हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 9 जुलाई 2026

12 बवानीखेड़ा में धड़ल्ले से चल रहे अवैध निजी स्कूल...

12 बाल भवन ने तैराकी प्रतियोगिता की ओवरऑल...

GEETA NIKETAN COLLEGE OF NURSING
REGISTRATION OPEN
Session 2026-27
AC HOSTEL Facility Available
Recognised by HNRC Panchkula (Govt. of Haryana) Affiliated by Pt. B.D. Sharma U.H.S. Rohtak
P.B. B.Sc. NURSING 2 Years GNM Pass
GNM 3 Years 12th Any Stream No Fees for S.C. Students
ANM 2 Years 12th Any Stream No Fees for S.C. Students
B.Sc. NURSING 4 Year | 10+2 (Medical)
Loharu Road, Charkhi Dadri M. 9812538777, 9034669933

खबर संक्षेप

आज से सीनियर सैकेण्डरी व कल से सैकेण्डरी की परीक्षाएं

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष शंकर लाल धूपड़ एवं सचिव मुनीश शर्मा ने आज यहां संयुक्त रूप से बताया कि सीनियर सैकेण्डरी कंपार्टमेंट/अतिरिक्त विषय/अंक सुधार विषय की एक दिवसीय परीक्षा 09 जुलाई को एवं सैकेण्डरी कंपार्टमेंट अतिरिक्त विषय/अंक सुधार विषयों की परीक्षाएं 10 जुलाई से 18 जुलाई, तक संचालित करवाई जाएंगी। इस परीक्षा के लिए प्रदेशभर में कुल 95 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं। परीक्षा का समय 2:00 बजे से 5:00 बजे तक रहेगा।

हाईवे पर ट्रक की टक्कर से बाइक सवार की मौत

चरखी दादरी। नेशनल हाईवे 148बी पर जिले के गांव मंदोली के समीप ट्रक की टक्कर से बाइक सवार व्यक्ति की मौत हो गई। शव का पोस्टमार्टम दादरी के नागरिक अस्पताल में करवाया गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है।

जानकारी के अनुसार गांव मंदोली निवासी करीब 46 वर्षीय राजबीर निजी स्कूल में बतौर बस चालक काम करता था। बुधवार को वह बाइक पर सवार होकर दादरी की तरफ से अपने गांव वापिस जा रहा था। इस दौरान जब वह नेशनल हाईवे 148बी पर गांव मंदोली के समीप सड़क पर बने स्पीड ब्रेकर के समीप पहुंचा तो पीछे से आ रहे ट्रक ने बाइक को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। इसके बाद उसे उपचार के लिए दादरी के नागरिक अस्पताल में पहुंचाया, यहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। एएसआई ने बताया कि मृतक के भाई के बयान के आधार पर मामला दर्ज कर लिया है।

झमाझम बारिश ने कई दिनों से पड़ रही गर्मी से लोगों को दिलाई राहत, किसानों के चेहरों पर दिखी रौनक

आधे घंटे की बारिश ने नगर परिषद के दावों की निकाली हवा, सड़कें हुईं जलमग्न, गलियों से निकलना हुआ दुभर, जलनिकासी में जुटी टीम

बारिश से पारा 37 डिग्री सेल्सियस से लूढक कर 31 डिग्री सेल्सियस पर आ गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

कई दिनों तक गर्मी व उमस की मार झेल रहे लोगों के लिए राहत की बारिश हुई। बारिश से गर्मी व उमस दोनों छू मंतर हो गई और पारा लूढक कर 31 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। मौसम सुहावना हो गया। दूसरी तरफ बारिश ने प्रशासन के बारिश के पानी की निकासी के दावों की पोल खोल दी। करीब 15 मिनट की बारिश ने शहर में कई जगहों को जलमग्न कर दिया। जहां तक नजर दौड़ाई जाए। वहीं तक पानी ही पानी नजर आया। लोगों को इसी पानी से होकर गंत्तव्य तक जाना पड़ा। बारिश थमने के करीब दो घंटे बाद तक सडकों पर बारिश का पानी जमा रहा। पानी की निकासी होने के बावजूद ही लोगों को राहत मिल पाई। हालांकि पब्लिक हेल्थ विभाग के कर्मचारी बारिश में ही नालों व सीवरों को खोलते नजर आए,लेकिन उसके बावजूद तेज बारिश के चलते कई जगहों पर पानी जमा रहा। सबसे बुरी स्थिति शिवनगर कॉलोनी व अंदरूनी शहर में अनेक जगहों पर जलभराव हुआ। कई जगहों पर आधा से पौना फुट तक बारिश का पानी जमा रहा। इनके अलावा बाहरी कॉलोनियों में इसी तरह की स्थिति बनी रही। बाहरी कॉलोनियों में पानी की निकासी की व्यवस्था न होने की वजह से पानी गलियों में ही चक्कर लगाता रहा। शाम करीब पांच बजे तक लोग बारिश के पानी से परेशान रहे। इस दौरान हीरो होंडा चौक पर जमा बारिश के पानी की निकासी के लिए पब्लिक हेल्थ व नगरपरिषद के कर्मचारी सीवर के मेनहोल खोलते नजर आए। इनके अलावा सेक्टरों में भी बारिश के पानी की समस्या से परेशान होते दिखे। दोपहर करीब एक बजे अचानक आसमान से पानी बरसने लगा। शुरू में तो हलकी बूंदाबांदी हुई,पर अगले ही क्षण बारिश ने गति पकड़ ली। आधे घंटे तक जमकर पानी बरसा। उसके बाद बारिश ने थोड़ा सा विराम लिया,लेकिन पर अगले ही क्षण में फिर से बारिश शुरू हो गई। शाम चार बजे तक आसमान से रूक रूक कर आसमान से पानी बरसता रहा। बारिश से पारा के गुरुर भी टूट गया। पारा 37 डिग्री सेल्सियस से लूढक कर 31 डिग्री पर आ गया। मौसम पूरी तरह से सुहावना हो गया।

शहर की सड़क पर बरसात के पानी का नजारा

भिवानी। दिनोद गेट इलाके में सड़क पर जमा पानी से गुजरते दो पहिया वाहन चालक। फोटो: हरभूमि

फसलों के लिए बारिश बनी संजीवनी

बुधवार दोपहर हुई बारिश से फसलों की जान में जान आ गई। बारिश से फसलों की सिंचाई की पूर्ति हो गई। बारिश की वजह से फसलों में फुटाव होगा और उसके बाद फसलों की औसतन पैदावार में बढौतरी होगी। फिलहाल खेतों में किसानों ने कपास, ज्वार व बाजरे की फसल की बिजाई की हुई है। आज हुई बारिश के बाद धान की फसलों की रोपाई में भी तेजी आ जाएगी। चूंकि अभी तक ज्यादा गर्मी होने की वजह से धान की रोपाई शुरू नहीं हो पाई थी। अब धान की रोपाई में तेजी आ जाएगी।

मानसूनी बारिश ने शहर को डूबोया

मानसून की पहली ही झमाझम बारिश ने भिवानी नगर परिषद और संबंधित विभागों के उन तमाम दावों की हवा निकाल दी है, जो वे मॉनसून से निपटने के लिए महीनों से कर रहे थे। छोटी काशी के नाम से मशहूर भिवानी शहर की व्यवस्थाएं पहली ही बारिश में पूरी तरह चरमरा गईं। बुधवार को आई बारिश से शहर के मुख्य बाजारों से लेकर रिहायशी वार्डों की गलियां तक तालाब में तब्दील हो गईं। इस बदइंतजामी को लेकर जनता में भारी आक्रोश है। इसी बीच समाजसेवी एवं पूर्व छात्र नेता उमेश भारद्वाज ने शहर के विभिन्न जलमग्न इलाकों का दौरा किया और प्रशासनिक उदासीनता पर तीखा रोष प्रकट किया।

भिवानी। दादरी की पुरानी एलआईसी वाली गली में भरा पानी। फोटो: हरभूमि

दादरी में 49 एमएम बारिश से चार डिग्री गिरा पारा

चरखी दादरी। जिले में बुधवार को मानसून ने एक बार फिर से शहर और गांवों को तरबतर कर दिया। दोपहर को शुरू हुई तेज बारिश से सड़कों, बाजारों व कई रिहायशी इलाकों में जलभराव के हालात बन गए। हालांकि अधिकांश जगहों से कुछ ही घंटों में पानी की निकासी हो गई और करीब 49 एमएम वर्षा दर्ज की गई हैं। लगातार तीसरे दिन हुई बारिश से भीषण गर्मी और उमस से लोगों को राहत मिली। तेज बरसात होने से अधिकतम तापमान चार डिग्री सेल्सियस से गिरकर 31 डिग्री पर पहुंच गया, जिससे मौसम सुहावना एवं मौसम में ठंडक घुल गई हैं। दोपहर करीब डेढ़ बजे आसमान में घने बादल छा गए और तेज हवाओं के साथ बारिश शुरू हो गई। करीब एक घंटे तक हुई तेज बारिश के बाद शाम तक रुक-रुककर बूंदाबांदी होती रही। बारिश के चलते शहर की मुख्य सड़कों व बाजारों में पानी भर गया, जिससे लोगों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ा। शहर के तहसील रोड, रोहतक रोड, बस स्टैंड रोड, लोहारू चौक, झज्जर घाटी, पुरानी गोशाला क्षेत्र सहित कई क्षेत्रों में जलभराव की स्थिति बनी रही। जलभराव के चलते दोपहिया वाहन चालकों और पैदल राहगीरों को सबसे अधिक दिक्कत हुई। अनेक स्थानों पर सड़कें तालाब जैसी नजर आईं और बाजारों में पानी भरने से दुकानदारों को भी परेशानी उठानी पड़ी। लगातार तीसरे दिन हुई बारिश किसानों के लिए भी राहत लेकर आई है।

विकास कार्यों में लापरवाही पर कानूनगो और सरपंच को डीसी ने किया निलंबित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला में विकास कार्यों में पारदर्शिता लाने व लोगों को सुशासन मुहैया करवाने को लेकर डीसी साहिल गुप्ता द्वारा पूरी सख्ती बरती जा रही है। इसी के चलते डीसी श्री गुप्ता ने कार्य में घोर लापरवाही बरतने पर भिवानी शहर में लोहड़ के कानूनगो सुमेर सिंह को तथा विकास कार्यों में गबन पाए जाने पर गांव देवावास के सरपंच सुलतान सिंह को निलंबित करने के आदेश जारी किए हैं। निलंबित कानूनगो का मुख्यालय सिवानी किया गया है, जो बिना पूर्व अनुमति के मुख्यालय नहीं छोड़ेगा। वहीं दूसरी ओर डीसी ने चेतावनी देते हुए है कि कार्यों में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। जिला प्रशासन का मुख्य उद्देश्य लोगों को तक सरकार की योजनाओं का लाभ पारदर्शिता के साथ पहुंचाना है। डीसी श्री गुप्ता द्वारा जारी आदेशानुसार सुमेर के खिलाफ लोकायुक्त से एक शिकायत प्राप्त हुई थी कि उसने तत्कालीन लोहड़ में पटवारी के पद पर रहने के दौरान एक इंतकाल मंजूर करवाया, लेकिन उसे जमाबंदी में दर्ज नहीं किया। इस मामले की जांच एडीसी दीपक बाबूलाल करवा से करवाई गई, जिसमें सुमेर को दोषी पाया गया। दोषी पाए जाने पर डीसी ने वर्तमान में कानूनगो, लोहड़, तहसील, जिला भिवानी के पद पर कार्यरत सुमेर सिंह को तुरंत प्रभाव से निलंबित किया गया है। निलंबन अवधि के दौरान उनका मुख्यालय उपमंडल अधिकारी (ना.), सिवानी निर्धारित किया गया है। उन्हे निर्देश दिए गए हैं कि वे उपमंडल अधिकारी (ना.), सिवानी की पूर्व अनुमति के बिना मुख्यालय नहीं छोड़ेंगे। निलंबन अवधि में उन्हें हरियाणा सिविल सेवा नियमावली, 2016 के अनुसार गुजारा भत्ता मिलेगा।

गबन के मामले में फंसे सरपंच सुलतान सिंह

गांव देवावास के सरपंच के खिलाफ विकास कार्यों में गबन किए जाने की शिकायत मिली। इस पर डीसी द्वारा एसडीएम भिवानी की अध्यक्षता में तीन सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया, जिसमें पंचायती राज के कार्यकारी अभियंता और जिला परिषद के कार्यकारी अभियंता शामिल थे। जांच के दौरान विभिन्न विकास कार्यों में वित्तीय अनियमितताओं, सामग्री सत्यापन में कमी तथा अभिलेखों में गंभीर खामियां सामने आईं।

