हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 6 मार्च 2025

11 दुष्कर्म पीड़िता को न्याय दिलाने को जन न्याय...

11 आदर्श महिला कॉलेज के सूत्रधार भगीरथमल...

खबर संक्षेप

लोक अदालत के लिए पीठासीन नियुक्त

भिवानी। हरियाणा राज्य कानूनी सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार राष्ट्रीय लोक अदालत आठ मार्च को आयोजित की जाएगी। इस लोक अदालत की सुनवाई के लिए आठ पीठासीन अधिकारियों को नियुक्त किया गया है। लोक अदालत के लिए एसीजे-एसडी भिवानी सोहन लाल मलिक की जगह सीजेएम मीता कोहली को पीठासीन अधिकारी नियुक्त किया गया है। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन देशराज चालिया ये जानकारी देते हुए बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत की सुनवाई के लिए आठ पीठों का गठन किया गया है।

उद्यान विभाग ने मांगे 13 मार्च तक आवेदन

चरखी दादरी। सब्जी उत्कृष्टता केंद्र करनाल के घरौंडा में 21 से 23 मार्च तक 11 मेगा सब्जी एक्सपो मेले का आयोजन किया जाएगा। जिसमें आलू और मधुमक्खी पालन के के लिए पुरस्कार दिए जाएंगे। विभाग द्वारा किसानों से पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। आवेदन की अंतिम तारीख 13 मार्च साढ़े 5 बजे तक है। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताया कि सरकार द्वारा किसानों की आय बढ़ाने को लेकर मधुमक्खी और सब्जी पालन को बढ़ावा दिया जा रहा है।

सीवर व्यवस्था ठप्प, सीएम विंडों पर दी शिकायत

भिवानी। शिव नगर कॉलोनी निवासी इन दिनों सीवर व्यवस्था ठप्प होने की वजह से परेशान है। कॉलोनी वासियो ने बार बार अधिकारियों को इसकी सूचना दी लेकिन विभाग ने कोई सुध नहीं ली। लोगो ने परेशान होकर इसकी शिक़ायत अब सी एम विंडो में दी है। कॉलोनी वासी राजेश कुमार ने बताया की उनका घर शिव नगर कॉलोनी मकान नंबर 237 में रहते है। उनके मकान का सीवर बिल्कुल ठप्प पड़ा है। उन्होंने बताया की उनके ही नहीं बल्कि उनकी गली के लगभग सभी सीवर बेक मारते है। घरों में बदबू का आलम बना रहता है।

दस दिन में पशु एम्बुलेंस हो जाएगी दुरुस्त, सांडों का किया अंतिम संस्कार

गहमा-गहमी भरे माहौल के बीच मांगें मानने पर गो रक्षकों की बनी सहमति

उपचार न मिलने की वजह से दो सांडों की मौत के विरोध में दूसरे दिन गुस्साए गो रक्षको

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

समय पर उपचार न मिलने की वजह से दो सांडों की मौत के विरोध में दूसरे दिन गौ रक्षकों का नगरपरिषद कार्यालय के बाहर धरना रहा। गौरक्षकों ने जबरदस्त नारेबाजी की। बाद में गौरक्षकों की मांगों को लेकर नप प्रशासन व गौरक्षकों के बीच काफी गहमा गहमी हुई। नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह के आश्वासन के बाद गौरक्षक मृतक सांडों का अंतिम संस्कार(मिट्टी देने का कार्य) किया गया। साथ ही नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने दस दिन के भीतर एम्बूलेंस को दुरुस्त करवाए जाने का भरोसा दिलाया, तब जाकर गौरक्षक शांत हुए। दूसरे दिन बुधवार को गौरक्षक नगरपरिषद कार्यालय के बाहर मृतक सांडों के साथ धरने पर बैठ गए। नगरपरिषद के अधिकारियों ने गौरक्षकों को काफी समझाने का प्रयास किया,लेकिन वे माने नहीं। इस दौरान नप अधिकारियों के साथ कई बार गौरक्षकों का नौक व झौक हुई। माहौल काफी गरम हो गया। करीब आधे घंटे तक इसी तरह का माहौल बना रहा। उसके बाद नगरपरिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह मौके पर पहुंचे और उन्होंने गौरक्षकों की सारी बाते सुनी। गौरक्षकों ने बताया कि समय पर उपचार न मिलने की वजह से दो सांडों की मौत हो गई।उनके पास एम्बूलेंस की सुविधा न होने की वजह से खासी परेशानी आई। इस पर नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि फिलहाल तकनीकी अड़चन है। अगले दस दिनों के भीतर पशु एम्बूलेंस को दुरुस्त करवाकर उनको सौंप दिया जाएगा। भविष्य में इस तरह की कोई लापरवाही नहीं होगी। इनके अलावा उनकी कुछ छोटी बड़ी अन्य मांग थी। उनको भी जल्द ही पूरा करवाए जाने का भरोसा दिलाया। करीब दो-तीन घंटे तक इसी तरह का मामला बना रहा। उसके बाद गौरक्षक मृतक सांडों का अंतिम संस्कार करने को राजी हुए। दूसरी तरफ गौरक्षकों के धरना खतम करने की घोषणा के बाद जिला प्रशासन ने भी राहत की सांस ली।

भिवानी। नगरपरिषद के बाहर धरने पर बैठे गौरक्षक। *फोटो : हरिभूमि*

जल्द होगा गौरक्षकों की समस्या का समाधानः भवानी

नगरपरिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि जल्द ही गौरक्षकों की समस्याओं का समाधान करवा दिया जाएगा। दस दिन के भीतर एम्बूलेंस को ठीक करवाकर इनको सौंप दी जाएगी। गौरक्षक बेहतरीन कार्य कर रहे है। साथ ही उन्होंने शहर के लोगों से गुजारिश की कि वे पशुओं को सड़कों पर न छोड़े। उन्होंने बताया कि पहले अनेक सड़कों पर घुमने वाले पशुओं को नंदी व गौशालाओं में भिजवाया गया था,लेकिन लोग फिर से उतने ही छोड़ देते है। शहर के अलावा ग्रामीण इलाकों से भी आवारा पशु पहुंच रहे है। वे जल्द ही फिर से शहर को आवारा पशु मुक्त बनाए जाने का अभियान चलवाएंगे।

क्या कहते है गौरक्षक प्रधान

गौरक्षक प्रधान संजय परमार ने बताया कि समय पर उपचार न मिलने की वजह से दो सांड काल के आग्रोश में समा गए। अगर उनकी समय पर देखभाल हो जाती तो उनकी जान बच सकती थी। इसमें पशु चिकित्सकों की लापरवाही तथा पशु एम्बूलेंस न होने की समस्या आगे आई। आज अनेक पार्षदों व नप अधिकारियों की मौजूदगी में बातचीत हुई। नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने दस दिन के भीतर पशु एम्बूलेंस को ठीक करवाए जाने का भरोसा दिलाया है। उसके बाद उनका धरना खतम हो गया और मृतक सांडों का विधि विधान के साथ अंतिम संस्कार(मिट्टी दी गई) किया गया है।

प्लांट में ट्रैक्टर लगाने की बजाए भेजा यूपी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

पुलिस ने धोखाधड़ी से ट्रैक्टर को उत्तर प्रदेश भेजने के मामले में तीसरे आरोपी को भी गिरफ्तार किया।

राजकुमार निवासी ढाणी माहू थाना तोशाम पुलिस को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया कि आरोपियों के द्वारा उनके ट्रैक्टर को थर्मल प्लांट में लगाने के नाम पर लिया गया था इसके बाद आरोपियों ने थर्मल प्लांट में ट्रैक्टर को लगाने की बजाय उसे उत्तर प्रदेश में भेज दिया था जो इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना तोशाम में दर्ज किया था। थाना तोशाम के उप निरीक्षक सुरेश कुमार ने अभियोग में तीसरा आरोपी को माननीय न्यायालय से प्रोडक्शन वारंट हासिल कर गिरफ्तार किया था। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान सुनील कुमार पुत्र भाग राम निवासी वार्ड नंबर- 04 अशोक नगर, फतेहाबाद के रूप में हुई है।

दो डम्फर चोरी के आरोपी को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▸▸| तोशाम

थाना तोशाम पुलिस ने गांव पिंजोखरा से दो डम्फर चोरी करने के मामले में दूसरे आरोपी को तोशाम से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

सुरेंद्र निवासी पिंजोखरा ने थाना तोशाम पुलिस को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया 15 दिसम्बर 21 की रात को चोर उनके गांव में खड़ी दो डम्फर गाड़ियों को चोरी करके ले गए थे जो इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना तोशाम में दर्ज किया था। थाना तोशाम के सहायक उप निरीक्षक रविकांत ने डमफर चोरी करने के मामले में दूसरे आरोपी को तोशाम से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान रविंद्र पुत्र बलवान निवासी संडवा के रूप में हुई है।

नकल व अनुचित साधनों के प्रयोग पर रहेगा पूर्ण अंकुशः नागपाल

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड ने नकल पर अंकुश लगाने के लिए फुलप्रूफ व्यवस्था की है। अतिरिक्त उपायुक्त एवं बोर्ड के सचिव डॉ. मुनीष नागपाल ने बोर्ड परीक्षाओं के सुचारू संचालन को लेकर बोर्ड के उप सचिवों व सहायक सचिवों के साथ बैठक की और उन्हें व्यवस्था बारे विस्तार से दिशा-निर्देश जारी किए। डॉ. मुनीष नागपाल ने बताया कि बोर्ड प्रशासन द्वारा सभी जिलों में नोडल अधिकारी तैनात कर दिए गए हैं और पल-पल की रिपोर्ट प्राप्त करने की व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। उन्होंने कहा कि बोर्ड के नोडल अधिकारियों को एक मशालवाहक के तौर पर कार्य करना होगा ताकि गलत कार्य में शामिल लोगों पर नजर रखी जा सके। उन्होंने कहा कि परीक्षाओं को लेकर तीन बिंदुओं पर मुख्य रूप से फोकस करना होगा। पहले पेपर लीक को कतई सहन नहीं किया जाएगा। दूसरा परीक्षा केंद्रों के बाहर किसी भी सूरत में भीड़ इकठ्ठी नहीं होनी चाहिए और तीसरा नकल पर पूर्ण अंकुश लगाना होगा। डॉ. मुनीष नागपाल ने कहा कि प्रदेश के सभी 22 जिलों में रूट चार्ट के साथ उड़ान दस्तों की तैनाती की गई है। प्रत्येक उडऩ दस्ता लगभग छह परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण करेगा। प्रत्येक उडऩ दस्ते को शुरुआती परीक्षा केंद्र की चेकिंग के दौरान का फोटोग्राफ नोडल अधिकारी को भेजना होगा।

भिवानी। परीक्षाओं को लेकर दिशा निर्देश देते सचिव *फोटो : हरिभूमि*

गांव बड़ेसरा के नकुल की मौत के मामले में परिजनों ने लगाए हत्या के आरोप

- परिजनों ने तीन युवकों पर हत्या के आरोप लगा एसपी को ज्ञापन सौंप उठाई जांच की मांग
- सोची-समझी साजिश से नकुल की हत्या कर उसे सड़क दुर्घटना दिखाया : परिजन कुलदीप

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

गांव बड़ेसरा निवासी कुलदीप ने थाना बवानीखेड़ा के एसएचओ के माध्यम से पुलिस अधीक्षक को ज्ञापन सौंपकर उसके भाई नकुल के हत्यारों को गिरफ्तार करने की मांग उठाई है। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि उसके भाई की गांव बड़ेसरा के सुमित व कृष्ण तथा जाटु लोहारी के कपिल ने सोची-समझी साजिश के तहत बीते 25 जनवरी को हत्या कर दी थी और उसे सड़क दुर्घटना का रूप दे दिया था, लेकिन पुलिस इस मामले में ढ़ीली कार्यप्रणाली अपनाए हुए है, जिसके चलते वे न्याय से वंचित है। पुलिस अधीक्षक के नाम सौंपे ज्ञापन के माध्यम से मृतक नकुल के भाई कुलदीप ने बताया कि बीते 25 जनवरी को भाई नकुल का शव बड़ेसरा में डिगी की नाली में मिला था। उन्होंने बताया कि जिस दिन उसके भाई नकुल की मृत्यु हुई, उस दिन सुमित नामक युवक काम पर ले गया था व उस दौरान आरोपी कपिल भी उनके साथ था। उन्होंने बताया कि उनके भाई नकुल की मृत्यु के बारे में जानकारी जुटाने के लिए जब सुमित व कपिल बात करनी चाही तो कुछ न कुछ बहाने बनाकर मुलाकात से टालते रहे। मृतक के भाई कुलदीप ने बताया कि नकुल का किसी लड़की से प्रेम प्रसंग था तथा उस प्रेम प्रसंग से आरोपी खुश नहीं थे। आरोपी कृष्ण लड़की को नकुल से बात करने के लिए मना करता था, इस बारे में उन्होंने 19 फरवरी को बवानीखेड़ा थाना में शिकायत दी थी, लेकिन पुलिस ने अब तक कोई कार्रवाई नहीं की।

