

हरिभूमि

मिवाणी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार,1 मई 2025

खबर संक्षेप

वैश्य कॉलेज का वार्षिक समारोह कार्यक्रम आज भिवानी। वैश्य कॉलेज का वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह एवं पुस्तकालय ब्लॉक का उद्घाटन समारोह आज महाविद्यालय परिसर में धूमधाम से आयोजित किया जाएगा। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने बताया कि समारोह में मुख्य अतिथि सरकार में कैबिनेट मंत्री राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, शहरी स्थानीय निकाय और नागरिक उड्डयन,मंत्रालय हरियाणा सरकार, विपुल गोयल होंगे। समारोह की अध्यक्षता वैश्य महाविद्यालय प्रबंध समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता करेंगे। इस मौके पर शिक्षक मौजूद रहेंगे। सट्टा

खाईवाली के आरोप में एक युवक गिरफ्तार भिवानी। थाना शहर पुलिस भिवानी में वीरवान पाना भिवानी में सरेआम सट्टा खाईवाली करते एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। थाना शहर भिवानी के मुख्य सिपाही उधम सिंह अपनी टीम के साथ गगत पड़ताल इयूटी घोसीयान चौक भिवानी मौजूद थे जो पुलिस टीम को सूचना प्राप्त हुई कि एक व्यक्ति वीरवान पाना में उसके घर के पास सरेआम सट्टा खाईवाली कर रहा है पुलिस टीम के द्वारा सूचना की महत्वता को देखते हुए बताए गए स्थान पर रेड करके एक व्यक्ति को सरेआम सट्टा खाईवाली करते गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान नवीन पुत्र गजानंद निवासी वीरवान पाना भिवानी के रूप में हुई है।

इनेलो ने चार हलका अध्यक्ष किए नियुक्त भिवानी। इनेलो प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा ने भिवानी जिला के चार हल्का अध्यक्षों की नियुक्तियों की है। प्रदेश सचिव इंदु परमार ने बताया कि जितेंद्र मिनी गौरीपुरी को भिवानी, कृष्ण मिताथल को बवानीखेड़ा, अनिल पंधाल को तोशाम व भूप सिंह बैराण को लोहारू हल्का अध्यक्ष नियुक्त किया है। नियुक्ति पर सभी नवीनयुक्त पदाधिकारियों ने पार्टी सुप्रीमा चौ. अभय सिंह चौटाला, प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, जिला प्रभारी विषायक चौ. आदित्य देवीलाल, राष्ट्रीय संगठन सचिव उमैद लोहान, महिला राष्ट्रीय प्रभारी सुनेना चौटाला, जिला अध्यक्ष अशोक ढाणीमाहु, मा. रमपाल ओबरा, ओमप्रकाश गौरा, सुनील लांबा का आभार जताया व पार्टी की नीतियों को जनजन तक पहुंचाने का भरोसा दिया।

सीआईए ने चरस सहित युवक पकड़ा

चरखी दादरी। दादरी सीआईए ने एक युवक को 205 ग्राम चरस सहित सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर रिमांड पर लिया है। पुलिस प्रवक्ता योगेश ने बताया कि मंगलवार को एसएसआई विशाल टीम के साथ हिंडोल मोड़ पर सांवड़ गांव पर मौजूद था। उस दौरान एसएसआई विशाल को सूचना मिली कि एक व्यक्ति काले रंग की बाइक पर मानहेरु से हिंडोल की तरफ नशीला पदार्थ बेचने के लिए आ रहा है। सूचना के बाद पुलिस ने नाकाबंदी कर दी। कुछ देर बाद गांव मानहेरु की तरफ रंग की बाइक पर युवक वहां पहुंचा। पुलिस ने उसे तलाशी के लिए रोक लिया। पुलिस ने बाइक चेकर युवक की तलाशी ली तो उसके पास 205 ग्राम चरस बरामद हुई। आरोपी की पहचान उमरावत निवासी अमेराम के रूप में हुई।



शहीद नवीन का राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार

हरिभूमि न्यून>>>बाढ़ड़ा

चरखी दादरी जिले के गांव काकड़ौली हुकमी में देर रात लेह-लद्दाख में शहीद हुए नवीन श्योराण का देर रात राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। रात के समय होने के बावजूद भी बड़ी संख्या में लोग अंतिम दर्शनों के लिए पहुंचे। रात सवा 11 बजे गांव के शमशानघाट में लाइटें लगाकर उनका अंतिम संस्कार किया गया। इस दौरान वायु सेना की टुकड़ी ने फायर दागकर उन्हें सलामी दी। लेह-लद्दाख में तैनात वायु सेना के जवान नवीन श्योराण इयूटी के दौरान नदी में डूब गए थे। 24 घंटे बाद उनका शव बरामद हुआ था। सूचना मिलने पर नवीन के पिता सतीश श्योराण व अन्य परिजन शव लेने के लिए पहुंचे थे। शव



मंगलवार सायं 4 बजे गांव पहुंचने की सूचना थी। जिसके चलते मंगलवार दोपहर बाद ही ग्रामीण व आसपास के गांवों के लोग पहुंचना शुरू हो गए थे। लेकिन किसी कारणवश उनका पार्थिव शव आने में देरी हो गई। शव रात करीब साढ़े 9 बजे

अक्षय तृतीया पर हजारों जोड़े शादी के पवित्र बंधन में बंधे

शादियों में जाने के लिए वाहन नहीं मिले, बैंकवेट हॉल भी रहे फुल

फ्लावर बाजार में बड़ी फूलों की सुगंध



भिवानी। बसों की कमी के चलते खाली पड़ा बस अड्डा व शादियों के लिए सजा एक बैंकेट हॉल।

अधिकांश निजी बसें गई शादियों में, यात्री परेशान

अक्षय तृतीय पर विवाह शादियों की भरमार होने की वजह से विभिन्न रूटों पर दोड़ने वाली निजी बसें बस अड्डे से गायब रही। खासकर शाम के वक्त बस स्टैंड से निजी बसें गंतव्य के लिए चली। जिस वजह से अनेक रूटों पर निजी बसें नदारद रही। जिस वजह से लोगों को गंतव्य तक पहुंचने में काफी परेशानी उठानी पड़ी। हालांकि रोडवेज बस अपने निधारित समय पर चली,लेकिन निजी बसों की कमी के वजह से यात्री परेशान हुए।

की कटाई व कढ़ाई के कार्य निपटे नहीं है,जबकि शहरी इलाके में लोग इस तरह के सारे कार्य पूरे कर चुके

है। फिलहाल गांव में शादियां तो है,पर शहर के बराबर शादियां नहीं है।



फोटो :हरिभूमि

कीमतें दरकिनार, सराफा बाजार गुलजार

मले ही सोने की कीमत एक लाख रुपये प्रति तोला (दस ग्राम) हो गया है,लेकिन अभी तक सराफा बाजार में कोई असर नहीं है। बल्कि सोने की कीमत बढ़ने के बाद अक्षय तृतीया पर सराफा बाजार में हर वर्ष की तरह खूब कारोबार हो रहा है। सराफा व्यापारियों की माने तो बीते साल अक्षय तृतीय पर जो बिजनेस हुआ था। इस बार उससे कहीं ज्यादा कारोबार होने की संभावना है। क्योंकि कीमत बढ़ने के साथ साथ ग्राहक(अमीर ग्राहक) भी बढ़े हैं। उनका कहना है कि लोगों को अभी ओर भी सोने के भाव बढ़ने की उम्मीद है। जिस वजह से ही लोग सोने की ज्यादा खरीद दारी कर रहे हैं। अगर सोने के भाव कम होते तो लोगों को लगता कि अभी भाव ओर कम होंगे। इस वजह से वे कम खरीददारी करते। पर इस बार भाव बढ़ने से लोगों को ओर भाव बढ़ने की उम्मीद है।

