

हरिभूमि मिंवानी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार 6 अगस्त 2026

खबर संक्षेप

मिंवानी में अंतरराष्ट्रीय खेल स्टेडियम की मांग
तोशाम। पर्यटन विकास मंच के चेयरमैन राजेश गारनपुरा ने उपायुक्त को मांग-पत्र भेजकर छोटी काशी भिवानी में अंतरराष्ट्रीय स्तर के बहुउद्देश्यीय खेल स्टेडियम के निर्माण की मांग की है। राजेश गारनपुरा ने कहा कि छोटी काशी भिवानी ने राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेल जगत में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। विशेष रूप से मुक्केबाजी सहित अनेक खेलों में यहां के खिलाड़ियों ने देश के लिए अनेक पदक जीतकर भारत और हरियाणा का गौरव बढ़ाया है। इसके बावजूद आज तक भिवानी में अंतरराष्ट्रीय खेल स्टेडियम उपलब्ध नहीं है।

एसी के कंप्रेसर चोरी का तीसरा आरोपी पकड़ा
बवानीखेड़ा। थाना बवानी खेड़ा पुलिस ने दुकानों की छतों पर लगे एसी के कंप्रेसर चोरी करने के मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। शिकायतकर्ता ने बताया था कि 28 जुलाई की रात अज्ञात चोर उसकी तथा साथ लतती अन्य दुकानों की छतों पर लगे एसी के कंप्रेसर चोरी कर ले गए। जांच के दौरान पुलिस टीम द्वारा पूर्व में दो आरोपियों रमेश उर्फ बंटी पुत्र धर्मपाल निवासी वार्ड नंबर-7, बवानी खेड़ा तथा सज्जन पुत्र छबील दास निवासी हांसी को गिरफ्तार किया जा चुका है। मुख्य सिपाही देवेन्द्र ने इस मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। आरोपी की पहचान दीपक पुत्र हरिराम निवासी वार्ड नंबर-13, बवानी खेड़ा के रूप में हुई है।

112 बोलत अवैध शराब बरामद, आरोपी काबू

लोहारू। लोहारू डिटेक्टिव स्टाफ की टीम ने पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार के निर्देशानुसार कार्रवाई करते हुए अवैध शराब के नेटवर्क पर अंकुश लगाने के लिए छापेमारी की। पुलिस टीम ने सालहेवाला स्थित कमरे में बिना लाइसेंस के अवैध रूप से शराब बेच रहे व्यक्ति को गिरफ्तार किया और उसके कब्जे से देशी, अंग्रेजी व बीयर सहित 112 बोलत अवैध शराब बरामद की है। डिटेक्टिव स्टाफ लोहारू के उपनिरीक्षक विनोद कुमार ने कार्रवाई करते हुए देवसर मांडू सालहेवाला में कमरे में छापेमारी की तो मौके पर व्यक्ति अवैध रूप से शराब बेच रहा था। नियमानुसार कमरे की तलाशी ली तथा मौके से पुलिस को 58 बोलत अवैध देशी शराब, 12 बोलत अवैध अंग्रेजी शराब व 42 बोलत अवैध बीयर बरामद हुई। आरोपी की पहचान राजस्थान के चुरू निवासी कृष्ण के रूप में हुई।

खेत में फसल को बर्बाद करने का आरोप, केस

लोहारू। उपमंडल के गांव बरालु में एक महिला ने गांव के ही एक व्यक्ति पर खेत में फसल नष्ट करने और दुर्व्यवहार करने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में महिला शकुंतला ने बताया कि वह दो महीने से अपने पीहर बरालु गांव आई हुई थी। बीते दिवस गांव का ही व्यक्ति खेत में घुस गया और मृग की फसल को नष्ट करने लगा। जब उसे खेत से बाहर निकलने के लिए कहा कि तो वह दुर्व्यवहार करने लगा। बाद में उसने हाथापाई की और मौके से फरार हो गया।

कैंसर मरीजों के लिए रक्तदान शिविर 16 को

भिवानी। रक्तदान को महावान मानते हुए सामाजिक एवं मानवीय कार्यों में लगातार योगदान दिया जा रहा है। इसी कड़ी में 16 अगस्त को बड़ चौक पर रक्तदान शिविर का लगया जाएगा। शिविर फोटोग्राफर भाईचारा ग्रुप और सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट के संजयन्य से स्वतंत्रता दिवस और विश्व फोटोग्राफी दिवस के उपलक्ष्य में लगाया जाएगा। वरिष्ठ फोटोग्राफर अशोक शर्मा व देवेन्द्र डीके वर्मा ने बताया कि भिवानी में ऐसा 13वां विशाल रक्तदान शिविर है, जिसका मुख्य उद्देश्य कैंसर मरीजों की सहायता करना है।

मांग पूरी नहीं हुई तो आंदोलन जारी रखने का होगा ऐलान

इंतकाल साइट न चलने के विरोध में पटवारियों ने दिया सांकेतिक धरना

प्रदर्शन में गिरादवरी सहायक भत्ता, नए पटवारियों को 19 माह का बकाया वेतन व बकाया एलटीसी जारी करने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिंवानी

भूमि के इंतकाल(मूटेशन) साइट न चलने की वजह से इंतकाल दर्ज के कार्य न होने व अन्य मांगों को लेकर पटवारियों ने पुरानी तहसील में सांकेतिक धरना दिया। इस दौरान नारेबाजी की। पटवारियों का तर्क था कि पब्लिक के ऑन लाइन कार्य न होने की वजह से आए दिन उनके साथ विवाद हो रहे हैं। इस बारे में कई बार इंतकाल मूटेशन की साइट दुरुस्त करवाए जाने की मांग की जा चुकी है,लेकिन उनकी इस मांग को लटकया जा रहा है। पटवारियों ने चेतावनी दी कि अगर उनकी मांगों को पूरा नहीं किया गया तो आज उन्होंने सांकेतिक धरना दिया है। जल्द ही वे इसको नियमित करने पर मजबूर होंगे। वक्ताओं ने बताया कि पुरानी तहसील में सुबह 11 बजे से लेकर



भिवानी। मांगों को लेकर नारेबाजी करते पटवारी

फोटो : हरिभूमि

एक बजे तक सभी पटवारी धरने पर बैठ गए। इस दौरान वक्ताओं ने बताया कि इंतकाल जो पुराने है तथा फील डिटेल में है वह पुराने सॉफ्टवेयर से इनकोरपरेट करवाए जाए, इनके अलावा पुराने इंतकाल की पीडीएफ अपलोड से मंजूर करवाए जाए, गिरादवरी सहायक भत्ता, नए पटवारियों को 19 माह का बकाया वेतन, पिछले ब्लॉक वर्ष 2019-2023 की व 2024-2028 की बकाया एलटीसी जारी करने, डीसीएस व अन्य विभाग से करवाई जाए, संतान शिक्षा भत्ता, मेडिकल भत्ता जल्द से जल्द जारी करवाने की मांग की गई। अगर उनकी मांग पूरी नहीं की गई तो वे जल्द ही आंदोलन का ऐलान करेंगे। इसी क्रम में जिले की

तहसील भिवानी, तोशाम सिवानी, बवानी खेड़ा, लोहारू और बहल उप तहसील में उपरोक्त मांगों को लेकर 11 बजे से 1 बजे तक सांकेतिक धरना दिया और उप मंडल अधिकारी को मार्फत तहसीलदार ज्ञापन दिया गया। इस मौके पर शैलेंद्र सिंह, प्रदीप, प्रीति, विक्रान्त प्रधान, नितिन, अरुण, शैलेन्द्र तालु, मंजीत, योगेश, अक्षय परमार, संदीप रोहिल्ला, विपिन सिंह, गौरव, साहिल, हरकेश, अमित, मोहनलाल, अनुभव चौहान, परमिल, नरेश, दयाराम, प्रवीन, मनकीत, प्रदीप घणघश, रामेहर तंवर,शाहिल शर्मा, मिलन,दीपक जांगड़ा, शुभम पांचाल आदि मौजूद थे।



