हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 1 फरवरी 2024

11 नशा दीमक की तरह शरीर को कर देता खोखला

12 लोहारू की श्रीगोपाल गोशाला में वार्षिकोत्सव

खबर संक्षेप

कुंगडियो के मंदिर में भागवत कथा 10 से

भिवानी। लिबर्टी सिनेमा रोड स्थित कुंगडियों के मंदिर में गुप्त नवरात्रि के पावन अवसर पर चतुर्थ देवी भागवत कथा एवं देवी महाशक्ति महायज्ञ का आयोजन 10 फरवरी से 18 फरवरी तक किया जाएगा। समारोह आयोजक मंडन मिश्र एवम मुकेश जांगड़ा ने बताया की कथा व्यास डॉ. विनय मिश्र देवी भागवत की कथा का वर्णन करेगे। गुप्त नवरात्रि में देवी उपासना से विशेष फल मिलता है।

बवानीखेड़ा में खेत से सोलर पंप की प्लेट चोरी

बवानीखेड़ा। बवानी खेडा के वार्ड 15 निवासी एक किसान के खेत से सोलर पंप की प्लेट चोरी होने का मामला दर्ज किया गया है।

पुलिस में दी शिकायत में लीलू ने बताया कि उसका खेत सुंदर ब्रांच के पास है और खेल में ट्राली के ऊपर सोलर पंप की प्लेट लगाई हुई है। 25 जनवरी को वह अपने खेत में गया तो उसकी दो प्लेट गायब थी। आसपास में पता करने पश्चात भी पता नहीं चला। पुलिस ने मामला दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है।

लोहारू में दो किसानों की खेत से मोटर चोरी

लोहारू। उपमंडल के गांव झांझड़ा बास में दो किसानों ने खेतों में पानी लगाने के लिए

जोहड़ी के पास पानी की दो मोटरें रखी हुई थी, जिसे अज्ञात व्यक्ति चोरी कर ले गया। पुलिस को दी शिकायत में झांझड़ा टोडा निवासी किसान सतीश और बलबीर ने बताया कि उन्होंने जोहड़ी के पास पानी की दो मोटरें रखी थी। उनसे खेतों में पानी लगाते थे। दोनों को अज्ञात व्यक्ति चोरी कर ले गया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

अब पांच को होगी वाहनों के नंबरों की बोली

चरखी दादरी। एसडीएम चरखी दादरी कार्यालय में वाहनों को न्यू नंबर देने के लिए एस सीरीज पूरी हो चुकी है, जिसके कारण अब नई सीरीज टी चालू की जानी है। नई सीरीज में पसंदीदा नंबर लेने के लिए 30 जनवरी को सुबह 11 बजे उपमण्डल कार्यालय में खुली बोली होनी थी। उपमंडल अधिकारी के प्रशिक्षण के चलते अब यह खुली बोली 5 फरवरी को उपमंडल उपमंडल कार्यालय में सुबह 11 बजे होगी।

बारिश से गुजरते वाहन

खेतों में लहलाती गेहूं की फसल

आसमान से बरसी राहत

किसानों के चेहरे खिले

चार डिग्री लुढका पारा, ठंड से ठिठुर गई छोटी कांशी

तड़के ही आसमान बादलों से अटा हुआ था। इस दौरान धुंध की चादर तनी हुई थी। हलकी बूंदाबांदी भी होती रही।

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

बुधवार अल सुबह राहत लेकर आया। आसमान से करीब एक घंटे तक राहत बरसी। हालांकि तेज बारिश नहीं आई,लेकिन हलकी बारिश से भी रबी फसलों में बहुत ज्यादा फायदा होगा। चूंकि हलकी बारिश से भी फसलों में फुटाव बढ़ेगा। बारिश के बाद किसानों के चेहरे खिल उठे। दूसरी तरफ बारिश के बाद चार डिग्री सेल्सियस पारा लूढ़क गया। जिसके बाद मौसम में ठंडक घुल गई। ठंड से लोग ठिठुरने लगे। बारिश थमने के बाद लोग अलाव के सहारे बैठे नजर आए। देर शाम तक आसमान में घटाटोप बना हुआ था। धीमी गति से हवा चल रही थी।

धीमी चल रही हवा से बढ़ी ठंड

बुधवार तड़के लोग उठे तो आसमान बादलों से अटा हुआ था। इस दौरान धुंध की चादर तनी हुई थी, लेकिन तेज हवा का झोंका आया और आसमान से हलकी बूंढ़ाबांदी होनी आरंभ हो गई। दस मिनट तक हलकी फुव्वारें आसमान से गिरती रही,लेकिन उसके बाद एकदम बारिश ने तेजी पकड़ी और सड़कों व गलियों में बारिश का पानी बहने लगा। करीब आधे घंटे तक कभी तेज तो कभी धीमी गति से पानी बरसा। यह स्थिति पूरे इलाके में बनी रही। बारिश आने की वजह से अधिकतम 22 डिग्री सेल्सियस से लूढक कर पारा 18 सेल्सियस पर आ गया। धीमी गति से चल रही हवा की वजह से ठिठुरन बढ़ गई। लोगों ने ठंड से बचने के लिए अलाव का सहारा लिया। शहर व कस्बों में जगह-जगह लोग अलाव के पास बैठे नजर आए। क्योंकि बूंदाबांदी के बाद ठिठुरन बढ़ गई।

फसलों में होगा जबरदस्त फायदा

बारिश सीजन(अगस्त सितम्बर) के बाद बुधवार को पश्चिमी विक्षोभ की वजह से हलकी बारिश हुई है। पिछले कई महीनों से बारिश न होने की वजह से किसान ही नहीं हर कोई परेशान था। आज आसमान से किसानों के लिए राहत की बारिश हुई है। क्योंकि इस वक्त रबी फसलों को सिंचाई की बेहद सख्त जरूरत थी। हालांकि ज्यादा तेज बारिश नहीं आई,लेकिन हलकी बारिश से भी किसानों की फसलों में बेहतरीन फायदा होगा। सबसे ज्यादा बैरानी इलाकों की फसलों में होगा। फिलहाल गेहूं व सरसों की फसलों को सिंचाई की जरूरत थी। इस वक्त इन फसलों में फुटाव बन रहा है। बारिश से फुटाव जल्दी बढ़ेगा और फसलों की औसतन पैदावार में बढ़ौतरी होगी। दूसरी तरफ हलकी बारिश के बाद भी कई जगहों पर कच्ची गलियों में किचड़ जमा हो गया। जिसके चलते लोगों को परेशानी उठानी पड़ी।

जगह-जगह भरा पानी

जरा सी बारिश में सेक्टर-13 की स्थिति हुई बद से बदत्तर

पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था ना होने से लोग हो रहे परेशान

सेक्टर-13 के बरसाती पानी की निकासी की व्यवस्था इस कदर चरमराई हुई है कि थोड़ी सी बारिश में ही यहां की हालत बद से बदत्तर हो जाती है, जिसके बाद सेक्टरवासियों की परेशानियां बढ़ जाती है। ऐसे में हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण व जिला प्रशासन को इस ओर ध्यान देना चाहिए ताकि सेक्टरवासियों को थोड़ी राहत मिल सकें। यह बात दि भिवानी रेजीडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान रामकिशन शर्मा ने सेक्टर-13 में बरसाती पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था करने की मांग उठाते हुए कही। उन्होंने कहा कि बुधवार को एक बार फिर ऐसा ही देखने को मिला, जब जरा सी बारिश से सेक्टर-13 में जलभराव जैसी स्थिति बन गई। उन्होंने कहा कि यहां पर वर्षा के पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था ना होने से जगह.जगह पानी भर जाता है, जिसके बाद यहां के निवासियों की समस्याएं बढ़ जाती है। उन्होंने कहा कि यह सब हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण द्वारा बरती गई लापरवाही का नतीजा है।

सेक्टर 13 में जमा बारिश का पानी।

गांव भेरा में टिकाऊ खेती गौउत्पाद केंद्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

- फसलों को चाहने वाले 16 पोषक तत्व पाए जाते हैं गाय के गोबर व गौमूत्र में

गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट द्वारा जिला के गांव भेरा के प्रगतिशील किसान राकेश जैनावा के खेत में टिकाऊ खेती गौउत्पाद केंद्र का शुभारंभ किया गया। कार्यक्त्रम का संचालन ग्राम स्वराज्य किसान मोर्चा के युवा प्रदेश अध्यक्ष युद्धवीर मंगल सिंह खरेटा ने किया। इस मौके पर उपस्थित किसानों को संबोधित करते हुए ग्राम स्वराज्य किसान मोर्चा के प्रदेश महासचिव महेंद्र सिंह गोदारा ने कहा कि एक गाय के गोबर व गौमूत्र से 10 एकड़ की खेती की जा सकती है। देश गाय के एक ग्राम गोबर में 3 से 5 करोड़ तक जीवाणु पाए जाते है, जो एक मुट्ठी उपजाऊ जमीन की मिट्टी में भी पाए जाते है। उन्होंने बताया कि देशी गाय के गोबर व गौमूत्र में 16 पोषक तत्व पाए जाते है, जो कि फसलों को चाहिए। गोदारा ने कहा कि रासायनिक खेती से जमीन के जीवाणु खत्म होते जा रहे है, इससे जमीन बंजर होने की कगार पर है। ऐसे में जमीन को उपजाऊ बनाए रखने व जहर रहित खाद्यान्न पैदा करने के लिए गाय आधारित केंचुआ पद्धति की टिकाऊ खेती आवश्यक है। ग्राम स्वराज्य किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष कैप्टन होशियार सिंह सांगवान ने कहा कि इस टिकाऊ खेती केंद्र पर देशी गाय भी पाली जाएगी तथा गाय के गोबर व गौमूत्र से खाद, कीटनाशक दवा व जीवन उपयोगी दवाएं भी बनाई जाएगी।

नशा मुक्ति अभियान के प्रति किया जागरूक

बवानीखेड़ा। सुबे सिंह ने विद्यार्थियों को नशा मुक्ति अभियान के बारे में बताते हुए कहा की बुराइयाँ और अच्छाइयाँ हम अपने मित्रों, सगे संबंधियों से ही सीखते हैं। जो मित्र हमें बुराइयां सीखाते हैं, सच्चे अथोंर् में वही हमारे सबसे बड़े दुश्मन होते हैं। उन्होंने नशा मुक्ति का संदेश देते हुए नशा मुक्ति के नारे लगवाए। मेरा भारत नशा मुक्त भारत, मेरा समाज नशा मुक्त समाज व नशा मुक्ति के प्रति जागरूक करते हुए शपथ दिलवाई। नेहा बहनजी ने विद्यार्थियों को आत्मा का अर्थ समझाकर उसके स्वरूप व कायोंर् से अवगत करवाया। उन्होंने बताया की आत्मा की शांति ही हमें सही दिशा में चलने के लिए मजबूत बनाती है। विद्यालय प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने ब्रह्म कुमारी टीम का धन्यवाद किया तथा विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि हम सभी आत्मा को शक्तिशाली समझें, समाज से अच्छी आदतें सीखेंए अपने अंदर मजबूत इरादों को जन्म दें, नशे से स्वयं भी दूर रहे और आस.पड़ोस के लोगों को भी जागरूक करें। हमें अपने आपको एक सच्चा सिपाही बनाना है। मौके पर विद्यालय प्रबंधन समिति के उपाध्यक्ष जोगेंद्र जांगड़ा, सचिव योगेश शर्मा, वरिष्ठ संचालक योगेंद्र सिंह, मनीषा, कविता, सुमन, रीना जाखड़, ज्योति, निशा, सोनू, प्रमोद बंसल, हनीत, कृष्ण कुमार सहित अध्यापक व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

एथलेटिक्स में ज्योति ने जीते दो स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

- कुरूक्षेत्र के हरियाणा स्टेट पीएम श्री स्कूल में टूर्नामेंट का आयोजन
- ज्योति राजकीय कन्या उच्च विद्यालय भिवानी की 9वीं की होनहार छात्रा का स्कूल पहुंचने पर किया स्वागत

30 से 31 जनवरी तक कुरूक्षेत्र के हरियाणा स्टेट पीएम श्री स्कूल टूर्नामेंट में आयोजित एथलेटिक्स चैंपियनशिप में सरजीत सिंह खेल सोसायटी की छात्रा ज्योति पुत्री सुखबीर सिंह ने हाई जैंप व रीले रेस में गोल्ड मेडल हासिल किया। विजेता छात्रा ज्योति ने इसका श्रेय अपने माता, पिता और सभी सीनियर खिलाडियों और अपने कोच विक्त्रम सिंह मोगली, पवन कुमार, सरजीत सिंह खेल सोसायटी के सभी पदाधिकारियों, जूनियर बच्चों को दिया।

