हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 7 अगस्त, 2025

12 खो-खो मैच में कोहाड़ ने ढाणा लाडनपुर को हराकर...

12 पंचगावा के जर्जर भवन में लग रही कक्षाएं...

खबर संक्षेप

पुलिस ने लौटाए चोरी व गुम हुए सात मोबाइल

चरखी दादरी। पुलिस की साइबर सेल ने चोरी और गुम हुए सात मोबाइल फोन को तकनीकी दक्षता से बरामद करने में सफलता हासिल की है। उपपुलिस अधीक्षक धीरज कुमार ने बरामद मोबाइल को उनके मालिकों को वापस लौटा दिए। उपपुलिस अधीक्षक धीरज कुमार ने बताया कि गुम हुए मोबाइल फोन बरामद कर उनके मालिकों को वापिस देने की श्रृंखला में तकरीबन 1 लाख 5 हजार रुपये की कीमत के 7 मोबाइल फोन बरामद किए गए हैं।

बूथ लेवल अधिकारियों को मिलेगा दोगुना पारिश्रमिक

चरखी दादरी। हरियाणा निर्वाचन आयोग के अहम भूमिका निभाने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को समुचित सम्मान देने और उनके परिश्रम का उचित प्रतिफल सुनिश्चित करने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम उठाते हुए बूथ लेवल अधिकारियों के वार्षिक पारिश्रमिक को दोगुना किया गया।

30 सितंबर तक करें पुरस्कार के लिए आवेदन

चरखी दादरी। भारत सरकार के गृह मंत्रालय के अधीन राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से सुभाष चन्द्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। व्यक्तियों और संगठनों के अमूल्य योगदान और निःस्वार्थ सेवा भाव को पहचानने और सम्मानित करने के लिए सुभाषचंद्र बोस आपदा प्रबंधन पुरस्कार के नाम से वार्षिक पुरस्कार दिया जाता है।

बच्चों को बताए सड़क सुरक्षा के नियम

बाढड़ा। सेंट जॉन एंबुलेंस (इंडिया) हरियाणा शाखा के निर्देशानुसार उपायुक्त मुनीश शर्मा व जिला रैड क्रास सचिव बलवान सिंह के मार्गदर्शन में आज राजकीय माध्यमिक विद्यालय काकडौली हट्टी में जिला प्रवक्ता उमेद सिंह व चंद्रशेखर द्वारा एक दिवसीय बेसिक फर्स्ट एड एवं सड़क नियम जागरूकता कार्यक्रम कराया गया। जिसमें मुख्य रूप से बच्चों व अध्यापकों को फर्स्ट एड व सड़क नियमों के बारे में जानकारी दी गई।

समस्या को लेकर लोगों ने की नारेबाजी, दी रोड जाम की चेतावनी

सेवा नगर एवं जागृति कॉलोनी में बनी सीवरेज ओवरफ्लो बड़ी समस्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

दावे तो शासन- प्रशासन ने शहर में पेयजल आपूर्ति और सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या के निदान के लिए अनेक किए थे, लेकिन जैसे ही मानसून ने दस्तक दी शहर में सीवरेज ओवरफ्लो और जल भराव की स्थिति अधिकतर इलाकों में देखने को मिल रही है। वहीं इसी बीच बुधवार को तोशाम बाईपास रोड पर सेवा नगर और जागृति कॉलोनी में बनी हुई सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या को लेकर शासन प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की।

वही इस अवसर पर क्षेत्रवासी सुरेंद्र रंगा ने बताया कि क्षेत्र में काफी समय से सीवरेज ओवरफ्लो की समस्या बनी हुई है जिसके लिए समय-समय पर शासन व प्रशासन के अधिकारियों को लिखित व मौखिक रूप से अवगत करवाया गया है लेकिन समस्या का समाधान नहीं हो रहा है। जिस कारण क्षेत्र वासियों को अनेक समस्याओं से गुजरना पड़ रहा है और कई क्षेत्रवासी घर बेचने पर मजबूर है। उन्होंने कहा नगर परिषद के द्वारा समस्या का समाधान करने की बजाय बनी हुई सड़क को तोड़कर दोबारा बनाया जा रहा है उन्होंने कहा कि नगर परिषद सड़क का लेवल सही बनाने के लिए सड़क को दोबारा तोड़ रहा है क्षेत्र वासियों का कहना है की सीवरेज की समस्या तो सीवरेज की सफाई से होगी ना की सड़क को दोबारा बनाने से। वही क्षेत्रवासी ओमपाल ने कहा की सीवरेज ओवर फ्लो की समस्या से कई बार अधिकारियों को अवगत करवाया है लेकिन समस्या का कोई समाधान नहीं हुआ। क्षेत्रवासियों ने चेतावनी दी कि अगर शासन व प्रशासन हमारे क्षेत्र की इस समस्या का समाधान नहीं करवाता है तो क्षेत्रवासी संबंधित विभाग का घेराव करेंगे और रोड जाम करने पर मजबूर हो जाएंगे। जिसके कारण महामारी फैलने का खतरा बना हुआ है

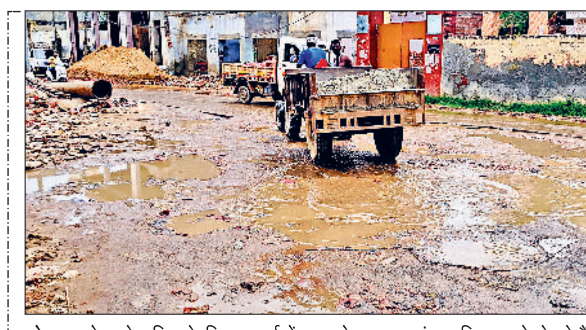
भिवानी। गलियों में जमा सीवर का पानी व सीवरों की समस्या को लेकर नारेबाजी करते क्षेत्र के लोग। फोटो : हरिभूमि

सतबीर रतेरा ने जलभराव वाले इलाके का किया निरीक्षण

■ जलभराव से नष्ट हुई फसलों का जायजा लिया

भिवानी। प्रमुख समाजसेवी मास्टर सतबीर रतेरा ने आज अपने हलके के गांव बवानीखेड़ा, पुर, सिवाड़ा, कुंगड़, तालू व धनाना का दौरा कर क्षेत्र के किसान से मुलाकात की और जलभराव से नष्ट हुई उनकी फसलों का जायजा लिया। ज्ञात रहें कि भारी बारिश के चलते बवानीखेड़ा विधानसभा के अनेक गांवों में जलभराव की गंभीर स्थिति उत्पन्न हो गई है, जिससे सैकड़ों एकड़ में खड़ी फसलें बर्बाद हो गईं। इस आपदा से पीड़ित किसानों की स्थिति का जायजा लेने के लिए मास्टर सतबीर रतेरा ने गांव-गांव जाकर खेतों का दौरा किया और किसान भाईयों की समस्याओं को सुना। उन्होंने कहा कि जलभराव से क्षेत्र के किसानों को भारी नुकसान हुआ है लेकिन विड़म्बना की बात है कि ना सत्ता पक्ष और न ही विपक्ष के नेता उनकी आवाज उठा रहे हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा विधायक तो अपने पूर्ववर्ती विधायक के नक्शे कदम पर चलते हुए यहां की जनता से दूर सत्ता का सुख भोग रहे हैं, वहीं कांग्रेस के सांसद जयप्रकाश जेपी भी झूठे आश्वासन के दम पर यहां की जनता को धोखा दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि कुछ दिन पर ही सांसद दीपेन्द्र हुड्डा व जयप्रकाश जेपी यहां का दौरा करके अपनी फोटों खिंचवाकर चले गए और उनकी समस्या पर अभी तक कोई कार्यवाही नहीं की है। यहां के किसान अभी तक सिर्फ झूठे आश्वासन ही मिले हैं। इस दौरान किसानों ने कहा कि उन्होंने भारी लागत लगाकर इन फसलों की बुआई की थी, परंतु जलभराव ने उनकी मेहनत पर पानी फेर दिया। स्थिति यह है कि खेतों में अब तक पानी जमा है, जिससे कारण उन्हें भारी नुकसान हुआ है। मास्टर सतबीर रतेरा ने मौके पर जाकर स्वयं हालात का जायजा लिया।

भिवानी। खेतों में जमा बारिश का पानी दिखाते हुए।



लोहारू। रोड ओवरब्रिज के निकट व्यर्थ में बहता पेयजल, जहां आएदिन हादसे हो रहे हैं।

लोहारू रोड ओवरब्रिज हालुवास गेट पर बर्बाद हो रहा पानी

■ एनएच 709ई पर पेयजल की बर्बादी से बने गड्डों में हो रहे हादसे, संबंधित विभाग कर रहा अनदेखी

■ समस्या का समाधान जनस्वास्थ्य विभाग करेगा या फिर एनएच इस पर भी बना संशय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी शहर के बीचों-बीच राष्ट्रीय राजमार्ग 709ई स्थित हालुवास गेट लोहारू रोड ओवरब्रिज के पास हजारों लीटर पीने का पानी हर रोज बर्बाद हो रहा हैं और पेयजल जमा होने की वजह से सड़क पर गहरे गड्ढे बन गए हैं, जहां प्रतिदिन हादसे हो रहे हैं। सड़क पर बने गड्डों में दुपहिया वाहन चालक गिरकर चोटिल हो रहे हैं। समस्या का समाधान जनस्वास्थ्य विभाग करेगा या फिर राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग इस पर भी संशय बना हुआ हैं।

