हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 30 जुलाई 2026

12 भीम स्टेडियम में ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं...

12 मांगों को लेकर कर्मचारियों ने मंत्री गंगवा से की मुलाकात...

खबर संक्षेप

सीबीएसई की परीक्षाओं को लेकर धारा-163 लागू

चरखी दादरी। जिलाधीश मनदीप कौर ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा-163 के तहत आदेश जारी करते हुए सीबीएसई द्वारा आयोजित स्पलीमेंट्री परीक्षा 2026 के दृष्टिगत जिले के सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास आवश्यक प्रतिबंध लागू किए हैं। जिलाधीश की ओर से जारी आदेश अनुसार ये परीक्षाएं सुबह 10.30 बजे से दोपहर 1 बजे तक आयोजित की जाएंगी। परीक्षा केंद्रों पर शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष परीक्षा संचालन सुनिश्चित करने के उद्देश्य से प्रत्येक परीक्षा केंद्र के 500 मीटर के दायरे में अनावश्यक भीड़ एकत्र करने एवं गैर-जरूरी आवागमन पर प्रतिबंध रहेगा।

नाला निर्माण का पालिका अध्यक्ष ने किया निरीक्षण

बवानीखेड़ा। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने वार्ड नंबर 14, 15 एवं 16 में चल रहे नए नालों के निर्माण कार्यों का मौके पर पहुंचकर जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित निर्माण एजेंसी के प्रतिनिधि को स्पष्ट निर्देश दिए कि कार्य की गुणवत्ता एवं समय-सीमा को लेकर किसी भी प्रकार की लापरवाही या कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी निर्माण कार्य निर्धारित मानकों के अनुरूप एवं गुणवत्तापूर्ण तरीके से पूरे किए जाएं। इस अवसर पर सुंदर अत्री ने कहा कि दादू नगरी में विकास कार्यों की कोई कमी नहीं रहने दी जाएगी। वार्ड 14, 15 एवं 16 की वर्षों पुरानी मांगों को पूरा करने के लिए योजनाबद्ध तरीके से विकास कार्य तेजी से करवाए जा रहे हैं, जिससे क्षेत्र के लोगों को बेहतर मूलभूत सुविधाएं मिल सकें।

विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा की दी जानकारी

चरखी दादरी। जिले को सुरक्षित, जागरूक एवं नशामुक्त बनाने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार के मार्गदर्शन में बुधवार को आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल गांधी नगर में पुलिस विभाग की ओर से जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में एंटी नार्कोटिक्स सेल इंचार्ज एसआई नरेन्द्र, एएसआई राहुल फौगाट, थाना शहर चरखी दादरी से हेड कांस्टेबल सोनू तथा दुर्गा शक्ति टीम ने विद्यार्थियों को साइबर अपराधों, नशामुक्ति और आपातकालीन सेवाओं के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारी दी। पुलिस अधिकारियों ने विद्यार्थियों को वर्तमान समय में तेजी से बढ़ रहे साइबर अपराधों के विभिन्न तरीकों से अवगत कराते हुए फर्जी कॉल, सोशल मीडिया, ई-मेल, ओटीपी, केवाईसी अपडेट, ऑनलाइन लॉटरी, डिजिटल अरेस्ट, निवेश योजनाओं और फर्जी लिंक के माध्यम से होने वाली ठगी के बारे में विस्तार से बताया। विद्यार्थियों को सलाह दी गई कि वे किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ अपने बैंक खाते, एटीएम कार्ड, ओटीपी, यूपीआई पिन या अन्य गोपनीय जानकारी साझा न करें।

निजीकरण के विरोध में गरजे बिजलीकर्मी व इंजीनियर्स

11, 12 एवं 13 अगस्त को हड़ताल में भाग लेने का संकल्प

धरने को छात्रों किसानों, मजदूरों व कर्मचारियों के दर्जनों संगठनों ने समर्थन दिया

भिवानी। निजीकरण के विरोध में शहर में प्रदर्शन करते कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

बिजली कर्मचारी एवं इंजीनियर संयुक्त संघर्ष मोर्चा के आह्वान पर बुधवार को सर्किल कार्यालय, भिवानी में आयोजित धरना-प्रदर्शन ऐतिहासिक एवं जबरदस्त सफल रहा। धरने में हजारों की संख्या में बिजली कर्मचारी, अधिकारी एवं इंजीनियर शामिल हुए। रैली निकालते हुए उपायुक्त कार्यालय पहुंचे और उपायुक्त (डीसी) भिवानी को अपनी मांगों का ज्ञापन सौंपा।

धरने में छात्रों, किसानों, मजदूरों एवं कर्मचारियों के दर्जनों जन संगठनों ने भाग लेकर आंदोलन को अपना समर्थन दिया। सभी वक्ताओं ने 11, 12 एवं 13 अगस्त को प्रस्तावित राज्यव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेने का संकल्प लिया तथा आम जनता से बिजली क्षेत्र के निजीकरण का विरोध करने और सार्वजनिक बिजली व्यवस्था को बचाने के लिए आंदोलन का समर्थन करने का आह्वान किया। निगम के अध्यक्ष अभियंता जितेंद्र धूल स्वयं अपने कार्यालय से निकलकर घंटा घर , पुराना बस स्टैंड से निकलरकर जोरदार प्रदर्शन करते हुए उपयुक्त के स्थल पर पहुंचे। कार्यक्रम की अध्यक्षता संयुक्त रूप से हरियाणा पावर इंजीनियर्स एसोसिएशन के जोनल प्रधान संजय रंगा, एससी-बीसी-एसटी संगठन के सर्किल सचिव कपूर सिंह, ऑल हरियाणा पावर कॉरपोरेशन वर्कर्स यूनियन के सचिव अशोक गोयत तथा एचईएसबी यूनियन, भिवानी के सर्कल सचिव मनोज बल्लू बामला ने की।

प्रदर्शनकारियों का आरोप

हरियाणा पावर इंजीनियर्स एसोसिएशन के प्रवक्ता एवं एसडीओ नारायण प्रकाश ने बताया कि कार्यक्रम का मंच संचालन संयुक्त रूप से धर्मबीर भाटी, प्रदीप रंगा एवं राजकुमार जाटासरा ने किया। वक्ताओं ने सरकार से मांग की कि गुरुग्राम एवं नूंह में किसी भी प्रकार का पैरलल लाइसेंस जारी न किया जाए, स्मार्ट मीटर लगाने की योजना को वापस लिया जाए तथा कृषि क्षेत्र के लिए अलग एग्री डिस्कॉम बनाने का प्रस्ताव तत्काल रद्द किया जाए।

डाक कर्मचारियों का जोरदार प्रदर्शन

भिवानी। मुख्य डाकघर के बाहर मांगों को लेकर प्रदर्शन करते डाक कर्मचारी।

भिवानी। भारतीय डाक कर्मचारी महासंघ (बीपीईएफ) और भारतीय मजदूर संघ से संबद्ध यूनियनों द्वारा घोषित राष्ट्रव्यापी आंदोलन के तहत भिवानी के मुख्य डाकघर (मंडलीय कार्यालय) पर कर्मचारियों ने जोरदार प्रदर्शन किया। आंदोलन के दूसरे चरण में डाक कर्मचारियों ने लंच आवर के दौरान गेट मीटिंग कर विभाग और सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। भिवानी मंडल के सचिव प्रवीण कुमार खोरड़िया ने संबोधित करते हुए कहा कि कर्मचारी विरोधी नीतियों, लक्ष्य आधारित उत्पीड़न, निजीकरण के विरोध में भारतीय डाक कर्मचारी महासंघ पूरे देश में चरणबद्ध आंदोलन कर रहा है। इस मौके पर गौतम, बबलू, अजीत, कालू, संजीव, प्रीतम, सतनाम, नीरज, सुनील, प्रदीप व रमेश आदि मौजूद रहे।

सीएम नायब सैनी से मिले विधायक सुनील सांगवान व उमेद पातुवास

- जन-संगठनों व क्षेत्रवासियों की मांगों पर सीएम ने तुरंत लिया संज्ञान, अधिकारियों को दिए निर्देश
- जिले के सभी स्कूल-कॉलेजों, अस्पतालों व विभागों में जल्द भरे जाएंगे रिक्त पद

चरखी दादरी। सीएम से मुलाकात करते विधायक सुनील सांगवान व उमेद पातुवास।

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

हरियाणा की नायब सिंह सैनी सरकार और क्षेत्रीय जनप्रतिनिधि दादरी जिले के सर्वांगीण विकास और आमजन की समस्याओं के समाधान के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध नजर आ रहे हैं। क्षेत्रवासियों की प्राथमिकताओं और लघु सचिवालय परिसर में विभिन्न सामाजिक संगठनों द्वारा रखी जा रही मांगों को गंभीरता से लेते हुए दादरी के विधायक सुनील सांगवान और बाढड़ा के विधायक उमेद पातुवास ने चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के साथ बैठक की। बुधवार को चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के साथ हुई मुलाकात के दौरान विधायक सुनील सांगवान व उमेद पातुवास ने संयुक्त रूप से लघु सचिवालय में चल रहे धरने और क्षेत्र की ज्वलंत समस्याओं से मुख्यमंत्री को अवगत कराया। मुख्यमंत्री ने जनप्रतिनिधियों की बात को ध्यानपूर्वक सुना और जन-भावनाओं का सम्मान करते हुए जिले की तमाम प्रमुख मांगों को शीघ्र पूरा करने का भरोसा दिया।

एसी की आउटडोर यूनिट ले गए चोर

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा कस्बे में चोरों ने रात के अंधेरे में दुकानों की छत को निशाना बनाते हुए 4 एयर कंडीशनर के आउटडोर यूनिट चोरी कर ली। घटना 28 और 29 जुलाई की दरमियानी रात की बताई जा रही है। पीड़ितों को सुबह पता चला,जब उन्होंने सुबह दुकान पर पहुंचकर एसी चालू किया तो चालू नहीं हो पाया। छत पर चढ कर देखा तो उसकी आऊट डोर यूनिट गायब मिली। पास में पाइप कटे हुए पड़े थे।

पीड़ित दुकानदार वीके फोटो स्टेट संचालक दीपक कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी दुकान के साथ मिलन हेयर ड्रेसर, विजन-3 हेयर ड्रेसर और अवाना लैब में भी एसी लगे हुए हैं। सभी ने कंप्रेसर दुकान की छत पर रखे थे।

नाबालिग छात्रा के अपहरण का आरोप, दो पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▸▸| लोहारू

उपमंडल के एक गांव के मुर्गी फार्म पर काम करने वाले परिवार की एक सदस्य ने मुर्गी फार्म पर ही काम करने वाले एक युवक पर अपनी नाबालिग बेटी का अपहरण करने और फार्म के मालिक पर अपहरण में सहयोग करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज करके मामले की जांच कार्रवाई शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में हिसार जिला निवासी महिला ने बताया कि वह अपनी 17 वर्षीय बेटी और 15 वर्षीय बेटे के साथ लोहारू उपमंडल के एक गांव के एक मुर्गी फार्म पर मजदूरी का काम करती थी। उसकी फार्म पर पंजाब के संगरूर जिला निवासी एक युवक भी काम करता था। आरोप है कि उक्त युवती नाबालिग युवती के साथ गलत ढंग से बातचीत करता था। शिकायत में बताया कि सुबह उठकर देखा तो उसकी नाबालिग बेटी बिस्तर से गायब थी। बाद में देखा तो वहां काम करने वाला युवक भी गायब था। महिला का आरोप है कि जब उसने इस बारे में फार्म के मालिक को बताया तो उसने कोई जवाब नही दिया जबकि फार्म मालिक के पास बार बार आरोपी युवक के फोन भी आ रहे थे। महिला ने आरोप लगाया कि फार्म का मालिक भी इस साजिश में शामिल है। बहरहाल पुलिस ने दोनों आरोपियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज करके जांच कार्रवाई शुरू कर दी है।