छात्रा ज्योति के गोल्ड मेडल जीतने पर सभी खिलाडियों ने ज्योति के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। ज्योति भिवानी के राजकीय कन्या उच्च विद्यालय भिवानी की 9वीं कक्षा की छात्रा है।

भिवानी पहुंचने पर ज्योति का स्थानीय जीतूवाला जनकल्याण राजपूत ट्रस्ट के प्रधान सुखबीर सिंह, उप प्रधान रामनिवास,पूर्व प्रधान जैना सिंह, रविंद्र सिंह,महेश कुमार, पूर्व नेवी सेवानिवृत रामबीर धोलू सहित ट्रस्ट के सभी पदाधिकारियों ने ज्योति के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

विदेश भेजने के नाम पर 3 युवकों से 32 लाख नहीं बल्कि दर्जनों से एक करोड़ रुपये से अधिक की ठगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बाढ़ड़ा

बाढ़ड़ा उपमंडल के गांव मांढी पिरानू निवासी तीन युवकों से विदेश में नौकरी दिलवाने के नाम पर 32 लाख रुपये ठगी करने के मामले में ग्रामीणों ने बड़ा खुलासा किया गया है। सरपंच प्रतिनिधि के अनुसार गांव के दर्जनभर युवकों को सिंगापुर में नौकरी का झांसा देकर एक करोड़ से अधिक की ठगी की है। जिसके चलते कुछ परिवारों को जमीन बेचनी पड़ी है तो कुछ को ब्याज पर उधारी लेने के कारण कर्जवान बना दिया है।

वहीं पीड़ित युवकों ने भी कैमरे के सामने आकर वहां हुए टॉर्चर से संबंधित पूरी आपबीती बताई। परिजनों को लाखों रूपये डूबने का गम है तो वहीं उनके कलेजे के टूकड़ों के विषम परिस्थितियों में सकुशल घर लौटने की खुशी भी है।

सरपंच प्रतिनिधि ने किया खुलासा

चरखी दादरी एसपी को दी शिकायत के बाद कार्रवाई

- राजस्थान के दंपति पर धोखाधड़ी का केस दर्ज

बता दे कि राजस्थान निवासी व्यक्ति द्वारा मांढी पीरानू के 3 युवकों को सिंगापुर में नौकरी लगवाने के नाम पर 32 लाख ठगी करने का मामला सामने आया है। युवकों द्वारा चरखी दादरी एसपी को शिकायत देने के बाद पुलिस द्वारा राजस्थान के दंपति पर धोखाधड़ी का केस दर्ज कर लिया गया है। पूरे मामले को जानने के लिए गांव मांढी पिरानू पहुंचकर युवकों व अन्य ग्रामीणों से बात की तो सामने आया कि राजस्थान निवासी आरोपी का उनके गांव में ननिहाल है और वह यहा आता जाता रहता था। इसी दौरान युवक उसके संपर्क में आए उसने अपने झांसे में ले लिया। गांव के सरपंच प्रतिनिधि जोगेंद्र ने बताया कि उनके गांव से करीब दर्जनभर लोगों से एक करोड़ से अधिक रुपये उक्त व्यक्ति ने लिए हैं। जिससे कुछ लोगों की जमीन बिक चुकी है और कुछ की बिकने की कगार पर है। वहीं युवकों ने बताया कि उनको सिंगापुर में नौकरी दिलवाने का झांसा दिया गया था जिस एवक में दो ने 10.10 लाख व एक ने 12 लाख रुपये राजस्थान निवासी रविश को दिए थे। लेकिन वे वहां पर गए तो उसके बताए अनुसार वहां कुछ नहीं मिला और उन्हें बुरी तरह से टॉर्चर किया गया। युवकों ने बताया कि उनसे बर्तन साफ करवाने व होटल में सफाई का कार्य करवाया गया। वहीं जब उन्होंने काम की डिमांड की तो एक युवक का फोन तोड़ दिया गया और उनके पासपोर्ट छिन लिए गए। साथ ही उन्हें धमकी दी की यदि किसी को इस बारे में बताया तो जान से मार देंगे। युवकों के अनुसार वे जैसे.तैसे कर घर पहुंचे हैं। सरपचं प्रतिनिधि ने बताया कि उक्त व्यक्ति ने उनके गांव के कई युवकों को फंसाया है और बाद में ग्रामीणों के एकत्रित होकर उसके गांव जाने पर कुछ रुपये देकर मामले को रफा.दफा किया गया है। सरपंच प्रतिनिधि के अनुसार गांव के दर्जनभर युवकों से एक से सवा करोड़ रुपये उक्त व्यक्ति द्वारा लिए गए हैं।

मामले में कार्रवाई जारी है एसएचओ

मामले को लेकर बाढ़ड़ा पुलिस थाना प्रभारी ओमप्रकाश ने कहा कि पीड़ित युवकों की शिकायत के आधार पर राजस्थान निवासी दंपति के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। मामले की जांच की जा रही है जो भी तथ्य सामने आएंगे उसके आधार पर आगामी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

अराजकीय अस्थाई मान्यता प्राप्त विद्यालयी परीक्षार्थियों के आवेदन पत्र आज से होंगे लाईव

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी वार्षिक परीक्षा मार्च.2024 के लिए अराजकीय अस्थाई मान्यता प्राप्त विद्यालयी परीक्षार्थियों के ऑनलाइन आवेदन.पत्र आज से बोर्ड की वेबसाइट पर भरे जाने हैं। इस आशय की जानकारी देते हुए बोर्ड के अध्यक्ष डॉ. वीपी यादव एवं बोर्ड सचिव ज्योति मित्तल ने बताया कि सेकेण्डरी व सीनियर सेकेण्डरी वार्षिक परीक्षा मार्च.2024 के लिए अराजकीय अस्थाई मान्यता प्राप्त विद्यालयों के ऑनलाइन आवेदन.पत्र भरने की तिथि बिना विलम्ब शुल्क 31 जनवरी से 07 फरवरीए 2024 तक निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि सैकेण्डरी परीक्षा के लिए परीक्षार्थियों के लिए परीक्षा शुल्क 750 रूपये, माईग्रेशन शुल्क 50, रूपये व 100 रूपये प्रायोगिक विषय विषयों शुल्क कुल 900 रुपये निर्धारित किया गया है। इसके अतिरिक्त यदि सैकेण्डरी के परीक्षार्थी द्वारा अतिरिक्त विषय की परीक्षा दी जानी है तो उसे परीक्षा शुल्क के अलावा 200 रुपये अतिरिक्त विषय शुल्क भी जमा करवाना होगा। सीनियर सेकेंडरी परीक्षा के लिए परीक्षार्थियों के लिए परीक्षा शुल्क 900६. रुपये, माईग्रेशन शुल्क 100 रुपये एवं 100 रुपये प्रायोगिक विषय विषयों शुल्क कुल 1100 रुपये निर्धारित किया गया है। इसके अतिरिक्त यदि सीनियर सैकेण्डरी परीक्षार्थी द्वारा अतिरिक्त विषय की परीक्षा दी जानी है तो उसे परीक्षा शुल्क के अलावा 200 रुपये अतिरिक्त विषय शुल्क भी जमा करवाना होगा। सैकेण्डरी व सीनियर सैकेण्डरी विद्यालय मुखिया 1000 रुपये विलम्ब शुल्क के साथ 08 से 09 फरवरी, 2024 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

वेट लिफ्टिंग एसोसिएशन की उपाध्यक्ष ने दी जानकारी

विनोद वेट लिफ्टिंग वूमैन चैंपियनशिप के लिए टैक्निकल ऑफिशियल नियुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

- सात से नौ फरवरी तक धर्मशाला में प्रतियोगिता आयोजित

सात से नौ फरवरी तक हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला के इंडोर क्रिकेट स्टेडियम में होने वाली ऑल इंडिया इंटर जोनल वेट लिफ्टिंग वूमैन चैंपियनशिप-2023-24 के लिए भिवानी निवासी वेट लिफ्टिंग कोच विनोद प्रजापति को टैक्रीकल ऑफिशियल नियुक्त किया है।

वेट लिफ्टिंग एसोसिएशन भिवानी की उपाध्यक्ष राखी रोहिल्ला ने बताया कि विनोद प्रजापति पहले भी विभिन्न खेल स्पर्धाओं में ऑफिशियल की जिम्मेदारी का निर्वहन कर चुके है, जिनकी बेहरीन कार्यप्रणाली से प्रभावित होकर ऑल इंडिया इंटर जोनल वेट लिफ्टिंग वूमैन चैंपियनशिप में भी उन्हें टैक्रीकल ऑफिशियल की जिम्मेवारी सौंपी गई है। विनोद प्रजापति की नियुक्ति भिवानीवासियों के लिए खुशी की बात है।

वेट लिफ्टिंग एसोसिएशन ऑफ हरियाणा के प्रदेश महासचिव अरूण ठाकरान ने खुशी जताते हुए कहा कि विनोद प्रजापति हमेशा अपनी जिम्मेदारी को लेकर मेहनती एवं कर्मठ रहते है, उन्हें पूरा विश्वास है कि विनोद अबकी बार भी अपनी जिम्मेदारी का बखूबी निर्वहन करेंगे। टैक्रीकल ऑफिशियल चुने जाने पर विनोद ने हरियाणा वेट लिफ्टिंग संघ के अध्यक्ष विपिन कुमार, महासचिव अरूण ठाकरान एवं वेट लिफ्टिंग एसोसिएशन भिवानी सदस्यों का आभार जताया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिंप्टंप्स दिखने पर ना करें कैंसर टेस्ट कराने में देरी

मेरी उम्र 51 वर्ष है। मेरी फैमिली में कैंसर की हिस्ट्री रही है। मुझे यह बीमारी ना हो, इसके लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-शशिकांत, बिलासपुर

इस तरह की बीमारी आनुवांशिक नहीं होती है कि परिवार में किसी को हुई है तो दूसरे को होगी ही। इसके बावजूद आप खान-पान पर ध्यान दें। कैंसर संबंधित कुछ सामान्य जांच होती हैं, इन्हें करवा सकते हैं। किसी भी प्रकार के कैंसर जैसे लक्षण दिखने पर जांच कराने में लापरवाही ना बरतें।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। सर्दी के मौसम में मेरी नाक से पानी निकलता रहता है। इससे बहुत परेशानी महसूस होती है, कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

-राजकुमार, रायपुर

अधिक सर्दी होने से इस तरह की परेशानी काफी लोगों को होती है। इसके लिए आपको सर्दी से बचना होगा। साथ ही अपना खान-पान ऐसा करना होगा, जिससे कम तापमान में भी बॉडी बैलेंस कर सके। इसके लिए अपनी डाइट में गर्म तासीर वाले फूड्स अधिक मात्रा में लें।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे बार-बार यूरीनेशन के लिए जाना पड़ता है। खान-पान और लाइफस्टाइल में कोई बदलाव नहीं किया है। ऐसा क्यों हो रहा है और मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रकाश, रोहतक

जिस तरह की समस्या आप बता रहे हैं, वह गर्मी के मुकाबले सर्दियों में काफी लोगों को होती है। आप इस बात पर गौर करें कि क्या आपको ऐसी समस्या हर बार सर्दियों में होती है? क्योंकि गर्मियों में शरीर से पसीना निकलता है, लेकिन सर्दियों में पसीना नहीं निकलता। इन दिनों कम पानी पीने के बाद भी यूरिनेशन बार-बार जाना आम है। इसके बाद भी कोई संदेह है तो आप जरूर एक बार यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करें।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे भूख नहीं लगती, थकान होती है, मुंह पर सूजन हो रही हैं। ये किस बीमारी के लक्षण हो सकते हैं, मुझे किस डॉक्टर को दिखाना चाहिए, कृपया बताएं?

-कुलदीप, भोपाल

जैसा आप बता रहे हैं कि भूख नहीं लगती और थकान भी लग रही है, तो यह कई बीमारी की वजह से हो सकता है, मसलन शरीर में खून की कमी या टीबी होने पर भी ऐसे ही कुछ लक्षण दिखते हैं। बेहतर होगा कि आप किसी जनरल फिजिशियन संपर्क करें। डॉक्टर कुछ टेस्ट करवाएंगे, जिससे पता चलेगा कि कोई बीमारी है या नहीं? कोई बीमारी पता चली तो उसके बाद ही ट्रीटमेंट शुरू हो पाएगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि सर्दियों में किन फलों का ज्यादा सेवन करना चाहिए और किसे अवॉयड करना चाहिए, कृपया बताएं?