भिवानी। बवानीखेड़ा थाना एसएचओ के माध्यम से पुलिस अधीक्षक को ज्ञापन सौंपने जाते मृतक के परिजन। *फोटो : हरिभूमि*

शिकायतों का गंभीरता से करें समाधानः उपायुक्त

- एसडीएम महेश कुमार व नगराधीश अनिल कुमार ने समाधान शिविर में सुनी शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि समाधान शिविर में आने वाली प्रत्येक शिकायत को अधिकारी गंभीरता से लें। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली सरकार ने आमजन की समस्याओं का समाधान करने के उद्देश्य से समाधान शिविरों का आयोजित करने का फैसला लिया है। नागरिक सरकार द्वारा क्रियान्वित योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। समाधान शिविर की निरंतरता में उपायुक्त महावीर कौशिक के मार्गदर्शन में एसडीएम महेश कुमार व नगराधीश अनिल कुमार ने स्थानीय लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में लोगों की शिकायतों को सुना। उन्होंने परिवार पहचान पत्र, अवैध कब्जा, सीवरेज प्रबंधन, पुलिस व विभिन्न सामाजिक पेंशन आदि से शिकायतों के समाधान बारे अधिकारियों को जरूरी दिशा निर्देश दिए।

अवैध खनन पर सरकार गंभीरः कौशिक

- खनिज वाहन के पास वैद्य ई-रवाना होना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा है कि अवैध खनन को लेकर राज्य सरकार बेहद गंभीर है और जिला में लगातार विभिन्न टीमों द्वारा चेकिंग की जा रही है। उन्होंने कहा कि अगर कोई अवैध खनन के मामले में पकड़ा जाता है तो उसे बक्शा नहीं जाएगा। महावीर कौशिक ने कहा कि हरियाणा खान एवं खनिज नियम, 2012 के अनुसार, यदि कोई वाहन वैध ई-रवाना(इलेक्ट्रॉनिक ट्रांजिट परमिट) के बिना खनिजों का परिवहन करते हुए पकड़ा जाता है, तो इसे नियम 102 और 104 का उल्लंघन माना जाएगा, और इन नियमों के आधार पर आगे की जांच की जाएगी, अर्थात अधिकारी खनिजों के अवैध परिवहन के लिए वाहन मालिक के खिलाफ कार्रवाई कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व खनन विभाग के महानिदेशक केएम पांडुरंग के स्पष्ट निर्देश है कि भिवानी सहित पूरे प्रदेश में अवैध खनन के खिलाफ लगातार चेकिंग अभियान जारी रहे। आज भी खनन विभाग के अधिकारियों ने वाहनों की चैकिंग की। उन्होंने कहा कि खनन विभाग हरियाणा के निर्देशानुसार जिला में अवैध खनन के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर कार्य करते हुए अवैध खनन रोकने के लिए पूरी तरह सजग एवं सतर्क है। उन्होंने कहा कि जिला में अवैध खनन किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और अवैध खनन परसख्त कार्रवाई की जाएगी। महावीर कौशिक ने कहा कि जिला में अवैध खनन को रोकने के लिए टास्क फोर्स की ओर से समय-समय पर छापामार कार्यवाही की जा रही है। छापेमारी के दौरान विभागीय अधिकारी, प्रशासनिक व पुलिस अधिकारी भी मौजूद रहते हैं तथा इस पूरी प्रक्रिया की वीडियोग्राफी व फोटोग्राफी भी कराई जाती है। उन्होंने बताया कि अवैध खनन के खिलाफ विभिन्न स्तर पर अधिकारियों की जवाबदेही तय की गई है। उन्होंने बताया कि अवैध खनन रोकने सहित बिना ई-रवाना बिल के निकलने वाले खनिज वाहनों पर सरकार की पैनी नजर है।

भिवानी। क्रेशर से भरे ट्रैक्टर की जांच करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत आठ को

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

8 मार्च को न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। लोक अदालत में दोनों पक्षों की आपसी सहमति से विभिन्न न्यायालयों में लंबित मामलों का निपटारा किया जाएगा। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम संजीव काजला ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 8 मार्च को जिला स्तर पर किया जाएगा। लोक अदालत वैकल्पिक विवाद समाधान की एक प्रणाली है, जो भारत में बदलते समय के साथ केसों के समाधान के मामलों में बेहतर विकल्प के रूप में स्थापित हुई है। लोक अदालतें न केवल लंबित विवाद या पार्टियों के बीच उत्पन्न होने वाले विवादों को सुलझाती हैं, बल्कि ये सामाजिक सदभाव को भी सुनिश्चित करती है क्योंकि विवाद करने वाले पक्ष अपने मामलों को अपनी पूर्ण संतुष्टि के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से सुलझाते हैं। उन्होंने बताया कि न्यायालय में लंबित मामलों को परस्पर सहयोग व सौहार्दपूर्ण माध्यम से निपटाने के लिए राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाता है।

गर्मी में पेयजल की न हो समस्याः उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

उपायुक्त ने सिंचाई, बिजली तथा जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारी आपसी तालमेल स्थापित कर गर्मी के मौसम में पेयजल की निर्बाध रूप से पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि शहर या गांव में पेयजल की कोई समस्या नहीं आनी चाहिए। फील्ड स्टाफ को सर्तक किया जाए और कहीं पर भी पेयजल की दिक्कत आती है तो तुंरत उसका समाधान किया जाए। उन्होंने कहा कि बरसात के मौसम में पानी निकासी की भी उचित सुचारू व्यवस्था की जाए। उपायुक्त बुधवार को कैंप कार्यालय में गर्मी के मौसम को लेकर पेयजल आपूर्ति को लेकर अधिकारियों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि पानी रिसाव वाली पुरानी लाइनों को तुंरत बदला जाए और गंदे पानी की निकासी का भी प्रबंध किया जाए। उन्होंने अधिकारियों को पेयजल का उचित प्रबंध करने के निर्देश देते हुए कहा कि आम नागरिक को पेयजल को लेकर कोई समस्या नहीं होनी चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने अधिकारियों से आपसी तालमेल के साथ कार्य करने के निर्देश दिए और कहा कि पेयजल के उचित प्रबंधन के लिए हर संभव कदम उठाए जाएं। उन्होंने कहा कि अधिकारी पेयजल की उपलब्धता में कोई भी कमी न रहने दें।

लाखों की ठगी पहले पांच मनके दिखाए तो असली निकले, बाद के सभी नकली पाए गए

ठगों ने दो किलो नकली सोना देकर अधिवक्ता से 20 लाख ठगे, शिकायत पर पुलिस कर रही मामले की जांच

ठग ठगने की कला में इतने माहिर होते है कि अपने आप को बहुत समझदार समझने वाले भी फंस जाते हैं

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

ठग ठगने की कला में इतने माहिर होते है कि अपने आप को बहुत समझदार व्यक्ति भी उनकी बातों में आकर ठगा ही जाता है। ऐसा ही मामला भिवानी में सामने आया। ठगों ने पुराने मकान तोड़ने वाले मजदूर बताकर एक अधिवक्ता को अपने ठगी वाले जाल में ऐसा फंसाया कि अधिवक्ता ने किसी भी सीनियर साथी से कोई मशविरा तक नहीं किया और पत्नी के साथ हुड्डा पार्क पहुंचकर आरोपियों को 20 लाख रुपये से भरा बैग थमा दिया और बदले में दो किलोग्राम के पुराने माला के मनके ले लिए। बाद में उनकी जांच करवाई तो सभी मनकें नकली निकले। उसके बाद अधिवक्ता के पांव तले की जमीन खिसक गई और पुलिस में शिकायत दी। पुलिस ने केस दर्ज करके जांच आरंभ कर दी।

जानकारी के अनुसार अधिवक्ता ने पुलिस में दी शिकायत में बताया कि 25 फरवरी को पैदल ही हुड्डा पार्क के आगे से अपने घर जा रहा था। हुड्डा पार्क के सामने गुजर रहा था एक व्यक्ति मिला और उसने डाक खाने का पता पूछा। अधिवक्ता ने सचिवालय में ही डाक खाना होने की बात कही। इस दौरान आरोपित व्यक्ति ने अधिवक्ता को बताया कि वे पुराने मकान तोड़ने का कार्य करते और उनको 1888 व 1905 के कुछ सिक्के मिले है और उनको दिखाया भी। साथ ही आरोपी ने बताया कि उनको मकान तोड़ने के दौरान पीले रंग की धातू भी मिली। अधिवक्ता ने बताया कि उसे तो कोई सुनार ही देख कर बता सकता है। इस दौरान आरोपियों ने उसका मोबाइल नम्बर ले लिया। अगले दिन उसको हुड्डा पार्क में मिले और चांदी के सिक्कों के साथ साथ पुराना सोना दिखाया। उसमें से तीन मनके तोड़कर उसको दे दिए। वे सुनार के पास पहुंचे और चेक करवाया तो वे 22 कैरेट के मिले।अगले दिन उसने आरोपियों को बताया कि जो तीन मनके दिए थे वे सही है। आरोपियों ने बताया कि उनका सोना बिकवा दे, वे गरीब आदमी है और उनको कोई पकड़ लेगा। आरोपियों ने बताया कि बहनों की शादी करनी है। उसने पूछा कि कितने में सोना दोगे। आरोपियों ने 20 लाख रुपये मांगे। उसने अपनी रिश्तेदारियों से पैसा एकत्रित किया और अगले दिन उनको 20 लाख रुपये दे दिए। आरोपियों ने बदले में दो किलो ग्राम सोना दे दिया। जब उसने सोने के मनकों को चेक करवाया तो सारे नकली निकले।

भिवानी। नकली सोने के मनके।

भिवानी। जांच करते पुलिस अधिकारी।

ऐसे फंसाया अधिवक्ता

एक अधिवक्ता को अपने ठगी वाले जाल में ऐसा फंसाया कि अधिवक्ता ने किसी भी सीनियर साथी से कोई मशविरा तक नहीं किया और पत्नी के साथ हुड्डा पार्क पहुंचकर आरोपियों को 20 लाख रुपये से भरा बैग थमा दिया और बदले में दो किलोग्राम के पुराने माला के मनके ले लिए।

ज्यादा सर्दी या गर्मी में तो हम सभी पूरी सावधानी रखते हैं। लेकिन बदलते मौसम में लापरवाही करते हैं। इससे बीमार होने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करें।

बदलते मौसम में करें हेल्थ की प्रॉपर केयर

प्रिकॉशन
संध्या रानी

सर्दी के बाद गर्मी और गर्मी के बाद सर्दी, साल में मौसम का चक्र बदलता रहता है। हर मौसम की अपनी खासियत होती है। लेकिन बदलते मौसम में अगर हम अपने खान-पान और जीवनशैली का पूरा ध्यान रखें, तो ही इसका लुत्फ उठा सकते हैं। ऐसा न करने पर बीमार भी हो सकते हैं।

इन दिनों बदल रहा मौसम: वैसे तो वसंत ऋतु सबसे सुहावना होता है। लेकिन इस बदलते मौसम में दिन के तापमान में बदलाव भी आता रहता है। सुबह और रात में तापमान कम हो जाता है, जिसके कारण ठंड लगने लगती है तो दिन के समय तापमान बढ़ने के कारण गर्मी लगती है। इस स्थिति में हमें अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ऐसा न करने पर खांसी, जुकाम, बुखार और शरीर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ठंडे वातावरण से बचें: इस मौसम में सुबह और शाम के समय तापमान तेजी से बदलता

है तो ऐसे में जरा सी लापरवाही से आपको सर्दी लग सकती है। इससे बचने के लिए दोपहर के समय कहीं बाहर से घर आते ही पंखा या एसी न चलाएं, क्योंकि इससे शरीर का तापमान असंतुलित हो जाएगा। इससे संभव है कि आपको बुखार हो जाए।

