

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहताक, गुरुवार, 25 अप्रैल 2024

11 स्वीप टीम ने शहीद वीरंगनाओं को घर जाकर ...



12 केबल-नेट पर चला निगम का हथौड़ा, काटे तार



खबर संक्षेप

रंजिश में होटल कूक के साथ मारपीट, केस दर्ज

लोहारू। कच्चा निवासी होटल कूक के साथ तीन-चार लोगों द्वारा मारपीट किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। वार्ड नंबर 13 निवासी गजानंद ने बताया कि वह होटल पर खाना बनाने का काम करता है। वह अपने घर पर परिवार के सदस्यों के साथ खाना खा रहा था। इस दौरान शहर के ही एक महिला सहित चार लोग आ धमके और उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। आरोप है कि दिन समय रास्ते में मोटरसाइकिल की साइड को लेकर कहासुनी हुई थी, उसी की रंजिश पर उस पर यह हमला किया गया है।

चार लोगों पर मारपीट का आरोप, केस दर्ज

लोहारू। गांव ढाणा जोगी में चार लोगों पर हमला कर मारपीट करने व धमकी देने का आरोप लगाया है। जिस पर पुलिस चारों लोगों के खिलाफ आईपीसी की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। पुलिस को दिए बयान में ढाणा जोगी निवासी अनिल ने बताया कि वह अपने घर के बार चक्कर पर बैठक हुआ था, इस दौरान मारपीट के तीन चार लोग आ धमके और उस पर लाठी डंडों से हमला बोल दिया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। शोर सुनकर मौके पर अनेक ग्रामीण आ गए और हमलावर धमकी देकर मौके से फरार हो गए।

वाटर सर्विस विभाग के रेस्ट रूम को तोड़ा

बहला। बहल थाना अंतर्गत हसान गांव में बने वाटर सर्विस विभाग के रेस्ट रूम को अज्ञात लोगों ने तोड़ दिया। आरोपियों ने रेस्ट रूम से करीब आठ हजार रुपये के गार्टर चुरा लिए। पुलिस ने विभाग के कनिष्ठ अभियंता की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में जेई दिनेश कुमार ने बताया कि वह उचाना तहसील के सुंदरपुरा गांव का निवासी है व सिवानी वाटर सर्विस सब डिवाजन सिवानी में कनिष्ठ अभियंता के पद पर कार्यरत हैं। 20 अप्रैल की रात को को हसान डिस्ट्रीब्यूटरी की बुर्जी नंबर 9000 पर रेस्ट रूम बना था जो कि हसान गांव के अंदर पड़ता है। को अज्ञात लोगों ने तोड़ दिया। रूम के अंदर रखे आठ हजार के तीन गार्टर चुरा लिए। चोरी का पता तब चला जब कर्मचारी हसान निरीक्षण के लिए गया।

डीसी ने चुनावों में गर्मी को देखते हुए पुरव्ता इंतजाम रखने के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज » घरखी दादरी

हरियाणा के मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद ने बुधवार को उपायुक्त मनदीप कौर के साथ विभिन्न मुद्दों को लेकर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की। उन्होंने चुनावों के दौरान गर्मी को देखते हुए पुरव्ता इंतजाम रखने के निर्देश दिए।

उपायुक्त ने बैठक में कहा कि संबंधित विभाग हीट वेव से बचाव के लिए अलग अलग एडवाइजरी जारी करें, ताकि लोगों को प्रत्येक क्षेत्र के अनुसार बचाव का तरीका पता चल सके। उन्होंने



मुख्य सचिव ने डीसी के साथ की वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग

बताया कि राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा नागरिकों को गर्मी से बचाव संबंधित विभागों को विशेष निर्देश जारी किए गए हैं। इसी कड़ी में सभी एसडीएम, स्वास्थ्य विभाग, श्रम विभाग,

पशुपालन विभाग, रोजगार विभाग, जनस्वास्थ्य विभाग, रोडवेज विभाग, शिक्षा विभाग, वन मंडल, पंचायती विभाग व पर्यटन आदि प्रमुख विभागों को निर्देश दिए कि वे नागरिकों को हीट-वेव से बचाने के लिए आवश्यक कदम उठाएं। उन्होंने कहा कि आगामी 25 मई को जिले में लोकसभा चुनाव के लिए वोटिंग होनी है, ऐसे में सभी मतदान केंद्रों पर वोटर्स के वेटिंग एरिया सहित पीने के पानी की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। वहीं मतदान केंद्रों पर वालंटियर की इच्छा भी लगी है।

मतदाता निडरता से एवं स्वतंत्र रूप से करें मताधिकार का प्रयोग: एसपी लोकसभा चुनाव को लेकर पुलिस अलर्ट, निकाला पलैग मार्च

हरिभूमि न्यूज » घरखी दादरी

लोकसभा चुनाव को लेकर दादरी पुलिस अलर्ट मोड पर है, पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के निर्देशानुसार लोकसभा चुनाव के मध्यनजर शहर में पलैग मार्च निकाला गया।

पुलिस अधिकारियों के नेतृत्व में पुलिस टीम की टुकड़ी ने आम नागरिकों को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं स्वतंत्र रूप से चुनाव प्रक्रिया में पुलिस का सहयोग करने की अपील की। जिला मुख्यालय डीएसपी



भिवानी। लोकसभा चुनाव को लेकर शहर में पलैग मार्च निकालते पुलिसकर्मी।

विनोद शंकर ने बताया कि 25 मई को प्रदेश में लोकसभा चुनाव होंगे, जिसके संबंध में चुनाव की घोषणा के उपरांत हरियाणा निर्वाचन आयोग द्वारा प्रदेश में आदर्श आचार



फोटो : हरिभूमि

संहिता लागू कर दी है। उन्होंने कहा कि जिला चरखी दादरी में लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष करवाने तथा कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए

मार्च शहर दादरी क्षेत्र के विभिन्न गलियों व मार्गों से होकर गुजरा। पलैग मार्च का उद्देश्य आमजन में सुरक्षा की भावना पैदा करना है, ताकि वे निर्भय होकर अपना मतदान कर सकें।

पलैग मार्च के दौरान पुलिस ने लोगों को बिना किसी डर भय के चुनाव प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। पलैग मार्च के दौरान आमजन से यह भी अपील की गई है कि मतदान के दौरान अगर कोई व्यक्ति उन्हे प्रभावित करें तो तुरंत उसकी सूचना पुलिस को दें।

एसडीएम ने मंडी का दौरा कर लिया फसल खरीद का जायजा

हरिभूमि न्यूज » लोहारू

एसडीएम अमित कुमार ने लोहारू की अनाज मंडी का दौरा कर फसल खरीद को लेकर की गई व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने उठान में तेजी लाए जाए, इसमें किसी प्रकार की कोताही सहन नहीं की जाएगी।

एसडीएम अमित कुमार ने अधिकारियों से गेट पास, बारदाने व फसल खरीद विभिन्न जानकारी जुटाते हुए संबंधित अधिकारियों को खरीद प्रक्रिया के दौरान किसानों को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आने देने के निर्देश दिए। उन्होंने खरीद

उठान कार्य में तेजी लाने के लिए दिए निर्देश

एजेंसियों के अधिकारियों से कहा कि वे फसल खरीद का कार्य निरंतर जारी रखें और मंडियों से फसल उठान का कार्य भी साथ-साथ करते रहे ताकि किसान मंडियों में अपनी फसल सहजता से उतार सकें। उन्होंने निर्देश दिए कि अनाज मंडी में पर्याप्त स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाने के लिए वाटर कुलर्स की व्यवस्था की जाए। उन्होंने किसानों से भी आग्रह किया है कि वे फसलों को सुखकर साफ सुथरा करके मंडियों में लाएं।

एमआईएस पोर्टल पर रोज शिक्षकों और छात्रों की भेजनी होगी हाजिरी

हाजिरी नहीं भेजने पर शिक्षक और विद्यार्थियों को माना जाएगा अनुपस्थित

बच्चों की स्कूलों में शत-प्रतिशत हाजिरी करने के लिए कदम उठाया गया

हरिभूमि न्यूज » भिवानी

अब शिक्षा विभाग टीचरों व छात्रों पर नकेल कसने जा रहा है। शिक्षा विभाग ने रोजाना टीचरों व बच्चों की हाजिरी एमआईएस पोर्टल पर भेजने के निर्देश दिए हैं। अगर जिस भी स्कूल के टीचर ने अपनी व विद्यार्थियों की हाजिरी पोर्टल पर नहीं भेजी तो उस दिन वह टीचर व बच्चे अनुपस्थित माने जाएंगे। इस बारे में शिक्षा विभाग ने सभी स्कूलों में पत्र भेज कर सूचना भेज दी है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार शिक्षा विभाग ने अब टीचरों को बायोमेट्रिक पर हाजिरी लगाने के बाद दस बजे तक विभाग के एमआईएस पोर्टल पर डालने होंगे। पोर्टल पर हाजिरी पहुंचने के बाद ही शिक्षक व बच्चे हाजिर माने जाएंगे। जिस टीचर ने हाजिरी नहीं भेजी उस टीचर व बच्चों अनुपस्थित माना जाएगा। माना जा रहा है कि विभाग ने यह फैसला बच्चों की स्कूलों में शत-प्रतिशत हाजिरी करने के लिए कदम उठाया



भिवानी। बच्चों के दाखिला का पंजीकरण करते शिक्षक और स्कूल में बच्चों को पढ़ाती शिक्षिका।



फाइल फोटो।

है। साथ ही यह व्यवस्था होने के बाद विभाग के आला अधिकारियों को यह भी जानकारी मिल जाएगी कि आज कौन शिक्षक हाजिर है और कौन सा शिक्षक स्कूल में नहीं आया। क्योंकि अभी तक शिक्षक देर सवेर एप्लीकेशन देकर शिक्षक छुट्टियां कर लेते थे। अधिकारियों ने इस बारे सभी स्कूलों में पत्र भेज कर सूचित कर दिया है। दस व दो बजे जायेगी बच्चों की हाजिरी : शिक्षा विभाग ने सिंगल रिपोर्ट वाले स्कूलों के बच्चों व टीचरों की हाजिरी सुबह दस बजे

ओटीपी ने बढ़ाई दाखिलों की समस्या शिक्षा विभाग ने हर स्कूल में दाखिले के लिए एमआईएस पोर्टल पर पंजीकरण करवाना जरूरी कर दिया। बच्चों के दाखिले के लिए संबंधित क्लास के टीचर के मोबाइल पर ओटीपी आएगा। पर तकनीकी अडचन के चलते फिलहाल टीचरों के मोबाइल पर ओटीपी नहीं पहुंच रहा है। किसी स्कूल में तो सभी टीचरों के किसी स्कूल में केवल एक ही टीचर के पास ओटीपी आ रहा है। जिसकी वजह से बच्चों के दाखिले में मोटी अडचन आ रही है। इस बारे में कई बार अधिकारियों से शिकायत की गई, लेकिन समाधान नहीं हो पा रहा है।

