हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 15 अक्टूबर 2026

9 श्रीराम कथा के चौथे दिन गुरु विश्वामित्र के आगमन ...



10 अंडर-15 आयुवर्ग के एकल मुकाबले में सुखमीत...



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



खबर संक्षेप

राष्ट्रीय लोक अदालत 12 दिसंबर को लगेगी

चरखी दादरी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से 12 दिसंबर 2026 को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं प्राधिकरण के अध्यक्ष देश राज चालिया तथा मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं प्राधिकरण के सचिव संजीव काजला के मार्गदर्शन में आयोजित होने वाली इस लोक अदालत का उद्देश्य लंबित मामलों का आपसी सहमति से निपटारा कर आमजन को त्वरित और सुलभ न्याय उपलब्ध करवाना है।

21 से 24 तक होगा जिला स्तरीय बाल महोत्सव

चरखी दादरी। जिले के सरकारी और निजी स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलेगा। जिला बाल कल्याण परिषद की ओर से 21 से 24 अक्टूबर तक जिला स्तरीय बाल महोत्सव आयोजित किया जाएगा। इसमें एकल व समूह नृत्य, गायन, चित्रकला, रंगोली और प्रश्नोत्तरी सहित विभिन्न सांस्कृतिक एवं रचनात्मक प्रतियोगिताएं होंगी। यह जानकारी उपायुक्त मनदीप कौर ने दी। उन्होंने महोत्सव की तैयारियों को लेकर समाजसेवियों, सामाजिक संगठनों और शिक्षण संस्थानों से सहयोग की अपील की है।

नंदीशाला पार्क का उद्घाटन 17 को

बहल। श्री अलख गोशाला ट्रस्ट बहल की ओर से स्व. जानकीदास चौधरी की पुण्य स्मृति में तैयार करवाए गए श्री नंदीशाला पार्क का उद्घाटन 17 अक्टूबर को सुबह 11 बजे किया जाएगा। पार्क का उद्घाटन पूर्व वित्त एवं कृषि मंत्री जयप्रकाश दलाल करेंगे। इसके अलावा पार्क में 101 फीट ऊंचे राष्ट्र ध्वज को फहराया जाएगा। श्री अलख गोशाला ट्रस्ट के प्रधान पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल ने बताया कि स्व. जानकीदास चौधरी की पुण्य स्मृति में निर्मित श्री नंदीशाला पार्क गोसेवा और सामाजिक सरोकारों की भावना को समर्पित है।

हादसे में महिला की मौत बेटा गंभीर रूप से घायल

तोशाम। सड़क हादसे में मोटर साइकिल सवार महिला की मौत हो गई वहीं महिला का बेटा गंभीर रूप से घायल अवस्था में हिसार के एक निजी अस्पताल में उपचाराधीन है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार छपार, चरखी दादरी निवासी सुखबीर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में बताया है कि 12 अक्टूबर को मेरी पत्नी प्रमिला व बेटा योगेश बाइक लेकर तोशाम के लिए गए थे। करीबन 11 बजकर 55 मिनट पर किसी राहगीर का फोन आया कि सफेद रंग की अपाचे मोटर साइकिल को किसी गाड़ी ने टक्कर मार दी है। मोटरसाइकिल के पास एक लड़का व एक महिला रोड पर गिर गए हैं। जख्मी हालात में है जिनको काफी चोटें लगी हुई हैं व मौका पर डायल 112 की गाड़ी भी आई हुई है। जख्मी लड़के व जख्मी महिला को लेकर भिवानी अस्पताल की और राहगीर लेकर जा रहे हैं। जब मैं पत्नी और बेटे की नाजुक स्थिति को देखते हुए सर्वेश अस्पताल हिसार में लेकर गया तो पत्नी प्रमिला की सर्वेश अस्पताल हिसार में लाने के कुछ समय बाद ही इलाज के दौरान उसकी मृत्यु हो गई व मेरे बेटे की हालात अभी भी नाजुक है।

बाजरा, धान व अन्य फसलों की एमएसपी पर खरीद सुनिश्चित करने की मांग

किसानों ने मार्केट कमेटी कार्यालय का किया घेराव, दो घंटे दिया धरना

■ जल्द व्यवस्था दुरुस्त नहीं की तो 17 को भाजपा कार्यालयों के सामने फूंकेंगे पुतला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रीय आह्वान पर बुधवार को भिवानी में किसानों ने बाजरा, धान व अन्य फसलों की न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर सरकारी खरीद सुनिश्चित करने तथा किसानों की समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर मार्केट कमेटी भिवानी के कार्यालय का घेराव किया।

सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक चले इस घेराव व धरने की अध्यक्षता अखिल भारतीय किसान सभा की तहसील प्रधान संतोष देशवाल ने की तथा मंच संचालन तहसील सचिव करतार ग्रेवाल ने किया। इस दौरान प्रदर्शनकारियों ने चेतावनी दी कि अगर जल्द ही इनकी खरीद की व्यवस्था नहीं हुई तो वे 17 अक्तूबर को भाजपा कार्यालयों के बाहर सरकार का पुतला फूंकेंगे।

प्रदर्शन को संबोधित करते हुए अखिल भारतीय किसान सभा के जिला उप प्रधान कामरेड ओमप्रकाश, युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान, किसान संघर्ष समिति के संयोजक लोकेश व संयुक्त किसान मोर्चा के नेता बलबीर सिंह बजाड़ ने कहा कि हरियाणा सरकार किसानों को पोर्टल, अनिवार्य बायोमेट्रिक और फसल सत्यापन की जटिलताओं में उलझाकर परेशान कर रही है।



भिवानी। मार्केट कमेटी कार्यालय के बाहर प्रदर्शन करते किसान सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

किसानों को हो रहा नुकसान

भिवानी अनाज मंडी में बाजरा आए एक महीने से अधिक समय बीत चुका है, लेकिन सरकारी खरीद सुनिश्चित नहीं होने से किसानों को 200 से 250 रुपये प्रति क्विंटल तक का नुकसान उठाना पड़ रहा है। पोर्टल पर फसल सत्यापित नहीं होने के कारण किसान भावांतर योजना के लाभ से भी वंचित हो रहे हैं। किसान नेताओं ने कहा कि धान का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2,441 रुपये प्रति क्विंटल होने के बावजूद सरकारी खरीद प्रभावी ढंग से नहीं हो रही और किसानों को निजी खरीदारों के हाथों नुकसान उठाना पड़ रहा है। नमी के नाम पर खरीद में आनाकानी की जा रही है तथा मंडियों में धान का उठान नहीं होने से बारिश के कारण फसल खराब होने का खतरा बना हुआ है। डीएपी खाद की किल्लत के चलते किसानों को लंबी लाइनों में लगना पड़ रहा है और खाद की कालाबाजारी की शिकायतें भी सामने आ रही हैं।

धरने पर ये रहे उपस्थित

धरने में मास्टर शेर सिंह , प्रताप सिंह सिंहमार, डा. सुमेर सिंह सांगवान , सुखदर्शन सरोहा कटार सिंह सांगवान, सुखबीर सिंह सांगवान, महेंद्र पाल यादव, निर्मल कुमार नाथुवास , होशियार सिंह जताई , निहाल सिंह गोयत , रामकिशन, ओमप्रकाश दलाल, , महावीर सिंह धनाना, प्रह्लाद राय, डॉ. फूल सिंह धनाना, सतवीर सिंह सिवाच, राजबीर राठी , सुखपाल सिंह आदि उपस्थित रहे।



तोशाम। बाजरे की सरकारी खरीद की मांग को लेकर प्रदर्शन करते किसान सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

तोशाम में एमएसपी पर बाजरा-धान की खरीद को लेकर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रीय आह्वान पर तोशाम में किसानों ने बुधवार को बाजरा, धान व अन्य फसलों की न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर सरकारी खरीद सुनिश्चित करने तथा किसानों की समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर मार्केट कमेटी के कार्यालय का घेराव किया। सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक चले इस घेराव व धरने की अध्यक्षता अखिल भारतीय किसान सभा के उप-प्रधान इन्द्र सिंह लांबा ने की तथा मंच संचालन तहसील वितसचिव रणधीर सांगवान ने किया। अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव मास्टर जगरोशन ने कहा कि हरियाणा सरकार किसानों को पोर्टल, अनिवार्य बायोमेट्रिक और फसल सत्यापन की जटिलताओं में उलझाकर परेशान कर रही है। दूसरी ओर, डीएपी खाद की किल्लत के चलते किसानों को लंबी लाइनों में लगना पड़ रहा है और खाद की कालाबाजारी की शिकायतें भी सामने आ रही हैं।

ये रहे उपस्थित

इस दौरान धरने में दयानंद फौजी एआईकेकेएमएस से रोहतास सैनी, पुरुषोत्तम गौड़, मास्टर बस्तीराम, सुमेर सिंह पटौदी, जगबीर, रामवीर डाडम, महेंद्र सिंह राजकुमार, जिले सिंह, जगदीश, महावीर, पवन, फूल सिंह, सतवीर, रामफल सहित अनेक किसान एवं मजदूर नेता शामिल हुए।

बाजरे की खरीद 2900 रुपये प्रति क्विंटल करने की मांग

चरखी दादरी। किसान सभा ने प्रधान रणधीर सिंह कुंगड़ की अगुवाई में स्थानीय नई अनाज मंडी में धरना-प्रदर्शन कर किसानों की विभिन्न समस्याओं को उठाया। धरने की अध्यक्षता किसान सभा के चेयरमैन बिजेंद्र सांगवान ने की, जबकि पूर्व सीपीएस रणसिंह मान मुख्य वक्ता रहे। जयसिंह डोहकी ने मंच संचालन किया।

प्रदर्शन के दौरान किसान सभा ने स्वामीनाथन आयोग की रिपोर्ट लागू करने, बाजरे की फसल को भावांतर योजना के बजाय 2900 रुपये प्रति क्विंटल के न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने और गेहूं के भाव में कम से कम 250 रुपये प्रति क्विंटल की बढ़ोतरी करने की मांग की। वक्ताओं ने कहा कि गेहूं के सरकारी भाव में 25 रुपये प्रति क्विंटल की कमी से किसानों में रोष है। किसान सभा ने हरियाणा सरकार की ओर से एग्रो-डिस्कॉम कंपनी लाने के प्रस्ताव का विरोध करते हुए कहा कि इससे किसानों के ट्यूबवेल के बिजली बिलों में भारी बढ़ोतरी हो सकती है। उन्होंने इस निर्णय को वापस लेने की मांग की।धरने में सतगामा खाप प्रधान राजबीर शास्त्री चिड़िया, ईश्वर सिंह दातौली, जयसिंह दूधवा, कमलेश भैरवी, सुरेश खेड़ीबूरा, मेवा सिंह बिरही कलां, ओमप्रकाश समसपुर, मास्टर महाबीर सिंह रानीला, शमशेर लोहरवाड़ा व शमशेर पैंतावास आदि मौजूद रहे।



भिवानी। प्रधान रणधीर सिंह कुंगड़ की अगुवाई में अनाज मंडी में धरना-प्रदर्शन करते किसान सभा पदाधिकारी।

खाद उपलब्ध करवाने की मांग को लेकर प्रदर्शन

बवानीखेड़ा। पैक्स में यूरिया व डीएपी खाद उपलब्ध करवाने की मांग व अनाजमंडी में बाजरा व धान की फसल सरकारी कीमत पर खरीद शुरू करवाने की मांग को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा व संयुक्त किसान मोर्चा के सदस्यों ने प्रदर्शन किया। मंडी के गेट को दो घंटे तक बंद रखा और उसके बाद तहसीलदार के माध्यम से दोनों मांग पूरी करवाए जाने को लेकर ज्ञापन सौंपा।

इस पर तहसीलदार ने मामले की जांच करवा कर उचित कार्रवाई करवाने का भरोसा दिलाया। इस दौरान कई गांवों के किसान उपस्थित रहे। 11 बजे के आसपास किसान सभा के सदस्य अनाजमंडी के गेट पर पहुंच गए और गेट बंद करके वहां पर धरने पर बैठ गए। दो घंटे के सांकेतिक धरने के बाद सभी किसान जुलूस की शक्ल में तहसीलदार के कार्यालय में पहुंचे और तहसीलदार को ज्ञापन सौंपा। इस पर किसान नेता रामौतार ने बताया कि बवानीखेड़ा पैक्स में पिछले पांच से छह माह से यूरिया व डीएपी खाद नहीं आ रही है इसलिए गांव जाटू लोहारी, सुमड़ा खेड़ा, सूई, बलियाली के किसान खाद के एक एक दाने के लिए दर दर भटक रहे है। किसानों ने रवि फलस की बिजाई के लिए समय पर खाद उपलब्ध करवाने की मांगी की है। केंद्रीय सहकारी बैंक के चेयरमैन सुधीर चांदवास ने बताया कि बवानीखेड़ा पैक्स में खाद पहुंच जानी चाहिए थी,लेकिन क्यों नहीं पहुंची। इसकी जांच करवाएंगे। उन्होंने भरोसा दिलाया कि हर हाल में पैक्स को यूरिया व डीएपी खाद उपलब्ध करवाई जाएगी।