हाईवे पर खड़े ट्रक से टकराया ट्रक, चालक की मौके पर मौत

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

नेशनल हाईवे 152डी पर गांव चिड़िया के समीप बुधवार अलसुबह एक सड़क हादसे में ट्रक चालक की मौत हो गई। मृतक की पहचान नारनौल के राव का मोहल्ला निवासी 39 वर्षीय राजकमल के रूप में हुई है। पुलिस ने मृतक के चचेरे भाई की शिकायत पर अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के चचेरे भाई ललित ने बताया कि राजकमल पेशे से ट्रक चालक था। वह बुधवार सुबह करीब साढ़े तीन बजे करनाल से ट्रक खाली करके अपने घर नारनौल लौट रहा था। जब वह गांव चिड़िया के निकट पहुंचा तो सड़क पर खड़े एक ट्रक से उसके ट्रक की टक्कर हो गई। हादसे के दौरान ट्रक का अगला हिस्सा बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। टक्कर के बाद राजकमल ट्रक से नीचे गिर गया और अपने ही ट्रक के पहिए के नीचे आने से गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में उसकी मौके पर ही मौत हो गई। घटना के बाद सड़क पर खड़ा ट्रक छोड़कर उसका चालक मौके से फरार हो गया। मृतक के चचेरे के बयान पर दूसरे ट्रक के चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है।

हाइवे पर दो कैंटरों की टक्कर में चालक घायल

चरखी दादरी। नेशनल हाईवे 152डी पर बुधवार सुबह कस्बा बौंद कलां के समीप दो कैंटरों की आपस में टक्कर हो गई। हादसे में दोनों वाहन अनियंत्रित होकर सड़क से नीचे उतर गए। दुर्घटना में दोनों चालकों के हाथ-पैर में हल्की चोटें आई हैं। घायलों को उपचार के लिए सीएचसी कलानौर में भर्ती कराया गया है। जानकारी के अनुसार, दो कैंटर दादरी से अंबाला की ओर जा रहे थे। कस्बा बौंद कलां के पास पीछे चल रहे कैंटर की आगे चल रहे कैंटर से टक्कर हो गई। टक्कर के बाद दोनों वाहन असंतुलित होकर सड़क से नीचे जा गिरे। एक कैंटर में मुर्गियां भरी हुई थीं, जबकि दूसरे में परचून का सामान था।

पंचायती भूमि पर दुकानों के निर्माण पर विवाद

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बहल

बहल खंड के गांव चैहड़ कलां में कथित रूप से पंचायती भूमि पर दुकानों के निर्माण को लेकर विवाद खड़ा हो गया है। गांव के ग्रामीणों ने खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ) को शिकायत दी है। इस पर विभाग अधिकारियों ने मौके की जांच की व पैमाइश नहीं होने तक काम नहीं किए जाने का पत्र जारी किया। चैहड़ कला के ग्रामीणों ने बस स्टैंड के समीप बहल-लोहारू रोड पर पंचायती भूमि पर दो दुकानों का निर्माण किए जाने का आरोप लगाया है। ग्रामीणों ने निर्माण कार्य तत्काल रुकवाने तथा पूरे मामले की निष्पक्ष जांच के बाद ही आगे की कार्रवाई करने की मांग की है। शिकायतकर्ताओं नवीन, राजवीर, सुनील सहित अन्य ग्रामीणों का आरोप है कि पंचायत प्रतिनिधि द्वारा पंचायती भूमि पर दुकान निर्माण कराया जा रहा है। उनका कहना है कि सरपंच का दायित्व सार्वजनिक भूमि को अतिक्रमण से मुक्त रखना होता है। ग्रामीणों ने शिकायत में कहा कि कुछ समय पहले इसी स्थान पर एक व्यक्ति का वर्षों पुराना कब्जा था, जिसे हटाकर दूसरी जगह बसाया गया है। तब ऐसा लगा था कि यह पंचायती भूमि कब्जे से मुक्त हो गई है। पर अब खुद पंचायत प्रतिनिधि ने ही पक्की दुकानों का निर्माण शुरू कर दिया गया। ग्रामीणों ने शिकायत एसडीएम लोहारू को दी। ग्रामीणों ने मांग की है कि जांच पूरी होने तक निर्माण कार्य पर रोक लगाकर जांच करने की मांग की है।

गुरु ही ज्ञानदाता, मुक्तिदाता और जीवन की हर दुविधा का समाधान करने वाला : संत कंवर साहेब

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

भिवानी। सत्संग में प्रवचन करते संत कंवर साहेब। *फोटो : हरिभूमि*

रक्तदाताओं को बैज लगाते हुए।

इस सृष्टि में यदि कोई पूर्ण है तो या तो स्वयं परमात्मा है या पूर्ण संत सतगुरु। जिसने पूर्ण सतगुरु को पा लिया, उसने जीवन की पूर्णता को समझ लिया और अपना आध्यात्मिक लेखा-जोखा भी पूर्ण कर लिया। गुरु ही ज्ञानदाता, मुक्तिदाता और जीवन की हर दुविधा का समाधान करने वाले हैं।

यह सत्संग वचन परमसंत सतगुरु हुजूर कँवर साहेब महाराज ने गुरु पूर्णिमा के अवसर दिनोद गाँव में स्थित राधास्वामी आश्रम में साध संगत के समक्ष फ़रमाये। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर हजारों श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए हुजूर कँवर साहेब महाराज ने कहा कि संतमत में गुरु पूर्णिमा का विशेष महत्व है क्योंकि संत सतगुरु ही जीव को उसके वास्तविक स्वरूप का बोध कराते हैं। ब्रह्मा, विष्णु और महेश सृष्टि के क्रमशः सृजन, पालन और संहार के प्रतीक हैं, किंतु जीव को जन्म-मरण के बंधन से मुक्त कराने वाले केवल पूर्ण संत सतगुरु ही हैं। इसलिए शास्त्रों में गुरु को परम स्थान प्रदान किया गया है। उन्होंने कहा कि प्रकृति में अनगिनत योनियां हैं। जन्म लेने वाला प्रत्येक शरीर एक दिन नष्ट हो जाता है, किंतु प्रकृति का चक्र निरंतर चलता रहता है। इन सभी योनियों में मनुष्य शरीर श्रेष्ठ है और श्रेष्ठ मनुष्य वही है जिसने अपने जीवन में पूर्ण सतगुरु की खोज कर ली। पूर्ण गुरु के बिना पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता, क्योंकि पूर्णता का मार्ग वही बता सकता है जिसने स्वयं उस मार्ग का अनुभव किया हो। परमसंत सतगुरु कंवर साहेब महाराज ने देवर्षि नारद के प्रसंग का वर्णन किया।

बरसात के दिनों में खान-पान में की गई जरा-सी लापरवाही आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसलिए इस मौसम में अपनी डाइट में पौष्टिक, संतुलित और स्वच्छ खाद्य पदार्थों को शामिल करना बेहद जरूरी है।

रेनी सीजन के लिए कैसा हो डाइट प्लान

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

मानसून या बरसात का मौसम गर्मी से राहत तो लाता है, लेकिन अपने साथ कई तरह की बीमारियां और स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस मौसम में शरीर की जठराग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है। इसलिए डाइट को लेकर सजग रहना जरूरी है।

दिन की शुरुआत: विशेषज्ञों के अनुसार, बरसात के मौसम में सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बजाय गुनगुने पानी, नीबू पानी या हर्बल काढ़े से करनी चाहिए। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के दिशा-निर्देशों के मुताबिक, अदरक, तुलसी, काली मिर्च और दालचीनी से बना काढ़ा एंटी-माइक्रोबियल गुणों से भरपूर होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को साफ रखता है और मौसमी फ्लू से बचाता है। अदरक में मौजूद 'जिंजरोल' नामक तत्व सूजन और संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

उबला पानी ही पिएं: बरसात के दिनों में सबसे ज्यादा बीमारियां दूषित पानी के कारण होती हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के अनुसार, इस मौसम में पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर और ठंडा करके ही पीना चाहिए। उबलने से पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। लोग अकसर इस मौसम में प्यास कम लगने के कारण कम पानी पीते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन हो सकता है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास उबला हुआ पानी जरूर पिएं ताकि टॉक्सिंस बाहर निकल सकें।

सुपाच्य-गर्म नाश्ता: मानसून में सुबह का नाश्ता हल्का, सुपाच्य और ताजा होना चाहिए। शोध बताते हैं कि ठंडा या रखा हुआ खाना बैक्टीरिया के पनपने का मुख्य केंद्र होता है। अपने नाश्ते में दलिया, ओट्स, पोहा या सूजी का उपमा शामिल करें। इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो पेट को साफ रखती है। इसमें थोड़ी-सी हल्दी और राई का तड़का लगाएं, जो अपने एंटी-सेप्टिक गुणों के लिए जाने जाते हैं।

मौसमी फल: फलों का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन बरसात में फल चुनते समय सावधानी बरतनी चाहिए। विशेषज्ञों के अनुसार, तरबूज या खरबूजा जैसे अत्यधिक पानी वाले फलों से इस मौसम में बचना चाहिए, क्योंकि ये जल्दी खराब होते हैं। इसके बजाय सेब, नाशपाती, अनार, पपीता और जामुन जैसे फलों को प्राथमिकता दें। जामुन में एंटी-ऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं और यह पाचन क्रिया को सुधारता है। ध्यान रहे कि फलों को काटने के तुरंत बाद खा लें, उन्हें लंबे समय तक काटकर खुला न छोड़ें।

मौसमी सब्जियां: आमतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियों को सेहतमंद माना जाता है, लेकिन मानसून में इनमें कीड़े, लार्वा और फंगस लगने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। जर्नल ऑफ फूड प्रोटेक्शन के शोध बताते हैं कि इस मौसम में पत्तागोभी, पालक और ब्रोकली की परतों में छिपे बैक्टीरिया धोने के बाद भी पूरी तरह नहीं निकलते। इसकी जगह लौकी, तोरई, कद्दू, टिंडा और परवल जैसी बेल वाली सब्जियों का सेवन करें। ये सब्जियां हल्की होती हैं और पेट पर अतिरिक्त दबाव नहीं डालतीं।

छाछ, दही और कांजी: पाचन तंत्र को मजबूत बनाए रखने के लिए आंतों के अच्छे बैक्टीरिया का स्वस्थ होना जरूरी है। न्यूट्रिशनिस्ट्स के अनुसार, दोपहर के भोजन में घर का जमा हुआ ताजा दही या जीरा-हींग युक्त छाछ शामिल करें। प्रोबायोटिक्स आंतों की परत को मजबूत करते हैं और संक्रमण फैलाने वाले बैक्टीरिया को पेट में टिकने नहीं देते।

एंटी-बैक्टीरियल मसाले: भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसाले प्राकृतिक दवा की तरह काम करते हैं। बरसात के दिनों में खाना बनाते समय हल्दी, जीरा, धनिया, मेथी दाना, हींग और लहसुन का प्रयोग थोड़ा बढ़ा दें। *

(डायटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

स्पेशल: वर्ल्ड लंग कैंसर-डे, 1 अगस्त

जब फेफड़ों के किसी भाग या टिश्यूज में स्थित कोशिकाएं अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगती हैं, तब फेफड़ों के किसी भाग में गांठ (नोड्यूल) बनना शुरू हो जाती है, जो बाद में फेफड़े के कैंसर का कारण बनती है। इसके होने के कई कारण हैं। लेकिन समय पर पता लगने पर अब इसका ट्रीटमेंट संभव है। लंग कैंसर से जुड़ी उपयोगी जानकारी आपको यहां दे रहे हैं।

लाइलाज नहीं रहा लंग कैंसर

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विनोद चवन
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

ऑक्सीजन को शरीर के समस्त अंगों तक फेफड़े ही पहुंचाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप आपके जीवन का सफर आगे बढ़ता रहता है, किंतु शरीर का यह महत्वपूर्ण अंग जब कैंसरग्रस्त होता है, तब जीवन पर संकट के बादल छाने लगते हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार भारत में पुरुषों में अन्य अंगों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर के सर्वाधिक मामले सामने आते हैं। लंग कैंसर दो प्रकार के होते हैं-

नॉन-स्मॉल सेल लंग कैंसर: ये फेफड़ों के कैंसर का सबसे कॉमन प्रकार है। लंग्स कैंसर के ज्यादातर मामले एनएससीएलसी से संबंधित होते हैं।

