हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 जुलाई 2024

11 महिला आयोग की उपाध्यक्ष ने महिला थाने का किया निरीक्षण

12 भिवानी, तोशाम में माइनिंग ठेकेदारों के घर ईडी की रेड

खबर संक्षेप

सेकेंडरी की परीक्षा में नकल का केस दर्ज

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष डॉ. वीपी यादव ने बताया कि शिक्षा बोर्ड द्वारा आज संचालित करवाई गई सैकेण्डरी शैक्षिक ऐच्छिक विषयों की परीक्षा में प्रदेशभर में नकल का एक मामला दर्ज किया गया। रैपिड एक्शन फोर्स उडऩदस्ता, हिसार द्वारा अनुचित साधन प्रयोग का 01 केस दर्ज किया गया।

मकान से नकदी और गहने चोरी, केस दर्ज

लोहारू। पुलिस शिकायत में नेता भारती ने बताया कि वह किसी काम से दिल्ली गई थी तथा पीछे से देर रात को चोरों ने उसके घर में सेंधमारी की। सुबह पड़ोसियों ने घर में हुई चोरी की सूचना उसे दी। जब सुबह आकर देखा तो सामान बिखरा पड़ा था व अलमारी का ताला टूटा पड़ा था। सोने की चैन, चांदी की पायल, अंगुठियां और 10 हजार रुपये की नकदी गायब थी।

राष्ट्रीय कबड्डी के लिए टीम का चयन 13 को

भिवानी। एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया के बैनर तले 9 से 11 अगस्त तक 11वीं राष्ट्रीय कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन बोध गया बिहार में होने जा रहा है। संघ के अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद कृष्णलाल पंवार व संघ के चेयरमैन कुलदीप दलाल ने बताया कि प्रतियोगिता में हरियाणा की टीम भी भाग लेगी। इसके लिए राज्य स्तरीय टीम का चयन ट्रायल बेस के माध्यम से सूर्यमुखी कबड्डी अकेडमी, जींद बाईपास रोहतक में 13 जुलाई को सुबह 9 बजे किया होगा।

शहरी पात्रों को स्वामित्व प्रमाण पत्र आज मिलेंगे

चरखी दादरी। जिला के शहरी क्षेत्र में लाल डोरे से भू-मालिकों को स्वामित्व प्रमाण पत्र तथा मुख्यमंत्री शहरी स्वामित्व योजना के पात्र परिवारों को रजिस्ट्री वितरित की जाएंगी। यह कार्यक्रम गुरुवार सुबह 11 बजे जनता कालेज में होगा। मुख्यमंत्री नायब सिंह मानेसर में राज्य स्तरीय समारोह को संबोधित करेंगे।

मेरी आवाज मेरी पहचान के लिए आवेदन 15 तक

चरखी दादरी। कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा द्वारा सुरमई शाम, मेरी आवाज मेरी पहचान कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। प्रदेश के कलाकार सहभागिता करने के लिए 15 जुलाई तक आवेदन कर सकते हैं।

सीटू ने शहर में किया प्रदर्शन और वितमंत्री को सौंपा ज्ञापन

कच्चे कर्मियों को पक्का करवाने, न्यूनतम वेतन 26 हजार घोषित करने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

लघु सचिवालय परिसर के बाहर सीटू के बैनर तले भवन निर्माण, वन एवं ओद्योगिक मजदूर, सफाई कर्मचारी व ग्रामीण चोकीदार एकत्रित हुए और इसके बाद शहर में प्रदर्शन करते हुए वित्तमंत्री जेपी दलाल के आवास पर नारेबाजी करते हुए ज्ञापन सौंपा। रोष प्रदर्शन की अध्यक्षता सीटू जिला प्रधान राममेहर सिंह तथा संचालन जिला सचिव अनिल कुमार ने किया। इसके बाद सीटू प्रतिनिधिमंडल ने एसडीएम से मुलाकात की और उन्होंने जल्द से जल्द से मांगों का समाधान करवाने का आश्वासन दिया। सीटू के राज्य कोषाध्यक्ष विनोद कुमार ने कहा कि पिछले करीब 10 साल से हरियाणा में न्यूनतम वेतन में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई। कानूनी रूप से प्रत्येक 5 साल में मजदूरों का वेतन रिवाइज होना चाहिए। मजदूर हितों के लिए बने अलग बोर्डों में केंद्रीय ट्रेड यूनियनों के प्रतिनिधियों को लेने की बजाय सरकार ने अपने पिछलगू भर्ती कर रखे हैं, जिनका मजदूरहित से कोई लेना देना नहीं है। ऊपर से सरकार की गलत नीतियों के कारण महंगाई, बेरोजगारी प्रदेश में विकराल रूप धारण कर चुकी है तंग आकर आंदोलन को मजबूर हो रहे अलग-अलग तबकों पर पिछले 10 साल से जबरदस्त दमन चक्कर चला है। भाजपा के तानाशाहीपूर्ण रवैया के खिलाफ लोकसभा चुनाव में जनता ने उसे सबक सिखाया है, इसके बावजूद भाजपा सरकार जनविरोधी नीतियों को बदलने के लिए तैयार नहीं है।

■ वितमंत्री आवास पर परियोजना वर्कर्स कल पड़ाव डालेंगी

भिवानी। लंबित मांगों को लेकर प्रदर्शन करते भवन निर्माण,वन एवं औद्योगिक मजदूर, सफाई कर्मी व ग्रामीण चौकीदार।

भिवानी। वितमंत्री दलाल के निवास पर प्रदर्शन करने जाते मजदूर, सफाईकर्मी व ग्रामीण चौकीदारों को बैरिकेट्स लगाकर रोकते पुलिसकर्मी।

भ्रष्टाचार का अड्डा बना श्रम कल्याण बोर्ड

किसान नेता कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि हरियाणा के विकास में मजदूरों का बुनियादी योगदान है, लेकिन उनकी न सरकार सुन रही, न ब्यूरोक्रेसी। राज्य के उद्योग मजदूरों के लिए आग की भट्ठी बन गए हैं। केवल 2024 में ही बड़े बड़े कारपोरेट के हित में भाजपा ने कानूनों में बदलाव कर मजदूरों को गुलाम बनाने का काम किया है। निर्माण के कारीगर मजदूरों के हित में बने बोर्ड को पंगु बना दिया और सुविधाओं पर अघोषित ताला लगाया गया है। श्रम कल्याण बोर्ड भ्रष्टाचार का अड्डा बन गया है। बोर्ड के अधिकारी कहते हैं कि हमारे हाथ में कुछ नही हैं, दूसरी ओर सरकार के चहेते सीएससी संचालक व दलाल सरेआम मोटा पैसा लेकर काम करने का दावा कर रहे हैं। कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि निर्माण मजदूर 90 दिन की तसदीक के लिए दर-दर की ठोकर खा रहे है। लोकसभा चुनाव में मजदूरों ने अपने गुस्से का इजहार वोट से किया है। उन्होंने कहा कि लगातार अनदेखी की तो भाजपा सरकार को सत्ता से बेदखल करने में मजदूर व गरीबवर्ग कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। सीटू ने श्रममंत्री मूलचंद शर्मा को मजदूरों की मांगों पर वार्ता के लिए समय देने को पत्र लिखा, लेकिन अभी तक कोई भी जवाब नहीं मिला है। कल पूरे प्रदेश में जिला मुख्यालय पर परियोजना वर्कर्स रोष प्रदर्शन करेंगी और वितमंत्री दलाल के आवास पर पड़ाव डालेंगी। इसके साथ ही जुलाई महीने में अलग-अलग यूनियनों के होने वाले आंदोलन को भरपूर समर्थन देने का ऐलान किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सीटू के कोषाध्यक्ष कुलदीप बड़वा, सुखदेव पालुवास, दादरी सीटू सचिव सुमेर धारनी, निर्माण मजदूर नेता सदीक डाडम, रणधीर बड़वा, धर्मबीर बामला, सुरेश सरल, महाबीर चांग, विजय मिताथल, दयाकिशन बडेसरा, राकेश देवसर, बलजीत गुजरानी, रामनिवास कासनी, सोमबीर बिधनोई, ग्रामीण सफाईकर्मी नेता मोहनलाल, पवन लोहारू, ओमप्रकाश, सतबीर सिवानी, भगतसिंह आदि मौजूद रहे।

किसान सभा ने बिजली निगम के कार्यकारी अभियंता को सौंपा ज्ञापन

भिवानी। बिजली निगम के कार्यकारी अभियन्ता को ज्ञापन सौंपता किसान सभा का प्रतिनिधिमंडल।

भिवानी। अखिल भारतीय किसान सभा का प्रतिनिधिमंडल कृषि ट्यूबवैल कनेक्शन शीघ्र जारी करवाने तथा कृषि ट्यूबवैल श्रेणी के उपभोक्ताओं से खराब ट्रांसफॉर्मर की मरम्मत व बदलने पर गैर कानूनी तरीके से 20 प्रतिशत या 10 प्रतिशत राशि नहीं वसूलने, ट्रांसफॉर्मर को लाने-ले जाने के लिए वाहन की मांग करने को लेकर बिजली निगम के कार्यकारी अभियन्ता संजय रंगा से मिला और मांगपत्र सौंपा। प्रतिनिधिमंडल में किसान सभा के प्रधान रामफल देशवाल, उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश, संयुक्त सचिव डॉ. बलबीर सिंह ठाकन व महाबीर फौजी शामिल रहे। किसानों की मांगों से सहमति जताते हुए कार्यकारी अभियन्ता रंगा ने बताया कि भिवानी में 2000 के करीब ट्यूबवेल कनैक्शन के लिए ठेकेदार नियुक्त कर दिया है तथा वर्क आर्डर जारी होने की प्रक्रिया में हैं, शीघ्र काम शुरू करवा दिया जाएगा। ट्रांसफॉर्मर बदलने पर 20 प्रतिशत लागत की रिकवरी के आदेशों स्थगित कर दिया है तथा वाहन की व्यवस्था का टैंडर देकर ठेकेदार नियुक्त कर दिया गया है। प्रतिनिधिमंडल ने बताया कि ट्यूबवेल कनेक्शन की गांव सिनियरिटी बनाकर, सिनियरिटी वार कनेक्शन जारी करवाएं, क्योंकि ठेकेदार सिनियरिटी के अभाव में रिश्वतखोरी कर कनेक्शन देते हैं। प्रतिनिधिमंडल ने विद्यानगर के 54 फुट गली में कोचिंग सैंटर के पास, ज्यादा आवाज करने वाले ट्रांसफॉर्मर द्वारा क्षेत्र के निवासियों को हो रही परेशानी से अवगत करवाया। कार्यकारी अभियन्ता रंगा ने शीघ्र बदलवने का विश्वास दिलाया। मीटिंग में एसडीओ ऑपरेशन बहल ऋषभ कुमार, मनोज कुमार एचडीएम शमिल रहे।

कर्मियों ने प्रदर्शन कर डीसी को सौंपा ज्ञापन

चरखी दादरी। बुधवार को हरियाणा गर्वमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन संबंधित हरियाणा संयुक्त कर्मचारी संघ जिला कमेटी चरखी दादरी ने कर्मचारियों की मांगों बाबत प्रदर्शन करते हुए मुख्यमंत्री को उपायुक्त के माध्यम से ज्ञापन भेजा। प्रदर्शन का नेतृत्व जिला प्रधान जयप्रकाश पुनिया ने किया। प्रदर्शन में कार्यवाही का संचालन जिला सचिव राजेन्द्र सांगवान ने किया। प्रदर्शन में केन्द्रीय कमेटी को तरफ से ऑब्जर्वर, उप-महासचिव दलबीर श्योराण व प्रेस सचिव कर्णसिंह लांबा, संगठन सचिव चांदराम, प्रेस सचिव अली मोहम्मद शामिल हुए। लांबा ने कहा कि अगर कर्मचारियों की मांगों के लिए मुख्यमंत्री ने समय नहीं दिया तो संगठन राज्य स्तर पर विशाल रोष प्रदर्शन करेगा। प्रदर्शन में जिला खजांची नितानन्द फौजी, जनस्वास्थ्य शाखा प्रधान सुरेन्द्र सांगवान, सचिव कर्मवीर सांगवान, कैशियर जयप्रकाश यादव, जिला उपप्रधान योगेंद्र, बाढ़ड़ा से शाखा प्रधान सुमित कादयान, सचिव जयभगवान शर्मा, बीएंडआर ब्रांच से प्रधान रामफल शर्मा, कैशियर संदीप राठी, कार्यालय सचिव कृष्ण फौजी, शाखा मुख्य सलाहकार चन्द्रलाल ने किया। प्रतिनिधिमंडल ने उपायुक्त को 23 सूत्रीय मांग पत्र सौंपा जिसमें कच्चे कर्मचारियों को पक्का करना, केन्द्र के समान वेतन भत्ते लागू करना, बकाया एलटीसी जारी करना, सेवानिवृत्ति की आयु सीमा केन्द्र समान करना, कैशलैश की सुविधा पूरी तरह लागू करने सहित अन्य प्रमुख मांगें शामिल है।