दिन में न सोएं: इस मौसम में कभी भी दोपहर के समय नहीं सोना चाहिए और रात में देर तक नहीं जागना चाहिए। रात में जागने से शरीर में पित्त बढ़ता है तो दिन में सोने से कफ बढ़ता है। कफ ज्यादा बनने के कारण गला खराब होना, गले में कफ जमा होना, शरीर भारी होना जैसी परेशानी शुरू हो जाती हैं। बुजुर्ग, बीमार और कमजोर व्यक्तियों के लिए अगर दोपहर में सोना जरूरी है या अगर काम की वजह से थकान हो रही है तो दिन में आराम कर लें या थोड़ी नींद ले सकते हैं।

हाइजीन का ध्यान रखें: इस मौसम में वायरल संक्रमण भी आसानी से हो सकता है। इससे बचने के लिए साफ-सफाई का खूब ध्यान रखें। अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोकर ही कुछ खाएं। यदि आप ऐसी जगह पर हैं, जहां हैंडवॉश नहीं कर सकते हैं, तो

सैनेटाइजर का प्रयोग कर सकते हैं। घर में भी सभी लोग अपना अलग तौलिया और रुमाल का उपयोग करें। अगर परिवार में कोई व्यक्ति पहले से ही बुखार या जुकाम से परेशान है तो उसके संपर्क में आने से बचें।

संतुलित आहार लें: इस मौसम में मौसमी फल और सब्जी ही ज्यादा खानी चाहिए, जैसे कि पालक, मटर, गाजर, सरसों का साग, बींस, चुकंदर, पत्ता गोभी, फूल गोभी, खुबानी, स्ट्रॉबेरी, अमरूद, अंगूर, केला, अनार, पपीता, बेर आदि। इस मौसम में ये सब खाने से सेहत अच्छी रहती है। आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक और बाहर के खाने से परहेज करें। फास्ट फूड का सेवन भूलकर भी न करें। सुबह और शाम गुनगुना पानी पीने से मौसम से संबंधित बीमारियों से बच सकते हैं। अगर कुछ गर्म पीने की इच्छा हो तो सामान्य चाय के बजाय ग्रीन या ब्लैक टी पी सकते हैं। अगर कफ की अधिकता महसूस हो रही हो तो एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से राहत मिलेगी।

योग-व्यायाम करें: प्रतिदिन अपने सामर्थ्य के अनुसार 30 से 45 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और व्यायाम करें। इससे शरीर में कफ की कमी आएगी और इम्यून सिस्टम मजबूत बनेगा। प्राणायाम में सूर्यभेदन, भस्त्रिका और कपालभाति कर सकते हैं।

प्राणायाम हमेशा किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में करें।

शरीर की मालिश करें: त्वचा और तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तिल और बादाम के तेल से रोज सुबह धूप में खुद ही शरीर की मालिश करें। मालिश के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें। *

(नेचुरोपैथ डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

अच्छी हेल्थ के लिए न्यूट्रीशस डाइट लेना, सही रूटीन फॉलो करना और एक्सरसाइज करना तो जरूरी है ही। लेकिन इसके साथ ही डेली रूटीन की कुछ हैबिट्स पर ध्यान देना भी जरूरी है। ये नॉर्मल सी लगने वाली हैबिट्स भी आपको हेल्दी बनाए रखने में इंपॉर्टेंट रोल निभाती हैं। इनके बारे में आपको जरूर मालूम होना चाहिए।

हेल्दी रहने के लिए इन बैड हैबिट्स से बचें

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, नई दिल्ली

अमूमन हर कोई हेल्दी रहने के लिए पर्सनल हाइजीन और लाइफस्टाइल की रूटीन हैबिट्स को अपनाता है। लेकिन इन कार्यों को जाने-अनजाने गलत तरीके से करने या जरूरत से ज्यादा करने से कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। यहां हम आपको ऐसी ही कुछ हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें समुचित तरीके से करने पर हेल्दी रहा जा सकता है।

चेहरे को रगड़ कर धोना: चेहरे को साफ बनाए रखने के लिए दिन में 3-4 बार धोना सही माना जाता है। क्योंकि चेहरे की त्वचा शरीर के मुकाबले अधिक सॉफ्ट और सेंसिटिव होती है। इसलिए त्वचा रोग विशेषज्ञ भी चेहरे को फेस-वॉश या माइल्ड सोप से दो-तीन बार हल्के हाथों से थपथपाते हुए धोकर मॉयश्चराइज करने की सलाह देते हैं। लेकिन कुछ लोग चेहरा गलत तरीके से धोते हैं यानी अपने चेहरे पर रगड़-रगड़ साबुन लगाकर धोते हैं। इससे चेहरे की त्वचा डैमेज हो जाता है। स्किन ड्राई होने और रैशेज होने का रिस्क भी बढ़ता है।

पर्सनल चीजें शेयर करना: हालांकि पैरेंट्स अपने बच्चों को छुटपन से गुड हैबिट्स सिखाते हैं, जिनमें दूसरों के साथ अपनी चीजें शेयर करने की आदत भी एक है। लेकिन हर चीज शेयर करना कई बार नुकसानदायक साबित हो सकता है। जैसे-एक-दूसरे के मेकअप प्रोडक्ट्स, कंघी, रेजर, टॉवेल जैसी पर्सनल चीजें शेयर करना। ऐसा करने से कई तरह के इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। असल में हमारे चेहरे या स्किन पर कई तरह के सूक्ष्म कीटाणु होते हैं, जो ऐसी चीजें इस्तेमाल करने से एक से दूसरे व्यक्ति की स्किन या बालों तक पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से दूसरे व्यक्ति को भी इंफेक्शन होने की संभावना रहती है। इसी तरह पुरुषों द्वारा एक-दूसरे का रेजर इस्तेमाल करना रिस्की होता है, क्योंकि फेशियल हेयर या दाढ़ी के अंदर डेड स्किन और कई तरह के बैक्टीरिया होते हैं, जिनसे दूसरे व्यक्ति को गंभीर इंफेक्शन हो सकता है। मेडिकल साइंस में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जिनमें रेजर के इस्तेमाल की वजह से दूसरे व्यक्ति को एड्स जैसी जानलेवा बीमारी तक का सामना करना पड़ा है।

कॉटन ईयर-बड्स से कान साफ करना: अमूमन हम सभी कान साफ करने के लिए ईयर-बड्स का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वैक्स साफ करने के लिए इस तरह की चीजें हमारे कानों के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। कान हमारे शरीर के 5 प्रमुख सेंसरी ऑर्गंस में से एक है। कान की अंदरूनी संरचना बहुत नाजुक होती है, जो बड्स जैसी नुकीली चीजों के इस्तेमाल से डैमेज हो सकती है। कई बार ईयर बड्स से कान के भीतर की वैक्स बाहर निकलने के बजाय कान के और ज्यादा अंदर चली जाती है, जिससे ईयर ड्रम को नुकसान पहुंच सकता है और अनचाहे ही श्रवण-क्षमता खो सकती है। इसलिए ध्यान रखें कि ईयर बड्स से केवल कान के बाहरी हिस्से की सफाई करनी चाहिए। वैक्स साफ कराने या कान की डीप क्लीनिंग ईएनटी डॉक्टर से ही करवानी बेहतर है।

ज्यादा टूथपेस्ट से ब्रश करना: आमतौर पर माना जाता है कि दांत साफ करते हुए झागयुक्त टूथपेस्ट बेस्ट है और ज्यादा पेस्ट लेकर रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांत अच्छी तरह साफ होते हैं। देखा जाए तो कई टूथपेस्ट्स में झाग ज्यादा बनाने के लिए सोडियम क्लोराइड, प्रोप्लेन ग्लाइकॉल जैसे केमिकल्स इस्तेमाल किए जाते हैं। इनसे भले ही झाग ज्यादा बनती है लेकिन ये हमारे दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं। ज्यादा पेस्ट लेने और रगड़-रगड़ कर ब्रश करने से दांतों के इनेमल घिसने लगते हैं और दांत ही नहीं, मसूड़े भी कमजोर हो जाते हैं। डेंटल एक्सपर्ट की मानें तो माउथ हाइजीन मेंटेन करने के लिए दिन में 2 बार ब्रश (खासकर रात को सोने से पहले) करना जरूरी है। लेकिन ब्रश करते समय मटर के दाने के बराबर टूथपेस्ट लेना ही पर्याप्त है।

छींकते-खांसते समय हाथ रखना: आपने अकसर लोगों को कहते सुना होगा कि छींकते-खांसते हुए अपने हाथ से ढंकें। हालांकि इसके पीछे उनकी मूल मंशा यह रहती है कि नाक-मुंह से निकलने वाले ड्रॉपलेट्स हवा के साथ मिलकर आस-पास के लोगों तक न पहुंचें और उन्हें बीमार न करें। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक ऐसे मौके पर टिश्यू पेपर या रुमाल का इस्तेमाल करना हितकारी है। छींकते-खांसते वक्त हमारे शरीर से ड्रॉपलेट्स के साथ कई तरह के जर्म्स भी निकलते हैं। जो चेहरा ढंकने पर हाथों में आ जाते हैं। हैंडवॉश न करने और एहतियात न बरतने पर जाने-अनजाने वापस आपके शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं। कोशिश करें कि वन-टाइम यूज में आने वाले टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें और तुरंत डस्टबिन में फेंकें।

खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना: हममें से कई लोग खाना खाने के साथ या फिर खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीते हैं। ऐसा करना हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक है। खाना पेट में जाता है तो पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड समेत कई पाचक एंजाइम्स भी बनने लगते हैं, जो खाना पचाने में मदद करते हैं। लेकिन खाने के बाद पानी पीने से इन एंजाइमों की तीव्रता कम हो जाती है, जिससे खाना पूरी तरह डाइजेस्ट नहीं हो पाता और इससे प्रायः अपच की शिकायत हो जाती है। इसलिए खाने के बाद यथासंभव पानी पीना अवॉयड करना चाहिए। हां, बहुत जरूरी हो तो एकाध घूंट पी सकते हैं।

खाने के बाद तुरंत सो जाना: कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद लेट जाते हैं और सो जाते हैं। इस हैबिट का हेल्थ पर बुरा असर पड़ता है। ऐसा करने से खाना पेट में जाने के बजाय फूड पाइप में रह जाता है और ठीक तरह से डाइजेस्ट नहीं हो पाता। इससे अपच, चेस्ट में जलन, हार्टबर्न, पेट दर्द और सोने में परेशानी होने लगती है। डाइजेशन गड़बड़ाने से कैलोरीज बर्न नहीं हो पातीं, इससे मोटापा और कई लाइफस्टाइल डिजीज की गिरफ्त में आने का खतरा बना रहता है। जरूरी है कि खाने और सोने के समय से 2-3 घंटे पहले खा लेना चाहिए और 10-15 मिनट टहलना चाहिए। *

रेग्युलर नेल्स ट्रिम न करना

मौजूदा दौर में लंबे नाखून रखना और नेल-आर्ट करना कुछ लोगों के लिए फैशन सिंबल है। वहीं कुछ लोग लंबे नाखून रखना पसंद नहीं करते और नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करने के बजाय दांतों से काटते रहते हैं। सेहत के लिहाज से दोनों अहितकारी हैं। भले ही हम दिन में कई बार हाथ धोते हों, लेकिन नाखूनों की ठीक से सफाई करने से अकसर चूक जाते हैं। लंबे नाखूनों की निचली सतह पर अदृश्य कीटाणु चिपके रह जाते हैं, जो आसानी से शरीर में पहुंचकर हमें बीमार कर सकते हैं। इसके अलावा नाखूनों की बनावट पर गौर करें तो फिंगर-टिप्स से जुड़ा नाखूनों के गुलाबी हिस्से से शरीर की कई सेंसेटिव नर्व्स जुड़ी होती हैं। ठीक तरह ट्रिम न करने पर नर्व्स डैमेज हो जाती हैं, जिनकी वजह से ब्लीडिंग और दर्द का सामना करना पड़ सकता है। लिहाजा अपने नाखूनों को नेलकटर से रेग्युलर ट्रिम करें। और अगर नाखून लंबे रखना चाहते हैं तो साफ-सफाई का ध्यान रखना न भूलें।

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

उपयोगी औषधि
रेखा देशराज

अनेक रोगों से राहत दिलाए गुग्गुल

गुग्गुल या गुग्गल, झाड़ीनुमा एक ऐसा पेड़ है, जिससे निकलने वाली राल या गोंद (रेजिन) जैसे पदार्थ को भी गुग्गुल ही कहते हैं। आयुर्वेद में इसका सदियों से औषधि के रूप में इस्तेमाल होता रहा है। गुग्गुल की इस गोंद से आयुर्वेद की अनेक दवाएं बनती हैं। इससे ही कैशोर गुग्गुल, चंद्रप्रभा वटी और महायोगराज गुग्गुल जैसी औषधियां बनाई जाती हैं। गुग्गुल आजकल सबसे ज्यादा राजस्थान (थार के मरुस्थल), उत्तर प्रदेश (बुंदेलखंड), गुजरात, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में पैदा होती है।