बाढड़ा में भी प्रशासन के दावों की खुली पोल

बाढड़ा। प्रशासन द्वारा बरसाती पानी की निकासी को लेकर बरसाती मौसम में प्रशासन पूरी तरह तैयार है तथा जिले में बरसाती पानी कहीं पर भी जमा नहीं होगा मगर दोपहर आई मामूली बरसात ने उपायुक्त के सभी दावों की पोल खोलकर रख दी। बाढड़ा उपमंडल मुख्यालय के जुई रोड़ पर 500 मीटर अधिक पर पानी भर गया जिससे मार्ग पर संचालित करीब आधा दर्जन दुकानों में जलभराव हो गया। मुख्य मार्ग पर उपमंडल, तहसील, खंड विकास एवं पंचायत तथा बिजली कार्यालय स्थित होने के कारण दैनिक कामकाज के लिए आमजन को पानी से होकर गुजरना मजबूरी बन गया है।

बारिश थमते ही उपायुक्त ने पानी निकासी प्रबंधों का लिया जायजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

शहर में बुधवार को हुई बारिश के करीब एक घंटे बाद ही सड़कों से पानी की निकासी हो गई, जिससे क्षेत्रवासी को काफी राहत मिली है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बारिश के बाद कीकर वासनी व डूंगरवाला जोहड़ सहित शहर का जायजा लिया। उपायुक्त के निर्देशों पर ही हाल ही में इन दोनों स्थानों से पानी निकासी करवाई गई थी। इसी के चलते दोनों जोहड़ों में बारिश का पानी आ सका। उपायुक्त मनदीप कौर ने कीकर वासनी जोहड़ से पानी निकालने का कार्य युद्ध स्तर पर जारी है और जल्द ही पूरा हो जाएगा। इसके बाद कीकर वासनी जोहड़ में भी क्षमता बढ़ जाएगी और क्षेत्र में जलभराव की समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा। हाल ही में उपायुक्त मनदीप कौर ने कीकर वासनी क्षेत्र का निरीक्षण कर जोहड़ से पानी निकालने के निर्देश दिए थे। इसके बाद से लगातार मोटर चलाकर पानी निकाला जा रहा है। कीकर वासनी जोहड़ दो भागों में बंटा हुआ है। ऐसे में स्थिति को ध्यान में रखते हुए उपायुक्त ने विभाग को निर्देश दिए हैं।

भिवानी। डूंगरवाला जोहड़ का निरीक्षण करती उपायुक्त मनदीप कौर।

वायुसेना अधिकारी के घर चोरी, शिकायत दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

कस्बे के राजगढ़ रोड निवासी वायु सेना में कार्यरत अधिकारी के घर चोरी होने का मामला सामने आया है। चोरों ने अधिकारी के भाई के घर को भी निशाना बनाया। चोर सोने-चांदी के गहनो के अलावा नकदी चुरा ले गए। चोरी का पता तब चला जब बाहर गए परिवार के सदस्य जब वापस बहल लौटे।

जानकारी के अनुसार, कस्बे के राजगढ़ रोड पर नजदीक पिलानी बाईपास रोड निवासी गोपीचंद ने बहल थाना पुलिस में दी शिकायत में बताया कि वह भारतीय वायु सेना में मास्टर वारंट ऑफिसर के पद पर नौकरी करता है। उसका और उसके बड़े भाई हवासिंह का मकान इकट्ठा है। 20 अप्रैल को वह अपने घर पर ताला लगाकर परिवार सहित ड्यूटी पर गांधी नगर चला गया था।

वह अपने घर पर ताला लगाकर गए थे। अब वापस घर आकर चेक किया, तो दोनों मकानों के ताले टूटे हुए मिले। उन्होंने अपने-अपने घर चेक किए तो सामान बिखरा हुआ मिला। जिसके बाद डायल 112 पर इसकी सूचना दी। घर अंदर से चेक किया, तो अलमारी के ताले टूटे हुए थे। परिजनों ने बताया कि अलमारी में से करीब आधा किलो चांदी की एक चांदी की कड़ी, दो सोने की अंगूठियां चोरी हुई मिली। वहीं उसके भाई के घर की अलमारी से 25 हजार रुपए चोरी हुए मिले।

क्षेमा जनरल इंश्योरेंस कम्पनी ने बीमा क्लेम की याचिका वापिस ली

किसानों को 250 करोड़ मुआवजा मिलने का रास्ता हुआ साफ

भिवानी दादरी व नूह के किसानों को फायदा शीघ्र मिलना तय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा ने 2023-24 के रबी फसल सरसों के 85 करोड़ बीमा क्लेम के मामले में क्षेमा जनरल इंश्योरेंस कम्पनी लिमिटेड द्वारा आज पंजाब हरियाणा हाईकोर्ट में दायर रिट याचिका उठाने को किसानों के संघर्ष की जीत बताया है, गौरतलब है कि उक्त कम्पनी ने 2023-24 की रबी फसल का 85 करोड़ सरसों का बीमा निरस्त कर दिया था और कम्पनी सैंटरल टेक्नीकल एडवाजरी कमेटी में चली गई थी, परन्तु किसानों ने अपने तर्क देकर वहां जीत हासिल की और फिर उक्त कम्पनी ने उस कमेटी के निर्णय के खिलाफ पंजाब हरियाणा हाईकोर्ट में रिट याचिका दायर करके उस निर्णय को चुनौती दी थी। उधर क्षेमा कम्पनी द्वारा 2023-24 खरीफ फसल विशेषकर कपास को हुए नुकसान के मामले में 250 करोड़ रुपए बीमा क्लेम क्रोप कटिंग की बजाए सैटेलाइट टेक्निकल ईल्ड दिखाकर किसानों के कम कर दिए थे, कम्पनी के उस निर्णय के खिलाफ किसानों ने संयुक्त किसान मोर्चा के नेतृत्व में एसडीएम कार्यालय लोहारू के सामने 11 महीने रातदिन का महापड़ाव लगाया था और उससे पहले कई जिला स्तर व लोहारू में कई महापंचायतें आयोजित की थी, किसानों के आन्दोलन के चलते राज्य सरकार को कृषि विभाग के एसीएस के नेतृत्व में में राज्य स्तरीप ग्रीवेंस निवारक कमेटी का निर्माण करना पड़ा और 11 महीने बाद उस कमेटी की कई बैठकों के बाद उसने क्षेमा जनरल इन्सोरेंस कम्पनी को उक्त 250 करोड़ रुपये बकाया बीमा क्लेम राशि के भुगतान के आदेश दिए।

भिवानी। 8 बीडब्ल्यूएन:15 :मुआवजे की मांग को लेकर धरने पर बैठे किसान।

किसानों के अनुशासित संघर्ष की जीत

किसान सभा भिवानी के जिला प्रधान रामफल देशवाल, उप प्रधान कामरेड ओम प्रकाश, जिला सचिव मास्टर जगरोशन, कोषाध्यक्ष मास्टर उमराव सिंह व जिला संयुक्त सचिव डा. बलबीर सिंह ठाकन ने कहा कि यह लम्बे समय तक किए गये किसानों के सतत व अनुशासित संघर्ष की जीत है और अब उक्त कम्पनी द्वारा दोनों बकाया बीमा क्लेम भुगतान की राशि को किसानों के खातों में डालने का रास्ता साफ हो गया है। उन्होंने कहा कि 85 करोड़ बकाया बीमा क्लेम सरसों की राशि में भिवानी और नूंह जिले हैं। इसी तरह 250 करोड रुपये बीमा क्लेम में दादरी व भिवानी जिला पड़ता है। अब उक्त कम्पनी ने कोर्ट से अपनी रिट याचिका वापिस लेकर यह बीमा बकाया क्लेम राशि किसानों के खातों में डालनें की एक तरह से स्वीकृति दे दी है। उहोंने कहा कि यह कड़ा संघर्ष किसानों की एकता से सफलतापूर्वक लड़ा गया और इस सम्बन्ध में आने वाली चुनौतियों का भी बखूबी मुकाबला किया जाएगा और इसमें अखिल भारतीय किसान सभा का पहले की तरह मुख्य रोल होगा।

हेल्थ क्वेरी

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कमर में हो अकड़न और दर्द

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-साकेत, रायपुर

आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं काफी देखी जाती हैं। इसका कारण लंबी सिटिंग है। अगर आपका प्रोफेशन भी ऐसा है तो जरूर आपको लाइफस्टाइल थोड़ी चेंज करनी पड़ेगी। रेगुलर तौर पर सुबह और शाम कमर की एक्सरसाइज करें। ऑफिस में काम करते वक्त थोड़ी-थोड़ी देर के अंतराल में कुछ चहलकदमी करें। इसके अलावा विटामिन-डी और कैल्शियम की भी जांच कर लें। इसकी कमी भी दर्द की वजह बनती है।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बरसात के मौसम में मैं अकसर बीमार पड़ जाता हूं। गला खराब रहता है, लूज मोशंस और उल्टियों की समस्या बनी रहती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, भोपाल

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको पानी से इंफेक्शन हो सकता है, जिससे डाइजेशन सिस्टम गड़बड़ हो जाता है। सबसे पहले आप घर के बाहर जाते समय पीने का पानी साथ लेकर निकलें। गला खराब होने की वजह ठंडा पानी होता है। कई बार लोग गर्मी से आते हैं और तुरंत ठंडा पानी पी लेते हैं। इस मौसम में अचानक ठंडा पानी पीना भी नुकसानदेय हो सकता है। इससे बचना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-रमेश, कटनी

सांस फूलने की एक वजह दिल संबंधी परेशानी हो सकती है, लेकिन जांच कराए बिना कुछ भी कहना ठीक नहीं है। हालांकि कई बार फेफड़े संबंधित रोग से भी ऐसा होता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। वह कुछ जांच कराएंगे, जिससे इसकी वजह पता चलेगी और उसका इलाज हो सकेगा। फिलहाल आप जल्दी डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। एक साल पहले मैंने प्रोस्टेट का ऑपरेशन करवाया था। पिछले कुछ हफ्तों से यूरिनेशन में प्रॉब्लम हो रही है। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-जगताप, रोहतक

जितनी जल्दी हो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जांच करने के बाद ही पता चलेगा कि इसकी वजह क्या है? इस बात का ध्यान रखें कि बगैर जांच कराए आप कोई भी दवा ना लें। ऐसा करना नुकसानदायक हो सकता है।

मेरी उम्र 33 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं। और स्किन भी सूजी हुई है। कई तरह की होम-रेमिडीज ट्राई करने पर भी कोई असर नहीं हुआ। कृपया इस समस्या का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी से भी हो सकते हैं। दूसरी बात आप बता रहे हैं कि स्किन में स्वेलिंग भी है तो यह लक्षण शुगर बढ़ने की वजह से भी होता है। ऐसे में बगैर जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करके जांच करा लें, जिससे परेशानी का कारण पता चलेगा और प्रॉपर उपचार किया जा सकेगा। फिलहाल आप मीठा खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूं कि यह प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

-नीरज, हिसार

आपको ईएनटी विशेषज्ञ से मिलना चाहिए, वे जांच कर बताएंगे कि इसकी वजह क्या है? कई बार नाक की हड्डी बढ़ने से भी ऐसी समस्या आती है और उसे ठीक किया जा सकता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है, इसलिए डॉक्टर से संपर्क करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. बी. ए. चौरसिया
कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

मानसून के दौरान पाचन तंत्र से संबंधित समस्याएं अन्य ऋतुओं की तुलना में कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। समस्या की गंभीरता का अंदाजा इस तथ्य से लगा सकते हैं कि प्रतिवर्ष देश में लगभग तीन लाख बच्चों की मौतें डायरिया के कारण होती हैं, जिनमें सबसे ज्यादा मामले मानसून के दौरान दर्ज होते हैं। बारिश के मौसम में किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं, इनसे बचने के लिए क्या सावधानियां बरतें, यहां एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

बारिश के मौसम में बढ़ जाता है पाचन संबंधी संक्रमण का रिस्क

अधिकतर हेल्थ एक्सपर्ट्स अब इस तथ्य पर एकमत हैं कि अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद सशक्त पाचन तंत्र पर आधारित है, लेकिन यही तंत्र लापरवाही बरतने पर बारिश के मौसम में तेजी से बिगड़ जाता है। ऐसे में इस मौसम में एक्स्ट्रा केयर और प्रिकॉशन बरतने की जरूरत होती है।

