हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 3 जुलाई, 2025

11 विभिन्न सामाजिक एवं व्यापारी संगठनों ...

12 वरिष्ठ आयुवर्ग में आदित्य और लड़कियों...

BAJAJ CLOTHING
Near Bijli Ghar Gade Bichla Bazar, Bhiwani
M.: 98120-40060, 99929-22483
SALE सेल SALE
• फैन्सी लैडिज सूट • कुर्ती, पैंट-शर्ट
• कुर्ता-पजामा • सफारी
पूनम बजाज
उत्कर्ष बजाज

खबर संक्षेप

बिजली पेंशनर्ज की मासिक बैठक कल

भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनर्ज वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय मासिक बैठक 4 जुलाई को सुबह 10 बजे नेहरू पार्क में प्रधान बालमुकंद बापोड़ा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। महासचिव आरके चावला ने बताया कि बैठक में बिजली विभाग से सेवानिवृत पेंशनर्ज की समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की जाएगी तथा उन्हें समाधान के लिए अधिकारियों से मुलाकात कर उनके समक्ष रखा जाएगा तथा प्रत्येक समस्या का हर संभव समाधान करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि बैठक में भाग लेने

पीएम आवास योजना के लिएऑनलाइन आवेदन

चरखी दादरी। नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी 2.0 भारत सरकार द्वारा संचालित विस्तृत शहरी आवासीय योजना है, जिसके तहत शहरी क्षेत्र में बेघर, जीर्णशीर्ण एवं कच्चे मकान में रह रहे परिवारों को नए आवास निर्माण के लिए 2.50 लाख रुपये की सहायता, अनुदान राशि प्रदान की जाती है। उन्होंने बताया कि शहरी विकास मंत्रालय भारत सरकार व हाउसिंग फॉर ऑल विभाग हरियाणा के आदेशानुसार नगर परिषद दादरी में प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी के तहत बेघर, कच्चे, जर्जर मकानों में रहे परिवारों को पक्के मकान का सपना साकार करने के लिए सरकार द्वारा पूर्व में वंचित परिवारों के ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से फॉर्म भरे जा रहे हैं। पात्र लाभार्थी प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी 2.0 का लाभ लेने के लिए किसी भी सीएससी सेंटर अथवा खुद भी साइट के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं।

प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए आवेदन

तोशाम। एसडीएम डॉ. अशवीर सिंह नैन ने बताया कि केंद्रीय महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए है। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए 31जुलाई तक आवेदन किए जा सकते हैं। पीएम राष्ट्रीय बाल पुरस्कार-2025 के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल पर आवेदन किए जा सकते हैं। एसडीएम ने बताया कि प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार...2025 के तहत बहादुरी, खेलकूद, सोशल साइंस, विज्ञान एवं तकनीक पर्यावरण सहित आर्ट एवं कल्चर के क्षेत्र में असाधारण उपलब्धि हासिल करने वाले बच्चे जिनकी आयु 18 वर्ष तक की हो, को ही प्रदान किए जाते हैं।

तीसरी आंख की जद में रहेंगें विद्यार्थी और शिक्षक,प्राचार्या की रहेगी नजर

दीपक कुमार डुमड़ा बवानीखेड़ा

- सीसीटीवी कैमरे लगाने से छात्रों के व्यवहार में भी सुधार होगा।
- बदमाशी, लड़ाई और अन्य विघटनकारी व्यवहारों की घटनाओं में कमी आएगी

बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों, शिक्षा देने वाले शिक्षकों व बाहर से आने जाने वाले सभी पर तीसरी आंख के माध्यम से विद्यालय प्राचार्या की नजर रहेगी।

विद्यालय में कैमरे लगवाए गए हैं ताकि चप्पे-चप्पे पर नजर रखी जा सके और इनकी निगरानी से विद्यालय में शिक्षा का माहौल भी और सुदृढ़ होगा। ये सीसीटीवी कैमरे सुरक्षा और संरक्षा प्रदान करते हैं। वास्तविक समय में स्कूल परिसर की निगरानी करके, ये कैमरे संभावित खतरों को रोकने और किसी भी संभावित घटना पर तुरंत प्रतिक्रिया करने में मदद करते हैं। यह निरंतर निगरानी छात्रों, शिक्षकों और आगंतुकों के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाती है, जिससे सभी को मानसिक शांति मिलती है।

पहले थे 10 कैमरे 16 और लगवाए

प्राचार्या संतोष भाकर ने बताया कि बवानीखेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पहले 10 सीसीटीवी कैमरे लगाए गए थे और हालिया 16 कैमरे और लगवाए गए हैं। कैमरों में शिक्षकों व विद्यार्थियों की आवाज भी सुनाई देगी और हर गतिविधि को एक क्लिक पर चैक किया जा सकेगा। विद्यालय में 26 कैमरों के माध्यम से प्राचार्या की नजर रहेगी और सभी कैमरों की जद में रहेंगे।

कारगर सिद्ध होगी तीसरी आंख

प्राचार्या संतोष भाकर ने बताया कि विद्यालय में कक्षा में शिक्षक किस गतिविधि के माध्यम से कार्य करवा रहा है और बच्चे क्या प्रतिक्रिया व्यक्त कर रहे हैं इस पर भी नजर रहेगी। अक्सर विद्यालयों में सुनने को मिलता है कि बाहरी तत्वों ने किसी अप्रिय घटना को अंजाम दिया अब ऐसी घटनाओं पर भी विराम लगेगा। ये तीसरी आंख काफी कारगर सिद्ध होगी।

अपराध की रोकथाम

सीसीटीवी कैमरे आपराधिक गतिविधियों जैसे कि बर्बरता, चोरी और बदमाशी के लिए एक शक्तिशाली निवारक के रूप में कार्य करते हैं। दृश्यमान कैमरों की उपस्थिति व्यक्तियों को अवैध या हानिकारक व्यवहार में संलग्न होने से हतोत्साहित कर सकती है, यह जानते हुए कि उन पर नजर रखी जा रही है। किसी अपराध की स्थिति में, रिकॉर्ड की गई फुटेज अपराधियों की पहचान करने और उचित कार्रवाई करने के लिए मूल्यवान सबूत के रूप में काम कर सकती है।

सीसीटीवी कैमरे लगाने से छात्रों के व्यवहार में भी सुधार होगा। यह जानते हुए कि उन पर नजर रखी जा रही है, छात्रों के स्कूल के नियमों का पालन करने और उचित व्यवहार करने की संभावना अधिक होती है। इससे बदमाशी, लड़ाई और अन्य विघटनकारी व्यवहारों की घटनाओं में कमी आ सकती है, जिससे अधिक सकारात्मक और अनुकूल शिक्षण वातावरण बन सकता है और पढ़ाई में भी सुधार होगा।

बदला मौसम का मिजाज, बढ़ रही है अस्पतालों में मरीजों की संख्या

सबसे ज्यादा वायरल बुखार व आंख दुखने की बीमारी फैल रही,घंटों करना पड़ता है इंतजार

- हर घर से किसी ने किसी व्यक्ति को आंख दुखने की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

जैसे-जैसे मौसम में बदलाव आना शुरु हुआ है। उसी हिसाब से वायरल व अन्य बीमारियों ने पैर पसारने आरंभ कर दिए है। फिलहाल सबसे ज्यादा वायरल बुखार व आंख दुखने की बीमारी फैल रही है। हालात ये बने है कि सामान्य अस्पताल की ओपीडी में पैर रखनेलायक भी जगह नहीं बची है। इलाज के लिए आए लोगों को घंटों लाइनों में खड़े होकर पर्ची कटवानी पड़ रही है।

कई बार तो पर्ची कटती है तो उस वक्त तक ओपीडी करने वाला चिकित्सक सीट छोड़कर ओटी या अन्य जगह पर चले जाते है। जिससे लोगों को पूरे दिन परेशानी झेलनी पड़ रही है। यही स्थिति निजी अस्पतालों की बनी है। वहां पर रोजाना सैंकड़ों मरीज इलाके के लिए पहुंच रहे है। गर्मी व उमस से छुटकारा मिला तो लोगों केा अनेक बीमारियों ने जकड़ना आरंभ कर दिया है। सबसे ज्यादा आई फ्लू से पीड़ितों की संख्या है। हर घर से किसी ने किसी व्यक्ति को आंख दुखने की शिकायत है। इस बीमारी में सबसे पहले आंखों में हलकी खुजली होती है और उसके बाद फिर आंख लाल हो जाती है। लाली बढने के बाद आंख के उपर सोजन आने लगती है। ऐसे में रात के समय लाइटें साफ न दिखकर एक चक्कर के रूप में दिखाई देने लगती है। अगर ज्यादा देर तक लाइट की तरफ देखने पर आंख जोरदार दर्द भी होने लगता है। यह बीमारी करीब चार से पांच दिनों तक रहती है। उसके बाद दवाईयों से ही ठीक हो पाती है। दूसरी तरफ मौसम में आए बदलाव के बाद वायरल बुखार ने भी पैर पसारने आरंभ कर दिए है। रोजाना वायरल के केसों की संख्या में इजाफा हो रहा है। वायरल से पीड़ित सबसे ज्यादा सरकारी व उसके बाद गैर सरकारी अस्पतालों में पहुंच रहे है। तीन चार दिनों तक लगातार तेज बुखार आता है और उसके बाद इतनी कमजोरी आ जाती है। जिससे व्यक्ति की चलने की क्षमता भी खतम सी हो जाती है। कई दिनों तक शरीर में दर्द रहने तथा कमजोरी की स्थिति बनी रहती है।

विशेषज्ञों के पास मरीजों की लग रही लंबी-लंबी लाइनें

बताया जा रहा है कि अस्पताल में फिजिशियन चिकित्सकों के अलावा अन्य चिकित्सकों के पास अनेक मरीज पहुंच रहे है। नेत्र जांच विशेषज्ञों के पास आई फ्लू से पीडित पहुंच रहे है। इनकी संख्या ज्यादा होने व विशेषज्ञ का पद एक या दो होने पर भीड़ लगी रहती है। सुबह से लेकर अस्पताल की छुट्टी होने तक इनकी भीड़ नहीं छंटती। यही स्थिति फिजिशियनों के सामने बनी है। वहां पर भी मरीजों की संख्या लगातार बढने की वजह से वे भी छुट्टी होने तक मरीजों की जांच व इलाज में लगे रहते है।

तोशाम। प्रतिभागी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

डांसर तनिष्का शर्मा को किया संत रोशनलाल विद्यालय में सम्मानित

- डीडी पंजाबी चैनल के कार्यक्रम रियलिटी शो किसमें कितना है दम में द्वितीय स्थान प्राप्त कर बढ़ाया गौरव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

क्षेत्र के गांव ढाणी माहू स्थित संत रोशन लाल विद्या मंदिर की छात्रा तनिष्का शर्मा पुत्री डॉक्टर विष्णु दत्त शास्त्री ने डीडी पंजाबी चैनल के कार्यक्रम रियलिटी शो किसमें कितना है दम में राष्ट्रीय स्तर पर एकल डांस प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर अपना, माता-पिता और अपने विद्यालय का नाम रोशन किया है। जिससे विद्यालय परिवार में खुशी का माहौल है और विद्यालय प्राचार्या सहित समस्त स्टाफ सदस्यों ने बुधवार को तनिष्का शर्मा के विद्यालय पहुंचने पर उसका भव्य स्वागत किया तथा कार्यक्रम आयोजित कर उसे मंच पर सम्मानित किया।

इस शुभ अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन अपूर्व अग्रवाल व यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने डांस अध्यापिका मेघा व अन्य शिक्षकों, अभिभावकगण व विजेता बिटिया को सम्मानित कर शुभकामनाएं दी। इस दौरान विद्यालय की प्रधानाचार्या प्रेमलता नेहरा ने सभी विद्यार्थियों को कंपीटीशन का महत्व बताया व होनहार छात्रा को आशीर्वाद देकर उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