जिले में शाम 6 से सुबह 10 बजे तक कंबाइन से धान कटाई पर लगाई रोक

चरखी दादरी। खरीफ विपणन सीजन 2026-27 के दौरान धान की खरीद सुचारू बनाए रखने और मंडियों में भीड़ व यातायात की समस्या को नियंत्रित करने के लिए जिलाधीश एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने विशेष आदेश जारी किए हैं। ये आदेश आगामी 29 नवंबर तक प्रभावी रहेंगे। प्रशासन ने कंबाइन हार्वेस्टर से धान कटाई का समय निर्धारित करने के साथ मंडियों में वाहनों की आवाजाही को लेकर भी दिशा-निर्देश जारी किए हैं। आदेशों के अनुसार जिले में शाम 6 बजे से सुबह 10 बजे तक कंबाइन हार्वेस्टर से धान की कटाई नहीं की जा सकेगी। यह व्यवस्था मौसम, खेतों की परिस्थितियों और सक्षम अधिकारियों के निर्देशों के अधीन लागू होगी। किसानों को सलाह दी गई है कि वे पकी हुई धान की फसल की कटाई अनुकूल मौसम में करें और खरीद केंद्र पर ले जाने से पहले आवश्यकता के अनुसार फसल को सुखा लें।

गंदे पानी के जोहड़ में मिला युवक का शव, मंगलवार रात से था लापता, जोहड़ किनारे चप्पल मिलने पर डूबने की आशंका

बहल। कस्बे में पानी निकासी के लिए खेल स्टेडियम के पास बने गंदे पानी के जोहड़ में डूबने से 23 वर्षीय युवक की मौत हो गई। युवक मंगलवार रात घर से लापता हो गया था। बुधवार को घर के समीप जोहड़ के किनारे उसकी चप्पल मिलने पर परिजनों और लोगों को उसके जोहड़ में डूबने की आशंका हुई। इसके बाद गोताखोरों की मदद से जोहड़ में तलाश अभियान चलाया गया, जिसमें युवक का शव बरामद हुआ। कस्बे के लोहारू रोड के नजदीक रहने वाले मुकेश का 23 वर्षीय पुत्र अजीत मंगलवार रात अचानक घर से लापता हो गया था। बुधवार को घर के पास बने जोहड़ के किनारे एक जोड़ी चप्पल दिखाई दी। चप्पलों को देखकर युवक के जोहड़ में डूबने की आशंका जताई गई। इसके बाद गोताखोरों को बुलाकर जोहड़ में उसकी तलाश करवाई गई। तलाश के दौरान अजीत का शव बरामद हुआ।



इत्तेफाकिया मौत की प्राथमिकी दर्ज

सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आवश्यक कार्रवाई शुरू की। पुलिस ने परिजनों के बयान के आधार पर इत्तेफाकिया मौत की प्राथमिकी दर्ज की है।

कुकर्मी को आजीवन कारावास

भिवानी। अदालत ने नाबालिग के साथ कुकर्म करने के आरोपी को दोषी करार देते हुए आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। साथ ही आरोपी पर 70 हजार रुपये का जुर्माना किया है।

मामले के अनुसार, थाना सदर भिवानी के अंतर्गत रहने वाली महिला ने पुलिस को शिकायत दी थी कि आरोपी उसके नाबालिग बेटे को प्रसाद देने के बहाने सुनसान स्थान पर ले गया और उसके साथ कुकर्म किया था। शिकायत के आधार पर थाना सदर भिवानी में अभियोग दर्ज किया गया था। इसी मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर भिवानी पुलिस ने तत्परता से आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया। अभियोग के विचारण के दौरान पुलिस द्वारा न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किए गए साक्ष्यों एवं गवाहों के आधार पर आरोपी सुरेंद्र पुत्र देवी शाह निवासी मंढाणा को दोषी पाया गया, जिसके बाद न्यायालय ने आरोपी को सजा सुनाई। आरोपी सुरेंद्र उर्फ गौरव पुत्र देवी शाह, निवासी गांव मंढाणा, जिला भिवानी, हाल निवासी कृष्णा कॉलोनी, भिवानी को आजीवन कारावास तथा 50,000 रुपये जुर्माने की सजा सुनाई गई। जुर्माना अदा न करने पर एक वर्ष का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा।



सीबीएलयू में शंकराचार्य की एकात्म यात्रा पर विस्तृत व्याख्यान

सांस्कृतिक समन्वय को मजबूत करें: डॉ. योगप्रताप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा भारतीय संस्कृति, आध्यात्मिक चेतना एवं राष्ट्रीय एकात्मता की भावना को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से शंकराचार्य की एकात्म यात्रा पर विस्तृत व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्वामी डॉ. योगप्रताप सरस्वती ने आदि शंकराचार्य के जीवन, दर्शन और भारतीय समाज को एक सूत्र में बांधने के उनके महान योगदान पर प्रकाश डाला।

स्वामी योग प्रताप सरस्वती ने कहा कि आदि शंकराचार्य का अद्वैत वेदांत दर्शन संपूर्ण मानवता को एकात्मता, समरसता और बंधुत्व का संदेश देता है। उनका दर्शन इस विचार पर आधारित है कि समस्त सृष्टि में मूलभूत एकत्व विद्यमान है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में समाज को जाति, भाषा, क्षेत्र और अन्य संकीर्णताओं से ऊपर उठकर राष्ट्रीय एकता तथा सांस्कृतिक समन्वय को मजबूत करने की आवश्यकता है। शंकराचार्य के विचार आज भी मानव जीवन को नैतिकता, आध्यात्मिकता और सद्भाव की दिशा प्रदान करते हैं। इस अवसर पर भारतीय संस्कृति एवं भाषा विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ जितेंद्र कुमार ने स्वामी योग प्रताप सरस्वती को विश्वविद्यालय की सम्मान पट्टिका पहनाकर स्वागत किया। इस अवसर पर भूपेंद्र सिंह रिटायर एसीपी, अभिषेक तोमर और गगन प्रसाद शंकर दूत के रूप में तथा विश्वविद्यालय से डॉ दीपक कुमारी, डॉ महक, डॉ सुशीला एवं धर्मवीर, राहुल, पवन, राकेश आदि उपस्थित रहे।



शंकराचार्य के विचार आज भी मानव जीवन को नैतिकता, आध्यात्मिकता और सद्भाव की दिशा प्रदान करते हैं: डॉ. योगप्रताप

विद्यार्थियों को भगवान बिरसा मुंडा, सिद्धू-कान्हू और अन्य महान स्वतंत्रता सेनानियों से प्रेरणा लेने के लिए प्रेरित किया

■ "वनवासी वीरों का देश की आज़ादी में योगदान" विषय पर विस्तार व्याख्यान करवाया



भिवानी। पंडित सीताराम शास्त्री बी.एड. ट्रेनिंग कॉलेज में 14 अक्टूबर 2026 को "वनवासी वीरों का देश की आजादी में योगदान" विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन प्राचार्य डॉ विकास शर्मा की अध्यक्षता मे किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को देश की स्वतंत्रता में जनजातीय एवं वनवासी वीरों के योगदान से अवगत करवाना तथा उनमें देशभक्ति, राष्ट्रीय एकता और गौरवशाली इतिहास के प्रति सम्मान की भावना विकसित करना था। कार्यक्रम में वनवासी कल्याण आश्रम भिवानी के सचिव मनोज कुमार और विभाग संयोजक संजीव भारद्वाज वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने अपने संबोधन में देश की आजादी के संघर्ष में जनजातीय एवं वनवासी वीरों के योगदान पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों को भगवान बिरसा मुंडा, सिद्धू-कान्हू और अन्य महान स्वतंत्रता सेनानियों के संघर्ष, साहस एवं बलिदान से प्रेरणा लेने के लिए प्रेरित किया। महाविद्यालय के प्राचार्य ने इस प्रकार के शैक्षणिक कार्यक्रमों को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास तथा ऐतिहासिक एवं सामाजिक जागरूकता के लिए महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों को देश के स्वतंत्रता संग्राम के गौरवशाली इतिहास को समझने का अवसर मिला। इस प्रकार के कार्यक्रम विद्यार्थियों में देशभक्ति, सामाजिक चेतना और राष्ट्र के प्रति कर्तव्यबोध विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।





हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिर की पुरानी चोट में जब फिर से उभरे दर्द



मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ माह पहले मेरे सिर पर चोट लगी थी। पिछले कुछ समय से चोट वाली जगह पर दर्द हो रहा है। कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जो भी वे सजेस्ट करें, सिर की एमआरआई या सीटी स्कैन करवा लें। क्योंकि कई बार चोट लगने पर क्लॉटिंग हो जाती है और उसके कारण दर्द और आगे चलकर कई बार ज्यादा बड़ी परेशानी बन सकती है। इसलिए आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ समय पहले पेट के अल्ट्रासाउंड से पता चला कि किडनी के पास सिस्ट हैं। क्या इससे कोई नुकसान नहीं होता? इसका ट्रीटमेंट कैसे होगा?

-दीपक, राजनांदगांव

इस मामले में बगैर रिपोर्ट देखें कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट किस तरह की है, क्या पोजीशन है वह रिपोर्ट से तय होगा। रिपोर्ट देखकर तय होगा कि ऑपरेट करने की जरूरत है यह दवा से ही ठीक हो सकती है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरी नाक से अचानक खून रिसने लगा, फिर कुछ समय बाद यह अपने-आप ही बंद हो गया। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ? यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-सुजीत, बिलासपुर

इसको लेकर चिंता करने की कोई बात नहीं है। यह समस्या ज्यादातर गर्मियों में होती है। हालांकि कई बार दूसरे मौसम में भी हो सकती है। कोशिश करें कि जब ब्लड आ रहा हो तो उसे समय बगैर तकिए के लेट जाएं। कुछ देर में अपने आप ही ब्लड बंद हो जाएगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो माह पहले प्रोस्टेट का ऑपरेशन हुआ था। कुछ दिनों से कमर में दर्द हो रहा है। दर्द का रिलेशन ऑपरेशन से तो नहीं है? मैं क्या करूं?

-हरीश, महेंद्रगढ़

चूंकि आपका ऑपरेशन हुआ है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। हो सकता है कि दर्द की वजह ऑपरेशन हो, लेकिन आपको उस डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, जिसने आपकी सर्जरी की थी। वह जांच कर इसकी वजह बताएंगे और जरूरत पड़ेगी तो उसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल बगैर डॉक्टर से संपर्क के आप किसी भी तरह की मेडिसिन ना लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। सर्दी शुरू होते ही हथेलियों में बार-बार रूखापन फील होता है। जेली, ऑयल लगाने के कुछ देर बाद फिर ड्रायनेस होती है, इसकी क्या वजह हो सकती है?