उल्लेखनीय हैं कि लोहारू रोड पर ओवरब्रिज को तोड़कर दोबारा बनाने का कार्य चल रहा हैं, जिसके चलते अतिक्रमण को तोड़ा गया था। अतिक्रमण तोड़ने के दौरान वहां पर पेयजल लाइन भी क्षतिग्रस्त हो गई, जिसमें से प्रतिदिन हजारों लीटर पानी बर्बाद होकर सड़क पर जमा हो रहा है। सड़क पर पानी जमा होने से वहां पर गहरे गड्ढे बन गए हैं, जिनमें गिरकर दुपहिया वाहन चालक चोटिल हो रहे हैं। क्षेत्र के लोगों ने प्रतिदिन हजारों लीटर पीने के पानी की बर्बादी को रोकने के लिए जनस्वास्थ्य विभाग व एनएच विभाग को सूचित किया, लेकिन इस पर संशय बना हुआ हैं कि आखिर इसे कौन दुरुस्त करेंगा। इस संबंध में नेताजी सुभाषचंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति के अध्यक्ष अशोक भारद्वाज ने विभागों को अवगत करवाया हैं, लेकिन इस पर उनकी तरफ से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई हैं, कि आखिर इस लाइन को कौन दुरुस्त करेगा। इसके अलावा हजारों लीटर पानी प्रतिदिन बर्बाद होना भी समस्या बना हुआ हैं,

जागरूकता अभियान से तोड़ी जाएगी डेंगू व मलेरियां के मच्छरों की कमर

■ छठी से बारहवीं के बच्चे घर घर जाकर लोगों को करेंगे मच्छर न पनपने देने की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

शिक्षा विभाग ने शहर, कस्बे व ग्रामीण इलाकों में डेंगू व मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों के खात्मे की योजना तय की है। अब 6 से लेकर 12 वीं क्लास तक के बच्चे से एक घंटे तक दस्तख अभियान चलाएंगे। इस अभियान के दौरान वे घर घर जाएंगे और लोगों को मलेरिया व डेंगू फैलाने वाले मच्छरों से बचने व उनके खातमें के तौर तरीके बताएंगे। यह अभियान 11 अगस्त को सुबह आठ बजे से नौ बजे तक सभी विद्यालयों से शुरू होगा। इस दौरान इन क्लासों के बच्चों को मलेरिया व डेंगू के मच्छर व इनसे फैलने वाली बीमारियों के बारे में पूरी जानकारी दी जाएगी। उसके बाद ही वे घर घर जाकर लोगों को इस बारे में जानकारी देंगे। इस दौरान बेहतरीन जागरूकता अभियान चलाने वाले बच्चों की प्रार्थना सभा में हौसला अफजाई किया जाए।

रविवार को मनाएं ड्राई-डे

रोजाना स्कूल में होने वाली प्रार्थना सभा के दौरान बच्चों को मच्छरों से पैदा होने वाली बीमारियों के प्रति जागरूक करें। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें की रविवार के दिन ड्रा डे मनाए। अपने घर के आसपास किसी के पानी को जमा न होने दे। अगर कहीं पर जमा पानी दिख रहा है। वहां पर तत्काल दवाई या काला तेल डाले। ताकि मच्छर उस पानी के उपर अंडे न दे सके। इनके अलावा बच्चों को यह भी जानकारी दे कि वे कूलर को नियमित साफ करें। विद्यार्थियों को पूरी बाजू की कमीज व पैरों को पूरी तरह से ढक कर रखे। विद्यार्थी अपने घर व आसपास के इलाकें में मच्छर विकर्षक पौधे लगाए और दूसरों को भी प्रेरित करें। इस बारे में शिक्षा विभाग ने सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिए है। ताकि अभियान को सफल बनाकर मलेरिया व डेंगू फैलाने वाले मच्छरों को पनपने से रोका जा सके।

चलती ट्रेन से गिरकर एक व्यक्ति की मौत

बवानी खेड़ा। रेवाड़ी -भटिंडा रेल मार्ग पर बवानी खेड़ा स्टेशन के नजदीक फाटक नंबर सी 66 के पास आज दिन में लगभग 3:30 बजे बठिंडा से चलकर जयपुर जाने वाली सवारी गाड़ी से एक लगभग 40 वर्षीय व्यक्ति की गाड़ी के नीचे आने से दर्दनाक मौत हो गई । जिससे व्यक्ति का शरीर कट कर दो भागों में बट गया वह उसकी मौके पर ही मौत हो गई। घटना की सूचना गेट मैन रतनलाल ने अपने स्टेशन मास्टर को दी तथा भिवानी स्थित आरपीएफ व जीआरपी चौकी को भी घटना की जानकारी दी। वहीं गेटमैन रतनलाल ने बताया कि बठिंडा से चलकर जयपुर जाने वाली गाड़ी में यह व्यक्ति अचानक अचानक नीचे गिर गया तथा गाड़ी के नीचे आ गया।

विशाल हत्या मामले में चार काबू

■ पुलिस टीम के द्वारा आरोपियों को पेश न्यायालय में कर 03 दिन के पुलिस रिमांड पर किया हासिल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

थाना सिविल लाईन पुलिस भिवानी ने विशाल हत्या मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। फिलहाल पुलिस आरोपियों से पूछताछ कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार नरेश निवासी पुराना बस अड्डा भिवानी ने थाना सिविल लाइन पुलिस को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बतलाया कि शिकायतकर्ता की राजीव चौक पर मिट की दुकान है और उनकी प्रेम दास के परिवार से पुराने रंजिश चली आ रही है चार अगस्त की रात के समय शिकायतकर्ता व विशाल पुत्र राजेंद्र मोटरसाइकिल पर दुकान से घर की तरफ आ रहे थे जब शिकायतकर्ता क्राउन प्लाजा पुराना बस अड्डा भिवानी के पास पहुंचे तो रबीन व उसके अन्य साथियों ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी थी और टक्कर मारने के बाद शिकायतकर्ता व विशाल उर्फ लकी पर तेजधार हथियार व ईटों से हमला किया था। इसके बाद शिकायतकर्ता और विशाल उर्फ लकी को इलाज के लिए सामान्य अस्पताल भिवानी ले जाया गया था जहां पर इलाज के दौरान घायल विशाल की मौत हो गई थी वहीं शिकायतकर्ता का ईलाज के सामान्य अस्पताल भिवानी में भर्ती कराया गया था जो इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना सिविल लाइन भिवानी में दर्ज किया था।

भिवानी। पुलिस हिरासत में हत्या के आरोपी। फोटो : हरिभूमि

अवैध खनन करने वालों पर होगी कड़ी कार्रवाई

■ अवैध खनन पर सख्त हुई सरकार, अफसर सचेत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिले में निर्माण सामग्री के लिए कही भी अवैध खनन होता पाया तो दोषी व्यक्ति के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशों पर विभाग के महानिदेशक केएम पांडुरंग स्वयं मामले में निगरानी कर रहे हैं। खनन अधिकारी सांची ने बताया कि जिला में अवैध खनन गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए प्रशासन ने मोर्चा संभाल लिया है और खनन विभाग तथा अन्य संबंधित विभागों की संयुक्त टीम लगातार निरीक्षण कर रहे हैं।

उन्होंने बताया कि सरकार का मुख्य उद्देश्य खनन प्रक्रिया को पारदर्शी बनाना और अवैध खनन को समाप्त करना है। महानिदेशक के आदेशों के अनुसार, विभागीय टीम पूरी सतर्कता और जिम्मेदारी के साथ अपने कर्तव्यों का पालन कर रही है और सभी आवश्यक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर रही है। जिला खनन अधिकारी ने बताया कि निरीक्षण के दौरान सभी वाहनों के पास वैध ई-रवाना बिल पाए गए। चेकिंग के दौरान किसी भी स्थान पर अवैध खनन की गतिविधि नहीं पाई गई और कहीं भी नियमों का उल्लंघन होता है तो वे तुरंत आवश्यक कार्रवाई करेंगी।

आंदोलन 26000 रुपए मासिक दिहाड़ी की मांग को लेकर भिवानी के निर्माण मजदूर व कारीगर सड़कों पर

भवन निर्माण मजदूर-कारीगरों ने किया शहर में मांगों को लेकर प्रदर्शन

प्रदर्शन व सभा की अध्यक्षता ब्लॉक प्रधान महाबीर सिंह ने की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भवन निर्माण कामगार यूनियन हरियाणा के आह्वान पर भ्रष्टाचार के नाम पर बंद किए गए बोर्ड को खोले जाने, 90 दिन कि तसदीक यूनियनों को दिए जाने, 26000 रुपए मासिक दिहाड़ी की मांगो को लेकर भिवानी के निर्माण मजदूर कारीगरों ने सुरेंद्र सिंह मेमोरियल पार्क भिवानी से उपायुक्त कार्यालय पर जोरदार आक्रोश प्रदर्शन करते हुए जिला उपायुक्त भिवानी के मार्फत श्रममंत्री हरियाणा सरकार के नाम ज्ञापन समाज कल्याण अधिकारी राजकुमार को सौपा। आज प्रदर्शन व सभा की अध्यक्षता ब्लॉक प्रधान महाबीर सिंह ने की। संचालन ब्लांक सचिव धर्मबीर बामला ने किया। आक्रोश प्रदर्शन को भवन निर्माण कामगार यूनियन के राज्य अध्यक्ष मनोज सोनी, राज्य उपाध्यक्ष राममेहर सिंह, सीटू व यूनियन जिला सचिव कामरेड अनिल कुमार, जिला सह सचिव धर्मबीर बामला, पूर्व जिला सचिव मनोहर ने संबोधित किया।

भिवानी। मांगों को लेकर शहर में प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

