हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर 2025

10 समाज कार्य व पत्रकारिता की स्नातकोत्तर डिग्री बहाली...

9 साधु-तू बामण का लड़का वो बेडनी की जात नाटक का मंचन

खबर संक्षेप

सूक्ष्म सिंचाई समय की जरुरत : खोरड़ा

बाढड़ा। उपमंडल क्षेत्र रेतीला होने के कारण हमें भूमिगत व नहरी पानी के संकट से जूझना पड़ रहा है और इसके लिए प्रत्येक किसान को अपने खेत व बागवानी सिंचाई के लिए सूक्ष्म सिंचाई का प्रयोग कर जल सयरंक्षण में अह्म योगदान देना चाहिए। यह बात भाजपा नेता मोतीराम जांगडा ने कस्बे के लोहारु रोड़ पर सूक्ष्म उपकरण प्रतिष्ठान का शुभारंभ करते हुए कही। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को जल संचय व सरंक्षण के क्षेत्र में आगे बढना चाहिए। आज भूमिगत जल में खारापन व गर्म होना एक बड़ी समस्या बन चुका है जिसके लिए हमें समय रहते कदम उठाने की जरुरत है।

पोर्टल से जुड़ी योजनाओं की दी जानकारी

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने युवाओं से आह्वान किया है कि वे केंद्र और राज्य सरकार द्वारा बनाए गए डिजिटल पोर्टलों से जुड़कर सरकारी योजनाओं व नीतियों की जानकारी प्राप्त करें और देश के विकास में सक्रिय भूमिका निभाएं। डीसी ने कहा कि अब सरकारी योजनाओं की जानकारी के लिए पारंपरिक माध्यमों पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है। सरकार ने ऐसे डिजिटल प्लेटफॉर्म तैयार किए हैं जो न केवल योजनाओं की जानकारी देते हैं बल्कि नागरिकों को नीति निर्माण और संवाद का अवसर भी प्रदान करते हैं।

भाजपा बापोड़ा मंडल में किया गया प्रचार

तोशाम। बापोड़ा मंडल में बुधवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देशहित में किए गए कार्यों का प्रचार किया गया। भाजपा के बापोड़ा मंडल अध्यक्ष जगत कौशिक ने कहा कि प्रधानमंत्री द्वारा देशहित के लिए अनेक कार्य किए गए हैं जिसमें इन कार्यों का अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाया गया है, इन सभी कार्यों से प्रभावित होकर कार्यकर्ताओं ने मंदिर में पूजा कर प्रधानमंत्री की लंबी उम्र के लिए प्रार्थना की। 2014-15 से मई 2025 के बीच विश्वविद्यालयों और कॉलेजों की संख्या में वृद्धि हुई है।

डीसी ने सीवरेज और पेयजल समस्या पर लिया संज्ञान,जल्द होगा निदान

- डीआरडीए हॉल में डीसी साहिल गुप्ता ने की जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों व नागरिकों के साथ बैठक
- बैठक में नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह भी रहे मौजूद

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

डीसी साहिल गुप्ता ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश कि वे नागरिकों को स्वच्छ पेयजल मुहैया करवाना सुनिश्चित करें। शहर में लीकेज सीवरेज लाईनों को तुरंत प्रभाव से दुरुस्त किया जाए। इसके साथ ही उन्होंने नगर परिषद प्रशासन को निर्देश दिए कि वे उनके अधीन आने वाली नालों पर जाली लगवाएं ताकि नालियों से पॉलीथिन या अन्य कचरा सीवरेज लाईनों में ना जाए कि जिससे सीवरेज लाइन और मेनहोल जाम होते हैं। वहीं डीसी ने दुकानदारों व नगर परिषद द्वारा रखी गई।

छोटे-छोटे डैमेज टुकड़ों को चिन्हित कर करें प्राथमिकता से मरम्मत

डीसी ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे शहर में सबसे पहले उन छोटे-छोटे डैमेज सीवरेज या पानी की पाईप लाईन के टुकड़ों को चिन्हित करें, जिससे समस्या अधिक बन रही है। ऐसे क्षेत्रों में काम जल्द से जल्द शुरु किया जाए ताकि लोगों की समस्याएं दूर हों। वहीं दूसरी ओर डीसी ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि नालों की सफाई कार्य तुरंत प्रभाव से शुरु किया जाए।

डीसी ने बैठक के दौरान ही की मुख्यालय पर बात

बैठक के दौरान जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों ने डीसी को बताया कि शहर में कुछ मेंटेनेंस कार्यों के लिए विभाग द्वारा मुख्यालय पर एस्टीमेट भेजा जा चुका है, स्वीकृति मिलते ही कार्य शुरु कर दिया जाएगा। इस पर डीसी ने बैठक के दौरान ही जनस्वास्थ्य के चीफ से फोन पर बात की और कार्यों के लिए बजट स्वीकृति प्रदान करने को कहा।

ग्रामीण क्षेत्रों में भी पेयजल आपूर्ति की समीक्षा की

वहीं डीसी ने बैठक के दौरान जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों से शहरी क्षेत्र के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी पेयजल आपूर्ति की समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि जलभराव से प्रभावित जलघरों के टैंकों की सफाई करवाएं और उनमें साफ पानी डालें। उन्होंने कहा कि अधिकारी स्वयं मौके पर जाकर जलघरों की स्थिति को देखें।इस दौरान नगराधीश अनिल कुमार और जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधीक्षक अभियंता सुनील रंगा भी मौजूद रहे।

छोटे-छोटे डैमेज टुकड़ों को चिन्हित कर करें प्राथमिकता से मरम्मत

डीसी श्री गुप्ता शहर में सीवरेज व पेयजल समस्याओं के समाधान को लेकर बुधवार को लघु सचिवालय परिसर स्थित डीआरडीए सभागार में जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग और शहर के विभिन्न क्षेत्रों के नागरिकों के साथ बैठक में अधिकारियों को दिशा-निर्देश दे रहे थे। इस दौरान नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह और अनेक दुकानदारों ने शहर में अलग-अलग क्षेत्रों में व्याप्त सीवरेज और पेयजल से संबंधित समस्याएं रखी। बैठक में डीसी को अवगत करवाया कि शहर में सरकुलर रोड़ पर रोहतक गेट से बावड़ी गेट, दादरी गेट, रविदास मोहल्ला, जैन चौक क्षेत्र में नाला अवरुद्ध है। पिपली वाली जोहड़ी-मुक्ति धाम क्षेत्र में सीवरेज समस्याएं हैं। इसी प्रकार से शहर में अनेक कालोनियों में सीवरेज नाले जाम हैं। सिटी थाना क्षेत्र, बर्तन बाजार, लोहड़ बाजार सीवरेज ओवरफ्लो रहे हैं, जिससे दुकानदारों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। इस पर डीसी ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सीवरेज नालों की सफाई करवाएं। इसके साथ ही डीसी ने नगर परिषद को निर्देश दिए कि उनके अधीन आने वाली सीवरेज लाईनों पर जाली लगवाएं ताकि उनमें पॉलीथीन या अन्य कूड़ा-कचरा ना जाए। डीसी ने शिव नगर कालोनी में करीब 100 फीट के पेयजल लाइन के पाइप को भी डालने के निर्देश किए ताकि वहां पर व्याप्त पेयजल की समस्या दूर हो।

पटवारियों ने कहा कि नोटिफिकेशन जारी न होने के कारण कई प्रशासनिक और प्रशिक्षण संबंधी कार्य प्रभावित हो रहे

पटवारियों व कानूनगो ने काली पट्टी बांधकर किया रोष-प्रदर्शन

नोटिफिकेशन जारी नहीं हुआ तो पटवारी मनाएंगे काली दीपावली: विकास राठी

- आज सभी पटवारी और कानूनगों जिल उपायुक्त कार्यालय पर धरना देंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

द रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगों एसोसिएशन के बैनर तले बुधवार को भी पटवारियों और कानूनगो ने नवनियुक्त प्रशिक्षु पटवारियों के वेतन से जुड़ी समस्याओं को लेकर सांकेतिक तौर पर काली पट्टी बांधकर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में पटवारी,कानूनगो व प्रशिक्षु पटवारी भी शामिल रहे। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने जल्द ही वेतन से संबंधित नोटिफिकेशन जारी नहीं किया तो वे इस बार काली दीपावली मनाएंगे। प्रदर्शनकारी पटवारियों का कहना है कि उनकी मांग पूरी तरह से जायज है और सिर्फ वही लागू करने की मांग है जिसका वायदा मुख्यमंत्री ने किया था।

इस अवसर पर प्रशिक्षु पटवारी विजय कुमार, शंकर कौशिक, बसंत, राजेश, पंकज, शुभम कानूनगो अशोक कुमार व शैलेन्द्र कुमार पटवारी,बलबीर प्रदीप, हरकेश पटवारी आदि मौजूद थे।

भिवानी। काली पट्टी बांधकर राजस्व संबंधित कार्य निपटाते पटवारी तथा पानी की निकासी की मांग को लेकर तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

