

हरिभूमि भिवानी-दादरी मूमि

रोहताक, गुरुवार, 27 जून 2024

11 मुक्त राहुल के परिजनों व सामाजिक संगठनों ...

12 रोडवेज कर्मचारियों ने मांगों को लागू कर परिपत्र...



खबर संक्षेप

अनाजमंडी मंदिर परिसर में वृष्टि यज्ञ आज

लोहारू। शहरवासियों के सहयोग और श्रीश्याम सेवा समिति के सहयोग से 27 जून को स्थानीय अनाजमंडी स्थित श्री हनुमान मंदिर परिसर में वृष्टि एवं वातावरण शुद्धि यज्ञ का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए श्रीश्याम सेवा समिति के प्रधान लीलाधर डालमिया व राधेश्याम स्वामी ने बताया कि समिति द्वारा ग्रामवासियों के सहयोग से प्रतिवर्ष वृष्टि एवं वातावरण शुद्धि यज्ञ का आयोजन किया जाता है। इस बार यह यज्ञ 27 जून को आयोजित होगा। जिसमें शहर के गणमान्य लोगा शिरकत कर आहुति डालेंगे।

बड़सी जाटान आंगनवाड़ी केन्द्र से सामान चोरी

भिवानीखेड़ा। गांव बड़सी जाटान के आंगनवाड़ी केन्द्र से चोरी होने का मामला दर्ज किया गया है। पुलिस में दी शिकायत में बड़सी निवासी मुकेश देवी ने बताया कि वह बड़सी जाटान में आंगनवाड़ी वर्कर के पद पर कार्यरत है। 18-19 जून की रात को चोरों द्वारा आंगनवाड़ी केन्द्र का ताला तोड़कर दो सिलेंडर, 1 गैस चूल्हा, 2 भट्टी, 1 सिक्का का बड़ा पतीला व ढक्कन 1 स्टील की बाल्टी, 1 बड़े साइज की स्टील की परांठ 8 गेहूँ की कटटे आदि सामान चोरी हो गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

इनाम और छात्रवृत्ति के लिए आवेदन आमंत्रित भिवानी।

हरियाणा खेल विभाग की ओर से वर्ष 2023.24 1 जनवरी 2023 से 31 मार्च 2024 के दौरान के खेल उपलब्धियों के लिए राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के पदक विजेता खिलाड़ियों को नकद इनाम व छात्रवृत्ति प्रदान करने के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इच्छुक उम्मीदवार 30 जुलाई तक खेल परिसर में स्थित जिला खेल कार्यालय में आवेदन जमा करवा सकते हैं। यह जानकारी जिला खेल अधिकारी धुरेंद्र सिंह ने दी। उन्होंने बताया कि 2023.24 1 जनवरी 2023 से 31 मार्च 2024 के दौरान खेल उपलब्धियों के लिए राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर के पदक विजेता खिलाड़ियों को नकद इनाम तथा छात्रवृत्ति प्रदान करने के लिए इस बार भी आवेदन पत्र आमंत्रित किए हैं। इच्छुक उम्मीदवार 30 जुलाई तक आवेदन पत्र जिला खेल कार्यालय में जमा करवा सकते हैं।

किसान क्रेडिट कार्ड योजना का उठाएं लाभ

चरखी दादरी। पशुधन किसान क्रेडिट कार्ड योजना के तहत सरकार द्वारा किसानों को गाय, भैंस, भेड़, बकरी, सूअर, मुर्गी के रखरखाव के लिए तीन लाख रुपये तक का ऋण दिया जाता है, ताकि पशु पालकों को आर्थिक स्थिति में सुधार हो सके। छोटे किसानों को पशुपालन व अन्य स्रोतों से होने वाली आय को बढ़ाने के उद्देश्य से यह योजना क्रियान्वित की जा रही है। पशुधन किसान क्रेडिट कार्ड योजना का लाभ उठाएं। उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि पशुधन किसान क्रेडिट कार्ड योजना के तहत किसान पशुओं की देखभाल के लिए होने वाले खर्च के लिए ऋण प्राप्त कर सकते हैं।

हल्की बारिश से लुढ़का पारा उमस-गर्मी से मिला छुटकारा

दिनभर बादलों की आवाजाही, किसानों के खिले चेहरे, बीस मिनट बरसे बटारा

चूंकि पिछले कई दिनों से हीटवेव का असर था। पारा 47-48 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया था। गर्मी के मारे हर कोई परेशान था।

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

बुधवार को अल सुबह हुई बारिश से पारा 6-7 डिग्री सेल्सियस नीचे लूढ़क गया। वहीं न्यूनतम पारा अन्य दिनों की अपेक्षा कम रहा। हालांकि तेज बारिश नहीं आई, लेकिन हल्की बारिश से ही लोगों को गर्मी से राहत मिल गई। बारिश की वजह से किसानों के चेहरे खिल उठे। क्योंकि इस वक्त किसानों की फसलों को सिंचाई की बेहद ज़्यादा जरूरत थी। बारिश से अब किसानों की फसलों की बिजाई कर सकेंगे। बारिश रूकने के बाद दिनभर बादलों की आवाजाही बनी रही। मौसम कभी गर्मी तो कभी सुहना हुआ।

सुबह साढ़े पांच बजे जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त आसमान काले बादलों से अटा हुआ था।



भिवानी। बारिश के पानी से गुजरता वाहन और धक्का देकर पानी से मोटरसाइकिल निकालता वाहन चालक।



फोटो: हरिभूमि

जलभराव होने से दुकानदारों के लिए बारिश बनी आफत

धीमी गति से हवा चल रही थी। कुछ देर बाद आसमान से फुव्वारों गिरने लगी। हवा की गति बढ़ी तो बारिश ने भी गति पकड़ ली। करीब 20 मिनट तक रुक रुककर बारिश होती रही। बारिश की वजह से पारा लूढ़क कर 37 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। पारा नीचे आने की वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिली। चूंकि पिछले कई दिनों से हीटवेव का असर था। पारा 47-48 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया था। गर्मी के मारे हर कोई परेशान था। आज राहत की बारिश हुई।

फसलों का फुटाव बढ़ेगा

बारिश से किसानों के चेहरे खिल उठे। चूंकि अभी तक जिन किसानों ने अपने खेतों में फसलों की बिजाई की हुई है। उन फसलों में अभी पानी