बिजली डिफाल्टरों पर निगम की पैनी नजर, जुर्माना न भरने पर होगी कार्रवाई

टीपक कुमार डुमड़ा>>>बवानीखेड़ा

दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम उपभोक्ताओं पर सख्त नजर आने वाला है। इसके लिए ऐसे उपभोक्ता जो पिछले काफी समय से डिफाल्टर है और ऐसे उपभोक्ता जो एलएलवन में दोषी पाए गए हैं ऐसे उपभोक्ताओं को लेकर विभाग ने पूरी तरह से रणनीति बना ली है। ऐसे उपभोक्ताओं के बिलों की अदायगी न करने वालों के खिलाफ विभाग सख्ती से पेश आएगा।

ईमानदारी से भरे बिल

बवानी खेड़ा दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के उपमंडल अभियंता राजेन्द्र कुमार ने बताया कि जिन स्थलों से बिजली मीटर हटाए

किसी अन्य मीटर से अवैध ली बिजली, तो नपेंगे

बवानी खेड़ा दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम बवानी खेड़ा के उपमंडल अभियंता ने जानकारी दी कि यदि किसी स्थान से मीटर हटया गया है और वहां किसी अन्य मीटर की आपूर्ति का अवैध रूप से उपयोग हो रहा है, तो उस सक्रिय मीटर पर ही बकाया राशि जोड़ दी जाएगी। साथ ही उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि जिन उपभोक्ताओं को बिजली चोरी पकड़ी गई है, वे भी सावधान हो जाए। अगर वे चोरी की राशि का भुगतान समय पर नहीं करते हैं, तो वह रकम भी संबंधित मीटर में जोड़ दी जाएगी और कार्रवाई की जाएगी।

बकाया बिलों को करें शून्य

बवानी खेड़ा दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम बवानी खेड़ा के उपमंडल अभियंता ने बताया कि ऐसे उपभोक्ता जिनका बिल बकाया है वे नियमित रूप से बिल अदा करके अपने बकाया राशि को ज़ीरो करें ताकि उन पर भी बिल का लोड न बढ़े और विभाग भी बिजली की पूर्ति पूरी कर सके।

जा चुके हैं और वहां अब तक बिल बकाया है, उन उपभोक्ताओं से अपील की गई है कि वे ईमानदारी से अपने बकाया बिल का भुगतान करें। यदि ऐसा नहीं किया गया, तो निगम

नियमों के अनुसार कड़ी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। इस मामले को लेकर विभाग व सरकार काफी सख्त है और उच्चाधिकारियों के आदेशों की पालना की जाएगी।



बैठक में वाई पूरन कुमार , आईजीपी रोहतक रंज रोहतक की

मुख्य मौजूदगी में पुलिस अधीक्षक भिवानी मनबीर सिंह सभी

भिवानी। आयोजित बैठक में अधिकारियों को दिशा निर्देश देते आईजी।

पर्ववेक्षण अधिकारी व जिला के सभी थाना प्रबंधक, सीआईए

13 गैर मान्यता प्राप्त प्ले स्कूल व कोचिंग सेंटर को बंद करने को सौंपा ज्ञापन



14 ट्रायल कैप महिलाओं को खेलों में आगे बढ़ने का देगा मौका



ढाणी हनुमान्नी स्कूल में तैयारी

अब 12वीं के सभी संकायों की पढ़ाई कर सकेंगे विद्यार्थी



भिवानी। दाखिले के लिए जागरूकता अभियान चलाती शिक्षिका।

12वीं कक्षा की कला, वाणिज्य और विज्ञान संकाय में दाखिले को लेकर चलाई मुहिम

भिवानी। ढाणी हनुमान स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कक्षा 12वीं के सभी संकायों में विद्यार्थियों को पढ़ाई करवाई जाएगी राजकीय विद्यालय में इसी शिक्षा सत्र से 12वीं के अंदर कला, वाणिज्य और विज्ञान संकाय में मेडिकल और नॉन मेडिकल के विद्यार्थी दाखिला ले सकेंगे। इसी को लेकर ढाणी हनुमान राजकीय विद्यालय के स्टाफ सदस्यों ने क्षेत्र में सर्वे और दाखिला को लेकर मुहिम चलाई, जिसमें प्राचार्य सुनीता सेनी के नेतृत्व में अंग्रेजी अध्यापक राकेश, वाणिज्य अध्यापिका सुमन व डीपीई प्रेमिला शामिल रही। डीपीई प्रेमिला ने बताया कि ढाणी हनुमान क्षेत्र में सर्वे किया है और अभिभावकों से सरकारी स्कूल में बच्चों के दाखिला करवाने को कहा गया, उन्हें सरकारी स्कूल में मिल रही सभी सुविधाओं से अवगत करवाया और अधिक से अधिक बच्चों का सरकारी स्कूल में दाखिले करवाने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या सुनीता सेनी ने बताया कि कई बार अज्ञानतावश लोग सरकार की तरफ से बच्चों को मिलने वाली मूलभूत सुविधाओं से वंचित रह जाते हैं तो उन्हें सरकारी स्कूल में मिल रही सभी सुविधाओं और निःशुल्क शिक्षा के बारे में घर घर जाकर बताया जा रहा है। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष ही सरकार द्वारा ढाणी हनुमान स्कूल अपवोर्ड कर बारहवीं के सभी संकायों की पढ़ाई की सुविधा शुरू करवाई गई थी, जिसके तहत ग्यारहवीं कक्षा पिछले सत्र में दाखिला आरंभ हो गए थे। अब इस वर्ष से विद्यालय में बारहवीं कक्षा प्रारंभ हो जाएगी। विद्यालय में कला, वाणिज्य और मेडिकल एवं नॉन मेडिकल की पढ़ाई शुरू होने से क्षेत्र के बच्चों को इन संकायों में दाखिला के लिए बाहर दूरसे विद्यालयों में नहीं जाना पड़ेगा।

एसपी ने किया जुई कला थाने का औचक निरीक्षण

भिवानी। पुलिस अधीक्षक मनबीर सिंह ने थाना जुई कला का निरीक्षण कर थाने का रिकॉर्ड, मालखाना, आपराधिक रिकॉर्ड का निरीक्षण के साथ महिला डेस्क की जांच की। उन्होंने थाने के मुंशी कक्ष और शस्त्रागार में रखे असलहों की जांच की और कंप्यूटर रूम के साथ वायरलेस कक्ष की भी व्यवस्था देखी। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने थाना प्रबंधक निरीक्षक संजय को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा कि थाना में आने वाली शिकायतों का इन्होंने कर उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करें। सभी अपनी इयूटी जिम्मेवारी से निभाए। पुलिस थाने में आने वाले शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मान पूर्वक व्यवहार कर उनकी बातों को ध्यान से सुने। पुलिस अधीक्षक महोदय ने थाना प्रबंधक को थाने का रिकॉर्ड सुरक्षित रखने, थाना परिसर में साफ सफाई रखने के निर्देश दिए और पुलिस कर्जों में लिए गए वाहनों के मामलों का जल्द से जल्द निपटारा करने के निर्देश दे कहा कि थाना में कोई भी कार्य लंबित नहीं रहना चाहिए। सभी कार्य समय अवधि में पूरे किए जाए। पुलिस अधीक्षक ने थाने में पुलिस जवानों के रहन-सहन व नैस आदि की व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए जरूरी दिशा-निर्देश दिए व कहा कि थाना मैस में सफाई का विशेष ध्यान रखें। उन्होंने सभी पुलिस कर्मचारियों को अपनी इयूटी निष्ठापूर्वक करने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक द्वारा थाने के अनुसंधानकर्ता की बैठक लेकर अभियोग में निष्पक्ष व समय के अंदर प्रभावी पुलिस कार्यवाही अमल में लाए जाने के निर्देश दिए गए। पुलिस अधीक्षक ने प्रबंधक थाना जुई कला को शाम व रात्रि के समय प्रभावी गश्त करने व चेकिंग व नाकाबंदी के समय ट्रिपल राइडिंग, विटारट नंबर प्लेट वाले वाहन, ब्लैक फिक्स् लो वाहन को गहस्ता से चेकिंग के निर्देश दिए।