युवक से मारपीट मामला : दो दिन में गिरफ्तारी न होने पर रोड जाम करने की चेतावनी

बाढ़ड़ा। गांव पंचगावां के युवक से मध्यरात्रि गाड़ी रोककर मारपीट करने के विरोध स्वरुप आज बुधवार को क्षेत्र के पंचायत प्रतिनिधियों ने पुलिस उपाधिक्षक कार्यालय पहुंच कर गहरा रोष जताया तथा हमला करने वाले युवकों की गिरउतारी न होने पर मुख्य सड़कमार्ग पर जाम करने का अल्टीमेटम दिया है। डीएसपी ने जल्द ही कार्यवाही करने का भरोसा दिया है। भाजपा मंडल अध्यक्ष गांव पंचगावां निवासी शमशेर पंचगावां की अगुवाई में दो दर्जन सरपंचों व ग्रामीणों ने डीएसपी कार्यालय पहुंच कर पुलिस उपाधिक्षक सुभाष चंद्र को ज्ञापन देते हुए बताया कि गांव पंचगावां के रवि कुमार पुत्र बलवंत सिंह रात्रि को दवा लेने के लिए बाढड़ा गया था और रास्ते ही काकड़ौली व पांडवान के दो आपराधिक सहित आधा दर्जन अज्ञात युवकों ने गाड़ी को रुकवा कर रवि कुमार से चाबी छिन ली और विरोध करने पर लाठी डंडों से उसको बुरी तरह घायल कर दिया जिसको उपचार के लिए भर्ती करवाया गया है वहीं वह किसी को बताने या पुलिस कार्यवाही करने पर जान से मारने की धमकी देकर गए हैं जिसके बाद गांव व क्षेत्र में रोष बना हुआ है तथा अपराधियों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही जरुरी है। प्रतिनिधि मंडल में शामिल गोपी सरपंच एडवोकेट कुलबीर श्योराण, ग्रामीण पूर्व सरपंच अतर सिंह, ईश्वर सिंह, संदीप कुमार, अतरसिंह, महाबीर सिंह, जयबीर सिंह, सत्यवान, मंदीप कुमार, महाबीर, कबूल सिंह, जगदीश, दीपक, धर्मबीर सिंह, सुनील कुमार, मनोहर लाल आदि ने पुलिस अधिकारियों से मुलाकात की।

खेल महाकुंभ के लिए आज होगी चयन प्रतियोगिता

चरखी दादरी। खेल विभाग हरियाणा की ओर राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ का आयोजन सीनियर श्रेणी में करवाने का निर्णय लिया गया है। खेल महाकुंभ के लिए खिलाड़ियों का चयन जिले में ट्रायल आधार पर किया जाएगा। कार्यकारी जिला खेल अधिकारी विष्णु भगवान ने बताया कि तीन जुलाई को आर्चरी खेल की ट्रायल परसराम हेतराम स्कूल चरखी दादरी, एथलैटिक्स, रोईंग एवं क्नोईंग, कायाकिंग, बैडमिंटन, साइकलिंग, फैन्सिंग, कब्बड्डी, हैंडबॉल, बास्केटबॉल, स्विमिंग खेल की ट्रायल कालूवाला खेल स्टेडियम, खो-खो खेल की ट्रायल बलिदान स्टेडियम दादरी में, बॉक्सिंग खेल की रूपाणा बॉक्सिंग अकेडमी, फूटबॉल की राजकीय माध्यमिक विद्यालय चरखी, हॉकी की राजीव गांधी खेल परिसर अचीना, वालीबॉल की राजीव गांधी खेल परिसर मकड़ाना, क्रिकेट की राजीव गांधी खेल परिसर छपार तथा कुश्ती, वेटलिफ्टिंग, ताइक्वांडो व जिम्नास्टिक की बाबा मंढालिया कुश्ती खेल अखाडा अटेला नया, नेटबॉल की बाल शिक्षा निकेतन सांवड, जुड़ो की सागर ग्लोबल स्कूल सांवड में तथा टेबल-टेनिस, लॉन-टेनिस एवं शूटिंग की ट्रायल कैप्टन जिले सिंह अकेडमी में होगी।

पोर्टल पर बिल अपलोड न करने वाले अफसर नपेंगे ,जल्द जारी होंगे नोटिस

'विद्यार्थी परिवहन सुरक्षा योजना' का अटक गया पहिया

- बिल में वाहन का नम्बर, रूट नम्बर व छात्रों की संख्या भी अंकित होनी चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

स्कूल मुखियाओं की लापरवाही की वजह से पहली क्लास से लेकर 12 वीं क्लास तक के बच्चों को मिलने वाली निःशुल्क विद्यार्थी परिवहन सुरक्षा योजना का पहिया अटक गया है। क्योंकि अनेक स्कूल मुखियाओं ने विद्यार्थी परिवहन सुरक्षा योजना के तहत निर्धारित तिथि तक एमआईएस पोर्टल पर बिल ही लोड नहीं किए है।

यह समस्या पिछले तीन माह से बनी है। विभाग के बार बार पत्राचार के बावजूद भी स्कूल मुखिया इस योजना के बिलों को पोर्टल पर अपलोड नहीं कर रहे है। जिस वजह से उक्त योजना के अटकने के आसार बन गए है। हालांकि अभी यह योजना पायलट के तौर पर संचालित की जा रही है,लेकिन स्कूल मुखिया इसी तरह से लापरवाही बरतते रहे तो जल्द ही यह योजना दम तोड़ देगी। इस मामले पर सख्ती दिखाते हुए शिक्षा विभाग ने इस तरह के स्कूल मुखियाओं को नोटिस जारी करने के निर्देश दिए है। विभाग के निदेशक ने इस बारे में अधिकारियों को पत्र भेजकर इस तरह के स्कूल मुखियाओं की जानकारी मांगी है। ताकि उनके खिलाफ कार्रवाई की जा सके। विभाग ने भेजे निर्देशों में कहा गया है जिन ब्लाकों में इस योजना का लाभ लिया जा रहा है। उन सभी विद्यालयों के मुखियाओं को कारण बताओं को नोटिस जारी करके स्थिति स्पष्ट करने के निर्देश दिए है। साथ ही उनसे यह भी जानकारी मांग जाए कि उन्होंने अभी तक बिल अपलोड क्यों नहीं किए। इनके अलावा इस तरह के सभी मुखियाओं की जानकारी निदेशक कार्यालय में तत्काल भिजवाई जाए। ताकि उनके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई की जा सके। यहां यह बताते चले कि सभी स्कूल मुखियाओं द्वारा वाहन मालिक द्वारा दिए गए बिल को स्कूल एसएमसी से सत्यापित करवाकर एमआईएस पोर्टल पर अपलोड करनी होती है।

स्कूल मुखिया बिल अपलोड नहीं कर रहे

उल्लेखनीय है कि जो बच्चे एक किलोमीटर या इससे दूर से आते है। उनको प्रदेश सरकार ने निःशुल्क परिवहन सुविधा उपलब्ध करवाई हुई है। अगर किसी गांव से बच्चों को बस की सुविधा नहीं मिल पा रही है तो उस स्कूल के मुखिया उन बच्चों के लिए कोई निजी वाहन की व्यवस्था करता है। उस निजी वाहन का किराये का बिल एमआईएस पोर्टल पर लोड किया जाता है। जिसके बाद विभाग स्कूल मुखिया के खाते में बिल की राशी भेजती है। एमआईएस पोर्टल पर बिल 15 तारीख तक भेजने के निर्देश दिए हुए है,लेकिन पिछले तीन माह से स्कूल मुखिया इस तरह के बिल पोर्टल पर अपलोड ही नहीं कर रहे है। जिसके चलते विभाग द्वारा उक्त राशि नहीं डाली गई है।

नगरपालिका की बैठक आयोजित, साधारण बैठक में शहर के विकास के मुद्दों पर चर्चा

लोहारू। नगरपालिका कार्यालय परिसर में बुधवार को नपा चेयरमैन प्रदीप तायल की अध्यक्षता में हाउस की साधारण बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें शहर के विकास के मुद्दों पर चर्चा की गई। बैठक में सचिव तेजपाल तंवर, एमई सुरेंद्र सांगवान, सूर्य दत्त तिवारी सहित शहर के पार्षद मौजूद रहे। बैठक में शहर के सौंदर्यीकरण पर चर्चा की गई और सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया गया। चेयरमैन प्रदीप तायल ने बताया कि शहर की सफाई व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए रात्रिकालीन सफाई कार्यक्रम शुरू किया जाएगा तथा इसके लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू की जाएगी। उन्होंने बताया कि गर्मी को देखते हुए शहर के सभी सार्वजनिक पार्कों में व्यवस्था को बेहतर बनाया जाएगा तथा उनके रखरखाव पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि शहर के वार्डों में गलियों की मरम्मत करवाने का कार्य किया जाएगा। यहीं नही शहर के मुख्य सडक मार्गो पर स्वागत बोर्ड लगावाए जाएंगे, जिसके लिए प्रक्रिया शुरू की जाएगी। प्रत्येक वार्ड में आवश्यक मरम्मत कार्य किए जाएंगे। जनस्वास्थ्य विभाग के कार्यालय से लेकर दादरी मोड़ तक दोनों फुटपाथ पर फैंसी लाइट लगाई जाएंगी। बैठक में पार्षद अंतर सिंह, अजय शर्मा, रवि केडिया, जयसिंह सैनी, सुनील सौलंकी, राजेश सैनी, महेश गांधी, संतलाल, अशोक सैनी, दिव्या सैनी, प्रीति, संजू कुमारी सहित पार्षद मौजूद थे।

वैसे तो शाई ब्लैडर सिंड्रोम शरीर से जुड़ी कोई गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन इस मानसिक समस्या की वजह से व्यक्ति को कई तरह की व्यावहारिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इससे उसका सोशल बिहेवियर भी प्रभावित होता है। इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में जानिए।

शारीरिक नहीं मानसिक समस्या है
शाई ब्लैडर सिंड्रोम

हेल्थ सजेशन
शिखर चंद जैन

समीर समझ नहीं पा रहा था कि आखिर मोना इतनी परेशान क्यों है? इतने अच्छे म्यूजिक कंसर्ट को बीच में ही छोड़कर घर क्यों जाना चाहती है, जबकि उन्होंने काफी महंगे टिकट खरीदे थे। प्रोग्राम को छोड़कर उसे मोना के साथ घर आना पड़ा। घर आने पर पता चला कि मोना को यूरीनेशन के लिए जाना था। समीर को यह बात बहुत अजीब लगी कि ऑडिटोरियम में साफ-सुथरे वाशरूम होने के बावजूद मोना को पेशाब करने के लिए घर क्यों आना पड़ा? दरअसल, मोना पब्लिक वाशरूम का इस्तेमाल कर ही नहीं सकती। इसकी वजह यह है कि वह शाई ब्लैडर सिंड्रोम से पीड़ित है।

क्या है शाई ब्लैडर सिंड्रोम

शाई ब्लैडर सिंड्रोम को मेडिकल भाषा में पैरुरेसिस कहा जाता है। एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को सार्वजनिक स्थानों पर या दूसरों की उपस्थिति में यूरीन करने में कठिनाई होती है। यह एक प्रकार की सोशल एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो यूरेथ्रा को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को प्रभावित करता है। इस स्थिति में किसी व्यक्ति को यूरीन करते वक्त कोई सुन या देख रहा हो तो उसे डर या शर्मिंदगी महसूस होती है। इससे वह सार्वजनिक स्थानों पर यूरीन करने में असमर्थ हो जाता है। आम तौर पर पैरुरेसिस का अनुभव कुछ लोगों को पब्लिक प्लेस पर होता है। जैसे पब्लिक यूरिनल में एक आदमी अन्य पुरुषों के बगल में होने पर यूरीन करने में परेशानी महसूस करता है। गंभीर मामलों में, पैरुरेसिस से पीड़ित व्यक्ति केवल अपने घर पर अकेले होने पर ही यूरीन कर पाता है। इस स्थिति को 'एवॉइडेंट पैरुरेसिस', 'साइकोजेनिक यूरिनरी रिटेंशन' और 'यूरीनेशन-फोबिया' के रूप में जाना जाता है।

मन से जुड़ी समस्या

पैरुरेसिस एक शारीरिक रोग नहीं है क्योंकि ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति के मूत्रतंत्र में कोई भी गड़बड़ी नहीं होती है। पेशाब करने की चिंता

व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र को अत्यधिक उत्तेजित करती है और स्फिंक्टर को बंद कर देती है, जिससे यूरीन सुगमता से नहीं हो पाता। पेशाब न करने से व्यक्ति की चिंता बढ़ जाती है, खासकर अगर यूरीन का प्रेशर अधिक हो।

पैरुरेसिस के लक्षण

गंभीर पैरुरेसिस के संकेत और लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

चिंता और तनाव: पेशाब करने की कोशिश करते समय अत्यधिक घबराहट या तनाव महसूस करना।

लंबा इंतजार: पेशाब शुरू करने में देरी होना या बिल्कुल न हो पाना।

निजी स्थान की जरूरत: व्यक्ति केवल तभी पेशाब कर पाता है, जब उसे पूरी तरह से निजता मिले, जैसे कि घर पर।

शारीरिक लक्षण: पसीना आना, दिल की धड़कन तेज होना, या मांसपेशियों में तनाव महसूस करना।

