हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 अप्रैल 2025

11 आतंकी हमले की निंदा, भाजपा ने मृतकों को ...

12 आतंकियों को उन्हीं की भाषा में जवाब देने का समय ...

खबर संक्षेप

क्रिकेट टीम अंडर-19 के लिए ट्रायल 27 को

भिवानी। हरियाणा क्रिकेट एसोसिएशन द्वारा आयोजित जिले की क्रिकेट टीम अंडर 19 के लिए 27 अप्रैल रविवार सुबह 9 बजे महम रोड स्थित पब्लिक स्कूल बाल भवन में चयन ट्रायल प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। जिला क्रिकेट एसो. के सचिव अशोक भारद्वाज ने बताया कि ट्रायल में भाग लेने वाले खिलाड़ी अपना जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड व फोटो साथ लेकर पूर्व जिला खेल अधिकारी दर्शन कुमार मिड्ढा को पब्लिक स्कूल बाल भवन में रिपोर्ट करें।

ढाणी बीरण में रात्रि ठहराव कार्यक्रम कल

तोशाम। एसडीएम डॉ. अशवीर सिंह नैन ने कहा कि डीसी महावीर कौशिक की अध्यक्षता में ढाणी बीरण में 25 अप्रैल को रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित होगा। एसडीएम ने कहा कि उपायुक्त महावीर कौशिक व पुलिस अधीक्षक सहित तमाम विभागों के अधिकारी रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों से सीधा संवाद करेंगे। मुख्यमंत्री के निर्देशानुसार लोगों से संवाद स्थापित करने की कड़ी में शुक्रवार शाम 04:00 बजे ढाणी बीरण में उपायुक्त महावीर कौशिक और पुलिस अधीक्षक नागरिकों की शिकायतें सुनेंगे।

राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर आज होंगे कार्यक्रम

भिवानी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि जिले में 24 अप्रैल को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पंचायत स्तर पर मनाया जाएगा। इस दौरान गांवों में विशेष ग्राम सभाओं के माध्यम से अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस दौरान ग्रामीणों को स्वच्छता और पोषण के अलावा ग्राम सभा की कार्य प्रणाली के बारे में लोगों को जागरूक किया जाएगा। जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अजय चोपड़ा ने बताया कि प्रत्येक वर्ष 24 अप्रैल को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर गांव स्तर पर जलापूर्ति, स्वच्छता और स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति पर एक संरचित संवाद, जिसमें संचालन और रखरखाव, संसाधन जुटाने और सामुदायिक भागीदारी सुनिश्चित करने में वीडब्ल्यूएससी/पानी समिति की भूमिका पर विस्तार से चर्चा की जाएगी।

विहिप का राष्ट्रव्यापी विरोध प्रदर्शन कल

भिवानी। विश्व हिंदू परिषद के केंद्रीय संयुक्त महामंत्री डॉ सुरेंद्र जैन ने जम्मू कश्मीर के पहलगाम में मंगलवार को हुई भीषण आतंकी घटना की निंदा करते हुए कहा है कि अब समय आ गया है कि इस्लामिक जिहादी पाकिस्तान व उसके कश्मीरी स्लीपर सेल के विरुद्ध कठोरतम कार्यवाही सुनिश्चित कर घाटी में पुनः सिर उठाने का दुस्साहस करने वाले मजहबी आतंकवाद का समूल नाश हो। उन्होंने कहा कि आतंकी घटना के विरोध में विहिप 25 को राष्ट्रव्यापी पद्रर्शन करेंगे

श्रीश्याम जयंती महोत्सव 26 को मनाया जाएगा

भिवानी। श्रीश्याम प्रेम मंडल द्वारा 26 अप्रैल को 31वां श्रीश्याम जयंती महोत्सव भक्तिभाव से मनाया जाएगा। श्रीश्याम भक्तों ने बताया कि श्रीश्याम जयंती महोत्सव का आयोजन 26 अप्रैल को सांय सवा 6 बजे हांसी गेट स्थित गार्डन में होगा, जिसमें जोगीवाला मंदिर के महंत वेदनाथ महाराज एवं श्रीश्याम दरबार सूरजगढ़ धाम से हजारी लाल इंदौरिया का सान्निध्य रहेगा।

देवनगर के लोगों ने पेयजल के लिए किया प्रदर्शन, जाम की दी चेतावनी

पब्लिक हेल्थ के अधिकारी जलापूर्ति करने में नकारा, बाहरी कॉलोनियों में पानी का संकट

समाधान नहीं हुआ तो क्षेत्र के लोगों के साथ उतरेंगे सड़कों पर: सूर्या तंवर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पानी की मांग को लेकर नारेबाजी करते देवनगर के लोग। फोटो : हरिभूमि

पीने के पानी की मांग को लेकर रोजाना लोगों के तेवर तल्ख होते जा रहे है। इसी क्रम में बुधवार को देवनगर के लोगों ने पब्लिक हेल्थ विभाग के अधिकारियों के खिलाफ प्रदर्शन किया, नारेबाजी की। लोगों ने बताया कि पब्लिक हेल्थ विभाग के लोग उनकी नहीं सुनते। पिछले एक माह से पानी की सप्लाई की समस्या बनी है।

रइस बारे में अधिकारियों से सम्पेर्क किया जाता है तो कोई संतोषजनक जवाब नहीं दिया जाता। जिस वजह से पानी की एक एक बूंद के लिए तरस रहे है। लोगों ने चेतावनी दी कि अगर दो दिन के भीतर पानी का समाधान नहीं हुआ तो वे हांसी भिवानी मार्ग को जाम करने पर मजबूर होंगे। वार्ड संख्या एक के पार्षद सूर्या तंवर ने बताया कि देवनगर इलाके में पिछले 20 दिनों से पीने के पानी की भयंकर किल्लत बनी है। पब्लिक हेल्थ के जेई फोन नहीं उठा रहे है। विभाग की तरफ से कोई टैंकर आदि की भी व्यवस्था नहीं है। पहले ये कहा जा रहा था कि नहर में पानी नहीं पहुंचा है। अब चार पांच दिन नहर में पानी खूब चला है। उसके बाद टैंकों में पर्याप्त पानी है। उसके बाद भी पानी की सप्लाई नहीं आ रही है। पहले कॉलोनी को अप्रूवड नहीं किया गया है। लोग मूलभूत सुविधाओं के लिए तरस रहे है। वे विगत में देवनगर को अप्रूवड व उसमें रहने वाले लोगों को सभी सुविधाएं उपलब्ध करवाए जाने की मांग को लेकर तीन दिनों तक धरने पर बैठे थे। उस वक्त उनको आश्वासन दिलाया गया था कि जल्द ही सभी समस्याओं का समाधान हो जाएगा,लेकिन अभी तक कोई समाधान नहीं हो पाया है। पीने के पानी को लेकर वे जनता के बीच कैसे जाए और किस तरह से लोगों की इस समस्या का समाधान करवाए। उन्होंने कहा कि उनको गर्मी के मौसम में पर्याप्त पानी उपलब्ध करवाया जाए। अगर पानी की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वे सड़कों पर उतरने पर मजबूर होंगे। उन्होंने बताया कि क्षेत्र के लोग कहेंगे वे ही कार्य करेंगे। अगर पब्लिक हेल्थ में धरना देना है तो वे वहां जाकर धरना देंगे और अगर रोड जाम की कहेंगे तो वे इसी मार्ग पर जाम लगाने को मजबूर होंगे। सुनीता ने बताया कि क्षेत्र में पानी की भयंकर किल्लत बनी है। आठ सौ रुपये का एक पानी का टैंकर मिल रहा है। उन्होंने बताया कि अगर उनकी पानी की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वे रोड जाम करेंगी। वे जब तक रोड से नहीं उठेंगी। तब तक उनका पानी की समस्या का समाधान नहीं हो जाएगा। इस मौके पर संजय तंवर वाइस चेयरमैन प्रतिनिधि,भूरिया, सोनू, विजेंद्र, जेपी, भोली, सुनीता, सुमन, रौशनी के अलावा अनेक महिलाएं उपस्थित थी।

तीन दिन से सप्लाई नहीं

गांव किरावड़ में पिछले तीन दिनों से पानी की सप्लाई नहीं पहुंच पा रही है। चूंकि गांव के जलघर में बिजली की सप्लाई की आपूर्ति किसी वजह से बंद है। जिसके चलते पानी की सप्लाई नहीं हो रही है। लोग पीने के पानी के लिए दाए बाए भटक रहे है। लोग गांव की बाहरी क्षेत्रों में लगे हैंडपैम्पों के सहारे गर्मी में हलक तर कर रहे है। गांव के लोगों ने पीने के पानी की सप्लाई नियमित कराए जाने की मांग की है।

भिवानी। निरीक्षक राधेश्याम सैनी को सम्मानित करते सैनी कल्याण परिषद के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

निरीक्षक राधेश्याम सैनी को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नेहरू पार्क के सामने सैनी धर्मशाला में राधेश्याम सैनी की निरीक्षक की प्रमोशन मिलने पर सैनी कल्याण परिषद ने सम्मान समारोह का आयोजन किया।

राधेश्याम सैनी को सम्मानित करते हुए प्रधान भूपसिंह सैनी व कोषाध्यक्ष राजकुमार सैनी ने कहा कि राधेश्याम ईमानदार, साहसी एवं निडर अधिकारी है, ये अपना कार्य पूरी निष्ठा व ईमानदारी से करते हैं, इन्हें ईमानदारी से कार्य करने पर प्रमोशन दी गई हैं। पूर्व सरपंच जगदीशचन्द्र ने कहा राधेश्याम सैनी हर सामाजिक कार्य में भाग लेते है और कोई भी जरूरतमन्द इनके पास आता है, उसकी हरसम्भव सहायता करते हैं। इस अवसर पर राधेश्याम ठेकेदार, दिलबाग सिंह, सुरजीत सिंह, रामकुमार, लाला मिस्त्री, सुभाष सैनी, बलवंत बनवानीवाला, चिरंजीलाल, चन्द्रसिंह, तोलाराम, पहलवान बीरसिह, मास्टर मनोज आदि उपस्थित रहे।

प्रत्येक रविवार को बापोड़ा के ग्राम सचिवालय में दी जाएगी कानूनी जानकारी : सीजेएम

भिवानी। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार गांव बापोड़ा स्थित ग्राम सचिवालय में मई माह में प्रत्येक रविवार को ग्राम कानूनी देखभाल और सहायता केंद्र में कानूनी जागरूकता कार्यक्रम आयोजित होंगे। अधिवक्ता एवं अधिकार मित्र द्वारा आम जनता को विधिक जानकारी के साथ-साथ आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान किया जाएगा। प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि मई माह के प्रत्येक रविवार को दोपहर बाद 02:00 से शाम 05:00 बजे तक ग्रामीणों को विधिक कानून के बारे में जानकारी दी जाएगी।

शिविर में 190 बच्चों की आंखों को जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

कस्बा बौंद कलां स्थित आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में गीता अर्जुना फाउंडेशन द्वारा बचपन की नजर प्रोजेक्ट के अंतर्गत नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 190 बच्चों की आंखों की जांच की गई। इस जनसेवा कार्य का उद्देश्य बच्चों की दृष्टि संबंधी समस्याओं की समय रहते पहचान कर उन्हें उचित चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना था। फाउंडेशन की ओर से कोमल सोनी, अमित सोनी एवं यशिका ने सक्रिय भूमिका निभाई। वहीं विद्यालय की ओर से कृष्णदत्त यादव, कंवर सिंह यादव, देवराज, प्रमोद, लोकेश जांगड़ा,

भिवानी। शिविर में बच्चों की आंखों की जांच करते चिकित्सक।

कविता यादव, सीमा, नीलम, परवीन, प्रमिला तथा अन्य स्टाफ सदस्यों ने पूरे आयोजन में सहयोग प्रदान किया। शिविर में नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. पवन कुमार व दीपक ने बच्चों की आंखों की जांच की। जांच के बाद जिन बच्चों को नजर से जुड़ी समस्याएं पाई गईं, उन्हें उचित सलाह दी गई।

