हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

11 खेलप्रेमियों ने पदक विजेता अमन का नोटों की माला से किया स्वागत

12 कोंट रोड की गलियों में गहराया पेयजल संकट

खबर संक्षेप

लोक अदालत का आयोजन 10 को

चरखी दादरी । जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव संजीव काजला ने बताया कि प्राधिकरण द्वारा 10 मई शनिवार को होने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के लिए चार बेंचों का गठन किया गया है। लोक अदालत जिला न्यायालय परिसर में आयोजित की जाएगी। लोक अदालत के लिए बेंच में प्रेजायडिग अधिकारी के रूप में एडीजे डॉ. कविता कंबोज, दूसरी बेंच में सीजेएम निधि सोलंकी, तीसरी बेंच में जेएमआईसी मयंक गुप्ता और चौथी बेंच में जेएमआईसी लक्ष्य गर्ग को प्रेजायडिग अधिकारी नियुक्त किया है।

लंबित पीपीपी वेरिफिकेशन का कार्य करें पूरा: एडीसी

भिवानी। अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. मुनीष नागपाल ने स्थानीय लघु सचिवालय स्थित अपने कार्यालय में ऑनलाइन माध्यम से जिला के ब्लॉक स्तर पर नियुक्त जेड क्रीम के साथ पीपीपी से संबंधित कार्यों की समीक्षा की और जरूरी निर्देश दिए।एडीसी ने जेड क्रीम को निर्देश दिए कि वे परिवार पहचान पत्र से संबंधित वेरिफिकेशन का कार्य निर्धारित समयावधि में पूरा करवाएं ताकि लोगों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। उन्होंने निर्देश दिए कि पोर्टल पर लंबित पीपीपी संबंधित वेरिफिकेशन का कार्य प्राथमिकता के साथ करें।

मामलों के शीघ्र निपटारे में लोक अदालत अहम

भिवानी। भिवानी जिला न्यायालय परिसर में 10 मई को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। यह आयोजन जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के नेतृत्व में संपन्न होगा। आयोजन का उद्देश्य न्याय प्रक्रिया को सरल, त्वरित और सौहार्दपूर्ण तरीके से आमजन तक पहुंचाना है।सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि लोक अदालतों में विशेष रूप से ट्रैफिक चालान, बैंक रिकवरी, मोटर वाहन दुर्घटना दावे मामलों का निपटान सहमति से किया जाएगा।

सोने के गहने चोरी मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

भिवानी। सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की टीम ने शहर भिवानी में एक ज्वेलर्स की दुकान से आभूषण चोरी करने के मामले में एक गिरोह के दूसरे सदस्य को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सुभाष निवासी विकास नगर भिवानी ने थाना शहर पुलिस भिवानी को एक शिकायत दर्ज करवाई थी। अभियोग में प्रभावी कार्यवाही करते हुए सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के उप निरीक्षक आनंद कुमार ने वर्धमान ज्वैलर्स की दुकान से सोने के आभूषण चोरी में गिरोह के दूसरे सदस्य को उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

सेना का जवाब करारा, आतंकवादियों को घर में घुसकर मारा

सामाजिक संगठनों ने सेना की कार्रवाई की सराहना की,बोले: एयरस्ट्राइक ने तोड़ी आतंकवाद की कमर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बीती रात सेना ने पाकिस्तान की जमीन पर पल रहे आतंकवादियों व उनके ठिकानों को ध्वस्त करके उनको उनकी ही भाषा में जवाब देकर एक मिसाल कायम की है। सामाजिक संगठन के सदस्यों ने बताया कि देश के पीएम नरेंद्र मोदी व सेना आतंकवाद की हर चाल का माकूल जवाब देने में सक्षम है। जवाब भी ऐसा कि आतंकवादियों की आने वाली कई पीढ़िया इस कार्रवाई को याद रखेगी।

आतंकवादियों को धूल में मिलाया : आरके

आरके शर्मा ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय सेना ने पाकिस्तानी सीमा के अंदर जाकर आतंकवादी ठिकानों पर मिसाईलें दागकर उन्हे धूल में मिलाने का काम है, वह पहलगाम में हुए आतंकी हमले का बदला है। उन्होंने कहा कि भारत देश हमेशा से आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक मोड़ पर खड़ा रहा है। इस लड़ाई में कोई समझौता नहीं हो सकता, वे भारतीय सेना के पराक्रम एवं साहस को नमन करती है तथा देशवासी को अपनी सेवा पर गर्व है।

पीएम ने वादे अनुसार उठाया कदम: विरेंद्र

भारतीय जनता पार्टी के जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने पहलगाम पर हुए आतंकी हमले के जवाब में भारत की सेना द्वारा ऑपरेशन सिंदूर चलाकर आतंकी ठिकानों पर किए हमलों के संबंध में अपनी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहले दिन ही कहा था कि पहलगाम हमले के एक-एक दोषी से बदला लिया जाएगा तथा प्रधानमंत्री मोदी ने देश की जनता से किए वायदे को पूरा करके दिखाया। आतंकवाद को मुंहतोड़ जवाब देने दिया है।

सेना आतंकियों को खत्म करने में सक्षम

पिछले दिनों पहलगाम में आतंकी हमले के जवाब में भारतीय सैनिकों ने आतंकियों के 9 ठिकानों पर मिसाइलें दागकर भारत की मजबूती का सबूत दिया है। ये बात नगर पालिका चेयरमैन सुंदर अत्री ने लोगों से रूबरू होते हुए कही। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश की जनता से किया गया अपना वायदा निभाया तथा ऑपरेशन सिंदूर के तहत भारतीय सैनिकों ने मिसाइलें दागकर यह बता दिया है कि भारत अब और भी आतंकी हमले बर्दाश्त नहीं करेगा।

सेना की कार्रवाई सराहनीय कदम

जन कल्याण संगठन के नेता जितेंद्र भोलू ने कहा कि भारतीय सेना ने पाकिस्तान के कई आतंकी ठिकानों पर हमले किए हैं तथा पाकिस्तान की शरण में पनप रहे आतंकियों को ऐसा सबक सिखाया जाएगा कि वे दोबारा से ऐसी हरकत करने के लायक नहीं रहेंगे। उन्होंने कहा कि सेना की संयुक्त ताकत ने पाकिस्तान और (पीओके) में नौ आतंकी ठिकानों को सटीकता से निशाना बनाकर ध्वस्त किया। ये कार्रवाई न केवल कड़ा संदेश है। यह भारत का पाकिस्तान को मुंहतोड़ जवाब हैं।

भारतीय सेना का कड़ा जवाब है : रेखा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एक बार फिर से पूरे विश्व को दिखा दिया है कि भारत अहिंसा के मार्ग पर चलने वाला देश जरूर है, लेकिन कोई भारत की शांति को भंग करने का प्रयास करेगा तो उसे भी मुंहतोड़ जवाब मिलेगा। ये बात पूर्व पार्षद एवं वरिष्ठ भाजपा नेत्री रेखा राघव ने ऑपरेशन सिंदूर पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कही। उन्होंने कहा कि अब देश के वीर सपूतों ने पाकिस्तानी की सीमा के अंदर जाकर हमला किया तथा आतंकवादियों के ठिकानों को नेस्तो-नाबूत कर दिया।

भारतीय सेना ने दिखाया शौर्य : रीतिक

पहलगाम में हुए हमले का बदला लेने की जवाबी कार्यवाही कर भारतीय सेना ने पाकिस्तान पर किए ऑपरेशन सिंदूर को लेकर देशवासियों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं भारतीय सेना को धन्यवाद दिया है। उक्त शब्द भाजपा नेता रीतिक वधवा ने कहे। उन्होंने कहा कि मंगलवार रात जब लोग सो रहे थे तो भारतीय सेना ने अपना पराक्रम दिखाते हुए पाकिस्तान की सीमा के 100 किमी अंदर जाकर हमला किया और नौ आतंकी ठिकानों पर मिसाइल दाग का तबाह किया।

आतंकियों को उनकी ही भाषा में दिया जवाब

युवा कल्याण संगठन के नेता कमल सिंह प्रधान ने बताया कि भारत ने जो आतक के खिलाफ कार्रवाई की है। वह एक बेहद सराहनीय कदम है। क्योंकि आंतकवादी या आतंकवाद का पालन पोषण करने वाले देश शांति की भाषा को समझते ही नहीं। उनको उनकी ही भाषा में समझाया जाए तो बेहतरीन होगा। देश की सेना आतंकवादियों को उनकी भाषा में जवाब देकर एक सराहनीय कार्य किया है। भविष्य में भी इस तरह की कार्रवाई से पहले कई बार सोंचेंगे।