-कुलदीप, दुर्ग

कुछ लोगों की स्किन ऑयली होती है जबकि कुछ लोगों की ड्राय होती है। हो सकता है कि आपकी स्किन ड्राय हो, जिस वजह से लगातार ड्रायनेस रहती है। आप कोशिश करें कि पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। पानी की कमी की वजह से भी कई बार ड्रायनेस हो सकती है। इसके साथ कोशिश करें कि नारियल का तेल लगाएं। वह सबसे अच्छा रहेगा। नहाने के तुरंत बाद तेल लगाना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरा पेट अकसर गड़बड़ रहता है। कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई निदान बताने का कष्ट करें।

-सागर, महासमुंद

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। इस वजह से यह समस्या आ रही है। आप खान-पान में सुधार करें। दोपहर में खाने के साथ दही या छाछ जरूर लें। नाश्ते में फल को शामिल करें। रात में हल्का खाना लें। पर सबसे जरूरी चीज यह है कि अधिक तला-भुना या बाजार का पैक्ड फूड न खाएं। यह आपकी परेशानी और बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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





डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशल: वर्ल्ड स्पाइन डे, 16 अक्टूबर

आमतौर पर लोग अपनी स्पाइन हेल्थ यानी रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य पर जरूरी ध्यान नहीं देते हैं। ऐसे में इस बार के वर्ल्ड स्पाइन डे की थीम-स्पाइन हेल्थ फॉर लाइफ, बहुत मायने रखती है। यह थीम हमें प्रेरित करती है कि रीढ़ की सेहत का ख्याल रखना जीवन भर की जिम्मेदारी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर स्पाइन हेल्थ से जुड़े यूजफुल सजेशंस दे रहे हैं।

ऐसे करें स्पाइन हेल्थ केयर

प्रसिद्ध मेडिकल जर्नल 'द लैंसेट' के अनुसार, दुनिया भर में प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति कमर दर्द की समस्या से ग्रस्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वर्ष 2020 में 619 मिलियन लोग दुनिया भर में कमर के निचले भाग में होने वाले दर्द (लोअर बैक पेन) से पीड़ित थे। मौजूदा दौर में कंप्यूटर, लैपटॉप और स्मार्टफोन आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर देर तक काम करने से और गलत पोस्चर्स में बैठने के कारण लोगों में रीढ़ की हड्डी से संबंधित समस्याएं बढ़ रही हैं। अगर किसी व्यक्ति को लगभग एक हफ्ते से अधिक समय से गर्दन या फिर कमर दर्द की समस्या है, रीढ़ की हड्डी और उसके आसपास दर्द हो रहा है और उसे पारंपरिक उपचार (जैसे दर्द से राहत पाने के लिए ठंडे पानी से सिकाई और सूजन कम करने के लिए गर्म पानी से सिकाई) से राहत नहीं मिल रही हो तो मरीज को डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

स्पाइन की प्रमुख समस्याएं

स्पाइन से जुड़ी कुछ प्रमुख समस्याओं में शामिल हैं- साइटिका या सियाटिका, स्पाइनल कॉर्ड इंजरी, स्पाइनल अर्थराइटिस, हर्निएटेड डिस्क, स्पाइनल स्टेनोसिस, स्कोलियोसिस, एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस और कायफोसिस।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण

- कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है।
- गर्दन में जकड़न या दर्द।
- अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है।
- कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं।
- अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।
- कुछ मामलों में लोग गर्दन व कमर के भाग में सुन्नता का एहसास भी करते हैं।
- रीढ़ की समस्या के गंभीर होने पर मरीज को नित्य क्रिया करने जैसे पेशाब आदि से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के प्रमुख कारण

- एक उम्र (चालीस-पैतालीस वर्ष) के बाद हड्डियों में प्राकृतिक क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है।
- अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं।
- इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण गलत पोस्चर में घंटों बैठना, चलना या लेटना है। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते समय या अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर काम करते वक्त रीढ़ की हड्डी को उसके नेचुरल कर्व में नहीं रखते हैं।
- दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं या अन्य दुर्घटना से भी ऐसा होता है।
- आनुवंशिक या जेनेटिक कारण।
- रीढ़ की हड्डी पर चोट लगना।
- धूम्रपान करना भी इसका कारण हो सकता है।

इलाज के तरीके

स्पाइन संबंधी समस्याओं में ऑपरेशन की नौबत तब आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को दवाओं और फिजियोथेरेपी आदि से राहत नहीं मिलती। सर्जरी के भी कई तरीके हैं। जैसे- मिनिमली इनवेसिव स्पाइन सर्जरी, एंडोस्कोपिक स्पाइनल सर्जरी, स्पाइनल फ्यूजन सर्जरी, स्पाइनल लैमिनेक्टॅमी, डिस्केक्टॅमी, डिस्क रिप्लेसमेंट, वर्टिब्रोप्लास्टी। इनमें से डॉक्टर पेशेंट की कंडीशन के बेस पर तय करते हैं कि कौन सी सर्जरी इफेक्टिव रहेगी।

मोटापे का दुष्प्रभाव

वर्ल्ड ओबेसिटी फैडरेशन द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार मोटापा रीढ़ की हड्डियां और शरीर के अन्य जोड़ों की समस्याओं को बढ़ा देता है। मोटापे के कारण स्पाइन का एलाइनमेंट असंतुलित हो जाता है। इसलिए मोटापे पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। इसके लिए अपने खान-पान और व्यायाम पर ध्यान दें।

स्पाइनल हेल्थ और व्यायाम

विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरुआत किसी योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर करना चाहिए।



डाइट भी है इंपॉर्टेंट

हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं। इसके अलावा अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राय फ्रूट्स का सेवन करें।

सही पोस्चर में सोएं

पेट के बल सोने से रीढ़ को वांछित विश्राम नहीं मिल पाता। पेट के बल सोना नींद लेने की खराब स्थिति है, जो आपकी रीढ़ की मांसपेशियों और वर्टेब्रा पर सबसे अधिक दबाव डालती है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह स्थिति आपकी रीढ़ के प्राकृतिक वक्र को समतल कर देती है। यही नहीं, पेट के बल सोने से आपको गर्दन भी मोड़नी पड़ सकती है। नतीजतन गर्दन और कमर में दर्द हो सकता है। अगर आप पेट के बल या करवट के बल सोते रहने के आदी हैं, तो भी अपने सोने की शुरुआत पीठ के बल लेटकर ही करें।

बैठने का सही तरीका

देर तक बैठे रहने के कारण 'स्पाइनल एलाइनमेंट' बनाए रखने में दिक्कत होती है। इससे बचने के लिए कुछ बातों पर गौर करें।

- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और जरूरत पड़ने पर पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- बहुत देर तक झुककर बैठने से बचें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

वर्कप्लेस पर रखें ध्यान

कर्मचारियों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाए बिना उनकी कार्य क्षमता बढ़ाने को एर्गोनॉमिक्स कहा जाता है। ऑफिस में एर्गोनॉमिक्स का पालन करने से स्वस्थ रीढ़ से संबंधित उपायों को सुनिश्चित करने में काफी मदद मिलती है। जैसे-

- कंप्यूटर व लैपटॉप आदि गैजेट्स का संचालन ऐसी खास कुर्सियों पर बैठकर करना, जो आपकी रीढ़ को पर्याप्त सपोर्ट करती हों।
- कार्य के दौरान कुछ समय के लिए 'ब्रेक' लेने के लिए एक ऐसे कक्ष की व्यवस्था करना, जिसमें आप गर्दन और कमर से संबंधित स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज कर सकें।
- कंप्यूटर पर कार्य करने की ऐसी विधि अपनाना, जिससे रीढ़ की हड्डी पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े।

फिटनेस

अंजू जैन

एक्सरसाइज का नया ट्रेंड हायरॉक्स वर्कआउट



हायरॉक्स वर्कआउट, ग्लोबल फिटनेस का सबसे तेजी से उभरता हुआ खेल और एक्सरसाइज ट्रेंड है। यह एक ऐसा स्टैंडर्ड फॉर्मेट है, जो दौड़ने और फंक्शनल स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को एक साथ परफॉर्म करने का मौका देता है।

क्या है हायरॉक्स: यह एक इनडोर फिटनेस रेस है। इसका एक निश्चित प्रारूप होता है। इस रेस में भाग लेने वाले एथलीट को कुल 8 किलोमीटर की दौड़ लगानी होती है और 8 अलग-अलग फंक्शनल वर्कआउट स्टेशनों को पूरा करना होता है। रेस की शुरुआत 1 किलोमीटर की दौड़ से होती है, जिसके तुरंत बाद पहला वर्कआउट स्टेशन आता है। इसके 8 चैलेंजिंग वर्कआउट स्टेशनों में पहला स्टेशन स्कीएर्ग है। इसमें स्कीइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी पूरी करनी होती है, जो ऊपरी शरीर और कोर को टार्गेट करती है। स्टेशन 2 स्लेड पुश है। इसमें एक भारी स्लेज को 50 मीटर तक पैर की ताकत से धकेलना होता है। स्टेशन 3 स्लेड पुल होता है। 50 मीटर तक भारी स्लेज को रस्सी के सहारे अपनी तरफ खींचना होता है। स्टेशन 4 बरपी ब्रॉड जंप्स होता है। इसमें बर्पी करने के बाद आगे की तरफ लंबी छलांग लगानी होती है, जिसे 80 मीटर तक पूरा करना होता है। स्टेशन 5 में रोइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी तय करनी होती है, जो पूरे शरीर का कार्डियो टेस्ट है। स्टेशन 6 फॉर्मर्स कैरी है। इसमें दोनों हाथों में भारी केटलबेल या डंबल उठाकर 200 मीटर तक चलना होता है। स्टेशन 7 सैंडबैग लॉन्जेज होता है। इसमें पीठ पर भारी सैंडबैग (रेत की बोरी) रखकर 100 मीटर तक लंज वॉक करनी होती है। स्टेशन 8 वॉल्स बॉल्स में एक भारी मेडिसिन बॉल को स्क्वैट करते हुए दीवार पर बने निश्चित निशान पर 100 बार फेंकना होता है।

बढ़ रही पॉपुलैरिटी: पश्चिमी देशों के साथ ही एशियाई बाजारों में भारत इस समय हायरॉक्स के लिए सबसे तेजी से बढ़ता हुआ केंद्र बनकर उभरा है। साल 2025-2026 के दौरान मुंबई और बेंगलुरु जैसे महानगरों में आयोजित इसके इवेंट्स में प्रतिभागियों की संख्या में 5 गुना से अधिक की वृद्धि देखी गई। इससे साबित होता है कि भारतीय फिटनेस संस्कृति में लोग अब केवल 'दिखने के लिए' बॉडी बिल्डिंग करने के बजाय, व्यावहारिक शारीरिक क्षमता को अपना नया स्टेटस सिंबल मान रहे हैं। *

अवेयरनेस

संध्या सिंह

रोड एक्सीडेंट, फायर एक्सीडेंट या अन्य हादसों की वजह से लाखों लोग हर साल ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। इमरजेंसी में लाइफ सेव करने में इनका बड़ा रोल होता है। विश्व ट्रॉमा दिवस, 17 अक्टूबर के अवसर पर जानिए, इनकी इंपॉर्टेंस के बारे में।

एक्सीडेंट-इमरजेंसी में लाइफ सेवर ट्रॉमा सेंटर



सड़क खाली थी। ट्रैफिक सामान्य था। फोन स्क्रीन पर सिर्फ एक नोटिफिकेशन चमका। ड्राइवर ने सोचा बस एक सेकेंड में देख लेता हूं। उसका अंगूठा स्क्रीन तक पहुंचा। पलभर को नजर सामने से हटी। ठीक उसी समय सामने चल रही गाड़ी ने अचानक ब्रेक लगाया। ब्रेक पेडल दबाने और उससे पहले जरूरी फैसला लेने के बीच जो कुछ सेकेंड का फासला रहा, बस उन्हीं पलों में ड्राइवर की जिंदगी की दिशा बदल गई। एक घंटे बाद जब उसे होश आया, वह ट्रॉमा सेंटर में था।

जरा भी लापरवाही होती है खतरनाक: सड़क हादसे अकसर किसी बहुत बड़ी गलती से नहीं होते, कई बार इनकी वजह बस एक सेकेंड को सामने से ध्यान हटना भर होता है। कभी बज रहे मोबाइल फोन को उठा लेने की वजह से, कभी एक मैसेज पढ़ लेने के लालच से या कभी सोशल मीडिया के किसी नोटिफिकेशन को देखने की उत्सुकता के चलते, बड़ा से बड़ा एक्सीडेंट हो जाता है। ऐसे में समस्या मोबाइल के महज हाथ में लेने भर की नहीं है, असली समस्या उस क्षण हमारा ध्यान सड़क से हट जाना है। क्योंकि आज मोबाइल हमारी जेब में रखा महज एक उपकरण भर नहीं है। यह हमारी लगातार चलती-फिरती दुनिया का नियंत्रण केंद्र है। सड़क पर वाहन चलाते समय इस दुनिया की तरफ ध्यान देने भर की कोशिश कई बार जानलेवा होती है।

क्या है ट्रॉमा सेंटर: केंद्र सरकार की योजना नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड मैनेजमेंट ऑफ ट्रॉमा एंड बर्न इंजरीज (एनपीपीएमटी एंड बीआई) के तहत दिसंबर 2024 में देश में 163 ट्रॉमा सेंटर चल रहे थे, जबकि 2026 के अंत तक इन्हें बढ़ाकर 196 किए जाने का लक्ष्य है। ट्रॉमा सेंटर कोई अलग अस्पताल नहीं होता, इसकी स्थापना के पीछे मूल अवधारणा यह है, 'घायल व्यक्ति को शुरुआत से लेकर ऑपरेशन, विशेषज्ञ उपचार और रिहैबिलिटेशन' तक एक संगठित और लगातार चलने वाली ट्रॉमा केयर उपलब्ध कराना।