स्वच्छता केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं: सुंदर अत्री

■ बवानी खेड़ा नपा क्षेत्र में विशेष सफाई अभियान चलाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा नगरपालिका क्षेत्र में स्वच्छता को लेकर एक नई पहल की गई है। नगर पालिका के प्रधान सुंदर अत्री ने वार्ड नंबर 1 से एक विशेष सफाई अभियान की शुरुआत की है, जिसका उद्देश्य है स्वच्छ, स्वस्थ और सुंदर बवानी खेड़ा का निर्माण। इस अभियान की शुरुआत आज वार्ड 1 के मुख्य चौक एवं गलियों से हुई। नगर पालिका के कर्मचारी, स्थानीय निवासी और स्वयंसेवी संस्थाओं के सदस्यों ने

इस मुहिम में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। अभियान के अंतर्गत नालियों की सफाई, कचरा निष्पादन, दीवारों पर जागरूकता संदेशों की चित्रकारी और सार्वजनिक स्थलों की मरम्मत जैसे कार्य किए जाएंगे। सुंदर अत्री ने इस मौके पर कहा, स्वच्छता केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि हर नागरिक का कर्तव्य है। हम वार्ड 1 से शुरुआत कर पूरे बवानी खेड़ा को स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए प्रतिबद्ध हैं। उन्होने बताया कि भविष्य में इस अभियान में सामाजिक सेवा हेतु विद्यालयों एवं कॉलेजों में एनसीसी,एनएसएस एवं स्काउट एंड गाइड के बच्चों के साथ मिलकर शहर बवानी खेड़ा में इस अभियान को समय समय पर आगे बढ़ाया जाएगा। स्थानीय लोगों ने इस कदम की सराहना की और अभियान को निरंतर बनाए रखने की अपील की। साथ ही, यह भी उम्मीद जताई गई कि अन्य वार्डों में भी जल्द ही इस प्रकार की पहल देखने को मिलेगी। यह सफाई अभियान आने वाले दिनों में अन्य वार्डों में भी चलाया जाएगा, जिससे नगरपालिका क्षेत्र को स्वच्छता में राज्य स्तर पर एक मिसाल बनाया जा सके।

ये रहे मौजूद : इस अवसर पर नगर पालिका पार्षद बलराम, भारत गुर्जर, ओमपाल, राजकुमार, सुरेश पाराशर एवं वार्ड 1 के युवा साथी मौजूद थे।

प्रशासन ने पुलिस बल की मौजूदगी में की बड़ी कार्रवाई

200 झुग्गियों को गिराया, लोग हुए बेघर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिला प्रशासन ने महेंद्रगढ़ रोड पर इंप्रूवमेंट ट्रस्ट की जमीन पर वर्षों से बनी झुग्गियों पर बुधवार को पीला पंजा चला दिया। इन झुग्गियों में करीब एक हजार लोग रहते थे, जो अब बेघर हो गए हैं। प्रशासन की इस कार्रवाई के विरोध में झुग्गियों में रहने वाले लोगों ने रोड जाम कर जमकर बवाल काटा और प्रशासन की कार्रवाई का विरोध जताया। इनके विरोध को दरकिनार कर करीब 200 झुग्गियों को गिरा दिया गया।

इंप्रूवमेंट ट्रस्ट की जमीन पर 200 से अधिक झुग्गी डालकर अवैध कब्जा किया हुआ था। जिला प्रशासन ने झुग्गियों में रहने वाले लोगों को कब्जा हटाने का नोटिस दिया था। जिला प्रशासन के नोटिस देने के बावजूद झुग्गीवासियों ने कब्जा नहीं हटाया। इस पर प्रशासन ने कब्जा हटाने की कार्रवाई के लिए नायब तहसीलदार अजय मलिक को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया और भारी पुलिसबल की मौजूदगी में प्रशासन ने अवैध कब्जा हटाने की कार्रवाई की। प्रशासन की कार्रवाई का झुग्गीवासियो ने विरोध किया तो पुलिसबल ने हल्का बल का प्रयोग कर उन्हें वहां से हटा दिया। इसके बाद झुग्गियों में रहने वाली महिलाएं रोड के बीच में लेट गई और प्रशासन की कार्रवाई का विरोध किया। अधिकारियों ने उन्हें समझाने का प्रयास किया, लेकिन वे जाम खोलने को तैयार नहीं हुए। प्रशासन ने भारी विरोध के बावजूद 200 झुग्गियों को तोड़ दिया।

रोहिंग्या मुस्लिम और बंगाली होने का शक

पुलिस को झुग्गियों में अवैध गतिविधि होने का संदेह था। पुलिस सूत्रों से मिली जानकारी अनुसार झुग्गियों में रोहिंग्या मुस्लिम व बांग्लादेशी होने का भी शक था। कुछ लोगों को हिरासत में भी लिया गया, जिनके दस्तावेजों की जांच की गई।

वाइस चेयरमैन पर हुआ था हमला

कुछ दिन पूर्व नगर परिषद वाइस चेयरमैन संदीप फौगाट पर झुग्गियों में रहने वाले एक युवक ने जानलेवा हमला किया था। इसके बाद पुलिस ने इन झुग्गियों में सर्च अभियान चलाया और संदिग्ध लोगों की पहचान की। कुछ लोगों को पूछताछ के लिए हिरासत में लिया गया था। इसके बाद से प्रशासन की नजर इन अवैध कब्जों पर पड़ गई। वहीं झुग्गियों में रहने वाले लोगों का आरोप है कि ये द्वेष की भावना से कार्रवाई हुई है। नप वाइस चेयरमैन संदीप फौगाट को मानसिक रुप से दिव्यांग व्यक्ति ने पत्थर मारा था, जिसके बाद उनकी झुग्गियां गिराई गई हैं और वे बेघर हो गए हैं।

भारी पुलिस बल की मौजूदगी में नगर योजनाकार विभाग ने तोड़े अवैध निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नगर योजनाकार विभाग ने बुधवार को अवैध निर्माण हटाने का अभियान चलाया। इस दौरान विभाग ने मौजा भिवानी लोहड़ भिवानी-गुजरानी रोड से अवैध निर्माण को हटाया। इस दौरान एक बार तनाव की स्थिति बनी,लेकिन भारी पुलिस बल की मौजूदगी के चलते डीटीपी का दस्ता अवैध निर्माण तोड़ने का कार्य जारी रहा। डीटीपी के इस अभियान के बाद अवैध कॉलोनी काटने वालों में हड़कम्प मचा रहा।

नगर योजनाकार विभाग के अनुसार विभाग को मौजा भिवानी लोहड़ के तहत आने वाले भिवानी-गुजरानी रोड़ पर अवैध निर्माण की जानकारी प्राप्त हुई। अवैध निर्माण के बारे में जिलाधीश महावीर कौशिक को अवगत करवाया गया। जिलाधीश ने अवैध निर्माण को तुरंत हटाने के निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि अवैध निर्माण हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए जिलाधीश ने एसडीई सुनील कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया। इस दौरान पुलिस बल की भी ड्यूटी लगाई गई है। विभाग के मौजा भिवानी लोहड़ भिवानी-गुजरानी रोड़ से लगभग पांच

एकड़ में से 17 डीपीसी, कच्चे रास्ते व डीमार्किशन को जेसीबी से तोड़ा गया। यहां यह बताते चले कि अनेक जगहों पर कुकरमुते की तरह अवैध कॉलोनियां पनप रही है। अवैध कॉलोनी काटने वाले लोग प्लाटिंग करके भोले भाले लोगों को गुमराह करके अपने जाल में फंसा लेते है और उनको मोटा आर्थिक चोट मार देते है। वहीं दूसरी ओर जिलाधीश कौशिक ने बताया कि जिला नगर योजनाकार विभाग द्वारा अवैध निर्माण की जानकारी जुटाई जा रही है। इसके लिए डीटीपी विभाग की डयूटी तय की गई है। इनके अलावा अन्य प्रशासनिक अधिकारियों को भी अवैध कॉलोनियों के पनपने की जानकारी लेने के निर्देश दिए है। विभाग द्वारा इस दौरान लोगों को समझा भी जाता है कि वे जिला में अनुसूचित सडक्ों की हरित पट्टी, सरकारी जमीन पर कहीं भी व किसी भी प्रकार का अवैध निर्माण न करें।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लॉन्ग सिटिंग जॉब से जब हो कमर में दर्द

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर में दर्द हो रहा है। यह दर्द खड़े होने और चलने-फिरने पर अधिक बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-केतन, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी लंबी सीटिंग वाली जॉब है। इस तरह की जॉब वाले कई लोगों को ऐसी समस्या से रूबरू होना पड़ता है। इसका स्थाई समाधान पाने का तरीका है कि सबसे पहले आप एक साथ लंबी सिटिंग ना करें। सिटिंग के दौरान कुछ-कुछ समय के गैप पर सीट से उठकर चलते-फिरते रहें। साथ ही आप किसी फिजियोथैरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वह आपको कुछ कमर की एक्सरसाइज बताएंगे, उसे नियमित रूप में आप सुबह-शाम करिए। एक्सरसाइज से ही स्थायी समाधान मिल पाएगा। वजन उठाने वाला और आगे झुकने वाला काम बिल्कुल ना करें। ज्यादा समस्या हो रही हो तो जरूर आप एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। गर्मी आते ही मेरे चेहरे पर कील-मुंहासे, दाने निकलने लगते हैं। कृपया कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार मेरी स्किन कील-मुंहासों से बची रहे।

-सूरज, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको धूप और गर्मी से एलर्जी है। जिस वजह से आपको ऐसी समस्या होती है। कोशिश करें कि आप धूप और गर्मी में कम से कम बाहर निकलें। एक बार आप त्वचा रोग विशेषज्ञ से भी संपर्क कर लें। वह आपको कोई क्रीम और साबुन बता देंगे, जिनका उपयोग आप नियमित रूप में करें। बगैर डॉक्टर से सलाह लिए बाजार से कोई भी क्रीम या साबुन का इस्तेमाल ना करें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। तीन साल पहले मैंने पाइल्स का ऑपरेशन करवाया था। पहले तो ठीक था, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मुझे फिर दर्द हो रहा है। क्या मुझे फिर से इसका ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है?