पटवारियों ने सरकार पर लागाया यह आरोप

प्रशिक्षु पटवारी अन्नू, कविता, संतोष, ललिता, इन्द्र, सोमनाथ, अनिल, संजीव आदि का कहना है कि 7 जनवरी 2025 को हुए राज्य स्तरीय सम्मेलन में मुख्यमंत्री ने घोषणा की थी कि सभी नवनियुक्त पटवारियों को प्रशिक्षण अवधि में पूरा वेतन दिया जाएगा और प्रशिक्षण अवधि को सेवा अवधि माना जाएगा। प्रशिक्षण की अवधि डेढ़ वर्ष से घटाकर एक वर्ष कर दी जाएगी, लेकिन अभी तक सरकार की ओर से कोई नोटिफिकेशन जारी नहीं किया गया। जिससे प्रदेश भर के पटवारियों में रोष है। पटवारियों ने कहा कि नोटिफिकेशन जारी न होने के कारण कई प्रशासनिक और प्रशिक्षण संबंधी कार्य प्रभावित हो रहे हैं। प्रशिक्षु पटवारियों के पेपर लेने की प्रक्रिया भी शुरू नहीं हो पा रही है। इससे उनके करिअर और सेवा अवधि पर असर पड़ रहा है। दि रेवन्यू पटवार एंव कानूनगो संगठन के राज्य उपाध्यक्ष विकास राठी ने बताया कि एसोसिएशन ने जीन्द में बैठक कर फैसला लिया है कि कल नौ अक्तूबर को सभी पटवारी और कानूनगों जिल उपायुक्त कार्यालय पर सांकेतिक धरना देंगे और मुख्यमंत्री के नामित ज्ञापन सौंपा जाएगा। जिला प्रधान सुनील कुमार ने कहा कि इसके बाद भी सरकार ने कोई कदम नहीं उठाया तो भिवानी समेत प्रदेशभर के पटवारी और कानूनगो मिलकर काली दीपावली मनाते हुए अपना कड़ा विरोध जताएंगे। यदि फिर भी सरकार ने सुध नहीं ली तो एसोसिएशन कोई बड़ा आंदोलन करने के लिए बाध्य होगी। जिसकी जिम्मेवारी सरकार की होगी।

पानी की निकासी की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

भिवानी। कस्बा बवानीखेड़ा के वार्ड संख्या 6 व सात में जमा बारिश के पानी की निकासी की मांग को लेकर हरियाणा जागृति मोर्चा के सदस्यों ने तहसीलदार सुरेश कौशिक को ज्ञापन सौंपा। इस पर तहसीलदार ने जल्द ही पानी की निकासी करवाए जाने का आश्वासन दिया। हरियाणा जागृति मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष राजेश सिंधू व अधिवक्ता रामकिशन काजल ने बताया कि वार्ड संख्या 6 व सात में जलभराव की वजह से अनेक मकानों में दरार आ गई है। जो कभी भी बड़े हादसे को जन्म दे सकते है। कई लोग अपने मकानों को खाली करके रिश्तेदारियों में शरण लिए हुए है। इतना होने के बाद बावजूद प्रशासन उनके रिहायशी कॉलोनी का पानी की निकासी नहीं करवा रहे है।

औने पौने दामों में बेचने पड़ रहे है मवेशी

उन्होंने बताया कि वार्ड छह व सात में पानी की निकासी नहीं हुई है। खेतों में भी जलभराव की वजह से सारी फसलें पानी में डूबी हुई है। हरा चारा देखने के लायक भी नहीं बचा है। ऐसे में पशुपालकों के सामने पशुओं का पेट भरने की समस्या खड़ी हो गई है। खेतों में हरा चारा न मिलने की वजह पशुपालक अपने पशुओं को औने पौने दामों पर बेचने को मजबूर हो गए है। ऐसे में पशुपालकों के पशु बिक गए तो वे किस तरह से अपने परिवार का पालन व पोषण कर सकेंगे। साथ ही दुधारू पशुओ के औने व पौने दामों में बेचने के बाद कस्बे में दूध की समस्या बन जाएगी।

कई दिनों तक पानी जमा होने से फैल सकती है बीमारी उन्होंने बताया कि रिहायशी क्षेत्र में कई दिनों तक जलभराव की समस्या रहने से पानी में सड़ांध आने लगेगी और अनेक तरह के जहरीले किटाणु पैदा हो जाएंगे।

भिवानी। मांगों को लेकर उपायुक्त को ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो : हरिभूमि

किसान सभा ने प्रदर्शन का सौंपा मांगों का ज्ञापन

- जलभराव की निकासी, मुआवजा, ड्रेन को मजबूत करने व एमएसपी पर खरीद सुनिश्चित करने की मांग
- मामूली सी बारिश से गांव तालु, सिवाड़ा और मंढ़ाणा ड्रेन हो जाती है ओवरफ्लो : ओमप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में बुधवार को गांव धनाना, मंढ़ाणा व मिताथल के ग्रामीणों ने प्रदर्शन कर उपायुक्त से मिले तथा जलभराव के कारण हुई बर्बाद फसल का उचित मुआवजा देने व एमएसपी पर बाजरा व कपास खरीदे जाने की मांग भी की। इस दौरान उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर ड्रेन की मरम्मत और पानी की निकासी सुनिश्चित करने का आग्रह किया, ताकि वे आने वाली रबी की फसल की बुवाई कर सकें। इस मौके पर कामरेड ओमप्रकाश ने उपायुक्त को बताया कि गांव तालु, सिवाड़ा और मंढ़ाणा ड्रेन के किनारे बेहद कमजोर हो गए हैं।

रबी की फसल भी हो जाएगी बर्बाद

मामूली बारिश में भी ये ड्रेन ओवरफ्लो होकर अक्सर टूट जाती हैं, जिससे पानी सीधे किसानों के खेतों में भर जाता है। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि ड्रेन के किनारे कमजोर होने की वजह से वह ओवरफ्लो होकर टूट जाती है, जिससे खेतों में पानी भर जाता है तथा किसानों की खरीफ की फसल पूरी तरह से बर्बाद हो चुकी है। अब हालात ये हैं कि जलभराव के कारण किसान रबी की फसल की बुवाई भी नहीं कर पाएंगे। कामरेड ओमप्रकाश ने जिला प्रशासन को चेताया कि यदि जलभराव की समस्या का समाधान तुरंत नहीं किया गया, तो किसान पूरी तरह से बर्बाद हो जाएंगे।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर तहसील प्रधान संतोष देशवाल, उपासना, तहसील कोषाध्यक्ष प्रताप सिंहमार, अश्विनी, राजेश मिताथल, कुलदीप, मैदड़, राजेंद्र, बिजेंद्र, अजीत फौजी, राजकुमार, पवन, प्रेम सरपंच, नरेंद्र, नसीब, अजीत मंढाणा आदि मौजूद रहे।

पराली जलाने की घटनाओं की जांच के लिए टीमें गठित

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

- कंबाइन हार्वेस्टर के साथ सुपर स्ट्रा मैनेजमेंट सिस्टम लगाना अनिवार्य : डीसी

सर्वोच्च न्यायालय, नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल एवं वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग की हिदायतों की अनुपालना में जिला में सभी कंबाइन हार्वेस्टर के लिए सुपर स्ट्रॉ मैनेजमेंट सिस्टम अर्थात एसएमएस लगाना अनिवार्य किया है।

उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल द्वारा जारी आदेशों के तहत जिला में सभी कंबाइन हार्वेस्टर को एसएमएस अनिवार्य रूप से साथ लगाना होगा। उन्होंने कहा कि आदेशों की उल्लंघना करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। इसको लेकर उपायुक्त ने कहा है कि प्रशासन द्वारा जिला में पराली जलाने की घटनाओं की धरातल पर जांच के लिए प्रवर्तन टीमें, पराली प्रोटेक्शन फोर्स गठित की गई है। जिला में पराली जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए उपमंडल अधिकारी नागरिक एवं पुलिस उपाधीक्षक को उपमंडल नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है, जिन्हें पराली जलाने की घटनाओं पर अंकुश लगाने के लिए विशेष हिदायतें भी जारी की गई है। अधिकारियों को पराली जलाने की घटनाओं पर निगरानी करने के साथ-साथ यह निर्देश दिए गए हैं कि धान की कटाई के लिए केवल एसएमएस युक्त कंबाइन हार्वेस्टर को ही अनुमति दी जाए।

जजपा का जिला स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन आज दादरी में

बाढड़ा। जननायक जनता पार्टी पूरे प्रदेश में जिलास्तरीय सम्मेलन कर रही है और इसी कडी में आज 11 बजे दादरी की गामडी धर्मशाला में जिलास्तरीय सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। इस कार्यक्रम की जानकारी देते हुए हल्का अध्यक्ष विजय श्योराण काकडोली ने बताया कि ये सम्मेलन जजपा संगठन को प्रभावी व मजबुत करने के लिए किया जा रहा है। भविष्य की आगामी रूपरेखा तैयार की जाएगी। सम्मेलन को जजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष डा1टर अजय सिंह चौटाला, पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला व प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा संबोधित करेगें।

किसानों की उम्मींदों पर पानी फेर रही सरकार: अनिरुद्ध

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने बुधवार को तोशाम क्षेत्र के विभिन्न गांवों का दौरा किया और किसानों की समस्याओं को सुना। अनाज मंडी में अभी तक बाजरे की सरकारी खरीद शुरू न के कारण किसानों में भारी असंतोष है। चौधरी ने किसानों की इस मांग को सरकार तक पहुंचाते हुए जल्द से जल्द बाजरे की सरकारी खरीद शुरू करने की मांग की। इस दौरान तोशाम अनाज मंडी, जुई अनाज मंडी, बाडड़ा अनाज मंडी का दौरा किया। इसके अलावा गांव सालेवाला, खडकड़ी सोहान में अपने करीबी के घर पर जाकर शोक प्रकट किया। कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने अपने दौरे के दौरान मौजूदा सरकार को किसान विरोधी बताते हुए कहा कि सरकार किसानों की उम्मीदों पर पूरी तरह विफल साबित हुई है। उन्होंने डीएपी की कमी, खाद-बीज पर जीएसटी और अन्य किसान संबंधित मुद्दों को लेकर सरकार को आड़े हाथों लिया।