जांच में तकनीकी साधनों का प्रयोग करें

श्रैलिस महानिरीक्षक वाई पूरन कुमार ने बैठक में मौजूद पुलिस अधिकारियों को संबोधित करते हुए कहा कि पुलिस को अनुसंधान के दौरान नई तकनीकों का प्रयोग करना चाहिए। साक्ष्य एकत्रित करने के लिए आधुनिक तकनीकी साधनों का प्रयोग करे ताकि अदालत में ठोस व पुख्ता सबूत पेश किए जा सके जिससे कि अपराधी को सख्त से सख्त सजा दिलाई जा सके। अनुसंधान के दौरान मामलों की हर पहलू से जांच करें। इसके अतिरिक्त कानून व्यवस्था, यातायात व्यवस्था व अन्य सामान्य इयूटीयों के दौरान भी आधुनिक तकनीकों का प्रयोग करें।

प्रभारी, प्रभारी स्पेशल स्टाफ व अन्य पुलिस अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे। मीटिंग में सर्वप्रथम पुलिस अधीक्षक भिवानी के द्वारा

जिला की भौगोलिक परिस्थितियों, थाना व चौकियों तथा मुख्य मार्गों के संबंध में पुलिस महानिरीक्षक को विस्तृत जानकारी दी।

टीबी मुक्त पंचायतें की सम्मानित

भिवानी। राज्यसभा सांसद किरण चौधरी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी वर्ष 2047 तक भारत को विकसित देश बनाने के लिए प्रयासरत है। ये तभी संभव होगा जब लोगों का स्वास्थ्य ठीक होगा। टीबी मुक्त भारत अभियान को गति



देने के लिए पंचायतों की सक्रिय भागीदारी जरूरी है। राज्यसभा सांसद किरण चौधरी बुधवार को पंचायत भवन में टीबी मुक्त ग्राम पंचायतों के सम्मान समारोह के बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रही थी। उन्होंने तोशाम ब्लॉक की

सात ग्राम पंचायतों को सिल्वर मेडल, नौ ग्राम पंचायतों को ब्रॉन्ज मेडल, कैरू ब्लॉक में एक को सिल्वर और 12 को ब्रॉन्ज मेडल, बवानीखेड़ा ब्लॉक में तीन ग्राम पंचायतों को सिल्वर व सात को ब्रॉन्ज मेडल, सिवानी ब्लॉक में 12

ग्राम पंचायतों को सिल्वर व 16 को ब्रॉन्ज मेडल, लोहारू ब्लॉक में 16 ग्राम पंचायतों को सिल्वर व आठ को ब्रॉन्ज मेडल, बहल ब्लॉक में तीन ग्राम पंचायतों को सिल्वर व सात को ब्रॉन्ज मेडल सहित अन्य पंचायतों को सम्मानित किया।



फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है



सन नियो चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिशतो से बंधी गोरी' में रुट का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मॉटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रूटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकलना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूं। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूं।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूं। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूं और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूं, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटेन्सिटी वाले वर्कआउट्स करता हूं या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूं, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूं बैलेंस्ड डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस्ड डाइट है। मैं ऐसे कंटील और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूं, जो मुझे दिनभर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस्ड डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंडस्ट्री के मल्टी टाइमेशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मेंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पसीने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूं कि इस इंडस्ट्री में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं की बजाय अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूं। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूं और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूं।

इनका भी रखता हूं ध्यान: फिटनेस को मॉटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूं। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. रवि शंखी

सीनियर एल्गोनोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जिस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कार्पेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जिस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड टूटमेंट्स एसेसिबल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है कि सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

मॉडरेट व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिलोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थैरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थैरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथेरेपी: अमेरिकन लॉग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथेरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता चलाता है कि अमूक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन

लगाया जाता है कि अमूक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन

प्राणायाम और योगासन: दमा रोगियों के लिए अनुल्लोम-विलोम प्राणायाम लाभप्रद है। यह प्राणायाम 'अल्टरनेट ब्रीदिल बीदिंग' है यानी इसके अंतर्गत बाएं और दाहिने नासिका छिद्र का प्रयोग सांस लेने और इससे बाहर निकालने के लिए बारी-बारी से किया जाता है। योगासनों में भुजंगासन और सूर्य नमस्कार आदि हितकर हैं। बेहतर होगा कि योग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर ही प्राणायाम और योगासन करें।

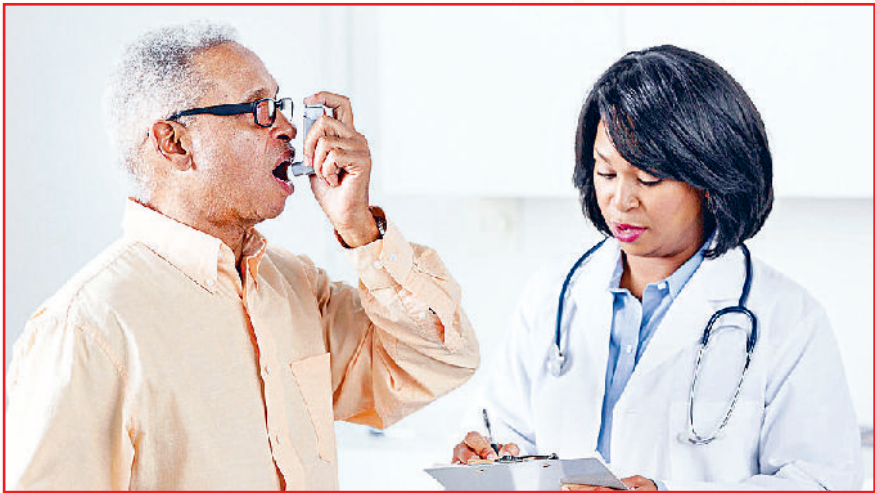
गहरी सांस लें: अपने फेफड़ों की क्षमता के अनुसार जहां तक संभव हो गहरी सांस लें।

तैराकी: तैराकी या स्विमिंग से भी फेफड़ें सशक्त होते हैं। तैराकी के दौरान पानी के अंदर सांस रोकी जाती है, जिसे फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इनहेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

► धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

- वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।
- स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।
- डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।
- खड़े फलों जैसे संतरा, नींबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरा का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।
- कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से



परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

► फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लॉग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंसेंटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लॉग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

रिब स्ट्रेच: रिब यानी पसली को स्ट्रेच करना। रिब स्ट्रेच के अंतर्गत फेफड़ों इस तरह से सांस लेनी पड़ती है कि इसे बाहण करते समय आपकी पसलियां खुले और सास बाहर निकालते समय सिकुड़ें। फिटनेस एक्सपर्ट से इसकी जानकारी लें।

कार्डियो एक्सरसाइज: फेफड़ों और हृदय की क्षमता बढ़ाने में कार्डियो एक्सरसाइज अत्यंत लाभप्रद है। प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक कार्डियो एक्सरसाइज करें। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार जाँगिंग और रनिंग करें।

पुश-अप्स: पुश अप्स रेग्युलर करते रहने से आपकी शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन करें।

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसकी वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गर्म पानी पीएं।
- कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार

संज्ञेशन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।

► हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, इससे कब्ज होती है।



► कई लोग खाना खाने के तुरंत बाद ही बिस्तर पर चले जाते हैं। खाकर तुरंत लेटने से पाचन की प्रक्रिया धीमी हो सकती है। इससे सीने में जलन, अपच और बेचैनी होती है। खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे प्रतीक्षा करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें लेकिन रात के खाने

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट



नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मन:स्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी साबुत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खाने-पीने का बदलाव

मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूधरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी

के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।

► ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।

► फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

► रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं। *

सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंग्स पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक ओर निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मन:स्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है। *

गर्मी में शीतल अहसास के लिए आप शीतकारी प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन इसका अभ्यास शुरू करने से पहले यह भी जान लें कि इसे कब करें, कैसे करें, करने के पहले किस तरह की तैयारी करें, हर दिन कितना अभ्यास जरूरी है और कब करने से बचना चाहिए?