सर्वजनिक बिजली तंत्र को बचाने के लिए गरजे कर्मी

मिंवानी। सरकार द्वारा बिजली क्षेत्र के निर्जीकरण, एषी डिस्कॉम के गठन, प्राइवेट पैरेलल लाइसेंस जारी करने और जबरन स्मार्ट मीटर योजना थोपने के विरोध में हरियाणा बिजली कर्मचारी एवं इंजीनियर संयुक्त संघर्ष मोर्चा का विरोध प्रदर्शन बुधवार को तीसरे दिन भी जारी रहा। स्थानीय सिटी डिवांजन कार्यालय में बड़ी संख्या में एकत्रित हुए बिजली कर्मचारियों और इंजीनियरों ने सरकार की नीतियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन की अध्यक्षता ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर यूनियन के यूनित प्रधान सुरेश अटरिया, सोमबीर तथा इंजीनियरिंग एसोसिएशन से एक्सईन संजय रंगा ने की, जबकि मंच का कुशल संचालन यूनित सचिव विकास शर्मा ने किया। ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर यूनियन के राज्य ऑडिटर धर्मवीर सिंह भाटी ने कहा कि हरियाणा सरकार एषी डिस्कॉम का गठन करके और निजी कंपनियों को पैरेलल लाइसेंस काटकर हमारे मजबूत व सार्वजनिक बिजली तंत्र को चुनौती पूंजीपतियों के हवाले करने की रची-बसी साजिश रच रही है। इंजीनियरिंग एसोसिएशन से नारायण प्रकाश ने कहा कि सार्वजनिक बिजली व्यवस्था को निजी हाथों में सौंपने का फैसला कर्मचारियों और आम जनता दोनों के हितों पर सीधा हमला है। 10 अगस्त को किसान मोर्चा और ट्रेड यूनियनों के राष्ट्रीय प्रदर्शन में कर्मचारी पूरी ताकत से हिस्सा लेंगे। इसके बाद 11, 12 और 13 अगस्त को संपूर्ण हरियाणा में तीन दिवसीय ऐतिहासिक पूर्ण कामबंद महा-हड़ताल की जाएगी। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि उनकी मांगों में हरियाणा एषी डिस्कॉम के गठन को रद्द करना, गुरुग्राम व नूंह में प्राइवेट पैरेलल लाइसेंस देने की प्रक्रिया पर रोक लगाना, स्मार्ट मीटर योजना को तत्काल बंद करना शामिल है।



सांवड़ में तेल मिल परिसर में सो रहे प्रवासी श्रमिक की ट्रक की चपेट में आने से मौत

चरखी दादरी। गांव सांवड़ स्थित एक तेल मिल में बुधवार सुबह ट्रक की चपेट में आने से एक प्रवासी श्रमिक की मौत हो गई। मृतक की पहचान उत्तर प्रदेश के गांव अलंगपुर निवासी 43 वर्षीय रामकुमार के रूप में हुई। जानकारी के अनुसार रामकुमार तेल मिल में पिछले करीब एक वर्ष से काम कर रहा था। बुधवार सुबह वह मिल परिसर में बोरी ओढ़कर सो रहा था। इसी दौरान वह एक ट्रक की चपेट में आ गया और उसकी मौत हो गई। घटना की जानकारी मिलते ही मिल प्रबंधन और अन्य श्रमिकों ने पुलिस को सूचना दी। बौद कला थाना पुलिस ने मौके पर पहुंचकर कार्रवाई शुरू की और शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल पहुंचे परिजनों ने बताया कि रामकुमार पांच बच्चों का पिता था। उसकी पत्नी ममता बच्चों के साथ बहादुरगढ़ में रहती है। हदसे की सूचना मिलने के बाद पत्नी भी अस्पताल पहुंची। एएसआई ओमबीर सिंह ने बताया कि सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंच गई थी।

बिजली उपभोक्ता मंच की मांगों को लेकर बैठक

तोशाम। बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा संबंधित आल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी कंज्युम एसोसिएशन की जिला कमिटी की बैठक महेंद्र सिंह कटारिया की अध्यक्षता में तोशाम पंचायत घर में आयोजित हुई। इस दौरान बैठक का संचालन कमिटी सदस्य बस्तीराम ने किया। बैठक में हरियाणा सरकार के किसानों व कृषि उपभोक्ताओं के लिए अलग एषी डिस्कॉम बनाने, इलेवन पावर प्राइवेट लिमिटेड ग्रुप द्वारा गुरुग्राम व नूंह जिलों में बिजली वितरण व्यवस्था को हासिल करने के लिए समानान्तर लाइसेंस के लिए हरियाणा बिजली रेगुलेटरी कमीशन के पास लम्बित आवेदन व स्मार्ट मीटरिंग प्रणाली सहित बिजली निजीकरण की दिशा में सरकार द्वारा उठाए गए कदमों का विरोध किया गया व फैसला लिया गया कि बिजली उपभोक्ता मंच सरकार के इन जनविरोधी नीतियों का डटकर विरोध करेगा। जिसके तहत आगामी 6 अगस्त को बाजार में विरोध प्रदर्शन करते हुए एसडीएम तोशाम के माध्यम से मुख्यमंत्री व बिजली



मंत्री हरियाणा सरकार को ज्ञापन भेजा जाएगा। जिला कमिटी सदस्य रोहतास सिंह सैनी ने बताया कि बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा, बिजली कर्मचारियों व इंजीनियरों के संयुक्त संघर्ष मोर्चा द्वारा सरकार के इन कदमों के खिलाफ शुरू किए गए आंदोलन का समर्थन करते हुए 11-13 अगस्त की हड़ताल में भाग लेगा।

स्मार्ट मीटर लगाने का फैसला भी सरकार का निजी कम्पनियों के हित में ही उठाया गया है। मौके पर फूलचन्द, कासिम चौहान, ओमप्रकाश शर्मा, महेंद्र सांगवान, रामनिवास, तेलुराम टाला आदि मौजूद थे।

11

बहल में 30 एमएम बरसा पानी, जलभराव से...

12

बिजली के कटों से त्रस्त वार्ड 24 व 27 के निवासियों ने...

10 को जेल भरो आंदोलन में शामिल हागी किसान सभा



भिवानी। बैठक को संबोधित करते किसान नेता।

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिंवानी

शहीद भगत सिंह यादगार भवन में अखिल भारतीय किसान सभा की जिला कमिटी बैठक जिला प्रधान रामफल देशवाल की अध्यक्षता में हुई। बैठक में मंच संचालन सभा के जिला सचिव मास्टर जगरोशन ने किया। उन्होंने कहा कि संयुक्त किसान मोर्चा व संयुक्त ट्रेड यूनियन के आह्वान पर किसान मजदूरों व आमजन की मांगों को लेकर 10 अगस्त को जेल भरो आन्दोलन में पूरे जिले से किसान सभा की तरफ से सैकड़ों किसान भाग लेंगे। इससे पूर्व सैकड़ों किसानों ने भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह के आवास पर 24 जुलाई को प्रदर्शन करके गैर बराबरी के आधार पर अमेरिका, इंग्लैंड व न्यूजीलैंड के साथ किए व्यापार समझौते को रद्द करने की मांग की थी। बैठक में किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि मांगपत्र में नहरों में पूरा पानी देने, झुप्पा से जीव व सोनीपत जाने वाली टावरों के प्रभावित किसानों को न्यायोचित मुआवजा देने की मांग को 10 अगस्त के जेल भरो आंदोलन की

10 को देशभर में चलाएं जेल भरो आंदोलन

बहल। संयुक्त किसान मोर्चे के आह्वान पर देश भर के किसान और मजदूर 10 अगस्त को जेल भरो आंदोलन चलाएंगे और जिला मुख्यालयों पर हजारों की संख्या में अपनी गिरफ्तारियां देंगे। इसी कड़ी में अखिल भारतीय किसान सभा के पदाधिकारियों ने किसानों को आंदोलन में भाग लेने को प्रेरित किया। तहसील प्रधान सुबेदार धनपत सिंह और जिला सचिव मास्टर जगरोशन के नेतृत्व में किसान नेताओं ने बिधनौड़, सुरपुरा खुर्द और सुरपुरा कलां गांव में किसानों से मुलाक़ात की। अभियान में दलबीर सिंह चहुड़ कलां,सतबीर ओबरा,मीर सिंह ओबरा, विजय ओबरा, राम सिंह ओबरा, महीपाल बिधनौड़, महावीर, रामकुमार रहे।