तोशाम। बाजरे की खरीद की जानकारी लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

किसानों ने बताया दर्द

किसानों ने कांग्रेस ग्रामीण जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी के सामने अपना दर्द बयां करते हुए कहा कि सरकार ने ट्रैक्टरों, खाद, बीज सहित तमाम कृषि उपकरणों और वस्तुओं पर भारी-भरकम टैक्स लगाए, लेकिन किसान कभी इन टैक्सों से नहीं घबराया। किसानों ने हर मुश्किल को सहा, लेकिन आज जब उनकी मेहनत की फसल (बाजरा) कटकर मंडी में आई है, तो सरकार उसे खरीदने के लिए तैयार नहीं है। किसानों ने कहा कि यह सरकार का दोहरा रवैया है। इस दौरान अनिरुद्ध चौधरी ने जनप्रतिनिधियों पर भी निशाना साधा।

प्रशिक्षण एआई टूल्स हमारे मददगार, हमें संचालित करने वाले नहीं : कपूर

स्वामी विवेकानंद ने पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति और सनातन धर्म की अलख जगाई

'एआई डिजिटल' रेडिनेस एंड एडवांसमेंट विषय पर कार्यशाला में दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय में कुलगुरु दीप्ति धर्माणी के दिशा निर्देशन में एक दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया । इस कार्यशाला में वैज्ञानिक एवं डिजिटल मेंटर डॉ. निमिष कपूर ने विद्यार्थियों को ऐ आई डिजीटल रेडिनेस एंड एडवांसमेंट विषय पर ऑनलाइन प्रशिक्षण दिया। इस कार्यशाला में उन्होंने बताया कि किस प्रकार एआई में प्रशिक्षित होकर विद्यार्थी विकसित भारत को बनाने में सहयोग करेंगे। उन्होंने कई ऐ आई टूल्स की जानकारी दी जो न केवल वीडीयो बनाने में बल्कि शोध कार्य में भी सहायता करते हैं उन्होंने चैट जीपीटी और जैमिनी के अलावा परप्लेक्सिटी को शोध के लिए उपर्युक्त बताया साथ ही उन्होंने गूगल पिन द्वारा किस प्रकार एक साथ दो लाख फाइल भेज सकते हैं इसे करके दिखाया।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे। फोटो : हरिभूमि

उत्तिष्ठ भारत कार्यक्रम का आयोजन

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के स्वामी विवेकानंद व्यक्तित्व विकास केंद्र एवं विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी हरियाणा प्रांत के सौजन्य से उत्तिष्ठ भारत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कुलगुरु प्रो दीप्ति धर्माणी के दिशा निर्देशन में कार्यक्रम की संयोजक कुलसचिव डॉ.भावना शर्मा, आयोजन सचिव डॉ सोनिया ग्रोवर व सह सचिव डॉ दीपक कुमारी रही। कार्यक्रम में विवेकानंद केंद्र कन्याकुमारी हरियाणा , भिवानी से विभाग प्रमुख श्री लाल बहादुर शास्त्री एवं सह प्रमुख कृष्ण कुमार एवं युवा विभाग प्रमुख आशीष कुमार ने शिरकत की। कार्यक्रम में मंच का संचालन डॉ दीपक कुमारी ने किया। कार्यक्रम में विभाग प्रमुख लाल बहादुर शास्त्री ने कहा कि स्वामी विवेकानंद ने पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति और सनातन धर्म की अलख जगाई। डॉ रविप्रकाश ने इस अवसर पर कहा कि स्वामी विवेकानंद ने संपूर्ण विश्व को भारतीय संस्कृति एवं मूल्यों के साथ सनातन धर्म से अवगत कराया। इस कार्यशाला में अतिथियों का धन्यवाद मीडिया एवं जनसंचार अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ लक्खा सिंह ने किया। एवं कार्यशाला का संचालन डॉ. उमा साह ने किया। इस कार्यशाला में डॉ. स्नेह लता शर्मा, अभिषेक चंदेल, सहित विश्वविद्यालय के प्रोफेसर, शिक्षक एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन 11 को मंत्री के आवास का करेगी घेराव

- की तेज सरकार की रेशनलाइजेशन नीति से होगी स्थायी रोजगार की संभावनाएं खत्म : अनिल

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

सरकार की रेशनेलाइजेशन नीति के खिलाफ तथा विभिन्न लंबित मांगों को पूरा करने की मांग को लेकर हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ ने 11 अक्तूबर को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के भिवानी आवास के घेराव का ऐलान किया है, जिसके तहत कर्मचारियों ने अपनी तैयारियां तेज कर दी है तथा बैठकें कर अधिक से अधिक कर्मचारियों को प्रदर्शन में भाग लेकर आवाज बुलंद करने का आह्वान किया जा रहा है।

भिवानी। कर्मचारियों को संबोधित करते कर्मचारी नेता। फोटो : हरिभूमि

बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान अनिल बागड़ी ने की

इसी कड़ी में बुधवार को यूनियन की बैठक बड़चौक स्थित कार्यालय में संपन्न हुई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान अनिल बागड़ी ने की तथा संचालन जिला सचिव सोमबीर पालुवास ने किया। बैठक में राज्य कमेटी से उपप्रधान सूरजभान जटासरा, संगठन सचिव सुशील आलमपुर, जिला सचिव सोमबीर पालुवास, जिला कोषाध्यक्ष विनोद तंवर और राज्य के सहसचिव संदीप सौरखी शामिल थे। बैठक के दौरान यूनियन नेताओं ने प्रदेश सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों की कड़ी आलोचना की।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग

सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी रहती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेगा।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कुछ बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

इसमें बगैर देखे कुछ भी बता पाना मुश्किल है। इसलिए सबसे पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह इनकी जांच करेंगे और यह देखेंगे कि इनको हटाया जा सकता है या नहीं, क्योंकि कई बार ऐसे भी तिल होते हैं, जिनको हटाना मुश्किल होता है। इसलिए आप सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बदलते मौसम में अकसर मेरे गले में खराश बनी रहती है, दर्द भी होता है। कृपया कोई उपाय बताएं जिससे मुझे इससे राहत मिल सके।

-जतिन, बिलासपुर

यह समस्या काफी लोगों में देखी जाती है। जब मौसम चेंज होता है सर्दी, जुकाम और खराश जैसी समस्या शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए आप सुबह-शाम गर्म पानी से गरारा करें। इसके साथ ही अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल जरूर खाएं। अब आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मेरे पैर अकसर सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई संसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया मेरी इस समस्या का निदान बताएं।

-सुरेश चंद्र, महेंद्रगढ़

आपको जल्द से जल्द किसी न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए और जांच करानी चाहिए, क्योंकि यह समस्या कई बार न्यूरो से जुड़ी होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बगैर जांच कराए ओवर द काउंटर किसी तरह की कोई दवा ना खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com **पर ई-मेल कर सकते हैं।**

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला
प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

स्पेशल: वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और भाग-दौड़ भरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंग्जायटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रसित हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना

डब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंग्जाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए?

क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्यूनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंग्जायटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर

बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करते हैं, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है।

क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वालिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अकसर पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुननी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बॉडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपेरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया जाए, तो यह तनाव, एंग्जायटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपेरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कप्लेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी बाउंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाना चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉग की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना ।

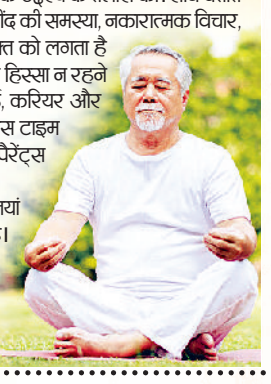
मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

इस उम्र में रिस्पांसिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक ओर व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्राथमिकताओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बाउंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कप्लेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। * **प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा**

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें नींद की समस्या, नकारात्मक विचार, भूख की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहा। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्टाइल में आया बदलाव कई बार ग्रैंड-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है।



क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन ग्रुप्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवानी चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैरागवे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूंकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी के विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ल्ले से

यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों की पहली पसंद है बल्कि जो लोग अपना वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल टूथ पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लब्बोलुआब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट-डाइटीशियन, दिल्ली

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगी हेल्दी

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुरू से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां: पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है।

ब्लू बेरी: जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरॉन्स की एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं।

ओट्स: यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है।

फिश: अगर आप नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरॉन्स की झिल्लियों को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंग्जायटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है।

सीड्स और नट्स: अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रेप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है।

डार्क चॉकलेट: इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिंस नामक हैप्पीनेस हार्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंग्जायटी और स्ट्रेस में कमी आती है।

केला: यह विटामिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैप्पीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोंस ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। *

प्रस्तुति: विनीता

फिटनेस

रेखा देशराज

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं।

दोनों फेज हैं फायदेमंद: इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेंसिटी स्टिमुलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटेक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेंसिटी फेज में एड्रेनलिन और ग्रोथ हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है। जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभ: इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है।