-रचित,जबलपुर

सर्दी के मौसम में आपको कफ कोल्ड ज्यादा होता है तो खट्टे फल खाने से बचें। अगर ऐसी समस्या नहीं होती है तो इस मौसम में संतरा, कीनू खाने चाहिए। इसके साथ ही अमरूद, पपीता और अनार भी खाए जा सकते हैं। केला खाने से जरूर बचना चाहिए इससे कफ कोल्ड हो सकता है।

मेरी उम्र 61 वर्ष है। सर्दी से बचाव के लिए हीटर का यूज करना चाहता हूं लेकिन मुझे अस्थमा है। कुछ देर में ही घुटन महसूस होने लगती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-जितेंद्र, दिल्ली

आप बता रहे हैं कि आपको अस्थमा है, इसलिए आपको थोड़ी सावधानी बरतनी चाहिए। बाजार में ऑयल वाले हीटर भी उपलब्ध हैं, इनका इस्तेमाल कर सकते हैं। सीधा हीटर के संपर्क ना आएं। हीटर को कमरे के दूसरे कोने में रखें और आप दूर बैठें। इससे आपको कम परेशानी होगी। *

प्रस्तुति : रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड कैंसर-डे, 4 फरवरी

वैसे तो कैंसर होने की कई वजहें हो सकती है। लेकिन गलत फूड हैबिट्स और लाइफस्टाइल संबंधी लापरवाही से कैंसर का रिस्क अब हर उम्र के लोगों में बढ़ने लगा है। वे कौन सी हैबिट्स हैं, जिनसे कैंसर रिस्क बढ़ता है और इससे बचने के लिए आपको किन बातों पर ध्यान देना चाहिए, यहां डिटेल में बता रहे हैं कुछ कैंसर स्पेशलिस्ट्स।

बैड हैबिट्स और लापरवाही से बढ़ सकता है कैंसर का रिस्क

डॉक्टर्स एडवाइस

आज के बदलते दौर में हर चीज एडवांस, इफेक्टिव और ईजी टू यूज होती जा रही है, चाहे वो घरों में इस्तेमाल होने वाली प्लास्टिक के बोतल में पानी हो, मेयोनीज हो, टी बैग हो, ब्यूटी प्रोडक्ट्स हों या युवाओं में धूम्रपान को लेकर नए प्रयोग हों। लेकिन ऐसे कई बदलाव कैंसर के खतरे को बढ़ा रहे हैं। जानिए आज के बदलते दौर में किन कारणों से कैंसर होने की संभावना अधिक हो रही है।

फूड आइटम्स-ईटिंग हैबिट्स

घरों में इस्तेमाल होने वाली किस तरह की चीजें, कैंसर के खतरे को बढ़ा रही हैं, इस बारे में पूछने पर एक्शन कैंसर हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. जे.बी. शर्मा** बताते हैं, 'घरों में इस्तेमाल होने वाली ऐसे कई चीजें हैं, जिनसे कैंसर के खतरे की संभावनाएं बढ़ रही हैं, जैसे- प्लास्टिक की बोतल में रखा पानी पीना खतरनाक हो सकता है क्योंकि इसमें माइक्रो प्लास्टिक पाए जाते हैं। इस तरह कुछ लोग आजकल प्लास्टिक की थैली में पैक गर्म चाय लेकर पीते हैं, जबकि इसमें भी माइक्रो प्लास्टिक होता है, जिसकी आपके शरीर में जाने की संभावना होती है। वहीं, आजकल टी बैग के इस्तेमाल के कारण भी कैंसर होने की संभावना बनी रहती है। दरअसल, इसमें एपिक्लोरो हाइड्रिन नामक एक रसायन होता है, जो गर्म पानी में घुल जाता है और कैंसर का कारण बन सकता है। इसके अलावा आजकल की टेक्नोलॉजी में जहां आपके लिए चीजें आसान हो गई हैं, वहीं खतरे भी बढ़ गए हैं, जैसे- यदि आप ओवन में खाना गर्म करके खाते हैं, तो प्लास्टिक के बर्तनों आदि का इस्तेमाल ना करें, क्योंकि प्लास्टिक को गर्म करने पर इसमें से एंडोक्रिन डिस्ट्रक्टिंग नामक खतरनाक केमिकल निकलता है, जो खाने के साथ घुलकर शरीर में चला जाता है और कैंसर की आशंका को बढ़ाता है। इसके अलावा लोग घरों में खाना नॉनस्टिक बर्तन में पकाते हैं। अगर उसमें खाना जल जाए तो कभी ना खाएं, क्योंकि इसमें एक्रिलामाइड नामक केमिकल बनने लगता है, जो कैंसर का कारण बनता है। वहीं, मोमोज जैसे खाने पीने की चीजों में इस्तेमाल होने वाला वाइट कलर का मेयोनीज आजकल खूब पसंद किया जा रहा है, मगर इसमें मौजूद फूड एडिटिव्स की वजह से आपको कोलोरेक्टल कैंसर जैसी गंभीर बीमारी होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। साथ ही पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, प्रोसेस्ड मीट, सॉसेज, पैकेज्ड फूड्स, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और अधिक मीठे खाद्य पदार्थों के सेवन से आपको कैंसर होने का ज्यादा खतरा होता है।'

ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज

महिलाओं और पुरुषों के द्वारा यूज किए जाने वाले कई लो क्वालिटी के ब्यूटी प्रोडक्ट्स कैंसर से संबंधित खतरा उत्पन्न कर सकते हैं। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. राजित चानना** बताते हैं, 'आजकल बालों को सिल्की करने के लिए कई प्रकार के केमिकल युक्त उत्पादों का प्रयोग किया जाता है, जिसमें फॉर्मेल्डिहाइड और फॉर्मेल्डिहाइड-रिलीजिंग रसायन होते हैं। हालांकि इनपर एफडीए का प्रतिबंध लगा हुआ है। लेकिन इस प्रकार के लो क्वालिटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कैंसर के खतरे को बढ़ा सकता है। बालों को सीधा करने वाले इस प्रकार के कुछ उत्पादों के प्रयोग से अल्पकालीन और दीर्घकालीन गंभीर समस्याएं होने की संभावना बनी रहती है। फॉर्मेल्डिहाइड धुएं के संपर्क में आने से आंख, नाक और गले में जलन हो सकती है। साथ ही श्वसन समस्याएं भी हो सकती है। आगे चलकर कैंसर का भी जोखिम बढ़ जाता है। इसको लेकर 2022 के राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा अध्ययन से भी कई संकेत मिलते हैं, जिनमें इन रसायनों के धुएं से महिलाओं में गर्भाशय कैंसर की अधिक संभावना को बताया गया है। इसलिए रोजमर्रा के उत्पादों में कार्सिनोजेनिक एजेंटों को पहचान कर उनका प्रयोग ना करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसी से आप संभावित कैंसर की समस्याओं से बच सकते हैं। इसी के साथ यह भी जरूरी है कि आप सुरक्षित हेयर प्रोडक्ट्स की पहचान करके उन्हीं का प्रयोग करें।'

न्यू स्मोकिंग हैबिट्स

यंगस्टर्स में स्मोकिंग और इसके अलग-अलग तरह के नए शौक से कैंसर का खतरा भी बढ़ रहा है, इस बारे में पूछने पर नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर कंसल्टेंट एंड डायरेक्टर-मेडिकल ऑन्कोलॉजी- **डॉ. रणदीप सिंह** बताते हैं, 'स्मोकिंग और शराब का सेवन कैंसर कारक तो है ही। इसके साथ-साथ आजकल सिगरेट की लत छुड़ाने के लिए मार्केट में आई ई-सिगरेट, जो युवा वर्ग में काफी लोकप्रिय हो रही है, भी कैंसर के खतरे को तेजी से बढ़ा रही है। इसमें प्रयोग होने वाले केमिकल काफी खतरनाक होते हैं, जैसे- निकोटिन, फॉर्मेल्डिहाइड, टिन, निकिल, कॉपर, लेड, क्रोमियम, आर्सेनिक और डाई एसेटाइल मेटल जैसे पदार्थ क्वाइल में मिले होते हैं। दरअसल, ई-सिगरेट के वेपर को गर्म करने के लिए क्वाइल का इस्तेमाल होता है और इनसे लंग्स कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ा है। साथ ही युवा वर्ग में फ्लेवर्ड हुक्का पीने का भी चलन तेजी से बढ़ा है, जिसमें कई खतरनाक केमिकल मिलकर फ्लेवर बनाए जाते हैं। याद रखें कि चाहे ई सिगरेट हो या फिर फ्लेवर्ड हुक्का, दोनों में खतरनाक केमिकल डाई एसिटाइल मिला होता है, जो आपकी सेहत के लिए घातक है। इनमें कुछ अन्य प्रकार के हानिकारक केमिकल भी हैं, जैसे-कार्बन मोनोऑक्साइड, कैडमियम, अमोनिया, रेडॉन (खतरनाक न्यूक्लियर गैस), मिथेन, चारकोल, एसिटोन आदि। ये केमिकल्स कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं।'

यहां बताई गई बातों से साबित होता है कि कैंसर से बचाव के लिए आपको अपनी डेली लाइफस्टाइल और फूड हैबिट्स पर ध्यान देना होगा। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

भविष्य में बढ़ सकते हैं कैंसर के मामले

वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड इंटरनेशनल की एक रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 में दुनिया भर में 18.1 मिलियन कैंसर के मामले थे। इनमें से 9.3 मिलियन मामले पुरुषों में और 8.8 मिलियन महिलाएं थीं। वहीं, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिपोर्ट के अनुसार साल 2020 की तुलना में 2025 में कैंसर के मामलों में 12.8 प्रतिशत की वृद्धि होने का अनुमान है। *

अवेयरनेस

शिखर चंद जैन

न्यूट्रीशन से जुड़े बहुत से ऐसे मिथ प्रचलित हैं, जिनका सच्चाई से कोई लेना-देना नहीं होता है। इसलिए ऐसे मिथ्स और उनके फैक्ट के बारे में जरूर पता होना चाहिए।

न्यूट्रीशन से जुड़े मिथ-फैक्ट कितने सच-कितने झूठ

आधी-अधूरी जानकारी के कारण आम लोगों में न्यूट्रीशन से जुड़े कई भ्रम फैले हुए हैं। दुनिया भर के हेल्थ एक्सपर्ट्स शोध और अध्ययनों के माध्यम से कई भ्रमों को दूर करते हुए उनकी वास्तविकता बताते रहते हैं।

प्लांट प्रोटीन संपूर्ण नहीं : अकसर शाकाहारियों को भ्रम होता है कि प्लांट बेस्ड फूड से शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन की आपूर्ति नहीं हो पाती। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के न्यूट्रीशन साइंटिस्ट और मेडिकल मेडिसिन प्रोफेसर क्रिस्टोफर गार्डनर के अनुसार, 'यह एक मिथ है कि प्लांट्स में कुछ अमीनो एसिड होते ही नहीं। सच यह है कि सभी प्लांट बेस्ड फूड्स में सभी 20 प्रकार के अमीनो एसिड होते हैं। हां, इतना सा फर्क जरूर होता है कि एनिमल बेस्ड फूड की तरह इनमें अमीनो अम्लों का अनुपात आइडियल नहीं होता।'

सोया फूड से ब्रेस्ट कैंसर का रिस्कः सोया में प्लांट एस्ट्रोजेंस की हाई डोज होती है, जिसका नाम आइसोफ्लेवोंस है। जानवरों पर किए गए अध्ययन में पाया गया है कि इनके कारण उनमें ब्रेस्ट ट्यूमर सेल स्टिम्युलेट होती हैं। हार्वर्डटी एच चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट के प्रमुख फ्रैंक बी हू बताते हैं, 'मनुष्यों पर किए गए अध्ययन में ऐसा कुछ नहीं पाया गया। इसकी बजाय यह जरूर पाया गया है कि सोया बेस्ड फूड और ड्रिंक, ब्रेस्ट कैंसर के रिस्क से सुरक्षा देते हैं और इन बीमारी के प्रति लाभकारी होते हैं। सोया फूड्स लाभकारी पोषक तत्वों के पावर हाउस होते हैं, हार्ट डिजीज का जोखिम भी कम करते हैं। इनमें उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं।'