मांगों में शामिल जाएगा। बैठक में जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश, जिला कोषाध्यक्ष मास्टर उमराव सिंह, सुबेदार धनपत ओबरा, कर्णसिंह जैनावास, रविता आर्य, बलबीर ठाकन, राजेश कुंगड़, रामोतार बलियाली, हवासिंह जांगड़ा, सन्तोष देशवाल, रामोतार बलियाली व सुरेद्र पुनिया आदि रहे।

घर से जाने के करीब 21 घंटे बाद श्यामसर तालाब से मिला कैसर पीड़ित रत्न लाल का शव

चरखी दादरी। दादरी के हीरा चौक क्षेत्र निवासी और कैसर से पीड़ित करीब 61 वर्षीय रत्न लाल का शव मंगलवार देर रात करीब पौने 12 बजे शहर के श्यामसर तालाब से बरामद कर लिया गया। रत्न लाल मंगलवार अलसुबह करीब तीन बजे घर से निकले थे और घर से जाने के करीब 21 घंटे बाद देर रात करीब पौने 12 बजे रोहतक से पहुंची एसडीआरएफ की टीम ने उनका शव तालाब से बाहर निकाला। दिनभर चले तलाश अभियान में सफलता नहीं मिलने के बाद परिजन रात करीब आठ बजे सीजेएम संजीव

काजला के पास पहुंचे। सीजेएम के हस्तक्षेप के बाद सुनारिया से एसडीआरएफ टीम दादरी पहुंची। एसडीआरएफ की टीम रात करीब 10 बजे दादरी पहुंची और रात 11 बजकर तीन मिनट और श्यामसर तालाब में दोबारा सर्व अभियान शुरू किया। करीब 40 मिनट तक चले अभियान के बाद रात 11 बजकर 43 मिनट पर रत्न लाल का शव बरामद कर लिया गया। अभियान में टीम हवाजं डेड कोस्ट्रोल दीपक, गोताखोर ईश्वसी कुलवीर, ईएससी हरिश, ईश्वसी मंजीत, ईश्वसी कपिल, ईश्वसी अनुज व ईश्वसी



प्रवीन शामिल रहे। जांच अधिकारी अर्जुन कुमार ने बताया कि मृतक के बेटे प्रिंस के बजान के आधार पर इतफाकिया मौत की कार्रवाई अमल में लाई गई है। प्रिंस ने बताया कि उनके पिता पिछले तीन वर्षों से कैसर से पीड़ित थे और बीमारी के कारण काफी परेशान रहते थे।

बिना एचएसआरपी और वैध नंबर प्लेट वाले 4508 वाहनों पर कार्रवाई, अभियान जारी

हरिभूमि न्यूज़ ►► चरखी दादरी

दादरी जिला पुलिस ने बिना हाई सिक्वोरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट और वैध पंजीकरण नम्बर प्लेट वाले वाहनों के खिलाफ विशेष अभियान तेज कर दिया है। पुलिस महानिदेशक हरियाणा के निर्देशानुसार 18 मई से चलाए जा रहे अभियान के तहत अब तक कुल 4508 वाहनों के चालान किए गए चुके हैं। नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ चालान के साथ वाहन इम्पाउंड सहित मोटर वाहन अधिनियम के तहत अन्य

कानूनी कार्रवाई भी की जा रही है। यातायात थाना प्रभारी निरीक्षक विक्रान्त सिंह ने बताया कि अभियान के दौरान बिना वैध नम्बर प्लेट वाले 2865 तथा बिना एचएसआरपी वाले 1643 वाहनों के चालान किए गए हैं। उन्होंने कहा कि यह अभियान पूरे जिले में लगातार जारी रहेगा और नियमों की अनदेखी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार ने वाहन मालिकों और चालकों से अपने वाहनों पर निर्धारित और वैध नम्बर प्लेट शीघ्र लगवाने की अपील की है।



गुरु रविदास की पावन मिट्टी कलश यात्रा पहुंची तोशाम, ढोल नगाड़ों से किया मव्य स्वागत

तोशाम। बुधवार को तोशाम के सुरेद्र सिंह चौक पर संत शिरोमणि गुरु रविदास की पावन मिट्टी के कलश यात्रा के आगमन पर श्रद्धा, आस्था और उत्साह से सराबोर तोशाम निवासियों ने मव्य स्वागत किया। उल्लेखनीय है कि 'मन चंगा तो कठीती में गंगा' का संदेश देकर समाज को समाता, समरसता, मानवता और भाईचारे की राह दिखाने वाले महान संत गुरु रविदास महाराज की पावन स्मृति से जुड़ी यात्रा बुधवार दोपहर तोशाम पहुंची। तोशाम में कलश यात्रा का पहले से इंतजार कर रहे स्थानीय निवासियों ने कलश यात्रा का ढोल-नगाड़ों के साथ मव्य स्वागत किया। इस कलश यात्रा ने पूरे यातावरण को भक्तिमय बना दिया। कलश यात्रा के स्वागत के दौरान श्रद्धालुओं का उत्साह और गुरु रविदास के जपकरों से गुंजान वातावरण सामाजिक एकता और श्रद्धा की अद्भुत तस्वीर प्रस्तुत कर रहा था। इस अवसर पर भाजपा के तोशाम मंडल अध्यक्ष वित्की मरठा, भाजपा के पूर्व जिला अध्यक्ष मंदराम धनिया, पवन शर्मा, विजय तंवर, राधेश्याम कलाकार, सुमन देवी, प्रदीप नारनोलिया, रामलाल, जगूप वर्मा आदि सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे।

वाराणसी से पहुंची पावन मिट्टी का बामला टोल पर किया स्वागत

संत रविदास का जीवन समाज के लिए प्रेरणास्त्रोत : घनश्याम



भिवानी। पावन मिट्टी कलशयात्रा निकालते हुए।

कौशिक के नेतृत्व में इस मिट्टी का स्वागत, पूजन एवं कलश स्थापना की गई। भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने कहा कि संत रविदास

की जन्मस्थली की पावन माटी का भिवानी की धरा पर आगमन हम सभी के लिए अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और गौरव का विषय है। संत

रविदास ने अपने जीवन और दिव्य विचारों से संपूर्ण मानव जाति को समानता, मानवता, प्रेम और भाईचारे का मार्ग दिखाया। उनके विचार आज भी समाज को एकजुट रखने और आपसी सद्भाव को मजबूत करने की असीम प्रेरणा देते हैं। भिवानी से विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि संत रविदास का संपूर्ण जीवन समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए प्रेरणास्त्रोत है। उनके महान विचारों को अपने आचरण में आत्मसात करना और नई पीढ़ी तक पहुंचाना ही उनके प्रति श्रद्धांजलि है। जिला प्रभारी रेणू डाबला ने कहा कि संत रविदास का समरसता और समानता का दिव्य संदेश किसी एक

वर्ग या समुदाय तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संपूर्ण मानव समाज को सत्य और सद्भाव का रास्ता दिखाता है। मौके पर महंत चरणदास , राजेंद्रदास जमालपुर, बलबीर आनंद, नारायण नाथ तथा कार्यक्रम संयोजक नंदराम धनिया मुख्य रूप से उपस्थित रहे। इनके अलावा पूर्व प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रम सिंह, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य संदीप श्योरा, पूर्व एससी आयोग वाइस चेयरमैन विरेंद्र बड़गुजर, जिला महामंत्री रमेश पचेरवाल, जिला उपाध्यक्ष राजेश जांगड़ा, प्रदीप ज्ञापनित, हर्षवर्धन मान, रोशन लाल एडवोकेट एवं जोगेंद्र चौहान प्रधान ने भाग लिया।



हेल्थ वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब गले में फील हो दर्द और खराश

मेरी उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे गले में दर्द बना हुआ है। इस वजह से कुछ भी खाने-पीने में तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा ?

–अनिल, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव है यानी, बारिश होने पर ठंडा हो जाना और धूप निकलने पर गर्म होना। ऐसे में ठंडा पानी या फ्रिज में रखी चीजें खाने से इस तरह की समस्या आती है। आप ठंडा पानी और फ्रिज में रखी ठंडी चीजें बिल्कुल ही ना खाएं। इसके अलावा सुबह-शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इससे आराम मिल सकता है। अगर आराम न मिले तो जरूर आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर चेकअप करवा सकते हैं। कई बार टॉसिल की समस्या भी हो जाती है, जिसके लिए मेंडिसिन लेनी पड़ती है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी आंखों से पानी रिसता रहता है। आंखों में कुछ चुभने जैसा भी महसूस होता रहता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए ?

