हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 जुलाई 2024

11 जिले में 10 हजार पौधे रोपित करने का लिया संकल्प

12 राहुल गांधी के हिन्दू विरोधी ब्यान के खिलाफ प्रदर्शन

खबर संक्षेप

जिला स्तरीय तैराकी स्पर्धा सात जुलाई को

भिवानी। चिड़ियाघर रोड स्थित बाल भवन स्वीमिंग पुल में 7 जुलाई को प्रातः 9 बजे जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा तथा विजेताओं का चयन राज्य स्तरीय महिला व पुरूष वर्ग तैराकी प्रतियोगिता में किया जाएगा। संघ के सचिव चेतन प्रकाश ने बताया कि प्रतियोगिता के ग्रुप 1 जूनियर वर्ग में 15 से 17 आयुवर्ग जिनका जन्म 2007 से 2009 के बीच हुआ होना चाहिए।

किसान समृद्धि कार्यालय का उद्घाटन कल

तोशाम। ग्राम स्वराज किसान मोर्चा द्वारा संचालित गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट के कार्यालय का उद्घाटन पांच जुलाई को गांव ईशरवाल में किया जाएगा। कार्यालय के उद्घाटन कार्यक्रम में बतौर उद्धाटनकर्ता समाजसेविका डॉ. सुनीता जनावा पहुंचेंगी तथा द्वीप प्रज्वलित मौनी बाबा महंत तुरंतनाथ महाराज करेंगे।

खाद, बीज विक्रेता अपने लाइसेंस पंजीकृत करवाएं

भिवानी। जिला में खाद, बीज एवं दवाई विक्रेता पांच जुलाई तक अपने लाइसेंस को ऑनलाइन पंजीकृत करवा लें। हाथ से बने हुए लाइसेंस मान्य नहीं होंगे, इसके लिए विक्रेता स्वयं जिम्मेवारी होगा। उप कृषि निदेशक डा विनोद कुमार फोगाट ने बताया कि जिन खाद,बीज एवं दवाई विक्रेता के लाइसेंस हाथ से बने हुए है, वे अपना पंजीकरण पांच जुलाई तक ई.दिशा या सरल पोर्टल पर ऑनलाईन जरूरी करवा लें। खाद, बीज एवं दवाई पंजीकरण के समय हाथ से बना लाईसैंस की फोटो प्रति, सम्पूर्ण रिकार्ड, फैमिली आईडी, आधार कार्ड, डिप्लोमा व डिग्री आदि की फोटोप्रति एवं फैमिली आईडी में पंजीकृत मोबाईल नम्बर आदि दस्तावेज जरूर ऑनलाईन करवाएं और कार्यालय में पांच जुलाई तक जमा करवा सकते हैं।

उद्यमिता योजना से होंगी महिलाएं आत्मनिर्भर

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि सरकार ने महिला सशक्तिकरण की दिशा में हरियाणा मातृशक्ति उद्यमिता योजना शुरू की है। योजना का लाभ महिलाओं को केवल तभी प्रदान किया जाएगा, जब उनकी पारिवारिक आय 5 लाख या इससे कम हो, साथ ही महिला की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। वह पूर्व के किसी ऋण मामले में डिफाल्टर नहीं होनी चाहिए। महिला का हरियाणा का निवासी होना जरूरी है। योजना महिलाओं को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में बेहद कारगर सिद्ध होगी तथा उनके जीवन स्तर में भी सुधार आएगा। महिलाओं को 3 लाख तक का ऋण 7 प्रतिशत ब्याज दर की छूट पर उपलब्ध करवाया जाता है। इससे महिलाएं स्वरोजगार स्थापित करके दूसरों को भी रोजगार दे सकेंगी।

विद्यालय का करेंगे निरीक्षण, कमी पाए जाने पर होगी कार्रवाई : डीईओ

मुख्य शिक्षक की कार्यप्रणाली से खफा ग्रामीणों ने जड़ा स्कूल के गेट पर ताला

- सरपंच प्रतिनिधि ने आश्वासन पश्चात खुलवाया ताला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा खंड के अधीन आने वाले गांव दुर्जनपुर की राजकीय प्राथमिक पाठशाला के जेबीटी शिक्षक के विद्यालय के समय में नशा करने, विद्यालय में कम रहने व उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक द्वारा उसका पक्ष लेने व सप्ताह में दो-तीन दिन न आने के चलते ग्रामीणों ने विद्यालय के मुख्य द्वार को ताला जड़ दिया।

सूचना मिलने पर सरपंच प्रतिनिधि प्रदीप चाहर ने ग्रामीणों को दोनों शिक्षकों की तबादला करवाने की हामी भरने पर संतुष्ट करके ताला खुलवाया। वहीं जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष नागर ने विद्यालय में पहुचंकर निरीक्षण करने की कमी पाए जाने पर कार्यवाही के संकेत दिए। गांव दुर्जनपुर निवासियों में मानसिंह, अनिल, विकास, सम्मत, लाली, ममता, जैला, बबीता, संदीप सामोता, विजय समोता, सुभाष पंच, पतराम पहलवान, अनिल रंगा आदि ने राजकीय प्राथमिक पाठशाला दुर्जनपुर के जेबीटी अध्यापक राजेश कुमार व राजकीय उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक सोमबीर धनखड़ की कार्यप्रणाली से खफा होकर ताला जड़कर बताया कि जेबीटी शिक्षक विद्यालय समय में शराब का सेवन करके डयूटी करता है ओर अनेक बार विद्यालय के हाजिरी रजिस्टर में हाजिरी लगाकर चला जाता है। इसकी शिकायत राजकीय उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक को करने पर उनके द्वारा कोई एक्शन न लेकर जेबीटी शिक्षक का बचाव किया जाता है। ग्रामीणों ने राजकीय उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक पर भी आरोप लगाते हुए बताया कि वे स्वयं सप्ताह में 2.3 दिन गायब रहते हैं और ग्रामीणों व अभिभावकों को वीआरएस लेने पर धमकी देते हैं। उनके स्वयं की गलती उजागर न हो इसलिए वे जेबीटी शिक्षक की कमी को छिपाने का कार्य करते हैं।

वहीं ग्रामीण अनिल रंगा ने सरपंच प्रतिनिधि दुर्जनपुर प्रदीप चाहर को फोन करके मौके पर बुलाया और समस्या से अवगत कराया। इसके बाद प्रदीप चाहर ने ग्रामीणों से सोमवार तक का समय मांगा और कहा कि उच्च अधिकारियों से मुलाकात करके उक्त दोनों टीचरों का तबादला करवा देंगे, तब तक स्कूल का ताला खोलकर बच्चों की पढ़ाई जारी रखने दें।

बवानीखेड़ा। स्कूल के मुख्य गेट पर ताला लगाते हुए ग्रामीण।

8वीं बार हुई पंचायत

ग्रामीणों ने बताया कि दोनों शिक्षकों की कार्यप्रणाली को लेकर ग्रामीणों ने 7 बार पहले पंचायत की और 8वीं पंचायत बुधवार को की जिसमें अभिभावकों ने स्कूल को ताला जड़ दिया। दोनों शिक्षकों के तबादला करने व शिक्षकों को नियमानुसार विद्यालय से 8 किलोमीटर के दायरे में रहने की मांग की। ग्रामीणों व अभिभावकों ने दोनों शिक्षकों की शिकायतए बीईओ, डीईओएडीईईओ मुख्यमंत्री से की व मांग पूरी न होने पर कड़ा रूख अपनाने के संकेत दिए। अभिभावकों ने बताया कि विद्यालय में शिक्षकों की छवि के कारण उनके बच्चों पर प्रभाव पड़ता है व पढ़ाई भी प्रभावित होती है। यदि शिक्षक ऐसा करेगें तो वे बच्चों का भविष्य कैसे संवार सकते हैं।

जेबीटी शिक्षक ने आरोप को बेबुनियाद बताया

वहीं जेबीटी शिक्षक राजेश कुमार ने बताया कि ये सभी आरोप निराधार हैं और वे विभाग के आदेशानुसार कार्य करते हैं तो वहीं राजकीय उच्च विद्यालय के मुख्य शिक्षक सोमबीर धनखड़ ने बताया कि वे आज छुट्टी पर है और जेबीटी शिक्षक राजेश कुमार विद्यालय में शराब का सेवन नहीं करता। डयूटी पश्चात वह क्या करता है वे कह नहीं सकते। विभाग ने जेबीटी शिक्षक को बीएलओ का कार्यभार सौंपा हुआ है और विभाग द्वारा बीएलओ को रिआयत देने का पत्र जारी किया हुआ है।

बैंक कॉलोनी में जलभराव के समाधान की लगाई गुहार

भिवानी। सर्वसमाज सेना के संस्थापक श्याम सुंदर सनातनी के समक्ष समस्या रखते बैंक कॉलोनीवासी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- सर्वसमाज सेना के संस्थापक ने मिट्टी से भरत करवाकर दिया समाधान का आश्वासन

बैंक कॉलोनी में इन दिनों जलभराव की समस्या बनी हुई है। जिसके चलते क्षेत्रवासियों का जीवन मुश्किलों भरा हो गया है। स्थिति इतनी खराब हो चुकी है कि क्षेत्र से आने-जाने वाले राहगीरों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बैंक कॉलोनी की जलभराव की समस्या से बुधवार को क्षेत्रवासियों ने सर्व समाज सेना के संस्थापक श्याम सुंदर सनातनी को अवगत करवाया तथा समाधान करवाने की मांग की। इस दौरान क्षेत्रवासियों ने बताया कि बैंक कॉलोनी में त्रिवेणी चौक वाली गली नीची होने के चलते यहां पर हमेशा जलभराव की स्थिति बनी रहती है। अब मानसून मौसम है और अब स्थिति और भी बदत्तर हो जाएगी, जिसके चलते क्षेत्रवासियों का जीना दुश्वार हो गया है। क्षेत्रवासियों की समस्या सुनने के बाद सर्वसमाज सेना के संस्थापक श्याम सुंदर सनातनी ने क्षेत्रवासियों की मांग अनुसार 25 ट्रॉलिया मिट्टी से भरत करवाने का आश्वासन दिया। सनातनी ने कहा कि वे क्षेत्रवासियों का आभार जताते है कि उन्होंने अपनी समस्या से अवगत करवाया, जिससे उन्हें भिवानी के लोगों के काम आने का मौका मिला। सनातनी ने कहा कि समाज में एक व्यक्ति एक-दूसरे के पूरक होते है तथा एक-दूसरे के सहयोग से समाज चलता है, ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे की मदद के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए। उन्होंने आश्वासन दिया कि भविष्य में भी उन्हें जरूरत पड़ने पर वे हमेशा तैयार रहेंगे।

डंपर मालिक व चालकों ने कांटे बंदकर जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

- एचएसआईआईडीसी के विरोध में की नारेबाजी

एचएसआईआईडीसी सरकारी एजेंसी खानक पहाड़ से पत्थरों से भरे ओवरलोड डंपर निकाल रही है। जिसको लेकर बुधवार को फिर से डंपर मालिक व चालकों ने कांटे बन्द कर विरोध किया व एचएसआईआईडीसी के विरोध में नारेबाजी की। खानक में एचएसआईआईडीसी द्वारा खनन कार्य किया जा रहा है। क़रीबन एक माह पहले तक गाड़ियां अंडरलोड चल रही थी। एक सप्ताह से गाड़ियां ओवरलोड चलाने के कारण गाड़ी मालिक व चालको में काफी रोष है। इसको लेकर गाड़ी मालिक व चालक तीन से चार बार कांटे बन्द करवा चुके हैं। चालक व गाड़ी मालिकों का कहना है कि गाड़ी क़रीबन 4 सौ फीट ऊपर से ओवरलोड पत्थर भरकर लाती है तो हादसा होने का भय रहता है। ओवरलोड गाड़ी रूकती नहीं है। चालकों का कहना है कि ओवरलोड ले चलते जब कोई हादसा हो जाएगा उसका कोन जिम्मेवार होगा। चालकों के कहना है कि खानक पहाड़ से उनका रोजगार जुड़ा हुआ है लेकिन रोजगार बचाने के चक्कर मे वे अपनी जिंदगी दांव पर नहीं लगा सकते। चालकों का कहना है कि वे गाड़ियों में ओवरलोड भरकर नहीं चलेंगे। चालकों का कहना है कि जब वे सड़क पर ओवरलोड पत्थर भरकर जाएंगे तो सरकारी अधिकारियों का भय होगा। भय में गाड़ी तेज चलेगी सड़क पर भी हादसे का भय बना रहेगा। ओवरलोड के विरोध में बुधवार को फिर गाड़ी मालिक व चालकों ने कांटे बन्द रखे। उन्होंने बताया कि जल्द ही उनका समाधान नहीं हुआ तो वे रणनीति बनाकर आगामी कार्रवाई करेंगे। धरना दे रहे पवन ने बताया कि एचएसआईआईडीसी द्वारा ओवरलोड बन्द नहीं किया जा रहा है। अब भी प्रत्येक गाड़ी में क्षमता से ज्यादा पत्थर डाला जा रहा है। जो गलत है। इस बारे में एसडीएम मनोज दलाल ने बताया कि पहले दोनों पक्षों को बुलाया था तब उन्होंने कहा था कि उनका मामला सुलझ गया है। वीरवार को मौके पर निरीक्षण कर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