बच्चों को मूंगफली ना खिलाएंः बरसों से माता-पिता को सलाह दी जाती रही है कि बच्चों को कम उम्र में मूंगफली ना खिलाएं। लेकिन एलर्जी एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर बच्चों को कोई फूड एलर्जी, एक्जिमा आदि नहीं है तो मूंगफली खिला सकते हैं। शुरुआत पीनट बटर, पीनट पफ आदि से की जा सकती है। छोटे बच्चों को पानी एब्रेस्ट मिल्क या फॉर्मूला मिल्क में पीनट बटर मिलाकर हफ्ते में एक-दो बार दे सकते हैं। नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी में सेंटर फॉर फूड एलर्जी एंड अस्थमा रिसर्च की निदेशक रुचि गुप्ता कहती हैं, 'बच्चे को एक्जिमा या कोई अन्य समस्या है तो चिकित्सक की सलाह लें। बच्चों को पहले साल में डायवर्स डाइट देकर फूड एलर्जी से बचाया जा सकता है।'

डेयरी मिल्क से अच्छा प्लांट मिल्कः अरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी की सस्टेनेबल फूड सिस्टम की प्रोफेसर कैथरीन मेरीगन कहती हैं, 'गाय के दूध के एक कप में 8 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि आलमंड मिल्क में मात्र एक-दो ग्राम और ओट मिल्क में मात्र दो-तीन ग्राम ही प्रोटीन होता है। इतना ही नहीं रेडीमेड प्लांट मिल्क में कई चीज ऐसी मिलाई जाती हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद नहीं होती हैं।'

आलू नुकसानदायक हैः आलू को कई लोग सेहत के लिए बुरा बताते हैं। इसकी वजह है इसका हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स यानी इसमें शीघ्र पाचन होने वाले कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल बढ़ा सकते हैं। वैसे तो दुनिया की हर चीज किसी के लिए फायदेमंद और किसी के लिए नुकसानदायक हो सकती है। लेकिन आलू के सेवन से हेल्थ को कई लाभ भी मिलते हैं। यह कहना है जॉन हापकिंस यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ और रिसर्चर डेफिन ऑल्टेमा जॉनसन का। वे आगे बताते हैं, 'आलू में विटामिन सी, पोटेशियम और फाइबर्स के साथ-साथ कई पोषक तत्व होते हैं। विशेष रूप से छिलका समेत इन्हें खाने से काफी लाभदायक होते हैं। हां, इन्हें तलने की बजाय भून कर, बेक करऔर उबालकर खाएं।' *

प्रिकॉशन

मेनीक्योर हो सकता है हार्मफुल

आज के दौर में महिलाएं ही नहीं, कई पुरुष भी अपने हाथों का सौंदर्य निखारने के लिए मेनीक्योर करवाने लगे हैं। लेकिन कुछ बातों पर ध्यान ना दिया जाए तो इससे काफी नुकसान भी हो सकता है। अमेरिका के न्यूयॉर्क स्थित माउंट सिनाई हॉस्पिटल के डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. हर्बर्ट पी. गुडहर्ट और कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के डॉ. हैंड्रिक उइटेंडेल ने मेनीक्योर से होने वाले नुकसान के बारे में बताया है।

मेनीक्योर के पहले चरण में क्यूटिकल्स हटाए जाते हैं। इसके लिए कभी-कभी ऐसे सॉफ्टनर का इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें तेज बेस नेचर के केमिकल्स होते हैं। इससे स्किन की प्रोटेक्टिंग लेयर किरेटिन नष्ट हो जाती है। क्यूटिकल्स हटाने से अंगुली के उस हिस्से में जलन और आस-पास स्थित ऊतकों (टिश्यूज) में इंफेक्शन हो सकता है। कभी-कभी यह इंफेक्शन फैलकर नाखूनों की जड़ तक पहुंच जाता है और नाखून सदा के लिए खराब हो सकते हैं। फ्रेंच मेनीक्योर के तहत वुडन पिक का इस्तेमाल किया जाता है। इससे भी इंफेक्शन हो सकता है। कुछ कॉस्मेटिक्स में प्वाइजनस एलर्जीकारक तत्व पाए जाते हैं, जिनमें टॉल्यूइन, फैटालेट्स, कैंफर और फॉर्मेल्डिहाइड शामिल हैं। इन तत्वों से युक्त नेल पॉलिश लगे नाखूनों वाली अंगुली को स्पर्श करके कोई आंखों को छूता या खुजलाता है, तो आंखों के आस-पास की स्किन चर्मरोग से प्रभावित हो सकती है। कई बार आटा गूंधने, सब्जी काटने, खाने आदि के कारण ये टॉक्सिक पदार्थ खाद्य सामग्री के माध्यम से पेट तक भी पहुंच जाते हैं।

अकसर महिलाएं अपने लंबे नाखूनों को टूटने से बचाने के लिए फाइबरयुक्त 'नेल हार्डनर्स' का प्रयोग करती हैं। इनपर डिजाइंस या नेल आर्ट चिपकाने के लिए 'एक्रिलिक ग्लू' का इस्तेमाल करती हैं। चिपकाने वाले पदार्थ एक्रिलिक ग्लू और नेल हार्डनर से एलर्जी होने की संभावना के साथ-साथ नेचुरल नेल्स को नुकसान पहुंच सकता है। डॉ. गुडहर्ट और डॉ. हैंड्रिक के अनुसार नाखूनों को उनके कुदरती रूप में ही रहने देना चाहिए। *

-अंजू जैन

सजेशन

किरण भास्कर

मौसम कोई भी हो, सुकून भरी नींद अगर रात में आए तो कई बीमारियां पास नहीं फटकती हैं। साथ ही पूरा दिन एनर्जेटिक फीलिंग बनी रहती है। गहरी और सुकून भरी नींद के लिए क्या कुछ करना चाहिए, आप जरूर जानना चाहेंगे।

...तब आएगी सुकून भरी नींद

सर्दियों में कई लोग अधूरी नींद से परेशान रहते हैं, क्योंकि सर्दियों में सुकून भरी नींद के लिए चाहिए आरामदायक बिस्तर। कई लोग इसका शॉर्टकट रूम हीटर में तलाशते हैं, लेकिन बेडरूम को गर्म रखने के लिए रूम हीटर का सहारा लेना सही नहीं है। रूम हीटर शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। हीटर बेडरूम में ऑक्सीजन के स्तर को कम कर कमरे को गर्माइश से भरपूर बनाने की बजाय, उसे घुटन से भर देता है। इसका मतलब यह नहीं है कि सर्दियों में बिस्तर को गर्म करने के कोई उपाय ही नहीं हैं। यहां कुछ सरल उपाय बता रहे हैं-

इस्तेमाल करें वूडेन फर्नीचरः बेडरूम को गर्म रखने का एक सरल और प्राकृतिक उपाय यह है कि वूडेन फर्नीचर का इस्तेमाल करना चाहिए। लकड़ी का बेड, हवा और फर्श से ठंडक को आपके गद्दे तक पहुंचने से रोकता है। इस तरह बेड का गद्दा आरामदायक और गर्माइश से भरपूर रह सकता है।

अच्छी क्वालिटी के गद्देः एक अच्छा बिस्तर, आरामदायक गद्दे से बनता है, और आरामदायक गद्दा अच्छी क्वालिटी का होता है, जो सामान्य गद्दे से थोड़ा महंगा हो सकता है। खराब गुणवत्ता वाले गद्दे आपको चिपचिपे और असुविधाजनक एहसास से भर देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप नींद खराब होती है। यही नहीं नींद खराब होने से जगने पर शरीर में दर्द होता है। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप अच्छी गुणवत्ता वाले गद्दे का इस्तेमाल करें।

बेडसाइड टेबल लगाएंः अपने मोबाइल या चश्मे को रखने के लिए, रात में पीने के लिए पानी रखने के लिए बेड से सटाकर साइड टेबल लगाएं। वरना इस मौसम में नींद बार-बार डिस्टर्ब होती है। दरअसल, सर्दियों में जब आप एक बार अपने गर्म बिस्तर पर लेट जाते हैं, तो किसी भी जरूरत के लिए बिस्तर छोड़ना पड़ सकता है। इसलिए अपने बेड के साथ एक नाइट स्टैंड या बेडसाइड टेबल जरूर रखें, जिसमें रात की जरूरी चीजें रखी जा सकें।

बिस्तर पर हों कई तकिएः सुनिश्चित करें कि आपके बिस्तर पर गर्माहट से भरपूर कई रोएंदार तकिए हों। तकियों के ढेर आपके बिस्तर और शयनकक्ष को आरामदायक बनाते हैं। इसके अलावा, जब आप पढ़ रहे होते हैं या बिस्तर पर काम कर रहे होते हैं, तो तकिए पर्याप्त आराम और सहारा प्रदान करते हैं। अपने शयनकक्ष में अतिरिक्त गर्माहट के लिए विभिन्न आकारों, सामग्रियों और रंगों के तकियों का उपयोग कर सकते हैं।

ओढ़ने के लिए चुनें रजाईः बिस्तर पर सोते समय ओढ़ने के लिए भारी कंबल की जगह अच्छी क्वालिटी की मुलायम रजाई चुनें। इससे आपको आरामदायक और पर्याप्त गर्माहट भरी नींद मिलेगी। खुरदरा कंबल आपकी त्वचा को परेशान कर सकता है, यह आराम से सोने नहीं देगा। इसलिए कंबल भी चुनें तो गर्म और मुलायम चुनें।

अन्य सुझावः मौसम के अनुसार उपयुक्त कपड़े पहनें जैसे कि पजामा के साथ एक लंबी टी-शर्ट। इस मौसम में ऊनी मिश्रित गर्म कपड़े पहनें।

- रात में सोने से पहले गर्म पानी से स्नान आपको आरामदायक नींद दे सकता है। अगर आपको ठंड लग रही है तो बिस्तर पर अपने साथ गर्म पानी की बोतल लेकर सोएं।
- खुद को गर्म रखने के लिए सोने से पहले अपनी पसंद के गर्म पेय का आनंद लें। यदि आपको सोने से पहले कॉफी या चाय पसंद नहीं है, तो खुद को हाइड्रेटेड रखने के लिए दूध या गुनगुने पानी का सेवन करें। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- **sehatharibhoomi@gmail.com**

खबर संक्षेप

कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न दिए जाने पर खुशी

तोशाम। भारत सरकार द्वारा बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय कर्पूरी ठाकुर को मरणोपरांत भारत रत्न अवार्ड दिए जाने की खुशी में सैन समाज ने एक कार्यक्त्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम में पिछड़ा वर्ग जनजाति के अध्यक्ष सुरेश सैन ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान सैन समाज के लोगों ने मिठाई खिलाकर कर्पूरी ठाकुर को मिले भारत रत्न सम्मान की खुशी जाहिर की।

कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन तथा जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के निर्देशानुसार व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कपिल राठी व उपमंडल कानूनी सेवाएं समिति के अध्यक्ष व एसडीजेएम देवेंद्र योद्धा के मार्गदर्शन में बुधवार को तोशाम पंचायत घर मे मतदान के प्रति जागरूक करने के लिए कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया।

स्कूली शिक्षा के दौरान ही लक्ष्य निर्धारित करें: शर्मा

भिवानी। रोजगार विभाग द्वारा डीसी नरेश नरवाल के मार्गदर्शन में केएम कॉलेज में व्यावसायिक मार्गदर्शन सप्ताह कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में विद्यार्थियों को प्रतियोगी परीक्षा जैसे भारतीय प्रशासनिक सेवाए भारतीय पुलिस सेवाए सीजीएल, एनडीए आदि के बारे में जानकारी दी गई। विद्यार्थियों को व्यक्तित्व विकास व स्वयं मूल्यांकन के साथ योग्यता, रूचि व अन्य उपलब्धियों अनुसार सही लक्ष्य का चुनाव करने के लिए प्रेरित किया गया।

धरना-प्रदर्शन 2 फ़रवरी तक रहेगा जारी:विकास

भिवानी। पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के जिला भिवानी के उप प्रधान विकास राठी ने बताया कि राज्य कार्यकारणी के आह्वान पर बढ़ाए हुए वेतनमान को काल्पनिक लागू करवाने के लिए जिला भिवानी के पटवारी व कानूनगो 31 जनवरी को बारिश में भी जिला मुख्यालय पर सुबह नौ बजे से लेकर शाम पांच बजे तक सांकेतिक धरना पर बैठे! धरना प्रदर्शन लगातार उनतीसवें दिन भी जारी रहा!