सुधरती है मेंटल हेल्थ: इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंग्जाइटी के लक्षण कम होते हैं।

नॉर्मल वॉकिंग से बेहतर: इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरी: इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारियां रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरुआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

सांसद ने मुख्य सचिव को लिखा पत्र

बाढड़ा। सांसद धर्मवीर ने प्रदेश के मुख्य सचिव को पत्र लिखकर बाजरा खरीद प्रक्रिया में सुधार करने की मांग करते हुए तत्काल प्रभाव से कदम उठाने का आदेश दिया। सांसद धर्मवीर सिंह ने प्रदेश के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी को लिखे पत्र में बताया कि अधिक वर्षा से प्रभावित बाजरा फसल की खरीद में राहत जरूरी है। सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह ने बताया की भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र में सबसे अधिक बाजरे का उत्पादन हुआ जो अधिक वर्षा के कारण प्रभावित हुई बाजरा फसल की खरीद को शीघ्र शुरू करवाने तथा रंग प्रतिशत से संबंधित मानकों में शिथिलता देने की मांग की है।

गांव देवसर में लड़की के जन्म पर किया कुआं पूजन

भिवानी। गांव देवसर निवासी बिजेन्द्र पुत्र राजपाल के घर पर लड़की के पैदा होने पर कुआं पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया। बिजेन्द्र व मधु ने बताया कि बेटी के जन्म लेने से उनके घर में खुशी का माहौल है। उन्होंने कहा कि आज के युग में बेटियां किसी भी क्षेत्र में बेटों से कम नहीं हैं, बस जरूरत है तो उनका उचित पालन पोषण कर आगे बढ़ाने की। उन्होंने कहा कि जिस घर में बेटी का जन्म होता है, उस घर में देवताओं का वास होता है। बेटियां बेटों से बढ़कर माता पिता का नाम रोशन करती हैं।

नौटंकी चंदा बेडनी से हुआ लोककला उत्सव का आगाज

नाटक के माध्यम से दिया जाति व्यवस्था मिटाने को संदेश

लखन और चंदा के प्रेम की सादगी को सामाजिक कुरीतियों को मुंह तोड़ जवाब देती है

- मंच का संचालन अनीतानाथ ने अपने शायराना अंदाज में करके दर्शकों का मनमोह लिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

तू ही राम है, तू ही खुदा, तू ही कृष्ण, हर दिल में तेरी रूह है, आल्हा, बहरे तबील, चमोला, दोहे आदि की लोक गायिकी से कलाकारों ने लोककला उत्सव में समां बांध दिया। अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त निर्देशक नीरज कुशवाहा के निर्देशन में प्रसिद्ध नौटंकी चंदा बेडनी से तीसरे दिन के लोककला उत्सव का आगाज हुआ। चंदा के आगे क्या राजा क्या चेला भरते थे सब उसके आगे पानी, साधु ने बुंदेलखंडी अंदाज में सांस्कृतिक सदन में चंदा बेडनी की कहानी सुनानी शुरू की तो नौटंकी का मंचन देखकर भिवानीवासी स्तब्ध रह गए।

भिवानी। नौटंकी का मंचन करते कलाकार।

लोककला उत्सव के तृतीय दिन का उद्घाटन उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र के निदेशक सुदेश शर्मा, प्रसिद्ध समाजसेवी बृजलाल सर्राफ, बॉलीवुड गीतकार कृष्ण भारद्वाज, मिक्की संघई, राकेश कटारिया, मंच के संरक्षक डॉ. धर्मवीर ढिल्लों, कर्नल गजराज, मंच की अध्यक्ष नीता चावला ने भगवान गणेश की प्रतिमा के समक्ष द्वीप प्रज्ज्वलन से किया। रसरंग फाऊंडेशन कानपुर से पधारे प्रख्यात रंगकर्मी नीरज कुशवाहा के निर्देशन में 25 सदस्यीय दल ने 6 अक्टूबर की आनंदमयी शरद की सुहानी शाम को सारे दिन की मंच सज्जा, ध्वनि, प्रकाश व्यवस्था, वेशभूषा, मेकअप आदि के बाद नौटंकी चंदा बेडनी का अद्भुत मंचन किया तो दो घंटे तक सभागार में पूर्ण नीरवता छा गई।

अतिथियों का किया सम्मान

कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन अनीतानाथ ने अपने शायराना अंदाज में करके दर्शकों का मनमोह लिया। इस अवसर पर संजय मुद्गिल, राजेश बजाज, प्रमोद जैन, पृथ्वी सैनी, विजय कथूरिया, सूरजभान, संजय अरोडा, राकेश सेठी, राजकुमार, ओमप्रकाश, जगदीश यादव, कृष्ण रोहिल्ला, अजीत जांगडा, रंगकर्मी ऋषभ, प्रीतम, कौशल भारद्वाज, डॉ.एवी शर्मा, डॉक्टर हरिकेश पंघाल, नृत्य निदेशक पवन कौशिक आदि ने अतिथियों व कलाकारों का स्मृति चिन्ह, मंच का पटका तथा माला पहनाकर स्वागत किया। मंच के संस्थापक सदस्य जगत नारायण भारद्वाज, डॉ. बुद्धदेव व रणविजय आदि मौजूद रहे।

जाति व्यवस्था पर प्रहार है लखन-चंदा का प्रेम

जातिवाद और सामाजिक ऊंच-नीच के बीच प्रेम का बलिदान और तपस्या भी जाति व्यवस्था के सामने बेकार साबित होती है। लखन और चंदा के प्रेम की सादगी को राजनीतिक व्यवस्था तथा सामाजिक कुरीतियों बिरादरियों ने कुचल दिया। बेडनी न केवल नाचने गाने से मनोरंजन करती बल्कि राजकुंवर के जीवन की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व लुटाकर अमर हो जाती, लेकिन लखन से वादा लेती कि अपने प्रेम की निशानी अपनी बिटिया को बेडनी न बनावे, घूंघरू न पहनावे, नरक की जिंदगी न देवें, हम इसको दूसरी चंदा न बनावे। सुखिया मोची जिसकी चंदा बहुत इज्जत करती थी, राजा ने षड़यंत्र के तहत मरवा दिया जाता।

नौटंकी के कुछ प्रभावशाली संवाद: चंदा कहती हैं मैं बगिया न जाऊं जब मैं घर से बगिया को निकलूं चमकै बिजुरिया बाहर, साधु-तू बामण का लड़का वो बेडनी की जात, जेब में रुपइया नाहि। बामण का लड़का लखन का चंदा बेडनी से प्रेम हो जाता है जो राजनीतिक षड़यंत्रों से प्रभावित हो जाता है।

शिविरों में 448 मरीजों की जांच, दवाई की वितरित

- मरीजों को बेहतर इलाज के लिए लगाया स्वास्थ्य शिविर

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

महर्षि वाल्मीकि जयंती पर मॉडल दादरी जिला बनओ संगठन ने पैंतावास खुर्द, कला, डोहकी, फतेहगढ, रासीवस, बरसाना, शीशवाला बिरही आदि में मेडिकल कैंप लगाए, जिनकी अध्यक्षता रामनिवास जांगडा, सनोज सांगवान, विपिन सांगवान, राम स्वरूप शर्मा, उपेंद्र जाखड, अमित यादव, मनोज शर्मा, विकेश बिडलान ने की। मुख्यतिथि भरपूर सिंह, मास्टर श्योनंद, मास्टर विरेंद्र, पृथ्वी सिंह नंबरदार, अशोक धारीवाल, कर्ण सैन रहे। कैंपों में अस्पताल आई केयर, आई क्यू, गीताजंली, रोग निदान, ओस्कर, फिट फयूचर, नेहा आई केयर आदि से आए चिकित्सीय टीम पवन शर्मा, ओमपाल, नरेंद्र, मधुलिका, बसंत शर्मा, आरएस डागर, बीएस आनंद व सहयोगियों ने 448 मरीज जांचे, दवा वितरण किया।

चरखीदादरी। शिविर में मरीज की आंखों की जांच करते चिकित्सक।

16 आंखों का होगा ऑपरेशन

16 का आंखों के ऑपरेशन के लिए चयन किया। संगठन युवा विंग अध्यक्ष अधिवक्ता अनिल बलवान साहू ने कहा कि महापुरूषों के जीवन से हमें समाज के लिए सकारात्मक कार्य करने की सीख अवश्य लेनी चाहिए। मानवता के लिए उठाया प्रत्येक कदम सराहनीय है। इस मौके पर सज्जन, मास्टर ओमपाल, विरेंद्र, जयपाल, सुखबीर, लालू, ढिल्लू, महिपाल, पुष्करदत शर्मा आदि रहे।

देवसर में महर्षि वाल्मीकि प्रकट दिवस मनाया

भिवानी। विश्व हिंदू परिषद- बजरंग दल भिवानी द्वारा आज महर्षि वाल्मीकि प्रकट दिवस देवसर में महर्षि वाल्मीकि प्रकट दिवस मनाया गया, जिसमें सभी ने भाग लिया, सामाजिक समरसता का संदेश दिया कि हम सभी एक है सभी हमारे वाल्मीकि भाइयो को विश्व हिंदू परिषद बजरंग दल का भगवा पटका पहनकर सम्मानित किया,सभी ने मिलकर जय वाल्मीकि जय श्री राम का उद्घोष किया, क्योंकि वाल्मीकि के बना श्री राम नहीं है और श्री राम के बिना वाल्मीकि नहीं है। संपूर्ण हिंदू समाज के व्यक्ति उपस्थित रहे जिनमें, सरपंच राम भगत यादव, जिला पार्षद मोनू भाई, बीडीसी नीरज शर्माभाई आदि रहे।