भारतीय सेना पराक्रम एवं साहस का प्रदर्शन था ऑपरेशन सिंदूर: एडवोकेट मुकेश

ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय सेना के पराक्रम की सराहना करते हुए कांग्रेस नेता एडवोकेट मुकेश ढाणीमाहु ने कहा कि भारतीय सेना ने हमेशा देश की रक्षा, सुरक्षा एवं आत्मसम्मान के लिए अनूठे साहस एवं पराक्रम का प्रदर्शन किया है तथा ऑपरेशन सिंदूर भी भारतीय सेना के उसी साहस एवं पराक्रम का प्रदर्शन था। उन्होंने कहा कि हमें अपने सैनिकों पर गर्व है, जो हमेशा देश कीं सुरक्षा के लिए हमेशा खड़े रहे।

सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद होनी चाहिए, ताकि आतंकी हमले की पुर्नावृति न हो : अनिल

मजदूर नेता अनिल कुमार ने बताया कि बिना बदले की भावना के कार्रवाई की जाए, मजदूर संगठन सरकार के साथ हैं। सुरक्षा व्यवस्था को लेकर पहले की तरह कोई चूक नहीं होनी चाहिए और सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद होनी चाहिए, ताकि आतंकी हमले की पुर्नावृति न हो। इसके साथ ही जनता की एकता बनाएं एवं आपसी भाईचारा कायम रहना चाहिए। सरकार आतंकवाद व बढ़ावा देने वालों को बेनकाब करे।

आतंकी शिविर को ढहाने की कार्रवाई सही निर्दोष लोगों पर हमला न हो: ओमप्रकाश

मार्क्सवादी कम्युनिष्ट पार्टी (माकपा) के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने बताया कि भारतीय सेना ने आतंकवादी शिविर को ढ़हाया है तो सही एवं अच्छी बात हैं, इससे देशवासियों को मनोबल बढ़ेगा। मार्क्सवादी कम्युनिष्ट पार्टी (माकपा) आतंक एवं आतंकवाद का सफाया करने की लड़ाई में सरकार के साथ हैं, बशर्ते निर्दोष लोगों पर हमला न हो। सरकार व सेना को युद्ध की स्थिति को टालना चाहिए।

कार्रवाई करना बहुत जरूरी था: पींकू

गांव तिगड़ाना निवासी विनोद कुमार पींकू ने बताया कि भारत ने पहलगाम घटना के बावजूद आज तो पाकिस्तान के उग्रवादियों के ठिकानों पर एयर स्ट्राईक की है। वह कार्रवाई बेहद जरूरी थी। बल्कि जो आतंकवादी या जिस गुट से आतंकवादी जुड़े थे। उस गुट का सफाये के लिए भी इस तरह की कार्रवाई की जानी निहायत जरूरी है। कहते है कि लातों के भूत बातों से नहीं मानते। ऐसे में जितनी भी आतंकवादियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए। उतनी ही कम है।

प्रशासन ने जिले में जांची सुरक्षा व्यवस्था भिवानी में ऐहतियात के तौर पर मॉक ड्रिल

आपातकालीन सेवाओं की जांच व गुणवत्ता की परख करना था मॉक ड्रिल का उद्देश्य : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भारत सरकार द्वारा आतंकवाद के खिलाफ अभियान चलाते हुए पाकिस्तान में 9 आतंकवादी शरणस्थलियों को हवाई हमले से नष्ट किए जाने के बाद हरियाणा प्रदेश में ऐतिहात के तौर पर मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इसके तहत भिवानी जिला प्रशासन द्वारा मॉक ड्रिल कर युद्ध जैसी स्थितियों से निपटने के लिए आमजन को जागरूक किया गया। इस मौके पर मॉक ड्रिल की शुरूआत सायरन बजने के साथ हुई। जिले के सामरिक महत्व के चिह्नित संस्थानों व सार्वजनिक स्थलों पर आयोजित इस मॉक ड्रिल में हमलों से बचने के लिए लोग अपने संस्थानों के कमरों में छिपते हुए टेबल व अन्य शरण स्थलियों के नीचे छिपने का अभ्यास किया गया। इसके साथ ही संभावित घटना स्थल से घायलों को अस्पताल में ले जाने के अभ्यास के साथ ही रास्ते को भी जल्दी पहुंचने के लिए तैयार किया गया। मॉक ड्रिल के दौरान लाईटों को व अन्य कार्यकलापों को बंद किया गया।

भिवानी। बीबीएमबी में मॉक ड्रील के तहत पुलिस व अन्य अधिकारी व कर्मचारी व मॉक ड्रील के तहत घायल को ले जाते हुए। फोटो : हरिभूमि

बीबीएमबी में हुई शाम चार बजे मॉक ड्रील

शाम चार बजे गांव प्रेमनगर स्थित बीबीएमबी में मॉक ड्रील हुई। इस दौरान जिला प्रशासन ने अपनी आपाताकालीन सेवाओं को जांचा। अग्निशमन, एम्बूलेंस, रेडक्रास सोसायटी की गतिविधियां व आपाताकाल में घायलों को किस तरह से ले जाने की व्यवस्थाओं की भी जांच की गई। इस दौरान अगर कोई दुर्घटना हो जाए तो उसमें घायलों को कम से कम समय में किस तरह अस्पताल तक पहुंचाया जा सके। इन सब चीजों की बारीकी से जांच की गई। बीबीएमबी एक बारगी तो मॉक ड्रील के तहत युद्ध जैसा नजारा दिखा। उपकरण की सुरक्षा किस तरह से की जाए। इन सब चीजों को परखा गया।

मॉक ड्रील कार्यक्रम के तहत जांचा साजोसामान :डीसी

उपायुक्त महाबीर कौशिक ने बताया कि केंद्र सरकार के आदेशों की पालना करते हुए आज यह मॉक ड्रिल कार्यक्रम का आयोजन करवाया गया है। जिसमें जिले के सामरिक महत्व के संस्थानों पर हमले की स्थिति में कैसे निपटना है तथा कम समय में कैसे रिस्पोंस देकर इन हमलों से बचना है, इसका अभ्यास किया गया। घटना स्थल के मौके पर एंबुलैंस की गाड़ी पहुंचने व पुलिस के पहुंचने तथा फायर बिग्रेड तथा अन्य सहायता पहुंचने का अभ्यास किया गया। उन्होंने बताया कि मॉक ड्रिल का मुख्य उद्धेश्य सभी आपातकालीन सेवाओं की जांच व गुणवत्ता की परख करना था। इसमें लोगों को किसी प्रकार का पैनिक लेने की आवश्यकता नहीं है। यह सिर्फ एक जागरूकता कार्यक्रम था।

सात बजकर 50 मिनट पर छा गया अंधेरा

उन्होंने बताया कि इस अभ्यास की अगली कड़ी में आमजन को भी सांय 7 बजकर 8 बजे तक शामिल किया गया है तथा स्थानीय निवासियों को निर्देश दिए गए है कि वे 7 बजकर 50 मिनट से 8 बजे तक 10 मिनट के लिए सायरन बजने के बाद अपने घरों में रहे तथा लाईटों को बंद कर दे। खिड़कियों व दरवाजों को भी ढककर रखे। इसके साथ ही प्रशासन द्वारा दी जाने वाली जानकारियों का पालन करे। इस दौरान लिफ्ट का प्रयोग ना करे तथा वाहन चला रहे है तो उसे साईड में लगाकर लाईट बंद करके खड़े हो जाए। जिसके तहत सात बजकर 50 मिनट पर सायरन बजा तो सभी ने अपनी लाइटें बंद कर दी। राह चलते वाहन भी जहां पर थे। वहीं पर खड़े हो गए और लाइटें बंद की गई।

भिवानी। अधिकारी से मिलने जाते प्रतिनिधिमंडल में शामिल लोग।

हाईटेंशन तारों को लेकर एसीएस से की मुलाकात

- किसानों की हाईटेंशन तार की समस्या का जल्द समाधान नहीं हुआ तो करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

खेतों के ऊपर से गुजर रही हाईटेंशन बिजली की तारों की समस्या के समाधान की मांग को लेकर बुधवार को किसानों का एक प्रतिनिधिमंडल भारतीय किसान यूनियन चंढूनी के जिला अध्यक्ष राकेश आर्य व पगडी संभाल जट्टा के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान के नेतृत्व में केंद्रीय ऊर्जा विभाग के अपर मुख्य सचिव (एसीएस) एके सिंह से मिला। इस दौरान किसानों ने एसीएस के समक्ष अपनी समस्याएं रखते हुए खेतों की सुरक्षा, फसल की क्षति और भविष्य में दुर्घटनाओं की आशंका को लेकर चिंता जताई। एसीएस को अपनी समस्या से अवगत करवाते हुए राकेश आर्य व मनदीप नथवान ने कहा कि खेतों में बिछाई जा रही ये हाईटेंशन लाइनें ना केवल उनकी फसलों को नुकसान पहुंचा रही हैं, बल्कि भविष्य में जान-माल के नुकसान की संभावना भी बढ़ा रही हैं। कई स्थानों पर तारों की ऊंचाई कम है, जिससे ट्रैक्टर और अन्य कृषि यंत्रों को चलाने में कठिनाई हो रही है। उन्होंने कहा कि किसान बिजली आपूर्ति के खिलाफ नहीं हैं, लेकिन खेतों के ऊपर से लाइनें बिछाना किसानों के हित में नहीं है। सरकार को चाहिए कि इन लाइनों को खेतों से हटाकर किनारे या सडक़ मार्गों से ले जाए। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी दी कि यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे। इस मौके पर एसीएस ने किसानों को आश्वासन दिया कि उनकी समस्याओं को गंभीरता से लिया जाएगा और संबंधित विभागों से समन्वय स्थापित कर समाधान की दिशा में कार्य किया जाएगा।