गुग्गुल के प्रकार: आयुर्वेद में इस गोंद या राल के पांच भेद बताए गए हैं, जो इस प्रकार हैं- महिषाक्ष, महानील, कुमुद, पद्म और हिरण्य। इनमें से महिषाक्ष और महानील हाथियों के लिए, कुमुद तथा पद्म घोड़ों के लिए उपयोगी होते हैं। जबकि पांचवां या हिरण्य गुग्गुल मनुष्यों के लिए उपयोगी है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी: गुग्गुल कफ, वात, कृमि, शोथ और अर्शनाशक होती है। गुग्गुल से कई योग तो बनते ही हैं, साथ ही यह त्रिफला, गोक्षरादि गुग्गुल, सिंहनाद और चंदप्रभा गुग्गुल आदि औषधियों के निर्माण में भी उपयोगी द्रव्य होता है। गुग्गल के अनगिनत स्वास्थ्य लाभ हैं। यह हृदय रोगों के उपचार में बहुत फायेदमंद है, क्योंकि गुग्गल की गोंद कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करती है। इसके इस्तेमाल से मोटापे पर काबू पाने में भी मदद मिलती है। गठिया और शरीर के दूसरे दर्दों के लिए भी यह राहत देने वाली औषधि है, क्योंकि इसके इस्तेमाल से शरीर में सूजन खासकर जोड़ों की सूजन और दर्द कम होता है। त्वचा रोगों जैसे एक्जिमा, फोड़े फुंसी और दूसरे विकारों में यह बहुत कारगर है। थाइरॉयड को संतुलित रखने और प्रजनन स्वास्थ्य में भी गुग्गल बहुत उपयोगी है। मुख्य रूप में इसे हृदय रोगों, जोड़ों के दर्द, मोटापा और दूसरी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने वाला माना जाता है। *

मेंटल हेल्थ
शिखर चंद जैन

आम धारणा यही है कि बच्चे तो खिलंदड़ स्वभाव के होते हैं और मस्त रहते हैं। भला उन्हें अवसाद, उदासी और अकेलापन क्या सताएगा? लेकिन मौजूदा दौर में बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। इस बारे में आपको जानना बहुत जरूरी है।

बच्चों-टीनएजर्स में भी बढ़ रहा डिप्रेशन

विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल और किशोर कोष (यूनिसेफ) की एक नई रिपोर्ट बताती है कि दुनिया में 10 से 19 वर्ष का हर सातवां बच्चा-किशोर अवसाद और बेचैनी की समस्या से जूझ रहे हैं। रिपोर्ट में बताया गया है कि एक तिहाई बच्चों में 14 वर्ष से पहले और आधे में 18 से पहले मानसिक समस्याएं आने लगती हैं। रिपोर्ट के अनुसार बच्चों और किशोर की मानसिक समस्याओं को समझा नहीं जा रहा और उनकी समुचित देखरेख, सहायता या चिकित्सा भी नहीं हो रही है। भारत में भी यह बड़ी समस्या बन रही है।

अकेलापन क्यों: बच्चों में अकेलेपन की वजह उनका नजदीकी माहौल हो सकता है। जैसे नए स्कूल में परिचित सहपाठी न होना, माता-पिता के बीच रोज कलह होना, किसी पसंदीदा परिजन की मृत्यु, दोस्तों के साथ झगड़ा, माता-पिता से पर्याप्त स्नेह न मिलना, किसी के द्वारा बुलीइंग, न्यूक्लियर परिवार, नाना-नानी या दादा-दादी के प्यार से वंचित रहना, परिजनों द्वारा क्वालिटी टाइम न मिलना आदि बच्चों में अकेलापन महसूस करने की बड़ी वजह हैं।

पीयर प्रेशर भी है कारण: कई बार पैरेंट्स अपने बच्चों की क्षमता और दिलचस्पी न समझ कर उन पर दबाव डालते हैं कि वे अपने आस-पास के दूसरे बच्चों या अपने

फ्रेंड्स की तरह परफॉर्म करें, ज्यादा मार्क्स लाएं, उनके जैसा बिहेव करें। साथ ही छोटी-सी उम्र में ही उन्हें प्ले स्कूल के नाम पर घर से बाहर भेज दिया जाता है और वहां भी दूसरे बच्चों से उनकी तुलना होती है। इस पीयर प्रेशर से भी उनकी मेंटल हेल्थ बिगड़ती है।

आउटडोर एक्टिविटीज की कमी: एक दशक पहले तक बच्चों में घर से बाहर खेलने की प्रवृत्ति थी। वे अपने घर या पड़ोस के हम उम्र साथियों के साथ क्रिकेट, छुपम-छुपाई, फुटबॉल, बैडमिंटन जैसे आउटडोर गेम या दिमागी कसरत वाले या फिर व्यस्त रखने वाले पजल्स, कैरम, लूडो, मोनोपोली आदि खेलते थे। स्कूल में भी इंटरवल के दौरान क्लासरूम, स्कूल के चौक या मैदान में धमा चौकड़ी मचाते थे। लेकिन आज के बच्चों की दुनिया स्वयं तक और इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स तक सीमित रह गई है। इससे दिल-दिमाग और शरीर फिजिकल एक्टिविटीज में संलग्न नहीं रहता। नतीजतन सुस्ती, उदासी और अकेलापन महसूस होता है।

रील कल्चर का प्रेशर: इंस्टाग्राम हो या यूट्यूब चैनल, फेसबुक की रील्स हों या शॉर्ट फिल्म्स, हर तरफ बच्चों के कारनामे दिखाने वाले वीडियो की बाढ़ सी आई हुई है। टेक्नोसेवी और पापुलैरिटी की चाहत में माता-पिता अपने बच्चों को भी वैसे ही हरकतें या कथित टैलेंट का प्रदर्शन करने को

कहते हैं। ताकि वे रील बनाकर ढेर सारे लाइक्स, व्यूज और कॉमेंट्स बटोर सकें। बच्चों का मन ना होते हुए भी यह सब करना पड़ता है तो वे बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाते हैं और तनाव के शिकार हो जाते हैं।

पैरेंट्स क्या करें: बच्चों-किशोरों में बढ़ती इस समस्या से बचाने के लिए कई मनोचिकित्सक पैरेंट्स को कुछ सलाहें देते हैं। इन पर आप भी अमल कर सकते हैं। जैसे- जब भी आप महसूस करें कि आपका बच्चा आजकल गुमसुम अकेला और चिंतित रहता है, खाने में या खेलने में रुचि नहीं लेता तो आपको सजग हो जाना चाहिए। तुरंत उसका कारण जानें। बच्चों पर अपनी इच्छाएं न थोपें। न ही उन्हें तुलनात्मक हीनता का शिकार बनाएं। उसकी रुचि किन एक्टिविटीज में है, यह समझें और उसी के अनुरूप व्यवस्था करें। बच्चों के साथ खेलकूद में आप भी इंवॉल्व हों। बच्चों के साथ इमोशनल बॉन्डिंग बढ़ाएं। इन कोशिशों से अगर बच्चे की उदासी, तनाव और डिप्रेशन कम नहीं हो रहा है तो चाइल्ड काउंसलर से संपर्क करें। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आपका मन अशांत रहता है, बात-बात पर गुस्सा आता है, बीपी हाई रहता है, गर्मी में बेचैनी बढ़ती है तो आपको शीतली प्राणायाम करना चाहिए। इसे करना आसान है लेकिन इसे करने के अनेक फायदे होते हैं। इसके बारे में विस्तार से जानिए।

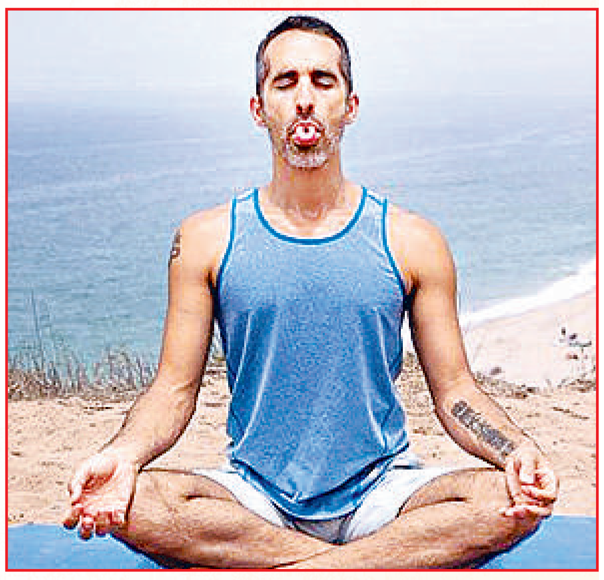
मन को रखे शांत-शीतल शीतली प्राणायाम

हल्की गर्मी शुरू हो चुकी है। होली के बाद तापमान और बढ़ने लगेगा। कई लोगों को वैसे तो हर मौसम में लेकिन खासतौर पर गर्मी के मौसम में बात-बात पर गुस्सा आने लगता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो इस बार गर्मियों की शुरुआत से ही हर दिन शीतली प्राणायाम का अभ्यास करें।

शीतली प्राणायाम के फायदे: यह प्राणायाम शरीर को ऊर्जा से लबालब और दिमाग को शांत रखने में कारगर है। नियमित रूप से शीतली प्राणायाम करने से गर्मी से तो राहत मिलती ही है, शरीर का तापमान ज्यादातर समय सामान्य रहता है। जिस कारण दिमाग शांत रहता है, तनाव और चिंता कम होती है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बदलते मौसम में मजबूत बनी रहती है। नींद अच्छी आती है, त्वचा में चमक आती है और अगर बाल झड़ते हैं तो बिल्कुल रुक जाते हैं या कम हो जाते हैं। इस तरह देखा जाए तो गर्मियों की शुरुआत में इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए और शरीर को शीतल रखने के लिए शीतली प्राणायाम बहुत कारगर होता है।

कब करें: शीतली प्राणायाम हमेशा सुबह खाली पेट या खाना खाने के 4 घंटे बाद करना चाहिए। यह प्राणायाम हमेशा शांत और साफ वातावरण में करें। सुबह के समय अभ्यास करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि पेट पूरी तरह से साफ होता है। वातावरण में शरीर के अनुकूल शीतलता होती है। धूल और गर्मी नहीं होती। शीतली प्राणायाम धीमी और नियंत्रित गति से करना चाहिए।

करने का सही तरीका: शीतली प्राणायाम को सही तरीके से करने के लिए पहले योगा मैट पर आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठ जाएं। हाथों को घुटनों पर रख लें। आंखें



बंद कर लें और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें या धीरे-धीरे शिथिल कर लें। शीतली प्राणायाम करने के लिए जरूरी है कि बिना तनाव के जीभ को मुंह से बाहर निकालें यानी बिना खींचे हुए जीभ को मुंह से बाहर निकालें। फिर धीरे-धीरे जीभ के किनारों को रोल करें, जिससे यह नालिका जैसी बन जाए और अब इसी नालिका या ट्यूब के माध्यम से धीरे-धीरे सांस अंदर लें। सांस लेते समय इसके अंत में जीभ को मुंह में वापस अंदर ले लें और मुंह बंद करके नाक के माध्यम से सांस छोड़ें। सांस लेते समय तेज हवा की तरह ध्वनि पैदा होनी चाहिए और जीभ तथा मुंह की छत पर बर्फीली शीतलता का एहसास होना चाहिए। यह एक चक्र है, इसी तरह के नौ चक्र पूरे करें।

बरतें सावधानियां: अगर आप बलगम से पीड़ित हों, ब्रोंकाइटिस की समस्या से जूझ रहे हों, अस्थमा हो, श्वसन विकार या कम रक्तचाप जैसी परेशानियां हों तो शीतली प्राणायाम का अभ्यास करने से बचें। यही नहीं जिन्हें हृदय रोग की समस्या हो, उन्हें भी शीतली प्राणायाम से बचना चाहिए। शीतली प्राणायाम का अभ्यास पुरानी कब्ज की समस्या को बढ़ा देता है, इसलिए जिन्हें लंबे समय से कब्ज की समस्या हो, उन्हें भी यह करने से बचना चाहिए और हां, सर्दियों में या जब वातावरण में ठंडक हो, तब भी इसे न करें। शीतली प्राणायाम को तब भी न करें, अगर किसी तरह का इंफेक्शन हो। वैसे तो यह आसान है लेकिन बेहतर होगा कि इसे किसी योगाचार्य से सीखकर ही अभ्यास करें। *