सीजेएम ने जेल लोक अदालत में केस का किया निपटारा

- हवालातियों के केसों में मुश्किलों को सुना, समाधान के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन जिला एवं सत्र न्यायाधीश देशराज चालिया के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव सीजेएम कपिल राठी ने बुधवार को जिला कारागार में लोक अदालत का आयोजन किया। अदालत में तीन केस को सुना गया और एक केस का निपटारा हुआ।

सीजेएम कपिल राठी ने इस दौरान कहा कि लोक अदालत को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य कैदियों को उनके अधिकारों के बारे में जानकारी देना है। प्राधिकरण द्वारा हर महीने के पहले और तीसरे बुधवार को जेल के अंदर लोक अदालत एवं कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया जाता है ताकि कैदियों को विभिन्न प्रकार के कानूनी प्रावधानों के बारे में जानकारी मिले सके। जेल लोक अदालत में केसों का मौके पर ही निपटारा किया जाता है। लोक अदालत उपरांत सीजेएम राठी ने जिला कारागार का निरीक्षण भी किया और अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कैदियों हवालातियों के केसों में आ रही मुश्किलों को सुना और उनकी समस्याओं के समाधान के लिए संबंधी अधिकारी को जरूरी निर्देश दिए। जेल की बैरकों व जेल में स्थापित कानूनी सहायता क्लीनिक और जेल अस्पताल का भी निरीक्षण किया। अस्पताल में दवाइयों के बारे में विस्तार से जानकारी ली और कहा कि किसी कैदी व बंदी की तबीयत अधिक खराब होने पर तुरंत सिविल हॉस्पिटल लेकर जाएं। जेल के रसोई घर का दौरा कर भोजन का निरीक्षण किया व अधिकारियों को खाना पकाने में साफ. सफाई का ध्यान रखने के निर्देश दिए। महिला बंदियों के साथ रहने वाले बच्चों के लिए स्वास्थ्य, पोषक आहार और उनकी पढ़ाई जानकारी ली। उन्होंने कहा कि न्यायालय में पेशी पर ले जाते आते समय पुख्ता सुरक्षा इंतजाम रखें जाये। इस अवसर पर उप अधीक्षक राय साहब, असिस्टेंट लीगल एंड काउंसलर अमित चावल, पैनल अधिवक्ता राजेश तंवर एवं जेल बंदी मौजूद रहे।

भिवानी। बंदियों की समस्याएं सुनते न्यायाधीश कपिल राठी।

परीक्षाओं के चलते धारा 187 लागू

भिवानी। जिलाधीश हर्षित कुमार ने जिला में हरियाणा बोर्ड की सीनियर सेकंडरी की कम्पार्टमेंट परीक्षाओं को नकल रहितए निष्पक्षए शांतिपूर्ण व परीक्षा के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 के तहत पहले धारा 144 थी धारा 187 लागू की है। यह धारा परीक्षा केंद्रों की सीमा क्षेत्र में लागू की गई है। जिलाधीश हर्षित कुमार ने अपने आदेशों में कहा है कि बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो चुकी हैं। परीक्षा का समय दोपहर 2 से शाम 5 बजे तक रहेगा। जिलाधीश ने बताया कि 3 से 11 जुलाई तक परीक्षाएं होंगी। इसके लिए निषेधाज्ञा लागू की है। परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर की परिधि में 5 या अधिक व्यक्तियों के एकत्रित होने, अनाधिकृत व्यक्ति के परीक्षा केंद्र में प्रवेश करने व हथियार लेकर चलने पर पाबंदी रहेगी। परीक्षा केंद्रों की 200 मीटर की परिधि में सभी फोटोस्टेट की दुकान, साइबर कैफे बंद रहेंगे। यह आदेश पुलिस और ड्यूटी पर तैनात कर्मचारियों पर लागू नहीं होंगे।

बिजली पेंशनर्स की मासिक बैठक कल

भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय मासिक बैठक 5 जुलाई को प्रातः 10 बजे जिला प्रधान बालमुकुंद बापोड़ा की अध्यक्षता में नेहरू पार्क में आयोजित की जाएगी। एसोसिएशन के जिला महासचिव आरके चावला ने बताया कि बैठक में निगम के अधिकारी पेंशनर्ज के कार्यों को करने में रुचि नहीं रखते, क्योंकि बार-बार एजेंडे देने के बावजूद भी कार्य नहीं हो रहे, इसलिए बिजली पेंशनर्ज में निगम के अधिकारियों के प्रति रोष है।

ज्यादा फीस लेने वाले सीएससी संचालकों की खैर नहीं

- शिकायत मिलने पर सीएससी का पंजीकरण होगा रद

भिवानी। जिला के सभी अटल सेवा केंद्र संचालकों को निर्धारित से ज्यादा फ ीस न वसूलने की सख्त हिदायत जारी की गई है। जनकल्याणकारी योजनाओं को ऑनलाईन करने जैसे मेरा फसल.मेरा ब्यौरा पंजीकरण, विवाह पंजीकरण सहित अन्य अंत्योदय योजनाओं व सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं के आदेवन के लिए सरकार द्वारा निर्धारित फीस ही आमजन से वसूली जाएगी। अगर कोई सीएससी संचालक अधिक फीस वसूलता है तो उसका केंद्र पंजीकरण रद कर दिया जाएगा। जिला सीएससी प्रबंधक पवन कुमार ने ये जानकारी देते हुए बताया कि अटल सेवा केंद्रों के माध्यम से दी जा रही विभिन्न प्रकार की सरकारी सेवाओं में पारदर्शिता सुनिश्चित करने के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से केंद्रों पर कॉमन ब्रांडिंग और रेट लिस्ट लगाना सुनिश्चित की गई है। प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा समय-समय पर सीएससी का औचक निरीक्षण किया जाएगा और कोताही पाए जाने पर सीएससी संचालक के विरुद्ध नियमानुसार कार्यवाही की जाएगी। उन्होंने कहा कि नागरिकों की सुविधा के लिए जरूरी सेवाओं जैसे विवाह पंजीकरण, रिहायशी प्रमाण पत्र, बीसी, ओबीसी प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र सहित अन्य सेवाओं का लाभ लेने के लिए अटल सेवा केंद्र स्थापित किए गए हैं। इसके लिए सरकार द्वारा सरकारी फ ीस निर्धारित की गई है और कुछ निःशुल्क सेवाएं भी दी जाती है। जनकल्याण की अधिकतर सेवाओं के लिए 10 रूपए फ ीस निर्धारित की गई है।

क्षमता निर्माण पर सात दिवसीय कार्यशाला आज से

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के स्वामी विवेकानंद व्यक्तित्व विकास केंद्र के तत्वावधान में विश्वविद्यालय के गैर शैक्षणिक कर्मचारियों में क्षमता निर्माण विकसित करने को लेकर सात दिवसीय कार्यशाला का आयोजन 4 से लेकर 10 जुलाई तक होगा। प्रवक्ता ॠषि शर्मा ने बताया कि विश्वविद्यालय के प्रेमनगर स्थित नए परिसर में इस कार्यशाला का आयोजन किया गया है जिसमें बतौर मुख्य संरक्षक कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी शिरकत करेंगे।

एडीसी ने गांव राजपुरा खरकड़ी में खुला दरबार लगाकर सुनीं लोगों की समस्याएं

खुले दरबार में गली निर्माण व अवैध कब्जों के मुद्दों की रही गूंज

- अधिकारियों को समस्या का समाधान करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एडीसी हर्षित कुमार ने बुधवार को गांव राजपुरा खरकड़ी के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में जनता दरबार लगाया। उन्होंने जनता से सीधे रूप से जुड़े अधिकारियों के साथ सरकारी योजनाओं के क्त्रियान्वन व निर्माणाधीन परियोजनाओं की समीक्षा की और ग्रामीणों की समस्याएं सुनी। एडीसी हर्षित कुमार व पुलिस अधीक्षक वरूण सिंगला विद्यालय में शहीद स्मारक पर पुष्पांजलि अर्पित कर शहीदों को नमन किया। एडीसी हर्षित कुमार ने जनता दरबार में गली निर्माण, सडक़, पानी, बिजली, अवैध कब्जा आदि से संबंधित समस्याएं सुनी और मौके पर मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। एडीसी हर्षित कुमार के समक्ष ग्रामीणों ने खेतों में जाने वाले कच्चे रास्ते, गांव की फिरनी व नाला पक्का करने की मांग रखी। ग्रामीणों ने श्मशान घाट को जाने वाले रेलवे अंडर पास में पानी भरने के समाधान की भी मांग रखी। इसके अलावा उन्होंने स्कूल में 14 साल से बगैर वेतन की सेवाएं दे रही सरोज पत्नी संदीप को किसी भी तरह से नौकरी दिलवाने की भी मांग रखी। इस पर एडीसी ने ग्रामीणों को आश्वासन दिया कि उनकी मांगों को नियम अनुसार प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाया जाएगा। पीपीपी में ग्रामीण स्वयं का शपथ पत्र देकर आय को ठीक करवा सकते हैं। आधार कार्ड को अपडेट रखने पर सरकार द्वारा दी जाने वाली योजनाओं का ऑनलाईन पंजीकरण करते समय कोई दिक्कत नही होगी। एसडीसी ने ग्रामीणों से पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधरोपण करने का भी आह्वान किया। राजपुरा खरकड़ी के सरपंच रविंद्र कुमार ने एडीसी व एसपी का स्वागत करते हुए सरपंचों को 21 लाख राशि के बिना ई.टेंडरिंग के गांवों में खर्च करने की पॉवर देने पर सरकार का धन्यवाद किया। सरपंच ने कहा कि सरकार द्वारा ये पावर देने पर गांव के विकास कार्य को गति मिलेगी। इसके अलावा सरपंच को पंचायत के कार्य हेतू कहीं बाहर जाने पर 16 रूपए प्रति किलोमीटर कि हिसाब से टीए.डीए मिलेगा यह भी सरकार ने सराहनीय कार्य किया है।

भिवानी। खुले दरबार में लोगों की समस्याएं सुनते हुए।

सफाई कार्य करने पर सम्मानित

एडीसी ने सरोज पत्नी संदीप को 14 साल से स्कूल व गौशाला में एडीसी हर्षित कुमार ने गांव की सरोज पत्नी संदीप को विद्यालय व गौशाला में निशुल्क सफाई कार्य करने पर सम्मानित किया। इस दौरान ग्रामीणों ने एडीसी को सरोज को किसी भी तरह से नौकरी दिलवाने की भी मांग रखी। एडीसी ने कहा कि सरोज का स्वच्छता अभियान के तहत गांव के स्कूल व गौशाला में निशुल्क कार्य करना काबिले तारीफ है। इस दौरान डीएसपी हेडक्वार्टर रमेश चंद्र,पंचायती राज एसडीओ प्रवीण बजाज, ग्राम सचिव मनोज पाल तंवर सहित गणमान्य नागरिक व अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

वन विभाग नि:शुल्क उपलब्ध करवाएगा पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

वन विभाग द्वारा विभिन्न योजनाओं के तहत जिला में लगभग सात लाख पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। इनमें वन विभाग द्वारा तीन लाख 49 हजार 750 पौधे रोपित किए जाएंगे और तीन लाख 45 हजार पौधे आमजन, स्कूलों व पंचायतों को निःशुल्क वितरित किए जाएंगे। इन पौधों में चार, छह व आठ फीट तक के पौधे होंगे। धान की जमीन के लिए 200 एकड़ के लिए क्लोन सफेदा किसानों को दिया जाएगा। योजन के तहत संघन वन क्षेत्र के लिए 10 हजार पौधे भी लगाए जाएंगे।

