हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 28 मार्च 2024

11 विभिन्न संगठनों ने सीएम और निदेशक ...

12 मुक्केबाज दीया ने सब जूनियर ऑल इंडिया में जीता गोल्ड

खबर संक्षेप

लोकसभा चुनाव के लिए टोल फ्री नंबर जारी किया

चरखी दादरी। लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं पारदर्शी तरीके से करवाने के लिए जिला प्रशासन द्वारा टोल फ्री नंबर 1950 जारी कर दिया गया है। कोई भी व्यक्ति इस नंबर पर चुनाव से संबंधित शिकायत कर सकता है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि लोकसभा चुनाव के दौरान आदर्श आचार संहिता की उल्लंघना करने वाले व्यक्ति पर तुरंत कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। उन्होंने आम नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि लोकसभा चुनाव में अधिकाधिक मतदान करें व अन्य व्यक्तियों को जागरूक करें।

छेड़खानी, मारपीट और तोड़फोड़ की दी शिकायत

भिवानी। हनुमान गेट पीपलीवाली जोहड़ी निवासी ने कुछ युवकों पर उसके घर में घुसकर उसकी बेटी व पत्नी के साथ छेड़खानी करने, मारपीट करने, घर में तोड़फोड़ करने व बेटे के साथ मारपीट करके घायल करने के बारे में पुलिस अधीक्षक को शिकायत पत्र सौंपा। शिकायकर्ता ने बताया कि वह वृद्ध व्यक्ति है तथा दिहाड़ी मजदूरी करता है। दुल्हेंडी के दिन सायं करीब 3 बजे वह कुछ काम के लिए घर से बाहर गया था, तभी क्षेत्र के कुछ लोग शराब पीकर उसके घर में घुस गए और तोड़फोड़ करने लगे, जब उसकी बेटी ने उन्हें रोकने का प्रयास किया तो उन्होंने उसके साथ छेड़खानी की पत्नी ने छुड़वाने की कोशिश की तो उसके साथ मारपीट भी की।

दूसरे जिले में भेजने के विरोध में अनाथालय के बच्चे अनशन पर

एसडीएम ने जूस पिलाकर अनशन करवाया खत्म, पंजीकरण नहीं हुआ रिन्यू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

करीब एक सदी पहले स्थापित करवाए गए अनाथालय के पंजीकरण का नवीनीकरण नहीं करवाए जाने से अनाथ बच्चों के बसेरे पर संकट के बादल मंडराने लगे हैं। पंजीकरण रिन्यू न करवाए जाने की वजह से बच्चों को दूसरे जिलों के अनाथ आश्रम में शिफ्ट करने का प्रयास किया जा रहा है। जिसके विरोध में गुरुवार सुबह बच्चे अनाथालय के गेट के आगे धरने पर बैठ गए और अनशन करने का ऐलान कर दिया।

बाद में जिला प्रशासन को इस बारे में जानकारी मिली तो एसडीएम मौके पर पहुंचे और बच्चों को कहीं अन्य अनाथ आश्रम में न भेजे जाने का आश्वासन दिया और जूस पिलाकर बच्चों का अनशन खत्म करवा दिया। अनाथ आश्रम में दोपहर तक खूब हंगामा रहा। जानकारी के अनुसार जनवरी माह में अनाथालय का पंजीकरण रिन्यू करवाया जाना था,लेकिन रिन्यू नहीं करवाया गया। इस बारे में अनाथालय की तरफ से सीडब्ल्यूसी को भी इस बारे में जानकारी दी गई। बताते है कि बच्चों को अन्य जिलों के अनाथ आश्रम में भेजने की तैयारी की जा रही है। जिसकी जानकारी अन्य बच्चों को मिली तो आज सुबह बच्चे अनाथालय के मुख्य गेट के आगे बैठ गए और अनाथालय प्रबंधक के खिलाफ नारेबाजी करनी आरंभ कर दी। साथ ही बच्चों की तरफ से अनशन किए जाने का भी ऐलान कर दिया।

इस बारे में जिला प्रशासन को सूचना मिली तो मौके पर एसडीएम पहुंचे और उन्होंने बच्चों के साथ बातचीत की। बच्चों ने उनको अन्य दूसरे आश्रम में न भेजे जाने की कही। जिस पर एसडीएम ने बच्चों की बात मानते हुए उनको किसी दूसरे जिले के आश्रम में न भेजने का भरोसा दिलाया। इस दौरान अधिकारी ने बच्चों को जूस पिलाकर उनका अनशन खत्म करवाया।

प्रशासन की अनुमति के बगैर नहीं होंगे बच्चे शिफ्ट : एसडीएम

एसडीएम हरबीर सिंह बच्चों के बीच पहुंचे। अनाथ आश्रम में रह रहे बच्चों से बातचीत की। इस दौरान कुछ बच्चों ने दुव्यर्वहार की शिकायत की। इस पर अधिकारी ने बताया कि वे मामले की जांच करवाएंगे। बच्चों के अन्य अनाथ आश्रमों में शिफ्ट करने के बारे में उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन की अनुमति से अन्य अनाथ आश्रमों में शिफ्ट किया जा सकता है। फिलहाल इससे सबंधित सारे आर्डर सस्पेंड किए जाते है। साथ ही उन्होंने बताया कि पंजीकरण रिन्यू नहीं करवाया गया है। पंजीकरण रिन्यू हो सकता है। बाद में अधिकारी के आश्वासन के बाद ही बच्चे शांत हुए।

- अनाथालय का पंजीकरण रिन्यू नहीं करवाने से बनी समस्या
- बच्चों ने अनाथालय प्रबंधक के खिलाफ की नारेबाजी

गुरुकुल बनाए जाने की योजना

अनाथ आश्रम में रह रहे बच्चे व शहर के कुछ लोगों ने करीब सौ साल पहले स्थापित हुए अनाथ आश्रम की जगह गुरुकुल बनाए जाने की कथित योजना बताया। उनका कहना था कि आश्रम संचालक प्रबंधक कमेटी चाहती है कि वे आश्रम के बच्चों को कहीं पर शिफ्ट करके यहां पर गुरुकुल बनाना चाह रही है। अगर ऐसा हुआ तो आश्रम से बच्चों का बसेरा पूरी तरह से खतम हो जाएगा।

भिवानी। बच्चों से बातचीत करते एसडीएम। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। मतदान जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

इमलोटा में निकाली जागरूकता रैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- स्वीप के तहत मतदाता जागरूकता कार्यक्रम का किया आयोजन

बुधवार को बौंदकलां खंड शिक्षा अधिकारी राजबाला फौगाट के नेतृत्व में इमलोटा गांव में मतदान जागरूकता अभियान चलाया। गांव के राजकीय कन्या वमा विद्यालय में उपस्थित ग्रामीणों को मतदान के प्रति जागरूक किया तथा जागरूकता रैली निकाली। उन्होंने युवक युवतियों को वोटर लिस्ट में नाम जुड़वाने के बारे जोर देते हुए कहा कि आप 26 अप्रैल तक अपना वोट बनवाकर वोटर्स सूची में सम्मिलित करवाकर आम चुनाव में अपने मत का प्रयोग कर लोकतंत्र के महापर्व में आहुति डालने का काम करें। इससे मतदाता की मनपसंद स्थायी व निष्पक्ष सरकार बनेगी तथा एक एक वोट देश के भविष्य निर्माण की साक्षी बनेगी। स्वीप टीम सदस्य डॉ. सतीश साहू ने निर्वाचन आयोग द्वारा जारी की विभिन्न मोबाइल एप के बारे में बताया। उन्होंने सी विजल एप, बूथ एप, वोटर्स हेल्पलाइन एप व वोटर्स टर्नआउट एप की भी पूर्ण जानकारी दी। टीम सदस्य जागृति पुनिया ने महिला मतदाता जागरूकता पर फोकस कर कहा कि नवविवाहिता को अपना वोट ट्रांसफर करवाने के लिए 8 नंबर फार्म भरना होगा और ये काम वोटर हेल्पलाइन एप से ऑनलाइन किया जा सकता है।

श्याम बाबा का जागरण 30 को

भिवानी। श्रीश्याम परिवार भिवानी द्वारा 30 मार्च शनिवार को हनुमान ढाणी चौक पर स्थित पुष्प वाटिका में सांय सवा चार बजे से प्रभु इच्छा तक श्याम बाबा का जागरण का कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के स्वागत अध्यक्ष कृष्ण सैनी व पंकज शर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि हनुमान ढाणी सैनी सभा के प्रधान नरेश सैनी शिरकत करेंगे तथा अध्यक्षता सुदर्शन शर्मा व रमन सोनी करेंगे। कार्यक्रम में सूरजगढ़ दरबार के महंत हजारीलाल इंदौरिया व ओमप्रकाश इंदौरिया, सूरजगढ़ से विष्णु निशानधारी, राजेश शर्मा, दिनेश शेखावत व प्रशांत शर्मा आदि कलाकार पहुंचेंगे।

प्रवेश उत्सव को लेकर अधिकारी ने शिक्षकों को किया मोटिवेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बवानी खेड़ा के राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला में प्रवेश उत्सव को लेकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि के रूप में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष देवी नागर, विशिष्ट अतिथि के रूप में एपीसी बलजीत दहिया, प्राचार्या संतोष भाकर, सत्यवान, नवीन कुमार,विरेन्द्र राहड़ आदि ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

व्यवस्था प्रबंधन विद्यालय मुखिया शारदा रानी ने किया। प्रवेश उत्सव में बवानी खेड़ा कलस्टर के लगभग आधा दर्जन प्राथमिक पाठशालाओं के मुखियाओं व स्टाफ ने भी एसएमसी सदस्यों, परिजनों व बच्चों संग अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। बतौर मुख्यातिथि के रूप में पहुंची डीईईओ संतोष देवी नागर ने उपस्थिजनों को बताया कि सरकारी स्कूलों में निजी स्कूलों से अधिक सुविधाएं उपलब्ध है। अनेक परीक्षाएं उत्तीर्ण करके विभाग द्वारा विद्यालय में नियुक्तियां की गई है। उन्होंने मॉडल संस्कृति विद्यालयों में अंग्रेजी शिक्षाए पीएम श्री विद्यालयों में सुविधाओं का भी हवाला दिया।

नोडल अधिकारी गंभीरता से करें ड्यूटी का निर्वहन : उपायुक्त

- उपायुक्त ने वीडियो कॉन्फ्रेंस हॉल में नोडल अधिकारियों को निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला निर्वाचन अधिकारी नरेश नरवाल ने कहा कि चुनाव ड्यूटी में नियुक्त सभी नोडल अधिकारी भारत निर्वाचन आयोग की हिदायतों की पालना करते हुए अपनी ड्यूटी का निर्वहन ईमानदारी एवं निष्ठापूर्वक करें तथा नोडल अधिकारी समय रहते अपनी सभी तैयारी पूरी करें।

नरवाल बुधवार को लघु सचिवालय स्थित वीडियो कॉन्फ्रेंस हॉल में नोडल अधिकारियों को जरूरी निर्देश दे रहे थे। उन्होंने कहा कि चुनाव को शांतिपूर्वक, पारदर्शी एवं स्वतंत्र ढंग से संपन्न करवाने के लिए अलग-अलग कार्यों के लिए 16 नोडल अधिकारी और उनके साथ सहायक नोडल अधिकारी नियुक्त किए हैं। उन्होंने कहा कि अधिक से अधिक मतदान के लिए स्वीप का प्लान तैयार किया जाए। इसके लिए स्कूल-कॉलेजों में मतदाता जागरूकता अभियान चलाया जाए। उन्होंने कहा कि भारतीय चुनाव आयोग द्वारा समय-समय पर नई गाइडलाइन दी जाती हैं, नोडल अधिकारी अधिकारी इनके बारे में अपडेट रहें।

उन्होंने निर्देश दिए कि अधिकारियों व कर्मचारियों को चुनावी प्रक्रिया के बारे में सभी प्रकार का प्रशिक्षण सही ढंग से दिया जाए,यदि चुनाव से जुड़े अधिकारी/कर्मचारी चुनाव संबंधी प्रक्रिया से पूरी तरह प्रशिक्षित होंगे तो वे चुनाव के दौरान चुनाव संबंधी किसी भी समस्या का निपटारा सही ढंग से कर सकेंगे। उन्होंने आदर्श आचार संहिता व चुनाव प्रक्रिया से संबंधित अन्य नियमों के बारे में भी अधिकारियों को जानकारी दी।