–मनीष, रायपुर

पिछले कुछ दिनों का मतलब दो-चार दिन या इससे अधिक दिन, क्योंकि कई बार आंख में कुछ चले जाने के बाद चार-पांच दिन इस तरह की समस्या बनी रहती है। आंखों में चुभन होती है और पानी आता है। लेकिन अगर ऐसा नहीं है और समस्या इससे अधिक दिन से है तो जरूर आपको एक बार आंखों के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि किसी दूसरे सलाह पर कोई भी दवा मेंडिकल स्टोर से लेकर आंख में ना डालें। इससे आपको नुकसान पहुंच सकता है। राहत के लिए दिन में आंखों को ठंडे पानी से धुलें। मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से हजम नहीं होता है। खाने के बाद मितली होने लगती है। पेट हमेशा भारी-भारी रहता है। इस वजह से सुस्ती भी छाई रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई सॉल्यूशन बताएं।

–मुकेश, रायगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। इसके लिए सबसे पहले आपको अपना खान-पान और लाइफस्टाइल सुधारनी होगी। सुबह वॉक करें। ब्रेकफास्ट में आंवली या तली-घुनी चीज बिल्कुल ना खाएं। लंच में सलाद और दही या छाछ जरूर लें। रात का खाना बिल्कुल ही

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. नीरज संदूजा

डायबिटर-विवान आई एंड रेटिना सेंटर, गुरुग्राम

उच्च रक्त शर्करा (हाई ब्लड शुगर) का स्तर लंबे समय बाद आंखों की रेटिना को नुकसान पहुंचा सकता है। मधुमेह (डायबटीज) के कारण रेटिना पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को डायबिटिक रेटिनोपैथी कहा जाता है। रेटिनोपैथी के कारण आंखों की रेटिना में रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) को नुकसान पहुंचता है। रेटिनोपैथी के लक्षण आमतौर पर दोनों आंखों को प्रभावित करते हैं। सचेत होना है जरूरी: मधुमेह से संबंधित रेटिनोपैथी की शुरुआती स्थिति में लक्षण सामने नहीं भी आ सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह समस्या तब तक दृष्टि में बदलाव लाना शुरू नहीं करती, जब तक कि क्षति अधिक गंभीर या आपकी रेटिना में व्यापक रूप से न फैल जाए। इसके बावजूद कुछ लक्षणों के सामने आने पर सचेत होना बेहतर रहेगा। इनमें शामिल हैं- आंखों के आगे काले धब्बे, जाल या धागे जैसे निशान घूमना। किसी व्यक्ति या वस्तु को स्पष्ट रूप से देखने में दिक्कत या धुंधला दिखना। रात में देखने की क्षमता का कमजोर होना। रंगों का फीका या धुंधला दिखना। दृष्टि धीरे-धीरे क्षीण होना।

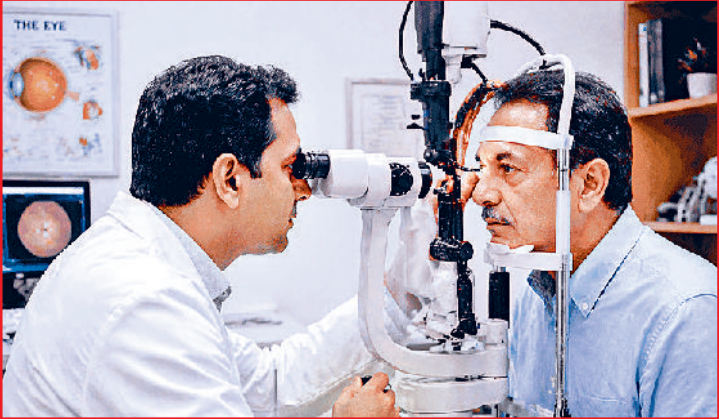


कभी साफ तो कभी अचानक बहुत धुंधला दिखना। देखने के दायरे में खाली या काले घेरे महसूस होना।

कराएं डाइलेटेड आई एग्जाम: डायबिटीज से पीड़ित सभी लोगों को नेत्र रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर आंखों की पूरी जांच, खासकर 'डाइलेटेड आई एग्जाम' (आंख की पुतली फैलाकर की जाने वाली जांच) करवाना चाहिए। 'डाइलेटेड आई एग्जाम' से लक्षण दिखने से पहले ही रेटिना

अगर आपको डायबिटिक रेटिनोपैथी की समस्या है तो इसके इलाज में लापरवाही बरतने या देरी करने से दृष्टि के कमजोर होने या फिर लॉस होने का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में इस बारे में पूरी सावधानी बरतना जरूरी है।

आंखों के लिए हार्मफुल डायबिटिक रेटिनोपैथी



में होने वाले बदलावों का पता लगाने में मदद मिलती है और मरीजों की आंखों में हुए शुरुआती नुकसान का पता लगाया जा सकता है। स्पष्ट है, ऐसी स्थिति में नेत्र विशेषज्ञ मरीज की आंखों की रोशनी पर दुष्प्रभाव पड़ने से पहले ही इलाज शुरू कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आंखों की रोशनी बचाने में बहुत मदद मिल सकती है।

बचाव के तरीके: डायबिटिक रेटिनोपैथी से बचाव भी संभव है। इसके लिए डायबिटिक पेशेंट्स को कुछ बातों का ध्यान रखना होगा। **कंट्रोल रखें ब्लड शुगर:** शुगर को सामान्य रखना बीमारी की और अधिक विगड़ने से रोकने का सबसे पहला उपाय है। अपने ब्लड शुगर और एचबीए1सी के स्तर को डॉक्टर की सलाह के मुताबिक सही सीमा में रखें। **नियमित जांच:** साल में कम से कम एक बार नेत्र विशेषज्ञ से चेकअप कराएं और डायलेटेड आई एग्जाम ज़रूर कराएं। **नॉर्मल ब्लड प्रेशर:** हाई बीपी और

मेंटल हेल्थ

रजनी अरोड़ा

आज के डिजिटल युग में हमारा मस्तिष्क पहले की तुलना में कहीं अधिक जानकारी ग्रहण कर रहा है। सुबह उठते ही मोबाइल नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया, ई-मेल, समाचार, कार्यस्थल का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और भविष्य की योजनाएं। ये सभी मिलकर दिमाग पर लगातार प्रेशर डालते रहते हैं।

क्या होता है मेंटल क्लटर

दिमागी दबाव के कारण तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल बढ़ सकता है। रक्तचाप बढ़ने की संभावना भी रहती है। नींद की गुणवत्ता खराब हो सकती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित हो सकती है। बार-बार सिरदर्द और थकान महसूस हो सकती है। लंबे समय तक ऐसा रहने पर स्ट्रेस, एंजाइटी और डिप्रेशन का जोखिम भी बढ़ सकता है। विशेषज्ञ इसे मेंटल क्लटर यानी मानसिक अव्यवस्था, दिमागी उलझन कहते हैं। यह कोई मानसिक रोग नहीं है, बल्कि हमारे मस्तिष्क पर बढ़ते संज्ञानात्मक और भावनात्मक बोझ का संकेत है। मेंटल क्लटर एक दिन में नहीं बनता और एक दिन में खत्म भी नहीं होता। यह धीरे-धीरे जमा हुई चिंताओं, जिम्मेदारियों, अधूरी भावनाओं और लगातार भागती हुई जिंदगी का परिणाम होता है। जब मन हर समय भरा हुआ रहता है, तो किसी काम में कंसंट्रेट कर पाना मुश्किल हो जाता है, इससे तनाव बढ़ जाता है।