पूर्ण एकांत की आवश्यकता: अन्य लोगों द्वारा मूत्र के शौचालय से पानी की आवाज सुनने का डर या अन्य लोगों द्वारा मूत्र की गंध सूंघने का भय। अन्य लोगों के घरों में पेशाब करने में असमर्थता। यदि कोई शौचालय के बाहर इंतजार कर रहा हो तो घर पर पेशाब करने में असमर्थता।

अनावश्यक चिंता: शौचालय जाने की आवश्यकता को लेकर चिंतित महसूस करना। पेशाब न जाना पड़े इसके लिए जरूरत के अनुसार पेय पदार्थ न पीना। यात्रा और सामाजिक आयोजनों से बचना।

समस्या के कारण

इस सिंड्रोम के कई संभावित कारण हो सकते हैं। जैसे-सामाजिक परिस्थितियों में असहज महसूस करना, बचपन में शौचालय से संबंधित कोई शर्मनाक अनुभव, जैसे कि स्कूल में सहपाठियों द्वारा मजाक उड़ाना। आत्मविश्वास की कमी, शर्मिंदगी का डर या कुछ मामलों में मूत्राशय की मांसपेशियों का तनाव या तंत्रिका तंत्र की समस्या भी इसका कारण हो सकता है।

समस्या के साइड इफेक्ट्स

यह स्थिति व्यक्ति के दैनिक जीवन पर गहरा प्रभाव डाल सकती है। सामाजिक जीवन में बाधा आती है। व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों, यात्रा या सामाजिक समारोहों से बचने लगता है। कार्यस्थल पर समस्याएं होती हैं। ऑफिस में लंबे समय तक शौचालय का उपयोग न कर पाने के कारण असहजता महसूस होती है। इससे सामाजिक जीवन के साथ-साथ पेशेवर जीवन भी बाधित होता है।

निदान के तरीके

उपचार में निम्नलिखित तरीके शामिल हो सकते हैं-

रिलैक्स टेकनीक: चिंता को कम करने में मदद करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखना।

मनोचिकित्सा: गंभीर मामलों में, मनोवैज्ञानिक से मिलना मददगार हो सकता है। डॉक्टर ट्रैंक्विलाइजर या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाओं के अल्पकालिक उपयोग का सुझाव दे सकते हैं।

कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी: आपके सोचने और व्यवहार करने के तरीके को थेरेपी से बदलने की कोशिश की जाती है।

ग्रेजुएटेड एक्सपोजर थेरेपी: एक योजनाबद्ध कार्यक्रम जिसमें जानबूझकर अधिक से अधिक कठिन स्थानों पर यूरीन करने की कोशिश करना शामिल है। इससे व्यक्ति पब्लिक प्लेस पर यूरीन करने में सामान्य महसूस करने लगता है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग और मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर वास्तव में कोई एक रोग नहीं है बल्कि कई रोगों की वजह हो सकता है। इसके लक्षणों को इग्नोर करना सीरियस कंडीशन को उत्पन्न कर सकता है। ऐसे में इसके कारण, लक्षण और बचाव के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह
मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

एडवाइस
डॉ. मोनिका शर्मा

आज के दौर में जिस तरह की जीवनशैली हम लोग जी रहे हैं, उस वजह से हर आयुवर्ग के लोगों को स्वास्थ्य समस्याएं घेर रही हैं। मन-मस्तिष्क और शरीर को बीमार बनाने वाली बहुत सी व्याधियां इनमें शामिल हैं। ऐसे में कई बीमारियों की जड़ बन कर सेहत बिगाड़ने वाली समस्या मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को लेकर सोचना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर बहुत सी बीमारियों को पैदा करने वाला स्वास्थ्य विकार है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से भोजन को ऊर्जा में बदलने वाली शरीर की सभी महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। इसी प्रक्रिया से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी चीजों का उत्पादन होता है। यही वजह है कि मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की सेहत सुधारने या बिगाड़ने में बड़ी भूमिका होती है।

क्या है मेटाबॉलिक डिसऑर्डर

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से जुड़ी समस्याएं बहुत सी वजहों से हो सकती हैं। आनुवंशिक,

अस्वास्थ्यकर आहार और असंतुलित जीवनशैली इसके अहम कारण हैं। इतना ही नहीं मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, आमतौर पर शरीर के कई भागों पर दुष्प्रभाव डालते हैं। इसके लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। किसी मामले में स्थिति बेहद गंभीर भी हो सकती है।

हो सकती हैं कई समस्याएं

समझना आवश्यक है कि ग्लूकोज मेटाबॉलिक डिसऑर्डर की समस्या, शरीर में ग्लूकोज के चयापचय को प्रभावित कर टाइप-2 मधुमेह के रिस्क को बढ़ाता है तो मेटाबॉलिक डिसऑर्डर का एक ग्रुप, हृदय रोग, स्ट्रोक के रिस्क को बढ़ाता है। इससे उच्च रक्तचाप, मोटापा विशेषकर कमर के आस-पास ओबेसिटी बढ़ना और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड के स्तर से जुड़ी समस्याएं बढ़ती हैं। वहीं एसिड-बेस असंतुलन की स्थिति शरीर में एसिड और बेस के स्तर में असंतुलन पैदा करती है। मैलाब्जॉर्प्शन डिसऑर्डर की स्थिति (इस मेडिकल कंडीशन में डाइजेस्टिव सिस्टम के पार्ट इंटेस्टाइन में भोजन पचने के बाद उसमें मौजूद पोषक तत्वों का अवशोषण सही ढंग से नहीं हो पाता है) शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में बाधा बनती है। आनुवंशिक विकार के रूप में इस व्याधि से शरीर के विशिष्ट मेटाबॉलिक पाथ वेज प्रभावित होते हैं।

बढ़ रही है यह समस्या

हाल के वर्षों में भारत में मेटाबॉलिक डिसऑर्डर सार्वजनिक स्वास्थ्य से जुड़ी बड़ी चिंता बन गया है। वयस्क आबादी में लगभग 30 प्रतिशत लोग इसके शिकार हैं। पुरुषों से ज्यादा महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। वहीं अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का अनुमान है कि यह विकार जल्द ही हृदय रोग के लिए जोखिम का अहम कारक बन जाएगा। 5 साल पहले के आंकड़े बताते हैं कि वैश्विक स्तर पर 3 प्रतिशत बच्चे और 5 प्रतिशत किशोर इसका शिकार थे। समझना मुश्किल नहीं कि साल-दर-साल बिगड़ती जीवनशैली, खान-पान की अस्वस्थ आदतों और शारीरिक निष्क्रियता इस समस्या को और बढ़ा ही रही है।

सजगता से करें बचाव

मेटाबॉलिक डिसऑर्डर संबंधी लक्षणों को समझ कर बचाव और इलाज की राह चुनना आवश्यक है। शरीर के कार्यों के अनगिनत पहलुओं पर प्रभावित करने वाली इस समस्या के सिमटंप्स अलग-अलग हो सकते हैं। लक्षण हल्के भी हो सकते हैं और सीरियस भी। कुछ सामान्य लक्षणों में थकान, मांसपेशियों में कमजोरी बहुत ज्यादा वजन बढ़ना या कम होना, पेट में दर्द, स्किन के रंग में बदलाव और भूख न लगना आदि शामिल हैं। ऐसे में अपनी जीवनशैली के साथ ही खान-पान के प्रति सजगता बरतना आवश्यक है। मेटाबॉलिक डिसऑर्डर से बचाव और ट्रीटमेंट के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। साथ ही ब्लड, यूरिन और दूसरी कई जांचें, खान-पान में बदलाव, संतुलित जीवनशैली और सही दवाओं के माध्यम से इस स्थिति के बाहर निकला जा सकता है। लेकिन देरी या अनदेखी करने पर मेटाबॉलिक डिसऑर्डर के कारण स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ सकती हैं। इसलिए समझदारी इसी में है कि यहां बताए गए लक्षणों पर नजर रखें और डॉक्टर से सलाह लेने में देर न करें। *

मेडिकल इश्यू

हाल ही में अभिनेता सलमान खान ने एक शो के दौरान ब्रेन एन्यूरिज्म, आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन (एवीएम) और ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया, तीन गंभीर न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का जिक्र किया। इनके बारे में आप सभी को भी जानना जरूरी है, ताकि शुरुआती लक्षण पहचानकर समय रहते इलाज लिया जा सके।

ब्रेन एन्यूरिज्म: इस रोग में दिमाग की रक्तनलिका की दीवार कमजोर होने से वहां उभार या बैलून-सा बन जाता है। अगर यह फट जाए तो दिमाग में खून बहने लगता है, जिससे स्ट्रोक या जान का खतरा होता है। कारणों में पारिवारिक इतिहास, बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, धूम्रपान, बढ़ती उम्र, सिर पर चोट आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण अकसर नहीं दिखते, लेकिन फटने पर अचानक तेज सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, बेहोशी या देखने में परेशानी हो सकती है। इलाज के तौर पर जल्द निदान के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई किया जाता है। पेशेंट की कंडीशन के अनुसार दवाएं या सर्जरी (क्लिपिंग/कोइलिंग) की जरूरत होती है।

बचाव के लिए सावधानियां: हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें। एल्कोहल ड्रिंकिंग, स्मोकिंग और ड्रग्स से बचना चाहिए। सिर में लगी चोट को नजरअंदाज न करें। फैमिली हिस्ट्री है तो नियमित जांच करवाते रहें।

ब्रेन रिलेटेड प्रॉब्लम्स से ग्रसित हैं सलमान खान

हाल में ही यह खबर आई कि फिल्म एक्टर सलमान खान को ब्रेन संबंधी 3 गंभीर समस्याएं हैं। इन रोगों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी, डॉ. राजुल अग्रवाल।

आर्टेरियोवेनस मालफॉर्मेशन: एवीएम दिमाग या रीढ़ की हड्डी में नसों से संबंधित जन्मजात गड़बड़ी है। इसमें नसें और शिराएं ठीक से न जुड़कर आपस में उलझ जाती हैं, जिससे खून का बहाव असामान्य हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ब्रेन डैमेज, स्ट्रोक, समझने-बोलने की समस्या या ब्रेन ब्लीडिंग हो सकती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, चक्कर, कमजोरी, फिट्स, भाषण या याददाश्त में बाधा, देखने में परेशानी आदि शामिल हैं। इलाज के लिए डॉक्टर एमआरआई, सीटी एंजियोग्राफी कर सकते हैं। सर्जरी, एंबोलाइजेशन या रेडियोसर्जरी उपचार का हिस्सा हो सकते हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: सिरदर्द, दौरे या अचानक कमजोरी दिखे तो तुरंत मेडिकल सलाह लें। नियमित चेकअप और डॉक्टर की निगरानी में रहे। बच्चों में पैरालिसिस या दौरे आते दिखें तो एवीएम की जांच कराएं।

ट्राइजेमिनल न्यूरॉल्जिया: इस बीमारी में चेहरे की मुख्य नर्व दब जाती है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है, जिससे तेज बिजली के झटके जैसा दर्द होता है। यह दर्द कभी भी बोलते समय, हंसते समय, ब्रश करते समय या चेहरा छूने पर अचानक उठ सकता है और बहुत असहनीय होता है। इस रोग का मुख्य कारण नर्व पर खून की नस का दबना, ट्यूमर, चोट या कुछ मामलों में मायलिन शीथ की कमजोरी हो सकती है। इसके लक्षणों में शामिल है अचानक शुरू होने वाला कुछ सेकेंड से कई मिनटों तक रहने वाला तेज दर्द, त्वचा छूने पर और दर्द बढ़ना, खाना खाते, दांत ब्रश करते या हवा लगने से दर्द बढ़ जाना शामिल हैं। इसके इलाज में दवाएं, कभी-कभी सर्जरी, लेजर या रेडियोफ्रीक्वेंसी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

बचाव के लिए सावधानियां: चेहरे पर बना किसी चोट के दर्द बढ़े, लंबे समय तक बना रहे या दवा लेने से भी न रुके तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से मिलें। चेहरे पर सुन्नपन, कमजोरी या बार-बार दर्द उठे तो विशेषज्ञ के मार्गदर्शन पर ट्रीटमेंट करवाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

काली कॉफी से हो सकता है मौत का खतरा कम

काली कॉफी सिर्फ जागने का तरीका नहीं, बल्कि हालिया रिसर्च के मुताबिक यह आपकी उम्र भी बढ़ा सकती है। लेकिन ध्यान रहे यह चमत्कारी असर तभी होता है जब आप इसे सही तरीके से और सीमित मात्रा में लें।