ये रहे मौजूद : नामांकन प्रक्रिया के अंतिम दिन से दस दिन पहले तक नए वोट बनवाने का कार्य करें। इस मौके पर एसपी वरूण सिंगला, एडीसी हर्षित कुमार, जिप सीईओ अशवीर नैन, नगराधीश विपिन कुमार, एसडीएम भिवानी हरबीर सिंह, एसडीएम सिवानी अमित कुमार व एसडीएम तोशाम मनोज कुमार, डीडीपीओ आशीष मान, डीआईओ अमित लांबा सहित सभी नोडल अधिकारी मौजूद रहे।

आचार संहिता का पालन करें

उन्होंने कहा कि राजनीतिक दलों के साथ-साथ आमजन से अपील की जाए कि वे चुनाव आचार संहिता का उल्लंघन न करें, यदि किसी नोडल अधिकारी को मैनपावर की जरूरत हो तो वे अपनी आवश्यकता की डिमांड करें। टोल फ्री नंबर या सीविजल एप पर आने वाली शिकायतों को निर्धारित समयावधि में निवारण हो। इस दौरान हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी अनुराग अग्रवाल ने भी वीसी के माध्यम से जरूरी निर्देश दिए। आदर्श चुनाव आचार संहिता से संबंधित शिकायतों का निवारण 100 मिनट के अंदर करें।

भिवानी। लोहारू अनाजमंडी में शैड के नीचे सरसों लगी ढेरियां। फोटो : हरिभूमि

मंडियों में प्रथम दिन 441 और दूसरे दिन 1945 क्विंटल सरसों की आवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

- लोहारू और ढिगावा की अनाजमंडी खरीद प्रक्रिया अभी नहीं हुई शुरू
- दोनों मंडियों में प्रथम दिन 19 टोकन काटे गए

सरकारी समर्थन मूल्य पर लोहारू और ढिगावा की अनाजमंडी में खरीद ऐजेंसी द्वारा सरसों की खरीद शुरू कर दी है। अब तक दोनों अनाजमंडियों में करीब 2 हजार 386 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है लेकिन खरीद प्रक्रिया अब तक शुरू नही हो पाई। वहीं दूसरी ओर मार्केट कमेटी प्रशासन ने लोहारू व ढिगावा की अनाज मंडी में बेहतर खरीद प्रक्रिया के लिए व्यापार प्रबंध किए हैं ताकि किसानों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना ना करना पड़े।

मार्केट कमेटी सचिव अनिल कुमार और मंडी सुपरवाइजर अनिल ने बताया कि लोहारू और ढिगावा की अनाजमंडी में सरसों खरीद की सभी तैयारी पूरी हैं और टोकन आवंटन के साथ साथ सरसों की आवक भी शुरू हो गई है। उन्होंने बताया कि प्रथम दिन लोहारू व ढिगावा की अनाजमंडी में 19 टोकन काटे गए, जबकि दूसरे दिन बुधवार को लोहारू अनाजमंडी में 75 व ढ़िगावा मंडी में 10 गेट पास काटे गए हैं। इसके अलावा दोनों अनाज मंडियों में प्रथम दिन 441 क्विंटल और दूसरे दिन बुधवार को 1945 क्विंटल सरसों की आवक हुई है। अधिकारियों ने बताया कि अनाजमंडी में खरीद प्रक्रिया के दौरान किसान को किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आने दी जाएगा।

पहलवान बिजेंद्र का शक्ति प्रदर्शन आज नशे से दूर रहने को करेंगे जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- 82वें शक्ति प्रदर्शन के तहत बनाया जाएगा विश्व रिकॉर्ड

नशामुक्त भारत अभियान के तहत अखिल भारतीय युवा जनकल्याण संगठन के अध्यक्ष पहलवान बिजेंद्र सिंह द्वारा शुरू किए शक्ति प्रदर्शन अभियान की कड़ी में 82वां शक्ति प्रदर्शन 28 मार्च के चरखी दादरी के गांव पैंतावास के एमडी स्कूल में किया जाएगा। पहलवान बिजेंद्र ने बताया कि उनका अब तक सबसे बड़ा कार्यक्रम होगा। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि धर्मबीर सिंह व महंत सोमवीर महाराज शिरकत करेंगे।

इसके अलावा विशिष्ट अतिथि के रूप चरखी दादरी जिला परिषद चेयरमैन मनदीप डालावास, बीडीसी चेयरमैन सोनू साहुवास, हैंडबॉल कोच नरेश व समाजसेवी प्रदीप सांगवान पहुंचेंगे। अभियान का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभाव बताते हुए उन्हें नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रखना है, ताकि नशामुक्त भारत का सपना पूरा किया जा सके। इस अवसर पर वैदिक कन्या गुरूकल ट्रस्ट फतुही संचालक संस्थापक स्वामी सुखानंद आचार्य, हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो यूनिट भिवानी के प्रभारी निरीक्षक विरेंद्र सिंह व उनकी टीम विशेष तौर पर पहुंचेगी।

तालाब की खुदाई करते वक्त मिट्टी खिसकने से प्रवासी मजदूर की मौत

हरिभूमि न्यूज : तोशाम

गांव दुल्हेड़ी और निगाना के बीच निगानाकलां के खेतों में मछली पालन के लिए बनाए जा रहे तालाब की मिट्टी खिसकने से मंगलवार रात्रि प्रवासी मजदूर की मौत हो गई। करीबन तीन घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद शव को जेसीबी व लोगों ने मिट्टी हटाकर बाहर निकाला। मृतक की पहचान आंध्र प्रदेश निवासी 30 वर्षीय पार्टिगा देवेंद्र के रूप में हुई है।

सूचना मिलते ही युवा स्वच्छता एवं जनसेवा समिति दुल्हेड़ी की टीम जेसीबी सहित बचाव के लिए पहुंची। सूचना के बाद पुलिस एम्बुलेंस लेकर मौके पर आई और सभी बचाव कार्य में जुट गए। गांव निगानाकलां निवासी कंवरभान अपने खेत में मछली पालन के लिए तालाब बना रहा था। तालाब बनाने के लिए तीन मजदूर बाहर काम कर रहे थे, जबकि एक मजदूर अंदर तालाब को खोद रहा था। लगभग 20 फीट की गहराई तक जाने के बाद मिट्टी खिसक गई, जिसकारण तालाब के अंदर काम कर रहा मजदूर दब गया। उसके दबते ही साथ काम करने वालों ने शोर मचाया तो लोग एकत्रित हो गए। लोगों ने कस्सियों की सहायता से मिट्टी हटाई और जेसीबी बुलाई गई। थाना प्रभारी शिवकुमार एंबुलेंस लेकर मौके पर पहुंचे। मजदूर करीबन साढ़े चार बजे दबा था तथा सवा सात बजे बाहर निकाला गया। बाहर निकालते ही एम्बुलेंस से उसे अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

सीट खाली मिली तो मिलेगा दाखिला, प्रत्येक सेक्शन में होगी निर्धारित सीटें

सीटों के हिसाब से होगा मॉडल स्कूलों में एडमिशन, ड्रा 12 को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

शिक्षा विभाग ने राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूलों में दाखिलों को लेकर नया खाका खींचा है। अब हर क्लास के प्रत्येक सेक्शन में बच्चों की संख्या निर्धारित रहेगी। किसी क्लास में बच्चों की संख्या कम हुई तो ही ड्रा के जरिए दाखिला किया जाए। साथ ही प्रत्येक प्राइमरी स्कूल में बाल वाटिका कक्षा शुरू करने के निर्देश दिए है।

उक्त प्रत्येक स्कूल में बाल वाटिका कक्षा शुरू करना निहायत जरूरी है। उक्त क्लास में अधिकतम संख्या में बच्चों का दाखिला किया जाए। इस क्लास में निर्धारित सीटों की कोई बंदिश नहीं हे। यहां तक कि उक्त क्लास के बच्चों से कोई फीस नहीं ली जाएगी। इस क्लास में ज्यादा से ज्यादा बच्चों के दाखिले करवाने के निर्देश दिए है। यह नई व्यवस्था केवल राजकीय सांस्कृतिक मॉडल स्कूलों में ही लागू होगी। पहली बार शिक्षा विभाग ने सांस्कृति मॉडल स्कूलों में बच्चों के दाखिले का शैडयूल जारी किया है। भेजे निर्देशों में बताया गया है कि प्रत्येक विद्यालय अपनी प्रबंधन समिति के सदस्यों के साथ बैठक आयोजित करके स्कूल में कमरों व ढांचागत सुविधाओं के हिसाब से सीटों का निर्धारण करेंगे। इसी सप्ताह एसएमसी के सदस्यों की से सलाह मशविरा किया जाएगा। साथ ही भेजे निर्देशों में कहा गया है कि एसएमसी की बैठक में ही पहली, छठी, नौवी व 11 वीं कक्षा में अंग्रेजी माध्यम के लिए बच्चों के दाखिले किए जाएं। बाकी क्लासों में सीटें रिक्त होने पर ही दाखिलें हो पाएंगे। पहले से 11 वीं कक्षा में पढ़ रहे बच्चों को उसी स्कूल में दाखिलों में प्राथमिकता दी जाएगी। भेजे गए निर्देशों में कहा गया है कि दाखिला प्रक्रिया 23 मार्च से शुरू हो चुकी है। पहली अप्रैल से दस अप्रैल तक अभिभावक अपने बच्चों के दाखिले के लिए आवेदन विद्यालय मुखिया के पास जमा करवाए। उसके बाद 12 अप्रैल को बच्चों के दाखिले का ड्रा निकाला जाएगा। ड्रा में जिन बच्चों के नाम सूची में होंगे। उन बच्चों के दाखिला होगा। उसके बाद 18 अप्रैल को जिन बच्चों को दाखिला सूची में नाम प्रतीक्षा में है। उनको मौका दिया जाए। इस बारे में किसी तरह की कोई कोताही व अनियमितता नहीं होनी चाहिए। अगर किसी शिक्षक या मुखिया ने गड़बड़ी की तो उनके खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

दाखिलों से संबंधित पत्र मिला

इस बारे में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष नागर ने बताया कि शिक्षा विभाग के निदेशालय से उनके पास दाखिलों से संबंधित पत्र पहुंचा था। उन्होंने पत्र मिलते ही सभी राजकीय सांस्कृतिक मॉडल स्कूलों में भेज दिया है। साथ ही उन्होंने इस पत्र के हिसाब से दाखिला करने के निर्देश दिए है। ताकि स्कूलों में बच्चों की संख्या में इजाफा किया जा सके।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डाइट में बदलाव करने से पेट दर्द में मिलेगा आराम

मेरी उम्र 46 वर्ष है। कुछ दिनों से पेट में ऐंठन होती रहती है। कुछ खाने का मन नहीं होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिजीत, डोंगरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। सबसे पहले काम यह करें कि आप तला-भुना खाना बंद कर दें और बाजार के खाने से परहेज करें। इसके साथ ही लंच में दही या छाछ शामिल करें और सलाद जरूर खाएं। रात में कोशिश करें कि खाना हल्का खाएं और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह खान-पान में बदलाव करने से आपको आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। मुझे बार-बार यूरिन इंफेक्शन हो जाता है। ऐसा क्यों होता है? इससे बचाव के लिए क्या करना चाहिए?

-जगदीप, करनाल

आपको सबसे पहले कोशिश यह करनी चाहिए कि किसी भी जगह यूरिन पास नहीं करना चाहिए। कई बार गंदी जगह यूरिन पास करने से भी इंफेक्शन हो जाता है। इसके साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-सी यानी खट्टे फल खाएं। इसके बाद भी आराम न मिले तो जरूर आपको एक बार नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। हर साल बदलते मौसम में मुझे खांसी, जुकाम जैसी समस्या हो जाती है। इसका क्या उपचार है और इससे बचाव के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-नरेश, भोपाल

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जाती है, उनको मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम या खांसी शुरू हो जाती है। वास्तव में यह एलर्जी होती है। इससे बचने के लिए आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्यूनिटी बढ़ाएं। साथ ही इस मौसम में जितना संभव हो सुबह- शाम की ठंड में एक्स्पोजर कम से कम करें। कूलर, एसी से दूर रहें। अधिक परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर एंटी एलर्जिक दवा खा सकते हैं।

मेरे पिता की उम्र 81 वर्ष है। उनकी डाइट तो नॉर्मल है लेकिन कुछ दिनों से बहुत गुमसुम रहते हैं। पहले वॉकिंग पर जाते थे, अब नहीं जाते। कृपया बताएं हमें क्या करना चाहिए?