बुधवार सुबह हुई गर्मी की पहली बरसात से कर्खे में पानी-पानी हो गया और जगह-जगह जलभराव की स्थिति पैदा हो गई। जिससे बस स्टैंड के नजदीक कई जगह तो देखने पर यह पता लगा पाना मुश्किल हो रहा था कि तालाब में बाजार है या बाजार में तालाब है। कर्खे डाकघर मार्ग पर गुलदारा वाली गली पर पुराना बस स्टैंड के साथ वाली गली पर पुराना सिविल अस्पताल मार्ग आदि स्थानों पर जलभराव की स्थिति बन गई और बाजार में तालाब का रूप ले लिया। इन जगहों पर करीब 4 से 5 फीट तक बरसाती पानी एकत्रित हो गया और यहां देखने से पता नहीं लग पा रहा था कि बाजार में तालाब है या तालाब में बाजार है। ऐसे में दुकानदारों को तो अनेक तरह की परेशानियों का सामना करना ही पड़ा बल्कि रहगोरों तथा वाहन चालकों को भी काफी परेशानी हुई। दुकानों के आगे पैदावार में भी काफी बढ़ोतरी होगी। फिलहाल किसान खेतों में कपास की फसलों की बिजाई की हुई है। बारिश से कपास की फसल में बेहताशा फायदा होगा। इसके अलावा किसान खरीफ की अन्य व धान की फसलों की बिजाई कर सकेंगे।

अवैध संबंधों के चलते पत्नी को उतारा था मौत के घाट

तोशाम। दुल्हेड़ी में अवैध संबंधों के चलते जोंटी के बैट से सिर में चोट मारकर पत्नी को मौत के घाट उतारा दिया। उक्त बातें हत्या करने वाले मृतक के पति दुल्हेड़ी निवासी रोशन ने पुलिस पृष्ठताछ में बताईं। पुलिस ने रोशन को दुल्हेड़ी से काबू कर न्यायालय में पेश किया। जहां से न्यायिक हिरासत में भेज दिया। गांव दुल्हेड़ी निवासी रोशन ने सोमवार, मंगलवार की दरमियान रात गहरी नींद में सो रही पत्नी गंगा के सिर को लकड़ी के मोर्गरे से बेहमी से पीटना शुरू कर दिया और

■ मृतक के पति गांव दुल्हेड़ी निवासी रोशन ने पुलिस पृष्ठताछ में कबूला अपना जुर्म

सिर का कचूर निकाल दिया। महिला गंगा ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। घटना की जानकारी सुबह गांव में फैली तो हर कोई सदमे में था। जानकारी मिलने के बाद थाना प्रभारी शिव कुमार पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे थे। पुलिस ने मृतक के भाई की शिकायत पर उसके पति के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया है।

सोसायटी संस्थापक की स्मृति में लगाया कैंप, 23 ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज़ | चरखी दादरी

माडल दादरी जिला बनाओ संगठन स्थानीय कालेज रोड पर दादरी एजुकेशन सोसायटी संस्थापक रामकिशन गुप्ता की याद में रक्तदान कैंप लगाया। इस कडी 892वां रक्तदान शिविर रहा। अध्यक्षता जनता कालेज प्रोफेसर अरुण पिलानिया, अमरजीत व नीरज गर्ग ने की। मुख्य अतिथि प्राचार्य यशवीर सिंह रहे। विधिवत आरंभ करवाते हुए संगठन के कामों की तारीफ की गई। इसके साथ ही तंबाकू निषेध दिवस पर युवाओं से हर प्रकार के नशों से दूर रहने का आहवान किया गया। एम्स बाइसा के चिकित्सकों व सहयोगियों ने कुल मिलाकर 23 यूनिट रक्त का एकत्रण किया व रक्तदाताओं का बैज

लगाकर हौसला बढ़ाते हुए उनके बीच प्रमाण पत्रों का वितरण हुआ। चिकित्सकों प्रवीन, व सहयोगियों विक्रम, विपिन, महताब ने सेवा दी। सफल आयोजन के लिए आभार जताते हुए युवा विंग अध्यक्ष अधिवक्ता अनिल बलवान साहू व प्राचार्य यशवीर सिंह ने कहा कि शिक्षा किसी भी मानव के जीवन की सबसे बड़ी मित्र है क्योंकि सभी साथ छोड़ देते है लेकिन ज्ञान हमेशा आपके काम आता है, इसी उद्देश्य को लेकर दिवंगत रामकिशन गुप्ता ने जो नींव रखी थी उसका लाभ आज बड़ी संख्या में युवा ले रहे है। इस दौरान अविनाश जांगड़ा, वीरेंद्र, सुरिंदर, जयपाल फोगाट, रविंदर फोगाट, वीरेन, रमन गुप्ता, बिल्लू वाल्मिकी, मंजीत, रवि कुमार प्रोवाल, हिमांशु गर्ग, अर्पित गुप्ता, हर्षुल मनोचा थे।

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानीखेड़ा

■ अधिकारी बोले वीरवार शाम तक पाइपलाइन जोड़कर विभाग को सौंप देंगे

जून तक नहीं रेंग रही। वे केवल रटा रटाया जवाब दे रहे हैं कि वे काम करने में जुटे हैं। वाडॉर के लोग टैकर खरीदकर पानी की पूर्ति कर रहे हैं। कस्बावासियों में कुसुम, पुष्पा, कमलेश, उषा, राज, महेश आदि ने बताया कि घरों में छोटे-छोटे बच्चे हैं और घरों के बिना सांस लेना भी दूधर हो जाता है। पानी में पीने के पानी की समस्या इतनी बनी हुई है जिसे बखान करते हुए आंखों से आंसू निकल आते हैं। विभाग को पानी की समस्या का भली भांति

■ अधिकारी बोले वीरवार शाम तक पाइपलाइन जोड़कर विभाग को सौंप देंगे

आभास था लेकिन एकदम पानी की समस्या आने पर ट्यूबवैलें का सहारा लिया जा रहा है, लोगों का मानना है कि विभाग इसके लिए पहले तैयार होता तो ये स्थिति पैदा कभी नहीं होती। कस्बावासियों की मानें तो कनिष्ठ अभियंता व कौमन द्वारा सुबह, शाम, कल का नाम लेते हुए एचर दिन निकाल दिए कि सफाई पर काबू पा लिया जाएगा लेकिन स्थित अब तक नियंत्रण में नहीं हुआ। इसी समस्या के निदान के लिए कस्बा के पार्षदों व समाजसेवियों में रामगोपाल सैनी, जगदीब महता, बचन सिंह, हिमंत सिंह, विकास महता, ओमप्रकाश, सतबीर, बलवंत आदि जलघर से होते हुए सुंदर नहर तक पहुंचे और स्थित का जायजा लिया लेकिन वहां पर नहर