कम हो सकता है मेंटल क्लटर: जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करके या छोटी-छोटी अच्छी आदतें अपनाकर इस मेंटल क्लटर को धीरे-धीरे कम किया जा सकता है। क्योंकि शांत मन ही सबसे बड़ी सफलता, सबसे बड़ी संपत्ति और सबसे बड़ी आजादी है। जब व्यक्ति अपने मन को व्यवस्थित करना शुरू करता है, तो तनाव कम होने लगता है और मन अनावश्यक बोझ से मुक्त होता है। व्यक्ति बेहतर निर्णय ले पाता है, अधिक रचनात्मक बनता है और जीवन का आनंद अधिक संतुलित ढंग से उठा पाता है। जीवन की सबसे बड़ी दौड़ बाहर नहीं, हमारे अपने मन के भीतर चलती है। यदि मन में अनावश्यक विचारों, डर, तुलना और पछतावे का शोर मच रहा, तो बाहरी सफलता भी सच्ची खुशी नहीं दे पाएगी। इसलिए समय-समय पर अपने मन को भी व्यवस्थित करना जरूरी है। जो बातें व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं हैं। उन्हें स्वीकार करना चाहिए। जो बदल सकती हैं, उनके लिए प्रयास करना चाहिए और जो बातें केवल मानसिक बोझ बढ़ाती हैं, उन्हें जाने देना चाहिए।

अपनाएं ब्रेन डंप तकनीक: यदि दिमाग में लगातार विचार घूम रहे हों, तो उन्हें बार-बार सोचने के बजाय कागज पर लिख दें। इसे ब्रेन डंप कहा जाता है। इसमें आप अधूरे काम की चिंताएं, आईडिया, अगले दिन की योजना, महत्वपूर्ण बातें एक डायरी में लिख देते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि लिखने से मस्तिष्क को यह संदेश मिल जाता है कि जानकारी सुरक्षित है। इससे उसे हर समय याद रखने की आवश्यकता नहीं रहती और मानसिक दबाव कम होने लगता है।

डेली 10 मिनट नो वर्क टाइम: आज अधिकांश लोग हर खाली समय में मोबाइल उठा लेते हैं। लेकिन मस्तिष्क को भी आराम चाहिए।

तमाम तरह की जिम्मेदारियों का बोझ, अनियमित जीवनशैली, डिजिटल एडिक्शन, वर्क प्रेशर, फ्यूचर प्लानिंग्स जैसे कई कारणों से आज के दौर में तमाम लोग मेंटल क्लटर का सामना करते हैं। ध्यान न देने पर इससे गंभीर मेंटल इश्यूज पैदा हो सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि इसके कारणों को समझते हुए मेंटल क्लटर को रिमूव करने के उपाय किए जाएं। इस बारे में हम दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेरेंस।

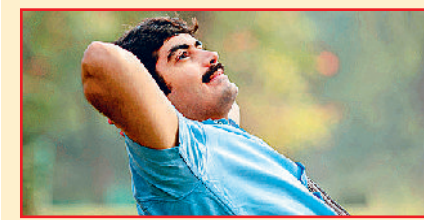
ऐसे रिमूव करें मेंटल क्लटर रहिए मेंटली फिट-एनर्जेटिक



दिन में 10-15 मिनट बिना मोबाइल, बिना टीवी, बिना संगीत, बिना किसी काम के केवल शांत बैठें। यह समय मस्तिष्क को विचारों को व्यवस्थित करने का अवसर देता है।

करें माइंडफुलनेस का अभ्यास: मेंटल क्लटर का सबसे बड़ा कारण है दिमाग का हमेशा अतीत या भविष्य में रहना। माइंडफुलनेस हमें वर्तमान क्षण में लौटना सिखाती है। जैसे सांसों पर ध्यान देना, धीरे-धीरे भोजन करना, टहलते समय आस-पास की आवाजों को महसूस करना। शोध बताते हैं कि नियमित माइंडफुलनेस से तनाव कम होता है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है। **डिजिटल डिटॉक्स करें:** हर नोटिफिकेशन मस्तिष्क का ध्यान भंग करता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि फोन से अनावश्यक एप्स हटाएं, नोटिफिकेशन सीमित रखें, सुबह उठते ही मोबाइल न देखें, रात में सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन बंद कर दें। सप्ताह में एक दिन नो-स्क्रीन डे रखें। इससे मस्तिष्क को लगातार मिलने वाली सूचनाओं का दबाव कम होता है।

निर्णयों की संख्या कम करें: दिन भर छोटे-छोटे निर्णय भी मानसिक ऊर्जा खर्च करते हैं। इसे



प्रकृति के साथ समय बिताएं

हरी घास, पेड़, पक्षियों की आवाज और खुला आसमान मस्तिष्क को शांत करते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि सप्ताह में कुछ समय प्राकृतिक वातावरण में बिताने से तनाव कम हो सकता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ सकती है।

डाइट सजेशन

ललिता गोयल

एंटी-एजिंग डाइट वह डाइट होती है, जो हमारे शरीर में मौजूद फ्री रैडिकल्स से लड़ने में मदद करती है। फ्री रैडिकल्स ऐसे हानिकारक तत्व होते हैं, जो प्रदूषण, तनाव और गलत खान-पान के कारण शरीर में बनते हैं और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं, जिसकी वजह से चेहरे पर झुर्रियां, झाड़ियां और कमजोरी दिखने लगती हैं। एंटी-एजिंग डाइट में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिंस और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो इन फ्री रैडिकल्स को खत्म कर त्वचा में कसाव और चमक लाते हैं।

रंगीन सब्जियां और फल: गहरे रंग के फल और सब्जियों में सबसे ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

खट्टे फल: संतरा, नींबू, आंवला और कीवी जैसे खट्टे फलों में विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होता है। विटामिन-सी शरीर में कोलेजन



बनाने में मदद करता है। कोलेजन एक ऐसा प्रोटीन होता है, जो स्किन को ढीला होने से बचाता है और उसमें लचीलापन बनाए रखता है। **टमाटर:** इसमें 'लाइकोपीन' नाम का तत्व होता है, जो त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाता है। **गाजर और कद्दू:** गाजर और कद्दू में बीटा-कैरोटीन होता है, जो शरीर में जाकर विटामिन ए में बदल जाता है और स्किन को रिपेयर करता है। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** शिमला मिर्च, पत्तेदार सब्जियां, टमाटर और ब्रोकली जैसी सब्जियों में विटामिन-सी भरपूर होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स का बेहतरीन स्रोत होता है। पालक, मेथी और ब्रोकली

त्वचा को जवान बनाए रखने के लिए आजकल एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट का चलन बढ़ गया है। हालांकि बढ़ती उम्र को रोकना नहीं जा सकता, लेकिन कुछ एंटी एजिंग फूड्स को डाइट में शामिल करके एजिंग की रफ्तार को नेचुरली धीमा किया जा सकता है।

एंटी-एजिंग डाइट धीमी कर दे बढ़ती उम्र की रफ्तार



में विटामिन-सी और ई होते हैं, जो झुर्रियों को आने से रोकते हैं। **ड्राई फ्रूट्स और सीड्स :** बादाम, अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन-ई के बेहतरीन स्रोत होते हैं। ये त्वचा की नमी को बनाए रखते हैं, जिससे स्किन ड्राई नहीं होती और चेहरे पर नेचुरल चमक बनी रहती है। इसके अतिरिक्त ये त्वचा की इलास्टिसिटी को भी बनाए रखते हैं। इनमें मौजूद जिंक और सेलेनियम त्वचा की रिपेयर प्रक्रिया में मदद करते हैं। इसलिए रोज एक मुट्ठी मिक्स नट्स जरूर खाएं।

एवोकाडो: एवोकाडो में मौजूद हेल्दी फैट्स, विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट्स, त्वचा को मॉयस्चराइज करते हैं और फ्री

रैडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ावा देता है, जिससे त्वचा रबोइंग बनी रहती है। **ब्लूबेरी:** ब्लूबेरी में भरपूर मात्रा में एंथोसायनिन और विटामिन-सी पाया जाता है, जो त्वचा को ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस से बचाता है। यह प्रोमेच्योर एजिंग रोकता है। **ग्रीन टी:** ग्रीन टी में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो कोशिकाओं को बूढ़ा होने से रोकता है और मेटाबॉलिज्म को भी दुरुस्त रखता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पॉलीफेनॉल सूरज और पॉल्यूशन से होने वाले स्किन की बाहरी उम्र बढ़ने की प्रोसेस को कम करता है और नुकसान पहुंचाने से पहले ही फ्री रैडिकल्स को खत्म कर देते हैं। इसलिए एंटी एजिंग के लिए दिन में



एक या दो कप ग्रीन टी पिएं। **हल्दी:** हल्दी में करक्यूमिन नामक एक कंपाउंड पाया जाता है, जो एक स्ट्रॉंग एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट है, जो त्वचा की सूजन को कम करता है और नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है। *** (डायटिशियन अंजू बंसल से बातचीत पर आधारित)**