लाखों लोगों की बचती है जान: साल 2019-20 में हेल्थ मैनेजमेंट इंफॉर्मेशन सिस्टम (एचएमआईएस) के आंकड़ों के मुताबिक लगभग 97.9 लाख लोगों का ट्रॉमा रजिस्ट्रेशन हुआ था। हालांकि यह सभी ट्रॉमा सेंटरों के मरीज नहीं बल्कि रिपोर्ट किए गए मामले थे। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि हर साल कितने बड़े पैमाने पर दुर्घटनाओं के शिकार लोग ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। आल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (एआईआईएमएस) के जयप्रकाश नारायण एपेक्स ट्रॉमा सेंटर में 1,70,576 लोग ओपीडी पहुंचे थे, जिनमें 7,379 लोगों को एडमिट किया गया था और इनमें से 7,535 सर्जरी हुई थी। देश में साल 2023 में 4,80,583 सड़क दुर्घटनाएं दर्ज हुई थीं, जिनमें 4,62,825 लोग घायल हुए थे, जबकि 1,72,890 लोगों की मृत्यु हो गई थी। ट्रॉमा का मतलब केवल सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों को मेडिकल सुविधाएं उपलब्ध कराना भर नहीं होता है। कार्यस्थलों में होने वाली दुर्घटनाओं, आग के शिकार लोगों तथा हिंसा आदि में शिकार लोगों को तुरंत इलाज उपलब्ध कराना भी इसें शामिल है।

रोड एक्सीडेंट है बड़ी वजह: स्वास्थ्य मंत्रालय की मानें तो देश में हर साल 10 फीसदी से ज्यादा मौतें लोगों के दुर्घटनाओं में शिकार होने से होती हैं। इनमें सबसे ज्यादा होने वाली सड़क दुर्घटनाएं हैं। सिर्फ फोन के कारण ही सड़क दुर्घटनाएं नहीं होती हैं, सड़क पर गाड़ी चलाते समय अचानक कुछ ही सेकेंडों के लिए ही सही ड्राइवर को नींद आ जाना, अचानक आगे चल रही गाड़ी का रुक जाना या गलत दिशा में मुड़ जाना आदि सड़क दुर्घटनाओं के अनेक कारण होते हैं। हमें यह समझना होगा कि कोई भी सूचना जिंदगी से ज्यादा कीमती नहीं होती। इसलिए गाड़ी चलाते समय कभी भी एक सेकेंड के आत्मविश्वास में मैसेज नहीं देखना चाहिए या फोन नहीं सुनना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन

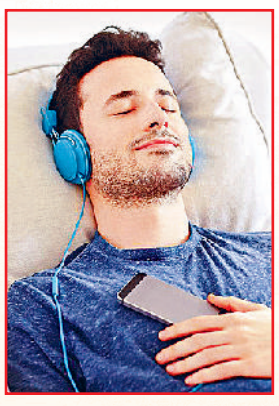
शिखर चंद जैन

स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा खान-पान, साफ-सफाई आदि तो जरूरी है ही, हमारे दैनिक जीवन में कुछ आदतों में सुधार और दिनचर्या में कुछ आदतों को शुमार करना भी जरूरी है। इनके बारे में यहां बता रहे हैं।

स्वस्थ रहने के आसान सूत्र

अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ आदतों को शामिल कर लें तो इसका असर आपकी हेल्थ पर पड़ेगा।

नाक से सांस लेना: कई लोगों को देखा जाता है कि वे अकसर मुंह से सांस लेते हैं या डीप ब्रीदिंग न करके उथली व छिछली ब्रीदिंग करते हैं। यह गलत है। सांस हमेशा नाक से लें और गहरी सांस लें। नाक के अंदर 'नाइट्रिक ऑक्साइड' गैस बनती है। जब हम नाक से सांस लेते हैं, तो यह गैस फेफड़ों में जाती है, जिससे रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं और शरीर 18 प्रतिशत अधिक ऑक्सीजन सोख पाता है। जागते समय दिन भर और सोते समय भी सचेत रहें कि आपका मुंह बंद रहे। अगर सोते समय मुंह खुलता है, तो 'माउथ टेपिंग' (विशेष टेप) का उपयोग आजकल एक रिसर्च आधारित ट्रेंड है। दिन भर आप नाक से सांस ले रहे हैं या नहीं इसके लिए शुरू में ब्रीदिंग चेक करें। हर 1-2 घंटे में एक रिमाइंडर सेट करें (या फोन पर वॉलपेपर लगाएं) यह चेक करने के लिए कि आपका मुंह बंद है और आप नाक से गहरी सांस ले रहे हैं। अगर डेस्क जॉब है, तो हर बार पानी पीते समय 2 मिनट अपनी नाक से होने वाली सांस पर ध्यान दें। इस तरह धीरे-धीरे आपकी आदत ठीक हो जाएगी।





ग्राउंडिंग या अर्थिंग: विज्ञान कहता है कि पृथ्वी की सतह में 'मुक्त इलेक्ट्रॉन' का भंडार होता है। जब हमारी त्वचा सीधे मिट्टी या घास के संपर्क में आती है, तो ये इलेक्ट्रॉन शरीर में प्रवेश कर एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं। शोध बताते हैं कि यह शरीर की सूजन को कम करता है और नींद की गुणवत्ता सुधारता है। इसके लिए रोज सुबह 10-15 मिनट नंगे पैर घास, गीली मिट्टी या रेत पर चलें। कंक्रीट या टाइल्स पर यह काम नहीं करता। जमीन पर लेटना, नदी, तालाब, झील में पैर डाल कर बैठना भी फायदेमंद है। गठिया में इससे फायदा होता है।

सर्केडियन ईटिंग: हमारे शरीर के हर अंग की अपनी एक घड़ी होती है। पाचन तंत्र सूर्योदय के समय सबसे सक्रिय और सूर्यास्त के बाद धीमा हो जाता है। रात को देर से खाने से शरीर भोजन को पचाने में ऊर्जा लगाता है, जिससे 'सेलुलर रिपेयर' (कोशिकाओं की मरम्मत) का काम रुक जाता है। इसके लिए 'सनराइज टू सनसेट' नियम अपनाएं। कोशिश करें कि रात का आखिरी भोजन सूर्यास्त के 2-3 घंटे के भीतर या रात 8 बजे से पहले हो जाए। रात को सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले कुछ न खाएं। अगर भूख लगे, तो सिर्फ हर्बल टी या पानी लें। इससे सोते समय आपका शरीर 'पाचन' के बजाय 'रिपेयरिंग' (मरम्मत) पर ध्यान दे पाएगा।



योग निद्रा: स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोध के अनुसार, योग निद्रा दिमाग को 'थीटा' और 'डेल्टा' ब्रेन वेव अवस्था में ले जाता है। यह गहरी नींद के बिना भी नर्वस सिस्टम को शांत करता है और मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाता है। इसके अभ्यास के लिए दिन में जब भी थकान महसूस हो, 15-20 मिनट के लिए लेट जाएं और किसी गाइडेड 'योग निद्रा' ऑडियो को सुनें। यह 2 घंटे की नींद जितनी ताजगी दे सकता है। दिनचर्या में जब सुस्ती महसूस हो, तो 20 मिनट आंखें बंद करके लेट जाएं। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल, लाइफ स्टाइल कोच हरिराम अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

डेंगू से बचाव के लिए घरों में पानी जमा न होने दें: डीसी

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने जिलावासियों से डेंगू सहित अन्य मच्छर जनित बीमारियों से बचाव के लिए सावधानी बरतने और स्वास्थ्य विभाग की ओर से जारी दिशा-निर्देशों का पालन करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि मच्छरों की रोकथाम और उनके प्रजनन स्थलों को समाप्त करके इन बीमारियों के फैलाव को रोका जा सकता है। उपायुक्त ने कहा कि नागरिक घरों, कार्यालयों और आसपास के क्षेत्रों में पानी जमा न होने दें। कूलर, गमले, पुराने टायर, छतों पर रखे बर्तन, पानी की टंकियों सहित ऐसे सभी स्थानों की नियमित सफाई करें, जहां पानी एकत्रित हो सकता है।

राशन डिपो पर कोताही बर्दाश्त नहीं : संदीप

तोशाम। एसडीएम संदीप कुमार ने कहा कि राशन डिपो पर कोताही कतई बर्दास्त नहीं की जाएंगी। एसडीएम बुधवार को राशन डिपो का औचक निरीक्षण कर रहे थे। एसडीएम ने खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की संयुक्त टीम को साथ लेकर गांव बागनवाला की डिपो धारक अनीता देवी के राशन डिपो का औचक निरीक्षण के दौरान डिपो पर उपलब्ध आवश्यक राशन वस्तुओं के स्टॉक की जांच की गई। जांच के दौरान डिपो पर सभी राशन वस्तुएं पोस मशीन सरकार के नियमानुसार पाई गई।

नशे के दुष्प्रभावों पर छात्रों को किया जागरूक

चरखी दादरी। पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी के दिशा-निर्देशन में दादरी पुलिस की एंटी नारकोटिक सेल और दुर्गा शक्ति टीम ने बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ऊण और आर्य स्कूल कमोद में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए। इस दौरान विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों से बचाव तथा महिला एवं बाल सुरक्षा से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं की जानकारी दी। कार्यक्रम में एएसआई राहुल फौगाट ने विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया।

छात्रों को साइबर सुरक्षा पर दी विस्तृत जानकारी

लोहारू। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन परिसर में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्षों की यात्रा और सेवा संकल्प अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भारतीय किसान संघ के हरियाणा-पंजाब बिजली आयाम प्रमुख एवं प्रदेश मंत्री महिपाल बड़दू ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस दौरान विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा, डिजिटल तकनीक के सुरक्षित इस्तेमाल, समान अवसरों और राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका के प्रति जागरूक किया गया।

आईटीआई में लगाया निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर

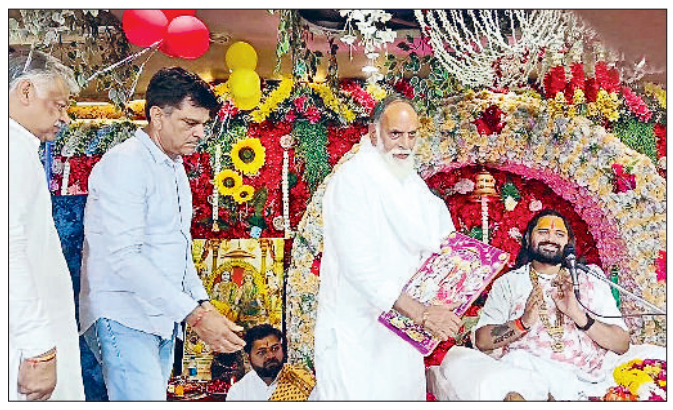
भिवानी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जनसेवा के 25 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में राजकीय आईटीआई में सेवा संकल्प अभियान के तहत निःशुल्क स्वास्थ्य जांच एवं नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच करने के साथ-साथ उन्हें नियमित स्वास्थ्य जांच के प्रति जागरूक करना था। शिविर में आईटीआई के कुल 860 विद्यार्थियों ने भाग लेकर स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया।

सेवा सेतू शिविर में दी योजनाओं की जानकारी

तोशाम। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जनसेवा के 25 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में चलाए जा रहे सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव बागनवाला और छपार रांगड़ान में सेवा सेतू शिविरों का आयोजन किया गया। एसडीएम संदीप कुमार ने शिविरों में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा लगाए गए स्टॉलों का अवलोकन किया। उन्होंने अधिकारियों और कर्मचारियों को निर्देश दिए कि वे पात्रता के अनुरूप लोगों को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाना सुनिश्चित करें।