आभास था लेकिन एकदम पानी की समस्या आने पर ट्यूबवैलें का सहारा लिया जा रहा है, लोगों का मानना है कि विभाग इसके लिए पहले तैयार होता तो ये स्थिति पैदा कभी नहीं होती। कस्बावासियों की मानें तो कनिष्ठ अभियंता व कौमन द्वारा सुबह, शाम, कल का नाम लेते हुए एचर दिन निकाल दिए कि सफाई पर काबू पा लिया जाएगा लेकिन स्थित अब तक नियंत्रण में नहीं हुआ। इसी समस्या के निदान के लिए कस्बा के पार्षदों व समाजसेवियों में रामगोपाल सैनी, जगदीब महता, बचन सिंह, हिमंत सिंह, विकास महता, ओमप्रकाश, सतबीर, बलवंत आदि जलघर से होते हुए सुंदर नहर तक पहुंचे और स्थित का जायजा लिया लेकिन वहां पर नहर

7 को आना है पानी

सुंदर नहर में 7 जुलाई को पानी आना है लेकिन लगभग दो सप्ताह से पहले पानी की दिक्कत चल रही है और आगामी दो सप्ताह किस प्रकार गुजरेंगे ये कस्बा वाली स्वयं नहीं जानते। कस्बावासियों ने विभाग को स्पष्ट रूप से बताया है कि वे पानी की स्थिति को किसी प्रकार भी सुधारें फोन बंद करने या केवल लॉलीपॉप देने से काम नहीं चलेगा। वे जलघर को ताला लगाने के लिए मजबूर होंगे।

में कनेक्शन न पाए जाने पर हैरानी भी प्रकट करते हुए एनएचआई के अधिकारी से बातचीत की और इंजीनियर अरुण कुमार ने आश्वासन दिया कि वीरवार तक वे पाइपलाइन जोड़कर देंगे।



भिवानी। हुडा पार्क में पेड़ों को सुंदर नारी के रूप में सजाती जेसीआई की पदाधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

प्रकृति हमारी अमूल्य धरोहर इसे संजोकर रखें : सुशील

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी

जेसीआई भिवानी की ओर से चौधरी सुरेंद्र सिंह मैमोरियल हुडा पार्क में प्राकृतिक सौंदर्य को लेकर ब्यूटीफाई नेचर नामक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें पेड़ों को सुंदर नारी के रूप में सजाया। जेसीआई के पूर्व प्रधान सुशील बुवानीवाला ने बताया कि प्रकृति हमारी जननी है, हमें भगवान के द्वारा दी अमूल्य धरोहर को संजोकर रखना चाहिए। अक्सर सड़कों पर फैला हुआ कचरा न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक है बल्कि शहर की सफाई और सौंदर्य को भी प्रभावित करता है।

उन्होंने बताया कि उचित निस्तारण से इस कचरे को पुनः उपयोगी चीजों जैसे खाद बनाया आदि में प्रयोग किया जा सकता है। बुवानीवाला ने बताया कि हमें पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ

■ जेसीआई ने हुडा पार्क में प्राकृतिक सौंदर्य को लेकर पेड़ों को सजाया

शहर को सुंदर व स्वच्छ बनाने में भी अपनी सामूहिक भागीदारी करनी होगी तभी हम अपने आसपास के परिवेश व वातावरण को स्वच्छ बनए रखने में कामयाब होंगे। जेसीआई की चेयरपर्सन मोनिका गुप्ता ने बताया कि प्रकृति से ही मानव जीवन संभव है, इसका हमन करना बंद करें। उन्होंने कहा कि हमें अपने बच्चों को ये सुंदर धरोहर उपहार स्वरूप देनी चाहिए, बच्चों को पर्यावरण बारे जानकारी देनी चाहिए। इस अवसर पर सदस्यों में अंजली गर्ग, सुरेश गुप्ता, ममता गर्ग, सुमिता अग्रवाल आदि शामिल रही। वहीं संरक्षक जेसी रमेश बंसल ने पर्यावरण के लिए सजग रहने व आमजन के बीच जागरूकता फैलाने का आह्वान किया।

जेसीआई ने हुडा पार्क में प्राकृतिक सौंदर्य को लेकर पेड़ों को सुंदर नारी के रूप में सजाया

5000 के करीब युवाओं व खिलाड़ियों ने लगाई मैराथन दौड़

हरिभूमि न्यूज़ | भिवानी



अंतरराष्ट्रीय नशा दिवस पर जिला पुलिस भिवानी के द्वारा सुबह भीम स्टेडियम भिवानी से 05 किलोमीटर की नशा जागरूकता मैराथन का आयोजन किया गया था। मैराथन दौड़ में आए करीब 5,000 आम नागरिक, युवा व खिलाड़ियों को पुलिस अधीक्षक भिवानी वरुण सिंगला आईपीएस भिवानी से विधायक घनश्याम सराफ व महंत चरणदास ने हेरी झंडी दिखाकर रवाना किया। यह मैराथन भीम स्टेडियम भिवानी से शुरू होकर हंसी गेट, पुराना बस

स्टैंड, झंकार मोड, भगत सिंह चौक, सेक्टर 13, 23 चौक से होती हुई वापस भीम स्टेडियम भिवानी में समाप्त हुई। मैराथन दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागी को 5100, द्वितीय स्थान पर आने वाले प्रतिभागी को 3,100 व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागी को 2100 नगद पुरस्कार प्रशंसा पत्र व ट्रॉफी देकर पुलिस अधीक्षक भिवानी के द्वारा सम्मानित किया गया। पुलिस अधीक्षक भिवानी के द्वारा इसके पश्चात 11 महिला खिलाड़ियों को प्रशंसा पत्र, ट्रॉफी व नकद पुरस्कार दिया गया। मैराथन दौड़ में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान के अलावा 40 अन्य प्रतिभागियों

को भी प्रोत्साहन राशि के तौर पर नगद पुरस्कार व प्रशंसा पत्र दिए गए। पुलिस अधीक्षक भिवानी ने मैराथन दौड़ में पहुंचने पर विधायक घनश्याम सराफ, महंत चरणदास, जगदीश प्रसाद भिवानी स्टेडियम के सभी कोच व मैराथन में आए आम नागरिक, छात्र व युवाओं को पहुंचने पर दिल से हार्दिक अभिनंदन किया। वहीं बुजुर्गान साराफ व स्टेज ऐप के संचालक विनय सिंगल जिनका इस मैराथन के आयोजन में बड़ा योगदान रहा जो किसी कारणवश मैराथन में नहीं पहुंच सके पुलिस अधीक्षक भिवानी के द्वारा उनका भी दिल से आभार प्रकट किया गया।



डॉक्टर सनेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

एक्सरसाइज करने से मिलेगी सरवाइकल पेन से राहत

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। यह किसी गंभीर बीमारी का संकेत तो नहीं? मुझे क्या करना चाहिए?

