

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहकत, गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025

11 विश्वकर्मा डे से आत्मनिर्भर होने का संकल्प मिला: जांगड़ा

12 जिलेभर में अनेक स्थानों पर लगाया अन्नकूट प्रसाद



खबर संक्षेप

युवती लापता, पिता ने दर्ज कराई की शिकायत

लोहारू। उपमंडल के एक गांव से करीब 16 वर्षीय युवती के लापता होने का मामला प्रकाश में आया है। युवती के पिता की शिकायत पर लोहारू थाना पुलिस ने गुमशुदगी की शिकायत दर्ज कर कार्रवाई है। पुलिस मामले में जांच कर रही है। युवती के पिता ने बताया कि तीन बच्चे हैं तथा हमेशा की तरह घर पर ही सोए हुए थे। गत दिवस सुबह देखा तो उसकी 16 वर्षीय बेटा लापता था। उसकी आस पड़ोस में भी काफी तलाश की गई।

रक्तदान के लिए आगे आए नागरिक: नरेंद्र बवानीखेड़ा।

गांव कुंगड़ में 30 अक्टूबर को हरफूलसिंह गोयत की आठवीं पुण्यतिथि पर एक रक्तदान शिविर का आयोजन बड़ा पाना सामुदायिक केंद्र में किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए आयोजक टेकेदार नरेंद्र कुंगड़ ने बताया कि 30 अक्टूबर को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल की टीम रक्त एकत्रित करेगी। रक्तदान शिविर सुबह सवा 10 बजे से 1 बजे तक आयोजित होगा।

शिविर में 109 लोगों की आंखों की जांच

चरखी दादरी। माडल दादरी जिला बनाओ संगठन द्वारा देश के गृह मंत्री अमित शाह के जन्मदिन उपलक्ष्य में गांव छिल्लर, बालरोड व आदमपुर में रक्तदान, मेडिकल कैंप व रोजगार मेला बिजेंद्र छिल्लर, श्रीराम सांगवान, विनय यादव की अध्यक्षता में आयोजित किए। मुख्यतिथि महंत नरेश भारती व फतेह सिंह सांगवान, विरेंद्र यादव रहे। रोजगार मेले में विभिन्न कंपनियों ने 15 युवाओं को चयनित किया। युवा विंग प्रभारी अधिवक्ता अनिल बलवान साहू ने बताया कि आई व्ही की टीम ने 109 के आंखों व सामान्य रोग जांचे दवा वितरण हुआ।

राजकुमार बने किसान मजदूर यूनियन के अध्यक्ष

बाढ़ड़ा। भारतीय किसान मजदूर यूनियन के अध्यक्ष सुरेश कौथ ने अलग अलग किसान संगठनों की बैठक कर नई जिला कार्यकारिणी का गठन किया, जिसमें जाट सभा व किसान संगठनों के अगुवा रहे राजकुमार हड़ौदी को जिलाध्यक्ष की जिम्मेवारी सौंपी। यूनियन के अध्यक्ष सुरेश कौथ ने बताया कि किसान, मजदूरों के हितों के लिए हमें एकजुट होकर लड़ाई लड़नी होगी।

विवाहिता ने त्रिवेणी लगा मनाया जन्मदिन

लोहारू। गांव झुणा कला निवासी अध्यापिता विजया ने अपने जन्मदिन पर गांव की ग्रीन बेल्ट में बड़, पीपल और नीम वृक्ष की त्रिवेणी रोपित कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया है। त्रिवेणी बाबा के सानिध्य में आयोजित इस कार्यक्रम में सेवानिवृत्त अधीक्षक दर्शनानंद नेहरा और एडवोकेट करण सिंह नेहरा सहित परिवार के सदस्य और ग्रामीण भी मौजूद रहे।

फसल बीमा क्लेम भुगतान व ट्यूबवैल कनेक्शन की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ लोहारू

फसल बीमा क्लेम भुगतान की मांग को लेकर लोहारू के लघु सचिवालय में महापड़ाव डालकर बैठे किसानों को 99 दिन पूरे हो गए, लेकिन कथित रूप से सरकार के कानों पर जू तक नहीं रेंग रही है। जिसको लेकर किसानों में काफी रोष देखने को मिल रहा है।

मास्टर रामकुमार डिल्लों ने सरकार को चेतावनी दी कि सरकार भिवानी व दादरी जिले के किसानों को बकाया कपसा बीमा क्लेम का भुगतान नहीं करेगी तब तक किसान यहां से हिलने वाले नहीं हैं। आजाद सिंह भूंगला ने कहा कि सरकार किसानों की बकाया राशि तुरन्त उनके खाते में डाल दे वरना किसान बड़े आंदोलन को मजबूर होंगे।

धान की कटाई से पहले आतिशबाजी व पटाखों से पर्यावरण प्रदूषित

भिवानी का एक्यूआई 300 पार, लगा दम घुटने, श्वास लेना भी दुश्वार



भिवानी। आसमान में छाया धूल के गुबार का दृश्य तथा पहाड़ी क्षेत्र में खनन करती मशीनें।

फोटो: हरिभूमि

दीपावली पर्व से पहले भिवानी का एक्यूआई था 150 के आसपास, पर्व से पहले ही एक्यूआई लगा था बढ़ने, लगाई छलांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अभी सही ढंग से धान की फसल भी सही ढंग से पकी नहीं है और न ही भिवानी में पराली आदि जलाने की कोई घटना सामने आई, लेकिन दीपावली के त्योहार के अगले दिन एक्यूआई 300 के आंकड़े को पार कर गया।

पर्यावरण प्रदूषित होने की वजह से खासकर श्वास रोगियों का दम घुटने की समस्या बन गई

हवा ने बड़ाई टैंशन

दिवाली पर्व से पहले से ही हवा पर बेक लगे हुए हैं। जिस वजह से पटाखे आदि छोड़ने से जो धुआं आसमान में फैला। वह आगे बढ़ने की बजाय उसी शहर के आकाश में जमा हो गया। जिस वजह से सुबह व शाम के वक्त धुंध गिरने जैसा दिखने लगा। अभी भी हवा ने गति नहीं पकड़ी है। फिलहाल हवा की गति छह किलोमीटर प्रति घंटे के हिसाब से है। अगर इससे ज्यादा गति हो जाए तो धुआं बह कर दूसरी जगह चला जाए, जिससे वहां के लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ेगा

है। फिलहाल एक्यूआई बढ़ने के पीछे दीपावली पर्व पर हुई आतिशबाजी व पटाखे माने जा रहे हैं। हालांकि अभी तक जिला प्रशासन की तरफ से पर्यावरण प्रदूषित करने वाले खेतों पर कोई पाबंदी नहीं लगाई गई, लेकिन दिन प्रतिदिन एक्यूआई बढ़ रहा है। अगर यही हालात रहे तो आने वाले दिनों

में खनन, धुआं छोड़ने वाली चिमनिया व अन्य खेतों पर रोक लगाई जा सकती है। फिलहाल हवा न चलने की वजह से लोगों को श्वास लेने में दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

दिवाली से पहले एक्यूआई 150 के आसपास चल रहा था। दिवाली पर्व से पहले ही

दो से तीन दिन और रहेगा यही मौसम

अगर गति यही रही तो वह धीरे धीरे आगे खिसकेगा और उसकी जगह दूसरे जिले की तरफ का धुआं पहुंचने लगता है। ऐसे में आने वाले दो से तीन दिनों तक इसी तरह का मौसम बना रहेगा। दूसरी तरफ अगर हलकी सी भी बारिश या हवा गति पकड़ ले तो एक्यूआई का स्तर एकदम नीचे आ जाएगा। क्योंकि आकाश में जो धुआं एकत्रित है। वह बह कर आगे निकल जाएगा और पर्यावरण पूरी तरह से साफ हो जाएगा।

एक्यूआई ने छलांग लगानी आरंभ कर दी थी। क्योंकि दिवाली पर्व से पहले छोड़े जा रहे पटाखों से पर्यावरण में धुआं घुलने लगा। दिवाली पर्व पर जमकर लोगों ने आतिशबाजी की तो एक्यूआई बढ़ कर मंगलवार को पौने तीन सौ के पार पहुंच गया। बुधवार को यह आंकड़ा 300 को पार करके रेंड

जो न प्रवेश कर गया। रेंड जो न प्रवेश करते ही लोगों की समस्याएं बढ़ने लगीं। लोगों की आंखों में जलन, श्वास लेने में परेशानी शुरू हो गई। फिलहाल एक्यूआई का बढ़ने का सिलसिला जारी है। अगर एक्यूआई बढ़ाने वाले खेतों पर लगातार नहीं कसी जाती तो इसके दुष्परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं।

शहीद अनिल की शहादत को नमन करने पहुंच रहे लोग, दी श्रद्धांजलि

शहीदों की बदीलत ही आज हम खुली हवा में ले रहे सांस: कमल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

खरकड़ी माखवान के वीर शहीद अनिल कुमार की शहादत को आखिरी विदाई देने के लिए 3 दिन से लगातार जनसैलाब उमड़ रहा है। अनेकों देशप्रेमी नम आंखों से वीर शहीद को नमन करने पहुंच रहे हैं। श्रद्धांजलि सभा रविवार 26 अक्टूबर को रखी गई है। खरकड़ी माखवान के रहने वाले युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल प्रधान ने कहा कि शहीदों की बदीलत ही आज हम खुली हवा में सांस ले रहे हैं। हम शहीदों के एहसान को कदापि नहीं



तोशाम। शहीद अनिल कुमार के परिजनों को ढांडस बंधते लोग।

भूला सकते। अनिल ने देश की रक्षा करते हुए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए और गांव का नाम विश्व पटल पर सुन रहे अक्षरों में अंकित कर दिया। शोक प्रकट करने वालों में कामरेड अमोप्रकाश, मोहित चौधरी,

बस स्टैंड पर लोगों को साइबर क्राइम के प्रति किया जागरूक

चरखी दादरी। बुधवार को पुलिस अधीक्षक अशं वर्मा के निदेशानुसार साइबर पुलिस ने साइबर अवेयरनेस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें साइबर क्राइम पुलिस पीएसआई अंकित ने यात्रियों व ग्रामीणों को साइबर अपराधों और उनसे बचने के उपायों के बारे में जानकारी दी। साइबर सुरक्षा की जानकारी देते हुए पीएसआई अंकित ने बताया कि इंटरनेट के माध्यम से होने वाले अपराध से बचने के लिए आपके मोबाइल पर आए किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें और न ही अनजान लोगों से ऑनलाइन दोस्ती करें। मोबाइल पर आए अनजान कॉल को भी रिसीव न करें। कोई भी बैंक आपसे कॉल या मैसेज कर ओटीपी नहीं मांगता, इसलिए किसी के साथ भी ओटीपी शेयर न करें और न पैसों के लालच में किसी मैसेज या लिंक पर भरोसा करें।