गर्मी में पाएं शीतल अहसास करें शीतकारी प्राणायाम

योगोपचार

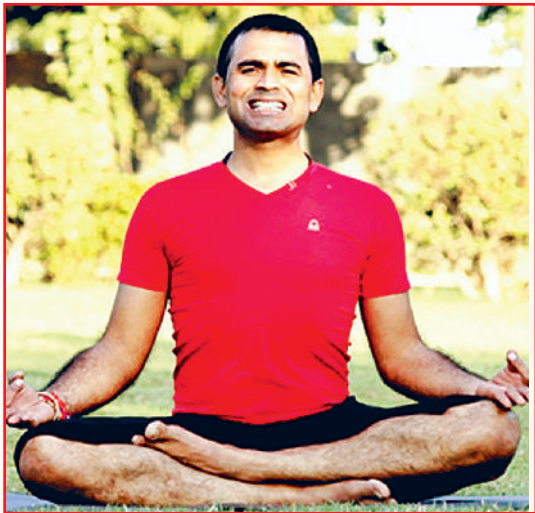
दिव्यज्योति 'नंदन'

गर्मियों की भीषण तपन, पसीना, चिड़चिड़ापन और थकान से राहत पाने के लिए योगशास्त्र में एक प्रभावी विधि बताई गई है- इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसा श्वसन अभ्यास है, जो शरीर को भीतर से ठंडक देता है, मन को शांत करता है और ऊर्जा को संतुलित रखता है। 'शीतकारी' का अर्थ है- शीतलता प्रदान करने वाला। तो यह एक ऐसी श्वास तकनीक है, जिसमें विशेष ढंग से मुंह से हवा को अंदर लिया जाता है और नाक के रास्ते इसे छोड़ा जाता है। इससे शरीर के तापमान में प्राकृतिक रूप से गिरावट आती है। इसलिए है खास: यह प्राणायाम शरीर के तापमान को प्राकृतिक रूप से कम करता है। गर्मी से चिड़चिड़ापन, थकान, और सिरदर्द जैसे लक्षणों में राहत मिलती है। पित्त दोष (जो गर्मी में अधिक होता है) को शांत करता है। शरीर में ताजगी और मन में शांति का अनुभव होता है।

कब करें: सुबह जल्दी (6-8 बजे) या शाम को सूर्यास्त के बाद (6-7 बजे) इसे करना लाभकारी होता है। यह प्राणायाम विशेष रूप से गर्मी के मौसम में (अप्रैल से जुलाई तक) अत्यंत लाभकारी होता है। इसे हमेशा खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें।

करने का सही तरीका: सबसे पहले सुखासन, पद्मासन या वज्रासन की मुद्रा में सीधे बैठ जाएं। आंखें बंद कर लें और शरीर को ढीला छोड़ दें। दांतों को आपस में मिलाएं, होंठ खुले रखें ताकि दांत दिखाई दें। अब मुंह से सिसकारी जैसी आवाज निकालते हुए धीरे-धीरे लंबी सांस अंदर लें। कुछ सेकेंड सांस अंदर रोके (जितना सहज हो)। फिर नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस तरह यह एक चक्र पूरा हुआ।

पहले क्या तैयारी करें: शांत वातावरण चुनें, जहां ताजी हवा बह रही हो। ढीले और हल्के कपड़े



पहनें। मोबाइल और ध्यान भटकाने वाले उपकरण बंद कर दें। मन को शांत करने के लिए कुछ मिनट ध्यान करें या लंबी सांस लें।

कितना हो नियमित अभ्यास: शुरुआत में 5-7 चक्र, मध्य स्तर में 10-15 चक्र और नियमित योगी स्तर में 15-20 चक्र दिन में एक बार अभ्यास करना पर्याप्त है।

कब न करें: ठंड लगने पर या सर्दी-जुकाम, निमोनिया, अस्थमा जैसी परेशानी हो तो यह प्राणायाम बिल्कुल न करें। यदि निम्न रक्तचाप यानी बीपी लो रहता हो तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही यह प्राणायाम करें। बहुत अधिक ठंडी जगह पर ही शीतकारी प्राणायाम करने से बचें। मानसून और ठंड के मौसम में भी इसका अभ्यास सीमित रखें।

प्राणायाम के बाद क्या करें: कम से कम 5 मिनट बिल्कुल शांत बैठे रहें या 5 मिनट श्वासन करें। इसके बाद संभव हो तो गुनगुना पानी पीएं। ताजगी भरा फल या नारियल पानी लेना बेहतर होता है।

अन्य स्वास्थ्य लाभ: इससे शरीर अंदर से शीतलता महसूस करता है। इससे तनाव नियंत्रण में रहता है। इसे नियमित करने से शरीर की त्वचा चमकती है। यह हाइपरटेंशन को नियंत्रित करने में मददगार है। *

खबर संक्षेप

शिक्षा बोर्ड से सेवानिवृत्त हुए चार अधिकारी व कर्मचारी

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से रणधीर सिंह, सहायक सचिव, राज कुमार, अधीक्षक, रूष्ठा, सहायक एवं दलबीर सिंह, सहायक सेवानिवृत्त हुए। शिक्षा बोर्ड सहायक सचिव रघुविन्द्र कुमार की उपस्थिति में विदाई दी गई। रणधीर सिंह, सहायक सचिव, राज कुमार, अधीक्षक, रूष्ठा, व दलबीर सिंह सहायक सेवानिवृत्त हुए हैं। बोर्ड के अधिकारियों व कर्मचारियों के प्रयासों के फलस्वरूप शिक्षा बोर्ड प्रगति के पथ पर अग्रसर है। उबोई कर्मी अपनी सक्रिय सहभागिता को बढ़ाते हुए पूर्ण कर्तव्यनिष्ठा व लगन से कार्य करें।

मछली पालन से जीवन संवार सकते हैं युवा

चरखी दादरी। मछली पालन का व्यवसाय दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है फिर भी दिल्ली व आसपास के क्षेत्र में मछलियों की मांग के अनुरार उत्पादन कम पड़ रहा है। ऐसे में इस व्यवसाय को अपनाकर युवा व स्वयं सहायता समूह अपना जीवन संवार सकते हैं। इसके लिए विभाग के अधिकारी लोगों को जागरूक करें। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने निर्देश दिए कि सरकार की प्राथमिकता के अनुरूप युवाओं के साथ-साथ स्वयं सहायता समूहों को भी मछली पालन के प्रति जागरूक करें। सरकार द्वारा मछली पालन के लिए अच्छा खासा अनुदान भी दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि मछली पालन को बढ़ावा देने के लिए प्रधानमंत्री मत्स्य संपद योजना चलाई गई है।

बालाजी इंस्टीट्यूट में वार्षिकोत्सव मनाया

विश्व पशु दिवस पर कार्यक्रम का किया गया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

बालाजी ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस में विश्व पशु चिकित्सा दिवस एवं वार्षिकोत्सव का आयोजन किया गया। समारोह का शुभारंभ मुख्य अतिथि राज्य सभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा एवं विशिष्ट अतिथि युवा आयोग के पूर्व चेयरमैन मुकेश गौड़ ने मां सरस्वती के प्रतिमा के आगे प्रचलित कर की। पूर्व सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि वहां बीन पर दी गई प्रस्तुति से अभिभूत होकर कहा कि हमें विकास की लगातार दौड़ में पुरानी परंपरा को नहीं भूलना चाहिए। उन्होंने छात्र छात्राओं से खूब मन लगाकर पढ़ाई करने एवं अपने भविष्य संवारने के साथ साथ