यह लगाया आरोप

प्रदर्शन व सभा को संबोधित करते हुए यूनियन व सीटू नेताओं ने बताया कि भाजपा सरकार भ्रष्टाचार के नाम पर 1996 में बने श्रम कल्याण बोर्ड को खत्म करना चाहती है। यूनियन लगातार भ्रष्ट अधिकारियों व दलालों के खिलाफ कार्यवाही की मांग करती रही है। मगर सरकार उन पर कानूनी कार्यवाही करने की बजाए उनको बचाने व मजदूरों को सजा देने का काम कर रही है। पिछले दस सालों से सरकार ने न्यूनतम वेतन में बढ़ोतरी नहीं की है। कमरतोड़ महंगाई व बेरोजगारी के चलते श्रम कल्याण बोर्ड मजदूरों के लिए एक आशा की उम्मीद थी जिसको सरकार भ्रष्टाचार ने नाम पर खत्म करना चाहती है। सीटू व यूनियन नेताओं ने कहा कि सरकार जल्द से जल्द बोर्ड की साईट को खोले अन्यथा निर्माण मजदूर कारीगर 25 अगस्त को जिला स्तरीय व 14 सितंबर में श्रम मंत्री आवास अंबाला पर राज्य स्तरीय प्रदर्शन किया करके मुह तोड जवाब देगा। निर्माण मजदूर कारीगर अपने हकों व अधिकारों को बचाने के लिए बड़े आंदोलन से भी पीछे नहीं हटेगी। यूनियन नेताओं ने चांग व बामला में पीने के पानी की समस्या व बरसात के पानी की निकासी की भी मांग की।

ये रहे मौजूद

आज के ब्लॉक स्तरीय आक्रोष प्रदर्शन को भवन निर्माण कामगार यूनियन हरियाणा के राज्य अध्यक्ष मनोज सोनी, राज्य उपाध्यक्ष राममेहर सिंह, यूनियन व सीटू जिला सचिव कामरेड अनिल कुमार, जिला सह सचिव धर्मबीर बामला, पूर्व जिला सचिव मनोहर आलमपुर, मनरेगा जिला सचिव उपासना, जनवादी महिला समिति जिला सचिव अनुराधा, यूनियन नेता मंगतू चांग, रूबेन्द्र देवसर, राजकुमार बापोडा, दयाकिषन बडेसरा, विजय मिताथल, बलजीत गुजरानी, मदन नांगल, रामकिषन सांगा, मदन सैय, धर्मपाल मिताथल, भतेरी बामला इत्यादि नेताओं ने भी संबोधित किया।

बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकते हैं।

रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स

फिटनेस

शिखर चंद जैन

अकसर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

पैडल बोर्ड योगा: किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाना पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

एक्वाटिक बूट कैंप: इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेंसिटी रुटीन के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्ल्स जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

एक्वा जुंबा: आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा ऐरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

एक्वा योगा: सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कांबिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टेटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

स्पॉट जॉगिंग: स्पॉट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है। ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी फैट बर्न कर सकते हैं।

ब्रिस्क वॉकिंग: स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। *

सीजनल प्रॉब्लम

शैलेंद्र सिंह

बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते है लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास

बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायी फुर्र हो जाती है। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

मानसून ब्लूज के कारण: यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अंधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बॉडी में जो हैप्पी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारो तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नींद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अकसर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों से मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें भले अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टेंपरेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थाई रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये सारी स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती हैं। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लीनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।

इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थाई अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंट्रेक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।

ना बरतें लापरवाही: हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मनःस्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तो से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़न में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने कोशिश करें।

बचाव के उपाय: मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारगर तरीके हैं। जब भी, जरा भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएं, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियां खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपने मनपसंद गीत सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषय की कुछ मजेदार रील्स देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियां या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

इन पर भी गौर करें: अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मनःस्थिति है, कोई स्थाई बीमारी या कमजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चिंत रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। *

लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से टूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पैंट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परनब पलाधी (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, "पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एज़ोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोज़ोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से साक्षात्कार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसनों, आहार संबंधी प्राथमिकताओं, यौन गतिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारकों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।

वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छांटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों स्रोतों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए अगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपुट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। ®उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया,"यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पैंट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के भीतर नाजुक ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, "जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, "जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वयं को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

सजेशन / डॉ.माजिद अलीम

बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ़ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इज़ाफा हुआ है।

गंभीर हो सकती है समस्या: पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक असंक्रमित रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संबंध 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

सावधानी है जरूरी: चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से ग्रस्त लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। *

क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शॉपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इन्ग्रीडीएन्ट) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतृप्त वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के क़रीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहारा देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, सादा ग्रीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का अर्थ यह भी है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रियों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादिष्ट होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्सट्रोज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉस्मेटिक योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ वाणिज्यिक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूडल स्नैक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक ब्रांडिंग और उसका विपणन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामान्य नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

भिवानी। पांच वर्षीय सानवी के जन्मदिन पर हवन में आहुति डालते परिजन।

सानवी के जन्मदिन पर गोवंश को गुड़ खिलाया

भिवानी। सैनी कल्याण परिषद के उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी ने अपनी पांच वर्षीय पौत्री सानवी के जन्मदिन को यादगार बनाने के लिए अनूठी पहल की। उन्होंने जन्मदिन पर फिजूलखर्ची करने की बजाय बुधवार को जिला कारागार के पास स्थित गौशाला में गायों की सेवा करने का फैसला किया। सैनी ने गौशाला में गायों के लिए गुड़ व बीमार गायों के लिए दवाइयों की व्यवस्था की। गौसेवा से पहले हवन का आयोजन किया, जिसमें सानवी व परिजनों ने आहुति डाली।

नगर व ग्राम दर्शन पोर्टल पर मांग करें दर्ज

चरखी दादरी। ग्रामीण अंचल के निवासी अब सरकार को विकास कार्यों संबंधी मांग, शिकायत और सुझाव सीधे ऑनलाइन माध्यम से दे सकते हैं। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताया कि नगर दर्शन और ग्राम दर्शन पोर्टल सरकार की एक व्यापक, सहभागी, पारदर्शी और जवाबदेह पहल है। इसका उद्देश्य निर्वाचित प्रतिनिधियों, सरकार और ग्रामीण निवासियों के बीच संबंध स्थापित करना है, ये पोर्टल शहरी व ग्रामीणों को अपनी मांग, शिकायत व सुझाव देने का एक सुविधाजनक एवं सरल माध्यम है। उन्होंने बताया कि इस पोर्टल पर शहर के लोगों और ग्रामीणों द्वारा दिए गए सुझावों के आधार पर भविष्य की विकास योजनाओं का खाका तैयार किया जाएगा।

नशे के खिलाफ पुलिस प्रशासन सख्त

चरखी दादरी। जिले में नशीले पदार्थों, नशा तस्करों व संदिग्ध व्यक्तियों की तलाश के लिए निरंतर सर्च अभियान चलाया जा रहा है। मंगलवार को झोझू कलां में थाना प्रभारी ने पुलिस टीम व डॉग स्कवॉयड के साथ विभिन्न स्थानों पर नशीले पदार्थों, उनका सेवन करने वाले व्यक्तियों व नशा तस्करों की धर-पकड़ के लिए सर्च अभियान चलाया। पुलिस प्रवक्ता योगेश कुमार ने बताया कि पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार मादक पदार्थों की तस्करी व व्यापार में लिप्त लोगों को पकड़ने और विदेशी लोगों की तलाश के लिए जिला पुलिस अभियान चला रही है।

स्वास्थ्य कर्मियों व आशा वर्कर्स को किया सम्मानित

भिवानी। गांव रिवाड़ीखेड़ा में स्वास्थ्य एवं सामाजिक सुधारों के लिए पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट की प्रेरणादायक पहल देखने को मिली है, यहां के आयुष्मान आरोग्य मंदिर में कार्यरत स्वास्थ्यकर्मियों और आशा वर्कर्स को लिंगानुपात सुधारने और टीबी उन्मूलन अभियान में उनके सराहनीय योगदान के लिए सम्मानित किया। यह सम्मान ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने प्रशंसा पत्र देकर किया। इस मौके पर विरेंद्र सिंह मिंटू मौजूद रहे। ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने कहा कि एमपीएच डब्ल्यू नरेश, पुष्पा व माया ने अपनी जिम्मेदारी को सिर्फ नौकरी तक सीमित नहीं रखा, बल्कि समाज को जागरूक किया है।

संस्कृति से जुड़े संस्कारों को अपनाने की आवश्यकता: आचार्य

श्रीमद्भागवत गीता धार्मिक ग्रंथ ही नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला का दिव्य ग्रंथः महंत

- वामन अवतार प्रसंग में दान एवं अहंकार पर प्रकाश डाला
- श्रीलाल महादेव मंदिर में श्रीमद्भागवत कथा महोत्सव का चौथा दिन श्रद्धा और भक्ति से सराबोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

श्रीलाल महादेव अखाड़े वाले मंदिर परिसर में आयोजित सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा अमृत महोत्सव के चौथे दिन का आयोजन भक्ति, श्रद्धा एवं आध्यात्मिक भावनाओं से परिपूर्ण रहा। इस दिन की कथा गजेन्द्र मोक्ष, वामन अवतार, श्रीकृष्ण जन्मोत्सव, नंदोत्सव, रामजन्मोत्सव तथा माता-पिता के प्रति कर्तव्यों और जीवन में संस्कारों के महत्व पर केंद्रित रही। कथा में विशेष सानिध्य महंत वेदनाथ महाराज का रहा। कथा महोत्सव 3 से 10 अगस्त तक प्रतिदिन आयोजित किया जा रहा है, जिसमें भक्तों की भारी भीड़ भगवान की लीलाओं और प्रेरणाओं को सुनने के लिए जुट रही है।