टेबल टेनिस में अवनी ने जीते दो गोल्ड मेडल

■ सोनीपत में तीसरी राज्य स्तरीय रैंकिंग प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बाढ़ड़ा

भिवानी। पदक प्राप्त करने के बाद मेडल प्राप्त करते हुए अवनी जांघू।

गांव बिलावल निवासी जूनियर वर्ग की टेबल टेनिस खिलाड़ी अवनी जांघू ने सोनीपत में आयोजित तीसरी राज्य स्तरीय रैंकिंग प्रतियोगिता में अंडर 11 और अंडर 13 वर्ग में दोहरी सफलता प्राप्त की और स्वर्ण पदक प्राप्त कर गांव व जिले का नाम रोशन किया। सोनीपत में मामचंद वाटिका में आयोजित यह प्रतियोगिता हरियाणा टेबल टेनिस एसोसिएशन के सहयोग से जिला टेबल टेनिस एसोसिएशन सोनीपत की तरफ से 7 से 9 जुलाई तक आयोजित करवाई गई। इस प्रतियोगिता में प्रदेश भर से 550 खिलाड़ियों ने भाग लिया। अवनी जांघू के पिता अरुण जांघू ने बताया कि इस राज्य स्तरीय टेबल टेनिस चैंपियनशिप में अवनी ने अंडर 11, 13 और अंडर 15 वर्ग की स्पर्धाओं में भाग लिया था। पिछले साल से बेहतर प्रदर्शन करते हुए अंडर-11 और अंडर 13 वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए गोल्ड मेडल अपने नाम किए। 10 वर्षीय अवनी जांघू ने इससे पहले भी सीबीएसई स्कूल खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए हरियाणा का प्रतिनिधित्व कर चुकी है। उन्होंने बताया कि अवनी छट्ठी कक्षा की छात्रा है और इससे पहले भी स्कूली एवं अन्य राज्य स्तरीय टेबल टेनिस प्रतियोगिताओं में 4 साल से भाग ले रही है व पदक प्राप्त करती आ रही है। अवनी के उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर जोगेन्द्र, राजेश, नरवेंद्र जांघू, प्रमोद, वीरेंद्र, राजबीर, स्टेट अवार्डी मास्टर हरपाल आर्य आदि ने बधाई दी।

भाजपा का शासन स्वर्णिम काल साबित हुआ : यादव

चरखी दादरी। सिंचाई मंत्री डॉ. अभय यादव का स्वागत करते जिला पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

■ भाजपा विस्तृत जिला कार्यकारिणी की बैठक आयोजित

भारतीय जनता पार्टी कार्यालय में विस्तृत जिला कार्यकारिणी की बैठक हुई। जिसमें मुख्य अतिथि सिंचाई मंत्री डॉ. अभय यादव ने शिरकत की। बैठक की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष डॉ किरण कलकल ने की और मंच का संचालन जिला महामंत्री राष्ट्रदीप परमार व रवि गर्ग ने किया। डॉ. अभय सिंह यादव ने कार्यकर्ताओं को आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर तैयारी में जुट जाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रदेश में भाजपा का पिछले 10 वषोंर् का शासन काल स्वर्णिम काल के रूप में साबित हुआ है। भाजपा के 10 वर्ष अन्य दलों के कई वषों के शासन पर भारी साबित हुए हैं। भाजपा की नीतियों ने कमजोर से कमजोर वर्ग को भी आगे लाने का काम किया है, ऐसे में अब यह कार्यकर्ताओं का दायित्व बनता है कि प्रदेश में तीसरी बार भी भाजपा की सरकार बनाने के लिए भाजपा की नीतियों को पूरे जोश एवं उत्साह के साथ जन-जन तक पहुंचाएं ताकि केंद्र की तरह हरियाणा में भी जीत की हैट्रिक लगाई जा सके। कार्यकर्ताओं को संगठनात्मक रूप से मजबूत करने का आह्वान करते हुए कहा कि किसी भी संगठन की जीत उसकी मजबूती पर ही निर्भर करती है। बैठक में भाजपा जिला प्रभारी महेश चौहान ने कहा कि पिछले 10 साल वषोंर् के शासनकाल के दौरान भाजपा सरकार ने अभूतपूर्व विकास कार्य किए हैं चाहे किसान, मजदूर, व्यापारी,आमजन या युवा वर्ग हो। इस अवसर पर पूर्व विधायक सुखविंद्र, बबीता फोगाट, पूर्व जिला अध्यक्ष बलवान सांगवान, सत्येंद्र परमार, संदीप जोशी, राजेश बंटी व कुलदीप जोशी सहित इत्यादि उपस्थित थे।

अतिरिक्त चीफ सेक्रेटरी से मिले सरपंच, सौंपा ज्ञापन

रानीला से सांजरवास, बौंद से दादरी रोड की मांग

■ पेयजल सप्लाई के लिए नई पाइप लाइन के विस्तार की मांग रखी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

भिवानी। अतिरिक्त चीफ सेक्रेटरी से मुलाकात करते सरपंच।

दादरी जिले के आधा दर्जन गांवों के सरपंचों ने चंडीगढ़ में अतिरिक्त चीफ सेक्रेटरी अनुराग अग्रवाल और इंजीनियर इन चीफ सतबीर कादयान से सुनील डूडीवाला की अध्यक्षता में मांग पत्र दिया। सरपंच प्रतिनिधिमंडल ने सिंचाई के लिए नहरी पानी की सप्लाई में बढ़ोतरी, गांव सांवड़ से रानीला, सांवड़ से बडाला, रानीला से सांजरवास और बौंद कलां से दादरी रोहतक रोड पर सड़क निर्माण की मांग रखी। सरपंचों ने सिंचाई विभाग एवं पब्लिक हेल्थ से संबंधित समस्याओं से अवगत करवाया। उन्होंने पीने के पानी की आपूर्ति, पानी की सप्लाई के लिए नई पाइप लाइन का विस्तार की डिमांड रखी। सरपंच सांवड़ गौरव चौबाराला ने गांव में औद्योगिक क्षेत्र की स्थापना के लिए भूमि उपलब्ध कराने की सहमति दी। प्रतिनिधियों ने अपने गांवों में पीने के पानी, सिंचाई के पानी और लिंक रोड की मांगों को प्रमुखता से रखा। अनुराग अग्रवाल ने कहा सरकार ग्रामीण क्षेत्रों के विकास के लिए प्रतिबद्ध है और इन मांगों पर त्वरित कार्रवाई की जाएगी। पीने के पानी, सिंचाई के पानी और सड़कों की सुविधाएं ग्रामीण विकास के महत्वपूर्ण हिस्से हैं और इन समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाएगा। जल्द ही संबंधित विभागों के साथ समन्वय कर आवश्यक कदम उठाए जाएंगे ताकि समस्याओं का स्थाई समाधान किया जा सके। इंजीनियर इन चीफ सतबीर कादयान ने भी कहा कि जल्द ही इन समस्याओं का समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। इस अवसर पर सरपंच गौरव चौबारला, दीपक रानीला, अचीना सरपंच सुरेन्द्र यादव, रानीला सरपंच संजीत परमार, सौंफ सरपंच प्रदीप कुमार, कमोद सरपंच अनिल कुमार, भागेश्वरी सरपंच अनिल लाम्बा सहित इत्यादि उपस्थित थे।

यौन कर्मियों के लिए कानूनी जागरुकता कार्यशाला लगाई

■ यौनकर्मी कानून के तहत सम्मान और समान सुरक्षा के हकदार

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

जिला एवं सत्र न्यायाधीश कम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन देशराज चालिया के निर्देशानुसार सीजेएम कम जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव कपिल राठी के मार्गदर्शन में जिला रेडक्रॉस सोसायटी के सहयोग से यौन कर्मियों के लिए कानूनी जागरुकता की कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला की मुख्य वक्ता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की पैनल अधिवक्ता रही । पैनल अधिवक्ता ने कहा कि सवोच्च न्यायालय के आदेशानुसार देश में प्रत्येक व्यक्ति को संविधान के अनुच्छेद. 21 के तहत सम्मानजनक जीवन का अधिकार है। इसलिए यौनकर्मी कानून के तहत सम्मान और समान सुरक्षा की हकदार हैं। पैनल अधिवक्ता ने बताया कि सवार्ेच्च न्यायालय ने यौनकर्मियों के अधिकारों की सुरक्षा के लिए अति महत्वपूर्ण जरुरी निर्देश जारी किए गए हैं ।

उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट की पीठ ने पुलिस को आदेश दिया कि वेश्यालयों पर छापे में यौनकर्मियों को गिरफ्तार, दंडित, परेशान या प्रताड़ित नहीं किया जाना चाहिए। क्योंकि स्वैच्छिक यौन कार्य अवैध नहीं है और केवल वेश्यालय चलाना गैरकानूनी है। अदालत ने कहा कि किसी यौनकर्मी के बच्चे को केवल इस आधार पर मां से अलग नहीं किया जाना चाहिए कि वह देह व्यापार में है।

स्टाफ की आवश्यकता
गौशाला के लिए नियमित स्टाफ की आवश्यकता है
मैनेजर, गौ सेवक एवं सफाई कर्मचारी
श्री गीता विहारी गौ सदन
सम्पर्क सूत्र 9215959008, 8059957000

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बिना डॉक्टर से कंसल्ट किए ना करें किसी दवा का सेवन

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से थकान-कमजोरी महसूस हो रही है। इसलिए रोज मल्टीविटामिन कैपस्यूल लेता हूं। क्या इसके कुछ साइड-इफेक्ट्स भी हो सकते हैं?