इन्होंने किया संबोधित

किसान नेता धर्मपाल बारवास ने बाढ़ ग्रस्त किसानों को मुआवजा दिए जाने की मांग की। महापड़ाव की शेरसिंह, कर्ण सिंह, सुरेश फरटिया, मन्मथल ओबरा, मास्टर उमराव सिंह, महताब सिंह, गुरुदयाल सिंह, मास्टर जगदीश, सुरेंद्र राठी बारवास, दलबीर सिंह, नरेंद्र फरटिया, जयसिंह गिगनाऊ ने संबोधित किया। महापड़ाव में दयानंद दमकीरा, मीर सिंह ओबरा, रतबीर ओबरा, राजे राम, राम सिंह, विजय गुरावा सहित अनेक किसान मौजूद रहे।

रामपाल सिंघानी ने डी ए पी खाद कनेक्शन तुरंत प्रभाव से जारी करने की मांग की।

कॉलेजों में खाली सीटों पर दाखिले को खुला पोर्टल, मिलेगा लाभ

भिवानी। उच्चतर शिक्षा निदेशालय द्वारा प्रदेश के कॉलेजों में खाली सीटों पर बच्चों को दाखिले प्रदान करने हुए 27 अक्टूबर तक पोर्टल खोला है। महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय कॉलेज के संध्याकालीन प्राचार्य प्रोफेसर राजकुमार शर्मा मुंडाल ने राजकीय कॉलेज में खाली सीटों पर अब बच्चे दाखिला ले सकते हैं। वहीं बीए मॉनिंग के लिए 2 सीट व ईवनिंग के लिए एक, बीकॉम मॉनिंग की 173 सीट व ईवनिंग की 49, बीएससी फिजिकल साइंस मॉनिंग की 246, मेडिकल साइंस की 7, बीएससी मैथ्स मेजर की 19, एमए मास्टर ऑफ इकोनॉमिक्स की 2, मास्टर ऑफ पॉलिटिकल साइंस की 1, मास्टर ऑफ साइकोलॉजी के लिए 1 सीट, मास्टर ऑफ केमिस्ट्री के लिए 5 तथा एमकॉम के लिए 2 सीटों पर दाखिला होना है।

अवॉर्ड मिलने पर उपायुक्त ने भाई बहन को किया सम्मानित

देश विदेश से 750 जिलों के चयनित यंग चैंपियंस ने करनाल में राष्ट्रीय एकता रैली में भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

पिछले कई वर्षों से सामाजिक कार्यों में उत्कृष्ट योगदान करने वाले हरि नगर निवासी युवा राहुल शर्मा एवं ज्योति शर्मा को निफा की सिल्वर जुबली पर दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम में मिले वर्ल्ड रिकॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस इंग्लैंड अवॉर्ड के लिए उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने सम्मानित किया। डीसी ने कहा कि जैसे एक दीपक अपनी रोशनी से प्रकाश फैलाते हुए अंधकार को दूर करता



चरखी दादरी। राहुल शर्मा व ज्योति को सम्मानित करते उपायुक्त।

बेहतरीन प्रयास

उपमंडल अधिकारी योगेश सैनी ने ब्याई देते हुए कहा कि दोनों युवाओं ने अपने उम्र से कहीं अधिक कार्य किए हैं और अभी भी नि:स्वार्थ भाव से शहर में स्वच्छता अभियान को लेकर इनके प्रयास जारी हैं। ये अपने पश्चात इसका अपने कार्य के प्रति इम्मानदार है, जिले के बाकी बच्चों को भी इनके प्रेरणा लेते हुए अपने जिले को बेहतर बनाने के प्रयास करने चाहिए।

उत्तराखंड केरल, महाराष्ट्र सहित हरियाणा के सभी जिलों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस मौके पर मॉरीशस के राष्ट्रपति द्वारा भेजे शुभकामना संदेश ने सभी प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाया। कार्यक्रम में मॉरीशस और जापान से भी अतिथि शामिल हुए।

गोवर्धन पूजन कर मनाया पर्व, महिलाओं ने की प्रार्थना



भिवानी। शहर में गोवर्धन की पूजा करती महिलाएं।

महिलाओं ने कथा व कहानी कही और प्रसाद वितरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

दिवाली के बाद बुधवार को जिले में अनेक जगहों पर गोवर्धन पूजा का कार्यक्रम आयोजित किया। महिलाओं ने भगवान गोवर्धन की पूजा अर्चना की और परिवार सहित सुखी जीवन की कामना की। इस दौरान महिलाओं ने कथा व कहानी भी कही। उसके बाद प्रसाद वितरित

किया गया। किंवदंतियों के अनुसार किसी जमाने में इंद्र देव का प्रकोप हो गया और बारिश शुरू कर दी। चहुंओर जल ही जल नजर आने लगा। उसके बाद भगवान श्री कृष्ण ने गोवर्धन को अपनी अंगुली पर उठाकर लोगों को इंद्र देव के प्रकोप से बचाया था। दूसरी तरफ आज महिलाओं ने गोवर्धन की पूजा अर्चना करने के बाद घर में कंडी तरह के पकवान आदि बनाए और एक दूसरे का मुंह भी मीठा करवाया। यह नजारा शाम तक चलता रहा।

बच्चा गोद देने व लेने में अपनाएं कानूनी प्रक्रिया

किसी भी बच्चे को बेचना एवं खरीदना कानूनी जुर्म: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

डीसी साहिल गुप्ता ने कहा है कि नि:संतान दंपति अगर बच्चा लेना चाहते हैं तो वे दत्तक ग्रहण प्रक्रिया के बारे में जिला बाल संरक्षण इकाई भिवानी के कार्यालय से जानकारी लें। बच्चा गोद देने व देने के लिए सरकार ने किशोर न्याय अधिनियम नियम 2015 एवं दत्तक ग्रहण अधिनियम 2022 बनाया हुआ है। इसके अनुसार बच्चा गोद लेने की प्रक्रिया में मुख्य रूप से सेंट्रल एडॉप्शन रिसोर्स अथॉरिटी की वेबसाइट पर ऑनलाइन पंजीकरण

कर सकते हैं और कानूनी कार्यवाही की जानकारी देख सकते हैं। बच्चा गोद लेने के लिए पूरी कानूनी प्रक्रिया की पालना करना जरूरी है।

डीसी ने जानकारी देते हुए कहा है कि सौतेले माता-पिता द्वारा दत्तक ग्रहण, रिशेतदारों द्वारा गोद लेना भी कानूनी प्रक्रिया के माध्यम से ही करवाना चाहिए। बिचौलियों के बहकावे आकर नि:संतान दम्पति ठगी का शिकार हो जाते हैं। इसमें आमतौर में जीवित माता-पिता की सहमति आवश्यक होती है। लेकिन उनका मृत्यु हो गई हो या वह सहमति देने में असमर्थ हो तो बाल कल्याण समिति की अनुमति की आवश्यक होती है। किसी भी बच्चे को बेचना कानूनी जुर्म है।

उपभोक्ता न हों परेशान, जल्द करेंगे समाधान: एसडीओ

बवानीखेड़ा में दूषित पेयजल की सप्लाई

बवानीखेड़ा के 16 वार्डों में कहीं पीने के पाइप लाइन तो कहीं सीवरेंज की पाइप लीकेज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा के अनेक वार्डों में पीने के पानी की सप्लाई के स्थान पर गंदे और सीवरेंज के पानी की सप्लाई हो रही है। पानी इतना बदबूदार है कि लोग पानी की दुर्गंध से नल को बंद करने पश्चात अपने घर के दरवाजों को खुला छोड़ देते हैं ताकि इसकी बदबू घर से बाहर निकल सके। वहीं लोगों को खरीदकर अपनी प्यास बुझानी पड़ रही है। एसडीओ ने कहा कि निरीक्षण करवाकर समस्या का समाधान करेंगे। उल्लेखनीय है कि



बवानीखेड़ा। नलों से उगलता दूषित पानी

बवानीखेड़ा के 16 वार्डों में कहीं पीने के पाइप लाइन तो कहीं सीवरेंज की पाइप लीकेज है जिससे पानी मिक्स होकर घरों में पहुंच रहा है। इसका नमुना नया कार्यालय के पास और वीक फोटो स्टेट के साथ लगते नाले में पीने के पानी की

लगाई इ्यूटी

जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के उपमंडल अभियंता जयसिंह ने बताया कि स्टफ की इ्यूटी लगाकर समस्या का समाधान करवाने का कार्य करेंगे।

पाइपलाइन का निजी कनेक्शन जो अब किसी के द्वारा प्रयोग नहीं किया जाता, पानी आने पश्चात इसका पानी गंदे नाले में चलता है और बंद होने पर यही गंदे पानी की निकासी के नाले का पानी उस पाइप के माध्यम से शहर के विभिन्न वार्डों में सप्लाई होता है। हालांकि कई मर्तबा लोगों द्वारा इसे स्वयं बंद किया लेकिन फिर भी ये पाइप लीकेज हो जाता है। वार्ड 13 के निवासियों में रमेश कुमार, विकास कुमार, हरिसिंह, सीमा, सुनील, विमला, शकुंतला आदि ने

बताया कि बुधवार को जब विभाग द्वारा पीने के पानी की सप्लाई छोड़ी गई और नल के नीचे बाल्टी लगाई तो सीवरेंज का गंदा पानी देखकर उनके होश फाखटा हो गए, बदबूदार पानी से घर में बदबू फैल गई और उन्होंने फोरन नल को बंद कर दिया तो कुछ उपभोक्ताओं ने इंतजार किया कि साफ पानी आए लेकिन गंदा पानी आने के कारण उन्होंने अपने नलों को बंद कर दिया। लोगों ने बताया कि सरकार हर घर स्वच्छ जल का नारा देती है लेकिन विभाग के कर्मचारी और अधिकारी शायद इस बात से अज्ञान है कि उपभोक्ताओं को कितनी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। लोगों ने इसकी समस्या मुख्यमंत्री से करने की बात कही।



डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

ऑपेशन के बाद जब घुटने में फिर हो दर्द



मेरी उम्र 54 वर्ष है। दो साल पहले घुटने का ऑपेशन करवाया था। कुछ समय से घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में तकलीफ हो रही है। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

उत्तर: आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है। ऑपेशन के बाद घुटने में दर्द होना आम है। आपका घुटने में दर्द होना ऑपेशन के बाद घुटने में चोट लगने से हो सकता है।

मेडिकल एडवाइस

विके शुक्ला

आं कड़े बताते हैं दुनिया भर में हर साल स्ट्रोक से 70 लाख लोगों की मौत होती है और यह सिलसिला दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। 4 में से एक व्यक्ति को दूसरी बार स्ट्रोक होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक समय तक यह माना जाता था कि स्ट्रोक (ब्रेन अटैक) 60 साल या इससे अधिक उम्र वाले लोगों की बीमारी है, लेकिन अब इस गंभीर स्वास्थ्य समस्या के मामले 35 से 50 साल की उम्र वालों में भी सामने आ रहे हैं। भारत में हर 40 सेकेंड में एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है।