- दीपचंद, भिलाई

आप यह जानने की कोशिश करें कि पिछले कुछ समय में ऐसा क्या हुआ है, जिसकी वजह से वो गुमसुम रहने लगे हैं? इसका कारण जानने की कोशिश करें और उसका समाधान निकालें। अगर बातचीत से कारण पता ना चल रहा हो तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वह समस्या का कारण जानकर सही ट्रीटमेंट शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। कुछ दिनों से रात के समय मेरे सीने में हल्का दर्द और जलन महसूस होती है। इसकी क्या वजह हो सकती है? प्लीज बताएं।

-नीतेश, जबलपुर

आप दो तरह की समस्या बता रहे हैं, सीने में दर्द होने का अलग कारण हो सकता है और जलन होने का अलग कारण हो सकता है। कई बार पाचन क्रिया ठीक न होने से जलन संबंधी समस्या होती है लेकिन आप बता रहे हैं कि सीने में दर्द है, इसलिए आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए और कुछ शुरुआती जांच करा कर दर्द का कारण पता लगाना चाहिए। अगर कोई परेशानी है तो उसका तुरंत उपचार करना चाहिए।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरी डाइट बहुत कम है, वीकनेस लगती है। हालांकि वेट 60 केजी है। क्या मुझे ज्यादा खाना चाहिए? हेल्दी रहने के लिए डाइट में क्या चीजें शामिल करूं?

-अविरल, जींद

सबसे पहले आप यह देखें कि आपको काम के दौरान थकान तो नहीं लगती, सुस्ती तो नहीं आती? अगर ऐसा नहीं है तो आपको चिंता की कोई बात नहीं है। अगर ऐसी समस्या आ रही है तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे कुछ जांच कराकर भूख कम लगने का कारण पता लगाएंगे, इसके साथ ही आप डायटिशियन से संपर्क कर अपने खाने का चार्ट बनवा लें, उसके अनुसार ही नियमित रूप में खाना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. इमरान नूरानी

कंसल्टेंट चीफ साइकोलॉजिस्ट-सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली

स्पेशलः 2 अप्रैल-वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के कुल बच्चों में से एक प्रतिशत ऑटिज्म से ग्रस्त होते हैं, लेकिन इनकी संख्या करोड़ों में है। ऐसे में जरूरी है कि पैरेंट्स और सोसाइटी ऐसे बच्चे की उनकी जरूरत के अनुसार प्रॉपर केयर करें। इस बारे में बचपन में ही कुछ लक्षणों को पहचानना बहुत जरूरी है। यहां जानिए, इससे जुड़ी बहुत महत्वपूर्ण बातें।

ऑटिस्टिक बच्चे स्मार्ट केयर की है जरूरत

ऑटिज्म बचपन से ही पाया जाने वाला न्यूरो-बिहेवियरल डेवलपमेंट स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर है, जो बच्चे में मस्तिष्क के विकास में विकार होने की वजह से होता है और जिंदगी भर बना रहता है। यह विकार बच्चे के मानसिक विकास को अवरुद्ध कर देता है, उसके व्यवहार और रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करता है। इसकी वजह से इन बच्चों के लिए जिंदगी जीना बहुत चुनौतीपूर्ण हो जाता है। नॉर्मल बच्चों की अपेक्षा इनका व्यवहार अलग होता है, जिसकी वजह से दूसरों के साथ ये तालमेल नहीं बिठा पाते। ऑटिज्म के बारे में जानकर अकसर पैरेंट्स परेशान होने लगते हैं। लेकिन अगर वे उनके अलग व्यवहार को पहचान लेते हैं और यथाशीघ्र उपचार शुरू करवाते हैं तो समुचित कदम उठाने पर ऑटिस्टिक बच्चे को आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है।

पैरेंट्स रहें अवेयर

ऐसे विशिष्ट बच्चों और उनकी समस्याओं के प्रति माता-पिता को ही नहीं, समाज को भी जागरूक करने की जरूरत है, ताकि ऑटिस्टिक बच्चे उनके साथ सामंजस्य बिठा पाएं और अच्छा जीवन जी सकें। इसी उद्देश्य से प्रतिवर्ष 2 अप्रैल को वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे मनाया जाता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, बच्चों में पाई जाने वाली विकासात्मक विकलांगता के प्रमुख कारणों में ऑटिज्म डिसऑर्डर तीसरे स्थान पर आता है। 2018 के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में 59 बच्चों में से एक बच्चा ऑटिज्म से पीड़ित है। हमारे देश में करीब एक करोड़ बच्चों में यह विकार मौजूद है। इस बारे में कुछ बातों को समझना जरूरी है।

इन लक्षणों पर करें गौर

आमतौर पर 2-3 साल की उम्र के बच्चों में ऑटिज्म का पता चलने लगता है, जब वे दूसरों के साथ बोलना और इंटरैक्ट होना शुरू करते हैं। लेकिन इनमें बचपन से ही कुछ विशिष्ट व्यवहार देखने को मिलने लगते हैं, जिन्हें पैरेंट्स को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डेवलपमेंट माइलस्टोंस न दिखनाः पैरेंट्स को अपने 1-2 साल के बच्चे के डेवलपमेंट माइलस्टोंस के बारे में जानकारी होना जरूरी है। अगर बच्चा इन माइलस्टोंस पर खरा न उतर रहा हो, तो उन्हें डेवलपमेट इंटरवेंशन के लिए जल्द ले जाना चाहिए। जैसे- उम्र के हिसाब से बच्चा बोलना, उठना-बैठना-चलना जैसी एक्टिविटीज को नहीं कर पा रहा हो या ग्रोथ के हिसाब से अपनी समझ, बोलने या भाषाई विकास और दूसरों के साथ कम्यूनिकेशन न कर पा रहा हो।

सोशल कम्यूनिकेशन रेस्पॉन्सः सोशल कम्यूनिकेशन में अगर 3-5 महीने का बच्चा आई कॉन्टेक्ट नहीं करता या उन्हें देख नहीं रहा या पैरेंट्स के पुचकारने के बावजूद स्माइल नहीं देता। या फिर जब बच्चा पैरेंट्स के साथ ठीक तरह से ट्रैकिंग नहीं करता यानी, बच्चे के साथ खेलने पर वह मूवमेंट पर ध्यान नहीं देता, दूसरी तरफ देखता रहता है। इसी तरह 12-16 महीने का होने पर जब बच्चा कोई नई चीज या खिलौना देने पर कोई रेस्पॉन्स नहीं देता, खुशी जाहिर नहीं करता या स्माइल तक नहीं करता।

कम्यूनिकेशन प्रॉब्लमः पैदा होने के साथ ही बच्चा भूख लगने पर चिल्लाने या रोने के रूप में पैरेंट्स के साथ कम्यूनिकेशन करता है। 6 महीने का होते-होते कुछ आवाजें (म या ब) निकालना या बड़बड़ाना शुरू करता है। लेकिन ऐसा न करने के साथ ही 12-16 महीने तक अगर अपने पैरेंट्स को पहचानकर मम्मा-पापा जैसे 20-30 मीनिंगफुल शब्द बोलना शुरू नहीं करता है। अपनी दुनिया में ही खोया रहता है। अगर बच्चा आपको देखकर या आपके बुलाने पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता, किसी तरह की आवाज नहीं निकालता या बड़बड़ाता नहीं है या कोई मीनिंगफुल शब्द नहीं बोल पाता तो यह ऑटिज्म होने का संकेत हो सकता है।

रिपीटिटिव बिहेवियर या रिस्ट्रिक्टिव पैटर्नः आमतौर पर बच्चे

किसी भी खिलौने से खेलते वक्त पूरे खिलौने के साथ खेलते हैं। जबकि ऑटिस्टिक बच्चे पूरे खिलौने के साथ न खेलकर उसके किसी हिस्से के साथ खेलते रहते हैं जैसे खिलौने में बनी आंख या कान के साथ। या फिर खिलौने के साथ एक पैटर्न में ही खेलता रहता है। कुछ बच्चे अपनी अंगुलियों के साथ ही खेलते रहते हैं। सबसे बड़ी बात कि वो इतना ध्यानमग्न होकर खेलता है कि उसे आस-पास होने वाली एक्टिविटीज या हमारे बुलाने का भी पता नहीं चलता।

लिमिटेड इंटरेस्टः ऑटिस्टिक बच्चे किसी एक खिलौने के साथ ही खेलना पसंद करते हैं या फादर-मदर में से किसी एक के पास रहना पसंद करते हैं। अगर पैरेंट उससे वो खिलौना बदल देते हैं या बहला-फुसला कर दूसरे पैरेंट के पास जाने के लिए कहते हैं, तो वह उसका प्रतिरोध करता है। किसी भी तरह के बदलाव को स्वीकार नहीं करता, रोने-चिल्लाने लगता है।

एबनॉर्मल सेंसिटिविटीः ऑटिस्टिक बच्चे या तो हाइपो-सेंसिटिव होते हैं या हाइपर सेंसिटिव। उनके सेंस ऑर्गन इतने सेंसिटिव होते हैं कि वो तेज आवाज या तेज रोशनी को बर्दाश्त नहीं कर पाते। डरने या रोने लगते हैं।

क्या हैं कारण

हालांकि अभी तक ऑटिज्म होने के पीछे कोई मेडिकल मार्कर नहीं हैं, जिससे सामान्य जांच से इसका पता चल सके। फिर भी अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म के पीछे जेनेटिक या जींस में क्रोमोसोम की गड़बड़ी की वजह से होता है। न्यूरोइमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज्म, बच्चों में ब्रेन वॉल्यूम में गड़बड़ी की वजह से होता है। बच्चे की बिहेवियरल-डेवलपमेंटल मूल्यांकन करके ही ऑटिज्म की स्थिति का पता चलता है।

कैसे होता है डायगनोज

मेडिकल प्रोटोकॉल के हिसाब से बच्चों में ऑटिज्म सिंड्रोम डायगनोज करने के लिए डॉक्टरों की मल्टीडिस्पलिनरी टीम होनी जरूरी है, जिसमें डेवलपमेंटल पीडियाट्रिशियन, साइकोलॉजिस्ट, स्पेशल एजुकेटर, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, स्पीच थेरेपिस्ट और काउंसलर को शामिल करना जरूरी है। सबसे पहले ऑटिज्म की आशंका वाले बच्चे की स्क्रीनिंग की जाती है। उसके बाद बच्चे के विकासात्मक विलंब और अलग व्यवहार को विभिन्न तरीकों से परखा जाता है। डॉक्टरों की टीम के मूल्यांकन के बाद यह पता चलता है कि ऑटिज्म किस स्टेज (माइल्ड, मॉडरेट या सीवियर) पर है। ये विशेषज्ञ विभिन्न थेरेपी के जरिए बच्चे के व्यवहार, सीखने-बोलने की क्षमता में सुधार लाकर उसे समाज के साथ सामंजस्य स्थापित करने योग्य बनाते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

प्यार से रखें बच्चे का ध्यान

चूंकि ऑटिज्म एक सिंड्रोम है। अर्ली डायगनोज होने पर मल्टी-डिसिप्लिनरी इंटरवेंशन थेरेपी की मदद से उपचार शुरू किया जाता है, तो ये बच्चे आत्मनिर्भर हो सकते हैं। खासकर जिन बच्चों में 0-3 साल की उम्र में ऑटिज्म डायगनोज हो जाता है, और जल्दी उपचार शुरू हो जाता है, तो बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते हैं, क्योंकि इस उम्र में बच्चे के मस्तिष्क का विकास हो रहा होता है, उनमें बड़े बच्चों की तुलना में सुधार की गुंजाइश ज्यादा होती है। बच्चे का डेवलपमेंट लेवल और ऑटिज्म की गंभीरता के आधार पर टारगेट तय किया जाता है। मल्टी-डिसिप्लिनरी एप्रोच अपनाई जाती है। बच्चे की उम्र, स्थिति और जरूरत के हिसाब से लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं। उनके हिसाब से वैज्ञानिक तरीके से अलग-अलग पैटर्न अपनाए जाते हैं। बच्चे के एक-एक बिहेवियर में सुधार लाकर अगली स्किल सिखाई जाती है। धीरे-धीरे डेवलपमेंट-माइलस्टोन प्राप्त करने में मदद की जाती है। इसके लिए ऑक्यूपेशनल, स्पीच थेरेपी, बिहेवियरल, एजुकेशनल थेरेपी की मदद ली जाती है।

बच्चे को ऑटिज्म की स्थिति से निकालने के लिए स्मार्ट केयर जरूरी है। हालांकि ऑटिस्टिक बच्चे का लालन-पालन करना पैरेंट्स के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। भावनात्मक रूप से कमजोर पड़ने के बजाय उनके लिए पहले अपना ध्यान रखना और मानसिक रूप से मजबूत होना जरूरी है। सकारात्मक रवैया अपनाते हुए पैरेंट्स को बच्चे की देखभाल के लिए समुचित कदम उठाने चाहिए। पूरे धैर्य के साथ बच्चे के साथ समय बिताना चाहिए और छोटी-छोटी चीजें सिखानी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर हो सके और समाज में सामंजस्य स्थापित करने योग्य बन सके।