सेहत डेस्क। क्या आपने कभी सोचा है कि रोज़ सुबह पी जाने वाली आपकी काली कॉफी, आपकी जिंदगी बचा सकती है? हालिया अध्ययनों में यह सामने आया है कि ब्लैक कॉफी पीने से न सिर्फ एनर्जी मिलती है, बल्कि यह हार्ट डिजीज, डायबिटीज और यहां तक कि समय से पहले मौत के खतरे को भी कम कर सकती है। ब्लैक कॉफी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और सेल्स को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। यही कारण है कि इसे एक 'नेचुरल हेल्थ ड्रिंक' भी कहा जाने लगा है, लेकिन याद रखें, फायदे तभी मिलते हैं जब आप इसमें चीनी, क्रीम या फ्लेवरिंग न डालें। क्योंकि जैसे ही आप कॉफी को शुद्ध रूप में नहीं लेते, उसके लाभ उल्टा असर दिखाने लगते हैं। अगर आप हेल्दी लाइफस्टाइल की तलाश में हैं, तो यह जानकारी आपके लिए बेहद जरूरी है।

ब्लैक कॉफी में सेहत का राज: ब्लैक कॉफी में मौजूद पॉलीफेनोल्स, क्लोरोजेनिक एसिड और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को हानिकारक फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। ये तत्व न सिर्फ कोशिकाओं को रिपेयर करने में मदद करते हैं, बल्कि ब्लड सर्कुलेशन को भी बेहतर बनाते हैं। ये सभी चीजें मिलकर हृदय रोग, टाइप-2 डायबिटीज और लीवर की समस्याओं से बचाव करती हैं। यही कारण है कि रिसर्च बताती है कि रोज़ 2-3 कप ब्लैक कॉफी पीने से समय से पहले मृत्यु का खतरा कम हो सकता है।

लेकिन क्या है वो 'कैच' जो जानना जरूरी है: ब्लैक कॉफी को फायदेमंद मानने के पीछे शर्त यह है कि वह शुद्ध हो—बिना दूध, बिना चीनी और बिना किसी कृत्रिम फ्लेवरिंग के। जैसे ही आप इसमें क्रीम, फ्रैप्पे या फ्लेवर ऐड करते हैं, उसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बढ़ जाता है और कैलोरी भी। इससे मोटापा, ब्लड शुगर और हार्ट डिसीज का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए 'ब्लैक' का मतलब सचमुच 'ब्लैक' रहना जरूरी है।

कितनी ब्लैक कॉफी पीना है सुरक्षित: स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मानें तो दिन में 2 से 3 कप ब्लैक कॉफी तक पीना सुरक्षित है, बशर्ते आप कैफीन के प्रति संवेदनशील न हों। बहुत ज़्यादा कॉफी पीने से नींद में बाधा, डिहाइड्रेशन, एंग्जायटी और हार्टबीट असामान्य हो सकती है। गर्भवती महिलाओं और हाई बीपी वाले व्यक्तियों को सीमित मात्रा में ही लेना चाहिए। हर चीज़ की तरह इसमें भी 'मॉडरेशन' ही सफलता की कुंजी है।

कब और कैसे पीना चाहिए ब्लैक कॉफी: सुबह उठने के 1 घंटे बाद ब्लैक कॉफी पीना शरीर के लिए सबसे असरदार समय होता है। खाली पेट कॉफी लेने से कुछ लोगों को एसिडिटी या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है, इसलिए इसे हल्के नाश्ते के बाद लेना बेहतर होता है। एक्सरसाइज से पहले ब्लैक कॉफी ऊर्जा को बढ़ाती है और फैट बर्निंग में मदद करती है। पर ध्यान रखें कि रात को सोने से पहले कॉफी लेने से नींद में बाधा आ सकती है।

किन लोगों को बरतनी चाहिए सावधानी: ब्लैक कॉफी सबके लिए नहीं है। जिन लोगों को पेट में अल्सर, गैस्ट्रिक समस्याएं या एसिड रिफ्लक्स होता है, उन्हें इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को अनिद्रा, हाइपरटेंशन या एंग्जायटी की समस्या है, वे डॉक्टर से सलाह लेकर ही कॉफी पिएं। बच्चों और किशोरों को अधिक मात्रा में कैफीन से दूर रहना चाहिए। याद रखें, सेहत के नाम पर भी अति नुकसानदेह हो सकती है।

क्या कहती है रिसर्च और साइंस: 2023 में प्रकाशित एक प्रमुख अध्ययन के मुताबिक, नियमित रूप से ब्लैक कॉफी पीने वालों में हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और कई तरह के कैंसर का खतरा कम देखा गया। रिसर्च बताती है कि कॉफी शरीर के मेटाबॉलिज्म को सुधारती है और लीवर को डिटॉक्स करने में मदद करती है। हालांकि, इन फायदों का संबंध केवल 'ब्लैक' और सीमित मात्रा में ली गई कॉफी से ही है। इससे ज्यादा लेना नुकसानदायक भी हो सकता है।

डिस्क्लेमर : यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें। *

माई फिटनेस सीक्रेट रेग्युलर वर्कआउट

फिटनेस फंडा/ निखिल आर्य

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'तेनाली रामा' में रहस्यमयी अतीत वाले शांत, सजग और समझदार कोतवाल के रोल में एक्टर निखिल आर्य दिख रहे हैं। अपना फिटनेस फंडा और डाइट प्लान के बारे में निखिल यहां बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: हर इंसान का डाइट प्लान उसकी बॉडी टाइप, एक्टिविटी और दिनचर्या पर निर्भर करता है। मैं खुद किसी एक डाइट प्लान को फॉलो नहीं करता क्योंकि मेरी बॉडी कुछ समय बाद रिस्पॉन्ड करना बंद कर देती है और बदलाव की मांग करती है। लेकिन कुछ नियम हमेशा फॉलो करता हूं, जैसे हर 2 से ढाई घंटे में छोटे मील्स लेना, कभी भी 70% से ज़्यादा पेट नहीं भरना। अगर आपका जिम या वेट ट्रेनिंग रेगुलर है तो प्रोटीन लेवल को मेंटेन रखना जरूरी है। मैं अपने बॉडी वेट के अनुसार प्रोटीन कंज्यूम करता हूं। मैं वेजिटेरियन हूं और प्लांट बेस्ड प्रोटीन पर ज्यादा निर्भर करता हूं। इसके अलावा प्रोटीन के टाइप्स में भी बदलाव करता रहता हूं। डाइट से रिलेटेड एक और नियम फॉलो करता हूं कि जहां तक संभव हो, रात साढ़े आठ बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट्स नहीं लेता हूं।

वर्कआउट रूटीन: आमतौर पर हफ्ते में 4 दिन वेट ट्रेनिंग करता हूं और 5 से 6 दिन बैडमिंटन खेलता हूं। फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए रोज किसी न किसी रूप में योगा भी जरूर करता हूं।

टाइम मैनेजमेंट: वर्कआउट के लिए समय निकालना मेरे लिए कठिन नहीं होता है। सब कुछ मैनेज करने पर और आपकी प्रायोरिटी पर डिपेंड करता है। मेरा मानना है कि बॉडी आपका घर है और उसे हेल्दी-फिट रखने के लिए कुछ भी हो जाए, थोड़ा समय तो उसके लिए निकालना ही चाहिए। एक्सरसाइज बोझ समझकर नहीं करनी चाहिए, एंज्वॉयएबल होनी चाहिए ताकि समय अपने आप निकल जाए। एक्सरसाइज से ब्रेन में डोपामिन नामक 'हैप्पी हार्मोन' रिलीज होता है, जिससे काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। मेरा फिटनेस फंडा है-हेल्दी डाइट और रेग्युलर वर्कआउट। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हाई यूरिक एसिड में भूलकर भी न खाएं ये प्यूरिन वाली सब्जियां

जब शरीर में यूरिक एसिड बढ़ जाता है, तो यह हमारी हड्डियों के लिए बहुत मुश्किल खड़ी कर देता है। इससे हड्डियों के बीच का गैप बढ़ने लगता है, दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना तक मुश्किल हो जाता है, और सूजन व दर्द से बुरा हाल हो जाता है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि हम उन चीजों से दूर रहें जो शरीर में प्यूरिन बढ़ाते हैं। कुछ सब्जियां जो प्रोटीन से भरपूर होती हैं, वे भी इस लिस्ट में शामिल हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी सब्जियां हैं जिनसे यूरिक एसिड के मरीजों को बचना चाहिए।

मशरूम : मशरूम में प्रोटीन बहुत ज़्यादा होता है। लेकिन, अगर आपको हाई यूरिक एसिड या गाउट की समस्या है, तो मशरूम से दूरी बनाना ही बेहतर है। दरअसल, शरीर इसे पचाने के बाद प्यूरिन में बदल देता है, जो आपकी परेशानी को और बढ़ा सकता है। **मटर:** मटर हम सभी को पसंद होती है और लोग इसे बेमौसम भी खाते हैं। लेकिन, मटर में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है जो शरीर में प्यूरिन को बढ़ाने का काम करती है। यह प्यूरिन हड्डियों में जमा होकर सूजन और दर्द बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपको यूरिक एसिड की समस्या है तो मटर खाने से बचें। **पालक:** पालक, जो आमतौर पर सेहतमंद मानी जाती है, वह भी हाई यूरिक एसिड के मरीजों के लिए नुकसानदेह हो सकती है। *

खबर संक्षेप

ऐतिहासिक होगी नौ की देशव्यापी हड़ताल

भिवानी। केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों के आह्वान पर होने वाली नौ जुलाई की देशव्यापी हड़ताल ऐतिहासिक होगी। देशव्यापी हड़ताल में जिलेभर से हजारों भवन निर्माण मजदूर, मनरेगा मजदूर, वन मजदूर, भट्ठा मजदूर, औद्योगिक मजदूर आंगनबाडी, आशा, मिड डे मील कर्मी, स्वास्थय, बिजली, शिक्षा बोर्ड, रोडवेज, पब्लिक हैल्थ व अन्य महकमों से कच्चे-पक्के कर्मचारी शामिल होगे। ये निर्णय इंटक नेता ईश्वर शर्मा की अध्यक्षता में सयुक्त ट्रेड यूनियनों व कर्मचारी संगठनों की बैठक में लिया।

त्रिवेणी को माना जाता त्रिदेवों का प्रतीकः बाबा

भिवानी। त्रिवेणी को त्रिदेवों (भगवान ब्रह्मा, विष्णु व महेश) का प्रतीक माना जाता है और इसे सावन माह में लगाने से घर में सुख, शांति व समृद्धि आती है और महान पुण्य प्राप्त होता है। सावन का माह भगवान शिव को समर्पित है और इस माह में त्रिवेणी लगाने से भगवान शिव की कृपा होती है, ये बात त्रिवेणी बाबा ने महम रोड पर त्रिवेणी लगाने के उपरांत कही।

स्कूलों में पौधरोपण कार्यक्रम होगा

बाढड़ा। मानसून का सीजन शुरू होने के बाद जुलाई माह से स्कूलों को हरा-भरा बनाने के लिए शिक्षा विभाग द्वारा एक पेड मां के नाम अभियान के तहत गतिविधियों शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत सभी सरकारी स्कूलों में अधिक से अधिक पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है।

सदस्यता अभियान में जुड़ रहे हर वर्ग के लोगः प्रदीप

भिवानी। जेजेपी भिवानी विस अध्यक्ष प्रदीप गोयल ने बताया की अब जीजेपी के विकास कार्यो को दोबारा जनता याद करने लगी है,लोगों का कहना हैं पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के राज में जो पंचायती राज में महिलाओं को पचास प्रतिशत आरक्षण दिया उससे आज़ राजनीति में महिलाए स्वावलंबी बनी है,दुष्यंत ने जो हजारों ई लाइबरेरिया खोली उनमे हर वर्ग के युवा आज तैयारी करके पूरे भारत में अलग अलग क्षेत्रों में नौकरिया करके अपने गांव ,शहर और हरियाणा का मान बढ़ा रहे हैं। अब जजपा के सदस्यता अभियान में हर वर्ग के लोग जुड़ रहे हैं।

मजबूत हो रहा जजपा का संगठन : श्योराण

बाढड़ा। प्रदेश सरकार द्वारा बिजली दरों में की गई बढ़ोतरी का फैसला प्रदेश की गरीब, मध्यमवर्गीय, किसान और छोटे व्यापारियों की पीठ पर आर्थिक बोझ डालने जैसा है, जो पहले ही महंगाई और बेरोजगारी की मार झेल रहे हैं। यह बात जजपा हल्काध्यक्ष विजय श्योराण काकड़ोली ने हल्के के गांव गुड़ाना में पार्टी सदस्यता अभियान के दौरान कार्यकर्ताओं के साथ ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कही।