संत रामझूलन दास ने धर्म के मार्ग पर चलने का दिया संदेश

श्रीराम कथा के चौथे दिन विश्वामित्र आगमन से जनकपुरी प्रवेश का वर्णन



भिवानी। कथा में पहुंचे संत कंवर साहेब को सम्मान देते हुए। फोटो : हरिभूमि



श्रीरामलीला का मंचन करते कलाकार।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अखिल भारतीय श्री दादू सेवक समाज के पावन तत्वावधान में खाकी बाबा मंदिर में आयोजित श्रीराम कथा के चौथे दिन संत रामझूलन दास महाराज ने प्रभु श्रीराम के बाल्यकाल, गुरु विश्वामित्र के आगमन, ताड़का वध, अहल्या उद्धार और जनकपुरी प्रवेश से जुड़े प्रसंगों का भावपूर्ण वर्णन किया। संत के मुखारविंद से भगवान श्रीराम की दिव्य लीलाओं का श्रवण कर श्रद्धालु भावविभोर हो उठे। इस दौरान कथा स्थल राजश्री बैंकेट हॉल का परिसर पूरी तरह भक्तिमय वातावरण से सराबोर रहा। कथा में भगवान श्रीराम के बाल्यकाल का वर्णन करते हुए संत रामझूलन दास ने बताया कि प्रभु श्रीराम का संपूर्ण जीवन मानवता के लिए आदर्श है। उनके जीवन की प्रत्येक लीला धर्म, मर्यादा, प्रेम, त्याग और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश देती है। गुरु विश्वामित्र के आगमन के प्रसंग का वर्णन करते हुए संत श्री ने बताया कि जब ऋषि-मुनियों के यज्ञ और धार्मिक कार्यों में राक्षसों द्वारा बाधा उत्पन्न की जा रही थी, तब गुरु विश्वामित्र राजा दशरथ से भगवान श्रीराम और लक्ष्मण को अपने साथ ले जाने का आग्रह करते हैं। गुरु की आज्ञा और धर्म की रक्षा के उद्देश्य से भगवान श्रीराम उनके साथ वन की ओर प्रस्थान करते हैं। यह प्रसंग गुरु के प्रति सम्मान, आज्ञापालन और अपने दायित्वों के निर्वहन का महत्वपूर्ण संदेश देता है। ताड़का वध के प्रसंग का वर्णन करते हुए उन्होंने बताया कि भगवान श्रीराम ने ऋषि-मुनियों की रक्षा और यज्ञों की निर्विघ्न पूर्णता के लिए अधर्म के विरुद्ध संघर्ष किया।

श्रीराम वनवास की लीला देख दर्शकों की आंखें हुई नम

चरखी दादरी। स्थानीय पुराना शहर स्थित रामलीला मंच पर श्रीरामलीला कमेटी की ओर से आयोजित रामलीला में बीती रात श्रीराम वनवास की लीला का भावपूर्ण मंचन किया गया। कलाकारों ने राजतिलक की घोषणा, मंथरा द्वारा कैकेयी को भड़काने, श्रीराम को 14 वर्ष का वनवास मिलने और उनके साथ माता सीता व लक्ष्मण के वन गमन तक के प्रसंगों को जीवंत रूप में प्रस्तुत किया। श्रीराम के वनवास जाने के दृश्य देखकर पंडाल में मौजूद दर्शक भावुक हो उठे। लीला का आरंभ श्री गणेश वंदना और जनकल्याण की कामना के साथ हुआ। इसके बाद अयोध्या में श्रीराम के राजतिलक की घोषणा का दृश्य दिखाया। मंथरा ने कैकेयी को अपने प्रभाव में लेकर भरत के राजतिलक और श्रीराम के लिए 14 वर्ष का वनवास मांगने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद कैकेयी के कोप भवन में जाने और राजा दशरथ के उन्हें मनाने के प्रसंग का मंचन हुआ। कैकेयी ने राजा दशरथ से अपने दोनों वचन पूरे करने की मांग की, जिससे वे व्यथित होकर मूर्छित हो गए। पिता को दिए वचन का मान रखने के लिए श्रीराम ने वन जाने का निर्णय लिया। माता सीता और भ्राता लक्ष्मण भी उनके साथ चल पड़े। इस घटनाक्रम के बाद राजा दशरथ की मृत्यु और श्रीराम के पीछे अयोध्यावासियों के चलने के दृश्य प्रस्तुत किए। रात्रि में सरयू नदी के तट पर सभी को निद्रा में छोड़कर केवट की सहायता से नदी पार करने तक की लीला का मंचन किया गया। पार्श्व गायन, संगीत और रामचरितमानस की चौपाइयों ने दृश्यों को प्रभावशाली बनाया। श्रीरामलीला कमेटी के प्रधान रविंद्र फोगाट और महासचिव संदीप प्रधान ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ दादरी व्यापार मंडल के प्रधान सुरेश पांडवानिया तथा श्री श्याम बहादुर सेवा ट्रस्ट के सदस्यों ने किया। कमेटी के संरक्षक रिंपी फोगाट ने कहा कि स्थानीय कलाकारों ने विभिन्न पात्रों की भूमिकाओं को कुशलता से निभाया और भावपूर्ण अभिनय से दर्शकों को प्रसंगों से जोड़े रखा।

रामलीला में सीता स्वयंवर व लक्ष्मण-परशुराम संवाद का मंचन



भिवानी। छोटी काशी भिवानी में श्रीअग्रसेन रामलीला कमेटी के तत्वावधान में 11 दिवसीय संपूर्ण रामलीला महोत्सव एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम श्रद्धा, भव्यता और सांस्कृतिक उत्साह के साथ जारी रहा। तीसरे दिन सेठ किरोड़ीमल पार्क में रामलीला में रात्रि 7 बजे से रामायण के विभिन्न प्रेरणादायी प्रसंगों का सजीव मंचन शुरू किया, जिससे पूरा शहर श्रीराममय हो गया है। महोत्सव में अंतरराष्ट्रीय स्तर के कलाकारों ने रामायण के प्रसंगों का बहुत ही प्रभावशाली मंचन किया। वहीं बाहर से आए विशेष कलाकारों द्वारा प्रस्तुत की जा रही आकर्षक कोल्ड आतिशबाजी दर्शकों के लिए मुख्य आकर्षण का केंद्र रही, जो धार्मिक आयोजन की भव्यता एवं अलौकिकता में चार चांद लगा रही है। रामलीला कमेटी के प्रधान विजय बंसल ने बताया कि रामलीला मंचन के तीसरे दिन कार्यक्रम के बतौर मुख्यतिथि सीआईडी इंस्पेक्टर सुनील कुमार ने शिरकत की। उन्होंने द्वीप प्रज्ज्वलित कर और भगवान श्रीराम के चरणों में नमन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। आयोजकों ने मुख्यतिथि सुनील कुमार का स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मान किया।

रामलीला के तीसरे दिन शिव धनुष भंग का भव्य मंचन

लोहारू। आदर्श रामलीला मैदान में आदर्श रामलीला समिति के तत्वावधान में चल रहे रामलीला मंचन के तीसरे दिन शिव धनुष भंग और भगवान परशुराम व लक्ष्मण के बीच तीखे संवाद का मंचन किया गया। वहीं सीता के स्वयंवर में पहुंचे लंकापति रावण के रौबीले किरदार का मंचन किया गया। बता दें कि 21 अक्तबूर तक आदर्श रामलीला समिति द्वारा रामलीला का मंचन किया जाएगा। इस बारे में जानकारी देते हुए समिति प्रधान संतलाल सैनी, सचिव पवन शर्मा, प्रवीण जोशी, कैलाश जिंदल, कमल कुमार ने बताया कि इस बार रामलीला मंचन को रोचक बनाने के लिए इवेंट मैनेजमेंट को शामिल किया है। तीसरे दिन रामलीला मंचन में सीता के स्वयंवर का आयोजन किया गया। जिसमें अनक जनपदों के राजाओं ने हिस्सा लिया वहीं ऋषि विश्वामित्र के साथ भगवान राम, लक्ष्मण भी शामिल हुए। इस दौरान स्वयं में पहुंचे लंकापति रावण ने स्वयंवर का न्यौता नही मिलने पर नाराजगी जाहिर की। भगवान श्रीराम के हाथों शिव धनुष भंग होने के बाद गुस्साए भगवान परशुराम स्वयं में पहुंचते और राजा जनक को खरी खरी सुनाते हैं। वहीं भगवान परशुराम और लक्ष्मण के बीच तीखी नौकझोंक होती है।

सीता स्वयंवर में अनेक जनपदों के राजाओं ने लिया हिस्सा

नवरात्रि के चौथे दिन मां कुष्मांडा का हुआ पूजन

भिवानी। शारदीय नवरात्रि के चौथे दिन बुधवार को मंदिरों व घरों में मां कुष्माण्डा की पूजा-अर्चना की गई। नवरात्रों पर भिवानी शहर भक्ति के रंग में पूरी तरह रंगा नजर आया। शहर के जीतूवाला फाटक पार स्थित दुर्गा कॉलोनी के प्रसिद्ध दुर्गा मंदिर सहित शहर के अनेक देवी मंदिरों में मां दुर्गा के चौथे स्वरूप मां कुष्मांडा की विशेष पूजा-अर्चना हुई। सुबह से ही मंदिरों में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा और पूरा शहर माता रानी के जयकारों से गूंजायमान हो उठा। दुर्गा कॉलोनी का मां दुर्गा मंदिर इस बार नवरात्रि में आकर्षण का मुख्य केंद्र बना हुआ है। मंदिर को फूलों, लाइटों और रंग-बिरंगे तोरणों से दुल्हन की तरह सजाया गया है। चौथे नवरात्र पर अलसुबह चार बजे मंगला आरती के साथ पट खुले और मां के दर्शनों के लिए भक्तों की लंबी कतारें लग गईं। मंदिर के पुजारी ने बताया कि मां कुष्माण्डा को सृष्टि की आदिशक्ति माना जाता है। मां कुष्मांडा ने ही अपनी मंद मुस्कान से ब्रह्मांड की रचना की थी, इसलिए नवरात्रि के चौथे दिन इनकी आराधना करने से आयु, यश एवं आरोग्य की प्राप्ति होती है। महिलाओं ने उपवास रखकर मां कुष्मांडा को मालपुड़े का भोग लगाया। पंडितों के अनुसार मां कुष्माण्डा को मालपुड़ा अति प्रिय है और इसका भोग लगाने से बुद्धि एवं कौशल का विकास होता है। शहर के अन्य मंदिर भोजावाली देवी माता मंदिर, सब्जीमंडी मां भगवती मंदिर, हनुमान ढाणी माता मंदिर, जहरगिरी बाबा मंदिर, रेलवे रोड गुफावाला माता मंदिर, हनुमान ढाणी चौक मां संतोषी माता मंदिर श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। श्रद्धालुओं ने कतार में लगकर मां के दर्शन किए।

मां कुष्मांडा ने अपनी मंद मुस्कान से ब्रह्मांड की रचना की थी, आराधना से आरोग्य की होती है प्राप्ति



बवानीखेड़ा। नैनीताल का भ्रमण करते बीके स्कूल के विद्यार्थी व शिक्षक।

बीके विद्यालय के 145 सदस्यीय दल ने किया नैनीताल व जिम कॉर्बेट का शैक्षणिक भ्रमण

बवानीखेड़ा। बी. के. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के 130 उत्साही विद्यार्थियों और 15 अध्यापकों का एक विशेष दल उत्तराखंड के प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों—नैनीताल और जिम कॉर्बेट के तीन दिवसीय शैक्षणिक एवं आनंददायक भ्रमण के बाद आज सुबह सकुशल विद्यालय वापस लौट आया है। यह यात्रा 10 अक्टूबर को शुरू हुई थी। प्रस्थान के समय विद्यालय के प्रधानाचार्य जी ने दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया और सभी विद्यार्थियों को एक सफल, सुरक्षित व ज्ञानवर्धक यात्रा के लिए हार्दिक शुभकामनाएं व बधाई दीं। प्रधानाचार्य जी के इस उत्साहवर्धक उद्बोधन के साथ दल खुशी-खुशी यात्रा पर निकला। तीन दिवसीय भ्रमण का विस्तृत विवरण इस प्रकार रहा: पहला दिन (आध्यात्मिक व प्राकृतिक दर्शन): यात्रा के पहले दिन दल ने कुमाऊं क्षेत्र के प्रसिद्ध पावन स्थल गिरिजा देवी मंदिर के दर्शन किए।

हरियाणा शेखावटी ब्रह्मचर्य आश्रम समिति के नए पदाधिकारियों का सम्मान

- भविष्य में बीएएमएस कोर्स शुरू करने का संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। नवनियुक्त पदाधिकारियों को सम्मानित करते हुए।

भिवानी में ब्राह्मण समाज सामाजिक कल्याण समिति के तत्वावधान में कोंट रोड़ स्थित कार्यालय में बुधवार को कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्री हरियाणा शेखावटी ब्रह्मचर्य आश्रम समिति के नवनिर्वाचित प्रधान महेश शर्मा, नवनियुक्त कोषाध्यक्ष विनोद शर्मा तथा कार्यकारिणी सदस्य ओंकार शर्मा का नागरिक अभिनंदन किया गया। इस मौके पर ब्राह्मण समाज सामाजिक कल्याण समिति के प्रधान एवं वरिष्ठ अधिवक्ता सुनील शर्मा ने समिति के अन्य सदस्यों के साथ मिलकर नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया और उनके सफल कार्यकाल की मंगलकामना की। समारोह को संबोधित करते हुए समिति के प्रधान एडवोकेट सुनील शर्मा ने कहा कि हरियाणा शेखावटी ब्रह्मचर्य आश्रम समिति क्षेत्र की एक ऐतिहासिक और प्रतिष्ठित संस्था है। उन्होंने नवनिर्वाचित प्रधान महेश शर्मा को आश्वस्त करते हुए कहा कि आश्रम एवं सीताराम पाठशाला को पूर्ण ईमानदारी, निष्ठा और समर्पण भाव से आगे बढ़ाने में समिति हर संभव सहयोग प्रदान करेगी।