-नीरज, रोहतक

आपने यह नहीं बताया कि आपका प्रोफेशन क्या है, क्या आप लंबे समय तक कंप्यूटर या लैपटॉप के साथ काम करते हैं। मौजूदा समय में तमाम लोगों को सर्वाइकल की समस्या हो रही है, इसकी मुख्य वजह लंबे समय तक एक ही पोजिशन में बैठना है। अगर ऐसा कुछ है तो आपको सबसे पहले एक्सरसाइज शुरू करनी चाहिए, इसके लिए फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें और सर्वाइकल की कुछ एक्सरसाइज सीखकर उसकी प्रैक्टिस शुरू कर दें, जिससे आपको स्थायी रूप इस दर्द से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 31 वर्ष है। मुझे कुछ खाने का मन नहीं होता है। भूख महसूस नहीं होती है, कई घंटे कुछ ना खाने पर भी पेट भरा भरा-सा लगता है। कृपया इस समस्या का उपचार बताएं।

-अनुज, धमतरी

आप बता रहे हैं कि आपको भूख नहीं लगती, इसका सामान्य कारण पाचन क्रिया प्रभावित होना होता है, जिससे खाया गया खाना डाइजैस्ट नहीं होता है। आप सबसे पहले खान-पान में थोड़ा परिवर्तन करें। तला, भुना खाना बंद कर दें। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता खाएं। रात में हल्का खाना खाएं और सोने से तीन घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह थोड़ा परिवर्तन करके देखें, अगर आराम मिलता है तो ठीक है, नहीं तो आप एक बार फिजिशियन डॉक्टर से संपर्क करें। मेरी उम्र 25 वर्ष है। कभी-कभी मेरे सिर के दाहिनी तरफ तेज दर्द होने लगता है। धूप में निकलने पर या गर्मी में यह प्रॉब्लम अधिक होती है। कृपया इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-राजन, रायपुर

माइग्रेन में ऐसे ही लक्षण देखे जाते हैं। तेज धूप में निकलने पर सिर दर्द होता है। यह दर्द एक ओर होता है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि आप उन स्थितियों से बचें, जिससे आपका सिर दर्द शुरू होता है। आप डॉक्टर से संपर्क करके कोई मेडिसिन लिखवा लें और तेज दर्द होने पर उसे खा लिया करें। मेरी उम्र 58 वर्ष है। अकसर छोटी-छोटी

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

सेल्फ ट्रीटमेंट

डॉ. मोहित गुप्ता

काइनेमैथिस्ट

जीवी पद हॉस्पिटल, दिल्ली

हालांकि आज के दौर में कम ही लोग इस बात को मानते हैं लेकिन इसमें संदेह नहीं कि दृढ़ संकल्प से कोई भी कार्य सिद्ध हो सकता है। हमारा मन ही अपने संकल्पों को दृढ़ या कमजोर करता है। कई बार हमें अपने संकल्पों पर विश्वास ही नहीं होता है कि वह पूरा भी होगा। इससे हमारी संकल्प की शक्ति कमजोर पड़ जाती है। अपने संकल्पों की शक्ति को किसी भी परिस्थिति में कमजोर ना होने दें। यदि हमारे मन की स्थिति सकारात्मक है तो संकल्प जरूर पूरा होता है। बीमारियों के इलाज में भी यह बात लागू होती है।

ट्रीटमेंट में कारगर है संकल्प शक्ति: आंतरिक शक्ति यानी संकल्प से किसी भी रोग का इलाज हो सकता है। इस बात को समझना बेहद जरूरी है कि हमारी सोच ही हमें बीमार और अच्छा बनाती है। जब मरीज हमारे पास आते हैं और हम उनके अंदर हिम्मत और उल्लास भरते हैं तो वह हील करने लगता है। आज साइंस भी मान चुका है कि मजबूत मनोबल वाले मरीजों का जब इलाज किया जाता है, तब दूसरे मरीजों की अपेक्षा वे जल्दी स्वस्थ होते हैं।

सकारात्मकता: बढ़ाए

जल ब्राह्म्यी या गोटू कोला एक बारहमासी पौधा है, जो अजमोद परिवार का सदस्य है। इसमें विटामिन बी, विटामिन सी, प्रोटीन और टैनिन जैसे कई महत्वपूर्ण तत्व पाए जाते हैं। हर्बल एक्सपर्ट्स कहते हैं, अगर आप अपने स्किन का ख्याल प्राकृतिक तरीके से रखना चाहते हैं तो गोटू कोला को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल कर सकते हैं। क्या है जल ब्राह्म्यी: इसकी पत्तियां छोटे-मोटे पंख के आकार की होती हैं और इसमें सफेद या हल्के बैंगनी रंग के फूल आते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम 'सेंटेला एशियाटिका' है। इसमें बहुत छोटे-छोटे अंडाकार फल निकलते हैं, जिनका कई औषधियों में इस्तेमाल होता है। लेकिन सबसे ज्यादा यह त्वचा को निखारने के लिए जानी जाती है। धावों को ठीक करने, नसिक मंदता को दूर करने, कुछ रोग और सोरायसिस के इलाज के लिए भी इसे यूज किया जाता है।

त्वचा का रखवाला: गोटू कोला नेचुरल एंटी-इंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह त्वचा को प्रत्येक से होने वाले नुकसान से बचाता है। यह त्वचा की प्राकृतिक नमी को बरकरार रखता है और अत्यधिक गर्मी या सर्दी से त्वचा में आने वाली सूजन, लालिमा, रेशेज आदि को दूर करने में मदद करता है। यह



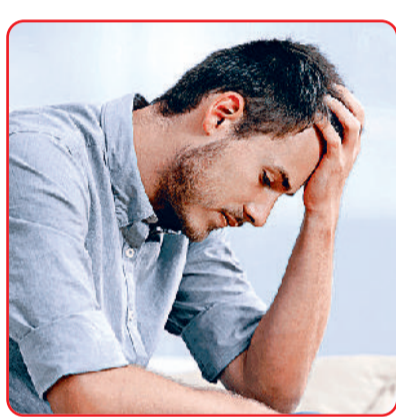
अवेयरनेस

रेखा देशराज

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में करीब 7 करोड़ 50 लाख लोग डायबिटीज या मधुमेह से पीड़ित हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि मधुमेह से पीड़ित इन लोगों में बड़े पैमाने पर (20 से 25 फीसदी तक) युवा हैं, जिन्हें आमतौर पर पहले लाइफस्टाइल बीमारियां कम हुआ करती थीं। लेकिन वर्तमान में डायबिटीज एक ऐसी जानलेवा लाइफस्टाइल बीमारी बन गई है, जिसने पूरी दुनिया पर अपना शिकंजा कसा है। इसके चलते हर साल दुनिया भर से 67 लाख लोग असमय मौत के मुंह में समा जाते हैं। अकेले भारत में ही 6 लाख से ज्यादा लोग हर साल डायबिटीज की वजह से समय पूर्व मर जाते हैं। इसलिए हर साल 27 जून को विश्व मधुमेह जागृति दिवस मनाया जाता है, विशेषकर युवाओं को जागरूक करने के लिए।