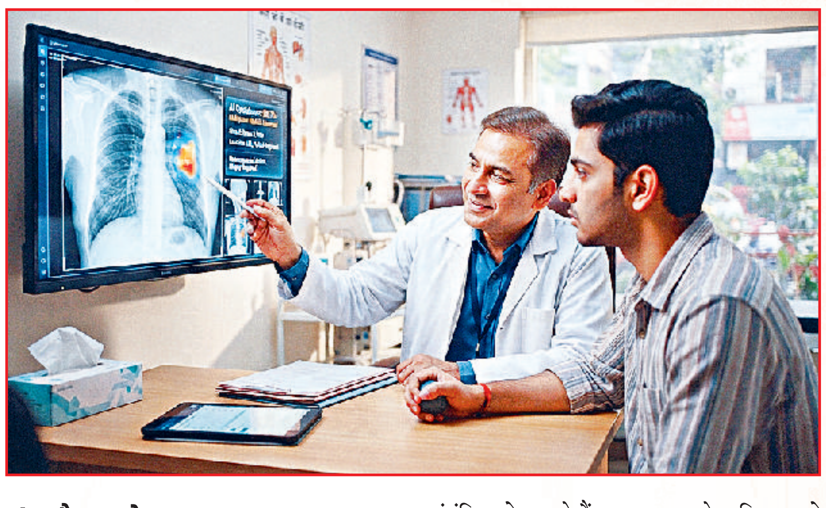
स्मॉल सेल लंग कैंसर: नॉन स्मॉल सेल लंग कैंसर की तुलना में स्मॉल सेल लंग कैंसर (एससीएलसी) कहीं अधिक तेजी से बढ़ता है और इसका इलाज करना कठिन होता है।

लंग कैंसर के कारण

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर में फेफड़ों के कैंसर के लगभग 80 प्रतिशत मामले विभिन्न रूपों में धूम्रपान के कारण सामने आते हैं। धूम्रपान के अतिरिक्त जो लोग धूम्रपान करने वाले लोगों के संपर्क में आते हैं, उनमें भी कालांतर में फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट रहने वाले को पैसिव स्मोकर कहा जाता है।

जेनेटिक गड़बड़ी: धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न करते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। वहीं जिन लोगों के परिवार के सदस्यों में फेफड़ों का कैंसर अतीत में रहा हो, उनमें लंग कैंसर होने का जोखिम बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से बढ़े रिस्क: शहरों में सड़कों पर वाहनों का धुआं भी लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा रही है। देश के अनेक महानगरों और छोटे शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है। जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह लगभग 200 के पार और अनेक बड़े शहरों में 400 के पार तक पहुंच जाता है।



लंग कैंसर के प्रमुख लक्षण

- मामूली शारीरिक परिश्रम करने पर भी सांस फूलने लगती है या सांस लेने में दिक्कत होना।
- गहरी सांस लेते समय सीने में दर्द होना।
- लगातार बनी रहने वाली खांसी जो लगभग तीन से चार हफ्ते से जारी हो। खांसी की आमतौर पर ली जाने वाली दवाओं के सेवन के बाद भी इस समस्या का बढ़ते जाना।

- खांसने पर या बलगम में खून आना।
- किसी कारण के बिना वजन का कम होना।
- हमेशा लो एनर्जी फील करना, बेवजह बहुत थकान महसूस होना।
- निगलने में दिक्कत और आवाज बैठना।
- सीने में घरघराहट महसूस होना।

हालांकि उपरोक्त लक्षणों का होना इस बात का सूचक नहीं है कि आपको फेफड़े का कैंसर है। इनमें से कई लक्षण अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से भी संबंधित हो सकते हैं। बावजूद इसके यदि आपको इनमें से कोई लक्षण कुछ हफ्तों तक महसूस हों, तो आपको डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कैंसर की अवस्थाएं

स्टेज 1: जब कैंसर की गांठ या नोड्यूल फेफड़े के किसी एक निश्चित भाग तक ही सीमित रहता हो।

स्टेज 2: जब कैंसर फेफड़े के अंदर लिंफ नोड्स तक फैल गया हो या फेफड़े के एक ही लोब में एक से अधिक गांठें हों।

स्टेज 3: कैंसर जब दूसरे फेफड़े में फैल चुका हो।

स्टेज 4: कैंसर जब फेफड़े और दिल के आस-पास के द्रव या अन्य अंगों तक फैल चुका हो। इस गंभीर स्थिति को मेटास्टेटिक लंग कैंसर कहते हैं। मेटास्टेटिक, कैंसर का ऐसा प्रकार है, जो एक फेफड़े में शुरू होता है लेकिन दूसरे फेफड़े या अन्य अंगों में फैल जाता है। फेफड़ों के ऐसे कैंसर का इलाज उस कैंसर की तुलना में कहीं ज्यादा जटिल होता है, जो अपने मूल स्थान से बाहर किसी दूसरे अंगों तक नहीं फैला होता है।

डायग्नोसिस के तरीके

इसके डायग्नोसिस के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, सीने का एक्स-रे, एमआरआई, पैट सीटी स्कैन और सीटी स्कैन शामिल हैं। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, स्प्यूटम टेस्ट, बायोप्सी और ब्रॉन्कोस्कोपी आदि जांचें भी कराई जाती हैं।

इलाज के तरीके हैं कई

विशेषज्ञ डॉक्टर फेफड़े के कैंसर से ग्रस्त मरीज के उपचार की प्रक्रिया का निर्धारण उसके कैंसर की स्टेज, उसकी शारीरिक स्थिति और उम्र आदि बातों के मद्देनजर सुनिश्चित करते हैं। चिकित्सा विज्ञान में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण अब सर्जिकल प्रक्रिया अतीत की तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा लाभदायक हो चुकी है। यही बात कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के संदर्भ में भी लागू होती है।

सर्जरी: इसके अंतर्गत फेफड़े के कैंसरग्रस्त भाग या प्रभावित टिश्यू को सर्जरी के जरिए निकाला जाता है। जब कैंसरग्रस्त भाग एक ही जगह पर हो और वह शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला हो, तब सर्जरी की जाती है।

रेडिएशन थेरेपी: इसके अंतर्गत प्रोटॉन थेरेपी, लीनियर एक्सिलरेटर्स, 'गामा नाइफ' और 'साइबर नाइफ' आदि का इस्तेमाल किया जाता है। अब आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के जरिए कैंसरग्रस्त भाग के आस-पास के स्वस्थ टिश्यूज को बचाते हुए कैंसरग्रस्त टिश्यूज तक रेडिएशन की सटीक डिलीवरी संभव है।

रोबोटिक सर्जरी: अब रोबोट की सहायता से मिनिमल इनवेसिव सर्जरी संभव है, जिससे मरीजों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।

कीमोथेरेपी: मेडिकल साइंस में हुए शोध-अनुसंधानों के कारण कीमोथेरेपी में नई दवाएं शामिल हो चुकी हैं, जिनके कारण मरीज को अब कम 'साइड और आफ्टर इफेक्ट' सहने पड़ते हैं।

इम्यूनोथेरेपी: मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, जिसे इम्यूनिटी कहा जाता है। मेडिकल साइंस के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति में कैंसर से लड़ने की इम्यूनिटी होती है, जो शरीर में कैंसरस कोशिकाओं को खत्म कर देती है। इम्यूनोथेरेपी के लिए इंजेक्शन आते हैं, जिन्हें कैंसर विशेषज्ञ के परामर्श से लगाया जाता है। ऐसे इंजेक्शंस इम्यूनिटी को बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

फेफड़ों के कैंसर से संभव है बचाव

धूम्रपान से बचें: एक अध्ययन के अनुसार धूम्रपान छोड़ने से आपके फेफड़ों के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। अगर धूम्रपान छोड़ने में आपको दिक्कत हो रही है, तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

पैसिव स्मोकिंग से बचें: अगर आप धूम्रपान करने वाले लोगों के निकट संपर्क में रहते हैं तो ऐसी स्थिति में भी आप उनके द्वारा वातावरण में छोड़ी गई सांस ग्रहण कर सकते हैं, जिसे सेकेंड हैंड स्मोकिंग या पैसिव स्मोकिंग भी कहते हैं, जो अत्यंत नुकसानदेह है।

बचें वाहनों के धुएं से: वाहनों से निकलने वाले धुएं में कार्बन मोनोऑक्साइड पाया जाता है, जो फेफड़ों के लिए अत्यंत नुकसानदेह है। इसलिए वाहनों के प्रदूषण और अन्य प्रदूषित माहौल से बचने के लिए मास्क पहनें।

जरूरी है हेल्दी लाइफस्टाइल: हेल्दी लाइफस्टाइल से कैंसर के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इसके अंतर्गत संतुलित पौष्टिक खान-पान, व्यायाम और तनाव प्रबंधन आदि शामिल हैं। खान-पान में हरी सब्जियों, फलों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें।

मोटापे से बचे रहें: मोटापा हृदय रोग और मधुमेह को ही नहीं, बल्कि कैंसर के जोखिम को भी बढ़ा देता है। मोटापे को दूर करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें और अपने खान-पान में नमक, चीनी और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ और उत्पादों का कम से कम सेवन करें। मोटापे के संदर्भ में 'बीएमआई' के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

हाल में कुछ प्रदेशों में कोरोना संक्रमण के कुछ मामले सामने आए। इससे लोगों का चिंतित होना स्वाभाविक है। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस मामले में बिना घबराए हुए कोरोना से बचाव के लिए सावधानी बरतना सबसे जरूरी है। इस बारे में और डिटेल में जानिए।

सामने आए हैं कोरोना के कुछ मामले रहें पूरी तरह सतर्क-बरतें सावधानी

प्रिकॉशन
डॉ. एम. वली
सीनियर फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

हाल ही में आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल और बिहार सहित कुछ राज्यों में आए कोविड-19 के नए मामलों की खबर सुर्खियों में रहीं। इनमें अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं, जबकि कुछ बुजुर्गों और पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। आंध्र प्रदेश में चार ऐसे मरीजों की मौत ने चिंता बढ़ा दी है।

डरें नहीं-सजग रहें: स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि कोरोना संक्रमित अधिकांश मरीजों में हल्के लक्षण पाए गए हैं। कोरोना संक्रमित मरीजों की मौत की वजह केवल कोरोना संक्रमण नहीं, को-मॉबलिटी थीं। यानी ये मरीज पहले से ही डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, फेफड़ों की बीमारी, किडनी की बीमारी और दूसरी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। कमजोर इम्यूनिटी के कारण कोरोना की जंग में वे हार गए।

विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड अब पेंडेमिक नहीं, बल्कि एंडेमिक स्टेज में पहुंच गया है। कभी पूरी तरीके से खत्म नहीं होगा। हमें कोरोना के साथ जीना है। करोना जाएगा नहीं, कोरोना के साथ रहना है। हम अकसर कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना भूल जाते हैं, जिसकी वजह से कोरोना के मामले देखने को मिलते हैं। कोविड-19 अब इंफ्लूएंजा (फ्लू) जैसे श्वसन संक्रमणों की श्रेणी में शामिल होता जा रहा है, जो मौसम के अनुसार समय-समय पर बढ़ सकते हैं। जैसे हर साल मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम या फ्लू के मामले आते हैं। वैसे ही अब कोविड के भी छिटपुट मामले समय-समय पर सामने आते रहेंगे।

नए केसेस आने की वजह: साल 2020 से 2022 तक पूरी दुनिया को प्रभावित करने वाला एसएआरएस-कॉव-2 वायरस म्यूटेशन के बाद समय-समय पर अपना स्वरूप बदलता रहता है। इसी कारण इसके नए वैरिएंट सामने आते रहते हैं। आंध्र प्रदेश में मिले अधिकांश संक्रमण ओमिक्रॉन परिवार से जुड़े हैं। इनकी आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट के रूप में पहचान हुई है। लेकिन इन्हें 2020-21 जैसी गंभीर महामारी का संकेत नहीं माना जा रहा है। अधिकांश संक्रमण हल्के हैं और अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है कि आरएफ-5 ओमिक्रॉन सब-वैरिएंट पहले के कोरोना वैरिएंट्स से अधिक घातक हैं। फिर भी, वायरस के लगातार बदलते स्वरूप को देखते हुए सतर्क रहना, लक्षण होने पर जांच कराना और विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले लोगों की सुरक्षा पर ध्यान देना जरूरी है।

किन्हें है रिस्क: सबसे ज्यादा खतरा उन लोगों को है, जो कमजोर इम्यूनिटी वाले यानी छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग हैं। या फिर जो पहले से डायबिटीज, हार्ट डिजीज, सीओपीडी जैसी फेफड़ों की पुरानी बीमारी, हाइपरटेंशन, किडनी की बीमारी या कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रसित हैं। इन लोगों में संक्रमण गंभीर रूप ले सकता है।