इसलिए बढ़ती हैं समस्याएं

मानसून में अत्यधिक उमस भरे वातावरण के कारण व्यक्ति की पाचन क्रिया धीमी हो जाती है। बारिश होने पर वातावरण में नमी व्याप्त हो जाती है और बारिश थमने पर धूप निकलने के बाद मौसम अत्यधिक उमस भरा, चिपचिपा हो जाता है। यह स्थिति शरीर की पाचन क्रिया को धीमा करती है। पाचन क्रिया के धीमा पड़ने से अपच (बदहजमी), गैस, एसिडिटी, पेट में दर्द, मरोड़ व ऐंठन आदि गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल (पेट और आंतों से संबंधित) समस्याएं होने का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बारिश के मौसम में नमी और उमस के अलावा गंदगी के बढ़ने के कारण जीवाणु तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु व्यक्ति को विभिन्न बीमारियों का शिकार बनाते हैं। अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से होने वाली इन जीवाणुजनित बीमारियों में प्रमुख तौर पर गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया, पेचिश, पेट और आंतों में संक्रमण, फूड प्वॉइजनिंग और हैजा शामिल हैं। इसके अलावा मानसून में हेपेटाइटिस ए और हेपिटाइटिस ई के मामले भी बढ़ जाते हैं, लेकिन हेपेटाइटिस वायरस जनित रोग है।

गैस्ट्रोएंटेराइटिस: पेट और आंतों में संक्रमण की स्थिति को गैस्ट्रोएंटेराइटिस कहते हैं। इस समस्या में पेट में मरोड़, ऐंठन, दर्द, उल्टी, दस्त और बुखार के लक्षण प्रकट होते हैं। कुछ लोगों में सिर दर्द की समस्या भी होती है।

डायरिया: इसमें भी गैस्ट्रोएंटेराइटिस सरीखे लक्षण प्रकट होते हैं, लेकिन दस्त अनेक बार और जल्दी-जल्दी होते हैं। देश में 5 वर्ष तक के बच्चों में डायरिया के मामले बहुत ज्यादा होते हैं, जो मानसून में तेजी से बढ़ते हैं।

पेचिश (डिसेंट्री): जब दस्त के साथ खून भी आने लगे तो उस स्थिति को पेचिश या डिसेंट्री कहते हैं। इस मर्ज के अन्य लक्षण गैस्ट्रोएंटेराइटिस की तरह ही होते हैं।

अपच (बदहजमी)-गैस-एसिडिटी: भूख से अधिक मात्रा में गरिष्ठ और अधिक चिकनाईयुक्त पदार्थों को खाना, इन समस्याओं का एक कारण है। चूंकि मानसून में पाचन क्रिया धीमी रहती है, इसलिए गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को पचाने में पाचन तंत्र पर अतिरिक्त भार पड़ता है, नतीजतन अपच, गैस और एसिडिटी के मामले मानसून में बड़े पैमाने पर सामने आते हैं।

हेपेटाइटिस ए और ई: लिवर में सूजन और इन्फ्लेमेशन (इस स्थिति में सूजन के अलावा मरीज की लिवर कोशिकाएं भी क्षतिग्रस्त होने लगती हैं) को हेपेटाइटिस कहते हैं। मानसून के दौरान हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई के मामले काफी बढ़ जाते हैं। हेपेटाइटिस में पीड़ित व्यक्ति को पहले बुखार आता है और इसके बाद वह पीलिया (जॉन्डिस) से ग्रस्त हो जाता है। पीलिया के लक्षणों के अंतर्गत पीड़ित व्यक्ति की आंखों का रंग पीला हो जाता है, उन्हें यूरिन पीली होती है और वे भूख महसूस नहीं करते। गौरतलब है कि पीलिया, हेपेटाइटिस का लक्षण है।

फूड प्वॉइजनिंग: ई.कोली और सैलमॉनेला नामक जीवाणु बरसात के मौसम में तेजी से पनपते हैं। ये जीवाणु अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पेट खराब होना और उल्टी होना, इस समस्या के प्रमुख लक्षण हैं।

हैजा: मानसून के दौरान वाइबरियो कॉलेरी नामक जीवाणु तेजी से पनपता है, जो हैजा (कॉलरा) का कारण है। प्रदूषित खाद्य और अशुद्ध पेय पदार्थों को लेने से इसके जीवाणु शरीर में प्रवेश कर पाचन तंत्र को गड़बड़ कर देते हैं। लगातार उल्टियां और दस्त होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

इलाज के बारे में

- गैस्ट्रोएंटेराइटिस, डायरिया और डिसेंट्री के इलाज में जरूरत पड़ने पर डॉक्टर के परामर्श से एंटीबायोटिक दवाएं दी जाती हैं।
- ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी का भी प्रयोग होता है।
- अनेक मामलों में लक्षणों के आधार पर चिकित्सा की जाती है। जैसे मरीज को उल्टी होने पर इसे दूर करने की दवा, पेट में मरोड़ और दर्द होने पर इसे दूर करने वाली दवा और सिर दर्द होने पर इससे राहत दिलाने वाली दवा पेशेंट को दी जाती है।
- हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस ई में एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग नहीं किया जाता। हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। बावजूद इसके, जो महिलाएं प्रेग्नेंट हों, उन्हें डॉक्टर के परामर्श की आवश्यकता होती है।
- बदहजमी, गैस और एसिडिटी की समस्या को ज्यादातर मामलों में घर पर रहकर ही डॉक्टर के परामर्श से खानपान में संयम बरतकर और दवाओं से दूर किया जा सकता है।
- फूड प्वॉइजनिंग का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। जैसे उल्टियां होने पर इसे रोकने की दवाएं दी जाती हैं।
- हैजा के इलाज में उल्टी और दस्त को रोकने की दवाएं दी जाती हैं। यह बहुत जरूरी होता है कि मरीज के शरीर में पानी की कमी न हो पाए, इसलिए उसे हाइड्रेशन थेरेपी दी जाती है।

तब न करें लापरवाही

पाचन तंत्र से संबंधित समस्याओं को गंभीर स्थिति में पहुंचने से पहले ही सावधान हो जाना चाहिए। जैसे मानसून में डायरिया के मामले बढ़ जाते हैं, वैसे तो यह एक आम समस्या है, लेकिन लापरवाही बरतने पर डायरिया आपको गंभीर हालत में पहुंचा सकता है। रोगी अगर पर्याप्त मात्रा में पानी पीता है, ओआरएस लेता है तो स्थिति कंट्रोल में रहेगी। लेकिन अगर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण दिखें तो तुरंत हॉस्पिटल जाकर डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-अगर मरीज को लगातार कई दिनों से बुखार जारी है। उसे यूरिन कम हो रही हो। मल (स्टूल) से खून आ रहा हो। पीड़ित व्यक्ति की उल्टियां और दस्त बंद न हो रहे हों। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

मानसूनी संक्रमण से बचाव के उपाय

- शुद्ध पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करें। अगर आपके पास वाटर फिल्टर, वॉटर प्यूरीफायर या आरओ उपलब्ध नहीं है तो फिर पानी को उबालकर और फिर ठंडा कर पिएं।
- दस्त और उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति की रोकथाम के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहना चाहिए और ओआरएस भी लेना चाहिए।
- हल्का सुपाच्य भोजन करें। स्वाद के लालच में ओवर ईटिंग से बचें।
- जहां तक संभव हो, घर के बाहर खाने से परहेज करें।
- जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूरी बनाए रखें।
- कुछ भी खाने से पहले सैनिटाइजर या एंटीबैक्टीरियल साबुन से हाथ जरूर धोएं।
- बाजार में मिलने वाले पकौड़ों, कचौड़ियों, चाट, समोसे आदि गरिष्ठ खाद्य पदार्थों की बजाए कभी-कभार घर में बनाकर खाना बेहतर है।
- बासी खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ताजी सब्जियों और ताजे फलों को ही ग्रहण करें। इन्हें अच्छी तरह से धोकर खाएं।
- इन दिनों जूस के स्थान पर सूप का सेवन स्वच्छता के लिहाज से अच्छा है। जूस, चाय और कॉफी की मात्रा घटाएं और सूप की मात्रा बढ़ाएं।
- नॉनवेज और सीफूड्स से दूरी बनाए रखना आपके लिए लाभप्रद रहेगा।
- पीने का पानी स्वच्छ और शुद्ध होना चाहिए। संक्रमित पानी पीने से हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस ई और डायरिया आदि समस्याओं का रिस्क बढ़ता है।

डाइट

राजकुमार दिनकर

जब नाश्ते के बाद फील हो सुस्ती

बहुत से लोगों को सुबह नाश्ता करने के बाद शरीर में भारीपन महसूस होता है, आलस छाने लगता है, थकान महसूस होती है, काम करने के लिए बैठो तो काम में मन नहीं लगता। यह एक आम समस्या है। नाश्ते में आप क्या लेते हैं, आपका खान-पान कैसा है और आपका लाइफस्टाइल कैसा है, यह बहुत मायने रखता है। सुबह के नाश्ते के बाद नींद या सुस्ती आना इसे फूड कोमा भी कहा जाता है।

हो सकती हैं कई वजह: तमाम दूसरी वजहों के अलावा एक सबसे बड़ी समस्या होती है, नाश्ते में कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त फूड्स खाना। खाना कम मात्रा में न खाकर ज्यादा खाने से भी यह समस्या होती है, क्योंकि अत्यधिक कैलोरी, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट या वसायुक्त नाश्ता शरीर को सुस्त बनाता है। जो लोग सुबह 4 या 5 बजे सोकर जगते हैं, उन्हें भी इस समस्या का ज्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि अगर हमारी नींद पूरी न हो तो नाश्ता करने के बाद शरीर में सुस्ती आने लगती है। इसके अलावा जो भोजन हम खाते हैं, उनमें अगर विटामिन-डी, बी, बी-12 या आयरन की कमी होती है तो इससे भी नाश्ता करने के बाद नींद आने लगती है।

सही फूड न चुनना: सुबह के समय परांठा, सफेद ब्रेड, तली हुई चीजें खाने से रक्त में शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ज्यादा खा लिया जाए तो भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। इसके लिए बड़ी वजह नाश्ते में फाइबर से भरपूर चीजों का कम सेवन करना, एक्सरसाइज न करना, फिजिकल एक्टिविटी से दूर रहना, फास्ट फूड और ज्यादा नमक, मसाले और मैदे से बनी चीजें खाना और लंबे समय तक एक ही जगह बैठे रहने से भी नींद आती है।

डाइट में करें बदलाव: नाश्ते में कुछ बदलाव करने से आपको नींद या सुस्ती नहीं आएगी। सुबह 7 बजे फल और भीगे हुए मेवे खाने के बाद 10 बजे संतुलित नाश्ता करें। दही को नाश्ते के बजाय दोपहर के भोजन में लें। सुबह के समय मौसम के अनुसार फलों का सेवन करें। हल्का और पोषक नाश्ता जैसे ओट्स या मल्टीग्रेन रोटी, उबले अंडे, अंकुरित अनाज, फल और सलाद आदि लें। रात के समय हल्का खाएं। सुबह के समय नाश्ते में ज्यादा मीठा या तला-भुना फूड न खाएं। सुबह नाश्ता हल्का रखें। नाश्ते में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन और ज्यादा कार्बोहाइड्रेटयुक्त फूड लेने से भी नींद और सुस्ती महसूस होती है। *

ट्रीटमेंट

डॉ. देवेंद्र कुमार
दंत चिकित्सक, एम्स-दिल्ली

आरसीटी के बाद जब प्राकृतिक दांत का बहुत ज्यादा हिस्सा ऊपर की ओर नहीं बचे या कुछ समय बाद किसी कारणवश वह टूट जाए, तब दंत चिकित्सक 'पोस्ट एंड कोर' की सलाह देते हैं। क्या है यह प्रोसेस, जानिए।

आरसीटी के बाद दांत को सुरक्षित बनाए पोस्ट एंड कोर

दांतों में गंभीर इंफेक्शन होने पर डेंटिस्ट रूट कैनाल ट्रीटमेंट (आरसीटी) करते हैं। 'पोस्ट एंड कोर', डेंटल रेस्टोरेशन की वह प्रक्रिया है, जिसका प्रयोग ऐसे दांत को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है, जिसमें आरसीटी के बाद दांत का प्राकृतिक ढांचा ज्यादा नहीं बच पाता। ऐसे में क्राउन, ब्रिज, इंप्लांट या रिमूवर बेंचर के लिए यह सहारा बनता है।

क्या है पोस्ट एंड कोर

पोस्ट: इस प्रक्रिया में धातु या फाइबर की एक पतली छड़ (रॉड) को रूट कैनाल की जड़ खाली करके उसमें डाला जाता है।

कोर: यह पोस्ट के चारों ओर बनाया जाने वाला आधार है, जो क्राउन रेस्टोरेशन को मजबूती और स्थिरता देता है।