गौड़ संस्था से भिवानी का गहरा नाता, पहरावर में बढ़चढ़ कर करेंगे भागीदारी: डॉ अरविंद शर्मा

- राज्य स्तरीय भगवान परशुराम जयंती के न्यौता देने पहुंचे कैबिनेट मंत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

प्रदेश के सहकारिता, कारागार, विरासत एवं पर्यटन मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने कहा कि रोहतक की गौड़ ब्राह्मण विद्या प्रचारिणी सभा से हमारी आत्मा जुड़ी हुई है। भिवानी का गौड़ संस्था से गहरा नाता रहा है और इसके शिक्षा क्षेत्र में एक पौधे से वट वृक्ष बनने में बड़ा योगदान भी रहा है। ऐसे में 30 मई को रोहतक के पहरावर में आयोजित होने वाले प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह के कार्यक्रम में भिवानी से सर्व समाज बढ़चढ़ कर भागीदारी करेगा।

सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद शर्मा बुधवार को स्थानीय लोक निर्माण विभाग गृह में पहुंचे, जहां उनका भिवानी के विभिन्न ब्राह्मण संगठनों द्वारा भव्य स्वागत किया गया। कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने बताया कि भिवानी का रोहतक की ऐतिहासिक गौड़ ब्राह्मण विद्या प्रचारिणी सभा से पुराना और गहरा नाता रहा है। यहां के चतुर्भुज शर्मा से लेकर पंडित नेकीराम शर्मा, ईश्वर शर्मा समेत बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिकों ने संस्था के उत्थान में अपना भरपूर योगदान दिया है। उन्होंने कहा कि हमारे, आपके बुजुर्गों की आत्मा गौड़ संस्था से जुड़ी हुई है, जिसकी बदौलत आज संस्था प्रदेश ही नहीं, देश में भी अपनी पहचान बनाए हुए है। उन्होंने कहा पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर द्वारा पहरावर में 15.3 एकड जमीन शिक्षण संस्थान के लिए दी थी,

भिवानी। एकत्रित लोगों को संबोधित करते मंत्री। फोटो : हरिभूमि

मुहंतोड़ जवाब दिया

दूसरी तरफ बहल में आयोजित कार्यक्रम में सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि भारत की अस्मिता पर आंख उठाने वाले को भारतीय सेना ने मुहंतोड़ जवाब दिया है। पीएम मोदी ने देश के लोगों की भावना के अनुरूप यह पहले की स्पष्ट कर दिया था कि जिसने यह कायरना हरकत की है उसे उसका जवाब जरूर मिलेगा। वे बुधवार को परशुराम धर्मशाला में लोहारू हलका ब्राह्मण समाज द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव समारोह में बतौर मुख्यातिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि भगवान परशुराम शस्त्र और शास्त्र के ज्ञाता थे।

वे जहां शिक्षित समाज के पक्षधर थे वहीं वे अन्याय के खिलाफ आवाज उठाने के लिए जनमानस को प्रेरित करते थे।

कार्यक्रम सांसद ने गांव धारेडू में किया श्याम कुंड द्वार का उद्घाटन

भारत द्वारा आतंकवाद का मुंह तोड़ जवाब दिया जा रहा है: धर्मबीर सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा है कि भारत शांतिप्रिय देश है। हमारा देश किसी भी रूप में कमजोर नहीं है। भारत आतंकवाद का मुंहतोड़ जवाब दिया। पाकिस्तान द्वारा पहलगांव में आतंकवादियों द्वारा किए गए नरसंहार की आज अंतरराष्ट्रीय स्तर पर घोर निंदा हो रही है। लोकसभा सांसद धर्मबीर सिंह बुधवार को गांव धारेडू में करीब 25 लाख रुपए की लागत से नवनिर्मित श्री श्याम कुंड द्वार के उद्घाटन के अवसर पर आयोजित समारोह में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भारत आतंकवाद के सख्त खिलाफ है। भारत ने आज तक किसी भी देश की एक इंच जमीन भी नहीं हड़पी है। उन्होंने कहा कि भारत आज पहले की अपेक्षा कहीं अधिक सशक्त और मजबूत है। पहलगाम में आतंकवादी घटना की बाद भारत ने सिंदूर सर्जिकल स्ट्राइक से अनेक आतंकवादी ठिकानों को नष्ट किया है। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान को भारत द्वारा मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान सांसद धर्मवीर सिंह ने ग्रामीणों से आह्वान करते हुए कहा कि पानी की कीमत को पहचाने। पानी की एक-एक बूंद कीमती है। पानी के प्राकृतिक संसाधन काम होते जा रहे हैं, ऐसे में पानी को व्यर्थ बहने से रोकना होगा। पानी की बचत के लिए प्रत्येक नागरिक में जागरूकता होनी चाहिए। इसके साथ ही उन्होंने ग्रामीणों से पर्यावरण और बिजली संरक्षण का भी आह्वान किया। उन्होंने ग्रामीणों से अपील करते हुए कहा कि वे जरूरत के अनुरूप ही बिजली का प्रयोग करें और पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाएं।

कार्यक्रम के दौरान सांसद ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनी।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में लोगों की समस्याएं सुनते सासंद धर्मबीर सिंह।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रैक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस
रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

डाइट एडवाइस

डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

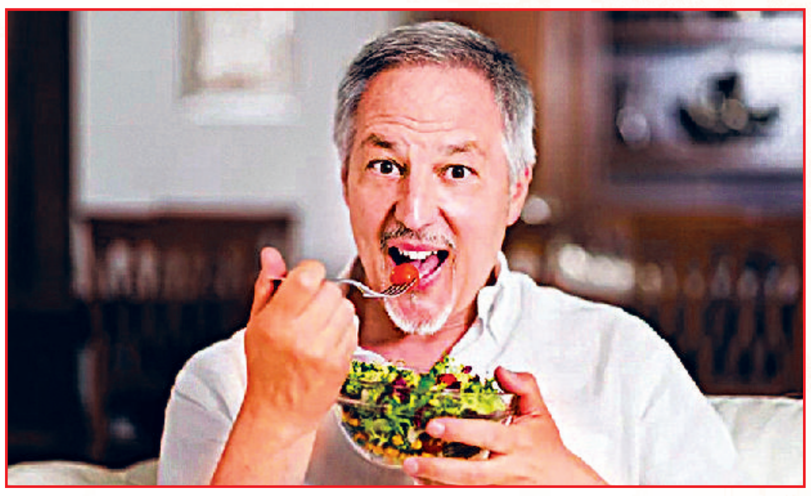
उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्टः ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटीजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी हैं। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिशः बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींसः एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयलः इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्सः इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं।

प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडेः एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीजः उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीनः दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजानाः नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहतः नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

पेट के लिए अच्छाः चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा

आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीनः मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लानः मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरीः ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडलः मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

अवेयरनेस

सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज

बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनएः शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियांः कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ताः माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्नः बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेसः मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडीः बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्सः अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेजः आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

हर कैदी तक पहुंचेगी कानूनी सहायता : सीजेएम

भिवानी। भिवानी जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डी.आर. चालिया के निर्देशानुसार प्राधिकरण के सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने बुधवार को जिला जेल का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने बैरिकों, कानूनी सहायता क्लीनिक, जेल अस्पताल एवं रसोई घर का दौरा किया। निरीक्षण के दौरान सीजेएम ने बंदियों से संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं और उन्हें कानूनी सहायता उपलब्ध कराने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। सीजेएम पवन कुमार ने कहा कि ऐसे सभी विचाराधीन बंदी जिनके मुकदमे हाईकोर्ट या सुप्रीम कोर्ट में लंबित हैं, उन्हें उनके केस की स्थिति से अवगत कराया जाएगा। इसके लिए लीगल एड डिफेंस काउंसिल के अधिवक्ताओं को विशेष निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने बताया कि जेलों में निरुद्ध प्रत्येक विचाराधीन कैदी तक कानूनी सहायता पहुंचाना प्राथमिकता है। इसी उद्देश्य से अधिवक्ताओं की विशेष टीम गठित की गई है, जो नियमित रूप से जेलों का दौरा कर मामलों की स्टडी कर रही है।