न्यूज डायरी



विद्यार्थियों को दिलवाई निष्पक्ष मतदान की शपथ

चरखी दादरी। सेवा संकल्प अभियान के तहत उपायुक्त मनदीप कौर के मार्गदर्शन में शहीद नरेंद्र कुमार राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान रावलधी में मतदाता जागरूकता एवं पंजीकरण सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को मतदान के महत्व, मतदाता सूची में नाम दर्ज करवाने और लोकतांत्रिक प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी के प्रति जागरूक किया गया। सेमिनार के दौरान बीएलओ एवं संस्थान के कर्मचारियों ने विद्यार्थियों को मतदाता पंजीकरण की प्रक्रिया की जानकारी दी। लाइब्रेरियन अनूप सिंह, अनुदेशक सुरेश कुमार और अनुदेशक अरुण बजरंग ने छात्र-छात्राओं को मतदान के अधिकार और उसकी उपयोगिता के बारे में बताया। बीएलओ सुरेश कुमार ने कहा कि मताधिकार का प्रयोग करने के लिए पात्र नागरिक का मतदाता सूची में नाम दर्ज होना जरूरी है। इसके लिए 18 वर्ष की आयु पूरी करना आवश्यक है। नए मतदाता संबंधित बूथ के बीएलओ से संपर्क कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से भी पंजीकरण के लिए आवेदन किया जा सकता है।



छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से जगाई बालिका शिक्षा और सामाजिक चेतना की अलख

भिवानी। सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद की अध्यक्षता में राजीव गांधी राजकीय महाविद्यालय की छात्राओं ने 14 अक्टूबर को तिगड़ाना स्थित वीर शहीद बीरसिंह राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नुक्कड़ नाटक का प्रभावशाली मंचन किया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य सज्जन सिंह तंवर भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का उद्देश्य बालिका शिक्षा के महत्व को रेखांकित करने के साथ-साथ सामाजिक उत्तरदायित्व और राष्ट्र-निर्माण में युवाओं की सक्रिय भूमिका के प्रति चेतना जागृत करना था। छात्राओं ने अपनी सशक्त अभिनय-कला एवं भावपूर्ण प्रस्तुति के माध्यम से बालिका शिक्षा, सामाजिक सरोकारों की महत्ता को प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त किया। इस मौके पर प्रोफेसर सतविंद्र चौहान, डॉ. पुलकित आर्य, प्रोफेसर मंजीत बेनीवाल, डॉ. अंजू शर्मा एवं प्रोफेसर अनीता चोपड़ा ने मार्गदर्शन प्रदान किया।

बाढ़ड़ा विधानसभा क्षेत्र में 17 अक्टूबर को कांग्रेस का 'वोट बचाओ, देश बचाओ' प्रदर्शन

चरखी दादरी। जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से 17 अक्टूबर को बाढ़ड़ा विधानसभा क्षेत्र में 'वोट बचाओ, देश बचाओ' अभियान के तहत प्रदर्शन किया जाएगा। इसमें हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रभारी संजय दत्त, प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह और अभियान की जिला प्रभारी एवं हरियाणा कांग्रेस सेवादल की अध्यक्ष डॉ. पूनम चौहान शामिल होंगी। कार्यक्रम में पूर्व विधायक सोमवीर सिंह भी भाग लेंगे। प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष सुशील करेंगे, जबकि नेतृत्व बाढ़ड़ा ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष सुरेश श्योराण करेंगे। जिलाध्यक्ष ने बताया कि अभियान के तहत मतदान के अधिकार और चुनाव प्रक्रिया से जुड़े मुद्दे उठाए जाएंगे। जिला कांग्रेस कमेटी ने पार्टी के वरिष्ठ नेताओं,और कार्यकर्ताओं से प्रदर्शन में भाग लेने की अपील की है।

पुरानी रंजिश को लेकर जानलेवा साजिश रचने का लगाया आरोप, पुलिस को दी शिकायत

तोशाम। गांव खानक निवासी एक व्यक्ति ने जानबूझकर एवं घात लगाकर ट्रैक्टर से टक्कर मारकर जान से मारने के प्रयास करने और जान से मारने की गंभीर धमकिया देने और जानलेवा साजिश रचने की शिकायत तोशाम पुलिस को दी है। शिकायत में खानक निवासी सुमित ने बताया है कि आशीष पिछले कई वर्षों से मुझसे और मेरे परिवार से गंभीर एंव पुरानी रंजिश रखता है। इसी रंजिश मे 10 अक्टूबर को दोपहर करीब 3 बजे परिवार को जिंदा जलाकर मारने की भयानक साजिश रची और मकान में आग लगा दी। ठीक उसी दिन 10 अक्टूबर को आशीष ने मुझे साफ तौर पर दो दिनो के अंदर जान से मारने की सीधी धमकी दी थी। उन्होंने बताया है पुलिस को इसकी शिकायत दी हुई है।

छात्रों को गंगा की गोद में जीवन की गति पर करना चाहिए मंथन : प्राचार्य

- राजकीय कॉलेज के शैक्षणिक भ्रमण दल को किया हरिद्वार व ऋषिकेश के लिए रवाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। शैक्षणिक भ्रमण दल को रवाना करते हुए।

महाराज नीम पाल सिंह राजकीय महाविद्यालय भिवानी के भूगोल विभाग के स्नातकोत्तर विद्यार्थियों और शिक्षाविदों का चार दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण दल विभाग के व्यावहारिक ज्ञान वृद्धि हेतु फील्ड सर्वे के लिए हरिद्वार एवं ऋषि केश रवाना हुआ । भ्रमण दल को संबोधित करते हुए प्राचार्य डॉ राजकुमार मुंढाल ने छात्रों को सुखद और सार्थक यात्रा की शुभकामनाएँ देते हुए बताया कि इस तरह के भ्रमण के मौके बहुत कम मिलते हैं इनका हमें अपने अध्ययन के दृष्टिकोण को केंद्र में रखकर अनुशासित रहते हुए आनंद लेना चाहिए। ये हमारे सामाजिककरण सशक्त माध्यम हैं हरिद्वार ऋषिकेश में हमारी संस्कृति के मूल जीवनदायिनी गंगा मैया की गोद में जीवन की गति और गहराई के बारे में मंथन करना चाहिए और इस प्रकार के भ्रमण से विद्यार्थियों को अपने भावी जीवन की यादों की मधुर माला में मोतियां के रूप में संजोना सहेजना चाहिए । छात्रों को कॉलेज कौंसिल के प्रोफेसर जसविंदर दुहन प्रोफेसर आनंद सहारन मैंने भी महत्वपूर्ण टिप्स और शुभकामनाएँ दी।

जनभागीदारी से टीबी मुक्त भारत अभियान को मिलेगी गतिः सीएमओ

- लंबे समय तक खांसी या बुखार होने पर कराएं जांच : डॉ शांडिल्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

लघु सचिवालय में डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम के तहत जिला टीबी फोरम की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य ने की। बैठक में डॉ. शांडिल्य ने कहा कि टीबी मुक्त भारत के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य विभाग के साथ सभी विभागों और सामाजिक संस्थाओं को मिलकर कार्य करना होगा। अभियान को वर्ष 2026-27 तक प्रभावी ढंग से आगे बढ़ाते हुए प्रत्येक संभावित मरीज की पहचान, समय पर जांच और पूरा उपचार सुनिश्चित किया जाए। डॉ. शांडिल्य ने कहा कि लंबे समय तक खांसी, बुखार, भूख कम लगना और अन्य संदिग्ध लक्षण दिखाई देने पर तुरंत जांच करवानी चाहिए। टीबी मरीज के संपर्क में आए परिवार के सदस्यों की भी स्वास्थ्य विभाग के निर्देशानुसार जांच करवाया जाए। उन्होंने एमडीआर टीबी के मरीजों के उपचार पर विशेष ध्यान देने की अपील की। गांवों में सरपंचों, पंचायत प्रतिनिधियों और सामुदायिक स्वयंसेवकों की मदद से संभावित मरीजों की जांच व उपचार करवाएं।

गांव कुसुंभी की गोशाला में सत्संग व प्रसाद वितरण कार्यक्रम

श्रीश्याम गोशाला में 80 साल से बड़े बुजुर्गों को किया सम्मानित

विकास पासौरिया ने सुनाई रागनी, कवि रविदास, सूरदास व लख्मीचंद को किया याद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। बुजुर्गों को सम्मानित करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

गांव कुसुंभी की श्रीश्याम गोशाला में सत्संग एवं प्रसाद वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया,जिसमें हरियाणवी लोक गायक व रागनी कलाकार विकास पासौरिया पहुंचे। इस दौरान गांव में 80 वर्ष की उम्र से बड़े बुजुर्गों को भी सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि ऐसी गोशालाएं हर गांव में होनी चाहिए, जिससे ये गौवंश बेसहारा न रहें और इनकी देखभाल अच्छे से हो सकें। उन्होंने कहा कि गौवंश ने बुजुर्गों को पाल दिया और आज गौ वंश की हालत सभी को दिख रही है। आज आधुनिकता के साथ खेती की जा रही है, मशीनों से खेती हो रही है, पहले गाय घर में ही रहती थी।

जन्म से परम गति तक का सफर बताती है रागनी

उन्होंने कहा कि मशीनी युग में गौवंशों के ये हालत है, इसलिए गोशाला की जरूरत पड़ी है। विकास पासौरिया ने कहा कि रागनी तो जन्म से परम गति तक रास्ते बताती हैं, बीच में तो कुछ व्यापारी लोगों ने रागनी का नाम बदनाम कर दिया और व्यापार बना दिया। गोसेवा, माता-पिता तथा बुजुर्गों की सेवा जीवन जीने की कला जो रागनियों के माध्यम से हमारे बुजुर्गों ने बताई, उससे श्रेष्ठ पूरी दुनिया में नहीं है। उन्होंने कहा कि दादा लख्मीचंद का जो ज्ञान है, वह नई पीढ़ी की समझ के लिहाज से थोड़ा कठिन है, पढ़ाई की वजह से। पहले के कवि रविदास व सूरदास को भी लोग ऐसे ही सुनते थे, जैसे दादा लख्मीचंद को सुनते थे। श्रीश्याम गोशाला कुसुंभी के सचिव जितेंद्र भारद्वाज ने कहा कि गौशाला में हवन, सत्संग व प्रसाद वितरण का कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें आसपास के करीब 10-12 गांवों के लोग पहुंचे। उन्होंने कहा कि वे श्रीश्याम गोशाला में शेड बनवाने के लिए जुटे हुए हैं। वहीं सरकार से भी सरकारी सहायता लेने के लिए आवेदन किया जाएगा। इस दौरान राजस्थान गौरक्षा दल प्रदेश अध्यक्ष राजू बुहाना, बीडीसी रमेश, गोशाला के प्रधान खेमचंद शर्मा, उपप्रधान अजय सोनू, खजांची मास्टर रविंद्र, शुभम गौरक्षक, संजय शर्मा, राजल मालवास, राजकुमार मणिया, सोनू मालवासिया, सम्राट मालवासिया, मुकेश शर्मा, कृष्ण शर्मा, मनोज शर्मा, मोनू शर्मा व रोशन वर्मा आदि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप



एचसीएस चयनित अतुल को किया सम्मानित

भिवानी। हरियाणा सिविल सेवा (एचसीएस) परीक्षा उत्तीर्ण कर 13वां रंक हासिल कर क्षेत्र गौरव बढ़ाने वाले अतुल जांगड़ा बामला को युवा कल्याण संगठन के संरक्षक व अन्य पदाधिकारियों ने बैंक कालोनी स्थित निवास पर पहुंचकर सम्मानित किया। संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान व अन्य पदाधिकारियों ने अतुल को फटका व स्मृति चिन्ह भेंट कर शानदार उपलब्धि पर बधाई दी। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता कमल सिंह प्रधान ने कहा कि अतुल जांगड़ा की ऐतिहासिक सफलता भिवानी जिले सहित पूरे प्रदेश के युवाओं के लिए प्रेरणा का विषय है।

