

सीएम ने 31 करोड़ की लागत से तैयार आधुनिक विमानन सुविधाओं का किया उद्घाटन

हरियाणा में क्षेत्रीय हवाई संपर्क को मिलेगी नई उड़ान : मुख्यमंत्री सैनी

‘उड़ान’ योजना ने छोटे शहरों को हवाई सेवाओं से जोड़कर आम नागरिक के लिए हवाई यात्रा को सुलभ बनाया

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिवानी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बुधवार को भिवानी स्थित चौ. बंसी लाल सिविल एरोड्रम पर लगभग 31 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित अत्याधुनिक हैंगर, एयर ट्रेफिक कंट्रोल (एटीसी) भवन, सुरक्षा चौकी तथा कैटीन का उद्घाटन किया। इस अवसर पर सांसद धर्मवीर सिंह, भिवानी के विधायक घनश्याम सराफ, बवानीखेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। मुख्यमंत्री ने कहा कि वीरों, खिलाड़ियों और संतों की धरती और ‘छोटी काशी’ के नाम से प्रसिद्ध भिवानी आज विकास के एक नए अध्याय की साक्षी बनी है। उन्होंने कहा कि यह परियोजना केवल भवनों का उद्घाटन नहीं, बल्कि हरियाणा में आधुनिक विमानन अवसंरचना के विस्तार और क्षेत्रीय हवाई संपर्क को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में नागरिक उड्डयन क्षेत्र ने अभूतपूर्व प्रगति की है। ‘उड़ान’ योजना ने छोटे शहरों को हवाई सेवाओं से जोड़कर आम नागरिक के लिए हवाई यात्रा को सुलभ बनाया है। हरियाणा सरकार भी प्रदेश में हवाई संपर्क को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

हिसार से जम्मू के लिए उड़ानें जल्द होंगी शुरू

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार का लक्ष्य हरियाणा को उत्तर भारत के प्रमुख विमानन केंद्र के रूप में विकसित करना है। इसी कड़ी में हिसार एयरपोर्ट का तेजी से विकास किया जा रहा है और वहां से दिल्ली, अयोध्या, चंडीगढ़ व जम्मूपुर के लिए उड़ान सेवाएं शुरू की जा चुकी हैं। जल्द ही हिसार से जम्मू और अमृतदाबाद के लिए भी उड़ानें आरंभ की जाएंगी, जिससे यात्रियों को बेहतर सुविधा मिलेगी तथा व्यापार और पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा। भिवानी में चौ. बंसी लाल सिविल एरोड्रम पर विकसित की गई नई सुविधाएं विमानों के सुरक्षित संचालन, प्रशिक्षण गतिविधियों तथा विमानन सेवाओं के विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। इससे युवाओं के लिए एविएशन सेक्टर में रोजगार और प्रशिक्षण के नए अवसर भी उपलब्ध होंगे। भिवानी हवाई अड्डे का सुदृढीकरण पश्चिमी हरियाणा के विकास को नई गति प्रदान करेगा।



पायलट व डॉक्टरों की नहीं रहेगी कमी

मुख्यमंत्री ने कहा कि देश में पायलटों और डॉक्टरों की कमी है जिन्हें पूरा करने के लिए सरकार द्वारा कार्य किया जा रहा है। सरकार द्वारा हरियाणा के 17 जिलों में मेडिकल कॉलेज खोले गए हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में चुनाव से पहले हमने 217 संकल्प लिए थे जिनमें से 63 संकल्प डेढ़ साल के कार्यकाल में पूरे किए जा चुके हैं। हरियाणा में किसानों की सभी फसलें न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदी जा रही हैं। इसी प्रकार हरियाणा में किडनी मरीजों के लिए डायलिसिस की सुविधा निशुल्क उपलब्ध करवाई जा रही है। इसके तहत 2 लाख मरीजों को लाभ हुआ है। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने 200 घंटों की उड़ान पूरी करने वाले ट्रेनी पायलटों को बैज लगाकर सम्मानित किया और ट्रेनिंग पूरी करने पर उन्हें बधाई व शुभकामनाएं दीं। इस एरोड्रम से 120 ट्रेनी पायलटों ने प्रशिक्षण पूर्ण किया है।

जायरोकॉप्टर परियोजना से जुड़े कंपनन दीपांशु खत्री ने मुख्यमंत्री को बताया कि यह आधुनिक जायरोकॉप्टर लगभग 2.5 करोड़ रुपये की लागत से तैयार किया गया है। यह दो सीटों वाला एयरक्राफ्ट है, जिसकी ईंधन क्षमता 120 लीटर है तथा इसकी अधिकतम गति लगभग 210 किलोमीटर प्रति घंटा है। एक बार फुल टैंक होने पर यह करीब 1,000 किलोमीटर तक की दूरी तय कर सकता है। यह एयरक्राफ्ट अत्यंत सुरक्षित तकनीक से लैस है। यदि किसी कारणवश इंजन बंद भी हो जाए तो यह स्वतः ग्लाइडर की तरह सुरक्षित रूप से नीचे उतर सकता है, जिससे यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित होती है। गुरुग्राम स्थित जाइरोक्स एविएशन प्राइवेट लिमिटेड द्वारा पोलैंड की विमानन कंपनी के सहयोग से स्थापित किए जाने वाले इस संयंत्र में जाइरोकॉप्टरों का निर्माण किया जाएगा।

जायरोकॉप्टर परियोजना से जुड़े कंपनन दीपांशु खत्री ने मुख्यमंत्री को बताया कि यह आधुनिक जायरोकॉप्टर लगभग 2.5 करोड़ रुपये की लागत से तैयार किया गया है। यह दो सीटों वाला एयरक्राफ्ट है, जिसकी ईंधन क्षमता 120 लीटर है तथा इसकी अधिकतम गति लगभग 210 किलोमीटर प्रति घंटा है। एक बार फुल टैंक होने पर यह करीब 1,000 किलोमीटर तक की दूरी तय कर सकता है। यह एयरक्राफ्ट अत्यंत सुरक्षित तकनीक से लैस है। यदि किसी कारणवश इंजन बंद भी हो जाए तो यह स्वतः ग्लाइडर की तरह सुरक्षित रूप से नीचे उतर सकता है, जिससे यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित होती है। गुरुग्राम स्थित जाइरोक्स एविएशन प्राइवेट लिमिटेड द्वारा पोलैंड की विमानन कंपनी के सहयोग से स्थापित किए जाने वाले इस संयंत्र में जाइरोकॉप्टरों का निर्माण किया जाएगा।

जल्द मिलेगा बहल को बस अड्डा

बहल। सिवानी मंडी में खादी गामेद्योग के खादी रोजगार उत्सव में बहल क्षेत्र की मांगों के पूरा होने की उम्मीद जनी है। मुख्यमंत्री ने पूर्व मंत्री जेपी दलाल द्वारा रखी मांगों में शामिल बहल बस स्टैंड के निर्माण की मुख्य मांग को शीघ्र शुरू करवाने की घोषणा की है।

बस स्टैंड के निर्माण को मंजूरी पूर्व सीएम मनोहर लाल के दूसरे कार्यकाल में मिली थी जिसके लिए करीबी 12 करोड़ रुपये का बजट जारी किया गया था। सीएम नायब सैनी ने बुधवार को जेपी दलाल की मांग पर बस स्टैंड का निर्माण शीघ्र शुरू करने का आश्वासन दिया, जिससे बहल की यह पुरानी मांग पूरा होने की उम्मीद बन गई है। इसके अलावा सीएम नायब सैनी ने जेपी दलाल द्वारा बहल को उपमंडल बनाए जाने की मांग पर भी उनको सकारात्मक आश्वासन दिया।

सीएम ने कहा कि अभी वर्ष 2028 तक डी लिमिटेडेशन (परिसीमन) की प्रक्रिया चलेंगी, उसके बाद सिवानी को हिसार में मिलाए जाने और फिर बहल को उपमंडल बनाए जाने की मांग को पूरा कर दिया जाएगा। सीएम ने जेपी दलाल द्वारा रखी गई सीरा डिस्ट्रीब्यूरी, बहल, पातवान, मटोली सहित अन्य

नहरों की री मॉडलिंग करवा कर टेल तक पानी पहुंचाने की मांग को मंजूर कर किसानों को बड़ी राहत दी है। इसके अलावा सिवानी में कॉलेज में मल्टी परपज हॉल बनाने व लोडरूम में कम्प्युनिटी हॉल बनाने की मंजूरी दी है। बहल के लिए की गई विकास योजनाओं के लिए चेयरमैन रवि महमिया, पूर्व सरपंच गजानंद अगवाला, हनुमान शर्मा पाज, अजय बिहानोई, सज्जान चौकी बिहानोई सहित अन्य कार्यकर्ताओं ने सीएम नायब सैनी व पूर्व मंत्री जेपी दलाल का आभार जताया।

युवा किसान अधिकार मंच का हरियाणा स्तर पर गठन



भिवानी। हरियाणा प्रदेश में किसानों, युवाओं, महिलाओं, मजदूरों, व्यापारियों तथा समाज के सभी वर्गों की आवाज को संगठित एवं सशक्त बनाने के उद्देश्य से युवा किसान अधिकार मंच का गठन किया गया है। इस मंच की स्थापना समाजहित और जनहित के मुद्दों को मजबूती से उठाने तथा प्रदेश से लेकर जिला स्तर तक जनआंदोलन खड़ा करने के संकल्प के साथ की गई है। मंच के गठन में पवन ठाकुर, सुबे सिंह, संजय भाटी, नवनीत शर्मा, राकेश तंवर एवं ललित चौहान सहित अन्य सामाजिक कार्यकर्ताओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सभी उपस्थित सदस्यों ने सर्वसम्मति से पवन ठाकुर को मंच का प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया। इस अवसर पर नवनिर्वाचित प्रदेश अध्यक्ष पवन ठाकुर ने कहा कि युवा किसान अधिकार मंच किसी एक वर्ग का नहीं बल्कि हरियाणा के प्रत्येक नागरिक की आवाज बनेगा।