कथाव्यास स्वामी गोवर्धन आचार्य महाराज ने चौथे दिन की कथा में कहा कि धर्मग्रंथों में निहित शिक्षाएं न केवल आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग दिखाती हैं, बल्कि हमें मर्यादित और संस्कारित जीवन जीने की प्रेरणा भी देती हैं। स्वामीजी ने गजेन्द्र मोक्ष की कथा के माध्यम से बताया कि जब भी भक्त सच्चे मन से भगवान को पुकारता है, तो भगवान उसकी रक्षा के लिए अवश्य आते हैं। वामन अवतार प्रसंग में उन्होंने दान एवं अहंकार के अंतर को रेखांकित किया, वहीं श्रीकृष्ण जन्मोत्सव और नंदोत्सव ने वातावरण को उल्लास से भर दिया। उन्होंने प्रभु श्रीराम के जीवन मूल्यों एवं आदर्शों को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। कथा के दौरान माता-पिता के प्रति कर्तव्यों और परिवार में संस्कारों की भूमिका पर भी विशेष प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आज की पीढ़ी को अपने जीवन में आध्यात्मिकता, सेवा भाव और संस्कृति से जुड़े संस्कारों को अपनाने की आवश्यकता है। श्रीमद्भागवत कथा अमृत महोत्सव के चौथे दिन जोगीवाला शिव मंदिर धाम के महंत वेदनाथ महाराज का विशेष सानिध्य रहा। महंत वेदनाथ ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए श्रीमद्भागवत कथा के महत्व पर प्रकाश डाला।

भिवानी। श्रीलाल महादेव अखाड़े वाले मंदिर में श्रीमद्भागवत कथा अमृत महोत्सव में प्रवचन देते महंत वेदनाथ महाराज, गोवर्धन आचार्य।

नकारात्मक विचारों एवं भावनाओं से खुद की रक्षा करनी होगी: बीके वसुधा

भिवानी। सामाजिक संबंधों को मजबूत करने के लिए अपने विचारों को सकारात्मकता से भरपूर कर नकारात्मक विचारों और भावनाओं से खुद की रक्षा करनी होगी, ये आध्यात्मिकता से ही संभव है, ये उदगार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की झोझूकलां-कादमा शाखा के तत्वावधान रक्षाबंधन पर्व पर आयोजित नशामुक्त सद्भावना युक्त समाज-निर्माण एवं रक्षाबंधन अभियान के दौरान पिचोपा कलां, पिचौपा खुर्द, बिंद्राबन, कुब्जानगर आदि गांवों व स्कूलों में ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जीवन का आधार हमारे विचार और भावनाएं होती है। विचार जितने शक्तिशाली उच्च श्रेष्ठ और महान होते है, उतना ही हमारा जीवन मानवीय मूल्यों में बंधता जाता है, जिसका सकारात्मक प्रभाव हमारे घर परिवार व समाज पर सीधा पड़ता है। सफल, असफल, महान व दिव्य आत्माओं में सिर्फ विचारों का अंतर होता है। कुब्जानगर सरपंच कमल साहब ने कहा कि रक्षाबंधन पर्व हमें अपने पवित्र रिश्तों की याद दिलाता है। भाई बहन के प्यार और संबंधों को मजबूत बनाता है। उन्होंने कहा ब्रह्माकुमारी बहनें भारतीय संस्कृति और मूल्यों को जीवंत रखने का अनूठा प्रयास कर रही है जिसके सकारात्मक परिणाम अवश्य ही आएंगे। बिंद्रावन सरपंच प्रतिनिधि नफे सिंह ने कहा कि रक्षाबंधन का पर्व आपसी मन मुटाव को दूर कर संबंधों में मधुरता भरने का काम करता है। पिचौपा खुर्द मंदिर पुजारी ने रक्षा सूत्र बंधवाते हुए कहा कि अध्यात्म के बंधन से ही हम हम अपने मनोविकारों से रक्षा कर जीवन को सुख-शांति व आनन्द से भरपूर कर सकते हैं। राजकीय वमा विद्यालय पिचौपाकलां, प्राचार्य जोगिंद्र गुलिया व गंगाराम मेमोरियल स्कूल पिचोपा खुर्द निदेशक नरेंद्र सांगवान ने कहा कि भारतीय त्योहारों के बल पर ही समाज में आज भी सद्भावना दिखाई देती है।

भिवानी। लोहारू के राजकीय कन्या महाविद्यालय में पोधा रोपण करते हुए एसबीआई के अधिकारी, कॉलेज स्टाफ व छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

पौधरोपण कर किया पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित

- कन्या महाविद्यालय में ओरिएंटेशन कार्यक्रम के तहत दी विभिन्न जानकारियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

बुधवार को स्थानीय सावित्री बाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाली छात्राओं के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया तथा छात्राओं को महाविद्यालय नियमावली, नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति और महाविद्यालय की समस्त गतिविधियों की जानकारी दी। इससे पहले नवागंतुक छात्राओं का स्वागत किया।

प्राचार्य प्रमोद कुमार ने छात्राओं को शैक्षणिक और पाठयक्रम गतिविधियों के अलावा परिसर में उपलब्ध विभिन्न सुविधाओं एवं संसाधनों से अवगत करवाया। इस ओरिएंटेशन प्रोग्राम के दौरान छात्राओं को विभिन्न विषय कांबिनेशन और नए शुरू किए पाठ्यक्रमों जैसे मल्टी डिसिप्लिनरी कोर्स, स्किल एनहांसमेंट कोर्स, वैल्यू एडेड कोर्स के बारे में जानकारी दी गई। छात्राओं को टाइम टेबल, बस पास की सुविधा, लाइब्रेरी, एनएसएस एवं एनसीसी, खेल गतिविधियों, उपलब्ध छात्रवृत्ति, विषय परिवर्तन नीतियां एवं प्लेसमेंट सेल की भूमिका के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। इसके अतिरिक्त छात्राओं को सभी विषयों में 75 फीसदी की अनिवार्य व्याख्यान उपस्थिति एवं मध्य सेमेस्टर परीक्षा के महत्व के बारे में बताया। अंत में छात्राओं को महाविद्यालय परिसर का भ्रमण भी करवाया। बुधवार को राजकीय कन्या महाविद्यालय परिसर में एसबीआई की स्थानीय शाखा के विमल यादव, सहायक रवींद्र कुमार और एनएस प्रभारी डॉ. निशा के संयुक्त तत्वावधान में पौधरोपण किया और छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रेरित किया।

शिविर में 87 दिव्यांगों का मूल्यांकन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

दिव्यांग चिकित्सा शिविर के अंतिम दिन बुधवार को मुख्यतिथि खंड शिक्षा अधिकारी डॉक्टर अनिल गौड़, बवानीखेड़ा के खंड शिक्षा अधिकारी आनंद शर्मा, प्राचार्य विजय सिंह व संतोष भाकर ने शिविर का अवलोकन किया। सहायक परियोजना संयोजक विवेक अदलखा ने बताया कि आज खंड बवानीखेड़ा, तोशाम और सिवानी के दिव्यांग छात्रों का परीक्षण किया जा रहा है। मोहाली से डॉ. निधि यादव ने बताया कि दो बच्चों को ट्राई साइकिल, 10 विद्यार्थियों को व्हील चेयर, सात बच्चों को टीएलएम किट, छह को हियरिंग उपकरण, चार बच्चों को रोलेटर चार को कैप्पो प्रदान करने के लिए पंजीकरण किया। तीन दिन के शिविर में 218 छात्र छात्राओं का मूल्यांकन किया। पीएमओ डॉ. बलवान सिंह तथा सभी अधिकारियों ने कैंप में अपना योगदान दे रहे हैं सभी स्पेशल टीचर, अध्यापक तथा चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। डॉक्टर्स की टीम में डॉक्टर शुभम नाक कान गला, डॉक्टर अरविंद मालिक हड्डी रोग, डॉक्टर एडवीन नेत्र रोग, डॉक्टर यतिन ने सामान्य बीमारी, डॉक्टर राकेश सैनी ने फिजियोथेरेपी डॉक्टर रीटा बाल रोग, डॉक्टर सुमन पन्नू, डॉक्टर संजीव ऑडियोलॉजिस्ट तथा डॉक्टर निधि ने दिव्यांग विद्यार्थियों के मेडिकल असेसमेंट का कार्य किया। कैंप के सफल संचालन में सहायक नोडल अधिकारी सुरेंद्र, विशेष अध्यापक प्रवीण, अजय, स्नेहलता, सीमा नवीन, मोतीसिंह आदि रहे।

भिवानी। कार्यक्रम के दौरान सम्मानित करते अतिथि।

कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए आवेदन 20 तक

भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने बताया कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा पराली जलाने की घटनाओं एवं वायु प्रदुषण को कम करने के लिए फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए 20 तक ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं। उपायुक्त कम जिला कार्यकारिणी समिति भिवानी के चेयरमैन गुप्ता ने बताया कि चालू वित्त वर्ष 2025-26 में राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के तहत फसल अवशेष प्रबंधन कृषि यंत्रों से फसल अवशेषों को खेत में मिलाने व अन्य प्रबंधन के लिए व्यक्तिगत श्रेणी के किसानों को 50 प्रतिशत अनुदान पर कृषि यन्त्र उपलब्ध करवाने का प्रावधान किया गया है। ट्रैक्टर चालित टेडर मशीन पर अनुदान उपलब्ध करवाया जा रहा है।

