



शरीर के भीतर कोई बीमारी पनाप रही है, इसकी जांच के लिए अलग-अलग टेस्ट तो किए ही जाते हैं। लेकिन अगर ध्यान दें तो आंखों से भी कई तरह के हेल्थ इंडिकेशंस मिल सकते हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

आंखें देती हैं हेल्थ इंडिकेशंस



एलटीएस

डॉ. मण्डिपता बेहेरा

नेत्र रोग विशेषज्ञ

हमारी आंखें, शारीरिक स्वास्थ्य की खिड़की जैसी होती हैं। इसलिए सेहत पर नजर रखने के लिए समय-समय पर नेत्र रोग विशेषज्ञ को जरूर दिखाते रहें। आंखों के पिछले हिस्से यानी रेटिना से चिकित्सक को आपकी नर्वस और ब्लड वेसल्स का हाल पता चल जाता है। इनका बारीकी से मुआयना करने पर कई खतरनाक रोगों का शुरुआती चरण में ही पता चल जाता है, जिससे समय पर इलाज शुरू करवा कर जटिलताओं से बचा जा सकता है।

ब्रेन हेल्थ: आंखों की पुतली और ऑप्टिक नर्व सीधे मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं, जिससे ट्यूमर या अल्जाइमर जैसी स्थितियों का संकेत मिल सकता है। आंखों के पीछे रेटिना में वसा और कैल्शियम के छोटे जमाव अल्जाइमर रोग का संकेत हो सकते हैं। शोध के अनुसार, दृष्टि में बदलाव डिमेंशिया के निदान से कई साल पहले आ सकते हैं। **ब्रेन ट्यूमर:** आंखों की जांच के दौरान ऑप्टिक नर्व (दृष्टि तंत्रिका) में सूजन या दबाव का पता चल सकता है, जो मस्तिष्क में ट्यूमर का संकेत हो सकता है। **हृदय रोग:** पलकों के आस-पास वसा जमा होना या रक्त वाहिकाओं की स्थिति हृदय संबंधी जोखिमों को दर्शा सकती है। **फ्लोरिडा (अमेरिका)** की नोवा साउथ ईस्टर्न यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ ऑप्टोमेट्री आई केयर इंस्टीट्यूट के एसोसिएट प्रोफेसर और नेत्र रोग विशेषज्ञ जोसेफ पिजिमेट्टी कहते हैं कि हम आंखों के चेकअप से ब्रेन ट्यूमर और ब्रेस्ट कैंसर से लेकर लंस कैंसर तक का पता लगा सकते हैं। **डायबिटीज:** टाइप 2 डायबिटीज के

शुरुआती संकेतों में से एक है रेटिना में मामूली मात्रा में ब्लॉडिंग होना, जो डायबिटिक रेटिनोपैथी का लक्षण है। इसका समय पर इलाज शुरू न किया जाए, तो मरीज अपनी दृष्टि पूरी तरह खो सकता है। डायबिटिक रेटिनोपैथी का शुरुआती चरण में पता चल जाए तो जीवनशैली में बदलाव लाकर, पौष्टिक भोजन के माध्यम से और वजन घटाकर दृष्टिहीनता के खतरे को कम किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप: न्यूयॉर्क (अमेरिका) की विल कोर्नेल मेडिकल कॉलेज में ऑपथोलॉजी की प्रोफेसर जेसिका सिराल्स्की कहती हैं, ब्लड वेसल्स को पहुंची क्षति, धमनियों में सिकुड़न और उनका कमजोर होना आदि उच्च रक्तचाप की निशानी हो सकते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक रिसर्च रिपोर्ट के मुताबिक रेटिना की छोटी ब्लड वेसल्स का संकरा होना हार्ट डिजीज का संकेतक हो सकता है।

मल्टीपल स्क्लेरोसिस: अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक एसोसिएशन के अध्यक्ष मिशेल मुनसोन बताते हैं कि ऑप्टिक नर्व का इनफ्लेमेशन यानी ऑप्टिक न्यूराइटिस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस का शुरुआती लक्षण हो सकता है। मल्टीपल स्क्लेरोसिस के 75 फीसदी मरीजों में ऑप्टिक न्यूराइटिस होता है। लेकिन ऑप्टिक न्यूराइटिस का मतलब यह जरूरी नहीं कि मरीज को एमएस डिजीज भी हो, यह किसी अन्य कारण से भी हो सकता है। **रूमेटाइड आर्थराइटिस:** विशेषज्ञ बताते हैं कि रूमेटाइड आर्थराइटिस के 25 फीसदी मरीजों में आंखों की समस्या भी पाई जाती है। जिनमें ड्राई आइज की समस्या सबसे आम है। अगर किसी मरीज की आइरिस में साल में दो बार दर्द और इन्फ्लेमेशन की शिकायत हो, तो उसमें रूमेटाइड आर्थराइटिस की संभावना होती है।

कहने का सार है कि आपको अपनी आंखों की रेग्युलर जांच करानी चाहिए। * **प्रस्तुति: अंजू जैन**

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

सभी हेल्थ एक्सपर्ट्स का यह मानना है कि स्वस्थ-निरोगी तन और दीर्घायु जीवन रातों-रात प्राप्त नहीं किया जा सकता है। बल्कि यह हमारे रोजमर्रा की जीवनशैली में शामिल छोटी-छोटी अच्छी आदतों का परिणाम होता है। आपकी जीवनशैली और अच्छे स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध होता है। आधुनिक विज्ञान हमें साबित कर चुका है कि हमारी दैनिक आदतें हमारे जीवन से भी ज्यादा प्रभावशाली हो सकती हैं। वैज्ञानिक शोधों के आधार पर यहां 10 ऐसी हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जो आपको अच्छा स्वास्थ्य तय करते हैं। यानी इन सूत्रों पर अमल करके आप स्वस्थ और ऊर्जावान बने रह सकते हैं।