एसडीएम ने विशेष गहन पुनरीक्षण कार्य में लगे बीएलओ के बूथों का किया निरीक्षण

तोशाम। बूथों का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने विशेष गहन पुनरीक्षण कार्य में लगे बीएलओ के बूथों का किया निरीक्षण

तोशाम। एसडीएम कम तोशाम विधानसभा क्षेत्र के पंजीयन अधिकारी संदीप कुमार ने मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम को लेकर मंदाण के बूथ नंबर 84 और मिरान के बूथ नंबर 64 का निरीक्षण किया। उन्होंने बीएलओ को मतदाता सूची के पुनरीक्षण कार्य को प्रभावी ढंग से संपन्न करवाने के लिए जरूरी निर्देश दिए। एसडीएम ने निर्देश दिए कि वे अपने-अपने क्षेत्र में लोगों की बैठके आयोजित कर विशेष गहन पुनरीक्षण कार्यक्रम के बारे में जागरूकता करें। उन्होंने कहा कि स्कूलों में जागरूकता क्लब गठित किए जाएं तथा कक्षा नीतियों से बारहवीं तक के विद्यार्थियों को इस अभियान से जोड़ा जाए, ताकि वे अपने अभिभावकों को मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य में सहयोग करने के लिए प्रेरित कर सकें।

परमसंत कंवर महाराज ने साध संगत को प्रवचनों से किया निहाल

सच्चे आचरण से ही मनुष्य का जीवन होता है सफल

हरिभूमि न्यूज़ ►►मिवानी

भिवानी राधा स्वामी दिनोद के परमसंत कंवर महाराज ने कहा कि मनुष्य जन्म बहुत अनमोल है और यह शरीर केवल खाने-पीने, सोने और संसार के कामों में जीवन बिताने के लिए नहीं मिला। संसार का सबसे बड़ा रोग जन्म और मरण है, और इसका इलाज प्रभु का सुमिरन, चिंतन और भक्ति ही है कंवर महाराज वरीमान में एक माह की पश्चिमी विदेश यात्रा पर हैं आज कनाडा में सत्संग प्रेमी राजेश समोता के निवास पर आयोजित सत्संग में परमसंत कंवर साहेब ने साध-संगत को अपने इन अमृत वचनों एवं पावन दर्शन से



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

अनुग्रहित किया। कंवर महाराज ने कहा कि जो सच्चे मन से प्रभु की भक्ति करता है, प्रभु उसका हित करते हैं। प्रभु झूठ, कपट और बेईमानी के मार्ग पर चलने वालों के साथी नहीं होते, लेकिन यदि कोई पापी भी सच्चे मन से पश्चाताप करके सच्चाई के मार्ग पर चल पड़े, तो प्रभु उसे भी अपना लेते हैं। जहां सच्चाई होती है, वहां प्रभु की कृपा

वाणी नीठी, सच्ची और न्यायदित हो

परमसंत कंवर महाराज ने कहा कि वाणी में भी बहुत शक्ति है। इसलिए बोलने से पहले सोचना चाहिए कि हमारे शब्दों से किसी को पीड़ा तो नहीं होगी। वाणी नीठी, सच्ची और न्यायदित होनी चाहिए। मनुष्य के भीतर जैसे भाव होते हैं, वैसे ही शब्द उसकी जुबाब पर आते हैं। सज्जन के वचन अमृत जैसे होते हैं, जबकि दुर्जन के वचन अंगारों जैसे लगते हैं मनुष्य को अपना स्वभाव चंदन जैसा बनाना चाहिए। चंदन को काटने वाली कुल्हाड़ी भी सुगंधित हो जाती है। इसी प्रकार नेक इंसान को बुराई के बदले भी भलाई का व्यवहार करना चाहिए। बुराई से बुराई समाप्त नहीं होती, जैसे कीवड़ से कीवड़ साफ नहीं होता। इसलिए दुष्ट, पापी और अज्ञानी व्यक्ति को कठोर जवाब देकर विवाद नहीं बढ़ाना चाहिए। जिसके हृदय में प्रभु का वास होता है, वह बुराई के मार्ग पर नहीं जाता। प्रभु की याद, गुरु का वचन, सच्चा आचरण और नीठी वाणी ही मनुष्य जीवन को सफल बनाते हैं।

अवश्य होती है। मन को खुश करने वाले कार्य हमें कर्मों में बांध देते हैं। सच्ची भक्ति वह है जिसमें फल, लाभ या स्वार्थ की इच्छा न हो। भक्ति के मार्ग में सेवा भक्ति, गुरु भक्ति और नाम भक्ति का विशेष

स्थान है। सेवा से मन नम्र होता है और गुरु भक्ति मजबूत होती है। गुरु भक्ति का अर्थ है—गुरु के वचन को मानना, उनकी आज्ञा में रहना और उनके कहे हुए पर दृढ़ विश्वास रखना।

जुई रोड पर बरसाती पानी की निकासी के लिए पहुंचे पाइप

बाढ़ड़ा। आगामी बरसात के मौसम को देखते हुए कस्बे के जुई रोड पर जलभराव की समस्या के स्थायी समाधान की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है। सड़क पर बरसाती पानी की निकासी के लिए आवश्यक बड़े पाइप मौके पर पहुंच गए हैं, जिससे क्षेत्र के दुकानदारों और राहगीरों में खुशी का माहौल है। लंबे समय से इस मार्ग पर बारिश के दौरान पानी भर जाने

से लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता था। स्थानीय लोगों सुंदर, अशोक, मोहनलाल, शेर सिंह, बोरसिंह आदि के अनुसार जुई रोड कस्बे का प्रमुख मार्ग है, जहां प्रतिदिन बड़ी संख्या में वाहन और पैदल यात्री आवागमन करते हैं। बरसात के दिनों में सड़क पर पानी जमा होने से यातायात प्रभावित होता था तथा दुकानों के सामने जलभराव होने से

व्यापारियों को भी नुकसान उठाना पड़ता था। कई बार पानी दुकानों के अंदर तक पहुंच जाता था, जिससे सामान खराब होने का खतरा बना रहता था। सरपंच प्रतिनिधि राजेश कुमार ने बताया कि समस्या को गंभीरता से लेते हुए पानी की निकासी के लिए पाइप लाइन बिछाने की योजना तैयार की गई है। इसी कड़ी में छुट्टावर को आवश्यक पाइप जुई रोड पर पहुंच गए।



एंद्रोमेडा कैंसर अस्पताल

कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी



कैंसर की पूरी जांच और इलाज, अब आपके पास



दो हफ्ते तक ठीक न होने वाला छाला? जांच जरूरी है!

उत्तर भारत में पुरुषों के कैंसर मामलों में 25% से अधिक मुंह के कैंसर होते हैं।

देर से जांच ↓ (20% तक) कम बचाव की संभावना

जल्दी जांच ↑ (80% तक) ज्यादा बचाव की संभावना

देर न करें, कैंसर की तुरंत जांच करवाएं। समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

पैनल: ESIC, हरियाणा सरकार, CGHS, (CRPE, CAPF, दिल्ली पुलिस, SSG आदि)

9138111625



सुशांत सिटी, कुंडली, रसोई गाँव के पास, सोनीपत



www.andromedahospital.in





भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मचेतना, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग माना गया है। आज की जीवनशैली में भी इसे अपनाने से अनेक शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं। इन लाभों और इसकी विधि के बारे में जानिए।

मानसिक शांति-संतुलन प्रदान करे ध्यान

मानसिक स्वास्थ्य

ललित मदान

योग चिकित्सक

गोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली

आज का जीवन अत्यधिक व्यस्त, तनावपूर्ण और बाहरी आकर्षणों से भरा हुआ है। निरंतर मानसिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता, भविष्य की चिंता और भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को भीतर से थका रहे हैं। ऐसे समय में ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने का अत्यंत प्रभावी माध्यम हो सकता है।

ध्यान क्या है: योगसूत्र में कहा गया है- 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्' अर्थात् जब मन किसी एक विषय या अनुभव में निरंतर प्रवाहित होने लगे, वही ध्यान है। ध्यान केवल आंखें बंद करके बैठना नहीं है। यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने और भीतर की जागरूकता से जुड़ने की प्रक्रिया है। ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति से हटाकर आंतरिक स्थिरता की ओर ले जाता है। भारतीय योग परंपरा में कहा गया है- 'ध्यानं निर्विषयं मनः' अर्थात् जब मन विषयों से हटकर शांत और स्थिर हो जाता है, वही ध्यान की अवस्था है। आज अधिकांश लोग ध्यान को केवल रिलैक्सेशन तकनीक मानते हैं, जबकि योग परंपरा में ध्यान को चेतना के परिष्कार और आत्मानुभूति का साधन माना गया है।

