागू किया जा रहा है। प्रदेश सरकार द्वारा 22 सितंबर से बाढ़ड़ा अनाज मंडी में बाजरे की सरकारी खरीद करने का शेड्यूल जारी किया था, लेकिन अभी तक एक दाना भी नहीं खरीदा गया जिससे किसानों आदतियों में रोष बना हुआ है। सरकार एक तरफ तो किसान हितैषी होने का दावा कर रही है जबकी दूसरी तरफ किसानों का बकाया मुआवजा, बाजरा खरीद में देरी, डीएपी उपलब्ध करवाने के नाम पर किसानों से छलावा किया जा रहा है जिसे किसी सूत्र में सहन नहीं किया जाएगा। किसानों ने रोष प्रदर्शन करते हुए 76 दिन से संचालित बेमियादी धरना स्थल पर पहुंच कर उन किसानों को साथ लिया और फिर सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए एसडीएम आशीष सांगवान को सारी स्थिति से अवगत करवाया।

माकपा ने धारेडू गांव का दौरा कर उठाई दो हजार एकड़ ने हुए जलभराव की निकासी की मांग

भिवानी। मातसवादी कम्यूनिस्ट पार्टी की भिवानी जिला कमेटी का एक प्रतिनिधिमंडल ने धारेडू गांव में जलभराव की समस्या को लेकर दौरा किया तथा गांव के चारों तरफ घूम कर जानकारी प्राप्त की। प्रतिनिधि मंडल का नेतृत्व पार्टी जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने किया। उनके साथ पार्टी जिला सचिव मंडल सदस्य सुखदेव पालुवान रहे। प्रतिनिधिमंडल ने गांव के सरपंच प्रतिनिधि बजरंग लाल शर्मा से बात की तथा अन्य गांव वालों से बात करते हुए पाया कि गांव में ज्यादा बारिश से तथा सांगा माईनर व मगहेरु माईनर से बारिश के समय मोरिया खुली होने के कारण गांव की दो हजार एकड़ में पानी भर गया तथा यह जलभराव मजदूर व किसान बस्तरों में भी आ गया। परिणाम स्वरूप इस क्षेत्र में खरीफ फसल नष्ट हो गई तथा धारेडू की भी मारी नुकसान हुआ है। गांव के सरपंच प्रतिनिधि ने बताया कि वह गांव के जलभराव निकासी हेतु कई बार सिंचाई विभाग तथा जिला प्रशासन से मिलकर तीन बड़ी मोटरें तथा 600 पाईप की मांग कर चुके हैं, परंतु जिला प्रशासन व सिंचाई विभाग उनकी समस्या की अनदेखी कर रहा है। प्रतिनिधिमंडल ने जिला प्रशासन से मांग की है कि गांव की जल निकासी मगहेरु माईनर से निकल सकती है। इसके लिए तीन बड़ी मोटरें तथा 600 पाईप चाहिए। मगहेरु माईनर से यह पानी निकालकर आगे मगहेरु, गौरीपुर व कितलाना के सूखे खेतों में सिंचाई हो सकती है तथा धारेडू गांव में शीघ्र पानी निकासी के बाद 2000 एकड़ में रबी फसल की बुआई संभव हो जाएगी, इससे कई गांव में फायदा हो सकता है।

प्रशासन द्वारा की जा रही गांव की उपेक्षा की निंदा की

मंडल सदस्य सुखदेव पालुवान रहे। प्रतिनिधिमंडल ने गांव के सरपंच प्रतिनिधि बजरंग लाल शर्मा से बात की तथा अन्य गांव वालों से बात करते हुए पाया कि गांव में ज्यादा बारिश से तथा सांगा माईनर व मगहेरु माईनर से बारिश के समय मोरिया खुली होने के कारण गांव की दो हजार एकड़ में पानी भर गया तथा यह जलभराव मजदूर व किसान बस्तरों में भी आ गया। परिणाम स्वरूप इस क्षेत्र में खरीफ फसल नष्ट हो गई तथा धारेडू की भी मारी नुकसान हुआ है। गांव के सरपंच प्रतिनिधि ने बताया कि वह गांव के जलभराव निकासी हेतु कई बार सिंचाई विभाग तथा जिला प्रशासन से मिलकर तीन बड़ी मोटरें तथा 600 पाईप की मांग कर चुके हैं, परंतु जिला प्रशासन व सिंचाई विभाग उनकी समस्या की अनदेखी कर रहा है। प्रतिनिधिमंडल ने जिला प्रशासन से मांग की है कि गांव की जल निकासी मगहेरु माईनर से निकल सकती है। इसके लिए तीन बड़ी मोटरें तथा 600 पाईप चाहिए। मगहेरु माईनर से यह पानी निकालकर आगे मगहेरु, गौरीपुर व कितलाना के सूखे खेतों में सिंचाई हो सकती है तथा धारेडू गांव में शीघ्र पानी निकासी के बाद 2000 एकड़ में रबी फसल की बुआई संभव हो जाएगी, इससे कई गांव में फायदा हो सकता है।