खबर संक्षेप

सावित्री देवी पार्क का उद्घाटन नौ को

भिवानी। गांव बापोड़ा की राजपूत धर्मशाला के नजदीक नौ मार्च रविवार को प्रातः 11 बजे सावित्री देवी पार्क का उद्घाटन व महाराणा प्रताप प्रतिमा अनावरण समारोह का आयोजन होगा। जानकारी देते हुए मामराज सिंह ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि मिजोरम के महामहिम राज्यपाल जनरल वीके सिंह शिरकत करेंगे व विशिष्ट अतिथि के रूप में सांसद किरण चौधरी, सांसद धर्मवीर सिंह, कृषिमंत्री श्याम सिंह राणा, विधायक असंध योगेन्द्र राणा होंगे।

बाबा मंसागिरी का भव्य मेला आठ को

भिवानी। गांव घुसकानी में 8 मार्च शनिवार को भव्य मेले का आयोजन होगा। मेला गांव में बाबा मंसागिरी की पुण्यतिथि पर लगातार कई वर्षो से लगता हैं। मेले के अवसर पर सुबह 8 बजे हवन-यज्ञ होगा। कमेटी सदस्य राजेन्द्र सिंह ने बताया कि हवन के बाद देशी घी से निर्मित भण्डारा पूरे दिन चलेगा। उन्होंने बताया कि दोपहर दो बजे से कुश्ती प्रतियोगिता होगी, जिसमें प्रथम ईनाम 11 हजार, द्वितीय 5100 तथा तृतीय 2100 रुपये व अन्य छोटी कुश्तियां भी होंगी। इस मौके पर मुख्यतिथि वर्धमान ज्वैलर्स भिवानी के सचिन जैन व विशिष्ट अतिथि जयकुमार ठेकेदार सुंगरपुरिया शिरकत करेंगे। रात्रि 9 बजे से धार्मिक रागनी प्रतियोगिता में मुख्य कलाकार सुरेन्द्र शर्मा गिगनाऊ वाले व सुरेश हड़ौली यूपी वाले अपनी धार्मिक प्रस्तुति देंगे।

कंपनी के गेट पर खड़ी बाइक चुरा ले गए

बावल। औद्योगिक एरिया में चोर एक कंपनी के बाहर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। राजस्थान के बड़ली निवासी होशियार सिंह ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह पातुहेड़ा के पास एक कंपनी में काम करता है। वह बाइक लेकर कंपनी आया था। बाइक सीसीटीवी कैमरे की निगरानी में खड़ी थी। जब वह कंपनी से बाहर आया तो उसे बाइक नहीं मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

जमीन की धोखाधड़ी मामले में एक काबू

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने जमीन की खरीद-फरोख्त में धोखाधड़ी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आसलवास निवासी भजनलाल के बयान पर गत वर्ष 19 अप्रैल को कई लोगों के खिलाफ जमीन की खरीद-फरोख्त में धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता ने लगभग 30 लाख रुपये की धोखाधड़ी का आरोप लगाया था। इस मामले में एक आरोपी बखापुर निवासी संदीप

बारहवीं कक्षा की पीड़ित छात्रा को न्याय दिलवाने की उठाई मांग

दुष्कर्म पीड़िता को न्याय दिलाने को जन न्याय मोर्चा का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जन न्याय मोर्चा भिवानी ने बारहवीं क्लाश की पीड़ित छात्रा के साथ दुष्कर्म आरोपी पुलिस अधिकारी की गिरफ्तारी को लेकर लघु सचिवालय परिसर के बाहर तीसरे दिन भी धरना प्रदर्शन किया। धरने के दौरान पीड़ित पक्ष व मोर्चा के पदाधिकारियों ने दुष्कर्म के आरोपी पुलिस अधिकारी की गिरफ्तारी व पीड़ित छात्रा के सगे चाचा के विरुद्ध कथित तौर पर झूठा मुकदमा रद करने की मांग की। पीड़ित पक्ष व मोर्चा के पदाधिकारियों ने लघु सचिवालय परिसर के बाहर जोरदार प्रदर्शन किया व धरना दिया। धरने को सम्बोधित करते हुए जन न्याय मोर्चा के पदाधिकारी संजीव कुमार, सन्दीप व राजेश ने कहा कि गुरूवार को 16 दिन के बाद भी दुष्कर्म आरोपी को गिरफ्तार नहीं किया गया और पीड़ित छात्रा के सगे चाचा पर बनाया गया झूठा मुकदमा भी रद नहीं किया जा रहा है। पीड़ित परिवार व जन न्याय मोर्चा के सदस्यों में पुलिस प्रशासन के विरुद्ध भारी गुस्सा है। उन्होंने कहा कि जब तक पीड़ित परिवार को न्याय नहीं मिलेगा, तब तक उनका आन्दोलन जारी रहेगा। उधर विश्वस्त सूत्रों से पता लगा है कि जिला पुलिस प्रशासन ने तोशाम के उपपुलिस अधीक्षक के नेतृत्व में पूरे मामले की जांच पड़तात करने व संबंधित दोषी के विरुद्ध कानूनी कार्यवाही करने के लिए एसआईटी बनाई है। गौरतलब है कि 19 फरवरी को पीड़ित छात्रा की तरफ से रिश्ते में लगते ताऊ पर उसके साथ दुष्कर्म करने के आरोप लगाकर पुलिस अधिकारी के विरुद्ध महिला थाने में प्राथमिकी दर्ज करवाई थी। वहीं आरोपी ने पीड़ित छात्रा के सगे चाचा पर स्वयं की पत्नी के साथ कथित तौर पर दुष्कर्म करने की प्राथमिक उसी थाने में करवाई थी। पीड़ित छात्रा का परिवार इसे बदले की कार्यवाही मानकर झूठी बता रहा है। बहरहाल पुलिस ने मामले में अभी किसी की गिरफ्तारी नहीं की है।

भिवानी। पीड़ित छात्रा को न्याय दिलवाने को लघु सचिवालय परिसर के बाहर विरोध जताते जन न्याय मोर्चा के सदस्य।

प्रदर्शन करने वालों में ये रहे मौजूद

धरने व प्रदर्शन में विजय कुमार, महाबीर सिंह, पुष्पादेवी, सन्तोष देशवाल, सरोज श्योराण, रामफल देशवाल, सुमन, भतेरी, सुनीता व आशा देवी के अलावा दर्जनों महिला पुरुष शामिल थे।

पीएम मोदी ने पूर्वमंत्री सतपाल सांगवान के निधन पर भेजा शोक संदेश

- भाजपा अध्यक्ष, डिप्टी स्पीकर, विधायक सहित अनेक नेताओं व संगठनों ने दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने चरखी दादरी से दो बार विधायक रहे व पूर्व सहकारिता मंत्री सतपाल सांगवान के निधन पर शोक संदेश भेजा है। उन्होंने पूर्व मंत्री के दादरी विधायक बेटे सुनील सांगवान के नाम भेजे पत्र में लिखा है कि उनके निधन से समाज को बड़ी क्षति हुई है, उनके द्वारा जरूरतमंद लोगों के लिए किए कार्यों को सदैव याद किया जाएगा। प्रधानमंत्री मोदी की ओर से उनके विधायक बेटे सुनील सांगवान के नाम भेजे पत्र में लिखा कि आपके पिता सतपाल सांगवान के निधन के बारे में जानकर गहरा दुःख हुआ। इस कठिन समय में मेरी संवेदनाएं परिवार के साथ हैं। सरल स्वभाव के धनी सतपाल सांगवान ने सार्वजनिक जीवन में विभिन्न दायित्वों का कुशलता से निर्वहन किया। उनके द्वारा जरूरतमंद लोगों के लिए किए गए कार्यों को सदैव याद किया जाएगा, उनका निधन समाज के लिए एक बड़ी क्षति है। वह परिवार के लिए आधार और प्रेरणास्त्रोत थे। वहीं बुधवार को विधायक सुनील सांगवान के निवास पर शोक जताने पहुंचे भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने पूर्वमंत्री सतपाल सांगवान को प्रदेश का बेहतर नेता बताते हुए शोक प्रकट किया।

हैंडबॉल प्रतियोगिता में सीबीएलयू की महिला टीम ने जीता सिल्वर

भिवानी। चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी की अगुवाई एवं डा. भावना शर्मा के मार्गदर्शन में विश्वविद्यालय के छात्र शिक्षा के साथ-साथ खेलों के क्षेत्र में नित नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे है। इसी कड़ी में अब डीन स्टूडेंट वेलफेयर एवं डायरेक्टर स्पोर्ट्स प्रोफेसर सुरेश कुमार मलिक के संयोजन में विश्वविद्यालय की महिला हैंडबॉल टीम ने उत्तर क्षेत्र अंतर विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता में सिल्वर पदक जीत कर अपनी प्रतिभा का परचम लहराते हुए सीबीएलयू के इतिहास में एक और उपलब्धि जोडने का काम किया है। यह प्रतियोगिता 28 फरवरी से 3 मार्च तक चौ. रणबीर सिंह यूनिवर्सिटी में आयोजित हुई थी। सीबीएलयू की महिला हैंडबॉल टीम की उपलब्धि पर ना केवल सीबीएलयू, बल्कि समस्त भिवानी व दादरी जिला के खेल प्रेमियों में खुशी है। सीबीएलयू की हैंडबॉल टीम के कोच मनजीत ढाडा ने बताया की नॉर्थ जोन अंतर विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता में चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय ने पंजाब यूनिवर्सिटी चंडीगढ़ को 28- 20 के अंतर से हराकर अंतिम चार टीम में जगह बनाई।

भिवानी। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए।

करियर संबंधी टिप्स दिए

प्रतिस्पर्धा के समय में अच्छी तरह से तैयार रिज्यूम का विशेष महत्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के वाणिज्य एवं प्रबंधन संकाय में विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास को बेहतर बनाने के उद्देश्य से कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी के कुशल नेतृत्व एवं कुलसचिव डॉ. भावना शर्मा के कुशल मार्गदर्शन में रिज्यूम निर्माण पर वर्कशॉप का आयोजन किया, जिसमें प्रतिभागियों को प्रभावशाली और पेशेवर रिज्यूम तैयार करने की महत्वपूर्ण जानकारी दी। वर्कशॉप का आयोजन वाणिज्य एवं प्रबंधन संकाय के डीन प्रोफेसर डीके मदान और विभाग प्रभारी डॉ. प्रीति देवी की देखरेख में किया।

भिवानी। कार्यक्रम को संबोधित करते वक्ता।

कार्यक्रम का उद्देश्य नौकरी चाहने वालों को रिज्यूम-लेखन तकनीकों में महारत हासिल करके अपनी रोजगार क्षमता बढ़ाने में मदद करना था। कार्यशाला में छात्रों, नए स्नातकों और अपने रिज्यूम को बेहतर बनाने के इच्छुक पेशेवरों सहित विविध दर्शकों ने भाग लिया। उद्योग विशेषज्ञों व करियर कोचों ने अपने कौशल और अनुभव को प्रभावी ढंग से प्रदर्शित करने के लिए रिज्यूम संरचना, सामग्री अनुकूलन और प्रारूपण रणनीतियों की अनिवार्यताओं के माध्यम से उपस्थित लोगों का मार्गदर्शन किया। सत्र के मुख्य आकर्षण में विशिष्ट नौकरी भूमिकाओं के लिए रिज्यूम तैयार करने, सामान्य गलतियों से बचने और आवेदक ट्रैकिंग सिस्टम (एटीएस) जैसे आधुनिक उपकरणों का उपयोग करने के सुझाव शामिल थे। कार्यशाला में बोलते हुए प्रोफेसर एसके सिन्हा ने आज के प्रतिस्पर्धी नौकरी बाजार में अच्छी तरह से तैयार किए गए रिज्यूम के महत्व पर जोर दिया।

सप्तरंग रंगारंग कार्यक्रम का आगाज

- चार दिवसीय सप्तरंग रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों का बवानी खेडा से हुआ आगाज
- सिवानी, लोहारू और भिवानी में भी विभिन्न राज्यों के कलाकारों की टीमें देंगी फागुन माह की रंगारंग प्रस्तुतियाँ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नगराधीश अनिल कुमार ने कहा कि राष्ट्रीय एकीकरण के तहत सप्तरंग रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हो रहे हैं। नगराधीश ने कहा कि चार दिवसीय सप्तरंग रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आज बुधवार से बवानी खेडा से आगाज हुआ है। जो सिवानी, लोहारू और भिवानी में भी विभिन्न राज्यों के कलाकारों की टीमें फागुन माह की रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां देंगी।