औषधीय फल

खीरा एक लाभ अनेक

खीरा किसी परिचय का मोहताज नहीं है। आमतौर पर सलाद में तो खीरा शामिल होता ही है। ठंडी तासीर वाले खीरे का गर्मियों में सेवन भरपूर किया जाता है। ऐसा करना बहुत लाभकारी है। दरअसल, गर्मियों में आमतौर पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जो कई बार गंभीर समस्या का रूप भी ले सकता है। लेकिन खीरा का सेवन शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता यानी डिहाइड्रेशन से हमें बचाता है। इसका सेवन दोपहर के भोजन के साथ करना हितकर है। क्षेत्रीय भाषाओं में यह भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे काकड़ी, काकरी, ककनाई, संतेक, वैलारीकायी, डोसाकायी, वेल्लारी, सासा और अंग्रेजी में ककुंबर आदि। खीरे में मिलने वाले प्रमुख तत्व हैं-विटामिन ए, बी1,बी6, सी, डी, पोटेशियम, फास्फोरस और आयरन।

जब गर्मियों में लू चलती है, तब इसका सेवन बहुत लाभकारी होता है। इसे कच्चा ही खाया जाता है। यह शीतल, मधुर, और गर्मी को शांत करने में सक्षम है। कुछ लोग इसको छिलके सहित खाना लाभकारी मानते हैं। 90% पानी का भंडार वाला खीरा पाचनतंत्र को मजबूत करता है। अब

जानिए खीरे के औषधीय गुणों के बारे में-

- शीतलता का भंडार होने के कारण शरीर को डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) से बचाता है।
- मोटापे से परेशान लोग इसका सेवन करें तो लाभ मिलेगा।
- डायबिटीज (मधुमेह) के रोगियों के लिए इसका सेवन हितकर है।
- इसमें पानी की मात्रा अधिक और कैलोरी कम होने के कारण लंबे समय तक भूख नहीं लगती, इस कारण शरीर का बढ़ता वजन नियंत्रित होता है।
- स्वस्थ त्वचा के लिए और चमकते चेहरे के लिए इसको खाना और चेहरे पर लगाना लाभकारी है।
- इसका नियमित सेवन (डिप्रेशन) अवसाद और कैंसर जैसी घातक बीमारी में रोकथाम करता है।
- खीरे के जूस का सेवन शरीर को अंदर और बाहर से मजबूत बनाता है। पुरानी कब्ज से छुटकारा दिलाने में सक्षम है। एसिडिटी, गैस और छाती पेट की जलन में भी इसका सेवन हितकर है।
- इसका सेवन (ब्लड प्रेशर) रक्तचाप को नियंत्रण करने में मददगार है।
- नियमित रूप से मुंह से आने वाली बदबू को समाप्त करने के लिए इसका एक टुकड़ा मुंह में रखना फायदेमंद है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

घरेलू उपचार

शिखर चंद जैन

आमतौर पर कोई भी दर्द होने पर लोग तुरंत पेन किलर खा लेते हैं। लेकिन इससे कई अन्य समस्याएं जन्म ले सकती हैं। ऐसे में आप कुछ औषधियों का सेवन कर सकते हैं। यहां बता रहे हैं कुछ उपयोगी औघधियों के गुणों के बारे में।

हर्ब मिटाए कई तरह के दर्द

अकसर रिसर्च में दावा किया जाता है कि दर्द निवारक एलोपैथिक दवाओं के कई साइड इफेक्ट होते हैं। इनका किडनी पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए अकसर इनका सेवन न करने या बहुत कम करने की सलाह दी जाती है। आयुर्वेद शास्त्र में गठिया, जोड़ों के दर्द, पेट दर्द से लेकर तरह-तरह के अन्य दर्द के निवारण के लिए विभिन्न हर्ब्स का सेवन करने को प्रभावी बताया गया है।

सोंठः सूखी हुई अदरक को ही सोंठ कहा जाता है। अपने एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण यह दुनिया भर के आयुर्वेद विशेषज्ञों की प्रिय हर्ब है। लोग इसको मसाले और औषधि के रूप में तो इस्तेमाल करते ही हैं, चाय में डालकर भी पीते हैं ताकि सर्दी-जुकाम की रोकथाम की जा सके। दर्द निवारक और एंटीइन्फ्लेमेशन के रूप में आयुर्वेद विशेषज्ञ इसका इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। इसमें कई विटामिन और मिनरल भी होते हैं। इसके सेवन से जोड़ों और मसल्स के दर्द में राहत मिलती है।

अश्वगंधाः अश्वगंधा का प्रयोग भारतीय ही नहीं पारंपरिक चीनी चिकित्सा में भी बहुतायत से किया जाता है। मेडिकल साइंस के एक्सपर्ट भी नपुंसकता के मामलों में इसके चमत्कारिक असर की बात मानते हैं। साथ ही इसका उपयोग स्ट्रेस, कब्ज, रुमेटिज्म जैसी अन्य कई क्रॉनिक बीमारियों के इलाज में भी किया जाता है। जोड़ों के दर्द में होने वाली परेशानी से इसके सेवन से इन्फ्लेमेटरी तत्व काफी कम हो जाते हैं। इतना ही नहीं इसके सेवन से थकान, स्ट्रेस और कमजोरी जैसी समस्याओं में भी काफी फायदा मिलता है।

गिलोयः अमृता, गिलोय, गुडुची आदि कई नाम हैं इस औषधीय जड़ी के। अपने नाम के मुताबिक ही यह अमृत सरीखे गुणों से भरी होती है। कोरोना कल में इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में इसकी पहचान दुनिया भर में स्थापित हो गई। जाने-माने आयुर्वेद विशेषज्ञ गठिया और आर्थराइटिस जैसे ऑटोइम्यून डिसऑर्डर के इलाज के लिए इसका उपयोग करने की सलाह देते हैं। जोड़ों के दर्द में गिलोय के तने के चूर्ण को दूध में उबालकर पीने से तुरंत राहत मिल जाती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस के इलाज के लिए इसका सेवन अदरक के साथ करने की सलाह दी जाती है।

शल्लकीः शल्लकी के नियमित सेवन से हार्ट डिजीज, कोलेस्ट्रॉल और आर्थराइटिस के दर्द में काफी आराम मिलता है। इसमें एंटी स्क्लेरोटिक गुण होते हैं यानी, इसके सेवन से धमनियों में कड़ापन नहीं आता। मांसपेशियों में तीव्र दर्द या रूमेटाइड अर्थराइटिस, गठिया, स्पॉन्डिलाइटिस, ओस्टियोआर्थराइटिस आदि में इसके सेवन से आराम मिलता है।

अरंडीः मूत्राशय, स्नायुतंत्र, स्त्रियों के प्रजनन और पाचन तंत्र में किसी प्रकार की इन्फ्लेमेशन या दर्द के लिए अरंडी यानी कैस्टर का प्रयोग करना फायदेमंद बताया जाता है। इसमें दर्द निवारक, ठंडक देने वाले गुण होते हैं। अरंडी का तेल लगाने से बढ़े हुए वात, दर्द और सूजन से आराम मिलता है। साइटिका और आर्थराइटिस के दर्द में भी इसके तेल की मालिश की जाती है। इसे वात विकारों का राजा कहते हैं। यह ज्यादातर वात रोगों के इलाज में असरकारक है।

यहां बताई गई औषधियों का सेवन निश्चित ही कई तरह के दर्द में लाभकारी है। लेकिन किसी औषधि का सेवन करने से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ या अनुभवी वैद्य से सलाह जरूर कर लें। *

(वैद्य प्रमोद शर्मा से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

बढ़ती उम्र में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे राहत दिलाने में त्रिकोणासन बहुत कारगर है। इस आसन को करने के कई फायदे हैं। यहां विस्तार से बता रहे हैं इसे करने की सही विधि और सावधानियों के बारे में।

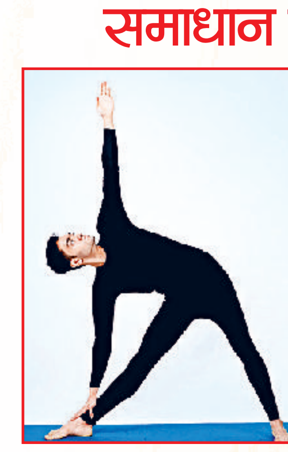
कई समस्याओं का कारगर समाधान त्रिकोणासन

एक उम्र के बाद ज्यादातर लोगों को घुटनों का दर्द परेशान करता है। लेकिन सर्दियों और बदलते मौसम में तो यह दर्द उम्र का भी ख्याल नहीं रखता। इस दौरान बहुत से लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। ऐसे में अगर हर दिन महज 15 से 20 मिनट तक त्रिकोणासन किया जाए तो घुटनों के दर्द से तो राहत मिलेगी ही, इससे और भी कई तरह के फायदे होंगे। मसलन, यह आसन नियमित करने पर गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु को मजबूत करता है। इससे शरीर का संतुलन ठीक रहता है। एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। रीढ़ की हड्डी को यह लचीला बनाता है। छाती और कंधों को फैलाता है। यह शरीर को फ्लैक्सिबल करता है और मसल्स की स्ट्रेंथ बढ़ाता है। कुल मिलाकर त्रिकोणासन बहुत तरह से फायदेमंद होता है।

आसन करने का तरीका

त्रिकोणासन सही तरह से करने के लिए सबसे पहले यह जानें कि त्रिकोणासन क्या है? यह हठ योग की श्रेणी का आसन है, जो दो शब्दों से मिलकर बना है, त्रिकोण और आसन। त्रिकोण का मतलब है तीन कोण वाला और आसन का मतलब है मुद्रा। मतलब यह कि त्रिकोणासन करने पर शरीर त्रिकोण की जैसी मुद्रा अख्तियार करता है।

पहला चरणः सही तरीके से त्रिकोणासन करने के लिए सबसे पहले किसी खुले और स्वच्छ स्थान पर योगा मैट बिछाकर खड़े हो जाएं। खड़े होने के दौरान ध्यान दें कि आपके पैरों के मध्य दो फुट की दूरी हो और इस दौरान अपने हाथों से शरीर को साधकर रखें। अब अपनी बाहों को शरीर से दूर कंधे तक फैलाएं। इस दौरान सांस अंदर की तरफ खींचें और दाएं हाथ को ऊपर की तरफ उठाकर कान से सटा लें।



अब बाएं पैर को बाहर की ओर मोड़ दें तथा अपने घुटनों को बिना मोड़े दायां हाथ कान से सटाकर रखें। इसके अगले चरण में दाएं हाथ को जमीन के समानांतर लाएं, साथ ही बाएं हाथ से बाएं टखने को छूने की कोशिश करें।

दूसरा चरणः सही तरीके से इस आसन को करने के दूसरे चरण में 10 से 30 सेकेंड तक उस मुद्रा में रहें, जो मुद्रा पहले चरण के अंत में त्रिकोणासन के रूप में बनाई थी। और हां, इस समय सामान्य रूप से सांस लेने की प्रक्रिया को जारी रखें। कुछ देर तक इस स्थिति में रहने के बाद फिर सांस लेते हुए अपनी पहली अवस्था में आ जाएं और कुछ क्षणों का विराम देकर दोबारा से इसी क्रिया को दूसरी तरफ से दोहराएं। त्रिकोणासन के इस चक्र को 3 से 4 बार करें, लेकिन अगर इसे करने में परेशानी हो तो न करें।

इन बातों का ध्यान रखें

पहली बार त्रिकोणासन करने वाले कुछ खास बातों का ध्यान रखें। मसलन, आसन गलत तरीके से नहीं करना चाहिए, इसलिए पहली बार किसी जानकार व्यक्ति यानी अनुभवी योग प्रशिक्षक की देखरेख में आसन करें। साथ ही योगासन करने के दौरान शरीर के किसी भी दूसरे हिस्से पर अनावश्यक दबाव न बनाएं। आसन करते समय अपनी सांसों पर पूरी तरह से नियंत्रण करने की कोशिश करें। अगर योगासन करते समय कठिनाई हो रही हो तो बिल्कुल न करें। बीमारी या शारीरिक दुर्बलता की स्थिति में भी यह आसन न करें। आसन करने का सबसे सही समय सुबह है, लेकिन अगर सुबह कोई बाधा हो तो शाम को कर सकते हैं, लेकिन पेट बिल्कुल साफ हो तभी करें। रक्तचाप बढ़ा हो तो कतई त्रिकोणासन न करें। कमर में तेज दर्द हो, स्लिप डिस्क की समस्या हो तो भी इससे बचें। बार-बार चक्कर आ रहे हों तो भूलकर भी इसे न करें और तब भी इसे न करें, जब गर्दन और पीठ की किसी समस्या से जूझ रहे हों और साइटिका नर्व की समस्या वाले लोग भी इसे कभी न 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**