-एक पाठक, ईमेल से

एक बार आपको सर्जन से संपर्क करना चाहिए क्योंकि बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। कई बार ऑपरेट किए गए मस्से में फिर से परेशानी हो जाती है। जिस डॉक्टर ने ऑपरेशन किया था उसी से संपर्क करें तो बेहतर होगा।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-राज किशोर, बेमेतरा

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। सबसे पहले आप अपना खान-पान सुधारें। खाने में अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता जरूर शामिल करें। रात का खाना हल्का लें। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं। इससे आपको राहत मिलेगी। इससे भी राहत ना मिले तो एक बार गेस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट में दाईं तरफ अकसर बहुत तेज दर्द होने लगता है। पेनकिलर लेने पर तत्काल राहत तो मिल जाती है, लेकिन फिर यह दर्द कभी भी शुरू हो जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-अक्षय, बिलासपुर

बगैर जांच किए इस संबंध में कुछ भी कहना ठीक नहीं है। आप डॉक्टर से संपर्क करें और पेट का अल्ट्रासाउंड करा लें, जिससे इस दर्द का कारण पता चलेगा। क्योंकि कई बार स्टोन की वजह से भी इस तरह की समस्या आती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें। कारण जानने के बाद ही इलाज करना संभव होगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उनमें से कुछ मच्छरों के काटने से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। जिनके उपचार में कोताही बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा भी साबित होती हैं। मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है-मलेरिया। सही समय पर उपचार ना कराने से यह रोग भी जानलेवा साबित हो सकता है।

ऐसे होता है मलेरिया संक्रमण

मलेरिया रोग, मादा एनोफिलीज मच्छर के सलाइवा में मौजूद प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लाज्मोडियम की कई किस्में होती हैं- प्लाज्मोडियम वाइवेक्स, प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम, प्लाज्मोडियम ओवेल, प्लाज्मोडियम मलेरी। इनमें प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम से होने वाला मलेरिया बहुत खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। मलेरिया के इन परजीवियों के संक्रमण का एक निश्चित चक्र होता है। मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से एनोफिलीज मच्छर में और संक्रमित मच्छर से स्वस्थ व्यक्ति में। मादा एनोफिलीज मच्छर जब किसी मलेरिया के रोगी को काटती है तो उस व्यक्ति के खून में मौजूद मलेरिया के प्लाज्मोडियम परजीवियों को भी चूस लेती है और खुद भी संक्रमित हो जाती है। मच्छर के शरीर में पहुंचे मलेरिया के परजीवी 8-10 दिन में मलेरिया फैलाने में सक्षम हो जाते हैं। जब ये संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपनी लार के साथ मलेरिया परजीवी उस व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। ये परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के लीवर में पहुंच कर तेजी से फैलने लगते हैं और ब्लड में पहुंच कर रेड ब्लड सेल्स को प्रभावित कर नष्ट करने लगते हैं। जिससे ब्लड प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं और संक्रमित व्यक्ति मलेरिया की चपेट में आ जाता है। मच्छरों के काटने के अलावा मलेरिया के ये परजीवी गर्भवती महिलाओं के ब्लड से नवजात शिशुओं को भी संक्रमित कर सकते हैं। ब्लड ट्रांसप्लांट या डिस्पोजेबल इंजेक्शन का इस्तेमाल ना करने की स्थिति में भी एक स्वस्थ व्यक्ति को अपना शिकार बना सकते हैं।

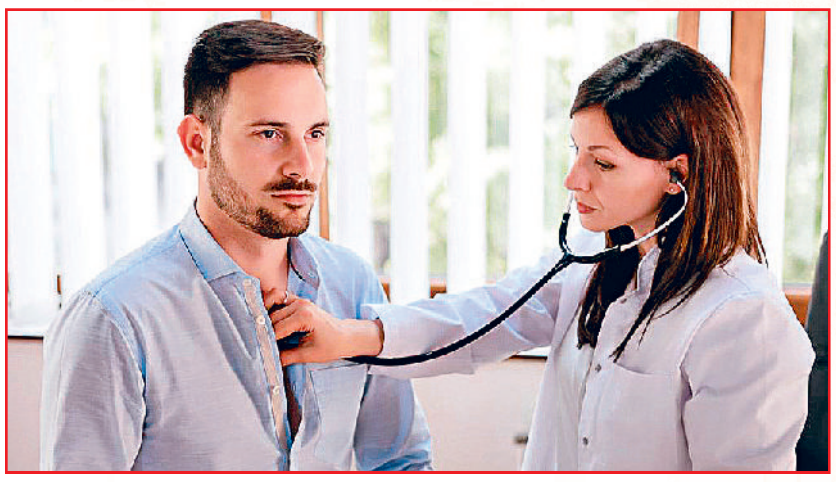
प्रमुख लक्षण: मलेरिया के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को इंफेक्शन किस मच्छर से और किस लेवल का हुआ है? अपने देश में ज्यादातर मलेरिया, प्लाज्मोडियम वाइवेक्स से फैलता है। एनोफिलीज मच्छर के काटने के 10 से 14 दिन बाद मलेरिया के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण फ्लू से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

- बहुत तेज बुखार आना, विशेषकर ठंड लगकर कंपकंपी के साथ 3-4 घंटे के लिए 102-103 डिग्री फारेनहाइट तक बुखार आना। बुखार उतरते समय मरीज को बहुत अधिक पसीना आना। यह साइकिल 24 घंटे में दो-तीन बार रिपीट होता है और कुछ को 48 घंटे में। इस तरह बुखार का उतार-चढ़ाव व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है।
- शरीर में खून की कमी होना।
- बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना।
- शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना और उल्टी आना।
- हाथ-पैर में ऐंठन होना।
- स्थिति गंभीर होने पर तेज सिर दर्द होना।
- उल्टी, दस्त, डायरिया होना।
- सांस लेने में दिक्कत होना।
- बेहोशी आना।
- लो ब्लड शुगर और यूरिन में खून आना।
- दिमागी सूजन से झटके आना, दौरे पड़ना, बेहोश होना।

स्पेशल: वर्ल्ड मलेरिया डे, 25 अप्रैल

हालांकि पहले के मुकाबले देश-दुनिया में मलेरिया का प्रकोप कम हुआ है लेकिन अभी भी हर साल लाखों लोग इससे ग्रसित होते हैं। इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए ही हर वर्ष मलेरिया दिवस मनाते हैं। इस अवसर पर हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि यह रोग कैसे होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे होता है और इससे बचने के क्या तरीके हैं?

मच्छरजनित खतरनाक रोग मलेरिया बरतें पूरी सावधानी-रहें सुरक्षित



ना बरतें लापरवाही: अकसर मलेरिया के बुखार को साधारण फ्लू समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। इससे मलेरिया का पता तब चलता है, जब इंफेक्शन बहुत ज्यादा बढ़ चुका होता है। ऐसे में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने पर मलेरिया जानलेवा हो सकता है।

जांच का तरीका: मलेरिया की जांच के लिए मूलतया माइक्रोस्कोपिक ब्लड टेस्ट किया जाता है। मरीज की मलेरिया स्क्रीनिंग के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट किया जाता है, जिससे मलेरिया कंफर्म हो जाता है। ब्लड पैरीफेरल स्मीयर टेस्ट किया जाता है यानी माइक्रोस्कोप के माध्यम से ब्लड में मलेरिया पैरासाइट की किस्म की जांच की जाती है, जिसके मुताबिक इलाज किया जाता है। मलेरिया की जांच के लिए कार्ड टेस्ट (गर्भवती महिलाओं), पॉलीमेरास चेन रिएक्शन टेस्ट (डीएनए की जांच), कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (ब्लड प्लेटलेट्स की जांच), इम्यून-लॉजिकल ऑप्टिमल टेस्ट (परजीवी द्वारा बनाए गए एंटीजेन) भी कराए जाते हैं। अगर रोगी के ब्लड प्लेटलेट्स डेढ़ लाख से कम हैं और मलेरिया के लक्षण हैं, तो ट्रीटमेंट तुरंत शुरू कर दिया जाता है।

कैसे किया जाता है ट्रीटमेंट: अगर समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो मलेरिया पर काबू पाना मुश्किल नहीं है। स्थिति के आधार पर मरीज को मेडिसिन दी जाती हैं। शुरुआती अवस्था में 3-5 दिन के लिए एंटी मलेरियल मेडिसिन दी जाती हैं, जैसे- क्लोरोक्विन, प्राइमाक्विन, डोक्सीसीलाइन एमेफ्लोक्विन। स्थिति गंभीर होने पर मरीज को आईसीयू में एडमिट करना पड़ सकता है और एसिंप्टोमैटिक उपचार किया जाता है। मलेरिया के लिए आरटीसुनेट और क्विनिन मेडिसिन दी जाती हैं। सेरेब्रल मलेरिया के कारण दिमाग में सूजन और झटकों को कम करने की दवाइयां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिला को मलेरिया की पुष्टि होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह पर तुरंत उपचार शुरू कर दिया जाता है । इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें आयरन और विटामिंस की अतिरिक्त खुराक देनी पड़ती है।

कैसे करें बचाव: चूंकि मलेरिया से बचने के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। जरूरी है, मलेरिया के कारक मच्छरों से बचा जाए और मच्छरों से बचाव के लिए खुद पर ध्यान देने के साथ आस-पास के वातावरण पर भी ध्यान देना जरूरी है-

- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर गंदे पानी में पनपते हैं। इसलिए गमलों, कूलर में या घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। गड्ढे वगैरह हों तो मिट्टी, पत्थर से भर दें। जमा हुए पानी में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए ऑयल स्प्रिंकल करें। नालियों, गटर में नियमित तौर पर डीडीटी, बीएचसी पाउडर जैसे कीटनाशक दवाइयों या फिर केरोसिन का छिड़काव करें।
- दरवाजे, खिड़कियों, रोशनदानों या एग्जॉस्ट फैन चिमनियों पर जाली वाले दरवाजें लगवाएं ताकि मच्छर घर में ना आ सकें।
- मॉस्किटो-रेप्लेंट, कॉयल या वेपराइजर्स का इस्तेमाल करें।
- फुल स्लीव्स और फुल लेंथ के कपड़े पहनें। बच्चों का खास ध्यान रखें। शाम को बाहर या पार्क में खेलते समय ऐसे ही कपड़े पहनाएं।
- मुंह, हाथों या शरीर के दूसरे खुले अंगों पर एंटी मॉस्किटो क्रीम या सरसों, नीम, नीबू, लैवेंडर जैसे तेल लगाएं।
- सोते समय केमिकलयुक्त मॉस्किटो-कॉयल या रेप्लेंट इस्तेमाल करने के बजाय यथासंभव मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। छोटे-बड़े सभी को मच्छरदानी लगाकर सोने की आदत डालें।
- घर के अंदर तुलसी, पुदीना, अजवायन, मेहंदी, लेमनग्रास, गेंदा, चमेली जैसे औषधीय पौधे लगाएं। इनकी महक से मच्छर दूर भागते हैं।
- ऐसी जगह पर जाने से बचें, जहां पर मच्छर ज्यादा हों। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कारगर घरेलू उपचार

मलेरिया होने पर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कई किस्म की जड़ी-बूटियों का सेवन कारगर होता है।

नीम की पत्तियों का काढ़ा: 4-5 नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर पीएं। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

गिलोय का रस: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दिन में एक बार 10-15 एमएल गिलोय का रस पी सकते हैं।

तुलसी-अदरक की चाय: तुलसी, अदरक और काली मिर्च डालकर बनी चाय मलेरिया में बहुत लाभकारी होती है।

पपीते के पत्तों का रस: पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। **-डॉ. माजिद अलीम**

आहार

शिवचरण चौहान

वैसे तो दही और छाछ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता ही है। लेकिन गर्मी के मौसम में दही का सेवन पाचन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। पाचक, शीतल दही के स्वास्थ्यकर गुणों के बारे में जानिए।

इस मौसम में खाएं दही आपका पेट रहेगा सही

आमतौर पर गाय या भैंस के दूध से दही जमाया जाता है। दही को मथकर मही यानी मट्ठा या छाछ बनता है। गर्मी के मौसम में दही और मट्ठा दोनों का सेवन हमारे स्वास्थ्य, विशेष रूप से पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

उपस्थित पोषक तत्व: वैज्ञानिकों के अनुसार दही के रासायनिक संगठन में 89.1 प्रतिशत पानी तथा 9 प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस हिस्से में फैट 4%, लेक्टोज 2.9 प्रतिशत, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, बी और सी के भी पर्याप्त अंश पाए जाते हैं।

गुणों का भंडार: दही एक पूर्ण पौष्टिक आहार है और हर कहीं आसानी से उपलब्ध हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार दही रुचिकर, भूख बढ़ाने वाला, स्निग्धता प्रदान करने वाला, पाचन में सहायक, वात नाशक, विषनाशक, यकृत की शक्ति बढ़ाने वाला, बवासीर और अन्य उदर रोगों के लिए लाभप्रद होता है। दही, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाला और आंतों की सफाई करने में भी सहायक होता है। अमेरिका के प्रो. जार्ज बी. मान ने अनेक शोधों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दही में एक ऐसा तत्व भी मौजूद होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। इसीलिए हृदयरोगियों को प्रो. जार्ज सलाह देते हैं कि दही पर्याप्त मात्रा में नियमित खाना चाहिए।