रेलवे स्टेशन के पास शराब के साथ एक काबू

रेवाड़ी। जीआरपी ने रेलवे स्टेशन के पास अवैध शराब के साथ एक आरोपी को काबू किया है। पुलिस के अनुसार एक व्यक्ति ट्रॉली बैग सहित दो बैग लेकर अंडरपास से रेलवे स्टेशन की ओर आ रहा था। जीआरपी को देखकर वह वापस मुड़कर तेज कदमों से जाने लगा। जीआरपी ने उसे काबू करते हुए बैग चेक किए तो दोनों बैग से 40 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद हुई। आरोपी गुजरात के विसामन गांव निवासी अजय जडेजा है।

अवैध शराब के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। खरखड़ा बाईपास के निकट पुलिस ने एक व्यक्ति को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने नाकेबंदी करते हुए मिठू को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके पास मौजूद प्लास्टिक के कट्टे से 43 पव्वे शराब बरामद की गई। ।

उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी दबोचा

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। बीते वर्ष एक विवाहिता ने पुलिस को दर्ज शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने के बाद पुलिस ने गत 4 मई को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान निवासी यशपाल खुराना को गिरफ्तार कर लिया।

खेल प्रेमियों ने पदक विजेता अमन का नोटों व फूलों की माला से किया स्वागत

संसाधनों की कमी के बावजूद खिलाड़ी ने जज्बे और प्रतिभा के दम पर पाई सफलता: कोच

ओलंपिक में देश को मैडल दिलाना ही सपना: अमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पदक विजेताओं का स्वागत करते खेलप्रेमी।

जब कोई खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का नाम रोशन करता है तो वह सिर्फ पदक नहीं जीतता, बल्कि लाखों युवाओं के लिए प्रेरणा बन जाता है, ऐसा ही गांव मिताथल निवासी मुक्केबाज अमन सिवाच ने जूनियर एशियन चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर कर दिखाया हैं। पदक विजेता अमन सिवाच व उनके कोच कप्तान बेनिवाल का गांव लौटने पर खेलप्रेमियों ने उनका भव्य स्वागत किया। इस दौरान ढोल-नगाड़ों की गूंज, नोटों व फूलों की माला से पदक विजेता खिलाड़ी व कोच का जोरदार स्वागत किया।

बता दें कि अमन सिवाच गांव मिताथल के खेल स्टेडियम में कोच कप्तान बेनिवाल की देखरेख में अभ्यास करते है। कोच कप्तान ने कहा कि खिलाड़ी अमन का सफर आसान नहीं था, गांव मिताथल के खेल स्टेडियम में संसाधनों की कमी थी, लेकिन खिलाड़ी में जज्बा अपार था। खिलाड़ी अमन ने एशियन चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर देश का मान बढ़ाया है। खिलाड़ी अमन ने जीत का श्रेय कोच कप्तान बेनिवाल व परिजनों को दिया। उन्होंने कहा कि उनकी नजरें अब सीनियर स्तर की प्रतियोगिताओं और अंततः ओलंपिक पर हैं, ये तो सिर्फ शुरुआत है, असली सपना अभी बाकी है जो देश के लिए ओलंपिक मेडल जीतना है। अमन की उपलब्धि पर नसी सरपंच, रणबीर बेनिवाल, राकेश बेनिवाल, सुधीर तंवर, विनीत पिलानिया, सतीश ढांडा, सतीश सिवाच, एएसआई सुधीर, करण सांगवान आदि खेलप्रेमियों ने बधाई दी।

पदक विजेता खिलाड़ियों को किया अभिनंदन

भिवानी। बैडमिंटन वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा कर्मयोगी स्वर्गीय ज्ञानीराम कुकरेजा की स्मृति में भीम स्टेडियम के बैडमिंटन हॉल में आयोजित तीन दिवसीय जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में भिवानी पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया और विद्यालय का नाम रोशन किया। इस अवसर पर भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह पहुंचे तथा विजेताओं को सम्मानित किया। प्रतियोगिता में अंडर-11, अंडर-13 अंडर-15 अंडर-17 व अंडर-19 आयुवर्ग के करीबन 200 लड़के व लड़कियों ने भाग लिया था। इस अवसर पर भिवानी पब्लिक स्कूल के हितांश व हितार्थ ने डबल्स में द्वितीय और याशिता ने डबल्स में प्रथम स्थान प्राप्त किया। कायरा ने डबल्स में प्रथम व सिंगल्स में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कुशाल ने डबल्स में तीसरा, पलक ने डबल्स व सिंगल्स में प्रथम स्थान जीता। निर्देशिका ने कहा कि बैडमिंटन से व्यक्ति का पूर्ण रूप से शारीरिक व मानसिक विकास होता है, हमें हर प्रकार के खेलों में भाग लेना चाहिए। अवसर पर सचिव पुलकित पाहुजा, हेडमिस्ट्रेस पूनम गर्ग उपस्थित रहे।

शिक्षाविद् की पुण्यतिथि पर हुई विज्ञान क्विज

भिवानी। पेरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस कैरू में संस्था के पूर्व अकादमिक निदेशक एवं शिक्षाविद डॉ. संजीत फोगाट की पुण्यतिथि पर विज्ञान प्रतियोगिता क्विज का आयोजन किया। संस्था के चेयरमैन मंजीत फोगाट बताया कि डॉ. संजीत प्रखर शिक्षाविद्ध एवं विज्ञान के प्रचार-प्रसार में समर्पित व्यक्तित्व थे,उनके शैक्षणिक योगदान को श्रद्धांजलि देने एवं विद्यार्थियों में विज्ञान के प्रति जिज्ञासा एवं रुचि जागृत करने के लिए विज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया। विज्ञान क्विज प्रतियोगिता में विद्यालय की कुल आठ टीमों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता का संचालन बहुविकल्पीय प्रश्नों, ऑडियो-विजुअल राउंड, और रैपिड फायर जैसे रोचक दौरों के माध्यम से किया, जिससे प्रतिभागियों का ज्ञान, तर्कशक्ति एवं टीम भावना का मूल्यांकन हो सका। वीनस और अर्थ टीमों ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान प्राप्त किया। जुपीटर टीम ने द्वितीय एवं मरकरी टीम ने तृतीय स्थान अर्जित किया। विजेता टीमों को प्रमाण पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किए। संस्था के डायरेक्टर एडवोकेट इंद्रजीत फोगाट ने कहा कि विज्ञान क्षेत्र में डॉ. संजीत को हमेशा याद किया जाएगा।

यदुवंशी मंदौला स्कूल में मनाया वाटर मेलन डे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

समारोह में हिस्सा लेते विद्यार्थी।

यदुवंशी मंदौला स्कूल में वाटरमेलन डे मनाया गया। इस अवसर पर नर्सरी से लेकर पहली कक्षा तक के बच्चों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने लाल रंग की ड्रेस पहनकर तरबूज की तरह खूबसूरत और आकर्षक रूप धारण किया। स्कूल परिसर में बच्चों की मासूमियत और तरबूज थीम की झलक देखते ही बन रही थी। इस मौके पर प्रधानाचार्य नरेंद्र यादव व डीन नौरंग लाल ने बच्चों के साथ बैठकर तरबूज का स्वाद लिया और मौसमी फलों के स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि गर्मियों में तरबूज न केवल शरीर को ठंडक देता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में सुनीता तथा अध्यापिका सुमन, ममता, सुमिना, रेखा और पूजा का विशेष योगदान रहा।

हिंदी प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने मनवाया प्रतिभा का लोहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक।

बवानी खेड़ा के बी. के. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हिंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता दो वर्गों में विभाजित की गई। कनिष्ठ वर्ग में कविता पाठ प्रतियोगिता व वरिष्ठ वर्ग में हिंदी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में हिंदी साहित्य के प्रति रुचि उत्पन्न करना व वाचन कौशल का विकास करना है। बच्चों ने अपने शुद्ध उच्चारण, शब्द चयन, भाव-भंगिमा, भावनाओं एवं प्रस्तुतीकरण से श्रोताओं का मन मोह लिया और अपनी प्रतिभाओं का लोहा मनवाते हुए श्कविता पाठ प्रतियोगिता में कक्षा तीसरी से पाँचवीं के विद्यार्थियों ने चारों सदनों से भाग लिया, जिसमें इंद्रप्रस्थ सदन से धैर्य मेहता प्रथम स्थान पर, शांतिनिकेतन सदन से रुद्धि द्वितीय स्थान पर तथा नालंदा सदन से वर्तिका तृतीय स्थान पर रही। वरिष्ठ वर्ग के विद्यार्थियों को पहले भाषण प्रतियोगिता के नियमों से अवगत करवाया गया। कक्षा छठी से आठवीं के विद्यार्थियों के भाषण की समय-सीमा 2 से 4 मिनट रही तथा छठी से बारहवीं के विद्यार्थियों के भाषण की समय-सीमा 3 से 5 मिनट तक रही। कक्षा छठी से आठवीं के चारों सदनों से विजेता इस प्रकार रहे- इंद्रप्रस्थ सदन से प्राची प्रथम स्थान पर, नालंदा सदन से इशांत द्वितीय स्थान पर, तक्षशिला सदन से दिशु ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा नौवीं से बारहवीं के विजेताओं का परिणाम कुछ इस प्रकार रहा- शांतिनिकेतन सदन से भारती प्रथम स्थान पर, इंद्रप्रस्थ सदन से कनिका द्वितीय स्थान पर, तक्षशिला सदन से नंदिनी तृतीय स्थान पर रही। इस अवसर पर श्कविता पाठ प्रतियोगिता में निर्णायक मंडली की भूमिका कनिष्ठ वर्ग संचालिका मंजू मलिक व हिंदी भाषण प्रतियोगिता में निर्णायक मंडली की भूमिका कनिष्ठ वर्ग संचालिका मंजू मलिक व गीता कक्कड़ ने निभाई। मंच संचालन कक्षा बारहवीं से गर्वित ने किया। इस अवसर पर प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने बच्चों के उत्कृष्ट प्रदर्शन व बुलंद हौसले की प्रशंसा की।