ऐसे होता है पोर्टल पर पंजीकरण टीचर बच्चे का पंजीकरण करता है तो उस वक्त सबसे पहले पोर्टल पर क्लास पूरता है। उसके बाद दाखिले की तारीख के बारे जानकारी मांगता है। इसके बाद ड्राइव आउट बच्चा है। फिर बच्चे की फेमिली आईडी की जानकारी मांगता है। सारी डिटेल के बाद टीचर के मोबाइल पर ओटीपी आएगा। उसकी बाद ही दाखिले की सारी प्रक्रिया पूरी हो जाएगी। फिलहाल टीचरों के पास ओटीपी नहीं पहुंच रहा है। जिसका कारण शिक्षकों को पंजीकरण में समस्या का सामना करना पड़ रहा है।

इयूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में काटी गेहूं की फसल

बवानीखेड़ा। नगर पालिका बवानी खेड़ा के कृषि योग्य भूमि पट्टा नंबर 14 में 52 कनला 12 मरले भूमि पर गेहूं की फसल को नगर पालिका द्वारा इयूटी मजिस्ट्रेट मनोज कुमार, नपा सचिव विनय कुमार, नगर पालिका अभियंता श्रीभगवान, जेई सुरेश चन्द्र, पटवारी संदीप, सफाई दरोगा प्रदीप, ऋषि कुमार की उपस्थिति में 52 कनला 12 मरले भूमि को मशीन से निकलवाकर कब्जे में ले लिया। नपा सचिव विनय कुमार ने बताया कि पहले ये भूमि पट्टे पर दी जाती थी, लेकिन बीते वर्ष इसकी बोली नहीं लगी और भूमि के साथ लगते किसान द्वारा इस पर बिजाई कर ली जिस पर नपा द्वारा उसे नोटिस भी दिए। नपा द्वारा गेहूं की फसल पकान पर आने पर नगर पालिका द्वारा इयूटी मजिस्ट्रेट की आगुवाई में पूरी टीम ने पहुंचकर मशीन से गेहूं की फसल निकलवाई जिसमें 150 मण फसल निकली जिसे नपा द्वारा कब्जे में ले लिया।

जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने सुनीं लोगों की समस्याएं

वार्ड 21 के लिए तोशाम बाईपास पर बाबा भइया डेरा में व 22 के लिए अशोका कॉलोनी में फाटक के पास लगाया दरबार

हरिभूमि न्यूज » भिवानी

डीसी नरेश नरवाल के आदेशानुसार जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों ने बुधवार को वार्ड 21 के लिए तोशाम बाईपास पर बाबा भइया डेरा में और वार्ड 22 के लिए अशोका कॉलोनी में कृष्णा कालोनी फाटक के पास जनता दरबार लगाया। वार्ड 21 के लोगों ने पर्याप्त पेयजल के लिए देवनगर में अलग से बूस्टर बनवाने व कुछ गलियों में नई पेयजल लाइनें डलवाने तथा वार्ड 22 के नागरिकों ने रेलवे ओवरब्रिज कार्य के चलते टूटने वाली पाइप लाईन को तुरंत

ठीक करवाने की मांग रखी। अधिकारियों ने जमीन उपलब्ध करवाने पर बूस्टर बनवाने, अमृत.दो के तहत नई पेयजल लाईनें डलवाने का आश्वासन दिया। विभाग के एसडीओ सतीशचंद्र और सूर्यप्रकाश जैन, जेई कुणाल श्योराण व उमेश सिंह ने नागरिकों की पेयजल व सीवरेज संबंधित समस्याएं सुनीं। उल्लेखनीय है कि गर्मी के मौसम के चलते डीसी नरवाल द्वारा जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि शहर में नागरिकों के समक्ष पेयजल की समस्या नहीं बननी चाहिए। डीसी नरवाल के निर्देशानुसार जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के

मांग वार्ड 21 के लोगों ने देवनगर में अलग से बूस्टर बनवाने तथा वार्ड 22 के नागरिकों ने रेलवे ओवरब्रिज कार्य के चलते टूटने वाली पाइप लाईन को तुरंत ठीक करवाने की मांग रखी

अधिकारियों ने वार्ड 21 के लिए तोशाम बाईपास पर बाबा भइया डेरा में और वार्ड 22 के लिए अशोका कॉलोनी में कृष्णा कालोनी फाटक के पास जनता दरबार लगाया। देवनगर निवासियों ने बताया कि

उनके पूरा पानी नहीं मिल रहा है, इससे उनको भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कॉलोनी में बूस्टर नहीं होने से अनेक घरों में पानी नहीं पहुंच पा रहा है। वार्ड 21 के लोगों ने पर्याप्त पेयजल के लिए देवनगर में अलग से बूस्टर बनवाने के साथ-साथ कॉलोनी में कुछ गलियों में नई पेयजल लाईनें डलवाने की मांग रखी। वार्ड 22 के नागरिकों ने रेलवे ओवरब्रिज कार्य के चलते टूटने वाली पाइप लाइन ठीक करवाने की मांग रखी। जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने वार्ड 21 के लोगों को आश्वासन दिया कि देव नगर में जमीन उपलब्ध करवाने पर बूस्टर स्थापित करवा दिया जाएगा तथा

अमृत.दो के तहत नई पेयजल लाइन डलवाने का कार्य करवाया जाएगा। अधिकारियों ने आश्वासन दिया कि कृष्णा कालोनी में रेलवे फाटक पर बन रहे ओवरब्रिज के चलते जहां भी पेयजल की लाईनें टूटती हैं तो उनको शीघ्र दुरुस्त करवाया जाएगा। अधिकारियों ने आश्वासन दिया कि लोगों को पर्याप्त मात्रा में पेयजल पानी मुहैया करवाया जाएगा। अधिकारियों ने नागरिकों से आह्वान किया कि वे पानी की बचत करें। सीवरेज लाईनों में कूड़ा-कचरा न जाने दें ताकि सीवरेज लाईनें ब्लॉक न हो। इस दौरान संबंधित वार्ड के पार्षद व गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट सहित न्यायिक पदाधिकारियों को दी विदाई

हरिभूमि न्यूज » भिवानी

कोर्ट परिसर स्थित जिला एवं सत्र न्यायालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में बुधवार को जिला बार एसोसिएशन ने ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट का विदाई समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल ने शिरकत की तथा अध्यक्षता जिला बार एसोसिएशन के प्रधान सत्यजीत पिलानिया ने की। इस मौके पर चीफ ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट रीतू व एसीजेएम अमित गौतम सहित मजिस्ट्रेट राकेश कादियान, अविनाश यादव, अंशुमन, डॉ. ज्योति के स्थानांतरण होने पर उन्हें स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश अग्रवाल ने



भिवानी। ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट व न्यायिक पदाधिकारियों को सम्मानित करते जिला बार एसोसिएशन के प्रधान सत्यजीत पिलानिया, मुकेश गुलिया व अन्य।

कहा कि न्याय के प्रहरियों से आमजन की प्रहरियों की कार्यप्रणाली का खासा प्रभाव पड़ता है, प्रत्येक व्यक्ति को न्याय दिलाने का फौज उम्मीदें टिकी होती है, क्योंकि नागरिकों को न्याय दिलाने में न्याय के

सराहनीय एवं प्रशंसनीय कार्य किया, जिसे हमेशा याद रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि चीफ ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट रीतू व एसीजेएम अमित गौतम सहित मजिस्ट्रेट राकेश कादियान, अविनाश यादव, अंशुमन, डॉ. ज्योति की सराहनीय कार्यप्रणाली हमेशा अन्य अधिकारियों व अधिकारियों को प्रेरित करता रहेगा।

बार व बैच के संबंध रहे अछे

एसोसिएशन के प्रधान पिलानिया ने कहा कि भिवानी से जितने भी न्यायिक पदाधिकारियों का स्थानांतरण हुआ है, उन सभी के साथ बार व बैच का अच्छा संबंध रहा है। इस अवसर पर सचिव दीपक तंवर, उपप्रधान रवि राय, पूर्व सचिव संजय तंवर आदि मौजूद रहे।

मतदाता निडरता से एवं स्वतंत्र रूप से करें मताधिकार का प्रयोग: एसपी लोकसभा चुनाव को लेकर पुलिस अलर्ट, निकाला पलैग मार्च

हरिभूमि न्यूज » घरखी दादरी

लोकसभा चुनाव को लेकर दादरी पुलिस अलर्ट मोड पर है, पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के निर्देशानुसार लोकसभा चुनाव के मध्यनजर शहर में पलैग मार्च निकाला गया।

पुलिस अधिकारियों के नेतृत्व में पुलिस टीम की टुकड़ी ने आम नागरिकों को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं स्वतंत्र रूप से चुनाव प्रक्रिया में पुलिस का सहयोग करने की अपील की। जिला मुख्यालय डीएसपी



भिवानी। लोकसभा चुनाव को लेकर शहर में पलैग मार्च निकालते पुलिसकर्मी।

विनोद शंकर ने बताया कि 25 मई को प्रदेश में लोकसभा चुनाव होंगे, जिसके संबंध में चुनाव की घोषणा के उपरांत हरियाणा निर्वाचन आयोग द्वारा प्रदेश में आदर्श आचार



फोटो : हरिभूमि

संहिता लागू कर दी है। उन्होंने कहा कि जिला चरखी दादरी में लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष करवाने तथा कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए

मार्च शहर दादरी क्षेत्र के विभिन्न गलियों व मार्गों से होकर गुजरा। पलैग मार्च का उद्देश्य आमजन में सुरक्षा की भावना पैदा करना है, ताकि वे निर्भय होकर अपना मतदान कर सकें।

पलैग मार्च के दौरान पुलिस ने लोगों को बिना किसी डर भय के चुनाव प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। पलैग मार्च के दौरान आमजन से यह भी अपील की गई है कि मतदान के दौरान अगर कोई व्यक्ति उन्हे प्रभावित करें तो तुरंत उसकी सूचना पुलिस को दें।

एसडीएम ने मंडी का दौरा कर लिया फसल खरीद का जायजा

हरिभूमि न्यूज » लोहारू

एसडीएम अमित कुमार ने लोहारू की अनाज मंडी का दौरा कर फसल खरीद को लेकर की गई व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने उठान में तेजी लाए जाए, इसमें किसी प्रकार की कोताही सहन नहीं की जाएगी।

एसडीएम अमित कुमार ने अधिकारियों से गेट पास, बारदाने व फसल खरीद विभिन्न जानकारी जुटाते हुए संबंधित अधिकारियों को खरीद प्रक्रिया के दौरान किसानों को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आने देने के निर्देश दिए। उन्होंने खरीद

उठान कार्य में तेजी लाने के लिए दिए निर्देश

एजेंसियों के अधिकारियों से कहा कि वे फसल खरीद का कार्य निरंतर जारी रखें और मंडियों से फसल उठान का कार्य भी साथ-साथ करते रहे ताकि किसान मंडियों में अपनी फसल सहजता से उतार सकें। उन्होंने निर्देश दिए कि अनाज मंडी में पर्याप्त स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाने के लिए वाटर कुलर्स की व्यवस्था की जाए। उन्होंने किसानों से भी आग्रह किया है कि वे फसलों को सुखकर साफ सुथरा करके मंडियों में लाएं।

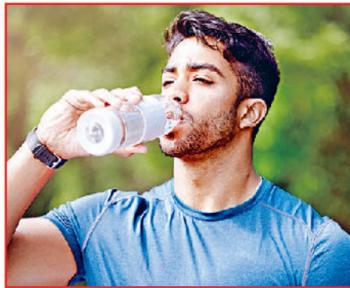


डॉक्टर्स सजेसन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पीते रहें पानी

मेरी उम्र 43 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूँ। मैं यह जानना चाहता हूँ कि इन गर्मियों में शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए क्या तरीके अपनाए जा सकते हैं?