पर्यावरण संरक्षण को लेकर संस्थाओं ने किया मंथन

■ पर्यावरण प्रेमियों ने 2024 में पौधरोपण कार्य को गति देने का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। बैठक को संबोधित करते केके वर्मा। फोटो: हरिभूमि

हुडा पार्क के नजदीक पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कार्यरत विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारियों की संयुक्त बैठक हुई। इस दौरान बढ़ते पर्यावरण असंतुलन के बारे में विस्तृत चर्चा हुई तथा पदाधिकारियों ने सुझाव प्रस्तुत कर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में ओर भी गंभीरता से कार्य करने का आह्वान किया।

सभी पर्यावरण प्रेमियों ने वर्ष 2024 के सीजन में अधिक से अधिक पौधरोपण व पर्यावरण संरक्षण के प्रकल्पों के माध्यम से भिवानी को साफ-सुथरा सुंदर एवं स्वच्छ बनाने का संकल्प लिया। इस मौके पर भारत स्वाभिमान से आत्मप्रकाश टुटेजा ने बढ़ते प्रदूषण को रोकने के लिए पौधरोपण व उनके संरक्षण पर जोर देने का आह्वान किया। स्टैंड विद नेचर से लोकेश ने बताया कि उनकी संस्था देश के 12 राज्यों में कार्यरत है तथा स्कूल, गांव एवं नगरों में पर्यावरण पंचायत व अन्य प्रकल्पों से जनता को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक कर रही है। ग्रीन सोसायटी से जितेंद्रनाथ ने भिवानी के सभी चौराहों व अन्य प्रमुख स्थानों के रख-रखाव सौंदर्यीकरण में समिति द्वारा की जा रही प्रगति का विवरण दिया। हमारा परिवार से प्रदीप ने पौधरोपण के बारे जानकारी दी। भिवानी पर्यावरण शुद्धिकरण समिति से प्रमोद राजगढ़िया ने बताया कि रामबाग के सामने की सड़क को गोद लेकर उस पर ट्री गार्ड सहित पौधे लगाकर सौंदर्यीकरण किया जा रहा है। बिजली निगम प्रधान राजेश ने निगम प्रांगण में 250 पौधों का रोपण व सफल संरक्षण के बारे में बताया। इस अवसर पर प्रदीप कौशिक, रोहित, नरेश, विनोद शर्मा, सचिन आदि मौजूद रहे।

लोस चुनाव को लेकर तैयारियां अंतिम चरण में

■ वरिष्ठ नागरिक व दिव्यांग मतदाता को घर से मतदान को मिलेगा मौका

उपायुक्त मनदीप कौर

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

जिला प्रशासन द्वारा लोकसभा आम चुनाव को लेकर तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा रहा है और जिला प्रशासन स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्वक ढंग से चुनाव संपन्न करवाने के लिए पूरी तरह तैयार है। आदर्श चुनाव आचार संहिता की पालना को लेकर भी प्रशासन की ओर से सख्त कदम उठाए गए हैं। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि जिले में लोकसभा चुनाव को लेकर तैयारियां की जा रही है और अंतिम चरण में काम हो रहा है। उ न्हों ने कहा कि मतदाताओं की सुविधा के लिए सभी मतदान केंद्रों पर पीने का पानी, शौचालय, रैंप आदि की व्यवस्था की है। निर्वाचन आयोग के निर्देशों पर 80 वर्ष से अधिक आयु व दिव्यांग मतदाताओं से घर से ही मतदान करने का विकल्प दिया है। मतदाता के सहमति देने के उपरांत ही मतदान की व्यवस्था के लिए टीम का गठन किया जाएगा। प्रशासन द्वारा फ्री एवं फेयर चुनाव करवाने के लिए पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। कहीं पर आचार संहिता के उल्लंघन की शिकायत मिली तो तुरंत कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। इसके लिए फ्लाइंग स्क्वायड व सर्विलेंस टीम को भी एक्टिव कर दिया गया है।

प्रशासन की चुनावी खर्च पर कड़ी नजर

उन्होंने कहा कि प्रशासन की टीमों द्वारा चुनावी खर्च पर भी कड़ी नजर रहेगी, इतना ही नहीं बैंकों से होने वाले लेन-देन पर भी निगरानी रहेगी। पुलिस के साथ मंत्रण के बाद लोकसभा चुनाव को शांतिपूर्वक एवं निष्पक्षता से संपन्न करवाने के लिए पर्याप्त मात्रा में पुलिस बल के साथ-साथ सीआरपीएफ की टुकड़ी की तैनाती की जाएगी। जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि चुनाव की घोषणा की तिथि से ही आदर्श आचार संहिता लागू हो चुकी है और प्रदेश में चुनाव की अधिसूचना 29 अप्रैल 2024 को जारी हो जाएगी।

छह मई तक नामांकन पत्र होंगे दाखिल

उन्होंने कहा कि लोकसभा की चुनावी प्रक्रिया के तहत छह मई तक नामांकन पत्र दाखिल किए जा सकेंगे। नामांकन पत्रों की जांच पड़ताल सात मई को होगी तथा उम्मीदवारों के लिए नामांकन पत्र वापस लेने की अंतिम तिथि नौ मई रहेगी। उन्होंने बताया कि 25 मई को मतदान होगा तथा चार जून को मतगणना होगी। आगामी छह जून चुनावी प्रक्रिया पूर्ण होने की तिथि है।

खबर संक्षेप

हांसी ब्रांच नहर से अज्ञात युवक का शव बरामद

जींद। गांव रामराय के निकट हांसी ब्रांच नहर से सदर थान पुलिस ने एक युवक का शव बरामद किया है। पुलिस को मृतक के पास से ऐसा कुछ नही मिला है जिससे उसकी शिनाख्त हो सके। पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में ले नागरिक अस्पताल के शव गृह में रखवा दिया है। सदर थाना के एएसआई सुनील ने बताया कि उनकी टीम को सूचना मिली थी।

दो पिस्तौल तथा दो जिंदा कारतूस सहित एक काबू

जींद। सीआईए स्टाफ ने हांसी रोड रजबाहा पुल पर एक युवक को काबू कर उसके कब्जे से दो पिस्तौल तथा दो जिंदा कारतूस बरामद किए हैं। शहर थाना पुलिस ने पकडे.गए युवक के खिलाफ शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सीआईए स्टाफ को सूचना मिली थी कि हांसी रोड रजबाहा पुल पर एक युवक अवैध असलहे के साथ खड़ा हुआ है।

भूमि विवाद में हमला करने पर चार नामजद

जींद। गांव झांज कलां में जमीन विवाद के चलते हमला कर घायल करने पर सदर थाना पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव झांज कलां निवासी सचिन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनका गांव के ही मनदीप के साथ जमीन को लेकर विवाद चला आ रहा है।

रंजिशन हमला, 17 के खिलाफ शिकायत दर्ज

जींद। उचाना मंडी में युवक पर हमला कर घायल करने पर पुलिस ने दो युवकों को नामजद कर 15 अन्य के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। उचाना निवासी अनुराग ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी उचाना मंडी निवासी लक्की से कहासुनी हो गई। पुलिस ने इस मामले में शिकायत दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी।

ज्योतिबा फूले की जयंती पर भिवानी में प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम करवाने की मांग

विभिन्न संगठनों ने सीएम और निदेशक के नाम सौंपा मांगपत्र

■ महात्मा ज्योतिबा फूले ने जातिवाद के खिलाफ प्रमुखता से उठाई थी आवाज

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। मांग को लेकर अधिकारी को मांगपत्र सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

आगामी 11 अप्रैल को मनाई जाने वाली शिक्षा के अग्रदूत महात्मा ज्योतिबा फूले की जयंती समारोह पर प्रदेश स्तरीय कार्यक्त्रम भिवानी में आयोजित करवाए जाने की मांग को लेकर नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था रजि, सैनी सभा हनुमान ढ़ाणी श्रीविश्वकर्मा शिक्षा एवं जनकल्याण समिति भिवानी, भिवानी सैन जागृति एवं जनकल्याण मंच, महात्मा ज्योतिबा फूले स्पोर्टस अकादमी, सैनी विचार मंच, दि आजाद शिक्षा समिति, संत दुर्बलनाथ शक्तिपीठ ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने बुधवार को डीआईपीआरओ सुरेंद्र सिंघल के माध्यम से मुख्यमंत्री व सूचना लोकसंपर्क, भाषा एवं सांस्कृतिक विभाग के निदेशक के नाम मांगपत्र सौंपा।

इस मौके पर नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी, श्रीविश्वकर्मा शिक्षा एवं जनकल्याण समिति भिवानी के प्रधान अधिवक्ता राजेश जांगड़ा, भिवानी सैन जागृति एवं जनकल्याण मंच के प्रधान रणबीर भाटी, दि आजाद शिक्षा समिति के प्रधान अधिवक्ता रामेश्वर चांग, पार्षद विनोद प्रजापति, सैनी विचार मंच से डॉ. नरेश सैनी धिराणा, सैनी सभा हनुमान ढ़ाणी के प्रधान नरेश सैनी ने कहा कि ज्योतिबा फुले को समाज सुधारक के रूप में भी जाना जाता है। उन्होंने समाज में सामाजिक और आर्थिक बदलाव की बात की और जातिवाद के खिलाफ आवाज उठाई। उन्होंने कहा कि शिक्षा के अग्रदूत ज्योतिबा फुले ने महिलाओं के लिए शिक्षा को प्राथमिकता बनाने के लिए काम किया। उन्होंने महिलाओं के लिए शिक्षा की सुविधा उपलब्ध कराई और उन्हें सामाजिक रूप से स्थिर बनाने के लिए प्रयास किया।

उन्होंने कहा कि ज्योतिबा फुले ने भारतीय समाज में समाजिक असमानता और जातिवाद के खिलाफ संघर्ष किया तथा उन्हे अपने अधिकारों की रक्षा की और उन्हें समाज में समानता की दिशा में ले जाने के लिए प्रोत्साहन दिया। उन्होंने कहा कि ऐसे महापुरूषों की जयंती को भिवानी में प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम मनाया जाना चाहिए, ताकि युवा पीढ़ी समाज उत्थान में महात्मा ज्योतिबा फूले के योगदान से रूबरू करवाया जा सकें। इस अवसर पर महात्मा ज्योतिबा फूले स्पोर्टस अकादमी से पर्यावरण प्रेमी जेई बिजेश जावला, जितेंद्र बापोड़ा, मुकेश सैनी, राजेश बड़ाला, सुरेंद्र राहड़ भी मौजूद रहे।

भिवानी। युवाओं की मांगों को लेकर मांगपत्र सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

युवाओं को बेरोजगारी के दलदल में धकेल रही सरकार : जयसिंह

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ कांग्रेस नेता जयसिंह वाल्मीकि ने ग्रुप डी की भर्ती प्रक्रिया पूरी करने की मांग को लेकर सौंपा मांपगत्र

भाजपा सरकार पूरी तरह से युवा विरोधी साबित हो रही है। सरकार युवाओं से रोजगार का अधिकार छीनकर उन्हे बेरोजगार घूमने पर मजबूर कर रही है। जिससे एक तरफ जहां युवा व देश का भविष्य बर्बाद हो रहा है तो वही अपराध का ग्राफ भी लगातार बढ़ता जा रहा है। यह बात कांग्रेस नेता जयसिंह वाल्मीकि ने गुरप डी की भर्ती पूरी करने की मांग को लेकर कस्बा बवानीखेड़ा में धरने पर बैठे युवाओं को संबोधित करते हुए कही।

इस दौरान युवाओं ने कांग्रेस नेता जयसिंह वाल्मीकि के नेतृत्व में तहसीलदार के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम मांगपत्र सौंपकर गुरप डी की भर्ती प्रक्त्रिया पूरी करवाने की मांग की। जयसिंह वाल्मीकि ने कहा कि महंगाई ने प्रदेश सरकार को चाहिए कि वो युवाओं के लिए रोजगार के रास्ते खोलेए ताकि युवा रोजगार की राह पर चढक़र अपने परिवार स समाज की तरक्की में योगदान दे सके, लेकिन प्रदेश सरकार युवाओं को बेरोजगारी व अपराध की दलदल में धकेल रही हैए जिसे किसी भी सूरत में बर्दाशत नहीं किया जाएगा। उन्होंने आरोप लगाया कि प्रदेश सरकार युवाओं को रोजगार के अधिकार से वंचित रखकर उनके मौलिक अधिकारों का हनन कर रही है। जयसिंह वाल्मीकि ने कहा कि कांग्रेस की सरकार बनने पर पूर्व मंत्री किरण चौधरी के नेतृत्व में युवाओं के लिए रोजगार की अनेकों अवसर उपलब्ध करवाए जाएंगे। इस अवसर पर सुरेश बड़सी, नरेश शर्मा, अंकुश कांगड़ा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