इग्नू का उद्देश्य कौशल एवं ज्ञान आधारित शिक्षा देना

चरखी दादरी। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) देश में उच्च शिक्षा के लोकतंत्रीकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इग्नू के अपने जन जन तक उच्च शिक्षा पहुंचाने के मिशन के अनुसार उच्च गुणवत्ता पर जोर देने के साथ साथ एक लचीली और कम लागत वाली शिक्षार्थी केंद्रित शिक्षा प्रणाली के माध्यम से जन जन तक उच्च शिक्षा पहुंचाने का कार्य कर रहा है। इग्नू के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. धर्मपाल ने कहा कि इग्नू का उद्देश्य कौशल एवं ज्ञान आधारित शिक्षा देना है ताकि युवा वर्ग को अधिक से रोजगार के अवसर प्राप्त हो सके।

चालक रमेश खावा ने जन्मदिन पर पौधे लगाए

तोशाम। रोडवेज के सब डिपो तोशाम में बतौर चालक कार्यरत रमेश खावा ने अपना जन्मदिन पौधरोपण के साथ मनाया। खावा ने कहा कि हमारा पर्यावरण यदि स्वच्छ रहेगी तो हमारा शरीर भी स्वस्थ एवं स्वच्छ रहेगा। हमें अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखना चाहिए।

पंडित नेकीराम शर्मा चौक की हालत खस्ता, प्रतिमा का हाल भी खराब

विभिन्न सामाजिक एवं व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने किया प्रदर्शन और दिया धरना

स्वतंत्रता सेनानी पंडित नेकीराम शर्मा चौक के सुधारीकरण की उठाई मांग, चौक का सौंदर्यीकरण जल्द नहीं हुआ तो भिवानी ही नहीं, प्रदेश स्तर पर उठाएंगे मुद्दा: कामरेड ओमप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। पंडित नेकीराम शर्मा चौक के सुधारीकरण को लेकर धरने के दौरान विरोध जताते विभिन्न संगठनों के कार्यकर्ता। *फोटो: हरिभूमि*

हरियाणा के प्रमुख स्वतंत्रता सेनानियों में से एक पंडित नेकीराम शर्मा के नाम पर बने चौक की हालत पिछले दो माह से जर्जर है, इसके बावजूद स्थानीय सांसद, विधायक, नगर परिषद चेयरपर्सन चौक के सुधारीकरण की तरफ कोई ध्यान नहीं दे रहे, जिसके चलते क्षेत्रवासियों में रोष है।

इसी कड़ी पंडित नेकीराम शर्मा चौक की जर्जरहाल के सुधारीकरण की मांग को लेकर बुधवार को विभिन्न सामाजिक एवं व्यापारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने ब्राह्मण सेना के प्रदेश अध्यक्ष जेपी कौशिक के नेतृत्व में रोष प्रदर्शन और धरना दिया। संगठनों के पदाधिकारियों ने जनप्रतिनिधियों व जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी कर आमजन की भावनाओं से खिलवाड़ करने का आरोप लगाया। कौशिक ने कहा कि पंडित नेकीराम शर्मा चौक शहर के प्रमुख स्थानों में से एक है, जो पिछले दो माह से खस्ताहाल है। चौक पर लगी प्रतिमा और आसपास का सौंदर्यीकरण पूरी तरह से बिगड़ चुका है। चौक पर गंदगी और टूट-फूट के कारण स्वतंत्रता सेनानी पंडित नेकीराम का अपमान हैं। उन्होंने कहा कि कई बार जनप्रतिनिधियों व जिला प्रशासन का ध्यान इस ओर आकर्षित करने का प्रयास किया, लेकिन कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया, जिसके विरोध स्वरूप प्रदर्शन व धरना दिया हैं। कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि पंडित नेकीराम शर्मा चौक का तत्काल प्रभाव से जीर्णोद्धार एवं सौंदर्यीकरण किया जाए, चौक पर स्थापित प्रतिमा की साफ-सफाई और रख रखाव सुनिश्चित किया जाए और स्वतंत्रता सेनानियों के सम्मान के प्रति जिला प्रशासन अपनी जिम्मेदारी समझें। कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि महान स्वतंत्रता सेनानी पंडित नेकीराम शर्मा चौक के निर्माण में घटिया सामग्री का इस्तेमाल किया गया हैं। करीब एक साल पहले चारदीवारी गिर गई, इसे जल्द ठीक करवाया जाए।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रधान देवराज महता, घंटाघर प्रधान अतुल रोहिल्ला, आदर्श ब्राह्मण सभा अध्यक्ष सुभाष फौजी, विजय बंसल, कामरेड रवि खन्ना, ब्राह्मण सभा अध्यक्ष किशन कौशिक, प्रधान अजय वैद हालुवासिया, महेंद्र प्रधान, संजय मिश्रा, रामकिशन तिवारी, महेंद्र तंवर, अशोक भारद्वाज व सत्यनारायण शर्मा आदि मौजूद रहे।

भिवानी। सीवरेज ओवरफ्लो होने व बरसात का पानी जमा होने पर विरोध जताते जनसंघर्ष समिति के सदस्य व क्षेत्रवासी। *फोटो: हरिभूमि*

पीपलीवाली जोहड़ी क्षेत्र की गली में सीवरेज ओवरफलो व जमा हुआ बारिश का पानी

भिवानी। हनुमान गेट से बैकुंठ धाम की तरफ जाने वाली सड़क पर पीपलीवाली जोहड़ी के सामने लीलाराम थानेदार वाली गली में पिछले चार वर्ष से सीवरेज ओवरफलो होने से गंदा पानी जमा हो जाता हैं। गंदे व बरसाती पानी की समस्या क्षेत्रवासियों, राहगीरों व स्कूली बच्चों के लिए भारी परेशानी बनी हुई है। गली निवासियों ने समस्या से तंग आकर दो बार जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के एसडीओ व जेई को फोन किया, लेकिन उन्होंने फोन नहीं उठाए, तब उन्होंने जनसंघर्ष समिति के संयोजक कामरेड ओमप्रकाश से संपर्क किया तथा उन्होंने एसडीओ और जेई को फोन कर समस्या से अवगत करवाया। जनसंघर्ष समिति के नेतृत्व में गलीसियों ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों की लापरवाही के विरोध में प्रदर्शन किया तथा सीवरेज ओवरफलो व बारिश का पानी शीघ्र नहीं निकालने पर वहां अनिश्चितकालीन धरना देने का आह्वान किया।

ढिगावा मंडी। पहाड़ी माता मंदिर में पहुंचकर पूजा अर्चना करते सिक्कम के सीएम प्रेम सिंह तमांग व अन्य। *फोटो: हरिभूमि*

सिक्किम के मुख्यमंत्री ने पहाड़ी माता मंदिर में की पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज ⏭ढिगावा मंडी

- पहाड़ी माता के प्रति देशभर के लोगों की श्रद्धा है और माता के दरबार में आने का उन्हें मिला सौभाग्य : तमांग

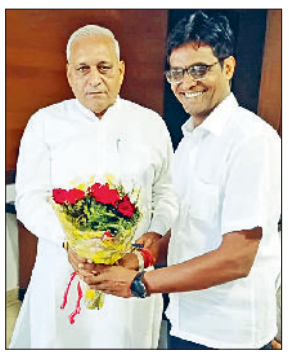
सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग ने अपनी कैबिनेट के तीन मंत्रियों और प्रधान सचिव सहित बुधवार को लोहारू उपमंडल के गांव पहाड़ी स्थित पहाड़ी माता मंदिर में माथा टेककर सनातन धर्म के मंत्रोचारण के साथ पूजा अर्चना की और माता के दरबार में छत्र व चुनरी भी भेंट किया। उन्होंने सिक्किम और हरियाणा प्रदेश की खुशहाली के लिए कामना की। उन्होंने पहाड़ी माता मंदिर में हवन में भी आहुति डाली तथा आरती में शामिल हुए। इस दौरान सिक्किम प्रदेश के भवन तथा आवास मंत्री भीमहांग, वन एवं पर्यावरण मंत्री पिनछो नामगेल,ऊर्जा सलाकार संजीत खरेल, मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव शंकरदेव डकाल, आवासीय आयुक्त आईपीएस अधिकारी अश्वनी कुमार चंद, सूचना अधिकारी डीपी अधिकारी , राजू सातरोड, संदीप बाबू, सुभाष आदमपुर,लोहारू के एसडीएम मनोज दलाल, डीएसपी भारत भूषण, तहसीलदार नवनीत ,थाना प्रभारी अशोक कुमार , वीरेंद्र फरटिया सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व गणमान्य नागरिक साथ रहे। पहाड़ी माता मंदिर में सुरेश शास्त्री चैहड़िया, योगेंद्र शास्त्री, संजय शास्त्री ,अशोक शास्त्री, धनेश शास्त्री, राकेश शास्त्री, प्रशांत शास्त्री,राजेश व अशोक शास्त्री, अग्निदेव व कपिल आदि ने वेदों के मंत्रोचारण के साथ मुख्यमंत्री की पूजा और हवन करवाया। उल्लेखनीय है कि पहाड़ी माता मंदिर अति प्राचीन मंदिर है। ये मंदिर लाखों श्रद्धालुओं की आस्था के केंद्र है। किंवदंती के अनुसार अज्ञातवास के दौरान पांडव भी इस पहाड़ी पर ठहरे थे। साल में दो बार नवरात्रों में यहां मेला लगता है। लाखों श्रद्धालु माता के दरबार में माथा टेकर मन्नत मांगते हैं और उनकी मन्नत को माता पूरी करती है। लोग साल में दो बार पहाड़ी माता मंदिर में आकर माथा टेकते हैं और माता की पूजा करते हैं।

समारोह को लेकर तैयारियां जोरों पर

- दक्ष प्रजापति जयंती में बतौर मुख्य अतिथि शामिल होंगे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी : पवन

हरिभूमि न्यूज ⏭तोशाम

13 जुलाई रविवार को भिवानी में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय गुरु दक्ष प्रजापति जयंती समारोह को लेकर तैयारियां जोरों पर हैं। बीपीएचओ अर्थात भारतीय प्रजापति हीरोज ऑर्गेनाइजेशन के प्रदेश सचिव पवन खानक ने बताया कि यह समारोह अबकी बार ऐतिहासिक रूप लेगा। पवन का कहना था कि यह दिन समाज के आत्मसम्मान, संस्कृति और संगठनात्मक शक्ति का प्रतीक है। समाज में जागरूकता और एकता को बढ़ाने के लिए बीपीएचओ द्वारा एक दिन समाज के नाम नामक विशेष मुहिम चलाई जा रही है जिसका उद्देश्य हर वर्ग युवा, मातृशक्ति, वरिष्ठजन और बच्चों को जोड़कर समाज की मजबूती को दर्शाना है। पवन खानक ने बताया कि इस ऐतिहासिक आयोजन में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे, वहीं कैबिनेट मंत्री रणवीर सिंह गंगवा कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम में सरकार के शीर्ष नेतृत्व की मौजूदगी यह दर्शाती है कि यह आयोजन केवल एक पर्व नहीं बल्कि समाज की चेतना, पहचान और विकास की दिशा में एक मजबूत कदम है।



तोशाम। मंत्री को गुलदस्ता भेंट करते पवन खानक। *फोटो: हरिभूमि*

बढ़-चढ़कर भाग लें

इस दौरान उन्होंने समाज के सभी वर्गों से अपील की कि वह इस आयोजन को अपनी पहचान, संस्कृति और संगठन के प्रति समर्पित करें और पूरे उत्साह से कार्यक्रम में भाग लें। उन्होंने कहा कि इस दिन की भागीदारी आने वाली पीढ़ियां को गर्व और प्रेरणा का अहसास कराएगी। पवन का कहना था कि तोशाम हल्के से इस कार्यक्रम में भारी संख्या में समाज के लोग शामिल होंगे और यह सुनिश्चित किया जाएगा कि कार्यक्रम हर स्तर पर सफल और गौरवपूर्ण बने।

सर्वसम्मति से आनंद को चेयरमैन नियुक्त किया

- हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मेकेनिकल वर्कर्स यूनियन की नई कार्यकारिणी घोषित की