पाचन रखे सही: दही में दूध के सभी गुण मौजूद रहते हैं। दूध में पाए जाने वाले जीवाणु ही गर्मी पाकर जब बढ़ने लगते हैं। वे दूध में उपस्थित शर्करा को लैक्टिक अम्ल में तब्दील कर देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक मीठा स्वाद तो खट्टे स्वाद में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन दूध में मौजूद अन्य गुण जैसे चिकनाहट और उसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे- विटामिन ए और बी, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि विद्यमान रहते हैं। एक शक्तिदायक खाद्य पदार्थ होने के बावजूद यह मोटापा नहीं बढ़ाता। दही वीर्यवर्धक होता है और इससे पुरुषों के शुक्राणु पुष्ट होते हैं। यह हृदय, मस्तिष्क के समान ही यकृत को भी मजबूत बनाने में सहायक होता है। हमारा शरीर दही का 91 प्रतिशत भाग एक घंटे में सहजता से पचा लेता है। इस तरह यह अत्यंत पाचक है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, आंतों के निचले हिस्से में ऐसे बैक्टीरिया होते हैं, जिनका भोजन पचाने में बड़ा योगदान होता है। ऐलोपैथी की अधिक दवाएं खाने से इन बैक्टीरिया की सक्रियता में कमी आ जाती है। इससे भोजन का पाचन सही रूप से नहीं हो पाता। दही में यह गुण होता है कि वह इन बैक्टीरिया को पुनः सक्रिय बना देता है, जिससे पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। दही शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है। कुछ वैज्ञानिकों का तो ऐसा भी कहना है कि दही के नियमित सेवन करने से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही रोका जा सकता है।

स्वस्थ-दीर्घायु जीवन: माना जाता है कि दही के नियमित सेवन से व्यक्ति दीर्घायु होता है। रूस के जॉर्जिया प्रदेश की 50 लाख की आबादी में कई हजार लोग सौ वर्ष से अधिक की आयु में भी स्वस्थ-प्रसन्नचित्त रहते हैं। बुल्गारिया में भी हजारों लोग वृद्धावस्था में पूरे तौर पर सेहतमंद रहते हैं। माना जाता है कि वहां के लोग अनुशासित जीवनशैली, पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा भरपूर मात्रा में दही का नियमित सेवन भी करते हैं।

ये भी हैं फायदे: दही को बहुत प्राचीनकाल से सिर धोने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इससे केश मुलायम, घने, काले और लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही को अच्छी तरह लगाकर स्नान करना चाहिए। दही की ठंडी मलाई पलकों पर लेप करने से गर्मी और जलन कम होती है। वजन कम होने की शिकायत होने पर दही में छुहारा, किशमिश, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से वजन में पर्याप्त वृद्धि होती है। दही की इतनी उपयोगिता को देखते हुए दही का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद है। लेकिन मिलावटी दूध से बना दही नुकसान करता है, इसलिए दही की गुणवत्ता की जांच परख कर इसका सेवन करना चाहिए। *

छाछ भी है लाभदायक

गर्मियों में दही की लस्सी या छाछ का सेवन करना भी लाभकारी है। यह तृप्तिदायक शीतल पेय है। छाछ में दही के समान ही स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं। छाछ के विभिन्न रोग-निवारक गुणों के कारण ही आयुर्वेद और यूनानी उपचार चिकित्सा पद्धति में इससे मंदाग्नि, आंतों की कमजोरी, पेचिश और दस्त आदि रोगों का उपचार किया जाता है। कब्जियत से छुटकारा पाने के लिए दही से बनी छाछ का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इस छाछ में चुटकी भर काला नमक और पिसी अजवाइन भी डाला जा सकता है।

मेंटल हेल्थ

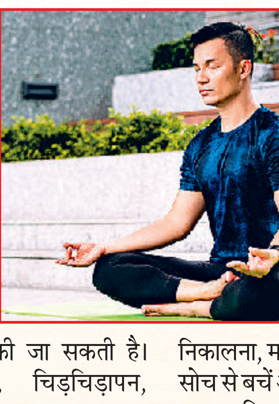
आज की जीवनशैली ऐसी हो गई है कि बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध हर उम्र के लोग तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में इसकी वजहें और इनसे बचने के तरीकों के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही मेंटल प्रॉब्लम्स

आज के दौर में दुनिया भर में हर उम्र के लोगों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही हैं। इसकी प्रमुख वजहों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-काउंसिल एंड साइकोथेरेपी, **डॉ. नीलशा भेरवानी** बताती हैं, 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने की प्रमुख वजहें तनाव, अनियमित दिनचर्या, सामाजिक दबाव, आर्थिक अस्थिरता, डिजिटल ओवरलोड और अकेलापन हैं। नींद की कमी, असंतुलित आहार, नशे की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देती हैं।' मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है, इसके लिए सही दिनचर्या, योग-ध्यान, संतुलित आहार और संवाद को बढ़ावा देना जरूरी है। जागरूकता और समय पर इलाज से मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाया जा सकता है।

कॉमन मेंटल प्रॉब्लम्स: आजकल लोग कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनमें प्रमुख रूप से डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) और इंसोम्निया (अनिद्रा) शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव, अकेलापन, असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल एडिक्शन इन समस्याओं को बढ़ा रहे हैं। युवाओं में सोशल मीडिया की वजह से आत्मविश्वास की कमी और एंग्जायटी बढ़ रही है, जबकि वयस्कों में वर्क-प्रेशर और आर्थिक चिंताओं से डिप्रेशन आम होता जा रहा है।

प्रमुख लक्षण: कोई व्यक्ति किसी मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से ग्रस्त है, इसकी पहचान के बारे में मेरठ स्थित छत्रपति शिवाजी सुभारती हॉस्पिटल में कंसल्टेंट-साइकेट्रिस्ट, **डॉ. रितिका** बताती हैं- किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने की पहचान उनके व्यवहार, भावनाओं और शारीरिक लक्षणों से की जा सकती है। लगातार उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी, बिना कारण डर लगना, अत्यधिक नकारात्मक सोच, एकांतवास पसंद करना आदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। नींद न आना या ज्यादा सोना, भूख में कमी या वृद्धि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और रोजमर्रा के कार्यों में रुचि खत्म होना भी लक्षण हो सकते हैं। बार-बार सिरदर्द, थकान और दिल की धड़कन तेज होना भी संकेत देते हैं। अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।



बचाव के तरीके: मेंटली हेल्दी रहने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग, ध्यान और एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे), सोशल कनेक्शन बनाए रखना, स्क्रीन टाइम कम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना, मानसिक शांति बढ़ाता है। नकारात्मक सोच से बचें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों, परिवार या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। अत्यधिक कैफीन, नशे और जंक फूड से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

ऐसे करें उपचार: मेंटल प्रॉब्लम्स के उपचार के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, **डॉ. प्रशांत गोयल** सलाह देते हैं, 'मेंटली अनफिट व्यक्ति के उपचार में थेरेपी जैसे काउंसलिंग, मेडिटेशन, दवाएं और लाइफस्टाइल चेंज मददगार हो सकते हैं। परिवार और दोस्तों का सहयोग बेहद जरूरी है। वे भावनात्मक सहारा देकर, बिना जज किए बात सुनकर और सकारात्मक माहौल देकर मरीज की रिकवरी में मदद कर सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार उदास, चिंतित, अकेला महसूस कर रहा हो, रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हो या आत्मघाती विचार आ रहे हों, तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।' मेंटल हेल्थ समस्या भी शारीरिक बीमारी की तरह गंभीर हो सकती है, इसलिए इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

बच्चे-किशोर भी हो रहे ग्रस्त: आज के दौर में बच्चे और किशोर भी स्ट्रेस और डिप्रेशन का खूब शिकार हो रहे हैं। दरअसल, पढ़ाई का दबाव, सोशल मीडिया की तुलना, करियर की चिंता और पारिवारिक तनाव के कारण उनमें स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ रहा है। इससे बचाने के लिए खुला संवाद, संतुलित दिनचर्या और भावनात्मक सहयोग जरूरी है। माता-पिता को बच्चों पर अत्यधिक प्रेशर डालने के बजाय उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स, फिजिकल एक्टिविटी और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। स्कूल और समाज में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, ताकि बच्चे बिना डर अपने मन की बात साझा कर सकें और समय रहते मदद मिल सके। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

तस्करी करता एक नशा तस्कर धरा, मुकदमा दर्ज

भिवानी। एनसीबी की ब्यूरो की भिवानी यूनिट ने चरखी दादरी जिले के बौंद थाना एरिया के रोहतक दादरी हाइवै पर स्थित गाँव सँवाड से अवैध नशीले पदार्थो की तस्करी मे लिप्त एक नशा तस्करो को मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार किया। आरोपी की पहचान अरमान पुत्र बीजेन्द्र के रूप मे हुई। जो ऊण जिला चरखी दादरी का ही रहने वाले है।

सेंट जॉन एम्बुलेंस इंटरनेशनल एसोसिएशन के बहकावे में न आएं

भिवानी। उपायुक्त एवं जिला रेडक्रास सोसायटी के अध्यक्ष महावीर कौशिक ने बताया कि सेंट जॉन एंबुलेंस (इंडिया) यानि रेडक्रास सोसायटी सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त संस्थान है। सेंट जॉन एंबुलेंस (इंडिया) के मिलते-जुलते नाम से सेंट जॉन एम्बुलेंस इंटरनेशनल एसोसिएशन हिसार द्वारा लोगों को भ्रमित कर गैर कानूनी ढ़ंग से प्राथमिक चिकित्सा, होम नर्सिंग प्रमाण-पत्र और एफएबी फार्म जारी कर रही है, जो कि अवैध तथा अमान्य हैं। इसीलिए आमजन से अपील है कि वे सेंट जॉन एम्बुलेंस इंटरनेशनल एसोसिएशन के बहकावे में न आएं।

ट्यूबवेल की मोटर चोरी पुलिस ने दर्ज किया केस

बवानीखेड़ा। कुंगड़ से किसान के खेत से चोर ट्यूबल की मोटर व अन्य सामान चुरा ले गए। पुलिस में दी गई लिखित शिकायत में कुंगड़ निवासी नरेंद्र पुत्र चंद्र ने बताया कि उसने अपने खेत में फसलों की सिंचाई के लिए ट्यूबवेल लगाया हुआ है। वह हर दिन की तरह गत शाम अपने खेत में रखे सभी औजारों को अच्छी तरह चेक करके अपने घर आया था। सुबह जाकर देखा तो उसके खेत से सिंचाई के लिए रखी मोटर व अन्य सामान गायब था। इसके बारे में उसने अपने पड़ोसियों से पूछा लेकिन मोटर का कहीं अता-पता नहीं लगा।

जुई कैनाल नहर से 27 गांवों के टैंक भरे

भिवानी। गर्मी शुरू होने के साथ-साथ पेयजल सप्लाई की मांग भी बढ़ जाती है तथा मांग बढने के साथ पेयजल सप्लाई में कमी भी देखी जा सकती है। जिसके चले नागरिकों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में नागरिकों को पेयजल संबंधी समस्या से निजात दिलाने के लिए जुई कैनाल नहर से 27 गांवों के टैंक भरे गए, ताकि गर्मी में आमजन को राहत प्रदान की जा सकें। इस बारे में जानकारी देते हुए उप मंडल अधिकारी बजरंग जाखड़ व कनिष्ठ अभियंत अविनाश ने बताया कि नागरिकों की पेयजल समस्या को देखते हुए 27 गांवों के टैंक भरे गए है। जिसके चलते अब कैरू ब्लॉक के गांव कैरू-एक, कैरू-दो, खापरवास, जुई कलां, जुई खुर्द, चंदावास, बिजलानवास, लेघा हेतवान, लेघा भनान, मानसरवास, जीतवानवास, शिमलीवास आदि के ग्रामीणों को पेयजल संबंधी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा।