—साकेत, भोपाल
फील्ड जॉब करने वाले लोगों को गर्मियों में खास सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान शरीर से पसीना खूब निकलता है और शरीर में पानी की कमी होने की आशंका रहती है। इसलिए पानी लगातार पीते रहें। जब घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें। अपने साथ पानी की बोतल रखें और हर आधे घंटे बाद थोड़ा पानी पीते रहें। संभव हो तो शिफ्टों का सेवन भी करते रहें, इस तरह शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाएगी। मेरी उम्र 34 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी आंखों के आस-पास डार्क सर्कल हो गए हैं। ये लगातार गहरे होते जा रहे हैं। कृपया इस समस्या से निजात पाने का तरीका बताएं?

—राजेश, जगदलपुर
जैसा कि आप बता रहे हैं, आंखों के नीचे डार्क सर्कल गहरे होते जा रहे हैं। इसलिए आपको तुरंत शरीर में खून की जांच यानी एचबी टेस्ट करवाना चाहिए, क्योंकि शरीर में खून की कमी से यह समस्या सबसे पहले देखी जाती है। इसके साथ ही आपको किसी फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए, जो बीमारी का कारण पता लगाकर उसका उपचार शुरू करेंगे। मेरी उम्र 27 वर्ष है। गर्मियां आते ही मेरे चेहरे पर लाल-लाल दागे निकल आते हैं। साथ ही पूरे शरीर पर रेशेज भी होने लगते हैं। प्लीज इस समस्या से बचने का कोई तरीका बताएं?

—मेहुल, दिल्ली
आपकी समस्या पढ़कर लग रहा है कि आपको धूप से एलर्जी है और घर से बाहर यानी धूप में निकलने पर आपको दागे पड़ जाते हैं। इसलिए कोशिश करें कि धूप में घर से बाहर कम से कम निकलें। अगर निकलना जरूरी है तो चेहरा और शरीर पूरी तरह ढक कर निकलें। इसके साथ ही किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर कोई क्रीम का नाम लिखवा लें, इसे धूप में निकलने से पहले जरूर लगाएं, इस तरह आपको अपनी समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी। मेरी उम्र 51 वर्ष है। पिछले कुछ समय से घर से बाहर निकलने पर मुझे लगातार खांसी और छींकें आने लगती हैं। क्या ये एलर्जी के लक्षण हैं? इस समस्या से

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

हेल्थ एडवाइस

रिखर चंद जैन

ल गभग सभी डॉक्टर्स, शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से वॉक करने का सुझाव देते हैं। बहुत सारे हेल्थ कॉन्सलर लोग खुद के लिए रोजाना 10,000 स्टेप्स का लक्ष्य रखते हैं। ऐसी धारणा भी है कि दिन में व्यक्ति को कम से कम 2200 स्टेप तो जरूर चलना ही चाहिए।

क्या कहती है स्टडीज

हाल ही में प्रकाशित ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की रिपोर्ट कहती है कि दिन के 2200 स्टेप्स चलना, हार्ट से जुड़ी बीमारियों और डायबिटीज का जोखिम कम कर सकता है। साथ ही इसमें यह भी कहा गया है कि डेली 9000 स्टेप्स ज्यादा कारगर साबित होते हैं। लेकिन सिर्फ ज्यादा स्टेप काउंट वाली वॉकिंग से ही लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम नहीं होता है। इसलिए वॉकिंग के विभिन्न प्रकार और फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

हार्ट की होती है एक्सरसाइज

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कीथ बार का कहना है कि वॉकिंग की शुरुआत में कदम गिनना अकसर मददगार होता है लेकिन जब एक बार आपकी आदत 6000 से 8000 कदमों तक पहुंच जाए तो चलने की गति पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

कीथ बार के अनुसार, चलने से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे पैरों से ब्लड हार्ट तक पहुंचता है। इससे हार्ट पर जोर पड़ता है। यानी वॉकिंग करने से समय के साथ आपका हृदय मजबूत और एक्टिव बनता है। तेज चलने का उद्देश्य केवल अधिक कैलोरी घटाना ही नहीं बल्कि हार्ट को मजबूत करना भी होता है। यही नहीं घर से बाहर जब आप प्रकृति के करीब वॉक करते हैं तो आपका तनाव भी घटता है।

करें डिफरेंट टाइप वॉकिंग

वॉकिंग करने का सबसे अच्छा फायदा यह है कि इसके साथ कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। आइए अलग-अलग एक्सपर्ट्स से जानते हैं डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और उनसे मिलने वाले फायदों के बारे में।

इम्यूनिटी बढ़ाए टच वॉक : जब हम पेड़-पौधों को रोज टच करते हुए वॉक करते हैं तो न सिर्फ हमारा इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होता है बल्कि हमें



मानसिक शांति भी मिलती है। अमेरिकी वैज्ञानिक और थेरेपी एक्सपर्ट व्हिटी कुल्लर इसकी वजह बताते हैं। उनके अनुसार, 'वॉक करते समय पेड़-पौधों को टच करना इसलिए फायदेमंद होता है क्योंकि उन पर मौजूद धूल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन को घटाते हैं और तनाव कम करते हैं।'

अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर कॉन्सलर अधिकांश लोग वॉकिंग जरूर करते हैं। लेकिन वॉकिंग को अगर सही तरीके से और अलग-अलग रूपों में किया जाए तो इससे कई तरह के फायदे मिलते हैं। विभिन्न स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर हम यहां आपको बता रहे हैं, डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और इसके फायदों के बारे में।

तन-मन की फिटनेस मेंटेन रखे वॉकिंग



लेग्स एक्सरसाइज के लिए हिल वॉक: चढ़ाई वाले रास्तों पर चलना भी बहुत फायदेमंद होता है। शुरू-शुरू में सामान्य गति से ही हिल वॉक करें लेकिन धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाने का प्रयास करें। जब आपकी गति बढ़ जाए तो इसके बाद आप हिल यानी वास्तविक चढ़ाई वाले रास्तों पर पैदल चलना शुरू करें। पहाड़ों पर चढ़ाई करना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने का एक अच्छा तरीका है।

सपाट रास्ते पर 12 या 15 हजार स्टेप चलने से बेहतर है कि आप चढ़ाई वाले रास्तों पर चलें। ब्रिटिश मार्केटिंगरिंग काउंसिल के अनुसार, इस दौरान शरीर क्या महसूस कर रहा है और कौन-सी मांसपेशी पर ज्यादा जोर पड़ रहा है, उसे महसूस करें। कुछ मिनट के लिए ढलान पर उतरें और फिर चढ़ें। इससे पीठ, कमर, पैर, अंगुलियों, कंधों और पिंडलियों तक की बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है।

मूड बेहतर करे सेंट वॉक: 'जॉब फ्रॉम फिगर' की लैखिका और स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट काली मेरी मैनली कहती हैं, 'जब हम अपना ध्यान किसी स्पेसिफिक सेंसर जैसे कि वातावरण में उपस्थित



महक पर लगाते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सेंट वॉक का अनुभव हमें दिमागी भाग-दौड़ से दूर करता है, इससे तनाव घटता है और मूड बेहतर बनता है।'
मेंडिटेशन में हेल्लफुल स्पिरिट वॉक: चलते हुए ध्यान लगाने में स्पिरिट वॉक मददगार होता है। आस-पास सैकड़ों लोगों के मौजूद होने के बावजूद खुद अपने भीतर प्रकृति से बात करना पूजा करने जैसा महसूस होता है। स्पिरिट वॉक करने के लिए चलते समय सांसों और कदमों पर ध्यान लगाएं। इससे कुछ देर बाद आप माइंडफुलनेस को स्थिति में पहुंच जायेंगे। इसके बाद आप प्रार्थना कर सकते हैं या फिर जो भी आपके पास उपलब्ध हो, उसके लिए ईश्वर के प्रति आभार जता सकते हैं। इससे आपको सुकून मिलेगा।

हार्ट रेट इंग्रुव करे रिकिंग वॉक: नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रिकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी

समान अपनी पीठ पर लेकर चलने की आदत डालें। इससे वॉकिंग के दौरान आपका हार्ट रेट बढ़ेगा, जो हार्ट की क्षमता को बेहतर करता है। हालांकि रिकिंग शुरू करने से पहले एक्सपीरियंसड ट्रेनर से इसकी ट्रेनिंग जरूर लेनी चाहिए।
अनेक स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय से साबित होता है कि आप डिफरेंट टाइप की वॉकिंग से ही अपनी फिटनेस को काफी हद तक मेंटेन रख सकते हैं। *

की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रिकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी

ब्रेन बनता है फिट-कूल

तेज गति से वॉक करने की प्रक्रिया पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के फ्लो को बढ़ाती है। 'वॉक थोर वे कॉम' पुस्तक की लेखिका जेनिफर वाक्स कहती हैं, 'जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, मस्तिष्क में ब्लड फ्लो बढ़ना शुरू हो जाता है। यह न केवल दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है बल्कि नियमित वॉक से फील्ड गुड हार्मोन एंडोर्फिन भी रिलीज होता है, जो डिप्रेशन और एंज्वायटी को कम करने में मददगार होता है। इस तरह ब्रेन फिट और कूल रहता है।'