कोरोना वैक्सीन कितनी प्रभावी: पहले कोरोना वैक्सीन लगवा चुके लोगों को आज भी संक्रमण होने की संभावना हो सकती है। चूंकि वायरस समय के साथ बदलता रहता है और वैक्सीन से बनी संक्रमण-रोधी इम्यूनिटी या एंटीबॉडी भी धीरे-धीरे कम हो सकती है। फिर भी अधिकांश मामलों में यह वैक्सीन कोरोना से बचाव का सुरक्षा कवच है। यह भले ही इंफेक्शन को पूरी तरीके से न रोक पाए, लेकिन यह गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के जोखिम से काफी हद तक बचाने में मदद करती है।

कैसे करें बचाव

- कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।
- भीड़-भाड़ में दूसरों से दूरी बनाए रखें।
- भीड़-भाड़ वाली जगह जाना जरूरी हो, तो मास्क जरूर पहनें।
- हाथों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। समय-समय पर साबुन से हाथ धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- वैक्सीनेशन को नजरअंदाज बिल्कुल न करें। अगर आप हाई रिस्क कैटेगरी में आते हैं तो वैक्सीनेशन को लेकर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें। या फिर अगर इंटरनेशनल ट्रैवल पर जा रहे हों, तब बूस्टर डोज जरूर लगवाएं।
- संतुलित आहार खाएं। मौसमी और ताजे फल ज्यादा खाएं।
- नियमित वॉक करें, एक्सरसाइज करें, डीप ब्रीदिंग करें, प्राणायाम करें।
- अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

क्या हैं लक्षण: संक्रमित व्यक्ति को इंफ्लूएंजा के समान लक्षण हो रहे हैं जैसे- मांसपेशियों में दर्द, बदन दर्द, बुखार, खांसी आना, नाक बहना या कंजेशन होना, गला खराब होना, कमजोरी, थकान, स्वाद और गंध में बदलाव। ध्यान न देने पर निमोनिया भी हो सकता है।

कब जाएं डॉक्टर के पास: अगर बुखार तीन से पांच दिन तक बना रहे, लगातार खांसी, गले में खराश या सांस लेने में तकलीफ हो, ऑक्सीजन स्तर कम हो, सीने में दर्द या गंभीर कमजोरी महसूस हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। जल्दी पता चलने से न सिर्फ इलाज आसान होता है, बल्कि संक्रमित व्यक्ति अनजाने में दूसरों को संक्रमित करने से भी बचता है।

कैसे होता है उपचार: फिलहाल कोरोना के इस नए वैरिएंट के लिए कोई अलग या विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। उपचार रोग की गंभीरता और मरीज के जोखिम के आधार पर किया जाता है। उपचार के दौरान जरूरी है कि संक्रमित व्यक्ति और उसके नजदीकी लोग कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करें।

संक्रमित व्यक्ति को आइसोलेट किया जाता है। अधिकांश हल्के मामलों में मरीज के लक्षणों के अनुसार (सिंप्टोमैटिक) उपचार ही किया जाता है। यानी घर पर आराम करने, बुखार या दर्द (जैसे पैरासिटामोल), खांसी की दवा लेने, संतुलित-पोषक-सुपाच्य आहार लेने और पर्याप्त पानी पीने संबंधी सलाह दी जाती है। कोरोना का सेल्फ-लिमिटिंग नेचर (शरीर की प्रतिरक्षा के कारण स्वतः नियंत्रित होने वाला संक्रमण) होने के कारण अधिकांश मरीज 6-7 दिन में स्वस्थ हो जाते हैं। जबकि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी या कमजोर प्रतिरक्षा वाले हाई रिस्क कैटेगरी के मरीजों को विशेष निगरानी और चिकित्सकीय उपचार की जरूरत पड़ सकती है। उन्हें आवश्यकता पड़ने पर विशेष एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं। समय पर शुरू किया गया उपचार बीमारी के गंभीर रूप लेने के जोखिम को कम कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

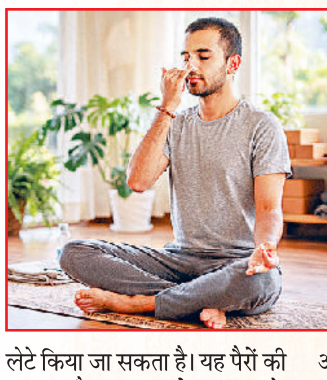
लंबे स्क्रीन टाइम और स्ट्रेस की वजह से कई बार थका हुआ होने के बाद भी रात को अनेक लोगों को नींद नहीं आती या बार-बार नींद टूटने की समस्या होती है। ऐसे में आप रेग्युलर कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या रात में नींद नहीं आती नियमित करें ये योगासन

योगोपचार
ललिता गोयल

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में रात को नींद न आना एक सामान्य समस्या बन गई है और आजकल अधिकांश लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से न केवल अगले दिन थकान बनी रहती है बल्कि कई अन्य तरह की स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल असंतुलन और इम्युनिटी पर भी नेगेटिव असर हो सकता है।

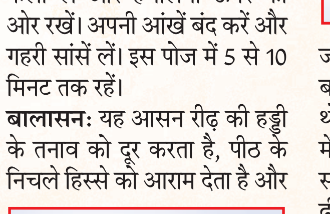
योगासन है कारगर: हर व्यक्ति को हेल्दी रहने के लिए कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेना बेहद जरुरी होता है। योग अच्छी नींद लाने और स्ट्रेस कम करने के साथ-साथ बॉडी और माइंड को रिलैक्स करने में मदद करता है। योगासन दिनभर का तनाव भी कम करके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाता है, मांसपेशियों का तनाव दूर करता है और मन को शांत करता है। आइए जानते हैं कुछ ऐसे योगासनों और प्राणायाम के बारे में जिन्हें सोने से पहले करना भरपूर नींद के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।



अनुलोम-विलोम: यह प्राणायाम अनिद्रा भगाने में कारगर होता है। इसमें पहले बाईं नाक से सांस लेनी होती है और दाएं से छोड़नी होती है। इसी तरीके से दाएं से बाएं करना होता है। इस योगासन को आप 10 से 15 बार कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम करने से पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय हो जाता है जो दिल की धड़कन को धीमा करता है। इससे कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम होता है और दिमाग शांत होता है, जिससे शरीर स्वाभाविक रूप से नींद के लिए तैयार हो जाता है।

विपरीत करणी आसन: यह आसन दिनभर की थकान को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स करने के लिए सबसे बेहतरीन माना जाता है। इस आसन को बिस्तर पर लेटे-लेटे किया जा सकता है। यह पैरों की सूजन और थकान को कम करके मानसिक तनाव को तुरंत शांत करता है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर के सिरहाने या दीवार के सहारे अपनी पीठ के बल लेट जाएं। फिर अपने दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाएं और दीवार या बेड के बैकरेस्ट से टिका दें। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में आराम से फैला लें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांसें लें। इस पोज में 5 से 10 मिनट तक रहें।

बालासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी के तनाव को दूर करता है, पीठ के निचले हिस्से को आराम देता है और



आपके नर्वस सिस्टम को मैसेज भेजता है कि अब सोने का समय हो गया है। इस आसन को करने के लिए बिस्तर पर घुटनों के बल बैठ जाएं अपने दोनों घुटनों के बीच थोड़ा गैप रखें, अब अपने सामने एक या दो मुलायम तकिए लंबाई में रखें। लंबी सांस खींचें और छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें, जिससे आपकी छाती और सिर तकिए पर आराम से टिक जाएं। अपने हाथों को आगे की ओर फैला लें या शरीर के पीछे आराम से छोड़ दें। इस पोजीशन में गहरी सांसें लें और कम से कम 2-3 मिनट तक रहें। इस आसन को करने से से पीठ, कंधे और गर्दन का तनाव दूर होता है और मन शांत होता है, जिससे नींद अच्छी आती है।

शवासन: शवासन योग का अंतिम और सबसे जरूरी आसन माना

जाता है। इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं और हाथ-पैरों को थोड़ा फैलाकर आरामदायक स्थिति में रखें। आंखें बंद करें और गहरी सांसें लेते हुए शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें। 5-10 मिनट तक इसी पोजीशन में रहें। यह आसन पूरे शरीर और मन को रिलैक्स करता है, तनाव दूर करता है और नींद न आने की समस्या को दूर करने में मददगार होता है। अगर इस आसन का रोज अभ्यास करें तो शरीर फिजिकल और मेंटल स्ट्रेस से बाहर आता है, जिससे नींद अच्छी आती है। *

(योग एक्सपर्ट हेतल शाह से बातचीत पर आधारित)

दिव्यांग बच्चों ने श्रद्धा और संस्कार के साथ मनाया गुरु पूर्णिमा महोत्सव

तुलसी का पौधा समर्पित कर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

गुरु पूर्णिमा केवल धार्मिक पर्व नहीं बल्कि गुरु के प्रति कृतज्ञता, संस्कार एवं समर्पण का अवसरः नरेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

श्रीकृष्ण कृपा जियो गीता परिवार द्वारा गुरू पूर्णिमा पर आस्था स्पेशल स्कूल में दिव्यांग बच्चों के मध्य श्रद्धा, भक्ति एवं आध्यात्मिक वातावरण में गुरु पूर्णिमा महोत्सव का भव्य आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन गीता मनीषी महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद महाराज के पावन संदेश एवं प्रेरणा के अनुरूप किया। कार्यक्रम का शुभारंभ गुरू वंदना एवं गीता श्लोकों के उच्चारण से हुआ। दिव्यांग बच्चों ने गुरू महिमा पर आधारित भजनों एवं मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से उपस्थित सभी अतिथियों को भावविभोर कर दिया। बच्चों की प्रतिभा, आत्मविश्वास एवं संस्कारों ने सिद्ध कर दिया कि सेवा, शिक्षा और आध्यात्मिक मार्गदर्शन से हर जीवन उज्ज्वल बन सकता है।

भिवानी। आस्था स्पेशल स्कूल में दिव्यांग बच्चों को गीता भेंट करते अतिथि।

स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने प्रकाशित ब्रेल लिपि में श्रीमद्भगवद्गीता का विद्यार्थियों को वितरण किया

इस अवसर पर गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज द्वारा प्रकाशित ब्रेल लिपि में श्रीमद्भगवद्गीता का नेत्रहीन दिव्यांग विद्यार्थियों को वितरण किया, ताकि वे भी गीता के दिव्य ज्ञान का अध्ययन कर अपने जीवन को नई दिशा दे सकें। कार्यक्रम के अंतर्गत वैदिक मंत्रोच्चार के साथ गीता हवन-यज्ञ का आयोजन किया। यज्ञ में विजय शर्मा, विनोद छाबड़ा एवं डॉ. तरुण कुलश्रेष्ठ ने यजमान के रूप में सहभागिता निभाते हुए विश्व शांति, समाज कल्याण एवं समस्त मानवता के मंगल की कामना की। श्रीकृष्ण कृपा जियो गीता परिवार के अध्यक्ष नरेश आहुजा ने कहा कि गुरू पूर्णिमा केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि गुरू के प्रति कृतज्ञता, संस्कार और समर्पण व्यक्त करने का महान अवसर है। उन्होंने कहा कि आस्था स्पेशल स्कूल में दिव्यांग बच्चों के बीच आयोजित कार्यक्रम गीता के कर्मयोग का जीवंत स्वरूप है, यहां सेवा को ही साधना और मानवता को ही सबसे बड़ा धर्म माना जाता है। श्रीकृष्ण कृपा जियो गीता परिवार महिला मंडल की अध्यक्ष एडवोकेट सुमन शर्मा ने कहा कि गुरू महाराज के संदेश के अनुसार गुरू पूर्णिमा महोत्सव का आयोजन किया। उन्होंने स्वामी ज्ञानानंद महाराज के श्रीचरणों में तुलसी का पौधा समर्पित कर पर्यावरण संरक्षण एवं भारतीय संस्कृति का संदेश दिया।

भिवानी। हवन में आहुति डालते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में गुरु पूर्णिमा पर हुआ पूजन, हवन के बाद लगाया भंडारा