चोरी के मामले में तीन आरोपी किए गिरफ्तार

भिवानी। थाना सदर पुलिस भिवानी की टीम ने बापोड़ा में घर का ताला तोड़कर रुपए व आभूषण चोरी करने के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार बापोड़ा निवासी महिला ने थाना सदर पुलिस भिवानी को एक शिकायत दर्ज करवाई थी जिसमें शिकायतकर्ता महिला ने पुलिस को बताया कि किसी काम से 14 मार्च को रोहतक गई थी जो वापस आकर देखा तो उनके घर के ताले टूटे हुए थे और चोर घर से रुपए व आभूषण चोरी करके ले गए थे। जो इस शिकायत पर पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना सदर भिवानी में दर्ज किया था।

थाना सदर भिवानी के मुख्य सिपाही दीपक कुमार ने गांव बापोड़ा में घर का ताला तोड़कर रुपए व आभूषण चोरी करने के मामले में तीन आरोपियों को न्यायालय से प्रोडक्शन वारंट हासिल करके गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

पहलगाम आतंकी हमले का मुंहतोड़ जवाब देगी भाजपा सरकार : विरेंद्र कौशिक

आतंकी हमले की निंदा, भाजपा ने मृतकों को दी श्रद्धांजलि, घायलों के स्वस्थ होने की कामना की

■ यह समय शांति और एकजुटता बनाए रखने का : कौशिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हांसी गेट स्थित चित्रकूट में श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने की। इस दौरान जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले की निंदा करते हुए मृतकों को श्रद्धांजलि दी तथा घायलों के जल्द स्वस्थ होने की कामना की गई। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने कहा कि पहलगाम में हुआ आतंकी हमला बहुत ही निदंनीय है। जिसमें अनेक लोग काल का ग्रास बन गए तथा अनेक घायल हुए है। उन्होंने कहा कि यह समय शांति और एकजुटता बनाए रखने का है। भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने कहा कि जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में पर्यटकों पर हुआ कायराना आतंकी हमला दुर्भाग्यपूर्ण है। इस मौके पर विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि इस दुख की घड़ी में सरकार व प्रत्येक देशवासी की संवेदना शोक संतप्त परिजनों के साथ है तथा वे विश्वास दिलाते है कि इस आतंकी हमले का सरकार मुंह तोड़ जवाब देंगी तथा पीड़ित परिवार के साथ न्याय करने का काम करेंगी। इस अवसर पर हर्षवर्धन मान, मीना परमार, संदीप श्योराण, ठाकुर विक्रम सिंह, धर्मेंद्र जिंदल, डा. सुनील तलेजा, सज्जन खनगवाल, शकुंतला, राजेश धनखड़, सोनू सैनी, शिवराज बागड़ी, सरपंच संदीप, नविता तंवर, राजेश जांगड़ा, संजय गिरधर, पार्षद संदीप, धीरज सैनी, अमित महता, रेखा राघव, मंजू कथूरिया, पंकज कसेरा, विशालजीत सिंह, अजय कौशिक, महेंद्र चौहान, जयराज बिडलान, राजेंद्र शर्मा, सुनील वर्मा, सुनील डावर, अभिषेक शर्मा, राजेश सुखपुरा, पवन घणघस, केके ग्रोवर, महेंद्र पालुवास, संजय शर्मा, मुकेश बंटी, संजय सुई, राजेंद्र आर्य, मुकेश प्रजापति, दीपक तौला, रोहित चौहान, अशोक यादव, सोनू गुज्जर, शालू अरोड़ा, आनंद चौहान सहित प्रदेश पदाधिकारी, जिला पदाधिकारी, सभी मंडलों के अध्यक्ष मौजूद रहे।

भिवानी। पहलगाम आंतकी घटना पर शोक जताते हुए। फोटो : हरिभूमि

कायरतापूर्ण और घिनौने कृत्य को अंजाम देने वाला कोई आतंकी नहीं बचेगा: सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पहलगाम की घटना को लेकर लोगों से बातचीत करते सांसद धर्मबीर सिंह।

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद चौ. धर्मबीर सिंह ने कहा कि जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में पर्यटकों पर हुआ कायराना आतंकी हमला दुर्भाग्यपूर्ण है। इस दुख की घड़ी में उनकी व सरकार की संवेदना शोक संतप्त परिजनों के साथ है तथा वे विश्वास दिलाते है कि इस आतंकी हमले का सरकार मुंह तोड़ जवाब देंगी तथा पीड़ित परिवार के साथ न्याय करने का काम करेंगी।

सांसद चौ. धर्मबीर सिंह बुधवार को अपने निवास पर जनसमस्याएं सुन रहे थे। इस दौरान अनेक लोगों ने उनके समक्ष बिजली, पानी, सीवरेज, सड़क सहित विभिन्न समस्याएं रखी, जिनका सांसद ने जल्द से जल्द समाधान करवाने का आश्वासन दिया।

वही पहलगाम में हुए आतंकी हमले पर बोलते हुए सांसद ने कहा कि आतंकी हमले की सूचना मिलते ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपनी सऊदी अरब की यात्रा को बीच में ही छोड़कर दिल्ली पहुंचे तथा राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार के साथ बैठक इस हमले व आतंकवाद के खिलाफ कड़ा रूख अख्तियार करने के निर्देश दिए है। उन्होंने कहा कि इस बुजदिल और घिनौने कृत्य को अंजाम देने वाला कोई भी आतंकी नहीं बचेगा।

पर्यटकों की आकस्मिक मृत्यु पर व्यक्त किया गहरा दुःख

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ कम्युनिस्ट पार्टी मार्क्सवादी ने पहल गांव में हुए हमले की निंदा की

भारत की कम्युनिस्ट पार्टी मार्क्सवादी जिला कमेटी भिवानी ने कश्मीर के पहलगांव में आतंकवादियों द्वारा 26 निर्दोष पर्यटकों की निर्मम हत्या की घिनौनी कायराना हरकत की कड़े शब्दों में निंदा की है तथा दोषियों के विरुद्ध कठोर कानूनी कार्यवाही की मांग की है। पार्टी ने हमले के शिकार पर्यटकों की असामयिक मृत्यु पर गहरा दुःख व्यक्त किया है तथा शोक संतप्त परिवारों के प्रति हार्दिक संवेदना प्रकट की है।

पार्टी जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि पुलवामा हमले के बाद आतंकवादियों द्वारा यह दूसरा बड़ा हमला किया गया है और इस हमले ने मोदी शाह कीजोड़ी के खोखले दावों को उजागर कर दिया कि कश्मीर में सबकुछ ठीक है और धारा 370 व 35 ए की समाप्ति पर राज्य में शान्ति . एवं सामान्य स्थिति बहाल हो गई है। उन्होंने कहा कि फरवरी , 2019 में पुलवामा हमले के बाद , जिसमें हमारे सीआरपीएफ के 47 जवान शहीद हुए थे , आतंकवादियों का दूसरा कायराना हमला है , जिसमें सुरक्षाव्यवस्था में भारी चूक हुई है जिसकी जिम्मेदारी राज्य व केंद्र दोनों सरकारों पर है । जब केन्द्र सरकार को यह मालूम है कि यह राज्य पाकिस्तान प्रयोजित आतंकवादी गतिविधियों से कुप्रभावित है और कुछ दिन पहले सुरक्षा व्यवस्था की जांच पड़ताल करने केंद्रीय गृह मन्त्री ने राज्य का दौरा किया था और दावा किया था कि राज्य में आतंकवादियों की कमर तोड़कर रख दी है और शीघ्र ही शान्ति बहाली की स्थिति को देखते हुए उचित समय पर केन्द्र शासित प्रदेश से राज्य का दर्जा पुनः बहाल कर दिया जाएगा । उनके सारे दावे खोखले साबित हुए हैं । उन्होंने कहा कि राज्य में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए तथा अमरनाथ यात्रा को सफल बनाने हेतु सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद होनी चाहिए थी ।

भाजपा लीगल सैल ने जताया रोष, की सख्त कार्रवाई की मांग

भिवानी। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के खिलाफ बुधवार को कोर्ट परिसर में भाजपा लीगल सैल के पदाधिकारियों ने रोष जताया तथा नारेबाजी करते हुए आतंकी हमले का करारा जवाब देने की मांग सरकार से की, ताकि इस प्रकार की देश विरोधी गतिविधियों पर रोक लगाई जा सकें। इस मौके पर भाजपा लीगल सैल के जिला अध्यक्ष अधिवक्ता दिनेश वर्मा ने कहा कि यह हमला मात्र एक आतंकी हमला नहीं, बल्कि मानवता की हत्या है, जहां पर लोगों से उनका धर्म पूछकर उन्हे मौत के घाट उतारा गया। जो कि क्रूरता की सभी हदे पार करने वाली घटना है। इस प्रकार की आतंकी गतिविधियों में शामिल लोग देश को धर्म के नाम पर बांटकर सांप्रदायिक दंगे फैलाने की मंशा रखते है।

एबीवीपी ने आतंकवाद का पुतला जलाकर जताया रोष, नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पहलगाम की आंतकी घटना के विरोध में प्रदर्शन करते एबीवीपी के सदस्य।

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकी हमले के विरोध में बुधवार को अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद भिवानी ने एबीवीपी जिला संयोजक सचिन शेखावत एवं विभाग संयोजक आशु पालुवास के नेतृत्व में स्थानीय चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय के मुख्य द्वार पर तथा प्रवेश राजपूत पालुवास व प्रांत राज्य विश्वविद्यालय कार्य संयोजक प्रियंकल शर्मा के नेतृत्व में वैश्य महाविद्यालय के समक्ष रोष जता आतंकवाद का पुतला फूंका। इस मौके पर आक्रोशित एबीवीपी के कार्यकर्ताओं ने नारेबाजी करते हुए शांति और भाईचारे की अपील की। एबीवीपी कार्यकर्ताओं ने आतंकवाद मुर्दाबाद और भारत माता की जय जैसे नारों के साथ मार्च निकाला। इस दौरान कई लोगों के हाथों में बैनर और पोस्टर थे, जिन पर आतंकवाद के खिलाफ कड़े संदेश लिखे थे। इस मौके पर एबीवीपी जिला संयोजक सचिन शेखावत ने कहा कि पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों पर हुआ आतंकी हमला निदंनीय है, बल्कि नर संहार है। उन्होंने कहा कि यह सिर्फ एक जगह पर हमला नहीं, बल्कि देश की एकता और अखंडता पर हमला है। उन्होंने कहा कि यह आतंकी हमला हर उस विचारधारा के खिलाफ था, जो देश की एकता और शांति को चुनौती देते है। उन्होंने कहा कि सरकार को इस मामले में चुप नहीं बैठना चाहिए।

एचडी की पूर्व छात्रा नैंसी ने सीए फाउंडेशन की परीक्षा पास की

हरिभूमि न्यूज : चरखी दादरी

■ स्कूल के अनुभवी शिक्षकों के टिप्स मील के पत्थर सिद्ध हुए।

एचडी स्कूल की पूर्व छात्रा नैन्सी ने सीए फाउंडेशन द्वारा आयोजित परीक्षा पास कर नाम रोशन किया है। स्कूल स्टाफ ने नैंसी को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। बिरोहड़ निवासी नैन्सी ने परीक्षा पास करने में स्कूल के शिक्षकों के टिप्स मील के पत्थर सिद्ध हुए।

नैन्सी ने कक्षा-कक्ष शिक्षण को प्राथमिकता देने की बात करते हुए अपनी सफलता का श्रेय विद्यालय प्रबंधन की छात्र हितैषी नीतियों, अध्यापकों का मार्गदर्शन और माता-पिता के सहयोग को दिया। नैन्सी का लक्ष्य वाणिज्य क्षेत्र में नए मुकाम हासिल कर माता-पिता का नाम साकार करना है। नैन्सी की छोटी बहन भी 12वीं कक्षा में आर्टस की छात्रा है। वह भी अपने बड़े सपने संजोए रखकर पढ़ाई कर रही है।