गंभीर मेडिकल कंडीशन है स्ट्रोक

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार, स्ट्रोक एक ऐसी आपातकालीन मेडिकल कंडीशन है, जिसमें मस्तिष्क की धमनी (आर्टरी) में रक्त की आपूर्ति अचानक अवरुद्ध हो जाती है या फिर धमनी फट जाती है। इन दोनों ही गंभीर स्थितियों में मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति न होने के कारण उसे ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिसके परिणामस्वरूप दिमाग की कोशिकाएं (न्यूरॉन्स) मृत होने लगती हैं और मरीज 'कोमा' में जा सकता है। अगर समय रहते मरीज का उपयुक्त इलाज नहीं कराया जाए तो यह स्थिति उसके लिए जानलेवा बन सकती है।

स्ट्रोक के प्रमुख प्रकार

स्ट्रोक के दो प्रमुख प्रकार इस्केमिक और हेमोरेजिक हैं। इस्केमिक स्ट्रोक के लगभग 85 प्रतिशत और हेमोरेजिक स्ट्रोक के लगभग 15 प्रतिशत मामले सामने आते हैं। स्ट्रोक के तीसरे प्रकार को ट्रांजिटेंट इस्केमिक अटैक (टीआई) कहा जाता है। इस्केमिक स्ट्रोक में मस्तिष्क की धमनियों में अचानक रक्त का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। ट्रांजिटेंट इस्केमिक अटैक में मस्तिष्क की धमनियों में रक्त संचार अचानक कुछ समय (लगभग 1 घंटे से कम) के लिए बाधित हो सकता है। इस दौरान व्यक्ति असामान्य और असहज महसूस करता है, लेकिन लगभग एक घंटे के बाद ये लक्षण स्वतः दूर हो जाते हैं। हेमोरेजिक स्ट्रोक को ब्रेन हेमरेज भी कहा जाता है। हेमोरेजिक स्ट्रोक में दिमाग की रक्तवाहिका फट जाती है।

इनसे बढ़ता है स्ट्रोक का रिस्क

हाई ब्लड प्रेशर: अमेरिकन स्ट्रोक एसोसिएशन के अनुसार स्ट्रोक का एक प्रमुख कारण उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड प्रेशर है। उच्च रक्तचाप से धमनियों की आंतरिक दीवार पर दबाव पड़ता है। कई बार इस दबाव के कारण धमनियां फट सकती हैं या फिर इनमें ब्लॉक हो सकता है। यह स्थिति स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है।

स्ट्रोक से संभव है बचाव

स्ट्रोक से संबंधित जोखिम भरे कारकों के संदर्भ में साजग रहने या फिर उनसे दूरी बनाकर इस समस्या से बचाव संभव है। इस क्रम में इन बातों का रखें ध्यान:

- ▶ अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को 120/80 या फिर डॉक्टर लाइन 140/90 पर रखने का प्रयास करें। इसके लिए ब्लड प्रेशर की नियमित जांच करें या कब्जा और अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें।
- ▶ तनाव का प्रबंधन करने के लिए योग व प्राणायाम और मेडिटेशन करें और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। इसके

अमेरिका के हार्वर्ड मेडिकल स्कूल द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण स्ट्रोक के मामले दुनिया भर में बढ़ रहे हैं। वैसे तो यह बेहद खतरनाक स्थिति होती है लेकिन अगर समय रहते ट्रीटमेंट मिल जाए तो जान बचाई जा सकती है। स्ट्रोक होने के कारणों, उसके रिस्क फैक्टर्स, उसके लक्षणों, उससे बचाव और उपचार के बारे में विस्तार से यहां बता रहे हैं।

स्ट्रोक : जल्द से जल्द ट्रीटमेंट है जरूरी



तनाव भरी जीवनशैली: जो शख्स तनावपूर्ण स्थिति में होता है, तब उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है। कालांतर में एक अरसे से जारी तनावपूर्ण स्थिति हृदय और मस्तिष्क की धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्रतिकूल प्रभाव छोड़ती है, जो स्ट्रोक का कारण बनती है। तनावपूर्ण स्थिति के कारण व्यक्ति अनिद्रा का भी शिकार हो जाता है। अनिद्रा की स्थिति दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छी नहीं है। **डायबिटीज:** वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के एक सर्वेक्षण के अनुसार जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक और हृदय रोगों से ग्रस्त होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है। रक्त में शुगर बढ़ने से रक्त वाहिकाओं समेत कई अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह स्थिति कालांतर में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाती है। **धूम्रपान-शराब:** जो लोग धूम्रपान और शराब के आदी हैं, उनमें स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। **शारीरिक श्रम और व्यायाम से दूरी:** यह स्ट्रोक का प्रत्यक्ष कारण नहीं है, लेकिन इन दोनों की अपनी दिनचर्या में शामिल न करना, कालांतर में स्ट्रोक के खतरे को बुलावा देता है। **मोटापा:** वर्ल्ड ओबेसिटी फेडरेशन के अनुसार जो

लोग अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनमें स्ट्रोक होने का जोखिम बहुत ज्यादा होता है। **उम्र का बढ़ना (एजिंग प्रोसेस):** आयु बढ़ने पर रक्त वाहिकाएं धीरे-धीरे संकीरणी होती जाती हैं, जो एक कुदरती प्रक्रिया है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर इस प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है। **नमक का अधिक सेवन:** नमक का अधिक सेवन उच्च रक्तचाप को बढ़ाने में सहायक है, जो कालांतर में स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है। **किडनी में गड़बड़ी:** किडनीज के विकारग्रस्त होने से उच्च रक्तचाप की समस्या उत्पन्न हो सकती है, जो एक असें बाद स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा देती है। **जीवनरक्षक गोल्डन ऑवर्स** स्ट्रोक से पीड़ित व्यक्ति को अगर 3-4 घंटे के अंदर समुचित चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो जाती है तो इस अवधि को मेडिकल भाषा में गोल्डन ऑवर्स कहा जाता है। गोल्डन ऑवर्स में उपलब्ध होने वाली चिकित्सा से स्ट्रोक के दुष्प्रभावों और जटिलताओं को काफी हद तक कम और नियंत्रित किया जा सकता है। इस तरह पेशेंट की जान बचा सकते हैं।

इलाज के बारे में सीटी स्कैन और एमआरआई आदि जांचों के बाद पता चलता है कि स्ट्रोक का प्रकार क्या है और इसके कारण मस्तिष्क को कितनी क्षति पहुंची है? इसके बाद स्ट्रोक के इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है। स्ट्रोक के इलाज की कुछ प्रमुख विधियां और प्रोसीजर इस प्रकार हैं- **दवाएं और इंजेक्शन:** इनके जरिए मस्तिष्क के रक्त के थक्कों को दूर करने का प्रयास किया जाता है। **मैकेनिकल थॉम्बेक्टॉमी:** इस्केमिक स्ट्रोक का यह आधुनिक और काफी हद तक कारगर इलाज है। इस सर्जिकल प्रोसीजर के जरिए एक 'कैथेटर' डालकर रक्त के थक्कों (ब्लड क्लॉट्स) को हटा देते हैं। इस प्रकार मस्तिष्क की धमनियों में आए अवरोध (ब्लॉकज) को दूर कर देते हैं। **व्यायाम/योग:** हेमोरेजिक स्ट्रोक के इलाज में इस मेडिकल प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। इस प्रक्रिया में मस्तिष्क के जिस भाग में नस के फटने से रक्तस्राव या रक्त के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) जमे होते हैं, उन्हें दूर किया जाता है। **सर्जरी:** जिन पीड़ितों के मस्तिष्क में अधिक मात्रा में रक्त स्राव हुआ या फिर जिनमें खून के थक्के बड़े हैं या फिर जिनके दिमाग में सूजन बहुत आ चुकी है, ऐसी स्थिति में न्यूरो सर्जरी ही एकमात्र विकल्प है। **डीकेप्रेशन केनेनोटॉमी:** अगर मस्तिष्क की धमनी में अवरोध है या फिर थक्कों के कारण बहुत ज्यादा प्रेशर है इस समस्या का समाधान करने में डीकेप्रेशन केनेनोटॉमी प्रोसीजर का इस्तेमाल किया जाता है। **(मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम में चेरमैन-न्यूरोलॉजी, डॉक्टर अरुण गर्ग और कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर में लीड कंसल्टेंट-न्यूरोसर्जरी, डॉक्टर प्रणव घोडगांवकर से बातचीत पर आधारित)**

परामर्श लेकर नियमित रूप से दवाएं लें। खान-पान में विशेषकर मीठे खाद्य और पेय पदार्थों से परहेज करें। **धूम्रपान और शराब** की लत छोड़ दें, इससे स्ट्रोक का रिस्क कम होगा। लत छोड़ने के लिए मनोरोग विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं। **दिनचर्या** में व्यायाम और अन्य प्रकार के शारीरिक श्रम को शामिल करें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। **मोटापा दूर करने** के लिए अपने खान-पान पर ध्यान दें। जंक फूड से परहेज करें। आहार में सलाद, हरी सब्जियां और फलों को प्राथमिकता दें और नियमित व्यायाम करें।



बावजूद अगर आप तनाव को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं तो फिर मनोचिकित्सक से परामर्श लें। **मधुमेह** को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर से

डाइट सजेसन

रेखा देशराज

आमतौर पर सामान्य लोग ही नहीं कई डॉक्टर्स भी यह मानते रहे हैं कि विटामिन शरीर के लिए हमेशा फायदेमंद होते हैं, लेकिन एक नए मेडिकल शोध ने विशेषज्ञों की इस धारणा को बदल दिया है। इस नई स्टडी के मुताबिक जरूरत से अधिक मात्रा में विटामिन सप्लीमेंट्स हेल्थ के लिए अच्छे नहीं होते हैं। इन्हें खाने से पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर तो महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर तक की आशंका बढ़ जाती है। **क्या कहते हैं एक्सपर्ट:** विशेषज्ञों के मुताबिक विटामिन सप्लीमेंट्स लेने के बजाय उनके प्राकृतिक स्रोत यानी फल-सब्जियां, दूध या इनके दूसरे मुख्य स्रोतों का सेवन करना ज्यादा सही है। अगर सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत पड़े भी तो विशेषज्ञ से सलाह-मशविरा के बाद बताई गई मात्रा में ही और एक निश्चित समय तक ही उनका सेवन करें। **हो सकते हैं हार्मफुल:** जरूरत से ज्यादा विटामिन सप्लीमेंट्स लेना हार्मफुल साबित हो सकता है। **विटामिन-ए:** ज्यादा मात्रा में यह विटामिन लेने से दिल की बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। इसकी ज्यादा मात्रा से हिप फ्रैक्चर का खतरा भी बढ़ता है, विशेषकर महिलाओं में। इस स्टडी के मुताबिक विटामिन-ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को ज्वब करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन-ए की जरूरत की अदखली कर दें। विटामिन-ए को प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त करें। गाजर, पालक, लाल मिर्च, टमाटर, नारंगी, आड़ू, अंडे और दुग्ध उत्पादों में भरपूर रूप से यह विटामिन पाया जाता है।

कुछ लोग बिना डॉक्टर से पूछे अपने मन से ही विटामिन सप्लीमेंट्स लेने लगते हैं। ऐसा करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। आप कौन सी सावधानियां बरतें, इस बारे में आपको दे रहे हैं उपयोगी सलाह।