नगराधीश ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह के नेतृत्व में सरकार द्वारा जारी हिदायतों के अनुसार डीसी महावीर कौशिक के कुशल मार्गदर्शन में जिला प्रशासन के सहयोग से आज बुधवार को बवानी खेडा के राजकीय माडल संस्कृति स्कूल में उत्तरी भारत के कलाकारों की टीमों द्वारा फागन माह के पावन अवसर पर सप्तरंग रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आगाज किया गया है। एक भारत श्रेष्ट भारत योजना के तहत वीरवार 06 मार्च को सिवानी में, शुक्रवार 07 मार्च को लोहारू में और शनिवार 08 मार्च को भिवानी के बाल भवन में उत्तरी भारत के विभिन्न राज्यों में कलाकारों द्वारा बेहतर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां जनता के समक्ष प्रस्तुत की जाएंगी। बता दें कि संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आज़ादी का अमृत महोत्सव की श्रखला की कडी में यह सप्तरंग रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र, प्रयागराज के कुशल मार्गदर्शन में आयोजित किए जा रहे हैं।

सप्तरंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की ये रही रूप रेख

सप्तरंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों में काली स्वांग नृत्य उत्तर प्रदेश की सांस्कृतिक टीम, बधाई एवं नौरता नृत्य मध्य प्रदेश की सांस्कृतिक टीम, भवई, घूमर एवं चरी नृत्य राजस्थान के कलाकारों की टीम द्वारा की गई। वहीं बिहू नृत्य असम राज्य की सांस्कृतिक टीम द्वारा, सुआ नृत्यछत्तीसगढ़ की सांस्कृतिक टीम द्वारा, जागर, घसियारी नृत्य उत्तराखण्ड के कलाकारों की टीम द्वारा प्रस्तुत किया जाएगा। हरियाणा प्रदेश का रागिनी गायन हरियाणवी कलाकार बाली शर्मा और उसकी पार्टी द्वारा बेहतर सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियां दी गई।

आपदा प्रबंधन पर प्रशिक्षण का आयोजन

- यूथ रैडक्रॉस फंड के अंतर्गत सभी महाविद्यालयों में प्रशिक्षण शिविर करवाना जरूरी: सचिव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सेंट जॉन एंबुलेंस भारतीय रैडक्रॉस सोसायटी हरियाणा राज्य शाखा चंडीगढ़ के निर्देशानुसार जिला रैडक्रॉस सोसायटी के अध्यक्ष एवं भिवानी उपायुक्त महाबीर कौशिक के मार्गदर्शन में जिला रैडक्रॉस सोसायटी द्वारा बुधवार को लोहारू स्थित सावित्रीबाई फूले राजकीय महिला महाविद्यालय में एक दिवसीय बेसिक प्राथमिक सहायता एवं आपदा प्रबंधन प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया। शिविर के दौरान रैडक्रॉस फर्स्ट एड प्रवक्ता सतीश कुमार ने छात्राओं को जीवनदायिनी विधि सीपीआर, रिकवरी पोजिशन, हड्डियों के टूट के कारण व उनके उपचार, सांप काटने पर दी जाने वाली सहायता, स्ट्रोक के समय दी जाने वाली फर्स्ट एड, जानवरों के काटने पर दी जाने वाली सहायता, घायल व्यक्ति को हॉस्पिटल तक ले जाने की विधियों के बारे में विस्तार से बताया।

भिवानी। राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राथमिक उपचार एवं आपदा प्रबंधन का प्रशिक्षण देते रेडक्रॉस फर्स्ट प्रवक्ता सतीश कुमार।

जिला रैडक्रॉस सोसायटी के सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि रैडक्रॉस का उद्देश्य युवाओं को एक जागरूक नागरिक बनाना है, जो आपात स्थिति में घायलों का जीवन बचा सकें तथा इसी उद्देश्य पूर्ति के लिए जिला रैडक्रॉस सोसायटी द्वारा समय-समय पर शिक्षण संस्थानों में इस प्रकार के जागरूकता शिविर आयोजित किए जाते है।

तोशाम के महिला महाविद्यालय में व्याख्यान का हुआ आयोजन

- दूसरे सत्र में प्रो . यशपाल ने उधमिता के माध्यम से महिलाओं के सशक्तिकरण विषय पर व्याख्यान दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

बुधवार को चौधरी बंसीलाल राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉक्टर मंजीत सिंह के निर्देशानुसार महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस विस्तार व्याख्यान के लिए डॉक्टर सुरेश कुमार एसोसिएट प्रोफेसर छाज्जूराम जाट मेमोरियल कॉलेज हिसार और प्रो. यशपाल, असिस्टेंट प्रोफेसर भूगोल राजकीय महिला महाविद्यालय कैरू मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉक्टर पूजा ने दोनों वक्ताओ का स्वागत किया। सबसे पहले डॉ. रूचि शर्मा ने दोनों वक्ताओं का परिचय छात्राओं से करवाया और उपलब्धियों की जानकारी दी। व्याख्यान के प्रथम सत्र मे डॉ. सुरेश कुमार ने विकसित भारत मे महिलाओ की भूमिका को पीपीटी के माध्यम से भारत की तस्वीर के बारे में छात्राओं को बताया कि कैसे महिलाए भारत की तस्वीर बदलने में अपना योगदान दे सकती हैं और महिलाओ को अपने अधिकारों के बारे मे जागरूक होना चाहिए। उन्होंने छात्राओं को बताया कि सभी की अपनी एक अलग पहचान है, हमें समाज की चुनौतियों का सामना करके, अपनी शक्तियों को पहचानने की आवश्यकता है।

बुशान खेल स्टेडियम में हुआ वॉलीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन, विजेता पुरस्कृत

- वॉलीबॉल स्पर्धा के पहले मैच में लाड ने सुरपुरा को हराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

तोशाम। खिलाड़ियों का परिचय लेकर प्रतियोगिता का शुभारंभ

बुधवार को बुशान के खेल स्टेडियम में बाबा बीरबल नाथ की याद में स्मेसिंग वॉलीबाल खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पावन सानिध्य महंत पूर्णनाथ महाराज का रहा। प्रतियोगिता का शुभारंभ मुख्य अतिथि भाजपा हरियाणा प्रदेश के प्रचार साहित्य निर्माण विभाग के सह प्रमुख जयसिंह शर्मा ने किया। युवाओं को संबोधित करते हुए जयसिंह शर्मा ने कहा कि युवा का राष्ट्र के निर्माण में अहम योगदान होता है। युवाओं को नशे की प्रवृत्ति से दूर रहकर देश के विकास में अपना योगदान देना चाहिए। उन्होंने कहा कि खेल भारतीय सस्कृति की पहचान है जो सदियों से भारत की पहचान बनी हुई है। खेल हमारे मानसिक एंव बौधिक विकास के लिए अहम कड़ी का काम करते हैं। महंत पूर्ण नाथ महाराज ने बताया कि खेलों में ख्याति मिलने के साथ-साथ उज्जवल भविष्य भी है।

गोयनका स्कूल में 'आए एम ए सुपरवूमन चैलेंज' का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जी.डी. गोयनका पब्लिक स्कूल, भिवानी, ने महिलाओं के सशक्तिकरण और संपूर्ण विकास को प्रोत्साहित करने के अपने संकल्प के तहत 'आए ऍम ए सुपरवूमन चैलेंज' की घोषणा की है। यह 60-दिनों की परिवर्तन यात्रा महिलाओं को फिटनेस, स्वास्थ्य, पोषण और सौंदर्य के क्षेत्र में खुद को निखारने का अवसर प्रदान करेगी।

जी.डी. गोयनका पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर सतीश एवं मनीष वैद ने बताया कि एक खुशहाल और स्वस्थ महिला ही परिवार की मजबूत नींव रखती है। इस चुनौती का उद्देश्य महिलाओं को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए प्रेरित करना है, ताकि वे आत्मविश्वास और ऊर्जा से भरपूर जीवन जी सकें। प्राचार्या गरिमा सावलानी ने बताया कि बच्चो को आगे बढ़ाने का सबसे आसान रास्ता है घर कि महिलाओं में आत्मविश्वास लाना। चैलेंज के दौरान महिलाओं को मैडिटेशन और माइंडफुलनेस की भी ट्रेनिंग दी जाएगी जिस से वे अंदरूनी रूप से भी खुश और बेहतर महसूस करें।

इस कार्यक्रम में मिसेस इंडिया 2016 स्नेहा शेरगिल स्कूल के साथ जुड़कर प्रतिभागियों के लिए कई विशेष वर्कशॉप करेंगी। इस 60-दिनों की यात्रा में प्रतिभागियों को शहर के विभिन्न ब्रांड विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन मिलेगा। क्लब विवा जिम, एम् के हॉस्पिटल, डेकाथलान, करमदीप ब्रदर्स, शाम-ए-ख़ास, हेयर एंड लुक्स सैलून, तनिष्क, कैंची डिज़ाइनर स्टूडियो, टाटा ए आई ए लाइफ इन्शुरन्स, कान्हाजी इंटरप्राइजेस और जेसीआई का भिवानी चैप्टर भी इस चैलेंज में पार्टनर है। इसमें महिलाओं के लिए फिटनेस सत्र, नुट्रिशन की जानकारी, डाइट चार्ट, सौंदर्य देखभाल के टिप्स और मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त करने वाली गतिविधियाँ भी शामिल रहेंगी। जी.डी. गोयनका पब्लिक स्कूल, भिवानी, ने महिलाओं के सशक्तिकरण और संपूर्ण विकास को प्रोत्साहित करने के अपने संकल्प के तहत 'आए ऍम ए सुपरवूमन चैलेंज' की घोषणा की है।

भिवानी। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

मोबाइल पर बात करते समय फोन छीना

धारूहेड़ा। नंदरामपुरा बास में घर के बाहर मोबाइल पर बात कर रहे एक कंपनी कर्मचारी का फोन छीनकर बाइक सवार फरार हो गया। पुलिस शिकायत में मनोज कुमार ने बताया कि देर सायं वह घर के बाहर सड़क पर मोबाइल फोन पर बात कर रहा था। इसी दौरान एक बाइक सवार उसके पास आकर रुक गया। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाता, बाइक सवार उसका फोन छीनकर सलारपुर की ओर भाग गया। उसने बाइक का पीछा करने का प्रयास किया, परंतु वह पकड़ में नहीं आया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

भगीरथमल बुवानीवाला शिक्षा रूपी गंगा को छोटी काशी में बहाकर लाए: अशोक

आदर्श महिला कॉलेज के सूत्रधार भगीरथमल बुवानीवाला को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

आज हम एक ऐसी आत्मा का स्मरण कर रहे हैं जिन्होंने सेवा के मार्ग पर चलकर अपना जीवन जिया और सबको प्रेरणा का मार्ग दिखाया, ये उद्गार वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष, अधिवक्ता शिवरत्न गुप्ता ने आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित भगीरथमल बुवानीवाला की 32वीं पुण्यतिथि पर आयोजित पुष्पाजंलि सभा में कही। उन्होंने कहा कि पिछले 32 वर्षों से भगीरथमल बुवानीवाला का परिवार उनकी पुण्यतिथि पर ऐसे आयोजन करता है जो निश्चित रूप से सीखने योग्य बात है। भगीरथमल बुवानीवाला ने समाजसेवा व महिला शिक्षा के साथ-साथ अपने परिवार में भी उच्च संस्कारों का पोषण किया है। भगीरथमल ने शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए भिवानी में अनेक विद्यालय व महाविद्यालय निर्माण करवाकर शिक्षा के माध्यम से राष्ट्र निर्माण का कार्य किया। इस अवसर पर मुंगीपा शिक्षण संस्थान के संचालक राधेश्याम कौशिक ने कहा कि भगीरथमल स्वयं समरसता के प्रत्यक्ष उदाहरण थे। उन्होंने अपने सेवा कार्यों में कभी भेदभाव नहीं किया, उनका जीवन असंख्य लोगों के लिए प्रेरणा बिंदु है। कौशिक ने कहा कि हमारे शास्त्रों में भी बताया गया है कि व्यक्ति अपने माता-पिता के पुण्य से गुण, शील, शिक्षा और योग्यता प्राप्त करता है, ये विचार स्वर्गीय भगीरथमल और उनके सुपुत्रों पर बिल्कुल सही बैठता है। महिला शिक्षा के पक्षधर भगीरथमल की 32वीं पुण्यतिथि पर महाविद्यालय में गणमान्य व्यक्तियों एवं प्राध्यापिकाओं ने उनके चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। इस अवसर पर महाविद्यालय परिसर में अतिथियों ने त्रिवेणी भी लगाई। महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति महासचिव अशोक बुवानीवाला ने अपने पिता को पुष्पाजंलि अर्पित करते हुए कहा कि उन्होंने सामाजिक उत्थान के प्रत्येक क्षेत्र में अतुलनीय कार्य किए, वे महिला शिक्षा के प्रबल समर्थक रहें। वह शिक्षा रूपी गंगा को छोटी काशी में बहाकर लाए। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि उनकी देन आदर्श महिला महाविद्यालय आज अनेक-अनेक छात्राओं को शिक्षा रूपी फूल से फलीभूत कर रहा है।