पशुधन प्रदर्शनी में रोज होंगी विभिन्न स्पर्धाएं

चरखी दादरी। आगामी 9 से 11 फरवरी तक महेन्द्रगढ के पाली स्थित केन्द्रीय विश्वविद्यालय परिसर में राज्य स्तरीय पशुधन प्रदर्शनी का आयोजन किया जाएगा, जिसके दौरान प्रतिदिन विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन होगा और लाखों रूपए के ईनाम पशुपालकों को दिए जाएंगे। हरियाणा प्रदेश से संबंध रखने वाले पशुओं के अलावा मले में विदेशी नस्ल के पशु भी देखने को मिलेंगे।

फरमान से आरक्षित वर्ग के हितों को नुकसान

भिवानी। युवा कांग्रेस के जिला अध्यक्ष एवं अधिवक्ता विकास कुमार ने कहा कि भाजपा सरकार के ईशारे पर यूजीसी(यूनिवर्सिटी ग्रांट कमिशन) विश्वविद्यालयों में दलित, पिछड़ा,आदिवासी व वंचितों के लिए आरक्षित पदों को खत्म करके सामान्य श्रेणी में डालने का षडयंत्र रच रही है। देश के 45 विश्वविद्यालयों में सात हजार आरक्षित पद है,जिनमें से तीन हजार रिक्त है।

महाविद्यालय स्तरीय साइंस एग्जीबिशन

तोशाम। चौ. बंसीलाल राजकीय महिला महाविद्यालय में हायर एजुकेशन विभाग के निर्देशानुसार प्राचार्य डॉ. मंजीत के दिशा.निर्देशन में महाविद्यालय स्तरीय साइंस एग्जीबिशन का आयोजन किया गया। इस दौरान निर्णायक की भूमिका डॉ. चन्द्रकान्त, डॉ. कुलवन्तए डॉ. विनोद कुमार और डॉ. मोनिका ने निभाई। फिजिक्स में पूनम और नेहा ने, केमिस्ट्री में तनु शर्मा और जगेश ने, बॉटनी में कीर्ति और आरती ने, जूलॉजी में रेनू और पूनम ने, ज्योग्राफी में रेनू और मोनिका ने,मनोविज्ञान में सोनिया व सीमा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

ब्रह्म जागृति समिति की ओर से सम्मान समारोह

शिक्षा, स्वास्थ्य व खेल की 200 प्रतिभाएं सम्मानित

सम्मान समारोह से प्रतिभाओं के उत्साहवर्धन के साथ युवाओं को मिलती है प्रेरणा : कमांडर सुनील शर्मा

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाओं को सम्मानित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

शिक्षा, स्वास्थ्य एवं खेल जगत की प्रतिभाओं को बढ़ावा देने के उद्देश्य से ब्रह्म जागृति समिति द्वारा बुधवार को कीर्ति नगर स्थित सांस्कृति सदन में एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यअतिथि ओलंपिक पदक विजेता पहलवान योगेश्वर दत्त ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता कमांडर सुनील शर्मा ने की।

इस बारे में जानकारी देते हुए ब्रह्म जागृति समिति के अध्यक्ष राजेश शर्मा ने आगंतुकों का आभार जताया। इस मौक पर मुख्यअतिथि ओलंपिक पदक विजेता पहलवान योगेश्वर दत्त ने कहा कि पहले भिवानी जिला के युवा खेलों में विश्व भर में जाने जाते थे, लेकिन अब यहां के युवा खेलों के साथ.साथ शिक्षा व स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी विश्व भर में नाम चमका रहे है। उन्होंने बताया कि इस प्रकार के सम्मान समारोह से प्रतिभओं को उत्साहवर्धन होने के साथ.साथ अन्य युवाओं को भी प्रेरणा मिलती है, ताकि वे अपनी प्रतिभा के बल पर राष्ट्र का नाम विश्व भर में चमका सकें।

इस मौके पर कमांडर सुनील शर्मा ने कहा कि यहां की होनहार एवं प्रतिभावान युवाओं की मेहनत एवं परिश्रम के चलते आज भिवानी विश्व भर में अपनी अलग पहचान बनाए हुए है। ऐसे में प्रतिभाआं को का सम्मान करना उनकी प्रतिभा को बढ़ावा देना है, जो कि समय.समय पर होते रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजन जरूरी है। इस मौके पर ब्रह्म जागृति समिति के प्रवक्ता सुनील शास्त्री एवं पार्षद अंकुर कौशिक ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षा, स्वास्थ्य एवं खेल जगत की प्रतिभाओं को बढ़ावा देना था, ताकि अन्य युवाओं को उनसे प्रेरणा मिले तथा वे समाज व राष्ट्र की तरक्की दिशा में अपना योगदान दे। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के दौरान 200 प्रतिभाओं को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर जिला पार्षद महेंद्र शर्मा, प्रवक्ता सुनील शास्त्री, कांति शर्मा, मुन्नु पहलवान, पार्षद मांगेराम शर्मा, पार्षद मोनू शर्मा,बीडीसी नीरज शर्मा, चेयरमैन सुंदर अत्री, चेयरमैन नरेंद्र शर्मा, कौशल अधिकारी दीपक शर्मा, सरपंच सुधीर शर्मा, सरपंच संजय गांधी, सरपंच सुरेश गुजरानी, सरपंच बजरंग, सरपंच नरेश गौतम, सरपंच सुधीर उमरावत, सुरेश शर्मा जयहिंद मंच, राजकुमार बीडीओ, आरके शर्मा, सुनील शर्मा, राकु पहलवान, हरिओम मंढ़ाणा, विनोद उमरावत, नवीन कौशिक, रामअवतार शर्मा देवसर, सदाशिव कौशिक सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

शिक्षा बोर्ड से 5 अफसर सेवानिवृत्त

भिवानी। सेवानिवृति पर सम्मानित करते हुए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से रमेश सहायक सचिव, दयावती अधीक्षक, जय करण अधीक्षक, अमीचंद अधीक्षक एवं राम कुमार पैकर आज सेवानिवृत हुए। बोर्ड द्वारा इन्हें एक गरिमापूर्ण समारोह में विदाई दी गई। इस अवसर पर हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के उप.सचिव ओपी निम्बीवाल ने बताया कि रमेश, सहायक सचिव 34 वर्ष 05 महीने 06 दिन, दयावती, अधीक्षक 34 वर्ष 05 महीने 08 दिन, जय करण, अधीक्षक 29 वर्ष 06 महीने 14 दिन, अमीचंद, अधीक्षक 28 वर्ष 05 महीने 28 दिन एवं श्री राम कुमार, पैकर 30 वर्ष 03 महीने 24 दिन तक बोर्ड में अपनी सेवाएं देने उपरान्त सेवानिवृत हुए हैं। उन्होंने सेवानिवृत हुए अधिकारियों व कर्मचारी के कार्यो् की सराहना की तथा उनके सुखमय और आनंदमय जीवन की कामना की। उन्होंने अधिकारी को भेंट स्वरूप स्मृति चिन्ह व उपहार देकर शिक्षा बोर्ड से सेवानिवृत किया। दूसरी तरफ बुधवार को राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला नंबर दो नया बाजार भिवानी से 32 वर्ष की अपनी गौरवशाली सेवा पूर्ण करने के पश्चात कमलेश कुमारी जेवीटी अध्यापिका विभागीय नियमानुसार 58 वर्ष की आयु पूर्ण सेवानिवृत्ति हुई। मनोज कुमार, बिन्टू महेन्द्रा, बबली रानी इत्यादि विद्यालय स्टाफ सदस्यों द्वारा एक भव्य सेवा निवृत्ति समारोह का आयोजन किया गया। सभी सदस्यों द्वारा वह सभी सदस्यों द्वारा उनके सेवाकाल की प्रशंसा की गई।

रणसिंह को पितृ शोक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहल

बहल के वरिष्ठ पत्रकार व कृषि मंत्री जेपी दलाल के मीडिया एडवाइजर रणसिंह गाढ़ा के पिता छाजूराम गाढ़ा का बुधवार सुबह निधन हो गया। वे 70 वर्ष के थे। वे पिछले कुछ समय से अस्वस्थ थे। बुधवार को दिन में मुक्तिधाम में उनका गमगीन माहौल में अंतिम संस्कार किया गया जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने शामिल होकर उनको अंतिम विदाई दी। छाजूराम गाढ़ा समाजसेवी, धार्मिक व नेक प्रवृति के इंसान थे। वे हमेशा लोगों की सहायता के लिए तत्पर रहते थे। उनके निधन की सूचना से पूरे क्षेत्र में शोक की लहर दौड़ गई व लोगों ने शोक संतप्त परिवार को सांत्वना दी। लोगों ने कहा कि छाजूराम गाढ़ा सादगी पसंद इंसान थे जो समाज में हमेशा लोगों के साथ मिलजुल कर रहते थे। वे अपने छह भाइयों में दूसरे नंबर पर थे। उनकी अंतिम विदाई में जिला परिषद के वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि संजय जांगड़ा, कृषि मंत्री के लोहारू कार्यालय प्रभारी बलवान जांगड़ा, विधानसभा संयोजक सुनील सिरसी, किसान मोर्चा के उपाध्यक्ष अजय बिधनोई, डॉ. विजेन्द्र कस्वा, राजपाल गाढ़ा एडवोकेट, शक्तिसिंह गाढ़ा एडवोकेट, बीआरसीएम कॉलेज के रजिस्ट्रार पवन पंघाल सहित अनेक लोग शामिल हुए।

वंचितों के उत्थान की दिशा में कार्य करेगी करणी सेना: दीपक

भिवानी। करणी सेना युवा शक्ति के राष्ट्रीय महामंत्री दीपक बामल ने कहा कि पिछले लंबे समय से सामाजिक कार्यो में बढ़-चढ़कर भूमिका निभाने वाली करणी सेना ने अब युवाओं व वंचित परिवारों के उत्थान की दिशा में कार्य करने की ठानी है, जिसके तहत युवाओं को शिक्षा के साथ-साथ रोजगार के साधन उपलब्ध करवाएं जाएंगे, तो वहीं जरूरतमंद परिवारों की बेटियों की शादी भी करवाई जाएगी।

बामल गुरूग्राम के सोहना में आयोजित करणी सेना के 5वें स्थापना दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेने के बाद बुधवार को भिवानी में युवाओं को संबोधित कर रहे थे।

बिप्लब देब की कार्यकर्ताओं से सहजता से मिलने की खूबी के सभी कायल: रीतिक

भिवानी। भाजपा के प्रदेश प्रभारी बिप्लब कुमार देब की संगठनात्मक कुशलता एवं कार्यकर्ताओं के साथ सहजता से मिलने की खूबी से भाजपा केन्द्रीय नेतृत्व काफी खुश और प्रभावित है। प्रदेश के नेताओं एवं कार्यकर्ताओ के साथ तालमेल बैठाकर संगठन को मजबूत करने के लिए लगातार की जा रही बिप्लब देब की मेहनत को देखते हुए फिर से भाजपा केंद्रीय नेतृत्व ने उन्हें हरियाणा में ही बड़ी जिम्मेदारी दी है। पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने हरियाणा प्रभारी एवं राज्यसभा सांसद बिप्लब कुमार देब को लोकसभा चुनाव प्रभारी की जिम्मेदारी सौंपी है। उक्त शब्द भाजपा नेता रीतिक वधवा ने भाजपा के प्रदेश प्रभारी बिप्लब कुमार देब को लोकसभा चुनाव प्रभारी की जिम्मेदारी दिए जाने पर केन्द्रीय नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि त्रिपुरा के पूर्व मुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सांसद बिप्लब देब 9 सितंबर 2022 को हरियाणा भाजपा प्रभारी नियुक्त किए गए थे। बिप्लब देब तभी से प्रदेश के नेताओं और कार्यकर्ताओ से बेहतर तालमेल के साथ लगातार पार्टी को मजबूत करने में जुटे हैं। इस अवसर पर रमेश चौधरी, कुलदीप नेहरा, देवेंद्र परमार, सुनील, मुकेश, अशोक सिंह, अभिलाश, अशोक धानिया, रामोंतार बंसल, कुलदीप तँवर, लक्ष्मण सिंह, नितिन, राजन, मुकेश आदि उपस्थित थे।

सुकन्या से बनेगा उज्जवल भविष्य

- योजना के तहत किसी भी डाकघर में खुलवाया जा सकता है खाता
- सुकन्या समृद्धि योजना के तहत खोले गए है करीब 60 हजार खाते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