फिटनेस फंडा

जान खान

टी वी एक्टर जान खान अपनी एक्टिंग को लेकर जितने सौरीयस रहते हैं, उतना ही वे अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देते हैं। इसके लिए वे अपनी डाइट और वर्क-आउट शेड्यूल को स्ट्रिक्टली फॉलो करते हैं। यहां हरिभूमि को अपना फिटनेस मंत्र बता रहे हैं, जान खान अपनी जुबानी।
फिटनेस आइडियल : मेरे फिटनेस आइडियल शाहरुख खान हैं। इसकी वजह यह है कि वर्षों से यानी नब्बे के दशक से लेकर आज तक उन्होंने अपनी बॉडी को मेंटेन कर रखा है। वे अपने वेट को कंट्रोल रखते हैं। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए वे अपना पूरा ध्यान रखते हैं। उनकी इस अप्रोच से मैं बहुत इन्spायर होता हूँ।
डाइट प्लान : जहां तक मेरे रूटीन डाइट प्लान की बात है तो मैं रोज सुबह म्यूसली के साथ बादाम-दूध और ड्राई फ्रूट्स जरूर लेता हूँ। इसके अलावा मैं रोज सुबह ज्यून-प्राश भी खाता हूँ। यह हैबिट बचपन से ही है। मैं

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित हो रहे शो 'कुछ रीत जगत की ऐसी है' में नर्दिनी के पति नरेन रतनशी की भूमिका एक्टर जान खान निभा रहे हैं। वह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान कैसे रखते हैं, जानिए उन्हीं से।

मैं कितना भी बिजी रहूँ एक्सरसाइज जरूर करता हूँ



अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्सलर रहता हूँ। मैं ऐसे फूड्स नहीं खाता, जिससे आलस या सुस्ती आए। इसीलिए मैं जंक फूड्स को अवॉयड ही करता हूँ।

वर्क-आउट शेड्यूल : मैं अपने वर्क-आउट शेड्यूल को लेकर स्ट्रिक्ट रहता हूँ। चाहे कितना भी बिजी क्यों न रहूँ, एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाल ही लेता

हूँ। शूटिंग की शिफ्ट अगर सुबह नौ बजे की होती है, तो मैं सुबह सात से साढ़े आठ बजे तक वर्क-आउट करता हूँ। अगर सुबह सात बजे की शिफ्ट हो, तो मैं शाम या रात में वर्क-आउट करता हूँ।

मैंने अपने लिए कोई स्पेशल वर्क-आउट रूट नहीं बनाया है। मैं फिट, हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए एक्सरसाइज करता हूँ। मुझे कोई बॉडी बिल्डर भी नहीं बनाया है, इसलिए वेट लिफ्टिंग या हार्डकोर एक्सरसाइज के बजाय मैं कार्डियो, पुराअप, चिनअप और बॉडी वेट एक्सरसाइज अधिक करता हूँ।
मेंटल हेल्थ : मैं अपनी मेंटल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देता हूँ। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं डेली प्रेयर करता हूँ। परिवार के साथ कुछ समय बिताता हूँ। मेरा मानना है, 'वर्क हार्ड, पार्टी हार्ड'। इसलिए जब कभी भी मैं फ्री होता हूँ, अपने फ्रेंड्स के साथ पार्टी करता हूँ। इससे मैं काफी रिलेक्स फील करता हूँ। मैं हर हाल में पॉजिटिव और हैपी रहता हूँ, इससे स्ट्रेस-फ्री और मेंटली हेल्दी रहता हूँ। *

प्रस्तुति: सेहत डेस्क

दुनिया भर के कई हेल्थ एक्सपर्ट्स हेल्दी-एनर्जेटिक रहने के लिए वीगन डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं। क्या है इसकी खासियत, इस बारे में आप भी जरूर जानना चाहेगे।

डाइट सजेसन

डॉ. सुधा नीरव

बी ते कुछ वर्षों से पूरी दुनिया में वीगन और वेजेटेरियन डाइट का ट्रेंड बढ़ रहा है। वीगन डाइट पूरी तरह से प्लान्ट बेस्ड होता है। पौधों से प्राप्त होने वाली सब्जियां, अनाज, नट और फल को वीगन डाइट कहते हैं। इसमें डेयरी उत्पादों और अंडों सहित जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वेजेटेरियन डाइट में डेयरी प्रोडक्ट और दूध का सेवन कर सकते हैं लेकिन वीगन डाइट में जानवरों से प्राप्त किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। इसमें मटन, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, मक्खन, दूध, क्रीम, दही, छाछ, मेयोनेज, शहद का सेवन नहीं किया जाता है।

कई रोगों से बचाने में कारगर : कई अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना आसान होता है क्योंकि इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जिससे हाई बीपी नियंत्रण में रहता है। नॉनवेज डाइट में सैचुरेटेड फैट होता है, जो अधिक मात्रा में खाने पर हृदय संबंधी समस्याओं को बढ़ाता है। वीगन डाइट बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को 25% तक कम कर सकता है। साथ ही वीगन डाइट टाइप 2 डायबिटीज होने के रिस्क को 34% तक कम कर सकता है और मोटापे का रिस्क भी कम करता है। इसकी वजह यह है कि इसमें खाए गए खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करने का स्वस्थ और प्रभावी तरीका है क्योंकि इसमें शरीर को कैलोरी मिलती है लेकिन फैट जमा नहीं होता है। यह कैल्सियम के रिस्क को भी कम करता है क्योंकि इसमें एंटी कैल्सियम न्यूट्रिएंट्स विटामिन, फाइबर, फाइटीकेमिकल्स पाए जाते हैं। यह दिमाग को भी फायदा पहुंचाता है और अलजाइमर के डेवलपमेंट

रहें हेल्दी-एनर्जेटिक फॉलो करें वीगन डाइट



को धीमा कर देता है। अध्ययन में यह पाया गया है कि प्रतिदिन 100 ग्राम फल और सब्जियां खाने से कॉर्गेनिव लॉस और डिमेंशिया का जोखिम 13% तक कम हो जाता है। यह स्ट्रोक के खतरों को भी कम करता है। इसके अलावा डिप्रेशन और एंजाइटी की समस्या भी इस डाइट को खाने से दूर होती है। इसमें प्रोटीन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है,

जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, थकावट महसूस नहीं होती और शरीर मजबूत बनता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स, कई विटामिंस और मिनरल्स की अत्यधिक मात्रा होने से शरीर डिटॉक्स होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।
इसका भी रखें ध्यान : वीगन डाइट लेने के अनेक फायदे होने के साथ-साथ कभी-कभार इसकी वजह से एनीमिया, हार्मोन के असंतुलन, विटामिन-बी 12 की कमी और ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी से अवसाद समेत कुछ समस्याएं होने की आशंका रहती है। इसलिए वीगन डाइट अपनाने से पहले डॉक्टर और डाइटिशियन से कंसल्ट कर लेना चाहिए। *

बहुपयोगी जड़ी-बूटी इंडियन बोरैज

हर्बल मेडिसिन

रेखा देशराज

त मिल में एक कहावत है, 'अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको घर पर इंडियन बोरैज जरूर उगाना चाहिए।' इस कहावत में ही इस जड़ी-बूटी का महत्व छिपा हुआ है। आयुर्वेद की नजर से देखें तो यह सामान्य सी जड़ी-बूटी कई बीमारियों के लिए घरेलू दवा का काम करती है। इंडियन बोरैज को तमिल में करपूयल्लली और हिंदी में पत्थर चूर कहते हैं। हेर, मोटे और गढ़बदे पत्तों वाली यह जड़ी-बूटी, गर्मियों में होने वाली एलर्जी, प्लू, श्वास संबंधी परेशानियों और जुकाम होने पर बहुत फायदेमंद है।



उगाना है आसान: इसे बहुत आसानी से घर के किसी भी कोने या गमले में उगाया जा सकता है। इसके पौधे की किसी परिपक्व टहनी को कटिंग करके भी इसे विकसित किया जा सकता है। इंडियन बोरैज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो हाल के सालों में पूरी दुनिया में बहुत मशहूर हुई है। आयुर्वेद में इसके उपयोग से संबंधित अनेक नुस्खे दिए गए हैं। इसकी पत्तियों से कई तरह की औषधियां बनती हैं। इसके रस से कई तरह के सिरप बनाए जाते हैं।
ऐसे करें उपयोग: अगर बच्चों को बुखार आ रहा हो तो एक चम्मच इंडियन बोरैज की पत्तियों के जूस को पानी में मिलाकर पिलाने से बुखार उतर जाता है। अगर वयस्क को बुखार हो तो दो बड़े चम्मच बोरैज का जूस पीने से बुखार उतर



जाता है। कई लोगों को छाती में बलगम जमा हो जाता है, उससे छुटकारा पाने में इंडियन बोरैज बहुत कारगर है। इसके लिए इसकी पत्तियों को पांच मिनट तक पानी में उबालना चाहिए, फिर उस काढ़े को हल्का गुनगुना रहते हुए पी लेना चाहिए। श्वास नली में रुका हुआ बलगम बहुत तेजी से बाहर निकल जाता है।
खांसी, ब्रॉकाइटिस और नाक से संबंधित परेशानियों में भी यह जड़ी-बूटी रामबाण का काम करती है। अस्थमा और एलर्जी की यह सबसे कारगर घरेलू दवा है। इसकी पत्तियों के रस को मिसरी में मिलाकर चाटने से श्वास

नली का संक्रमण सही हो जाता है। बच्चों के गले में इंफेक्शन हो गया हो या सर्दी-जुकाम हो तो उन्हें मिसरी मिलाकर इंडियन बोरैज के जूस को चटाना चाहिए।

अगर किसी कीड़े-मकोड़े ने काट लिया है तो इसकी पत्तियों से निकले रस को स्किन पर लगाना चाहिए, जिससे कीड़े-मकोड़े के काटने का सारा असर कुछ ही घंटों में दूर हो जाता है। खुजली में भी इसका रस बहुत कारगर है। इसका रस शरीर में लगे घाव और संक्रमण को आसानी से सही करता है।

जिन महिलाओं को नवजात शिशु को दूध पिलाने में दिक्कत आ रही हो, उनके स्तनों में अच्छे से दूध न उतर रहा हो, उन महिलाओं को इंडियन बोरैज की पत्तियां खानी चाहिए या इसका जूस बनाकर पीने से दूध आसानी से उतरता है।
खाना पकाने में भी इंडियन बोरैज का इस्तेमाल होता है। यह भी कई दूसरी जड़ी-बूटियों की तरह खाने के स्वाद को बढ़ाती है। लेकिन इंडियन बोरैज को दवा के रूप में इस्तेमाल करने के पहले किसी वैद्य या हर्बल एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए। अन्यथा इससे कई किस्म की समस्याएं हो सकती हैं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-
► वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
► हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर की आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप



बवानीखेड़ा। हनुमान जयंती पर बलियाली के हनुमान मंदिर में पूर्व मंत्री अमर सिंह धानक के सुपौत्र नमन राजेन्द्र धानक ने हवन यज्ञ करवाया व प्रसाद वितरित करते हुए।

हनुमान जयंती पर करवाया हवन यज्ञ

बवानीखेड़ा। हनुमान जयंती पर बलियाली के हनुमान मंदिर में पूर्व मंत्री अमर सिंह धानक के सुपौत्र नमन राजेन्द्र धानक ने हवन यज्ञ करवाया व प्रसाद वितरित किया। उन्होंने बताया कि पौराणिक और धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इस दिन संकटमोचन हनुमान जी का अवतरण हुआ था इसलिए देशभर में इस दिन उनके जन्मोत्सव के रूप में मनाया जाता है और हनुमान जी की पूरी विधि-विधान से पूजा की जाती है।

कनीना मंडी में सरसों व गेहूँ की बंपर आवक

कनीना। मंडी में सरसों व गेहूँ की आवक जारी है। अब तक दो लाख 18 हजार क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। जिसमें से एक लाख 40 हजार क्विंटल का उठान किया जा चुका है। इसी प्रकार 58 हजार क्विंटल गेहूँ की खरीद की गई। जिसमें से 10 हजार क्विंटल का उठान किया जा सका है।



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हनुमान जन्मोत्सव बड़े धूमधाम से मनाते हुए।

जय श्री राम के नारों से गुंजा श्री लाल बहादुर शास्त्री वमावि

बवानीखेड़ा। श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हनुमान जन्मोत्सव बड़े धूमधाम से मनाया गया। विद्यालय में हनुमान जी की पूरे विधि विधान से पूजा अर्चना की गई। विद्यालय प्रधानाचार्य व स्टाफ द्वारा सर्वप्रथम हनुमान जी आरती की तत्पश्चात विद्यालय में सांस्कृतिक हनुमान चालिसा का पाठ किया गया तत्पश्चात विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया, जिसमें देशभक्ति, डांस, कविता व भाषण सम्मिलित थे। कार्यक्रम में डॉ. मलिक ने समाज में स्वयंसेवकों के उद्देश्य, युवाओं का योगदान व स्वतंत्रता की गतिविधियों में स्वयंसेवकों के योगदान पर चर्चा की। डॉ. मलिक ने कहा कि स्वयंसेवकों को सामाजिक कार्यों में अपनी भागीदारी दिखानी चाहिए और समाजसेवा के क्षेत्र में कार्य करना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान एनएसएस की शपथ दिलाई गई तथा एनएसएस वीट गाया गया। सांस्कृतिक सत्र में एनएसएस संयोजक डॉ. विकास की अध्यक्षता में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें सभी स्वयंसेवकों ने बद्धचक्र भाग लिया। इस अवसर डॉ. शिवशंकर भारद्वाज संस्था अध्यक्ष, डॉ. रविशंकर मीणा, श्रीमंगलान वशिष्ठ, प्रशासक गोवर्धन आचार्य आदि ने सभी ट्रिस्टियों को बधाई दी।



भिवानी। पंडित सीताराम शास्त्री वीएड कॉलेज में मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करते अतिथि। फोटो: हरिभूमि

सामाजिक कार्यों में दिखाएँ भागीदारी

भिवानी। पंडित सीताराम शास्त्री वीएड महाविद्यालय में सात दिवसीय एनएसएस कैम्प का आयोजन एनएसएस संयोजक डॉ. विकास शर्मा प्राचार्य की अध्यक्षता में किया, जिसमें मुख्यतिथि सीबीएलएच के डीन वेलफेयर डॉ. सुरेश कुमार मलिक ने शिरकत की। कार्यक्रम में वीएड द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया, जिसमें देशभक्ति, डांस, कविता व भाषण सम्मिलित थे। कार्यक्रम में डॉ. मलिक ने समाज में स्वयंसेवकों के उद्देश्य, युवाओं का योगदान व स्वतंत्रता की गतिविधियों में स्वयंसेवकों के योगदान पर चर्चा की। डॉ. मलिक ने कहा कि स्वयंसेवकों को सामाजिक कार्यों में अपनी भागीदारी दिखानी चाहिए और समाजसेवा के क्षेत्र में कार्य करना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान एनएसएस की शपथ दिलाई गई तथा एनएसएस वीट गाया गया। सांस्कृतिक सत्र में एनएसएस संयोजक डॉ. विकास की अध्यक्षता में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें सभी स्वयंसेवकों ने बद्धचक्र भाग लिया। इस अवसर डॉ. शिवशंकर भारद्वाज संस्था अध्यक्ष, डॉ. रविशंकर मीणा, श्रीमंगलान वशिष्ठ, प्रशासक गोवर्धन आचार्य आदि ने सभी ट्रिस्टियों को बधाई दी।



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृतित वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सीपीआईएम बैठक में संबोधित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

छात्र संख्या बढ़ाने पर टें बल

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृतित वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सीपीआईएम बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें कलक्टर के सभी प्राथमिक मुखियाओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। बैठक में सीआरपी संतोष भास्कर ने उपस्थितियों को विद्यालय में छात्र संख्या बढ़ाने, एफएलएन की सभी धितवनीयता पर बल देने, समस्त रिजर्व ड्यूटी कराने, किताबों की कमी को पूरा करने आदि पर चर्चा की। वहीं उन्होंने छात्र संख्या को समय पर अपडेट करने के लिए भी प्रेरित किया।

मतदान कर नागरिक होने का कर्तव्य जरूर निभाएं : रीतू स्वीप टीम ने शहीद वीरांगनाओं को घर जाकर मतदान का न्योता दिया

लोकतंत्र के महापर्व पर सभी लोग अपने घरों से बाहर निकलें और वोट जरूर डालें।

हरिभूमि न्यूज़ ॥ तोशाग

नायब तहसीलदार रीतू पूनियां ने कहा कि जागरूक नागरिक होने के नाते हर किसी को लोकतंत्र के महापर्व में शामिल होकर वोट जरूर देना चाहिए, अपने मताधिकार का प्रयोग करें और वोट जरूर डालें। वे बुधवार को गांव ईशरवाल स्थित राजकीय वमा विद्यालय में स्वीप टीम के तत्वावधान में मतदान जागरूकता कार्यक्रम में बच्चों को सम्बोधित कर रही थीं। पूनिया ने कहा कि भारत का संविधान देश के नागरिकों को मतदान का अधिकार देता है, इस अधिकार का प्रयोग हम सबको प्रथम कर्तव्य मानते हुए पूरा करना चाहिए, इसलिए अपील व आग्रह हैं कि लोकतंत्र के महापर्व पर सभी लोग अपने घरों से बाहर निकलें और मताधिकार का जरूर प्रयोग करें। एक मत से भी प्रत्याशी की



तोशाग। शहीद वीरांगनाओं को उनके घर द्वार पर आमंत्रण-पत्र सौंपती स्वीप टीम। फोटो: हरिभूमि

हार-जीत होती है, ऐसे में सभी को अपना बहुमूल्य मतदान जरूर करना चाहिए। इस मौके पर खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार सांगवान उपस्थित रहे।

एसडीएम ने सड़वा से की थी अभियान की शुरुआत स्वीप टीम द्वारा शहीद वीरांगनाओं को न्योता भेजकर मतदान केंद्रों पर आने की अपील की जा रही है। प्रशासन ने सीमाओं की रक्षा के लिए शहादत देने वाले वीर जवानों की वीरांगनाओं को आमंत्रण-पत्र देने का निर्णय लिया है। एसडीएम मनोज कुमार दलाल के मार्गदर्शन में स्वीप टीम क्षेत्र की शहीद वीरांगनाओं को उनके घर द्वार

हरियाणा में 25 मई को होगा लोकसभा चुनाव

अब स्वीप टीम की सदस्य एवं महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर मनोज सांगवान, सुपरवाइजर कुसुम मलिक व पंकज शर्मा ने बुधवार को झांवर, सरल, छपार बास, गारणपुरा कला, सिदान, देवावास आदि गांवों में जाकर शहीद वीरांगनाओं को आमंत्रण-पत्र सौंपे।

पहुंचकर मतदान के लिए आमंत्रण-पत्र भेज रहा है। एसडीएम दलाल मंगलवार को अभियान का शुभारंभ गांव सड़वा से कर चुके हैं और चार वीरांगनाओं को आमंत्रण-पत्र सौंपे।

शिक्षक समाज का पथ प्रदर्शक: एसडीएम

बच्चों के सर्वांगिक विकास को बनाएं अपना लक्ष्य

हरिभूमि न्यूज़ ॥ तोशाग

एसडीएम मनोज कुमार दलाल ने कहा कि शिक्षक समाज का पथ प्रदर्शक होता है, समाज को नई दिशा देकर उसे विकसित व सुसंपन्न बनाने की जिम्मेदारी शिक्षक की होती है। उन्होंने अध्यापकों से आह्वान किया कि बच्चों को नैतिकता का पाठ पढ़ा उनका सर्वांगिक विकास करना प्रथम लक्ष्य बनाएं। एसडीएम बुधवार को खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में नियुक्त हरियाणा प्रशिक्षण कैम्प में उपस्थित शिक्षकों को संबोधित कर रहे थे। इस मौके पर एसडीएम ने पौधा लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।



तोशाग। पौधरोपण करते एसडीएम दलाल। फोटो: हरिभूमि

एसडीएम दलाल ने कहा कि शिक्षक समाज का सबसे सम्मानित पद होता है, ऐसे में पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ व्यवहारिक ज्ञान भी रखना जरूरी है। उन्होंने कहा कि कार्य एवं व्यवहार से वह गंभीरता प्रदर्शित करनी चाहिए, जिससे व्यक्ति उनसे सीख लेकर समाज व देश के विकास में अहम भूमिका निभा सके। उन्होंने कहा कि शिक्षा से समाज की दिशा व दशा बदली जा सकती है, ऐसा सोच सभी शिक्षक कार्य करें। इस मौके पर डीईओ नरेश महता, बीईओ विजय कुमार सांगवान, राज्य नियुक्त ऑफिसिटर विपुल गोयल, प्रवक्ता श्यामसुंदर सांगवान आदि मौजूद रहे।