ध्यान की तैयारी: योगदर्शन में ध्यान अचानक प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं माना गया, बल्कि जब क्रमिक साधना का परिणाम है। प्राणायाम और धारणा मन को ध्यान के लिए तैयार करते हैं। हठयोग परंपरा में कहा गया है- 'चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत्' अर्थात् श्वास और मन का गहरा संबंध है। जब श्वास शांत होती है, तब मन भी शांत होने लगता है। प्राणायाम मन की चंचलता को कम कर ध्यान के लिए अनुकूल स्थिति बनाता है। धारणा मन को किसी एक बिंदु पर स्थिर करने की प्रक्रिया है। यही स्थिरता आगे चलकर ध्यान में परिवर्तित होती है।

ध्यान के प्रकार: घेरंड संहिता में ध्यान के तीन प्रकार बताए गए हैं। पहला, स्थूल ध्यान में किसी मूर्ति, देवता, प्रतीक या दृश्य स्वरूप पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। दूसरा, ज्योति ध्यान में प्रकाश या आंतरिक ज्योति पर ध्यान किया जाता है। तीसरा, सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गहन स्तर माना गया है,



जिसमें साधक आत्मस्वरूप और सूक्ष्म चेतना के अनुभव की ओर अग्रसर होता है।

ध्यान की विधि: पहले शांत और स्वच्छ स्थान चुनें। रीढ़, गर्दन और सिर को सीधा रखें। शरीर को सहज और स्थिर रखें। आंखें धीरे से बंद करें। श्वास के आने-जाने पर ध्यान दें। विचार आने पर उनसे संघर्ष न करें। धीरे-धीरे मन को पुनः ध्यान के विषय पर केंद्रित करें। प्रारंभ में 10-15 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ाया जा सकता है।

ध्यान के मानसिक लाभ: नियमित ध्यान अभ्यास से- तनाव और चिंता में कमी आती है। भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। एकाग्रता और स्मरणशक्ति में सुधार होता है। क्रोध और चिड़चिड़ापन कम होता है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास और धैर्य बढ़ता है।

ध्यान के शारीरिक लाभ: ध्यान का प्रभाव केवल मन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शरीर पर भी गहराई से पड़ता है। नियमित ध्यान से रक्तचाप नियंत्रित रहने में सहायता मिलती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है। तनावजनित थकाऊ कम होती है। शरीर की शांति प्रभाव सक्रिय होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

ध्यान केवल मानसिक शांति का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आत्मानुभूति की साधना है। भारतीय योग परंपरा में ध्यान को आत्मस्वरूप के प्रत्यक्ष अनुभव का माध्यम माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी आज यह स्वीकार कर रहा है कि ध्यान मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। वास्तव में, ध्यान व्यक्ति को बाहरी अशांति के बीच आंतरिक स्थिरता और संतुलन का अनुभव कराता है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

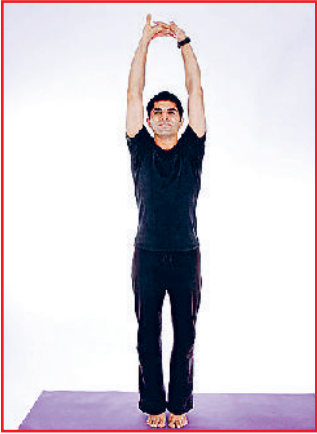
स्वस्थ तन-निरोगी मन के लिए अपनाएं कॉमन योग प्रोटोकॉल

सामान्य स्वास्थ्य और दैनिक अभ्यास के लिए आयुष मंत्रालय भारत सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्य योग अभ्यास यानी कॉमन योग प्रोटोकॉल को बहुत प्रभावी बताया गया है। इसमें प्रार्थना, शिथिलीकरण, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, शांति पाठ शामिल हैं। अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में इनका अभ्यास करने से आपका तन-मन आजीवन ऊर्जावान और निरोगी रहेगा।

सलाह

दिव्यज्योति 'मंदन'

काफी लंबे समय तक योग चिकित्सा पद्धति को आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एक पूरक पद्धति के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन आज वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन जैसे संस्थान भी इस बात को मानते हैं कि योग पद्धति कोई पूरक विकल्प नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान है और अब इसे इसी रूप में मान्यता मिल रही है। 21 जून को जब से 'इंटरनेशनल-डे ऑफ योगा' मनाए जाने की शुरुआत हुई है, तब से पूरी दुनिया में योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल खूब चर्चा में हैं। माना जाता है कि इन्हीं योग के वैज्ञानिक प्रोटोकॉल के चलते आज योग चिकित्सा पद्धति, कोई पूरक पद्धति नहीं बल्कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जीवनशैली चिकित्सा विज्ञान का रूप ले चुकी है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरी दुनिया में न केवल इनकी खूब चर्चा होती है बल्कि इन्हें अपनाने पर भी जोर दिया जाता है। आइए इन्हें समझते हैं और सही विधि, अनुशासन से अपनी दैनिक जीवनचर्या में इसे अपनाने हैं।



सूर्य नमस्कार
सूर्य नमस्कार सदियों से सबसे प्रसिद्ध योगासन



आज की जीवनशैली के लिए यह भी एक महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल है। क्योंकि इन दोनों आसनों के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है और पीठ दर्द में राहत मिलती है। विशेषकर आईटी सेक्टर और ऑफिस कर्मचारियों के लिए ये दोनों आसन सर्वाधिक लाभकारी हैं।

शवासन

शवासन यानी डीप रिलैक्सेशन एक ऐसी योग तकनीक है, जो तनाव और चिंता को सबसे प्रभावी तरीके से कम कर देती है। यह आसन हमारे शरीर में बनने वाले कार्टिसोल यानी स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को घटाता है, जिससे आराम महसूस होता है और तनाव कम होता है।



आसन को नियमित तौर पर करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है। साथ ही पेट, कमर की चर्बी कम करने में भी यह बहुत सहायक है।

योगोपचार

हेतल शाह

योग एक्सपर्ट

गर्मी में शरीर के गर्म होने से मांसपेशियों में ऐंठन, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी और घबराहट जैसी कई बीमारियां सामने आती हैं। इसके अलावा लू लगने का भी खतरा बना रहता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं।

शीतली प्राणायाम: यह प्राणायाम, शरीर के तापमान को कम करके उसे प्राकृतिक ठंडक प्रदान करने में सबसे असरदार होता है। इस प्राणायाम को करने के लिए ध्यान की स्थिति में पीठ को सीधा रखकर बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। अब अपनी जीभ बाहर निकालें। जीभ को दोनों ओर से इस तरह मोड़ें कि नाव-सी बन जाए। अब इस नाव के जरिए सांस भीतर खींचें। हवा जीभ से अंदर जाकर मुंह और तालू को ठंडक पहुंचाएगी। अब जीभ को अंदर करें और सांस को नियंत्रित करते हुए धीरे-धीरे नाक के जरिए बाहर निकालें। शुरू में इस क्रिया को 10 बार तक दोहराएं। धीरे-धीरे इसे बढ़ा सकते हैं और दिन में कभी-भी कर सकते हैं।

नौकासन: इस मौसम में सुस्ती, बेचैनी और आलस्य भी बहुत सामान्य समस्या है, इसे दूर करने में



नौकासन बहुत ही फायदेमंद साबित होता है। यह आसन शरीर के पूरे सिस्टम को एक्टिव रखने में कारगर होता है। इस आसन को करने के लिए सांस अंदर खींचें। दोनों पैरों को सीधा मिला कर रखें। हाथों को पैरों की सीध में घुटने से मिलाकर रखें। अब धीरे-धीरे अपने सिर और पैरों को एक साथ ऊपर की ओर उठाएं।

मंडूक आसन और वज्रासन

पाचन तंत्र को मजबूत और सक्रिय बनाने वाले ये दो महत्वपूर्ण और कारगर योगासन हैं। साथ ही इनसे



डायबिटीज को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

नियमितता और संयम

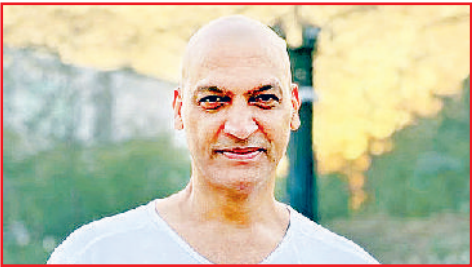
यह कोई योग आसन या प्रक्रिया नहीं बल्कि योग प्रक्रिया के प्रति अनुशासन बरते जाने का नाम है। इसे महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल में गिना जाता है, जिसका मतलब है नियमित अभ्यास करना। सप्ताह में कम से कम पांच दिन 30 से 45 मिनट योगा करने से निश्चित और अनेक तरह के फायदे मिलते हैं। हाल में इन वैज्ञानिक प्रोटोकॉल को पूरी दुनिया की कई मेडिकल संस्थाओं ने महत्वपूर्ण माना है, क्योंकि इन्हें नियमित अपनाने से टाइप-2 डायबिटीज के मरीजों को काफी राहत मिलती है। हृदय रोगियों में हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। योगा करने वाले लोगों में तनाव और चिंता का स्तर 25 से 30 फीसदी तक कम पाया गया है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और दुनिया के कई महत्वपूर्ण मेडिकल संस्थानों ने इन्हें महत्वपूर्ण योगा प्रोटोकॉल माना है।

अपनी उम्र, लिंग और शारीरिक-मानसिक स्थिति के आधार पर योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही इसे अपनाने की सलाह दी जाती है। *

मैं डेली योग जरूर करता हूं: मनीष वाधवा

योगानुभव

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'हस्तिनापुर के वीर' में भीम पितामह का किरदार मनीष वाधवा निभा रहे हैं। योगाभ्यास का उनके जीवन में क्या महत्व है, इस बारे में वह बताते हैं, 'यह मेरी लाइफ में योगा उतना ही इंपॉर्टेंट है जैसे भोजन करना, पानी पीना, डेली रूटीन के जरूरी काम। जहां तक इससे होने वाले फायदों की बात है तो सबसे प्रमुख है-फैटिक्सिबिलिटी। उसके अलावा कंस्ट्रेंशन लेवल बढ़ जाता है। मुझे ऐसा लगता है कि इससे मेरे भीतर पॉजिटिविटी भी बढ़ती है। खासतौर पर मंडिटेड करते वक्त



जो शांति मिलती है, वह बहुत अमेजिंग होती है। मेरी जंगली में ये सब बदलाव हैं, जो योगाभ्यास करने से पहले नहीं थे।

अगर आप नियमित योगाभ्यास करते हैं लेकिन आपका आहार-विहार उचित और संतुलित नहीं है तो आपको वांछित लाभ नहीं मिलेंगे। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि योगाभ्यास के संपूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आपका आहार और विहार कैसा होना चाहिए?