क्यों पड़ती है इसकी जरूरत

आरसीटी के बाद पोस्ट एंड कोर की जरूरत कुछ कंडीशंस में पड़ती है।

- दांत का ढांचा पर्याप्त न होने पर, क्राउन ढीले हो सकते हैं, अपनी जगह से हट सकते हैं या आरसीटी किए गए दांत को सही सुरक्षा नहीं दे पाते। ऐसे में पोस्ट एंड कोर प्रक्रिया एक मजबूत आधार बनकर इस ढांचागत कमी को दूर करती है, जो दांत के मूल आंतरिक ढांचे जैसा ही होता है।
- कई बार दांतों के ढांचे के नुकसान की सीमा ट्रीटमेंट से पहले दांत की स्थिति पर भी निर्भर करती है। जिन दांतों में बहुत ज्यादा सड़न होती है या पहले से बड़ी फिलिंग होती है, उनमें आरसीटी के बाद बहुत कम स्वस्थ ढांचा बच जाता है। ऐसे में, दांत की बची हुई दीवारें भोजन चबाने की प्रक्रिया का दबाव भी नहीं झेल पातीं।
- आरसीटी के बाद दांत में लगातार बेचैनी या सेंसिटिविटी, खासकर कुछ काटते या चबाते समय, महसूस हो या लगे कि स्ट्रक्चरल सपोर्ट सही नहीं है या टेंपररी रेस्टोरेशन में कोई दिक्कत है या टेंपररी फिलिंग या क्राउन ढीला हो जाए या निकल जाए या ट्रीटमेंट किए गए दांत के रूप-रंग में बदलाव दिखने लगे, तो डॉक्टर यह प्रोसीजर कर सकते हैं।

क्या होता है इस प्रक्रिया में

पोस्ट एंड कोर की यह प्रक्रिया आरसीटी के कई हफ्तों बाद की जाती है, ताकि ट्रीटमेंट के बाद दांत को ठीक होने का पर्याप्त समय मिल सके। इसकी आवश्यकता किसी मरीज को है या नहीं, यह भी चिकित्सक आरसीटी के बाद तय करते हैं।

इस प्रक्रिया के दौरान रूट कैनाल फिलिंग मैटीरियल के एक हिस्से को सावधानी से हटाया जाता है ताकि पोस्ट के लिए जगह बन सके, साथ ही जड़ के सिरे पर सही सील बनी रहे। इसके बाद पोस्ट को या तो सीमेंट से अपनी जगह पर लगाया जाता है या कुछ मामलों में, कोर स्ट्रक्चर के हिस्से के तौर पर कास्ट किया जाता है। पोस्ट के चारों ओर कोर मैटीरियल लगाकर दांत के खोए हुए हिस्से को फिर से बनाया जाता है, ताकि फाइनल क्राउन को सहारा देने के लिए सही आकार और बनावट तैयार कर सकें। पोस्ट एंड कोर के लिए कई जगह कंपोजिट कोर के साथ फाइबर ग्लास पोस्ट या पारंपरिक कास्ट मेटल पोस्ट और कोर का भी प्रयोग करते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

आरसीटी के बाद जरूरी इलाज में देरी से समस्या बढ़ सकती है, क्योंकि बिना सुरक्षा वाले दांतों के टूटने या उनमें दोबारा इंफेक्शन होने का खतरा बना रहता है। ऐसे में जरूरी है कि मरीज आरसीटी के बाद रेग्युलर फॉलोअप कराते रहें। *

प्रस्तुतिः सुषमाश्री

योगोपचार

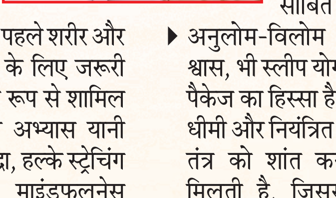
दिव्यज्योति 'नंदन'

स्लीप योगा योगासनों के जरिए नींद पाने का एक ऐसा जरिया है, जो गहरी नींद का अनुभव करा सकती है। इसलिए आज लाखों लोग स्वस्थ नींद के लिए, नींद योग कर रहे हैं। इसे कैसे करते हैं, इसके क्या फायदे हैं, आप जरूर जानना चाहेंगे।

अच्छी नींद के लिए कारगर है स्लीप योगा

दिनभर की भाग-दौड़, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, काम का दबाव और डिजिटल सक्रियता ने अधिकांश लोगों की सुकून भरी नींद छीन ली है। हालात ये हो गए हैं कि लोग थकान से चूर रहते हैं, लेकिन फिर भी बिस्तर पर इधर से उधर करवट बदलते रहते हैं, उन्हें नींद नहीं आती। इन दिनों ऐसी एक नहीं अनेक वजहें हैं, जिनसे लोगों को भरपूर नींद नहीं आती है। ऐसे में स्लीप योगा कारगर उपचार के रूप में सामने आया है। यह केवल नींद लाने का उपाय नहीं है बल्कि इससे शरीर की जैविक घड़ी को भी संतुलित किया जा सकता है। मानसिक तनाव कम करने और नींद की गुणवत्ता सुधारने का यह एक समग्र माध्यम है। यही कारण है कि इन दिनों बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और भरपूर नींद की तलाश में लोग स्लीप योगा को अपना रहे हैं।

क्या है स्लीप योगा: यह एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो बिना अतिरिक्त श्रम किए शरीर को विश्राम की अवस्था में ले जाने की क्षमता रखती है। गहरी श्वास, ध्यान और विश्रामकारी आसनों के जरिए बड़ी सहजता से योग निद्रा हासिल की जा सकती है।



स्लीप योगा के स्टेप्स: स्लीप योगा उन योग तकनीकों का समूह है, जो सोने से पहले शरीर और मन को शांत करने के लिए जरूरी होती है। इसमें मुख्य रूप से शामिल हैं- गहरी श्वास का अभ्यास यानी डीप ब्रीदिंग, योग मुद्रा, हल्के स्ट्रेचिंग आसन, मेडिटेशन, माइंडफुलनेस तकनीकें। दरअसल, इन तमाम तकनीकों का उद्देश्य शरीर को आराम देना और नर्वस सिस्टम को विश्राम के लिए संकेत देना है। विशेषज्ञ कहते हैं कि स्लीप योगा शरीर की प्राकृतिक नींद की प्रक्रिया को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ और सहज बना देता है।

पहला अभ्यास विपरीतकरणी का है। इसके लिए दीवार के सहारे पैरों को ऊपर उठाकर एक सरल अभ्यास किया जाता है। इससे दिनभर की थकान कम होती है।

- स्लीप योगा में शामिल दूसरी गतिविधि शवासन है। यह वास्तव में स्लीप योगा का ही एक हिस्सा है। इसके तहत शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दिया जाता है, जिस कारण यह अभ्यास मानसिक तनाव कम करने में सहायक साबित होता है।
- अनुलोम-विलोम और गहरी श्वास, भी स्लीप योगा के कंप्लीट पैकेज का हिस्सा है। इसके तहत धीमी और नियंत्रित श्वास तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद मिलती है, जिससे सोने की तैयारी आसान हो जाती है।

और भी हैं कई फायदे: यह आसन सिर्फ बुजुर्गों के लिए नहीं है। सभी उम्र के व्यक्ति इन दिनों नींद से पीड़ित हैं, ऐसे में हर उस व्यक्ति के लिए स्लीप योगा बहुत कारगर तरीका है, जो नींद संबंधी परेशानियों का सामना कर रहे हैं। यही कारण है कि स्लीप योगा सभी आयु और वर्गों के लिए बेहद उपयोगी है। इसके और भी कई फायदे हैं। जैसे- बेहतर एकाग्रता पाने का जरिया है। इससे स्मरण शक्ति तेज होती है। भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है। कार्यक्षमता बढ़ती है और समग्र स्वास्थ्य लाभ होता है यानी जब नींद सुधरती है, तो जीवन के कई अन्य पहलुओं पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इन पर करे अमल: स्लीप योगा के जरिए भरपूर नींद पाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें। सोने से 30 मिनट पहले मोबाइल, लैपटॉप और सभी तरह के गैजेट व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से पूरी तरह से अपनी दूरी बना लें। रात में भारी भोजन करने से बचें। बिस्तर में लेटकर 5 से 10 मिनट तक गहरी श्वास का अभ्यास करें। योग निद्रा या शवासन को अपने रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। हर दिन एक ही समय पर सोने और एक ही समय पर जगने की आदत डालें। अत्यधिक चाय, कॉफी का सेवन देर शाम के बाद न करें, इससे नींद खराब होती है। *

दो समूहों में होंगी हरियाणवी एकल लोकनृत्य, समूह लोकनृत्य, नाटक व रागनी प्रतियोगिताएं अनुशासन का दिखेगा अद्भुत नजारा

खंड स्तरीय प्रतियोगिताएं 14 से 25 तक, प्रतिभागी दिखाएंगे प्रतिभा

हरियाणा की समृद्ध कला एवं संस्कृति से बच्चों को रूबरू करवाएगा सांस्कृतिक उत्सव: डीईओ

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

- प्रतियोगिता की सफलता के लिए छात्रों को दो समूहों में किया विभाजित

जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. निर्मल दहिया।

हरियाणा की समृद्ध कला एवं संस्कृति से बच्चों को रूबरू करवाने व उनकी कला को निखारने के लिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा निदेशालय द्वारा सांस्कृतिक उत्सव 2026 का आयोजन किया जा रहा है। इसके लिए कक्षा 5 से 8 तथा कक्षा 9 से 12 दो समूह बनाए गए हैं। दोनों समूहों में हरियाणवी एकल लोकनृत्य, समूह लोकनृत्य, नाटक और रागनी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा, उक्त जानकारी जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. निर्मल दहिया ने दी। डॉ. दहिया ने बताया कि स्किट को छोड़कर बाकी सभी प्रतियोगिता लाइव गीत संगीत पर करवाई जाएंगी। वहीं प्रतियोगिता के दौरान किसी भी प्रकार की रिकॉर्डिंग का प्रयोग पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. निर्मल दहिया ने बताया कि सांस्कृतिक उत्सव के अंतर्गत विद्यालय स्तर की प्रतियोगिताएं गत 12 से 22 मई तक पूर्ण हो चुकी हैं तथा खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन 14 जुलाई से 25 जुलाई के मध्य किया जाएगा। जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. निर्मल दहिया ने बताया कि सांस्कृतिक उत्सव बच्चों की प्रतिभाओं को निखारने, उनमें आत्म विश्वास पैदा करने, रचनात्मकता का विकास करने व नैतिक अभिव्यक्ति पैदा करने का महत्वपूर्ण साधन है, ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में नेतृत्व, सामाजिकता, अनुशासन, टीम भावना से कार्य करने के अवसर प्रदान करती है। जिला सांस्कृतिक समन्वयक संजय कुमार ने बताया कि विद्यालय स्तर का प्रथम चरण पूर्ण होने के उपरांत खंड स्तरीय आयोजन के लिए तिथियों का निर्धारण किया जा चुका है, जिसमें 14 जुलाई को कैरू,15 जुलाई को लोहारू,16 जुलाई को बवानी खेड़ा,17 जुलाई को तोशाम, 20 जुलाई को सिवानी, 21 जुलाई को बहल व 22 जुलाई को भिवानी में खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। इसके उपरांत 24 अगस्त से 29 अगस्त के मध्य जिला स्तरीय प्रतियोगिता आयोजन किया जाएगा। डॉ. दहिया ने बताया कि जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में खंड स्तर पर चयनित प्रतिभागी व समूह सदस्य शामिल होकर अपने खंड का प्रतिनिधित्व करेंगे और प्रतियोगिताओं में दमखम दिखाएंगे।

एचडी स्कूल में हुआ छात्र नेतृत्व चयन समारोह

- विद्यालय के विद्यार्थियों को चार सदनों में किया विभाजित, दिया अनुशासन का परिचय

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

चरखी दादरी। स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी, स्टाफ सदस्य व निदेशक बलराज फोगाट। फोटो: हरिभूमि