खबर संक्षेप

जिला स्तरीय जेवलिंग श्रो प्रतियोगिता सात को

भिवानी। ओलंपिक स्वरण पदक विजेता नीरज चोपड़ा के स्वरणिम उपलब्धि दिवस पर सात अगस्त को राष्ट्रीय जेवलिन श्रो दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी कड़ी में भीम स्टेडियम में जिला स्तरीय जेवलिन श्रो प्रतियोगिता होगी। एथलेटिक्स हरियाणा के अध्यक्ष दिलबाग सिंह ने बताया कि प्रतियोगिता खिलाड़ियों के विकास की दिशा में अहम कदम है।

एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत किया पौधरोपण

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में एक पेड़ मां के नाम अभियान का आयोजन किया। कार्यक्रम एनएसएस राज्य संपर्क अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा के मार्गदर्शन तथा प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद के नेतृत्व में हुआ। इस अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रेखा कुमारी एवं प्रोफेसर सोनम चौधरी के निर्देशन में एनएसएस स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय परिसर में पौधरोपण किया।

नवनियुक्त ब्लॉक अध्यक्षों का विधायक ने किया सम्मान

लोहारू। प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा लोहारू हलके के लोहारू ब्लॉक से राजपाल सिंधानी तथा बहल-सिवानी ब्लॉक से कृष्ण कुमार वर्मा को ब्लॉक अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर अनाजमंडी में विधायक राजबीर फरटिया के आवास पर सम्मान समारोह का आयोजन किया, जिसमें दोनों ब्लॉक अध्यक्षों को बधाई दी और ब्लॉक अध्यक्ष कृष्ण और राजपाल ने विधायक सहित शीर्ष नेताओं का आभार जताया। राजपाल और कृष्ण ने कहा कि संगठन ने उन्हें जो जिम्मेदारी दी है, उसका वे बखूबी निर्वहन करेंगे।

पुलिस थाने में जन्मदिन पर किया पौधरोपण

लोहारू। ढाणी रहीमपुर निवासी 16 वर्षीय रोहित शर्मा ने अपने 16वें जन्मदिन पर पुलिस थाना परिसर में थाना प्रभारी सत्यनारायण और पुलिसकर्मियों के साथ बड़, पीपल और नीम की त्रिवेणी लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया है। थाना प्रभारी सत्यनारायण ने रोहित शर्मा को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके त्रिवेणी लगाने के कार्य की सराहना की।

कानूनी साक्षरता शिविर में किया जागरूक

बहल। ब्लॉक एजुकेशन कार्यालय में एक दिवसीय कानूनी साक्षरता शिविर का आयोजन किया। मुख्य अतिथि खंड शिक्षा अधिकारी दर्शना ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। बुधवार को आयोजित शिविर को संबोधित करते हुए खंड शिक्षा अधिकारी दर्शना ने कहा कि समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक न्याय की पहुंच सुनिश्चित के लिए कानूनी साक्षरता जरूरी है। उन्होंने छात्रों से अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहने का आह्वान किया।

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, इन्फ्लूएन्ट ट्रेड मार्केट, भिवानी
फ़ोन नं. : 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छुट राशि
5 × 8 सं. मी. 10X 8 सं. मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- छ. 2500/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छुट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फ्लूएन्ट ट्रेड मार्केट, भिवानी
फ़ोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

12 को इस साल का दूसरा पूर्ण सूर्य ग्रहण भारत में नहीं दिखेगा : पं. रामकिशन

स्पेन में दिखने वाले इस पूर्ण सूर्य ग्रहण से 100 साल बाद स्पेन में दिन में ही छा जाएगा रात जैसा अंधेरा

■ रात 9 बजकर 4 मिनट पर शुरू होकर सुबह 4 बजकर 25 मिनट पर होगा समाप्त

हरिभूमि न्यूज ►►तोशाम

आगामी 12 अगस्त को साल का दूसरा और अंतिम सूर्य ग्रहण लगगा,लेकिन यह भारत में दिखाई नहीं देगा और इसका सूतक काल भी मान्य नहीं होगा। यह जानकारी देते हुए तोशाम के दक्षिणमुखी



तोशाम। सूर्यग्रहण का दृश्य।

संकटमोचन मेहंदीपुर बालाजी दरबार के महंत पंडित रामकिशन ने बताया कि साल 2026 का दूसरा और अंतिम पूर्ण सूर्य ग्रहण 12 अगस्त

को लगेगा, जो भारतीय समयानुसार रात 9 बजकर 4 मिनट से शुरू होगा और 13 अगस्त की सुबह 4 बजकर 25 मिनट पर समाप्त होगा।यह भारत



दिन में छाएगा रात जैसा अंधेरा

पंडित रामकिशन की माने तो साल 2026 में विश्व का सबसे बड़ा खगोलीय इवेंट 12 अगस्त को होने जा रहा है, हालांकि यह भारत में दिखाई नहीं देगा। परंतु 12 अगस्त को लगने वाले पूर्ण सूर्य ग्रहण के दौरान चंद्रमा कुछ समय के लिए सूर्य को पूरी तरह ढक देगा और जिन इलाकों में यह पूर्ण ग्रहण दिखाई देगा वहां दिन में ही रात जैसा अंधेरा छा जाएगा। उन्होंने बताया कि इस ग्रहण की खास बात यह है कि स्पेन के कुछ हिस्सों में करीबन 100 साल बाद ऐसा नजारा देखने को मिलेगा जहां दिन में ही रात जैसा अंधेरा छा जाएगा। इसी वजह से दुनिया भर के खगोल प्रेमी और वैज्ञानिक इस ग्रहण पर निगाहें टिकाए रहेंगे।

में दिखाई नहीं देगा, इसलिए इसका सूतक काल यहां मान्य नहीं होगा। पंडित रामकिशन का कहना था कि यह मुख्य रूप से ग्रीनलैंड,

आइसलैंड, स्पेन, उत्तरी रूस और अटलांटिक महासागर क्षेत्र में दिखाई देगा वहीं यूरोप और उत्तर अफ्रीका के कई देशों में आंशिक सूर्य ग्रहण देखा

वार्डवासी सात दिन से अंधेरे में रहने को मजबूर, पार्षदों ने दी आंदोलन की चेतावनी

बिजली के कटों से त्रस्त वार्ड 24 व 27 के निवासियों ने एक्सईएन को सौंपा ज्ञापन

बिजली के अघोषित कटों के कारण जनजीवन बेहाल, बच्चों की नींद हराम: पार्षद बिल्लू

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

भीषण गर्मी के बीच भिवानी शहर के वार्ड 24 व 27 में बिजली आपूर्ति व्यवस्था पूरी तरह चरमराई हुई है। एक सप्ताह से जारी अघोषित कटों व बार-बार की ब्लैक आउट की समस्या से आक्रोषित होकर क्षेत्रवासियों ने जनप्रतिनिधियों के नेतृत्व में बिजली निगम के खिलाफ मोर्चा खोल दिया। वार्ड-27 के पार्षद गोविंदराम बिल्लू बादशाह और वार्ड-24 के पार्षद प्रतिनिधि अंकित शर्मा के नेतृत्व में क्षेत्रवासियों के प्रतिनिधिमंडल ने



भिवानी। एक्सईएन से मिलने जाते वार्ड पार्षद व क्षेत्रवासी।

फोटो: हरिभूमि

बुधवार को बिजली निगम के एक्सईएन को ज्ञापन सौंपा और समस्या को लेकर कड़ा विरोध जताया। प्रतिनिधिमंडल ने एक्सईएन को मांगपत्र सौंपते हुए बताया कि क्षेत्र में पिछले सात दिनों से स्थिति अत्यंत चिंताजनक है। दिन के समय घंटों तक अघोषित बिजली कट लगते हैं और रात में लंबे समय तक लाइट गुल रहती है।

क्षेत्रवासियों ने बताया कि क्षेत्र की गली बागलान, डग्यान गली, नौघरान गली, मनान पाना, कितान पाना और मुरारीलाल की गली में पिछले चार दिनों से लगातार बिजली आपूर्ति ठप पड़ी हुई है।

इस भीषण गर्मी में लगातार चार दिनों तक बिना बिजली के रहना लोगों के लिए दुष्पर हो गया है। इस मौके पर वार्ड नंबर-27 के पार्षद