वन विभाग द्वारा प्राप्त आकड़ों के अनुसार मानसून सीजन के शुरू होते ही वन विभाग के माध्यम से पौधा रोपण अभियान शुरू किया जा चुका है। मानसून सीजन के दौरान जिला में लगभग सात लाख पौधे लगाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इस पौधा रोपण अभियान में शहरी स्थानीय निकाय विभागए शिक्षा विभाग, पशु पालन विभाग, चिकित्सा विभागए लोक निर्माण विभाग, जनस्वास्थ्य विभाग व पंचायत विभाग आदि द्वारा मानसून के मौसम के दौरान पौधा रोपण किया जाएगा। इस अभियान के लिए सभी तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। पौधा रोपण अभियान के दौरान धान वाले क्षेत्रों में क्लोन सफेदा, सूखे क्षेत्र में जांडी व नहरों के पास शीशम व नीम के पेड़ लगाए जाएंगे। इन की उंचाई लगभग चार से आठ फुट तक होगी। वन विभाग ने जिला वासियों का आह्वान किया है कि वे अधिक से अधिक पौधरोपण कर उसकी देखभाल भी करें।

कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को ना करें इग्नोर

कैटरेक्ट में आंखों के नेचुरल लेंस में क्लाउडिंग होने लगती है। इसकी वजह से स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई होती है। लापरवाही से गंभीर दृष्टि दोष और अंधापन भी हो सकता है। ऐसे में समय रहते उपचार आवश्यक है।

प्रिकॉशन

डॉ. संजीव तनेजा
नेत्र रोग विशेषज्ञ
अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, नई दिल्ली

मोतियाबिंद या कैटरेक्ट, आंखों की एक आम समस्या है। अगर समय रहते इसका इलाज ना किया जाए तो यह समस्या गंभीर दृष्टिदोष और अंधेपन का कारण बन सकती है। इसके कारण आंखों के लेंस में धुंधलापन आ जाता है, जिससे दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। अक्सर मोतियाबिंद की समस्या, बढ़ती उम्र के लोगों में देखने को मिलती है। लेकिन अब यह समस्या केवल वृद्ध लोगों में ही नहीं बल्कि 40 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में भी देखी जाती है। धुंधलेपन के कारण कई लोगों में पढ़ना, लिखना, टीवी देखना, गाड़ी चलाना और अन्य कई दैनिक गतिविधियों में बाधा आने लगती है। इसलिए आंखों में धुंधलेपन की समस्या हो तो तुरंत किसी नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है।

रोग का कारण: उम्र का बढ़ना मोतियाबिंद का प्राथमिक कारण है। उम्र बढ़ने के साथ, आंख के लेंस में मौजूद प्रोटीन आपस में मिलकर मोतियाबिंद की परत बना देते हैं। समय के साथ जैसे-जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, लेंस ज्यादा अपारदर्शी या धुंधला हो जाता है। इससे व्यक्ति की दृष्टि कमजोर हो सकती है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है। हालांकि इसकी दर सभी व्यक्तियों में अलग-अलग हो सकती है। उम्र के अलावा मधुमेह, धूम्रपान, शराब, लंबे समय तक धूप में रहने और दवाओं के अधिक सेवन के कारण भी कैटरेक्ट का खतरा बढ़ता है।

मोतियाबिंद के लक्षण: आंखों में धुंधलापन, कम रोशनी में देखने में दिक्कत होना, तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता, स्पष्ट रूप से देखने में कठिनाई, रंग फीका या पीला दिखाई देना, ये कैटरेक्ट के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

उपचार का तरीका: मोतियाबिंद के निदान की पुष्टि करने के लिए व्यापक नेत्र परीक्षण करवाना जरूरी है। कैटरेक्ट का पता चलते ही उपचार शुरू करना चाहिए क्योंकि इस स्थिति की उपेक्षा करने से आगे और जटिलताएं हो सकती हैं, जिससे सर्जरी मुश्किल हो सकती है। इससे रिकवरी और उपचार बहुत धीमा हो सकता है। मोतियाबिंद के परिपक्व होने या पकने का इंतजार करने से ना केवल आपकी दृष्टि लंबे समय तक प्रभावित होगी, बल्कि सर्जरी और रिकवरी में भी अधिक समय लग सकता है। प्रभावित लेंस को हटाने या बदलने के लिए सर्जरी जैसे तत्काल उपचार के बिना, कैटरेक्ट परमानेंट विजन लॉस का कारण बन सकता है। शुरुआती मोतियाबिंद के लक्षणों को चश्मे का उपयोग करके या चश्मे की पावर बदलकर प्रबंधित किया जा सकता है। सर्जरी, धुंधले लेंस को हटाने और डॉक्टर द्वारा सुझाए गए कृत्रिम लेंस लगाने में मदद करती है। कैटरेक्ट, को हटाने की आवश्यकता तब होती है, जब दृष्टि हानि के कारण आपके लिए पढ़ना और गाड़ी चलाना जैसी गतिविधियां करना मुश्किल हो जाता है।

बरतें सावधानी: मोतियाबिंद से बचाव के लिए आप अपनी जीवनशैली में कुछ बातों पर अमल कर सकते हैं। धूप का चश्मा पहनें, धूम्रपान छोड़ें, हरी पत्तेदार सब्जियां और एंटीऑक्सीडेंट्स युक्त खाद्य पदार्थ जैसे गाजर, जामुन, केला, खुबानी, कद्दू और नट्स आदि का सेवन करें। इससे आंखों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही नियमित रूप से आंखों की जांच करवाते रहने से कैटरेक्ट के शुरुआती लक्षणों को पहचान कर उपचार कराया जा सकता है। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

बारिश के मौसम में माइक्रोब्स से संक्रमण की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। खासतौर पर पाचन संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं। इनसे बचाव के लिए आपको अपने खान-पान में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। कौन सी हैं वो सावधानियां, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

तब बारिश के मौसम में पाचन-तंत्र रहेगा सही

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. मोहसिन वली
जनरल फिजीशियन
सर गंगा राम अस्पताल, नई दिल्ली

हर मौसम के अनुकूल खान-पान हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है। खासकर बारिश के मौसम में यह काफी मायने रखता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों के लिए हेल्दी और फिट रहना काफी चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नमी और उमस भरे वातावरण से हवा में कई तरह के वायरस और बैक्टीरिया पनपते हैं, जो पानी या खाद्य पदार्थों को विषाक्त कर देते हैं। ऐसी चीजों के सेवन से ये कीटाणु, शरीर में पहुंच जाते हैं। इससे पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे अपच, दस्त, पेचिश, हैजा, आंत्र शोथ जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में मानसून के सुहाने मौसम को आप खुलकर एंजॉय करना चाहते हैं, तो अपने खान-पान और रहन-सहन का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। सही खान-पान जहां आपको फिट और हेल्दी रहने में अहम भूमिका निभाता है, वहीं रहन-सहन की अच्छी आदतें, कई तरह के संक्रमणों से बचाव करती हैं।

खान-पान में बरतें सावधानी: बरसात के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए, हेल्दी डाइट लेनी चाहिए। बाहर का खाना खाने के बजाय, घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए। घर पर बना हुआ खाना भी 3 घंटे से ज्यादा देर से अगर रखा है, तो खाने से बचना चाहिए। क्योंकि इस मौसम में खाने में बैक्टीरिया तेजी से विकसित होते हैं, जो पेट संबंधी इंफेक्शन की बड़ी वजह बनते हैं।

लाइट फूड लें: इस मौसम में पूरे दिन में 3 हैवी मील में भरपेट भोजन करने के बजाय तकरीबन 2 घंटे के अंतराल पर लाइट मील्स लें। इसमें फ्रूट्स, ड्राई फ्रूट्स, स्नैक्स, सूप जैसे हल्के और पौष्टिक आहार लें। ध्यान रखें कि भूख हो, तभी खाएं। वरना अपच, पेट में संक्रमण और पीलिया जैसी बीमारियों होने का खतरा रहता है।

हल्का-सुपाच्य भोजन करें: बरसात के मौसम में हल्का, सुपाच्य, संतुलित आहार का सेवन करें। गेंहू, मक्का, जौ, बाजरा जैसे साबुत सूखे अनाज और मूंग, चना जैसी दालों को शामिल करना बेहतर है। प्रोटीन, लौह और मैगनीशियम युक्त इन खाद्य पदार्थों के सेवन से वॉटर रिटेंशन कम होता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है।

फल-सब्जियां: अपने आहार में मौसमी फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। घिया, तोरई, टिंडा, भिंडी, फ्रेंच बींस जैसी हल्की और सुपाच्य सब्जियों का सेवन करें। करेला, मूली जैसी कड़वी तासीर वाली सब्जियां संक्रमण से बचाती हैं। ताजे फलों का ही सेवन करें। जामुन, मौसंबी, अमरूद, आंवला, नाशपाती, आलू बुखारा, पपीता जैसे विटामिन-सी से भरपूर फल शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने और संक्रमण से बचाव कर हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। मुरझाए हुए, दागी, कटे-फटे या ढीले-गले हुए फल खाने से बचें, क्योंकि ऐसे फल विषाक्त हो जाते हैं और आपकी पाचन प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। विषाक्त फल खाने से बचने के लिए छीलकर खाएं। इस मौसम में तरबूज, खरबूजा जैसे जलीय फल ना खाएं। नम प्रकृति के कारण इनमें बैक्टीरिया होने की संभावना अधिक होती है।

उपयोगी मसाले: इस दौरान अपने भोजन में अदरक, लहसुन, पुदीना, धनिया, काली मिर्च, हल्दी, हींग, मेथी दानों, जायफल, तुलसी, बड़ी इलायची, सौंफ, अजवायन, करी पत्ता जैसे मसालों का उपयोग करें। ये पाचन शक्ति बढ़ाने में उपयोगी हैं।

प्रोबायोटिक फूड: गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाने के लिए प्रोबायोटिक फूड्स को आहार में शामिल करें। इसके लिए घर पर बने दही और सेंधा नमक, अजवायन, जीरा मिलाकर नमकीन लस्सी का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखें कि दही फ्रिज में रखा ठंडा ना हो। खाने से करीब 15 मिनट पहले फ्रिज से बाहर निकाल लें।

पिएं स्वच्छ-शुद्ध पानी: इस मौसम में पेयजल की शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। घर में चाहे एक्वागार्ड या आरओ लगा हो या जल बोर्ड का पानी आता हो। बेहतर होगा कि पानी को कम से कम 2-3 मिनट तक उबालें। ठंडा होने पर छानकर ही इस्तेमाल करें। या फिर 20 लीटर पानी में 500 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली मिलाकर पानी साफ करें। तांबे या चांदी के बर्तन में पानी पीना फायदेमंद है। इससे कीटाणुओं का नाश होता है और पानी भी स्टर्लाइज होता है। कोशिश करें, फ्रिज का ठंडा पानी इस मौसम में ना पिएं।

सूप-काढ़ा है फायदेमंद: शरीर को डिटॉक्स करने के लिए इस मौसम में लिक्विड डाइट अधिक लें। वेजिटेबल सूप, अदरक, तुलसी, काली मिर्च की चाय या काढ़ा जैसे पेय लें। हर्बल या ग्रीन टी, कॉफी जैसे गर्म पेय और रात को सोने से पहने गोल्डन मिल्क या हल्दी वाला गर्म दूध भी ले सकते हैं। इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स बारिश के मौसम में आपकी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं।

रखें साफ-सफाई: भोजन बनाते समय सफाई का विशेष ध्यान रखें। बाजार से लाए गए फल-सब्जियों को नमक मिले गुनगुने पानी या सिरका मिले पानी से अच्छी तरह धोने के बाद ही इस्तेमाल करें। ताकि इनमें मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया खत्म हो सकें और हमारे स्वास्थ्य को किसी तरह का नुकसान ना हो। इस मौसम में संक्रमण से बचने के लिए हाइजीन का खास ख्याल रखें। छींकने-खांसने के बाद, खाना पकाने से पहले और भोजन करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से साफ करें। वॉशरूम यूज करने के बाद या फिर बाहर से घर में आने पर हाथों को जरूर धोएं। *