डिस्टर्ब लाइफस्टाइल का परिणाम

मधुमेह को साइलेंट किलर डिजीज इसलिए कहते हैं, क्योंकि चुपके से होने वाली एक जानलेवा बीमारी है। इस होने से रोक पाना तो आसान होता है, लेकिन एक बार हो जाए तो फिर उससे छुटकारा पाना बहुत मुश्किल होता है। आमतौर पर मधुमेह बेतरतीब जीवनशैली का दुष्परिणाम होता है। इस दौर में युवाओं को ना सिर्फ सबसे ज्यादा मानसिक श्रम करना पड़ता है बल्कि उससे भी कहीं ज्यादा तनाव में रहना पड़ता है, क्योंकि हर तरफ जिंदगी में भागम-भाग लगी हुई है। अगर अलग-अलग क्षेत्रों के मानदंडों के हिसाब से देखें तो इस समय जहां 20वीं सदी के मध्य के दशकों के मुकाबले काम-काज के घंटे औसतन 2 से 3 बढ़ गए हैं, वहीं देखने वाली एक बात यह भी है कि आज काम-काज का तौर-तरीका बेहद जटिल और तनावपूर्ण हो चुका है। पहले जहां इंसान मैनुअल तरीके से काम किया करता था, तो उसके काम-काज में गंभीर प्रतिस्पर्धा नहीं होती थी, लेकिन आज इंसान की सामान्य गतिविधियों में भी 50 प्रतिशत तक



तकनीक का हस्तक्षेप हो गया है, इसलिए आज काम-काज का तरीका बहुत तेज रफ्तार हो गया है, जो कि ज्यादा सजगता और लगातार ज्यादा मेहनत की मांग करता है।

मेंटल प्रेशर भी है वजह

मौजूदा दौर में लोगों के बीच जानलेवा प्रतिस्पर्धा लगातार बढ़ रही है और इसके पीछे का सबसे बड़ा कारण बेहतर लाइफस्टाइल हासिल करने की होड़

आमतौर पर डायबिटीज होने की मुख्य वजह गलत जीवनशैली और अनहेल्दी खान-पान को फॉलो करना होता है। यही वजह है कि हाल के वर्षों में इसकी गिरफ्त में सबसे ज्यादा यंगस्टर्स ही आ रहे हैं। आज विश्व मधुमेह जागृति दिवस के अवसर पर यंगस्टर्स को डायबिटीज के प्रति अवेयर करने, उसके लक्षणों और बचाव के तरीकों के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

यंगस्टर्स में तेजी से बढ़ रही डायबिटीज की प्रॉब्लम



है। क्योंकि इतिहास के किसी भी दौर से ज्यादा आज लोगों में उपभोक्तावादी प्रवृत्ति हावी है, इसलिए लोग ज्यादा से ज्यादा उपभोग करते हैं और ज्यादा से ज्यादा काम के बोझ से भी लदे रहते हैं। इन सब स्थितियों ने हमारी जीवनशैली को अतीत के मुकाबले ज्यादा आसान और सुविधायुक्त तो बनाया है, लेकिन ये सुविधाएं बहुत ज्यादा कीमत वसूल रही हैं। इस वजह से युवाओं में बहुत ज्यादा तनाव है, इस कारण पहले जो युवा मस्त और बेफिक्र हुआ करते थे, आज ऐसे युवा ढूढ़ने पर भी नहीं मिलते। करियर से लेकर अच्छी नौकरी, आरामतलब लाइफ की चाहत और समय पर

ईएमआई चुकाने का युवाओं पर जो भयानक दबाव है, उस दबाव को न झेल पाने के कारण हर साल भारत में हजारों नए युवा डायबिटीज के चक्रव्यूह में फंसने के लिए मजबूर हैं।

यंगस्टर्स बरतें पूरी सावधानी

जीवनशैली की ऐसी स्थितियों को देखते हुए युवाओं को विशेष रूप से इस जानलेवा बीमारी से बचने की जरूरत है। पूरी दुनिया में जो 53 करोड़ 70 लाख लोग मधुमेह से पीड़ित हैं, उनमें करीब 17 करोड़ युवा हैं। भारत में करीब एक करोड़ से ज्यादा युवा अलग-अलग टाइप की डायबिटीज से

पीड़ित हैं। इसलिए उन्हें अपने खान-पान से लेकर दिनचर्या तक में ज्यादा से ज्यादा सजग और अनुशासित रहना चाहिए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, चाहे युवा ही या अंधेड़, डायबिटीज से तभी बच सकते हैं, जब हम इससे अतिरिक्त रूप से सजग रहें और डायबिटीज के शुरूआती लक्षणों के दिखते ही सही ट्रीटमेंट शुरू कर दें।

इन लक्षणों पर रखें नजर

बहुत सारे युवाओं को यह समझना थोड़ा मुश्किल होता है कि क्या वे डायबिटीज से पीड़ित हैं? यह जानने का सबसे आसान तरीका डायबिटीज के कुछ लक्षण हैं। डायबिटीज का शुरूआती लक्षण ब्लड प्रेशर का बढ़ना है। अकसर तनाव में रहने के कारण भूख भी कम लगती है और आंखों के नीचे बहुत कम उम्र में ही काले-काले धब्बे दिखने लगते हैं। कुछ लोगों को जोड़ डायबिटीज में कम या बिल्कुल भूख नहीं लगती, वहीं कुछ दूसरे लोगों को ज्यादा भूख लगने लगती है। बार-बार थकान लगना, प्यास बढ़ाने लगना, अचानक आंखों के सामने अंधेरा छा जाना और आंखों की रोशनी का धीरे-धीरे कम होते जाना। डायबिटीज के ये सब लक्षण हैं और इसके कारण आप तेजी से बूढ़े दिखने लगते हैं। इसके अलावा याददाश्त कम होने लगती है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों से अरुचि हो सकती है। *