विभाग के खिलाफ उग्र प्रदर्शन की चेतावनी

पार्षद बिल्लू व पार्षद प्रतिनिधि अंकित ने चेतावनी दी कि जल्द क्षेत्रों में निर्बाध बिजली आपूर्ति बहाल नहीं की और समस्याओं का स्थायी समाधान नहीं निकाला तो वार्ड 24 और 27 के लोग सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर होंगे और विभाग के खिलाफ उग्र प्रदर्शन व घेराव किया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी बिजली निगम प्रशासन की होगी। इस दौरान एक्सईएन ने जैड को फोन कर तुरंत समस्या का समाधान के निर्देश दिए। इस अवसर पर प्रवीण पाराशर, टोन, सुभम, सीमा, रूक्मिणी, पारूल गौड, प्रवीण, तरुण, मुकेश, जितेंद्र, जोगेंद्र, मौमा, सुमित, विवेक, प्रेम व शिवम आदि मौजूद रहे।

गोविंदराम बिल्लू बादशाह ने कहा कि उनके वार्ड में पिछले कई दिनों से बिजली आपूर्ति की समस्या बनी हुई है, लेकिन पिछले सात दिनों से तो स्थिति असहनीय हो गई है।

भीषण गर्मी के मौसम में दिनभर हाड़-तोड़ मेहनत करने के बाद लोग रात को घरों में आराम करने जाते हैं, तो बिजली गुल मिलती है। पूरे-पूरे दिन काम करने के बाद रातभर सो न पाने से लोग शारीरिक एवं मानसिक रूप से परेशान हो चुके हैं। वार्ड नंबर-24

के पार्षद प्रतिनिधि अंकित ने कहा कि गर्मी में अघोषित कटों ने लोगों का जीना मुहाल कर दिया है, सबसे बुरी हालत छोटे बच्चों और बुजुर्गों की है, जो पूरी-पूरी रात गर्मी के कारण सो नहीं पा रहे हैं। मनान पाना, खेतान पाना और मुरारीलाल की गली जैसे इलाकों में चार-चार दिन से बिजली न होना विभाग की गंभीर नाकामी को दर्शाता है, जिसको लेकर जनता में भारी रोष है और हम इस स्थिति को और बर्दाश्त नहीं करेंगे।

विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस-2026 के तहत भाजपा की संकल्प जनसभा 14 को

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

14 अगस्त 1947 का दिन भारतीय इतिहास का काला पन्ना है, जिसे कोई भी देशवासी कभी भुला नहीं सकता। देश के बंटवारे के दौरान अपनी जान गंवाने वाले लाखों निष्पाप और निर्दोष लोगों की पावन स्मृति में आयोजित होने वाले विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस-2026 को लेकर भाजपा द्वारा व्यापक स्तर पर तैयारियों की जा रही है। 14 अगस्त को लेजर बैली ग्राऊंड गुरुग्राम में संकल्प जनसभा आयोजित की जाएगी। इस जनसभा में मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी, केंद्रीय मंत्री मनोहरलाल, प्रदेश अध्यक्ष डा. अर्चना गुप्ता, संगठन महामंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा, स्वामी धर्म देव कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन करेंगे। संयोजक बी.आर सिकरी व सचिव की जिम्मेवारी जगदीश चोपड़ा को सौंपी गई।

4 वर्ष पहले हुई थी शुरुआत

भाजपा जिला प्रवक्ता एवं जिला संयोजक विनोद चावला ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 4 वर्ष पहले वि भा ज न विभीषिका स्मृति दिवस की शुरुआत की थी, जिसे हर वर्ष 14 अगस्त को मनाया जाता है। चावला ने कहा कि कांग्रेस हमेशा से यह झूल प्रचार करती रही कि भारत को आजादी खिना खून बहाए मिल गई, जबकि हकीकत इसके बिल्कुल विपरीत है। जैसे ही विभाजन हुआ, लाखों निर्दोष लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी, लाखों परिवार बेघर हुए और असहनीय यातनाएं सहनी पड़ीं। यह दिन उन लाखों शहीदों के बलिदान को नमन करने और आने वाली पीढ़ियों को इतिहास के इस दर्दनाक सच से अवगत कराने का दिन है। कार्यक्रम के संचालन के लिए जिला भिवानी से जिला प्रवक्ता विनोद चावला को जिला संयोजक तथा मुकेश रहेजा को सह-संयोजक नियुक्त किया गया है।

भाजपा की नीतियों से किसान, मजदूर और आमजन सबसे अधिक प्रभावित : सुशील

■ गांव अटेला कलां में हुई कांग्रेस दादरी ब्लॉक की मासिक बैठक

हरिभूमि न्यूज ►►चरखी दादरी

गांव अटेला कलां में दादरी ब्लॉक अध्यक्ष सुरेंद्र सांगवान के नेतृत्व में कांग्रेस की मासिक बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता जिला कांग्रेस कमेटी चरखी दादरी के अध्यक्ष सुशील ने की। बैठक में संगठन का बूथ स्तर तक मजबूत करने, जनहित के मुद्दों को प्रभावी ढंग से उठाने तथा आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष सुशील ने कहा कि भाजपा सरकार की नीतियों का सबसे अधिक असर किसानों और मजदूरों पर पड़ा है। उन्होंने कहा कि किसानों को उनकी फसलों का उचित मूल्य नहीं मिल रहा है।



चरखी दादरी। गांव अटेला कलां में कांग्रेस कार्यकर्ताओं के साथ पदाधिकारी।

किसान व मजदूर अर्थव्यवस्था की रीढ़

सुशील ने कहा कि किसान और मजदूर देश एवं प्रदेश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं। यदि इनहीं वर्गों की अनदेखी होती रही तो विकास के दावे सार्थक नहीं हो सकते। उन्होंने कहा कि कांग्रेस किसानों को लाभकारी मूल्य, समय पर मुआवजा, सिंचाई और बिजली जैसी मौलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने तथा मजदूरों के अधिकारों और सम्मान की रक्षा के लिए निरंतर संघर्ष करती रहेगी। उन्होंने कार्यकर्ताओं से संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने, कांग्रेस की जनहितैषी नीतियों को घर-घर पहुंचाने और आमजन की समस्याओं को प्रमुखता से उठाने का आह्वान किया।

प्राकृतिक आपदाओं से होने वाले नुकसान का समय पर मुआवजा भी

उपलब्ध नहीं कराया जाता, जबकि खेती की लागत लगातार बढ़ रही है।

कार्यक्रम

भूगोल एवं जियोइन्फार्मेटिक्स विद्यार्थियों को दिया प्रशिक्षण

सीबीएलयू में ‘ग्लोबल पॉजिशनिंग और ग्राऊंड पेनेट्रेटिंग रडार’ की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय (सीबीएलयू), भिवानी के भूगोल विभाग, पृथ्वी, पर्यावरण एवं अंतरिक्ष विज्ञान संकाय द्वारा एम.एससी. भूगोल एवं एम.एससी. जियोइन्फार्मेटिक्स के विद्यार्थियों के लिए तीन दिवसीय उन्नत सर्वेक्षण उपकरण प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। विभागाध्यक्ष डॉ पवन कुमार द्वारा दी गई जानकारी के मुताबिक कार्यक्रम में 50 से अधिक विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। प्रशिक्षण का उद्देश्य विद्यार्थियों को आधुनिक भू-स्थानिक सर्वेक्षण तकनीकों का सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करना तथा अनुसंधान एवं अकादमिक गतिविधियों में उन्नत सर्वेक्षण तकनीकों के प्रभावी उपयोग के लिए सक्षम बनाना था। प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंगरंग



भिवानी। डीजीपीएस मशीन के बारे में जानकारी देते प्रशिक्षक।

विद्यार्थियों को टोटल स्टेशन, डिफरेंशियल ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (डीजीपीएस) एवं ग्राउंड पेनेट्रेटिंग रडार (जीपीआर) जैसी उन्नत सर्वेक्षण तकनीकों का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। कार्यक्रम में उपकरणों के मूल सिद्धांत, संचालन प्रक्रिया, फोल्ड डेटा संग्रहण, भू-स्थानिक मानचित्र तकनीक तथा सर्वेक्षण डेटा के पोस्ट-प्रोसेसिंग एवं विश्लेषण की जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने

स्थलाकृतिक सर्वेक्षण, ग्राउंड कंट्रोल पॉइंट निर्धारण, उच्च सटीकता वाले भू-स्थानिक डेटा अधिग्रहण तथा उपसतही संरचनाओं के अध्ययन की तकनीकों का व्यावहारिक अभ्यास किया। कुलगुरु प्रो. दीपति धर्माणी ने कहा कि विश्वविद्यालय ने आधुनिक भू-स्थानिक शिक्षा एवं शोध को बढ़ावा देने के लिए अत्याधुनिक सर्वेक्षण प्रयोगशाला स्थापित की है, जिसमें टोटल

रिसर्च मेथोडोलॉजी इन सोशियोलॉजी पर व्याख्यान

बहल। राजकीय महिला महाविद्यालय, बहल के आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ (आईक्यूएसी) एवं रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को रिसर्च मेथोडोलॉजी इन सोशियोलॉजी (स्ट्रेप्स ऑफ सोशल रिसर्च) विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एसएसआरजे कीय महाविद्यालय, सिवानी एवं राजकीय महिला महाविद्यालय, बहल के प्राचार्य प्रो. भूप सिंह ने मुख्य वक्ता के रूप में विद्यार्थियों और प्राध्यापकों को संबोधित किया। प्रो. भूप सिंह ने कहा कि किसी भी शोध कार्य की सफलता उसकी सही कार्यप्रणाली पर निर्भर करती है।

स्टेशन, (डीजीपीएस) एवं ग्राउंड पेनेट्रेटिंग रडार (जीपीआर) जैसे उन्नत उपकरण उपलब्ध हैं।

जा सकेगा तो मोरक्को और अल्जीरिया जैसे देशों में सूर्य का बड़ा हिस्सा चंद्रमा से ढका नजर आएगा। भारत में यह ग्रहण न दिखने के कारण कोई सूतक नियम या धार्मिक पारबंदियां लागू नहीं होंगी।उनका कहना था कि 12 अगस्त का यह पूर्ण सूर्य ग्रहण स्पेन देश के लिए बेहद खास माना जा रहा है क्योंकि इस देश के उत्तरी हिस्सों में करीबन एक सदी बाद पूर्ण सूर्य ग्रहण दिखाई देगा।

जिसके चलते अनेक पर्यटक और खगोल विज्ञान के चहेते इस दृश्य का आनंद लेंगे। ग्रहण के दौरान

कुछ मिनट के लिए दिन में अंधेरा छा जाएगा और सूर्य का बाहरी हिस्सा स्पष्ट रूप से दिखाई देगा। वैज्ञानिकों के लिए यह सूर्य ग्रहण काफी अहम माना जा रहा है क्योंकि ग्रहण के दौरान सूर्य के कोरोना, पृथ्वी के वातावरण पर कई अध्ययन किए जाएंगे। यह पूर्ण सूर्य ग्रहण भारत में दिखाई न देने के कारण भारत के लोग इस खगोलीय घटना को प्रत्यक्ष रूप से नहीं देख पाएंगे। जबकि जिन देशों में यह सूर्य ग्रहण दिखाई देगा वहां से इसका लाइव प्रसारण भारत देश के लोगों को देखने को मिलेगी।

न्यूज डायरी

कांवड़ यात्रा को लेकर दादरी पुलिस हाई अलर्ट



चरखी दादरी। आगामी कांवड़ यात्रा को शांतिपूर्ण, सुरक्षित और सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए चरखी दादरी पुलिस प्रशासन ने व्यापक सुरक्षा व्यवस्था लागू कर दी है। पुलिस अधीक्षक लोनेश कुमार पी के निदेशन में जिलेभर में कांण्ड व्यवस्था, यातायात प्रबंधन के लिए विशेष रणनीति तैयार की गई है। यात्रा के दौरान जिले के विभिन्न महत्वपूर्ण स्थानों पर कुल 469 पुलिस अधिकारियों की तैनाती की गई है। पुलिस प्रशासन ने कांवड़ यात्रा के लिए जिले में पांच प्रमुख मार्ग निर्धारित किए हैं। इनमें चरखी दादरी-चिड़िया-कनीना रोड, दादरी-महेंद्रगढ़ रोड, खेरडी मोड़-बाँदकलां-सांजरवास-दादरी रोड, दादरी-अटेला-बाडडा रोड तथा नेशनल हाईवे-152डी शामिल हैं।

बाल विवाह व पाँक्सो अधिनियम पर किया जागरूक



चरखी दादरी। दादरी के जिला एवं सत्र व्यायाधीश-सह-अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण देशराज चालिया के मार्गदर्शन तथा मुख्य न्याधिक दण्डाधिकारी-सह-उपचिव संजीव काजला के नेतृत्व में राजकीय कन्या विरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादरी में पौधारोपण एवं विधिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं उपस्थित लोगों को पाँक्सो अधिनियम, 2012 तथा बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006 के प्रावधानों की जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि बच्चों को यौन शोषण से कांण्डी सुरक्षा प्रदान करने के लिए पाँक्सो अधिनियम लागू किया गया है।

स्वतंत्रता दिवस से पहले पुलिस ने चलाया सर्च अभियान



चरखी दादरी। स्वतंत्रता दिवस के मद्देनजर जिले में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के लिए पुलिस ने विशेष अभियान शुरू कर दिया है। दादरी पुलिस अधीक्षक लोनेश कुमार पी के निदेशन में जिलेभर में सुरक्षा संबंधी गतिविधियां तेज कर दी गई हैं। इसी कड़ी में सिटी थाना प्रभारी निरीक्षक देवेंद्र के नेतृत्व में थाना शहर पुलिस, सीआईडी, रिव्यूरिटी एजेंट और पुलिस कर्मचारियों की संयुक्त टीम ने डोंग स्क्वॉड के साथ शहर क्षेत्र की झुग्गी-झोपड़ियों और संवेदनशील स्थानों पर सघन जांच अभियान चलाया। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाले लोगों से बातचीत कर उनकी पहचान और गतिविधियों की जानकारी ली।

ज्ञानकुंज स्कूल में 65 छात्रों को सौंपे परिषद के दायित्व



बहल। बी.आर.सी.एम ज्ञानकुंज स्कूल में बुधवार को विद्यार्थी परिषद का मध्य पद अलंकरण समारोह आयोजित किया गया। समारोह में विद्यालय की 65 सदस्यीय छात्र परिषद को विभिन्न दायित्व सौंपे गए। नवनियुक्त छात्र-नेताओं ने अनुशासन, सेवा, नेतृत्व और कर्तव्यनिष्ठा के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करने की शपथ ली।

जिला स्तरीय खेलों में जनसेवा का शानदार प्रदर्शन



भिवानी। जनसेवा विद्या विहार उच्च विद्यालय के छात्र/छात्राओं ने 21 से 29 जुलाई तक हुई ब्लॉक व जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में शानदार जात हासिल की। भीम स्टेडियम में हुई प्रतियोगिताओं में विद्यालय की नवमी कक्षा की साक्षी ने पोल वॉल्ट में द्वितीय स्थान हासिल किया। वहीं आठवीं कक्षा के कार्तिक ने ऊंची कूद में द्वितीय व बाघा दौड़ में प्रथम स्थान, आठवीं कक्षा के दीपानु ने बाॅक्सिंग में प्रथम, आठवीं कक्षा के विशांत ने जिम्नास्टिक में प्रथम, सातवीं कक्षा के छात्र दीपानु ने शॉट पुट में प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यालय के प्राचार्य जोगेंद्र भारद्वाज ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई दी और कहा कि छात्रों की मेहनत व खेल शिक्षक नरेंद्र चौहान के मार्गदर्शन ने हमें ये सफलता हासिल की है। प्राचार्य ने विजेताओं को जिला स्तरीय खेलों में शानदार प्रदर्शन के लिए बधाई दी।

D.A.V. POLICE PUBLIC SCHOOL
POLICE LINE, BHIWANI M.: 8813088906

REQUIREMENT

(Application is invited from 06.08.2026 to 11.08.2026.)
Post : Music Teacher

DAV CBT qualified candidates with provisional eligibility card and CBT Non-qualified candidates as well to be appointed as Guest Faculty.

Qualification strictly as per CBSE norms
Email : davppsbbhiwani@gmail.com

Principal

Manager