भिवानी। दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में गुरु पूर्णिमा का पर्व श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ मनाया। इस अवसर पर श्रीश्री 1008 परमहंस सिद्ध बाबा शंकर गिरी महाराज की मूर्ति पर विधिवत पूजा-अर्चना कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। इसके उपरांत वैदिक मंत्रोच्चार के बीच हवन यज्ञ संपन्न हुआ तथा भंडारे का आयोजन किया, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण कर धर्म लाभ प्राप्त किया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाकाली की प्रातःकाल पूजा-अर्चना के साथ हुआ। हवन यज्ञ में श्रद्धालुओं ने पूर्ण श्रद्धा एवं आस्था के साथ आहुतियां अर्पित करते हुए विश्व शांति, राष्ट्र की उन्नति, समाज में सुख-समृद्धि, पर्यावरण संरक्षण तथा मानव कल्याण की कामना की। यज्ञ के दौरान पूरा मंदिर परिसर वैदिक मंत्रों, और जयकारों से गूंज उठा, जिससे वातावरण पूर्णतः भक्तिमय हो गया। मंदिर की प्रबंधक उर्मिला सैनी वं पुजारी शुभम ने संयुक्त रूप से कहा कि गुरु पूर्णिमा भारतीय संस्कृति का अत्यंत पवित्र एवं प्रेरणादायी पर्व है। गुरू ही हमें अज्ञान के अंधकार से निकालकर ज्ञान, संस्कार, सेवा और सत्य के मार्ग पर चलना सिखाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने गुरु के प्रति श्रद्धा, सम्मान और समर्पण की भावना रखनी चाहिए।

श्रीकृष्ण प्रणामी आश्रम में मनाया गुरु पूर्णिमा महोत्सव, संत राधिकादास को किया नमन

भिवानी। श्रीकृष्ण प्रणामी आश्रम में गुरु पूर्णिमा का पावन पर्व अत्यंत श्रद्धा, उल्लास और भव्यता के साथ मनाया गया। इस अवसर पर परम पूज्य संतश्री राधिका दास महाराज की 105वीं जयंती का आयोजन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने द्वीप प्रज्ज्वलन और भावपूर्ण गुरु वंदना की मनमोहक प्रस्तुति के साथ हुआ। समारोह में भारतीय जनता पार्टी के जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक तथा हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष शंकरलाल धूपड़ बतौर विशिष्ट अतिथि उपस्थित रहे। गुरू पूर्णिमा पर गुरू गद्दी पर विराजमान श्रीकृष्ण विश्व प्रणामी विश्व परिषद के अध्यक्ष डॉ. स्वामी सदानंद महाराज, मुकुंद शरण महाराज, दिव्यानंद महाराज, अनिल महाराज, पवन पुजारी, नरेंद्र, हर्ष, मीणा महाराज एवं हनुमान तायल, सुरेश केडिया, अमित सिंगला, दिलीप मिश्रा, सुरेश प्रधान, अशोक यादव व अमित गोयल सहित दिल्ली, कोलकाता, श्रीगंगानगर, हिसार, फतेहाबाद, सिरसा एवं देश के अन्य कोनों से आए हजारों श्रद्धालुओं ने गुरू चरणों में अपनी आस्था और श्रद्धा व्यक्त की। उन्होंने बताया कि संस्था समाज कल्याण के लिए गौ सेवा, मुफ्त चिकित्सा सेवा और शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर उत्कृष्ट कार्य कर रही हैं। स्वामी सदानंद महाराज ने कहा कि इस दुनिया में गुरु का स्थान भगवान से भी सर्वोपरि होता है, गुरु ही वह ज्योति हैं जो हमारे जीवन से अज्ञानता के अंधकार को मिटाकर ज्ञान के प्रकाश का संचार करते हैं।

नेहरू पार्क योग शाखा ने गुरु पूर्णिमा पर किया हवन, गुरुओं का किया सम्मान

भिवानी। नेहरू पार्क स्थित योग शाखा में गुरु पूर्णिमा का पर्व बड़ी श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया। योग साधकों ने अपने मार्गदर्शक और योग गुरु रामनिवास आर्य को गुरु दक्षिणा अर्पित कर उनका आभार जताया। सैनी कल्याण परिषद के उपप्रधान एवं योग कक्षा के मीडिया प्रभारी ओमप्रकाश सैनी ने बताया कि नेहरू पार्क में पिछले 20 वर्षों से निरंतर योग कक्षा का संचालन हो रहा है, जिसका संपूर्ण श्रेय योग गुरु रामनिवास आर्य को जाता है। उन्होंने वर्ष 2006 में नेहरू पार्क भिवानी में योग केंद्र रूपी जो पौधा लगाया था, उसे लगातार 15 वर्षों तक सींचकर एक वटवृक्ष का रूप दिया। उन्होंने अनगिनत साधकों को विभिन्न बीमारियों से निजात दिलाने के लिए अलग-अलग योगाभ्यास सिखाए और कई कुशल योग साधक तैयार किए। ओमप्रकाश सैनी ने बताया कि योग गुरु रामनिवास आर्य के अपने पैतृक गांव लौटने के बाद पिछले लगभग 5 वर्षों से उनके सानिध्य में पुरुषोत्तम दास शर्मा नियमित रूप से इस योग कक्षा को चला रहे हैं और साधकों को योग के गुर सिखा रहे हैं।

रामशरणम में गुरु पूर्णिमा पर किया पौधरोपण

भिवानी। पर्यावरण संरक्षण और हरित विकास के उद्देश्य से भिवानी के सेक्टर-23 स्थित रामशरणम परिसर में पौधरोपण का आयोजन किया। पौधरोपण कार्यक्रम का शुभारंभ डीवाई पाटिल पुणे की मेडिकल की छात्रा पून्या खुराना, हलवासिया विद्या विहार के पूर्व प्रशासक दीवानचंद रहेजा व सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक संदीप वधवा ने रामशरणम के सामने पार्क में रुद्राक्ष का पौधा लगाकर की। रामशरणम के सामने पार्क में रहेजा द्वारा अब सैंकड़ों पौधें लगाए हैं व प्रतिदिन उनकी सेवा भी करते हैं। मुख्य अध्यापक संदीप वधवा ने कहा कि पौधें न केवल ऑक्सीजन देते हैं, बल्कि पर्यावरण को स्वच्छ व शुद्ध रखते हैं। उन्होंने कहा कि पौधे हमें ग्लोबल वार्मिंग से तो बचाते ही हैं, साथ ही हमें जीवित रखने में भी सहायता करते हैं। गुरू पूर्णिमा पर रुद्राक्ष, कदम, आम, जामुन, साइकस, नीम, पीपल आदि विभिन्न प्रजातियों के पौधें लगाए तथा उनके संरक्षण का संकल्प लिया। अतिथियों ने पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया और अधिक से अधिक पौधें लगाने की आवश्यकता पर बल दिया। इस अवसर पर रवि खुराना, महेंद्र सिंह यादव, बलवीर, ओमप्रकाश गुप्ता, करतार सैनी, प्रिंस सैनी, हिना वधवा, उषा मक्कड़, इंदू तलेजा तथा चंदा शर्मा आदि मौजूद रहे।

खाकी बाबा मंदिर में उमड़ा आस्था का जनसैलाब महंत रामकृपालु ने बताया गुरु का महत्व

भिवानी। गुरु पूर्णिमा पर खाकी बाबा मंदिर में विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया। सुबह से ही मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। पूरे मंदिर परिसर को आकर्षक फूलों और रंग-बिरंगी लाइटों से सजाया गया था, जहां दिनभर गुरुदेव महाराज की जय के जयकारे गूंजते रहे। धार्मिक अनुष्ठानों की श्रृंखला में श्रद्धालुओं ने खाकी बाबा मंदिर के महंत रामकृपालु दास महाराज की विधि-विधान से पूजा-अर्चना की। भक्तों ने उन्हें तिलक लगाकर, फूल-मालाएं पहनाकर और अंगवस्त्र भेंट कर उनका मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद प्राप्त किया। महंत रामकृपालु दास महाराज ने सभी श्रद्धालुओं को सुख, समृद्धि और सन्मार्ग पर चलने का आशीर्वाद दिया। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए महंत रामकृपालु दास महाराज ने गुरु के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु को ईश्वर से भी उच्च स्थान दिया गया है।

गुरु पूर्णिमा पर खीर का प्रसाद वितरित

लोहारू। बुधवार को गुरू पूर्णिमा उत्सव लोहारू उपमंडल में धूमधाम से मनाया गया। शिक्षण संस्थानों में जहां गुरू वंदन कार्यक्रम का आयोजन किया गया वहीं रेडीमेड गारमेंट मार्केट में दुकानदारों ने श्रद्धालुओं को मीठी खीर का प्रसाद वितरित किया। ठुकराल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में गुरु वंदना कार्यक्रम के साथ साथ एक रोटी एक रुपया कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसके तहत स्कूली विद्यार्थियों ने घर से एक रोटी और एक रुपया लाकर गौशाला के लिए दान स्वरूप भेंट किया। स्कूल निदेशक नरेश ठुकराम ने कहा कि गुरु पूर्णिमा उत्सव प्रत्येक व्यक्ति के लिए त्योहार से कम नही है। प्रत्येक व्यक्ति को इस दिन अपने गुरू का अभिनंदन करना चाहिए। वहीं दूसरी ओर आदर्श प्ले स्कूल, विवेकानंद स्कूल, दिशा इंटरनेशनल स्कूल, हारट्रोन सेंटर सहित कई शिक्षण संस्थानों में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। शहर की रेडीमेड कपड़ों की मार्केट में अनिल शर्मा, राजेश अग्रवाल, सुनील शर्मा, वीरेंद्र कुमार, जितेंद्र जांगड़ा, सौकत अली, सुरेंद्र कुमार और मार्केट के लोगों के सहयोग से गुरु पूर्णिमा के मौके पर मीठी खीर का प्रसाद वितरित कर पुण्य कमाया गया।

चरखी दादरी। संत गुरु रविदास की प्रतिमा के समक्ष नमन करते भाजपा पदाधिकारी।

गुरु के मार्गदर्शन से व्यक्ति में सेवा और समर्पण की भावना होती है विकसित : सुनील

चरखी दादरी। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर दादरी के वार्ड 14 स्थित संत शिरोमणि गुरु रविदास मंदिर में श्रद्धा एवं भक्ति के साथ कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष सुनील इंजीनियर ने संत गुरु रविदास की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर श्रद्धासुमन अर्पित किए तथा उनके श्रीचरणों में नमन कर आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सुनील इंजीनियर ने कहा कि संत शिरोमणि गुरु रविदास ने अपने जीवन और वाणी के माध्यम से समरसता, समानता, मानवता, प्रेम तथा सामाजिक सद्भाव का अमर संदेश दिया। उन्होंने समाज को जाति-पांति, ऊंच-नीच और भेदभाव से ऊपर उठकर एकता, सेवा और भाईचारे के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। उनके विचार आज भी समाज को समरस, सशक्त और संस्कारवान बनाने का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

गुरु पूर्णिमा पर योगाचार्य पुरुषोत्तम बंसल को किया सम्मानित

चरखी दादरी। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर प्रभात मंडल की ओर से सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में योग एवं समाज सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाले योगाचार्य पुरुषोत्तम बंसल का मंडल के सदस्यों ने पारंपरिक पगड़ी पहनाकर तथा फूलों की मालाएं अर्पित कर भव्य स्वागत और अभिनंदन किया। कार्यक्रम की संयुक्त अध्यक्षता प्रभात मंडल के संरक्षक सुरेश बहू वाले, प्रधान बजरंग लाल (एलआईसी वाले) और महासचिव राकेश मित्तल ने की। वक्ताओं ने गुरु की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गुरु समाज को सही दिशा देने का कार्य करता है। उन्होंने योगाचार्य पुरुषोत्तम बंसल द्वारा योग के माध्यम से लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने और समाज सेवा के लिए किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए उनका आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर नरेश नोतानिया, मास्टर रामविलास, श्याम सुंदर, ओमप्रकाश, नरेंद्र, संस्थापक सदस्य हीरालाल, जगदीश प्रसाद, पूनम महेश, अजय, ऋषि, अनिल आदि मौजूद रहे।

चरखी दादरी। योगाचार्य पुरुषोत्तम बंसल को सम्मानित करते मंडल सदस्य।

भिवानी। कार्यक्रम में संदानंद महाराज को सम्मानित करते हुए।

गुरु ही देते हैं राष्ट्र निर्माण और सेवा की प्रेरणा

भिवानी। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक बुधवार को जिले के विभिन्न प्रमुख धार्मिक स्थलों और आश्रमों में पहुंचकर संत-महात्माओं का नमन किया और उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। इस दौरान उन्होंने प्रदेशवासियों एवं समाज की सुख-समृद्धि, शांति और कल्याण की कामना की। इस दौरान जिला अध्यक्ष सबसे पहले प्रणामी आश्रम पहुंचे, जहां उन्होंने सदानंद का आशीर्वाद लिया। इसके बाद उन्होंने बाबा जोगी वाला मंदिर पहुंचकर वैद्यनाथ महाराज के दर्शन किए। तत्पश्चात वे बाबा जहर गिरी धाम में महंत अशोक गिरी, हनुमान जोहड़ी धाम में महंत चरण दास तथा डाबर धाम में महंत कपिल दास से भेंट कर उनका आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन प्राप्त किया। संतों के दर्शन के उपरांत गुरु के महत्व पर अपने विचार व्यक्त करते हुए भाजपा जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने उनके सामाजिक व सांस्कृतिक योगदान को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में गुरु का स्थान सर्वोपरि है। गुरु न केवल मनुष्य को ज्ञान प्रदान करते हैं, बल्कि उसके जीवन को सही दिशा देकर समाज और राष्ट्र निर्माण के योग्य बनाते हैं।