परिवहन विभाग पर मनमानी का आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ,राज्य महासचिव सुमेर सिवाच व राज्य सचिव पवन शर्मा ने संयुक्त प्रैस बयान में बताया हरियाणा सरकार व परिवहन विभाग के उच्च अधिकारियों के साथ कई दौर कि बातचीत में भक्तों में बढ़ोतरी करने की मांग को माना गया था सरकार ने बढ़ोतरी मांग बजाऐ उल्टा 200 रुपए वॉशिंग एलाउंस काट लिया गया, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है राज्य प्रधान नरेन्द्र दिनोद ने बताया। कर्मचारी नेताओं ने मांग की नई तबादला नीति को रद्द कर चालक परिचालकों का आपसी स्थानांतरण किया जाए और कर्मचारियों को अपने गृह जिले में भेजा जाए । उन्होंने कहा सरकार अपने वायदे अनुसार सभी खाली पदों पर पदोन्नति तुरन्त करें। यूनियन नेताओ ने बताया 22 मई 2025 को महानिदेशक के साथ हुई बातचीत में जिन मांगों पर सहमति बनी थी उनमें, परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाने, चालक व परिचालकों को एक माह में 30 रात्रि ठहराव के भुगतान की पावर महाप्रबंधकों को देने, 2004 से पहले लगे चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करने व पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने,चालक, परिचालक, निरीक्षक,उपनिरीक्षक व कर्मशाला के कर्मचारियों को मिलने वाले देय अर्जित अवकाश पूर्व की भांति एक वर्ष में 33 अवकाश देने,व , कर्मशाला में ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर करने और तकनीकी वेतनमान देकर सभी पदों पर पदोन्नति का लाभ देने, 2008 के भर्ती परिचालकों को उपनिरीक्षक के पदों पर पदोन्नति की जाए चालक व परिचालकों के साथ खुले पैसे आदि लेकर झगड़े मामले में शख्त कार्यवाही नियम बनाने,सभी महाप्रबन्धकों को डिपो स्तर की मांगों को पूरा करने के लिए मुख्यालय की ओर से जल्द पत्र जारी करने की मांग की है।

भिवानी। हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद।

सामाजिक सरोकार दिवस के रूप में मनाया इनसो का स्थापना दिवा

बाढड़ा। इंडियन नेशनल स्टूडेंट्स ऑर्गनाइजेशन इनसो के स्थापना दिवस पर गांव बेरला में आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम जजपा हल्का अध्यक्ष विजय श्योराण काकड़ोली की अध्यक्षता में सामाजिक सरोकार दिवस के रूप में बड़ी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर एक शाम शहीदों के नाम कार्यक्रम में देशभक्ति गीतों, रागनियों और पौधरोपण के माध्यम से अमर शहीदों को श्रद्धांजलि दी गई। कार्यक्रम का शुभारंभ शहीदों की प्रतिमाओं पर पुष्प अर्पित करके की गई उसके उपरांत मुख्य अतिथि अमरजीत सिंह ढांडा पूर्व विधायक जुलाना व विशिष्ट अतिथि राकेश जाखड़ ने पार्टी के पदाधिकारियों के साथ शहीद हवासिंह विद्यालय परिसर में पौधरोपण करके शहीदों को नमन किया। कार्यक्रम में शहीदों व स्वतंत्रता सेनानियों के परिवारों के आश्रितों को शॉल व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया और 15 जरूरतमंद महिलाओं को सिलाई मशीनें भेंट की गईं। कार्यक्रम में देशभक्ति रंग की झलक महाशय राजेंद्र खरकिया और लोकगायक सुभाष फौजी की रागनियों के माध्यम से देखने को मिली, जिनकी प्रस्तुतियों ने माहौल को राष्ट्रभक्ति से भर दिया। मुख्य अतिथि अमरजीत सिंह ढांडा ने कहा कि शहीदों की कुर्बानी को शब्दों में नहीं बांधा जा सकता, लेकिन ऐसे आयोजन उनकी स्मृति को जीवित रखने का माध्यम हैं। विशिष्ट अतिथि राकेश जाखड़ ने कहा कि युवाओं की जिम्मेदारी केवल किताबों तक सीमित नहीं होनी चाहिए, उन्हें पढ़ाई के साथ-साथ देशहित और समाज सेवा में भी सक्रिय रहना चाहिए। जिला अध्यक्ष रविंद्र सांगवान चरखी ओर जिला प्रभारी ऋषिपाल उमरवास ने कहा कि इनसो केवल छात्र संगठन नहीं, बल्कि युवा नेतृत्व और सामाजिक परिवर्तन की दिशा में अग्रसर एक आंदोलन है। तेईस वर्ष पहले तत्कालीन सांसद डा. अजय सिंह चौटाला द्वारा स्थापित इनसो संगठन आज वटवृक्ष बन चुका है।

भाविप ने मनाया हरियाली तीज महोत्सव

- परिवार की एकजुटता दर्शाते नाटक का हुआ मंचन

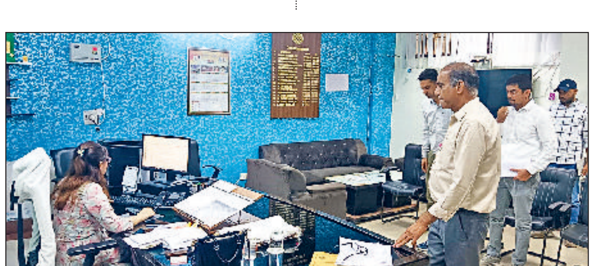
हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भारत विकास परिषद की भिवानी शाखा द्वारा भगवती धर्मशाला में हरियाली तीज के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. नवीन शर्मा एवं डॉ. संध्या गर्ग के कुशल मंच संचालन में हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ मां भारती एवं स्वामी विवेकानंद के चित्रों के समक्ष द्वीप प्रज्ज्वलित कर राष्ट्रीय गीत से किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा पश्चिम प्रांत के अध्यक्ष राजेश गुप्ता ने की। कार्यक्रम में मुख्यतिथि के तौर पर बिमला धर्मवीर ढिल्लो रही तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में श्रद्धा आनंद बसिया एवं अन्नु सचिन वर्धमान रही। कार्यक्रम में डॉ. चंचल धीर व कमला एनडी गुप्ता की गरिमामई उपस्थिति रही। कार्यक्रम के दौरान दिया शर्मा ने गणेश वंदना प्रस्तुत की। इसके बाद सभी महिलाओं द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम व विभिन्न प्रतियोगिताएं करवाई। वहीं परिवार की एकजुटता को दर्शाते नाटक का मंचन किया। झूला झूलते हुए सभी महिलाओं द्वारा हरियाली तीज महोत्सव के गीत गाए। परिषद में पांच नए सदस्यों को राजेश गुप्ता ने सदस्यता शपथ दिलाई। नए सदस्यों को माला उपवस्त्र पहनाकर सम्मानित किया। शाखा सचिव मीनाक्षी शर्मा ने कहा कि हरियाली तीज सिर्फ एक धार्मिक त्योहार नहीं, बल्कि प्रेम, समर्पण, प्रकृति और पारिवारिक रिश्तों का सुंदर उत्सव है। यह महिलाओं की आस्था और खुशी को दर्शाता है और उन्हें एक-दूसरे से जुडऩे का मौका देता है। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। सभी सम्मानित अतिथियों का माला एवं उपवस्त्र से स्वागत किया और उपहार स्वरूप पौधें भेंट किए। इस मौके पर प्रांतीय उपाध्यक्ष अशोक शर्मा, रेखा गुप्ता, अधिवक्ता काजल अग्रवाल, सुशील कुमार आदि रहे।

भिवानी। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देती महिलाएं।

छात्रों को साइबर क्राइम के प्रति किया जागरूक

चरखी दादरी। साइबर क्राइम पुलिस ने गवर्मेंट स्कूल रामबास में साइबर अवेयरनेस कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें साइबर क्राइम पुलिस स्टेशन की टीम ने छात्रों को साइबर अपराध के प्रति जागरूक किया और उनसे बचने के उपायों के बारे में जानकारी दी। पीएसआई अंकित ने छात्रों से बातचीत करते हुए कहा कि उनका मुख्य उद्देश्य बच्चों को जागरूक करना है, ताकि वे ऑनलाइन की दुनिया में सुरक्षित रह सकें। उन्होंने छात्रों को ऑनलाइन फ्रॉड, हैकिंग और डेटा चोरी जैसे साइबर अपराधों से बचाव के तरीके बताए। उन्होंने छात्रों को सलाह देते हुए कहा कि अपनी बैंक डिटेल किसी को साझा न करें। किसी अनजान व्यक्ति द्वारा भेजे गए लिंक या अटैचमेंट पर क्लिक करने से बचना चाहिए।



अधिकारी लंबित शिकायतों का अतिशीघ्र समाधान कर पोर्टल पर अपडेट करवाना सुनिश्चित करें: प्रीति

चरखी दादरी। जिन विभागों की शिकायतें लंबित हैं, वे विभागाध्यक्ष अतिशीघ्र शिकायतों का समाधान कर पोर्टल पर अपडेट करवाना सुनिश्चित करें। लचर कार्यप्रणाली वाले अधिकारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। सीटीएम प्रीति रावत की अध्यक्षता में लघु सचिवालय में जनसंवाद व सीएम विंडो पर मिलने वाली शिकायतों के समाधान की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे समस्याओं का समाधान कर संबंधित पोर्टल पर एटीआर स्पष्ट व पूर्ण रूप से भरें। एटीआर अपडेट कार्य में विलंब होने का कारण साफ-साफ दर्ज होना चाहिए, जिन विभागों के पास ज्यादा लंबित शिकायतें हैं, वे उनका समाधान अतिशीघ्र करवाना सुनिश्चित करें। जनसंवाद व सीएम विंडो में आने वाली शिकायतों को गंभीरता से लें। उन्होंने कहा कि किसी समस्या के समाधान में ज्यादा समय लगता है तो उसके बारे में शिकायतकर्ता को ज्यादा समय लगने के कारण के बारे में बताए।