हमेशा फायदेमंद नहीं होते हैं विटामिन सप्लीमेंट्स



विटामिन बी-6: विटामिन बी-6 भी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन विटामिन बी-6 का अधिक सेवन करने से नर्व प्रभावित हो सकता है। लेकिन यह इसलिए जरूरी है क्योंकि इसकी कमी से त्वचा, नाड़ी, म्यूकस मेमब्रेन और सर्कुलेटरी सिस्टम प्रभावित होते हैं। यह ऊतकों के निर्माण के लिए भी जरूरी है। जहां तक विटामिन बी-6 के प्राकृतिक स्रोतों की बात है तो यह पनीर, अंडे, मेवे, साबुत अनाज, बींस, फलीदार सब्जियों में भरपूर मात्रा में पाया जाता है। **विटामिन-सी:** विटामिन-सी का विटामिन-सी का विटामिन-ए के ज्यादा सेवन से शरीर द्वारा कैल्शियम को ज्वब करने की क्षमता प्रभावित होती है। इसका असर हड्डियों की सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम विटामिन-ए की जरूरत की अदखली कर दें। विटामिन-ए को प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त करें। गाजर, पालक, लाल मिर्च, टमाटर, नारंगी, आड़ू, अंडे और दुग्ध उत्पादों में भरपूर रूप से यह विटामिन पाया जाता है।



अगर जरूरत से ज्यादा सेवन किया जाए तो यह विटामिन शरीर के डीएनए को क्षतिग्रस्त कर सकता है। इससे कैंसर और आर्थराइटिस की आशंका बढ़ती है। एक अन्य स्टडी इसे महिलाओं में मोतियाबिंद के लिए भी जिम्मेदार ठहराता है। लेकिन अगर शरीर में विटामिन-सी की कमी है तो इससे त्वचा से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यही नहीं, हार्ट अटैक समेत रक्त वाहिनियों से जुड़ी

योगोपचार

संध्या रानी

वृद्धावस्था में भी शारीरिक सक्रियता और ऊर्जावान बने रहने के लिए अपने शरीर की देखभाल करना जरूरी है। इसके लिए सबसे बेहतर उपाय है योगासन करना। योगाभ्यास के फायदे: योगासनों का अभ्यास करने से शरीर के साथ-साथ मन भी स्वस्थ रहता है। वैसे तो योगाभ्यास हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है लेकिन बुजुर्गों के लिए ऐसा नियमित करना बेहद जरूरी है, क्योंकि इससे वे शारीरिक और मानसिक रूप से वे मजबूत रहेंगे। बढ़ती उम्र में अनेक बीमारियां अपना प्रभाव दिखाने लगती हैं। उनसे बचने के लिए भी योगासन मददगार होता है। इससे उनका शरीर लचीला बना रहता है और इससे उनकी मांसपेशियां व हड्डियां भी मजबूत बनती हैं। इससे गिरने पर हड्डियों टूटने का रिस्क कम हो जाता है। इतना ही नहीं इससे उनका इम्यून सिस्टम भी स्ट्रॉंग बना रहता है और अनेक बीमारियों से बचाव भी होता है। योगासन करने से दिमाग में हैप्पी हार्मोन एंडोर्फिन निकलता है, जिसके कारण तनाव, चिंता और उदासी कम हो जाती है। साथ ही इससे उनकी याददाश्त और सोचने की क्षमता भी बेहतर हो जाती है। **उपयोगी आसन:** बुजुर्गों को योगासन या व्यायाम की शुरुआत सूक्ष्म व्यायाम से ही करना चाहिए, जो शरीर के सभी जोड़ों को लचीला बनाता है। इसलिए एक महीने तक इनका अभ्यास करने के बाद कुछ सरल आसनों जैसे-ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, तितली आसन, वज्रासन, पवन मुक्तासन, मकंटासन, सर्पासन को अपनी क्षमता के अनुसार धीरे-धीरे जोड़ते जाना चाहिए। इनमें से कुछ आसनों के बारे में यहां बता रहे हैं। **ताड़ासन:** बुजुर्गों के पैर भी उम्र के साथ-साथ कमजोर हो जाते हैं। कई बार तो उनका चलना-फिरना भी मुश्किल हो जाता है। चलते समय पैर कांपने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए ताड़ासन बहुत ही फायदेमंद होता है। इसे करने के लिए दीवार की ओर मुंह करके हाथों से दीवार का सहारा लेते हुए सांघे खड़े हो जाएं। अब दोनों पैर की एड़ियों को जमीन से अधिकतम ऊपर उठाएं। फिर नीचे लाएं। यह ताड़ासन की एक आवृत्ति है। शुरुआत में इसकी दस आवृत्तियों का अभ्यास कीजिए। धीरे-धीरे इसे अपनी क्षमतानुसार बढ़ाते जाएं। खूब अभ्यास होने पर अधिकतम इसे 100 की संख्या तक किया जा सकता है। यह ध्यान रहे कि इसे धीरे-धीरे ही बढ़ाना है। इसके अभ्यास से पैरों की क्षमता और जीवन बनी रहती है। **ध्यान:** बुजुर्गों को अपने मन और भावनाओं को नियंत्रित, संतुलित करने के लिए ध्यान करना बेहद आवश्यक है। इसके लिए सबसे

वृद्धावस्था में शारीरिक सक्रियता, फिटनेस और एनर्जी बनाए रखना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन अगर आप कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास करें तो इन सभी को मेटेन रख सकते हैं। यहां बता रहे हैं बुजुर्गों के लिए उपयोगी ऐसे ही कुछ योगासन।

बुजुर्गों के लिए बहुत उपयोगी हैं ये योगासन



पहले किसी भी आसन में सिर को सीधा करके बैठ जाएं। अपने हाथों को घुटनों पर रखें। अपनी आंखों को हल्का बंदकर चेहरे को खूब ढीला छोड़ दें। अब अपनी श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास कीजिए। अगर इस दरम्यान मन बार-बार भटकता है, तो मन को श्वास पर वापस लाने का प्रयास करें। इस क्रिया को दस से पंद्रह मिनट तक प्रतिदिन करने का अभ्यास करें। इसको नियमित करने से तनाव, बेचैनी, भय और व्यंगता कम हो जाती है। मन शांत और चित्त प्रसन्न रहता है। **प्राणायाम:** वृद्धावस्था में शरीर में ऊर्जा और उत्साह का संचार करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास बहुत ही फायदेमंद होता है। अधिक उम्र वालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाडी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करना रामबाण है। **उज्जयी प्राणायाम:** ध्यान के किसी भी आसन जैसे सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन में रीढ़, गले और सिर को सीधा करके बैठ जाएं। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ पाते हों, वे कुर्सी या बेड पर बैठें, गला व सिर को सीधा करके

बैठ जाएं। आंखों को हल्के से बंदकर, चेहरे को ढीला छोड़ दें। अब बहुत ही ध्यान से लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। इसके बाद नाक से धीमी, लंबी और गहरी श्वास अंदर (पूरक) लें। साथ में यह भी ध्यान रखें कि पूरक करते समय गले से शी-शी-शी की आवाज निकालें। इसके बाद नाक से ही धीमी, लंबी और गहरी श्वास बाहर (रेचक) निकालें। साथ में गले से हा-हा-हा की आवाज निकालें। शुरु में इसका अभ्यास 12 बार करें। धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाकर 30 तक ले जा सकते हैं। **नाडीशोधन प्राणायाम:** इसे करने के लिए किसी भी आसन में बैठ जाएं। आंखों को ढीली बंदकर पांच लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। फिर दाएं हाथ के अंगुठे से दाईं नाक को बंदकर बाईं नाक से लंबी और धीमी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक को बंदकर दाईं नाक से श्वास धीरे और गहराई के साथ बाहर निकालें। इसके बाद दाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास अंदर लेकर बाईं नाक से धीमी और लंबी श्वास ही बाहर निकालें। शुरुआत में इसे 12 बार करें। फिर धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर 30 तक ले जाएं। यह हमेशा ध्यान रखें कि प्राणायाम और आसन का अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए। **पवन मुक्तासन:** इसे करने के लिए दरी या योग मैट पर पीठ के बल लेट जाएं। शरीर के सभी अंगों को ढीला रखें। तिन लंबी और गहरी श्वास-प्रश्वास लें। अब दाएं पैर को घुटने से मोड़कर इसके घुटने को हाथों की मदद से छाती के पास लाने का प्रयास करें। लेकिन इस प्रयास में किसी भी तरह की जबरदस्ती नहीं करनी है। अगर गर्दन की स्पाइडलाइटिस की प्रॉब्लम नहीं है तो सिर को ऊपर उठाकर माथे या नाक के द्वारा दाएं घुटने को स्पर्श करने का प्रयास करें। यह पवन मुक्तासन की अंतिम स्थिति है। इस स्थिति में सजग रहकर श्वास-प्रश्वास को सामान्य रखते हुए आरामदायक समय तक रुकने का प्रयास करें। फिर वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं। अब इसके बालों के लिए कपालभाति, उज्जयी एवं नाडी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करना रामबाण है। **(योगाचार्य कोशल कुमार से बातचीत पर आधारित)**

ख़बर संक्षेप

स्वास्थ्य मंत्री आज अटेली में करेंगी जनसुनवाई
नारनौल। प्रदेश की स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री आरती सिंह राव 23 अक्टूबर को अपने अटेली विधानसभा क्षेत्र के कैम्प ऑफिस में जनसुनवाई करेंगी। इस दौरान वे क्षेत्र के विभिन्न गांवों व कस्बों से आए लोगों की समस्याएं एवं शिकायतें सुनेंगी और उनके समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश देंगी। राव व्यक्तिगत, सामाजिक एवं विकास कार्यों से जुड़ी जनसमस्याओं पर चर्चा करेंगी।

सीएससी पर फीस की सूची लगाना अनिवार्य
महेंद्रगढ़। एसडीएम कनिका गोयल ने उपमंडल के सभी कॉमन सर्विस सेंटर (सीएससी) संचालकों को निर्देश देते हुए कहा है कि सीएससी संचालक अपने-अपने केंद्रों के बाहर सरकारी रेट लिस्ट स्पष्ट रूप से लगाए, ताकि आम जनता को सेवाओं के लिए निर्धारित शुल्क की जानकारी सहज रूप से मिल सके। एसडीएम कनिका गोयल ने कहा कि केंद्र संचालक निर्धारित दरों से अधिक शुल्क न लें। यदि अधिक वसूली की शिकायत प्राप्त होती है, तो संबंधित सीएससी संचालक के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मारपीट करने वाले दो आरोपित गिरफ्तार
नारनौल। फैजाबाद चौकी पुलिस ने रास्ता रोककर मारपीट करने वाले दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान गांव नांगल काठा निवासी अमन व गांव हाजीपुर निवासी अमरजीत के रूप में हुई है। गांव शेखपुर निवासी मुकेश ने बताया कि वह साथी शंभु के गांव अजाडी निवासी विशाल के साथ गांव धरसू के पशु मेले से दो ऊंट खरीदकर सलम्बा जा रहे थे। वह लहरोदा पताईआवर के समीप कैप ग्राडी से दो युवक बाहर निकले और मारपीट शुरू कर दी। लोग उन्हें तथा आरोपितों को गाड़ी सहित चौकी में ले आए।