सेवानिवृत्ति पर एसपी कार्यालय में किया गया विदाई समारोह

भिवानी। पुलिस विभाग में सेवा पूर्ण कर चुके 8 पुलिस अधिकारियों की विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। निरीक्षक सुनील कुमार ने सेवानिवृत्त हो रहे पुलिस कर्मचारी के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि कर्मचारी ने पुलिस विभाग में सेवाकाल के दौरान ईमानदारी व निष्ठा से कार्य करके पुलिस विभाग का गौरव बढ़ाया है। एसपी मनबीर सिंह ने बताया की इंस्पेक्टर सुरेश कुमार, इंस्पेक्टर वजीर सिंह, उप निरीक्षक अशोक कुमार, उप निरीक्षक रोहतास कुमार, उप निरीक्षक रोहतास कुमार, उप निरीक्षक चांदराम, मुख्य सिपाही

कार्यक्रम में आठ पुलिस अधिकारियों को दी विदाई

भीम सिंह व चतुर्थ श्रेणी से ईश्वर सिंह* को उनके विभाग के प्रति लानन, मेहनत व ईमानदारी से कार्य करते हुए अपनी सेवाएं विभाग को समर्पित करते हुए अपनी उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान की है। एसपी द्वारा आज सेवानिवृत्त हो रहे पुलिस कर्मचारी की स्मृति चिन्ह व फूल माला पहनाकर सम्मानित किया गया व उनके शेष बचे जीवन के लिए उनको शुभकामनाएं दी गई। पुलिस विभाग के द्वारा भविष्य में हर प्रकार की सहायता का आश्वासन दिया।

आनंद स्कूल में लाइफ स्किल्स एडवांस विषय पर कार्यक्रम, जीवन कौशल के अनुभव किए साझा

बवानीखेड़ा। मिलकपुर-2 स्थित आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में मंगलवार को लाइफ स्किल्स-एडवांस विषय पर एक कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया, जिसका संचालन सीबीएसई की रिसोर्स पर्सन एवं पीजीटी इंग्लिश कनिष्ठा द्वारा किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षकों को जीवन कौशल से जुड़ी उन्नत जानकारी और रणनीतियाँ प्रदान करना था, ताकि वे छात्रों में आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता और भावनात्मक संतुलन जैसे मूल कौशल विकसित कर सकें। कार्यक्रम का आयोजन विद्यालय के प्राचार्य नितेश मिश्र के मार्गदर्शन में हुआ। इस अवसर पर विद्यालय की सभी शिक्षकगण इस प्रशिक्षण सत्र में सम्मिलित हुए और जीवन कौशल शिक्षा को लेकर अपने अनुभव साझा किए।

हालुवास गेट फाटक पार स्थित जैन मुनि आश्रम में अक्षय तृतीया पर कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अपनी नेक कमाई का कुछ हिस्सा दान कर्म में लगाए, जिससे आपको पुण्य की प्राप्ति होगी और ब्याज सहित चोगुना होकर आपको लाभ मिलेगा। वहीं स्थिर पानी जैसे जमा होकर कुछ समय बाद गंदा हो जाता है, ठीक वैसे ही गलत तरीके से कमाया हुआ धन या ज्यादा पैसा घर-परिवार में व्यसन लेकर आता है, इसलिए नेक कमाई से किसी जरूरतमंद की मदद करके पुण्य के भागी बने और भगवान का आशीर्वाद पाए, ये बात पूज्य गुरुदेव जैन मुनि मनक कुमार महाराज ने कही। वे बुधवार को हालुवास गेट फाटक पार स्थित जैन मुनि आश्रम में श्रद्धालुओं को प्रवचन दे रहे थे।

जैन मुनि आश्रम में हर वर्ष की भांति अक्षय तृतीया पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जैन धर्म में अक्षय तृतीया का त्याग एवं

भिवानी। जैन मुनि आश्रम में आदिनाथ भगवान ऋषभदेव का पूजन करते मनक मुनि महाराज, डॉ. उषा जैन व अन्य व जैन मुनि आश्रम में अक्षय तृतीया पर श्रद्धालुओं को प्रवचन देते मनक मुनि महाराज।

तीन बार हुआ श्रीमक्तामर स्त्रोत का पाठ

मनक मुनि महाराज ने कहा कि भगवान ऋषभदेव युग के आदि पुरुष, आदिकर्ता, आदिराजा व आदि तीर्थंकर थे, इसीलिए वे आदिनाथ के नाम से प्रसिद्ध हुए। उस समय लोग खिलाना और दान देना नहीं जानते थे, केवल खाना ही जानते थे। आज ही के दिन भगवान ऋषभदेव की एक वर्ष की तपस्या का पारणा उनके पौत्र श्रेयांश के हाथों से मन्ने का रस के दान से संपन्न हुआ था। अक्षय तृतीया के दिन ही सृष्टि में दान की शुरुआत हुई। सुनिश्री ने दान की महता पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में तीन बार श्रीमक्तामर स्त्रोत का पाठ हुआ, जिसे सुनकर सभी ने शांति एवं शक्ति का अनुभव किया। श्रद्धालुओं ने मंजन व तीर्थयात्रा के अपने संस्करण एवं अनुभव सुनाए। एडवोकेट राकेश कटारिया ने बच्चों को पुरस्कृत किया। अन्त में सभी ने दिव्य प्रसाद का आनन्द लिया।

आध्यात्मिक महत्व है। इस दिन भगवान ऋषभदेव ने गन्ने का रस पीकर अपना सालभर का उपवास पूरा किया था। कार्यक्रम का प्रारंभ महिला मंडल व कन्या मंडल के मंगल गीतों से हुआ। साध्वी डॉ. उषा जैन ने कहा कि जैन परम्परा में अक्षय तृतीया का दिन भगवान

भिवानी। जैन मुनि आश्रम में आदिनाथ भगवान ऋषभदेव का पूजन करते मनक मुनि महाराज, डॉ. उषा जैन व अन्य व जैन मुनि आश्रम में अक्षय तृतीया पर श्रद्धालुओं को प्रवचन देते मनक मुनि महाराज।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर नीलम जैन, एडवोकेट राकेश कटारिया, राजकुमार हीरावत, केशव जैन, मदनलाल जैन, विवेक जैन, प्रमोद राजगढ़िया, ललित जैन, नरेश जैन लहरीया, मानकचंद नाहटा, मनोज सिंगला, अमिल नाहटा, सज्जन कुमार, रामबाबू जैन, गौरव जैन, सौरभ जैन, श्यामलाल अग्रवाल, मास्टर अजय श्योराण, पीरूष अग्रवाल, सुभाष जैन, पुष्पा हीरावत, संस्कृति जैन, मंजू जैन, विजया नाहटा, मधु शारदा, शोभा, उमा, मैना, मीना, ईशा, उमा वर्मा, सूर्यश व युक्ति सिंगल आदि मौजूद रहे।

अपने पौत्र श्रेयांश के हाथों गन्ने का जूस पीकर से संपन्न किया था। पूज्य गुरुदेव मनक मुनि महाराज ने बताया कि जब भगवान ऋषभदेव का जन्म हुआ, तब यहां कर्मभूमि नहीं थी, न श्रम कथा, न कर्म-पुरुषार्थ और न राज्य व्यवस्था थी। लोगों को वृक्षों से जो मिलता, वहीं

मई माह में चलेगा जागरूकता अभियान

चरखी दादरी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से मई माह में जिला के विभिन्न गांवों और दादरी शहर में जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान के तहत प्राधिकरण विभिन्न विभागों के सहयोग से जन कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी और जरूरतमंद लोगों को कानूनी सहायता प्रदान करने की प्रक्रिया के बारे में भी बताया जाएगा। सीजेएम संजीव काजला ने बताया कि 1 मई से 29 मई तक जिला के विभिन्न गांवों और दादरी शहर में जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेश कुमार के मार्गदर्शन में चलाए जाने वाले अभियान के तहत जिला के 63 गांव और दादरी शहर को कवर किया जाएगा।

परशुराम की प्रतिमा को करवाया पंचामृत स्नान

महापुरुषों को जाति धर्म से न जोड़े, वे सर्वसमाज के : श्रीमहंत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