-पवन, कांकेर

जैसा आप बता रहे हैं कि पिछले कुछ दिनों से आपको थकान और कमजोरी लग रही है। सबसे पहले आपको शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच करानी चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कमजोरी किस वजह से हो रही है? कई बार खून की कमी की वजह से भी यह समस्या देखी जाती है, इसके बाद कोई उपचार किया जा सकेगा। वैसे तो मल्टीविटामिन कैप्सूल लेने से कोई साइड इफेक्ट नहीं हैं, लेकिन एक बार डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई दवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। हर साल बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम-खांसी की समस्या होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, भोपाल

यह समस्या कई लोगों में देखी जाती है। जिन लोगों को एलर्जी होती है उनको बरसात में सर्दी-जुकाम होता रहता है। इसके लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी चाहिए, विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल खाने चाहिए। साथ ही घर से बाहर निकलते समय मास्क लगाकर निकलें।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरे तलवों और एड़ियों में अकसर कुछ चुभने जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है और इसका क्या समाधान है, कृपया बताएं।

-गजेंद्र प्रताप, रायगढ़

यह समस्या उस समय होती है, जब एड़ी की हड्डी बढ़ जाती है। इसके लिए आपको ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे एक्सरे कराएंगे, जिससे पता चलेगा हड्डी बढ़ी हुई है या नहीं। इसके बाद आपको वह गाइड करेंगे कि बचाव के लिए क्या करना चाहिए।

मेरी उम्र 21 वर्ष है। पिछले डेढ़-दो महीने से पढ़ते वक्त मेरी आंखों से पानी आने लगता है, साथ ही तेज सिर दर्द भी शुरू हो जाता है। इस प्रॉब्लम से छुटकारा पाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-राकेश, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी आंखों की रोशनी कमजोर हो रही है, जिस वजह से यह समस्या आ रही है। सबसे पहले आपको आंखों की जांच करानी चाहिए, अगर आंखें कमजोर हो रही हैं तो चश्मा बनवाना चाहिए। हां अगर आंख की रोशनी ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर जांच करानी चाहिए, जिससे सिर दर्द का कारण पता चलेगा।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। मेरे चेहरे और नाक पर कई मस्से उभर आए हैं। मस्सा हटाने के लिए मुझे कोई होम-रेमेडी अपनानी चाहिए या मेडिकल ट्रीटमेंट करवाना चाहिए? कृपया उचित सलाह दें।

-आदित्य, भोपाल

इसके लिए आपको त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वही मस्से देखकर बताएंगे कि ये रिमूव हो सकते हैं या किसी क्रीम से ठीक हो सकते हैं। बगैर देखे कुछ भी कहना उचित नहीं होगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो साल पहले मैंने अपने घुटने का ऑपरेशन करवाया था। पिछले 2-3 महीनों से मेरे घुटने में फिर से दर्द हो रहा है। चलने-फिरने में काफी तकलीफ होने लगी है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रमोद, हिसार

आपने यह स्पष्ट नहीं किया कि घुटनों का ऑपरेशन किसलिए हुआ था। क्या नी सर्जरी हुई थी या कोई चोट लगी थी? हालांकि ऑपरेशन के कुछ समय बाद तक कई बार ऐसी समस्या देखी जाती है, लेकिन आपको 2 साल हो चुके हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप उस डॉक्टर से संपर्क करें, जिन्होंने आपका ऑपरेशन किया था, वह ही जांच कर इसकी वजह पता लगाएंगे और उपचार करेंगे।

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

जंक फूड हो या फास्ट फूड, इसका अधिक सेवन हमें कई बीमारियों से ग्रस्त कर सकता है। बावजूद इसके, आज के दौर में यंगस्टर्स इसे सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इससे यंगस्टर्स में मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजीज समेत कई अन्य रोग फैल रहे हैं। इनके अधिक सेवन से किस तरह के नुकसान हो सकते हैं, इस बारे में हर युवा को पता होना चाहिए।

यंगस्टर्स को बना रहा बीमार जंक फूड-फास्ट फूड

हेल्थ एडवाइस

विवेक कुमार

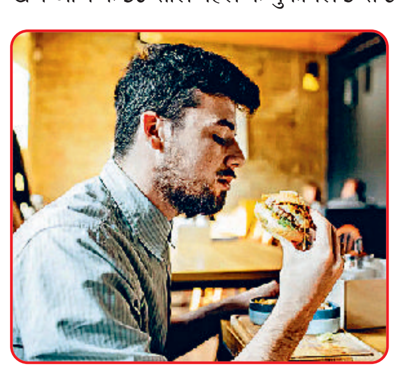
इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज युवा वर्ग अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी हद तक जागरूक हो चुका है। यही कारण है कि छोटे शहर हों या बड़े, हर जगह जिमों की भरमार देखी जा सकती है। शहरों में शायद ही कोई ऐसा मोहल्ला हो, जहां आज की तारीख में कोई जिम ना मौजूद हो और जहां युवाओं की अच्छी-खासी भीड़ ना देखी जाती हो। लेकिन इसके बावजूद इस दौर में युवाओं को जितनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, उतनी अब के पहले कभी नहीं रहीं।

युवाओं में बढ़ता मोटापा

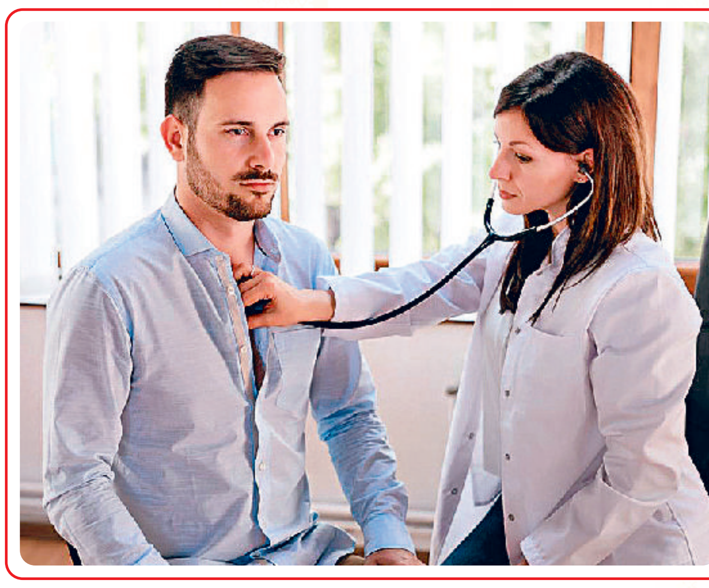
आज पूरी दुनिया में 3.2 करोड़ से ज्यादा युवा औसत से काफी ज्यादा मोटे हैं और मोटापे की यह रफ्तार युवाओं के बीच पूरी दुनिया में बढ़ रही है। मोटापा किस तरह एक वैश्विक समस्या बनता जा रहा है, इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, भूटान, मालदीव जैसे देशों में भी जहां यूरोप और अमेरिका के मुकाबले कोल्ड ड्रिंक कम पी जाती है, पिज्जा और बर्गर भी कम खाए जाते हैं, फिर भी इन देशों में मोटापा 7 से 10 फीसदी सालाना की रफ्तार से बढ़ रहा है। साल 2000 के आस-पास भारत में जहां करीब 8 फीसदी युवा जरूरत से ज्यादा मोटे थे, वहीं आज 17 से 18 फीसदी युवा तकनीकी रूप से सामान्य से ज्यादा मोटे हैं और करीब 7 से 9 फीसदी तो बहुत ज्यादा मोटे हो रहे हैं। स्कूल जाने वाली लड़कियां भी 20 साल पहले के मुकाबले आज 15 से 17 फीसदी ज्यादा ओवरवेटेड हैं। युवाओं में तेजी से बढ़ते इस मोटापे का सबसे बड़ा कारण है-जंक फूड का अत्यधिक सेवन।

जंक फूड अधिक करते हैं पसंद

आज की तारीख में भारतीय युवाओं के पास जेब खर्च आज के 30 साल पहले के मुकाबले 5 से 6



गुना ज्यादा है, जिसका सबसे बड़ा नुकसान यह हुआ है कि आज फास्ट फूड भारतीय युवाओं के बेहद करीब पहुंच गया है। चूंकि आज कम उम्र के युवा भी कमाते हैं, इसलिए जंक फूड खाना उन्हें अपना हक लगता है। यह इसलिए भी उन्हें परेशान नहीं करता, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे जंक फूड खाने से उन्हें जो स्वास्थ्य संबंधी नुकसान होंगे, उनकी भरपाई वे जिम में ज्यादा पसीना बहाकर कर लेंगे। लेकिन यह सही नहीं है। इसका सबसे बड़ा नुकसान दो साल पहले कोरोना महामारी के दौरान तब देखने को मिला था, जब बड़ी संख्या में युवाओं में रोग प्रतिरोधक क्षमता की बेहद कमी देखने को मिली थी।



होती हैं कई प्रॉब्लम्स

जंक फूड खाने से कोई एक तरह की समस्या नहीं होती, सिर्फ मोटापा ही जंक फूड का अकेला नुकसान नहीं है। सच बात तो यह है कि जंक फूड युवाओं की समूची सेहत पर जंग लगा रहा है। ऐसा स्वाभाविक है, क्योंकि जंक फूड में एक नहीं अनेक हानिकारक तत्व होते हैं। जैसे- इसमें बेहिसाब कैलोरी होती है, इसे नियमित खाने से इसकी लत पड़ जाती है। यह हमारे समूचे पाचनतंत्र को खराब कर डालता है। नियमित रूप से जंक फूड खाने पर हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और हृदय संबंधी कई तरह की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। यह अकारण नहीं है कि पिछले एक दशक में युवाओं में हृदय संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ी हैं। आज भारत के हृदय रोगियों में 12 से 15 फीसदी युवा हैं। अब के पहले इतने युवा हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित कभी नहीं होते थे। हाल के दिनों में चलते-फिरते बहुत से लोगों की जो मौत, हार्ट अटैक आने के कारण देखने को मिली है, उनमें बड़ी संख्या में युवा भी शामिल रहे हैं।

डायबिटीज की बड़ी वजह है जंक फूड

जंक फूड युवाओं को भी उसी तरह से मधुमेह या शुगर का मरीज बना रहा है, जैसे पिछले कुछ दशकों में अधेड़ों पर डायबिटीज ने अपना शिकंजा कसा है। युवाओं में आमतौर पर जो टाइप-2 मधुमेह की समस्या लगातार बढ़ती जा रही है, उसका कारण मुख्य रूप से यही जंक फूड है। सबसे बड़ी बात यह है कि जंक फूड हमारे फैटी लिवर के लिए तो जिम्मेदार है ही, इससे कई तरह के कैंसर होने की भी समस्याएं बढ़ रही हैं। कुल मिलाकर देखा जाए तो जंक फूड युवाओं पर बेहद घातक असर डाल रहा है। जंक फूड के कारण ना सिर्फ युवा बड़े पैमाने पर आलसी हो रहे हैं, उनमें मोटापा बढ़ रहा है बल्कि वे बड़ी तेजी से चिड़चिड़े भी हो रहे हैं।

पड़ जाती है जंक फूड की लत

जंक फूड खाने से इतनी सारी समस्याएं होने की वजह जंक फूड में मौजूद चीनी, नमक, मसाले और वसा की अधिकता का होना है। जंक फूड में निर्धारित मात्रा से कहीं ज्यादा कैलोरी, ट्रांसफैट चीनी और नमक होता है। जंक फूड के कारण वजन बढ़ता है, डायबिटीज हो जाती है और अधेड़ों की तरह युवाओं में जोड़ों का दर्द भी जंक फूड के कारण ही बढ़ रहा है। चूंकि इसके खाने के बाद इसका प्रभाव युवाओं के डोपामाइन सिस्टम को हाईजैक कर लेता है, इसलिए युवाओं को जंक फूड की ना सिर्फ लत पड़ जाती है बल्कि उन्हें लगने लगता है कि वे जंक फूड खाए बिना खुश रह ही नहीं सकते। जंक फूड खाने से हमारे पेट में लंबे समय तक प्रोसेस्ड फूड जमा रहता है। इस कारण भूख लगने में कमी आती है और हमारा पाचनतंत्र डिस्टर्ब हो जाता है। जंक फूड में मौजूद शुगर हमारी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए जंक फूड से दूर रहने में ही भलाई है। *

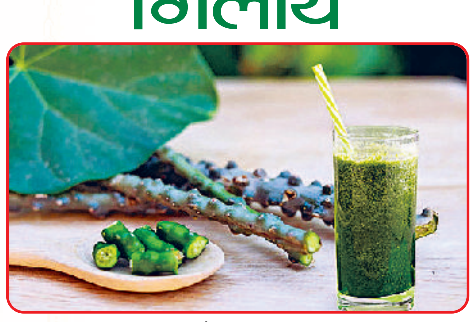
युवाओं की डाइट हो ऐसी

ऐसे में सवाल है, आखिर युवाओं के खान-पान में कैसा कॉम्बिनेशन हो, जो उन्हें भरपूर एनर्जी भी दे, उत्साही भी रखे और किसी तरह की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां भी ना पैदा हों। इसके लिए विशेषज्ञ कहते हैं कि 15 से 25 साल तक के युवाओं के खान-पान में अधिकतम 5 फीसदी ही जंक फूड या मीठा होना चाहिए। उनकी डाइट में 40 फीसदी अनाज, 35 फीसदी फल और सब्जियां, 20 फीसदी प्रोटीन और 5 फीसदी फास्ट फूड या मिठाई होनी चाहिए। ये 5 प्रतिशत जंक फूड भी वही युवा ले सकते हैं, जो नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं। जो युवा रेग्युलर एक्सरसाइज नहीं करते, उन्हें बिल्कुल भी जंक फूड या फास्ट फूड नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे वे कई रोगों के शिकार हो सकते हैं।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