ब्रह्मा बाबा ने दिखाया अध्यात्म का सद्मार्ग

भिवानी। प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज की शाखा सिद्धिधाम में गुरु पुर्णिमा पर शाखा प्रमुख राजयोगिनी बीके सुमित्रा बहन के सानिध्य में आध्यात्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्यरूप से कोसली से पधारी राजयोगिनी बीके निर्मला बहन ने शिरकत कर गुरू की महिमा का महत्व बताया। बीके निर्मला बहन ने कहा कि स्वयं ब्रह्मा बाबा ने सतगुरू बनके हमें सदमार्ग पर चलने के लिए रास्ता दिखाया है और कहा कि गुरु का अर्थ ही यह होता है कि अंधकार को मिटाकर उजियारे की तरफ चलना सिखाना सही मायने में गुरू की भाषा एवं परिभाषा है। बाबा कहते थे कि जीवन में सतगुरू का होना आवश्यक है क्योंकि वे ही हम आत्माओं की नाव को पार लगा सकते हैं।

खबर संक्षेप

डीसी ने विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी (सीएमजीजीए) बैठक में लिए गए निर्णयों एवं विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। बैठक में स्वास्थ्य, शिक्षा, जल प्रबंधन, मानव संसाधन, स्वच्छता तथा पर्यावरण संरक्षण सहित विभिन्न विभागों से संबंधित कार्यों की विस्तार से समीक्षा की और अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए।

महिलाओं पर हमले का आरोप, मुकदमा दर्ज

लोहारू। उपमंडल के गांव सोहांसरा में खेत में काम कर रही एक महिला ने परिवार की ही तीन महिलाओं पर हमला करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने रोजनामचा में रिपोर्ट दर्ज करने के बाद आरोपी तीनों महिलाओं के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दिए बयान में सोहांसरा निवासी चंदा ने बताया कि उसका पति रोहताश और एक मजदूर खेत में ग्वार की फसल से खरपतवार हटा रहे थे तथा दोपहर दो बजे वह भी अपनी बेटी माया व लक्ष्मी के साथ खेत में करने पहुंच गई। तीन महिलाएं खेत में आ धमकी और लाठी डंडों से उस पर हमला बोल दिया। हमले में वह गंभीर रूप से घायल हो गई।

विकास के मार्ग से भटकी सरकारः सोमवीर

बाढड़ा। केन्द्र व प्रदेश की भाजपा सरकार के तीसरे कार्यकाल को सदैव प्रदेश के किसान का पानी पंजाब को देने व बेरोजगार शिक्षित योग्य युवाओं का रोजगार यूपी बिहार को देने के रुप में याद रखा जाएगा। सीएम को अपने दिल्ली के नेताओं को खुश करने की बजाए सरकार में नैतिकता है तो यहां के युवाओं को उनका वाजिब हक मुहैया करवाए ताकि प्रदेश उन्नत राज्य में बना रहे।

सीबीएस के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन

चरखी दादरी। गांव मोड़ी स्थित सीबीएस स्कूल के खिलाड़ियों ने खेल प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय और क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है। सीबीएसई क्लस्टर स्तर की खो-खो प्रतियोगिता में विभिन्न जिलों की 36 टीमों ने हिस्सा लिया, जिसमें सीबीएस स्कूल की टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस उपलब्धि के साथ टीम ने सीबीएसई नॉर्थ जोन प्रतियोगिता के लिए भी क्वालीफाई कर लिया। जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में भी विद्यालय के खिलाड़ियों ने उल्लेखनीय सफलता हासिल की।

बंसीलाल विवि में वन महोत्सव कार्यक्रम आज

भिवानी। सरकार के निर्देशानुसार 30 जुलाई को दोपहर 12 बजे हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के सामने चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय के पुराने परिसर में जिला स्तरीय वन महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास तथा सिंचाई जल संसाधन मंत्री श्रीमती श्रुति चौधरी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी और पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देंगी। कार्यक्रम में जिले के जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों की भी भागीदारी रहेगी। वन महोत्सव के दौरान अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनके संरक्षण का संकल्प लिया जाएगा।

जिला कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक आज

चरखी दादरी। जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक वीरवार 30 जुलाई को सुबह 10 बजे आयोजित की जाएगी, जिसकी अध्यक्षता प्रदेश के सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा करेंगे। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि 30 जुलाई को आयोजित होने वाली जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक में सहकारिता मंत्री मामलों की सुनवाई करते हुए उनका समाधान करवाएंगे। बैठक में कुल 15 मामले रखे जाएंगे, जिनमें से 2 पुराने व 13 नए मामले हैं।

अमेरिका से गैर बराबरी आधारित व्यापार समझोतों का किया विरोध

किसान-मजदूर दिल्ली कन्वेंशन के लिए रवाना, जताया रोष

मजदूरों के चार कोड्स को रद्द करवाने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

संयुक्त किसान मोर्चा के नेतृत्व में अखिल भारतीय किसान सभा व संयुक्त ट्रेड यूनिपन मोर्चा के घटक एटक व सीटू की ओर से सैंकड़ों किसान मजदूर उनकी मांगों के लिए होने वाले राष्ट्रीप अधिवेशन(राष्ट्रीप कन्वेंशन) में शामिल होने के लिए भिवानी से रवाना हुए। किसानों का प्रतिनिधित्व किसान सभा के जिला प्रधान रामफल देशवाल, जिला सचिव मास्टर जगरोशन,सीटू के सुखदेव पालुवास व एटक के अम्रेश कुमार कर रहे थे। उन्होंने कहा कि यह राष्ट्रीय कन्वेंशन किसानों को लाभकारी दाम सी2+50 प्रतिशत देने , अमेरिका तथा अन्य यूरोपियन यूनियन देशों से किए जा रहे गैर बराबरी समझौते रद्द करने , मजदूरों के कानून से सम्बंधित चार कोड रद्द करवाने, बिजली निजिकरण व स्मार्ट मीटर योजना रद्द करवाने , मजदूरों को न्यूनतम वेतन 30 हजार रूपये प्रति माह करने, पुरानी पेंशन बहाल करने व सार्वजनिक क्षेत्र का निजिकरण बंद करने जैसी मांगों के लिए कन्वेंशन की जा रही है। उसके बाद किसान , मजदूरों व कर्मचारियों की ओर से संयुक्त रूप से आगामी 10 अगस्त को जेल भरो आंदोलन शुरू होगा।

भिवानी। दिल्ली कन्वेंशन के लिए रवाना होते किसान व मजदूर।

सरकार की नीतियां जन विरोधी

किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओम प्रकाश ने कहा कि यदि केंद्र सरकार ने अपनी जन विरोधी नीतियां , निजिकरण व गैर बराबरी आधारित विदेशी समझोते रद्द नहीं किए गये तो देश में तीन कृषि कानूनों को वापिस लेने के लिए 13 महिने आन्दोलन करना पड़ा, वैसे ही देश में बड़ा आंदोलन खड़ा किया जाएगा, जिसमें तमाम संगठनों के अलावा जनता भी उसमें शामिल होगी। दिल्ली कन्वेंशन में शामिल होने वालों में किसान सभा के नेता अन्तर कस्वा, कर्ण सिंह जैनावास , राजेश कुंगड़, सन्तोष देशवाल, करतार ग्रेवाल, सुबेदार धनपत, मन्दरूप यादव व प्रतापसिंह सिंहमार आदि शामिल थे।

तेरापंथ धर्म संघ का स्थापना दिवस मनाया

भिवानी। तेरापंथ भवन में बुधवार को तेरापंथ धर्म संघ का 267वां स्थापना दिवस श्रद्धा एवं उल्लास के साथ मनाया। विशेष समारोह में आचार्य महाश्रमण द्वारा मुख्य मुनि महावीर कुमार को अपना उत्तराधिकारी (युवाचार्य) मनोनित किए जाने पर पूरा समाज आनंदित नजर आया और श्रद्धालुओं ने उनके प्रति मंगल भावनाएं व्यक्त की। कार्यक्रम का शुभारंभ महिला मंडल द्वारा प्रस्तुत की मधुर और भक्तिमय गीतिका से हुआ, जिसने पूरे माहौल को आध्यात्मिक ऊर्जा से भर दिया। वरिष्ठ श्रावक सुरेंद्र जैन ने तेरापंथ की मूल भावना पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एक गुरू व एक विधान ही तेरापंथ की पहचान है। भगवान महावीर के चरणों का अनुगमन करते हुए आचार्य महाश्रमण ने गहन जांच-परख के बाद मुख्य मुनि महावीर कुमार को युवाचार्य नियुक्त किया है। नियुक्ति से पूरा तेरापंथ धर्म संघ स्वयं को निश्चिंत और धन्य महसूस कर रहा है। उपासक रमेश जैन ने धर्म संघ की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का उल्लेख करते हुए कहा कि आचार्य भिक्षु द्वारा 266 वर्ष पूर्व स्थापित संघ अपनी अनुशासनप्रियता के लिए जाना जाता है।

भिवानी। स्थापना दिवस पर उपस्थित श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

चरखी दादरी। नागरिक अस्पताल में भोजन व्यवस्था शुभारंभ के अवसर पर मौजूद उपायुक्त मनदीप कौर।

जरूरतमंदों की सेवा के लिए आगे आएं लोग

चरखी दादरी। दादरी के नागरिक अस्पताल में मरीजों और उनके साथ आए तीमारदारों के लिए जन सेवा संस्थान की ओर से निःशुल्क भोजन सुविधा का शुभारंभ उपायुक्त मनदीप कौर ने किया। इस सेवा का मुख्य उद्देश्य जरूरतमंद परिवारों को सहायता प्रदान करना है, जो दूर-दराज के ग्रामीण इलाकों से इलाज के लिए अस्पताल आते हैं। इस अवसर पर उपायुक्त ने कहा कि जरूरतमंदों की सेवा ही भगवान की सेवा के बराबर है। जन सेवा संस्थान की ओर से निःशुल्क भोजन की व्यवस्था एक नेक कार्य है। संस्थान द्वारा यह निःशुल्क भोजन सेवा प्रत्येक दिन सुबह शाम के समय नियमित रूप से संचालित की जाएगी। डॉक्टरों की सलाह और साफ-सफाई के मानकों को ध्यान में रखते हुए, भोजन पूरी तरह से शुद्ध, ताजा और पौष्टिक होगा।

डिवाइडर पर लगी लोहे की रेलिंग हटाने की मांग

लोहारू। चुंगी नंबर सात के पास गुजरने वाले राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 709 ई पर लगी लोहे की रेलिंग हटाने की मांग को लेकर बुधवार को विजय गुरावा, एडवोकेट अशोक आर्य और भरत राम लोहारू एसडीएम मनोज दलाल से मिले और एक लिखित ज्ञापन प्रेषित किया। ज्ञापन में बताया कि चुंगी न. सात पर ढाणी अकबरपुर रोड के पर मोड़ पर आए दिन हादसे हो रहे हैं। मुख्य सडक़ मार्ग के डिवाइटर पर लगी रेलिंग के कारण सामने से आने वाले वाहन दिखाई नही देते और वाहन दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। इन हादसों पर नियंत्रण के लिए जरूरी है कि इस लोहे की रेलिंग को हटाया जाए ताकि वाहन चालकों को मोड़ पर सामने से आने वाले वाहन आसानी दिखाई दे सकें। एसडीएम ने समुचित आश्वासन दिया है।