प्लांट-बेस्ड डाइट को अपनाएं

दुनिया में मौजूद 'ब्लू जोन' (जहां रहने वाले लोग सबसे ज्यादा जीते हैं) पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि फल, सब्जियां और साबुत अनाज आधारित भोजन, कैंसर और हृदय रोगों को दूर रखता है। इसके लिए आपके भोजन की थाली का आधा हिस्सा फलों और सब्जियों से भरा होना चाहिए। साबुत अनाज (ओट्स, ब्राउन राइस) और बींस (दालें, मटर, लोबिया) को भी अपने आहार में शामिल करना लाभकारी होता है। पशु उत्पादों (मांस, डेयरी) को अपने आहार में कम शामिल करें, पूरी तरह बंद करना अनिवार्य नहीं है। प्रोसेस्ड फूड के सेवन से बचें और साबुत खाद्य पदार्थों का अधिक से अधिक सेवन करें।

सर्कैडियन रिदम रखें सही

सर्कैडियन रिदम यानी शरीर की आंतरिक 24 घंटे एक्टिव रहने वाली घड़ी। यही हमारे सोने-जागने, हार्मोन स्तर, मेटाबॉलिज्म और तापमान को नियंत्रित करके स्वास्थ्य को बनाए रखती है। यह रात में मेलाटोनिन जारी कर अच्छी नींद, दिन में उर्जा और शरीर को रीच्यूर करने में मदद करती है, जिससे तनाव कम होता है और शुगर/बी.पी. जैसी बीमारियों का जोखिम घटता है। शोध बताते हैं कि शरीर की आंतरिक घड़ी के अनुसार जागना और सोना मेटाबॉलिज्म को ठीक रखता है। समय पर सोने से हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा कम होता है।



तनाव प्रबंधन है बहुत जरूरी

अच्छे जीवन के लिए तनाव प्रबंधन भी जरूरी है। तनाव प्रबंधन, शरीर में कोर्टिसोल के स्तर को कम करके, रक्तचाप को नियंत्रित रखकर और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखता है। नियमित व्यायाम, पौष्टिक भोजन, पर्याप्त नींद और योग/ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन किया जा सकता है। यह अनिद्रा और थकान को दूर करता है, जिससे हृदय रोग और पुरानी बीमारियों का जोखिम कम होता है। लंबे समय तक तनाव रहने से 'कोर्टिसोल' हार्मोन का स्तर बढ़ता है। रिसर्च कहती है कि ध्यान और योग क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन को कम करते हैं।

स्वस्थ, ऊर्जावान और दीर्घायु जीवन की कामना लगभग सभी लोग करते हैं। लेकिन इसके लिए अपनी जीवनशैली में किन बातों को अमल में लाना जरूरी होता है, इस बारे में कम लोग ही जानते हैं। विभिन्न अध्ययनों पर आधारित हम यहां दस ऐसे कारगर सूत्रों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप लंबे समय तक स्वस्थ, ऊर्जावान जीवन जी सकते हैं।

10 स्वस्थ जीवन के लिए अपनाएं सरल-कारगर सूत्र



अच्छी हो नींद की गुणवत्ता

'नेशनल स्लीप फाउंडेशन' के अनुसार, डेली 7-9 घंटे की गहरी नींद मस्तिष्क से विप्राक्त पदार्थों को साफ करती है, जिससे अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है। अच्छी नींद की गुणवत्ता शारीरिक मस्तिष्क, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन के लिए अनिवार्य है। यह इन्सुलिन सेंसिटिविटी को मजबूत करती है, तनाव वाले हार्मोन के स्तर को कम करती है, याददाश्त बढ़ाती है और वजन प्रबंधन में मदद करती है। बिना रुकावट वाली गहरी नींद, आपको ऊर्जावान बनाए रखने और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए भी जरूरी है।

सक्रिय जीवनशैली को अपनाएं

अच्छी हेल्थ के लिए सक्रिय जीवनशैली भी बहुत मायने रखती है। 'हॉवर्ड हेल्थ' (हॉवर्ड मेडिकल स्कूल) के अनुसार, रोजाना 30 मिनट की वॉकिंग दीर्घायु होने में सहायक हो सकती है। व्यायाम न केवल वजन घटाने में, बल्कि एंजोफिन नामक हार्मोन जारी करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है। सक्रिय जीवनशैली, हृदय के स्वास्थ्य, वजन नियंत्रण और मानसिक मजबूती बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ रखती है। यह हृदय रोगों, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करती है। इसके साथ ही मांसपेशियों/ हड्डियों को मजबूत बनाकर जीवन प्रत्याशा में वृद्धि भी करती है।

सामाजिक जुड़ाव है बहुत जरूरी

'हॉवर्ड स्टडी ऑफ एडवेंचर डेवलपमेंट' (करीब 80 साल तक चली स्टडी) में पाया गया कि अच्छे रिश्ते हमें खुश और स्वस्थ रखते हैं। अकेलापन, धूम्रपान जितना ही हानिकारक होता है। सामाजिक जुड़ाव मानसिक तनाव, अवसाद और चिंता को कम करके, दीर्घकालिक बीमारियों का जोखिम घटाकर और स्वस्थ व्यवहारों (जैसे व्यायाम, अच्छी नींद) को बढ़ावा देकर स्वास्थ्य में सुधार करता है। परिवार और दोस्तों के साथ मजबूत रिश्ते सकारात्मक भावनाएं, जीवन में उद्देश्य प्रदान करते हैं, जिससे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

हाइड्रेशन लेवल ना हो कम

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी आवश्यक होता है। ऐसा करना गुर्दे यानी किडनी की कार्यक्षमता और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखता है। शोध बताते हैं कि सही मात्रा में हाइड्रेशन, त्वचा और पाचन के लिए भी अनिवार्य है। यह शारीरिक तापमान को नियंत्रित करता है, जोड़ों को चिकनाई प्रदान करता है, पोषक तत्वों का परिवहन करता है, ऊर्जा स्तर बनाए रखता है और पाचन में मदद करता है। रोजाना पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से किडनी स्वस्थ रहती है और विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते रहते हैं।