एचएसईबी वर्कर यूनिशन का सम्मेलन 25 से कनौना
हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड एचएसईबी वर्कर यूनिशन का 26वां प्रतिनिधि सम्मेलन 25 व 26 अक्टूबर को हिल्टन रिसोर्ट बहादुरगढ़ में किया जाएगा। इसमें केंद्रीय परिषद की त्रिवर्षीय कार्यकारिणी का गठन भी किया जाएगा।

राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगड़ा ने गिनवाई योजनाएं

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बाढ़डा

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश के पारंपरिक शिल्पकारों और कारीगरों को एक नई पहचान मिली है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार वोकल फॉर लोकल के मंत्र के साथ न केवल देश के शिल्प और हुनर को बढ़ावा दे रही है, बल्कि शिल्पकारों को आर्थिक रूप से भी सशक्त बना रही है। आज हमारे बाजार पर हमारी पकड़ है जो हमें गौरवित करती है।

यह बात उन्होंने विश्वकर्मा जयंती के अवसर पर बाढ़डा स्थित जांगड़ा धर्मशाला में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर संबोधित करते हुए कही। राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगड़ा ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कांग्रेस सरकारों ने कभी देश के शिल्प और कौशल को पहचानने की कोशिश नहीं की। इसके विपरीत, विदेशी कंपनियों और उत्पादों को तरजीह दी गई, जिससे कारीगरों और शिल्पकारों का नुकसान हुआ। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी की पीएम

विश्वकर्मा जयंती के अवसर पर बाढ़डा स्थित जांगड़ा धर्मशाला में कार्यक्रम का आयोजन

पीएम विश्वकर्मा योजना से शिल्पकारों को मिला सम्मान, स्वरोजगार के खुले रास्ते : रामचंद्र जांगड़ा



बाढ़डा। कार्यक्रम में एकत्रित लोगों को संबोधित करते राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगड़ा।

फोटो: हरिभूमि

जांगड़ा धर्मशाला के लिए 11 लाख रुपये दिए

इस अवसर पर राज्यसभा सांसद ने जांगड़ा धर्मशाला के लिए स्वयं के कोष से 11 लाख पांच लाख सांसद धर्मबीर सिंह व पांच लाख विधायक उमेश पातुवास ने देने की घोषणा की, जिस पर आयोजक कमिटी ने उनका आभार प्रकट किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक, शिल्पकार और जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे। इस मौके पर विश्वकर्मा जयंती को मकित और श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर जांगड़ा समाज के प्रदेश अध्यक्ष सुशीलम जांगड़ा, हलका प्रधान मनोज जांगड़ा डूडीवाला, प्रदेश उपाध्यक्ष सुशीलम जांगड़ा, मास्टर हरि सिंह गोपी, कोषाध्यक्ष वेद प्रकाश जांगड़ा, सचिव रामपाल, भूप सिंह जांगड़ा, प्रेम जेवली, दिनेश जांगड़ा काकड़ली, संजय मादी, सुनिल जांगड़ा, विनोद कुमार, बलवान आर्य, हनुमान शर्मा, प्रदीप बाढ़डा, डा. जितेंद्र जांगड़ा, मास्टर चंद्रपाल सांगवान, अशोक जांगड़ा गोपी, रामसिंह आदि मौजूद रहे।

विश्वकर्मा योजना जैसे अभियानों ने पारंपरिक कारीगरों को न केवल

सम्मान दिलाया है, बल्कि उन्हें स्वरोजगार और आधुनिक तकनीक से जोड़ने का भी काम किया है। उन्होंने कहा कि शिल्पकारी से ही हमेशा समाज के साथ खड़े रहने का भरोसा दिलाया। उन्होंने कहा कि आज भाजपा सरकार में हर कौशल को स6मान मिला है। प्रदेश के मुखिया नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश दिन प्रतिदिन आगे बढ़ रहा है। कार्यक्रम में पहुंचने पर अन्य सामाजिक संगठनों ने भी उनका जोरदार स्वागत किया।

नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति ने किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ भिवानी

दादरी गेट न्यू हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी के समीप नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति एवं सदाचारी शिक्षा समिति भिवानी द्वारा हमारी संस्कृति हमारी परंपरा अभियान के अंतर्गत गोवर्धन पूजा-अर्चना का आयोजन बड़ी श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया।

‘हमारी संस्कृति हमारी परंपरा’ अभियान के तहत हुआ पूजन



भिवानी। गोवर्धन पूजा अर्चना करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

स्वच्छता और हरियाली का संदेश दिया

कार्यक्रम का संयोजन राष्ट्रीय युवा पुरस्कार विजेता अशोक कुमार भारद्वाज और इको क्लब के जिला समन्वयक कमल शर्मा ने किया। इस अवसर पर शिक्षाविद रेणु वशिष्ठ, मुनी देवी, सामाजिक कार्यकर्ता अंजु शर्मा, तथा हमारी संस्कृति हमारी परंपरा अभियान का बांड एंबेसडर आरोही व नव्या भारद्वाज भी उपस्थित रही। साथ ही पर्यावरण संरक्षण कलाकार हार्दिक और प्रतीक कुमार ने स्वच्छता और हरियाली का संदेश देते हुए सुंदर प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम में भगवान श्रीकृष्ण को समर्पित सप्त आरती और तुलसी आरती का आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से भाग लिया। पूरे कार्यक्रम में भक्ति, संस्कृति और पर्यावरण संरक्षण का अद्भूत समन्वय देखने को मिला। आयोजकों ने संकल्प लिया कि इस अभियान को समाज के हर वर्ग तक पहुंचाकर भारतीय परंपरा और पर्यावरण प्रेम की भावना को सशक्त बनाया जाएगा।

तोशाम के संकटमोचन बालाजी दरबार में धूमधाम से मनाया गोवर्धन पूजा दिवस, गिरिराज की पूजा हुई

तोशाम के संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार में गोवर्धन पूजा के अवसर पर 351 किलोग्राम अन्नकूट का प्रसाद सैकड़ों भक्तों को किया वितरित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ तोशाम

बुधवार को तोशाम के एकमात्र दक्षिणमुखी संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार में गोवर्धन पूजा के अवसर पर पंडित रामकिशन महाराज के सानिध्य में 351 किलोग्राम अन्नकूट का प्रसाद बनाया गया जोकि गिरिराज महाराज का भोग लगाकर सैकड़ों लोगों को वितरित किया गया। इस दौरान गाय के गोबर से गोवर्धन महाराज की प्रतिमा निर्मित की गई वहीं

गोवर्धन से आई गिरिराज प्रतिमा की भी अनेक भक्तों ने पूजा-अर्चना की। पंडित रामकिशन महाराज गोवर्धन-मथुरा वाले ने बताया कि उनके द्वारा हर वर्ष गोवर्धन पूजा के अवसर पर कढ़ी, चावल, बांजरा, मिक्स सब्जी आदि अन्नकूट का प्रसाद बनाया जाता है जिसे भक्तगण बहुत ही श्रद्धा भाव के साथ ग्रहण करते हैं। इसी कढ़ी में अबकी बार भी 351 किलोग्राम अन्नकूट का प्रसाद बनाया गया तथा गिरिराज जी का भोग लगाकर सैकड़ों

भक्तों को वितरित किया गया। इस दौरान प्रसाद ग्रहण करने वाले भक्तों का तोशाम के संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार परिसर में तांता लग रहा तथा भक्तों ने बड़े ही श्रद्धा भाव से अन्नकूट का प्रसाद ग्रहण किया। उन्होंने बताया कि तोशाम के संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार में तोशाम की एकमात्र गिरिराज जी की प्रतिमा स्थित है, गोवर्धन पूजा के अवसर पर अनेक भक्तों ने गिरिराज जी के दर्शन किए तथा पूजा-अर्चना कर धर्म लाभ उठाया। इस दौरान गाय के गोबर से भी गोवर्धन महाराज की प्रतिमा निर्मित की गई जिसकी अनेक

भक्तों ने धूमधाम से पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर उर्मिला देवी, सीमा जोशी, राधिका देवी, अनु स्वामी, पूजा, मनीता, स्नेह, निधि मित्तल, विनोद गोयल, अशोक गोयल, जसवंत जांगड़ा, डॉ. अनिल झांवरि, कमल शर्मा, पूर्व बीडीसी चैयमैन प्रतिनिधि नरेश द्वारिका, बजरंग गर्ग, योगेश कोशिक, अक्षत गर्ग, कन्हैया गर्ग, शुभम शर्मा, कृष्ण गर्ग, त्रिलोक चंद गर्ग, प्रवीण कुमार, जतिन जिंदल, विपिन गोयल, मनीष शर्मा, शिवम कक्कड़, प्रताप जिंदल, पवन गर्ग, के शिव बंसल, आनंद शर्मा, यश शर्मा आदि मौजूद थे।

बच्चों को नहीं मिल पा रहा योजनाओं का लाभ

तकनीकी खामियां लोगों के लिए बड़ी मुसीबत बन रही
महेश कुमार ▶▶ नारनौल

सरकार भले ही शिक्षा व्यवस्था को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर लाने के बड़े दावे कर रही हो, लेकिन हकीकत में तकनीकी खामियां लोगों के लिए बड़ी मुसीबत बन रही हैं। जिले के सरकारी स्कूलों में पढ़ रहे सैकड़ों बच्चों के नाम एमआईएस (प्रबंधन सूचना प्रणाली) पोर्टल पर अब तक अपडेट नहीं हो पाए हैं। आधार कार्ड में नाम सही होने के बावजूद पोर्टल पर पुराने नाम ही दर्ज हैं, जिससे बच्चे सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित हो रहे हैं।

बता दें कि शिक्षकों को सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों का रिकॉर्ड एमआईएम पोर्टल पर दर्ज करना होता है। पोर्टल पर दर्ज बच्चों के रिकॉर्ड के अनुसार ही सरकार की ओर से चलाई गई योजनाओं का लाभ दिया जाता है। जिले के कई सरकारी स्कूलों में अभिभावकों ने बच्चों के नाम में सुधार के लिए आधार कार्ड अपडेट करवा लिए हैं। कुछ बच्चों के नाम पहले बेबी वन, बेबी टू या श्री नाम के रूप में दर्ज थे। स्कूल शिक्षकों के बाव-बार कहने के बाद अभिभावकों ने नाम में सुधार कर आधार कार्ड दोबारा बनवाया।