देवी, कविता देवी, वीएलडीए के प्रिंसिपल डॉक्टर तुलसी राम, जीएनएम की प्रिंसिपल उषा मेहता, डी फार्मसी श्रुति, टीआईटी प्रिंसिपल डॉक्टर डीपी कौशिक, डॉक्टर नरेश जांगड़ा, अजय जांगड़ा, अजय पानू, संजय धनखड़, राजकुमार आदि उपस्थित रहे।

सर्वसमाज के लिए पूज्यनीय होते हैं। उन्होंने कहा कि देवी-देवताओं को जाति व धर्म की सीमाओं में नहीं बांधना चाहिए, बल्कि उनके जीवन से प्रेरणा लेकर हम सभी को सर्वसमाज के कल्याण के कार्य करने चाहिए।

मांग

प्राइवेट स्कूल एसो. ने अभिभावकों को ऐसे संस्थानों में बचने की अपील

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

प्राइवेट वेलफेयर एसोसिएशन की प्रदेश स्तरीय मीटिंग प्रदेश अध्यक्ष रामअवतार शर्मा ने नेतृत्व में हुई। जिसमें एसोसिएशन ने जिले में चले रहे गैर मान्यता प्राप्त प्ले स्कूल और कोचिंग अकेडमी को बंद की मांग की गई। मीटिंग के बाद जिला शिक्षा अधिकारी को ज्ञापन सौंपा। मीटिंग में अभिभावकों से अपील करते हुए कहा कि बच्चा मान्यता प्राप्त स्कूल जाना चाहिए न कि किसी गैर मान्यता प्राप्त प्ले स्कूल या कोचिंग

चरखी दादरी। डीईओ को ज्ञापन देते प्राइवेट एसोसिएशन के पदाधिकारी।

के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं, क्योंकि ये संस्थान कोई नियम फॉलो नहीं करते हैं। जिला शिक्षा विभाग को इनका संत्रांन लेना चाहिए और बंद करने के लिए तुरंत कार्रवाई

तोशाम। आयोजित कार्यक्रम में एसडीएम को सम्मानित करते हुए।

भगवान परशुराम ने समाज को दी नई दिशा

भगवान परशुराम के बताए आदर्श हमें देते हैं राष्ट्रवाद की प्रेरणा : एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

एसडीएम डॉ. अशवीर नैन ने कहा है कि भगवान परशुराम का जीवन साहस, युद्ध कौशल, शांति, धैर्य और विवेक का अनुपम उदाहरण है। उन्होंने युवा पीढ़ी को उनके आदर्शों से प्रेरणा लेकर समाज में न्याय और समानता स्थापित करने की अपील की। एसडीएम डॉ. नैन ने उक्त विचार ब्राह्मण समाज तोशाम द्वारा आयोजित भगवान परशुराम चौक पर उनकी जयंती कार्यक्रम में कही। नायब तहसीलदार संजय शर्मा का भी पगड़ी व दुपट्टे के साथ सम्मान किया गया। इस मौके पर आतंकवादियों द्वारा पहलगाम के नरसंहार के लोगों की आत्मशान्ति के लिए दो मिनट का मौन धारण कर उन्हें श्रद्धांजलि भी दी गई।

एसडीएम डॉ. अशवीर नैन ने कहा कि भगवान परशुराम ने धरा को बढ़ते पाप और आसुरी शक्तियों

से मुक्त कराने के साथ धर्म की रक्षा के लिए अतुलनीय कार्य किया। भगवान परशुराम के बताए आदर्श राष्ट्रवाद की प्रेरणा देते हैं। राष्ट्रधर्म को प्रमुखता देते हुए उन्होंने राज धर्म में व्याप्त कुरीतियों के विरुद्ध निर्मापक संघर्ष किया।

परशुराम के जन्मोत्सव पर कार्यक्रम

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि को सम्मानित करते हुए।

एक योद्धा नहीं, बल्कि समाज सुधारक और गुरु परंपरा के प्रेरणास्रोत भी थे। उन्होंने क्षत्रिय अहंकार के विनाश और धर्म की पुनः स्थापना के लिए जो संघर्ष किया, वह आज भी प्रासंगिक है। भगवान परशुराम का जन्मोत्सव सनातन संस्कृति की विरासत का उत्सव है। पूर्व पार्षद रेखा राघव ने कहा कि भगवान परशुराम का जीवन आज के समय में नैतिक

कार्य कुशलता के साथ व्यवहार से भी होती है अधिकारी की पहचान: सिंगल

भिवानी। सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के भिवानी कार्यालय में लेखाकार के पद पर कार्यरत बबल कालरा अपनी करीब साढ़े 18 साल की सेवाओं के बाद सेवानिवृत्त हो गईं। उनकी सेवानिवृत्ति पर डीआईपीआरओ कार्यालय में एक विदाई पार्टी समारोह का आयोजन किया गया। इस दौरान उनको स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया और भविष्य की शुभकामनाएं दीं। जिला सूचना जनसंपर्क अधिकारी सुरेंद्र सिंगल ने सेवानिवृत्ति कार्यक्रम के दौरान अपना संदेश देते हुए कहा कि एक अधिकारी या कर्मचारी की पहचान उसकी कार्य शैली के साथ-साथ व्यवहार से भी होती है। लेखाकार बबल कालरा ने अपनी पूरी नौकरी निष्ठा, लगन और मेहनत के साथ की। कार्यालय में जो भी जिम्मेवारी उनको सौंपी गई, वह कार्य उन्होंने बड़ी लगन के साथ किया। उनकी कार्यशैली अन्य कर्मचारियों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत है।

विभाग जब इन अवैध प्ले स्कूलों व एकेडमियों पर कार्रवाई करेगा तो उनके बच्चों को मान्यता प्राप्त स्कूलों में ही भेजें। देश में शिक्षा देने का सिस्टम बना हुआ है और उसके पीछे ये पॉजिटिव सोच है कि बच्चे का सर्वांगीण विकास हो, ताकि वह बेहतर नागरिक बन सकें। उन्होंने कहा कि प्राइवेट स्कूलस वेलफेयर एसोसिएशन चाहता है कि अभिभावक जागरूक हों और अपने बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखते हुए उनका दाखिला मान्यता प्राप्त स्कूलों में ही करवाएं, नहीं तो शिक्षा

गैर मान्यता प्राप्त प्ले स्कूल व कोचिंग सेंटर को बंद करने को सौंपा ज्ञापन

प्राइवेट स्कूल एसो. ने अभिभावकों को ऐसे संस्थानों में बचने की अपील

करनी चाहिए। रामअवतार शर्मा ने अभिभावकों से अनुरोध किया कि अपने बच्चों को मान्यता प्राप्त स्कूलों में ही भेजें। देश में शिक्षा देने का सिस्टम बना हुआ है और उसके पीछे ये पॉजिटिव सोच है कि बच्चे का सर्वांगीण विकास हो, ताकि वह बेहतर नागरिक बन सकें। उन्होंने कहा कि प्राइवेट स्कूलस वेलफेयर एसोसिएशन चाहता है कि अभिभावक जागरूक हों और अपने बच्चों के भविष्य को ध्यान में रखते हुए उनका दाखिला मान्यता प्राप्त स्कूलों में ही करवाएं, नहीं तो शिक्षा

खबर संक्षेप

पक्षियों के लिए दाना पानी का किया प्रबंध
चरखी दादरी। अग्रवाल वैश्य समाज महिला इकाई ने प्रदेश संगठन सचिव संतोष जैन की अगुवाई में अक्षय तृतीया पर दिल्ली रोहतक बाइपास रोड स्थित अनाथ एवं वृद्ध आश्रम व गोशाला में पक्षियों के लिए दाना-पानी का प्रबंध किया। सर्वप्रथम आश्रमवासियों को ठंडा पेय व भोजन प्रसाद भोग खिलाया। गोशाला में छायादार वृक्षों की शाखाओं पर पक्षियों के लिए ठंडे पानी की व्यवस्था के लिए मिट्टी के सकोरे लगाए संतोष जैन ने बताया कि श्रीसनातन धर्म में मान्यता है कि अक्षय तृतीया के दिन जल से भरे घड़े, पक्षियों के लिए पानी के सकोरे, पंखे, छाता, सत्तू, ठण्डे पेय आदि ग्रीष्म ऋतु में लाभकारी वस्तुओं का दान पुण्यदायी माना गया है।