गट हेल्थ हो सही

अच्छी हेल्थ और गट हेल्थ के रिलेशन पर किया गया हालिया रिसर्च, 'गट-ब्रेन एक्सिस' पर जोर देता है। प्रो-बायोटिक्स और फाइबर युक्त भोजन हमारे इन्सुलिन सिस्टम को 70-80 प्रतिशत तक नियंत्रित करते हैं। इसलिए गट हेल्थ पर ध्यान दिया जाना जरूरी है।

नशीले पदार्थों से रहें दूर

प्रतिष्ठित मेडिकल जर्नल 'द लैंसेट' की रिपोर्ट के अनुसार, शराब, तंबाकू या किसी भी अन्य नशीले पदार्थ का सेवन किसी भी स्तर पर सुरक्षित नहीं है। यह सीधे तौर पर डीएनए को नुकसान पहुंचाते हैं, जो आगे चलकर गंभीर बीमारियों की वजह बन सकता है। इसलिए स्वस्थ और दीर्घायु जीवन के लिए किसी भी नशीले पदार्थ का किसी भी रूप में सेवन हानिकारक हो सकता है। यहां बताई गई बातों को अपनी जीवनशैली में अपनाकर निश्चित ही आप स्वस्थ और दीर्घायु जीवन जी सकते हैं। *

डिजीज

डॉ. अनुराग अग्रवाल

पित्तिकला डाइबेटर ऑर्थोपेडिक, ऑर्थोपेडिक रीजिडेंट, फरीदाबाद

हाल ही में फिल्म एक्टर वरुण धवन की 2 साल की बेटी के एक फिजिकल प्रॉब्लम से उबरने की खबर सामने आई। उनकी बेटी डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप (डीडीएच) नामक विकार से जूझ रही थी, जो अब उपचार के बाद ठीक है।

क्या है यह रोग: डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप, बच्चों के हिप सांकेट या कूल्हे के जोड़ में होने वाली विकृति है। इसे हिप डिसप्लेसिया भी कहा जाता है। जोड़ शरीर का वह हिस्सा होता है, जहां दो हड्डियां आपस में मिलती हैं। हिप का जोड़ जांच की हड्डी (फीमर) और पेल्विस के बीच का जुड़ाव बिंदु होता है। डीडीएच में हिप का जोड़ नॉर्मल स्वस्थ जोड़े की तरह विकसित नहीं हो पाता और काफी उथला या ढीला हो जाता है। फीमरल हेड बॉल (फीमर का ऊपरी भाग) पेल्विस में मौजूद हिप सांकेट (एसोटेबुलम) में सही तरीके से फिट नहीं हो पाता और बाहर निकलने लगता है। जिसकी वजह से मरीज का हिप-लक्सेशन शुरू हो जाता है यानी हिप अपनी जगह से खिसक चुका होता है, जो अंदरूनी हिस्से-ग्रोइन में सामान्य से ज्यादा गहरे स्किन-फोल्ड या क्रीज बन जाती हैं। पैर के बाहर की तरफ खोलने का मूवमेंट रुक जाता है। जिस पैर में यह दिक्कत होती है, वो पैर थोड़ा छोटा हो सकता है। बच्चे को हिप में अंकड़न-सी महसूस होती है, मूवमेंट करने पर हिप के अंदर चटकने या क्लिक की आवाज आती है।

क्या होता है असर: डीडीएच डेवलपमेंटल डिसऑर्डर है, जो बचपन में ही हो जाता है। ध्यान न देने पर धीरे-धीरे समस्या बढ़ती जाती है। बच्चे को क्रॉनिक दर्द रहता है। उसके हिप के मूवमेंट बहुत कम हो जाते हैं। पैर छोटे-बड़े हो जाने पर बच्चे को चलने-फिरने में दिक्कत आती है। नजरअंदाजी करने पर बड़े होने पर बच्चे को हिप ऑस्टियोआर्थराइटिस हो सकता है। यानी हिप खराब होने और चाल में स्थाई रूप से लंगड़ापन आने की संभावना रहती है। जबकि सही ढंग से उपचार होने पर बच्चा

लगभग एक हजार बच्चों में से एक को हिप ज्वाइंट से जुड़ा डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया रोग होता है। इसमें बच्चे की मूवमेंट प्रभावित हो सकती है। समय पर ट्रीटमेंट न कराने पर प्रॉब्लम बढ़ सकती है। इस बारे में डिटेल में जानिए।

डेवलपमेंटल डिसप्लेसिया ऑफ हिप बच्चे के मूवमेंट को करता है प्रभावित



सामान्य जीवन जी सकता है।

समस्या के कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

- ▶ आनुवंशिक, जेनेटिक फैक्टरों की वजह से होता है।
- ▶ ब्रीच पोजीशन/उल्टे पैदा हुए बच्चे जो जन्म के समय सिर के बजाय हिप्स के माध्यम से पैदा होते हैं।
- ▶ प्री-मैच्योर पैदा हुए बच्चे।
- ▶ पैरेंट्स की गलत आदतें जैसे बच्चे को उठाते या सुलाते समय बच्चे के पैर सीधे करके हिप्स को चादर, टावल या कंबल से कसकर बांधना।

किन्हें है खतरा: लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा 80 प्रतिशत मामले ज्यादा होते हैं। पहली संतान को ज्यादा खतरा रहता है। न करे नजरअंदाज: पैरेंट्स को इसके कोई भी लक्षण नजर आए, तो डॉक्टर से कंसल्ट कर उपचार कराना चाहिए। बच्चे का पैरों की लंबाई या जांचों के आस-पास ग्रोइन परिया के स्किन-फोल्ड असमान दिखाई दें, हिप के आस-पास हाथ लगाने पर कोई आवाज सुनाई दे या हिप के मूवमेंट ऑपर न हों या

मूवमेंट सामान्य से कुछ कम लगे।

कैसे होता है डायग्नोस: डीडीएच को कंफर्म करने के लिए डॉक्टर बच्चे का हिप एब्डेक्शन टेस्ट या बालोस-मैनुअल टेस्ट करते हैं। साथ ही हिप फीमर की स्थिति की जांच के लिए 4-6 महीने के बच्चे का अल्ट्रासाउंड और बड़े बच्चे का एक्स-रे टेस्ट भी कराया जाता है।