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय के सूत्रधार भगीरथमल बुवानीवाला की पुण्यतिथि पर पौधरोपण करते अतिथि।

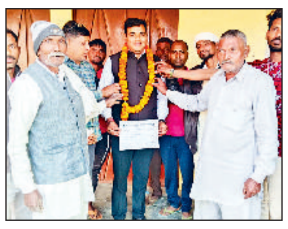
गार्डन के बाहर खड़ी बाइक ले गए चोर

धारूहेड़ा। शिवालय गार्डन के बाहर खड़ी एक बाइक चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में राजस्थान के कालाका निवासी परमजीत ने बाइक चोरी की दी शिकायत।

सूचना

मैं, संजय पुत्र ईश्वर सिंह निवासी गांव मण्ढोली कलां, उप तहसील बहल, तह. लोहारू, जिला भिवानी बयान करता हूं कि मेरे पुत्र विनीत के जन्म प्रमाण-पत्र में माता का नाम नितू कुमारी है व सभी दस्तावेजों में नितू कुमारी है और मेरे लडके की माता का नाम आर्मी रिकार्ड में विनीत पुत्र नितू देवी लिखा हुआ है जो कि गलत है व मेरे लडके की माता का सही नाम नितु कुमारी है व आर्मी रिकार्ड में विनीत पुत्र नितू कुमारी किया जावे।

खबर संक्षेप



लाइब्रेरी इंचार्ज नीर कैलाश सम्मानित

भिवानी। हाल ही में संपन्न हुए जिला बार एसोसिएशन के चुनाव में पूर्व सरपंच अधिवक्ता नीर कैलाश को निर्विरोध जिला बार एसोसिएशन में लाईब्रेरी इंचार्ज के पद चुना गया हैं, उनकी नियुक्ति पर गांव नरसिंहवास में सरपंच प्रतिनिधि सोनू के नेतृत्व में अनेक ग्रामीणों ने उनका फूल-मालाएं पहनाकर अभिनंदन किया।

आपातकाल स्थिति के लिए करें रक्तदान

भिवानी। रक्तदान एक महादान है और आज के भौतिकवादी युग में श्रेष्ठतम कार्यों में सर्वोपरि है। व्यक्ति को हर वर्ष कम से कम एक बार मानव हितों के लिए रक्तदान करना चाहिए, क्योंकि ये जीवन की रक्षा के काम आता है। इसी कड़ी में भिवानी के निजी अस्पताल में दाखिल मरीज की हालात दयनीय थी, उसका हीमोग्लोबिन केवल चार ग्राम के पास था, जिसका रेयर ब्लड ग्रुप ऐबी नेगेटिव था।

जेल लोक अदालत में तीन केसों का निपटारा

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव सीजेएम पवन कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को जिला कारागार में लोक अदालत की आयोजन किया। इस जेल लोक अदालत में आठ केसों में से तीन केसों का मौके पर ही निपटारा किया गया।

कबड्डी प्रतियोगिता 9 को भैणी कुंगड में

बवानीखेड़ा। जिला स्तरीय जूनियर व सीनियर कबड्डी प्रतियोगिता क्षेत्र के गांव भैणी कुंगड़ के राजकीय विद्यालय में 9 मार्च को आयोजित की जाएगी। जानकारी देते हुए एमेच्योर कबड्डी विकास समिति भिवानी भिवानी के सचिव विकास चहल ने बताया कि सब जूनियर में बालक व बालिकाओं की प्रतियोगिता भी करवाई जाएगी। जिसमें बालक व बालिकाओं के लिए 55 किलो ग्राम भार होगा।

राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त कर गांव ढ़ाबढ़ाणी लौटी बेटी सुलेखा कटारिया को पलकों पर बैठाया

नेशनल स्तरीय पेंटिंग में टॉप 15 स्थान प्राप्त कर राष्ट्रपति से सम्मानित सुलेखा का भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

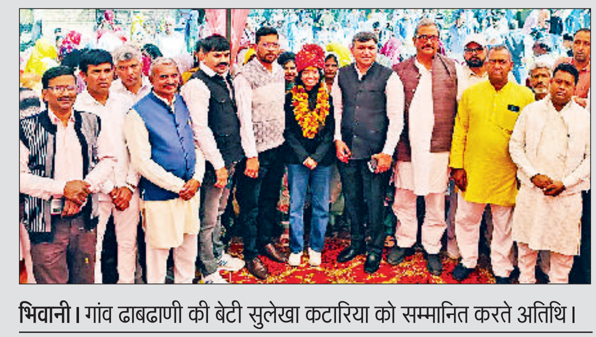
गांव ढ़ाबढ़ाणी की बेटी सुलेखा कटारिया ने पेंटिंग प्रतियोगिता में राष्ट्रीय स्तर पर टॉप 15 स्थान प्राप्त कर राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित होने का गौरव हासिल किया। उपलब्धि पर ग्राम पंचायत की अगुवाई में आयोजित कार्यक्रम में पूरे गांव ने मसानी माता मंदिर जुई से लेकर ढाबढाणी बाबा बालकदास मंदिर तक तक एक भव्य जुलूस निकालकर सुलेखा का स्वागत किया। जुलूस के दौरान डीजे पर देशभक्ति के गानों पर उत्साह और गर्व का माहौल देखने को मिला। ग्रामवासियों ने इस खास अवसर पर सुलेखा और उसके परिवार को आर्थिक सहयोग भी प्रदान किया।

खास बातें

- सरपंच संजय मील ने कहा कि सुलेखा की उपलब्धि पूरे गांव के लिए गर्व की बात
- हमें अपनी बेटियों को हर क्षेत्र में आगे बढ़ने का अवसर देना चाहिए

मुख्यमंत्री नायाब सैनी से मिलकर बेटी का आर्थिक सहयोग करवाएंगे

कटारिया परिवार ने 11 हजार, मंदिवाल परिवार ने 5100 रूपये सरपंच ढाबढाणी (संजय मील) ने 5100 रूपये, मोठासरा परिवार ने 5100 रुपये, नवीन शर्मा ने 5100 रूपये, आर्य करियर इंस्टीट्यूट के डायरेक्टर वजीर मान ने 11 हजार रूपये का आर्थिक सहयोग दिया। सरपंच संजय मील ने कहा कि सुलेखा की उपलब्धि पूरे गांव के लिए गर्व की बात है, हमें अपनी बेटियों को हर क्षेत्र में आगे बढ़ने का अवसर देना चाहिए। कमल प्रधान ने कहा कि सुलेखा ने अपनी मेहनत और गांव के संस्कारों से यह उपलब्धि हासिल की है, हमें अपने बच्चों को उनकी रुचि के अनुसार बढ़ने देना चाहिए। बीडीसी रमेश लालावास ने कहा कि हम मुख्यमंत्री नायाब सैनी से मिलकर बेटी का आर्थिक सहयोग करवाएंगे, ताकि गरीबी बेटी की उड़ान के आड़े न आए। आर्य संस्था के संचालक वजीर मान ने कहा कि सुलेखा छोटे बच्चों के लिए प्रेरणास्रोत बनी है, उसे हर तरह का समर्थन दिया जाएगा, ताकि वह और ऊंचाइयों तक पहुंच सके। महेंद्र बिधनोई ने कहा



भिवानी। गांव ढाबढाणी की बेटी सुलेखा कटारिया को सम्मानित करते अतिथि।

कि सुलेखा इस प्रदेश की बेटी है, लेकिन यह दुःखद है कि क्षेत्र के विधायक और सांसद गौरवशाली क्षण में शामिल नहीं हुए।

गरीबी की कठिनाइयों से निकलकर आगे बढ़ने वाले बच्चों का हौसला बढ़ाएं

नवीन शर्मा व स्टैंड विद नेचर के संस्थापक लोकेश भिवानी ने कहा कि गरीबी की कठिनाइयों से निकलकर आगे बढ़ने वाले बच्चों का हौसला बढ़ाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि वे सरकार से सुलेखा को आर्थिक सहयोग दिलाने के लिए मांग रखेंगे, ताकि यह प्रतिभाशाली बेटी आगे भी अपना हुनर निखार सके। मंच संचालन कुलदीप पदौदी ने किया। शहीद भगतसिंह युवा क्लब के अध्यक्ष संदीप पंघाल बागनवाला, बिजेंद्र फौजी आदि उपस्थित रहे।

विद्या नगर हनुमान मंदिर गली में पेयजल आपूर्ति बहाली की उठाई मांग

जनसंघर्ष समिति ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग कार्यालय पर किया प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

जनसंघर्ष समिति के संयोजक कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि हनुमान मंदिर गली के अन्तिम छोर पर पिछले दो वर्ष से पीने के पानी की किल्लत बनी हुई है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जनसंघर्ष समिति भिवानी ने विद्या नगर हनुमान मंदिर गली में पेयजल की आपूर्ति करने को लेकर जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी परिमंडल में अधीक्षक अभियंता कार्यालय भिवानी के सामने प्रदर्शन किया तथा विभाग के सुपरवाइजर श्रीराम के माध्यम से समस्या के समाधान के लिए ज्ञापन सौंपा। प्रदर्शन को सम्बोधित करते हुए जनसंघर्ष समिति के संयोजक कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि हनुमान मंदिर गली के अन्तिम छोर पर पिछले दो वर्ष से पीने का पानी नहीं आ रहा है। गली के नागरिक सम्बन्धित विभाग के आला अधिकारियों से समस्या को लेकर कई बार लिखित व मौखिक शिकायत कर चुके हैं, लेकिन समस्या का आज तक समाधान नहीं हुआ है। उन्होंने मजबूर होकर रोष प्रदर्शन करना पड़ा है। उन्होंने कहा कि शहर में जगह जगह पीने के पानी व सीवरेज की समस्याएं बनी हुई हैं। जनप्रतिनिधि विधायक व सांसद लोगों की समस्याओं के समाधान के लिए अधिकारियों पर दबाव बनाने में घोर कोताही बरत रहे हैं। उपायुक्त द्वारा लगाए जा रहे शिकायत समाधान शिविर पर भी स्वाल उठाए कि तीन घंटे तक विभिन्न विभागों के अधिकरी एक जगह इकट्ठे होते हैं। इसके बाद भी लोगों की समस्याओं का समाधान नहीं हो रहा है और विभिन्न महकमों में लोग विभाग से सम्बन्धित समस्याएं लेकर आते हैं, वहां अधिकारी काम करने व समस्या सुनने के लिए गायब रहते हैं। कथिततौर पर समाधान शिविर के बाद अधिकारी अपने अपने घर चले जाते हैं, इससे लोगों में निराशा आ रही है। जनप्रतिनिधि व प्रशासनिक अधिकारी लोगों की समस्यायों के समाधान के प्रति गंभीरता दिखाएं। ज्ञापन लेने के बाद सुपरवाइजर श्रीराम पानी की समस्या समाधान के लिए गलिवासियों के साथ चले गए। प्रदर्शन में अनिल भालोठिया, मोहनदत पालीवाल, धूपपसिंह, कप्तान ब्रहमानन्द, राजसिंह घनघस, महाबीर फौजी, रामफल देशवाल व सन्तोष देशवाल शामिल थे।

भिवानी। विद्या नगर हनुमान मंदिर गली में पेयजल आपूर्ति बहाली को लेकर ज्ञापन सौंते जनसंघर्ष समिति के पदाधिकारी व सदस्य। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। विद्या वार्ड नंबर-25 में सीवरेज ब्लॉकेज व पेयजल लाइन लीकेज दिखाते क्षेत्रवासी। फोटो : हरिभूमि