राज्य स्तरीय नगाड़ा प्रतियोगिता 16 को

भिवानी। कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग, हरियाणा की ओर से 16 अक्टूबर को मल्टी आर्ट सेंटर, कुरुक्षेत्र में राज्य स्तरीय नगाड़ा दलों की प्रतियोगिता जाएगी। प्रतियोगिता में विजेता दलों को प्रथम, द्वितीय और तृतीय पुरस्कार के साथ पांच सांत्वना पुरस्कार भी दिए जाएंगे। विभाग द्वारा दी गई जानकारी अनुसार प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार के रूप में 75 हजार रुपये, द्वितीय पुरस्कार के रूप में 65 हजार रुपये तथा तृतीय पुरस्कार के रूप में 55 हजार रुपये दिए जाएंगे। इसके अलावा पांच सांत्वना पुरस्कारों के तहत प्रत्येक विजेता दल को 10 हजार रुपये की राशि प्रदान की जाएगी।

पुलिस ने उद्घोषित अपराधी को दबोचा

चरखी दादरी। न्यायालय में पेशी से लगातार गैरहाजिर रहने पर उद्घोषित अपराधी घोषित किए गए आरोपित को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपित को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस के अनुसार, आरोपित राजेश उर्फ कालिया निवासी रानीला के खिलाफ वर्ष 2018 में थाना बौंद कलां में मामला दर्ज किया था। पेशी से अनुपस्थित रहने के कारण न्यायालय ने उसे उद्घोषित अपराधी घोषित किया था। मंगलवार को पुलिस ने आरोपित को बौंद कलां बस अड्डे के पास से गिरफ्तार कर लिया।

हरियाणा स्टेट बैडमिंटन चैंपियनशिप में 800 से अधिक खिलाड़ी दिखाएंगे खेल प्रतिभा

अंडर-15 आयुवर्ग के एकल मुकाबले में सुखमीत सिरसा-परी कुरुक्षेत्र जीते

हार-जीत से ऊपर उठकर किया प्रयास ही खिलाड़ी को बनाता असल विजेता: डीएमसी हरबीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। नगर परिषद डीएमसी हरबीर सिंह व अन्य अतिथियों के साथ विजेता खिलाड़ी।

बुधवार को बजरंग बली कॉलोनी स्थित बर्डी बैडमिंटन अकादमी में हरियाणा बैडमिंटन एसोसिएशन के तत्वावधान में पांच दिवसीय 59वीं अंडर-15 तथा अंडर-17 हरियाणा स्टेट बैडमिंटन चैंपियनशिप का शुभारंभ हुआ। चैंपियनशिप का आयोजन बैडमिंटन वेलफेयर एसोसिएशन भिवानी द्वारा किया जा रहा है।

पांच दिवसीय बैडमिंटन चैंपियनशिप के शुभारंभ नगर परिषद डीएमसी हरबीर सिंह ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की और उन्होंने खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया। मुख्यतिथि डीएमसी हरबीर सिंह ने कहा कि खेल हमारे जीवन में अनुशासन, ऊर्जा और आगे बढने की प्रेरणा लाते हैं। उन्होंने कहा कि भिवानी जैसी खेल भूमि पर इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता का होना जिले के लिए गौरव की बात है।

मुख्यतिथि हरबीर सिंह ने सभी खिलाड़ियों से आह्वान किया कि वे पूरी निष्ठा, खेल भावना और सकारात्मक ऊर्जा के साथ मैदान में उतरें। हार-जीत से ऊपर उठकर किया गया प्रयास ही खिलाड़ी को असली विजेता बनाता है और यही युवा प्रतिभाएं भविष्य राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश और प्रदेश का नाम रोशन करती हैं।

मानव रोहतक ने नमन फरीदाबाद को हराया

बैडमिंटन वेलफेयर एसोसिएशन भिवानी के प्रधान प्रोफेसर सुरेश गुप्ता व महासचिव सतवेंद्र सिंह ने बताया कि भिवानी में पहली बार स्टेट बैडमिंटन चैंपियनशिप का आयोजन हुआ हैं। इस खेल महाकुंभ में प्रदेशभर से लगभग 800 लड़के एवं लड़कियां अपनी खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करने पहुंचे है। चैंपियनशिप का मुख्य उद्देश्य उभरती हुई युवा खेल प्रतिभाओं को निखारना और उन्हें अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए एक बेहतर व उच्च स्तरीय मंच प्रदान करना है। प्रतियोगिता के परिणामों की जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता के पहले दिन अंडर 15 आयुवर्ग में लड़कों के एकल मुकाबले में सुखमीत सिरसा ने आहान अग्रवाल गुरुग्राम को, दीपांशु गलिया रोहतक ने क्वेश्चन जींद को हराया। वहीं अंडर 15 आयुवर्ग की लड़कियों के सिंगल मुकाबले में परी कुरुक्षेत्र ने अर्पिता हिसार को, हिमाक्षी गुरुग्राम ने इशिका हिसार को, अंडर-17 के लड़कों के सिंगल मुकाबले में मुकुल गुरुग्राम ने अरनव सोनीपत को, मानव रोहतक ने नमन फरीदाबाद को हराकर अगले चरण में प्रवेश किया। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा प्रवक्ता अनिल सांगवान, बर्डी बैडमिंटन अकादमी के संचालक कोच महेश शर्मा, रोहित भाकर, कोच महेश सिंहमार, डॉ. अत्तरसिंह, गंगाविशन, मनोज ओहलन, शुभम कोच व रिंकी नेहरा आदि मौजूद रहे।

स्टेट मुएथाई अंडर 15 आयुवर्ग में शुभम ने जीता गोल्ड मेडल



कोच के साथ पदक विजेता शुभम।

भिवानी। कृष्णा कॉलोनी स्थित श्रीसनातन धर्म स्कूल में आयोजित दो दिवसीय हरियाणा मुएथाई टीम सिलेक्शन ट्रायल में गांव लोहारी जाटू के शुभम शर्मा पुत्र प्रदीप शर्मा ने गोल्ड मेडल जीता है। उन्होंने अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन कर प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी को मात दी। इस ट्रायल में पूरे हरियाणा से खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। अंडर-15 कैटेगरी के 54 किलोग्राम भारवर्ग में खेलते हुए शुभम शर्मा ने शानदार प्रदर्शन कर गोल्ड पर कब्जा किया। ट्रायल के जरिए नॉर्थ ईस्ट मुएथाई चैंपियनशिप के लिए हरियाणा टीम का चयन किया गया। शुभम के चयन से अब उसके नॉर्थ ईस्ट चैंपियनशिप में खेलने का रास्ता साफ हो गया है। बता दें कि पहले भी खिलाड़ी शुभम ने अपनी प्रतिभा के बल पर स्टेट लेवल में गोल्ड हासिल किया है। कोच

एशियन गेम्स के पदक विजेता यशवीर सिंह को अटल खेल वेलफेयर सोसाइटी ने किया सम्मानित



भिवानी। एशियन गेम्स की जैवलिन थ्रो स्पर्धा में सिल्वर मेडल जीतने वाले यशवीर सिंह को अटल खेल वेलफेयर सोसाइटी ने सम्मानित किया। यशवीर सिंह ने मेडल जीतकर देश, प्रदेश व जिले का नाम रोशन किया हैं। इस अवसर पर संस्था के प्रधान सूरतसिंह, उपप्रधान सुखबीर सिंह, कोच सुमेर यादव, जगदीश प्रसाद, धर्मवीर यादव, मास्टर बालकिशन जांगड़ा, कोच विक्रम मोगली व पवन आदि ने यशवीर सिंह को माला पहनाकर व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया और बधाई एवं शुभकामनाएं दी। प्रधान सूरत सिंह ने कहा कि यशवीर सिंह ने अपनी मेहनत से साबित कर दिया कि भिवानी की मिट्टी में ओलंपियन पैदा होते हैं, उनकी यह जीत आने वाले युवा भाला फैंक खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा बनेगी।

फसल अवशेषों की निगरानी के लिए फाइव लेयर कवच बना

- पंचायत भवन में आज दोपहर 2.30 बजे 73 गांवों के सरपंचों को किया जाएगा अलर्ट

भिवानी। जैसे-जैसे जिले में धान कटाई का समय नजदीक आ रहा है, वैसे-वैसे जिला प्रशासन भी पराली को आग से बचाने के लिए मुस्तैद हो रहा है। डीसी साहिल गुप्ता के आदेशानुसार जिले में फसल अवशेषों की निगरानी के लिए फाइव लेयर कवच बनाया गया है। इसी कड़ी में पंचायत भवन में आज दोपहर 2.30 बजे एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा, जिसमें विशेषकर बवानीखेड़ा, भिवानी व तोशाम क्षेत्र से धान फसल उगाने वाले 73 संवेदनशील गांवों के सरपंचों को बुलाया गया है। जिले में धान की कटाई लगभग 20 अक्टूबर से आरंभ होने वाली है। कृषि अभियंता नसीब सिंह धनखड़ ने बताया कि 105 गांवों में प्रत्येक 100 किसानों पर नोडल अधिकारी तैनात किया गया है।

173 नोडल अधिकारियों पर भी हर 15 पर एक सुपरवाइजर नियुक्त किया गया है। गांव स्तर पर एन्फ्रोसमेंट टीम बनाई है। प्रत्येक ब्लॉक में कृषि विभाग का नोडल अधिकारी नियुक्त किया है। जिला स्तर, उपमंडल स्तर, ब्लॉक स्तर के अलावा मोबाइल टीम भी बनाई गई हैं, जो पराली की निगरानी करेंगी।

विद्यार्थियों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस टूल्स की जानकारी दी

- सीबीएलयू में एआई एंपावर्ड लर्निंग: टूल्स , एप्लीकेशंस एंड फ्यूचर स्किल्स पर कार्यशाला

भिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय, भिवानी के कंप्यूटर साइंस एवं इंजीनियरिंग विभाग, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) विभाग तथा गणित विभाग के संयुक्त तत्वावधान में एआई एंपावर्ड लर्निंगः टूल्स , एप्लीकेशंस एंड फ्यूचर स्किल्स विषय पर कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। कार्यशाला में महेंद्र पाल, सीईओ एवं फाउंडर, एलीगेंट यूनिफाइड टेक्नोलॉजी प्राइवेट. लिमिटेड., न्यू दिल्ली ने रिसोर्स पर्सन के रूप में विद्यार्थियों को आधुनिक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस टूल्स तथा उनके शैक्षणिक एवं व्यावहारिक उपयोग से अवगत कराया। उन्होंने विद्यार्थियों को ए आई के माध्यम से सीखने की प्रक्रिया, शोध, डेटा विश्लेषण, कंटेंट निर्माण, प्रोग्रामिंग, समस्या समाधान, उत्पादकता तथा भविष्य के रोजगारपरक कौशलों को बेहतर बनाने के विभिन्न तरीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्यशाला ने विद्यार्थियों को यह समझने का अवसर दिया कि एआई का प्रभावी उपयोग उनके अध्ययन, नवाचार, शोध तथा करियर विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में काकड़ौली हुकमी स्कूल ने मारी बाजी

- पॉवर प्वाइंट, डॉक्यूमेंटरी व स्लोगन लेखन में विद्यालय के विद्यार्थी प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा



बाढ़ड़ा। खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में विजेता छात्राओं के साथ स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

खंड स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में राजकीय वमा विद्यालय काकड़ौली हुकमी की छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने पावर प्वाइंट प्रस्तुति, डॉक्यूमेंटरी निर्माण व स्लोगन लेखन में प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि कविता वाचन प्रतियोगिता में दूसरा स्थान हासिल किया। शिक्षक हरपाल आर्य ने बताया कि लिटरेसी क्लब इंचार्ज पीजीटी सविता के नेतृत्व में स्कूली छात्राओं ने पांच विधाओं में भाग लिया। छात्राओं ने प्रत्येक विधा में उत्साह, आत्मविश्वास व उत्कृष्ट तैयारी के साथ अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान छात्राओं ने कानूनी अधिकारों, कर्तव्यों और सामाजिक जागरूकता से जुड़े विषयों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। विद्यालय की छात्राओं की इस उपलब्धि पर विद्यालय परिसर में खुशी का माहौल रहा। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली तथा प्रतियोगिता में भाग लेने वाली सभी छात्राओं को विद्यालय की ओर से सम्मानित किया गया।

सीजेएम ने बाल सेवा आश्रम में सुविधाएं जांची

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. गगनदीप कौर सिंह के निर्देशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम)-कम-सचिव पवन कुमार ने जिले के बाल सेवा आश्रम व सखी वन स्टॉप सेंटर का औचक निरीक्षण किया। बाल सेवा आश्रम के निरीक्षण के दौरान सीजेएम पवन कुमार ने बच्चों के आवास, भोजन, स्वास्थ्य, शिक्षा और सुरक्षा से संबंधित व्यवस्थाओं की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि आश्रम में रह रहे बच्चों को स्वच्छ, सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण उपलब्ध कराया जाए। सखी वन स्टॉप सेंटर के निरीक्षण के दौरान उन्होंने महिलाओं के लिए उपलब्ध चिकित्सकीय सहायता की जानकारी ली।