मॉडल संस्कृति स्कूल के छात्र जिले में रहे टॉप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

चरखी दादरी। विद्यार्थियों को सम्मानित करते प्राचार्य व अन्य।

सरदार झाड़ू सिंह चौक स्थित शहीद दलबीर राजकीय मॉडल संस्कृति वमा विद्यालय के विद्यार्थियों ने एक बार पुनः कीर्तिमान स्थापित करते हुए बुनियाद लेवल-3 परीक्षा में जिले में प्रथम स्थान प्राप्त कर कामयाबी की मिसाल कायम की है। विद्यालय प्रवक्ता संजय शास्त्री ने बताया कि दादरी में बुनियाद लेवल-3 की परीक्षा में तीनों खंडों से कुल 131 विद्यार्थियों ने सफलता प्राप्त की है, जिसमें बाढ़ड़ा खंड से 47 विद्यार्थी, बौंदकलां खंड से 40 और दादरी से खंड 44 विद्यार्थियों ने वरियता सूची में स्थान प्राप्त किया है। इस सूची में शहीद दलबीर सिंह राजकीय मॉडल संस्कृति वमा विद्यालय के 10 विद्यार्थियों सिमरन, मानसी, कुसुम, जुगनी, राहुल, धर्मेंद्र, हर्ष, नितिन आदि ने वरीयता सूची में स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित करने का काम किया। बुधवार को विद्यालय प्रांगण में प्राचार्य सुरेश कुमार यादव की अध्यक्षता में विद्यार्थी सम्मान समारोह का आयोजन किया। प्राचार्य यादव ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि अध्यापकों के उचित मार्गदर्शन एवं विद्यार्थियों की मेहनत के बल पर आप नित नए कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि इसी वर्ष विद्यालय के विद्यार्थियों ने कक्षा आठवीं में राष्ट्रीय जनता छात्रवृत्ति परीक्षा में जिले में प्रथम स्थान प्राप्त किया। उन्होंने सभी विद्यार्थियों से आह्वान किया कि अध्यापकों की देखरेख में कठिन मेहनत के दम पर आप किसी भी मुकाम को हासिल कर सकते हैं। इसके लिए उन्होंने सभी सफल विद्यार्थियों को मुबारकबाद देते हुए स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल में 'इंटर हाउस इंग्लिश पोयम रेसिटेशन कॉम्पिटीशन ' का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक।

■ सहयोग और आत्मविश्वास की भावना का होता है विकास

दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल ,भिवानी में प्राचार्या डॉक्टर निर्मला नीतू के मार्गदर्शन में शिक्षण गतिविधियों के अंतर्गत 'इंटर हाउस इंग्लिश पोयम रेसिटेशन कॉम्पिटीशन ' का आयोजन सफलतापूर्वक किया गया।इस प्रतियोगिता में विद्यालय के चारों सदनों यथा गंगा सदन, यमुना सदन, सतलुज सदन और झेलम सदन से कक्षा तीसरी से पांचवी के विद्यार्थियों ने बढ़ - चढ़कर प्रतिभागिता की। यमुना सदन से कक्षा चौथी की छात्रा अवनी ने इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान, सतलुज सदन से कक्षा तीसरी की छात्रा रुद्रांशी ने द्वितीय स्थान, गंगा सदन से कक्षा चौथी की छात्रा स्प्रिहा और सतलुज सदन की कक्षा पांचवीं की छात्रा रिद्धिमा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। झेलम सदन से कक्षा चौथी की आरोही और कक्षा पांचवी कीछात्रा नायरा ने प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त किया।

इस अवसर पर प्राचार्या डॉक्टर निर्मला नीतू ने बताया कि इस प्रकार की गतिविधियों से विद्यार्थियों में सहयोग ,सकारात्मकता औरआत्मविश्वास की भावना का विकास होता है।

मोहित बने आईबी जुई सिविल ब्रांच के प्रधान

भिवानी। कर्मचारियों की बैठक को संबोधित करते वक्ता।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अपनी विभिन्न मांगों को लेकर हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन रजिस्टर नंबर-41 मुख्यालय चरखी दादरी संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा द्वारा 11 व 12 मई को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के भिवानी निवास पर दो दिवसीय प्रदर्शन का ऐलान किया।बुधवार को सिंचाई भवन यूनियन कार्यालय में आईबी जुई सिविल ब्रांच की मीटिंग हुई। मीटिंग की अध्यक्षता जिला सचिव सोमबीर पालवास ने की तथा मंच का संचालन ब्रांच सचिव जोगिंद्र मास्टर ने किया, जिसमें कर्मचारियों के मांग मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की। इस दौरान आईबी जुई सिविल भिवानी ब्रांच के आगामी तीन वर्षो के लिए मोहित कौशिक को प्रधान नियुक्त किया, जिसमें चुनाव पर्यवेक्षक के तौर पर जिला प्रधान अनिल बागड़ी, जिला सचिव सोमबीर पालुवास व जिला सह सचिव सुरेंद्र प्रजापति मौजूद रहे। इस मौके पर बतौर मुख्य वक्ता जिला प्रधान अनिल बागड़ी ने कर्मचारियों 11 व 12 तारीख को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के आवास पर होने वाले प्रदर्शन में भाग लेने अपील की। इस अवसर पर सोमबीर पालुवास, जोगेंद्र, कुलदीप, मोहित कौशिक, संजय फौजी, सुरेश, कोषाध्यक्ष रामकिशन, रोशन लाल, प्रदीप सांगा, प्रवीण बडेसरा मौजूद रहे।

21 मेधावियों ने गोल्ड जीत कर नाम चमकाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सरस्वती विद्या विहार,आसलवास दुबिया के 21 मेधावी छात्र-छात्राओं ने एक बार फिर अंतर्राष्ट्रीय गणित ओलंपियाड 2024 में गोल्ड मेडल हासिल कर स्कूल और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। कक्षा दसवीं से साहिल,कक्षा नौवीं से मितुल, राशि,अनुज, कक्षा आठवीं से स्नेहा, कक्षा छठी से साहिल, वंश, हिमांशु, प्रियांशु, कक्षा पांचवी से यश जांगड़ा, पुनीत, कक्षा चौथी से भावना ,लक्ष्य ,यूनिक, कक्षा तीसरी से सुशांत, परीक्षित, झलक ,लक्ष्य वीर ,कक्षा दूसरी से नेहा, भाविक, सुशांत ने अपनी मेहनत व अध्यापकों के मार्गदर्शन से मेडल हासिल किए। विद्यालय के प्रधानाचार्य जोगेंद्र भारद्वाज, हेडमिस्ट्रेस अमिता महत्ता, सविता जांगड़ा ने विद्यार्थियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। सभी विद्यार्थी व अध्यापकगण भी वहां मौजूद रहे। विद्यालय के चेयरमैन श्री राजबीर सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। विद्यालय के निदेशक अभिषेक ने कहा कि हमारे छात्रों की यह उपलब्धि पूरे स्कूल के लिए गर्व का विषय है। विद्यालय प्राचार्य ने इस उपलब्धि पर सभी छात्रों और शिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि यह सफलता कठिन परिश्रम और मार्गदर्शन का परिणाम है। उन्होंने भविष्य में और भी ऊँचाइयों को छूने की कामना की।