योगमय जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है आहार-विहार

संतुलित, सात्विक और सुपाच्य भोजन करना है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित रखे। योग ग्रंथों के अनुसार- भोजन ताजा और हल्का होना चाहिए। भोजन शांत मन से करना चाहिए। अत्यधिक भोजन से बचना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में और नियमित समय पर करना चाहिए। हठयोग की परंपरा में कहा गया है कि पेट का आधा भाग भोजन, एक चौथाई जल और एक चौथाई वायु के लिए छोड़ना चाहिए। यह सिद्धांत पाचन को संतुलित रखने में सहायक माना गया है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार: भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय में भोजन को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है। ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, दालें, दूध, घी और प्राकृतिक भोजन सात्विक माने गए हैं। ऐसा भोजन मन को



शांत, स्थिर और प्रसन्न बनाता है। अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन और उत्तेजना बढ़ाने वाला भोजन राजसिक माना गया है। यह मन में चंचलता और उत्तेजना बढ़ा सकता है। बासी, अत्यधिक तला-भुना, अस्वच्छ, मांसाहार और नशीले पदार्थ तामसिक श्रेणी में आते हैं। यह शरीर में आलस्य और मन में जड़ता बढ़ाते हैं।

विहार का महत्व: योग में 'विहार' का अर्थ केवल घूमना-फिरना नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवनशैली और व्यवहार से होता है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम, संयमित व्यवहार, सकारात्मक संगति और मानसिक संतुलन- ये सभी योगाभ्यास की सफलता के लिए आवश्यक हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जीवनशैली में अनियमित नींद, देर रात तक जागना, अत्यधिक स्क्रीन समय और मानसिक तनाव शरीर तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में योग संतुलित

वैसे तो योगासन सभी मौसमों में लाभकारी होते हैं। लेकिन कुछ योगासन ऐसे भी हैं, जिनका अभ्यास करने से गर्मी और उमस से होने वाली बेचैनी, स्वास्थ्य समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में यहां बता रहे हैं।

इन योगासनों से मिले शीतलता का अहसास



शीतली प्राणायाम

पैर इतने उठें कि 45 डिग्री का कोण बने। सिर को भी ऊपर की तरफ उठाएं। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें और वापस लौटें। नौकासन से पेट की मांसपेशियों पर खिंचाव पड़ता है। इसे पांच से दस बार करें।

हलासन: गर्मियों में पेट से जुड़ी प्रॉब्लम्स से ज्यादातर लोग परेशान रहते हैं। हलासन ऐसा आसन है, जो पेट के साथ ही और कई तकलीफें दूर कर सकता है। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं। दोनों हाथों को पैरों की सीध में सीधे रखें। धीरे-धीरे फेफड़ों में सांस भरें। अब पैरों और हिप्स को ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे पैरों को सिर की ओर ऐसे ले जाएं और इन्हें जमीन पर टच करें। डेढ़-दो मिनट तक इसी अवस्था में रहें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए वापस आएं। हलासन से एसिडिटी और गैस जैसी समस्याओं में बहुत राहत मिलती है।

उष्ट्रासन: यह आसन छाती और फेफड़ों को खोलकर ऑक्सीजन प्रवाह में सुधार करता है। गर्मी कम करता है और भावनात्मक संतुलन बढ़ाता है। इस आसन को करने के लिए घुटनों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर फैलाकर चटाई पर बैठें। हाथों



उष्ट्रासन

को पीठ के निचले हिस्से पर रखें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें और हाथों को एड़ियों तक ले जाएं और कूल्हों को आगे की ओर धकेलें और छाती को ऊपर उठाएं।

पदांगुष्ठ्रासन (बड़े अंगूठे का आसन): यह आसन हैमस्ट्रिंग और रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है, पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और मस्तिष्क को शांत करके शरीर की गर्मी को कम करता है। इस आसन को करने के लिए पैरों को कूल्हों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं। श्वास लें और रीढ़ की हड्डी को सीधा करें, श्वास छोड़ें और आगे की ओर झुकें फिर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से अपने बड़े अंगूठे को पकड़ें।

विपरीता करणी आसन: इस आसन को करने के लिए अपनी पीठ के बल लेटें और अपने कूल्हों को दीवार के पास रखें और अपने पैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर फैलाएं फिर अपनी बांहों को बगल में आराम से रखें। यह आसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। रक्त प्रवाह को नियंत्रित करता है और शरीर को तुरंत ठंडक का आभास देता है। *

प्रस्तुति: ललितला गोयल

ख़बर संक्षेप

राहुल गांधी के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर कल

भिवानी। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के जन्मदिन पर कांग्रेस द्वारा भिवानी में विशेष सामाजिक पहल की जा रही है। कांग्रेस द्वारा आगामी 19 जून को शहर के चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। इस संबंध में जानकारी देते हुए कांग्रेस के ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी एवं कांग्रेस शहरी जिला अध्यक्ष प्रदीप गुलिया जोगी ने बताया कि राहुल गांधी के जन्मदिन को सार्थक एवं सेवाभाव के साथ मनाने के लिए रक्तदान शिविर की रूपरेखा तैयार की है। अस्पताल के बल्ड बैंक में शिविर 19 जून को सुबह 10 बजे शुरू होगा। उन्होंने बताया कि राहुल गांधी हमेशा जनसेवा एवं समाज के प्रति जिम्मेदारी को प्राथमिकता देते हैं। इसी सोच को आगे बढ़ाते हुए कांग्रेस कार्यकर्ताओं और स्थानीय युवाओं द्वारा रक्तदान कर इस दिन को मनाया जाएगा।

विजन पाठशाला का दूसरा स्थापना दिवस मनाया

बाढ़ड़ा। चौधरी छोटू राम किसान भवन बाढ़ड़ा में स्थित विजन पाठशाला का द्वितीय स्थापना दिवस रामकुमार बाढ़ड़ा की अध्यक्षता में मनाया गया। जिसमें संगठन के अनेक सहायक कार्यकर्ताओं सहित विजन पाठशाला के बच्चों ने भाग लिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शशि जैन लोहार उपस्थित रहे। उन्होंने विजन फाउंडेशन द्वारा पिछले दो वर्ष के दौरान शिक्षा के क्षेत्र में किये जा कार्यों को विस्तार से समझा व भविष्य में अपनी भागीदारी का आश्वासन दिया।

साधकों ने सीखी मन पर नियंत्रण करने की विधि

चरखी दादरी। हरियाणा योग आयोग, आयुष विभाग एवं जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर झोझू खंड का योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण अभ्यास ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र कादमा में आयोजित किया। राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन, डॉ. रविंद्र कादयान, डॉ. किरण कुमारी की गरिमायुग उपस्थित में योग शिक्षक कविता दगडोली व सर्वेद ने उपस्थितजनों को प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया। योग सत्र का शुभारंभ योग इंस्ट्रक्टर सरमेंदर ने ओम के उच्चारण व प्रार्थना के साथ करवाया। उन्होंने योगासन के साथ-साथ प्राणायाम के महत्व पर विस्तार से चर्चा की। डॉ. किरण कुमारी आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर ने कहा कि सामान्य आदमी भी योग के रास्ते पर चलकर आनंद व खुशी को प्राप्ति कर सकता है।

अग्निवीर में चयनित युवा किए सम्मानित

चरखी दादरी। अग्निवीर भर्ती में चयनित युवाओं के सम्मान में संकल्प पुस्तकालय में सम्मान समारोह का आयोजन किया। संकल्प पुस्तकालय में पढ़ाई कर साहल, विकास, जतिन, कुनाल व दीपशंशु अग्निवीर भर्ती में क्लर्क व जीडी के पदों के लिए चयनित हुए हैं। सम्मान समारोह में मुख्यअतिथि के तौर एचसीएस प्रदीप व विशिष्ठ अतिथि सहायक प्रोफेसर डॉ. छतरपाल ने शिरकत की। कार्यक्रम में जतिन चौहान, गौरव गर्ग, मास्टर रवि व सतपाल का विशेष योगदान रहा।

आरपीएस के खिलाड़ियों ने कराटे चैंपियनशिप में लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज़ ►► परखी दादरी

भिवानी में आयोजित बेस्ट ऑफ बेस्ट ओपन कराटे चैंपियनशिप में आरपीएस पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। इस प्रतियोगिता में देश के 12 राज्यों से लगभग 650 खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिसमें कड़े मुकाबलों के बीच आरपीएस स्कूल के अंडर-12 वर्ग के खिलाड़ी सोनाक्षी व हितेन ने उत्कृष्ट खेल कौशल का प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक जीते। दोनों खिलाड़ियों की उपलब्धि पर उन्हें पुरस्कार स्वरूप साइकिल प्रदान कर सम्मानित किया। यह