सुधीवास में एनएसएस शिविर शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहल

■ शिविरार्थियों ने ग्राम पंचायत के सहयोग से सफाई अभियान चलाया

सुधीवास गांव में जीडीसी मेमोरियल महाविद्यालय की एनएसएस की इकाई द्वारा सात दिवसीय शिविर का शुभारंभ किया गया। शिविर में शिविरार्थियों ने ग्राम पंचायत के सहयोग से गांव में विभिन्न जगहों पर सफाई अभियान चलाकर ग्रामीणों को स्वच्छता का संदेश दिया। शिविरार्थियों ने ग्रामीणों को विभिन्न नुक्कड़ सभाओं में स्वच्छता का महत्व समझाया।

बुधवार को शिविर का शुभारंभ जीडीसी महाविद्यालय के प्राचार्य एवं बीआरसीएम शिक्षण समिति के निदेशक डॉ. एसके सिन्हा ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि एनएसएस एक विद्यार्थी को जीवन जीने का तरीका सिखाती है। एनएसएस का स्वयंसेवक खुद की परवाह न करके अपने देश के लिए, अपने समाज के लिए आगे बढ़कर निस्वार्थ भाव से काम करता है। डॉ. सिन्हा ने बताया कि एक एनएसएस वॉलिंटियर का समावेशी विकास होता है जो की पढ़ाई के साथ समाज से जुडक़र सामाजिक ज्ञानए व्यवहार प्राप्त करता है व उसे समाज सेवा करने का मौका मिलता है। सात दिवसीय शिविर के शुभारंभ पर गांव शुधीवास के सरपंच सुभाष पिलानिया ने पंचायत सदस्यों के साथ सफाई अभियान का हिस्सा बने व स्वच्छता को आगे बढ़ाने में सहयोग दिया। उन्होंने कहा कि गांव में स्वच्छता के लिए हम सभी ग्रामवासी वालंटियर्स के साथ काम करेंगे। एनएसएस इकाई प्रभारी मानसिंह ने कहा कि स्वच्छता हमारा परम कर्तव्य है। अपने आप को और समाज को साफ सुथरा रखना हमारी जिम्मेवारी है। मानसिंह ने कहा कि अभियान के दौरान स्वच्छता के साथ साथ गांव में पीने के पानी की समस्या और पानी को हम कैसे बचा सकते हैं इस पर ग्रामीणों के साथ मिलकर विचार करेंगे।

पार्षद के सामने रखी सेक्टर 13 की समस्याएं

■ आप और हम नागरिक समिति समस्याओं को लेकर की बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

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

आप और हम नागरिक समिति सेक्टर 13 के सदस्यों ने राम वाटिका में संस्था के प्रधान जयभगवान की अध्यक्षता में सैक्टर की समस्याओं को लेकर एक बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में वार्ड नंबर 2 के पार्षद संदीप यादव थे।

बैठक की बारे जानकारी देते हुए समिति के सचिव संदीप वधवा ने बताया कि पार्षद के सम्मुख विभिन्न समस्यायें रखी। जिसमें प्रमुख संचार कॉलोनी वाली सड़क की हालत बहुत ही खस्ता हो चुकी है इसको शीघ्र बनवाया जाए। संचार कॉलोनी के गोदाम से वृद्ध आश्रम तक की एक ओर सड़क पर फुटपाथ नहीं है उसको बनवाया जाए। राम वाटिका में बुजुगोंर् और महिलाओं के बैठने के लिए सीटों की व्यवस्था करवाई जाए। बी एस एन एल टावर से वृद्ध आश्रम तक काफी संख्या में कीकर खड़े हैं उनको कटवाया जाए। वहां पर रात के समय आसामाजिक तत्व शराब आदि पीते रहते हैं। वहां सड़क भी जर्जर अवस्था में हो चुकी है उसको बनवाया जाए। उस सड़क पर लाइट की व्यवस्था भी नहीं है। पार्षद से वहां पर लाइट लगवाने की भी मांग की गई। यहां पर सफाई वाले भी होली दीवाली ही आते हैं उनको हफ्ते में कम से कम दो बार सफाई के लिए कहा जाए। पार्षद संदीप यादव ने समिति के सभी मागों को गंभीरता से सुना और उनको शीघ्र ही हल करने का आश्वासन दिया। आज की बैठक में तेजपाल तंवर, धर्म सिंह, महेंद्र परूथी, संजय अरोड़ा, संदीप वधवा, अमर पाल चहल, सुभाष, रघुवीर रंगा, अभिषेक छाबड़ा, भुवनेश मुदगिल, विनोद शर्मा, विजय गोयत, मुनेश शर्मा, नंदकिशोर तंवर आदि उपस्थित रहे।

पार्टी की मजबूती के लिए साधा बूथ स्तर पर सम्पर्क

■ रमेश जांगड़ा व मंडल प्रधान सुनील शर्मा ने बहल खंड के गांवों को किया दौरा

बहल। भारतीय जनता पार्टी द्वारा अपने संगठन को मजबूत करने के लिए बूथ स्तर पर नियुक्त पदाधिकारियों से संपर्क कर उनको पार्टी की नीतियों के बारे में अवगत कराया जा रहा है। इसी कड़ी में लोहारू विधानसभा भाजपा विस्तारक रमेश जांगड़ा व भाजपा बहल मंडल प्रधान सुनील शर्मा ने खंड के शक्ति केंद्रों पर जाकर लाभार्थी संपर्क अभियान के बारे में जानकारी दी व पार्टी की अन्य योजनाओं के बारे में बताया। बुधवार को हलका विस्तारक रमेश जांगड़ा व मंडल प्रधान सुनील शर्मा ने बहल खंड के सिरसी, चैहड़ खुर्द, चैहड़ कलां व नूनसर सहित अन्य गांवों का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने शक्ति केन्द्र। ने बताया कि शक्ति केन्द्र प्रमुख अपने क्षेत्र के सरकार में लाभपात्र व्यक्तियों से मिलें और उनको पार्टी द्वारा बिना किसी सिफारिश व बिना खर्चे के मिली नौकरियां व अन्य लाभों के बारे में जानकारी लें। पूरी जानकारी लेकर वे उसे निर्धारित एप पर अपलोड करें। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी ऐसी पार्टी है जिसका संगठन सबसे मजबूत है और पार्टी का एक एक कार्यकर्ता अपने दायित्व के प्रति पूरी तरह से समर्पित और निष्ठावान है। विस्तारक रमेश ने पार्टी कार्यकर्ताओं को बूथ वेरिफिकेशन, माइक्रो डोनेशन के बारे में बताया व पार्टी संगठन के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर पवन शर्मा सुरपुरा कलां, विधानसभा संयोजक सुनील सिरसी आदि मौजूद रहे।

अंतर विश्वविद्यालय राष्ट्रीय युवा महोत्सव में भाग लेने के लिए सीबीएलयू की टीम हुई रवाना

■ एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी लुधियाना में आयोजित होगा कार्यक्रम

भिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय के विद्यार्थी कुलपति प्रो दीप्ति धर्माणी के कुशल नेतृत्व एवं कुलसचिव डॉ. ऋतु सिंह के कुशल मार्गदर्शन में खेल, शिक्षा एवं अनुसंधान के साथ साथ सांस्कृतिक गतिविधियों में भी अपनी प्रतिभा का बेहतर प्रदर्शन कर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपना परचम लहरा रहे हैं।

इसी कड़ी में चौधरी बंसी लाल विवि की सांस्कृतिक टीम 28 मार्च से 01अप्रैल तक एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी लुधियाना में आयोजित होने वाले अंतर विश्वविद्यालय राष्ट्रीय युवा महोत्सव में भाग लेने के लिए रवाना हुई। डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. सुरेश मलिक के संयोजन में विश्वविद्यालय की सांस्कृतिक टीम ने अंतर विश्वविद्यालय राष्ट्रीय युवा महोत्सव में जाने से पहले कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी एवं कुलसचिव डॉ. ऋतु सिंह से आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी एवं कुलसचिव डॉ. ऋतु सिंह ने विवि की सांस्कृतिक टीम को शुभकामनाएं देते हुए टीम के बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद जताई है। इस अंतर विवि राष्ट्रीय युवा महोत्सव में टीम की अगुवाई सुपरवाइजर रविंद्र शर्मा और वीएम बेचैन कर रहे हैं।

31 तक तालाबों में डाली जाएगी गम्बूजिया मछली

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ गम्बूजिया मछली मच्छरों के लारवा को खा जाती है, जिससे मलेरिया, डेंगू व चिकनगुनिया आदि बीमारी से बचाव होता : सिविल सर्जन

आम जनता को मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि मच्छर जनित बीमारियों बीमारियों से बचाने के लिए स्वास्थ्य विभाग की टीम सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य के आदेशानुसार तथा उपसिविल सर्जन डॉ. कृष्ण कुमार के नेतृत्व में प्रतिदिन जिले के सभी गांवों के सभी तालाबों में गम्बूजिया मछली छोड़ी जा रही हैं। अब तक स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा जिले के 286 तालाबों में गम्बूजिया मछली छोड़ी गई हैं। यह कार्य 31 मार्च तक लगातार चलता रहेगा।

सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने बताया की जिले की आम जनता को मच्छरजनित बीमारियों पर प्रभावी रोकथाम करने के लिए उपायुक्त नरेश नरवाल की अध्यक्षता में जिला स्तरीय मलेरिया वर्किंग कमेटी का गठन करवाते हुए बैठक का आयोजन करवाया जाएगा। इस बैठक में स्वास्थ्य विभाग के अलावा जिले के अन्य विभागों का भी सहयोग लेते हुए उनके विभागों में भी स्वास्थ्य नोडल ऑफिसर नियुक्त किए जाएंगें। ये नोडल अधिकारी अपने.अपने विभागों के कार्यालय में मच्छरजनित बीमारियां पैदा करने वाले स्थान जैसे कूलर, टंकी, होदी, फ्रिज की पीछे वाली ट्रे,आफिस, पार्क आदि को साफ रखवाएगें तथा अपने.अपने ऑफिस में प्रत्येक शुक्त्रवार को ड्राई डे मनाएगें।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता स्थाई तालाबों को चिन्हित करें

उपसिविल सर्जन डॉ. कृष्ण कुमार बताया कि डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया आदि मच्छरजनित बीमारियां पैदा करने वाले मच्छर साफ और रुके हुए पानी में पैदा होते हैं। जिले के सभी उप स्वास्थ्य केंद्र के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की जिम्मेवारी लगाते हुए आदेश दिए कि वो अपने.अपने क्षेत्र में स्थाई तालाबों को चिन्हित करें और उन तालाबों के अंदर गम्बुजिया मछली छुड़वाएं ताकि संबंधित उप स्वास्थ्य केंद्र के क्षेत्र में मच्छरजनित बीमारियां पैदा ना हो। गंबूजिया मछली पूरे तालाब को गंदा नहीं करती और ये डेंगू, मलेरिया, चिकुनगुनिया आदि मच्छर जनित बीमारियों से बचाती है। यह मच्छरों का लारवा खा जाती है, जिससे मच्छर पनप नहीं पाते हैं। उप सिविल सर्जन डॉ. कृष्ण ने बताया कि गंबूजिया मछली की खासियत होती है कि यह पानी में पैदा होने वाले मच्छर के लारवा को खा जाती है, जिससे मच्छर पैदा नहीं होते। गंबूजिया मछली साफ पानी में ऊपरी सतह पर रहती है। एक मछली की आयु साढ़े चार साल तक होती है और रोजाना 100 से 300 लारवा तक खा सकती है।

दादी जानकी को विश्व की मोस्ट स्टेबल माइंड लेडी का खिताब हासिल था: बीके

वैश्विक अध्यात्मिक क्रांति की अग्रदूत थीं दादी जानकी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। दादी जानकी को नमन करते ब्रह्माकुमारीज भाई बहनें। फोटो: हरिभूमि

ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र कादमा व झोझूकलां में ब्रह्माकुमारीज संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी डॉ. दादी जानकी के चौथे स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि दी गई। वैश्विक अध्यात्मिक क्रांति की अग्रदूत थी दादी जानकी, जिन्होंने भारतीय संस्कृति व आध्यात्मिक मूल्यों को अपनी त्याग, तपस्या एवं सेवा के बल पर विश्वभर के सैंकड़ों देशों में फैलाया, ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की कादमा शाखा में कार्यक्रम "वैश्विक अध्यात्मिक जागृति दिवस" पर सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि अध्यात्म हमें संयमित जीवन जीना सिखाता है, साथ साथ सकारात्मक सोच भी विकसित करता है, जिसका प्रभाव समूचे समाज पर पड़ता है। सरपंच प्रतिनिधि रामबास अशोक शर्मा ने ब्रह्माकुमारी बहनों की त्याग, तपस्या और सेवा की महिमा बताते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था ने वास्तव में महिला सशक्तिकरण का काम किया है, घर परिवार और समाज को अध्यात्म और मानवीय मूल्यों के बल पर समाज को एकजुटता प्रदान कर रही है। उन्होंने दादीजी के पदचिन्हों पर चल भारत को पुनः विश्व गुरु बनाने का संकल्प दिलाया। झोझूकलां सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने श्रद्धांजलि अर्पित कर कहा कि दादी जानकी 104 वर्ष की थी, तब भी उनकी कार्य करने की शैली नौजवान जैसी थी, वह हमेशा मनुष्य का भावात्मक आध्यात्मिक रचनात्मक सामाजिक विकास करना चाहते थे, जिससे मानव का सर्वांगीण विकास हो सके और वह अपनी शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा का सदुपयोग विश्व के नवनिर्माण कर सके। दादी को विश्व की मोस्ट स्टेबल माइंड लेडी का खिताब हासिल था। ब्रह्माकुमारी नीलम ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र संघ की जनरल असेंबली के साथ-साथ विश्व की विभिन्न धार्मिक सामाजिक संस्थाओं को दादी ने संबोधित किया व अनेक पुस्तकें लिखी।

स्कूल शिक्षा परिषद प्री वोकेशनल एक्सपोजर के तहत भ्रमण करवाया

बहल। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मंढोली कलां के विद्यार्थियों को बहल में हरियाणा स्कूल शिक्षा परिषद प्री वोकेशनल एक्सपोजर के तहत भ्रमण करवाया गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने विभिन्न शिक्षण संस्थानों का दौरा किया और लाभप्रद जानकारी ली। बुधवार को मंढ़ोली कलां विद्यालय से स्कूल प्रभारी राजेश पहाड़ी ने विद्यार्थियों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। विद्यार्थियों ने बहल में राजकीय औधोगिक प्रशिक्षण संस्थान का भ्रमण किया और संस्थान में विभिन्न ट्रैड्स की जानकारी ली। आईटीआई प्रभारी मुकेशए राकेशए कृष्ण चौहान व डॉण्यजुर्वेद ने सभी ट्रेड्स के बारे में बच्चों को विस्तार पूर्वक समझाया। इस अवसर पर अध्यापक आनंद श्योराण, मनोज शर्मा, अशोक श्योराण, सुरेश भालोठिया, मंजू ठाकन, रिचा आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

भिवानी। लोहारू में आटो से प्रचार करते हुए पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के डीपीई विनोद बाक्सर।

नामांकन के लिए डीपीई ने चलाया जागरूकता अभियान

लोहारू। नए शैक्षणिक सत्र के लिए राजकीय विद्यालयों में नामांकन बढ़ाने के लिए स्कूल स्टाफ द्वारा इन दिनों इलाके में जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं, जिसके तहत पीएमश्री राजकीय कन्या वमा विद्यालय के डीपीई विनोद बॉक्सर ने ई रिक्शा के माध्यम से जागरुकता अभियान चलाकर अभिभावकों व विद्यार्थियों को दाखिला लेने के लिए प्रेरित किया। डीपीई विनोद बॉक्सर ने अभियान के तहत लोगों को विद्यालय के योग्य स्टाफ के बारे में बताया कि विद्यालय में विज्ञान, कॉमर्स और कलां तीनों संकायों में लड़कियां प्रवेश ले सकती हैं।

डीएसपी समेत तीन आरोपी कोर्ट में नहीं हुए पेश

हिसार। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में जींद के तत्कालीन डीएसपी के गनमैन एवं सिपाही विक्रम द्वारा पत्नी रिंकू की गोली मारकर हत्या करने के मामले में बुधवार को डीएसपी कप्तान सिंह, तत्कालीन सिटी थाना प्रभारी विनोद कुमार और दूसरा गनमैन सिपाही कुलदीप अदालत में पेश नहीं हुए। इस पर अदालत ने डीएसपी समेत तीनों को भगौड़ा घोषित करने की प्रक्रिया शुरू करने के आदेश दिए हैं।

406 ग्राम अफीम बरामदगी मामले में सप्लायर गिरफ्तार

हिसार। सीआईए टीम ने गांव खैरमपुर के खेतों में बनी ढाणी से 406 ग्राम अफीम की बरामदगी मामले में सप्लायर राजस्थान के झांसल निवासी विनोद को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने खैरमपुर के खेत में बनी ढाणी से खैरमपुर निवासी रामकुमार को 406 ग्राम अफीम सहित काबू किया था।

इंटरनेट का प्रयोग करते समय रहें सावधान

हिसार। पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा ने कहा है कि इंटरनेट का इस्तेमाल अब आम हो गया है। हर काम में इंटरनेट का इस्तेमाल किया जाता है। हर काम डिजिटली हो रहा है, क्योंकि यह मैनुअल और कागजी कामकाज से ज्यादा सुविधाजनक है।

कोरोना महामारी में बेसहारा हुए बच्चे उपायुक्त से मिले

हिसार। कोरोना महामारी के दौरान बेसहारा हुए बच्चे बुधवार को जिला उपायुक्त प्रदीप दहिया से मिले। जिले में ऐसे 14 बच्चे थे जिनके माता-पिता की मौत हो गई थी। उपायुक्त ने बच्चों से बातचीत के दौरान उन्हें हौसला देते हुए मार्गदर्शन किया।

कैप्टन हवासिंह बॉक्सिंग अकादमी की बॉक्सर छाई

मुक्केबाज दीया ने सब जूनियर ऑल इंडिया में जीता गोल्ड

कैप्टन हवासिंह अकादमी की मुक्केबाज दीया बनी बेस्ट बॉक्सर दीया दुबई में होने वाले एशियन चैंपियनशिप में खेलने जाएंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

ऑल इंडिया में गुरु द्रोणाचार्य कैप्टन हवासिंह बॉक्सिंग अकादमी की महिला बॉक्सर दीया शर्मा बेस्ट बॉक्सर घोषित हुई हैं। अकादमी की महिला बॉक्सर दीया ने नोएडा में 18 से 25 मार्च तक हुई सब जूनियर ऑल इंडिया में गोल्ड मेडल जीता और इसके साथ ही उन्हें बेस्ट बॉक्सर भी घोषित किया गया। दीया ने 61 किलोग्राम भारवर्ग में जीत हासिल की।बॉक्सर दीया ने अपनी जीत का श्रेय भीम अवार्डी कोच संजय श्योराण को दिया। दीया शर्मा का अकादमी में पहुंचने पर अकादमी अध्यक्ष डॉ. एलबी गुप्ता ने स्वागत किया। अकादमी महासचिव प्रीतम दलाल ने बताया कि महिला मुक्केबाज दीया शर्मा अब दुबई में होने वाले एशियन चैंपियनशिप में खेलने के लिए जाएंगी और देश का नेतृत्व करेगी। उन्होंने कहा कि हमें पूर्ण विश्वास है कि मुक्केबाज दीया शर्मा एशियन चैंपियनशिप में मेडल जीतकर जिले व प्रदेश का नाम देश व विदेश में रोशन करेगी, इससे पहले भी दीया ने अनेक मेडल जीत चुकी हैं। इस अवसर पर आरती, जयसिंह शर्मा, कैप्टन बन्नी सिंह, नेशनल मेडलिस्ट महिला बॉक्सर अंजली बलोदा, देवेन्द्र गोयल, अजीत अग्रवाल व अनिल तंवर आदि उपस्थित रहे।

सांवड़ के गौरव ने हरियाणा की झोली में डाला सिल्वर मेडल

चरखी दादरी। यूपी के आगरा जिले की शारदा यूनिवर्सिटी में 35वीं सीनियर नेशनल कॉर्फबॉल चैंपियनशिप में गांव सांवड़ निवासी गौरव कौशिक ने हरियाणा टीम का प्रतिनिधित्व कर सिल्वर मेडल हासिल करने में अहम भूमिका निभाई। चैंपियनशिप में देश के सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की टीमों ने हिस्सा लिया। हरियाणा टीम ने मैच में झारखंड को हराकर जीत का आगाज किया। अगले चरण में बिहार, उत्तराखंड, ओडिशा, तेलंगाना की टीमों को पराजित किया और क्वार्टर फाइनल में छत्तीसगढ़ को 11-8 के अंतर से हरा सेमीफाइनल में प्रवेश पाया। चैंपियनशिप के रोमांचक सेमीफाइनल में प्रदेश की टीम ने अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों से सजी केरल की टीम को 10-8 के अंतर से हराकर फाइनल में प्रवेश किया। वहीं फाइनल मुकाबले में हरियाणा और हिमाचल प्रदेश के बीच खेला गया। कड़े मुकाबले में हरियाणा की टीम अंतिम क्षणों में मामूली अंतर से गोल्ड मेडल से चूक गई। गौरव की उपलब्धि से सांवड़ गांव में खासकर युवाओं में खुशी का माहौल है। खिलाड़ी गौरव ने अपनी इस उपलब्धि का श्रेय अपने कोच देव बलहारा और हरियाणा राज्य महासचिव डॉ. प्रदीप कुंडू को दिया। गौरव के पिता मास्टर राजेश कौशिक ने बताया कि गौरव पहले भी जूनियर नेशनल, यूथ नेशनल, सीनियर नेशनल, ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी, खेलों में पदक जीतकर प्रदेश का गौरव बढ़ा चुके है।

आदर्श चुनाव आचार संहिता के पालन को टीमें गठित

- फलाइंग स्केयड टीमों द्वारा आचार संहिता की उल्लंघना होने से संबंधित शिकायतों को तुरंत प्रभाव से करवाया जाएगा समाधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

लोकसभा चुनाव को पारदर्शी एवं निष्पक्ष ढंग से संपन्न करवाने को लेकर जिला निर्वाचन अधिकारी नरेश नरवाल ने अलग.अलग टीमों का गठन किया गया है। आदर्श चुनाव आचार संहिता की पालना सुनिश्चित करने के लिए जिला की चारों विधानसभाओं बवानीखेड़ा, भिवानी, तोशाम तथा लोहारू विधानसभा क्षेत्र के लिए कुल 20 फ्लाइंग स्कवेयड टीमें बनाई हैं। इन टीमों को अलग.अलग क्षेत्र दिया गया है। इन टीमों के सदस्यों द्वारा आदर्श चुनाव आचार संहिता से संबंधित शिकायतों का निवारण किया जाएगा। ये टीमें टोल फ्री नंबर 1950 पर उनके क्षेत्र से संबंधित आने वाली शिकायतों के अलावा साथ.साथ चौक. चौराहों पर भी निगरानी रखेंगी। जिला निर्वाचन अधिकारी श्री नरवाल ने बताया कि बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र में 229 बूथों के लिए पांच टीमें नियुक्त की हैं। उन्होंने बताया कि गांव जीताखेड़ी, बड़सी, मिलकपुर, सिकंदरपुर,ढ़ाणी कुशाल, ढ़ाणी चोरटापुर,दुर्जनपुर, अलखपुरा, सिवाना खेड़ी, दौलतपुर, भैणी रांगडान, भैणी जाटान, भैणी कुंगड़, कुंगड़, जमालपुर, पपोसा, रोहनात आदि के कुल 49 बूथों के लिए बवीनीखेड़ा बीईओ शमशेर सिंह को एफएसटी टीम का इंचार्ज नियुक्त किया गया है। गांव सीपर, बोहल, रतेरा, बलियाली, रामपुरा, सुई, सुमराखेड़ा, पुर,सिवाड़ा, तालू, बवानीखेड़ा के लिए शिक्षा बोर्ड के अधीक्षक बलवान सिंह को इंचार्ज नियुक्त किया गया है। गांव मंढ़ाणा, प्रेम नगर, लोहारी जाटू, मुंढाल कलां, मुंढाल खुर्द, सुखपुरा, धनाना, जताई के लिए शिक्षा बोर्ड के अधीक्षक दलीप कुमर को इंचार्ज नियुक्त किया है। गांव तिगड़ी, तिगड़ाना, घुसकानी, मित्ताथल,बडेसरा, रिवाड़ी खेड़ा, ढ़ाणी हरसुख, गुजरानी, चांग, सैय के लिए शिक्षा बोर्ड के अधीक्षक रमन धवन को इंचार्ज नियुक्त किया है। गांव पालुवास, निनान, सरसा, कालुवास, नाथुवास, खरक कलां, खरक खुर्द व कलिंगा के बूथों के लिए भी नियुक्त किया गया।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पालुवास में पुस्तकोपहार कार्यक्रम का सफल आयोजन