सशक्त व आधुनिक पंचायतें आत्मनिर्भर भारत की नींव : लालावास



भिवानी। पौधरोपण करते रमेश लालावास।

भिवानी। गांव लालावास में राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर कार्यक्रम आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा पंचायती राज प्रकोष्ठ के प्रदेश मीडिया प्रमारी एवं बीडीसी सदस्य रमेश लालावास ने की। कार्यक्रम में भारत में पंचायतीराज व्यवस्था के बारे में विस्तार से जानकारी दी। साथ ही पौधरोपण पर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इसके अलावा पंचायत में होने वाले विकास कार्य, मनरेगा और अन्य योजनाओं के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। लालावास ने कहा कि सशक्त व आधुनिक पंचायतें आत्मनिर्भर भारत की नींव हैं, पौधम मोदी के नेतृत्व में भाजपा सरकार ने ग्रामीण व किसान कल्याण को समर्पित अपनी नीतियों से पंचायतीराज व्यवस्था को सशक्त व आधुनिक बनाकर गांवों के सामाजिक व आर्थिक विकास को गंभीरता से दे रहा है। प्रदेश में मुख्यमंत्री नाथू रानी के नेतृत्व में ग्रामीण क्षेत्र का विकास हो रहा है। भारत में पंचायती राज व्यवस्था की स्थापना के उपलक्ष्य में प्रतिवर्ष 24 अप्रैल को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस मनाया जाता है। इस अवसर पर रामभरण शर्मा, सुरजन शर्मा, अरुण भारद्वाज, नरेश, अंकुश व मनोज आदि उपस्थित रहे।

मृतक किसान के आश्रित को नौकरी और आर्थिक सहायता दे सरकार

हरिभूमि न्यूज़ ॥ चरखी दादरी

कांग्रेस वरिष्ठ नेत्री डॉ. मनीष सांगवान ने कहा कि दादरी जिले में पिछले 20 दिनों के दौरान सैकड़ों एकड़ में खड़ी फसल आग से राख हो गई है। गांव सांतौर में तो आग पर काबू पाते समय एक किसान की मौत हो गई। सरकार तत्काल प्रभाव से मृतक किसान के एक आश्रित को सरकारी नौकरी व आर्थिक सहायता प्रदान करें। मनीषा ने कहा कि कुछ जगहों पर बिजली निगम की लापरवाही के कारण आग लगी है। उन्होंने कहा कि खेतों से गुजर रही बिजली लाइनों की तार ढीली हैं, जिससे शॉर्ट सर्किट होता है और फसल में आग लग जाती है, अगर फसल सीजन से पहले तारों को टाइट किया जाता तो

सरकार दादरी जिले में आगजनी से हुए नुकसान की तत्काल करें भरपाई

आग नहीं लगती और किसानों को नुकसान नहीं होता। उन्होंने कहा कि किसान कठिन परिश्रम के बाद फसल तैयार करता है और देश का पेट भरता है। तपती धूप व कड़ाके की ठंड में किसान खेतों में काम करता है, उसी फसल को सरकार मनमर्जी भाव में खरीद लेती है। उन्होंने कहा कि सरकार किसानों की समस्याओं का तुरंत हल निकाले और आग से हुए नुकसान की भरपाई करें।

कर्मों पर निर्भर करती है जीवन की दशा

जीवन की दिशा एवं दशा कर्मों पर निर्भर : साध्वी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ चरखी दादरी

संसार और हमारे जीवन में घटित हो रही घटनाओं और बदल रही परिस्थितियों पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता है, हम उन्हें घटने से नहीं रोक सकते हैं, लेकिन संपूर्ण सृष्टि में जिस वस्तु पर हमारा सबसे ज्यादा नियंत्रण है या हो सकता है वह हमारे अपने कर्म हैं, ये मनुष्यों का सबसे बड़ा सौभाग्य है कि उनके कर्म, स्वयं उनके वश में होते हैं, हम उन्हें सुधार या बिगाड़ सकते हैं, हमारे जीवन की दिशा एवं दशा कर्मों पर निर्भर करती है, ये बात ज्योति मुक्ताश्री, मंगलश्री, मणिश्री व मैत्रीश्री साध्वियों ने नगर से विहार करते समय जैन श्रद्धालुओं को कही। एसएस जैन सभा प्रधान इंद्र जैन की अगुवाई में जैन समाज के लोगों



चरखी दादरी। नगर प्रवास के दौरान जैन साध्वी। फोटो: हरिभूमि

ने उन्हें नगर से विदाई दी। श्रद्धालुओं का जल्दा उन्हें नगर की सीमा से बाहर तक विदाई देने के लिए साथ आया। जैन साध्वियों ने कहा कि दुनिया में कोई भी इंसान अपने जन्म से भाग्यशाली नहीं होता, उसे भाग्यशाली बनाते हैं, उसके कर्म, इसलिए कभी भी मनुष्य को अपने स्थान पर, अपने रूप पर या अपने कुल पर गर्व नहीं करना चाहिए, उसे अगर गर्व करने की जरूरत है तो केवल अपने कर्म पर, क्योंकि भगवान भी उन्हीं का साथ

सरकार की नीतियों से खफा कर्मचारी करेगा वोट की चोट

भिवानी। सभी विभागों में काम करने वाले कच्चे कर्मियों का भ्रम टूट गया है, काफ़ी लंबे अरसे से संघर्षरत कर्मियों की सरकार ने कोई सुनवाई नहीं की, इसीलिए अब कर्मचारी अपने बहुमूल्य वोट की चोट करके सरकार की नीतियों का पदाफ़सल करेगा। एक समय था जब सरकारें मध्यम वर्गीय हितैषी हुआ करती थी, लेकिन आज केंद्र व राज्य की भाजपा सरकार सिर्फ पूंजीपति वर्ग के लिए काम कर रही है। पुरानी पेंशन बहाली मुद्दे ने बहुतांश की आंखें खोल दी है, भाजपा सरकार ने ही सुरक्षा की गारंटी कहलाने वाली कर्मचारी की पहली पसंद पेंशन को बंद किया था, अब कुछ राज्यों में पुरानी पेंशन बहाली पर भाजपा ने साफ कर दिया है कि वह इसके हक में नहीं है।

छात्राओं ने जागरूकता रैली निकाली

हरिभूमि न्यूज़ ॥ भिवानी

राजकीय कन्या वमा विद्यालय खरककला में प्राचार्या डॉ. रीमा परमार की अध्यक्षता में व्यावसायिक शिक्षा जागरूकता अभियान चलाया। इन कार्यक्रमों में कन्या स्कूल खरककला में चलाया व व्यावसायिक शिक्षा जागरूकता अभियान में चला रहे कोर्स ब्यूटी एंड वेलनेस तथा पेशेंट केयर अक्सिस्टेंट से छात्राएं 12वीं के बाद



भिवानी। व्यावसायिक शिक्षा जागरूकता रैली निकालती कन्या स्कूल की छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

स्टाफ सदस्यों को मॉडलों व चार्टों के माध्यम से सुनियोजित जानकारी दी गई। प्राचार्या ने प्रदर्शनी का निरीक्षण किया व एनएसक्यूएफ टीम के कार्यों की सराहना की। कक्षा 8वीं की छात्राओं को एनएसक्यूएफ के विषयों की जानकारी देकर उन्हें करियर को बेहतर बनाने को मार्गदर्शन किया।

चुनावी इयूटी पर तैनात कर्मियों का वोट डालना किया जाए सुनिश्चित

भिवानी। देशभर में वर्ष 2024 के आम चुनाव शुरू हो चुके हैं, सात चरणों में होने वाले चुनाव में प्रदेश में आगामी 25 मई को वोट डाले जाएंगे। इयूटी पर तैनात कर्मियों को वोट डालना सुनिश्चित किया जाए, इसके लेकर सर्व कर्मचारी संघ ने चुनाव आयुक्त को पत्र भेजा है। अपने ही लोकसभा क्षेत्र में इयूटी करने वाले कर्मियों को समय से फॉर्म-12 व दो दिन पहले ईडीसी तथा दूसरे लोक क्षेत्र में इयूटी करने वाले कर्मियों को समय से पहले फॉर्म-12ए दिया जाए। सकसं जिला कमेटी की ओर से सूरजभान जटासरा, धर्मबंन भाटी, सहदेव रंगा, हंसराज व लोकेश ने कहा कि ठीक समय पर पोस्टल वोट डाले जा सके।

हरिभूमि न्यूज़ ॥ बहल

कस्बे के श्री राम इंटरनेशनल स्कूल में विद्यार्थियों के लिए खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यालय के चार हाऊस के विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। 400 मीटर लड़कों की रस में साहिल प्रथम रहा। विद्यालय प्रशासन की तरफ से विजेता खिलाड़ियों को प्रोत्साहित किया गया। बुधवार को आयोजित प्रतियोगिता में जल, वायु, अग्नि और पृथ्वी हाउस के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर दौड़ लड़कों की रस में साहिल प्रथम रहा। विद्यालय के चेरमैन डॉ. वीरेंद्र श्योरण,

खेलकूद प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने दिखाया दमखम

100 मीटर दौड़ में भारती व 200 में मांशू ने मारी बाजी



बहल। आयोजित प्रतियोगिता में दमखम दिखाते प्रतिभागी। फोटो: हरिभूमि

मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों को खेल भावना के साथ खेलने के लिए प्रेरित किया। स्कूल प्रबंधक सुशील केडिया ने कहा कि विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ साथ खेलों में भी भाग लेना जरूरी है जिनसे उनका सर्वांगीण विकास हो सके। प्रतियोगिता में लड़कियों के 100 मीटर मुकाबले में भारती प्रथम रही। वहीं, 200 मीटर रस का मुकाबला मांशू ने जीता। लड़कों की 100 मीटर रस में विरेश ने पहला स्थान हासिल किया। इस अवसर पर स्कूल प्राचार्या नीलू जे तेवतिया ने विद्यार्थियों की हौसलाफजाई करते हुए कहा कि पढ़ाई के साथ खेलकूद भी जीवन का अभिन्न अंग है क्योंकि खेलों से बच्चों में सहयोग, सद्भाव व प्रतिस्पर्धा की भावना बढ़ती है। विद्यालय प्रशासन की तरफ से सभी विजेताओं को मेडल व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

सुशील केडिया व प्राचार्या नीलू जे तेवतिया ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। विद्यालय चेरमैन डॉ. वीरेंद्र श्योरण ने कहा कि खेलों से बच्चों को शारीरिक व मानसिक मजबूती

खबर संक्षेप



चार दिवसीय एफएलएन ट्रेनिंग का हुआ आगाज

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद श्री गुलाब सिंह पीपल श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चार दिवसीय एफएलएन ट्रेनिंग का आगाज हुआ। पहले दिन प्रशिक्षण में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष नागर ने पहुंचकर प्रशिक्षण का शुभारंभ किया वहीं जिला कॉर्डिनेटर अशोक कुमार ने भी अपनी विशेष उपस्थिति दर्ज कराई। प्रशिक्षण के लिए विद्यालय में दो बैच बनाए गए जिसमें सभी जेबीटी शिक्षकों को बांटा गया।