झुका प्रशासन, मानी प्रदर्शनकारियों की मांग सीवर के मेनहोल की सफाई शुरू होने के बाद धरना खत्म

- अब गलियों में बारिश या घरों से निकलने वाला गंदा पानी एकत्रित नहीं होगा

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवानी

आखिरकार डॉबर कॉलोनी की समस्या को लेकर प्रशासनिक अधिकारी झुक गए। पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारियों ने तत्काल डॉबर कॉलोनी की गली संख्या 27 व उसके आसपास की सीवर लाइनों की सफाई का कार्य शुरू करवा दिया। कार्य शुरू होने के बाद ही डॉबर कॉलोनी के लोगों ने धरना खत्म करने का ऐलान किया। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने चेतावनी दी कि अगर भविष्य इस तरह से उनकी समस्याएं लटकती तो वे अनिश्चिकालीन आंदोलन चलाने पर मजबूर होंगे। दूसरी तरफ आज डॉबर कॉलोनी के अधिकांश सीवरों के मेनहोल साफ करने का कार्य शुरू हो गया। अब गलियों में बारिश या घरों से निकलने वाला गंदा पानी एकत्रित नहीं होगा। दो दिन से नगरपरिषद के पार्षद सुभाष तंवर की अगुवाई में डॉबर कॉलोनी के मुख्य चौक पर धरना जारी था। आज इसी क्रम में पब्लिक हेल्थ विभाग के कार्यकारी



भिवानी। धरने पर बैठे लोगों को आशवासन देते अधिकारी। फोटो: हरिभूमि



भिवानी। अधिकारी के निर्देशों के बाद मेनहोल की सफाई करते हुए।

अभियंता सूर्याकांत, एसडीओ व जेई मौके पर पहुंचे और उन्होंने उनकी समस्या का जल्द समाधान करने का आश्वासन दिया,लेकिन प्रदर्शनकारी आज से ही सीवरों के मेनहोल की सफाई का कार्य शुरु करवाने की बात पर अड़ गए। उसके बाद कार्यकारी अभियंता ने आज ही क्षेत्र में सीवर के मेनहोल साफ करने वाली मशीन बुलाकर

सफाई का कार्य शुरू करवा दिया। कार्य शुरू होने के बाद नप पार्षद सुभाष तंवर ने सभी लोगों की सहमति मिलने के बाद धरना खतम करने का ऐलान कर दिया। साथ ही उन्होंने कहा कि भविष्य में इस तरह से किसी सार्वजनिक समस्या का समाधान नहीं किया गया तो वे अनिश्चितकालीन आंदोलन चलाने पर मजबूर होंगे।



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम उपस्थित प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

टीआईटी एंड एस में 10 दिवसीय प्रबंधन प्रशिक्षण शिविर का सफल समापन

मिवानी। ट देवतोलॉजिकल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्साट्राइल एंड साइंसेज (टीआईटी एंड एस), मिवानी के प्रबंधन अध्ययन विभाग द्वारा आयोजित 10 दिवसीय नि:शुल्क समर कैंप सेमिनार लीडर अफ्टर ग्रेजुएशन का सफलतापूर्वक समापन हुआ। विद्यार्थियों के व्यक्तिगत विकास, नेतृत्व क्षमता, वित्तीय साक्षरता, कृत्रिम बुद्धिमत्ता तथा करियर उन्मुख कौशलों को विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में विभिन्न महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों के लगभग 50 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। समापन समारोह में सभी प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। विद्यार्थियों ने कार्यक्रम का अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी बताया हुए कहा कि इससे उन्हें प्रबंधन शिक्षा और रोजगार संबंधी आवश्यक कौशलों को समझने का अवसर मिला। विशेष रूप से विद्यार्थियों को एआई टूल्स के उपयोग, वित्तीय निर्णय लेने की प्रक्रिया, निवेश के विभिन्न विकल्पों तथा प्रभावी नेतृत्व के गुणों के बारे में जानकारी दी गई। साथ ही समय प्रबंधन, आत्म-विकास एवं मानसिक संतुलन से संबंधित विषयों पर भी मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

नाबालिग से दुष्कर्म मामले की फास्टट्रैक कोर्ट में नियमित सुनवाई की मांग की

- आयोग की पूर्व चेयरपर्सन भाटिया पर नाबालिग से हुई घटना का मीडिया में विवरण देने पर केस दर्ज हो

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवानी

राज्य महिला आयोग की पूर्व चेयरपर्सन रेणु भाटिया के खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाने व कुरुक्षेत्र के नाबालिग लड़की दुष्कर्म के आरोपी चिकित्सक को पुनः नियुक्त करने की जांच कर दोषियों को सामने लाने को लेकर प्रदेशभर की नर्सिंग ऑफिसर्स, कर्मचारी, मजदूर, किसान एवं महिला संगठन ने संघर्ष का, बिगुल फूंक दिया है और संयुक्त आंदोलन का ऐलान कर दिया है।



उक्त फैसला चार संगठनों की संयुक्त बैठक में लिया।

बैठक में नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन की प्रदेश अध्यक्ष विनीता बांगड़, महासचिव अनिता सोलंकी, सीटू प्रदेश महासचिव जयभगवान, जनवादी महिला समिति प्रदेश अध्यक्ष सविता, उपाध्यक्ष बिमला घणघस, सर्व कर्मचारी संघ के प्रदेश कोषाध्यक्ष

सुरेंद्र यादव, राज्य सचिव अशोक पिलानिया, जिला प्रधान सुमेर आर्य एवं किसान नेता कामरेड ओमप्रकाश ने हिस्सा लिया। बैठक में फैसला लिया कि कुरुक्षेत्र में नाबालिग लड़की के साथ यौन हिंसा व बलात्कार के मामले में जल्द संघटनों का संयुक्त प्रतिनिधिमंडल मुख्यमंत्री, स्वास्थ्य मंत्री एवं महिला आयोग की चेयरपर्सन से मिलेगा।



ठाकुर बीरसिंह पार्क में 109 लोगों ने करवाई सेहत की जांच

शिविर में ब्लड शुगर एवं ब्लड प्रेशर की मुफ्त जांच की

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवानी

ठाकुर बीरसिंह स्मृति पार्क में बुधवार को नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच एवं जागरूकता शिविर का आयोजन किया। दी एसोसिएशन ऑफ प्राइवेट लेबोरेटरी एंड क्लिनिकल लैब्स द्वारा प्रिखले एक सप्ताह से शहर के भिन्न भिन्न पार्कों में शिविर लगाकर क्षेत्रवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता किया

गलियों में जमा हो रहा था दूषित पानी

पार्षद सुभाष तंवर व संधीप यादव ने बताया कि गली संख्या 27 व उसके आसपास की सभी गलियों का गंदा पानी की निकासी के लिए बिछाई गई सीवर लाइन ठप्प है। जिस वजह से घरों से निकलने वाला गंदा पानी आगे जाने की बजाए गलियों में ही चक्कर लगाता रहता है। इस सीवर के मेनहोल की आज तक कोई सफाई नहीं हो पाई है। सीवर के मेनहोल उपर तक शिल्ट से भरे हुए है। घरों से थोड़ा सा पानी निकलता है तो वह पानी आगे बहने की बजाए सड़क व गलियों में फैल जाता है। गलियों में कहीं पर आधा तो कहीं पर एक फुट तक गंदा पानी जमा हो जाता है। गंदा पानी की वजह से लोग अपने घरों का रास्ता बदलने पर मजबूर है। उक्त झलाके की कलियों में गंदा पानी जमा होने की वजह से लोगों को आसपास के खेतों में से गुजरना पड़ रहा है। पार्षद ने बताया कि इस बारे में कई बार अधिकारियों से शिकायत की गई,लेकिन समाधान नहीं हो पाया है। मजबूरन उनको धरने पर बैठना पड़ा।

समर कैम्प में दी अपशिष्ट और पर्यावरण संरक्षण की जानकारी



भिवानी। पेड़ों की कटाई व छंटाई की जानकारी देते हुए। फोटो: हरिभूमि

आहवान किया। ग्रीन समर कैंप का सफल संचालन शिक्षा विभाग एवं जिला परियोजना विभाग के मार्गदर्शन में किया जा रहा है। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि पर्यावरण संरक्षण आज समय की सबसे बड़ी

पुलिस चौकी के बाहर बंदबू एवं गंदगी की भरमार, आंखें मूंदकर बैठे अधिकारी

- सीवरेज की बंदबू के बीच पुलिसकर्मी इयूटी करने को मजबूर, बीमारी फैलने का डर
- सीवरेज ओवरफ्लो से मलेरिया, डेंगु व डायरिया जैसी महामारी फैलने का भय: राजकुमार

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवानी

पुलिस 24 घंटे आम जनता की सुरक्षा एवं अपराध के खिलाफ लड़ने को तत्पर रहती है, लेकिन जब कानून के रखवाले ही खुद प्रशासनिक अनदेखी एवं गंदगी के दलदल में फंस जाएं तो व्यवस्था पर सवाल उठना लाजिमी है। कुछ ऐसा ही बदहाल मंजर जैन चौक पुलिस चौकी के बाहर देखने को मिल रहा है, जहां सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या गहराई हुई है। हालत जनता को न्याय दिलाने वाली पुलिस चौकी का मुख्य द्वार पर गंदगी छाई है। संबोधित विभाग के अधिकारी गंभीर समस्या से पूरी तरह मुंढे परे बैठे हैं, जिससे पुलिसकर्मियों और आमजन में भारी राोंष है।