33 साल की सेवा के बाद संस्कृत प्रवक्ता सुरेश शास्त्री सेवानिवृत्त

जुई खुर्द के स्कूल में विदाई समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी



भिवानी। सेवानिवृत्त प्रवक्ता सुरेश शास्त्री को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

गांव जुई खुर्द स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में संस्कृत प्रवक्ता सुरेश शास्त्री के सम्मान में एक भावपूर्ण सेवानिवृत्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया। करीबन 33 वर्षों की समर्पित सेवा के उपरांत संस्कृत प्रवक्ता सुरेश शास्त्री ने विद्यालय परिवार से विदाई ली। उनकी सेवानिवृत्ति पर विद्यालय स्टाफ, विद्यार्थियों और गणमान्य अतिथियों ने उन्हें

भावभीनी विदाई दी। कार्यक्रम में समाजसेवी शीशराम चेरमेन और मंत्री श्रुति चौधरी ने निजी सचिव दिलबाग निमड़ी ने बतौर मुख्यअतिथि शिरकत की। बीईओ महेंद्र गिल ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

विद्यार्थियों ने रावण दहन कर बुराई पर अच्छाई की जीत का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी



भिवानी। कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

दशहरा व गांधी जयंती की पूर्व संस्था पर लिटिल हार्ट्स स्कूल प्रांगण में विजय दशमी व गांधी जयंती के त्यौहार बड़े ही हार्मिलस व धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल, भावना गोयल, प्रबंधक सतीश गोयल व रवि गोयल ने बताया कि ऐसे त्यौहार मनाने से बच्चों का भारतीय संस्कृति के प्रति जुड़ाव बना रहता है व विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना का संचार होता है। तृतीय कक्षा के

राहुल को केरल भाजपा प्रवक्ता की धमकी, लोकंत्र पर सीधा हमला

कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने विभिन्न मुद्दों पर सरकार को घेरा

हरिभूमि न्यूज ►► तोशाम



अनिरुद्ध चौधरी।

केरल के भाजपा प्रवक्ता द्वारा नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी को कथित तौर पर जान से मारने की धमकी दिए जाने, डीएपी खाद की कमी से जुझते किसानों, लंबित मुआवजे, जल भराव से बर्बाद हुए मकानों की राहत राशि न मिलने और बाजरे की

खरीद को लेकर मंडियों में किसानों के धरने जैसे गंभीर मुद्दों पर कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने केंद्र और राज्य सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने ज्वलंत समस्याओं पर कहा कि सरकार पूरी तरह से संवेदनहीन हो चुकी है। जनता की मूलभूत जरूरतों तथा



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित कैंडेट्स।

फोटो: हरिभूमि

संदेशों का अवलोकन करने के बाद चौ. बंसीलाल विवि की कुलगुरु प्रो दीपति धर्माणी ने कहा। सेवा पखवाड़ा के तहत स्वच्छ जल और स्वच्छ स्थल/विषय पर स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी की कुलगुरु प्रो दीपति धर्माणी विवि के एनएसएस कोऑर्डिनेटर हैं।

सुरेन्द्र कौशिक के मार्गदर्शन एवं प्राचार्य डॉ संजय गोयल की अनुयाई में कॉलेज की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों के कार्यक्रम अधिकारी डॉ कॉमना कौशिक एवं डॉ मोहनलाल की देखरेख में आयोजित किया गया। प्रतियोगिता में स्वयंसेवकों ने बढ़-बढ़ कर प्रतिभागिता करते हुए अपनी कला का प्रदर्शन किया।



भवानीखेड़ा। बी. के. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में भारत विकास परिषद की ओर से हिंदी व संस्कृत देशभक्ति राष्ट्रीय समूह गान प्रतियोगिता के आयोजन में मंच पर आसीन।