अन्य जिलों में भी यह समस्या

लेकिन इसके बावजूद भी एमआईएस पोर्टल पर वही पुराना नाम ही दर्ज है। कई बच्चे पहली और दूसरी कक्षा पास करके अब तीसरी कक्षा में पहुंच चुके हैं, लेकिन पोर्टल पर रिकॉर्ड अब तक अपडेट नहीं हुआ। यहीं वजह है कि वे बच्चे विभागीय योजनाओं का लाभ नहीं ले पा रहे हैं। अभिभावकों का कहना है कि जब सरकार डिजिटल शिक्षा और शिक्षा व्यवस्था में तकनीक के इस्तेमाल की बात करती है, तो उसे इन सिस्टमों में समय-समय पर तकनीकी सुधार और अपडेट की सुविधा भी देनी चाहिए। अगर यह समस्या जल्द हल नहीं हुई, तो अगले सत्र में भी सैकड़ों बच्चे योजनाओं से वंचित रह जाएंगे। जिले में अकेले ऐसे सैकड़ों बच्चे हैं, लेकिन यह समस्या हरियाणा के अन्य जिलों में भी पाई जा रही है। अभिभावकों की मांग है कि सरकार जल्द एमआईएस पोर्टल में मैनुअल नाम सुधार या ऑटो अपडेट की सुविधा शुरू करे, ताकि बच्चों को सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके।

बस स्टैंड पर दुकानदार पर हमला

नांगल चौधरी। नांगल कालिया बस स्टैंड पर नामजद युवकों ने एक दुकानदार पर लोहे की राड़ों से जानलेवा हमला कर दिया। गंभीर रूप से घायल युवक को नांगल चौधरी सीएचसी में भर्ती कराया गया। नांगल कालिया निवासी अनूप कुमार ने बस स्टैंड पर साइबर कैफे खोल रखा है। देर रात करीब पौने नौ बजे गांव के ही चार से पांच युवक दुकान पर पहुंचे तथा अनूप कुमार को बाहर बुलाया। दो युवकों ने अनूप को बातों में उलझा लिया तथा दो युवकों ने अचानक से लोहे की राड़ से हमला कर दिया। पैरों में चोट लगते ही जमीन पर गिर गया तथा आरोपितों ने ताबड़तोड़ हमला जारी रखा। शौर सुनकर ग्रामीण घटना स्थल पहुंचे तथा आरोपितों को दूर करने लगे, लेकिन उन्होंने धक्का मारकर बीच बचाव करने आए बुजुर्ग को भी गिरा दिया। अधमरा हालात में छोड़कर सभी आरोपित गांव की तरफ बचने लगे। नांगल चौधरी सीएचसी में भर्ती कराया गया। जहां गंभीर चोट होने के कारण चिकित्सक ने हायर सेंटर रेफर कर दिया।

काॅन्स्टेबल भर्ती की तारीख बढ़ी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौल

दिल्ली पुलिस में नौकरी का सपना देखने वाले युवाओं के लिए कर्मचारी चयन आयोग ने बड़ी राहत दी है। आयोग ने दिल्ली पुलिस काॅन्स्टेबल भर्ती के लिए आवेदन की आखिरी तारीख को आगे बढ़ा दिया है। अब इच्छुक उम्मीदवार 31 अक्टूबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे। इससे पहले आवेदन की अंतिम तिथि 21 अक्टूबर निर्धारित थी। यह महत्वपूर्ण फैसला आयोग ने दिवाली के त्योहार के चलते लिया है ताकि जो अभ्यर्थी किसी कारणवश समय पर आवेदन नहीं कर पाए थे उन्हें सुविधा मिल सके। उम्मीदवार एसएससी की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर अपनी आवेदन प्रक्रिया पूरी कर सकते हैं।



18 से 25 वर्ष के बीच होनी चाहिए आयु

उम्मीदवारों की आयु एक जुलाई 2025 को 18 से 25 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आरक्षित वर्गों को सरकारी नियमों के अनुसार अधिकतम आयु सीमा में छूट दी जाएगी। सामान्य, ओबीसी, ईडब्ल्यूएस वर्ग के पुरुषों लिए एक से छह माह के अतिरिक्त की गई है जबकि एस्सी, एस्टी, एसी वर्ग की महिला उम्मीदवारों के लिए कोई आवेदन शुल्क नहीं है।

इस अभियान के तहत कुल 7565 पदों पर होगी भर्ती : इस भर्ती अभियान के तहत दिल्ली पुलिस में कुल 7565 पदों पर नियुक्तियों की जाएंगी। इनमें पुरुषों

रबी व खरीफ सीजन की फसलों के बीमा मुआवजे की जांच और भरपाई करें : हड़ौदी

बाढ़डा। भारतीय किसान क्लब राजकुमार हड़ौदी ने कहा कि बाढ़डा की भूमि ने पहले भी किसान मजदूर के हकों के लिए कई कुर्बानियां दी हैं और अविद्य में भी सरकार ने हठधर्मिता नहीं छोड़ी तो सरकार से सीधी टक्कर लेकर किसी भी बड़े बलिदान से पीछे नहीं हटेंगे। रबी व खरीफ सीजन की फसलों के बीमा मुआवजे की जांच व भरपाई के लिए किसी भी संघर्ष से पीछे नहीं हटेंगे। यह बात उन्होंने संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर बाढ़डा बिजली कार्यालय परिसर में चल रहे धरने पर मौजूद किसानों के समक्ष कही। किसान नेता महिपाल कारी व रणवीर सिंह उमरवास की अध्यक्षता में संघालित धरने को संबोधित करते हुए श्योराम खाप अध्यक्ष बिजेन्द्र बेरला ने कहा कि मौजूदा सरकार किसान व कृषि व्यवस्था को कसजोर कारपोरेट धरानों की बढ़ावा दे रही है जो हमारी पीढ़ी के लिए न्यायसंगत नहीं है। आज किसान को डीपीए व यूरिया के लिए दर-दर मटकना पड़ रहा है वहीं करोड़ों रुपयों की राशियां जमा करवाने के बावजूद उनके ट्यूबवेलों को कनेक्शन नहीं मिल रहा है। इकतया मुआवजे को लेकर क्षेत्र के किसान धरनारत हैं लेकिन दुर्भाग्य है कि सरकार उनकी मांग सुनने की बजाए अन्धेरे में चला रही है। लगातार प्राकृतिक आपदा के बाद अब किसानों की कसम टूट चुकी है और चढ़ कर्ज के ढल ढल में फंस रहा है जिसके लिए सरकार को तत्काल प्रभाव से कदम उठाने की जरूरत है। सरकार किसानों के हितों की रक्षा के नाम केवल दिखावा कर रही है जो न्यायसंगत नहीं है।

भक्ति तीर्थकर भगवान महावीर ने अहिंसा, संयम, तप, त्याग, मैत्री एवं क्षमा का संदेश दिया

हिंसा विनाश और अहिंसा विकास का कारण: मनक मुनि

हलुवास गेट जैन मुनि आश्रम में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ भिवानी

हालुवास गेट स्थित जैन मुनि आश्रम में पूज्य मनक मुनि के सान्निध्य में भगवान श्रीमहावीर स्वामी का 2552वें निर्माण कल्याणक दिवस बहुत भक्ति भाव व उल्लास पूर्वक मनाया गया। मनक मुनि महाराज ने भगवान महावीर के प्रति श्रद्धाभाव व्यक्त करते हुए कहा कि राजकुमार वर्धमान कठोर तपस्या-साधना कर



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में प्रवचन करते मुनि।

फोटो: हरिभूमि

सर्वज्ञ बनकर तीर्थकर भगवान महावीर बने, वे अहिंसा, संयम, तप, त्याग, मैत्री और क्षमा का मार्ग

यह रहे नौगूढ़

कार्यक्रम में राकेश कटारिया, नीलम जैन, ओमप्रकाश जैन, नरेश लहरिया, मदनलाल जैन, स्वमति जैन, राजीव जैन, केशव, पुरुषोत्तम जैन, सुरेन्द्र शर्मा, सुरेश वर्मा, रमेश, सज्जन, राजू, श्यामलाल गर्ग, धर्मदेव कंवारी, मदीप गोहारा, मनोज सिंगल, सतीश जैन, अर्चना, रेखा, मधु, प्रेम, मैना, मीना, खुशी, राजा, मोहित, ईश, योगेश, कान्हा, महिमा, कोमल पतवा, क्षमा, निशांत कनिका, पाथ आदि अनेक लोगों ने भाग लिया।

अहिंसा विकास का कारण है। हिंसा में अशान्ति है, अशान्ति है, दुःख है, वहीं शान्ति और सुख मार्ग अहिंसा ही है। मुनिश्री ने कहा कि आज इस आतंक, युद्ध अराजकता के माहौल में भगवान महावीर की अहिंसा, मैत्री, सभा का बहुत महत्व है। आज

बस स्टैंड पर खराब कैमरे विभाग ने करवाए ठीक

महेंद्रगढ़। बस स्टैंड पर यात्रियों की सुरक्षा व बस स्टैंड पर होने वाली घटनाओं को ध्यान में रखते हुए परिवहन विभाग की ओर से खराब पड़े कैमरों सीसीटीवी को ठीक करवा दिए हैं। चार नए सीसीटीवी कैमरों लगाने की डिमांड भेजी है।

सूचना

मैं, सुनता देवी पत्नी सुबे सिंह निवासी गांव दिनेद रावत पाना वार्ड नं. 13, तह. व जिला भिवानी बयान करती हूँ कि मेरा पुत्र जिला भिवानी व पुत्रवधु प्रतीभा मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इनको अपनी चल अचल सम्पत्ति से बेखल करती हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

त्यौहार भारतीय संस्कृति के अभिन्न अंग: सराफ

जिलेभर में अनेक स्थानों पर लगाया अन्नकूट प्रसाद

त्यौहार हमें सभी प्रकार के गिले शिकवे भुलाने का अवसर देते

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

विधायक घनश्याम सराफ ने कहा कि त्यौहार समाज में सौहार्द और भाईचारे की भावना को प्रबल करते हैं। त्यौहार प्राचीन भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग हैं। त्यौहारों पर हमें सभी प्रकार के गिले शिकवे भुला देने चाहिए। राजपूत धर्मशाला में एक कदम का पोधा लगाकर विधायक ने पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। विधायक व उनकी धर्मपत्नी प्रेमलता सराफ तथा अमन सराफ ने दीपावली व गोवर्धन की शुभकामनाएं दी।

विधायक सराफ बुधवार को राजपूत धर्मशाला में दिवाली मिलन समारोह पर अन्नकूट प्रसाद वितरण के दौरान संदेश दे रहे थे। उन्होंने कहा कि दिवाली पर अबकी बार प्रदूषण कम हुआ है। आने वाले समय में इस बारे लोगों को और अधिक जागरूक किया जाएगा।

विधायक घनश्याम सराफ, उनकी धर्मपत्नी प्रेमलता सराफ तथा अमन सराफ ने राजपूत धर्मशाला में दिवाली मिलन समारोह के अवसर पर अन्नकूट प्रसाद वितरित कर दीपावली व गोवर्धन की दी शुभकामनाएं



भिवानी। राजपूत धर्मशाला में लोगों में अन्नकूट का प्रसाद वितरित करते विधायक घनश्याम सराफ।

उन्होंने लोगों का आह्वान किया कि वे पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान दें। उन्होंने इस अवसर पर उन्होंने पर्यावरण संरक्षण के लिए पोथे भी वितरित किए। उन्होंने कहा कि भगवान श्री कृष्ण ने बरसात से रक्षा के लिए गोवर्धन पर्वत को अपनी उंगली पर उठा लिया था, जिससे सभी का जीवन सुरक्षित