एसोसिएशन ने केंद्र सरकार के नाम सौंपा ज्ञापन

भिवानी। पेंशन से जुड़े नए प्रावधानों के विरोध में रिटायर्ड कर्मचारियों का गुस्सा लगातार बढ़ता जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को पेंशन वित्त विधेयक-2025 को वापिस लेने की मांग को लेकर दि भिवानी रेजीडेंट्स वेलफेयर एसो. ने प्रधान रामकिशन शर्मा के नेतृत्व में रिटायर्ड कर्मचारियों ने भिवानी के उपायुक्त के माध्यम से केंद्र सरकार के नाम मांगपत्र सरौंपा। ज्ञापन में मांग की गई कि इस विधेयक को अविलंब वापिस लिया जाए क्योंकि यह कर्मचारियों की सामाजिक और आर्थिक सुरक्षा के लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

करणी सेना के प्रदेशाध्यक्ष ने ओपन जिम का किया उद्घाटन

■ युवा, बुजुर्गों व महिलाओं के लिए स्वास्थ्य वरदान साबित होगी ओपन जिम : राणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, प्रतिदिन व्यायाम करने से अनेक बीमारियों की बीमारियों से छुटकारा मिलता है तथा शरीर स्वस्थ व तंदुरूस्त बना रहता है। लोगों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए करणी सेना के प्रदेश अध्यक्ष राहुल राणा ने बीते दिनों अटल खेल वेलफेयर सोसाइटी को वैश्य ग्राऊंड में ओपन जिम स्थापित करवाएं जाने का आश्वासन दिया था, जिसके अनुरूप राणा ने इस जिम को स्थापित करवाया तथा बुधवार को इसका उद्घाटन किया। अटल खेल वेलफेयर सोसाइटी के प्रधान सूरत सिंह यादव ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान पहुंचे करणी सेना के नवनियुक्त प्रदेशाध्यक्ष का सोसायटी पदाधिकारियों ने स्वागत किया। उन्होंने बताया कि ओपन जिम के उद्घाटन के दौरान राहुल राणा ने और भी मशीनें यहां लगवाने का आश्वासन दिया है। उन्होंने कहा कि ओपन जिम स्थापित होने के बाद क्षेत्र के लोग स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे। करणी सेना के प्रदेश अध्यक्ष राहुल राणा ने कहा कि ओपन जिम बच्चों व बुजुर्गो के साथ-साथ महिलाओं के लिए भी स्वास्थय वरदान साबित होगा। इस मौके पर बाबा जगन्नाथ महाराज, जगदीश प्रसाद, कोच जयनारायण, सुखबीर चौहान, कोच पवन रेलवे टीटी, रॉयल हरियाणा ट्रॉफी के डायरेक्टर अजय मंडोरा, संजय फौजी, प्रदीप पोल वाल्ट, जितेंद्र होंडा, जोगिंद्र चौहान, जोगिंद्र चौहान आदि मौजूद रहे।

डीसी ने अफसरों संग की बैठक

डीसी व एसपी को संवेदनशील मामलों की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला में कानून एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने को लेकर उपायुक्त महावीर कौशिक ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित वीसी रूम में अधिकारियों के साथ बैठक की। इस दौरान लोहारू, सिवानी और तोशाम के एसडीएम वीसी के माध्यम से जुड़े। डीसी ने अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। नवनियुक्त पुलिस अधीक्षक मनवीर सिंह भी बैठक में मौजूद रहे।

डीसी ने लोहारू के एसडीएम मनोज दलाल, तोशाम के एसडीएम डॉ. अश्वीर नैन तथा सिवानी के एसडीएम विरेन्द्र सिंह से उनके उपमंडल क्षेत्र में कानून व्यवस्था के बारे में जानकारी ली। इस दौरान पुलिस अधीक्षक ने भी अधिकारियों से जिले में कानून व्यवस्था के बारे में विस्तार से पूछा। सभी एसडीएम ने डीसी व पुलिस अधीक्षक को उनके क्षेत्रों में संवेदनशील मामलों व क्षेत्रों की जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि प्रशासन द्वारा शांति व कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए समय रहते उचित कदम उठाए जा रहे हैं।

वहीं दूसरी तरफ डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे कानून एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ गांवों में स्थापित खेल स्टेडियम में सफाई व्यवस्था पर ध्यान दें। युवाओं को खेलों के प्रति प्रेरित करें ताकि वे नशे की लत से बच सकें। जिलाधिकारियों ने निर्देश दिए कि गांवों में ड्रग्स या अन्य नशीले पदार्थों की तस्करी पर नजर रखें।

आह्वान विश्व पृथ्वी दिवस पर वैश्य महाविद्यालय में लगाए पौधे

पौधरोपण पृथ्वी एवं पर्यावरण को बचाने का बेहतर व सुरक्षित माध्यमः डॉ. मुनीश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पृथ्वी को हरा भरा करना है तो हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाने चाहिए, आज पेड़ पौधे कम होने की वजह से भी बारिश कम हो रही है। बहुत ज्यादा ट्रैफिक होने वजह से वातावरण प्रदुषित हो रहा हैं, जिसकारण आम इंसान का श्वास लेना भी दूभर हो गया है, इसलिए हमारा सभी का कर्तव्य है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कम से कम एक पौधा जरूर लगाएं।

पौधरोपण पृथ्वी एवं पर्यावरण को बचाने का बेहतर एवं सुरक्षित माध्यम है, ये बात विश्व पृथ्वी दिवस पर वैश्य कॉलेज की एनसीसी इकाई एवं स्माइल फाउंडेशन सोसाइटी के संयुक्त तत्वाधान में प्राचार्य डॉ. संजय गोयल के नेतृत्व एवं एनसीसी प्रभारी कैप्टन डॉ. अनिल तंवर के मार्गदर्शन में पौधरोपण एवं पौधा वितरण कार्यक्रम के शुभारंभ पर मुख्यतिथि अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने कही।

भिवानी। एनसीसी कैडेट्स को पौधें वितरित करते अतिथि।

मुख्यतिथि अतिरिक्त उपायुक्त डॉ. मुनीश नागपाल एवं विशिष्ट अतिथि के ट्रस्टी डॉ पवन बुवानीवाला ने शिरकत की। कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. मुनीश नागपाल ने पौधरोपण करके किया। उन्होंने कहा कि पृथ्वी दिवस को मनाए जाने का उद्देश्य लोगों के भीतर पर्यावरण के प्रति जागरुकता फैलाने और धरती को बचाने के लिए किए जा रहे प्रयासों को प्रोत्साहित करना है। उन्होंने कहा कि पेड़ों से ही हम सबको जीवन मिला है, बिना पेड़ पौधों के हमारा जीवन भी अधूरा है।

उन्होंने विद्यार्थियों से ज्यादा से ज्यादा संख्या में पौधरोपण करने की अपील की। सोसायटी की भिवानी ईकाई की संयोजक डॉ. प्रोमिला सुहाग, एवं एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉ. अनिल तंवर ने पृथ्वी दिवस पर सफल आयोजन की सहयोगी सोसाइटी की अध्यक्षा डॉ. सुनीता सिवाच सहित सभी सहयोगियो का आभार जताया। स्माइल फाउंडेशन सोसाइटी एवं वैश्य महाविद्यालय की एनसीसी यूनिट ने पौधरोपण कर 101 पौधें राहगीरों को भेंट किए। इस अवसर पर डॉ. रतन सिंह, डॉ. वंदना वत्स,डॉ. इंदु व जटा शंकर आदि उपस्थित रहे।

मनबीर सिंह आईपीएस ने संभाला कार्यभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ जिले को अपराध मुक्त बनाने का करेंगे प्रयास

जिला सोनीपत से स्थानांतरित होकर आए मनबीर सिंह आईपीएस ने बुधवार को जिला भिवानी में पुलिस अधीक्षक के पद पर कार्यभार संभाल लिया। आज लघु सचिवालय भिवानी पहुंचने पर डीएसपी मुख्यालय, तोशाम, भिवानी, लोहारू व शाखा इंचार्जो ने पुष्पगुच्छ देकर उनका स्वागत किया। एसपी मनबीर सिंह ने कार्यभार संभालते ही सभी डीएसपी के साथ विचार-विमर्श किया। इस दौरान उन्होंने थाना/चौकी इंचार्जो से उनके क्षेत्र की जानकारी ली और जिले की सुरक्षा संबंधी अनेक हिदायत देते हुए सुरक्षा के विशेष प्रबंध करने के निर्देश दिए। उन्होंने जिले की सुरक्षा संबंधी जानकारी लेकर क्राइम कंट्रोल करने के लिए कड़े दिशा निर्देश दिए। भिवानी पुलिस अधीक्षक मनबीर सिंह आईपीएस ने कहा कि जिले को अपराध मुक्त करने के लिए भरसक प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि नए सिरे से सुरक्षा के विशेष प्रबंध किए जाएं और सुरक्षा मामले में किसी प्रकार की कोई कोताही न बरती जाए। उन्होंने कहा कि महिला विरुद्ध मामलों में तुरंत प्रभाव से कड़ी कार्रवाई की जाए और महिला सुरक्षा के मामले में किसी प्रकार की कोई कोताही ना बरती जाए। इसके साथ ही डीएसपी व अन्य अधिकारियों को भी सभी एसएचओ व चौकी इंचार्ज से सुरक्षा प्रबंधों का ब्यौरा लेने के निर्देश दिए।

मछली पालन के लिए जागरूक करें: डीसी

भिवानी। उपायुक्त महावीर कौशिक की अध्यक्षता लघु सचिवालय स्थित उनके कार्यालय में प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना की जिला स्तरीय समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में उपायुक्त ने मत्स्य पालन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे युवाओं के साथ-साथ स्वयं सहायता समूहों को भी मछली पालन के प्रति जागरूक करें, जो कि सरकार की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा मछली पालन के लिए खूब सब्सिडी दी जा रही है। उपायुक्त ने कहा कि मछली पालन को बढ़ावा देने के लिए प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना चलाई गई है, जिसके बड़े सकारात्मक परिणाम देखने को मिल रहे हैं। योजना के तहत सामान्य वर्ग के लोगों की कुल इकाई लागत का 40 प्रतिशत और अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और महिला लाभार्थियों को 60 प्रतिशत अनुदान दिया जाता है। लोगों को इन योजनाओं की जानकारी देने के लिए जागरूक करें।

खबर संक्षेप

भिवानी। वाटर कूलर का उद्घाटन करते अतिथि। फोटो :हरिभूमि

धर्मपत्नी की पुण्य स्मृति में दान किया वाटर कूलर

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के ओल्ड कैंपस की सीमेंट बिल्डिंग में वरिष्ठ अधिवक्ता विजेंद्र पंघाल ने अपनी धर्मपत्नी की पुण्य स्मृति में विद्यार्थियों के लिए वाटर कूलर दान किया। उन्होंने कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता एवं कुलसचिव डॉ. भावना शर्मा की मौजूदगी में अपने सुपुत्र अधिवक्ता राजीव पंघाल एवं पुत्रवधू रेखा संग विद्यार्थियों के लिए पीने के पानी की व्यवस्था के लिए वाटर कूलर दान किया है। इस अवसर पर कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी ने इसके लिए वरिष्ठ अधिवक्ता विजेंद्र पंघाल का धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया।