एचडी पब्लिक स्कूल बिरोहड़ में विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता, अनुशासन, सहभागिता, टीम भावना तथा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित करने के उद्देश्य से सदन वर्गीकरण एवं छात्र नेतृत्व चयन समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम का संचालन मां सरस्वती के समक्ष द्वीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय को चार सदनों में विभाजित किया। अग्नि सदन से दीपिका, दिव्या, दिव्या, परिक्षित, रिशांक, रुचि तथा अंबर सदन से मीनाक्षी, आयुश, कार्तिक, ईशिका, कायना, निशांत तथा समीर सदन से तेजस, समर, प्रिया, यंशिका, देवेन, जान्वी और वसुंधरा सदन से विशाल, पावनी, जान्वी, कपिल, चंचल, हेमकांति को नियुक्त किया। इसके अतिरिक्त विद्यालय के हैड ब्वाय लक्ष्य 11वीं नोन मैडिकल, हैड गर्ल हंसिका 11वीं मैडिकल एवं उप हैड ब्वाय विजयंत 11वीं कॉमर्स, उप हैड गर्ल कनन 11वीं नोन मैडिकल के रूप में चयन किया। विद्यालय के निदेशक बलराज फोगाट ने कहा कि प्रत्येक विद्यार्थी विद्यालय का प्रतिनिधि होता है और उसका आचरण पूरे विद्यालय की पहचान बनता है। उन्होंने कहा कि याद रखो ये बैज केवल धातु का टुकड़ा नहीं, बल्कि अनुशासन, ईमानदारी और सेवा का प्रतीक है। उन्होंने नवनियुक्त छात्र पदाधिकारियों को सफल नेतृत्व के तीन मूल मंत्र भी दिए। पहला, जो नियम दूसरों के लिए बनाओ, पहले स्वयं उनका पालन करो। दूसरा, जूनियर विद्यार्थियों की सहायता करो और सीनियर का सम्मान करो। तथा तीसरा, पढ़ाई, खेल और उत्कृष्ट व्यवहार के माध्यम से विद्यालय का नाम रोशन करो। प्राचार्या नमिता दास ने कहा कि विद्यालय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए सदैव प्रतिबद्ध है। उन्होंने अभिभावकों से भी आग्रह किया कि वे बच्चों के साथ समय बिताएं, उन्हें रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करें तथा उनके व्यक्तित्व निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाएं। समारोह को सफल बनाने में सहयोग देने वाले उपप्राचार्य नवीन सनसनवाल व सभी शिक्षकों का आभार जताया।

भिवानी। कुएं से कुत्ते को बाहर निकालने का प्रयास करते गोरक्षा दल के सदस्य।

फायर ब्रिगेड ने बनाया ऑक्सीजन का बहाना, गौरक्षा दल ने कुत्ते को सुरक्षित निकाला बाहर

गोरक्षा दल ने आधे घंटे में 90 फुट गहरे कुए से रेस्क्यू किया कुत्ता

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

- ग्रामीणों का फूटा गुस्सा, इंसान होता तो क्या उसे भी मरने के लिए छोड़ देते दमकलकर्मी
- कागजी ट्रेनिंग पर भारी पड़ा असली सेवाभाव : गोशाला संचालक आशीष अग्रवाल

मन में अगर निःस्वार्थ सेवाभाव और जीव मात्र के प्रति करुणा हो तो बड़ी से बड़ी चुनौती भी घुटने टेक देती है। इस कहावत को गौरक्षा दल की टीम ने चरितार्थ कर दिखाया। गांव ढांगर में 90 फुट गहरे, अंधेरे कुएं में गिरे बेजुबान कुत्ते को अपनी जान जोखिम में डालकर सुरक्षित बाहर निकाल कर गोरक्षा दल ने न सिर्फ जीव को नया जीवन दिया, बल्कि समाज के सामने जीव सेवा ही शिव सेवा का अनुपम उदाहरण पेश किया है। पूरा मामला सरकारी तंत्र की इच्छाशक्ति की कमी को दर्शाती है, वहीं गोरक्षा दल के जांबाजों के हौंसले और अटूट सेवाभाव की नई दास्तां बयां करती है। गांव ढांगर में एक कुत्ता अचानक 90 फुट गहरे कुएं में गिर गया। कुएं की गहराई और फैले अंधेरे के कारण बेजुबान की जान पर बन आई थी। ग्रामीणों ने जब कुत्ते के रोने की आवाज सुनी, तो उन्होंने तुरंत इसकी सूचना कस्बा जुई की गौशाला को दी। जुई गोशाला के संचालक आशीष अग्रवाल ने तत्परता दिखाते हुए इसकी जानकारी गोरक्षा दल के प्रधान संजय परमार को दी। उस समय संजय परमार किसी अन्य बेजुबान जीव की सेवा में व्यस्त थे, जिसके चलते उन्होंने ग्रामीणों को फायर ब्रिगेड को सूचित करने की सलाह दी, क्योंकि फायर ब्रिगेड के पास इस तरह के रेस्क्यू के लिए ट्रेनिंग और आधुनिक साधन उपलब्ध होते हैं। सूचना पाकर फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर तो पहुंची, लेकिन चार घंटे तक चले लंबे घटनाक्रम के बाद भी वे कुएं में उतरने का साहस नहीं जुटा पाए। गांव ढांगर के ग्रामीण जयनारायण शर्मा, प्रविंद्र शर्मा व दिनेश शर्मा ने कहा कि बेजुबान की जान बचाने के प्रति फायर ब्रिगेड कर्मचारियों की आनाकानी बेजुबानों के प्रति सरासर अन्याय है। आज एक बेजुबान कुत्ता था तो उसे मरने के लिए छोड़ दिया।

खबर संक्षेप

खुले बोरवेल एवं गहरे गड्ढों को तुरंत बंद करें

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने जिले में आमजन, विशेषकर छोटे बच्चों एवं बुजुर्गों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए खुले बोरवेल, गहरे गड्ढों एवं खड्डों को तत्काल प्रभाव से बंद करवाने के आदेश जारी किए हैं। इन आदेशों का उद्देश्य संभावित दुर्घटनाओं को रोकना एवं लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि जिले में कहीं भी खुले बोरवेल या भूमि में गहरे गड्ढे पाए जाने पर संबंधित व्यक्ति, संस्था, विभाग, पंचायत अथवा भूमि स्वामी उन्हें तुरंत बंद करवाना सुनिश्चित करें।

किरावड़ में लिंगानुपात सुधार के लिए बैठक

तोशाम। उपमंडल अस्पताल तोशाम के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी एवं प्रभारी डॉक्टर सुधीर चाहर के मार्गदर्शन में बुधवार को सब सेंटर किरावड़ में लिंगानुपात सुधार विषय पर जागरूकता बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान ग्राम किरावड़ के जनवरी 2026 से जून 2026 तक के लिंगानुपात की समीक्षा की गई। इस दौरान बताया गया कि गांव का लिंगानुपात चिंता का विषय है, जिसे सुधारने के लिए सभी विभागों एवं ग्रामीणों के संयुक्त प्रयास आवश्यक हैं।
बैठक में उपस्थित प्रतिभागियों को बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, कन्या भ्रूण हत्या रोकथाम, गर्भधारण पूर्व एवं प्रसव पूर्व निदान तकनीक अधिनियम तथा बालिका के जन्म को प्रोत्साहित करने संबंधी विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। इस दौरान लोगों से अपील की गई कि वे समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करें तथा लिंग चयन जैसी अवैध एवं सामाजिक बुराइयों का विरोध करें।

एचटेट के नाम पर मेधावी प्रतिभाओं को भ्रम में डाला

बाढड़ा। एचटेट परीक्षा के नाम पर पिछले कई सालों से मेहनत करने वाली मेधावी प्रतिभाओं के भविष्य से खिलवाड़ किया जा रहा है। सरकार एक माह पैसे जारी करती है लेकिन अगले माह बजट में कमी बताकर उस काम को रोकने की घोषणा कर जनता में भ्रम का हालात पैदा कर रही है जिससे ग्रामीण विकास पर ग्रहण लगा हुआ है। दादरी जिला राजस्व देने में प्रदेश में अग्रणी पायदान पर है लेकिन विकास योजना का बजट देने के मामले में सबसे निचले स्थान पर है। सरकार को इस क्षेत्र के साथ उपेक्षा नहीं बरतनी चाहिए। उन्होंने कहा कि कृषि विभाग व बीमा कंपनी के मध्य हुए फैसलें के दो माह गुजरने के बाद भी बीमा कंपनी की मनमानी अब असहनीय है।

महिलाओं को सही पोषण व योजनाओं के बारे में जागरूक किया जाए: एडीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

एडीसी दीपक बाबू लाल करवा की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ योजना व प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत जिला स्तरीय टास्क फोर्स की बैठक आयोजित हुई। बैठक में एडीसी ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे महिलाओं व बच्चों के लिए सरकार द्वारा क्रियान्वित योजनाओं का लाभ समय पर दिलाना सुनिश्चित करें। महिलाओं को उनसे संबंधित योजनाओं के बारे में जागरूक किया जाए। इस दौरान सीएमजीजीए रिषव रंजन भी मौजूद रहे और उन्होंने विभागीय गतिविधियों की जानकारी दी। इस दौरान बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत आंगनबाड़ी केंद्रों में किए गए जागरूकता कार्य, बेटी जन्मोत्सव, सेल्फी विद डॉटर, एक पेड़ बेटी के नाम आदि गतिविधियों की समीक्षा की गई। इसके अलावा कन्या भ्रूण को जड़मूल से समाप्त करने को लेकर गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण व बच्चा पैदा होने तक निगरानी करना, लिंगानुपात में सुधार को लेकर किए गए कार्यों की समीक्षा की गई। इसी प्रकार से प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत पोषण ट्रैकर पोर्टल से आने वाले लाभार्थियों के डाटा को वेरीफाई करते हुए लाभार्थियों को लाभ दिलाना, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत परियोजना अधिकारी के आईडी पर प्राप्त होने वाली शिकायतों को 14 दिन से पहले निपटाना, महिलाओं को प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत रजिस्टर करवाने व महिलाओं को इस योजना के बारे में जागरूक करने बारे में विस्तार से समीक्षा की गई। एडीसी ने निर्देश दिए कि महिलाओं को सही पोषण के बारे में जागरूक किया जाए। बैठक में जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा विभागीय प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा चलाए जा रहे जागरूकता अभियानों की विस्तार से जानकारी दी।

पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट ने पांच नए मरीजों को लिया गोद, वितरित की पोषण किट

- मरीजों से दूरी बनाने की बजाय बीमारी को जड़ से मिटाने की तरफ हो ध्यान: सुरेंद्र
- निक्षय मित्रों की भागीदारी से टीबी को जड़ से किया जा सकता खत्म: डॉ. सुमन

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। टीबी मरीजों को पोषण किट भेंट करते अतिथि। फोटो: हरिभूमि

समाज से टीबी जैसी गंभीर बीमारी को जड़ से खत्म करने और मरीजों का हौंसला बढ़ाने के उद्देश्य से पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट ने सराहनीय कदम उठाया है। प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत ट्रस्ट द्वारा पहले गोद लिए 11 टीबी मरीज अब पूरी तरह से स्वस्थ हो चुके हैं। इस सफलता के बाद ट्रस्ट ने अब पांच अन्य नए मरीजों को गोद लिया है। बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में विशेष कार्यक्रम के दौरान नए मरीजों को विशेष पोषण किट वितरित की। कार्यक्रम में उपसिविल सर्जन डॉ. सुमन विश्वकर्मा ने मुख्यतिथि तथा पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक एवं निक्षय मित्र सुरेंद्र सभ्रवाल विशेष रूप से उपस्थित रहे। पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र सभ्रवाल ने कहा कि टीबी की बीमारी में मरीजों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहद कमजोर हो जाती है, जिससे उनका शरीर संक्रमण से पूरी तरह लड़ नहीं पाता। दवाइयों के साथ-साथ सही पोषण मिलना बेहद जरूरी है। हमारी पोषण किट में मौजूद प्रोटीन, विटामिन और खनिज शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं, जिससे मरीज बहुत कम समय में रिकवर हो जाते हैं। सभ्रवाल ने कहा कि हमें टीबी के मरीजों से दूरी बनाने या उनके प्रति भेदभाव रखने की बजाय बीमारी को जड़ से खत्म करने पर ध्यान देना चाहिए। मुख्यतिथि एवं उपसिविल सर्जन डॉ. सुमन विश्वकर्मा ने ट्रस्ट की मानवीय पहल की जमकर सराहना की।

भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते आम आदमी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डा. सुशील गुप्ता।

चढ़ावा लुटेरों को संरक्षण देकर जन भावनाओं से खिलवाड़ कर रही भाजपा : डा. सुशील गुप्ता