मौसमी रोगों से बचाए गिलोय



मानसून का मौसम खांसी, जुकाम, मलेरिया, चिकनगुनिया के साथ-साथ कई तरह के संक्रमणों की आशंका लेकर आता है। इसलिए इस दौरान बड़ी संख्या में लोग बीमार पड़ते हैं। इस मानसूनी संक्रमण से बचने के लिए अच्छी डाइट के साथ-साथ कुछ विशेष जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल भी करना चाहिए, जो हमें इस मौसम में बीमार होने से बचाती हैं। गुडुची या गिलोय एक बहुत ही फायदेमंद जड़ी-बूटी है। इसको देसी भाषा में अमृता भी कहते हैं और इस नामकरण के पीछे इसके अमृत जैसे गुण ही हैं। इसे गिलोय इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें गिलोइन नामक ग्लूकोसाइट और टिनोस्पोरिन, पामेरिन और टिनोस्पोरिक एसिड भी पाए जाते हैं। गिलोय में कॉपर, आयरन, फास्फोरस, जिंक, कैल्शियम और मैग्नीज का भी पर्याप्त भंडार होता है।

कई रोगों में कारगरः गिलोय हमें ना सिर्फ कई तरह के संक्रमणों से बल्कि कब्ज और गैस जैसी खान-पान संबंधी बीमारियों से भी बचाती है। इसमें हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का जबरदस्त गुण होता है। इसलिए कोरोना के दौरान लोगों ने इसका बहुत ज्यादा सेवन किया था। चूंकि मानसून का मौसम बेहद संक्रामक होता है, इसलिए इस मौसम में स्वस्थ रहने के लिए गुडुची का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। यह डायबिटीज की समस्या में भी हमारे लिए मददगार होती है। चूंकि इसकी तासीर गर्म होती है, इसलिए मानसून के मौसम में सुबह शाम चाय के रूप में इसके काढ़े का सेवन हमें दिनभर एनर्जेटिक बनाए रखता है और हम जो कुछ खाते हैं, वह आराम से पच जाता है। गुडुची के नियमित इस्तेमाल से हमारी भूख भी बढ़ती है। गिलोय का जूस हमारे दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से डेंगू, स्वाइन फ्लू और मलेरिया जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है। इसका जूस सिर्फ बीमार होने पर या संक्रमित हो जाने पर ही असरकारी नहीं होता बल्कि सामान्य स्थितियों में भी इसके इस्तेमाल से हमारा शरीर फोड़े, फुंसियों, रक्तविकार और कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियों से बचा रहता है।

बरतें सावधानीः गिलोय बहुत उपयोगी जड़ी-बूटी है, फिर भी अपने मन से इसका सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए इस बेल के पत्तों का या इसके तने का या इसके किसी भी हिस्से का इस्तेमाल करने से पहले एक बार जड़ी-बूटियों के जानकार अनुभवी वैद्य या आयुर्वेद विशेषज्ञ से राय जरूर ले लें। *

प्रिवेंशन

विनीता

बारिश के मौसम में एसिडिटी की समस्या से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। क्यों होता है ऐसा और इससे कैसे करें अपना बचाव, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

एसिडिटी से ऐसे बचें

महानगरीय अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान में लापरवाही की वजह से जो स्वास्थ्य समस्याएं पनप रही हैं, एसिडिटी भी उनमें से एक है। अगर सही समय पर इसका उपचार ना किया जाए तो यह समस्या आगे चलकर गंभीर रूप धारण कर सकती है।

क्या होती है एसिडिटीः फूड पाइप के ठीक नीचे खाने की थैली होती है, जिसे स्टमक कहा जाता है। इसकी भीतरी दीवारों की कोशिकाओं से हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव होता है, जो भोजन को पचाने का काम करता है, लेकिन कई बार स्टमक जरूरत से अधिक मात्रा में एसिड बनाने लगता है, जिसकी वजह से आपको एसिडिटी की समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षणः एसिडिटी के प्रमुख लक्षणों में सीने में जलन, पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द, जी मिचलाना, उल्टियां आना, गला सूखना, भोजन में अरुचि, खट्टी डकारें आना, पेट में भारीपन, कब्ज, बेचैनी और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।

समस्या की वजहः सुबह नाश्ता ना करना, लंबे समय तक खाली पेट रहना या ओवर ईटिंग, चावल, घी-तेल, मिर्च-मसाले का अधिक मात्रा में सेवन, क्रोध या मानसिक तनाव के कारण भी एसिड का सीक्रेशन बढ़ जाता है। चाय, कॉफी, एल्कोहल और सिगरेट का अधिक मात्रा में सेवन, भोजन को अच्छी तरह नहीं चबाना, खान-पान की अनियमित हैबिट, पर्याप्त नींद ना लेना, एक्सरसाइज-शारीरिक गतिविधियों में कमी, दर्द निवारक दवाओं का लगातार या अधिक मात्रा में सेवन करने से एसिडिटी की समस्या

बढ़ सकती है। इनके अलावा कुछ और फैक्टर्स होते हैं, जिससे एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है।

जॉब नेचरः जिन लोगों को ज्यादा देर तक बैठकर काम करना पड़ता है, उनके पाचन की क्रिया धीमी हो जाती है, इस वजह से उन्हें भी एसिडिटी हो जाती है। ऐसे में उन्हें हर दो घंटे के अंतराल पर सीट से उठकर पांच मिनट के लिए टहल लेना चाहिए। पैदल चलें, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। अगर फील्ड जॉब में हों तो बिस्किट, फल, सैंडविच और जूस जैसी चीजें अपने साथ रखें, ताकि बीच में भूख लगने पर आपको बाहर की नुकसानदायक चीजें खानी ना पड़ें।

प्रेग्नेंसीः इस अवस्था में महिलाओं के शरीर से कुछ हार्मोन का स्राव तेजी से होने लगता है, इसी वजह से लिवर के काम करने की गति धीमी हो जाती है। इससे भोजन पचने में काफी समय लगता है और पेट में गैस बनने लगती है। प्रेग्नेंसी के आखिरी तीन महीनों में गर्भाशय का आकार बड़ा हो जाता है, जिससे स्फिंक्टर (फूड पाइप के निचले हिस्से) व आंतों पर दबाव पड़ता है और अनपचा भोजन ऊपर की तरफ वापस आने लगता है, इससे गर्भावस्था में भी एसिडिटी और कब्ज की समस्या होती हैं। ऐसी समस्या से बचाव के लिए एक ही बार ज्यादा खाने के बजाय हर दो घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाएं। भोजन अच्छी तरह चबाकर करें।

बढ़ती उम्रः बुढ़ापे में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे एसिडिटी और गैस की समस्या परेशान करने लगती है। इससे बचाव के लिए अपनी डाइट में फाइबर युक्त चीजों, जैसे- सूजी, दलिया, ओट्स, हरी सब्जियों और फलों को प्रमुखता से शामिल करें। अपनी दिनचर्या में योग और एक्सरसाइज को जरूर शामिल करें। *

(सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली में एचओडी-गैस्ट्रोलॉजी, डॉ. सौमित्र रावत से बातचीत पर आधारित)

बारिश के मौसम में संक्रमण से बचाव के लिए न्यूट्रिशस डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ-साथ अगर आप नियमित अर्ध-मत्स्येंद्रासन का अभ्यास करें, तो भी संक्रमण से बचे रह सकते हैं। इसकी विधि और सावधानियों के बारे में जानिए।

मानसूनी संक्रमण से बचाने में कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बारिश के मौसम में कई तरह के इंफेक्शन की आशंका बढ़ जाती है, क्योंकि बारिश के कारण वातावरण में हल्की ठंडक के साथ उमस भी रहती है। ऐसे मौसम में वायरस और बैक्टीरिया खूब फलते-फूलते हैं। इसलिए इन दिनों में अपनी सेहत को लेकर अतिरिक्त रूप से सजग रहने की जरूरत होती है। अगर इस दौरान हर दिन नियमित रूप से कुछ आसन, जैसे- अर्ध-मत्स्येंद्रासन (हाफ फिश पोज), हलासन, पवनमुक्तासन और सुप्त व्रजासन किए जाएं, तो ये हमें स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। वैसे तो ये सभी आसन महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इनमें सबसे आसान और सबसे कारगर अर्ध-मत्स्येंद्रासन है। इसलिए अगर मानसून के मौसम में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन किया जाए, तो हम कई तरह की शारीरिक परेशानियों जैसे मांसपेशियों की जकड़न और बार-बार होने वाले वायरल इंफेक्शन से बचे रह सकते हैं।

क्यों महत्वपूर्ण है अर्ध-मत्स्येंद्रासनः महान योगी मत्स्येंद्रनाथ के नाम पर बना अर्ध-मत्स्येंद्रासन, मानसून के मौसम में हमारे शरीर को कई तरह के फायदे पहुंचाता है। यह हमारे ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है। मानसून के मौसम में मांसपेशियां जकड़ जाती हैं, वहीं नियमित रूप से यह आसन करने से इस मौसम में भी मांसपेशियों में अकड़न या जकड़न नहीं आती। इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या होती है, नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करके हम इस समस्या से मुक्त हो सकते हैं। नियमित रूप से इस आसन को करने से हमारी रीढ़ की हड्डी मजबूत और लचीली बनती है। इससे पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियां दर्दरहित आराम में रहती है। इस सबके अलावा मानसून में नियमित रूप से अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने पर हम इस मौसम में होने वाले विशेष तनाव से भी बचे रहते हैं।

आसन करने का तरीकाः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने के लिए योगा मैट पर अपने दो पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएं। ध्यान रखें, इस दौरान दोनों पैर साथ हों और रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो। इसके बाद बाएं पैर को मोड़ें और इस पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास ले जाएं। अब दाहिने पैर को बाएं घुटने के ऊपर से सामने की तरफ रखें। कमर, कंधों और गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए इसी तरफ के कंधे के ऊपर से देखें। इस अवस्था को आसानी से जितनी देर बनाए रखना संभव हो बनाए रखें, फिर लंबी और गहरी सांस लें। सांस छोड़ते ही पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़ें, फिर कमर, छाती और गर्दन को क्रमशः ढीला छोड़ें। इस मुद्रा में भी 20 से 30 सेकेंड तक रहें और फिर इसी प्रक्रिया को विपरीत दिशा से दोहराएं।

बरतें सावधानीः अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय कुछ बातों को ध्यान रखना जरूरी होता है। मसलन, शरीर को अंतिम मुद्रा में मोड़ते समय सुनिश्चित करें कि आप सांस बाहर की तरफ छोड़ रहे हैं। ऐसा करने से आपको झुकने में आसानी रहेगी। इस बात का भी ध्यान रखें कि इस मुद्रा को खोलते समय धीरे-धीरे लेकिन गहरी सांस लें। चूंकि अर्ध-मत्स्येंद्रासन करते समय रीढ़ की हड्डी काफी मुड़ती है, इसलिए बड़ी सजगता और सावधानी से आसन करें, सिर्फ एक तरफ ना करें, दूसरी तरफ भी करें। अगर सिर्फ एक तरफ करेंगे तो इससे रीढ़ की हड्डी को परेशानी होगी। जब दोनों तरफ से करेंगे तो रीढ़ की हड्डी ज्यादा संतुलित और स्वस्थ रहेगी।

इन बातों का भी रखें ध्यानः कोशिश करें कि अर्ध-मत्स्येंद्रासन सुबह के समय करें और सुबह भी बहुत जल्दी, जब तक सूरज ना निकला हो। अगर बहुत सुबह आपके लिए संभव नहीं है तो दिन में कभी भी आसन कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें, इसे खाली पेट या भोजन करने के चार से छह घंटे बाद ही करें।