बालिकाओं के उजवल भविष्य के लिए सरकार द्वारा अनेक योजनाएं चलाई जा रही हैं। इनमें सुकन्या समृद्धि योजना बड़ी ही महत्वाकांक्षी योजना है जो एक तरह से लड़कियों का भविष्य उज्जवल बनाने का काम करती है। यह योजना डाकघरों से जुड़ी हुई है। यह योजना लडक़ी की पढ़ाई से लेकर विवाह तक सहायक बनती है। माता.पिता को अपने बेटी के सुरक्षित भविष्य के लिए इस योजना को जरूर अपनाना चाहिए।

जमा राशि से 50 प्रतिशत निकलवा सकते हैं

यह योजना लड़कियों की पढ़ाई से लेकर विवाह तक बहुत ही सहायक साबित होती है। उच्च शिक्षा के लिए लडक़ी की आयु 18 वर्ष पूरी होने पर जमा राशि में से 50 प्रतिशत तक राशि निकलवाई जा सकती है। शादी के समय या 21 वर्ष के पश्चात चक्रवृद्धि ब्याज सहित पूरी राशि मिलती है। इस बारे में पोस्ट मास्टर देवेन्द्र रंगा ने बताया कि इस योजना के तहत खाता खुलवाने के लिए आवेदन पत्र के साथ बेटी का जन्म प्रमाण पत्र,माता या पिता का फोटो, आईडी तथा रिहायशी प्रमाण पत्र संलग्न करना जरूरी है।

डाकघरों में बचत खातों के माध्यम से जुड़े लोगों को सुकन्या समृद्धि योजना के बारे में जागरूक भी किया जाता है। उन्होंने बताया कि इस योजना के तहत खाता खुलवाने वालों को आयकर में भी छूट मिलती है। बेटी के अभिभावकों को इस योजना से जरूर जुड़ना चाहिए।

डीसी नरेश नरवाल ने बताया कि बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान को गति देने के लिए सरकार द्वारा सुकन्या समृद्धि योजना को शुरू की गई है। डाकघर द्वारा सुकन्या समृद्धि योजना के तहत करीब 60 हजार खाते खोले गए हैं। इस योजना के तहत मात्र 250 रूपए में खाता खोला जाता है। खाता बेटी के जन्म से 10 साल की उम्र तक खुलवाया जा सकता है। एक वर्ष में कम से कम एक हजार रुपए और अधिक से अधिक एक लाख 50 हजार रुपए खाते में जमा करवा सकते हैं।

आदित्य बिरला कैपिटल कार्यालय का उद्घाटन

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल के सामने आदित्य बिरला कैपिटल कार्यालय का उदघाटन बाबा सोमवारपुरी कुटिया के महंत कैलाशगिरी ने रिबन काटकर किया गया। इस कार्यक्रम में भाजपा नेता सुरेश ओड,प्रवक्ता एवं समाजसेवी सुभाष शर्मा, श्रीकृष्ण सहित अनेक ने पहुंचकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ा दी। विशिष्ट अतिथि महंत कैलाश गिरी, भाजपा नेता सुरेश ओड, प्रवक्ता एवं समाजसेवी सुभाष शर्मा, श्रीकृष्ण ने बताया कि वक्त की मांग है और इन सुविधाओं के बारे जनता को बताकर उन्हें जागरूक करने का तरीका अच्छा है। इस कार्यालय से लोगों को लाभ मिलेगा।

फसलों को कीट पतंगों से बचाने के लिए लगवाएं सोलर पावर एलईडी लाइट ट्रैप

- सरकार द्वारा उपकरण पर दी जा रही है 75 प्रतिशत की सब्सिडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

सरकार द्वारा खेती में आमदनी को बढ़ाने के लिए विभिन्न प्रकार की अनुदान योजनाएं चलाई जा रही हैं। इसी कड़ी में किसानों की फसलों को कीट पतंगों से बचाने व खेती में पेस्टिसाइड्स की निर्भरता को कम करने के लिए हरियाणा सरकार द्वारा सोलर पावर एलईडी लाइट ट्रैप उपकरण पर 75 प्रतिशत का अनुदान प्रदान किया जा रहा है। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि खेतों में फसलों और सब्जियों को कीट भारी नुकसान पहुंचाते हैं। जिससे बचने के लिए किसान पेस्टीसाइड का उपयोग करते हैं। ये रसायनिक दवाइयां कीटों को तो मार देती है लेकिन इसके जहरीले अंश मिट्टी में मिलकर उसकी उत्पादन क्षमता व किसान का स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करते हैं। ऐसे में जिला में किसानों को पेस्टीसाइड के खतरों से दूर करने और फसलों को कीटों से बचाने के लिए अब एडवांस सोलर लाइट ट्रैप अपनाने पर जोर दिया जा रहा है।

जिला बागवानी अधिकारी अरूण कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि इस उपकरण में एक छोटी सोलर प्लेट लगाई जाती है। जो दिन में उपकरण में नीचे की तरफ लगी बैटरी को चार्ज करती है। बीच में खाली जगह छोड़कर एक इलेक्ट्रिक रैकेट लगा दिया जाता है। रैकेट के उपर कुछ छोटे छोटे बल्ब लगा दिए जाते हैं।

बल्बों को देखकर कीट पतंगे होते आकर्षित

जो सौर ऊर्जा से चार्ज हुई बैटरी से जलते हैं। इन बल्बों को देखकर कीट पतंगे आकर्षित होते हैं और इलेक्ट्रिक रैकेट की चपेट में आकर मर जाते हैं। सरकार द्वारा प्रत्येक उपकरण पर 75 प्रतिशत तक का अनुदान प्रदान किया जा रहा है। अनुदान का लाभ एक किसान को प्रति एकड़ एक उपकरण व अधिकतम 10 एकड़ तक ही इसका लाभ दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि इच्छुक किसान अपनी बैंक पास बुकए आधार कार्डए परिवार पहचान पत्र व पैन कार्ड के साथ किसी भी नजदीकी सीएससी केंद्र पर जाकर हॉर्टनेट पोर्टल पर अपना आवेदन कर सकते है। आवेदक किसान का मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण आवश्यक है। किसी किसान को योजना के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो वह किसी भी कार्य दिवस पर जिला उद्यान अधिकारी कार्यालय में संपर्क कर सकता है।

गीता के प्रवचनों से किया मंत्रमुग्ध

हलवासिया विद्या विहार की छात्राओं ने चिकित्सा क्षेत्र में गीता का महत्व कार्यक्रम में किया गौरवान्वित

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अंतर्राष्ट्रीय संत गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज के तीन दिवसीय प्रवास में विभिन्न स्थानों पर हुए कार्यक्रमों के प्रथम दिन गत 27 जनवरी के सायं कालीन सत्र का आयोजन सूर्य बैंकट हॉल में जिओ गीता मेडिकल सेल व नीमा के तत्वावधान में किया गया था। जिसमें प्रदेश भर से लगभग 350 जाने.माने चिकित्सकों ने भाग लिया था। कार्यक्रम का विषय चिकित्सा क्षेत्र में गीता का महत्व था। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद के पावन सानिध्य में उनके मधुर कंठ से गीता के प्रवचनों की ज्ञान गंगा को प्रवाहित किया गया था। जिसका उद्देश्य चिकित्सा क्षेत्र में गीता के योगदान को परिभाषित करना रहा।

गीता कार्यक्त्रम में संस्कृत आचार्या सारिका अरोड़ा व आचार्या आरती गौड़ के नेतृत्व में हलवासिया विद्या विहार की छात्राओं ने प्रतिभागिता की। कक्षा नवम ए की छात्राएं प्रिया व मिताली ने कृष्ण. अर्जुन संवाद की शानदार प्रस्तुति दी। कक्षा दसवीं बी से छात्रा अवनि व बारहवीं , से छात्रा ईशिका ने गीता श्लोकोच्चारण की सुंदर प्रस्तुति दी। कक्षा ग्यारहवीं इ की छात्रा रिया सिंह ने भी अपने ओजस्वी स्वर में गीता की शिक्षाओं पर विचार प्रस्तुत किए।

मन की एकाग्रता एवं आत्मविश्वास को भी कर देता नष्ट

नशा दीमक की तरह शरीर को कर देता खोखला

भिवानी। नशे से दूर रहने व जागरूक करने की शपथ लेते विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

नशा दीमक की तरह है, जो धीरे-धीरे शरीर को अंदर से खोखला करता है, जिसकारण व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर होकर अनेक भयानक बीमारियों से पीड़ित होने लगता है, ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय एवं केंद्र सरकार द्वारा संयुक्त रूप से चलाए जा रहे नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारी शाखा कादमा के तत्वावधान में मेरा गांव नशा मुक्त गांव अभियान के अंतर्गत तीसरे दिन राजकीय कॉलेज, आईटीआई,राजकीय कन्या वमा विद्यालय के विद्यार्थियों के साथ साथ कान्हड़ा, बडेसरा किष्किंधा के ग्रामीणों को एलइडी के माध्यम से कुंभकरण की चलित झांकी से नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बताया। उन्होंने बताया कि नशा मुक्त भारत रथ यात्रा के साथ चल रहे ब्रह्माकुमार विशाल भाई ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज का युवा कल का भविष्य है लेकिन चिंता का विषय है आज हम अपनी जवानी को बीड़ी, सिगरेट, शराब, सुल्फा, गांजा व स्मैक आदि विभिन्न प्रकार के नशों की भेंट चढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा की नशा हमारे मन की एकाग्रता को नष्ट तो करता ही है साथ में कैंसर जैसी भयानक बीमारियों की गिफ्ट भी देता है।

ब्रह्माकुमारी नीलम बहन ने विद्यार्थियों को नशा छोड़ने की शपथ दिलाते हुए कहा अगर हम भारत का नवनिर्माण करने चाहते हैं तो युवा पीढ़ी को नशे के चंगुल से बचना होगा, इसके लिए सहज उपाय राजयोग मेडिटेशन है। इस अवसर पर कॉलेज प्रवक्ता राजेश छोक्कर, आईटीआई प्राचार्य सोमबीर, तकदीर, सौरभ, जयपाल, अंकित, मनजीत तथा राजकीय कन्या वमा विद्यालय से प्राचार्य आशी, शकुंतला, रेशमा, करण सिंह, सुमन, कविता व रिंपी आदि उपस्थित थे।

गांव बौंद में परिवार मिलन सम्मेलन

चरखी दादरी। गांव बौंद में आयोजित परिवार मिलन सम्मेलन में हरियाणा भूमि सुधार एवं विकास निगम के मैनेजिंग डायरेक्टर सुनील शर्मा डूडीवाला ने शिरकत की। उन्होंने सम्मेलन में उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित किया और कहा कि मनोहर सरकार में ईबीपीजी आरक्षण के तहत आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के हजारों युवाओं को अनेक विभागों में चतुर्थ श्रेणी से लेकर प्रथम श्रेणी तक की नौकरियां मिली हैं। डूडीवाला ने कहा मनोहर सरकार ने आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लिए नौकरियों में अलग से प्रावधान किए हुए है, पहली बार ऐसा विपक्ष है जो भर्ती प्रक्रिया रोकने के लिए कोर्ट में जाते है, लेकिन सरकार पूरा प्रयास कर रही है कि सभी भर्ती जल्द पूरी हो। उन्होंने बताया कि नशे के खिलाफ दादरी हलके के सभी गांवों में साईकिल यात्रा निकाल रहे हैं, जिसका समापन 3 मार्च को बौंद में कार्यक्रम किया जाएगा। मौके पर अत्तरसिंह सरपंच बौंद कला, ओमप्रकाश सरपंच सांकरोड, रामफल सरपंच झींझर, अजीत सरपंच बौंद खुर्द, मुन्ना सेक्रेटरी, एडवोकेट भोली परमार बीडीसी, गंगाराम रिटायर्ड डीएसपी, जितेन्द्र परमार, मदन परमार, नरेश पहलवान, पप्पू पहलवान, रोशनलाल भारद्वाज, रामदेव मास्टर, प्रमोद रानीला, रमेश पूर्व सरपंच, विष्णु प्रधान बास, माणिक संवाड आदि उपस्थित थे।

सूचना

मैं, बिन्टू (पुराना नाम जिसे बदला जाना है) पुत्र सतानन्द निवासी गांव बहल, उपतहसील बहल, तहसील लोहारु, जिला भिवानी, हरियाणा बयान करता है कि मैंने अपना नाम बिन्टू से बदलकर बिन्टू सोलंकी रख लिया है। भविष्य में मुझे बिन्टू सोलंकी के नाम से जाना जाए।