ओलंपियाड में कांस्य पदक व कैश वाउचर जीता

भिवानी। वैश्य इंटरनेशनल विद्यालय के कक्षा चौथी से आभा व हार्दिक ने कांस्य पदक जीतकर स्कूल का नाम रोशन किया है। विद्यालय के दोनों मेधावी विद्यार्थियों ने उपरोक्त ओलंपियाड के प्रथम चरण में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए दूसरे चरण में भी अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया है तथा प्रतिभा का लोहा मनवाया है। सिल्वर जोन ओलंपियाड परीक्षा का प्रबंधन कंप्यूटर शिक्षक श्री निखिल गुप्ता की देखरेख में किया गया। विद्यालय प्राचार्य डॉ. करतार सिंह जाखड़ ने बच्चों की भूरी भूरी सराहना की। प्रधानाचार्य ने विद्यार्थियों द्वारा कांस्य पदक व 500 रूपए की धनराशि प्राप्त करने पर बच्चों को बधाई दी।

नव्या फाउंडेशन सोसायटी ने वितरित की सामग्री

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा स्थित नव्या फाउंडेशन वेलफेयर सोसाइटी के द्वारा गरीब बच्चों को स्कूल ड्रेस, स्कूल बैग, किताबें वितरित की गई जिसमें नव्या फाउंडेशन के अध्यक्ष हरीश शमार्, नपा चेयरमैन के भाई देवेंद्र डीपीई, पूर्व नपा पार्षद गजेंद्र शर्मा, मैनपाल शर्मा, संदीप वर्मा ने अपनी अहम भूमिका अदा की। नव्या फाउंडेशन वेलफेयर सोसाइटी के अध्यक्ष हरीश शर्मा ने बताया कि उनकी सोसायटी में समय समय पर ऐसे आयोजन किए जाते हैं। बेसहाराओं के लिए कैंप भी लगाए।

छात्रों ने मार्केट विजिट कर जाना बाजार भाव

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा ढ़ाणी यादव स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला के विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय मुखिया दयावंती, संतोष, विजय कुमार, रामनरेश के नेतृत्व में मार्किट विजिट में जाना बाजारी भाव जाना। शिक्षकों ने बताया कि इंसान को शिक्षा के साथ साथ घरेलू, बाजारी, देशहित, समाजहित सहित सभी की जानकारी होनी चाहिए। विद्यार्थियों को शिक्षकों के नेतृत्व में बाजारी सामान की जानकारी दी गई जिसे बच्चों में खासी रूचि देखी।

पहलगाम आतंकी हमले के विरोध में सड़कों पर उतरी भाजपा

आतंकियों को उन्हीं की भाषा में जवाब देने का समय : सर्राफ

आतंकवाद के पूरी तरह से खत्मे के लिए पीएम मोदी उठाएंगे सख्त कदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम आतंकी हमले को लेकर भिवानी में भाजपा ने सडक़ों पर उतर कर रोष प्रदर्शन किया। इस दौरान भाजपा नेताओं ने आतंकवाद का पुतला फूंककर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से आर या पार कर आतंकवाद का खात्मा करने की मांग उठाई। भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक की अध्यक्षता में प्रदर्शन की शुरूआत की गई तथा भाजपा नेताओं ने आतंकवाद के खिलाफ नारेबाजी करते हुए स्थानीय हांसी गेट पर आतंकवाद का पुतला फूंककर रोष जताया।

इस मौके पर भाजपा जिला प्रधान विरेंद्र कौशिक ने कहा कि धर्म पूछ कर ऐसे गोली मारकर हत्या करना निंदनीय है। उन्होंने कहा कि कश्मीर से पीएम मोदी के रहते आतंकवाद खत्म हो गया था, पर अब दरबार उभरा है। ऐसे में मोदी आतंकवाद के खिलाफ पहले जैसा रिएक्शन जरूर देंगे तथा जम्मू-कश्मीर से पूरी तरह से आतंकवाद का सफाया करवाया जाएगा। जिला अध्यक्ष ने कहा कि अब कड़ा एक्शन लेने का समय है, जिससे देश विरोधी ताकतों को कड़ा संदेश दिया जा सके। उन्होंने कहा कि देश की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं किया जाएगा और आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई निर्णायक होनी चाहिए। इस मौके पर विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि कायरता पूर्ण घटना है। इससे पूरे देश के लोगों में रोष है। ऐसे में पीएम मोदी को अब आर या पार कर पाक हो या कोई और, उसे नेस्तनाबूद कर दिया जाना चाहिए। विधायक ने कहा कि अब समय आ गया है जब देश की सेना को पूरी छूट दी जाए और आतंकवादियों को उनकी ही भाषा में जवाब दिया जाए। पुलवामा में जब अटैक हुआ था तब भाजपा सरकार ने पाकिस्तान को मुंहतोड़ जवाब दिया था और इस मामले में भी सरकार पीछे नहीं हटेगी पाकिस्तान को करारा जवाब दिया जाएगा।

भिवानी। पहलगाम की आंतकी घटना के विरोध में आतंकवाद का पुतला दहन करते हुए। फोटो :हरिभूमि

मौजूद रहे

इस अवसर पर हर्षवर्धन मान, मीना परमार, संदीप श्योराण, ठाकुर विक्रम सिंह, धर्मेंद्र जिंदल, डा. सुनील तलेजा, सज्जन खनगवाल, शकुंतला, राजेश धनखड़, सोनू सैनी, शिवराज बागड़ी, सरपंच संदीप, नविता तंवर, राजेश जांगड़ा, संजय गिरधर, पार्षद संदीप, धीरज सैनी, अमित महता, रेखा राघव, मंजू कथूरिया, पंकज कसेरा, विशालजीत सिंह, अजय कौशिक, महेंद्र चौहान, जयराज बिडलान, राजेंद्र शर्मा, सुनील वर्मा, सुनील डावर, अभिषेक शर्मा, राजेश सुखपुरा, पवन घणघस, केके ग्रोवर, महेंद्र पालुवास, संजय शर्मा, मुकेश बंटी, संजय सुई, राजेंद्र आर्य, मुकेश प्रजापति, दीपक तौला, रोहित चौहान, अशोक यादव, सोनू गुज्जर, शालू अरोड़ा, आनंद चौहान सहित प्रदेश पदाधिकारी, जिला पदाधिकारी, सभी मंडलों के अध्यक्ष मौजूद रहे।

रक्तदान से जरूरतमंदों की बचाई जा सकती है जान

गर्मी में इमरजेंसी रक्तदान के लिए आगे आएं युवा: डुडेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

रक्त दुनिया का एकमात्र ऐसा संसाधन है, जिसे विज्ञान द्वारा भी नहीं बनाया जा सकता, जिसका विकल्प केवल मानव ही है, ये जानकारी देते हुए शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने बताया कि सिविल अस्पताल ब्लड बैंक ऐबी पॉजिटिव की जरुरत होने पर मास्टर बलवान शर्मा व आयुष्मान अस्पताल में दाखिल सुई निवासी युवती के लिए रोमित व दादरी निवासी महिला मरीज के लिए रेयर ब्लड ग्रुप ऐ नेगेटिव को हरिकेश बाजीना ने ब्लड डोनेट किया। इनके साथ विजय व रवि ने भी रक्तदान किया।

शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने कहा कि आज युवा वर्ग ने रक्तदान कर बड़ा पुण्य का कार्य किया है। इस पहल के लिए हर युवा को आगे आना चाहिए, ताकि जरूरतमंद व्यक्ति को बचाया जा सके। इस समय गर्मी बढ़ने की वजह से ब्लड की डिमाण्ड बढ़ रही है। भिवानी जिले के सभी युवाओं से निवेदन है कि ब्लड बैंक में पहुंचकर रक्तदान करें और किसी का अनमोल जीवन बचाएं। इस अवसर पर डॉ. मोनिका सांगवान, लेब टेक्नीशियन प्रकाशचंद्र, सतीश कुमार व नरेंद्र पुनिया ने सभी रक्तदाताओं का आभार जताया।

भिवानी। रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देते रक्तवीर राजेश डूडेजा। फोटो :हरिभूमि

संस्कार भारती ने मनाया भू-अलंकरण दिवस भू-संरक्षण को वर्णित कर बनाई रंगोली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- रंगोली एकमात्र भूमि का श्रृंगार नहीं, बल्कि भगवान का दूसरा रूप: शिवकुमार

संस्कार भारती द्वारा देशभर में लगभग 1200 इकाइयों ने विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में भू अलंकरण दिवस मनाया। इस कड़ी में भिवानी इकाई द्वारा गीता भवन के पास स्थित सेवा भारती द्वारा संचालित विवेकानंद छात्रावास में केंद्र द्वारा तय की गई रंगोली बनाई गई, जिसमें विशेष रूप से भू संरक्षण को वर्णित करते हुए संदेश देने का प्रयास किया। रंगोली को बनाने में चित्रकार शिवकुमार व सरोज कौशिक ने विशेष रूप से अपना योगदान दिया। इस अवसर पर संस्कार भारती के विभाग संयोजक शिवकुमार चित्रकार ने कहा कि हमें रंगोली की भांति अपने जीवन को रंगों से भरना चाहिए। उन्होंने कहा कि रंगोली एकमात्र भूमि का श्रृंगार ही नहीं, बल्कि भगवान का दूसरा रूप है। हम जब भी रंगोली बनाते हैं तो एक शांत भाव एवं भगवान का ध्यान रखकर उनकी प्रेरणा से रंगोली मनाई जाती है। इस मौके पर संस्कार भारती की भिवानी जिला अध्यक्ष दीपमाला शर्मा ने कहा कि विश्व पृथ्वी दिवस पर हमें पर्यावरण का ध्यान रखते हुए भूमि के स्वास्थ्य के लिए भी काम करना चाहिए। इस अवसर पर संगठन की सदस्य रही स्वर्गीय रचना शुक्ला को श्रद्धांजलि दी गई, पिछले दिनों ही उनका असमय निधन हो गया था।

सीजेएम ने किया जेल का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- बंदियों को कानूनी मदद के लिए दिशा-निर्देश दिए

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार प्राधिकरण के सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने जेल का निरीक्षण किया। उन्होंने बंदियों को कानूनी मदद के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि न्याय सबके लिए यह केवल आदर्श नहीं, अब कार्य नीति है। यह मिशन ना केवल संविधान के अनुच्छेद 39-ए के तहत मिले निःशुल्क विधिक सहायता के अधिकार को साकार करता है, बल्कि न्याय तक समान पहुंच के सिद्धांत को भी मजबूती देता है। उन्होंने बताया कि बंदियों को कानूनी सहायता देने के लिए 'मिशन मोड' में काम कर रही है सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी ने देश की जेलों में बंद हजारों कैदी, जो आर्थिक या सामाजिक कारणों से अपनी पैरवी नहीं करवा पाते, उनके लिए सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी द्वारा 'लीगल सर्विस टू प्रिजनर्स' मिशन मोड के तहत विशेष अभियान चलाया हुआ है। इसका उद्देश्य जेलों में बंद विचाराधीन और सजायाफ्ता कैदियों को निशुल्क और जल्दी कानूनी सहायता प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि सुप्रीम कोर्ट लीगल सर्विस कमेटी, जो कि राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के अधीन कार्य करती है, ने यह सुनिश्चित करने के लिए कदम उठाए गया हैं कि कोई भी व्यक्ति, विशेष रूप से जेलों में बंद कैदी, न्याय से वंचित न रह जाए। यह अभियान सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सहयोग से संचालित किया जा रहा है। प्रत्येक कैदी को कानूनी अधिकार दिलाया जा सके। इस मिशन मोड अभियान के तहत प्रत्येक कैदी से संपर्क कर उसकी कानूनी स्थिति को समझा जा रहा हैं।

नीलोखेड़ी की टीम ने अनूपगढ़ से जीता मैच

आईसीएस कोचिंग अकेडमी की में हुए रोमांचक मुकाबले

- युवाओं को खेलों से जोड़ना ही प्रतियोगिता का उद्देश्य : परिमल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