अगर हृदय, पेट, हड्डी या मस्तिष्क में से किसी की भी सर्जरी हुई हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से परहेज करें। यदि पेप्टिक अल्सर या हार्निया से पीड़ित हों, तो भूलकर भी यह आसन ना करें। रीढ़ की हड्डी में कभी चोट लगी हो तो अर्ध-मत्स्येंद्रासन करने से बचें। बहुत हल्का स्लिप डिस्क हो तो इस आसन से कुछ फायदा हो सकता है, लेकिन गंभीर हो तो भूलकर भी ना करें। आसन करने से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

खबर संक्षेप

कैडेट्स को सम्मानित करते स्कूल प्रबंधक व स्टाफ।

केएम की कैडेट अंशिका ने प्राप्त किया स्वर्ण पदक

भिवानी। रोहतक हरियाणा बटालियन द्वारा 20 से 29 जून तक थल सैनिक कैंप के चयन के लिए वार्षिक प्रशिक्षण शिविर लगाया। शिविर में विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित की गई, जिसमें केएम पब्लिक स्कूल से सांस्कृतिक कार्यक्रम व फायरिंग में कैडेट अंशिका तंवर ने स्वर्ण पदक, प्रशस्ति पत्र तथा कैडेट जतिन को प्रतिभागिता के लिए प्रशस्ति पत्र दिया। विद्यालय प्रबंधन समिति अध्यक्ष मनीष सिंघानिया, सचिव राजेश मोडा, प्रबंधक आनंद बासिया, समिति सदस्य जितेंद्र गोयल, प्राचार्या रेनू सैनी, उपप्राचार्या नीलम गौतम रहे।

पीएम सूर्य घर योजना होगी कारगर साबित

चरखी दादरी। केंद्र सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना शुरू की गई है। इस योजना के तहत प्रदेश के ऐसे परिवार जिनकी वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये से कम है, वे योजना का लाभ उठा सकते हैं। सोलर पैनल लगाने का खर्चा 1 लाख 10 हजार रुपये है। 60 हजार रुपये की राशि केंद्र सरकार द्वारा और 50 हजार रुपये की राशि हरियाणा सरकार द्वारा दी जाएगी। इस योजना का लाभ लेने से बिजली बिल जीरो हो जाएगा और जो अतिरिक्त बिजली बचेगी, उस बिजली को भी सरकार खरीदेगी, जिससे उनकी अतिरिक्त आय होगी।

भाजपा महिला मोर्चा ने किया पौधरोपण

भिवानी। दिनोदिन प्रदूषण स्तर काफी बढ़ता जा रहा है। ऐसे में अधिक से अधिक पौधे रोपित करके ही बढ़ते प्रदूषण से बचा जा सकता है। इसी सोच के साथ भारतीय जनता पार्टी ने एक पेड़ मां के नाम अभियान की शुरूआत की है। इसी कड़ी में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत भाजपा महिला मोर्चा की कार्यकर्ताओं ने बुधवार को ढाणा रोड़ स्थित विकास हाई स्कूल में पौधारोपण किया। इस मौके पर भाजपा महिला मोर्चा की कार्यकर्ता सरोज ने कहा कि एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत प्रत्येक कार्यकर्ता अपनी-अपनी माता के नाम से एक पौधा रोपित कर उसका संरक्षण करें।

नायब सरकार, किसान विरोधी सरकार: इंदु शर्मा

भिवानी। आम आदमी पार्टी के प्रदेश उपाध्यक्ष इंदु शर्मा ने बयान जारी कर किसानों को झूठे केस लगाकर गिरफ्तार करने के मुद्दे पर बीजेपी सरकार को घेरा। उन्होंने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री और मौजूदा केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर के इशारे पर जानबूझ कर जो किसान दिल्ली जा रहे थे उनको रोका गया था। उनके रास्ते को न केवल बाधित किया गया बल्कि बीजेपी सरकार ने किसानों पर आंसू गैस के गोले दागेए लाठियां बरसाई और सरकार ने कुछ किसानों की जान भी ली।

कर्मचारी पूर्ण समर्पित भाव से संस्था हित में कार्य करें :धर्माणी

सीबीएलयू में क्षमता निर्माण पर आयोजित सात दिवसीय कार्यशाला का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित विश्व विद्यालय के अधिकारी।

किसी भी शिक्षण संस्थान की आत्मा उसके विद्यार्थी होते हैं और शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक कर्मचारी उसकी रीढ़ होते हैं। कर्मचारी अपनी कार्य कुशलता एवं कार्य क्षमता के साथ संस्था हित में पूर्ण समर्पित भाव से कार्य करें ये विचार कुलपति प्रो दीप्ति धर्माणी ने विश्वविद्यालय में क्षमता निर्माण पर स्वामी विवेकानन्द व्यक्तित्व विकास केंद्र के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय कार्यशाला के समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि गैर शैक्षणिक कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि कर्म पर गीता में कहा गया कि मनुष्य को सकारात्मक भावना से निरन्तर कर्मशील रहना चाहिए । हमें जोश के साथ होश में कार्य करने चाहिए। किसी भी संस्थान का सतत विकास सबके सहयोग से ही संभव है। कुलपति ने कहा कि इस तरह की कार्यशाला आयोजित करने से कर्मचारियों की कार्य क्षमता एवं कार्य कुशलता में वृद्धि होती है और कार्यो् में तीव्रता,सुगमता एवं गतिशीलता आती है। विश्वविद्यालय आवश्यकता अनुसार समय समय पर इस तरह की कार्यशालाओं का आयोजन करवाती रहेगी।बतौर वक्ता चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय की कुलसचिव डॉ. लवलीन मोहन ने गैर शैक्षणिक कर्मचारियों को वर्क प्लेस पर जेंडर सेंस्टाइजेशन पर विस्तृत जानकारी दी।उन्होंने कहा कि कार्य स्थल पर किसी भी महिला एवं पुरुष को असहजता महसूस नहीं होनी चाहिए। कन्वीनर डॉ. मीरा बांबा ने सात दिवसीय क्षमता निर्माण कार्यशाला पर विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की। मंच का संचालन आयोजन सचिव डॉ सोनिया ग्रोवर ने किया। इस अवसर पर डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो डीके मदान,प्रो एसके कौशिक,प्रो सुनीता भरतवाल,प्रो सोनू मदान,प्रो मयंक किंगर,डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ सुरेश मलिक,प्रो वीके जैन, डॉ राहुल त्रिपाठी,सहायक कुलसचिव रेखा जांगड़ा, डॉ रविप्रकाश,डॉ स्नेहलता, डॉ लक्खा सिंह, डॉ अश्वनी, पीआरओ प्रभारी ऋषि शर्मा सहित काफी संख्या में मौजूद रहे।

विद्यार्थियों ने 100 पौधे किए रोपित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

पौधरोपण करते विद्यार्थी व शिक्षक।

बुधवार को गांव खरकड़ी झांवरी में चौधरी अर्जुन स्पेशल विद्यालय के विद्यार्थियों ने एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौधरोपण का शुभारंभ किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने विद्यालय प्रांगण में करीबन 100 पौधें लगाए। विद्यालय इंचार्ज ज्योति सुई ने कहा कि पेड़ प्रकृति का बहुत बड़ा वरदान, जो हमें आक्सीजन प्रदान करते हैं और ऑक्सीजन के बगैर जीवन संभव नहीं है, वहीं पेड़ों के कारण वर्षा होती है और पेड़ पृथ्वी की अनमोल संपदा है। इस दौरान चौधरी अर्जुन स्पेशल विद्यालय के संचालक महावीर सिंह ने कहा कि पेड़ प्रकृति की अनुपम देन है, इन्हें हरा सोना भी कहा जाता है। उनका कहना था कि जहां पेड़-पौधे अधिक मात्रा में होते हैं वहां जलवायु स्वच्छ और सुंदर होती है। हमारे देश में तो पेड़ों की पूजा भी होती है, उन्हें इतना ही मान-सम्मान दिया जाता है, जितना किसी मनुष्य को दिया जाता है, लेकिन जब से हमने शहरीकरण की तरफ रुख किया है, पेड़ों की कटाई बहुत तेजी से बढ़ रही है, जिसका एक बड़ा कारण जनसंख्या में वृद्धि भी है।

प्राइवेट प्लेसमेंट में 19 युवाओं को मिला रोजगार

चरखी दादरी। जिला रोजगार कार्यालय द्वारा 8 व 10 जुलाई को कार्यालय परिसर में प्राइवेट प्लेसमेंट का आयोजन किया गया। जिसमे श्री श्याम बायो फर्टिलाइजर कम्पनी द्वारा प्रार्थियों का साक्षात्कार लिया गया। इसमें 10वीं से स्नातक स्तर के 50 युवाओं द्वारा भाग लिया गया। कम्पनी द्वारा 28 युवाओं को जॉब ऑफर दिया व 19 युवाओं को मौके पर नियुक्ति पत्र दिए गए। जिला रोजगार अधिकारी कुमारी शशि ने बताया कि रोजगार विभाग द्वारा बेरोजगार प्रार्थियों को निजी स्तर पर रोजगार प्रदान करने के लिए समय समय पर ऐसे रोजगार मेलों का आयोजन किया जाता है।

बड़ोली को प्रदेशाध्यक्ष बनाने पर अनिल शर्मा ने बांटे लड्डू

तोशाम। राई विधानसभा से भाजपा विधीयक मोहनलाल बडोली को भाजपा द्वारा प्रदेश अध्यक्ष बनाए जाने की खुशी में भाजपा नेता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी अनिल शर्मा ने अपने निवास स्थान पर लड्डू बांटकर प्रसन्नता जाहिर की। इस दौरान दर्जनों समर्थकों ने एक दूसरे को लड्डू खिलाए तथा ढोल-नगाड़ों की थाप पर थिरकते हुए जमकर जश्न मनाया। नायब सिंह सैनी के पास मुख्यमंत्री के साथ-साथ प्रदेश अध्यक्ष की भी जिम्मेवारी थी, इसलिए बड़ोली को भाजपा का नया प्रदेश अध्यक्ष बनाया है। बडोली तीसरी बार हरियाणा प्रदेश में भाजपा सरकार बनाने में मिल का पत्थर साबित होंगे।

धर्मसेना ने ढाणी सूरजगढ़ में किया पौधरोपण

■ !धरतर पर पेड़-पौधों के बिना जीवन संभव नहीं है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा

बाढड़ा। पौधरोपण करते धर्मसेना पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

सामाजिक संगठन धर्मसेना द्वारा प्रदेश अध्यक्ष बलवान सिंह आर्य की अगुवाई में इस सीजन 50 हजार पौधें लगाने के अभियान के आगे बढ़ाते हुए गांव बुधवार को ढाणी सूरजगढ़ के राजकीय स्कूल परिसर में पौधारोपण किया गया। इस दौरान धर्मसेना पदाधिकारियों ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरुकत करते हुए पौधारोपण के लिए प्रेरित किया और उन्हें पौधें वितरित किए। बता दें कि धर्मसेना द्वारा प्रदेश स्तरीय पौधरोपण अभियान शुरू किया है जिसके तहत पूरे प्रदेश में इस 50 हजार व चरखी दादरी जिले में 5 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। उसी के तहत प्रदेश अध्यक्ष बलवान सिंह आर्य की अगुवाई में ढाणी सूरजगढ़ के राजकीय स्कूल परिसर में में छायादार, फलदार व औषिधिएं पौधे लगाए। पौधारोपण अभियान को आगे बढ़ाते हुए प्रदेशाध्यक्ष बलवान सिंह आर्य ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण की पहल सबसे बड़ी जरूरत है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय व मौसम पौधरोपण के लिए बेहद अनुकूल है इसलिए हमें इसका लाभ उठाते हुए अधिक से अधिक पौधारोपण करना चाहिए।उन्होंने बताया कि धर्मसेना पौधरोपण अभियान को चरखी दादरी जिले सहित प्रदेश स्तर पर चलाया जा रहा है जिसके तहत इस सीजन 50 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। पौधरोपण के दौरान आर्य, प्रदीप बाढड़ा जिलाध्यक्ष धर्म सेना, प्रदेश मीडिया प्रभारी महेंद्र शर्मा, प्रदेश सचिव अजय चाहर, ब्लॉक उपाध्यक्ष रामसिंह ढाणी आदि रहे।