भिवानी। हरियाणा में संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूत करने के लिए आम आदमी पार्टी ने शंखनाद कर दिया है। बुधवार को स्थानीय नेहरू कॉलोनी स्थित आप कार्यालय में पार्टी कार्यकर्ताओं के भीतर भारी जोश और आक्रोश देखने को मिला। आम आदमी पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष डा. सुशील गुप्ता की अध्यक्षता में आयोजित संगठनात्मक बैठक में न केवल आगामी चुनावी रणनीति तय की गई, बल्कि भाजपा सरकार की जनविरोधी नीतियों के खिलाफ एक बेहद रोषात्मक और आक्रामक रुख अख्तियार किया गया। इस विशेष रूप से सक्रिय कार्यकर्ताओं का अद्भुत जोश और सरकार के प्रति तीखा गुस्सा साफ नजर आया। बैठक की अध्यक्षता आप जिलाध्यक्ष डा सुरेन्द्र पुनिया ने की। बैठक को संबोधित करते हुए डॉ. सुशील गुप्ता का सबसे रौद्र रूप धार्मिक स्थलों पर हुए कथित घोटालों को लेकर सामने आया। उन्होंने अयोध्या के राम मंदिर और पंचकूला के मनसा देवी मंदिर में चढ़ावा लूट के मामलों को लेकर सीधे मुख्यमंत्री और भाजपा आलाकमान को कटघरे में खड़ा किया।

11 जुलाई तक सभी प्रपत्रों पर निर्णय लेकर रजिस्टर पूर्ण करें : एसडीएम

भिवानी। विधानसभा क्षेत्र के निर्वाचन पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम महेश कुमार की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित उनके कार्यालय में भिवानी विधानसभा क्षेत्र के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान को लेकर सुपरवाइजरों, बीएलओ एवं एईआरओ के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में एसडीएम महेश कुमार ने सभी बीएलओ को निर्देश दिए कि वे बीएलए के साथ समन्वय स्थापित कर बैठक आयोजित करें तथा संबंधित फोटो ऐप से डाउनलोड कर आवश्यक रिकॉर्ड पूरा करें। उन्होंने कहा कि सभी बीएलओ 11 जुलाई तक सभी प्रपत्रों पर निर्णय लेकर अपना रजिस्टर पूर्ण करें और निर्धारित समय पर जमा करवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान की समय-सीमा किसी भी स्थिति में नहीं बढ़ाई जाएगी।

चरखी दादरी। बैठक में मौजूद अग्रवाल वैश्य समाज के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

दादरी में तीन जिलों के पदाधिकारी 26 को करेंगे संगठन संवाद, तैयारियों को अंतिम रूप

चरखी दादरी। अग्रवाल वैश्य समाज दादरी जिले के मुख्य, महिला और युवा प्रकोष्ठ की संयुक्त कार्यकारिणी की बैठक अग्रसेन सेवा सदन, गांधी नगर में जिलाध्यक्ष सुरेश ऐरन और महिला जिलाध्यक्ष नेहा गोयल की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक में आगामी 26 जुलाई को दादरी में होने वाली तीन जिलों की संगठन संवाद बैठक की तैयारियों की समीक्षा करते हुए विस्तृत कार्ययोजना बनाई और विभिन्न पदाधिकारियों को जिम्मेदारियां सौंपी। जिलाध्यक्ष सुरेश ऐरन व गणेश गोयल ने कहा कि आयोजन संगठन को मजबूत करने एवं समाज में एकजुटता बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है।

बुराइयों को मिटाने के लिए बैठक में हुआ मंथन

भिवानी। धानक समाज की बैठक में समाज में फैल रही बुराइयों को दूर करने के लिए प्रदेश भर में अभियान चलाया जाएगा, जिसमें शिक्षा के स्तर को ऊंचा उठाना राजनीतिक में ज्यादा से ज्यादा भागीदारी करना आदि सामाजिक मुद्दों को लेकर समाज के बीच में जाकर जागरूक करने का कार्य किया जाएगा रेस्ट हाउस में आयोजित बैठक की अध्यक्षता पूर्व कर्मचारी नेता रामेश्वरगोलागढ़ ने की बैठक में संत कबीर धानक महासभा के अध्यक्ष अजीत बामला एवं धानक जनकल्याण मंच हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष संदीप खरकिया ने कहा कि बैठक में 5 जुलाई को आयोजित संत शिरोमणि कबीर दास जयंती की सफलता पर विचार किया गया।

भिवानी। बैठक को संबोधित करता एक वक्ता।

चरखी दादरी। वीडियो कांफ्रेंस में मौजूद अधिकारी।

जिले में 78 प्रतिशत गणना प्रपत्रों का हो चुका डिजिटाइजेशन

चरखी दादरी। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी मनदीप कौर ने संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को डिजिटाइजेशन कार्य निर्धारित समय में पूरा करने के निर्देश दिए है। उपायुक्त बुधवार को निर्वाचन आयोग द्वारा वीसी से समीक्षा के बाद संबंधित अधिकारियों की बैठक ले रही थी। वीसी में मुख्य चुनाव अधिकारी जे गणेशन ने जिले में चल रहे एसआईआर-2026 अभियान के तहत गणना प्रपत्र संग्रहण एवं डिजिटाइजेशन कार्य की समीक्षा की। डीसी मनदीप कौर ने संबंधित ईआरओ को निर्देश दिए कि वो सभी अतिरिक्त ईआरओ, सुपरवाइजर स्टाफ से समन्वय रखते हुए गणना प्रपत्र डिजिटाइजेशन कार्य को और गति प्रदान करना सुनिश्चित करें ताकि निर्धारित समय पर डिजिटाइजेशन कार्य को पूरा किया जा सके। अभी तक लगभग 78 प्रतिशत गणना प्रपत्र का डिजिटलाइजेशन हो चुका है।

तैयारी

गोसेवा, संस्कार और सुसंस्कृत युवा पीढ़ी का निर्माण ही हमारा मुख्य ध्येय : ओ.पी. नंदवानी

भौतिक सुख-साधनों के बीच आंतरिक शांति खो चुके इंसान को सही मार्ग पर चलना जरूरी

तनाव व चिंतामुक्त जीवन का मूल मंत्र बनेगा त्रिदिवसीय दिव्य गीता सत्संग : डॉ. विनोद

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

छोटी काशी के नाम से विख्यात भिवानी नगरी में 14 से 16 जुलाई तक आयोजित होने वाले त्रिदिवसीय दिव्य गीता सत्संग को लेकर धर्मप्रेमियों में भारी उत्साह है। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानन्द के सानिध्य में आयोजित होने वाले इस दिव्य समागम के लिए भव्य स्तर पर निमंत्रण अभियान का दौर शुरू हो चुका है। इसी कड़ी में आयोजन समिति के एक विशेष शिष्टमंडल ने जोगी वाला मंदिर के महंत वेदनाथ महाराज से शिष्टाचार भेंट की और उन्हें इस पावन सत्संग में पधारने का भावभीना निमंत्रण पत्र सौंपा, जिसे ने सहर्ष स्वीकार किया। सत्संग आयोजन समिति के चेयरमैन डा. विनोद अंचल ने कहा कि आज के इस आधुनिक युग में मनुष्य अत्यधिक मानसिक तनाव, दबाव और अनवरत चिंताओं से घिरा हुआ है। भौतिक सुख-साधनों के बीच वह आंतरिक शांति खो चुका है। 14 से 16 जुलाई को सूर्या बैंक्वेट हॉल में आयोजित होने वाला दिव्य गीता सत्संग जन-जन के लिए तनाव दबाव एवं चिंता मुक्त जीवन का मूल मंत्र सिद्ध होगा। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानन्द की अमृतमयी वाणी के श्रवण से भिवानी वासियों को न केवल आध्यात्मिक शांति मिलेगी, बल्कि जीवन जीने की एक नई सकारात्मक दिशा भी प्राप्त होगी। हमारा प्रयास है कि भिवानी के प्रत्येक घर तक इस दिव्य सत्संग का संदेश पहुंचे।

सत्संग का आयोजन 14 से 16 तक

गौरतलब होगा कि 14 से 16 जुलाई 2026 तक प्रतिदिन सांय 6:30 बजे से रात्रि 9 बजे तक सूर्या बैंक्वेट हॉल में इस भव्य सत्संग का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ सांसद धर्मबीर सिंह, पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार व समाजसेवी बृजलाल सर्राफ दीप प्रज्ज्वलन कर करेंगे। वही इस दौरान आरएसएस विभाग संघसंचालक सतनारायण मित्तल, नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप, पूर्व आईजी जेल हरियाणा दयानंद बेनिवाल भी मुख्य तौर पर मौजूद रहेंगे। वही 15 जुलाई को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड चेयरमैन शंकर लाल धूपड़, सीबीएलयू कुलगुरू प्रो. दीप्ति धर्माणी, एडीसी दीपक बाबूलाल करवा, पूर्व वीसी गुरूग्राम यूनिवर्सिटी मारकंडे आहुजा शिरकत करेंगे। उनके साथ भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक, जिला जेल अधीक्षक दिनेश कुमार यादव, शिक्षा बोर्ड पूर्व अध्यक्ष वीपी यादव, समाजसेवी शिवरत्न गुप्ता भी विशेष तौर पर मौजूद रहेंगे। इसके अलावा 16 जुलाई को विधायक घनश्याम सर्राफ, पूर्व मंत्री जेपी दलाल, हांसी विधायक विनोद भ्याणा, गौसेवा आयोग अध्यक्ष श्रवण कुमार गर्ग, विधायक पुंडरी सतपाल जांबा, भाजपा जिला प्रभारी रोहतक विजय पाल शिरकत करेंगे। उनके साथ पूर्व वाईस चांसलर एसके गक्खड़, व्यापार आयोग हरियाणा चेयरमैन राजेश ठकराल भी विशेष तौर पर पहुंचेंगे।

भिवानी। रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते अतिथि।

शिविर में पति-पत्नी सहित 24 युवाओं ने किया रक्तदान

भिवानी। रक्तदान को महादान की संज्ञा दी गई है, क्योंकि आपके द्वारा दी गई रक्त की एक बूंद किसी जरूरतमंद को नया जीवन दे सकती है। इसी सेवा भावना को आगे बढ़ाते हुए बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक में सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा वंशिका फाउंडेशन के सहयोग से 35वें रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर में 24 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान कर सामाजिक सरोकार की अनूठी मिसाल पेश की। शिविर का मुख्य आकर्षण पालुवास निवासी दंपत्ति अनिल व उनकी पत्नी ज्योति रही, जिन्होंने एक साथ शिविर में पहुंचकर रक्तदान किया। ट्रस्ट के अध्यक्ष जगदीश मिताथल ने कहा कि नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक में पिछले कुछ दिनों से कुछ विशेष ब्लड ग्रुप्स की भारी कमी चल रही थी। ट्रस्ट ने तुरंत वंशिका फाउंडेशन के सहयोग से इस 35वें शिविर की रूपरेखा तैयार की। हमारा उद्देश्य हमेशा यह सुनिश्चित करना होता है कि किसी भी मरीज की जान रक्त के अभाव में न जाए, आज जिस प्रकार युवाओं और विशेषकर पालुवास के जागरूक दंपत्ति ने आगे बढ़कर सहयोग किया है, वह बेहद सराहनीय है। ट्रस्ट भविष्य में भी ऐसे जीवन रक्षक कैंप आयोजित करता रहेगा। शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा व रक्तवीर मनीष वर्मा भी युवाओं की हौसला-अफजाई करने पहुंचे।

खबर संक्षेप

चकबंदी को लेकर विवाद ग्रामीणों ने सौंपा ज्ञापन

बाढड़ा। गांव काकड़ौली हट्टी में चल रही चकबंदी प्रक्रिया को लेकर एक बार फिर विवाद गहरा गया है। गांव के समस्त ग्रामवासियों ने उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर आरोप लगाया है कि कुछ लोग सोशल मीडिया पर भ्रामक प्रचार कर चकबंदी कार्य में बाधा डालने का प्रयास कर रहे हैं। ग्रामीणों का कहना है कि ऐसे लोगों ने सरकारी स्कूल, श्मशान घाट सहित गांव की सरकारी भूमि और अपने हिस्से से अधिक रकबे पर अवैध कब्जे कर रखे हैं तथा चकबंदी पूरी होने की स्थिति में उनके कब्जे हटने की आशंका के कारण वे कार्य को प्रभावित करना चाहते हैं। उपायुक्त ने ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि पारदर्शी तरीके से चकंबदी कार्य को पूरा किया जाएगा। प्रतिनिधि मंडल में सीताराम श्योराण, हवलदार सोमबीर, सिंह, सुनील, होशियार सिंह, जयवीर, दीपक, सत्यवान, सतबीर सिंह, सुरजभान, साधुराम, महिपाल, जागेराम, भूप सिंह, अनिल, कश्मीर आदि मौजूद रहे।