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मेकेनिकल वर्कर्स यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ के जनस्वास्थ्य विभाग शाखा फील्ड की मीटिंग ब्रांच कोषाध्यक्ष सूबे सिंह की अध्यक्षता में गांव रूपगढ़ के बूस्टिंग स्टेशन पर संपन्न हुई। मीटिंग में ब्रांच की कार्यकारिणी की घोषणा हुई, जिसमें सर्वसम्मति से आनंद को चेयरमैन, राजकुमार चांगिया को प्रधान, विजय शर्मा को सचिव, शमशेर सिंह को कोषाध्यक्ष, रविदत्त को उपप्रधान, नरेश लहलाना को सहसचिव, अमित को प्रचार सचिव नियुक्त किया गया। वहीं कृष्ण गोलागढ़ को ऑडिटर, संदीप भारद्वाज को संगठन सचिव, सूबेसिंह व जयचंद को कार्यकारिणी सदस्य चुना गया। चुनाव पर्यवेक्षक के तौर पर जिला प्रधान अनिल बगड़ी, जिला सचिव सोमबीर पालुवास, राज्य संगठन सचिव सुशील आलमपुर व जिला कमेटी से दिनेश यादव पहुंचे, जिन्होंने सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों को पद एवं गोपनीता की शपथ दिलाई। इसके उपरांत कर्मचारियों ने सिंचाई विभाग के कर्मचारियों के पदों में कटौती की सिफारिश पर रोष जताया तथा सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। उन्होंने कहा कि सिंचाई विभाग में बहुत से पदों की कटौती की है, जिससे प्रदेश में बेरोजगारी बढ़ेगी, जिसके चलते कर्मचारियों में रोष है। उन्होंने कहा कि यूनियन बार-बार सिफारिश करती है कि कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, पुरानी पेंशन बहाल हो, एचकेआरएन में लगे कर्मचारियों को जॉब सिक्योरिटी दी जाए, सिंचाई विभाग के अंदर योग्यता अनुसार कैनाल गार्ड पद को तृतीय श्रेणी का कर्मचारी माना जाए, एक्सग्रेसिया नीति को बहाल किए जाने की मांग उठाई। वहीं सरकार उनकी मांगों को लगातार अनसुना कर रही है, जिसके चलते कर्मचारियों में रोष है तथा उन्होंने रोष स्वरूप नौ जुलाई की राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेने का मन बनाया है।

निमंत्रण अभियान ने पकड़ी तेजी

- महापुरुषों के दिखाए मार्ग पर चल प्रत्येकजन सामाजिक एकता की दिशा में करें कार्य: टांक

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। जयंती समारोह के लिए निमंत्रण देते आयोजन कमेटी के पदाधिकारी। *फोटो: हरिभूमि*

13 जुलाई को भिवानी के मेला ग्राऊंड में होने वाले प्रदेश स्तरीय श्रीदक्ष प्रजापति जयंती समारोह के लिए निमंत्रण अभियान ने तेजी पकड़ ली है। आयोजन कमेटी के सदस्य रोजाना विभिन्न क्षेत्रों में जाकर लोगों को समारोह में शामिल होने के लिए आमंत्रित कर रहे है।

इसी कड़ी में आयोजन कमेटी के सदस्य रमेश टांक, पूर्व चेयरमैन मामनचंद, धर्मबीर ठेकेदार, रामशरण, सतपाल ठेकेदार, सतबीर बेरला, पूर्व सरपंच रत्तन बब्बन, राजपाल, कृष्ण वर्मा, धर्मबीर प्रजापति, जापान सिंह, जोगेंद्र, राजबीर आदि ने बुधवार को जिले के विभिन्न गांवों में निमंत्रण अभियान चलाया। उन्होंने अधिक से अधिक संख्या में लोगों से कार्यक्रम में पहुंचने का आह्वान किया। रामशरन ठेकेदार व रमेश टांक ने कहा कि महापुरुष किसी एक जाति या धर्म के नहीं होते। उन्होंने कहा कि महापुरूषों ने समाज के सभी वर्गों को एकजुटता से आगे बढ़ने एवं सशक्त बनने का आह्वान किया था, ताकि वे मजबूती से अपने हक की आवाज उठा सकें। उन्होंने कहा कि महापुरूषों की स्मृति में होने वाले कार्यक्रम एकजुटता का पाठ पढ़ाते है, ऐसे में प्रत्येकजन से आह्वान करते हुए प्रदेश स्तरीय श्री दक्ष प्रजापति जयंती समारोह में पहुंचे। उन्होंने कहा कि यह समारोह न केवल प्रजापति समाज के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि अन्य सभी वर्गों के लिए भी प्रेरणास्रोत साबित होगा।

विजेताओं को किया सम्मानित

- ओमप्रकाश चावला ने जीती श्रीरामचरित मानस बाल कांड पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागी को सम्मानित करते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

भारत माता सेवा मंडल द्वारा बुधवार को एम सी कॉलोनी स्थित सेंट्रल पार्क शिव मंदिर प्रांगण में श्रीरामचरित मानस बाल कांड पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर कार्यक्रम के संयोजक एवं अध्यक्ष अधिवक्ता पदम सिंह चौहान ने बताया कि प्रतियोगिता में 44 सदस्यों ने भाग लिया। निर्णायक मंडल सर्व श्री पूर्णमल शर्मा ,गणपत राय जसूजा ,धर्मपाल वधवा ,सुमेर सैनी ने प्रतियोगिता में भाग लेने वालों में से प्रथम स्थान पर डॉ ओमप्रकाश चावला एवं द्वितीय स्थान पर वरिष्ठ सदस्य राम लाल सुखीजा को विजयी घोषित किया। विजेताओं को श्री राम दरबार की प्रतिमा और श्री राम जी का फटका पहनाकर सम्मानित किया गया । मंडल अध्यक्ष अधिवक्ता पदम सिंह चौहान और नगर उपाध्यक्ष मुरारी लाल शर्मा ने कहा कि इस प्रकार निरन्तर चलने वाली प्रतियोगिता से आमजन में सनातन धर्म की जानकारी मिलने से धर्म के प्रति लगाव बढ़ेगा, सच्चाई, ईमानदारी, सेवा भाव, प्रेम, आदर्श, माता पिता की सेवा करने के आदर्श पर चलने का हमारी युवा पीढ़ी को ज्ञान प्राप्त होगा। प्रतियोगिता में भाग लेने वालों में प्रमुखरूप से सुभाष छाबड़ा, रमेश यादव,वीरेंद्र कुकरेजा, नरेंद्र बांगा,वीरेंद्र तलेजा,मुरारी लाल शर्मा,सुरेंद्र सिंह परमार, चंद्रभान आदि शामिल थे।

मुख्यमंत्री ने की बाढ़ राहत कार्य की समीक्षा, वीडियो कांफ्रेंस में दिए निर्देश

- जलभराव की समस्या को लेकर दादरी जिला प्रशासन रहे अलर्ट

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

बरसात के दौरान जलभराव की समस्या और बाढ़ राहत कार्य को लेकर बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने वाडियो कांफ्रेंस कर समीक्षा की। बैठक में उपायुक्त मुनीश शर्मा ने जिले में की गई तैयारियों और व्यवस्थाओं की जानकारी दी।

मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को जलभराव क्षेत्रों में पर्याप्त प्रबंध करने के निर्देश दिए। सीएम से कांफ्रेंस के बाद उपायुक्त ने सिंचाई, जनस्वास्थ्य व नगर परिषद आदि विभागों के अधिकारियों के साथ मीटिंग की। उपायुक्त ने कहा कि मानसून के आगमन से पूर्व जिले में जलभराव की समस्या के समाधान के लिए जिला प्रशासन द्वारा शुरू किया अभियान निरंतर जारी रहन चाहिए। बरसात के दौरान जलभराव की स्थिति से बचाव के लिए जिला प्रशासन जो बहुआयामी रणनीति अपनाई है, उसके तहत नालों की समयबद्ध सफाई, अतिक्रमण हटाने और जल निकासी व्यवस्था को बेहतर करने की दिशा में गंभीर प्रयास किए जाएं। संबंधित विभाग के अधिकारी एवं कर्मचारी 24 घंटे अलर्ट पर रहें। उन्होंने कहा कि जल निकासी के संवेदनशील क्षेत्रों की पहचान की जाए। वहां विशेष रूप से अधिकारियों की ड्यूटी लगाई जाएगी।

पुरानी पेंशन बहाली व विभाग में 10 हजार बसें शामिल करने की मांग

राष्ट्रव्यापी हड़ताल में रोडवेज का रहेगा चक्का जाम

- डिपो प्रधान अनिल फौजी, राजकुमार तालू की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। बस स्टैंड परिसर में बैठक के दौरान नारेबाजी करते हरियाणा रोडवेज सांझा मोर्चा के सदस्य। *फोटो: हरिभूमि*

बस स्टैंड स्थित यूनियन कार्यालय में हरियाणा रोडवेज सांझा मोर्चा की बैठक बुधवार को हुई, जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान अनिल फौजी, राजकुमार तालू ने की। इस दौरान लंबित मांगों को लेकर कर्मचारियों ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की और नौ जुलाई की राष्ट्रव्यापी हड़ताल में रोडवेज का चक्का जाम करने का ऐलान किया। सांझा मोर्चा के नेता नरेंद्र दिनोद ने संबोधित करते हुए बताया कि नौ जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में रोडवेज कर्मचारी बढ़चढ़ कर भाग लेंगे और रोडवेज का पूर्ण रूप से चक्का जाम रहेगा। राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने बताया गत 22 मई को महानिदेशक व पिछली सरकार में परिवहन मंत्री से अनेक बार हुई बातचीत में मानी गई मांगों को लागू नहीं करने पर रोडवेज कर्मचारी ठगा सा महसूस कर रहे हैं। बैठक में अनिल नागर, प्रदीप दुग्गल रामकिशन, जयदीप फरमाना, नितेश, अमित तालू, बिसनपाल हालुवास, अशोक प्रेमनगर, सुरेश बडेसरा, सोनू लखेरा, ललित, गुलशन, प्रवीण, सुरेन्द्र बडेसरा, पवन मंडाना, नरेश हालुवास, सोनू रिठाल आदि मौजूद रहे।

परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाने की मांग

राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने बताया गत 22 मई को महानिदेशक के साथ हुई बातचीत में प्राइवेट इलेक्ट्रिक बसों को रोडवेज विभाग में शामिल करने, परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाने, चालक व परिचालकों को एक माह में 30 रात्रि ठहराव के भुगतान की पावर महाप्रबंधको को देने, 2004 से पहले लगे चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करने व पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने,व चालको की पदोन्नति के लिए 194 पोस्ट अड्डा इंचार्ज बनाने, कर्मशाला में ग्रुप डी के 2018 के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर करने और तकनीकी पदों पर पदोन्नति का लाभ देने, 2008 के भर्ती परिचालकों को उपनिरीक्षक के पद पर शीघ्र प्रमोशन करने 10 वर्ष के बकाया बोनस का भुगतान करने आदि मांगों पर सहमति बनी थी, लेकिन आज तक मांग का परिपत्र जारी नहीं किया गया।

खबर संक्षेप

सेवानिवृति पर बीके सुमित्रा का किया अभिनंदन

भिवानी। केंद्रीय लोक निर्माण विभाग में 28 वर्ष तक अपनी सेवाएं देने के बाद सेवानिवृत हुई प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज की शाखा सिद्धिधाम प्रमुख राजयोगिनी बीके सुमित्रा बहन के अभिनंदन में समारोह का आयोजन किया। अभिनंदन समारोह में ब्रह्मावत्सों ने बीके सुमित्रा बहन का स्वागत किया। बीके सुमित्रा ने कहा कि उन्होंने केंद्रीय लोकनिर्माण विभाग में कार्य करते हुए जनसेवा की।

गोरक्षा दल की जताई गांव की टीम का गठन

बवानीखेड़ा। गांव जताई में गोरक्षा दल हरियाणा की बैठक ग्रामीण मंडल प्रधान प्रमोद कुमार चांग की अध्यक्षता में हुई। जिसमें गांव जताई की टीम का गठन किया गया। 13 सदस्यीय टीम में डॉ प्रवींद्र नागर को उप प्रधान, सुमित नागर जताई को मीडिया प्रभारी, सुमित को अध्यक्ष, सुरज को उपाध्यक्ष, मोहन को सचिव, दिनेश को उपसचिव, शुगम को कोषाध्यक्ष, विनय उपकोषाध्यक्ष बनाया गया।

सतर्कता व जागरूकता से ही डेंगू से बचाव संभव

चरखी दादरी। जिला में स्वास्थ्य विभाग की ओर से जुलाई माह में डेंगू और मलेरिया के प्रति जागरूकता का विशेष अभियान शुरू किया गया है। इस दौरान लोगों को जागरूक किया जाएगा कि कहीं भी घर में या अपने कार्यालय, दुकान या फैक्ट्री में जलभराव नहीं होने दे। किसी पुराने टायर, पुरानी टंकी, गमले, कबाड़ आदि में पानी खड़ा हुआ है तो उसे तुरंत खाली कर दें।

शिविर में 27 लोगों ने किया रक्तदान

भिवानी। श्रीदक्ष प्रजापति महाराज की जयंती के उपलक्ष्य में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल स्थित ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। शिविर का आयोजन नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी की देखरेख में हुआ। शिविर में 27 युवाओं ने रक्तदान किया, जिन्हें अतिथि व आयोजकों ने स्मृति चिह्न एवं प्रमाण पत्र दिए।