पर्यावरण को शुद्ध रखने के लिए पेड़ अवश्य लगाएं: ऋषिपाल

चरखी दादरी। पर्यावरण को शुद्ध तभी बनाया जा सकता है जब हम पर्यावरण का ख्याल रखेंगे। हर व्यक्ति को पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लेना होगा। पेड़ों के बिना जीवन संभव नहीं है। प्रदूषण के कारण मनुष्य प्रतिदिन गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रहे है। पर्यावरण को शुद्ध करने के लिए हमें अधिक से अधिक पौधरोपण करना होगा। पर्यावरण में बढ़ता हुआ प्रदूषण का स्तर हम सब के लिए चिंता का विषय है। यह बात जजपा किसान शैल जिला प्रधान ऋषिपाल उमरवास ने विधायक नैना चौटाला के कार्यालय पर युवाओं को पौधा रोपण का आह्वान करते हुए कही। ऋषिपाल ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को पर्यावरण संरक्षण को लेकर अपने जीवन में अपने जन्म दिन पर, पूर्वजों की याद में और शुभ अवसरों पर पौधा रोपण करना चाहिए। ऋषिपाल ने कहा कि पौधरोपण के लिए बरसात का समय सबसे ज्यादा उपयोगी माना गया है। जब तक धरती पर पेड़ पौधे रहेंगे तब तक मानव जीवन सुरक्षित रहेगा।

पेड़ होंगे तो बारिश होगी, बारिश होगी तो हरियाली होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। वन महोत्सव कार्यक्रम के तहत पौधा वितरित करते हुए।

पानी और पर्यावरण संरक्षण को समर्पित नेता जी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति भिवानी हरियाणा, हीट एंड रन मिशन भारत सरकार,जींस वर्ल्ड चिड़ावा, एक पेड़ माँ के नाम वन महोत्सव 2024 कार्यक्रम के तहत चिड़ावा में भारत सरकार एवं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा जारी एक पेड़ माँ के नाम वन महोत्सव अभियान का आगाज पेड़ लगाने एवं पौधा वितरण के साथ किया गया । गौरतलब है नेता जी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति के अध्यक्ष एवं भारत सरकार और महामहिम राष्ट्रपति द्वारा राष्ट्रीय युवा पुरस्कार आवोर्डी अशोक कुमार भारद्वाज हर वर्ष हरियाणा और राजस्थान के बॉर्डर पर पर्यावरण संरक्षण अभियान चलाकर लोगों को पेड़ पौधों और पानी के संरक्षण की अपील करते हैं और बारिश के समय दो माह तक चलने वाले वन महोत्सव के तहत पौधा रोपण किया जाता है। वन महोत्सव अभियान 2024 के संयोजक एवं भारत सरकार से राष्ट्रीय युवा पुरस्कार आवोर्डी अशोक कुमार भारद्वाज ने कहा हमें अधिक से अधिक वन महोत्सव एवं एक पेड़ माँ के नाम पीएम थीम 2024 के तहत पौधे धरा पर लगाने हैं। उन्होंने कहा कि हम सभी ने एक पेड़ माँ के नाम लगाने का संकल्प लिया है। कहा कि वन महोत्सव भारत में प्रतिवर्ष मनाया जाने वाला कार्यक्रम है। यह कार्यक्रम पेड़ लगाने के लिए समर्पित है और यह कार्यक्रम वर्ष 1950 में शुरू हुआ है।

सर्वोत्तम माता पुरस्कार प्रतियोगिता में महिलाओं ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

सवार्त्तम माता पुरस्कार कार्यक्रम प्रतियोगिता में परीक्षा देती महिलाए।

ब्लॉक बहल में महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा सर्वोत्तम माता पुरस्कार कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रतियोगिता सर्कल लेवल और ब्लाक लेवल पर हुई। सी डी पी ओ विभूति द्वारा कार्यक्रम का संचालन किया गया। सुपरवाइजर वंदना,ललिता, अनीता,कविता क्लर्क का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम मेडिकल ऑफिसर पी एच सी बहल डॉक्टर संदीप यादव बिमला देवी, एम पी एच डब्लू रवि दत्त की देखरेख में हुआ। महिलाओं द्वारा लिखित परीक्षा और मौखिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता करवाई गई। जिसमे ओबरा सर्कल में मोनिका हरियावास ने पहला,मंजिता ओबरा दूसरा,सोनिया गोकलपुरा तीसरा,बहल सर्कल में पारुल मंढोली कलां पहला,बबिता बहल दूसरा, प्रमिला पाटवान तीसरा, सिरसी सर्कल में स्वीटी चेहड कलां पहला,पूजा चहड्ड खुर्द दूसरा,पूनम सूरपुरा खुर्द ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

हरियाणा महिला आयोग की उपाध्यक्ष ने महिला थाना का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

महिला थाने का निरीक्षण करते सोनिया अग्रवाल।

हरियाणा महिला आयोग की उपाध्यक्ष सोनिया अग्रवाल ने बुधवार को महिला थाने का निरीक्षण किया। सोनिया अग्रवाल ने कहा कि किसी भी महिला को तीन बार से ज्यादा थाने में नहीं बुलाया जा सकता। इसके बाद पुलिस को स्वयं महिला के पास जाना होगा। साथ ही अगर कोई महिला लिखना नहीं जानती है तो एसएचओ को ही उसकी शिकायत लिखनी होगी। उन्होंने महिला थाने में शिकायत लेकर पहुंची महिला शिकायतकताअरं की फरियाद सुनते हुए थाना प्रबंधक को मामलों में संवेदनशीलता के साथ कार्रवाई करने व निरीक्षण के दौरान जो खामियां मिली उन्हें तुरंत एक्शन लेते हुए दुरूस्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि हरियाणा महिला आयोग महिलाओं के हितों की रक्षा के लिए कृत संकल्प है। महिलाओं से जुड़े जो भी मुद्दे सरकार तक पहुंचाने की बात आती है, तो आयोग के माध्यम सरकार से उसे पूरा करने की सिफारिश की जाती है।

शिविर में 55 में से 21 शिकायतों का किया समाधान

■ समाधान शिविर में उपायुक्त ने समस्याएं सुनकर दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

चरखी दादरी। समाधान शिविर में समस्या सुनते डीसी मनदीप कौर।

समाधान शिविर का आयोजन आमजन के जीवन की समस्याओं को दूर करने में मील का पत्थर साबित हो रहा है। नागरिक लगातार शिविर में अपनी शिकायतों को लेकर आ रहे हैं और जिला प्रशासन द्वारा उनकी शिकायतों का समाधान किया जा रहा है। बुधवार को आयोजित हुए शिविर में 55 शिकायत लेकर पहुंची जिनमें से 21 समस्याओं का मौके पर ही समाधान किया गया। समाधान शिविर में उपायुक्त मनदीप कौर ने नागरिकों की शिकायतों पर सुनवाई की। उन्होंने गंभीरता के साथ शिकायतों पर सुनवाई करते हुए अधिकारियों को तुरंत एक्शन लेते हुए समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर में 21 शिकायतों का मौके पर ही निदान किया गया व अन्य शिकायतों का निर्धारित समय अवधि में समाधान करने के निर्देश दिए ताकि नागरिकों को परेशान ना होने पड़े। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर के प्रति नागरिकों का रुझान काफी बढ़ रहा है। हर रोज नागरिक शिकायतें लेकर समाधान शिविर में पहुंच रहे हैं। उन्होंने बताया कि शिविर में ज्यादातर शिकायतें पीपीपी से संबंधित आ रही हैं। ऐसे में समीक्षा करने पर सामने आया है कि शिकायतों की संख्या के अनुसार व्यवस्था में बदलाव करने की जरूरत है। जिसको देखते हुए पहले जहां तीन काउंटर पीपीपी और प्रोप्टी आईडी की शिकायतों के समाधान के लिए लगाए गए थे, उनकी संख्या को बढ़ाकर पीपीपी के लिए पांच और प्रोप्टी आईडी के लिए दी कर दी गई है। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को समाधान शिविर की शिकायतों के तत्परता से निदान के लिए स्पष्ट एवं सख्त निर्देश दिए हुए हैं।

45 मरीजों की जांच, 54 यूनिट रक्त किया एकत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

पौधरोपण करते पर्यावरण प्रेमी।

मॉडल दादरी जिला बनाओ संगठन द्वारा आमजन की सेवा, युवाओं को रोजगार की राह पर अग्रसर बनाने के अलावा पर्यावरण संरक्षण का भी अभियान संयुक्त रूप से चलाया हुआ है। जिसके तहत न केवल निःशुल्क चिकित्सा शिविर, रक्तदान शिविर, रोजगार के माध्यम से मरीजों व युवाओं के हित में कार्य किया जाता है, बल्कि पौधरोपण अभियान चलाकर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी कदम बढ़ाए जा रहे है, जिनका आमजन को खासा लाभ भी पहुंच रहा है। इसी कड़ी में संगठन द्वारा गांव झोझूकलां, टोडी, निहालगढ़, गुडाना, जेवली, कुब्जा नगर के तत्वावधान में बुधवार को रक्तदान, चिकित्सा शिविर, मिनी रोजगार मेला व पौधरोपण अभियान चलाया। संगठन के युवा विंग के अध्यक्ष अनिल बलवान साहु ने बताया कि गुडाना बस स्टैंड स्थित कुलदीप लांबा के निवास पर शिविर, बस स्टैंड पर रोजगार मेला, बरेला जलघर, निहालगढ़ के सरकारी स्कूल, गुडाना बस स्टैंड पर पौधरोपण अभियान का आयोजन किया। पौधरोपण कार्यक्रम में मुख्यतिथि के तौर पर गुडाना गांव के सबसे बुजुर्ग सूरजभान यादव व उधमीराम जेवली आईटीआई के संचालक पहुंचे तथा अध्यक्षता रवि यादव ने की।

नर्सिंग ऑफिसर्स की तीन मांगों को विस चुनाव से पहले करें पूरा

नर्सिंग ऑफिसर्स ने सीएम से मुलाकात का समय मांगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चंडीगढ़ में महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं से मुलाकात करती ऑल नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन की राज्य पदाधिकारी।

ऑल नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन हरियाणा ने नर्सिंग ऑफिसर्स की मांगों को लेकर स्वास्थ्य महानिदेशक (डीजी) हरियाणा डॉ. रणदीप सिंह पूनिया से मुलाकात की तथा साथ ही मुख्यमंत्री से भी मुलाकात करवाने के लिए समय दिलवाने का आग्रह किया। एसोसिएशन को एक सप्ताह का समय डीजी की तरफ से दिया गया। बुधवार को चंडीगढ़ पहुंची ऑल नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन की ओर से लंबित मांगों के संबंध में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मीटिंग के लिए मुख्यमंत्री के पीए को पत्र सौंपा। साथ ही महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं हरियाणा को भी पत्र दिया गया। एसोसिएशन की पदाधिकारियों ने कहा कि आगामी एक सप्ताह में मुख्यमंत्री, एडिशनल चीफ सेक्रेटरी व स्वास्थ्य मंत्री से मीटिंग के लिए समय नहीं मिला तो एसोसिएशन अगली रणनीति तैयार करेगी। इस दौरान एसोसिएशन की चेयरपर्सन निर्मल ढांडा, राज्य प्रधान सुनीता देवी, उपाध्यक्ष कमलेश सिवाच, महासचिव संतोष अहलावत, एडवाइजर संतोष मलिक एवं सुदेश चौधरी, प्रेस सचिव पूनम सहराय व सरवन के अलावा सदस्य किरन, प्रदीप धनखड़ आदि मौजूद रहे। चेयरपर्सन निर्मल ढांडा ने बताया कि नर्सिंग ऑफिसर्स का 7200 रुपये अलाउंस व ग्रुप-बी का दर्जा उनकी मुख्य मांगे हैं, साथ ही नर्सिंग सिस्टर्स की प्रमोशन लिस्ट तुरंत जारी करने की मांग की। उन्होंने कहा कि विधानसभा चुनाव से पहले सरकार उनकी तीनों मांगें मानें,अन्यथा एसोसिएशन अगली रणनीति तैयार करेगी।