ज्ञानकुंज को सैनिक स्कूल के रूप में मान्यता मिली

बहल। क्षेत्र के युवाओं के लिए बड़ी खुशखबरी है। देश सेवा के लिए सैन्य सेवाओं में कॅरिअर बनाने वाले युवाओं को अब सैनिक स्कूल में पढ़ाई करने के लिए दूरदराज नहीं जाना पड़ेगा। बहल कस्बे प्रतिष्ठित संस्थान बीआरसीएम एजुकेशन सोसायटी की संस्था बीआरसीएम पब्लिक स्कूल ज्ञानकुंज को सैनिक स्कूल के रूप में मान्यता मिली है। भारत सरकार के रक्षा मंत्रालय व सैनिक स्कूल सोसायटी नई दिल्ली द्वारा बीआरसीएम पब्लिक स्कूल ज्ञानकुंज विद्यालय को सैनिक स्कूल के रूप में मान्यता प्रदान की है। संस्थान की उपलब्धि पर संस्थान के अलावा पूरे बहल क्षेत्र में खुशी की लहर है। बीआरसीएम शिक्षण समिति निदेशक डॉ. एसके सिन्हा ने कहा कि यह बीआरसीएम ही नहीं, वरन पूरे भिवानी और बहल क्षेत्र के युवाओं और अभिवावकों के लिए बड़ी राहत भरी खबर है।

कथा में देव आहुति की नौ पुत्रियों और ब्रह्माजी के मानस पुत्रों के विवाह का सुनाया वृतांत

श्रीमद्भागवत कथा मर्यादा, संयम, सेवा एवं सच्चे आचरण का पढ़ाती

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

कथा का वाचन करती कथाव्यास विदुषी वेला पारीक वृंदावन।

न्यू हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी दादरी गेट स्थित स्थल पर आयोजित सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा महोत्सव का तीसरा दिन श्रद्धा, भक्ति और आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण रहा। कथा का आयोजन समाज में सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों के प्रचार-प्रसार के लिए किया जा रहा है। कथा व्यास विदुषी वेला पारीक वृंदावन ने भावपूर्ण शैली में भगवान की कथा का विस्तार करते हुए श्रोताओं को मोहित कर दिया। उन्होंने कथा में देव आहुती की नौ पुत्रियों और ब्रह्मा जी के नौ मानस पुत्रों के साथ उनका विवाह, कर्दम मुनि की कन्याओं का उल्लेख तथा राजा उत्तानपाद, उनकी रानियां सुनीति-सुरुचि एवं ध्रुव की कथा का वर्णन किया।

» भक्ति और तपस्या एक छोटे बालक को अमरत्व की ओर ले गई

उन्होंने बताया कि ध्रुव की भक्ति और तपस्या एक छोटे बालक को अमरत्व की ओर ले गई, ये कथा जीवन में धैर्य, श्रद्धा और दृढ़ निश्चय के महत्व को दर्शाती है। इस मौके पर चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय की कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्मानी बतौर मुख्यतिथि उपस्थित रही। उन्होंने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा केवल धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति और जीवन मूल्यों को समझने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि ऐसी कथाएं हमें मर्यादा, संयम, सेवा और सच्चे आचरण का पाठ पढ़ाती हैं, इससे व्यक्ति मोह, माया, काम और क्रोध जैसे विकारों से दूर रहकर ईश्वर के प्रति समर्पण की भावना विकसित करता है। कथा में कलाकार बच्चों ने मनमोहक महादेव पार्वती की झांकी दर्शाई। आयोजन समिति की ओर से श्रद्धालुओं के लिए बैठने और प्रसाद वितरण की समुचित व्यवस्था की गई थी।

अगले दिनों में कथा के अन्य प्रसंगों के साथ भजन संध्या और संकीर्तन कार्यक्रम भी प्रस्तावित हैं, जिसमें शहर के प्रमुख संतों और कलाकारों की सहभागिता रहेगी। इस अवसर पर रामअवतार शर्मा, बालकिशन मलिक, बिजेंद्र यादव, ऋषि शर्मा, अमित डागर, संजीव श्योराण, रमेश शास्त्री, मोतीलाल शर्मा, अमित धूपड़, सीमा बंसल, मास्टर पवन कौशिक व अशोक भारद्वाज आदि उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

भारतीय सेना के हमले पर जताई खुशी

भिवानी। भारतीय वीर सैनिकों द्वारा पहलगाम शहीदों का बदला लेने पर डॉ. आंबेडकर लाईब्रेरी में खुशी व्यक्त कर देश के वीर जवानों को सैल्यूट किया। शहीद-ए-आजम वीर ऊधम सिंह प्रदेश महासभा के प्रदेशाध्यक्ष राजू मेहरा ने कहा कि तिरंगे की आन-बान शान वीर सैनिकों ने भारत के पहलगाम शहीदों का बदला लेकर वीरता का परिचय दिया है। उन्होंने कहा कि पहले भी पाकिस्तान को तीन बार मुंह की खानी पड़े थी, आज फिर से मुंह की खानी पड़ी है। देश की सैनिकों के लिए हर समय देश की जनता साथ खड़ी है।

महाराणा प्रताप की राज्य स्तरीय समारोह 9 को

भिवानी। राष्ट्रभक्ति, स्वाभिमान और वीरता के प्रतीक महाराणा प्रताप की जयंती के उपलक्ष्य में हरियाणा सरकार द्वारा राज्य स्तरीय समारोह का आयोजन 9 मई 2025 को करनाल जिले के ग्राम सालवन में किया जाएगा। यह आयोजन प्रदेश के युवाओं को प्रेरित करने और महाराणा प्रताप के त्याग, बलिदान एवं अद्वितीय शौर्य को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से किया जा रहा है। इस भव्य समारोह के मुख्य अतिथि हरियाणा के सीएम नायब सिंह सैनी होंगे। समारोह को संबोधित करते हुए महाराणा के जीवन से जुड़ी प्रेरणादायक घटनाओं का उल्लेख करेंगे।

ऑपरेशन सिंदूर सुरक्षा के लिए आवश्यक कदम

भिवानी। पहले पुलवामा, अब पहलगाम और न जाने पाकिस्तान की कितनी हरकतों को भारत बर्दाश्त करता। आखिरकार दया करने की भी सीमा होती है, इसीलिए पाकिस्तान के आतंकी संगठनों को नेस्ता-नाबूत करना लाजिमी हो गया था। पहलगाम हमले में मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि देने व आतंकवाद को मुंहतोड़ जवाब देने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय सेना ने बीती रात ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया, जिसके तहत भारत माता के वीर पूतों ने आतंकवाद को खत्म करने की शुरूआत की।

परेशान क्षेत्रवासियों ने नारेबाजी कर जताया रोष

कोंट रोड की गलियों में पेयजल संकट, सीवरेज व्यवस्था भी ठप

पेयजल सप्लाई नहीं होने के कारण खारे पानी के इस्तेमाल से बढ़ रही बीमारियां।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पेयजल सप्लाई व ठप सीवरेज व्यवस्था को लेकर रोष जताती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

भिवानी जिले में दिन प्रतिदिन पीने के पानी का संकट गहराता जा रहा है, अभी पानी की राशनिंग चल रही है। एक दिन छोड़कर दूसरे दिन विभाग द्वारा कुछ समय के लिए पानी छोड़ा जाता है, लेकिन इसके बाद भी शहर की कई गलियों व मोहल्लों में पेयजल सप्लाई काफी दिनों से नहीं आ रही है। इसी प्रकार शहर के कोंट रोड पर गली 2, 3, 4 में पानी का भारी संकट चल रहा है। इसके साथ ही सीवरेज व्यवस्था भी ठप पड़ी हैं। क्षेत्रवासी मूलभूत सुविधाओं के अभाव में परेशान हैं। जनसंघर्ष समिति संयोजक व माकपा नेता कामरेड ओमप्रकाश सूचना के बाद मौके पर पहुंचे।

क्षेत्रवासियों ने कामरेड ओमप्रकाश को बताया कि गली में काफी समय से पीने का पानी नहीं आ रहा और सीवरेज व्यवस्था भी ठप है, जिसके चलते क्षेत्रवासियों को जीना दूभर हो गया हैं। इसके बाद क्षेत्र के लोगों ने कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में मूलभूत सुविधाएं मुहैया करवाने की मांग को लेकर जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों के खिलाफ रोष प्रदर्शन किया। जनसंघर्ष समिति के संयोजक कामरेड ओमप्रकाश ने जनस्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों से बात करके उनकी गलियों में पर्याप्त प्रैशर से पीने का पानी छोड़ने की बात कही। उन्होंने कहा कि चार माह पहले इसी मोहल्ले की महिलाओं ने पानी की समस्या को लेकर दादरी रोड पर जाम लगाया था, तब उन्होंने महकमें के अधिकारियों से मिलकर चोड़ी पाइप लाइन डलवाई थी, लेकिन पर्याप्त प्रैशर के अभाव में इनके घरों में पानी नहीं आ रहा।