भीम स्टेडियम में ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

- विभिन्न आयु वर्ग की स्पर्धाओं में प्रतिभागियों ने दिखाया हुनर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भीम स्टेडियम में आयोजित चार दिवसीय जिला स्तरीय लडक़े एवं लड़कियों की खेल प्रतियोगिता बुधवार को भिवानी जिला शिक्षा अधिकारी डा. निर्मल दहिया एवं जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी विनय कुमार जिंदल के मार्गदर्शन में आयोजित की गई। बुधवार को खो खो अंडर-11 में कैरू प्रथम तोशाम ब्लॉक द्वितीय। अंडर-14 में भिवानी ब्लॉक प्रथम और तोशाम ब्लॉक सैंकिड रहे। अंडर-17 आयु वर्ग में भिवानी ब्लॉक प्रथम व तोशाम ब्लॉक द्वितीय रहे। अंडर-19 आयु वर्ग में बवानीखेड़ा प्रथम तथा भिवानी ब्लॉक द्वितीय रहे। अंडर-17 में भिवानी प्रथम व सिवानी द्वितीय रहे। वॉलीबॉल की अंडर- 19 लडक़ों के वर्ग में तोशाम ने भिवानी को दो सैटों से हराया। लोहारू ने बवानीखेड़ा को 25-18 से हराया। अंडर 17 आयु वर्ग में तोशाम ने बवानी खेड़ा को 25-15 से हराया। सिवानी ने लोहारू को 25-18 से हराया। वही हॉकी अंडर-14 आयु वर्ग में लडक़ों में भिवानी ने बवानीखेड़ा को 3-0 से हराया। इसी प्रकार अंडर-11 आयु वर्ग की 100 मीटर दौड़ में प्रतीक प्रथम, हर्ष द्वितीय, 200 मीटर में प्रतीक प्रथम, हर्ष द्वितीय, 400 मीटर में हर्ष प्रथम, हेमंत द्वितीय रहे। लांग जंप में सम प्रथम, नीरव द्वितीय रहे। अंडर-14 आयु वर्ग की 100 मीटर दौड़ में निखिल प्रथम, नितेश द्वितीय, 200 मीटर में यश प्रथम, नितेश द्वितीय, 600 मीटर में वंश प्रथम, देव द्वितीय, 400 मीटर में वंश प्रथम, यश द्वितीय रहे। अंडर-17 आयु वर्ग की 400 मीटर दौड़ में कपिल प्रथम, मोहित द्वितीय, 800 मीटर में दीपांशु प्रथम, हितेन द्वितीय रहे। लांग जंप में सुमित प्रथम, मयंक द्वितीय, 1500 मीटर दौड़ में मोहित प्रथम, अनिकेश द्वितीय रहे। अंडर-19 आयु वर्ग की 100 मीटर दौड़ में आयुष प्रथम, अरूण द्वितीय, 200 मीटर दौड में हिमांश प्रथम, मौर्या द्वितीय, 600 मीटर दौड़ में अखिल प्रथम, मनदीप द्वितीय रहे। इसी प्रकार लडक़ों व लड़कियों की साईकलिंग गेम 31 जुलाई को सुबह 10 बजे महम रोड़ हाईवे पर होंगे। इस अवसर पर जिला सहायक खेल अधिकारी प्रितपाल, जिला मौलिक सहायक खेल अधिकारी राजेंद्र सिंह, शारीरिक शिक्षक संगठन के प्रदेश वरिष्ठ उप प्रधान वीरेंद्र घनघस, नोडल अधिकारी सत्यवान कोच व श्रीभगवान, तकनीकी अधिकारी सोमदत्त शर्मा व बलवान सिंह, प्रवक्ता अनिल सांगवान, रमेश सांगवान, पीटीआई मोतीलाल जांगड़ा, सुरेंद्र डीपीई जमालपुर सहित, राजेश, मीनू, विरेंद्र डीपीई, पूनम डीपीई, पवन प्राचार्य, सविता, अरविंद, शैलेंद्र, सुनील, संजय अनेक खेलप्रेमी मौजूद रहे।

भिवानी। प्रतिभागियों के साथ शारीरिक शिक्षक व अधिकारी तथा खिलाड़ियों के साथ जिला शिक्षा अधिकारी और परिचय लेकर खेलकूद प्रतियोगिता शुरू करवाते हुए। फोटो: हरिभूमि

मांगों को लेकर कर्मचारियों ने मंत्री गंगवा से की मुलाकात

हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन संबंधित हरियाणा सयुक्त कर्मचारी संघ लंबे समय से उठा रहा मांगे

मंत्री ने कुछ मांगों को अपने स्तर पर जल्द लागू करवाने का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन सम्बधित हरियाणा सयुक्त कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान ईशवर सिहं शर्मा की अध्यक्षता में राज्य कार्यकारिणी द्वारा कर्मचारियों की मांगों को लेकर जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के मंत्री रणबीर सिहं गंगवा, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग केअतिरिक्त अवर सचिव एके सिंह, प्रमुख अभियंता देवेंद्र सिहं दहिया सहित मुख्य अभियंता राकेश बंसल से महत्वपूर्ण बैठक की। यह जानकारी प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से राज्य प्रमुख प्रेस सचिव संदीप गौड़ ने दी।

बैठक के दौरान राज्य महासचिव संदल सिहं राणा, राज्य कोषाध्यक्ष श्री भगवान अहलावत, राज्य चैयरमेन जाकिर हुसैन, राज्य उप प्रधान सुरेन्द्र टोनी दलबीर सिहं सैनी अनिल मलिक, राज्य वरिष्ठ उप प्रधान बलवान सिहं राकेश कुमार,राज्य ऑडिटर जयभगवान पांचाल, राज्य मुख्य सलाहकार सतपाल मुदगील, ओम दत्त शर्मा, राजेश कुमार, देविंदर कौशिक आदि मौजूद रहे।राज्य महासचिव संदल सिहं राणा ने बताया कि संगठन द्वारा रखी गई 14 सूत्रीय विभिन्न मांगों एवं समस्याओं पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। इस दौरान कर्मचारियों के हितों की रक्षा करते हुए विभागीय कार्यों को और अधिक प्रभावी एवं सुचारु बनाने के लिए सकारात्मक संवाद एवं समन्वय पर विशेष बल दिया गया। उन्होंने बताया कि मंत्री ने कुछ मांगों को अपने स्तर पर जल्द लागू करवाने का और कुछ मांगे मुख्यमंत्री के समक्ष रखने का आश्वासन दिया।वर्ष 2020 से 23 की बकाया एलटीसी व 1323 पदों को एन आई एस पोर्टल पर अपडेट के लिए समय निर्धारित किया।

तोशाम। मांगों को लेकर मंत्री से बातचीत करता कर्मचारियों का प्रतिनिधिमंडल।

कर्मचारियों की प्रमुख मांगें

हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत लगे सभी कर्मचारियों को जॉब सुरक्षा दी जाए वह जो पोर्टल पर नहीं चढ़े उनके लिए भी सुरक्षा दी जाए और नोकरी से हटाएं गए कर्मियों को वापिस नौकरी दी जाए। नई पॉलिसी 2028 की बजाय पुरानी ही एल.टी.सी. की 2008 की पॉलिसी को लागू रखा जाए जिससे आम कर्मचारियों को भी इसका लाभ मिल सके। चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को वर्दी 440 रुपए हर महीने के वेतन में दिया जाए तब तक वर्दी पर जो जी.एस.टी. लगाया है उसको खत्म किया जाए ।मृतक कर्मचारी के वारिसों को नौकरी पर लगाई गई कम से कम 5 वर्ष व ज्यादा में ज्यादा 52 वर्ष की शर्त हटाई जाए। सरकारी कर्मचारियों को कार्य करते समय दुर्घटना घट जाती है तो उनके मृतक के वारिशों को 50 लाख रुपए दुर्घटना बीमा मुआवजा दिया जाए। फील्ड में कार्यरत कर्मचारियों के द्वारा हाई एजुकेशन विभाग से आज्ञा लेने के पश्चात की गई है ट अन्य कर्मचारियो को पदोन्नति के समय 5/8 वर्ष की शर्त हटाई जाए। अप्रैल 2026 से जलघरो का रख रखाव पंचायतो को सौपा गया है वह पुनः विभाग में दिया जाए। कर्मचारियों के वेतन में से जीआई एस चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी के 15 व तृतीय श्रेणी कर्मचारी का 30 रुपये मासिक काटा जा रहा है वह नॉर्म के अनुसार जीआई एस को बढ़ाया जाए। जनस्वास्थ्य विभाग में स्वेच्छा से पद परिवर्तन की मांग पर बदलवाने के लिए सरकार को भेजा जाए।हरियाणा कौशल रोजगार निगम, ट्रम अपाईंटी व पंचायत के अधीन कर्मचारियों के आकस्मिक निधन पर उनके वारिशों को नौकरी दिलवाई जाए व पेंशन कि सुविधा भी दी जाए। सिंचाई विभाग व भवन एवं मार्ग विभाग में जो पद कम किये है उन्हें पूर्व कि भांति किया जाए। 2018 में भर्ती हुए तृतीय व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियो कॉमन कैडर कि बजाय विभागीय स्तर पर पदोन्नति दी जाये।

न्यूज डायरी

पेयजल समस्या पर पार्षद ने एसई को सौंपा ज्ञापन

भिवानी। नगर परिषद के वार्ड नंबर-20 में पेयजल किल्लत व बदहाल सीवरेज व्यवस्था की समस्या से परेशान होकर वार्ड नंबर-20 के पार्षद प्रदीप कौशिक ने पब्लिक हेल्थ विभाग के अधीक्षण अभियंता (एसई) से मुलाकात की। उन्होंने वार्ड की मूलभूत जनसमस्याओं को लेकर एक मांग पत्र सौंपा और जल्द स्थायी समाधान की मांग उठाई। विभाग के एसई ने सभी समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना और जल्द उचित विभागीय कार्रवाई कर समाधान का ठोस आश्वासन दिया। पार्षद कौशिक ने कहा कि वार्ड नंबर-20 का दायरा हाल के वर्षों में काफी बढ़ चुका है। उन्होंने कहा कि आबादी बढने के कारण वर्तमान में दुर्गा कॉलोनी व लाजपत नगर स्थित बूस्टर पर्याप्त पानी सप्लाई करने में असमर्थ हैं। उन्होंने मांग की कि दोनों बूस्टरों के टैंकों की क्षमता बढ़ाई जाए तथा यहां लगी पुरानी मशीनों का नवीनीकरण किया जाए।

भिवानी। पेजयल व सीवरेज समस्या को लेकर ज्ञापन सौंपते पार्षद प्रदीप कौशिक। फोटो: हरिभूमि

कांवड़ यात्रा को लेकर पुलिस प्रशासन की बैठक

चरखी दादरी। जिले में कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने, पुलिस और आमजन के बीच समन्वय बढ़ाने तथा आगामी कांवड़ यात्रा को सुरक्षित एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से बुधवार को जिला लघु सचिवालय के सभागार में पुलिस-पब्लिक समन्वय समिति की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार ने की। इसमें शहर एवं ग्रामीण क्षेत्रों के गणमान्य नागरिकों, व्यापारिक संगठनों, सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों और समिति के सदस्यों ने भाग लेकर विभिन्न जनहित एवं सुरक्षा संबंधी विषयों पर सुझाव दिए।

जिले में बनेंगे 34 नए मतदान केन्द्रः डीसी

चरखी दादरी। एसआईआर के तहत जिले में मतदान केंद्रों की संख्या में बढ़ोत्तरी होगी। मतदान केन्द्रों के रेशनलाइजेशन के तहत 34 केन्द्र नए बनाने का प्रस्ताव है। जिनमें से 23 मतदान केन्द्र दादरी व 11 मतदान केन्द्र बाढड़ा के शामिल हैं। वीरवार 31 जुलाई को मतदाता सूची का ड्राफ्ट प्रकाशन होगा, जिसके बाद एसआईआर के दूसरे चरण के काम शुरू होंगे।

जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने अपने कार्यालय में बुधवार को आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान यह जानकारी दी।

आज मंत्री अरविंद शर्मा को सौंपा जाएगा ज्ञापन

चरखी दादरी। दादरी के किला मैदान में पिछले करीब 15 दिनों से जारी शिक्षा बचाओ आंदोलन के बीच आंदोलन समिति ने अपनी जनहित की मांगों पर सकारात्मक पहल होने की उम्मीद जताई है। समिति का कहना है कि उनकी मांगों को सरकार के स्तर पर गंभीरता से लिया जा रहा है और समाधान की दिशा में प्रयास शुरू हुए हैं। समिति के अनुसार, सोशल मीडिया के माध्यम से मिली जानकारी के आधार पर चरखी दादरी के दोनों विधायकों ने आंदोलन समिति का मांग-पत्र बिना किसी संशोधन के मुख्यमंत्री के समक्ष प्रस्तुत किया है। साथ ही यह भी जानकारी मिली है कि मुख्यमंत्री ने मांगों पर सकारात्मक विचार करते हुए उन्हें जल्द पूरा करने का आश्वासन दिया है।