खबर संक्षेप

भिवानी। रोहतक मार्ग पर बने स्पीड ब्रेकर।

स्पीड ब्रेकर कम करने की मांग, सौंपा ज्ञापन

भिवानी। भिवानी से रोहतक की तरफ जाने वाले करीबन 50 किलोमीटर के रोड पर 50 से भी अधिक स्पीड ब्रेकर राहगीरों के लिए परेशानियों का सबब बने हुए है। सबसे अधिक परेशानी तो मरीजों को झेलनी पड़ती है, जिन्हें भिवानी से रोहतक रैफर किया जाता है। भिवानी से रोहतक मार्ग पर बने स्पीड ब्रेकरों की समस्या से राहगीरों को निजात दिलाने के लिए संगठन ने बुधवार को कार्यवाहक उपायुक्त एवं अतिरिक्त उपायुक्त हर्षित कुमार को मांगपत्र सौंपा तथा समस्या का जल्द से जल्द समाधान करवाने की गुहार लगाई।

कर्मचारियों ने अधिकारी के रवैये पर उठाए सवाल

लोहारू। बुधवार को बिजली निगम यूनियन के प्रधान किरोड़ीमल की अध्यक्षता में तीन यूनियनों के सदस्यों की बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें बिजली के एसडीओ के खिलाफ रोष प्रकट करते हुए उनके रवैये को कर्मचारी विरोधी बताया। प्रधान किरोड़ीमल ने जारी प्रेस बयान में बताया कि एसडीओ बिजली निगम अनिल गुप्ता द्वारा कर्मचारियों को बेवजह परेशान किया जाता है तथा कर्मचारी उनके दबाव में काम करने के कारण मानसिक रूप से परेशान हैं।

सलाह ने सीएम नायब सैनी को सौंपा मांगपत्र

भिवानी। मांगों को लेकर स्कूल कैडर लैक्चरार एसोसिएशन हरियाणा (सलाह) का प्रतिनिधिमंडल प्रदेशाध्यक्ष गुरदीप सैनी की अध्यक्षता में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिला तथा उन्हें अपनी मांगों का मांगपत्र सौंपा। इस दौरान उनके साथ आईटी सेल प्रभारी अनिल सैनी, कार्यकारी अध्यक्ष अशोक शर्मा भी मौजूद रहे। प्रदेशाध्यक्ष गुरदीप सैनी ने मुख्यमंत्री को कर्मचारियों की लंबित मांगों संबंधी विस्तार से जानकारी दी। मांगों को सुनने के बाद मुख्यमंत्री ने प्रतिनिधिमंडल से काफी देर सभी समस्याओं पर तुरंत संज्ञान लेने का आश्वासन दिया।

ठेकेदारों ने छापेमार कार्रवाई को राजनीति से प्रेरित बताया

भिवानी और तोशाम में माइनिंग ठेकेदारों के घर पर ईडी की रेड

भिवानी में माइनिंग व्यवसाय से जुड़े मास्टर सतबीर रतेरा के घर पहुंची आठ सदस्यीय ईडी टीम जांच में जुटी

तोशाम में विनोद हसानिया के निवास पर भी ईडी की छापेमारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी/तोशाम

भिवानी जिले में प्रवर्तन निदेशालय ने एक बार फिर से माईनिंग ठेकेदारों पर छापेमारी कर शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। लोकसभा चुनाव से पहले माईनिंग ठेकेदार वेदपाल तंवर व उसके साथियों पर छापेमारी करते हुए कार्रवाई की थी। इसी कड़ी में आज सुबह छह बजे से ईडी की टीमों ने भिवानी व तोशाम में माईनिंग ठेकेदारों के संस्थानों पर छापेमारी की। इस छापेमारी में माईनिंग ठेकेदार व कांग्रेस नेता मास्टर सतबीर रतेरा के भिवानी में सैक्टर 13 स्थित निवास पर ईडी की आठ सदस्यीय टीम ने छापेमारी की। इस टीम में पांच ईडी से जुड़े हुए अधिकारी व 3 सीआरपीएफ के जवान शामिल थे। जिनमें दो महिला सीआरपीएफ कर्मचारी थी। गौरतलब है कि मास्टर सतबीर रतेरा तोशाम के खानक व डाडम

भिवानी। भिवानी में सतबीर रतेरा के आवास पर जांच करती ईडी टीम व जांच के दौरान अपने मकान की बालकौनी पर खड़े मास्टर सतबीर रतेरा।

क्षेत्र में अपनी धर्मपत्नी के नाम से माईनिंग ठेकेदारी का कार्य करते हैं। पिछले काफी समय से बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र में सक्रिय रहते हुए आने वाले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस से टिकट भी मांग रहे हैं। मास्टर सतबीर रतेरा की तरफ से इस कार्रवाई को राजनीतिक से प्रेरित कार्रवाई बताया जा रहा है।

विनोद हसानियां के घर मारा छापा, जांच की

ईडी ने बुधवार को तोशाम के गुलशन नगर में सुबह 7 बजे विनोद हसानियाँ के घर छापा मारा। टीम में 6.7 सदस्य बताए जा रहे हैं। टीम इनोवा गाड़ी सवार होकर तोशाम पहुंचे थी। टीम ने आते ही विनोद हसानियाँ के घर को अंदर से बन्द कर दिया। खबर लिखे जाने तक टीम कार्रवाई में लगी हुई थी। विनोद हसानियाँ के पेट्रोल पंप के हिस्सेदार को भी बुलाया गया। मामला वेदपाल तंवर को ईडी द्वारा गिरफ्तार किए जाने के बाद उससे जोड़कर देखा जा रहा है। डाडम की पहाड़ी में खनन करने वाले ठेकेदार वेदपाल तंवर के हिसार स्थित मकान पर 3 अगस्त 2023 को ईडी की टीम ने हिसार में रेड की थी। इस दौरान ईडी को कई महत्वपूर्ण दस्तावेज मिले थे। तंवर पर करोड़ों रुपए की हेराफेरी का आरोप था। ईडी ने तंवर को नोटिस जारी कर जवाब मांगा था। नोटिस का जवाब देने गए तंवर को ईडी ने हिरासत में ले लिया था। उस समय ईडी की टीम वेदपाल के घर से कई महत्वपूर्ण दस्तावेजों के अलावा आंगन में खड़ी लग्जरी रेंज रोवर गाड़ी अपनी कस्टडी में लेकर दिल्ली चली गई थी। हालांकि तक परिवार वालों ने टीम को बताया था कि यह गाड़ी तंवर के दोस्त की है, लेकिन वे इससे संतुष्ट नहीं हुए। बुधवार को तोशाम में ईडी द्वारा की गई रेड भी उसी से जोड़कर देखी जा रही है। विनोद के पेट्रोल पंप से डाडम पहाड़ी में खनन के दौरान तेल डाला जाता था। सुबह सात से सायं 5 बजे तक ईडी की टीम विनोद से पूछताछ कर रही थी।

तोशाम। तोशाम में विनोद हसानियां के आवास के बाहर खड़ी ईडी की कार।

भिवानी। बैठक के दौरान नारेबाजी करते कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

16 को उपायुक्त कार्यालय पर गरजेंगे कर्मचारी : भाटी

- कर्मियों को पक्का करने की मांग को लेकर करेंगे डीसी कार्यालय का घेराव : अभिषेक
- ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर्स यूनियन की बैठक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्व कर्मचारी संघ संबंधित ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर्ज यूनियन हैड ऑफिस हिसार की सर्कल स्तरीय बैठक बीटीएम चौक स्थित सर्कल रेस्ट हाऊस में हुई। बैठक की अध्यक्षता दादरी यूनिट के प्रधान सतेंद्र सांगवान ने की तथा संचालन सिटी यूनिट के सचिव राजेश दुल्हेड़ी ने किया। बैठक में राज्य ऑडिटर धर्मवीर सिंह भाटी, राज्य उपप्रधान राजेश सांगवान, राज्य सचिव लोकेश, राज्य कमेटी सदस्य चांदराम, विजय जांगड़ा विशेष रूप से मौजूद रहे। इस मौके पर राज्य ऑडिटर, राज्य उपप्रधान, राज्य सचिव व कमेटी सदस्य ने बताया कि 16 जुलाई को सर्व कर्मचारी संघ के आह्वान पर उपायुक्त कार्यालय के घेराव में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेंगे। इसकी रूपरेखा तैयार करने के लिए मीटिंग हुई। मीटिंग के दौरान 16 जुलाई के धरने में अधिक से अधिक कर्मचारियों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए यूनिट वाईज कमेटी भी बनाई गई। प्रदेश प्रवक्ता अभिषेक शर्मा ने कहा कि उनकी मांगों में कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, पूरानी पेंशन बहाल करने, हरियाणा कौशल रोजगार निगम भंग करने, स्थायी काम पर अस्थायी भर्तियां बंद करने, वेतन विसंगियां दूर करने, पंजाब के समान वेतनमान देने आदि मांगें उठाई गई। उन्होंने कहा कि अब भी सरकार नहीं मानी तथा मांगें पूरी नहीं की तो कर्मचारी सरकार के खिलाफ बड़ा आंदोलन छेड़ने को मजबूर होंगे, जिसका खामियाजा भाजपा को आगामी विधानसभा चुनाव में उठाना पड़ेगा। इस अवसर पर विनोद माजरा, नरेश एएलएम, सुनील, हरकेश, अजीत, सुखबीर, सुखपाल आदि मौजूद रहे।

ग्राहकों को 22 करोड़ के ऋण किए वितरित

- सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक में ऋण वितरण कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक के क्षेत्रीय कार्यालय भिवानी की तरफ से दादरी गेट स्थित बैंक की शाखा में मिशन जुलाई.2024 के अंतर्गत ऋण वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता शाखा प्रबंधक संदीप कुमार ने की। जिसमें बैंक की क्षेत्रीय प्रबंधक पुष्पा यादव ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की। कार्यक्त्रम में उपभोक्ताओं को बैंक की विभिन्न ऋण स्कीमों के प्रति जागरूक किया गया।

भिवानी। ऋण स्वीकृत पत्र ग्राहकों को वितरित करते हुए।

कार्यक्रम में बैंक की तरफ से कुल 20 करोड़ के लक्ष्य को भी पार करके लगभग 22 करोड़ रूपये के ऋण स्वीकृत पत्र ग्राहकों को वितरित किए गए। कार्यक्रम को मुख्य प्रबंधक अंकुर पुनिया, जगमेंद्र, हितेश, किरण ने संबोधित करते हुए बैंक की विभिन्न लोन व सामाजिक स्कीमों के बारे में बताया। क्षेत्रीय प्रबंधक पुष्पा यादव ने कहा कि बैंक किसानों को केसीसी के अतिरिक्त उनक आर्थिक जरूरतों को पूरा करने के लिए कृषि भूमि की खरीदए ट्रैक्टर व कृषि के औजार की खरीद, डेयरी, सिंचाई, जैविक खेती, जल संरक्षण की योजनाओं के बारे में बताया। ऐसी योजनाअें के अंतर्गत किसान बैंक से बहुत आसानी व शीघ्रता से कम ब्याज व लंबी अवधि के लिए लोन प्राप्त कर सकते है। पुष्पा यादव ने बैंक उपभोक्ताओं को जागरूक करते हुए जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि बैंक समाज की आर्थिक दशा को सुधारने में बरसो से एक मजबूत भूमिका निभाते आ रहे है। हर नागरिक को बैंकिंग सेवाओं का उपयोग करना चाहिए। उन्होंने कहा कि कृषि देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है।

पॉलीथिन सहित अन्य कचरा नालों में ना डालें : एसडीएम

- धरती पर जीवन तभी संभव है,जब हरियाली होगी : दलाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