समय से पूरा करें मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य

भिवानी। एडीसी एवं बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी दीपक बाबूलाल करवा की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के तहत बवानी खेड़ा विधानसभा क्षेत्र के सुपरवाइजरों एवं बीएलओ की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्यों की प्रगति की समीक्षा करते हुए एडीसी ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को भारत निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों के अनुरूप पारदर्शिता, जिम्मेदारी और समयबद्धता के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि सभी सुपरवाइजर नियमित रूप से बीएलओ के रजिस्टरों का निरीक्षण करें तथा प्रत्येक मतदाता का विवरण सही तरीके से दर्ज होना सुनिश्चित करें। बीएलओ अपने-अपने क्षेत्र के बीएलए के साथ बैठक आयोजित करें।

बवानीखेड़ा में धड़ल्ले से चल रहे अवैध निजी स्कूल, बच्चों की सुरक्षा पर उठे सवाल

■ जर्जर वाहनों में क्षमता से ज्यादा बैठा कर बच्चों की जान डाल रहे हैं जोखिम में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

वैसे तो पूरे जिले में कुकरमुते की तरह निजी स्कूल व एकेडमी संचालित हो रही है,लेकिन सबसे ज्यादा बवानीखेड़ा क्षेत्र में बिना मान्यता संचालित हो रही है। इनके पास न तो कोई मान्यता से सबंधित दस्तावेज है और न ही इनके लिए कोई कायदे व कानून। हैरानी की बात यह है कि ये स्कूल संचालक नियमों को ठेंगा दिखाकर जर्जर वाहनों में बच्चों को स्कूल ला रहे है व छोड़ कर आ रहे है। उनको इस बात की कोई परवाह नहीं है कि अगर कोई हादसा हो गया तो उसका जिम्मेदार कौन होगा। इस तरह के स्कूल संचालकों के पास खुद का भवन भी नहीं है। वे साल भर में स्कूल का भवन भी बदल लेते है। लोगों और अभिभावकों का आरोप है कि कई विद्यालय शिक्षा विभाग के नियमों की अनदेखी करते हुए

फोटो : फाइल

संचालित हो रहे हैं। बताया जाता है कि इनमें से कुछ स्कूल हर छह माह या एक वर्ष के भीतर अपना भवन बदल लेते हैं, जिससे उनकी कार्यप्रणाली पर संदेह और गहरा हो रहा है। सूत्रों के अनुसार एकाध निजी स्कूल मुखिया अपने आपको जिले का पदाधिकारी बताकर व राजनीति में अच्छी पैठ का हवाला देते हुए क्षेत्र में अपना दबादबा कायम रखता है। सबसे गंभीर मामला बच्चों की सुरक्षा से जुड़ा बताया जा रहा है। इस तरह का स्कूल कस्बा स्थित ढुंढवा जोहड़ इलाके में स्थित है।

अभियान चलाया जाएगा

जल्द ही निजी विद्यालयों पर उठने वाले सवालिया निशान को लेकर अभियान चलाया जाएगा। इस तरह के स्कूलों का डाटा एकत्रित किया जा रहा है। -सतेन्द्र सिंह खंड शिक्षा अधिकारी

कंडम वाहनों में ले जाते हैं बच्चों को

बताया जाता है कि कई स्कूल जर्जर एवं कंडम वाहनों में क्षमता से अधिक बच्चों को बैठाकर परिवहन कर रहे हैं, जिससे मासूम विद्यार्थियों की जान जोखिम में पड़ रही है। यह भी बताया जाता है कि कुछ वाहनों के चालक पर्याप्त अनुभव नहीं रखते तथा कई वाहनों के आवश्यक दस्तावेज, वाहन पंजीकरण, फिटनेस, परमिट, बीमा और अन्य जरूरी कागजात भी पूर्ण नहीं हैं। यदि ये आरोप सही पाए जाते हैं तो यह बच्चों की सुरक्षा से सीधा खिलवाड़ माना जाएगा। जिसके लिए जांच की सख्त जरूरत है। अभिभावकों और सामाजिक संगठनों ने शिक्षा विभाग, जिला प्रशासन और परिवहन विभाग से संयुक्त अभियान चलाकर ऐसे विद्यालयों एवं उनके वाहनों की जांच कराने की मांग की है। लोगों का कहना है कि नियमों का उल्लंघन करने वाले संस्थानों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाए, ताकि विद्यार्थियों का भविष्य और उनकी सुरक्षा दोनों सुनिश्चित हो सके।

9वीं व 11वीं के वार्षिक परीक्षा अंक अपलोड करने की तिथि बढ़ी

■ अब 24 जुलाई तक अंक कर सकते हैं अपलोड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष शंकर लाल धूपड़ व सचिव मुनीश शर्मा ने बुधवार को यहां संयुक्त रूप से बताया कि शिक्षा बोर्ड से सठों द्वारा शैक्षिक सत्र 2025-26 के लिए कक्षा 9वीं व 11वीं के छात्र/छात्राओं के वार्षिक परीक्षा के अंक ऑनलाइन अपलोड करने की अंतिम तिथि 07 जुलाई निर्धारित की गई थी, जिसे अब बढ़ाकर 24 जुलाई कर दिया गया है। ऐसे विद्यालय जिन द्वारा कक्षा 9वीं व 11वीं की वार्षिक परीक्षा के अंक ऑनलाइन अपलोड नहीं किए हैं वे 24 जुलाई तक अंक अपलोड कर सकते हैं।

बोर्ड अध्यक्ष ने बताया कि सभी संबंधित संस्थाएं बोर्ड की आधिकारिक वेबसाईट पर दिए गए लिंक पर आई.डी./पासवर्ड से लॉगिन करते हुए समय रहते अंक अपलोड करना सुनिश्चित करें।

पेट में दर्द के बाद सफाई कर्मचारी की मौत

■ मृतक के पिता के बयान के आधार पर इत्तफाकिया मौत की कार्रवाई अमल में लाई गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

दादरी के भगवान वाल्मीकि नगर निवासी नगर परिषद में तैनात सफाई कर्मचारी की बुधवार सुबह पेट में दर्द होने के बाद मौत हो गई। शव का पोस्टमार्टम दादरी के नागरिक अस्पताल में करवाया। भगवान वाल्मीकि नगर निवासी करीब 27 वर्षीय विनोद नगर परिषद में बतौर सफाई कर्मचारी कार्यरत था। उसके पिता तिलक राज ने पुलिस को बताया कि बुधवार सुबह करीब छह बजे विनोद के पेट में तेज दर्द हुआ। जिस पर वे उसे इंजेक्शन लगवाकर वापिस घर आ गए। घर आने पर ज्यादा तकलीफ होने पर वे उसे नागरिक अस्पताल में लेकर गए। यहां पर चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। दादरी सिटी पुलिस थाने में तैनात जांच अधिकारी हेड कांस्टेबल सुरेश कुमार ने बताया कि मृतक के पिता के बयान के आधार पर इत्तफाकिया मौत की कार्रवाई अमल में लाई गई है। परिजनों ने बताया कि मृतक विनोद अविवाहित था।

बाल भवन ने तैराकी प्रतियोगिता की ओवरऑल ट्रॉफी जीती

शिवांशी चहल ने जीता लड़के व लड़कियों में सर्वश्रेष्ठ तैराक का पुरस्कार

■ खेल नगरी भिवानी में खेल प्रतिभाओं की कमी नहीं, मार्गदर्शन की जरूरत : सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला तैराकी संघ द्वारा जिला स्तरीय जूनियर एवं सब जूनियर लड़के व लड़कियों की तैराकी प्रतियोगिता बाल भवन स्वीमिंग पूल में हुई, जिसमें विभिन्न आयु वर्ग के लगभग 125 लड़के व लड़कियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का शुभारंभ हरियाणा स्वीमिंग एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष एवं भिवानी-महेन्द्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र के सांसद धर्मबीर सिंह ने किया और अंत में विजेताओं को मेडल पहनाकर सम्मानित भी किया। तैराकी प्रतियोगिता में ओवरआल ट्रॉफी 366 अंक प्राप्त कर बाल भवन ने जीती। वहीं 206 अंक के साथ बीआरसीएम बहल रनरअप रहा। प्रतियोगिता में लड़के व लड़कियों में सर्वश्रेष्ठ तैराक का पुरस्कार शिवांसी चहल को जीता। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि खेल नगर भिवानी में खेल प्रतिभाओं की कोई कभी नहीं हैं, बस उन्हें सही मार्गदर्शन की जरूरत हैं। आज युवाशक्ति पाश्चयत संस्कृति एवं नशे की तरह जा रही हैं, जो देश एवं उनके भविष्य

भिवानी। जिला स्तरीय जूनियर एवं सब जूनियर लड़के व लड़कियों की तैराकी प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत करते सांसद धर्मबीर सिंह। फोटो : हरिभूमि

के लिए अच्छा नहीं हैं। सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि युवाशक्ति अपनी ताकत सकारात्मक रुप एवं खेलों में लगा और विश्व में देश का ध्वज फहराने एवं नाम ऊंचा करने का काम करें। इसके बाद सांसद धर्मबीर सिहं ने विजेता खिलाड़ियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। जिला तैराकी संघ के सचिव एवं प्रतियोगिता के आयोजक चेतन प्रकाश ने परिणामों की जानकारी देते हुए बताया कि आयुवर्ग 17 से 18 ग्रुप वन ए में आजाद ने चार स्वर्ण व एक रजत पदक लेकर प्रथम, ग्रुप वन बी लड़कों में दक्ष ने चार स्वर्ण व एक रजत पदक लेकर प्रथम तथा लड़कियों में अनुष्का ने चार स्वर्ण पदक लेकर प्रथम स्थान जीता। इसी प्रकार आयुवर्ग 13 से14 वर्ष ग्रुप दो में शिवम शर्मा व आयुष ने संयुक्त रूप से चार स्वर्ण व एक रजत पदक लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। आयुवर्ग 11 से 12 वर्ष ग्रुप तीन में लड़कों में अर्णव गहलावत के चार स्वर्ण पदक लेकर प्रथम, लड़कियों में शिवांशी चहल ने पांच स्वर्ण पदक लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। ग्रुप चार आयुवर्ग 9 से 19 वर्ष में लडकों में पुलकित ने पांच स्वर्ण, लड़कियों में नव्या वशिष्ठ ने चार स्वर्ण पदक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। ग्रुप पांच आयुवर्ग 7 से 8 वर्ष में एकलव्य लाठर ने एक स्वर्ण पदक, लड़कियों में हर्षिता ने दो स्वर्ण पदक व एक रजत पदक लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। ग्रुप छह में 6 वर्ष व उससे कम आयु के हर्षित ने पांच स्वर्ण, लड़कियों में खनक ने एक स्वर्ण व एक रजत पदक प्राप्त कर प्रथम स्थान जीता। तैराकी प्रतियोगिता में 366 अंक प्राप्त कर बाल भवन ने ओवरआल ट्रॉफी व 206 अंक के साथ बीआरसीएम बहल रनरअप रही। प्रतियोगिता में लड़के व लड़कियों में सर्वश्रेष्ठ तैराक का पुरस्कार शिवांशी चहल ने जीता।

ये रहे मौजूद

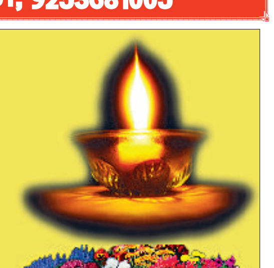
इस मौके पर संघ के उपप्रधान रिटायर्ड डीएसओ जयसिंह कालीरामना, राज्य तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री, सेवानिवृत डीएसओ दर्शन कुमार मिढ्ढा, विरेंद्र सिंह, जिला बाल कल्याण अधिकारी गौरव रोहिल्ला, मार्केटिंग बोर्ड के कार्यकारी अभियंता अजय राठी, जाट एजुकेशन समिति सदस्य चंचल नांदल, तैराकी प्रशिक्षक अर्जुन अवार्डी प्रशांत कर्माकर, जसविंद्र सिंह, अभय यादव, धर्मबीर यादव, सूबेदार धर्मबीर तंवर, डॉ. मीनू चहल, समीर चहल, एडवोकेट देवेंद्र श्योराण आदि मौजूद रहे।