भिवानी। जैन चौक पुलिस चौकी के बाहर सीवरेज ओवरफ्लो होने से फैली गंदगी दिखाते पुलिसकर्मी। फोटो: हरिभूमि

जैन चौक पुलिस चौकी के ठीक बाहर जमा सीवरेज का काला गंदा एवं बंदबूदार पानी जनस्वास्थ्य विभाग की कार्यप्रणाली की पोल खोल रहा है। इस गंदगी के कारण चौबीसों घंटे इयूटी पर तैनात रहने वाले पुलिसकर्मियों का जीना मुहाल हो गया है, बल्कि अपनी फरियाद और शिकायत लेकर आने वाले आम नागरिकों को भी भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। लोगों को चौकी के भीतर दाखिल होने के लिए बंदबूदार पानी के बीच से होकर गुजरना पड़ता है। इस बारे में स्वामी जीतू धानक समाज कल्याण सेवा

समिति से प्रधान राजकुमार सोलंकी ने बताया कि सीवरेज ओवरफ्लो होने के कारण पूरी चौकी और आसपास के इलाके में दिनभर बंदबू एवं गंदगी का माहौल बना रहता है। गर्मी व उमस के मौसम में यहां बैठना तक दूभर हो चुका है। स्थानीय लोगों और पुलिसकर्मियों को डर है कि अगर जल्द गंदे पानी की निकासी नहीं हुई तो यहां मलेरिया, डेंगु और डायरिया जैसी भयंकर महामारियां पैर पसार सकती हैं। उन्होंने कहा कि यह समस्या दो-चार दिन की नहीं है, बल्कि पिछले कई दिनों से लगातार बनी हुई है।

कबीर जयंती पर मुख्यमंत्री कर सकते हैं विशेष घोषणा: हंसराज

महापुरुषों की जयंती समारोह राज्य स्तर पर मनाया प्रदेश सरकार की सराहनीय सोच: खनगवाल

मिवानी। संत कबीर साहेब महाराज की 629वीं जयंती पर 29 जून को मिवानी में होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रम को लेकर पूर्व पार्षद हंसराज खनगवाल ने दादरी गेट क्षेत्र में जनसंपर्क अभियान चलाया। अभियान के दौरान खनगवाल ने उपस्थितजन को जयंती समारोह का निमंत्रण दिया और कहा कि जयंती समारोह में बतौर मुख्यअतिथि मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी शिरकत करेंगे। खनगवाल ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा महापुरुषों की जयंती समारोह राज्य स्तर पर मनाए जा रहे हैं, जो सरकार की सराहनीय सोच

है। उन्होंने कहा कि महापुरूष किसी जाति विशेष के नहीं होते, बल्कि सर्वसमाज के होते हैं। इसी कड़ी में 29 जून को संत कबीर साहेब जयंती समारोह मनाया जाएगा, जिसमें बतौर मुख्यअतिथि मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी धानक समाज व संत कबीर साहेब के नाम पर कोई विशेष घोषणा कर सकते हैं, इसलिए हमें ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचकर समारोह को सफल बनाना होगा। इस अवसर पर कर्मवीर, कमला, कमलेश, कान्ता, सुरेश, दया, माया, मुर्ति, राधेश्याम, प्रमिला, रणधीर, संतोष, राहुल, सरस्वती आदि मौजूद रहे।

शैक्षिक समीक्षा बैठक में जुलाई की कार्य योजना करवाई तैयार



भिवानी। शैक्षिक समीक्षा बैठक को संबोधित करते प्राचार्य धर्मेन्द्र चौधरी।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, दीक्षा एवं अन्य गतिविधियों पर विशेष चर्चा डाइट मिवानी में चार खंडों की शैक्षिक समीक्षा बैठक संपन्न मिवानी। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डाइट मिवानी में प्राचार्य धर्मेन्द्र चौधरी की अध्यक्षता में महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक हुई। बैठक में खंड मिवानी, तोशाम, केरू एवं बवानोखेड़ा के समस्त खंड शिक्षा अधिकारी, एबीआरसी एवं बीआरपी उपस्थित रहे। डाइट मिवानी प्रांमरी मैनिका, डाइट टटाफ सोमबीर, विवेक कुमार, डॉ. ओमप्रकाश पंवार व नीरज सौणर्ण ने भी बैठक में उपस्थिति दर्ज करवाई। बैठक में मई माह में संचालित कार्यक्रमों की प्रगति की समीक्षा की और जून-जुलाई माह की कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की। प्राचार्य धर्मेन्द्र चौधरी ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ऑनलाइन कोर्स बैठा पांच में सभी प्राचार्यों का शत-प्रतिशत नामांकन एवं जुलाई माह कोर्स पूर्ण करवाने के निर्देश दिए। दीक्षा प्लेटफॉर्म के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए स्कूल विजिटर्स एवं नियमित मॉनिटरिंग पर जोर दिया।

भगवान के जयकारों से गुंजायमान हुआ माहौल

इन्होंने दिया योगदान

सात दिनों तक चली इस कथा के दौरान प्रजापति धर्मशाला का माहौल पूरी तरह से दिव्य बना रहा। श्री दक्ष प्रजापति सेवा समिति मिवानी के पदाधिकारी मनीष प्रजापति ने कथा की निर्विघ्न समाप्ति पर क्षेत्रवासियों, महिला संकीर्तन मंडलियों और विशेष रूप से कथाव्यास पंडित बिज मोहन कौशिक का आभार व्यक्त किया। इस धार्मिक अनुष्ठान को सफल बनाने में बबलू प्रजापति, हुकुम, गौरीशंकर, मनीष, सोनू, प्रवीण, नवीन, कुष्ण, कमल, रामकिशन, सुनीता यादव, पप्पू यादव और श्रीमद्भगवान सोनी का विशेष योगदान रहा।

जिसके बाद दोपहर से प्रभु इच्छा तक भंडारे का आयोजन किया गया। कथा की पूर्णाहुति के अवसर पर श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कथाव्यास पंडित बिज मोहन कौशिक ने कहा कि श्रीमद्भगवत कथा कोई साधारण ग्रंथ या कहानी नहीं है, बल्कि यह साक्षात श्रीकृष्ण का वांगमय स्वरूप है। जो मनुष्य

अपने जीवन के व्यस्ततम क्षणों में से कुछ समय निकालकर इस कथा का श्रवण सच्चे मन से कर लेता है, पर श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कथाव्यास पंडित बिज मोहन कौशिक ने कहा कि श्रीमद्भगवत कथा कोई साधारण ग्रंथ या कहानी नहीं है, बल्कि यह साक्षात श्रीकृष्ण का वांगमय स्वरूप है। जो मनुष्य

स्वास्थ्य के प्रति सचेत एवं बीमारियों से बचाते जांच शिविर: चेयरमैन

ठाकुर बीरसिंह पार्क में 109 लोगों ने करवाई सेहत की जांच



भिवानी। लोगों की जांच करते दी एसोसिएशन ऑफ प्राइवेट लेबोरेटरी एंड टेक्नीशियन।

जा रहा है और उनकी सेहन की जांच की जा रही है और शिविर भरपूर लाभ उठाया। शिविर में कुल 109 लोगों ने स्वास्थ्य जांच करवाई।

शिविर के दौरान एसोसिएशन के कुशल टेक्नीशियनों ने 109 नागरिकों की ब्लड शुगर एवं ब्लड प्रेशर की मुफ्त जांच की।

खान-पान में सुधार के उपयोगी टिप्स दिए

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने लोगों को गंभीर बीमारियों से बचने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और दैनिक खान-पान में सुधार करने के बेहद उपयोगी टिप्स भी दिए। इस दौरान मानसून के आगमन एवं बदलते मौसम को देखते हुए शिविर में विशेष रूप से मौसमी बीमारियों पर ध्यान केंद्रित किया। स्वास्थ्य टीम ने लोगों को मलेरिया व डेंगु जैसी घातक बीमारियों से बचना है। वहीं जागरूकता ही इन बीमारियों से बचाव का सबसे बड़ा एवं कारगर हथियार है। संस्था के सभी सदस्यों के सामूहिक योगदान एवं समर्पण से शिविर पूरी तरह सफल रहा। पार्क में सुबह जांच करवाने के लिए क्षेत्रवासियों की अच्छी-खासी भीड़ रही, जिन्होंने एसोसिएशन की नि:स्वार्थ सेवा और मानवीय पहल की सराहना की। नागरिकों का कहना था कि ऐसे आयोजन समाज में स्वास्थ्य के प्रति चेतना जगाने में बेहद मददगार साबित होते हैं। शिविर को सफल बनाने में एसोसिएशन के प्रधान सुरेन्द्र कुमार शर्मा, सचिव राकेश वशिष्ठ, राज्य सचिव तजज प्रशांत शर्मा, पूर्व प्रधान विनोद कौशिक, प्रवीण तंवर, महावीर प्रसाद व जयपाल साहू का विशेष योगदान रहा।

खबर संक्षेप

मतदाता सूचियों के पुनरीक्षण में लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी: डीसी

भिवानी। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त साहिल गुप्ता ने मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम को लेकर सभी निर्वाचन अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। भारत निर्वाचन आयोग तथा मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा के निर्देशानुसार इस महत्वपूर्ण कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध ढंग से पूरा किया जाए। डीसी ने निर्देश दिए कि आगामी दिनों में गणना प्रपत्र (एन्यूमरेशन फॉर्म) वितरण कार्य पर विशेष ध्यान दिया जाए। प्रत्येक बीएलओ अपने मतदान क्षेत्र में प्रतिदिन कम से कम 15 प्रतिशत प्रपत्रों का वितरण सुनिश्चित करेगा तथा वितरण की दैनिक प्रगति बीएलओ एप पर नियमित रूप से अपडेट करेगा।