एसडीएम मनोज कुमार दलाल ने कस्बा वासियों से पॉलिथीन सहित अन्य कचरा नालों में नहीं डालने का आग्रह किया। ग्रामीणों से डस्टबीन का प्रयोग करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि पॉलिथीन से नाले अटते हैं और बरसाती व गंदे पानी की निकासी बाधित होती है। एसडीएम ने कस्बावासियों से बरसात के सीजन में ज्यादा से ज्यादा पौधारोपण करने की भी अपील की। एसडीएम ने तोशाम में जलभराव की समस्या से निपटने के लिए प्रशासन द्वारा किए जा रहे प्रयासों को सांझा करते हुए ग्रामीणों के सुझाव भी मांगे। एसडीएम मनोज कुमार दलाल आज बुधवार को पंचायत घर तोशाम में आयोजित ग्राम सभा की बैठक में बोल रहे थे। एसडीएम मनोज कुमार दलाल ने कहा कि जनता के सहयोग से ही पॉलिथीन को खत्म किया जा सकता है। पॉलीथीन से नाले अटने पर जल निकासी मुख्य रूप से बाधित होती है। एसडीएम ने ग्रामीणों को बताया कि तोशाम में जल भराव की समस्या रहती है। इससे निपटने के लिए प्रशासन द्वारा इसके स्थाई समाधान के लिए प्रशासन द्वारा मन्थन किया जा रहा है। समस्या से निजात के लिए ग्रामीणों के सुझाव भी मांगे।

तोशाम। एसडीएम मनोज कुमार दलाल लोगों को सम्बोधित करते हुए।

महिला फेडरेशन ने शहीद पार्क में किया पौधरोपण

भिवानी। शहीदों की चिताओं पर लगेंगे हर बरस मेले को चरितार्थ करते हुए ग्रामीण विकास मंडल की महिला फेडरेशन की सदस्यों ने शहीद पार्क झोझूकलां में पौधरोपण किया। संस्था अध्यक्ष राजेन्द्र कुमार ने बताया कि ग्रामीण विकास मण्डल, विश्व युवक केन्द्र नई दिल्ली और नेहरू युवा केन्द्र चरखी दादरी द्वारा जिले में विश्व पर्यावरण दिवस के कार्यकर्मों की श्रृंखला में पौधरोपण अभियान चलाया गया है। जिला प्रशासन व वन विभाग के सहयोग से संचालित कार्यक्रम में हर दिन अलग अलग स्थानों पर पौधरोपण किया जा रहा है। इस साल आग उगलती गर्मी ने जीव जगत के भविष्य को लेकर कड़े संकेत दे दिए हैं। हर मां सुखद भविष्य के लिए अपने बच्चे के साथ एक पौधें का भी लालन पालन करें, इसलिए संस्था ने पौधा वहीं लगायेंगे जिसे पेड़ हम बनाएंगे की थीम पर जिले में ऐसे स्थानों का चयन किया है, जहां पौधों की देखभाल सुनिश्चित की जा सके। ग्रामीण विकास मंडल की महिला प्रेरक सविता के नेतृत्व में महिलाएं स्वयं वन विभाग से पौधें उपलब्ध करवाने की स्वीकृति लेकर नर्सरी से पौधें लाने, गड्ढे खोदने, पौधरोपण करने और पानी देने का काम स्वयं सम्पन्न किया।

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त 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

राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस के रूप में मनाया स्थापना दिवस

- शिक्षण संस्थानों में विचार संगोष्ठी व भाषण प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

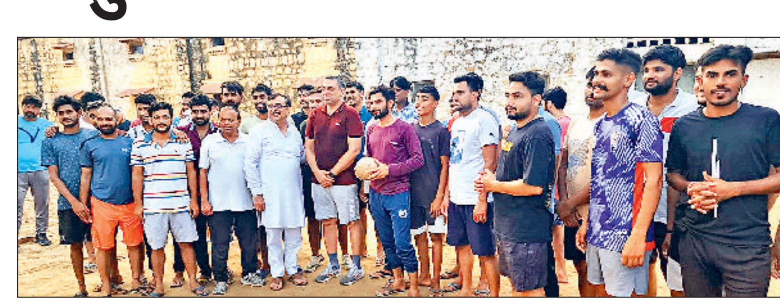
अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद द्वारा अपना 76वां स्थापना दिवस राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस के रूप में मनाया तथा जिलेभर के विभिन्न शिक्षण संस्थानों में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया। एबीवीपी के जिला संयोजक सचिन शेखावत व सीबीएलयू के इकाई अध्यक्ष प्रियंकल शर्मा ने बताया कि स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में एबीवीपी द्वारा उत्तमीबाई आर्य कन्या वमा विद्यालय, फूलादेवी कन्या वमा विद्यालय, टीआईटी वमा विद्यालय व तोशाम नगर के गांव बापोड़ा के आईपीएस वमा विद्यालय में विचार संगोष्ठी व भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करवाया।

विशिष्ठ अतिथि के रूप में एबीवीपी हरियाणा प्रांत सह-कोषाध्यक्ष पुनीत शर्मा मौजूद रहे। बीवीपी अपने स्थापना काल से ही छात्रहित से समाजहित व समाजहित से राष्ट्रहित के लिए लगातार काम कर रही है व एबीवीपी का मुख्य उद्देश्य छात्र हितों के साथ हो रहे खिलवाड़ पर रोक लगाना तथा छात्र हितों की मांग सरकार तक पहुंचाना है, ताकि उनके पाठ्न संबंधी क्षेत्र में कोई समस्या न आए। नगर उपाध्यक्ष डॉ. इंदु तंवर ने कहा कि एबीवीपी की शुरूआत एक छोटे से संगठन के रूप में हरियाणा में हुई थी, जो आज 76 वर्षों के बाद दुनिया का सबसे बड़े छात्र संगठन बन गया है।

युवा भाईचारा ग्रुप कर रहा नेक कार्य : बलराज

- गांव ढाणी फौगाट में शूटिंग वॉलीवाल प्रतियोगिता आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



चरखी दादरी। प्रतियोगिता का शुभारंभ करवाते हुए।

चरखी दादरी के निकटवर्ती गाँव ढाणी फौगाट में एक दिवसीय सुटिंग वॉलीवाल प्रतियोगिता का आयोजन स्वयं अपने निजी खर्च से ;भाईचारा युवा टीम ढाणी फौगाट ने बिना ईनाम बिना इन्ट्री फीस आयोजन किया । इस वॉलीवाल प्रतियोगिता में गाँव रावलधी, समसपुर स्वरुपगढ़, गोठड़ा, पातुवास, दादरी,ढाणी फौगाट., ढाणी फौगाट.बी टीमों ने हिस्सा लिया। इस प्रतियोगिता में बलराज फौगाट को भी आमंत्रित किया गया। बलराज फौगाट ने ढाणी फौगाट की युवा भाईचारा ग्रुप की प्रशंसा करते हुए कहा कि आप समाज में भाईचारा में मिठास हो, सामाजिक कार्योर्ं में भी आपका सहयोग हमेशा अव्वल रहता है। गाँव में होने वाले कुस्ती दंगल में भी इस ग्रुप की भूमिका अग्रणी रहती है। आप जिम्मेदार नागरिक होने का संदेश तो दे ही रहे हो इसके अपना और अपनों का स्वास्थ्य अच्छा रहे का काम भी कर रहे होए इस तरह के आयोजनों से समाज में अच्छा सन्देश जाता है, ज्यादातर युवा आप में से पढ़ाई कर रहे हो, माता पिता के खेती.बाड़ी में सहयोग दे रहे हो, अपने कैरियर के प्रति लगन से मेहनत करते रहो। आप जैसे युवाओं के कंधे पर ही अगला भविष्य बनेगा। भाईचारा ग्रुप के सदस्य धोलिया एवं कटार सिंह ने बताया कि सुबह.शाम प्रतिदिन गाँव की बेटियाँ फुटबाल का अभ्यास करती हैं। ग्राउंड खाली होने पर बच्चे क्रिकेट खेलते हैं। ढाणी फौगाट गाँव फुटबाल में क्षेत्र में जाना जाता रहा है। वॉलीवाल का जो निरंतर अभ्यास होता रहता है इसमें जो बक्सी भाई है उसकी भूमिका सबसे अग्रणी रहती है। भाईचारा युवा टीम में बक्सी, भोलू, दिनेश, अनिल, धोलिया, प्रदीप, मंदीप, विकास, दीपक, जगदीप, मुन्ना, जोरा, जीतू श्योराण, जयदीप, आशीष आदि के साथ अन्य सभी भी लगातार अपना सहयोग देते रहते हैं। आठ टीमों के बीच सम्पन्न हुए मुकाबले में पहला नम्बर ढाणी फौगाट व दूसरे स्थान पर चरखी दादरी की टीम रही। बलराज फौगाट ने समस्त खिलाड़ियों की तारिफ करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए पूरे ग्रुप की इस नेक कार्य करने पर प्रशंसा भी करते हुए बधाई दी।

रोष | कल काले बिल्ले लगाकर करेंगे प्रदर्शन, 16 को सकसं के प्रदर्शन में लेंगे भाग

सफाईकर्मियों ने उल्टी झाड़ू लेकर प्रदर्शन का किया ऐलान

- 21 को रोहतक कन्वेशन में करेंगे आगामी संघर्ष का ऐलान : पुरूषोत्तम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अपनी विभिन्न मांगों को लेकर नगर पालिका कर्मचारी संघ के बैनर तले लंबे समय से संघर्षरत्त सफाई कर्मचारियों ने अब संघर्ष का ऐलान कर दिया है। जिसके तहत सफाई कर्मचारी 12 जुलाई को प्रदर्शन करेंगे। इसके बाद 16 जुलाई को सर्व कर्मचारी संघ के प्रदर्शन में बढ़.चढक़र हिस्सा लेंगे तथा इसके उपरांत 21 जुलाई को रोहतक के कर्मचारी भवन में एक बड़ी कन्वेशन कर आगामी संघर्ष का ऐलान करेंगे। यह बात नगर पालिका कर्मचारी संघ के प्रदेश सचिव पुरूषोत्तम दानव ने बुधवार को नगर परिषद स्थित सफाई कर्मचारियों के कार्यालय में आयोजित पत्रकार वार्ता में दी। उन्होंने कहा कि सरकार सफाई कर्मचारियों के साथ पिछले काफी समय से लगातार वायदाखिलाफी कर रही है तथा समझौते के बावजूद भी उनकी मांगों को नहीं मान रही। इस अवसर पर विजय कुमार, रविंद्र, कुलदीप, मोहन, सुनील, कुलवीर, सतबीर सिंह, राजेंद्र, भीम सिंह, विनोद, महिपाल सहित अन्य कर्मचारी भी मौजूद रहे।

भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते नप सफाई कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

सरकार कर रही विश्वासघात

उन्होंने कहा कि उनकी मांगों को लेकर सरकार से 30 अक्तूबर 2023 व 5 अप्रैल 2024 को समझौते हो चुके हैं लेकिन इसके बावजूद सरकार उनकी मांगों को ना मानकर उनके साथ विश्वासघात कर रही है। जिसका खामियाजा सरकार को भुगतना पड़ रहा है। दानव ने कहा कि सफाई कर्मचारी सरकार की वायदाखिलाफी से तंग आ चुके है तथा अब आर.पारर की लड़ाई का मन बना चुके है। उन्होंने कहा कि सफाई कर्मचारी 12 जुलाई को शहर में काले बिल्ले लगाकर व उल्टी झाड़ू प्रदर्शन कर सरकार को चेताने का प्रयास करेंगे। उसके बाद 16 जुलाई को सकसं के प्रदर्शन में भाग लेंगे। यदि इसके बाद भी सरकार नहीं मानी तो 21 जुलाई को रोहतक में प्रदेश स्तरीय कन्वेंशन कर आगामी संघर्ष का बिगुल फूंका जाएगा। इस मौके पर नगर पालिका कर्मचारी संघ के प्रदेश उपाध्यक्ष राजेश बागड़ी ने कहा कि सफाई कर्मचारियों की मांगों की अनदेखी का खामियाजा भाजपा को चुनाव में भुगतना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि यदि सरकार ने उनकी मांगें नहीं मानी तो वे जोर.शोर से भाजपा के खिलाफ अभियान छेड़ेंगे तथा भाजपा की कर्मचारी विरोधी नीतियों से आमजन को अवगत करवाएंगे।