लेबर कॉलोनी में गली निर्माण कार्य शुरू

- शहर के कोने-कोने में बुनियादी ढांचे के विकास पर लगातार काम कर रही नप : भवानी प्रताप

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

शहर के विकास कार्यों को गति देते हुए नगर परिषद ने वार्ड नंबर-30 की लेबर कॉलोनी में बुधवार को गली निर्माण कार्य का विधिवत शुभारंभ कर दिया। यह निर्माण कार्य कॉलोनी के निवासियों के लिए बड़ी राहत लेकर आया है, क्योंकि यहां की गलियां लंबे समय से खस्ताहाल थीं। निर्माण कार्य का शुभारंभ नगर परिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप ने नारियल फोडकर किया। इस अवसर पर वार्ड के पार्षद मनीष गुरेजा भी मौजूद रहे, जिन्होंने बताया कि नागरिकों की भारी परेशानियों को देखते हुए यह कार्य प्राथमिकता के आधार पर शुरू किया गया है। पार्षद मनीष गुरेजा ने कहा कि लेबर कॉलोनी व जगत कॉलोनी की इन गलियों की हालत इतनी खराब थी कि नागरिकों को आने-जाने में भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा था। उन्होंने कहा कि नागरिकों की सहूलियत को देखते हुए एक गली का निर्माण कार्य तो शुरू हो चुका है, और जगत कॉलोनी में भी दूसरी गली का निर्माण कार्य जल्द ही शुरू कर दिया जाएगा।

भिवानी। गली के निर्माण कार्य का शुभारंभ करवाते हुए।

होगा पूरा विकास

इस अवसर पर चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप ने शहर के विकास के प्रति नगर परिषद की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने कहा कि शहर के विकास कार्य में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। हमारा लक्ष्य है कि शहर की प्रत्येक गली को नगर परिषद द्वारा पक्का करवाया जाए, ताकि भिवानी के नागरिकों को किसी भी तरह की असुविधा का सामना न करना पड़े। उन्होंने विश्वास दिलाया कि परिषद शहर के कोने-कोने में बुनियादी ढाँचे के विकास पर लगातार काम कर रही है और सभी रुके हुए कार्यों को तेजी से पूरा किया जाएगा। इस अवसर पर पूर्व पार्षद भगवान दास, राजकुमार एमपी, नारायण दास बंशीधर, नवीन मेहता, मनोज सहित अन्य क्षेत्रवासी भी मौजूद रहे।

सार्वजनिक स्थान पर ठोस अपशिष्ट डालने पर लगाया पूर्ण रूप से प्रतिबंध

भिवानी। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी डॉ. सुनील श्योराण ने बताया कि माननीय राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) के आदेशानुसार प्रकाश यादव बनाम राज्य हरियाणा एवं अन्य) तथा हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के निर्देशों के चलते जिले में किसी भी सार्वजनिक अथवा अनधिकृत स्थान पर ठोस अपशिष्ट फेंकना / डालना पूर्ण रूप से प्रतिबंधित लगाया गया है। उन्होंने बताया कि पहली बार गैर-बड़े अपशिष्ट के अनाधिकृत निस्तारण पर 5,000 जुर्माना लगाया जायेगा। अगली बार गैर-बड़े अपशिष्ट के उल्लंघन पर 10,000 रुपये और पहली बार बल्क अपशिष्ट डालने पर 25000 रुपए तथा अगली बार बल्क अपशिष्ट के उल्लंघन पर 50,000 रुपए जुर्माना लगाया जाएगा।

एनडीआरएफ टीम ने अचीना एवं इमलोटा में किया सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम

- ग्रामीणों को प्राकृतिक आपदाओं से बचने के सिखाए गुर

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

7वीं बटालियन राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण बठिंडा की टीम ने गांव अचीना एवं इमलोटा में सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीणों को विभिन्न प्रकार की आपदाओं के प्रति जागरूक करना एवं आपदा के समय आत्मरक्षा एवं बचाव के उपायों की जानकारी प्रदान करना रहा। टीम कमांडर इंस्पेक्टर संदीप के नेतृत्व में ग्रामीणों को बाढ़, भूकंप, आग, सीपीआर तथा अन्य प्राकृतिक आपदाओं से निपटने की व्यवहारिक जानकारी दी। टीम द्वारा डेमो प्रदर्शन के माध्यम से ग्रामीणों को प्राथमिक उपचार, सुरक्षित निकासी की प्रक्रिया तथा आपदा के समय आवश्यक सावधानियां समझाई गई। ग्रामीणों ने टीम के इस पहल की सराहना की और कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से ग्रामीण क्षेत्रों में आपदा प्रबंधन के प्रति जागरूकता में वृद्धि होती है। 7वीं एनडीआरएफ बठिंडा की यह पहल आपदा से सुरक्षा, हर घर की जिम्मेदारी के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

चरखीदादरी। आपदा में आत्मरक्षा के टिप्स देते एनडीआरएफ टीम के सदस्य।

राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता संपन्न

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय, भिवानी में प्राचार्य डॉ. त्रिलोकचंद की अध्यक्षता में सांस्कृतिक प्रकोष्ठ तत्वावधान में समन्वयक प्रो. सविता गौर व प्रभारी डॉ. ज्योति के निर्देशन व डॉ. दीपक कुमार के सह निर्देशन में प्रो. भामा, प्रो. रूपम व प्रो. ललिता कुमारी के कुशल प्रबंधन में एक दिवसीय प्रतिभा खोज उत्सव मनाया गया जिसमें छात्राओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। सांस्कृतिक, साहित्यिक, ललित कला संबंधी विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित हुईं। इनमें हिंदी, अंग्रेजी, हरियाणवी, उर्दू, पंजाबी कविता पाठ, संस्कृत श्लोकोच्चारण, हिंदी-अंग्रेजी भाषण, रंगोली, पोस्टर मैंकिंग, कार्टूनिंग, लोकनृत्य आदि शामिल रहे।

फेडरेशन कप में सचिन व ज्योति ने जीते पदक

- खिलाड़ियों व खेलप्रेमियों ने पदक विजेताओं शुभकामनाएं दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

चेन्नई में 1 से 7 अक्तूबर तक आयोजित सीनियर फेडरेशन कप में अजीत बॉक्सिंग क्लब के दो मुक्केबाजों ने स्वर्ण व कांस्य पदक जीता। कोच नवीन बल्हारा फ्रुटी ने बताया कि प्रतियोगिता में सचिन बैनीवाल ने 75 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण तथा ज्योति ग्रेवाल ने 80 किलोग्राम में कांस्य पदक जीतकर जिले व क्लब का गौरव बढ़ाया। क्लब प्रधान सुरेन्द्र सिवाच ने बताया कि सचिन बैनीवाल ने सर्विसीज व ज्योति ग्रेवाल ने रेलवे की तरफ से कप में प्रतिनिधित्व किया। विजेता खिलाड़ियों को अर्जुन बैनीवाल, शेरसिंह ग्रेवाल, सरपंच आशीष बैनीवाल, पूर्व पार्षद संदीप भारद्वाज, अजय सुहाग, राजेश बैनीवाल, मोनू वर्मा, ओमबीर बैनिवाल, मनजीत सांगवान फौजी, विकास बैनीवाल, सतवेन्द्र सांगवान, कर्ण सिंह तंवर, चरण सिंह नौरंगाबाद, लीला निनान अंतरराष्ट्रीय कब्डडी खिलाड़ी सोमबीर सिवाच, सतीश सिवाच, भिवानी बॉक्सिंग सचिव शशिकांत आदि खिलाड़ियों व खेलप्रेमियों ने पदक विजेताओं शुभकामनाएं दी।

सरकार के बुच्चड़खाने खोलने के फैसले के विरोध में सड़कों पर उतरे गोभक्त

- प्रदेश में बुचड़खाने खोलने की अनुमति देकर गौभक्तों की भावना से खेल रही सरकार

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

गौभक्त हरफूल सिंह जाट जुलाणीवाला के आदर्शों से प्रेरित गौशाला खावा के नेतृत्व में बुच्चड़खाना विरोधी आंदोलन ने जोर पकड़ लिया है। गौशाला महासंघ हरियाणा के बैनर तले योगी बाबा केदारनाथ महाराज के मार्गदर्शन में राज्य और केंद्र सरकारों को ज्ञापन सौंपे गए। आंदोलन का मुख्य उद्देश्य हरियाणा में अवैध और अनियंत्रित बुच्चड़खानों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाना और गोवंश की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। इसी कड़ी में बुधवार को ग्राम स्वराज किसान मोचा, गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट व गौशाला महासंघ के बैनर तले योगी बाबा केदारनाथ महाराज के मार्गदर्शन व गौरक्षा दल के प्रधान संजय परमार के सहयोग से उपायुक्त के माध्यम से प्रदेश सरकार के नाम मांगपत्र सौंपा। ट्रस्ट के अध्यक्ष गौभक्त महेंद्र सिंह गोदारा ने बताया कि प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री और भारत सरकार को ज्ञापन दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि गौवंश की हत्या बर्दाश्त नहीं की जाएगी और सरकार को इस दिशा में कड़े कदम उठाने होंगे।