पर्यावरण सुरक्षा के लिए विशेषज्ञ समिति के पुनर्गठन की मांग

भिवानी। अरावली विरासत जनअभियान ने पत्रकारवार्ता कर भारत के मुख्य न्यायाधीश को पत्र लिखकर सुप्रीम कोर्ट द्वारा गठित उच्च स्तरीय विशेषज्ञ समिति के पुनर्गठन की मांग की है। नागरिकों का कहना है कि समिति के अध्यक्ष और सदस्य पूरी तरह स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं पर्यावरण विशेषज्ञ होने चाहिए, क्योंकि वर्तमान समिति में हितों के टकराव की आशंका है। नागरिकों ने आरोप लगाया कि पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय की पूर्व समिति ने अरावली के कई महत्वपूर्ण जिलों और 100 मीटर से कम ऊंचाई वाली पहाड़ियों के महत्व को नजरअंदाज किया। डॉ. लोकेश ने प्रदूषण फैलाने वाला भुगतान करेगा सिद्धांत लागू करने की मांग उठाई। वहीं अवैध व नियमों का उल्लंघन करने वाली खनन गतिविधियों पर तत्काल रोक लगाने व अरावली के शेष 700 किलोमीटर क्षेत्र को क्रिटिकल इकोलॉजिकल जोन घोषित करने की मांग की।

संत शिरोमणि कबीर दास राज्यस्तरीय जयंती को लेकर तैयारियां तेज

भिवानी। 29 जून को भिवानी की अनाज मंडी में आयोजित होने वाली संत शिरोमणि कबीर दास राज्यस्तरीय जयंती को सफल बनाने के लिए धानक जनकल्याण मंच के प्रदेश अध्यक्ष संदीप खरकिया, संत कबीर धानक महासभा के प्रदेश अध्यक्ष अजीत बामला तथा दीएससी यूथ ब्रिगेड के अध्यक्ष धर्मवीर डाबला ने मंगलवार को खरक, बामला और कलिंगा गांवों का दौरा कर लोगों को समारोह में शामिल होने का निर्माण दिया। वीरे के दौरान नेताओं ने समाज के लोगों से अधिक से अधिक संख्या में कार्यक्रम में पहुंचने की अपील की। कबीर दास ने अपने जीवन में सामाजिक समरसता, समानता और मानवता का संदेश दिया।

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 :-

हरिगुमि, शॉप नं. 47, इन्फूवर्मेंट ट्रस्ट मार्केट, मिवानी

फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थायी संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- छ. 2500/-
+5% GST Extra		
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।		
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें		
मिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फूवर्मेंट ट्रस्ट मार्केट, मिवानी		
फोन : 8814999170, लाहरी : 9253681008		

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग में भारत विश्व गुरु बन चुका है : सांसद



भिवानी। दीप प्रज्वलित करके योग प्रोटोकॉल शिविर का शुभारंभ करवाते हुए एवं शिक्षा बोर्ड परिसर में योग करते विधायक, सांसद, चेयरमैन व अन्य।



सांसद, विधायक और बोर्ड चेयरमैन ने योग के प्रति जागरूक किया

दिन की शुरुआत योग से करें : धूपड़

शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन धूपड़ ने सभी मेहमानों स्वागत व आभार प्रकट करते हुए कहा कि योग को न केवल योग दिवस पर ही करना चाहिए, बल्कि हर दिन की शुरुआत योग व प्राणायाम से होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि वर्तमान में हर नागरिक योग के प्रति जागरूक हो रहा है। योग शिविर का शुभारंभ मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। योगाचार्य गजानंद शास्त्री, कविता अहलावत और मदन कुमार ने सभी योगाभ्यास करवाया।

फोटो : हरिभूमि

गतिविधियों पर प्रकाश डाला : डॉ. संजय वैद

आयुष विभाग के तरफ से जिला योग कोऑर्डिनेटर डॉ. संजय वैद ने सभी का अभिनंदन किया और आयुष विभाग द्वारा योग दिवस के उपलक्ष्य में जिलाभर में आयोजित की जा रही जागरूकता गतिविधियों पर विस्तार से प्रकाश डाला। हरियाणा योग आयोग के सदस्य डॉ. मदन मानव ने भी योग की महता के बारे में बताया। इस दौरान शिक्षा बोर्ड के उप सचिव ओपी निंबीवाल व जगदीश प्रसाद डैनी, जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ.रश्मि शर्मा, जिला योग कोऑर्डिनेटर डॉ. संजय वैद, डॉ. प्रीति शर्मा, डॉ. मनोज भारद्वाज, डॉ. दीपक वर्मा के अलावा हनुवंत यादव, सुंदर शर्मा सहित शिक्षा बोर्ड के अनेक अधिकारी, कर्मचारी व आमजन नागरिक शामिल रहे।

न्यूज डायरी



रक्तदाता राजेश डुडेजा को मिला राष्ट्रीय सम्मान

मिवानी। रक्तदान महान्द, ये महज एक नारा नहीं, बल्कि मिवानी के विख्यात समाजसेवी और शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा के जीवन का परम संकल्प बन चुका है। मंगलवार को गुजरात के अहमदाबाद में आयोजित नेशनल लेवल एनजीओ कॉन्क्लेव ऑन ब्लड ट्रांसफ्यूजन सर्विसेज में अग्रणी सामाजिक संस्था सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट को राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया है। इस अवसर पर हरियाणा स्टेट ब्लड ट्रांसफ्यूजन से असिस्टेंट सुप्रेम कुमार भी मौजूद रहे। विभव रक्तदाता दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य राष्ट्रीय समागम भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, राष्ट्रीय रक्त आधान परिषद तथा रक्त संकमण सेवाओं के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित किया गया था। हरियाणा स्टेट ब्लड ट्रांसफ्यूजन काउंसिल, पंचकुला द्वारा सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट को राष्ट्रीय समागम में विशेष रूप से आमंत्रित किया।



छात्रा दिया का राष्ट्रीय स्तर के लिए दौड़ में चयन

मिवानी।पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पालुवास की प्रतिभाशाली छात्रा दिव्या ने गुरुग्राम संगम का क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 600 मीटर वौड़ में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। यह प्रतियोगिता पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय धर्मशाला में आयोजित की गई थी। दिव्या ने 600 मीटर की इस दौड़ को 2 मिनट 1 सेकंड 23 माइक्रोसेकंड के समय में पूरा कर रजत पदक अपने नाम किया। उनके इस शानदार प्रदर्शन के आधार पर उनका चयन केंद्रीय विद्यालय संगठन की राष्ट्रीय स्तर पर होने वाली खेलकूद प्रतियोगिता के लिए किया गया है। दिव्या की यह उपलब्धि विद्यालय के लिए अत्यंत गौरव का क्षिय है। उनकी इस सफलता ने न केवल विद्यालय का नाम रोशन किया है, बल्कि अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणा का कार्य किया है।

युवाओं के लिए खुलेंगे स्टार्टअप्स के नए अवसर

मिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय मिवानी हरियाणा तथा भारतीय युवा शक्ति ट्रस्ट के बीच, समझौता ज्ञापन को लेकर कल भारतीय युवा शक्ति ट्रस्ट के फरीदाबाद कार्यालय में एक चर्चात्मक बैठक हुई। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य समझौता प्रपत्र के विभिन्न खिन्दाओं पर चर्चा करना था। इस बैठक में हरियाणा के अवकाश प्राप्त वरिष्ठ आई ए एस अधिकारी शिव रमन गौड़ के साथ चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय मिवानी की ओर से डा.दिनेश कुमार मदान, डा- मयंक किंगर, डा- सुनीता भरतवाल एवम भारतीय युवा शक्ति ट्रस्ट की ओर से वरिष्ठ परामर्शदाता ए के गौड़, हितेंद्र पुनियाजी, मेनटर हंडिया कार्यक्रम के डा- शोहराब आलम, राजीव निर्मल एवम फरीदाबाद कार्यालय के विवेक उपाध्याय, राकेश कुमार तथा राजकुमार उपस्थित थे। भारतीय युवा शक्ति ट्रस्ट की ओर मिवानी के युवाओं को उद्यमिता विकास के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

सरकार का आदेश लोकतंत्र का गला घोटने वाला है : सिंह

तोशाम। सरकार द्वारा सितंबर माह तक प्रदेश में धरना, प्रदर्शन एवं रैलियों पर रोक लगाने के आदेश की एसएससीआई कम्युनिस्ट ने कड़ें शब्दों में निंदा की है। एसएससीआई कम्युनिस्ट के जिला सचिव कौमरेड रोहतास सिंह ने कहा है कि सरकार का यह आदेश अलोकतांत्रिक एवं न्याय के प्राकृतिक सिद्धांतों के विपरीत है, लोकतंत्र का गला घोटने वाला है। धरना, प्रदर्शन, रैली लोकतंत्र के लिए ऑक्सीजन है। यह सर्वविदित है कि सरकार की जनविरोधी नीतियों के परिणामस्वरूप जनजीवन की समस्याएं बढ़ रही है और उनका समाधान करने की बजाय, समस्याओं के खिलाफ आवाज उठाने के मौलिक अधिकार पर रोक लगाना घोर फासिस्ट एवं तानाशाही कदम है, जिसे किसी भी सूरत में सहन नहीं किया जा सकता। एसएससीआई कम्युनिस्ट मांग करती है कि सरकार तुरंत इस फैसले को वापिस ले और लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन के मौलिक अधिकार को सुरक्षित करे। सरकार ने धरना-प्रदर्शन पर रोक लगाने का आदेश वापिस नहीं लिया तो एसएससीआई कम्युनिस्ट आंदोलन करने को मजबूर होंगी।

योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं : धर्मबीर सिंह

सांसद चौ. धर्मबीर सिंह ने कहा कि भागदौड़ की जिंदगी और खानपान सही न होने के कारण आज इंसान को बीमारियों ने जकड़ लिया है। उन्होंने कहा कि योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाकर हम बीमारियों से बच सकते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी और स्वामी रामदेव वे योग को घर-घर पहुंचाने का काम किया है। योग के प्रति नागरिकों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि योगाभ्यास करने के लिए कहीं बाहर जाने की जरूरत नहीं है, योग को घर पर आसानी से किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि हर घर योग-हर दिन योग की भावना के साथ प्रत्येक नागरिक को नियमित योगाभ्यास अपनाना चाहिए।

महाराणा प्रताप की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर किया नमन, दी श्रद्धांजलि

महाराणा प्रताप की वीरगाथा सदियों तक करती रहेगी प्रेरित : आरपी सिंह

महापुरुषों का शौर्य प्रेरणापुंज, नायब सरकार जन-जन तक पहुंचा रही उनकी गाथा: जयसिंह

मिवानी। हिंदुस्तान के इतिहास में अपनी वीरता, त्याग और स्वाभिमान का स्वर्णिम अध्याय लिखने वाले वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की जयंती पूरे प्रदेश में गौरव और श्रद्धा के साथ मनाई जा रही है। इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता जयसिंह वाल्मीकि ने महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर नमन किया और उनके शौर्य व राष्ट्रभक्ति को याद किया। वाल्मीकि ने महाराणा प्रताप की वीरगाथा और शौर्यगाथा का बखान करते हुए कहा कि महाराणा प्रताप केवल एक राजा नहीं, बल्कि राष्ट्रवाद एवं स्वाभिमान के जीवंत प्रतीक हैं। उन्होंने मुगलों की अधीनता स्वीकार करने की हजाराय जंगलों में रहकर घास की रोटी खाना स्वीकार किया, लेकिन अपनी मातृभूमि का शीश कभी झुकने नहीं दिया।



महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्प अर्पित कर भावमीनी श्रद्धांजलि दी

मिवानी। गांव खरक स्थित दाढ़ी सती जाबदे अखाड़ा समिति ने वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की जयंती धूमधाम एवं गरिमाभागी तरीके से मनाई। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने महाराणा प्रताप के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावमीनी श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि अखिल भारतीय क्षत्रिय महासभा के राष्ट्रीय संगठन मंत्री नेत्रपाल मिवानी ने युवाओं को संबोधित किया। दाढ़ी सती जाबदे अखाड़े के संचालक विनोद पहलवान ने कहा कि महाराणा प्रताप केवल महान योद्धा ही नहीं, बल्कि अदम्य साहस, अनुशासन और शारीरिक व मानसिक दृढ़ता के सबसे बड़े प्रतीक हैं। इस अवसर पर संजु पहलवान, दिनेश शर्मा सहित क्षेत्रवासी मौजूद रहे।



कवि सम्मेलन व सांग मंचन ने बांधा सगं

मिवानी। म्हारी संस्कृति महारा स्वाभिमान संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष हनुमान कीशिक की अध्यक्षता में सूर्यकवि लखमीचंद सांस्कृतिक भवन उमरावत में आयोजित छ- दिवसीय सांस्कृतिक महोत्सव के तृतीय दिवस पर सांस्कृतिक, साहित्यिक एवं लोककलात्मक गतिविधियों का भव्य आयोजन किया गया। हरियाणा कला परिषद की सौजन्य से आयोजित इस महोत्सव में प्रदेशभर से आए साहित्यकारों, कलाकारों एवं संस्कृति प्रेमियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रात:कालीन सत्र में आयोजित विराट कवि सम्मेलन में पंकज सोनी (मिवानी), डॉ. करतार सिंह जाखड़, यश कीर्ति (मिवानी), शेखर शर्मा (मिवानी), संदीप शर्मा बावरा, सत्यवीर निराला, चरणदास, राजकुमार, महेंद्र सिंह खिलौटा सहित लगभग 21 कवियों ने अपनी ओजस्वी, देशभक्ति, सामाजिक एवं सांस्कृतिक चेतना में औतप्रीत रचनाओं का पाठ कर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। कवियों की प्रस्तुतियों को उपस्थित जनसमूह ने खूब सराहा। कार्यक्रम के अंत में सभी कवियों को संगठन के पदाधिकारियों द्वारा प्रतीक चिन्ह एवं सम्मान-पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया।

बेटियां देश की ताकत हैं, हर क्षेत्र में बेटों के साथ मिला रही कंधे से कंधा : कमल प्रधान

तोशाम। युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल प्रधान ने कहा कि आज की बेटियां किसी भी क्षेत्र में बेटों से कम नहीं है, बल्कि वे बेटों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर देश को सशक्त और आत्मनिर्भर बनाने में अपना अनूत्प्य योगदान दे रही हैं। उन्होंने कहा कि बेटियों को शिक्षा, खेल और अन्य सभी क्षेत्रों में समान अवसर उपलब्ध कराना समय की आवश्यकता है, क्योंकि सशक्त बेटियां ही सशक्त राष्ट्र का निर्माण करती हैं। इसी क्रम में युवा कल्याण संगठन द्वारा गांव लक्ष्मणपुरा की दो होनहार बेटियां मुस्कान एवं मुनीष को सम्मानित किया गया। दोनों किसान परिवार की बेटियां हैं, जो पढ़ाई और घर के कार्यों की जिम्मेदारियां निभाने के साथ-साथ नियमित रूप से खेलो का अभ्यास भी करती हैं। अपनी मेहनत, अनुशासन और दृढ़ संकल्प के बल पर वे अन्य बेटियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनी हुई हैं।



शिकायत मिलने पर एसडीएम ने किया खानक पहाड़ का दौरा

नियमों के खिलाफ मिट्टी-पत्थर से भरी गाड़ियों को एसडीएम ने खाली करवाया

- शिकायतकर्ता कृष्ण मलिक ने लगाए सख्त कार्रवाई न होने व मिलीभगत के आरोप

हरिगुमि न्यूज ►► तोशाम

खानक पहाड़ में खनन कंपनी द्वारा नियम अनुसार पत्थर न देने तथा अवैध वसूली आदि विभिन्न आरोप लगाने वाले कृष्ण मलिक की शिकायत पर तोशाम के एसडीएम संदीप कुमार ने बुधवार सुबह मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। इस दौरान शिकायतकर्ता कृष्ण मलिक का कहना था कि खानक पहाड़ के कुछ क़ेशरों को ई-रवाना में



तोशाम। जांच के लिए पहुंचे एसडीएम एवं पत्थर व रेत से भरी गाड़ी खाली करवाते हुए।

225/एमटी लाल पत्थर खरीद कर नीला माल गाड़ियों में ले जा रहे हैं, जबकि 325/एमटी नीला पत्थर खरीदने पर मिट्टी लाल पत्थर व बड़ा साइज डाला जा रहा है। ई-रवाना एचएसआईआईडीसी पर गंभीर सवाल उठाते हैं जिससे स्पष्ट है कि



फोटो : हरिभूमि

खानक में भ्रष्टाचार चरम सीमा पर है। मलिक ने कहा कि ई-रवाना व सीसीटीवी की जांच कर राजस्व हानि पर कार्रवाई की जाए। कृष्ण मलिक ने आरोप लगाते हुए कहा कि नियम अनुसार पत्थर नहीं दिया जा रहा जिससे तीन गाड़ियां मिट्टी से भरी

हुई पहाड़ में ही खड़ी रही और करीबन 80 घंटे बीत जाने के बाद भी पहाड़ में खड़ी तीन गाड़ियों पर कोई जांच नहीं हुई। मलिक ने उनकी जांच करके आरोपियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की मांग की। कृष्ण मलिक ने एचएसआईआईडीसी के

प्रोजेक्ट मैनेजर पर आरोप लगाते हुए कहा कि वह पद का दुरुपयोग कर रहे हैं तथा खनन करने वाली कंपनी को लाभ पहुंचा रहे हैं। मलिक ने मांग की कि अवैध वसूली बंद करवाने के लिए कानूनी कार्रवाई की जाए। जिसकी शिकायत उन्होंने उपायुक्त

भिवानी सहित विभिन्न अधिकारियों को की थी। जिस पर एसडीएम तोशाम संदीप कुमार ने बुधवार को खानक पहाड़ में पहुंचकर मौके का निरीक्षण किया। इस दौरान पहाड़ में कुछ बड़े साइज के पत्थर तथा प्यादा मिट्टी से भरी खड़ी गाड़ियों को मौके पर ही खाली करवाया। एसडीएम संदीप कुमार ने कहा कि खनन नगरी के कार्यों के क्रियानवम में बेहतर कानून व्यवस्था बनाए रखना प्रशासनिक प्राथमिकता है। सरकार की हिदायतों के अनुसार खनन क्षेत्र में गतिविधियों को पर्यावरण अनुकूल, सुरक्षित एवं नियमबद्ध बनाए रखना जरूरी है।