भिवानी। केंद्रीय विद्यालय पालुवास में पुस्तक उपहार कार्यक्रम का आयोजन पूरे जोश के साथ किया गया। जिसमें विद्यालय के वरिष्ठ छात्रों ने कनिष्ठ छात्रों को अपनी पुस्तकें भेंट की । अग्रिम कक्षा की पुस्तकें पाकर छात्र.छात्राओं के चेहरे खिल उठे। विद्यालय के प्राचार्य महेंद्र सिंह ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि इससे बच्चों में एक दूसरे की सहायता करने की भावना पैदा होती है ,जो बच्चों की सामाजिकता के लिए बहुत जरूरी है ।विद्यार्थियों की इस पहल से पर्यावरण को बचाने में भी मदद मिलती है और आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों को पुस्तक खरीदने में अनावश्यक व्यय भी नहीं करना पड़ता है। कार्यक्त्रम में विद्यार्थी अपने अभिभावकों के साथ पहुंचे।

जन्मदिवस पर पौधा लगाना अच्छी परंपरा: पिलानिया

- पौधरोपण कर बहन ने स्वर्गीय भाई का मनाया जन्मदिवस

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

भिवानी। भाई की स्मृति में पौधरोपण करती बहन, साथ में प्रधान सत्यजीत पिलानिया व अन्य।

हमें अपने परिजनों व पूर्वजों का जन्मदिन पौधरोपण के साथ मनाना अच्छी परंपरा की शुरूआत है, ये बात एडवोकेट सुनीता सांगवान के छोटे भाई स्वर्गीय अनिल सांगवान के जन्मदिवस पर पौधरोपण कार्यक्रम को संबोधित करते हुए भिवानी बार एसोसिएशन के जिला प्रधान एडवोकेट सत्यजीत पिलानिया ने कही। एडवोकेट सुनीता ने कहा कि वे अपने स्वर्गीय भाई अनिल सांगवान के हर जन्मदिवस पर पौधरोपण करती हैं और पौधों का संरक्षण कर रही हैं। इसके साथ-साथ वे गायों को चारा खिलाने भी खिलाती हैं। इस अवसर पर एडवोकेट मेहरचंद सांगवान, एडवोकेट वेदपाल ढिल्लो, एडवोकेट दिलबाग, एडवोकेट विजयप्रकाश चीफ, एडवोकेट संजय तंवर, एडवोकेट संदीप राठोड़, एडवोकेट प्रिया लेघां, एडवोकेट प्रिति सोनी, एडवोकेट महीपाल तंवर, एडवोकेट रामअवतार संभ्रवाल, एडवोकेट सोनम, एडवोकेट मंजू व रमेश फौगाट आदि उपस्थित रहे।

पौधरोपण कर शहीदों को किया नमन

भिवानी। महज 23 वर्ष की उम्र में देश की आजादी, शोषण मुक्त समाज तथा प्रत्येक जन को समान अवसर प्रदान करने के उद्देश्य से 23 मार्च 1931 को हंसते-हंसते फांसी के फंदे पर चढ़ने वाले शहीद-ए-आज भगत सिंह, राजगुरू व सुखदेव की स्मृति में हुडा पार्क में त्रिवेणी रोपित की गई। त्रिवेणी बाबा ने कहा कि वीर सपूतों ने देश के बहुत कुछ किया है, ऐसे में हमारा कर्तव्य बनता है कि उनकी याद में पौधरोपण कर उसकी देखभाल करें, ताकि शहीदों की याद में रोपित किए गए पौधें युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणादायी कदम साबित हो सकें। उन्होंने कहा कि आज जिस तरह हरे-भरे पेड़ काटे जा रहे है, उससे पर्यावरण संतुलन बिगड़ रहा है। उन्होंने कहा कि जितनी तेजी से हरियाली नष्ट की जा रही है।

हवन के साथ किया चुनाव कार्यालय का शुभारंभ

भिवानी। कार्यालय के शुभारंभ पर हवन में आहुति डालते भाजपा नेता अनिल शर्मा व अन्य। फोटो :हरिभूमि

- भाजपा प्रत्याशी धर्मवीर के रिकॉर्ड मत से जीतने की कामना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶। तोशाम

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से भाजपा उम्मीदवार धर्मबीर सिंह के चुनाव प्रचार के लिए बुधवार को तोशाम की नई अनाजमंडी में चुनाव कार्यालय का शुभारंभ किया। इस दौरान विधिवत पूजा व हवन के साथ भाजपा नेता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी अनिल शर्मा तोशाम व बीडीसी चेयरपर्सन प्रतिनिधि सोनू पंघाल सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ताओं ने मिलकर कार्यालय का शुभारंभ किया। इस दौरान भाजपा नेता अनिल ने ईश्वर से आगामी लोकसभा चुनाव में भाजपा प्रत्याशी धर्मवीर के क्षेत्र से रिकॉर्ड मतों से जीत दर्ज करने की कामना की। उन्होंने भाजपा की नीतियों व प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में जो देश व प्रदेश ने तरक्की की है, उससे आमजन काफी प्रभावित है और आमजन आगामी चुनाव में भाजपा के पक्ष में मतदान के लिए पूरी तरह से तैयार है। इस मौके पर भाजपा तोशाम मंडल अध्यक्ष नरेंद्र, तोशाम के सरपंच राजेश तंवर, टोनी बराला, रामफल टाला, मास्टर अश्वनी महता, सुरेश लाठर, मंडी प्रधान चेतन शर्मा, माणिकलाल शर्मा, सुरेश प्रधान, कपूरसिंह निगाना, डॉ. राजेंद्र सैनी दुल्हेड़ी, धर्मवीर टाला व अन्य मौजूद रहे।

बीआर स्कूल में हवन से नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶। चरखी दादरी

चरखी दादरी। हवन में आहुति डालते विद्यालय प्रबंधक सदस्य।

बीआर आदर्श वमा विद्यालय बिरहीकलां में हवन के साथ नए सत्र का शुभारम्भ किया। हवन में विद्यालय के चेयरमैन कृष्ण भारद्वाज, सुशीला शर्मा व पंकज भारद्वाज ने आहुति अर्पित की। मुकेश वशिष्ठ ने विधि विधान से मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ को संपन्न किया इस दौरान सभी विद्यार्थियों और अध्यापकों ने मिलकर यज्ञ में आहुतियां डाली। विद्यालय प्राचार्य सुरेश कुमार ने बताया कि यज्ञ के साथ साथ विद्यालय का नया सत्र शुरू हो गया है तथा सभी कक्षाएं सुचारु रूप से शुरू हो हुई हैं। विद्यालय के चेयरमैन कृष्ण भारद्वाज ने बताया कि हिन्दू धर्म में यज्ञ का बहुत महत्त्व है और किसी भी नूतन कार्य के शुरूआत से पहले ईश्वर की स्तुति करना हमारी संस्कृति का हिस्सा है। उन्होंने बताया कि नकारात्मक ऊर्जाओं को समाप्त करके वातावरण को शुद्ध करने के लिए हवन का शुभ अनुष्ठान किया जाता है। आध्यात्मिक समारोह अक्सर विशेष अवसरों की शुरुआत में सर्वशक्तिमान से आशीर्वाद पाने के लिए किया जाता है।

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 साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी ने किया पौधारोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶। बवानी खेड़ा

बवानी खेड़ा के ढुंढ़वा जोहड़ स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष देवी नागर पहुंचकर कार्यकारी खंड शिक्षा अधिकारी आनंद कुमार शर्मा, प्राचार्या संतोष भाकर, विमल सिंधु सहित स्टाफ संग मिलकर पौधारोपण किया। अधिकारी ने बताया कि विद्यालय मुखिया विमल सिंधु द्वारा विद्यालय में शिक्षा के साथ साथ विद्यालय का भी लुक बदलने का कार्य किया है।

इसके अलावा उन्होंने शिक्षकों को भी विद्यालय में दाखिला संख्या में इजाफा करने के लिए प्रेरित किया। स्टाफ ने भी अधिकारी के आदेशों की पालना करने की हामी भरी। उन्होंने कहा कि ज्यादा से ज्यादा बच्चों को स्कूलों से जोड़ा जाए।

दुल्हेड़ी में सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक की शाखा का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶। तोशाम

क्षेत्र के गांव दुल्हेड़ी में बुधवार को सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक की शाखा का उद्घाटन रीजनल मैनेजर पीडी अग्रवाल व लीड डिस्ट्रक्टि मैनेजर राहुल सिंह ने रिबन काटकर किया। वहीं कार्यक्रम में तोशाम के थाना प्रभारी शिवकुमार सैनी ने बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत की। इस दौरान अतिथियों का पगड़ी पहनकर स्वागत किया गया।रीजनल मैनेजर अग्रवाल ने कहा कि बैंक खुलने से गांव के लोगों को आर्थिक सहायता एवं आधुनिक बैंकिंग की सुविधा मिलेगी और छोटी-छोटी बचत से आमजन को बहुत फायदा होगा। उन्होंने कहा कि अब ग्रामीणों को कहीं बाहर नहीं जाना पड़ेगा। एलडीएम राहुल सिंह ने कहा बैंक से हर प्रकार के लोन की सुविधा ले सकते हैं, किसान क्रेडिट कार्ड, पशु किसान क्रेडिट कार्ड, एजुकेशन लोन आदि अनेक सुविधाएं ग्रामीणों को मिलेगी। तोशाम थाना प्रभारी शिवकुमार सैनी ने सुरक्षा का पूरा भरोसा दिलाते हुए कहा कि पुलिस प्रशासन सभी की सुरक्षा के लिए सदैव तत्पर है। कार्यक्रम में मंच संचालन एडवोकेट राजेंद्र सैनी ने किया। अंत में अतिथियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर शाखा प्रबंधक नरेंद्र सैनी, गांव ढाणीमाहू शाखा के प्रबंधक अनिल यादव, लेघा शाखा प्रबंधक बलराज सैनी, सौरभ राणा, मनदीप, राजवीर सैनी, बेघराज, सरपंच रामेश्वर इंदौरा, जगदीश फौजी, पूर्व सरपंच नवरंग राजपूत, पूर्व सरपंच प्रभाती राम, राजू दुल्हेड़ी, अशोक धानिया व अन्य मौजूद रहे।

कार्यक्रम | जूनियर स्कूल वंडर वर्ल्ड अकेडमी में बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देकर बांधा समां

ग्रेजुएशन सेरेमनी में रिपोर्ट कार्ड एवं गिफ्ट देकर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶। भिवानी

शांति देवी मेमोरियल ट्रस्ट द्वारा संचालित जूनियर स्कूल वंडर वर्ल्ड अकेडमी जुई ने ग्रेजुएशन सेरिमनी और भजन संध्या का आयोजन किया। ट्रस्ट का उद्देश्य बच्चों को उत्कृष्ट शिक्षा की सुविधा प्रदान करना है, ये महत्वपूर्ण कदम है जो शिक्षा क्षेत्र में समाज के विकास के लिए किया गया है। स्कूल के माध्यम से ट्रस्ट ने ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों के भविष्य को संजोने का संकल्प लिया है। कार्यक्रम की मुख्यतिथि डॉ. अनीता शर्मा रही। जुई गांव के सरपंच रमेश गिल कार्यक्रम में बतौर अतिथि पधारे। उन्होंने मुख्यतिथि को स्मृति चिन्ह देकर एवं पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम की शुरूआत नन्हें मुन्ने बच्चों ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। छोटे छोटे बच्चों द्वारा प्रस्तुत केसरी के लाल नृत्य प्रस्तुति ने सब का मनमोह लिया। नन्ही श्रेया के नृत्य मेरे घर राम आए हैं ने समस्त दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। सुषमा वशिष्ठ एवं सहयोगी शिक्षिकाओं ने भजन प्रस्तुतियों ने श्रद्धालु श्रोताओं को मन को शांत करने और ध्यान में लगाने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम में नन्हें बाल गोपाल एवं नन्ही राधिकाओं ने श्रीकृष्ण गोविंद हरे मुरारी भजन पर नृत्य प्रस्तुति दी।

भिवानी। कार्यक्रम में नृत्य की प्रस्तुति देते बच्चे व ग्रेजुएशन सेरेमनी में नन्हें मुन्ने बच्चों को रिपोर्ट कार्ड एवं गिफ्ट देकर सम्मानित करते अतिथि।