इनसे करें परहेज

बारिश के मौसम में पकौड़े और समोसे आदि खाने में बहुत मजा आता है लेकिन इनकी वजह से ब्लोटिंग यानी पेट फूलने की समस्या हो सकती है। ऑयली या फ्राइड फूड्स खाने के बजाय ग्रिल्ड और तंदूरी आहार खाएं। ऑयल कम इस्तेमाल होने के कारण इनके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं कम होती हैं। फ्राइड खाना बनाने के लिए सरसों, मूंगफली और तिल जैसे हैवी ऑयल के बजाय सोयाबीन, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें। हैवी ऑयल पित्त बढ़ाने के अलावा शरीर को कमजोर बनाते हैं। बरसात के मौसम में इंफेक्शन से बचने के लिए आइसक्रीम, कुल्फी, जूस, मिल्क शेक जैसी ठंडी चीजों के सेवन से बचें। इनके अलावा मीट, मछली, चिकन जैसे मांसाहारी पदार्थों से भी परहेज करें। इनमें बैक्टीरिया बहुत जल्दी पनपते हैं। बहुत जरूरी हो तो पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करें और पूरी तरह पके हुए नॉनवेज ही खाएं।

प्रस्तुतिःरजनी अरोड़ा

हर्बल जोन / रेखा देशराज

स्वादयुक्त-स्वास्थ्यवर्धक सोया

हालांकि सोया को स्वादिष्ट भाजी के रूप में अधिकतर स्थानों पर खाया जाता है, लेकिन इसका हर हिस्सा स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होता है। इसकी वजह इसमें मौजूद पौष्टिक तत्व होते हैं। 100 ग्राम सोया में 43 कैलोरी पाई जाती हैं। इसमें 1.1 ग्राम वसा होता है, 0 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल होता है, 61 मिलीग्राम सोडियम, 738 मिलीग्राम पोटैशियम, 7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 3.5 ग्राम प्रोटीन पाई जाती है। पौष्टिकता से भरपूर इन तत्वों के कारण सोया (एनेथम ग्रेवोलेंस) को स्वास्थ्यवर्धक बूटी माना जाता है। इसके पौधे की ऊंचाई आमतौर पर 16 से 24 इंच होती है। कुछ प्रजातियों की ऊंचाई 4 से 8 इंच तक ही होती है। सोया के पौधे में पीले और सफेद रंग के फूल आते हैं और इन्हीं फूलों के अंदर बाद में बीज बनते हैं। सोया की सूखी पत्तियां भी जड़ी-बूटी के रूप में इस्तेमाल होती हैं। इसकी सब्जी खाने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है। ब्लोटिंग की समस्या नहीं होती और पेट में एसिडिटी और गैस से छुटकारा तो मिलता ही है।

बीज भी होते हैं फायदेमंद: सोया को अंग्रेजी डिल कहते हैं। इसके बीज भी ना सिर्फ स्वादिष्ट बल्कि अनगिनत पौष्टिक तत्वों से भरे होते हैं। इसलिए आयुर्वेद में सोया की पत्तियों और इसके बीजों को औषधियों के रूप में वर्गीकृत किया गया है। ये पाचन क्रिया में सुधार करते हैं, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं। आजकल शहरों में ज्यादातर लोग अपनी बेतरतीब लाइफस्टाइल के कारण खराब पाचन तंत्र से परेशान रहते हैं। सोया के बीज इस समस्या से छुटकारा दिलाते हैं। इसके बीज गैस, एसिडिटी और कब्ज जैसी सामान्य समस्याओं से छुटकारा दिलाते हैं। ये हमारी हड्डियों को भी मजबूत बनाते हैं। दरअसल सोया के बीजों में भरपूर मात्रा में कैल्शियम होता है, जिससे हड्डियों के घनत्व को ये बचाकर रखते हैं। इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में भी सोया के बीजों की ख्याति है। साथ ही ये डायरिया जैसी बीमारी में भी कारगर हैं, क्योंकि इसके बीजों में फ्लेवोनोइड्स और मोनोटेरपीन पाया जाता है, ये दोनों ही चीजें शक्तिशाली एंटीबैक्टीरियल एजेंट का काम करती हैं। अगर कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित है तो उसे भी सोया के बीज फायदा पहुंचाते हैं, क्योंकि इसके बीजों में विटामिन-बी होता है, जो शरीर को आराम देता है और नींद में मददगार होता है। जिन लोगों के मुंह से दुर्गंध आती हो, मितली उल्टी की समस्या हो, उनके लिए भी यह एक बेहतरीन घरेलू उपचार है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में भी सोया फायदेमंद है। लेकिन ध्यान रखें कि बिना किसी अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ की सलाह के सोया के बीज ना खाएं, क्योंकि इसके कुछ नुकसान भी हो सकते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

स्वस्थ दिमाग के लिए नियमित करें भुजंगासन

हालांकि हर आसन का शरीर पर बहुत लाभदायक प्रभाव पड़ता है। लेकिन कुछ आसन ऐसे हैं, जिनके अभ्यास से अनेक शारीरिक लाभों के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। भुजंगासन ऐसा ही आसन है। इसकी विधि और लाभों के बारे में जानिए।

योग से मानसिक-शारीरिक दोनों स्वास्थ्य बेहतर होते हैं। जहां तक योग से अपने मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने की बात है, तो इसमें कोबरा पोज या भुजंगासन विशेष रूप से फायदेमंद हैं। चूंकि यह आसन करने से रक्तप्रवाह बढ़ता है और दिमाग की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसलिए भुजंगासन, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे शानदार माना जाता है। हालांकि भुजंगासन के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग गुरु उत्तानासन योग के नियमित अभ्यास का भी सुझाव देते हैं।

आसन की विधिः भुजंगासन करने का सही तरीका यह है कि किसी समतल और शुद्ध हवा वाली जगह पर चटाई या अपना योगा मैट बिछाकर सबसे पहले पेट के बल लेट जाएं। इसके बाद अपनी हथेलियों को कंधे की चौड़ाई से अलग जमीन पर रखें और दोनों पैरों के तलवों को ऊपर की ओर रखें। साथ ही अब पैरों के अंगूठों को आपस में मिलाएं। इस दौरान खूब गहरी सांसें लें और धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। सिर को ऊपर उठाने के साथ गर्दन को भी ऊपर उठाएं और फिर सीने को और फिर पेट को क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर उठाने की कोशिश करें।

शुद्ध रूप से भुजंगासन करने की कसौटी यह है कि जब हम सिर और गर्दन धीरे-धीरे ऊपर उठाते हैं और फिर छाती से लेकर पेट तक को क्रमशः ऊपर उठाते चले जाते हैं, तो सिर से नाभि तक के हिस्से को ही आसन के दौरान ऊपर उठाना चाहिए। जबकि नाभि के नीचे से पैरों की उंगुलियों तक का भाग जमीन से बिल्कुल सटा रहना चाहिए। जब शरीर के अग्र भाग को ऊपर उठाएं तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ये दोनों बाजुओं के सहारे ही ऊपर उठें। इस दौरान कोहनियां नहीं मुड़ी होनी चाहिए।

ऊपर की ओर देखने की कोशिशः भुजंगासन करते हुए लगातार ऊपर की ओर देखने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन हां, जितनी देर आसानी से हो सके, ऊपर की ओर उतनी ही देर देखने की कोशिश करनी चाहिए। अगर ज्यादा देर तक ऊपर की ओर देखना संभव ना हो तो जबरदस्ती कोशिश नहीं करनी चाहिए। गहरी सांसें लें और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पहले पेट, फिर छाती और सबसे बाद में सिर को भी वापस जमीन पर ले आएं।

और भी हैं फायदेः भुजंगासन का अभ्यास करने के फायदे और भी बहुत हैं। जैसे- नियमित रूप से यह आसन किए जाने से कंधों की जकड़न और पेट की चर्बी का नामो-निशान नहीं रहता। सांसों से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं और शरीर अच्छी तरह से डिटॉक्स हो जाता है। इसके अलावा हमारा पाचन बेहतर होता है, लिवर मजबूत होता है, किडनी को अपने कार्य करने में आसानी होती है। इससे किडनी की कार्यक्षमता बेहतर होती है। यह आसन विशेषकर रीढ़ की हड्डी के लिए भी रामबाण होता है। छाती और फेफड़ों को, कंधों और पेट की मांसपेशियों के लिए भी यह बहुत लाभदायक है।

ये लोग ना करेंः गर्भवती महिलाओं, मेरूदंड के रोग से पीड़ित, हर्निया, अल्सर या कोलाइटिस जैसी बीमारियों से ग्रस्त लोगों को इस को इस आसन से दूर रहना चाहिए। *

रखें ध्यान

भुजंगासन देखने में भले सरल आसन लगता हो, लेकिन यह काफी सख्त आसन है। भुजंगासन करते समय शरीर को अपनी शारीरिक क्षमताओं के मुताबिक ही तानें, क्योंकि शरीर को बहुत ज्यादा मोड़ना भी हानिकारक हो सकता है, खासकर तब जब ऐसा करने में दिक्कत हो। भुजंगासन सही से करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए कि इस दौरान कोहनियां बंद ना हों, कोहनी हमेशा मुड़ी होनी चाहिए। शुरुआत में सिर्फ 30 सेकेंड तक ही कोबरा पोज में रहें। फिर जैसे-जैसे शरीर को सुकून महसूस हो, इसे क्रमशः बढ़ाकर 1 मिनट तक किया जा सकता है। इससे ज्यादा देर तक करने से परहेज करना चाहिए और 4 से 5 बार पोज दोहराना चाहिए। लेकिन शुरू में 2 से 3 बार ही काफी होता है।

हेल्थ सजेशन

मधु सिंह

जब रात में ना आए नींद

आज की बिजी लाइफस्टाइल, टेंशन और वर्क प्रेशर की वजह से कई लोग रात में गहरी नींद सो नहीं पाते हैं। अगर आप भी ऐसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो यहां बताए जा रहे कुछ सरल उपाय आपके लिए कारगर हो सकते हैं।

विभिन्न अध्ययन और सर्वेक्षण इस बात की तस्दीक करते हैं कि हमारे लिए प्रतिदिन 8 घंटे की नींद लेना जरूरी है। नींद का मतलब गहरी नींद में सोना होता। इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा असर होता है। हमारे शरीर के अंग सुचारु रूप से काम करते हैं और हम अपने वर्क परफॉर्मेंस पर अच्छी नींद की बदौलत ही फोकस कर पाते हैं।

नींद ना आने के कारणः आजकल करियर और पढ़ाई का बढ़ता दबाव हमारी बॉडी क्लॉक पर बुरा असर डाल रहा है। डेडलाइन का प्रेशर, वर्क फ्रॉम होम के कारण हमारी नींद बुरी तरह बाधित होती है, जिससे हमारी बॉडी क्लॉक में विघ्न पड़ता है। इन सबका हमारी नींद की साइकिल पर बुरा असर पड़ता है। देर रात तक मोबाइल चलाना, टीवी देखना और आने वाले दिन की चिंता के कारण रात में नींद अच्छी तरह से नहीं आती। अगर आपके साथ भी ऐसा हो तो हम आपको कुछ सिंपल हैक्स बता रहे हैं, जिनको फॉलो करके आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

मेडिटेशन करेंः रात को सोने से पहले ऑनलाइन या हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लेकर मेडिटेशन करें। इसके लिए आजकल कई मेडिटेशन एप्स भी हैं, जो काफी कारगर तरीके बताते हैं, जिससे हमारी नींद का सर्कल बना रहता है। इसके तहत कई ऐसी एक्सरसाइज बताई जाती हैं, जिसमें आप अपने श्वास लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं और दिलो-दिमाग में शांति महसूस करते हैं।

सोने से पहले स्नान करेंः सोने से पहले अच्छी तरह पैरों को धोना, पैरों को ठंडे पानी में थोड़ी देर भिगोकर रखना, स्नान करना, इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है और हमें जल्दी और गहरी नींद आती है। यह काफी कारगर ट्रिक है। हालांकि अच्छी नींद के लिए स्नान करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है, लेकिन हम अकसर इसमें आलस करते हैं और ऐसा नहीं कर पाते।

म्यूजिक सुनेंः अपनी पसंद के गाने और इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक की एक प्ले लिस्ट तैयार करें और रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर उसे सुनें। लेकिन म्यूजिक ऐसा होना चाहिए, जो आपको जल्दी दिली सुकून दे और आप आराम महसूस कर सकें।