क्या है उपचार: इस रोग का उपचार बच्चे की उम्र और समस्या की गंभीरता पर निर्भर करता है। 6 महीने से छोटे बच्चे का हिप हाथ लगाने पर अगर अंदर की तरफ रिड्यूंस हो रहा है, तो बच्चे को पेल्विक हॉर्स ब्रेस लगाया जाता है। जो बच्चे के हिप्स को बाहर की तरफ फैलाकर और घुटनों को मोड़कर रखता है। हिप पर प्रेशर पड़ने से धीरे-धीरे रिड्यूंस होकर स्टेबल हो जाता है। पेल्विस में एसीटैबुलम सांकेट सही पोजीशन में आ



ताकि बच्चे का हिप्स और हिप सांकेट एसीटैबुलम ठीक पोजीशन में हो।

- ▶ बच्चे को सीट पर बिठाते समय ध्यान रखें कि उसके घुटने-हिप्स के ऊपर हो।
- ▶ बच्चों के चलने-फिरने और फिजिकल ग्रेथ पर नजर रखें। किसी भी तरह की असामान्यता नजर आने पर यथाशीघ्र मेडिकल सलाह लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

अवेयरनेस

डॉ. मजिद अलीम

हर साल 25 अप्रैल को मनाया जाने वाला विश्व मलेरिया दिवस, केवल एक औपचारिक तारीख भर नहीं है बल्कि संकल्प का प्रतीक है। बीते एक दशक से हमारे देश ने इस दिशा में काफी प्रगति की है। यह प्रगति आशा जगाती है कि वह दिन अब दूर नहीं है, जब भारत मलेरिया मुक्त देश बनेगा।

कम हो रहे मलेरिया के मामले: विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में मलेरिया के मामलों और मौतों में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई है। साल 2015 के बाद से मलेरिया के मामलों और मलेरिया से होने वाली मृत्यु दर में 70 प्रतिशत से ज्यादा की गिरावट हासिल की है और यह उपलब्धि राष्ट्रीय वेक्टर जनिट रोग नियंत्रण कार्यक्रम और राज्यों के संबंधित प्रयास से हासिल हुई है।

बनी हुई है चुनौती: इस उपलब्धि के बावजूद देश के कई राज्यों मसलन ओडिशा, छत्तीसगढ़, झारखंड और पूर्वोत्तर राज्यों में विशेषकर इनके आदिवासी क्षेत्रों में आज भी मलेरिया के मामले प्रमुख बना हुआ है, जिसका बड़ा कारण इन इलाकों की भौगोलिक कठिनाइयां, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी और जागरूकता का अभाव है। फिर भी धीरे-धीरे हम अपने मलेरिया मुक्त लक्ष्य की तरफ बढ़ रहे हैं। भारत सरकार ने साल 2030 तक मलेरिया उन्मूलन का लक्ष्य रखा है। यही

हालांकि अब देश में मलेरिया के मामले कम ही आते हैं। लेकिन अभी इसका पूरी तरह उन्मूलन नहीं हो सका है। 25 अप्रैल, विश्व मलेरिया दिवस के मौके पर जानिए, मलेरिया उन्मूलन में क्या समस्याएं हैं और इसमें हम कैसे सहयोग दे सकते हैं।

जब सभी लोग करेंगे प्रयास तभी मिलेगी मलेरिया से मुक्ति



वजह है कि पिछले कुछ सालों से सरकार एक साथ कई मोर्चों पर काम कर रही है। **रोग के कारण-लक्षण:** मलेरिया एक परजीवी रोग है, जो प्लास्मोडियम नामक परजीवी के कारण होता है और यह संक्रमित मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से फैलता है। मलेरिया के प्रमुख लक्षणों में है- तेज बुखार और ठंड लगना, सिर दर्द और उल्टी, शरीर में दर्द या कमजोरी, गंभीर मामलों में बेहोशी और यदि समय पर इलाज न मिले तो मलेरिया जानलेवा भी हो सकता है। खासकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए। **उन्मूलन के प्रयास हैं जारी:** साल

2030 तक हम मलेरिया मुक्त हो सकें, इसके लिए सरकार कई स्तरों के प्रयत्न कर रही है। जैसे- मच्छरों के प्रजनन स्थलों को, विशेषकर इसके सोजन में, खत्म करने का अभियान चलाया जाता है, जिसके लिए रुके हुए पानी में कीटनाशकों का छिड़काव किया जाता है और लोगों को मच्छरदाल के अंदर सोने के लिए आगाह किया जाता है। डिजिटल निगरानी, ड्रोन के माध्यम से कीटनाशकों का छिड़काव और डेटा आधारित रणनीति तैयार की जाती है, जिससे मलेरिया के रोकथाम में स्थाई कमी आए, यह लक्ष्य होता है। स्कूलों, पंचायतों और मीडिया के माध्यम से लोगों को मलेरिया के संबंध में जागरूक किया जाता है कि समय रहते मलेरिया से कैसे बचा जा सके? मलेरिया का उन्मूलन तभी संभव होगा, जब सरकार के साथ-साथ आम जनता भी इस मामले में संवेदनशील होगी और सिर्फ सरकार के भरोसे हाथ पर हाथ धरे नहीं बैठेगी बल्कि अपने हिस्से की भी जरूरी सावधानियां बरतेगी, तभी मलेरिया जैसी खतरनाक बीमारी से पूरी तरह से मुक्ति संभव है। *

मलेरिया से बचने के उपाय

- ▶ घर की खिड़कियों पर जाली लगवाएं।
- ▶ जिस मौसम में मच्छरों का प्रकोप होता है, कोशिश करें पूरी बांह के कपड़े पहनें।
- ▶ घर के आसपास पानी न जमा होने दें।
- ▶ कुत्तर, टंकी और गमलों को नियमित रूप से साफ करते रहें।
- ▶ मच्छर मगाने वाले क्रीम/कॉयल आदि का इस्तेमाल करें।
- ▶ फीवर होने पर तुरंत ब्लड टेस्ट कराएं।
- ▶ डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न लें और घर के बुजुर्गों व बच्चों का विशेष रूप से ध्यान रखें।