बचाव का तरीका

युवाओं को डायबिटीज को लेकर विशेष रूप से सजग रहना चाहिए। उन्हें इसकी अजदखी नहीं करनी चाहिए और इसके शुरूआती लक्षणों पर नजर भी रखनी चाहिए। इससे बचाव का सबसे आसान तरीका है कि नियमित रूप से एक्सरसाइज की जाए। फास्ट फूड या जंक फूड्स के सेवन से बचा जाए। हर दिन युवा मोबाइल स्क्रीन पर जो 5 से 5 घंटे का वक्त बिताते हैं, उसे घटाकर एक से सवा घंटे तक लाया जाए और हर दिन भरपूर नींद ली जाए। अगर ये उपाय किए जाएं तो युवाओं का डायबिटीज से आसानी से बचाव हो सकता है। लेकिन अगर आप डायबिटीज से ग्रस्त हो ही जाएं तो ट्रीटमेंट शुरू करने में देर नहीं करनी चाहिए। इससे उसे कंट्रोल किया जा सकता है।



गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

संकल्प-सही सोच-ध्यान

आमतौर पर कोई सामान्य या गंभीर रोग होने पर मेडिकल ट्रीटमेंट की सलाह दी जाती है। यह तो जरूरी है ही लेकिन इसके साथ ही अगर आप सकारात्मक सोच के साथ निरंतर निरोध होने का संकल्प लेते हुए ध्यान भी करें तो चमत्कारी लाभ होता है।

गंभीर रोगों में भी कारगर

खबर संक्षेप

अवैध तस्करी के खिलाफ मनाया अंतर्राष्ट्रीय दिवस

भिवानी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन तथा जिला एवं सत्र न्यायाधीश देशराज चालिया के निदेशानुसार और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कपिल राठी के मार्गदर्शन में जिला कारागार में नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाया गया। यह दिवस स्वास्थ्य विभाग के सहयोग और कानूनी सहायता रक्षा परामर्श स्टाफ द्वारा मनाया गया। कार्यक्रम में कानूनी सहायता रक्षा परामर्श के डिप्टी चीफ एडवोकेट नरेंद्र कांटीवाल और बबली पवार ने संयुक्त रूप से जेल कैदियों को नशीली दवाइयों के दुरुपयोग और अवैध तस्करी रोकने को लेकर जागरूक किया।

समाधान शिविर में मिला रहा है त्वरित समाधान

भिवानी। डीसी नरेश नरवाल ने कहा कि प्रदेश सरकार के निदेशानुसार समाधान प्रकोष्ठ द्वारा प्रत्येक कार्य दिवस को सुबह नौ से 11 बजे तक आमजन की समस्याएं सुनी जाती हैं और प्राथमिकता के साथ त्वरित समाधान किया जाता है। जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविरों का आयोजन कर लोगों की समस्याओं को दूर किया जा रहा है। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे फरियादी की समस्या लेकर उसकी दरखास्त पर अपने-अपने कार्यालय का स्टेटस लिखकर अपनी टिप्पणी भी जरूर दें। डीसी नरेश नरवाल बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडी हाल में नागरिकों की समस्याएं सुन रहे थे। समाधान शिविर में उन्होंने नागरिकों ने परिवार पहचान पत्र, प्रॉपर्टी आईडी, बुढ़ापा पेंशन, परिवारिक विवाद, राजस्व, कानूनी कार्यवाही करने, लाल डोरा भूमि व बिजली इत्यादि से संबंधित 42 समस्याएं सुनीं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आमजन को सरकार की योजनाओं के बारे में अधिक से अधिक जागरूक करें। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को लागू करने व आयोजना की समस्याओं के समाधान के लिए प्रतिबद्ध है।

प्रधान सचिव, महानिदेशक व महाप्रबंधकों की मनमानी के खिलाफ दिया धरना रोडवेज कर्मचारियों ने मांगों को लागू कर परिपत्र जारी करने की मांग की

रोडवेज चालकों व परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाने की मांग कर्मियों के दे अर्जित अवकाशों में कटौती नहीं करने की उठाई मांग



भिवानी। बस स्टैंड पर धरने के दौरान नारेबाजी करते रोडवेज कर्मचारी।

हरियाणा रोडवेज कर्मचारी सांझा मोर्चा के बैनर तले प्रधान सचिव, महानिदेशक व महाप्रबंधकों की मनमानी व जारी फरमानों के विरोध में 10 बजे से 4 बजे तक भिवानी डिपो के प्रधान अनिल फौजी व डिपो प्रधान बिजेंद्र मिताथल की अध्यक्षता में धरना दिया। संचालन डिपो सचिव अनिल नागर व राजकुमार तालू ने किया। सांझे मोर्चे के वरिष्ठ सदस्य एवं

यूनियन के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद और सांझा मोर्चा के नेता राजेश शर्मा ने धरने को संबोधित करते हुए बताया कि 23 जून 2023 की परिवहन मंत्री व उच्च अधिकारियों की अध्यक्षता में मोर्चे के प्रतिनिधिमंडल की वार्ता हुई थी, जिसमें कर्मचारियों के दे अर्जित अवकाशों में कटौती नहीं करने, चालक व परिचालक का पे ग्रेड बढ़ाने की मांग पर सहमति बनी थी।

नहीं किया जा रहा भते का मुगतान

उन्होंने कहा कि कई महीनों के ओवर टाइम व रात्रि ठहराव भत्ता का मुगतान नहीं किया जा रहा है, सभी कैशों की जांच समय पर न होने से कर्मचारियों को लामों से वंचित होना पड़ रहा है और अनेक समस्याओं व मांगों का समाधान न होने से कर्मचारियों को आर्थिक मुकसान का मुगतान पड़ रहे हैं। नेताओं ने वेतावनी देते हुए कहा कि सरकार व अधिकारी समय रहते कर्मचारियों की समस्याओं व मांगों का समाधान करे, अन्यथा 14 जुलाई की परिवहन मंत्री आवास को प्रदेशभर के कर्मचारी घेराव करके आगामी बड़े आंदोलन की घोषणा की जाएगी।

ये रहे मौजूद : भूख हड़ताल में सोलू प्रजापत, रामकिशन, अरविन्द, पवन पाजू, प्रतापसिंह राठी, निवेश, मनोज काकडोली, जैनापाल, रमेश लांबा, हनुमान, प्रदीप प्रेमनगर, सुकेश बालंबा, प्रदीप यादव, बिशनपाल, सुरेंद्र बडोसरा, सोलू लखेर, राजेश धमान, जयदीप फरमान, उजाला, सुरेश सिधानी, रोहित मिताथल, नरेंद्र सांगवान, अमित राजगढ़, संदीप, अशोक गोठडा, कुलदीप आदि मौजूद रहे।

विरोधी फरमान जारी किए जा रहे हैं, पांच घंटे से अधिक मार्ग ड्यूटी के बाद 30 मिनट का रेस्ट देने के नाम पर चालकों व परिचालकों को अनेक परेशानियों का सामना करने का फरमान जारी किया। महीनों से मेडिकल बिलों का भुगतान नहीं किया जा रहा है।