जमीन का खारा पानी पीने को मजबूर

उन्होंने कहा कि क्षेत्र के लोगों को मजबूरीवश जमीन के नल से पीने का पानी भरना पड़ता हैं। लोगों को मजबूरीवश जमीन के नल का खारा पानी पीना पड़ रहा हैं। परिणामस्वरूप उस गंदे पानी से शारीरिक रूप से कई बीमारियां पैदा हा रही है। यही नहीं इन गलियों की सीवरेज व्यवस्था भी ठप पड़ी है। कामरेड ओमप्रकाश ने बताया कि विभाग में बजट न आने से समय पर महकमें के ठेकेदारों का भुगतान नहीं हो रहा। नए पाइप खरीदने के लिए बजट भी नहीं है, जब वे लोगों की समस्या लेकर जाते हैं तो अधिकारी बजट के अभाव की चर्चा करके अक्षमता बताकर जिम्मेवारी से बच जाते है। उन्होंने विभाग के अधिकारियों से मांग की कि प्रभावित गलियों के नागरिकों की पानी व सीवरेज की समस्या का स्थायी समाधान निकालें, अन्यथा ये लोग संबन्धित विभाग के कार्यालयों पर आकर रोष प्रदर्शन करेंगे। इस अवसर पर सुखदेव पालुवास, फूलचंद, लक्ष्मी, संतोष, सावित्री, पूजा, उषा, शांति, भरपाई, कविता व पूनम आदि महिलाएं उपस्थित रही।

यमुना सदन से अवनी प्रथम रही

- दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल में शिक्षण गतिविधियों के अंतर्गत इंटर हाउस इंग्लिश पोयम रेसिटेशन कम्पीटिशन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। अतिथियों व शिक्षकों के साथ प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल में प्राचार्या डॉ. निर्मला नीतू के मार्गदर्शन में शिक्षण गतिविधियों के अंतर्गत इंटर हाउस इंग्लिश पोयम रेसिटेशन कम्पीटिशन' का आयोजन सफलतापूर्वक किया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय के चारों सदनों यथा गंगा सदन, यमुना सदन, सतलुज सदन और झेलम सदन से कक्षा तीसरी से पांचवी के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर प्रतिभागिता की। यमुना सदन से कक्षा चौथी की छात्रा अवनी ने प्रतियोगिता में प्रथम, सतलुज सदन से कक्षा तीसरी की छात्रा रुद्रांशी ने द्वितीय, गंगा सदन से कक्षा चौथी की छात्रा सप्रिहा और सतलुज सदन की कक्षा पांचवीं की रिद्धिमा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। झेलम सदन से कक्षा चौथी की आरोही व कक्षा पांचवी की नायरा ने प्रोत्साहन पुरस्कार प्राप्त किया। प्राचार्या डॉ. निर्मला नीतू ने बताया कि ऐसी गतिविधियों से विद्यार्थियों में सहयोग, सकारात्मकता और आत्मविश्वास की भावना का विकास होता है।

रविंद्रनाथ टैगोर के जीवन एवं शिक्षाओं से प्रेरणा लें युवा

भिवानी। शहीद रमेश कुमार राजकीय वमा विद्यालय में रवीन्द्र टैगोर की जयंती पर कार्यक्रम का आयोजन किया। स्कूल प्राचार्य भगत सिंह ने रविन्द्रनाथ टैगोर जयंती पर विद्यार्थियों को संबोधित किया। उनका जीवन एवं शिक्षाएं युवाओं की प्रेरणा और उन्नति में सहायक हैं। उन्होंने रविन्द्रनाथ टैगोर के जीवन, शिक्षाओं और नोबेल पुरस्कार तक की उनकी यात्रा और उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि उनके मूल्यों को अपनाकर जीवन में बहुत आगे तक जा सकते हैं। कार्यक्रम में रेखा व दीपिका ने रविन्द्रनाथ टैगोर के साहित्यिक जीवन गीतांजलि पर प्रकाश डाला।

विद्यार्थियों ने पक्षियों के लिए रखे सकोरे

भिवानी। पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय पालुवास में बच्चों के द्वारा आज पक्षियों के लिए पीने के पानी का प्रबंध किया। इस पहल के तहत बच्चे अपने घरों से छोटे-छोटे पात्र लाए और उन्हें विद्यालय में स्थापित किया। इस पहल का उद्देश्य पक्षियों के लिए गर्मियों के मौसम में पानी की कमी को दूर करना है। बच्चों ने अपनी पहल से न केवल पक्षियों की मदद की, बल्कि पर्यावरण संरक्षण के प्रति भी जागरूकता बढ़ाई। विद्यालय प्राचार्य मोहिंदर सिंह ने बच्चों की पहल की सराहना की और उन्हें प्रोत्साहित किया। यह पहल बच्चों में सामाजिक जिम्मेदारी और पर्यावरण के प्रति प्रेम की भावना को बढ़ावा देने में मदद करेगी।

खेलों में महिलाओं को आगे बढ़ने की प्रेरणा देते ट्रायल कैंपः चावला

- गांव निमड़ीवाली में महिला कबड्डी लीग का ट्रायल कैंप जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। अतिथि व कोचों के साथ खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

गांव निमड़ीवाली स्थित एमडी पॉलिटैक्निक स्कूल व कॉलेज में महिला कबड्डी लीग ने प्रो कबड्डी लीग की तर्ज पर कबड्डी की महिला खिलाड़ियों के लिए 10 दिवसीय ट्रायल कैंप लगाया हुआ हैं, जो बुधवार को 7वें दिन भी जारी रहा। इस मौके पर बतौर मुख्यतिथि भाजपा महिला विकास समिति की अध्यक्षा अनिता चावला, पूर्व पार्षद रेखा राघ, सुनीता आर्य, डॉ. संदीप ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता महिला कबड्डी लीग की सीईओ डॉ. सीमा ने की। मंच का संचालन सतीश आर्य निमड़ीवाली ने किया। इस मौके पर एमडी कॉलेज निमड़ीवाली से मैनेजिंग डायरेक्टर प्रतिभा सांगवान भी विशेष तौर पर मौजूद रही। कार्यक्रम में अतिथि व आयोजकों ने उपस्थित सभी को नशे से दूर रहने की शपथ भी दिलवाई। महिला कबड्डी लीग की चेयरपर्सन डॉ. सीमा तक्षक ने बताया ट्रॉयल कैंप में देशभर से करीबन 450 खिलाड़ी पहुंचे हैं, जिनका 8 टीमों के लिए चयन होगा। यह चयन सीनियर वर्ग की 8 टीमें 59 मैच खेलेगी तथा राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगी।

आग लगने से किसान का करीब तीन लाख रुपये का नुकसान, भरपाई की उठाई मांग

- शॉर्ट सर्किट से आग के मुआवजे को लेकर भटक रहा किसान नहीं हो रही सुनवाई : प्रेमसिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। उपायुक्त को ज्ञापन सौंपने जाते किसान। फोटो : हरिभूमि

गांव नंदगांव निवासी प्रेमसिंह ने शॉर्ट सर्किट से उनके खेत में लगी आग से हुए नुकसान की भरपाई की मांग को लेकर बुधवार को एक बार फिर उपायुक्त को शिकायत सौंपी तथा उन्हें जल्द से जल्द मुआवजा दिलवाने की गुहार लगाई, ताकि उनकी आर्थिक परेशानियां थोड़ी कम हो सकें। उन्होंने मांग की कि उनके खेत में जमीन से मात्र आठ फुट की ऊंचाई पर 11 हजार वॉट की बिजली की लाइन डाली गई है, जिसके हटवाने को लेकर अनेक बार शिकायत की जा चुकी, लेकिन उसे हटाया नहीं गया। किसान प्रेमसिंह ने बताया कि बीते 27 अप्रैल को दोपहर उनके खेत में शॉर्ट सर्किट के कारण आग लग गई थी। जिसके चलते खेत में रखे प्लास्टिक व एल्यूमिनियम के करीबन 300 पाइप जलकर राख हो गए, जिनकी कीमत तीन लाख रुपये थी। उन्होंने कहा कि जिस समय यह हादसा हुआ। लाईनमैन नसीब को फोन कर मदद मांगी तो लाईनमैन ने उनके साथ अभद्र व्यवहार करते हुए कहा कि आग उन्होंने स्वयं लगाई है।

कार्रवाई नहीं

किसान प्रेमसिंह ने कहा कि उन्होंने मुआवजे की मांग एसडीओ, उपायुक्त व बिजली मंत्री अनिल विज से भी की है, लेकिन इस संबंध में अभी तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने मांग की कि आग से हुए नुकसान की भरपाई की जाए, उनके खेत से गुजर रही 11 हजार वॉट की लाइन को हटाया जाए तथा लाईनमैन नसीब के खिलाफ उचित कानूनी कार्रवाई की जाए। इस मौके पर उनके साथ ईश्वर सिंह व रामनिवास मौजूद रहे।

आतंकियों पर एयर स्ट्राइक न्याय संगत

- भाजपा जिला कार्यालय कमलम जिला अध्यक्ष सुनील के नेतृत्व में भाजपा कार्यकर्ताओं ने भारतीय सेना की इस कार्रवाई पटाखे जलाकर खुशी मनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

चरखी दादरी। एयर स्ट्राइक का जश्न मनाते भाजपा कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