भिवानी। बच्चों को नशे से बचने की जानकारी देते हुए। फोटो: हरिभूमि

पुलिस ने विद्यार्थियों को किया नशे के विरुद्ध जागरुक

भिवानी। गांव देवराला स्थित पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालय में नशे के विरुद्ध व्यापक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य विनोद कुमार एवं उप प्राचार्य प्रवीण गुप्ता ने की। हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के जागरूकता कार्यक्रम एवं पुनर्वास प्रभारी उपनिरीक्षक डॉ. अशोक कुमार वर्मा ने विद्यार्थियों को नशा मुक्ति बारे विस्तार से जानकारी दी। उपनिरीक्षक डॉ. अशोक कुमार वर्मा ने अपने संबोधित में कहा कि नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार, समाज और पूरे राष्ट्र को भी कमजोर करता है। यदि युवा पीढ़ी नशे से दूर रहेगी तो देश का भविष्य सुरक्षित, सशक्त और समृद्ध होगा। उन्होंने विद्यार्थियों से स्वयं नशे से दूर रहने तथा अपने मित्रों, परिवार और आसपास के लोगों को भी इसके दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो द्वारा जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक संजय कुमार के दिशा-निर्देशों तथा संयुक्त पुलिस आयुक्त फरीदाबाद एवं ब्यूरो के पुलिस उप-महानिरीक्षक राजेंद्र कुमार मीणा एवं पुलिस उप-महानिरीक्षक मनबीर सिंह के मार्गदर्शन में प्रदेशभर में चलाए जा रहे हैं।

भिवानी। एचडी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी व स्टाफ।

गुरु पूर्णिमा पर गुरु-शिष्य परंपरा का दिया संदेश

चरखी दादरी। गांव बिरोहड़ स्थित एचडी पब्लिक स्कूल में महर्षि वेदव्यास जयंती एवं गुरु पूर्णिमा का पावन पर्व श्रद्धा, उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति, गुरु-शिष्य परंपरा के गौरवशाली इतिहास तथा नैतिक मूल्यों से परिचित कराना रहा। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अपने गुरुजनों के माथे पर रोली-चंदन का तिलक लगाकर, पुष्प अर्पित किए तथा चरण स्पर्श कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। विद्यालय के निदेशक बलराज फौगाट ने सभी को गुरु पूर्णिमा और महर्षि वेदव्यास जयंती की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि महर्षि वेदव्यास सनातन संस्कृति के आदिगुरु हैं। उन्होंने वेदों का ज्ञान जन-जन तक पहुंचाया, पुराणों की रचना की तथा महाभारत जैसे महान ग्रंथ की रचना कर मानवता को अमूल्य धरोहर प्रदान की। उन्होंने कहा कि माता-पिता जीवन देते हैं, जबकि गुरु शिक्षा, संस्कार और मार्गदर्शन देकर व्यक्तित्व का निर्माण करता है। प्राचार्या नमिता दास ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं, चरित्र निर्माण और जीवन मूल्यों का विकास करना भी है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005, 8295157800

जिले में सड़क सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए जाएं

चरखी दादरी। लघु सचिवालय में बुधवार को जिला सड़क सुरक्षा समिति एवं सुरक्षित स्कूल वाहन नीति की मासिक समीक्षा बैठक आयोजित हुई। अध्यक्षता उपायुक्त मनदीप कौर ने की। उन्होंने कहा कि मानव जीवन की सुरक्षा जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है तथा सड़क सुरक्षा उपायों के क्रियान्वयन में किसी भी प्रकार की लापरवाही सहन नहीं की जाएगी। उन्होंने लोहारू चौक, कलियाणा रोड, दादरी-झज्जर रोड, रावलधी नया बाईपास रोड , झोझू कलां से बाढड़ा रोड, बाढड़ा से लोहारू रोड, बाढड़ा से जुई रोड की खराब हालत पर पेचवर्क करने व गड्ढे भरने के निर्देश दिए। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग को हर महीने चालकों की आंख व स्वास्थ्य की जांच के लिए कैम्प लगाने के निर्देश दिए। साथ ही राष्ट्रीय राजमार्गों पर अवैध पार्किंग हटाने, अतिक्रमण हटाने, एडवांस्ड ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम को पूर्ण रूप से संचालित करने तथा चिन्हित दुर्घटना ब्लैक स्पॉट्स के सुधार कार्य करने के निर्देश दिए।

नगर पालिका की सीसीटीवी योजना ठंडे बस्ते में, चोरों के हौसले बुलंद

दीपक कुमार डुमड़ा ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा शहर में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत बनाने के उद्देश्य से नगर पालिका द्वारा बनाई गई सीसीटीवी कैमरे लगाने की महत्वाकांक्षी योजना अब तक धरातल पर नहीं उतर सकी है। शहर के प्रमुख लगभग 22 प्वाइंटों पर लगभग 125 से 150 सीसीटीवी कैमरे लगाने का प्रस्ताव तैयार किया गया था, लेकिन योजना के अमल में देरी के कारण शहरवासी असुरक्षा की भावना से जूझ रहे हैं। हाल ही में हुई चोरी की घटनाओं ने इस मुद्दे को फिर से चर्चा के केंद्र में ला दिया है। मंगलवार रात अज्ञात चोरों ने शहर की हांसी-भिवानी मुख्य मार्ग पर स्थित मार्किट में एक साथ लगती चार दुकानों से चार एयर कंडीशनरों के कंप्रेसर चोरी कर लिए। इस वारदात से दुकानदारों को लाखों रुपये का नुकसान उठाना पड़ा है। चोरी की घटनाओं के बाद व्यापारियों और स्थानीय लोगों में रोष है। उनका कहना है कि यदि शहर में प्रस्तावित सीसीटीवी कैमरे लगाए गए होते तो चोरों की गतिविधियां कैमरों में कैद हो सकती थीं और पुलिस को जांच में मदद मिलती।

चुनिंदा स्थानों पर होनी थी स्थापना

नगर पालिका की योजना के अनुसार शहर के प्रमुख चौक-चौराहों, बाजार क्षेत्रों और संवेदनशील स्थानों पर आधुनिक सीसीटीवी कैमरे स्थापित किए जाने थे। इन कैमरों की मदद से अपराधियों पर नजर रखने के साथ-साथ यातायात व्यवस्था को भी बेहतर बनाया जा सकता था। लेकिन योजना लंबे समय से फाइलों में ही सीमित होकर रह गई है। हालांकि इसका मुख्य कंट्रोल थाना बवानी खेड़ा कार्यालय निर्धारित किया गया था। वहीं इस बीच सर्दियों का मौसम और घना कोहरा भी शहरवासियों के लिए चिंता का विषय बनता जा रहा है। धुंध के कारण रात के समय दृश्यता कम हो जाती है, जिसका फायदा असामाजिक तत्व उठा सकते हैं। ऐसे में सुरक्षा के लिए सीसीटीवी नेटवर्क की आवश्यकता और भी अधिक महसूस की जा रही है। स्थानीय नागरिकों और व्यापारिक संगठनों ने नगर पालिका प्रशासन से जल्द से जल्द इस योजना को लागू करने की मांग की है। उनका कहना है कि लगातार बढ़ रही चोरी की घटनाओं को रोकने के लिए आधुनिक निगरानी व्यवस्था जरूरी है।

इस योजना को करेंगे फलीभूत

इस बारे नगर पालिका के नपा चेयरमैन सुंदर अत्री ने कहा है कि शहर की सुरक्षा उनकी प्राथमिकता में शामिल है। उन्होंने आश्वासन दिया कि लंबित पड़ी सीसीटीवी परियोजना की समीक्षा कर जल्द समाधान निकाला जाएगा। अब शहरवासियों की निगाहें प्रशासन पर टिकी हैं कि सुरक्षा से जुड़ी यह महत्वपूर्ण योजना कब तक साकार रूप लेती है और अपराधियों पर लगाम लगाने में कितनी कारगर साबित होती है।

जलघर के दोनों टैंक नहरी पानी से भरे होने के बावजूद नहीं हो रही सप्लाई

तीन माह से बंद नहरी पानी की सप्लाई, खारा पानी पीने को मजबूर ग्रामीण

- बोरवेल का खारा पानी पीने से पशु और ग्रामीण हो रहे बीमार दस्त-डायरिया के बढ़े मामले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

गांव इन्दीवाली में पिछले तीन महीने से भी अधिक समय से नहरी पानी की सप्लाई पूरी तरह बंद होने से ग्रामीणों में भारी रोष है। ग्रामीणों का आरोप है कि जलघर के दोनों टैंक नहरी पानी से लबालब भरे हुए हैं, इसके बावजूद गांव में नहरी पानी की आपूर्ति नहीं की जा रही। इसके स्थान पर जलघर में लगे बोरवेलों का खारा और नमकीन पानी सप्लाई किया जा रहा है, जिससे लोगों के साथ-साथ पशुओं के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि लगातार खारा पानी पीने के कारण गांव में दस्त, डायरिया जैसी बीमारियों के मामले बढ़ रहे हैं। पशु भी इस पानी को पीने से बीमार हो रहे हैं, जिससे पशुपालकों की चिंता बढ़ गई है। उनका कहना है कि स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराना विभाग की जिम्मेदारी है, लेकिन संबंधित अधिकारी इस समस्या के समाधान को लेकर गंभीर नजर नहीं आ रहे हैं। ग्रामीणों ने बताया कि इस संबंध में कई बार जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को मौके पर बुलाकर समस्या से अवगत कराया जा चुका है। अधिकारियों ने हर बार जलघर में लगे फिल्टरों की सफाई करवाने और जल्द नहरी पानी की सप्लाई बहाल करने का आश्वासन दिया, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई। इससे ग्रामीणों में विभाग के प्रति नाराजगी लगातार बढ़ रही है। ग्रामीण मोहनलाल, बलबीर, पूर्व चेयरमैन बीडीसी अनिल, चंदन सिंह, महेंद्र नंबरदार, सतबीर, पूर्व सरपंच, जगदीश राम, दीपचंद और कपूरचंद आदि रहे।

भिवानी। नहरी पानी से लबालब जलघरों का दृश्य। फोटो: हरिभूमि

काला और मिट्टीयुक्त गेहूं मिलने पर भड़के कार्डधारक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

गांव अलखपुरा के एक राशन डिपो पर वितरित किए जा रहे गेहूं की गुणवत्ता को लेकर ग्रामीणों में रोष फैल गया। उपभोक्ताओं ने आरोप लगाया कि उन्हें काला, मिट्टी युक्त और खराब गेहूं दिया जा रहा है, जो खाने योग्य नहीं है। ग्रामीणों ने मौके पर ही विरोध जताते हुए गेहूं बदलवाने और अच्छी गुणवत्ता का राशन उपलब्ध करवाने की मांग की। राशन लेने पहुंचे उपभोक्ताओं में सुनीता, काफी, बलवान, विमला, राजवीर सहित अन्य लोगों ने बताया कि डिपो पर दिया जा रहा गेहूं बारिश में भीगा हुआ प्रतीत होता है, जिसके कारण उसका रंग काला पड़ चुका है। उनका कहना था कि ऐसे गेहूं का उपयोग करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ग्रामीणों ने कहा कि सरकार द्वारा गरीब परिवारों के लिए भेजे जाने वाले राशन की गुणवत्ता सुनिश्चित की जानी चाहिए, लेकिन यहां वितरित किया जा रहा गेहूं बेहद खराब स्थिति में है। लोगों ने प्रशासन से मामले की जांच कर उचित कार्रवाई करने की मांग की। इस संबंध में डिपो धारक से संपर्क करने का प्रयास किया गया, लेकिन फोन मिलाने के बावजूद उसने कॉल रिसीव नहीं किया। वहीं खाद्य एवं पूर्ति निरीक्षक संजय कुमार ने बताया कि वह स्वयं अवकाश पर हैं। उन्होंने कहा कि शिकायत की जानकारी मिलने के बाद विभागीय टीम को मौके पर जांच के लिए भेजा जाएगा। जांच में यदि गेहूं की गुणवत्ता खराब पाई जाती है तो उपभोक्ताओं को साफ-सुथरा और बेहतर गुणवत्ता का गेहूं वितरित करवाया जाएगा।

बवानीखेड़ा। राशन डिपो में पहुंचे खराब गेहूं दिखाते हुए। फोटो: हरिभूमि