पॉडकास्ट सुनेंः पॉडकास्ट में थीम सॉन्ग्स सुने जा सकते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य है, जिस समय आप सोने की प्रक्रिया में हो तो आपके इर्द-गिर्द ऐसी आवाजें हों, जिनसे आपको दिली सुकून मिले। ये कोई पॉडकास्ट भी हो सकता है, किसी का भाषण या पक्षियों और प्रकृति से जुड़ी आवाजें, जो आपको सुकून-शांति दें।

वातावरण को सुगंधित बनाएंः रात को बिस्तर पर जाने से पहले कमरे के माहौल को खुशनुमा बनाएं, जिससे आपको अच्छी नींद आए। इसके लिए सबसे आसान उपाय है कि आप सुगंधित अगरबत्ती जलाएं और घर में एक अच्छा माहौल बनाकर रखें, ताकि घर का वातावरण खुशनुमा रहे।

वर्कस्टेशन अलग रखेंः अगर आप वर्क फ्रॉम होम करते हैं तो हो सकता है आप अपने बेडरूम में ही दिन के समय काम करें और इसके बाद आप वहीं सो जाएं। लेकिन यह कोई अच्छी बात नहीं है। अच्छी नींद के लिए आपके आस-पास का वातावरण बोझिल नहीं होना चाहिए। वहां का माहौल ऐसा हो, जो आपको शारीरिक और मानसिक शांति प्रदान करे।

यहां बताए गए तमाम उपाय आपको रात में अच्छी और गहरी नींद से सोने में काफी मददगार साबित हो सकते हैं। *

खबर संक्षेप

सरपंचों का प्रदेश के विकास में योगदान

चरखी दादरी। सरपंचों का प्रदेश के संपूर्ण विकास में अहम योगदान होता है। सरपंच जनता और सरकार के बीच में कड़ी का काम करते हैं। इसी बात को ध्यान में रखते हुए प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सरपंचों की शक्तियों में इजाफा किया है, ये बात भाजपा जिला उपाध्यक्ष राजेश बंटी ने सरपंचों को संबोधित करते हुए कही। राजेश बंटी ने कहा कि अब सरपंच 21 लाख तक के विकास कार्य बगैर ई टेंडरिंग से कर सकते हैं, जिससे विकास कार्यों में तेजी आएगी।

गाये में सभी देवी-देवताओं का वास : गामड़ी

चरखी दादरी। नई सब्जीमंडी निकट स्थित श्रीकृष्ण गोशाला परिसर में कार्यक्रम का आयोजन नवनियुक्त प्रधान महेंद्र सिंह गामड़ी की अध्यक्षता में हुआ। कार्यक्रम के दौरान निवर्तमान प्रधान संजय फौगाट को विदाई दी गई। इस दौरान सभी ने फूल मालाएं पहनाते हुए उनका स्वागत किया व उन्हें विदा किया। इसके साथ ही उनके कार्यकाल में गौशाला के लिए किए गए कार्यों की सराहना की गई।

जादुई पिटारा ने करवाई रोमांचक गतिविधियां

भिवानी। नई शिक्षा नीति के तहत राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा. 2023 21वीं सदी के कौशल के अनुसार एनसीईआरटी के द्वारा खेल आधारित शिक्षण अधिगम को बढ़ावा देने के लिए जादुई पिटारा लॉन्च किया गया। इसी संदर्भ में केएम पब्लिक स्कूल में प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों को खेल.खेल में तथा रोचक ढंग से अधिगम करवाने के लिए जादुई पिटारा का क्रियान्वयन किया गया। जादुई पिटारा एक खेल आधारित शिक्षण सामग्री की किट है इसमें खिलौने पहेलियाँ,कठपुतलियाँ,पोस्टर,फ्लैश कार्ड और कार्यपुस्तिकाएँ जैसी कई गतिविधियाँ शामिल हैं ।

उपायुक्त ने किया शहर का औचक निरीक्षण

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने बुधवार को अचानक शहर का दौरा करते हुए बरसाती पानी निकासी के लिए किए गए कार्य का जायजा लिया। उन्होंने जन स्वास्थ्य विभाग, नगर परिषद और लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिए। उपायुक्त ने हाल ही में हुई बारिश के दौरान मिली कमियों को दूर करने के लिए किए गए कार्यों का निरीक्षण किया।

कई गांवों में 201 पौधे रोपित कर 10 हजार पौधरोपण अभियान का श्रीगणेश

किसानों और युवाओं ने 10 हजार पौधे रोपित करने का लिया संकल्प

मानव जीवन पर मंडरा रहे पर्यावरण संकट से निजात पाने को पौधरोपण जरूरी : महिपाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

जिस प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए पेड़-पौधें अत्यंत जरूरी है। क्योंकि पेड़-पौधे पर्यावरण की अशुद्धियों को सोख कर शुद्ध प्राणदायिनी वायु देते हैं। इसकी निरंतरता बनाए रखने के लिए हमें अधिक से अधिक पौधों का रोपण करना होगा। पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के उद्देश्य से भारतीय किसान संघ व सिंढ़ाण युवा क्लब ने पौधरोपण अभियान चलाया तथा भिवानी जिला में 10 हजार पौधें रोपित करने का संकल्प लिया।

अभियान की शुरूआत संघ के जिला मंत्री जेपी बराला व युवा जिला अध्यक्ष पवन लक्ष्मणपुरा ने गांव सिंढ़ाण, भेरा व झुल्ली में 201 पौधों का रोपण करके किया। उन्होंने संकल्प लिया कि रोपित पौधों की समय-समय पर देखभाल करेंगे, ताकि इन पौधों को वृक्ष बनाया जा सकें। भाकिसं जिला अध्यक्ष अजमेर, सहमंत्री राजसिंह व सज्जन धनाना ने पौधरोपण अभियान को सफल बनाने की योजना तैयार की। संघ के प्रदेश मंत्री व बिजली आयाम प्रमुख महिपाल बड़दू ने कहा कि समस्त मानव जीवन पर अब पर्यावरण संकट मंडरा रहा है। पर्यावरण असंतुलन के चलते मौसम में अनचाहे परिवर्तन देखे जा रहे है तथा प्राकृतिक आपदाओं की घटनाओं में भी इजाफा हो रहा है, ऐसे में पर्यावरण को संतुलित व स्वच्छ बनाने तथा मानव जीवन पर मंडरा रहे पर्यावरण संकट को दूर करने को न केवल पौधरोपण करना, बल्कि रोपित पौधों की देखभाल करना भी जरूरी है।

भिवानी। पौधरोपण करते भाकिसं व सिंढाण युवा क्लब के सदस्य।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर राजेश सिंढ़ाण, राजेराम कुंगड़, रामचंद्र, सुरेंद्र लेघां, राजेश देवराला, नरेंद्र तालु, मांगेराम सिहाग कुलदीप महला, राजेश सिहाग, सोनू नंबरदार, ज्ञानेंद्र सिंह सिंढ़ाण, सुमित बराला, दिनेश नंबरदार, आशीष बराला, सोमबीर वालिया, सुनील वालिया, सुखबीर नायक, दिलसुख, मनीष नेहरा, साहिल सोनी, राजेंद्र सिंह बराला आदि मौजूद रहे।

संघ की जिला कार्यकारिणी जल्द ही घोषित की जाएगी

प्रदेश मंत्री महिपाल बड़दू ने कहा कि इन दिनों किसानों के समक्ष बिजली समस्याएं आनी शुरू हो गई है, जिसके चलते किसानों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इसके बाद प्रदेशमंत्री ने बिजली अधिकारियों को समस्या से अवगत करवाया तथा बिजली के तार, पोल व अन्य समस्याओं का समाधान करने की मांग की। जिला मंत्री जेपी बराला ने कहा कि भारतीय किसान संघ की तीन वर्ष के लिए जिला कार्यकारिणी जल्द ही घोषित की जाएगी।

युवावर्ग भी बढ़ाने लगा कदम

भिवानी। पेड़-पौधों की कमी के कारण बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण व मौसम में आ रही तबदीलियों के चलते अब युवावर्ग भी पर्यावरण संरक्षण का महत्व समझने लगा है तथा पौधरोपण की दिशा में अपने कदम बढ़ाने लगा है। इसी कड़ी में त्रिवेणी बाबा की प्रेरणा से युवती भूमिका सरदाना ने बुधवार को सेक्टर-13 स्थित डॉ. भीमराव आंबेडकर पार्क में बेलपत्र का एक पौधें का रोपण कर 101 पौधे रोपित कर उनके पेड़ बनने तक संरक्षण करने का संकल्प लिया। भूमिका ने कहा कि वे अपने अभियान के तहत 101 पौधे लगाने की साथ-साथ उनके सुरक्षा कवच व पानी की व्यवस्था भी स्वयं करेंगी। पर्यावरण प्रहरी हवलदार लोकराम नेहरा ने कहा कि पर्यावरण के संतुलन को बनाए रखने के लिए पौधरोपण करना बहुत ही जरूरी है, जिस तरह से हम हवन में आहुति डालते हैं, पौधरोपण करना भी उसी के समान है। उन्होंने कहा कि पेड़-पौधों के कारण आज मनुष्य जीवित है।

योगी गौरव ने जन्मदिन पर 44 पौधे किए वितरित

भिवानी। लोगों को पौधे वितरित करते योगी गौरव।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

- नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था इस वर्ष जिलेभर में लगाएगी 3000 पौधे

पेड़ प्राकृतिक सौंदर्य एवं मानसिक शांति प्रदान करते हैं, जिससे लोगों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। पर्यावरण संरक्षण का उद्देश्य हमारे प्राकृतिक संसाधनों और पारिस्थिति के तंत्र की रक्षा करना है, ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए पृथ्वी को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखा जा सके। उक्त बात पर्यावरण प्रेमी जेई बिजेश जावला व पार्षद विनोद प्रजापति ने कही। वे आज नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा पर्यावरण संरक्षण कार्यक्रम में लोगों को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर ढ़ाणा रोड डिस्पोजल पर चल रहे निःशुल्क योग शिविर के योग प्रशिक्षक गौरव के जन्मदिन पर अपने 22वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में 44 पौधें लोगों को वितरित किए। जावला ने बताया कि गौरव ने अपने 22वें जन्मदिन को खास बनाने के लिए पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया। ये कदम न केवल पर्यावरण के लिए लाभकारी है, बल्कि यह समाज के लिए भी एक प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करता है। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए, नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने 3000 पौधें लगाने का निर्णय लिया है। यह पहल संस्था के सदस्यों और स्थानीय समुदाय के सहयोग से संपन्न होगी, जिसका उद्देश्य हरा-भरा और स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करना है।

पर्यावरण के प्रति लोगों में जागरुकता जरूरी

जेई बिजेश जावला व विनोद प्रजापति ने कहा कि संस्था का ये कदम न केवल पर्यावरण को संरक्षित करने की दिशा में है, बल्कि स्वस्थ और स्वच्छ भविष्य के निर्माण की भी दिशा में है। संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी बताया कि हमारा लक्ष्य सिर्फ पौधें लगाना नहीं, बल्कि लोगों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाना भी है। संस्था द्वारा जिले में विभिन्न प्रजातियों के पौधें लगाए जाएंगे, जिनमें फलदार, छायादार व औषधीय पौधें शामिल हैं।

गांव हालुवास में किया योजनाओं का प्रचार

भिवानी। सूचना, जनसंपर्क,, भाषा एवं संस्कृति विभाग के निर्देशानुसार 31 जुलाई तक विशेष प्रचार अभियान चलाया जा रहा है। गांव हालुवास में भजन मंडली ने गीतों के माध्यम से ग्रामीणों को सरकार की योजनाओं व नीतियों की विस्तार से जानकारी दी। डीआईपीआरओ संदीप हुड्डा ने बताया कि भजन पार्टी लीडर दलबीर सिंह की अध्यक्षता में सदस्य फुल सिंहए राजेशए नरेशए सुंदर आदि कलाकारों ने नागरिकों को सरकार की जनहितकारी नीतियों, उपलब्धियों व घोषणाओं आदि का विशेष विकास गीतों के माध्यम से सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित कर जानकारी दी। गीतों में कृषि विभाग की योजनाओं, अंत्योदय , सुरक्षा पेंशन आदि की विस्तार से जानकारी दी।