बीके विद्यालय में भारत विकास परिषद द्वारा कार्यक्रम बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के बी. के. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में भारत विकास परिषद की ओर से हिंदी व संस्कृत देशभक्ति राष्ट्रीय समूह गान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर भारत विकास परिषद संस्था से सर्वधर्म समभाव और विश्व बंधुत्व के आदर्श के प्रति समर्पित मुख्य अतिथि पंकज कुमार मिश्रा ने शिरकत की। इस अवसर पर कार्यक्रम अध्यक्ष जगन्नाथ मेहता, उपाध्यक्ष अशोक कुमार शर्मा, सचिव हुनेश अग्रवाल, कार्यक्रम पर्यवेक्षक अनिल कुमार तायल, संरक्षक महेंद्र कुमार खुराना उपस्थित रहें। इस प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने भाग लिया।

छात्राओं ने रागनी में किया शानदार प्रदर्शन

बाढ़ड़ा। मंगलवार को शिक्षा विभाग द्वारा शहीद दलबीर सिंह मॉडल संस्कृत स्कूल में आयोजित दो दिवसीय सांस्कृतिक महोत्सव किया जा रहा है। पहले दिन कक्षा 6 से 8 वर्ग के लिए आयोजित जिलास्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाढ़ड़ा की छात्राओं ने जिला स्तर पर तीसरा स्थान प्राप्त किया है। कक्षा 8वीं से आठवीं तक वो देश भवना है रागनी की खूब सहजाना की गई और निर्णायक मंडल ने तीसरा स्थान घोषित किया तो छात्राओं की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाढ़ड़ा की टीम का नेतृत्व कर रही प्रवक्ता प्रमिला देवी ने छात्राओं के प्रश्रम को इसका श्रेय देते हुए बताया कि खंड स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया और जिला स्तर पर तीसरा स्थान प्राप्त कर विद्यार्थी का नाम रोशन किया है। उन्होंने कहा छात्राओं ने हरियाणवी समूह लोकनृत्य की मनमोहक प्रस्तुति देकर दर्शकों को मुग्ध किया।

प्रासाओं को सराहा

सभी चार विधाओं में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली टीमों को आगामी राज्य स्तरीय सांस्कृतिक महोत्सव में भिवानी जिले का प्रतिनिधित्व करने का मौका मिलेगा। मुख्यअतिथि सराफ ने सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को हमारि संस्कृति व संस्कारों से रूबरू करवाना बहुत जरूरी है, ताकि इनका सर्वांगीण विकास हो सके व हमारि संस्कृति एवं संस्कारों से अवगत हो सकें। डीईओ डॉ. दहिया ने छात्रों के सर्वांगीण विकास में ऐसे आयोजनों के महत्व पर जोर दिया।

वर्तमान युवा पीढ़ी को हमारी संस्कृति और संस्कारों से रूबरू करवाना बहुत जरूरी: सराफ

जिला स्तरीय सांस्कृतिक महोत्सव के प्रथम विजेता राज्य स्तर पर दिखाएंगे प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

जीएमएसएसएस स्कूल में बुधवार को दो दिवसीय जिला स्तरीय सांस्कृतिक महोत्सव का समापन हुआ। महोत्सव के दूसरे दिन गुप-बी (कक्षा 9 से 12) के विद्यार्थियों ने अपनी उत्कृष्ट कलाओं का प्रदर्शन किया।

महोत्सव के अंतर्गत छात्रों के लिए चार मुख्य प्रतियोगिताएं करवाईं, जिनमें समूह नृत्य, एकल नृत्य, रागिनी और नाटिका शामिल रहे। पूरे जिले से आए छात्रों ने इन विधाओं में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। समापन



भिवानी। हरियाणवी नृत्य की प्रस्तुति देती छात्राएं तथा जिला स्तरीय सांस्कृतिक महोत्सव में मुख्यअतिथि विधायक सराफ को पीछा भेंट करती डीईओ डॉ. निर्मल देहिया व अन्य।

फोटो: हरिभूमि

समारोह के मुख्यअतिथि विधायक धनश्याम सराफ तथा अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. निर्मल देहिया ने की। विशिष्ट अतिथियों के रूप में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी सुभाष भारद्वाज व ब्लॉक शिक्षा अधिकारी विजय प्रभा उपस्थित रहें। जिला समन्वयक

संजय सैनी ने बताया कि दो दिनों तक चले महोत्सव में 1000 से अधिक बच्चों और अध्यापकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।