विद्यार्थियों ने अपने प्रभावशाली शब्दों से पर्यावरण संरक्षण की आवश्यकता को गहराई से बताया

पृथ्वी दिवस पर मॉडल प्रदर्शनी में खुशबू और सरिता प्रथम

धरती दिवस पर पौधरोपण करें प्रकृति संरक्षण का लें संकल्प



बहादुरगढ़। बहादुरगढ़। मॉडलों का अवलोकन करती निर्णायक मंडल की सदस्य।

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में विश्व पृथ्वी दिवस में भावी अध्यापिकाओं द्वारा तैयार किए गए कार्यशील मॉडलों एवं नवाचारी प्रोजेक्ट्स की मॉडल प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने निर्णायकों तथा विजेताओं को सम्मानित किया तथा उनके नवाचारी प्रयासों की सराहना की। प्रदर्शनी में बीएड प्रथम वर्ष की

भावी अध्यापिकाओं ने पुनर्चक्रण, अपशिष्ट प्रबंधन, हरित ऊर्जा, जल संरक्षण एवं पर्यावरण-अनुकूल शिक्षण सामग्री पर आधारित आकर्षक एवं ज्ञानवर्धक मॉडल प्रस्तुत किए। निर्णायक मंडल में परनाला राजकीय स्कूल की पूजा, मॉडल संस्कृति स्कूल की अमरदीप व डीएवी सेंटेंनरी स्कूल की रेनु सिंह शामिल रही। मॉडल प्रदर्शनी में हिंदी विभाग में खुशबू और सरिता प्रथम, नैना द्वितीय व सुनेना

तृतीय रही। अंग्रेजी विभाग में प्रथम स्थान मेघा, द्वितीय स्थान लिपिका व तृतीय स्थान हर्षिता का रहा। सामाजिक विज्ञान में करिशा और अनीता रानी प्रथम, प्रिया व दीपा, तन्वु व नेहा द्वितीय, मेघा व प्रिया, प्रियंका और शाहिना तृतीय रही। सांत्वना पुरस्कार श्वेता व खुशबू और आभा को मिला। गणित और विज्ञान में प्रथम साक्षी, द्वितीय प्रियंका व योगिता तथा तृतीय स्थान निकिता को मिला।

प्रतियोगिता में सीवी रमन हाउस प्रथम



झज्जर। गीत के माध्यम से पौधरोपण का संदेश देते हुए नई विद्यार्थी।

झज्जर। पेंस ग्रुप में बुधवार को अर्थ-डे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नर्सरी से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। नई विद्यार्थियों ने गीतों की प्रस्तुति के माध्यम से पौधरोपण कर संदेश दिया। इस दौरान पर्यावरण संरक्षण विषय पर इंटर-हाउस स्वीच प्रतियोगिता का आयोजन भी हुआ जिसमें विद्यार्थियों ने अपने प्रभावशाली शब्दों से पर्यावरण संरक्षण की आवश्यकता को गहराई से प्रस्तुत किया। पेंस ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने प्रतियोगिता में याशिका, रिशेह, नैसी, गौरव फोगाट, समीक्षा व चित्रा प्रथम, दिव्या, वंशिका, आस्था, वृद्ध व परीक्षित द्वितीय तथा तिलक, हर्षिता, यशस, काव्या व चेतना तृतीय रहे। ओवरऑल हाउस परिणामों में सीवी रमन हाउस 83.5 अंकों के साथ प्रथम, जबकि रामकुंज, बीस और चंद्रशेखर हाउस क्रमशः दूसरे, तीसरे और चौथे स्थान पर रहे। सभी विजेताओं को सम्मानित किया गया। इस मौके पर चेरमैन युद्धवीर, मैनेजिंग डायरेक्टर संदीप, हरीश, अश्वनी, सुमित चावला, रीना, प्रिया व शिल्पा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

वॉल पेंटिंग से पर्यावरण की समस्याओं को दर्शाया

बहादुरगढ़। बादली के चौ. धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में पृथ्वी दिवस के अवसर पर भूगोल विभागध्यक्ष निश मलिक के मार्गदर्शन में जागरूकता कार्यक्रम हुआ। विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई आकर्षक वॉल पेंटिंग का उद्घाटन किया गया। इसमें पर्यावरण की समस्याओं एवं उनके समाधान को दर्शाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ कॉलेज प्राचार्य मेजर आनंद कादियान द्वारा किया गया। वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. पूनम, डॉ. विजय सिंह, डॉ. पूनम चौधरी व डॉ. नवीन कुमारी भी उपस्थित रहे। भूगोल विभाग के स्टाफ एवं विद्यार्थियों द्वारा तैयार किए गए सेल्फी स्टैंड पर सभी ने समूह फोटो लेकर इस पहल को यादगार बनाया। विद्यार्थियों एवं स्टाफ ने स्टिकी नोट्स पर पर्यावरण संरक्षण से जुड़े संदेश लिखकर अपनी भागीदारी निभाई तथा सभी ने मिलकर पर्यावरण बचाने की शपथ भी ली। कार्यक्रम में विभिन्न पोस्टर एवं स्लोगन के माध्यम से भी जागरूकता फैलाने का प्रयास किया। प्राचार्य मेजर आनंद कादियान ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक रहने और अपनी जिम्मेदारी निगाने का संदेश दिया। कार्यक्रम को सफल बनाने में मनजीत, सुभाष व डॉ. बेबी का विशेष योगदान रहा।