हरियाणा स्टाम्प वेंडर एसोसिएशन के जिला प्रधान रामपाल का अभिनंदन करते राज्य प्रधान समैर सिंह व अन्य।

रामपाल बने स्टाम्प वेंडर एसोसिएशन के प्रधान

भिवानी। हरियाणा स्टाम्प वेंडर एसोसिएशन की राज्य स्तरीय कार्यकारिणी की बैठक में सर्वसम्मति से रामपाल स्टाम्प विक्रेता को जिला प्रधान मनोनीत किया। एसोसिएशन के राज्य प्रधान समैन्द्र सिंह व राज्य सचिव दीपक कुमार ने नवनियुक्त प्रधान रामपाल को शुभकामनाएं दी। नवनियुक्त जिला प्रधान रामपाल का फूलमाला पहनाकर स्वागत किया। इस अवसर पर राजेन्द्र स्टाम्प विक्रेता, लक्ष्मीनारायण, संजय, एडवोकेट संतोष, एडवोकेट कश्मीर, एडवोकेट यादराम, एडवोकेट पुष्पेन्द्र, पवन रंगा, जयसिंह, विजय पंडित, साहिल शेखर, नितेश व मोनी बाबा आदि मौजूद रहे।

पंजाब द्वारा सतलुज के पानी को रोकना गैरवाजिब: जितेन्द्र नाथ

हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

पंजाब सरकार द्वारा जो हरियाणा का पानी रोका गया है। उसका विरोध करते हुए एसवाईएल हिमाचल मार्ग समिति के अध्यक्ष जितेन्द्र नाथ ने बताया कि पंजाब द्वारा सतलुज नदी के पानी को रोकना गैर वाजिब व गैर कानूनी है। यह पानी तीन राज्यों में जाता है। राजस्थान, हरियाणा व पंजाब इसलिए पंजाब को इस प्रकार से पानी रोकने का कोई अधिकार नहीं है। हर राज्य के हक का पानी देने का काम बी.बी.एम.बी भाखड़ा व्यास मैनेजमेंट बोर्ड का है। एसवाईएल हिमाचल मार्ग समिति के अध्यक्ष जितेन्द्र नाथ बुधवार को यहां पंजाब सरकार द्वारा जो हरियाणा का पानी रोका गया है। उसका विरोध करते हुए पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। पत्रकारों से



भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते हुए।

बातचीत करते हुए जितेन्द्र नाथ ने कहा कि पंजाब सरकार की नियत हमेशा हरियाणा के लोगों के प्रति द्वेष पूर्ण रही है। 29 जनवरी 1955 को भी हरियाणा पंजाब स्टेट का हिस्सा होता तथा को 1.2 एम.ए.एफ. हरियाणा के हिस्से में आया था परन्तु फिर भी हरियाणा की धरती प्यासी



फोटो:हरिभूमि

है। हरियाणा में ये पानी कभी नहीं आया दक्षिण हरियाणा के लोग प्यासे मर रहे हैं। इसलिए अब जरूरी हो गया है हरियाणा प्रदेश सीधे भाखड़ा डैम से नालागढ़, बदी, पंजौर के रास्ते नहर बनाकर अपने हक का पानी पंजाब की बजाए हिमाचल प्रदेश से ले।

अस्त्र व शस्त्र विद्या के महान ज्ञाता के थे भगवान परशुराम

हरिभूमि न्यूज >>> तोशाम

राज्यसभा सांसद किरण चौधरी ने कहा कि भगवान परशुराम किसी जाति विशेष के नहीं, बल्कि सर्व समाज के मार्ग दर्शक थे। वे अस्त्र व शस्त्र विद्या के विद्वान थे। उन्होंने समाज में बिना भेदभाव व जात-पात के समाज कल्याण के कार्य किए। युवाओं को भगवान परशुराम से प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने बुधवार को बापोड़ा के माई वाला मंदिर में परशुराम सेवा समिति के कार्यक्रम में यह बात कही। इस दौरान उनके साथ भिवानी उपायुक्त महावीर कौशिक भी मौजूद रहे। कार्यक्रम का आयोजन सुभाष बापोड़ा के नेतृत्व में हुआ। किरण चौधरी ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनी



तोशाम। गांव बापोड़ा में आयोजित कार्यक्रम में सांसद किरण चौधरी को सम्मानित करते हुए।

तथा कहा कि गांव बापोड़ा में करोड़ों रुपए खर्च करके शहरों की तर्ज पर कायाकल्प किया जाएगा। विकास कार्यों के साथ-साथ पानी की निकासी के लिए सीवरज सिस्टम तथा जल भराव की समस्या से निजात दिलवाई जाएगी। पानी की

एक-एक बूंद कीमती बताते हुए राज्यसभा सांसद ने ग्रामीणों का आह्वान किया कि वे जल संरक्षण में अपना योगदान जरूरी दें। प्रदेश में संत महापुरुष सम्मान व विचार प्रसार योजना के तहत राजकीय स्तर पर जयंती समारोह मनाने की परंपरा

शुरू की थी, ताकि प्रदेश का जन-जन और हमारी युवा पीढ़ी संत-महापुरुषों के विचार से जुड़े। भगवान परशुराम ने सर्वसमाज के उत्थान के लिए अपना योगदान दिया। इस मौके पर रामप्रताप शर्मा, सुभाष कौशिक, हरि सिंह सांगवान,

सुनील शास्त्री, पुनीत मस्ता, पार्षद अंकुर कौशिक, राजू पहलवान, मुकेश शर्मा, सियाराम, दिनेश भारद्वाज, जगदीश सरपंच, संजय शर्मा, बजरंग शर्मा, जयवीर शर्मा सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

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, इन्फ्लूवेंटेड 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 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्तर के पृष्ठ पर	छ. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फ्लूवेंटेड ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

सरकारी स्कूलों के पुनर्निर्माण पर खर्च होंगे 4 करोड़, बजट मंजूर : सांगवान

हरिभूमि न्यूज >>> चरखी दादरी

दादरी विधानसभा में आने वाले सरकारी स्कूलों के पुनर्निर्माण एवं नवीनीकरण पर करीब चार करोड़ रुपये खर्च होंगे। विधायक सुनील सांगवान ने बताया कि गांव सांजरवास व इमलोटा के सरकारी स्कूलों की जर्जर हालत को देखते हुए उनके पुनर्निर्माण एवं नवीनीकरण के लिए बजट की मांग को पूरा करते हुए मुख्यमंत्री नाथ



सिंह सैनी ने चार करोड़ 12 लाख रुपये मंजूर किए हैं। विधायक ने चंडीगढ़ में राज्यपाल बंडारू

दत्तात्रेय से शिष्टाचार मुलाकात करते हुए दादरी के विकास के बारे में जानकारी दी। विधायक ने कहा कि



बुधवार को आगाज किया गया। इस दौरान बतौर मुख्यअतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक घनश्याम सराफ ने शिकरत की तथा विशिष्ट अतिथि के तौर पर एमडी

नई शिक्षा नीति के तहत सभी स्कूलों में कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि गांव सांजरवास के सरकारी स्कूल पर दो करोड़ 38 लाख 59 हजार रुपये व इमलोटा के सरकारी स्कूल पर एक करोड़ 74 लाख 19 हजार रुपये की राशि खर्च की जाएगी। उन्होंने कहा कि कमरों का निर्माण और भवनों को अपग्रेड करने का काम किया जा रहा है। सेंट्रल स्कूलों की तर्ज पर स्कूलों की बिल्डिंग को बनाया जाएगा।