खबर संक्षेप

रविन्द्र बने बहल दवा विक्रेता यूनियन प्रधान

बहल। विभिन्न समस्याओं पर चर्चा करने के लिए बहल के दवा विक्रेर्ताओं की बैठक आयोजित हुई। बैठक में दवा विक्रेताओं को दवा विभाग द्वारा जारी विभिन्न नियमों का पालन करने का आह्वान किया गया। बैठक में यूनियन के पदाधिकारियों का चुनाव हुआ, जिसमें रविन्द्र सांगवान को प्रधान, सोमबीर श्योराण को उपप्रधान व कपूर सिंह पूनिया को सचिव चुना गया। भिवानी रोड स्थित होटल में बैठक की अध्यक्षता वेदपाल घडवाल ने की।

माता की पुण्यतिथि पर बांटे गर्म कोट

भिवानी। गांव लालावास के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत अध्यापक जगदीश जांघू ने अपनी माता स्वर्गीय कड़िया देवी की प्रथम पुण्यतिथि पर विद्यालय के सभी विद्यार्थियों को गर्म कोट वितरित किए। उन्होंने माता की याद में पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। बीडीसी रमेश लालावास ने कहा कि कड़िया देवी बहुत ही सरल स्वभाव व धार्मिक प्रवृत्ति की महिला थीं।

महिला महाविद्यालय में विज्ञान प्रदर्शनी

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालयए भिवानी में प्राचार्य त्रिलोकचंद की अध्यक्षता में भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, कम्प्यूटर, भूगोल व मनोविज्ञान के संयुक्त तत्वावधान में डॉ. नवनीत ढांडा, डॉ. ज्योति कुमारी, डॉ. रेणु बाला एवं प्रो. अनिल कुमार के कुशल निर्देशन में विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। छात्राओं ने जल संरक्षण, जल शुद्धिकरण, चंद्रयान, वर्षा सूचक, लाइ.फाइ आदि विषयों पर अत्यंत आकर्षक व विश्व कल्याण समर्पित मॉडल बनाकर सर्वकल्याणकारी दृष्टि का भी परिचय दिया।

दुग्गल ने दी सांसद के पिता को श्रद्धांजलि

भिवानी। लोकसभा सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह के पिता स्व. चौधरी भल्लेराम के निधन पर शोक व्यक्त करने सुनीता दुग्गल लोकसभा सांसद, सतीश अरोड़ा डायरेक्टर भारत इवेंट्स द्वारका नई दिल्ली सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने श्रधांजलि सभा मे शिरकत की। सांसद सुनीता दुग्गल ने कहा कि माता.पिता का बीच में साथ छोड़ना परिवार के लिए काफी दुखदाई होता है।

लोहारू की श्रीगोपाल गोशाला में वार्षिकोत्सव का आयोजन

गाय की सेवा से बड़ा कोई पुण्य का कार्य नहीं, सनातन धर्म में गौ सेवा सबसे बड़ी मानवता: दलाल

कृषिमंत्री ने की श्रीगोपाल गोशाला को 11 लाख रुपये अनुदान व शेड बनवाने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

श्रीगोपाल गोशाला परिसर में बुधवार को वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में प्रदेश के कृषि मंत्री जेपी दलाल ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की, जबकि विशिष्ट अतिथि एमडीएच मसाले कंपनी से अनिल अरोड़ा शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान मुख्यतिथि कृषि मंत्री जेपी दलाल स्कूली विद्यार्थियों की सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देखकर मंत्रमुग्ध हो गए। उन्होंने श्रीगोपाल गोशाला को 11 लाख रुपये का अनुदान देने और गोशाला में एक शैड बनवाने की घोषणा की। इसके अलावा कार्यक्रम में हिस्सा लेने वाले सभी विद्यालयों को बच्चों के कल्याण के लिए 11-11 हजार रुपये के अनुदान की घोषणा की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कृषि मंत्री जेपी दलाल ने कहा कि गाय की सेवा से बड़ा कोई पुण्य का कार्य नहीं है, सनातन धर्म में गौ माता को सर्वोपरि माना जाता है। हरियाणा सरकार ने गौ सेवा आयोग का बजट 40 से बढ़ाकर 400 करोड़ रुपये किया है। गौशाला के संचालन व गाय की सेवा में प्रत्येक घर से योगदान होना चाहिए, इससे परिवार में समृद्धि और खुशहाली आती है। कृषि मंत्री ने इसके बाद गिगनाऊ, झांझडा बास, झांझड़ा श्योराण तथा बरालू आदि गांवो का दौरा कर लोगों की समस्याएं सुनी। कार्यक्रम में दिशा इंटरनेशनल स्कूल, विवेकानंद स्कूल, ज्ञानकुंज स्कूल, आदर्श प्ले स्कूल, संजीवनी कीड्स स्कूल, माइंड रोलर स्कूल व सर्वोदय स्कूल आदि के विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। वहीं गौशाला में भंडारे का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में डीएसपी अशोक कुमार, पशुपालन विभाग के उपनिदेशक डॉ. रविंद्र सहरावत, नायब तहसीलदार संजय कौशिक, बीईओ विजय प्रभा, सचिव तेजपाल तंवर, पूर्व चेयरमैन राजीव श्योराण, एडवोकेट जितेंद्रनाथ, एडवोकेट संजय नेहरा, वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि संजय जांगड़ा, बलवान जांगड़ा, कैप्टन रामफल श्योराण, बंटी तायल, प्रधान धनपत सैनी, जगदीश, रोहताश, कमलेश भोडुका, रत्नलाल अग्रवाल, राजेश अग्रवाल, पवन गर्ग, संजय खेडेलवाल आदि उपस्थित रहे।

भिवानी। लोहारू की श्रीगोपाल गोशाला में वार्षिकोत्सव में प्रस्तुति देते विद्यार्थी व प्रतिभागियों को सम्मानित करते कृषिमंत्री जेपी दलाल व अन्य। फोटो :हरिभूमि

मोदी के नेतृत्व में भारत ने दुनिया में अलग पहचान बनाई

कृषिमंत्री ने कहा कि सरकार की पारदर्शी नीतियों व सम्मान विकास के फलस्वरुप देश व प्रदेश में तीसरी बार प्रचण्ड बहुमत से भाजपा की सरकार बनने जा रही है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने दुनिया में अपनी अलग पहचान बनाई है। 22 जनवरी को पूरा देश राममय हो गया है। लोहारू के सर्वांगीण विकास के लिए चारों ओर रिंग रोड बनवाने तथा लोहारू में करीब 5 करोड़ रुपये की लागत से मल्टीपरपज हॉल का निर्माण करवाने की योजना बनाई जा रही है। कृषिमंत्री का फूल मालाओं, पगड़ी व स्मृति चिन्ह देकर सम्मान किया।

गायों की संख्या के आधार पर दिया जा रहा अनुदान: दलाल

कृषि मंत्री ने बताया कि गोशालाओं में गायों की संख्या के हिसाब से गौसेवा आयोग के माध्यम से पैसा दिए जा रहे हैं। उन्होंने बताया श्रीराधाकृष्ण गौशाला सोहांसड़ा को 146250, गौशाला अनुसंधान ज्ञानपीठ मढोली कलां को 329250,श्रीगोपाल गौशाला लोहारू को 7 लाख 81 हजार रुपये, श्रीपहाड़ी माता गौशाला धाम पहाड़ी को 315000 रुपये, बाबा भोमिया नंदीशाला को एक लाख 90 हजार की चेक दिए गए हैं।

युवती व उसके पिता को झांसे में लेकर धोखाधड़ी करने का मामला

दादरी साइबर पुलिस की बड़ी सफलता 24 घंटे में ठगी का एक आरोपी पकड़ा

न्यायालय में पेश कर तीन दिन का लिया रिमांड, पूछताछ में हो सकते है खुलासे

पिता गए जेल तो बेटी अपनी ने आपबीती बताई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

दादरी साइबर पुलिस ने ठगी के एक आरोपी को काबू किया है। जिसको न्यायालय में पेश कर 3 दिन के रिमांड पर लिया गया है। पुलिस ने शिकायत मिलने के 24 घंटे बाद ही ये कामयाबी हासिल की है। पुलिस को दी शिकायत में शहर के लाला लाजपतराय चौक निवासी अर्पिता गुप्ता ने बताया कि शंकर कॉलोनी निवासी गोपाल बंसल के साथ उसके परिवार की अच्छी जान-पहचान है। गोपाल ने नवंबर 2023 में उसके पिता अमित गुप्ता से संपर्क किया और बताया कि अपने व्यापारिक सहयोगियों से व्यापार से संबंधित राशि प्राप्त करने के लिए बैंक खातों की आवश्यकता है। वह आयकर से संबंधित परेशानियों से बचने के लिए व्यापारिक लेनदेन व स्थानांतरण को अपने बैंक खातों में प्राप्त नहीं करना चाहता है, इसलिए उसे जान पहचान और विश्वसनीय व्यक्ति के बैंक खाते की आवश्यकता है। बदले में उसने 20 हजार की राशि का प्रलोभन भी दिया व साथ ही विश्वास दिलाया कि भविष्य में कोई परेशानी आई तो वह संभालेगा। युवती ने बताया कि उसके परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण उसके पिता उसके झांसे में आ गए और बैंक खाते का विवरण उसे प्रदान कर दिया। उसके बाद 20 नवंबर 2023 को गोपाल ने अपने सहयोगियों के साथ पिता से संपर्क किया और कहा कि उसके बैंक खाते में रुपये डाले हैं, उन्हें आज ही निकाल कर दे, जिसके बाद उसके पिता ने उनके साथ बैंक शाखा जाकर रुपये निकलवाए और उन्हें सौंप दिए। बदले में उसने उसके पिता को 20 हजार दिए और कहा कि एक और खाते की आवश्यकता है, उसका प्रबंध करें, जिसके बाद अमित गुप्ता ने अपनी बेटी अर्पिता गुप्ता के बैंक खाते का विवरण दे दिया। अर्पिता ने बताया कि 21 नवंबर 2023 को उसके बखाते में चार बार में कुल 11 लाख 10 हजार 624 रुपए प्राप्त हुए। उसी दिन गोपाल बंसल व उसके सहयोगियों के साथ बैंक शाखा जाकर चेक से 8 लाख व 3 लाख 10 हजार कुल 11 लाख 10 हजार की राशि निकाल कर उक्त लोगों को सौंप दी।

भिवानी। पुलिस हिरासत में धोखाधड़ी की राशि डलवाने का आरोपी। फोटो :हरिभूमि

गोपाल ने उक्त लोगों को पैसे लौटा पिता को रिहा करवाने की बात कही

युवती ने बताया कि 29 दिसंबर 2023 को उसके पिता को सैंट्रल साइबर क्राइम पुलिस ने धोखाधड़ी मामले में दर्ज केस के संबंध में गिरफ्तार कर लिया और बताया कि उसके पिता के खाते में जो राशि जमा करवाई गई थी वो धोखाधड़ी की थी। बाद में गोपाल से संपर्क किया तो उसने कहा कि उक्त लोगों को रुपये वापस देकर उसके पिता को रिहा करवा देंगे, लेकिन बाद उसने कोई सहयोग नहीं किया। युवती ने उसके बैंक खाते में जो राशि आई थी वह भी संदिग्ध है और इसके लिए उक्त व्यक्ति जिम्मेदार है। पुलिस ने उसकी शिकायत के आधार पर गोपाल बंसल व 4 नामजद सहयोगियों के खिलाफ केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

एक आरोपी काबू

थाना साइबर क्राइम चरखी दादरी के इंचार्ज उपनिरीक्षक विशाल के नेतृत्व में हेड कांस्टेबल बदलू की टीम ने महत्वपूर्ण व तकनीकि साक्ष्यों का आकलन कर मात्र 24 घंटे में दादरी शहर के लाला लाजपतराय चौक निवासी युवती व उसके पिता को झांसे में लेकर धोखाधड़ी का पैसा बैंक खाते में डलवाकर फ्रॉड करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी की पहचान दादरी निवासी गोपाल बंसल पुत्र शक्ति बंसल वासी शंकर कालोनी के रुप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश कर तीन दिन के रिमांड पर लिया है।

बवानीखेड़ा। दो दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यक्रम के समापन में उपस्थिजन।

समावेशी शिक्षा उन्मुखीकरण कार्यक्रम का समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