बहादुरगढ़। बादली कॉलेज में वॉल पेंटिंग के समक्ष शपथ लेते विद्यार्थी और स्टाफ।

एमडी कॉलेज में किया पौधरोपण

बहादुरगढ़। एमडी कॉलेज ऑफ एजुकेशन द्वारा विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर धरती की पुकार के नाम से पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कॉलेज प्रबंधक एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ. पूनम चौधरी, डॉ. सीमा छिल्लर, प्राचार्या डा. सुरबाला पेंकर द्वारा पौधे लगाए गए। कॉलेज प्रवक्ता अंजू, रीना रानी, रचना के साथ-साथ बीएड व डीएलएड के विद्यार्थियों ने भी भाग लिया। बरगद और जामुन समेत कई फलदार और छायादार पौधे रोपे। प्राचार्या डा. सुरबाला पेंकर ने कहा कि पृथ्वी हमें जीवन देती है और इसे बचाना हमारा मौलिक कर्तव्य है। एक छोटा सा पौधा आने वाली पीढ़ियों के लिए शुद्ध हवा और सुर्खित मृत्तिका का आधार बनेगा। विद्यार्थियों ने अपनी विचकला के माध्यम से पृथ्वी को शुद्ध और स्वच्छ रखने का संदेश दिया। संस्था ने पूरे क्षेत्र को सिंगल-यूज प्लास्टिक से मुक्त करने का संदेश दिया।



बहादुरगढ़। हरियाली बढ़ाने का संदेश देते एमडी कॉलेज के विद्यार्थी।

रैली निकालकर किया जागरूक



झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में पृथ्वी दिवस के अवसर पर भूगोल, वनस्पति विज्ञान एवं प्राणी विज्ञान विभागों के संयुक्त तत्वाधान में जागरूकता रैली, पोस्टर प्रदर्शनी और पौधरोपण तथा रसायन शास्त्र और भौतिक विज्ञान में पोस्टर प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्राचार्य दलबीर सिंह ने पृथ्वी के जीवनदायी महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है ताकि आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण मिल सके। प्राध्यापक डॉक्टर सुरेन्द्र पुनिया ने पृथ्वी दिवस से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्यों एवं इसके वैश्विक महत्व पर अपने विचार प्रस्तुत किए। रसायन शास्त्र विभागध्यक्ष सुरीला और भौतिक विभागध्यक्ष ज्योति ने पृथ्वी दिवस के महत्व से अवगत कराया। प्राणी विज्ञान विभागध्यक्ष ज्योति एवं वनस्पति विज्ञान प्राध्यापिका डॉक्टर पूजा ने विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में अपनाए जाने वाले सरल उपायों के बारे में बताया, जिनसे पर्यावरण संरक्षण में योगदान दिया जा सकता है। विद्यार्थियों ने संदेशात्मक पोस्टर प्रदर्शित किए और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

पोस्टर बना कर दिया हरियाली का संदेश

झज्जर। आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादनापुर में पृथ्वी दिवस पर बुधवार को जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में तीसरी से पांचवीं तक के विद्यार्थियों ने सुंदर कविताएं व प्रभावशाली भाषण के माध्यम से पृथ्वी को बचाने व हरियाली बढ़ाने का संदेश दिया। दूसरी कक्षा के नई विद्यार्थियों ने जहां लघु नाटिका के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण के महत्व को समझाया वहीं पांचवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने पौधरोपण करते हुए पृथ्वी को हरी-भरी रखने के लिए लोगों को प्रेरित किया। इसके अलावा विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में पोस्टर बनाकर भी पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। प्राचार्य जय प्रकाश यादव, शिक्षा समिति की सदस्या सौजी गहलवात व निदेशक अमित गहलवात ने विद्यार्थियों से कहा कि यदि हम आज से ही प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनें, तो आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित और स्वच्छ पर्यावरण दे सकते हैं।



झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के प्रतिभागी।

पृथ्वी संरक्षण की दी जानकारी

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में विश्व पृथ्वी दिवस पर वनस्पति शास्त्र और भूगोल विभाग के तत्वाधान में विद्यार्थियों के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। भूगोल की सहायक प्राध्यापिका डॉक्टर अन्व ने बताया कि सेमिनार में वनस्पति शास्त्र की सहायक प्राध्यापिका साक्षी सैनी ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। उन्होंने विश्व पृथ्वी दिवस के इतिहास, इसे मनाने के उद्देश्य, विश्व में भूमि प्रदूषण एवं वर्तमान समय में पृथ्वी के संरक्षण की प्रासंगिकता बारे अपने विचार व्यक्त किए। प्राचार्य डॉक्टर सुमन भट्टी ने सतत पोषणय विचार की अवधारणा को केंद्र में रखते हुए संसाधनों के ध्यानपूर्वक इस्तेमाल बारे चर्चा की। इस मौके पर डॉक्टर नवीन पुनिया, राजकीय जखड़ व त्र्यम्भ गोलयल ने भी विद्यार्थियों से अपने पर्यावरण के प्रति संवेदनशील व संसाधन संरक्षण के प्रति सजग रहने का आह्वान किया।



झज्जर। सेमिनार में उपस्थित विद्यार्थी।

निबंध लेखन में हिमांशी प्रथम

झज्जर। पृथ्वी दिवस के अवसर पर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तुलहेंडी में स्लोगन एवं निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के प्राथमिक शिक्षक अशोक कुमार व पीटीआई संजय कुमार ने किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि पृथ्वी हमारा घर है और इसकी रक्षा करना हम सभी का कर्तव्य है। छोटे-छोटे प्रयासों से ही हम बड़ा बदलाव ला सकते हैं। निबंध प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने पृथ्वी बचाओ-जीवन बचाओ तथा स्लोगन प्रतियोगिता में हरित पृथ्वी-सुरक्षित मृत्तिका विषय पर विचार लिखे। स्लोगन प्रतियोगिता में दर्सी कक्षा की चेतना ने प्रथम व मयंक ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। निबंध प्रतियोगिता में दूसरी कक्षा से हिमांशी प्रथम व पावल द्वितीय रही। विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर डाइरेक्टर माधुरी से इतिहास व्याख्याता सुनील कुमार, हिंदी प्रख्यात मंजु यादव, कम्प्यूटर शिक्षिका गीता, इतिहास व्याख्याता मुखेश कुमार, मैनेपाल सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। पृथ्वी दिवस के अवसर पर राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तुलहेंडी में स्लोगन एवं निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