वार्ड-25 में सीवरेज ब्लॉकेज और पेयजल लाइन लीकेज से लोग परेशान

भिवानी। वार्ड नंबर-25 के नारनौली मोहल्ला, गोदारा बर्फ फैक्ट्री के आगे तथा नीम चौक पर पिछले कई माह से सीवरेज ब्लॉक व पेयजल लाइन लीकेज की समस्या बनी हुई है, जिसकारण बदबूमय माहौल बना हुआ है, वहीं क्षेत्र में महामारी फैलने का भय भी बना हुआ है। क्षेत्रवासियों का कहना है कि समस्या के समाधान की मांग को लेकर कई बार संबंधित विभाग के अधिकारियों को अवगत करवाने के बावजूद भी समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है। सीवर व पेयजल समस्या के चलते नागरिक गंदगी के बीच में अपना जीवन यापन करने को मजबूर है। वार्ड नंबर-25 के पार्षद विनोद प्रजापति ने कहा कि क्षेत्रवासियों द्वारा कई बार नारनौली मोहल्ला, गोदारा बर्फ फैक्ट्री के आगे, नीम चौक सीवरेज ब्लॉक व पेयजल लाइन लीकेज की समस्या से अवगत करवाया है, जिसके समाधान की गुहार उन्होंने संबंधित विभाग के अधिकारियों के अलावा खुला दरबार में भी लगाई है, लेकिन समाधान नहीं हुआ। उन्होंने कहा कि जब खुला दरबार में समस्या का समाधान ही नहीं किया जाता तो प्रशासन को इतना ड्रामा भी नहीं रचना चाहिए। पार्षद विनोद ने कहा कि पेयजल लाइन के लिए पिछले डेढ़ वर्षो से 20 पाइप पड़े है, लेकिन उनको डालने की बजाय नागरिकों की परेशानी का तमाशा अधिकारी देख रहे है।

बवानीखेड़ा। द्वीप प्रज्ज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ करवाते हुए।

राजकीय मॉडल संस्कृति वमावि में सप्तरंग कार्यक्रम का आयोजन

दीपक कुमार डुमड़ा ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सप्तरंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृति केन्द्र प्रयागराज, संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार द्वारा एक भारत श्रेष्ट भारत के अंतर्गत आयोजित चार दिवसी सप्तरंग कार्यक्रम की शुरूवात बवानी खेड़ा से हुई। इसके बाद लोहारू, सिवानी, भिवानी आदि में आयोजित होगा। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि के रूप में सीटीएम अनिल कुमार, विशिष्ट अतिथि के रूप में समाजसेवी सुंदर अत्री, हरियाणवी लोकगायक बाली शर्मा, कार्यकारी बीईओ सुरेश यादव, मनोज यादव ने शिरकत की। कार्यक्रम प्राचार्या संतोष भाकर की निगरानी में आयोजित हुआ।

सात राज्यों की टीम कार्यक्रम में पहुंचीं

बवानी खेड़ा में आयोजित कार्यक्रम में सात राज्यों में हरियाणा, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, असम, छत्तीसगढ़, उतराखंड आदि के कलाकारों ने पहुंचकर अपनी प्रस्तुतियां प्रस्तुत की और कार्यक्रम को चार चांद लगाने का कार्य किया। हर कोई कार्यक्रम में अपनी सीट पर बैठा रहा।

ये हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम

असम राज्य के कलाकारों की तरफ से बीहू नृत्य, मध्य प्रदेश की तरफ से बधाई, नौरता नृत्य, उतराखंड द्वारा जागर, घसियारी नृत्य, छत्तीसगढ़ के कलाकारों द्वारा सुआ नृत्य, राजस्थान की तरफ से भवई, घूमर एवं चीर, उतर प्रदेश द्वारा काली स्वांग नृत्य, हरियाणा की तरफ से रागनी प्रस्तुत करके सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

अधिकारियों ने जमकर की तारीफ

भिवानी सीटीएम अनिल कुमार ने बताया कि ऐसे कार्यक्रमों से हमें एक दूसरे की संस्कृति के बारे में सीखने का मिलता है। हमारी पीढ़ी का भी इससे जुड़ाव होता है। वहीं हरियाणवी लोकगायक बाली शर्मा ने बताया कि आज युवा पीढ़ी को ऐसे कार्यक्रमों में भाग लेकर उस पर अमल करना चाहिए। वहीं कार्यकारी बीईओ सुरेश यादव, मनोज यादव, प्राचार्या संतोष भाकर ने बताया कि इस कार्यक्रम से उन्हें भी बहुत कुछ सीखने को मिला है वहीं उन्होंने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी का आभार जताया व टीम को सम्मानित किया।

गतिविधियों में अधिक से अधिक भाग लें महिलाएं: उपायुक्त

भिवानी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि ग्रामीण विकास विभाग द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2025 मनाया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस अवसर पर जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग, महिला व बाल विकास विभाग, शिक्षा विभाग, हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन व पी.आर.आई. के साथ समन्वय से जिला/खण्ड /ग्राम पंचायत स्तर पर दौड, अभिनंन्दन समारोह, महिला सभा, महिला हितैशी ग्राम पंचायतों का चयन व प्रदर्शन, नुक्कड़ नाटक व सांस्कृतिक प्रदर्शन पैनल चर्चा व कहानी कहने का सत्र, प्रशिक्षण सत्र, झांकियां, स्वयं सहायता समूहों द्वारा मेले का आयोजन आदि गतिविधियॉ का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने महिलाओं का आहवान किया है कि वे अधिक से अधिक अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रमों में भागदारी बने।

सीजेएम पवन कुमार ने नशा मुक्ति पुनर्वास केंद्र का किया निरीक्षण

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार प्राधिकरण के सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने सामान्य अस्पताल में स्थित नशामुक्ति/ पुनर्वास केंद्र का औचक निरीक्षण कर दाखिल मरीजों के स्वास्थ्य संबंधित जानकारी हासिल की और मरीजों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने मरीजों को नशा छोडक़र अपनी जिदगी में आगे बढऩे और अच्छा काम करने के लिए प्रोत्साहित किया। इसके साथ ही उन्होंने नशा मुक्ति व पुनर्वास केंद्र की इंचार्ज को हिदायत देते हुए कहा कि वे केंद्र में दाखिल मरीजों के इलाज के साथ-साथ उनको नशा छोडऩे के लिए प्रोत्साहित करें ताकि वे नशा त्याग कर अपनी जिदगी में आगे बढ़ सकें। इस दौरान सीबीएलयू के साइकोलॉजी की छात्राओं ने नशा रोकने के लिए पोस्टर मेकिंग द्वारा आमजन को जागरुक किया। नि:शुल्क कानूनी सहायता दी जा रही।

शिविर की समस्याओं को गंभीरता से लें अधिकारी

- चरखी दादरी में समाधान शिविर में एसडीएम आशीष सांगवान ने सुनीं लोगों की समस्या

चरखी दादरी। कोई भी अधिकारी समाधान शिविर की शिकायत को लेकर देरी न करें। समाधान शिविर में आने वाली प्रत्येक शिकायत को गंभीरता से लेते हुए उस पर समय सीमा में कार्रवाई करें। अगर कोई योजना से संबंधित मामला है या न्यायालय में कोई केस लंबित है, तो उसकी रिपोर्ट भी तुरंत बनाकर भेजें। एसडीएम आशीष सांगवान ने समाधान शिविर में लोगों की शिकायत सुनने के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारियों को यह निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशों पर प्रदेश सरकार की ओर से लोगों की शिकायतों के शीघ्रता से समाधान के लिए नई व्यवस्था की गई है और इसको लेकर सरकार के स्पष्ट निर्देश हैं कि गंभीरता के साथ इन शिकायतों का समाधान किया जाए।कोई भी अधिकारी उनके पास भेजी जाने वाली शिकायत को निर्धारित समय से ज्यादा अपने पास न रखें और साथ ही सुनिश्चित करें कि शीघ्रता से शिकायतों का समाधान हो। अगर कोई शिकायत ऐसी है जोकि योजना से संबंधित है या फिर उसको लेकर न्यायालय में केस चल रहा है तो उसकी एक्शन टेकन रिपोर्ट भी तुरंत उपलब्ध करवाई जाए। दादरी में जिला और उपमंडल बाढड़ा में लगातार समाधान शिविरों का आयोजन किया जा रहा है और इन शिविरों में आने वाले लोगों को काफी राहत भी मिल रही है।

चरखी दादरी। समाधान शिविर में समस्या सुनते एसडीएम आशीष सांगवान। फोटो : हरिभूमि

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

कार्यक्रम रोडवेज बेड़े में नई बसों को शामिल कर सुविधा मुहैया करवाएं

जनसंगठनों ने सभी रूटों पर सरकारी बसें चलाने की उठाई मांग, जीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अंतरराष्ट्रीय महिला पखवाड़े के तहत जनसंगठनों ने सार्वजनिक परिवहन व सभी रूटों पर सरकारी बसों की मांग को लेकर रोडवेज महाप्रबंधक भिवानी के माध्यम से परिवहन मंत्री को ज्ञापन सौंपा। कार्यक्रम की संयुक्त अध्यक्षता सर्व कर्मचारी संघ नेता सुशील कुमार व रिटायर्ड कर्मचारी संघ नेता नरेश शर्मा व संचालन जनवादी महिला समिति नेता बिमला घणघस ने किया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए जनसंगठनों के नेताओं ने कहा कि सरकार की नीतियों के चलते रोडवेज का नीजिकरण किया जा रहा हैं, जिसके चलते महिलाओं व आम जनता को भारी परेशानी हो रही हैं। रोडवेज के बढ़ते नीजिकरण तथा परिवहन संचालन में लैगिंग दृष्टी न होने के कारण स्थिति गम्भीर बन गई हैं। बसों की संख्या लगातार कम होने के चलते बसों में भारी भीड़ होती है, जिसके चलते महिलाओं को आरक्षित सीटें भी उन्हें नही मिलती। इसके अलावा गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों, विकलांगों व गोद में लिए महिलाएं खड़ी रहकर बस का सफर करती हैं, ऐसे में छेड़छाड़, बदतमीजी, चोरी की संभावनाएं भी बढ़ती जा रही हैं। उन्होंने सरकार से मांग की कि वे रोडवेज बेड़े में हजारों की संख्या में नई बसों को शामिल करके जनता को परिवहन सुविधा मुहैया करवाएं। उन्होंने कहा कि निजी बस संचालक अपनी मनमानी करते हैं और रास्तें में कहीं पर भी बसों को रोक देते हैं। इसके अलावा निजी बस संचालक सरकार द्वारा आरक्षित फ्री बस यात्रा सुविधा केटेगरी को भी किराया देने के लिए परेशान करते हैं, इसलिए सरकार को चाहिए कि निजी बस संचालकों पर सख्ती बरती जाए, ताकि वे फ्री बस यात्रा सुविधा प्राप्त केटेगरी को परेशान न करें। वहीं सरकार व रोडवेज प्रशासन सभी रूटों पर सरकारी बसों की संख्या बढ़ाए, ताकि जनता में रोडवेज के प्रति विश्वास कायम रहें। कार्यक्रम को जनवादी महिला नेत्री बिमला घणघस, संतोष देशवाल, रेनू शर्मा, अनुराधा, मूर्ति, कर्मचारी नेता सुशील, अनिल नागर, किसान सभा नेता रामफल देशवाल, कामरेड ओमप्रकाश, प्रताप सिंहमार, रिटायर्ड कर्मचारी संघ नेता मास्टर वजीरसिंह, रतन जिन्दल, नरेश शर्मा आदि मौजूद थे।

भिवानी। सार्वजनिक परिवहन व सभी रूटों पर सरकारी बसों की व्यवस्था की मांग करते जनसंगठनों के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी
भिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिजिटल मशीन से देख कर रिपोर्ट कार्ड साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।
- जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बॉडी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी पास ही न आए।
- अपनी बीमारी को दबाए नहीं जड़ से ठीक करवाए।
- लीपोमा की गांठ बिना ऑपरेशन इलाज।
- पीत पथरी, किडनी की पथरी,पेट की सभी बीमारी का इलाज।
- शुगर का इलाज,बवासीर और भगंदर का इलाज।
- औरतों की सभी बीमारी का इलाज।
- एक ही जगह सभी थैरपी फिजियो थैरपी, नाचरोथर्पी (मिट्टी पानी से इलाज), एक्यूप्रेशर थैरपी,कप थैरपी, योगा थैरपी, और बिना किसी साइड इफेक्ट के इलेक्ट्रो होम्योपैथी से सभी बीमारी का इलाज।
- सभी थेरेपी का डिप्लोमा और अनुभवी डॉक्टर द्वारा ट्रेनिंग दी जाती है।
- अपने बॉस खुद बने और बेरोजगारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद थेरेपिस्ट बने।

Dr. Krishan Singh
(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)
BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT
मकान न. 4, पटेल नगर, सीआईडी ऑफिस के सामने, भिवानी
सम्पर्क सूत्र: 6005452863