सांसद से दूसरी पशु एंबुलेंस देने की मांग

भिवानी। गोरक्षा दल भिवानी के प्रतिनिधिमंडल बुधवार को प्रधान संजय परमार के नेतृत्व में सांसद चौ. धर्मबीर सिंह से मिला तथा पशु सेवा के लिए पहले की तरह एक और एंबुलेंस उपलब्ध करवाने की मांग की। प्रधान ने कहा कि उनके गाय व अन्य जानवरों की सेवा के कार्यों बढ़ चुका है। जिससे एक एंबुलेंस अब पर्याप्त नहीं है। ऐसे में उन्होंने सांसद से एक और एंबुलेंस देने की मांग की है।

कर्मियों ने पानी निकासी की कवायद की तेज

बवानीखेड़ा। कस्बे में अनेक स्थानों पर जमा बारिश के सीवरेज के गंदे पानी की निकासी को लेकर नगर पालिका सफाई कर्मचारियों ने पूरी ताकत झोंककर निकालने का काम किया। शहरवासियों ने इसका श्रेय नपा चेयरमैन सुंदर अत्री, नपा सचिव संदीप गर्ग, सफाई दरोगा प्रदीप वाल्मीकि सहित समूची टीम को दिया।

तबादले पर तहसीलदार सज्जन को विदाई पार्टी

बाढड़ा। तहसीलदार सज्जन कुमार को बाढड़ा से फरुखनगर तबादला होने पर विभागी कर्मियों व संगठनों ने तहसील परिसर में विदाई पार्टी की। जिसमें तहसीलदार सज्जन कुमार को ससम्मान विदाई देने के साथ ही उनके कार्यकाल में किए गए कार्यों के लिए उनकी सराहना की।

नशा नाश की जड़, बच कर रहें : प्राचार्या

बवानीखेड़ा। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में नशे की रोकथाम को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया। प्राचार्या संतोष भाकर के नेतृत्व में आयोजित किया गया। प्राचार्या ने बताया कि हरियाणा प्रदेश में बह रहे नशे के समंदर में वह परिवार ही दुखी नहीं।

ट्रैफिक नियमों को धता बताने वाले 7081 वाहन चालकों के घर भेजे चालान

रोजाना 46 चालकों ने बिना हेलमेट दौड़ाए दुपहिया वाहन, चालान कटे, पुलिस के रडार पर जल्दबाजी करने वाले 3236 वाहन चालक

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

बीती दो तिमाही में पुलिस का यातायात के नियमों को तोड़ने वाले या नियमों के प्रति बेपरहवा रहने वाले वाहन चालकों पर डंडा चला। पुलिस ने चौक चौराहों, बाजारों व नाके लगाकर वाहनों की जांच पड़ताल की तो रोजाना औसतन 46 बाइक सवारों के सिर पर हेलमेट नहीं मिला। जिनके चालान भी काटे गए और उन पर जुर्माना लगाया गया। करीब छह माह के दरम्यान पुलिस ने बिना हेलमेट वाले 8292 दोपहिया वाहन चालकों को चालान की प्रति थमाई। इनके अलावा अन्य कागजात न मिलने पर उनका भी चालान में जिक्र किया। इनमें से कुछेक चालान तो मौके पर भुगते तथा कुछ के थाने व अदालत में भुगतान किया होगा।

चौक चौराहों, बाजारों व नाके लगाकर हो रही वाहनों की जांच

2025 रॉग साइड व 1952 बिना सीट बेल्ट मिले

अनेक वाहन चालक ऐसे है। उनको जरा सा भी इंतजार का वक्त नहीं है। उनको जिस तरफ से जगह मिले। वे उसी दिशा से अपना वाहन निकालते का प्रयास करते है। इस बार पुलिस की नजरों से 3236 वाहन चालक नहीं बच पाए। इन सभी वाहन चालकों ने अपनी मर्जी से अपनी लेन तोड़कर दूसरी लेन में प्रवेश किया था। जिससे हमेशा दुर्घटना घटने की आशंका बनी रहती है। वहीं रॉग साइड चलने के आरोप में पुलिस ने 2025 वाहन चालकों के चालान किए है। इसी तरह जांच पड़ताल के दौरान 1592 वाहन चालकों ने सीट बेल्ट नहीं लगाई हुई थी। जब पुलिस की पकड़ में आए तो बताया गया कि भूल हो गई या फिर थोड़ी सी दूर ही जाना था। पुलिस ने चालान काटे। इसी तरह पुलिस ने गाड़ियों के शीशे पर ब्लैक फिल्म लगाकर चलाने के मामले में 93 वाहन , ओवर स्पीड के नियमों कीउल्लघन करने वाले वाहन चालकों के 3,011 तथा शराब पीकर वाहन चलाने वाले वाहन चालकों के 127 चालान किए गए हैं। ये आंकड़े जनवरी माह से लेकर जून माह के अंत के है।

पुलिस अधीक्षक मनबीर सिंह।

बिना रोके 7081 वाहनों के घर पहुंचे चालान

बीते छह माह में अनेक वाहन चालकों ने ट्रैफिक नियमों को तोड़ा। ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों को कहीं पर भी किसी ने रोका टोका नहीं। जिससे उन्हें लगा कि उन्हें पुलिस कर्मचारी या अधिकारी नहीं देख रहा है। वे नियम तोड़कर चलते बने, लेकिन उनको इस बात का कोई आभास नहीं रहा होगा कि पुलिस की तीसरी आंख (सीसीटीवी) और चौक चौराहों पर खड़े पुलिस कर्मचारियों के पास कैमरे से नहीं बच पाएंगे। उनको इस बात की जानकारी तब लगी। जब उनके घर डाक से चालान की प्रति पहुंची। पुलिस ने नियम तोड़ने के आरोप में 7081 वाहन मालिकों के घर पर चालान की प्रति भेजी है। मोटर साइकिल का साइलेंस बदलकर चलाने वाले 98, ट्रिपल राइडिंग करके मोटर वाहन अधिनियम के तहत नियमों की उल्लंघना करने वाले वाहन चालकों के 805 तथा वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का इस्तेमाल करने वाले 89 वाहन चालकों के चालान किए गए हैं।

क्या कहते हैं एसपी

एसएसपी मनबीर सिंह ने बताया कि बीते छह माह में यातायात के नियम तोड़ने वाले 28926 वाहन चालकों के चालान काटे गए है। नियम तोड़ने वालों से सख्ती से निपटा जाएगा। यातायात के नियमों की पालना करने से खुद के अलावा दूसरा व्यक्ति भी सुरक्षित रहता है। हर वाहन चालक यातायात के नियमों की पालना करें। क्योंकि शहर के प्रमुख चौकों पर लगाए गए आधुनिक सीसीटीवी कैमरा के द्वारा वाहन चलाते समय हेलमेट का ना प्रयोग करने, सीट बेल्ट न लगाने, मोबाइल फोन पर बात करने, ट्रिपल राइडिंग व ब्लैक फिल्म लगाने वालों के ऑनलाइन चालान करके उनके रजिस्टर्ड नंबर पर ऑनलाइन चालान भेजे जा रहे हैं। वाहन चालकों की हर गतिविधि सीसीटीवी कैमरे में रिकार्ड हो जाती है। उन्होंने ने जिला वासियों से अपील की है कि वह अपने परिवार वह अपनी सुरक्षा के लिए ट्रैफिक नियमों की पालना करें। दुपहिया चालक हेलमेट अवश्य लगाएं, वाहन चालक वाहन चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग करें।

बाल भवन में जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता का समापन

लड़कों के वरिष्ठ वर्ग में आदित्य व लड़कियों के अंडर 15 से 17 वर्ग में रमन्या ने पांच-पांच स्वर्ण पदक जीते

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

बाल भवन स्वीमिंग पुल में जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता में सब जूनियर, जूनियर व वरिष्ठ आयुवर्ग में पुरूष व महिलाओं तथा लड़के व लड़कियों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। जिला तैराकी संघ के महासचिव चेतन प्रकाश ने बताया कि प्रतियोगिता में लगभग 100 तैराकों ने भाग लिया। प्रतियोगिता के वरिष्ठ आयुवर्ग में आदित्य ने पांच स्वर्ण पदक प्राप्त किए। ग्रुप वन 15 से 17 आयुवर्ग लड़कियों में रमन्या ने पांच स्वर्ण व लड़कों में दीक्षित ने 4 स्वर्ण पदक प्राप्त किए। इसी प्रकार ग्रुप 2 के 13 से 14 आयु गर्व में लड़कों में सागर बिबान ने तीन स्वर्ण व दो रजत पदक एवं लड़कियों में जयानी मलिक ने सर्वश्रेष्ठ तैराक का खिताब प्राप्त किया। ग्रुप 3 के 11 से 12 आयु वर्ग के लड़कों में यश मेहला एवं आयुष ने दो-दो स्वर्ण पदक व एक-एक कांस्य पदक लेकर बराबर रहे।

इनका रहा विशेष सहयोग

प्रतियोगिता में विशेष अतिथि के रूप में एडवोकेट कपूर सिंह मलिक उपस्थित हुए तथा खिलाड़ियों का हौंसला बढ़ाया। प्रतियोगिता को शुचारू रूप से चलाने के लिए एनआईएस तैराकी प्रशिक्षक जसविन्द्र सिंह, डा. मीनू चहल, समीर चहल, कविता हुड्डा, कपिल शर्मा, स्वीमिंग पुल प्रबंधक धर्मबीर यादव, कमलसिंह, समीर, साहिल व राजकरण ने विशेष सहयोग दिया।

शिवांशी चहल ने पांच व नायरा ने जीते 3 पदक

लड़कियों में शिवांशी चहल ने पांच स्वर्ण पदक प्राप्त किए। ग्रुप 4 के 9 से 10 आयु वर्ग के लड़कों में दिवांश ने तीन स्वर्ण एवं लड़कियों में नायरा सिंह ने तीन व एक रजत पदक जीता। इसी प्रकार ग्रुप 5 के 7 से 8 आयुवर्ग के लड़कों में पुलकित ने दो स्वर्ण एवं लड़कियों में अंजलीना ने दो स्वर्ण पदक प्राप्त किए। ग्रुप 6 के 6 आयुवर्ग से कम में हर्षित प्रथम रहा। विजेता खिलाड़ियों पूर्व जिला खेल अधिकारी एवं संघ के उपप्रधान जयसिंह कालीरामण ने प्रमाण-पत्र एवं मेडल पहनाकर सम्मानित किया। हाल ही में लंदन में आयोजित इंगिलश चैनल तैराकी प्रतियोगिता 34 किलोमीटर में भाग लेने वाले गांव बाघोत निवासी राजबीर सिंह को सम्मानित किया।

तैराकी में बाढ़ड़ा की शानवी ने जीते तीन गोल्ड और एक कांस्य पदक

- शानवी ने 50 व 100 मीटर बैक स्ट्रोक व 200 मीटर फ्री स्टाइल में स्वर्ण व 50 मीटर में कांस्य पदक जीता

हरिभूमि न्यूज ⏭बाढ़ड़ा

बाढ़ड़ा की बेटी शानवी श्योराण का 8वीं चरखी दादरी जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन रहा। उन्होंने 50 मीटर एवं 100 मीटर बैक स्ट्रोक में स्वर्ण पदक जीता। इसके अलावा 200 मीटर फ्री स्टाइल में स्वर्ण व 50 मीटर फ्री स्टाइल मे कांस्य पदक जीतकर अपने खेल प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। शानवी की उपलब्धि पर खेलप्रेमियों में खुशी की लहर है तथा वे इस उपलब्धि को अन्य बेटियों के लिए प्रेरणास्त्रोत बता रहे है। बता दें कि शानवी के पिता कृषि विभाग बाढ़ड़ा मे कार्यरत हैं एवं माता रसायन शास्त्र की प्राध्यापिका है। उन्होंने बताया कि उनकी पुत्री शानवी न केवल खेल, बल्कि शिक्षा क्षेत्र में भी होनहार है। बेटी शानवी की खेल के प्रति रूचि व जुनून के चलते उन्होंने समय-समय पर

बाढ़ड़ा। तीन गोल्ड व एक कांस्य पदक जीतने वाली शानवी श्योराण।

विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में शानदार उपलब्धि हासिल की है। इसी कड़ी में अब शानवी ने जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता की 50 मीटर एवं 100 मीटर बैक स्ट्रोक में स्वर्ण, 200 मीटर फ्री स्टाइल में स्वर्ण व 50 मीटर फ्री स्टाइल मे कांस्य पदक जीतकर एक बार फिर से अपनी शानदार खेल प्रतिभा का परिचय दिया है। शानवी ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने माता-पिता व कोच को देते हुए कहा कि उन्हीं के उत्साहवर्धन की बदौलत वे आज इस मुकाम तक पहुंची है।