पौधरोपण के लिए किया प्रेरित

झज्जर। एम.आर. सीनियर सेकेंडरी स्कूल में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता तथा वृक्षरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण, जल बचाओ और पृथ्वी को हरी-भरा बनाए रखने जैसे विषयों पर आकर्षक और संदेशपूर्ण पोस्टर बनाए। निर्णायक मंडल में शिक्षक संदीप यादव व सचिन ने सभी विद्यार्थियों को ध्यान में रखते हुए हिमांशी, गितु, उजय, मुस्कन, कीर्ति, याशिका, सोच व जानकी को प्रथम स्थान दिया। प्रतियोगिता की रूपरेखा गतिविधि समन्वयक रितु दहिया द्वारा तैयार की गई। प्राचार्य नेहा शर्मा ने विद्यार्थियों को पृथ्वी को बचाने के लिए छोटे-छोटे प्रयासों की महत्ता बताई। विद्यालय निदेशक सोमबीर कोचन ने विद्यार्थियों व शिक्षकों के साथ पौधरोपण करते हुए उन्हें अधिक से अधिक पेड़ लगाने और प्रकृति की रक्षा करने के लिए प्रेरित किया।



झज्जर। विद्यालय परिसर में पौधरोपण करते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक।

पेड़ लगाओ, धरती बचाओ स्लोगन लिखें

झज्जर। तिरंग इंटरनेशनल स्कूल, किड्स शैशव स्कूल एवं किड्स शैशव मॉटेसरी स्कूल में बुधवार को पृथ्वी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत पौधरोपण के साथ हुई। शिक्षकों ने विद्यार्थियों को अधिक से अधिक पौधरोपण के लिए प्रेरित करते हुए उन्हें प्रकृति के महत्त्व तथा हरियाली बनाए रखने की आवश्यकता बारे जानकारी दी। इस दौरान आयोजित पोस्टर एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने धरती बचाओ, मृत्तिका बचाओ, पेड़ लगाओ, जीवन बचाओ, पानी है अनमोल, इसे व्यर्थ न खोल आदि स्लोगन लिखे। विद्यार्थियों ने गीत के माध्यम से भी पृथ्वी की रक्षा करने का संदेश दिया। स्कूल की डायरेक्टर उषा गहलवात ने कहा कि हम अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे प्रयासों द्वारा पृथ्वी की रक्षा कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को जल संरक्षण, स्वच्छता, पौलिनिक का काम उपयोग तथा पर्यावरण के अनुकूल आदतें अपनाने बारे विस्तार से जानकारी दी।



झज्जर। परिसर में पौधरोपण करते विद्यार्थी।

पृथ्वी की रक्षा की दिलाई शपथ

झज्जर। एलए सीनियर सेकेंडरी में बुधवार को अर्थ-डे मनाया गया। प्राचार्य निधि कादियान ने विद्यार्थियों को अर्थ-डे मनाने का महत्व समझाया। स्कूल प्रबंधक केएस डंगर ने विद्यार्थियों के साथ स्कूल परिसर में पौधरोपण किया। प्रो. प्राइमरी विंग एचओडी सपना अहलावत ने विद्यार्थियों के साथ पेपर ड्रॉइंग, क्राफ्ट मेकिंग में ग्लोब व स्टोन से वाटर प्रोरिफायर बनाया। स्कूल संचालक जगपाल गुनिया, जयदेव दहिया, अनिता गुनिया, नीलम दहिया, योगिता गुनिया, मंविष्य दहिया ने मिलकर बच्चों को पृथ्वी की रक्षा करने व पौलिनिक बेंग का संवेदनशील न करने संबंधी शपथ दिलाई। इस मौके पर एच.ओ.डी रविंद्र लोहचव व पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव व भूगोल प्राध्यापक मुखेश शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। विद्यार्थियों के साथ पौधरोपण करते शिक्षक।

पोस्टर मेकिंग में तानिया प्रथम

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में बनाए पोस्टरों के साथ जसौरखेड़ी कॉलेज की छात्राएं। बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी के राजकीय महिला महाविद्यालय में बुधवार को पृथ्वी दिवस पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिताएं हुईं। इस दौरान छात्राओं में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ ही प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी का भाव विकसित किया गया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने बड़े-चढ़कर भाग लेते हुए अपने पोस्टर व स्लोगन के माध्यम से पृथ्वी को बचाने, प्रदूषण कम करने तथा हरित जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। पोस्टर मेकिंग में तानिया ने प्रथम, खुशबू ने द्वितीय और नैसी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्लोगन राइटिंग में रितु प्रथम, अन्व द्वितीय और नैसी तृतीय स्थान पर रहे। प्राचार्य डॉ. संदीप, डॉ. प्रियंका अगवाला, डॉ. सुनील, डॉ. सुनील कुमार, डॉ. सुनेना, डॉ. पूनम और अनिल कुमार ने सभी छात्राओं को प्रोत्साहित किया।



बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में बनाए पोस्टरों के साथ जसौरखेड़ी कॉलेज की छात्राएं।

वृक्ष हमारे जीवन का आधार

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को विशेष प्रातःकालीन सभा हुई। इसके बाद कक्षा ७वीं से १२वीं के विद्यार्थियों ने पौधरोपण किया। कक्षा ७वीं से १२वीं के विद्यार्थियों के लिए पोस्टर निर्माण एवं स्लोगन लेखन प्रतियोगिता हुई। विद्यार्थियों ने स्कूल परिसर में विभिन्न पौधे लगाए तथा उनके संरक्षण का संकल्प लिया। साथ ही विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण, जल बचाओ व स्वच्छता अभियान जैसे विषयों पर सुंदर पोस्टर और प्रभावशाली स्लोगन बनाए। प्राचार्य सुमित्रा महला ने कहा कि वृक्ष हमारे जीवन का आधार हैं। हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए और उनकी देखभाल करने चाहिए। उपप्राचार्य अनिल कुमार ने बताया कि ऐसी गतिविधियां से विद्यार्थियों में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का भावना विकसित होती है। विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया।