सीएम के नेतृत्व में प्रदेश में नए कीर्तिमान स्थापित : मीना

भिवानी। प्रदेश के ऊर्जावान यशस्वी मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश में नए कीर्तिमान स्थापित किया जा रहे हैं तथा प्रदेश की छोटी से छोटी लोकतांत्रिक इकाई को मजबूत किया जा रहा है । ये विचार भारतीय जनता पार्टी की प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मीना परमार ने प्रेस को जारी बयान के माध्यम से व्यक्त किए।

परमार ने कहा कि पंचायत मंत्री महिपाल ढांडा के आह्वान पर कुरुक्षेत्र में सरपंच सम्मेलन में जिस प्रकार सरपंचों के हित में गांव के विकास के लिए मुख्यमंत्री नायब सैनी द्वारा घोषणाएं की गई है।

उससे गांव और अधिक विकास की सीढ़ियां चढ़ेंगे और विकसित भारत के संकल्प को सिद्ध करने में सहयोगी साबित होंगे । गांव के विकास एवं पंचायत के सशक्तिकरण की दिशा में नायाब फैसले लेते हुए हरियाणा सरकार की घोषणाओं के अनुसार सरपंच अब 21 लाख तक के विकास कार्य करवा सकने सहित, 16 प्रति किलोमीटर टीए व डीए तथा कोर्ट केस के लिए फीस में ऐतिहासिक बढ़ोतरी सहित अनेक ग्राम विकास के कार्योंर् को पंख देने वाले काम कर सकेंगे।

मोक्ष गिरी ने की 51 दिवसीय तपस्या पूरी

- भक्तों एवं अनुयायियों के बीच उत्साह एवं श्रद्धा उत्पन्न करती है संत की तपस्या : डॉ. अशोक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

डोहकी में सिद्धबाबा शंकर गिरी भक्ति आश्रम में भिवानी के सिद्धपीठ बाबा जहरगिरी आश्रम के अंतर्राष्ट्रीय श्रीमहंत जूना अखाड़ा डॉ. अशोक गिरी महाराज के शिष्य मोक्ष गिरी महाराज द्वारा की जा रही 51 दिवसीय धुणी तपस्या बुधवार को संपन्न हो गई। तपस्या के समापन पर हवन-यज्ञ एवं भंडारे का आयोजन किया, जिसमें अनेक साधु-संतों एवं श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया। उक्त जानकारी जहरगिरी आश्रम के प्रवक्ता सुरेश सैनी ने दी।

भिवानी। मोक्ष गिरी की 51 दिवसीय तपस्या के समापन पर डॉ. अशोक गिरी व अन्य संत महात्मा।

उन्होंने कहा कि तपस्या के समापन पर मुख्य रूप से पहुंचे जहरगिरी आश्रम के पीठाधीश्वर अंतर्राष्ट्रीय श्रीमहंत डॉ. अशोक गिरी ने कहा कि 51 दिन का समय बहुत पवित्र माना जाता है और इस अवधि के दौरान साधक विभिन्न नियमों का पालन करते है, जैसे उपवास, मौन व्रत और साधना। श्रीमहंत ने कहा कि 51 दिवसीय धूणी तपस्या एक महत्वपूर्ण धार्मिक और आध्यात्मिक घटना है। इस प्रकार की तपस्या अक्सर भक्तों और अनुयायियों के बीच विशेष उत्साह और श्रद्धा उत्पन्न करती है। उन्होंने कहा कि अग्नि को पवित्र माना जाता है और यह सभी नकारात्मकता को जलाकर भस्म कर देती है।

संतों की तपस्या धार्मिक एवं सांस्कृतिक परंपराओं का महत्वपूर्ण हिस्सा

उन्होंने कहा कि ऐसी तपस्या से साधक गहन आध्यात्मिक ऊर्जा उत्पन्न करता है, जो चारों तरफ फैलती है। इसे सकारात्मक ऊर्जा का संचार माना जाता है, जो नकारात्मकता को दूर कर सकती है। उन्होंने कहा कि साधु की तपस्या और त्याग से अन्य लोगों को भी प्रेरणा मिलती है। उनकी अनुकरणीय तपस्या से समाज के लोग आत्म-नियंत्रण, संयम और साधना के महत्व को समझ सकते हैं।

मिलीभगत करने वाले नेताओं को सबक सिखाएगी जनता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ तोशाम

भोली जनता की आंखों में धूल झोंककर मिलीभगत करने वाले नेताओं को इस बार तोशाम की जनता सबक सिखाने का मन बना चुकी है। उक्त शब्द कांग्रेसी नेता व युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान ने 14 जुलाई को देवराला में होने वाली सर्वजातीय महापंचायत का निमंत्रण देते हुए बुधवार को विभिन्न गांवों के दौरे के दौरान कहे। कमल प्रधान ने कहा कि पिछले कई वर्षोंर् से तोशाम हल्के के दो नेता आपस में सांठ.गांठ कर भोली जनता के वोटों का दुरुपयोग कर बारी.बारी खेल रच रहे थे और इनके इस धोखे की वजह से तोशाम हल्के की जनता स्वयं को ठगा हुआ महसूस कर रही थी। लेकिन इस बार जनता ने निश्चित कर लिया है कि ऐसे नेताओं को अबकी बार कड़ा सबक सिखाना है और द्वेषभावना की राजनीति से भी सावधान रहना है। कमल प्रधान ने कहा कि 14 जुलाई को गांव देवराला में होने वाली सर्वजातीय महापंचायत में हल्के के किसान, मजदूर,व्यापारी, छात्र, जवान, खिलाड़ी समेत हर वर्ग बढ़.चढ़कर हिस्सा लेगा और तोशाम हल्के के सुख.दुख के साथी, तोशाम के बेटे को उम्मीदवार बनाने पर निर्णय लिया जाएगा तथा महापंचायत में होने वाले निर्णय को कांग्रेस हाइकमान तक पहुंचाया जाएगा। निमंत्रण दौरे के दौरान कमल सिंह प्रधान ने तोशाम हल्के के मालवास देवसर, कुसुंभी, टिटानी, हेतमपुरा, कैरू सहित दो दर्जन गांवों में जा कर जनसंपर्क किया। इस अवसर पर अनिल शेषमा, दीपांकर, देशमुख दादरवाल, राजेश जांगड़ा, मिंटू प्रजापति, धूपसिंह मनसरवास, जयपाल तंवर, राजबीर तंवर, बंटी कैरु,दीपक बंसल, जगदीश यादव, महेंद्र गुर्जर हेतमपुरा, वीरेंद्र रापड़िया, घीसाराम गुज्जर, कैप्टन डीघराम, पप्पू नाहड़, संजय तंवर जीतवान बास, हरिओम तंवर, नसीब तंवर सुंगरपुर, अशोक खरियावास, सचिन धारवानबास, महेंद्र खापड़वास, राजबीर श्योराण खरियावास आदि मौजूद रहे।

तोशाम। एकत्रित लोगों को संबोधित करते कमल प्रधान।

सीआईए ने धर दबोचा 25 साल से फरार आरोपी

- लूट व हत्या की वारदात में शामिल रहा है आरोपी
- सीआईए ने कोर्ट में पेश करने के बाद लिया रिमांड पर
- यूपी की कोर्ट में सरेंडर करने के लिए पहुंचा था, तभी दबोचा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

लगभग पच्चीस साल से लूट व हत्या के मामले में फरार चल रहे एक आरोपी को सीआईए ने उस समय गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की, जब वह यूपी की एक कोर्ट में अन्य मामले में सरेंडर करने के लिए पहुंचा था। उसे काबू करने के लिए सीआईए कई दिनों से प्रयास कर रही थी। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद दो दिन के रिमांड पर लिया गया है।

भिवाड़ी की एक कंपनी में कार्य करने वाले दो कर्मचारी 3 नवंबर 1999 को धारूहेड़ा की ओर आ रहे थे। गुर्जर घटाल के पास तीन सशस्त्र बदमाशों ने दोनों को गोली मारकर 40 हजार रुपये लूट लिए थे। दोनों घायलों को अस्पताल में दाखिल कराया गया था, जहां एक कर्मचारी सतीश जोशी ने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया था। थाना धारूहेड़ा पुलिस ने हत्या व लूट का केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की तलाश शुरू कर दी थी। पुलिस ने घटना के कुछ समय बाद ही दो आरोपियों को पकड़कर जेल की सलाखों के पीछे पहुंचा दिया।

रेवाड़ी। सीआईए टीम की गिरफ्त में हत्या का आरोपी।

संपत्ति बेचकर लापता

सीआईए सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार डॉक्टर वारदात के बाद गिरफ्तारी से बचने के लिए अपनी सारी संपत्ति बेचकर कहीं नाम दबलकर रह रहा था। सीआईए की टीम उसे काबू करने के लिए लगातार प्रयास कर रही थी। सीआईए इंचार्ज सुमेर सिंह को सूचना मिली थी कि विनोद उर्फ डॉक्टर एक अन्य मामले में यूपी की एक कोर्ट में सरेंडर करने जा रहा है। सुमेर सिंह की टीम उसे काबू करने के लिए एक्टिव हो गई। उसे यूपी की एक कोर्ट से गिरफ्तार कर लिया गया। आरोपी को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जा रही है।

अवैध हथियार सहित युवक को दबोचा

बाढ़ड़ा। सीआईए स्टाफ चरखी दादरी पुलिस टीम ने गांव हुई के समीप से भिवानी जिला निवासी एक युवक को अवैध हथियार सहित पकड़ने में सफलता हासिल की है। पुलिस टीम ने उससे एक अवैध देशी पिस्तौल व दो कारतूस बरामद किए है। बाढ़ड़ा थाना पुलिस ने उसके खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया है। आरोपी को अदालत मे पेश कर एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि सीआईए स्टाफ चरखी दादरी पुलिस की टीम गस्त डयुटी के लिए बस अडडा गांव मांढी केहर मौजुद थी । पुलिस टीम को विश्वसनीय सूत्रों से सूचना प्राप्त हुई कि एक युवक अवैध हथियार लिए हुए गांव हुई के समीप दादरी. बाढडा रोड नहर की पुलिया पर कहीं जाने के लिए खड़ा है ।

विद्यालय परिसर के आस-पास सफाई कर कचरे का प्रबंधन किया

घुसकानी के छात्रों ने जाना स्वच्छता का महत्व

- स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए स्वच्छता अत्यंत आवश्यक : पिंकू
- समर कैंप के तीसरे दिन चलाया गया स्वच्छता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

विद्यार्थियों का मन और मस्तिष्क चंचल होता है, जिसे यदि सही दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाए तो उसके सुखद परिणाम भविष्य में निश्चित तौर पर सामने आते है। ऐसे में विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ सामाजिक कार्यो के क्षेत्र में भी आगे बढ़ाने के उद्देश्य से सरकार व शिक्षा विभाग द्वारा सरकारी स्कूलों में समर कैंप के आयोजन के निर्देश दिए गए है। जिसके तहत विद्यालयों में रोजाना विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। इसी निर्देशानुसार गांव घुसकानी स्थित शहीद कैप्टन ओपी दलाल राजकीय उच्च विद्यालय घुसकानी में समर कैंप के दौरान रोजाना विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करवाया जा रहा है, ताकि विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी पारंगत बनाया जा सकें। इसी कड़ी में समर कैंप के तीसरे दिन बुधवार को विद्यालय द्वारा स्वच्छता अभियान चलाया। मुख्याध्यापक कृष्ण कुमार की देखरेख में विद्यार्थियों ने फालसा इको क्लब के नोडल अधिकारी विनोद पिंकू पीटीआई व इको क्लब छात्र सदस्यों के साथ मिलकर विद्यालय के मुख्य द्वार के समक्ष सफाई अभियान चलाया। इस दौरान विद्यार्थियों ने न सिर्फ कचरा उठाया, बल्कि उसका प्रबंधन भी किया।

भिवानी। गली में नालियों की सफाई करते शिक्षक व विद्यार्थी।

परिजनों व आस-पड़ोस के लोगों को करें प्रेरित

पिंकू ने कहा कि स्वच्छता का मतलब स्वयं के साथ-साथ अपने आस-पास को भी साफ-सुथरा रखना हैं और स्वच्छता की आदत हमें बहुत सी बीमारियों से बचाती है, इसीलिए प्रत्येक विद्यार्थी को चाहिए कि वे न केवल स्वयं स्वच्छता की आदत को अपनाएं, बल्कि परिजनों व आस-पड़ोस के लोगों को भी प्रेरित करें। इस अवसर पर मुकेश सांगवान, लक्ष्मी देवी, अनिल शर्मा, गुड्डी देवी, अनिल हिंदी अध्यापक, प्रवेश कुमारी, विजेंद्र सिंह, नवीन ढांडा, सुरेंद्र सिंह, ममता रानी, जोगेंद्र सिंह, बिमला देवी आदि उपस्थित रहे।