जूनियर नेशनल सॉफ्ट टेनिस में जीवांश को गोल्ड

- पंचकूला में 26 से 30 जून तक आयोजित की गई प्रतियोगिता।

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

पंचकूला में 26 से 30 जून तक आयोजित 20वीं जूनियर नेशनल सॉफ्ट टेनिस चैंपियनशिप में डीसी कॉलोनी निवासी जीवांश सांगवान ने शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण पदक जीता। यह जीत न केवल जीवांश के लिए बल्कि पूरे हरियाणा के लिए गर्व का क्षण है। जीवांश डीसी कॉलोनी निवासी अनिल सांगवान के पुत्र है, जो मूलरूप से गांव झरवाई के निवासी है तथा पिछले कई वर्षो डीसी कॉलोनी में रहे है। जीवांश की उपलब्धि से झरवाई के साथ-साथ समस्त जिले के खेलप्रेमियों में खुशी की लहर है। चैंपियनशिप में देशभर के सॉफ्ट टेनिस खिलाड़ियों ने भाग लिया, जहां जीवांश ने अपनी असाधारण प्रतिभा एवं दृढ़ संकल्प का प्रदर्शन किया। उन्होंने लगातार बेहतरीन खेल दिखाया और कई कड़े मुकाबले जीते। फाइनल में जीवांश

स्वर्ण पदक विजेता जीवांश सांगवान।

ने अपने प्रतिद्वंद्वी पर हावी होते हुए एक प्रभावशाली जीत दर्ज की और स्वर्ण पदक पर कब्जा किया। जीवांश के कोच और परिवार ने उनकी कड़ी मेहनत, लगन और समर्पण की सराहना की है। उन्होंने अपनी जीत का श्रेय अपने दादा महाबीर सांगवान, माता-पिता व कोच को देते हुए कहा कि उनके समर्थन और अपनी अथक ट्रेनिंग से ही आज इस मुकाम पर पहुंचे है। जीवांश की उपलब्धि पर गांव झरवाई की सरपंच कमला देवी ने कहा कि ये पदक जीवांश के करियर में मील का पत्थर साबित होंगे।

भिवानी। प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करने वाली टीम के साथ खेल प्रशिक्षक।

महिला टीम एमपी को हराकर फाइनल में पहुंची: खरकिया

भिवानी। 28 जून से 3 जुलाई तक गुजरात राज्य के भुज शहर में आयोजित करवाई गई 54वीं एचएफआई सीनियर नेशनल हैंडबॉल चैंपियनशिप में हरियाणा की महिला हैंडबॉल टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए मध्य प्रदेश को हराकर सेमी फाईनल मे प्रवेश किया। इस उपलब्धि पर हैडबॉल फेडरेशन के महासचिव डा. प्रीतपाल सिंह सलूजा ने हैंडबॉल टीम को बधाई दी। कोच विवेक खरकिया ने बताया कि 54वी एचएफआई सीनियर नेशनल हैंडबॉल चैंपियनशिप का आयोजन हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा 28 जुन से 3 जुलाई तक गुजरात राज्य के भुज शहर में करवाया जा रहा है। जिसमें हरियाणा की हैंडबॉल टीम ने अपने बेहतरीन खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया तथा सेमीफाईनल में जगह बनाई। उन्होंने बताया कि हरियाणा टीम के कोच राजु नाथूवास रहे तथा टीम की सहायक कोच अंजु बलजोत और सूदेश कालुवाला रही। वही टीम की कप्तान सोनिया लितानी रही। हरियाणा टीम की उपलब्धि पर खेल प्रेमियों में खुशी का माहौल है।

शूटिंग में छाए निशांत शर्मा, नार्थ इंडिया में चयनित

बहल। ग्रामीण पटल से तराशी हुई प्रतिभाएं कुश्ती, कबड्डी जैसे पारंपरिक खेलों से आगे बढकर शूटिंग प्रतिस्पर्धा में भी अपने जौहर दिखाने लगी है। बहल कस्बे युवा व जनस्वास्थ्य विभाग में जेई निशांत शर्मा ने हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप में 50 मीटर राइफल में शानदार प्रदर्शन किया है। जिससे निशांत शर्मा का नार्थ इंडिया गेम्स के लिए चयन किया गया है। प्रतियोगिता का आयोजन से तक दिल्ली में करणी सिंह शूटिंग रेंज में आयोजित की जा रही है। निशांत ने इस प्रतियोगिता में 50 मीटर राइफल शूटिंग में भाग लिया और शानदार प्रदर्शन करते हुए विजयी हासिल की। निशांत के उम्दा प्रदर्शन पर उसका प्री नेशनल प्रतियोगिता के लिए अलावा नार्थ इंडिया गेम्स के लिए चयन किया गया है। निशांत ने बहल की फोकस एकेडमी से प्रशिक्षण लिया है। निशांत भाजपा नेता सुनील शर्मा उर्फ टीटू का पुत्र है और जनस्वास्थ्य विभाग में सिवानी कस्बे में जेई पद पर कार्यरत है। प्रतियोगिता में निशांत के अलावा बहल के दो और निशानेबाजों ने प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया है। प्रतियोगिता में बहल के आदित्य शर्मा पुत्र राजेश शर्मा उर्फ पप्पू महमिया ने 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग में व 10 मीटर एयर पिस्टल शूटिंग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्री नेशनल प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया है। दोनों खिलाडियों का भी नार्थ इंडिया गेम्स के लिए चयन हुआ है।

बहल। शूटिंग प्रतियोगिता का विजेता निशांत शर्मा। फोटो: हरिभूमि

पदक विजेता किए सम्मानित

- तैराकी हमें जीवन में संघर्ष करना सिखाती: मोहित

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

जिला तैराकी संघ ने 8वीं जिला तैराकी चैंपियनशिप का आयोजन किया। शुभारंभ जिप चेयरमैन मंदीप डालावास ने किया और समापन पर भाजपा नेता मोहित चौधरी ने विजेताओं का सम्मानित किया। एसएफआई के उपाध्यक्ष एवं हरियाणा स्विमिंग एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री, हरियाणा स्विमिंग एसोसिएशन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष इंद्र फौगाट और हरियाणा स्वीमिंग एसोसिएशन के सदस्य सुरेश जून शामिल हुए। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने खेलों को बढ़ावा देने में भाजपा सरकार की नीतियों को सराहा। हरियाणा में तैराकी खेल के विकास का श्रेय सांसद एवं हरियाणा स्विमिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष धर्मबीर सिंह को दिया।

चरखी दादरी। विजेताओं को सम्मानित करते भाजपा नेता मोहित चौधरी।

ये रहे परिणाम: जनता कॉलेज से पुरुष वर्ग में सुनील, ग्रुप-1 से इंशात, लड़कियों में ग्रुप-1 से हिमानी, लड़कों के ग्रुप 2 में शौर्य कालीमरण, लड़कियों के ग्रुप-2 में स्नोवर, लड़कों के ग्रुप-3 में तन्मय कलकल, लड़कियों के ग्रुप-3 में प्रिनीता, लड़कों के ग्रुप-4 में तेजस, लड़कियों के ग्रुप-4 में जागृति, लड़कों के ग्रुप-5 में यशवर्धन, लड़कियों के ग्रुप-5 में जीना व लड़कों के ग्रुप-6 में वीराज ने बाजी मारी। इद्र फौगाट, भाजपा जिलाध्यक्ष सुनील इंजीनियर, तैराकी संघ के उपाध्यक्ष विक्रम फौगाट, को-ऑपरेटिव बैंक चेयरमैन सुधीर चांदवास, सुमेर फौगाट, कैप्टन जगदीश फौगाट, एडवोकेट उमेद पूनिया, अमरजीत डूडी, सोमबीर अहलावत, रामफल झींझर, एडवोकेट हिमांशु फौगाट, उमेश सांगवान व कोच नवदीप ने हौंसला बढ़ाया।

जनस्वास्थ्य विभाग ने गेट के सामने सीवर सफाई के लिए रखा

जी का जंजाल बना दो साल से रखा जनरेटर

- पतराम गोशाला के गेट के सामने रखा जनरेटर स्कूली बच्चों और गोशाला में आने वाले चारे की ट्रैक्टर ट्रॉलियों के लिए परेशानी

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग ने सीवरेज की सफाई कर नागरिकों को राहत पहुंचाने के लिए पतराम गेट स्थित गोशाला के मुख्य द्वार पर जनरेटर रखवाया था। जनरेटर करीबन दो वर्षो पहले रखा गया था। यह सीवरेज की सफाई करने की बजाय गोशाला व क्षेत्र के स्कूली बच्चों के लिए परेशानी का सबब बना हुआ है। इससे क्षेत्रवासियों में खासा रोष बना हुआ है। तीन माह से पब्लिक हेल्थ के अधिकारियों से हटवाए जाने की मांग कर रहे है और उपायुक्त, विधायक को समस्या से अवगत करवाने के अलावा सीएम विंडो में भी शिकायत कर चुके है, लेकिन समस्या ज्यों की त्यों बनी हुई है।

भिवानी। पतराम गेट गोशाला के सामने सीवरेज मैनहॉल की सफाई के लिए रखा जनरेटर व विरोध जताते क्षेत्रवासी। फोटो: हरिभूमि

जल्द समाधान नहीं होने पर आंदोलन की चेतावनी

गोशाला से सुरेश कुमार पानवाला, आनंद गर्ग व रमेश ने बताया कि पतराम गेट पर गोशाला के मुख्य द्वार पर पिछले दो वर्षो से पब्लिक हेल्थ विभाग ने सीवर के मैनहॉल की सफाई के लिए जनरेटर रखवाया गया, जो दिन में मात्र दो से तीन घंटे ही चलाया जाता है, जिससे न सीवरेज की सफाई हो रही तथा न ही घरों में गंदे पानी की सप्लाई बंद हुई, बल्कि सीवरेज के गंदे पानी के कारण पूरा क्षेत्र बदबूमय बना हुआ है। जनरेटर गोशाला के मुख्य द्वार पर रखे होने के कारण गौशाला में चारा लेकर आने वाले टैक्टरों को भी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है तथा क्षेत्र के स्कूलों में जाने के लिए बच्चों को गंदगी व दुर्गंधभरे माहौल से होकर जाना पड़ता है। इस समस्या के समाधान की मांग को लेकर कई बार पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारियों के अलावा, उपायुक्त व विधायक को अवगत करवाया है और सीएम विंडो में भी शिकायत दी हैं, इसके बावजूद समस्या का कोई समाधान नहीं हो रहा। क्षेत्रवासियों ने चेतावनी दी कि जल्द समस्या का समाधान नहीं हुआ तो क्षेत्रवासी धरना-प्रदर्शन जैसे बड़े कदम उठाने पर भी मजबूर होंगे।

पर्यावरण चित्रकला प्रतियोगिता में पायल प्रथम

चरखी दादरी। कान्हड़ा के श्रीराम पब्लिक स्कूल में चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया, जिसमें सामाजिक कार्यकर्ता राजेन्द्र कुमार ने विशेष रूप से शिरकत की। ग्रामीण विकास मंडल और विश्व युवक केंद्र नई दिल्ली द्वारा आयोजित कार्यक्रम में राजेंद्र कुमार ने कहा कि बालमन में कल्पनाओं का अथाह सागर प्रवाहित होता है। उन्होंने कहा कि बच्चा जो आज देखता है, वहीं कल करता है। दैनिक जीवन में प्लास्टिक के प्रयोग के दुष्परिणामों को बच्चों द्वारा दर्शाई गई कल्पना, भावना एवं विवेक का आश्चर्यचकित करने वाला मिश्रण देखने को मिला है। उन्होंने कहा कि बच्चों द्वारा उकेरी रेखाओं के बीच भरे रंग देख यह विश्वास होता है कि 14 साल का बच्चा भी प्रकृति के क्रोध को समझ रहा है। विद्यालय प्राचार्य अमित जाखड़ ने बताया कि विद्यार्थियों को पेड़ पौधों से मित्रता का पाठ पढ़ाया जाता है। विद्यालय का हर बच्चा पौधों का विशेष ख्याल रखते हैं। पर्यावरण चित्रकला प्रतियोगिता में 75 छात्रों ने भाग लिया, जिसमें पायल प्रथम, समीक्षा द्वितीय, नैंसी तृतीय जबकि निधी और पलक ने सांत्वना पुरस्कार जीते। कार्यक्रम में रवि जांगड़ा, सूबे सिंह वर्मा, मंजू सांगवान उप प्राचार्य, सोनू, हरीश, सचिन, कविता और सुखदीप विशेष रूप से उपस्थित रहे।