किसान सभा ने ओलावृष्टि से बर्बाद फसलों के मुआवजे की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा ने मार्च में हुई ओलावृष्टि से बर्बाद फसलों के लिए मुआवजे को अप्रयाप्त बताते हुए नन्दगांव व उपायुक्त कार्यालय के सामने सरकार विरोधी प्रदर्शन किया है। उपायुक्त की तरफ से तहसीलदार को ज्ञापन दिया। नन्दगांव में प्रदीप बाल्मीकि की 22 जून की रात को 25 बकरियां चोरी हो गईं, उनकी बरामदगी व चोरों को पकड़वाने के लिए किसान सभा का प्रतिनिधिमंडल जिला हेडक्वार्टर डीएसपी से मिला। उन्होंने सदर थाना इन्चार्ज को आदेश दिया कि वे गरीब आदमी की बकरियां शीघ्र बरामद करावें। प्रदर्शनकारी किसानों को सम्बोधित करते हुए किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरंड ओमप्रकाश ने कहा कि

मुआवजा नहीं मिला

उन्होंने कहा कि पांच एकड़ से ज्यादा जमीन मालिक किसानों को कोई मुआवजा नहीं मिला, जो किसान जनता के लिए अन्याय है, बल्कि सरकार ने रोजगार से प्रभावित उन क्षेत्रों के मजदूरों को मुआवजा देना चाहिए था। किसान सभा पीड़ित व प्रभावित किसानों के लिए 50 हजार रुपये प्रति एकड़ के लिए मुआवजा लेने की मांग को लेकर आन्दोलन करेगी।

राजीव गांधी खेल परिसर में योगाभ्यास करवाया

योग शिक्षक विशन सिंह आर्य ने सूर्य नमस्कार, चंद्र नमस्कार एवं भूमि नमस्कार का प्रशिक्षण दिया

राम बाण का कार्य करता है। संसार का पहला सुख निरोगी काया बताया है। अतः हम सूर्य नमस्कार का अभ्यास करके अपने शरीर को निरोगी बना सकते हैं। जिला योगासन एवं खेल संगठन के सचिव योगाचार्य सुरेंद्र आर्य ने योगाभ्यास के साथ खान.पान पर विशेष ध्यान देने पर अपने विचार प्रकट करते हुए कहा कि हमें अपने खान.पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। विरुद्ध आहार हमारे लिए रोगों को आमंत्रण करने जैसा है। अतः हमें ऋतु के अनुसार

पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्करज का धरना जारी

धरने में विशेष रूप से प्रांतीय कार्यालय सचिव राजकुमार सैन एवं जिला प्रधान सुरेंद्र कुमार टोनी ने शिरकत की।



भिवानी। धरने के दौरान नारेबाजी करते कर्मचारी।

हरियाणा गवर्न पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्करज यूनियन संबंधित हरियाणा संयुक्त कर्मचारी संघ ने कार्यकारी अभियंता सूर्यकांत डिवजन नंबर 2 प्रांगण में अनिश्चितकालीन धरने का तीसरा दिन शहरी ब्रांच के कोषाध्यक्ष सुखबीर गुर्जर की अध्यक्षता में कर्मचारियों की मांगों के लिए धरना व रोष प्रदर्शन किया। धरने में विशेष रूप से प्रांतीय कार्यालय सचिव राजकुमार सैन एवं

बताया कि कार्यकारी अभियंता का रवैया कर्मचारियों की मांगों के प्रति सकारात्मक नहीं है, जिससे कर्मचारी अपने आप को ठगा हुआ महसूस कर रहे हैं। शहरी ब्रांच के प्रधान जयकिशन शर्मा ने

मानसून के दौरान कहीं भी न हो जलभराव ड्रेन और नालों की करवाएं सफाई : उपायुक्त

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने जनस्वास्थ्य विभाग, सिंचाई विभाग, शहरी स्थानीय निकाय विभाग, पंचायत और राजस्व विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे बारिश के दिनों में शहरी क्षेत्र के साथ-साथ ग्रामीण अंचल में पानी निकासी का समुचित प्रबंध रखें। मानसून आने से पहले से ही ड्रेन व नालों की सफाई करवाई जाए, जिससे कि पानी निकासी में किसी प्रकार की दिक्कत न हो। इसके साथ ही जिला मुख्यालय पर बाद नियंत्रण कक्ष व कंट्रोल रूम सुचारु रूप से चलना चाहिए। मानसून का मौसम नजदीक आ रहा है, ऐसे में जिला की सभी प्रमुख ड्रेन और नालों की सफाई की जाए, ताकि पानी निकासी निर्बाध रूप से हो सके। उन्होंने सिंचाई विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए ड्रेनों की सफाई के साथ-साथ खेतों में जरूरी जगहों पर पंपसेट स्थापित किए जाएं ताकि खेतों से पानी की निकासी हो सके। खेतों में पानी जमा होने से फसल प्रभावित होती है। जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी भी अपने सभी पंप हाऊस की दुरुस्त रखें। यदि कहीं पर किसी प्रकार की कमी है तो उसे ठीक करवाया जाए। इसके साथ-साथ पानी निकासी के लिए विशेषकर शहरी क्षेत्र में जरूरी जगहों पर जनरेटर सेट लगाए जाएं। उन्होंने कहा कि जलभराव संभावित क्षेत्रों की पहचान की जाए। जनस्वास्थ्य और शहरी स्थानीय निकाय विभाग अपने-अपने अर्थीन आने वाले बरसाती पानी निकासी के नालों की सफाई करवाना सुनिश्चित करें और सौंकर लाईनों को दुरुस्त करवाएं। उन्होंने एसडीएम को निर्देश दिए हैं कि अपने-अपने उपमंडल में मानसून के दिनों में पानी निकासी के सभी जरूरी प्रबंध सुनिश्चित करवाएं।

समाधान शिविर में एसडीएम ने सुनीं समस्याएं, समाधान के लिए निर्देश

बाढ़डा से संबंधित शिकायतों के समाधान के लिए एसडीएम कार्यालय में लगता है शिविर

हरिभूमि न्यूज बाढ़डा

बाढ़डा एसडीएम कार्यालय में बुधवार को समाधान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें एसडीएम सुरेश कुमार ने क्षेत्र के लोगों की समस्याएं सुनीं और संबंधित अधिकारियों को समाधान के निर्देश दिए।