पेंशन बहाली संघर्ष समिति ने झोझूकलां के सरकारी दफ्तरों व स्कूलों में चलाया अभियान

चरखी दादरी। पेंशन बहाली संघर्ष समिति के जिला प्रधान ताराचंद छिल्लर के नेतृत्व में पेंशन जागरूकता अभियान चलाकर पुरानी पेंशन बहाली के लिए अपने प्रयास एक बार फिर तेज कर दिए हैं। समिति द्वारा राजकीय आईटीआई बलाली, रावमावि डाढी छिल्लर, रावमवि झोझू कलां, पंचायत विभाग, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र झोझू, पशु चिकित्सालय, परिवहन विभाग का दौरा कर पेंशन विहीन कर्मचारियों को 13 जुलाई को हाथी पार्क से लाला लाजपत राय चौक तक जिलास्तरीय पेंशन आक्रोश मार्च में बढ़-चढ़कर भागीदारी लेने के लिए अपील की। समिति के प्रेस सचिव कपिल रावलधी ने बताया कि हमारी सरकार से केवल एक ही मांग है कि हरियाणा प्रदेश में अन्य प्रदेशों की तरह पुरानी पेंशन नीति लागू की जाए, जिसके लिए प्रदेश के कर्मचारी पिछले कई वर्षों से आंदोलनरत है, जिसमें धरना प्रदर्शन, आक्रोश मार्च व कई बड़ी बड़ी रैलियां भी शामिल है। पिछले वर्ष जून के महीने में कर्मचारियों ने प्रदेश भर में पेंशन संकल्प साइकिल यात्रा निकली थी। समिति के झोझू ब्लॉक प्रधान नरेंद्र झोझू और सुनील चंदेनी ने बताया कि पेंशन बहाली संघर्ष 1 सितंबर को पंचकूला में मुख्यमंत्री आवास घेराव करेगी।

खबर संक्षेप

तीनों नए कानूनों को निरस्त करने की मांग

तोशाम। एसयूसीआई (सी) के जिला सचिव कामरेड रोहतास सिंह सैनी ने कहा कि न्यायविदों के साथ-साथ अन्य प्रमुख हस्तियों की आवाज और जनमत की अवज्ञा करते हुए भाजपा सरकार ने तीन काले आपराधिक कानून लागू कर दिए हैं। हालांकि इन कानूनों को औपनिवेशिक शासन के दौरान बनाए गए कानूनों के स्थान पर लागू करने का दावा किया जाता है, लेकिन वास्तव में ये कानून और भी अधिक क्रूर और कठोर हैं।

कलियाणा से झोझू कलां लाइब्रेरी गई युवती लापता

बाढ़ड़ा। गांव कलियाणा से झोझू कलां लाइब्रेरी गई एक 21 वर्षीय युवती संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। युवती के परिजनों ने पुलिस को शिकायत देकर उसकी तलाश करने की गुहार लगाई है गांव कलियाणा निवासी एक व्यक्ति ने बताया कि उसकी बेटी एक जुलाई को झोझू कलां में बैंक के समीप स्थित लाइब्रेरी में गई थी। जो शाम तीन बजे तक घर नहीं लौटी तो उन्होंने अपने स्तर पर तलाश शुरू की। उसके बारे में कोई जानकारी नहीं मिली।

गांवों में बदलाव जनसंवाद के तहत किए कार्यक्रम

बाढ़ड़ा। आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता व जिला सचिव राकेश चांदवास ने बाढ़डा विधानसभा क्षेत्र के पालड़ी, दूधवा,बधवाना में बदलाव जन संवाद के तहत मीटिंग आयोजित की गई। जिसमें ग्राम सचिव सर्किल अध्यक्ष ब्लॉक अध्यक्ष सहित तमाम पदाधिकारी उपस्थित रहे। विधानसभा चुनाव की तैयारी को लेकर आयोजित मीटिंग में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए जिला सचिव राकेश चांदवास ने कहा कि बदलाव जन संवाद के जरिए वे अरविंद केजरीवाल की शिक्षा, चिकित्सा, रोजगार, सुरक्षा की गारंटी लोगों तक पहुंचा रहे हैं।

हड़ोदी के राजकीय स्कूल में 325 पौधे किए रोपित

बाढ़ड़ा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हड़ोदी में बुधवार को यूथ एंड इको क्लब के तहत पौधारोपण अभियान चलाया गया । जिसमें विद्यार्थियों व अध्यापकों के द्वारा विद्यालय प्रांगण में 325 पौधे रोपित किए । इस अभियान के तहत विभिन्न प्रकार के छायादार व फलदार पौधे लगाए गए, जिसमें प्रत्येक अध्यापक व प्रत्येक विद्यार्थी ने एक.एक पौधा रोपित किया।

राहुल के चित्र पर कालिख पोती, पुतला जलाया

राहुल गांधी के हिन्दू विरोधी बयान के खिलाफ प्रदर्शन

भिवानी। राहुल गांधी का पुतला दहन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

संगठनों ने राहुल गांधी के माफी नहीं मांगने तक आंदोलन जारी रखने की दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल सहित अनेक संगठनों के द्वारा भिवानी शहर में आज राहुल गांधी का पुतला फूंका गया और उनके चित्र पर कालिख पोत कर विरोध जताया। राहुल गांधी के खिलाफ नारेबाजी की। बाद में प्रदर्शनकारियों ने चेतावनी दी कि जब तक राहुल गांधी माफी नहीं मांगते तब तक उनका आंदोलन जारी रहेगा। इससे पूर्व विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल ने शहर में जुलूस भी निकाला और प्रदर्शन करते हुए हांसी गेट पहुंचे। विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दल के पदाधिकारी हांसी गेट पहुंचे। उन्होंने राहुल गांधी का पुतला फूंका। इससे पूर्व एकत्रित लोगों को संबोधित करते हुए वरूण बजरंगी ने बताया कि लोकतंत्र के मंदिर संसद भवन में नेता प्रतिपक्ष जैसे जिम्मेदार पद पर रह कर समस्त हिन्दूओं को अपमानित करते हुए राहुल गांधी ने जो अपनी पार्टी, इंडिया गठबंधन टीम और उसकी विचारधारा दिखाते हुए हिन्दू विरोधी बयान दिया है, सर्व हिंदू समाज इसकी घोर निंदा करता है। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी ने पूरे देश के हिंदूओं के खिलाफ इस तरह की टिप्पणी की। जो कि सरासर गलत है। इस मौके पर प्रदीप बंसल ललित कुमार,धर्मेंद्र जिंदल, संजय दुआ सहित अनेक संगठनों के प्रतिनिधियों ने कहा कि राहुल गांधी ने जो संसद में हिन्दू विरोध ब्यान देकर हिंदूत्व पर तो चोट मारने का काम किया है। जिसका खामियाजा राहुल गांधी को भुगतना पड़ेगा। उन्होंने कहा राहुल ने हिंदुओं को हिंसक कह कर देश के हिंदुत्व पर चोट मारने का काम किया है। सरकार को इस प्रकार के बयान पर कड़ा एक्शन लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस विरोध में आज उन्होंने राहुल गांधी का भिवानी में पुतला फूंका है। हिंदूओं को हिंसक कहने यह स्पष्ट हो गया कि राहुल गांधी कितने हिंदू हितैषी है। इनके अलावा शहर के कई अन्य सामाजिक संगठनों ने भी राहुल गांधी के हिंदू वाले बयान की निंदा की है।

शास्त्री परीक्षा में अव्वल छात्राएं सम्मानित

- तन्नू ने प्रथम, साक्षी ने द्वितीय व सरिता ने पाया तृतीय स्थान

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। प्राचार्य विनय मिश्र के साथ शास्त्री परीक्षा में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाली छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

जो छात्र अपने जीवन में कड़ी मेहनत करता है,वो हमेशा ही सफल होता है, इसलिए सभी को अपने जीवन के इस समय में कड़ी मेहनत करके अपने शेष जीवन को सफल बनाना चाहिए। ये विचार स्थानीय गोशाला मार्केट रोड स्थित श्रीसनातन धर्म संस्कृत महाविद्यालय में शास्त्री की परीक्षा में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए प्राचार्य डॉ. विनय मिश्र ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि एमडीयू रोहतक द्वारा शास्त्री परीक्षा का परिणाम घोषित किया है, जिसमें महाविद्यालय के छात्रों ने अतिउतम प्रदर्शन किया है। उन्होंने कहा कि शास्त्री तृतीय वर्ष में सरिता, द्वितीय रिशा, तृतीय स्थान कल्पना ने प्राप्त किया। शास्त्री द्वितीय वर्ष में साक्षी भाटी ने प्रथम, सरिता ने द्वितीय और सुमन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। शास्त्री प्रथम वर्ष में तन्नू ने प्रथम, कोमल ने द्वितीय और प्रियंका और हनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। उन्होंने कहा कि आज के समय में संस्कृत भाषा फिर से अपने गौरव को प्राप्त होती जा रही है।

सम्पूर्णता अभियान आज से 30 सितंबर तक

भिवानी। सरकार द्वारा संपूर्णता अभियान चलाया जाएगा। यह अभियान चार जुलाई से 30 सितंबर तक चलेगा। इस अभियान का उद्देश्य स्वास्थ्य, पोषण, कृषि, सामाजिक विकास और शिक्षा जैसे विभिन्न विषयों में पहचाने गए संकेतकों की संतृप्ति प्राप्त करना है। एडीसी हर्षित कुमार ने बताया कि सरकार के निर्देशानुसार सम्पूर्णता अभियान 4 जुलाई, 2024 से सभी आकांक्षी जिलों और ब्लॉकों में शुरू किया जा रहा है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य, पोषण, कृषि, सामाजिक विकास और शिक्षा जैसे विभिन्न विषयों में पहचाने गए संकेतकों की संतृप्ति प्राप्त करना है। अभियान को जुलाई से सितंबर तक निर्दिष्ट संकेतकों पर केंद्रित दृष्टिकोण के साथ लागू किया जाना है।

मार्केट न्यूज

सागर टी इंडिया प्राइवेट लिमिटेड ने चाय प्रोडक्ट पर चल रही स्कीम का निकाला ड्रा

भिवानी। ड्रा में निकला इनाम उपभोक्ता को देते कंपनी के चैयरमेन राजेश मित्तल व उनके पुत्र आयुष मित्तल।

भिवानी। सागर टी इंडिया प्राइवेट लिमिटेड भिवानी द्वारा सागर चाय प्रोडक्ट पर चल रही स्कीम का मंगलवार को ड्रा निकाला। उपभोक्ताओं को सागर चाय के पैकेट के साथ सेल्फी फ़ोटो को व्हाट्सएप के माध्यम से भेजना अनिवार्य था। इस स्कीम में काफी उपभोक्ताओं ने भाग लिया। कंपनी के चेयरमैन राजेश मित्तल व उनके पुत्र आयुष मित्तल द्वारा इस स्कीम का ड्रा निकाला गया। इस स्कीम के विजेता आकाश निवासी कायला जिला भिवानी रहें। कंपनी के चेयरमेन राजेश मित्तल व उनके पुत्र आयुष मित्तल ने स्कीम के विजेता को सुजाता कंपनी के जूसर देकर सम्मानित किया। कंपनी के चैयरमेन ने बताया कि समय समय पर सागर चाय पर आने वाली स्कीमों में भाग लेकर उपभोक्ता इनाम को प्राप्त कर सकते है।

समाधान शिविर में सुनीं जनसमस्याएं

- अधिकारियों को शीघ्र निपटान के लिए जरूरी निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए। फोटो : हरिभूमि

लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में समाधान प्रकोष्ठ द्वारा प्रत्येक कार्य दिवस को आमजन की शिकायतें सुनी जा रही है। समाधान शिविर में प्रत्येक फरियादी की शिकायत का प्राथमिकता के साथ शीघ्र समाधान किया जाता है। बुधवार को समाधान शिविर में एडीसी हर्षित कुमार ने नागरिकों की समस्याएं सुनी और संबंधित अधिकारियों को शीघ्र निपटान के लिए जरूरी निर्देश दिए।