भिवानी। बुच्चड़खाने खोलने के विरोध में ज्ञापन सौंपते ग्राम स्वराज किसान मोचा, गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट व गौशाला महासंघ के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

डीसी ने अनाजमंडी में खरीद का किया औचक निरीक्षण

- डीसी ने अधिकारियों को दिए निर्देश, किसानों व आढ़तियों को न आने दें परेशानी

चरखी दादरी। उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने फसल खरीद कार्य के चलते अनाजमंडी चरखी दादरी का निरीक्षण किया और वास्तविकताएं जांची। निरीक्षण के दौरान उन्होंने सम्बन्धित एजेंसियों को निर्देश दिए कि मंडी में फसल खरीद का कार्य सुचारू रूप से चलें। वहीं लिफ्टिंग का कार्य भी तेजी से होना चाहिए। निरीक्षण के दौरान उनके साथ एसडीएम योगेश सैनी, डीएम हैफड पुनित, डीएफएससी हरवीर, मंडी सैक्रेटरी विजय कुमार मौजूद रहे। उपायुक्त डॉ. मुनीश ने निरीक्षण के दौरान बाजरा की ढेरी पर जाकर उसकी नमी को भी चैक किया। उन्होंने कहा कि किसानों व आढ़तियों को मंडी में किसी प्रकार की परेशानी नहीं आनी चाहिए। उन्होंने गेट पास की व्यवस्था के बारे में भी जानकारी ली। साथ ही आढ़तियों से जानकारी ली कि बाजरा खरीद कार्य के तहत किसी प्रकार की कोई परेशानी तो नहीं है।

चरखीदादरी। अनाज मंडी में फसल खरीद व्यवस्था का निरीक्षण करते उपायुक्त।

झुप्पाकलां में लोहारू पुलिस व ग्रामीणों ने लगाया हरियाली का महाकुंभ

गांव झुप्पाकलां की शामलाती भूमि में 101 पीपल व 11 त्रिवेणी की रोपित

युवा पीढ़ी को भटकाव से बचाने को बुजुर्गो व युवाओं के बीच सामंजस्य की जरूरत: डीएसपी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

गांव झूप्पाकलां की शामलात भूमि में महर्षि वाल्मीकि जयंती के उपलक्ष्य में विशाल पौधारोपण अभियान चलाया।

लोहारू पुलिस ने ग्रामीणों के सक्रिय सहयोग से कुल 101 पीपल व 11 त्रिवेणी का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बड़ा कदम उठाया है। इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम की रूपरेखा त्रिवेणी बाबा, दर्शानानंद नेहरा और हवलदार लोकराम नेहरा ने सुनिश्चित की। समारोह में मुख्यतिथि के रूप में लोहारू डीएसपी संजीव और विशिष्ट अतिथि लोहारू थाना प्रभारी जरनैल सिंह उपस्थित रहे। मुख्यतिथि डीएसपी संजीव ने ग्रामीणों से प्रकृति को बचाने के लिए अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाने का आह्वान किया।

भिवानी। गांव झुप्पाकलां में पौधरोपण करते पुलिसकर्मी व ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

पर्यावरण सुरक्षा का दिया संदेश

उन्होंने बुजुर्गो से युवा पीढ़ी को सही रास्ता दिखाने की अपील की। उन्होंने कहा कि आज के युग में बुजुर्गो और युवाओं के बीच सामंजस्य की आवश्यकता है ताकि युवा पीढ़ी को भटकाव से बचाया जा सके। डीएसपी ने पर्यावरण जागरूकता के लिए झूप्पाकलां के ग्रामीणों को बधाई दी और गांव की समस्याओं के निदान के लिए शीघ्र ही पुलिस प्रशासन के सहयोग से रात्रि चौपाल लगाने का आश्वासन भी दिया। थाना प्रभारी जरनैल सिंह ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण आज के समय की हमारी प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने नशामुक्त समाज बनाने पर जोर दिया, क्योंकि नशा ही अपराधों की जड़ है। उन्होंने मोबाइल के उचित इस्तेमाल पर जोर देते हुए युवाओं से इसकी लत से बचने का आह्वान भी किया। सतबीर चोपड़ा ने अपने जन्मदिन पर एक त्रिवेणी लगाकर समाज को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। 8वीं कक्षा की आदिति नेहरा ने अपनी कविता के माध्यम से लोगों को पर्यावरण जागरूकता का संदेश दिया। इस अवसर पर अनिरुद्ध पूनिया, सरपंच प्रतिनिधि मीरसिंह नंबरदार, ग्राम सचिव सुरेश, ईश्वर श्योराण, इंद्रसिंह, प्रमोद कुड़ल, रामसिंह, अधिवक्ता करण सिंह, श्रीभगवान, सत्यनारायण बरालू, छन्नू देवी, संतोष देवी, संतरों, इंद्रावती, एएसआई कांता रानी आदि मौजूद रहे।

THE BHIWANI DISTT. CO-OPERATIVE LABOUR & CONSTRUCTION FED. LTD., BHIWANI

आम सभा की बैठक बारे सूचना

दी भिवानी जिला सहकारी श्रम एवं निर्माण प्रसद्य लि. भिवानी की सभी अंशधारक समितियों को सुचित किया जाता है कि प्रसद्य की वार्षिक आम सभा की बैठक प्रसद्य कार्यालय में दिनांक 11-11-2025 को दिन के 12.00 बजे होनी निश्चित की गई है। बैठक का एजेंडा निम्न प्रकार से है :-

1. पिछली आम सभा की बैठक दिनांक 13.09.2024 को संपन्न हुई थी की पुष्टी करने बारे।
2. प्रसद्य के वर्ष 2024-25 के तुलन पत्र व लाभ हानि खाते की समीक्षा पर विचार व निर्णय।
3. प्रसद्य के वर्ष 2025-26 के कार्यक्रम तथा गतिविधियों पर विचार व निर्णय।

अत: आप सभी अंशधारक समितियों से अनुरोध किया जाता है कि आप अपनी समिति से किसी सदस्य को अधिकृत कर बैठक की निश्चित तिथि, समय व स्थान पर भेजने का कष्ट करें। हस्ता/-

(श्री नवदीपक, प्रबंधक) दी भिवानी जिला सहकारी श्रम एवं निर्माण प्रसद्य लि., भिवानी

खबर संक्षेप

शहीद रमेश कुमार को दी श्रद्धांजलि

भिवानी। शहीद रमेश कुमार राजकीय वमा विद्यालय लोहानी में शहीद रमेश कुमार की शहादत स्मृति में कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन सोनीपत से पहुंची सीआरपीएफ टीम की अगुवाई में किया। कार्यक्रम में सोनीपत से पधारे सीआरपीएफ अधिकारी, शहीद रमेश के पारिवारिक सदस्यों, ग्राम सरपंच अशोक कुमार, गांव के गणमान्य नागरिकों, विद्यालय प्राचार्य भगत सिंह कोठारी व विद्यालय स्टाफ ने शिरकत की। कार्यक्रम का प्रारंभ शहीद रमेश कुमार के चित्र पर माल्यार्पण से हुआ।

किसानों की सुध ले सरकार: कमल प्रधान

भिवानी। किसान कौम देश व दुनिया का पेट भरने वाली कौम है। देश में कितनी प्राकृतिक आपदा आई हुई फिर भी किसान हर परिस्थिति में डटकर मुकाबला कर रहे हैं। इसलिए सरकार को हठधर्मिता का त्याग कर किसानों की सुध लेनी चाहिए। यह बात युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान ने ब्यान जारी करते हुए कही। उन्होंने कहा कि मंडियों में बाजरे व मूंग की खरीद रंग देखकर की जा रही है। भावान्तर के बावजूद किसानों को अपने हक के दाम नहीं मिल द हैं। युवा कल्याण संगठन ने लगातार मंडियों का दौरा कर किसानों के साथ हो रहीं परेशानियों को समझा। कमल सिंह प्रधान ने कहा कि प्राकृतिक आपदा से किसान परेशान है।

अनाजमंडी का दौरा कर अधिकारियों को निर्देश

चरखी दादरी। एसडीएम आशीष सांगवान ने बुधवार को झोझू अनाज मंडी का दौरा कर अधिकारियों को दिशा निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि बाजरा खरीद से जुड़े अधिकारी सरकार की हिदायतों के अनुसार किसानों और आढतियों के साथ बेहतर तालमेल करके बाजरे की खरीद करना सुनिश्चित करें और किसानों और आढतियो की समस्याओं का त्वरित तरीके से समाधान करें। इसके अलावा अनाज मंडी में बिजली, पानी, टॉयलेट संबंधी सुलभता से जुड़ी तमाम व्यवस्थाएं दुरूस्त करना सुनिश्चित करें ताकि आढ़ती और किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं आनी चाहिए।