देश के स्वर्णिम भविष्य के लिए जरूरी है कि युवावर्ग नशा से दूर रहते हुए खेलों की तरफ अपना ध्यान लगाएं, ताकि देश का भविष्य स्वर्णिम बनाया जा सकें, ऐसे में युवाओं को नशा से दूर रखते हुए खेलों की तरफ आकर्षित करने के उद्देश्य से आईसीएस कोचिंग द्वारा भिवानी-हांसी रोड स्थित जी लिट्रा वैली खेल मैदान में सात दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता का आयोजन करवाया जा रहा है। आईसीएस तोशाम के निदेशक मनजीत सिंह ने बताया कि क्रिकेट प्रतियोगिता के 5वें दिन भी खासे रोमांचक मुकाबले देखने को मिले, जहां सभी टीमों ने प्रतिद्वंदी टीम को हराने के लिए पूरे जोश एवं उत्साह के साथ खेलें। प्रतियोगिता के 5वें दिन 10 टीमों के बीच मैच हुए, जिसमें अनुपगढ़ व नीलोखेड़ी की टीम के बीच सबसे रोमांचक मुकाबला रहा। मैच में अनुपगढ़ की टीम ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का निर्णय लिया तथा प्रतिद्वंदी टीम को 41 रनों का लक्ष्य दिया। लक्ष्य का पीछा करते हुए नीलोखेड़ी की टीम ने पांच ओवर में ही मैच जीत लिया। इस मौके पर आईसीएस के निदेशक परिमल ने कहा कि युवाओं के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए जरूरी है कि युवावर्ग खेलों की तरफ अपना ध्यान आकर्षित करें, ताकि वे अपने सर्वांगीण विकास की तरफ बढ़ सकें। उन्होंने कहा कि खेल सिर्फ शारीरिक व मानसिक विकास का माध्यम नहीं है, बल्कि खेलों के माध्यम से युवा टीम वर्क एवं अनुशासन भी सीखते है।

भिवानी। क्रिकेट प्रतियोगिता की विजेता टीम। फोटो :हरिभूमि

विश्व पृथ्वी दिवस पर रतेरा स्कूल में पेंटिंग व निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

भिवानी। गांव रतेरा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में लीगल लिटरेसी क्लब के अंतर्गत विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पेंटिंग व निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। विश्व पृथ्वी दिवस पर धरती मां का आभार व्यक्त करते हुए प्राचार्य आजाद सिंह ने कहा कि धरती मां के अंतरराष्ट्रीय दिवस पर उनके द्वारा हम सभी की देखभाल और अपार करुणा के लिए अपने ग्रह का आभार व्यक्त करते हैं। उन्होंने कहा कि पृथ्वी दिवस का महत्व मानवता के संरक्षण के लिए बढ़ जाता है, ये हमें जीवाश्म ईंधन के उत्कृष्ट उपयोग के लिए प्रेरित करता है। इसको मनाने से ग्लोबल वार्मिंग के प्रति जागरुकता के प्रचार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो हमारे जीवन स्तर में सुधार के लिए प्रेरित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि आइये हम स्वच्छ, स्वस्थ और अधिक समृद्ध ग्रह की दिशा में काम करने का संकल्प लें। इस अवसर पर अध्यापिका आशा, बजरंग, भूपसिंह, लीगल लिटरेसी क्लब के सदस्य, अध्यापक एवं विद्यार्थी उपस्थित थे।

श्री लाल बहादुर शास्त्री वमावि में पृथ्वी दिवस पर स्कूल के बच्चों में दिखा उमंग और उत्साह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माद्यमिक विद्यालय में पृथ्वी दिवस बड़े ही उत्साह और उमंग के साथ मनाया गया। स्कूल के प्रांगण को रंग-बिरंगे पोस्टरों और पर्यावरण संरक्षण के संदेशों से सजाया गया था, जो छात्रों की रचनात्मकता और पर्यावरण के प्रति उनकी जागरूकता को दर्शा रहे थे। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रिंसिपल सोनिका ढिंगडा के प्रेरणादायक भाषण से हुआ। उन्होंने पृथ्वी के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्रों को पर्यावरण संरक्षण के लिए सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा, हमारी पृथ्वी ही हमारा घर है, और इसकी रक्षा करना हम सभी का कर्तव्य है। छोटे-छोटे प्रयास भी एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं। इसके बाद छात्रों द्वारा एक से बढ़कर एक रंगारंग प्रस्तुतियां दी गईं। छोटे बच्चों ने पृथ्वी माता और प्रकृति से जुड़े मनमोहक गीत गाए, तो वहीं बड़ी कक्षाओं के छात्रों ने पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर नाटक प्रस्तुत किए। एक छात्र ने प्लास्टिक प्रदूषण के दुष्प्रभावों पर प्रभावशाली भाषण दिया, जिसने सभी को सोचने पर मजबूर कर दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण छात्रों द्वारा तैयार की गई पर्यावरण प्रदर्शनी रही। इस प्रदर्शनी में छात्रों ने रीसाइकिल की गई वस्तुओं से आकर्षक कलाकृतियाँ बनाईं और विभिन्न मॉडलों के माध्यम से जल संरक्षण, ऊर्जा बचत और वृक्षारोपण के महत्व को दर्शाया। अभिभावकों और शिक्षकों ने भी छात्रों के इस प्रयास की खूब सराहना की। इस अवसर पर स्कूल परिसर में वृक्षारोपण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।

बवानीखेड़ा। आयोजित कार्यक्रम में बच्चों के साथ शिक्षक।

बवानीखेड़ा। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे। फोटो :हरिभूमि

नाटक 'दा किंगडम ऑफ ग्रामरश' का मंचन किया

बवानीखेड़ा। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस मिलकपुर में इंग्लिश लैंग्वेज दिवस के उपलक्ष्य में कक्षा 11वीं एवं 12वीं के विद्यार्थियों द्वारा एक मनोरंजक नाटक "दा किंगडम ऑफ ग्रामर" का मंचन किया गया। इस नाटक का उद्देश्य अंग्रेजी व्याकरण के आठ प्रमुख भागों संज्ञा, सर्वनाम, क्रिया, विशेषण, क्रिया विशेषण, संबंधबोधक, संयोजन एवं विस्मयादिबोधक को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत करना था। यह प्रस्तुति छात्रों एवं शिक्षकों द्वारा अत्यंत सराही गई और इसे भाषा सीखने के एक नवीन व रोचक माध्यम के रूप में देखा गया। इस नाटक ने सभी को व्याकरण की उपयोगिता का शैक्षिक एवं आनंददायक अनुभव प्रदान किया। इस अवसर पर विज्ञान शिक्षिका निधि यादव द्वारा "पोषण पखवाड़ा" विषय पर एक प्रेरणादायक भाषण भी दिया गया, जिसमें संतुलित आहार, पोषण के महत्व और विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने पर विशेष जोर दिया गया। प्रिंसिपल नितीश मिश्र ने कार्यक्रम की सफलता के लिए छात्रों की रचनात्मकता और शिक्षकों के मार्गदर्शन की सराहना की।

भगवान परशुराम एक विचार, जिन्हें जन-जन तक पहुंचाना हमारा दायित्व: सांसद

भगवान परशुराम सम्पूर्ण भारतवर्ष की आत्मा एवं सांस्कृतिक चेतना के प्रतीक: सांसद कार्तिकेय

शर्मा ने सांस्कृतिक सदन में ब्राह्मण समाज के प्रबुद्धजनों व जनप्रतिनिधियों से किया संवाद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

राज्यसभा सांसद पंडित कार्तिकेय शर्मा भिवानी प्रवास के दौरान कीर्ति नगर स्थित सांस्कृतिक सदन में ब्राह्मण समाज के प्रबुद्धजनों, समाजसेवियों और जनप्रतिनिधियों से संवाद किया। यह दौरा आगामी 27 अप्रैल को पंचकूला के चौधरी देवीलाल स्टेडियम में आयोजित राज्य स्तरीय भगवान परशुराम जन्मोत्सव को लेकर चल रहे जनसंपर्क एवं आमंत्रण अभियान का हिस्सा था। सभा में उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए सांसद पंडित कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि भगवान परशुराम केवल ब्राह्मण समाज के आदर्श नहीं, वे सम्पूर्ण भारतवर्ष की आत्मा और सांस्कृतिक चेतना के प्रतीक हैं। उनका जीवन सिखाता है कि जब समाज में अन्याय, अत्याचार और अधर्म का बोलबाला हो जाए, तब ज्ञानी, तपस्वी एवं तेजस्वी ब्राह्मण भी धर्म की रक्षा के लिए शस्त्र उठाने में संकोच नहीं करता। सांसद पंडित कार्तिकेय ने कहा कि परशुरामजी का चरित्र हमें प्रेरणा देता है कि ज्ञान के साथ-साथ साहस भी आवश्यक है। पंचकूला में होने वाला राज्य स्तरीय भगवान परशुराम जन्मोत्सव केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि सांस्कृतिक पुनर्जागरण है। उन्होंने लोगों से अपील की कि ये आयोजन हमारी पहचान, परंपरा और संस्कृति से जुड़ने का अवसर है। मैं सभी भाइयों-बहनों, युवाओं और समाज के सभी वर्गों से निवेदन करता हूं कि वे 27 अप्रैल को पंचकूला पहुंचें और भव्य आयोजन को ऐतिहासिक बनाएं। उन्होंने कहा कि भगवान परशुराम केवल देवपुरुष नहीं, बल्कि विचार हैं। कार्यक्रम में भगवान परशुराम जनकल्याण समिति के संयोजक जयभगवान शर्मा मित्ताथल, ब्राह्मण समाज के विविध वर्गों से जुड़े गणमान्य नागरिक, समाजसेवी और जनप्रतिनिधि बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। सभी ने सांसद पंडित कार्तिकेय शर्मा का पुष्पगुच्छ, शॉल व स्मृति चिन्ह भेंट कर परंपरागत तरीके से गर्मजोशी से स्वागत किया। इस संवाद-सत्र ने न केवल भगवान परशुराम की शिक्षाओं को उजागर किया, बल्कि समाज को नई दिशा देने का संकल्प प्रदान किया।

भिवानी। सांसद पंडित कार्तिकेय शर्मा को सम्मानित करते विभिन्न संगठनों के पदाधिकारी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक, चेयरमैन सुन्दर अत्री, हरियाणा केसरी गायक बाली शर्मा, शीलकराम कौशिक, एडवोकेट देवकांत शर्मा, सुशील गोलागढ़, मैनेजर दयानंद शर्मा, अशोक तंवर, सुरेश शर्मा कोहाड़िया, प्रोफेसर देवेन्द्र अत्री, राजबीर धारेडू, सुधीर सरपंच, मांगेराम पार्षद, अंकुर कौशिक पार्षद, राजकुमार शर्मा सरपंच, आरके शर्मा, रोशनलाल सरपंच, जगतनारायण शर्मा, जयभगवान शर्मा आदि मौजूद रहे।

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी

भिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिजिटल मशीन से देख कर रिपोर्ट कार्ड साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।

- जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बॉडी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी पास ही न आए।
- सभी बीमारियों का इलाज दवा से और बिना दवा के।
- लीपोमा की गांठ बिना ऑपरेशन इलाज।
- पीत पथरी, किडनी की पथरी,पेट की सभी बीमारी का इलाज।
- शुगर का इलाज,बवासीर और भगंदर का इलाज।
- औरतों की सभी बीमारी का इलाज।
- एक ही जगह सभी थैरपी फिजियो थैरपी, नाचरोथर्पी (मिट्टी पानी से इलाज), एक्यूप्रेशर थैरपी,कप थैरपी, योगा थैरपी, और बिना किसी साइड इफेक्ट के इलेक्ट्रो होम्योपैथी से सभी बीमारी का इलाज।
- सभी थेरेपी का डिप्लोमा और अनुभवी डॉक्टर द्वारा ट्रेनिंग दी जाती है।
- अपने बॉस खुद बने और बेरोजगारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद थेरेपिस्ट बने।

Dr. Krishan Singh
(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)
BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT

मकान न. 4, पटेल नगर, सीआईडी ऑफिस के सामने, भिवानी
सम्पर्क सूत्र: 6005452863