समग्र शिक्षा भिवानी द्वारा दिव्यांग छात्रों के लिए समावेशी शिक्षा पर जिले के खंड शिक्षा अधिकारियोंए वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के प्राचार्य,उच्च विद्यालय हेडमास्टर, प्राथमिक विद्यालय के मुख्य शिक्षक तथा स्पेशल टीचर के लिए दो दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यक्रम का बुधवार को समापन मौलिक शिक्षा अधिकारी तथा अतिरिक्त कार्यभार जिला परियोजना संयोजक संतोष नागर द्वारा किया गया। कार्यक्रम में सहायक परियोजना संयोजक विवेक अधलखा का विशेष योगदान रहा। कार्यक्रम की नोडल अधिकारी सुनीता यादव सहायक परियोजना संयोजक द्वारा बताया गया कि इस दो दिवसीय समावेशी शिक्षा कार्यक्रम में दिव्यांग छात्रों की शिक्षा, उनके अधिकारों, समाज का दिव्यांग छात्रों की शिक्षा के प्रति उत्तरदायित्व, दिव्यांग बच्चों की प्रारंभिक अवस्था में पहचान, दिव्यांग छात्रों को बोर्ड परीक्षा में प्रदान की जाने वाली विभिन्न सुविधाएं, दिव्यांग छात्रों के के लिए चलाए गए व्यावसायिक तथा डिग्री कोर्स, केंद्र तथा राज्य सरकार द्वारा दिव्यांग छात्रों को प्रदान की जाने वाली विभिन्न सुविधाओं व दिव्यांग छात्रों के नामांकन के लिए प्रशस्त एप के बारे में दिव्यांग छात्रों के संदर्भ में कार्य कर रहे विभिन्न रिसोर्स पर्सन द्वारा व्याख्यान दिए गए। कार्यक्रम में डॉ. हरिकिशन द्वारा दिव्यांगों को बोर्ड परीक्षा में प्रदान की जाने वाली सुविधाएं एवं दिव्यांग छात्रों के लिए चलाए गए विभिन्न व्यवसायिक तथा डिग्री कोर्स, डॉ देवेंद्र ने केंद्र तथा राज्य सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाओं के बारे में जानकारी दी।

युवा कल्याण संगठन में स्वर्गीय चौधरी भल्लेराम के निधन पर जताया शोक

भिवानी। भिवानी महेन्द्रगढ से भाजपा सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह के 94 वर्षीय पिता स्वर्गीय चौधरी भल्लेराम के निधन पर युवा कल्याण संगठन ने शोक प्रकट किया है। संगठन अध्यक्ष कमल प्रधान ने कहा कि विधि का विधान है कि जो इस दुनिया में आया है उसे एक दिन जाना भी है। पर स्वर्गीय चौधरी भल्लेराम ने अपने जीवन की 94 वर्ष की यात्रा स्वस्थ व सेहतमंद रहते पूरी है। कमल प्रधान ने कहा कि चौधरी भल्लेराम बहुत नेक व सामाजिक व्यक्ति थे। जिनकी बदौलत उनका पूरा परिवार आज एकजुट और संपन्न है। उन्हीं के संस्कारों की बदौलत धर्मबीर सिंह का 38 साल के क़रीब का राजनीति सफ़र बेदाग़ रहा है और उनके दूसरे बेटे भी बड़े प्रशासनिक पदों या खुद के व्यापार में सक्षम हैं। कमल प्रधान ने दिवंगत आत्मा की शांति की प्रार्थना करते हुए श्रद्धांजलि दी। इस दौरान कमल सिंह के साथ युवा कल्याण संगठन के अनय पदाधिकारी भी मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

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

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

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

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

बाबा सोमवारपुरी खेल मैदान में खेल स्पर्धा

- एक दिवसीय खेल प्रतियोगिता में 24 टीमों ने भाग लिया
- कैलाशगिरी ने खिलाड़ियों को आशीर्वाद देकर शुरू कराई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा के बाबा सोमवारपुरी खेल मैदान में कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। एक दिवसीय खेल प्रतियोगिता में 24 टीमों ने भाग लिया। महंत कैलाशगिरी ने सभी खिलाड़ियों को आशीर्वाद देकर प्रतियोगिता की शुरुआात कराई। उन्होंने खिलाड़ियों को बताया कि खेल को खेल की भावना से खेलना चाहिए। वहीं खेलों के प्रति अटूट भावना लिए खिलाड़ियों की प्रतियोगिता मंगलवार देर रात्री तक चली और खेल प्रेमी जमीन से जुड़े रहे और खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाते हुए दिखाई दिए। प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार बहुअकबरपुर की टीम रही जिसे तरूण राठौड द्वारा 71 हजार का पुरस्कार देकर पुरस्कृत किया। वहीं द्वितीय पुरस्कार गददी खेड़ी की टीम रही जिसे 41हजार की धनराशि देकर भरतलाल ने पुरस्कृत किया। तृतीय पुरस्कार संयुक्त रूप से अलावा व मोरखी की टीम रही जिसे 21, 21 हजार की राशि सुंदर अत्री ने देकर पुरस्कृत किया। वहीं बेस्ट रैडर व बेस्ट कैचर को 51, 51 हजार की राशि महावीर अत्री ने देकर पुरस्कृत किया। इस अवसर पर देवेन्द्र अत्री, विनीत तंवर, अन्नु, नवीन जयहिंद, ईश्वर सिंह,प्रधान ईश्वर, रामबीर, सतबीर आदि का विशेष योगदान रहा।

भिवानी। अतिथियों के साथ विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

छात्राओं ने 'चिकित्सा क्षेत्र में गीता का महत्त्व' डाला प्रकाश

भिवानी। जिओ गीता मेडिकल सेल एवं नीमा भिवानी के तत्वावधान में दिनोद गेट पर तीन दिवसीय 'चिकित्सा क्षेत्र में गीता का महत्व' कार्यक्रम का आयोजन हुआ, जिसमें गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज के पावन सानिध्य में उनके मधुर कंठ से गीता के प्रवचनों की ज्ञान गंगा को प्रवाहित किया, जिसका उद्देश्य चिकित्सा क्षेत्र में गीता के योगदान को परिभाषित करना रहा। 27 जनवरी के प्रथम दिवसीय गीता कार्यक्रम में संस्कृत आचार्या सारिका अरोड़ा व आचार्या आरती गौड़ के नेतृत्व में हलवासिया विद्या विहार की छात्राओं ने प्रतिभागिता की। नौवीं की छात्राएं प्रिया व मिताली ने श्रीकृष्ण-अर्जुन संवाद की शानदार प्रस्तुति दी। कक्षा दसवीं की अवनि व बारहवीं की ईशिका ने गीता श्लोकोच्चारण की सुंदर प्रस्तुति दी। ग्यारहवीं की रिया सिंह ने ओजस्वी स्वर में पौराणिक ग्रंथ गीता की शिक्षाओं पर विचार प्रस्तुत किए। स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने गीता की महत्ता पर अद्भुत प्रस्तुति देने वाली हलवासिया विद्या विहार की प्रत्येक छात्रा को 1100 की नकद राशि व पुरस्कार देकर सम्मानित किया। विद्यालय के वरिष्ठ विभाग में अभिमन्यु सदन की देख-रेख में प्रार्थना सभा की वेला में विद्यालय प्रशासक दीवान चंद रहेजा, प्राचार्य विमलेश आर्य, विभाग प्रमुख राजेंद्र नरूला व सुवीरा गर्ग ने छात्राओं को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया। मौके पर संगीताचार्य हरीश, आकाश, दीपक वशिष्ठ, किरण मखीजा, सुमन मेहता, प्रोमिला वर्मा, कुमारी किरण, अदिति व मनीषा परमार आदि उपस्थित रहा।

9 मार्च को किया जाएगा राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशों के अनुसार 9 मार्च को न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोक अदालत में दोनों पक्षों की आपसी सहमति से विभिन्न न्यायालयों में लंबित मामलों का निपटारा किया जाएगा। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवम सीजेएम सौरभ कुमार ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 9 मार्च को जिला स्तर पर किया जाएगा।

लोक अदालत वैकल्पिक विवाद समाधान की एक प्रणाली है, जो भारत में बदलते समय के साथ केसों के समाधान के मामलों में बेहतर विकल्प के रूप में स्थापित हुई है। लोक अदालतें न केवल लंबित विवाद या पार्टियों के बीच उत्पन्न होने वाले विवादों को सुलझाती हैंए बल्कि यह सामाजिक सद्भाव को भी सुनिश्चित करती है क्योंकि विवाद करने वाले पक्ष अपने मामलों को अपनी पूर्ण संतुष्टि के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से सुलझाते हैं।

उन्होंने बताया कि न्यायालय में लंबित मामलों को परस्पर सहयोग व सौहार्दपूर्ण माध्यम से निपटाने के लिए राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाता है। लोक अदालत में दोनों पक्षों की आपसी सहमति व राजीनामे से सौहार्दपूर्ण वातावरण में पक्षकारों की रजामंदी से विवाद निपटाया जाता है। इससे शीघ्र व सुलभ न्यायए कहीं कोई अपील नहीं, अंतिम रूप से निपटारा, समय की बचत जैसे लाभ मिलते हैं। राष्ट्रीय लोक अदालत में बैंक लोन से संबंधित मामले, मोटर एक्सीडेंट, एनआई एक्ट, फौजदारी, रेवेन्यू, वैवाहिक विवाद आदि का निपटारा किया जाता है।

राजकीय मॉडल संस्कृति वमा विद्यालय में खंड स्तरीय लीगल लिटरेसी स्पर्धा संपन्न

श्लोगन में प्रीति व भाषण प्रतियोगिता में अंकित प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

राजकीय मॉडल संस्कृति वमा विद्यालय में बुधवार के खंड स्तरीय लीगल लिटरेसी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बीईओ विजय प्रभा ने मुख्यतिथि के रूप में शिरकत की। बीईओ विजय प्रभा ने कानूनी साक्षरता के प्रचार प्रसार पर बल देते हुए कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने अधिकारों एवं कर्तव्यों के प्रति सजग होना चाहिए। कार्यक्रम में पैनल एडवोकेट संजय ठोलिया व कुलदीप मान उपस्थित रहे। कार्यक्रम में प्राचार्य जयप्रकाश रंगा व प्राचार्य दलबीर सिंह ने संपूर्ण प्रतियोगिता पर्यवेक्षण कार्य किया। ब्लॉक कोऑर्डिनेटर डॉ. सुरेश भारद्वाज ने बताया कि प्रतियोगिता में खंड के सभी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय एवं उच्च विद्यालयों के विद्यार्थियों ने 10 प्रतिस्पधाअरं में भाग लिया तथा प्रतियोगिता के सफल आयोजन में कमल शर्मा विज्ञान अध्यापक, रामसिंह बीआरपी, दिनेश खेतान प्रवक्ता कॉमर्स, अनिल सैनी प्रवक्ता समाजशास्त्र, राजेंद्र राणा प्रवक्ता हिंदी का रहा। निबंध लेखन में सविता राजकीय वमा विद्यालय कुड़ल ने प्रथम, राजकीय वमा विद्यालय बड़दू चैना की प्रवीण ने द्वितीय और राजकीय कन्या वमा विद्यालय गागड़वास की भावना ने तृतीय स्थान हासिल किया।

इस मौके पर अव्वल स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में अनीता शर्मा, नरेंद्र पूनिया, सोमनाथ, कुलदीप सिंह, भरत सिंह, कमलेश देवी, प्रेम प्रकाश, रेखा कुलहरी, बबीता कौशिक, सोनू, श्याम सुंदर, अनुलता, रोशन लाल, कविता सरावगी, राजेश श्योराण, राजकुमार जायलवाल आदि उपस्थित रहे।

लोहारू। विजेताओं को सम्मानित करते बीईओ विजय प्रभा।

गुप्त व यौन रोग
गुप्त रोग, नामर्दी, शीघ्रपतन, धात, स्वप्न दोष, वीर्य/कम शुक्राणु आदि से छुटकारा पाएं।
जोश व टाईम बढ़ाएं
महिलाओं में कमजोरी, सफेद पानी, प्रेगनेंसी न होना, ब्रेस्ट क्रीम लें।
गैस, कब्ज, फैटी लीवर, भूख न लगना, शुगर, मोटापा घटाएं
ताकत का कोर्स लें Rs.550/-
पिछले 25 वर्षों से सेवारत
जुनेजा क्लीनिक
भिवानी रोजाना मिले (9am to 7pm)
9728321662
पता: 1st फ्लोर, रोहतक गेट, इण्डियन पेट्रोल पम्प के सामने, निकट सब्जी मण्डी
Facebook पर हमारे पेज, जुनेजा क्लीनिक भिवानी को Like & Share करें।