लोहारू चौक पर आधी रात को पुलिस की नाकाबंदी, 70 वाहनों की जांच की

- इंस्पेक्टर नरेश की अगुवाई में 16 पुलिसकर्मियों की टीम तैनात रही।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



चरखी दादरी। नाके पर वाहन की जांच करते पुलिसकर्मी।

जिले में अपराधियों, नशा तस्करों और असामाजिक तत्वों की गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए दादरी पुलिस ने बीती देर रात को स्थानीय लोहारू चौक पर विशेष चेकिंग अभियान चलाया।

डीएसपी कप्तान सिंह के नेतृत्व में चलाए गए अभियान के दौरान पुलिस ने नाकाबंदी कर 70 वाहनों की जांच की। इस अभियान के दौरान इंस्पेक्टर नरेश की अगुवाई में 16 पुलिसकर्मियों की टीम तैनात रही। पुलिस जवानों ने नाके से गुजरने वाले वाहनों की बारीकी से जांच की और संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखी। जांच के दौरान वाहनों की डिक्की, सामान रखने की जगहों और अन्य संदिग्ध हिस्सों को टॉर्च व मेटल डिटेक्टर की मदद से खंगाला। पुलिस का उद्देश्य वाहनों के माध्यम से नशीले पदार्थों, अवैध हथियारों और अन्य प्रतिबंधित सामग्री की आवाजाही पर रोक लगाना रहा। इस दौरान यातायात नियमों की अनदेखी करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई।

वहीं, देर रात अकारण घूम रहे पांच व्यक्तियों से पूछताछ कर उनकी पहचान और आपराधिक रिकॉर्ड की पुष्टि की गई। पुलिस ने रात के समय यात्रा करने वाले लोगों से पहचान पत्र, वाहन की वैध आरसी और ड्राइविंग लाइसेंस साथ रखने की अपील की है। नाकों पर जांच के दौरान पुलिस का सहयोग करने और अनावश्यक बहस से बचने की सलाह दी गई है।

दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला में दी जनगणना के द्वितीय चरण की जानकारी

भिवानी। जनगणना-2027 के द्वितीय चरण यानी जनसंख्या गणना के सफल संचालन के लिए लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान जनगणना संचालन निदेशालय, हरियाणा के संयुक्त निदेशक लक्ष्मण सिंह तथा जनगणना अधिकारी जसबीर सिंह ने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को जनगणना की प्रक्रिया, कार्यप्रणाली और दिशा-निर्देशों की जानकारी दी। प्रशिक्षण की अध्यक्षता जिला सांख्यिकीय अधिकारी एवं उप जिला जनगणना अधिकारी डॉ. भागीरथ कौशिक ने की। संयुक्त निदेशक लक्ष्मण सिंह तथा जनगणना अधिकारी जसबीर सिंह ने कार्यशाला में बताया कि जनगणना-2027 के द्वितीय चरण में हरियाणा में 25 जनवरी से 28 फरवरी 2027 तक जनसंख्या गणना की जाएगी। इस दौरान प्रगणक एवं पर्यवेक्षक घर-घर जाकर निर्धारित प्रश्नावली के अनुसार प्रत्येक परिवार एवं व्यक्ति से संबंधित जानकारी एकत्रित करेंगे। प्रत्येक व्यक्ति से कुल 40 प्रश्न पूछे जाएंगे।

सीपीएलओ कर्मचारियों ने उठाई वेतन बढ़ोतरी की मांग



भिवानी। हरियाणा में कार्यरत हजारों सीपीएलओ कर्मचारियों के वेतन निर्धारण और सेवा शर्तों से जुड़ी मांगों को लेकर बैठक हुई। बैठक पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार के निर्देशानुसार पंचायत विभाग के अतिरिक्त निदेशक आशुतोष राजन की अध्यक्षता में गठित विशेष कमेटी के साथ हुई। बैठक में भारतीय मजदूर संघ के प्रतिनिधिमंडल ने कर्मचारियों की समस्याओं को प्रमुखता से रखा। वार्ता के दौरान भारतीय मजदूर संघ के प्रदेश महामंत्री हवासिंह महला, सीपीएलओ संगठन के प्रदेश महामंत्री अनुज और प्रदेशाध्यक्ष विकास दादरी ने कमेटी के सामने सीपीएलओ कर्मचारियों की वेतन बढ़ोतरी की मांग को उठाया। वहीं बैठक में कर्मचारियों के हित में कई सकारात्मक सुझाव भी प्रस्तुत किए। गहन विचार-विमर्श के बाद विभागीय कमेटी और यूनियन के बीच सीपीएलओ के वेतन निर्धारण के संबंध में श्रम आयुक्त से आवश्यक सुझाव प्राप्त करने के लिए आधिकारिक पत्र भेजने पर आम सहमति बनी।

विज्ञान प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने विकसित भारत की परिकल्पना को किया प्रस्तुत

- खंड शिक्षा अधिकारी ने किया मॉडलों का अवलोकन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल



बहल। बेहतरीन माडॅल बनाने वाले को सम्मानित करते हुए।

विज्ञान के नए प्रयोगों, तकनीकी नवाचार और रचनात्मक सोच परखने के लिए राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बहल में खंडस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में विभिन्न विषयों पर आधारित सात थीम निर्धारित थी जिन पर विद्यार्थियों ने अपने कौशल का प्रदर्शन किया। बुधवार को आयोजित खंडस्तरीय आरएसबीवी विज्ञान प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने सतत और विकसित भारत की परिकल्पना को विभिन्न वैज्ञानिक मॉडलों के माध्यम से प्रस्तुत किया। प्रदर्शनी का मुख्य विषय 'सतत और विकसित भारत के लिए विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार' रहा। कार्यक्रम खंड शिक्षा अधिकारी दर्शना श्योराण के निर्देशन में आयोजित किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य कृष्ण यादव ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए वैज्ञानिक दृष्टिकोण और नवाचार को जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया।

खंड शिक्षा अधिकारी दर्शना श्योराण ने प्रदर्शनी में लगाए गए मॉडलों का अवलोकन किया और विद्यार्थियों से उनके प्रोजेक्ट की कार्यप्रणाली तथा उपयोगिता के बारे में जानकारी ली।

सीजेएम ने विधवा सेल की बैठक में दिए जरूरी निर्देश

- विडो सेल से सुधारे महिलाओं का जीवन स्तर : सीजेएम

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी पवन कुमार की अध्यक्षता में विडो सेल की ऑनलाइन मासिक समीक्षा बैठक आयोजन हुई। बैठक में सीजेएम पवन कुमार ने संबंधित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी ने जिला स्तर पर विडो सेल सिस्टम के तहत विधवा महिलाओं को मूलभूत सुविधाएं प्रदान करने व उनके अधिकारों को सुनिश्चित करने बारे में विस्तार से समीक्षा की। सीजेएम ने निर्देश दिए कि विडो सेल की मदद से महिलाओं के जीवन स्तर को सुधारने का प्रयास किया जाए। सरकार द्वारा विधवा महिलाओं के कल्याण के लिए विभिन्न योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिसमें पेंशन संबंधी, लोन संबंधित योजनाएं प्रमुख रूप से शामिल हैं। उन्होंने कहा कि इन योजनाओं का लाभ विधवा महिलाओं को मिलना जरूरी है। जिला समाज कल्याण विभाग के अधिकारी को निर्देश दिए गए कि वह विधवा महिला व उनके बच्चे को दी जाने वाली पेंशन में किसी कारण फॉर्म में कमी है, तो उन्हें फोन के द्वारा सूचित कर उन कमियों को पूरा करवाया जाए। उन्होंने वन स्टॉप सेंटर के अधिकारियों को कहा कि महिलाओं को उनके बच्चों को दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में अवगत करवाएं।

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. : 8295154800, 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

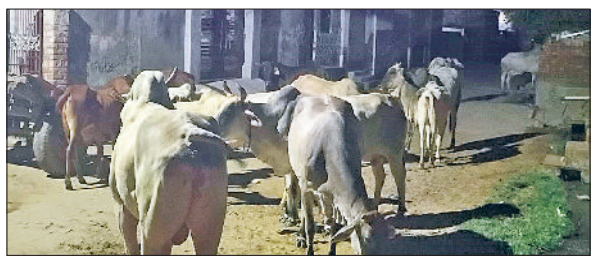
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

बेसहारा गोवंश फसलों को पहुंचा रहे नुकसान, हादसों को दे रहे अंजाम

मुख्य मार्गों पर जमावड़ा होने से राहगीरों का निकलना दूभर

गांव चांग में गोशाला होने के बावजूद सड़कों पर बेसहारा घूम रहे गोवंश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। गलियों में घूमते बेसहारा गोवंश। फोटो : हरिभूमि

जिले के गांव चांग में बेसहारा गोवंश की विकराल समस्या से ग्रामीणों और किसानों के लिए भारी मुसीबत पैदा कर दी हैं। गांव में गोशाला की सुविधा उपलब्ध होने के बावजूद बड़ी संख्या में बेसहारा गोवंश गांव की गलियों, मुख्य रास्तों और खेतों में खुलेआम घूम रहे हैं। इस स्थिति ने स्थानीय प्रशासन और गोशाला प्रबंधन की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। गांव की गलियों और मुख्य मार्गों पर पशुओं के जमावड़े के कारण राहगीरों, स्कूली बच्चों, बुजुर्गों और दोपहिया वाहन चालकों का निकलना दूभर हो गया है।

वहीं सड़कों के बीचों-बीच पशुओं के अचानक आ जाने या रोड पर बैठने से हर समय किसी बड़ी दुर्घटना का अंदेशा बना रहता है। वहीं किसानों के लिए समस्या आर्थिक तबाही का कारण बन रही है। बेसहारा पशुओं के झुंड खेतों में घुसकर किसानों की खून-पसीने से तैयार खड़ी फसलों को तहस-नहस कर रहे हैं। ग्रामीण अभिमन्यु, सतीश, मंजीत, किसान रणवीर, नसीब, दलबीर व काला का कहना है कि केवल गांव में गोशाला का ढांचा खड़ा होना काफी नहीं है, बल्कि उसका वास्तविक लाभ धरातल पर दिखना चाहिए। उन्होंने मांग उठाई कि सड़कों और खेतों में घूम रहे सभी गोवंश को तत्काल गोशाला में रखा जाए। गोशाला में गोवंश के उचित देखभाल, चारे और नियमित निगरानी की ठोस व्यवस्था की जाए, ग्राम पंचायत, गोशाला प्रबंधन और संबंधित प्रशासनिक अधिकारी आपसी तालमेल बनाकर समस्या का स्थायी समाधान निकालें।

किसान यूनियन ने एसडीओ से मुलाकात कर बिजली समस्याओं को लेकर की चर्चा



बाढ़ड़ा। उपमंडल क्षेत्र में बिजली व्यवस्था से जुड़ी समस्याओं के समाधान की मांग को लेकर भारतीय किसान यूनियन के प्रतिनिधिमंडल ने बिजली विभाग के एसडीओ से मुलाकात की। इस दौरान बिजली की केबल, ट्रांसफार्मर और जगह-जगह लटक रही बिजली लाइनों की समस्याओं को प्रमुखता से उठाया गया। किसान यूनियन ने विभाग से इन समस्याओं का जल्द समाधान करवाने की मांग की। भाकियू के जिला प्रधान हरपाल भांडवा ने कहा कि क्षेत्र में बिजली से संबंधित समस्याओं के कारण किसानों और ग्रामीणों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई स्थानों पर बिजली की लाइनें लटकने से हादसों का खतरा बना रहता है। वहीं केबल और ट्रांसफार्मर से जुड़ी समस्याओं का समाधान होना भी जरूरी है। उन्होंने बिजली निगम से मांग की कि इन समस्याओं को गंभीरता से लेते हुए जल्द कार्रवाई की जाए, ताकि किसानों और ग्रामीणों को राहत मिल सके। इस अवसर पर पूर्व सरपंच गिरधारी मोद, कमल सिंह, अत्तरसिंह, पवन व जगत सिंह आदि ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में समस्याएं बढ़ रही हैं जिससे हादसों की घटनाएं बढ़ रही हैं और जानमाल का भी नुकसान हो रहा है। बिजली विभाग के एसडीओ ने किसान यूनियन के प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि क्षेत्र में बिजली से संबंधित सभी समस्याओं का जल्द समाधान किया जाएगा।