कार्यक्रम | 11 हरियाणा एनसीसी बटालियन का दस दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

एनसीसी कैडेट्स को साफ-सफाई की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

11 हरियाणा एनसीसी बटालियन द्वारा दस दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया, जिसमें भाषण, स्वास्थ्य, सफाई पर व्याख्यान व हथियारों से रूबरू करवाते हुए फायरिंग का प्रशिक्षण दिया। कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल थॉमस कुट्टी ने अपने उद्घाटन भाषण में बताया कि वार्षिक प्रशिक्षण शिविर एनसीसी की भावना का उत्सव है, अनुशासन, साहस और राष्ट्र सेवा का मिश्रण। आने वाले दिनों में हमारे कैडेट अपने कौशल का विकास करने, अपनी क्षमता का परीक्षण करने और साथी कैडेट्स के साथ अपने संबंधों को मजबूत करने के लिए डिज़ाइन की गई कई गतिविधियों में भाग लेंगे। इसके पश्चात डॉ. संदीप यादव ने स्वास्थ्य व सफाई के बारे में एनसीसी कैडेट्स को विस्तार से बताया कि हमारे जीवन में इसका कितना महत्व है और कैडेट्स को भविष्य में इसके प्रति जागरूक रहने की अपील की। प्रशिक्षण कक्षा के दौरान एनसीसी कैडेट्स को हथियारों के बारे में विस्तार से बताया और उन्हें रूबरू भी करवाया। 7.62 एमएम सेल्फ लोडिंग राइफल और प्वाइंट 22 राइफल से पोजीशन लेने का तरीका, फायर करने का तरीका और प्रत्येक हिस्से को विस्तार से समझाया। कैडट्स को प्वाइंट 22 की फायरिंग करने का अनुभव कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल थॉमस कुट्टी के आदेशानुसार दिया, जिसमें सभी कैडट्स ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और उन्हें जीवन में पहली बार फायरिंग करने का मौका मिला। फर्स्ट ऑफिसर राजेश कुमार मुखी ने बताया कि कई कैडट्स ने बहुत अच्छा निशाना लगाकर फायरिंग प्रतियोगिता में अपना स्थान सुनिश्चित किया। कैंप के दौरान बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल थॉमस कुट्टी और बटालियन सूबेदार मेजर डी गोपाल कृष्णन ने कहा कि कैंप में कैप्टन अशोक कुमार, थर्ड ऑफिसर प्रतिभा, थर्ड ऑफिसर परविन्द्र, केयर टेकर जोगेंद्र सिंह, केयरटेकर रेनू , जीसीआई ज्योति, सूबेदार सुरेंद्र, बीएचएम संजीव, नायब सूबेदार हरिराम, सूबेदार पीतम, नायब सूबेदार लोकेश कुमार, हवलदार अमित आदि रहे।

भिवानी। फायरिंग प्रशिक्षण में भाग लेते एनसीसी कैडेट्स। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

टीम ने निजी अस्पताल का निरीक्षण किया

बहल। निजी अस्पतालों पर मरीजों के हित में स्वास्थ्य विभाग द्वारा लागू किए गए दिशा निर्देशों की पालना को सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य विभाग की टीम ने कस्बे में निजी अस्पतालों का औचक निरीक्षण किया। टीम सदस्यों ने अस्पताल संचालकों को निर्देश दिए कि वो मरीजों की चिकित्सा के लिए विभाग द्वारा दी गई हिदायतों का पूरी तरह से अनुपालना करें।

कार्यकर्ता ही भाजपा की है रीढ़ : विरेंद्र कौशिक

भिवानी। भाजपा संगठन को मजबूती देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सात पूर्व विस्तारकों सत्यवान गोयत, पवन जटासरा, उमेद हसान, संजीव शिमली, जयवीर बड़ेसरा, शैलेंद्र चौहान और सुरेंद्र लांग्यान खरक का बुधवार को जिला भाजपा कार्यालय में सम्मान किया गया। इस मौके पर जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने इन सभी पूर्व विस्तारकों को सम्मानित किया।

रक्षाबंधन पर वोकल फॉर लोकल अपनाएं

भिवानी। जनकल्याण सहयोग संगठन के प्रदेश अध्यक्ष एवं वरिष्ठ भाजपा नेता दीपक अग्रवाल तौला ने रक्षाबंधन पर्व के अवसर पर बहनों से वोकल फॉर लोकल के नारे को अपनाने का आह्वान किया है। उन्होंने बहनों से स्वदेशी उत्पाद, विशेषकर स्वदेशी राखियां खरीदने की अपील की है, ताकि देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती मिल सके।

नप चेयरमैन ने सीएम सैनी से की मुलाकात

चरखी दादरी। नगर परिषद चेयरमैन बख्शीराम सैनी ने शहर के विकास कार्यों और समाज की समस्याओं के निदान लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। चेयरमैन बख्शीराम सैनी ने शहर में चल रहे विकास कार्यों प्रगति रिपोर्ट मुख्यमंत्री के समक्ष रखी। नप चेयरमैन सैनी ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को ज्ञापन सौंपकर शहर की मुख्य डिमांड रखी।

कोहाड़ की रक्षात्मक रणनीति की बदौलत 10-2 से जीत दर्ज की

खो-खो मैच में कोहाड़ ने ढाणा लाडनपुर को हराकर डिस्ट्रीक्ट में जगह बनाई

- भीम स्टेडियम में दो दिवसीय लड़कियों की खंड स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिता हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बुधवार को भीम स्टेडियम में दो दिवसीय अंडर 17 अंदर-19 लड़कियों की खंड स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिता के खो-खो स्पर्धा में गांव कोहाड़ व ढाणा लाडन पुर की टीम के बीच फाइनल मुकाबला खेला गया। शुरुआत में ढाणा लाडनपुर की टीम ने बेहतरीन प्रदर्शन किया, लेकिन आधा समय बीतने के बाद कोहाड की टीम के आगे ढाणा की टीम पिछड़ने लगी। आखिर में कोहाड़ की टीम की जबरदस्त रक्षात्मक रणनीति की बदौलत 10-2 अंकों के अंतर से ढाणा लाडन पुर को हराया। अब कोहाड़ की टीम जिला स्तर के खेलों में भाग ले सकेगी।

आयोजित मैच ने प्राचार्या एवं खेल की नोडल अधिकारी रीमा परमार एवं सीमा सरदाना ने दोनों टीमों के खिलाड़ियों से परिचय लेकर खेल शुरू करवाया। मैच के प्रारंभिक चरण में दोनों टीमें रक्षात्मक खेल दिखाती रहीं, जहां कोहाड़ टीम ने मध्यांतर तक 7 अंक और ढाना लाड़नपुर ने 2 अंक बनाए। दूसरे हाफ में कोहाड़ की टीम ने उत्कृष्ट रणनीति के साथ आक्रामक खेल दिखाया, जिसमें चेंजर टीम कोहाड़ की मजबूत पकड़ देखने को मिली। मैच के निर्णायक क्षणों में पूजा ने अपने आखिरी 3 मिनट के प्रदर्शन से टीम को जीत की ओर अग्रसर किया।

वहीं सोनम ने अंतिम दो मिनट में बेहतरीन खेल दिखाते हुए कोहाड़ टीम को 10-2 के स्कोर से अपनी टीम कोहाड़ विजयी बनाया। खो-खो के फाइनल मुकाबले में ढाना लाड़नपुर की टीम ने टॉस जीतकर रनिंग का निर्णय लिया। यह मुकाबला दो परियों में 7-7 मिनट के निर्धारित समय अनुसार खेला गया। प्रतियोगिता के सह प्रभारी शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू ने बताया कि कोहाड़ स्कूल की टीम ने प्रतियोगिता की विजयी रही। उन्होंने बताया कि कोहाड़ टीम की कप्तान कुमकुम, साथ ही पूजा, रजनी, वंशिका, दिव्या, प्राची, वर्षा एवं ऋतु ने अपने उम्दा प्रदर्शन से टीम को विजेता बनाया। अब जिला स्तरीय खो खो प्रतियोगिता में खंड का प्रतिनिधित्व करेगी। उक्त प्रतियोगिता बीईओ अनिल गौड के दिशानिर्देशन में करवाई गई।

भिवानी। खो-खो मैच में अंक लेने का प्रयास करते हुए व विजेता टीम के साथ खेल प्रशिक्षक एवं अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

खेलों में बेटियों की भागीदारी एक नई दिशा की ओर : रीमा परमार

समापन अवसर पर सभी खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए अतिथियों रीमा परमार, सीमा सरदाना ने संयुक्त रूप से कहा कि खेलों से बच्चों में आत्मविश्वास, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता का विकास होता है, खेलों में बेटियों की भागीदारी एक नई पहल की ओर ले जा रही है। शिक्षा से केवल मानसिक विकास होता है,लेकिन खेलों से शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक विकास भी होता है। पढाई के साथ खेलों को भी महत्व देना निहायत जरूरी है। उन्होंने कहा कि आज सरकार खेलों को बढ़ावा देने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठा रही है, खेल अब सिर्फ मनोरंजन या प्रतियोगिता का साधन नहीं रहे बल्कि यह रोजगार पहचान और आत्मनिर्भरता को का भी मजबूत माध्यम बन गए हैं आज की बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है चाहे वह शिक्षा हो विज्ञान हो या खेल का मैदान हो हर जगह लड़कियां अपनी प्रतिभा का लोहा बनवा रही है ,इसलिए हर लड़की के पास एक सपना होना चाहिए एक ऐसा लक्ष्य हो जो न केवल उसे शारीरिक मानसिक रूप से सख्त बनाए बल्कि आत्म विश्वास से भर दे। प्रतियोगिता के सफल संचालन में अनिल हलवासिया प्रवक्ता तिगड़ाना, व खेल प्रतियोगिता के ऑल ओवर इंचार्ज व प्रभारी प्रवक्ता मदन गोपाल ,आयोजन के सफल संचालन के सह प्रभारी भूमिका शारीरिक शिक्षक विनोद पिंकू ने निभाई। फाइनल मैच रेफरी मनजीत पीटीआई पालवास, एवं संदीप सांगा ने निभाई निर्णायक मंडल में सरिता डीपीई सांगा, जोगेंद्र पीटीआई मिताथल, अजमेर जांगड़ा मंढाना ने निभाई । इस अवसर पर सुनील पीटीआई कोहड़, राजेश पहलवान ढाणा लाड़नपुर, सुशील दहिया, संजय यादव पीटीआई बापोड़ा, नीलम पीटीआई कोहड़ आदि मौजूद थे।