श्रीपंचमुखी हनुमान मंदिर में मजनों पर झूठे भद्रालु लोहारू

बोती रात श्री हनुमान जन्मोत्सव के मौके पर श्री पंचमुखी हनुमान मंदिर में श्रीश्याम सेवा समिति के तत्वावधान में भजन संध्या का आयोजन किया गया। जिसमें दिल्ली से आई गायक कलाकार नीरू रूपाला सहित समिति के अनेक गायक कलाकारों ने भजनों के माध्यम से भगवान बालाजी की महिमा का गुणगान किया। कार्यक्रम में समाजसेवी रमेश कौशिक ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम का शुभारंभ पंडित अक्षय शास्त्री के नेतृत्व में सामूहिक हनुमान चालीसा पाठ के साथ किया।

गुरु दक्ष आई टी आई में रोजगार मेला 30 को

हिसार। आर्यनगर स्थित गुरु दक्ष औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के मुख्य सभागार में आगामी 30 अप्रैल मंगलवार को रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। संस्थान के प्राचार्य ओमप्रकाश वर्मा ने बताया कि इस रोजगार मेले में देश की सर्वश्रेष्ठ कंपनी आई.टी.सी. लिमिटेड, आर. आर. केबल लिमिटेड व विकेटोरा ऑटो प्राइवेट लिमिटेड भाग ले रही हैं। इसमें आई टी आई संबंधित सभी तकनीकी ट्रेडों के पासआउट छात्र-छात्राओं को अप्रेंटिसशिप, नौकरी/जाब के अवसर मुहैया करवाए जा रहे हैं।

मोदी के नेतृत्व में देश का सम्मान बढ़ा

बहल। व्यापारी कल्याण बोर्ड के जिला चेयरमैन रविन्द्र बापोड़ा ने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में देश का सम्मान बढ़ा है और आज पूरा देश भारत की तरफ आशा भरी निगाहों से देख रहा है। मौजूदा परिस्थिति में भाजपा का किसी भी पार्टी से कोई मुक़ाबला नजर नहीं आ रहा है और उम्मीद है कि इस बार भाजपा का 400 पार का नारा पूरा होगा। वे बुधवार को भाजपा के बहल मंडल की त्रिवेद की मीटिंग में बतौर मुख्यातिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि जहां दूसरी पार्टियां अभी तक प्रदेश में आज रांगठन नहीं बना पाई हैं वहीं भाजपा बूथ स्तर तक त्रिवेद व बूथ समिति का गठन कर चुकी है। कार्यकर्ताओं की मेहनत के बलबूते पर पार्टी बूथ स्तर पर मजबूत है। बैठक की अध्यक्षता करते हुए मंडल प्रधान सुनील शर्मा ने कहा कि इस मीटिंग में 14 शक्ति केंद्र प्रमुख, सहप्रमुख व बूथ के त्रिवेद शामिल हैं। मीटिंग में त्रिवेद की बेरिफिकेशन का काम किया गया है जो कि शत प्रतिशत सही रहा है।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, शॉप नं. 47, इण्डवर्मेन्ट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन नं. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

*+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

मिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इण्डवर्मेन्ट ट्रेड मार्केट, मिवानी फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

लू से बचाव को लेकर अधिकारियों को दिए जरूरी कदम उठाने के निर्देश

खास बातें

- नागरिकों को हीटवेव के प्रति जागरूक करना भी जरूरी
- डीसी ने सभी विभागों को लू से बचाव के लिए विशेष एक्शन प्लान तैयार करने के निर्देश दिए



हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग ने हीटवेव यानि लू अथवा अत्यधिक गर्मी से बचाव को लेकर विशेष एडवाइजरी जारी की है। डीसी नरेश नरवाल ने एडवाइजरी को लेकर विभिन्न विभागों को अलग-अलग जिम्मेवारी सौंपी है। उन्होंने लू से बचाव के लिए

अधिकारियों को जरूरी कदम उठाने के निर्देश जारी किए हैं। डीसी ने सभी प्रमुख विभागों को निर्देश दिए हैं कि वे सरकार के निर्देशानुसार लोगों को लू से बचाव के लिए विशेष एक्शन प्लान तैयार

करें और उसके बारे में लोगों को जागरूक करें। डीसी ने लू के चलते अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि राज्य में गर्मी की लहर की स्थिति पर नजर रखें। हीट वेव के दुष्प्रभावों को कम करने के हरसंभव प्रयास

जरूरी दवाओं का उचित प्रबंध करने के निर्देश

डीसी नरवाल ने स्वास्थ्य विभाग को जरूरी दवाइयों का प्रबंध रखने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा है कि स्वास्थ्य केंद्रों और आंगनवाड़ी केंद्रों पर ओआरएस पैकेट, आवश्यक दवाएं तरल पदार्थएं आइस पैक, जीवन रक्षक दवाओं की पर्याप्त आपूर्ति का प्रावधान हो। स्वास्थ्य केंद्रों, सीएचसी व पीएचसी पर कुलर आदि लगाए। हीट स्ट्रोक रूम में जरूरत के अनुरूप बिस्तर के अलावा उपलब्धता के अनुसार सीएचसी और पीएचसी पर ठंडे पानी का प्रबंध हो। सभी अस्पतालों व पीएचसी व सीएचसी में ओआरएस और तरल पदार्थ के पर्याप्त स्टॉक हो। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र व सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं जिला अस्पताल पर आवश्यक दवाइयों उपलब्ध हो।

करें। उन्होंने कहा है कि गर्मी की लहर से संबंधित प्रतिकूल प्रभावों से बचने के लिए जनता को जागरूक करना भी जरूरी है। इसके लिए प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक व सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों में जागरूकता लाई जाए ताकि लोग लू से बचाव कर सकें। डीसी ने परिवहन विभाग को निर्देश दिए कि वे बस स्टैंडों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर सुरक्षित परिवहन के लिए स्वास्थ्य टीमों की तैयारी एवं पीने के पानी तथा यात्रियों के लिए लू से बचाव की उचित व्यवस्था सुनिश्चित कराई जाए। स्टैंडों पर प्राथमिक चिकित्सा

संस्थाओं के साथ दिया जाए प्रशिक्षण

श्रम विभाग द्वारा गर्मी की लहर से संबंधित बीमारी के संबंध में निर्माण व उद्योगों व वाणिज्यिक संस्थाओं के साथ प्रशिक्षण दिया जाए। स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से विशेष रूप से अनौपचारिक क्षेत्रों और बस्तियों में स्वास्थ्य शिविर लगाए जाए। इसके अलावा श्रमिकों के लिए सभी कार्य परिसरों में पेयजल की सुविधा मुहैया कराई जाए। नगर परिषद को निर्देश दिए कि वे शहरी क्षेत्रों के सब्जी मण्डी व चौराहों व सार्वजनिक स्थानों पर शीतल जल की समुचित व्यवस्था हो तथा नगर के दूर दूरस्थ क्षेत्रों में पानी आदि की व्यवस्था सुनिश्चित कराया जाए।

स्कूलों के समय पुनर्निर्धारित करें

डीसी ने शिक्षा विभाग को निर्देश दिए हैं कि अत्यधिक गर्मी व दोपहर में लू से बचने के लिए सरकार या विभाग के निर्देशानुसार स्कूलों का समय पुनर्निर्धारित किया गया। स्कूल जल्दी शुरू हो सकते हैं और दोपहर से पहले बंद हो सकते हैं। सभी स्कूलों और शिक्षा संस्थानों में स्वच्छ पेयजल का प्रबंध हो। सूचना एवं जनसंपर्क विभाग द्वारा प्रचार प्रसार के विभिन्न माध्यमों द्वारा लोगों को हीटवेव से बचाव के बारे में जागरूक किया जाएगा।

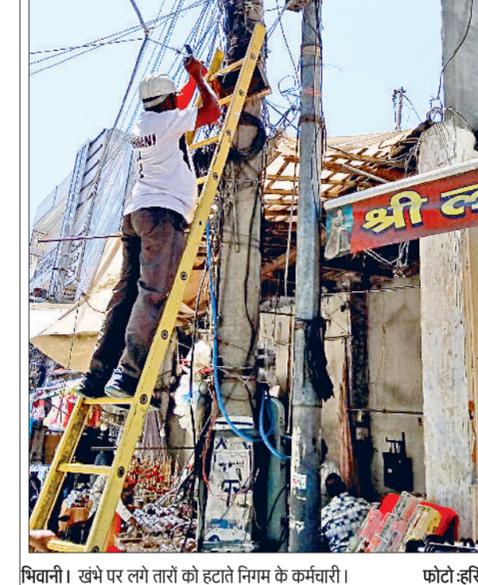
की व्यवस्था भी की जाए। डीसी ने अग्निशमन विभाग को निर्देश दिए कि वे लू के दृष्टिगत अग्निशमन विभाग 24 घंटे उपलब्ध हो। आगजनी की सूचना के लिए टोल फ्री व उसका प्रचार प्रसार करें।

निगम ने नया बाजार क्षेत्र में खंभों पर लगे तारों को काटा

केबल-नेट पर चला निगम का हथौड़ा, काटे तार

निगम की टीम ने नया बाजार इलाके में खंभों पर लगाए गए तारों को काटा। जिसकी वजह से नया बाजार इलाके में केबल, नेट व डिश जवाब दे गई।

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी



मिवानी। खंभे पर लगे तारों को हटाने निगम के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को दक्षिणी हरियाणा विद्युत निगम का खंभों पर लगे केबल, नेट के तारों पर चाबुक चला। निगम की टीम ने नया बाजार इलाके में खंभों पर लगाए गए तारों को काटा। जिसकी वजह से नया बाजार इलाके में केबल, नेट व डिश जवाब दे गई। उपभोक्ता के बार बार जानकारी मांगने के बाद ही निगम का अभियान चलने की जानकारी मिली। उसके बाद ही उपभोक्ताओं के फोन घनघनाने बंद हुए। दूसरी तरफ बिजली के पोल पर लगाए गए तारों को काटने के बाद निगम के अधिकारियों व कर्मचारियों ने राहत की सांस ली। सुबह दस बजे विद्युत निगम की टीम नया बाजार इलाके में पहुंची। टीम ने धड़ाधड़ पोल पर चढ़ कर खंभों के साथ बांधी गई

हादसे होने का बना रहता था मय

अभी तक विद्युत निगम के खंभों पर लगी वायर व केबल की वजह से हादसे होने का भय बना रहता था। कई बार निगम के कर्मचारी लाइनों पर कार्य करने के लिए बिजली की सप्लाई को बंद करवा देते थे लेकिन उसके बाद जब वे खंभे पर चढ़ते तो उस वक्त केबल की तारों में कस्ट रहने की वजह से हमेशा हादसा होने की आशंका बनी रहती थी। कई बार छोटे बड़े इनकी वजह से हादसे भी हुए। इस बारे में कई बार निगम के अधिकारियों ने कार्रवाई करने का प्रयास किया लेकिन कोई न कोई तकनीकी अड़चन के चलते उनका यह अभियान सिर नहीं चढ़ पाया था। आज आला अधिकारियों की अनुमति के बाद निगम के अधिकारियों ने नया बाजार इलाके में केबल के तार काटने का अभियान चलाया है। पूरे दिन केबल ऑपरेटर्स में हड़कण्य की स्थिति बनी रही।