व्वार के उखड़े रोग की रोकथाम को बीज उपचार जरूरी
भिवानी। व्वार फसल का उखड़ा रोग फंगस जनित रोग है, जो हर वर्ष लगभग 10 से 30 प्रतिशत पौधों की बलि ले लेता है। इस रोग की फंगस जमीन में रहती है, जो उगते हुए पौधों की जड़ों पर आक्रमण कर देती है। जिसके प्रकीर्ण से जड़े काली पड़ जाती हैं, जिसे पौधों की खुश्क बाधित हो जाती है तथा पौधे पीले पड़ कर सूख जाते हैं, लेकिन बाबिस्टिन द्वारा बीज से उपचारित कर बोंने से रोग से काफी हद तक बचा जा सकता है। चौधरी चरणसिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कीट विज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त डॉ. आरके सैनी ने व्यक्त किए। कृषि विभाग व हिन्दुस्तान गम द्वारा कैरू के गांव गोलागढ़ में आयोजित कृषि शिविर में किसानों को सम्बोधित करते हुए कही। हकूवि से सेवानिवृत्त डॉ. जगदेव सिंह ने किसानों को व्वार व अन्य फसलों की उन्नत किस्मों के प्रयोग के साथ-साथ उर्वरकों के संतुलित प्रयोग पर बल दिया।

ट्रायल कैंप महिलाओं को खेलों में आगे बढ़ने का देगा मौका

हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

प्रो कबड्डी लीग की तर्ज पर महिला खिलाड़ियों के लिए एक बड़ा मंच तैयार करने की दिशा में महिला कबड्डी फेडरेशन ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है। महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य को मजबूती प्रदान करते हुए महिला कबड्डी फेडरेशन द्वारा जिला के गांव निमडीवाली स्थित एमडी स्कूल व कॉलेज में 10 दिवसीय ट्रायल कैंप का आयोजन किया जा रहा है, जिसका



बुधवार को आगाज किया गया। इस दौरान बतौर मुख्यअतिथि पूर्व मंत्री एवं विधायक घनश्याम सराफ ने शिकरत की तथा विशिष्ट अतिथि के तौर पर एमडी

भिवानी। महिला कबड्डी फेडरेशन द्वारा आयोजित ट्रायल कैंप के शुभारंभ पर पहुंचे अतिथिगण।

कॉलेज के चेयरमैन शेर सिंह आर्य निमडीवाली, हरीश हालुवासिया, मनीष सैनी, मा. योगेश कांटीवाल पहुंचे। ध्वस्तान निमडीवाली सरपंच लीलाराम ने

की। कार्यक्रम के दौरान अतिथि व आयोजकों ने उपस्थित सभी को नशे से दूर रहने की शपथ भी दिलाई। महिला कबड्डी फेडरेशन की चेयरपर्सन डा. सीमा तक्षक ने बताया कि ग्रामीणों आंचल की बेटियों को खेल की दिशा में एक बड़ा मंच देने के लिए इस ट्रायल प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें देश भर से करीबन 450 खिलाड़ी भाग ले रही हैं उन्होंने बताया कि इस ट्रायल कैंप में चयनित खिलाड़ी भविष्य में होने वाली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी।

कोचिंग के क्षेत्र का बड़ा नाम.....
आर्यन कोचिंग सेंटर
'विश्वास का दूसरा नाम'
नये वैच शुरू 12th के बाद चौकरी-कॉमन वैच
C.E.T. रेलवे
CUET अग्निवीर
S.S.C. Delhi Police
अनुमती अध्यापक नोटस पैकेज शानदार रिजल्ट
पता : पारस वाली गली, नजदीक बस स्टैण्ड, च. दादरी
9050035973, 9812611926

एपीएस के शुभम एनडीए में व्वालीफाई वंशिका ने बॉक्सिंग में जीता गोल्ड मेडल

चरखी दादरी। एपीएस विद्यालय के प्रथम 12वीं बैच के छात्र शुभम ने एनडीए की परीक्षा पास की। शुभम की इस उपलब्धि कड़ी मेहनत, अनुशासन और स्कूल की शिक्षा प्रणाली का प्रतिफल है। विद्यालय की छात्रा वंशिका अहलावत ने जॉर्डन में आयोजित एशियन चैंपियनशिप में 70 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीता। ये उपलब्धि खेलों में वंशिका की प्रतिबद्धता, आत्मविश्वास और निरंतर अभ्यास का सशक्त प्रमाण है। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि कर्नल सुनील शर्मा ने छात्र शुभम को सम्मानित किया। कर्नल सुनील शर्मा ने बच्चों को सम्बोधित करते हुए कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ जीवन में खेलों का भी बड़ा महत्व है, खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखते हैं।



शुभम व वंशिका।

स्कूल निदेशक नवीन श्योराण ने कहा कि शुभम व वंशिका ने सिद्ध कर दिया कि समर्पण, अनुशासन व मार्गदर्शन के साथ कुछ भी असंभव नहीं है। हमारा विद्यालय छात्रों को न केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता, बल्कि चरित्र निर्माण और नेतृत्व के लिए भी तैयार करता है। विद्यालय प्राचार्या लक्ष्मी सांगवान ने कहा कि यह क्षण गर्व का है। दोनों छात्रों ने प्रमाणित किया कि विद्यार्थियों को सही दिशा और अवसर मिले, तो वे वैश्विक मंच पर भी अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा सकते हैं। हम विद्यालय में शिक्षा के साथ-साथ खेलों व अन्य सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को समान महत्व देते हैं, जिससे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव होता है।

आगजनी की घटनाओं की रोकथाम के लिए सजगता से कार्य करें अधिकारी: उपायुक्त

चरखी दादरी। जिला प्रशासन ने गेहूं की कटाई के बाद खेतों में फसल अवशेष जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए सजग और सतर्क है। फसल अवशेषों को आग लगाना भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता की धारा 163 के तहत प्रतिबन्धित है और ऐसे मामलों में सूचना मिलते ही जिला प्रशासन द्वारा तुरंत कार्रवाई करते हुए कानूनी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने कहा है कि फसल अवशेष जलाने से आग अनियंत्रित हो जाती है और साथ लगेले खेत में खड़ी पकी हुई फसल आग की चपेट में आ जाती है, जिससे किसानों को आर्थिक नुकसान होता है। ऐसे में संबन्धित एसडीएम और कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के अलावा संबन्धित विभागीय अधिकारियों को फॉन्ड में निरंतर निगरानी रखने की जरूरत है। उन्होंने कहा हर आगजनी की घटना की जवाबदेही तय होगी, इसलिए अधिकारी सजग और सतर्क होकर कार्य करें। आगजनी से फसलों का नुकसान नहीं होने दिया जाएगा।

गर्मी में विद्यार्थियों ने पक्षियों के लिए रखें पानी के सकोरे

हरिभूमि न्यूज >>> चरखी दादरी

गांव नांथा स्थित आदर्श वमा विद्यालय में बुधवार को पक्षियों को जल उपलब्ध करवाने के लिए सकोरे स्थापित किए। संस्था के निदेशक कुलदीप सांगवान, प्रधान मांगेराम जाखड़, प्राचार्य मन्दीप कादयान ने बताया कि आज देश व प्रदेश में पर्यावरण संरक्षण में लोगों की जागरूकता बढ़ी है। पेड़-पौधों



के साथ पशु-पक्षियों का होना भी बहुत जरूरी है, इन्हें संरक्षित करने के लिए सभी स्तरों पर प्रयास करने की दरकार है। उन्होंने कहा कि अभियान का मुख्य उद्देश्य विलुप्त

होते पक्षियों को बचाना है। हमारे पूर्वजों के समय में पक्षियों के लिए दाना-पानी का विशेष ध्यान रखा जाता था, हमें उस परंपरा को अमल में लाना होगा। उन्होंने बच्चों के साथ मिलकर पक्षियों के लिए दाना पानी का प्रबंध किया। अभियान के तहत परिंदे लगाओ, परिंदे बचाओ का आह्वान किया गया और सकोरे रखे, जिसकारण कई पक्षी भूख व प्यास से मर जाते हैं।