तोशाम। प्रतियोगिता में चक्का फेंकती एक प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

स्पर्धा में तोशाम और बुशान की खिलाड़ियों का दबदबा रहा

- अंडर-17 वर्ष आयु वर्ग पटौदी और खानक के खिलाडियों ने परचम लहराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

एसडीएम रवि मीणा (आईएएस) के कुशल मार्गदर्शन में चौधरी सुरेन्द्र सिंह स्टेडियम तोशाम में बुधवार को लङको की खण्ड स्तरीय विद्यालय खेलकूद प्रतियोगिताओं में 0 से 17 वर्ष व 0 से 19 वर्ष के विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई। खण्ड शिक्षा अध्यकारी विजय सांगवान की उपस्थिति में आयोजित खेल प्रतियोगिता के परिणामों की जानकारी देते हुए जोनल सचिव ओपीई प्रीतपाल एवं प्रतियोगिता इन्चार्ज प्रवक्ता राजेश कुमार ने बताया कि अंडर-17 लड़कों की 400 मीटर में प्रथम सचिन वीएसएस आरजीएसएसएस पटौदी स्कूल, द्वितीय इसी स्कूल के अंकित, तृतीय साहिल जीएमएसएसएस तोशाम स्कूल और चतुर्थ बीआरटीएम स्कूल तोशाम रहा। 200 मीटर रेस में हिमांशू एनजेएम स्कूल बुसान पहले, इसी स्कूल के सचिन दूसरे , हर्ष पीएस नवयुग स्कूल तोशाम तीसरे और अंशु योगेश स्कूल झाँवरी चौथे स्थान पर रहा है। 100 मीटर रेस में पहला हिमांशू एनजेएम बुसान विजेता रहे।

1500 मीटर रेस में बलदेव प्रथम

1500 मीटर रेस में बलदेव जीएसएस एस खानक पहले, अमित वीजीवीएम स्कूल झाँवरी दूसरे, मनोज एएसएसएस मिरान तीसरे और निशांत जीएसएस एस रोढा चौथे स्थान पर रहा है। 3000 मीटर रेस में विक्की वीएसएसएसपीएम श्रीजीएसएसएस बजीना प्रथम, आनंद बीआरटीएम एसएसएस हसान द्वितीय, तरूण अग्रसैन स्कूल तोशाम तृतीय और पंकज संगम एसएस तोशाम चौथे नम्बर पर रहा। इसी प्रकार अंडर-19 वर्ष आयु वर्ग की 100 मीटर रेस में पहला शुभम एनजेएम बुसान, दूसरा रोहित वीजीवीएम स्कूल झाँवरी,तीसरा स्थान सुनील जीएमएस एसएस दुल्हेडी ने लिया। 200 मीटर दौड़ में कान्हा जीएमएसएसएस तोशाम प्रथम, नवीन पीएस नवयुग स्कूल द्वितीय, सुनील जीएमएसएसएस दुल्हेडी तृतीय और सागर कवेल अग्रसैन स्कूल तोशाम चौथे स्थान पर रहा। 400 मीटर रेस में कान्हा जीएम एसएसएस तोशाम पहले, सुमित हेली फेथिंग स्कूल कतवार दूसरे, अनुज एमडीएस एसएस सरल तीसरे स्थान पर रहा।

पैमाइश के दौरान हंगामा, टीम बैरंग

- ड्यूटी मजिस्ट्रेट की तैनाती में करवाएंगे पैमाइश : चेयरमैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

नगर पालिका द्वारा बुधवार को शहर के बस स्टेंड के नजदीक स्थित वर्षों से बदहाल पड़े हरियल पार्क और पुराना शहर में हड्डा रोड़ी के नाम से बताई जा रही करीब पौने तीन एकड़ जमीन की पैमाइश की कवायद शुरू की गई। नगर पालिका चेयरमैन प्रदीप तायल और नपा के अधिकारियों की मौजूदगी में हालांकि हरियल पार्क की जमीन की पैमाइश करवा ली गई लेकिन कथित हड्डा रोड़ी वाली जमीन की पैमाइश वहां मौजूद एक पक्ष के लोगों के विरोध के कारण नहीं हो पाई तथा टीम को बैरंग लौटना पड़ा।

लोहारू। बस स्टेंड के नजदीक हरियल पार्क की जमीन की पैमाइश करते हुए नपा अधिकारी व कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

चेयरमैन ने कहा कि अब इस जमीन की पैमाइश ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में कराई जाएगी। चेयरमैन तायल ने बताया कि बस स्टेंड के पास वर्षों पुरानी जमीन है, जहां वाहन आदि खड़े होते हैं। उस जमीन की बुधवार को पैमाइश करवाई करवा ली गई है। उन्होंने बताया कि पुराना शहर में श्मशान भूमि के पास ही हड्डा रोड़ी के नाम से करीब पौने तीन एकड़ जमीन है। काफी समय पहले उस जमीन पर अक्सर कम उम्र में काल का ग्रास बनने वाले बच्चों को दफनाया जाता था। उक्त जमीन की पैमाइश कराई जानी थी लेकिन कुछ लोगों के विरोध के कारण जमीन की पैमाइश नहीं हो पाई।

पिता का दोस्त बनकर बेटे से 27 हजार ठगे

भिवानी। पुलिस की थाना साइबर क्राइम टीम ने पिता का दोस्त बनकर 27,000 की धोखाधड़ी करने के मामले में दूसरे आरोपी याकूब निवासी पुनहाना को गिरफ्तार किया है। गौरव निवासी भिवानी ने थाना साइबर क्राइम भिवानी को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया कि उनके मोबाइल नंबर पर एक फोन आया था जो फोन करने वाले व्यक्ति ने खुद को शिकायतकर्ता के पिता का दोस्त बताया था और शिकायतकर्ता गौरव को बतलाया कि उन्होंने उसके पिताजी के 3,000 देने हैं वह उनके नंबर पर ऑनलाइन पेमेंट कर रहे हैं इसके बाद आरोपी ने बातों में उलझाकर झांसा देकर 27 हजार की ठगी कर ली।

किसानों ने किया अर्धनग्न प्रदर्शन

- फसल बीमा क्लेम भुगतान को लेकर धरनारत किसानों में गुस्सा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

करोड़ों रुपयों के फसल बीमा क्लेम भुगतान को लेकर लोहारू के लघु सचिवालय कार्यालय परिसर में अनिश्चितकालीन महापड़ाव डाले बैठे किसानों ने 22वें दिन शहर में अर्धनग्न प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। किसानों ने कहा कि सडक़ से संसद तक किसानों का फसल बीमा क्लेम भुगतान का मामला गूंज रहा है। अब सरकार को मामले में संज्ञान लेकर किसानों की मांगों को पूरा करना चाहिए।

इससे पहले धरने के दौरान एडवोकेट कविता आर्य और पृथ्वी सिंह गोठड़ा के संचालन में धरने के दौरान किसानों ने सरकार को जमकर कोसा। उन्होंने कहा कि संसद में कई सांसदों द्वारा किसानों की बीमा क्लेम भुगतान का मामला उठाया गया है। इसके बाद सरकार को किसान हित में इस मामले में कार्रवाई करनी चाहिए। किसान नेता मास्टर जगरोशन ने कहा कि फसल बीमा क्लेम आंदोलन के साथ ही साथ स्मार्ट मीटर योजना का जमकर विरोध किया जाएगा तथा सरकार को डीएपी व यूरिया खाद की पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध करवानी होगी। बुधवार को लघु सचिवालय परिसर में किसान महापड़ाव के दौरान सैकड़ों किसान एकत्रित हुए और बाद में उन्होंने हाथों में झंडे और बैनर लेकर शहर में अर्धनग्न प्रदर्शन किया।

लोहारू। अपनी मांगों को लेकर शहर में अर्धनग्न प्रदर्शन करते किसान।

सभी मुद्दों पर पार्षदों ने जताई सहमति

- भिवानी जिला परिषद की बैठक में चेयरपर्सन अनिता मलिक की अध्यक्षता में बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

बुधवार को जिला परिषद चेयरपर्सन अनिता मलिक की अध्यक्षता में विभिन्न जिला पार्षदों तथा अनेक अधिकारियों की मौजूदगी में एक बैठक आयोजित हुई। जिसमें चेयरपर्सन अनिता मलिक ने जनहित में अनेक मुद्दे उठाए उन सभी मुद्दों पर उपस्थित लगभग जिला पार्षदों ने विचार विमर्श कर सहमति जताते हुए भविष्य में उन पर अमल करने का आश्वासन दिया।