बहल। चयनित छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

चार छात्राओं का प्रगति छात्रवृत्ति योजना में चयन

बहल। बीआरसीएम कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी की चार छात्राओं का अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद द्वारा संचालित प्रतिष्ठित छात्राओं के लिए प्रगति छात्रवृत्ति योजना के अंतर्गत चयन हुआ है। चयनित छात्राओं को प्रति वर्ष 50000 रुपये प्रति छात्रा को छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी, जिससे उन्हें अपनी तकनीकी शिक्षा को और अधिक सुदृढ़ बनाने में आर्थिक सहायता प्राप्त होगी। इस छात्रवृत्ति के लिए चयनित छात्राओं में निर्मल, कुमकुम, तनु एवं प्रीति शामिल हैं। चारों छात्राएं बी.टेक. कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग विभाग की मेधावी छात्राएं हैं। उनकी यह उपलब्धि से न केवल कॉलेज परिवार बल्कि उनके अभिभावकों एवं क्षेत्रवासियों के लिए भी हर्ष का विषय है। प्रगति छात्रवृत्ति योजना भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय के अधीन अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद द्वारा संचालित एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसका उद्देश्य तकनीकी शिक्षा में छात्राओं की भागीदारी को बढ़ावा देना तथा आर्थिक रूप से सहायता प्रदान कर उन्हें उच्च शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करना है। इस योजना के अंतर्गत पात्र छात्राओं को प्रति वर्ष 50,000 रुपए की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है, जिससे वे ट्यूशन फीस, अध्ययन सामग्री, पुस्तकें, कंप्यूटर, सॉफ्टवेयर, परियोजनाओं एवं अन्य शैक्षणिक आवश्यकताओं का व्यय वहन कर सकें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
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 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

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

सांसद धर्मबीर ने विदेश मंत्री को लिखा पत्र, राजनयिक हस्तक्षेप का अनुरोध

■ समुंद्र में लापता नाविक दीपक डूडी की खोज जांच एवं राजनयिक हस्तक्षेप कर परिवार को राहत की मांग

■ झांझड़ा टोडा का दीपक पुर्तगाली ध्वज के अंतर्गत चलने वाले जहाज पर था बतौर एबल सीमैन नियुक्त

■ पांच जुलाई को यूक्रेन के पास दीपक के समुंद्र में जहाज से गिरने की परिजनों को मिली थी सूचना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह ने विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर को पत्र लिखा और समुंद्र में लापता भारतीय नाविक झांझड़ा टोडा निवासी दीपक डूडी की खोज, जांच एवं आवश्यक राजनयिक हस्तक्षेप कर पीड़ित परिवार को राहत दिलवाने का अनुरोध किया। सांसद धर्मबीर सिंह ने पत्र के माध्यम से विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर को बताया कि दीपक डूडी पुर्तगाली ध्वज के अंतर्गत चलने वाले जहाज पर बतौर एबल सीमैन नियुक्त था और जहाज का मालिक एवं प्रबंधक तुर्की में स्थित हैं। उन्होंने बताया कि पीड़ित परिवार द्वारा उपलब्ध करवाए दस्तावेजों अनुसार दीपक ने इसी वर्ष गत 20 मार्च को ही नौ माह के रोजगार अनुबंध पर जहाज ज्वाइन किया था और पांच जुलाई को परिवार को सूचित किया कि यूक्रेन क्षेत्र में कथित रूप से समुद्र में गिर जाने के कारण दीपक लापता हो गया हैं। अब तक न तो दीपक का शव बरामद हुआ है और न ही परिवार को घटना की सटीक जानकारी दी गई है। सांसद धर्मबीर सिंह ने विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर से अनुरोध किया कि दीपक डूडी भिवानी जिले के गांव झांझड़ा टोडा का निवासी हैं। दीपक को एक्वानोवा शिप मैनेजमेंट प्राइवेट लिमिटेड भारत के माध्यम से जहाज पर एबल सीमैन के पद पर नियुक्त किया था और ये जहाज पुर्तगाली ध्वज के अंतर्गत चलता है तथा इसका मालिक/प्रबंधक तुर्की में है। परिवार द्वारा उपलब्ध दस्तावेजों अनुसार दीपक डूडी ने नौ महीने के रोजगार अनुबंध पर इसी वर्ष 20 मार्च को जहाज ज्वाइन किया था और पांच जुलाई को परिवार को सूचित किया कि यूक्रेन क्षेत्र में कथित रूप से समुद्र में गिर जाने के कारण दीपक लापता हो गया, तब से दीपक का न शव बरामद हुआ और न ही परिवार को घटना की सटीक परिस्थितियों के बारे में कोई संतोषजनक जानकारी दी गई। पीड़ित परिवार को घटना को लेकर गंभीर आशंका है, उनका कहना है कि विश्वसनीय साक्ष्य और पारदर्शी जानकारी के अभाव में उन्हें डर है कि यह केवल समुद्र में गिरने की दुर्घटना का मामला नहीं हो सकता। उन्होंने अनुरोध किया कि गड़बड़ी या हत्या की संभावना की निष्पक्ष एवं गहनता से जांच करवाई जाए। सांसद धर्मबीर सिंह ने विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर को अनुरोध किया कि दीपक डूडी के पार्थिव शरीर की गहन खोज एवं बरामदगी के लिए भारतीय दूतावास और संबंधित विदेशी अधिकारियों के माध्यम से सभी संभव राजनयिक प्रयास सुनिश्चित करें।

जानकारी नियमित रूप से परिवार को दें

सांसद ने विदेश मंत्री को संबंधित भारतीय मिशन को पुर्तगाली समुद्री प्राधिकारियों, तुर्की शिप मैनेजमेंट, जहाज के मालिक और अन्य सक्षम अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के साथ निकट समन्वय करने का निर्देश देने, घटना के वास्तविक तथ्यों का पता लगाने और किसी आपराधिक कृत्य, लापरवाही या गड़बड़ी में शामिल होने का निर्धारण करने के लिए व्यापक एवं स्वतंत्र जांच करवाने का अनुरोध किया। इसके साथ ही सभी प्रासंगिक साक्ष्य जैसे सीसीटीवी फुटेज, ब्रिज लॉग, डेक लॉग, चालक दल के बयान, जीपीएस रिकॉर्ड, यात्रा रिकॉर्ड, संचार रिकॉर्ड और जहाज पर की गई जांच रिपोर्ट को सुरक्षित किया जाए और उनकी जांच की जाए। इसके अलावा खोज अभियान एवं जांच की प्रगति के बारे में परिवार को नियमित रूप से सूचित करें और विदेशों में भारतीय नाविकों के लिए भारत सरकार द्वारा उपलब्ध सभी संभव सहायता प्रदान करें।

भिवानी। नया सफर योजना को लेकर बैठक को संबोधित करते एसडीएम।

नया सफर योजना को प्रभावी बनाने को लेकर निजी बस संचालकों की बैठक

■ पुराने प्रदूषणकारी वाहनों के स्थान पर बीएस-6, सीएनजी व इलेक्ट्रिक बसें अपनाने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी में लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय में नया सफर योजना को लेकर निजी बस संचालकों की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता एसडीएम महेश कुमार ने की। उन्होंने बस संचालकों से सरकार की योजना का लाभ उठाकर पुराने और अधिक प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों की जगह आधुनिक एवं पर्यावरण अनुकूल वाहनों को अपनाने का आह्वान किया। एसडीएम ने बताया कि योजना का उद्देश्य एनसीआर क्षेत्र में वायु प्रदूषण को कम करना और परिवहन व्यवस्था को सुरक्षित बनाना है। इसके तहत बीएस-4 व पुराने वाहनों को हटाकर बीएस-6, सीएनजी और इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा दिया जाएगा। नए वाहनों की खरीद पर टैक्स में छूट, ब्याज सब्सिडी और अन्य प्रोत्साहन दिए जाएंगे। संचालकों से अधिकृत स्क्रैपिंग केंद्रों पर पुराने वाहन जमा करवाने की अपील की। बैठक में बस संचालकों ने प्रशासन को सहयोग का भरोसा दिया। इप्राइवेट बस एसोसिएशन के प्रधान दिनेश कुमार, प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के प्रधान रामोतार शर्मा, अमित डागर व जोगपाल सिंह मौजूद रहे।

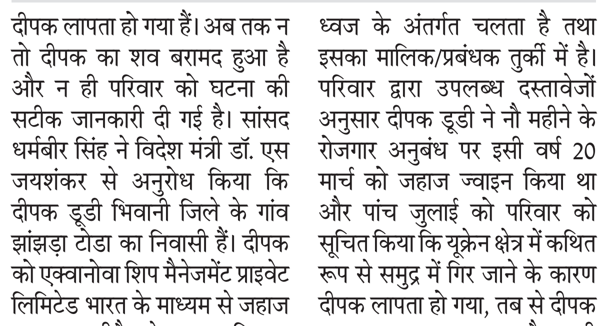
निर्देश पन्ना प्रमुखों को सक्रिय रखने के निर्देश, हर बूथ तक मन की बात पहुंचाने का आह्वान

भाजपा की मासिक बैठक में संगठन मजबूती व बूथ सशक्तिकरण पर मंथन

डिजिटल प्लेटफॉर्म के उपयोग पर दिया जोर: वीरेंद्र कौशिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भारतीय जनता पार्टी जिला भिवानी के जिला कार्यालय में जिला पदाधिकारियों की मासिक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने की। इस दौरान संगठन के आगामी कार्यक्रमों, बूथ सशक्तिकरण और संगठनात्मक गतिविधियों की व्यापक समीक्षा की गई तथा पदाधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी एक कार्यकर्ता आधारित संगठन है। पार्टी की सबसे बड़ी ताकत उसका मजबूत संगठन


भिवानी। आयोजित बैठक में दिशा निर्देश देते जिला अध्यक्ष। फोटो : हरिभूमि

और समर्पित कार्यकर्ता हैं। उन्होंने संगठनात्मक कार्यों में तकनीक के प्रभावी उपयोग पर जोर देते हुए सभी पदाधिकारियों से आह्वान किया कि वे संगठन के डिजिटल लर्निंग प्लेटफॉर्म का अधिक से अधिक उपयोग करें और प्रत्येक कार्यकर्ता तक इसकी जानकारी पहुंचाएं। जिला अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारियां सौंपते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लोकप्रिय कार्यक्रम मन की बात को प्रत्येक बूथ पर अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाना सभी की जिम्मेदारी है। उन्होंने पन्ना प्रमुख व्यवस्था को संगठन की सबसे मजबूत कड़ी बताया और निर्देश दिए कि प्रत्येक पन्ना प्रमुख से नियमित संपर्क बनाए रखा जाए और उन्हें धरातल पर पूरी तरह सक्रिय रखा जाए।

दायित्वों का निष्ठा के साथ निर्वहन करें

बैठक में एक महत्वपूर्ण जानकारी साझा करते हुए वीरेंद्र कौशिक ने बताया कि आगामी 17 जुलाई को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जींद में देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। उन्होंने कहा कि यह हरियाणा ही नहीं बल्कि पूरे देश के लिए गौरव का क्षण है। इस ऐतिहासिक कार्यक्रम को लेकर उन्होंने सभी जिला पदाधिकारियों को कार्यकर्ताओं के बीच व्यापक जनसंपर्क करने, अधिक से अधिक लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने तथा संगठन द्वारा सौंपे गए दायित्वों का पूरी निष्ठा के साथ निर्वहन करने का आह्वान किया। वीरेंद्र कौशिक ने कहा कि संगठन की सफलता प्रत्येक कार्यकर्ता की सक्रिय भागीदारी से ही संभव है। उन्होंने सभी पदाधिकारियों को निर्देश दिए कि वे बूथ स्तर तक संगठन को और अधिक सशक्त बनाएं, आमजन से निरंतर संवाद रखें तथा केंद्र व हरियाणा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को घर-घर तक पहुंचाने का कार्य करें।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ की बैठक में ओमप्रकाश दलाल बने ब्लॉक सचिव

■ 8वें वेतन आयोग में देरी पर आंदोलन की चेतावनी

भिवानी। महम रोड़ स्थित रिटायर्ड कर्मचारी संघ के कार्यालय पर बुधवार को रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा के भिवानी ब्लॉक की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता ब्लॉक प्रधान फतेह सिंह ने की, जबकि मंच का संचालन निर्मल कुमार द्वारा किया गया। इस बैठक में मुख्य रूप से राज्य महासचिव रतन जिंदल, जिला प्रधान नरेश शर्मा और जिला सचिव राजबीर कादयान विशेष रूप से उपस्थित रहे और अपने विचार साझा किए। बैठक के दौरान संगठन को जमीनी स्तर पर और मजबूत करने के लिए सर्वसम्मति से एक अहम फैसला लिया गया। संघ के वरिष्ठ साथी ओमप्रकाश दलाल घुसकानी को सर्वसम्मति से ब्लॉक भिवानी का नया सचिव चुना गया। नवनियुक्त सचिव का सभी पदाधिकारियों ने स्वागत किया और उम्मीद जताई कि उनके नेतृत्व में ब्लॉक स्तर पर संगठन की गतिविधियां और तेज होंगी।