केबल तारों को काटना आरंभ कर दिया। कुछ ही घंटे बाद केबल ऑपरेटर्स का आना जाना शुरू हो गया। केबल ऑपरेटर्स ने वायर न काटने की कही, लेकिन निगम ने अपना कार्य जारी रखा। कई पोलों से तो कई दर्जनों तारों को काटे गए। जिसके चलते नया बाजार इलाके में निजी कम्पनी का नेट बैठ गया। लोग नेट का कार्य मोबाइल फोन से चलाते नजर आए। यही नहीं कि डिश के तार कटने के बाद भी लोगों के टीवी का सिगनल भी गायब हो गया। लोगों के फोन केबल ऑपरेटर्स के घरों पर घनघनाने लगे। निगम का इस तरह का

अभियान देर शाम तक चला रहा। वहीं केबल ऑपरेटर्स की कभी किसी तरफ तो कभी किसी तरफ लाइनों को चालू करने में जुटे नजर आए। पर निगम ने अपनी पोल पर केबल के तार नहीं लगाने देने से पूरे दिन केबल ऑपरेटर्स के लिए समस्या बनी रही।

प्रतियोगिता में वर्षा व आरव प्रथम

हलवासिया विद्या विहार में गणवेश प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी



मिवानी। विजेताओं को पुरस्कृत करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

हलवासिया विद्या विहार के माध्यमिक विभाग में प्रतिवर्ष की भांति गणवेश प्रतियोगिता का आयोजन दो स्तरों-कक्षा स्तर एवं एकल स्तर पर किया गया।

गणवेश प्रतियोगिता में सर्वप्रथम कक्षा छठी सातवीं व आठवीं के सभी वर्गों से एक सर्वश्रेष्ठ गणवेश वाले छात्र व छात्रा का चयन किया। तत्पश्चात छात्राओं में से प्रथम, द्वितीय व तृतीय तथा छात्रों में से प्रथम द्वितीय व तृतीय सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थियों को चयनित कर पुरस्कृत

त्रिवेणी बाबा ने पृथ्वी दिवस पर लगाई त्रिवेणी

बवानीखेड़ा। सुई के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पृथ्वी दिवस के अवसर पर त्रिवेणी बाबा ने त्रिवेणी लगाई। इस मौके पर उन्होंने बच्चों को भी 'यादा से यादा पौधे लगाने के लिए जागरूक किया। त्रिवेणी बाबा सोमवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सुई पहुंचे। इस दौरान उनके साथ खंड शिक्षा अधिकारी आनंद शर्मा व पुलिस कर्मचारी लोकेश्वर भी मौजूद रहे। त्रिवेणी बाबा ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के समय में पौधे लगाना अति आवश्यक है। पृथ्वी पर अत्यधिक प्रदूषण होता जा रहा है। वही कार्यकारी खंड शिक्षा अधिकारी आनंद शर्मा व प्राचार्य राजेश कुमार ने भी बच्चों को ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने को कहा।

साइंस चैलेंज प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► बहल

बोआरसीएम ज्ञानकुंज स्कूल के विज्ञान विभाग द्वारा सीबीएसई द्वारा निर्धारित कक्षा आठवीं से दसवीं के विद्यार्थियों को विज्ञान विषय के प्रति जागरूक करने के लिए साइंस चैलेंज प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बहल कक्ष प्रभाग लिया व अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विज्ञान विभागाध्यक्ष अनिल ग्रेवाल ने बताया कि सीबीएसई द्वारा कक्षा आठवीं से दसवीं के छात्रों में जिज्ञासा को बढ़ावा देने हेतु महत्वपूर्ण सोच और समस्या सुलझाने की क्षमताओं को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से विज्ञान चुनौती कार्यक्रम शुरू किया है। इसी श्रृंखला में ज्ञानकुंज के कक्षा आठवीं से दसवीं तक के सभी विद्यार्थियों ने विद्यालय सभागार में आयोजित प्रतियोगिता में बड़ी उत्साह के साथ भाग लिया है। ज्ञानकुंज प्रधानाचार्य राजेश कुमार झाशरिया ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि दुनिया को समझने के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी बेहद महत्वपूर्ण विषय हैं। इसलिए आज की युवा पीढ़ी को इनके प्रति जिज्ञासु बना रहना बेहद जरूरी है। साइंस चैलेंज में हिस्सा लेने से वैज्ञानिक समझ निखारने और प्रतिभा दिखाने का विद्यार्थियों को अवसर मिलेगा।

केएम में पंचायती राज दिवस पर विद्यार्थियों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

केएम पब्लिक स्कूल में राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस मनाया गया। विद्यालय में इस दिवस को मनाने का उद्देश्य विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक देश के सफल प्रशासन व संचालन को पंचायती राज व्यवस्था के विषय में जागरूक करना है। विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया, जिसमें सुभाषचंद्र बोस सदन के विद्यार्थियों ने भाग लिया। छात्रा अंशिका बंसल व यशस्विनी सेनी ने हिंदी तथा अंग्रेजी भाषण में पंचायती राज के महत्व पर विचार व्यक्त किए। छात्र निवेश ने कविता के माध्यम से लोकतांत्रिक व्यवस्था पर प्रकाश डाला। विद्यार्थियों ने सुंदर पोस्टर बनाकर पंचायती राज व लोकतंत्र को दर्शाया। सदन प्रभारी सुनीता शर्मा ने विद्यार्थियों को बताया कि पंचायतीराज वे सरकार हैं जो स्थानीय स्वशासन के कामकाज के संबंध में



मिवानी। शिक्षिकाओं के साथ पंचायतीराज दिवस पर चित्रकला बनाकर दिखाते विद्यार्थी। नियम और कानून बनाती हैं, ये प्रणाली ग्रामीणों को निर्णय लेने, जमीनी स्तर पर ग्रामीण विकास और शासन को बढ़ावा देने में सक्षम बनाती है। इस अवसर पर प्राचार्या रेनु सेनी, उपप्राचार्या नीलम गौतम, अमिता शर्मा, सारिका पंडित, पोस्टर बनाकर पंचायती राज व लोकतंत्र को दर्शाया। सदन प्रभारी सुनीता शर्मा ने विद्यार्थियों को बताया कि पंचायतीराज वे सरकार हैं जो स्थानीय स्वशासन के कामकाज के संबंध में

पृथ्वी दिवस पर भव्य कार्यक्रम

बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पृथ्वी दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ►► बवानीखेड़ा



बवानी खेड़ा के बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पृथ्वी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती मां की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर कक्षा पाँचवीं से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों में अपनी भूमिका का निर्वाह किया। कक्षा नौवीं से बारहवीं की छात्राओं ने पर्यावरण प्रदूषण व पृथ्वी संरक्षण का महत्व बताते हुए मंच पर लघु नाटिका का मंचन किया। भविष्य व कनिका ने भाषण के माध्यम से पृथ्वी दिवस पर विचार अभिव्यक्त किए। कक्षा पाँचवीं से बारहवीं के विद्यार्थियों ने

रचनात्मक गतिविधि पोस्टर, चित्र सभी के लिए आकर्षण का केंद्र रहा। ड्राइंग, स्लोगन के माध्यम से पृथ्वी दिवस का महत्व दर्शाया व पृथ्वी को प्लास्टिक प्रदूषण से मुक्त करने का संकल्प जाहिर किया। छात्रों ने अपनी रचनात्मक का जादू दिखाते हुए प्लास्टिक पॉलिथीन का उपयोग करके धरती का चित्र बनाया। यह

कार्यक्रम रामनगर स्थित पंजाबी कम्प्यूनिटी सेंटर में संत निरंकारी मिशन ने मानव एकता दिवस मनाया

मानव एकता दिवस पर 100 लोगों ने किया रक्तदान

मानव एकता दिवस पर रक्तदान शिविर तथा भव्य सत्संग का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी



मिवानी। रक्तदाताओं को बैज लगाते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

रामनगर स्थित पंजाबी कम्प्यूनिटी सेंटर में संत निरंकारी मिशन ब्रांच मिवानी द्वारा मानव एकता दिवस श्रद्धा एवं उत्साह के साथ मनाया। इस अवसर पर रक्तदान शिविर लगाया, जिसमें रक्तदान चौधरी बंसीलाल सामान्य अस्पताल की मेडिकल टीम ने डॉ. मोनिका की अगुवाई रक्तदान संग्रह किया। इस अवसर पर जिज्ञासुओं को

ब्रह्मज्ञान की दीक्षा प्रदान की। सत्संग और रक्तदान शिविर की अध्यक्षता दिल्ली मुख्यालय से पधारे महानसंत गगन भाटिया ने की। मानव एकता दिवस कार्यक्रम संत निरंकारी मिशन के तीसरे सद्गुरु बाबा गुरुबचन सिंह महाराज को समर्पित किया। शिविर में 153 पंजीकरण हुए तथा 100 रक्तदाताओं ने रक्तदान किया, जिसमें महिलाओं की भागीदारी देखने को मिली।

संकीर्ण भावनाओं से ऊपर उठकर जीवन जीने की शिक्षा दी

उन्होंने जारी रखा, नशाबंदी, साबू शादियां, शिक्षा के प्रचार-प्रसार, चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष योगदान दिए तथा नौजवानों को अध्यात्मिकता के साथ जोड़कर सही दिशा प्रदान की। बाबा गुरुबचन सिंह ने संकीर्ण भावनाओं से ऊपर उठकर जीवन जीने की शिक्षा दी। वर्तमान में सद्गुरु माता सुखीका महाराज इसी बात को सांकेतिक करते हुए बह्यज्ञान की दीक्षा देकर इंसान को इसका बना रहे हैं तथा वास्तविक आध्यात्मिकता से जोड़कर भ्रमों व विकारों से निजात देकर आनंदपूर्वक जीने का ढंग सिखा रहे हैं।

शिक्षा संस्कार यशजि निर्माण

कोचिंग के क्षेत्र का बड़ा नाम.....

आर्यन कोचिंग सेंटर

'विश्वास का दूसरा नाम'

नये वैच शुल् 12th के बाद नौकरी-कॉमन वैच

CUET S.S.C. अग्निवीर C.E.T. रेलवे N.D.A.

अनुभवी अध्यापक टोटेस पैकेज शावदार रिजल्ट

पता : पारस वाली गली (च. दादरी) नजदीक रास स्टैंड 9416330206, 9050035973