इस दौरान कहा गया कि आगामी समय में पंच, बीडीसी, जिला परिषद, विधायक, सांसद जो चुनाव लड़ने के लिए फॉर्म भरते हैं उन सभी के घरों में पौधों की संख्या निर्धारित की जाए जिस प्रकार फॉर्म में बिजली, पानी व लोन की अनिवार्यता होती है उसी प्रकार पौधों की भी अनिवार्यता की जाए। ग्याहरवीं व बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों की भी पौधों की देख रेख में प्रैक्टिकल में नंबर लगाए जाएं। पानी का समान बंटवारा पूरे हरियाणा में किया जाए भिवानी जिले को आबादी व क्षेत्रफल के अनुसार पूरा पानी दिया जाए। इसके अलावा ,स्मार्ट फ़ोन को बंद किया जाए इसकी बच्चों व बड़ों को आदत लग चुकी है जो नशे व कैंसर से भी अधिक खतरनाक है।

तोशाम। आयोजित बैठक में मुद्दों पर चर्चा करते जिला परिषद के सदस्य।

प्रतिनिधमंडल ने पर्यावरण मंत्री से अपील कर नई शर्तें हटवाई

- क्रशरों पर लगाए गए नए कानूनों व कुछ अनचाही शर्तो को लेकर मुलाकात हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

प्रदेश सरकार द्वारा पर्यावरण सरंक्षण के तहत लगाई गई नई शर्तो को लेकर जिले के क्रशर यूनियन पदाधिकारियों ने विधायक सुनील सांगवान, विधायक उमेद पातुवास, भाजपा जिलाध्यक्ष इंजीनियर सुनील हड़ौदी व जिला परिषद चेयरमैन मंदीप डालावास की अगुवाई में चंडीगढ में प्रदेश के पर्यावरण मंत्री राव नरबीर सिंह से मुलाकात की। मंत्री ने उसी समय क्रशरों पर लगाए गए नए कानूनों व कुछ अनचाही शर्तो को वापस लेने का आदेश दिया। विधायक सुनील सांगवान ने क्रशर यूनियन सदस्यों के साथ पर्यावरण मंत्री राव नरबीर सिंह से मुलाकात करते हुए उनको बताया कि सब जगह पर्यावरण मानकों का पूरी तरह ध्यान रखा जा रहा है। कुछ समय पहले नए कानून लागू करते हुए क्रशरों को पहाड़ से कम से कम सौ मीटर दूर लगाने व पहले से संचालित सभी क्रशरों को हटा कर दायरे से बाहर विस्थापित करने का फैसला लिया। इस पर दोनों विधायकों के समक्ष समस्या रखी, पर्यावरण मंत्री से मुलाकात करने का फैसला लिया औश्र आज उनके समक्ष सारी समस्याओं के समाधान करने की मांग रखी।

कविता यादव ने वेटलिफ्टिंग में रचा इतिहास 241 किलोग्राम वजन उठाकर जीता स्वर्ण

- अपनी हॉबी को पहचानकर आगे बढ़ते हुए समाज में अपनी पहचान स्थापित करे बेटियां : कविता यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

धरती ने एक बार फिर साबित कर दिया कि यह सिर्फ मुक्केबाजी और कुश्ती का गढ़ ही नहीं, बल्कि वेटलिफ्टिंग में भी नए कीर्तिमान गढने में सक्षम है। बीते 5 अगस्त को पानीपत स्टेडियम में आयोजित प्रदेश स्तरीय वेटलिफ्टिंग प्रतियोगिता में भिवानी की बेटी कविता यादव ने अपने दमदार प्रदर्शन से सबका दिल जीत लिया। कविता ने प्रतियोगिता में कुल 241 किलोग्राम वजन उठाते हुए स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। उनके इस प्रदर्शन ने ना केवल प्रदेशभर के खेल प्रेमियों को रोमांचित कर दिया, बल्कि भिवानी के खेल इतिहास में एक नया अध्याय जोड़ दिया है।

खेलों में भी आगे बढ़ने को प्रेरित किया

कविता ने बीते दिनों आयोजित हुई जिला स्तरीय प्रतियोगिता में भी स्वर्ण पदक हासिल किया था। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक जीतकर देश का नाम रोशन करना है। स्वर्ण पदक विजेता कविता यादव ने बेटियों को शिक्षा के साथ-साथ अपनी रुचि के अनुसार खेलों और अन्य गतिविधियों में भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि निश्चित तौर पर शिक्षा सफलता की पहली सीढ़ी है, लेकिन इसके साथ ही अपनी हॉबी को पहचानना और उसे आगे बढ़ाना भी बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाते हैं, और अनुशासन सिखाते हैं। उन्होंने कहा कि आज के दौर में बेटियों के लिए अवसरों की कोई कमी नहीं है। माता-पिता को भी अपनी बेटियों की प्रतिभा को पहचानना चाहिए और उन्हें पूरा सहयोग देना चाहिए, ताकि वे समाज में अपनी एक विशिष्ट पहचान बना सकें।

सरस्वती विद्या स्कूल के विद्यार्थियों ने जीते पदक

चरखी दादरी। गांव कादमा स्थित सरस्वती विद्या मंदिर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के खिलाड़ियों ने खंड स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में लहराया परचम। अलग-अलग प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल किया। अंडर 19 आयु वर्ग में यश कुमारी ने पांच हजार मीटर पैदल चाल में प्रथम स्थान हासिल किया। सिन्टू शॉटपुट व जैवलिन में प्रथम व रिले रेस में यश, मुकेश व प्रवेश ने प्रथम स्थान हासिल किया। अंडर 17 आयु वर्ग में विनित ने तीन हजार मीटर पैदल चाल में प्रथम तथा रिले रेस में द्वितीय स्थान हासिल किया। अंडर 14 आयु वर्ग में वरुण ने 100 मीटर रेस में प्रथम, साहिल ने 200 मीटर में प्रथम तथा कार्तिक, साहिल, रिशांक व वरूण ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय निदेशक मुन्ना लाल शर्मा ने बताया कि विद्यालय के विद्यार्थी हर प्रकार की प्रतियोगिताएं चाहे खेलकूद, सांस्कृतिक या शैक्षणिक हो, जहां भी जाते है, प्रथम स्थान प्राप्त करते है। निदेशक मुन्ना लाल शर्मा व प्राचार्या निशा शर्मा ने खिलाड़ियों को प्रतियोगिता के जिला स्तरीय चरण के लिए शुभकामनाएं दी।

लापरवाही — बच्चों की जान को हो सकता है खतरा, लापरवाही पड़ सकती है भारी

पंचगावा के जर्जर भवन में लग रही कक्षाएं, प्रशासन नहीं दे रहा ध्यान

बरसाम के मौसम में छत से पानी टपकता है, हालत खराब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

गांव पंचगावां में राजकीय प्राथमिक विद्यालय का भवन जर्जर घोषित किया जा चुका है और इसके बावजूद दूसरी व्यवस्था न होने के कारण यहां कक्षाएं लगाई जा रहीं हैं। ग्रामीणों का कहना है कि में शिक्षा विभाग को नए भवन निर्माण की कवायद जल्द शुरू करनी चाहिए, ताकि जर्जर भवन में बैठकर विद्यार्थियों को पढ़ाई न करनी पड़े। उन्होंने जिला प्रशासन से मामले में हस्तक्षेप करने की भी मांग की है।

बाढड़ा। राजकीय प्राथमिक विद्यालय का भवन जर्जर भवन का दृश्य व स्कूल के भवन की छत में निकले सरिए। फोटो : हरिभूमि

पूर्व सरपंच राजेश कुमार, धर्मवीर, सुनील, प्रदीप, कुलवीर, प्रवीन आदि ने बताया कि राजकीय विद्यालय का भवन पिछले काफी समय पहले ही जर्जर घोषित किया जा चुका है। इसके बावजूद छात्र मजबूरीवश जर्जर भवन में पढ़ाने के लिए मजबूर हैं। स्कूल भवन के निर्माण के लिए अधिकारियों और विभाग को कई बार अवगत कराया गया है, लेकिन नतीजा सिर्फ शुन्य है। इससे में विभाग के प्रति रोष है। ग्रामीणों ग्रामीणों ने स्कूल को नविनिकरण करने की भी मांग की है ताकि बच्चों को दूसरे गांव में न जाना पड़े। वाहनों की कमी के कारण छात्रों को दूसरे गांव में जाने में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। गामीणों का कहना है कि इस बारे में वह कई बार विभाग और प्रशासन को अवगत करा चुके है। बच्चों के साथ हादसा हो सकता है।

21 विद्यार्थी करते हैं पढ़ाई

मुख्य अध्यापक पवन कुमार सांगवान ने बताया कि विद्यालय में 21 विद्यार्थि है जिसमें से पांचवीं कक्षा में तीन, चौथी कक्षा में तीन तीसरी कक्षा में तीन, दूसरी कक्षा में छह, पहली क क्षा में चार तथा बाल वाटिका नर्सरी में दो बच्चें है। वहीं स्कूल का भवन कंडम हो चुका है बरसाम के मौसम में छत से पानी टपकता है।

विभाजन-विभीषिका स्मृति दिवस आज

भिवानी। जिला स्तरीय "विभाजन-विभीषिका स्मृति दिवस" कार्यक्रम आज, 7 अगस्त को पंचायत भवन, भिवानी में आयोजित किया जाएगा। यह कार्यक्रम भारत-पाक विभाजन के समय हुए भीषण नरसंहार, विस्थापन और बलिदानों की स्मृति में आयोजित किया जाता है। इस विशेष अवसर पर हरियाणा विधानसभा के उपाध्यक्ष डॉ. कृष्ण मिड्ढा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे, जबकि मुख्य वक्ता के रूप में वरिष्ठ लेखक एवं विचारक अशोक दिवाकर अपने विचार प्रकट करेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ अधिवक्ता सोहनलाल द्वारा की जाएगी। मक्कड़ ने बताया कि भारत-पाक विभाजन सबसे बड़ी त्रासदी थी।