बहादुरगढ़। पोस्टर व स्लोगन दिखाते त्रिवेणी स्कूल के विद्यार्थी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलाने 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 :-

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, गणपति टैवलस के ऊपर, नजदीक टेक्सटी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253661005

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 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/-
10X 8 से.मी		₹. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए फाई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैवलस के ऊपर, 8295852900

पृथ्वी बचाने का संदेश देने के लिए बनाई पेंटिंग्स

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी बहादुरगढ़ में लौंगल लिटरेसी और राष्ट्रीय सेवा योजना के तहत पृथ्वी दिवस से संबंधित गतिविधियों का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने पृथ्वी बचाओ से संबंधित पेंटिंग प्रतियोगिता और निबंध प्रतियोगिता में भाग लिया। स्कूल प्रबंधक ग्लोबल स्कूल के सहयोग से पृथ्वी दिवस पर एक लघु नाटिका प्रस्तुत करके पृथ्वी संरक्षण का संदेश दिया। जल संरक्षण और पौधरोपण का संदेश देकर छात्र-छात्राओं को जागरूक किया। इन गतिविधियों के आयोजन में स्कूलर्स ग्लोबल स्कूल के अमित मलिक, ब्रॉक लौंगल लिटरेसी इंचार्ज अनिल अहलावत, एनएस्पएस इंचार्ज डॉ. राकेश वर्मा, कोमल गौतम, फाइन आर्ट्स प्रवक्ता रश्मि वर्मा, सुमन दंगी, कविता और रितु देशवाल का महत्वपूर्ण योगदान रहा। स्कूल की उप प्रधानाचार्य सुशीला देवी और प्रधानाचार्य मंजू रानी ने विद्यार्थियों का हौसला बढ़ाकर उन्हें पौधरोपण



कविताओं से पर्यावरण जागरूकता की अलख जगाई

झज्जर। संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटोबा में बुधवार को पृथ्वी दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में पहली से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यार्थियों के बीच पोस्टर मेकिंग, भाषण प्रतियोगिता, कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्राचार्य श्वेता कौशिक ने विद्यार्थियों को बताया कि अपनी और आने वाली पीढ़ियों के लिए पर्यावरण की रक्षा करना हमारी जिम्मेदारी है। पृथ्वी पर प्राकृतिक पर्यावरण कई मानवीय कार्यों से खतरे में है, जिसमें वनों को कटाई, प्लास्टिक प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन आदि शामिल हैं। संस्कारम समूह के चेरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि पृथ्वी ही एकमात्र ऐसा ग्रह जहां जीवन संभव है। उन्होंने विद्यार्थियों को थोड़ी आर-सरीकों अर्थात् रीसाइकिल, रीयूज और रिड्यूस का पालन करने के लिए प्रेरित किया।



झज्जर। पृथ्वी दिवस पर बनाए गए पोस्टर के साथ विद्यार्थी।

पर्यावरण संतुलन पर डाला प्रकाश

बहादुरगढ़। बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को अर्थ-डे उत्सव के साथ मनाया गया। प्राथना सभा के बाद शिक्षकों ने पृथ्वी को बचाने और पर्यावरण संतुलन बनाए रखने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। छात्रों ने आकर्षक पोस्टर बनाकर जल संरक्षण, वृक्षरोपण और प्रदूषण नियंत्रण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए। स्कूल परिसर में पौधरोपण भी किया गया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ. सीमा छिल्लर, प्रधानाचार्य डॉ. पूनम चौधरी ने सभी को पर्यावरण संरक्षण की शपथ दिलाई और मंविष्य में भी इस दिशा में निरंतर प्रयास करने का संकल्प लिया।



बहादुरगढ़। अर्थ डे पर हुए कार्यक्रम में मौजूद बाल विकास स्कूल के विद्यार्थी।

बच्चों ने लिया पृथ्वी संरक्षण का संकल्प



बहादुरगढ़। पृथ्वी संरक्षण का संकल्प लेते जूटिएट स्कूल के विद्यार्थी।

बहादुरगढ़। गांव रोहद में स्थित जूटिएट पब्लिक स्कूल में पृथ्वी दिवस साप्ताह के तहत बुधवार को कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को पृथ्वी व प्रकृति से जुड़ी अहम जानकारियां देते हुए उन्हें जागरूक किया गया। बच्चों ने भी पृथ्वी को बचाने का संकल्प लिया। बच्चों ने पोस्टर, स्लोगन बना तथा सफाई अभियान चलाकर प्रेरक संदेश दिया। स्कूल निदेशक राजकुमार रुहिल, प्रिंसिपल राजपाल सिंह सनवाल ने जल संरक्षण, पशु पक्षियों की रक्षा तथा प्रकृति संरक्षण के बारे में जानकारी दी। बच्चों को पृथ्वी को हरी-भरा रखने की शपथ दिलाई।

छात्रों को आसपास स्वच्छता बनाए रखने का संकल्प दिलाया

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य पब्लिक स्कूल में विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर कक्षा ७वीं से १२वीं तक विविध रचनात्मक एवं पर्यावरण-जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को दौंगल संरक्षण, पर्यावरण संतुलन तथा पृथ्वी के प्रति जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित किया गया। कक्षा ७वीं से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने कविता पाठ, पौधरोपण तथा चित्रकला गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। कक्षा ९वीं एवं १०वीं के विद्यार्थियों के लिए स्लोगन प्रतियोगिता तथा कक्षा ११वीं व १२वीं के विद्यार्थियों के लिए पोस्टर मेकिंग गतिविधि आयोजित की गई। सभी विद्यार्थियों को अपने आसपास स्वच्छता बनाए रखने और अधिक से अधिक पौधे लगाने का संकल्प दिलाया गया।