बता दे कि उपमंडल स्तर के समाधान शिविर में लोगों की समस्या का निवारण करने के लिए बाढ़डा एसडीएम कार्यालय में बेहतर व्यवस्था की गई है। सभी विभागों के अधिकारी एक ही साथ बैठकर लोगों की समस्याओं का समाधान करने की कोशिश करते हैं। एसडीएम सुरेश कुमार ने बताया कि जिला के समाधान शिविर की



बाढ़डा। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते एसडीएम सुरेश कुमार।

तरह ही हर रोज सुबह 9 से 11 बजे तक यहां भी शिविर में लोगों की शिकायतें सुनी जा रही है। बाढ़डा से संबंधित शिकायतों के समाधान के लिए एसडीएम कार्यालय में

कर्मचारी विरोधी नीतियों को लेकर गेट मीटिंग कर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज भिवानी खेड़ा

कस्बा स्थित दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय के प्रांगण में बुधवार सुबह एे एच पी सी वर्कर यूनियन की सब यूनित बवानी खेड़ा के कर्मचारियों ने बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता सब यूनित प्रधान अमित चौहान ने की तथा मंच संचालन नरेंद्र सिंह ने किया। वहीं बैठक में मुख्य रूप से ऐच्पीसी वर्कर यूनियन के राज्य के उप प्रधान राजेश सांगवान ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए बताया कि राज्य सरकार कर्मचारी विरोधी नीतियों को लागू करके कर्मचारियों का शोषण कर रही है। उन्होंने कहा कि एक तरफ जहां सरकार कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने का दिखावा व उन्हें समान काम समान वेतन का लाभ देने व अन्य सभी प्रकार की सुविधा देने के लिए कह रही है जबकि यह केवल कागजों तक ही सीमित है। उन्होंने सरकार से मांग की है कि तुरंत प्रभाव से सभी कच्चे कर्मचारियों को नियमित

योग मीठे एवं चिपचिपे खाद्य पदार्थों का सेवन करें कम : प्रीति

ढाणा रोड स्थित डिस्पोजल में साधकों ने किया योगाभ्यास



भिवानी। योग शिविर में साधकों को दांतों संबंधी जानकारी देती डेंटिस्ट प्रीति सिहमार।

दांतों की देखभाल व नियमित दंत परीक्षण जरूरी

उन्होंने कहा कि अच्छे और स्वस्थ दांत एक सुंदर मुस्कान में मदद करते हैं, जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए दांतों की देखभाल और नियमित दंत परीक्षण बहुत जरूरी है। है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ आहार दांतों के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मीठे व चिपचिपे खाद्य पदार्थों से बचें, ताजे फल, सब्जियां और डेयरी उत्पादों का सेवन बढ़ाएं। तंबाकू व अत्यधिक शराब के सेवन से दांतों और मसूड़ों को नुकसान हो सकता है, इनसे बचना आपके मौखिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा। इस अवसर पर योग साधकों के द्वारा उन्हें समवर्ती चीन देकर भी सम्मानित किया गया।

हरिभूमि आक्थक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सएप करें :-
हरिभूमि, शां प. 47, इण्डियन ट्रेड मार्केट, मिवानी 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 राधोय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धांजलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से
साईज संस्करण विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी स्थानीय संस्करण के ₹. 2000/-
10 X 8 सें.मी अन्तर के पृष्ठ पर ₹. 2500/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शां प. 47, इण्डियन ट्रेड मार्केट, भिवानी फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

सब डिवीजन बनाए जाने की मांग को लेकर सीएम से मिले

चरखी दादरी। पंचार बहुमुख्य क्षेत्र बौद कलां के नागरिकों द्वारा पिछले लंबे समय से इसे सब डिवीजन बनाने की मांग की उठायी जा रहा है। इसी विषय को लेकर चंडीगढ़ में प्रदेश मुख्यमंत्री नारायण बेनी ने उनके निवास स्थान पर इलाका पंचार बौदकला क्षेत्र के प्रमुख जनप्रतिनिधियों ने माजपा के वरिष्ठ नेता व पूर्व जिलाध्यक्ष सतेन्द्र परमार के नेतृत्व में गुलाकात करते हुए बौदकला को सब तहसील से सबडिविजन बनाने की मांग रखी। इसके साथ ही दादरी रोहताक रोड का काम भी जल्दी से जल्दी आरंभ करवाने की मांग रखी गई। सतेन्द्र की परमार ने कहा कि बौदकला गांव दादरी विधानसभा का सबसे बड़ा गांव है वर्तमान यह एक छोटे कस्बे के रूप ले चुका है। जिले की बौद सबसे पुरानी सब तहसील है यहां ब्लॉक सरकारी हस्पताल एवं पुलिस थाना एजुकेशन ब्लॉक एवं कृषि भवन कांपरेटिव पैक्स बैंक जैसी अनेक सुविधाएं पिछले लंबे समय से काम रही हैं। सब डिविजन बनाया जाना इलाके की पुरानी मांग है। इस विषय को लेकर मीठे पर ही प्रतिनिधि मंडल ने मुख्यमंत्री सहित हाल ही में सरकार द्वारा गठित मंत्रियों की कमेटी जिसमें वित्त मंत्री जे पी दत्ताल व कृषि मंत्री कंवरपाल व शहरी स्थानीय निकाय मंत्री श्रुति सुभाष सुधा सभी को भी मांग पत्र सौंपा। सतेन्द्र परमार ने कहा कि बौद कला के उपमंडल बनने पर पूरे क्षेत्र का सर्वांगीण विकास होगा। पहले से ही कार्यरत सरकारी प्रतिष्ठान होने पर बौद का उपमंडल बनाना न्यायचित होगा।

संतुलित आहार लें, फल, सब्जियां और दही शामिल करें: सिहमार
हरिभूमि न्यूज भिवानी
ढाणा रोड डिस्पोजल पर नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था व जनस्वास्थ्य विभाग द्वारा निःशुल्क चल रहे योग शिविर में सामान्य अस्पताल की डेंटिस्ट प्रीति सिहमार ने लोगों को जागरूकता अभियान के दांतों की सफाई के लिए तरीकों के पालन करने के बारे में बताया।
उन्होंने बताया कि कम से कम दिन में दो बार ब्रश करें, सुबह व रात को सोने से पहले नरम टूथब्रश का उपयोग करें। टूथपेस्ट में फ्लोराइड हो तो बेहतर है। दांतों और मसूड़ों के हर हिस्से को कम से कम दो मिनट तक ब्रश करें। उन्होंने बताया कि जीभ को स्क्रेपर या ब्रश से साफ करें। जीभ की सफाई से मुंह की दुर्गंध कम होती है। मीठे व चिपचिपे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

संतुलित आहार लें, जिसमें फल, सब्जियां और दही शामिल करें और