रहा था। इस दिन भगवान श्री कृष्ण के साथ साथ गो माता की भी पूजा की जाती है। यह भाई बहन के अटूट स्नेह और विश्वास का भी प्रतीक है। उन्होंने कहा कि इस दिन हम सब्जी, पुरी, खीर, लड्डू, कढ़ी और चटनी आदि बनाकर भगवान को अर्पित करते हैं, जिसे अन्नकूट प्रसाद कहा जाता है। उन्होंने कहा

कि भारतीय संस्कृति सबसे पुरानी और समृद्ध है। भारतीय संस्कृति में त्यौहारों का अलग ही महत्व है। वर्तमान समय में पश्चिमी देशों के लोग भारतीय संस्कृति, खानपान और रहन-सहन का अनुसरण कर रहे हैं, हमें भौतिकवाद चकाचौंध से बाहर निकलना है, जो समाज के लिए बहुत जरूरी है।

अन्नकूट का संदेश प्रकृति, अन्न व गौसेवा से समाज को 'सेवा ही धर्म' का भाव समझाता

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

श्रद्धा, सेवा और आध्यात्मिक परंपरा का संगम बने गोवर्धन पर्व पर बुवानीवाला परिवार जनकल्याण ट्रस्ट द्वारा पीछले साल आ रही 56 भोग अन्नकूट प्रसाद की परंपरा इस वर्ष भी बड़े उत्साह के साथ निभाई गई। ट्रस्ट द्वारा बीटीएम चौक स्थित प्राचीन शिव मंदिर में भगवान गोवर्धन की पूजा-अर्चना कर कढ़ी, सब्जी, बाजरा, ग्वार की फली, मालपुआ, पापड़, पुरी, बड़े सहित अन्नकूट के 56 प्रकार के व्यंजनों का प्रसाद तैयार किया व श्रद्धालुओं में वितरण किया।

कार्यक्रम में संत-महात्माओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं, राजनीतिक व व्यापारिक संगठनों के प्रतिनिधियों तथा विभिन्न समाजों के गणमान्य नामांकों ने उपस्थित होकर प्रसाद



भिवानी। अन्नकूट का प्रसाद वितरित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

ग्रहण किया। उपस्थित जनो ने बुवानीवाला परिवार द्वारा धर्म और सेवा के इस समन्वय की प्रशंसा करते हुए कहा कि आधुनिक समय अन्नकूट के 56 प्रकार के व्यंजनों का प्रसाद तैयार किया व श्रद्धालुओं में वितरण किया।

ट्रस्ट के सदस्य एवं हरियाणा प्रदेश कांग्रेस उद्योग सैल के चेयरमैन अशोक बुवानीवाला ने कहा कि गोवर्धन पूजा, जिसे अन्नकूट के

नाम से भी जाना जाता है, भगवान श्रीकृष्ण द्वारा गोवर्धन पर्वत धारण करने की पौराणिक घटना से जुड़ी है। इस अवसर पर कांग्रेस ग्रामीण अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी, कांग्रेस शहरी जिलाध्यक्ष प्रदीप गुलिया, प्रधान राधेश्याम बुवानीवाला, डॉ. पवन गोयल, डॉ. एलबी गुप्ता, डॉ. वीके सरिन, डॉ. त्रिलोक नाथ गुप्ता, संदीप तंवर, कांग्रेस सेवादल के प्रधान विरेन्द्र सिवाच, सुनील शास्त्री आदि मौजूद रहे।

5100 किलोग्राम अन्नकूट का प्रसाद बांटा

भगवान के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का उत्सव अन्नकूट: महंत

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

हनुमान जोहड़ी मंदिर में बुधवार को श्रद्धा और भक्ति का अनूठा संगम देखने को मिला। मंदिर परिसर में बुधवार को हवन उपरांत वार्षिक अन्नकूट महोत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया गया, जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने भाग लिया। इस अवसर पर प्रदेश का सबसे बड़ा भंडारा आयोजित किया गया, जिसमें 3 हजार लीटर लस्सी और लगभग 5100 किलोग्राम विभिन्न प्रकार का प्रसाद श्रद्धालुओं को वितरित किया गया।

बुधवार को मंदिर परिसर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। भक्तों के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए प्रसाद में कढ़ी, दही बड़े, पुरी, बाजरा, मूंग, ग्वार और अन्य साग-सब्जियां सहित कई पारंपरिक व्यंजन शामिल थे। सबसे खास आकर्षण



भिवानी। हनुमान जोहड़ी मंदिर परिसर में अन्नकूट का प्रसाद वितरित करते हुए।

रहा वह कढ़ी प्रसाद, जिसे बनाने में 25 प्रकार की औषधीय जड़ी-बूटियों का उपयोग किया गया। आयोजकों ने बताया कि यह औषधीय कढ़ी न केवल स्वादिष्ट थी बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी।

महंत चरणदास ने बताया कि मंदिर समिति द्वारा हर वर्ष आयोजन किया जाता है और इसका उद्देश्य समाज में सेवा, भक्ति और समरसता की भावना को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि मंदिर न केवल भक्ति का केंद्र है, बल्कि यह भिवानी के धार्मिक और सांस्कृतिक जीवन की पहचान बन

चुका है। अन्नकूट महोत्सव के दौरान मंदिर परिसर में भजन-कीर्तन, सत्संग और सामूहिक आरती का भी आयोजन किया गया। हजारों श्रद्धालु प्रसाद ग्रहण कर आध्यात्मिक आनंद से सराबोर हुए। इस अवसर पर पुजारी ध्यानदास, अमित गोयल, जोगेंद्र शर्मा, विजय सैन, राजीव, जगत राम, शिवकुमार चित्रकार, पवन सैनी, दिलबाग बलकरा, महेंद्र बलकरा, रोहतास बलकरा, वेद प्रकाश मानहेरू, मोहित, जोनी, दिनेश दाधीच, जोनी वर्मा, संजय गुप्ता व बबल आदि मौजूद रहे।

शिवशक्ति सनातन धर्म चैरिटेबल ट्रस्ट ने लगाया अन्नकूट प्रसाद

भिवानी। शिव शक्ति सनातन धर्म चैरिटेबल ट्रस्ट ने बुधवार को कीर्ति नगर स्थित मंगेज भवन में अन्नकूट प्रसाद का वितरण किया। इस मौके पर अनेक श्रद्धालुगण पहुंचे, जिन्होंने कढ़ी, चावल, पुरी, सब्जी का प्रसाद ग्रहण किया। ट्रस्ट के प्रधान प्रदीप सोनू शर्मा व माया मुद्गिल व चंद्रा गुप्ता ने बताया कि अन्नकूट प्रसाद का वितरण दीपावली के बाद गोपाटनी तक लगाने की परंपरा है। भगवान श्रीकृष्ण ने इस दिन इंद्र के प्रकोप से गोकुल वासियों व गोकुल की गायों को

गोवर्धन पर्वत उंगली पर उठाकर उसके नीचे आश्रय दिया था, उसके बाद से गोवर्धन पर्वत की पूजा हर वर्ष होती है तथा इसी दिन अन्नकूट का प्रसाद भी बनता है। जिसे बड़े चाव से लोग ग्रहण करते हैं। उन्होंने कहा कि अन्नकूट की कथा संदेश देती है कि हमें प्रकृति, समाज और परमात्मा का सम्मान करना चाहिए। यह हमें सिखाती है कि किनमता, सामूहिकता, भक्ति और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का पालन करके ही हम सच्चे अर्थों में समृद्ध व शांति प्राप्त कर सकते हैं।

नई अनाज मंडी में खिलारा अन्नकूट प्रसाद

भिवानी। नई अनाजमंडी में बुधवार को अन्नकूट प्रसाद वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया। इस मौके पर अनेक लोग पहुंचे, जिन्होंने मंडारे का प्रसाद चखा। मंडी प्रधान मुरू बंसल ने कहा कि दीपावली के अगले दिन गोवर्धन पूजा एवं अन्नकूट प्रसाद वितरण का आयोजन किया जाता है। भगवान श्रीकृष्ण व गोवर्धन पर्वत की पूजा की जाती है। अन्नकूट कथा को विस्तार से बताते हुए नई अनाज मंडी प्रधान मुरू बंसल ने बताया कि बुजवांसियों की रक्षा के लिए भगवान श्रीकृष्ण ने विशाल गोवर्धन पर्वत को अपनी छोटी उंगली से उठाकर हजारों जीव-जंतुओं व मनुष्यों के जीवन को देवराज इंद्र के गुस्से से बचाया था तथा श्रीकृष्ण ने इंद्र के घमंड को गोवर्धन पर्वत उठाकर चूर-चूर किया था।

गोवर्धन पर्वत उंगली पर उठाकर उसके नीचे आश्रय दिया था, उसके बाद से गोवर्धन पर्वत की पूजा हर वर्ष होती है तथा इसी दिन अन्नकूट का प्रसाद भी बनता है। जिसे बड़े चाव से लोग ग्रहण करते हैं। उन्होंने कहा कि अन्नकूट की कथा संदेश देती है कि हमें प्रकृति, समाज और परमात्मा का सम्मान करना चाहिए। यह हमें सिखाती है कि किनमता, सामूहिकता, भक्ति और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का पालन करके ही हम सच्चे अर्थों में समृद्ध व शांति प्राप्त कर सकते हैं।

इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट एसोसिएशन ने किया अन्नकूट का प्रसाद वितरित



भिवानी। नगर सुचारु मंडल मार्केट में आयोजित अन्नकूट प्रसाद वितरण कार्यक्रम में प्रसाद लेते हुए।

आपसी भाईचारे को मजबूत बनाते हैं धार्मिक आयोजन : जांगड़ा

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा बुधवार को मार्केट में अन्नकूट का प्रसाद वितरित किया। इस दौरान भारी तादात में श्रद्धालु मौजूद रहे, जिन्होंने प्रसाद चखा। इस बारे में

जानकारी देते हुए एसोसिएशन के प्रधान महाबीर जांगड़ा ने बताया कि प्रसाद में कढ़ी, पुरी, मिक्स सब्जी, चावल, हलवा श्रद्धालुओं में वितरित किया गया। उन्होंने कहा कि अन्नकूट का महत्व भगवान श्रीकृष्ण की लीला से जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने गोकुलवासियों को इंद्र के प्रकोप से बचाने के लिए गोवर्धन पर्वत को अपनी उंगली पर उठाया था,

जिसके बाद गोकुलवासियों ने प्रसाद वितरित किया था। उसी परंपरा को आज तक निभाया जाता है। प्रधान महाबीर जांगड़ा ने कहा कि बताया कि हर वर्ष मार्केट में अन्नकूट का प्रसाद भक्ति व जोश के साथ वितरित किया जाता है, जिसमें भारी तादात में श्रद्धालुगण पहुंचते हैं। इस प्रकार के धार्मिक कार्य में न केवल लोग श्रद्धाभाव से प्रसाद चखते हैं।