इस दौरान पुलिस अधीक्षक वरुण सिंगला व एसडीएम हरबीर सिंह भी मौजूद रहे। एडीसी हर्षित कुमार ने शिविर में लोगों की प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, पुलिस विभाग से संबंधित, राशन कार्ड तथा विभिन्न सामाजिक सुरक्षा पेंशनों आदि से संबंधित मामलों की समस्याएं सुनी।

उन्होंने कहा कि समाधान शिविर में समाधान प्रकोष्ठ के समक्ष आने वाली प्रत्येक शिकायता का प्राथमिकता के साथ समाधान किया जाता है। उन्होंने बताया कि सरकार ने जनता की समस्याओं का समाधान करने की दिशा में शिविरों का आयोजन करने का महत्वपूर्ण कदम उठाया है। प्रत्येक कार्य दिवस को जिला स्तर पर स्थानीय लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में व उपमंडल में मंडलाधीश कार्यालय में सुबह 9 से 11 बजे तक समाधान शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

25 एनसीसी कैडेट्स को दिए प्रमाण पत्र

- सेंट जेवियर्स स्कूल के छात्रों ने एटीसी-142 कैंप में हिस्सा लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। सेंट जेवियर्स स्कूल के प्रबंधक मनीष सिंह, प्राचार्य कीर्ति आहूजा के साथ एनसीसी कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

किसी भी देश की मजबूती उस देश की सेना से आंकी जाती है और सेना की मजबूती देश के नागरिकों के राष्ट्र प्रेम से होती है। इन सब में नेशनल कैडेट कोर एनसीसी का बहुत बड़ा योगदान है,जिससे बच्चों में देश प्रेम की भावना विकसित की जा सके। इसी को लेकर सेंट जेवियर्स हाई स्कूल के 25 छात्रों ने 21 से 30 जून तक बीआरसीएम संस्थान बहल में एटीसी-142 कैंप में हिस्सा लिया। दस शिविर प्रशिक्षण शिविर में अनेक स्कूलों के एनसीसी कैडेट्स ने हिस्सा लिया। प्रशिक्षण में कैडेटों को योग, प्राणायाम को स्वस्थ जीवन के लिए लाभकारी बताया। विभिन्न योग प्राणायाम और सर्वांग आसन, सूर्य नमस्कार आदि का अभ्यास करवाया। सेंट जेवियर्स स्कूल के प्रबंधक मनीष सिंह, निर्देशिका कीर्ति चौहान व प्राचार्य कीर्ति आहूजा द्वारा शिविर के सभी कैडेटों को प्रमाण पत्र देते हुए उनकी प्रशंसा की। स्कूल प्रबंधक मनीष सिंह ने कहा कि एनसीसी कैडेट्स की एनसीसी इकाई, संगठन, संस्थान, समाज व देश के प्रति अलग-अलग जिम्मेदारियां होती हैं, जिसमें सामाजिक जागरूकता पहल, पर्यावरण संबंधी मुद्दे, आपदा राहत, साहसिक और खेल गतिविधियों और अन्य राष्ट्र निर्माण प्रयासों में सक्रिय भागीदारी शामिल है। उन्होंने कहा कि एनसीसी से छात्रों का शारीरिक व बौद्धिक विकास होता है तथा देश के प्रति प्रेम बढ़ता है। इस अवसर पर एनसीसी यूनिट के एएनओ मुनीष, सीटीओ मनीषा को सम्मानित किया।

सेफ हाउस के युगल जोड़ों को कानूनी जानकारी दी : सीजेएम

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन जिला एवं सत्र न्यायाधीश देशराज चालिया के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम कपिल राठी ने पुलिस लाइन परिसर में स्थित सेफ हाउस का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान साफ.सफाई,रहन.सहन, पीने के पानी की व्यवस्था, भोजनालय का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सेफ हाउस के युगल जोड़ों को प्राधिकरण द्वारा दी जाने वाली सेवा के बारे में विस्तार से बताया। निरीक्षण के दौरान प्राधिकरण के सचिव कपिल राठी ने सेफ हाउस के इंचार्ज को यहां आने वालो की स्वास्थ्य जांच व पौष्टिक भोजन देने और इनकी सुरक्षा का विशेष ध्यान रखने के आदेश दिए। इस अवसर पर सेफ हाउस स्टाफ सहित अन्य संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद थे।

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. : 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 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

गुडाना के खेतों में जुआ खेलते पांच गिरफ्तार

बाढ़ड़ा। गांव गुडाना के खेतों में बने कमरे पर ताश के पत्तों पर रुपये लगाकर जुआ खेल रहे पांच लोगों को पुलिस ने पकड़ने में सफलता हासिल की है। पुलिस ने उक्त लोगों से 5 हजार 800 रुपये बरामद कर बुधवार को झोझूकलां पुलिस थाना में गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया है। बता दे कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी गांव गुडाना के खेतों में बने कमरे पर चार.पांच लोग ताश के पत्तों पर रुपये लगाकर जुआ खेल रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस ने वहां रेड की तो पांच लोग जुआ खेल रहे थे। पुलिस ने पांचों युवकों को ताश के पत्तों व रुपयों सहित पकड़ लिया। पुलिस टीम को उक्त लोगों से पांच हजार 800 रुपये बरामद हुए है और पुलिस ने उनके खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

खिलाड़ी बेटियों को किया सम्मानित

- बेटा-बेटी एक समान, बेटी भी सभी अधिकारों की हकदार

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। खिलाड़ी बेटियों को सम्मानित करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय खेल महोत्सव के दौरान लागोरी खेल में पूरे प्रदेश से चरखी दादरी जिले के गांव खेड़ी बत्तर निवासी मुस्कान पुत्री मुकेश, इशिका पुत्री प्रवीण, खुशी पुत्री राजेन्द्र ने भाग लेकर बेहतरीन प्रदर्शन किया। उनके उत्साह को बढ़ाने के लिए हरियाणा माइनिंग क्रेशर एसोसिएशन के प्रधान सोमवीर घसौला ने तीनों बेटियों को 11-11 हजार रुपये देकर उनका सम्मान किया। उन्होंने कहा कि बेटा-बेटी एक समान है तथा बेटी भी सभी अधिकारों की एक हकदार है। उन्होंने कहा कि आज हर क्षेत्र में बेटियों ने नाम रोशन किया है। बच्चों में एक दूसरे से बेहतर करने की प्रतिस्पर्धा पैदा होती है, उनमें कुछ करने की शक्ति पैदा होती है। कुश्ती, बैडमिंटन, क्रिकेट, हॉकी, तीरंदाजी के अलावा पुलिस, सेना में अपना जौहर दिखाया है। खेड़ीबत्तर कार्यक्रम के दौरान उप-प्रधान लीलू फौजी खेड़ी बूरा, सरपंच कुलदीप खेड़ी बत्तर, सरपंच मुकेश कलियाणा, भीखूराम, भगवान राम, मोहन लांबा, अनूप ठेकेदार, लीलू ठेकेदार, दयाकिशन, अनिल, संजय, रामकरण, सुबेदार, सोमबीर, रणसिंह आदि उपस्थित रहे।

सत्यनारायण बने बीपीएचओ हाई पॉवर कमेटी के चेयरमैन

भिवानी। भारतीय प्रजापति हीरोज आर्गेनाईजेशन (बीपीएचओ) की बीते रोज हाई पॉवर कमेटी घोषित की, जिसमें सत्यनारायण प्रजापति लाडनू को चेयरमैन नियुक्त किया। प्रजापति रमेश टांक भिवानी, दिनेश प्रजापति भोपाल, सतीश सरोहा प्रजापति करनाल, जयभगवान प्रजापति भिवानी, कृष्णदेव सिंह प्रजापति बिजनौर यूपी, मुकेश प्रजापति सूरत गुजरात, पंकज कुम्हार सूरत गुजरात व होशियार सिह प्रजापति को सदस्य नियुक्त किया। बीपीएचओ की हाई पॉवर समिति के सदस्य रमेश टांक ने बताया कि बीपीएचओ का उद्देश्य समाजसेवा के क्षेत्र में बढ़-चढकर कार्य करते हुए अन्य लोगों को भी इसके लिए प्रेरित करना है, ताकि देश के भविष्य युवा पीढ़ी को समाजसेवा से जोड़ा जा सकें। मुख्य उद्देश्य संगठन में अनुशासन को बढ़ाते हुए पदाधिकारियों को समय-समय आवश्यक दिशा-निर्देश देना है।

तोशाम में कंप्यूटर ऑपरेटरों ने मुख्यमंत्री के नाम तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

मांगें न मानी तो 15 से प्रदेश व्यापी हड़ताल की दी चेतावनी

- स्वीकृत की गई मांगों का परिपत्र जारी नहीं करने पर रोष जताया

हरिभूमि न्यूज ⏭तोशाम

तोशाम। तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते कम्प्यूटर ऑपरेटर। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्ज संघ के कर्मचारियों ने विभिन्न मांगों को लेकर तहसीलदार अंकीत बैनिवाल के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। संघ जिला प्रधान अनिल कुमार, ब्लाक प्रधान तोशाम धीरज, मुकेश वर्मा, शैलेंद्र, मुकेश मलिक, मनजीत, अंकित, सुरेन्द्र, देवेंद्र, बिजेंद्र आदि कंप्यूटर आपरेटर ने डीआईटीएस के अन्तर्गत कार्यरत कर्मचारियों की मांगो का समाधान जल्द करने की मांग की। कर्मचारियों ने सरकार को चेताया कि अगर उनकी मांग नहीं मानी गई तो 15 जुलाई से प्रदेश व्यापी हड़ताल पर जाने की घोषणा कर दी है। उन्होंने कहा कि संघ के प्रदेश व जिलों के तमाम पदाधिकारियों ने 23 जून को कुरुक्षेत्र में ज्ञापन दिया था, लेकिन आज तक न तो मिलने का समय दिया, न कोई परिपत्र जारी किया। संघ के प्रतिनिधिमण्डल पवन कुमार क्षेत्रीय संगठन मंत्री उत्तर क्षेत्र भारतीय मजदूर संघ के मार्गदर्शन में 22 अप्रैल 2023 को डीआईटीएस की मांगों को लेकर मिला था, जिस पर डीआईटीएस की मांगों को सुनते हुए लागू करने का आशवासन दिलाया था। 2768 कर्मचारियों को बाईलाज का लाभ देने के लिए मुख्य प्रधान सचिव द्वारा स्वीकृति प्रदान की गई थी, लेकिन आज तक इलैक्ट्रोनिक्स एवं सूचना प्रोद्योगिकी विभाग चण्डीगढ़ द्वारा कोई परिपत्र जारी नहीं किया गया है।

मिड डे मील कुक कम हेल्पर्स ने सीएम आवास पर सौंपा ज्ञापन

भिवानी। केन्द्रीय श्रमिक संगठन एआईयूटीयूसी की ओर से बुधवार को एआईयूटीयूसी जिला प्रधान मास्टर सुबेसिंह ने मुख्यमंत्री आवास पर मिड डे मील कुक कम हेल्पर्स की न्यायसंगत मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। उन्होंने ज्ञापन में बताया कि मिड डे मील कार्यकर्ता लम्बे समय से स्कूलों में खाना बना रही है, लेकिन मिड डे मील कर्मियों को सरकार न अपने कर्मचारी मान रही और न ही श्रमिक का दर्जा दे रही। उन्होंने मिड डे मील कर्मियों के लम्बे समय से सन्तोषप्रद कार्य के मध्यनजर नियमित बनाने की नीति बनाकर नियमित कर्मचारी का दर्जा दिया जाए, रिटायरमेन्ट उम्र 65 वर्ष की जाए, रिटायरमेन्ट पर पांच लाख एकमुश्त लाभ प्रदान किया जाए, 15 बच्चों पर एक मिड डे मील कार्यकर्ता को लगाया जाए, स्कूल बन्द होने की स्थिति में मिड डे मील कर्मियों को समीपवर्ती स्कूल में समायोजित किया जाए, दो साल की बकाया वर्दी का भुगतान किया जाए, साल में 20 दिन का आकस्मिक अवकाश लागू किया जाए व वेतन हर महीने पहली तारीख को देना सुनिश्चित करने की मांग की गई।