डिग्री को डिप्लोमा में बदलना भूल नहीं, करियर के साथ खिलवाड़: सुमित

समाज कार्य व पत्रकारिता की पीजी डिग्री की बहाली को लेकर धरना

ये दोनों विषय समाज और मानवता के निर्माण की शिक्षा है, और इन्हें कमजोर करना समाज के मूल्यों पर चोट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में समाज कार्य और पत्रकारिता की स्नातकोतर डिग्री को डिप्लोमा में परिवर्तित किए जाने के विरोध में सोशियोलॉजी व सोशल साइंसेज विभाग और पत्रकारिता विभाग के छात्रों ने छात्र नेता सुमित बराड़ के नेतृत्व में विवि के गेट के बाहर एकजुट होकर जोरदार धरना प्रदर्शन किया। छात्र नेता सुमित बराड़ ने कहा कि विद्यार्थियों ने समाज कार्य को इसलिए चुना, क्योंकि ये हमें समाज के प्रति जिम्मेदारी निभाना सिखाता है और रोजगार की दृष्टि से भी काफी महत्वपूर्ण है, क्योंकि देश विदेश में रोजगार के अनेक अवसर खुलते हैं, वहीं पत्रकारिता की डिग्री के बाद अनेक संस्थानों में रोजगार के अनेक अवसर खुलते हैं, लेकिन दोनों डिग्री प्रशासन की नीतिगत लापरवाही का शिकार है। विद्यार्थियों को डिप्लोमा के आधार पर कोई रोजगार उपलब्ध नहीं है। डिग्री को डिप्लोमा में बदलना केवल प्रशासनिक भूल नहीं बल्कि छात्रों की मेहनत, सपनों व करियर के साथ खुला खिलवाड़ है। दोनों विषय में से कोई भी विषय साधारण विषय नहीं है, ये दोनों विषय समाज और मानवता के निर्माण की शिक्षा है, और इन्हें कमजोर करना समाज के मूल्यों पर चोट है। विवि का ये कदम विद्यार्थियों के भविष्य को गर्त में में धकेलेगा। छात्र नेता प्रवीण बुरा ने कहा कि विवि प्रशासन को अब यह समझ लेना चाहिए कि छात्रों का धैर्य जवाब दे चुका है, अगर हमारी मांगें शीघ्र नहीं मानी गईं, तो ये आंदोलन विश्वविद्यालय की चारदीवारी से निकलकर राज्यव्यापी आंदोलन का रूप लेगा। छात्र नेता मनोज ग्रेवाल ने कहा कि पत्रकारिता लोकतंत्र का चौथा स्तंभ है, और इस विषय को डिप्लोमा में बदलना लोकतंत्र के बुनियादी मूल्यों का अपमान है। युवराज बराड़ ने कहा कि विवि प्रशासन अगर छात्रों की आवाज नहीं सुनेगा, तो आने वाले समय में संपूर्ण छात्र समुदाय एक साथ मिलकर बड़ा आंदोलन करेगा। इनसो से नितिन सैन ने कहा कि समाज कार्य और पत्रकारिता को पुनः डिग्री के रूप में बहाल किया जाए, अन्यथा हमें विशाल आंदोलन करना पड़ेगा।

भिवानी। पत्रकारिता व समाज कार्य डिग्री बहाली को लेकर धरना देते विद्यार्थी। *फोटो : हरिभूमि*

धरने को सर्व छात्र संगठन ने समर्थन दिया

धरने को सर्व छात्र संगठन ने समर्थन दिया और आगामी लड़ाई के लिए एकजुट होकर लड़ाई लड़ने की बात कही। छात्रों ने चेतावनी दी कि तीन दिनों के भीतर विश्वविद्यालय प्रशासन ने स्पष्ट निर्णय नहीं लिया, तो अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

धरने में सेठी धनाना, अपूर्व यादव, रवि जताई, नवनीत शर्मा, अजय, वसुधा, नीतिका, मनीष चांगिया, अभिषेक, कर्ण व राहुल मुख्य रूप से मौजूद रहे।

16 को शिक्षामंत्री आवास का घेराव करेंगे कर्मचारी

भिवानी। विरोध प्रदर्शन करते कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारी। *फोटो : हरिभूमि*

- कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों को पिछले चार महीनों से नहीं मिला वेतन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारी संघ संबंधित भारतीय मजदूर संघ के जिला प्रधान सुरजीत कुमार ने कहा कि कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारी पिछले 14 वर्षों से प्रदेश के सरकारी विद्यालयों में अपनी सेवाएं दे रहे। कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों की प्रदेश सरकार के नियमों के तहत मेरिट के आधार सीडैक मोहाली का एग्जाम देकर भर्ती हुई थी, लेकिन बड़ी विडंबना है कि स्कूलों में शिक्षा देने वाले नाममात्र वेतन पर काम करने पर मजबूर हैं और वो वेतन भी पिछले चार महीनों से नहीं मिला है, जबकि ये त्यौहार का महीना है और कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारी खाली हाथ खड़े है। इस अवसर पर जिला प्रधान सुरजीत जमालपुर, बजरंग कौशिक व रिंकू जांगड़ा उपस्थित रहे।

माफी मांगनी चाहिए

उन्होंने कहा कि कर्मचारियों में सरकार के खिलाफ गुस्सा है। जिला सचिव सोमबीर सिंह ने कहा कि हरियाणा सरकार ने पिछले दिनों कच्चे कर्मचारियों के लिए सेवा सुरक्षा देकर बड़ी सौगात दी थी, लेकिन एक वर्ष से ज्यादा बीतने के बाद भी कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारी खुद को ठगा सा महसूस कर रहे है। अभी तक शिक्षा विभाग कि और से कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों के लिए जॉब सुरक्षा का कोई भी पत्र जारी नहीं किया है। शिक्षा विभाग के उच्च अधिकारी अपनी मनमानी कर रहे है, जिसकारण प्रदेशभर के कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों में भारी रोष है। वे अपनी मांगो को लेकर 16 अक्तूबर को पानीपत में शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा के आवास का घेराव करेंगे। उन्होंने सरकार से मांग की कि कम्प्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों का चार महीनों का बकाया वेतन दिया जाए, प्रदेश के कंप्यूटर लैब अटेंडेंट कर्मचारियों का टेक्निकल ग्रेड देकर सेवा सुरक्षा का पत्र जारी किए जाए।

सिलाई प्रशिक्षण केंद्र में प्रशिक्षाणार्थी महिलाओं और युवतियों को वितरित किए प्रमाण पत्र

- महिलाओं व युवतियों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने में मदद करेगा प्रशिक्षण: पोपली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

युवतियों व महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से जामपुर सेवा समिति द्वारा कृष्णा कॉलोनी चार मरला स्थित जामपुर भवन में संचालित स्वर्गीय वासदेवी गंगाराम बजाज धर्मार्थ महिला सिलाई प्रशिक्षण केंद्र में बुधवार को प्रशिक्षण प्रमाण पत्र वितरण समारोह का आयोजन किया। समारोह का मुख्य उद्देश्य सिलाई प्रशिक्षण सफलतापूर्वक पूर्ण करने वाली महिलाओं और युवतियों को प्रमाण पत्र प्रदान कर उनके कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ावा देना था। प्रशिक्षण केंद्र का संचालन समिति द्वारा समाजसेवा के भाव से किया जाता है, जिसका लक्ष्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना और उन्हें रोजग़ार के अवसर उपलब्ध कराना है। समिति के प्रधान गोपाल कृष्ण पोपली ने सभी महिलाओं व युवतियों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण शिविर महिलाओं व युवतियों को आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ाते है, जो राष्ट्र की तरक्की के लिए बेहतद आवश्यक है। प्रशिक्षण प्राप्त करने वाली महिलाओं ने समिति और प्रशिक्षकों का आभार व्यक्त किया।

भिवानी। महिलाओं व युवतियों को प्रमाण पत्र सौंपते अतिथि।

मतदाता सूची के फार्मों का समय पर करें निपटान

चरखी दादरी। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. मुनीश नागपाल ने सभी मतदाता पंजीयन अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि मतदाता सूची को लेकर आने वाले सभी आवेदन फार्मों का समय पर निपटान सुनिश्चित करें और नियमों के अनुसार संबंधित को सुनवाई का समय भी दें। जिला निर्वाचन अधिकारी बुधवार को अपने कार्यालय में पंजीयन अधिकारियों की बैठक ले रहे थे। उन्होंने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग की हिदायत अनुसार मतदाता सूची के गहन संक्षिप्त पुनरीक्षण के संबंध में मतदाता सूची वर्ष 2002 एवं 2024 की मतदाता सूची का मिलान किया है। इस दौरान नागरिकों ने नए वोट बनवाने, वोट स्थानांतरित करवाने, वोट से नाम कटवाने आदि को लेकर आवेदन किए जो इआरओ नेट पोर्टल पर आते हैं।

श्रीअग्रवंश परिवार चैरिटेबल ट्रस्ट ने मनाया मेहंदी सज्जा महोत्सव

- राजस्थानी, मारवाड़ी से लेकर आधुनिक अरेबिक डिज़ाइनों तक मेहंदी कलाकारों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

करवाचौथ पर्व के उपलक्ष्य में श्रीअग्रवंश परिवार चैरिटेबल ट्रस्ट ने मातृशक्ति के सम्मान और सौंदर्य को समर्पित भव्य मेहंदी सज्जा महोत्सव का आयोजन किया। आयोजन हालु बाजार स्थित अग्रसेन भवन में आयोजित महोत्सव में सैंकड़ों महिलाओं ने बढ़-चढ़क़र हिस्सा लिया और उत्सव को यादगार बनाया। इस दौरान मेहंदी सज्जा में पारंपरिक राजस्थानी, मारवाड़ी से लेकर आधुनिक अरेबिक डिज़ाइनों तक, मेहंदी कलाकारों ने अपनी अद्भुत कला का प्रदर्शन किया। महोत्सव में दिनभर मधुर संगीत की मनमोहक धुने गूंजती रहीं, जिसने माहौल को और भी खुशनुमा बना दिया। वहीं फूड स्टॉल में महिलाओं ने स्वादिष्ट गोल गप्पे और विविध व्यंजनों के फूड स्टॉल पर रुककर पर्व के उल्लास को और बढ़ाया।