मानव एकता का संदेश देने को दिवाली मिलन एक सशक्त साधन: अग्रवाल

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

पूर्व मंत्री रामभजन अग्रवाल द्वारा 42 वर्ष पूर्व शुरू किया दीपावली मिलन समारोह 43 वर्ष पुरे कर चुका है। इस अवसर पर पूर्व मंत्री के पौत्र नरेश मीनू अग्रवाल ने बताया कि बाबू एक सच्चे धार्मिक, राजनीति व सामाजिक व्यक्तित्व के धनी थे। नंदकिशोर अग्रवाल व पुरुषोत्तम दास अग्रवाल ने बताया कि बाबू अपने जीवन

काल में सामाजिक व धार्मिक गतिविधियों में बड़-चढ़ कर भाग लेते थे। वे गौमाता की सेवा को परमो धर्म मानते थे। उन्होंने अपने जीवनकाल में गौशाला में प्रधान के रूप में कार्य करते हुए श्रीगौशाला को हरियाणा की मॉडर्न गौशाला बनाने में विशेष स्थान दिलवाने का काम किया था। उन्होंने श्रीरामप्रसाद रामेश्वर दास धर्माथं ट्रस्ट के माध्यम से श्रीराम कुन्ज सत्संग धाम बनवाया था।

मंदिर जीणोंद्वार भूमि पूजन एवं सत्संग मंडारे का मत्स्य आयोजन संपन्न



भिवानी। मंदिर में आयोजित भंडारे में प्रसाद वितरित करते महंत।

भिवानी। गांव ढाणी गुजरान तिलोड़ी, चरखी दादरी में स्थित श्री-श्री 1008 श्री परमहंस बाबा सहज गिरी रामकटोरा धाम मंदिर में जीणोंद्वार (नव निर्माण) के उपलक्ष्य में मत्स्य भूमि पूजन, सत्संग, मजन एवं भंडारे का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महंत जलोप गिरी के सानिध्य में सुबह 11:15 बजे भूमि पूजन कार्यक्रम संपन्न हुआ। इसके पश्चात दोपहर 12:15 बजे सत्संग व भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें क्षेत्रभर से श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महंत जलोप गिरी ने कहा कि मंदिर का जीणोंद्वार केवल एक धार्मिक कार्य नहीं, बल्कि यह समाज को एकजुट करने और आध्यात्मिक चेतना जगाने का माध्यम है। यह स्थान आने वाले समय में श्रद्धा, सेवा और संस्कार का प्रमुख केंद्र बनेगा। उन्होंने कहा कि यहां नियमित रूप से भजन, प्रवचन, सत्संग व सेवा कार्यों का आयोजन किया जाएगा।

जिसमें क्षेत्रभर से श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महंत जलोप गिरी ने कहा कि मंदिर का जीणोंद्वार केवल एक धार्मिक कार्य नहीं, बल्कि यह समाज को एकजुट करने और आध्यात्मिक चेतना जगाने का माध्यम है। यह स्थान आने वाले समय में श्रद्धा, सेवा और संस्कार का प्रमुख केंद्र बनेगा। उन्होंने कहा कि यहां नियमित रूप से भजन, प्रवचन, सत्संग व सेवा कार्यों का आयोजन किया जाएगा।

भिवानी में तीन दिवसीय स्वदेशी मेला 19 से 21 दिसंबर तक

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

स्वदेशी विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने और भारतीय उत्पादों के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से स्वदेशी जागरण मंच भिवानी की कार्यकारिणी की एक महत्वपूर्ण बैठक बुधवार को भगत सिंह चौक के नजदीक स्थित स्वदेशी जागरण मंच के कार्यालय में आयोजित हुई। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि 19 से 21 दिसंबर तक तीन दिवसीय स्वदेशी मेला-2025 का भव्य आयोजन किया जाएगा। बैठक को संबोधित करते हुए स्वदेशी जागरण मंच के जिला सयोजक धीरज सोनी ने बताया कि स्वदेशी मेला स्वदेशी जागरण मंच के वार्षिक प्रमुख आयोजनों में से एक है। उन्होंने कहा कि स्वदेशी जागरण

जागरूकता, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां व स्वदेशी उद्यमियों के सम्मान समारोह रहेंगे मुख्य आकर्षण



भिवानी। स्वदेशी मेले में उपस्थित लोग। फोटो: हरिभूमि

मंच प्रतिवर्ष समाज को स्वदेशी अपनाने के लिए प्रेरित करने हेतु इस मेले का आयोजन करता है। इस वर्ष भी मेला जनसहभागिता, स्थानीय उद्योगों के प्रोत्साहन और स्वदेशी उत्पादों को बढ़ावा देने पर केंद्रित रहेगा। उन्होंने बताया कि मेला आयोजकों के लिए तीन संभावित स्थानों को चिन्हित किया गया है, जिनमें से उपयुक्त स्थान का चयन

करने की जिम्मेदारी तीन सदस्यीय समिति को दी गई है। समिति ने चर्चा की स्थानों का निरीक्षण कर अपनी रिपोर्ट तैयार करेगी, जिसके बाद अंतिम स्थल का चयन किया जाएगा। इस मौके पर स्वदेशी जागरण मंच भिवानी जिला मेला प्रमुख राजीव मित्तल ने कहा कि स्वदेशी मेला केवल एक प्रदर्शनी नहीं,

पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी सामग्री का होगा प्रदर्शन। उन्होंने कहा कि इस मेले में स्थानीय उद्योग, कृषि उत्पाद, जैविक वस्तुएं, आधुनिक उत्पाद, हस्तनिर्मित वस्तुएं तथा पर्यावरण संरक्षण से जुड़ी सामग्री को विशेष रूप से प्रदर्शित किया जाएगा। साथ ही जनजागरूकता कार्यक्रम, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां, प्रतियोगिताएं और स्वदेशी उद्यमियों के सम्मान समारोह भी मेले के प्रमुख आकर्षण रहेंगे। उन्होंने कहा कि स्वदेशी मेला 2025 को भिवानी में ऐतिहासिक और जनआकर्षक आयोजन बनाने के लिए मंच के सभी सदस्य एकजुट होकर कार्य करेंगे। इस अवसर पर स्वदेशी जागरण मंच से विजय टुडेजा, अमित बंसल मुद्गलिया, रोहित डुडेजा, मोहित, विनोद प्रजापति आदि उपस्थित रहे।

बल्कि आत्मनिर्भर भारत के संकल्प को साकार करने का माध्यम है।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, शांति नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

भिवानी : हरिभूमि, शांति नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

चेतावनी ट्रांसफर के नाम पर पिछले 3 वर्षों से अध्यापकों का मानसिक शोषण कर रही सरकार : सिंधु

ट्रांसफर ड्राइव नहीं होने से शिक्षक नाराज, आंदोलन का किया ऐलान

हसला की जिला स्तरीय बैठक आयोजित, किया विरोध

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

सेठ किरोड़ीमल राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को हरियाणा स्कूल लेक्चरर्स एसोसिएशन (हसला) की जिला स्तरीय आम बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता पूर्व जिला प्रधान अन्तर सिंह मलिक ने की तथा मुख्य वक्ता के रूप में राज्य हसला प्रधान सतपाल सिंधु उपस्थित रहे। बैठक को संबोधित करते हुए सिंधु ने सरकार और शिक्षा विभाग की कार्यप्रणाली पर गहरा रोष व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि सरकार अपनी ड्रीम ऑनलाइन



भिवानी। आयोजित बैठक में उपस्थित शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

ट्रांसफर पॉलिसी पर ही बैकफुट पर आ गई है और पिछले तीन वर्षों से ट्रांसफर के नाम पर अध्यापकों का मानसिक शोषण कर रही है। उन्होंने बताया कि तीन साल से 20 हजार से अधिक अध्यापक-प्राध्यापक अस्थायी स्टेशनों पर कार्यरत हैं और सैकड़ों अध्यापक ऐसे विद्यालयों में

तैनात हैं जहां उनके विषय का एक भी विद्यार्थी नहीं है। यह शिक्षा विभाग की नीतिगत विफलता और असकर्मण्यता का प्रतीक है। सिंधु ने सरकार को चेताया कि यदि शीघ्र ही ट्रांसफर ड्राइव शुरू नहीं की गई तो शिक्षक वर्ग आंदोलन के लिए बाध्य होगा।

इन्होंने रखे विचार

इस अवसर पर राज्य कार्यकारिणी सदस्य हेमंत शर्मा, श्याम सुंदर सांगवान ने भी अपने विचार रखे। बैठक का संचालन जिला महासचिव डा. राजीव वत्स ने किया। बैठक में राज्य कार्यकारिणी सदस्य सत्यवान कोव, डा. सत्यदेव सांगवान, जिला संरक्षक रामधारी शास्त्री, जिला संयोजक प्रवेश गौतम, सचिव संख्या राणी, विनय दहिया, खंड प्रधान अशोक पहल, प्रवीण अग्रवाल, मुकेश धानिया, सुरेन्द्र नलवा, जयवीर, अजय श्योरान, अनिल श्योरान सहित, विनय दहिया, नरेश मेहता, डा. आशेष मारडवाज, सोनिया कुडन, मीनाक्षी शर्मा, मंगल सिंह, गौरव दलाल, नरेन्द्र राहड़, नरेन्द्र श्योरान, सुनील गोलपुरा, सोमबीर शास्त्री, सुबेदार संजीव धरवाल, जितेन्द्र शास्त्री, अनेश कुमार, राकेश दहिया, हेमंत मुल्लानी, रामतिलक, सतीश कुमार आदि प्राध्यापकों ने भी भाग लिया।

आंदोलन की शुरुआत होगी जिला स्तर पर : उन्होंने घोषणा की कि आंदोलन की शुरुआत जिला स्तर से होगी और आवश्यक पर राज्य स्तर पर व्यापक आंदोलन चलाया जाएगा। वहीं ऑनलाइन सीसीएल पोर्टल लिंक को विभाग द्वारा एक साल बौतने के बाद भी जारी नहीं किया गया, जिससे भ्रष्टाचार की आशंका बढ़ती है। सिंधु ने लिंक को तुरंत जारी करने की मांग की। सिंधु ने ऑनलाइन डायरी सिस्टम व टैब सिस्टम दोनों का विरोध करते हुए कहा कि ये व्यवस्थाएं केवल शिक्षकों का समय और ऊर्जा नष्ट करने वाली हैं।

दिया आशवासन

बैठक को जिला प्रधान महेंद्र मान ने भी संबोधित किया और राज्य प्रधान को आश्वासन दिया कि भिवानी जिला संगठन राज्य संगठन की हर कौल पर संघर्ष और आंदोलन के लिए सदैव तैयार है। उन्होंने मेडिकल बिलों में आय सीमा समाप्त करने और लिखित बिलों के शीघ्र मुगलान की भी पुर्णजोर मांग की। साथ ही एसपी मामलों में देरी, शिक्षकों के मेडिकल लीव प्राधान्यों में संशोधन, गैर-शैक्षणिक कार्यों में प्राध्यापकों की ड्यूटी समाप्त करने, प्राचार्य पद पर पदेनवर्ति प्रक्रिया के सरलीकरण, शिक्षकों के स्थायीकरण एवं वरिष्ठता सूची जारी करने, तथा कॉलेज कैडर में पदेनवर्ति जैसे मुद्दों पर भी सरकार से तुरंत कठम उठाने की मांग की।