आतंकवाद के खिलाफ पाकिस्तान में आतंकियों के अड्डों पर भारत की एयर स्ट्राइक से देश में खुशी का माहौल है। भाजपा जिला कार्यालय कमलम जिला अध्यक्ष सुनील इंजीनियर के नेतृत्व में भाजपा नेताओं व कार्यकर्ताओं ने भारतीय सेना की इस कार्रवाई पटाखे जलाकर खुशी मनाई। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष सुनील इंजीनियर के नेतृत्व में भाजपा कार्यकर्ताओं ने पूरे जोश के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जिंदाबाद, भारतीय सेना जिंदाबाद, पाकिस्तान मुर्दाबाद, आतंकवाद मुर्दाबाद के नारे भी लगाएं। केंद्र सरकार के आतंकवाद पर करारे प्रहार को जिलाध्यक्ष सुनील इंजीनियर ने न्याय संगत बताया। उन्होंने कहा कि 22 अप्रैल को भारत के कश्मीर के पहलगाम में आतंकियों ने कायराना हमला कर मासूम हिंदुओं की निर्माण हत्या कर दी थी। इस घटना ने पूरे देश को आघात पहुंचाया था। हमले में 26 मासूमों की हत्या हुई थी। 6 -7 मई की मध्य रात्रि को प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारतीय सेना ने ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान की सीमा में घुसकर नौ आतंकी ठिकानों को मिट्टी में मिलने का शौर्य विश्व को दिखाया। ऑपरेशन में 100 से अधिक आतंकवादियों को मिट्टी में मिला दिया।

गंदगी से अटी नालियों के समाधान को पार्षद ने एसडीएम को बुलाया, दो घंटे के भीतर हुआ समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

शहर में करीब दो माह पहले शहर की जनता द्वारा चुने गए सभी नए पार्षद और नगरपालिका चेयरमैन एक्शन मोड के दिखाई दे रहे हैं। नगरपालिका चेयरमैन प्रदीप ने जहां पिछले दिनों हाउस की बैठक लोगों के सहयोग से लोहारू को आदर्श शहर बनाने का दावा किया वहीं पार्षदों ने भी गली और नालियों की सफाई के लिए मुस्तैदी दिखानी शुरू कर दी है। नालियों में फैली गंदगी की पार्षद अंतर ढ़ूषसह की शिकायत पर एसडीएम मनोज दलाल फौरन मौके पर पहुंच गए और दो घंटे के भीतर समस्या का समाधान करवा दिया।

दरअसल दो दिन पहले लोहारू शहर में हुई तेज अंधड़ के साथ हलकी बरसात के बाद शहर सीएचसी के सामने और चुंगी नंबर सात के कई इलाकों में नालियां गंदगी से अटी पड़ी हैं। उनसे उठने वाला दुर्गंध आम लोगों को परेशान कर रहा है। शहर के वार्ड न. 14 के पार्षद अंतर सिंह ने एनएच 709 ई के साथ लगती नालियों की सफाई के लिए नगर पालिका के जेई से मुलाकात की लेकिन समाधान नही होने की सूरत में पार्षद अंतर ढ़ूषसह, जयसिंह सैनी, पार्षद प्रतिनिधि विपिन सैनी और अश्विनी कुमार ने इसको लेकर एसडीएम मनोज दलाल से मुलाकात कर इसकी शिकायत कर डाली। पार्षद अंतर सिंह ने बताया कि उनके वार्ड में अनेक नालियां गंदगी से अटी पड़ी हैं और लोग सडक़ों पर बहते गंदे पानी और उस गंदे पानी से उठती दुर्गंध से काफी परेशान हैं।

समाधान के लिए गंभीर

पार्षद अंतर ढ़ूषसह ने कहा कि शहर के सभी वार्ड पार्षद अपने वार्ड की समस्याओं के समाधान के लिए गंभीर हैं तथा लगभग सभी पार्षद पहली बार पार्षद चुनकर आए हैं। यहीं कारण है पहली बार पार्षद का दायित्व मिलने के बाद पार्षद जनता की शिकायतों का प्राथमिकता से निवारण करवाना अपना परम ध्येय मान रहे हैं।

शहीद-ए-आजम भगत सिंह सेवा ट्रस्ट का रक्तदान शिविर नौ को

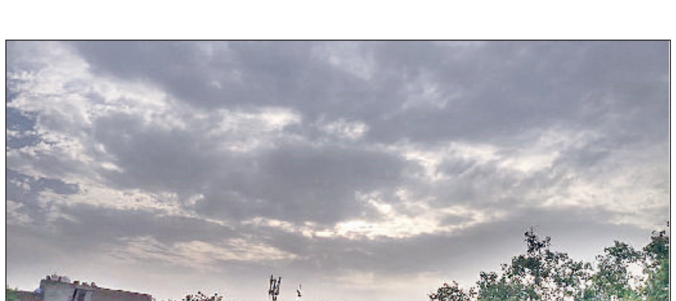
भिवानी। वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की जयंती के उपलक्ष्य में शहीद-ए-आजम भगत सिंह सेवा ट्रस्ट द्वारा 9 मई को कैंसर पीड़ितों के लिए विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। ट्रस्ट के प्रधान मोनू तालु ने बताया कि ये रक्तदान शिविर गांव तिगड़ाना में प्रातः 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक आयोजित किया जाएगा, जिसमें एआईआईएमएस बाढ़सा की टीम रक्त एकत्रित करने पहुंचेंगी। आह्वान किया कि वे रक्तदान शिविर में बढ़-चढ़कर भाग ले, क्योंकि उनके रक्त का अंश किसी परिवार का वंश बचा सकता है। उन्होंने कहा कि वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप जैसे योद्धाओं ने हमेशा राष्ट्रहित कार्य करने का संदेश दिया, ऐसे में उनकी स्मृति में रक्तदान से बड़ी राष्ट्र एवं मानव सेवा नहीं हो सकती। रक्तदान शिविर जैसे मानसेवा कार्यों में भागीदारी ही महापुरुषों को सच्ची श्रद्धांजलि है।

मौसम पिछले तीन-चार दिनों से लगातार मौसम में उतार चढ़ाव बना हुआ है

मौसम ने ली करवट, बादल और तेज हवाओं ने लगाया पारे पर ब्रेक, गर्मी से मिली राहत

फिलहाल पारा 41 डिग्री सेल्सियस से लुढ़ककर 34 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। आसमान में छाई बादलवाई। फोटो : हरिभूमि

पिछले तीन-चार दिनों से लगातार मौसम में उतार चढाव बना है। कभी धूप तो कभी बादलों की छाव ने पारे को ब्रेक लगाए रखे। फिलहाल पारा 41 डिग्री सेल्सियस से लूढक कर 34 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिली है। वहीं विगत में हुई बारिश से किसानों के चेहरे भी पूरी तरह से खिल उठे है। बारिश की वजह से किसान अपनी फसलों की बिजाई करने में जुटे है। बुधवार अल सुबह जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त आसमान बिल्कुल साफ था। जैसे ही दिन चढना शुरू हुआ तो आसमान में बादलों का आवागमन शुरू हो गया। दोपहर तक एकबारगी तो आसमान काले बादलों से भर गया। उसके बाद पश्चिम की तरफ से हवा चली तो बादलों को फिर से आवागमन शुरू हो गया। चटक धूप खिल उठी। उसके बाद फिर से आसमान में काले बादल उमड कर एकत्रित हो गए। हालांकि जिले में कहीं पर भी बारिश नहीं आई,लेकिन देर शाम तक आसमान में काले बादलों का हजूम उमड़ा रहा। बादलवाई की वजह से पारा को दिनभर लगाम कसी रखी। पारा 33 डिग्री सेल्सियस से उपर नहीं पहुंच पाया। पारा उपर नहीं चढने की वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिलती रही।

फसलों की हो सकेगी बिजाई

इस मौसम में जो बारिश हुई है। उससे किसानों का अच्छा खासा फायदा हुआ है। लगातार पारा नीचे रहने की वजह रबी फसलों की बिजाई सही ढंग से हो पाएगी। क्योंकि इस मौसम में अगर थोडी सी नमी ज्यादा होगी तो फसलों के बीजों का सही ढंग से अंकुरण हो पाएगा। अगर फसलों का सही ढंग से अंकुरण हो जाए तो फसलों का जमवार सही हो पाएगा। जिससे फसलों की औसतन पैदावार में बढ़ौतरी होगी। वहीं बादलवाई की वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिल पाई है।

दोपहर बाद आसमान में छाए बादल, गर्मी से राहत

लोहारू। लोहारू और आसपास के इलाके में बुधवार दोपहर बाद आसमान में घने काले बादल छा गए और करीब दस मिनट तक हलकी बूंदाबांदी भी हुई। हलकी बूंदाबांदी के बाद मौसम खुशगवार हो गया तथा लोगों को गर्मी से काफी राहत मिली। बता दें कि पिछले तीन चार दिनों से मौसम में चल रहे परिवर्तन के कारण रात के तापमान में कमी देखने को मिल रही है।