भिवानी। मेहंदी सज्जा महोत्सव में भाग लेती महिलाएं।

मौजूद रही

इस मौके पर सीमा बंसल, श्वेता गर्ग, स्नेहा बंसल, मनीषा बंसल, ममता अग्रवाल, संजू बंसल, कांता बंसल, किरण बंसल, रेखा अग्रवाल, सुनीता गोयल व सोनम कसेरा आदि मौजूद रही।

विद्यार्थी सोशल मीडिया से बनाएं दूरी: फौगाट

चरखी दादरी। एचडी स्कूल बिरोहड़ में आयोजित अभिभावक-शिक्षक बैठक में विद्यार्थियों के अर्धवार्षिक परीक्षा परिणाम एवं बच्चों के चहुंमुखी विकास को लेकर विस्तार से चर्चा की। प्राथमिक विभाग प्रभारी प्रीति पाहवा ने बताया कि बैठक का मुख्य उद्देश्य बच्चों की शैक्षणिक प्रगति के साथ-साथ उनके सर्वांगीण विकास पर अभिभावकों को जानकारी देना था। निदेशक बलराज फौगाट ने गुरु गोविन्द सिंह की पुण्यतिथि पर श्रद्धासुमन अर्पित कर नमन किया और उनके आदर्शों को आत्मसात करने का आह्वान किया। उन्होंने महाकाव्य रामायण के रचयिता आदिकवि वाल्मीकि जयंती की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए सभी अभिभावकों का अभिनंदन किया और कहा कि एचडी स्कूल का लक्ष्य केवल किताबी ज्ञान देना नहीं, बल्कि बच्चों को भविष्य के लिए एक जिम्मेदार और आत्मनिर्भर नागरिक बनाना है।

सार्वजनिक स्थलों, सड़कों, बाजारों और पार्कों में चल रहा सफाई कार्य

तोशाम। कूड़ा कचरा ट्राली में डाला गया। फोटो : हरिभूमि

तोशाम। सरकार के स्वच्छता अभियान के तहत उपमंडल में एसडीएम रवि मीणा (आईएएस) के कुशल मार्गदर्शन में विभिन्न क्षेत्रों में व्यापक सफाई अभियान चालू है। विभिन्न सामाजिक संगठन, आरडब्ल्यूए, मार्केट एसोसिएशन आदि के सहयोग से शहर और गावों में स्वच्छता अभियान एक मुहीम के जरिये चलाकर साफ-सफाई की जा रही है। स्वच्छता अभियान के तहत क्लीन एण्ड ग्रीन तोशाम को मूर्त रूप मिला है। पंचायती राज विभाग के एसडीओ परमजीत की देखरेख में तोशाम शहर में स्वच्छता अभियान को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए संबंधित टीमें लगातार सक्रिय हैं। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकारी एवं कर्मचारी न केवल सार्वजनिक स्थलों की साफ-सफाई करवा रहे हैं, बल्कि नागरिकों को भी अपने घरों और आसपास के क्षेत्रों को स्वच्छ रखने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। स्वच्छता अभियान के अंतर्गत अतिक्रमण हटाने, शौचालयों का नवीनीकरण, सड़कों और डिवाइडरों की मरम्मत, पार्कों और ग्रीन बेल्ट की देखभाल, पेड़-पौधे लगाने, जलभराव की समस्या का समाधान किया गया है।

किसानों के साथ अन्याय बर्दाश्त नहीं धरने में शामिल हुए अनिरूद्ध चौधरी

- उपमंडल के किसान पिछले 85 वें दिन से भुखे प्यासे धरनारत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

कांग्रेस जिलाध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी की अगुवाई में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने अनाज मंडी का दौरा कर बाजरा खरीद का जायजा लिया तथा वहां पर खरीद न होने पर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इसके बाद पदाधिकारियों ने जुई रोड़ पर संचालित धरने पर पहुंच कर किसानों की मांगों का समर्थन किया। कस्बे की अनाज मंडी में बाजरा खरीद का निरीक्षण करने पहुंचे भिवानी कांग्रेस जिलाध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी के समक्ष किसानों, आढतियों ने बताया कि मंडी में पिछले दो सप्ताह से बाजरा खरीद ठप्प है और सरकारी खरीद एजेंसी किसानों को निजि फर्मो को अनाज बेचने की बात कर रही है जो उनके साथ भद्दा मजाक है। अनिरुद्ध चौधरी ने कहा कि केन्द्र व प्रदेश सरकार किसान के नाम पर उनके हितों से ही खिलवाड़ कर रही है। फसल बिजाई के समय डीएपी की कमी व फसलों की खरीद के समय सरकार अपने उठा देती है वहीं प्राकृतिक आपदा के समय नुकसान की भरपाई के लिए तैयार रिपोर्ट में मनमाने तरीके से बदलाव कर रही है। उपमंडल के किसान पिछले 85 वें दिन से भुखे प्यासे धरनारत है।

बाढड़ा। धरने को संबोधित करते एक वक्ता।

संज्ञान में आते ही उपायुक्त ने करवाया समस्या का समाधान

भिवानी। सेक्टर 23 में पेयजल लाइन डालने के बाद बनी खाई में मिट्टी नहीं भरने की समस्या संज्ञान में आने पर डीसी साहिल गुप्ता ने तुरंत प्रभाव से संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। डीसी के निर्देश मिलते ही विभाग के कर्मचारी मौके पर पहुंचे और समस्या का समाधान करवाया। उल्लेखनीय है कि सेक्टर 23 में एक जगह पर पेयजल लाइन को दुरूस्त किया गया था,जिसके चलते पाइप लाईन डाली गई थी। लेकिन विभाग ने पाइप लाईन डालने के बाद बनी खाई में मिट्टी नहीं भरी, इससे लोगों को आवागमन में परेशानी बनी। यह मामला डीसी के संज्ञान में लाया गया। मामला संज्ञान में आते ही डीसी ने तुरंत प्रभाव से संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

वेतन संबंधी नोटिफिकेशन जारी नहीं किया तो मनाएंगे काली दीपावली: विकास

पटवारियों व कानूनगो ने काली पट्टी बांधकर किया प्रदर्शन

सात जनवरी को हुए राज्य स्तरीय सम्मेलन में सीएम घोषणाओं पर नहीं हो रहा अमल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

दी रिवेन्यू पटवार एवं कानूनगों एसोसिएशन के बैनर तले बुधवार को पटवारियों और कानूनगो ने नवनियुक्त प्रशिक्षु पटवारियों के वेतन से जुड़ी समस्याओं को लेकर सांकेतिक तौर पर काली पट्टी बांधकर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में पटवारी, कानूनगो व प्रशिक्षु पटवारी भी शामिल रहे। उन्होंने चेतावनी दी कि सरकार ने जल्द ही वेतन से संबंधित नोटिफिकेशन जारी नहीं किया तो वे इस बार काली दीपावली मनाएंगे। प्रदर्शनकारी ने कहा कि उनकी मांग पूरी तरह से जायज है और सिर्फ वहीं लागू करने की मांग की जा रही हैं, जिसका वादा मुख्यमंत्री ने किया था। प्रशिक्षु पटवारी अन्नू, कविता, संतोष, ललिता, इन्द्र, सोमनाथ, अनिल, संजीव आदि ने कहा कि गत सात जनवरी को हुए राज्य स्तरीय सम्मेलन में मुख्यमंत्री ने घोषणा की थी कि सभी नवनियुक्त पटवारियों को प्रशिक्षण अवधि में पूरा वेतन दिया जाएगा और प्रशिक्षण अवधि को सेवा अवधि माना जाएगा। प्रशिक्षण की अवधि डेढ़ वर्ष से घटाकर एक वर्ष कर दी जाएगी, लेकिन अभी तक सरकार की ओर से कोई नोटिफिकेशन जारी नहीं किया गया।

जिससे प्रदेश भर के पटवारियों में रोष है। पटवारियों ने कहा कि नोटिफिकेशन जारी न होने के कारण कई प्रशासनिक और प्रशिक्षण संबंधी कार्य प्रभावित हो रहे हैं। प्रशिक्षु पटवारियों के पेपर लेने की प्रक्रिया भी शुरू नहीं हो पा रही है, इससे उनके करियर और सेवा अवधि पर असर पड़ रहा है। दी रिवेन्यू पटवार एंव कानूनगो संगठन के राज्य उपाध्यक्ष विकास राठी ने बताया कि एसोसिएशन ने जीन्द में बैठक कर फैसला लिया कि कल नौ अक्तूबर को सभी पटवारी और कानूनगों उपायुक्त कार्यालय पर सांकेतिक धरना देंगे और मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपेंगे। जिला प्रधान सुनील ने कहा कि सरकार ने कोई कदम नहीं उठाया तो भिवानी समेत प्रदेशभर के पटवारी और कानूनगो मिलकर काली दीपावली मनाते हुए अपना कड़ा विरोध जताएंगे।

भिवानी। काली पट्टी बांधकर विरोध प्रदर्शन करते पटवारी व कानूनगो।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रशिक्षु पटवारी विजय, शंकर कौशिक, बसंत, राजेश, पंकज, शुभम, कानूनगो अशोक, शैलेन्द्र पटवारी, बलबीर प्रदीप व हरकेश पटवारी आदि मौजूद थे।