हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

12 नशामुक्त युवा समाज व देश को दे सकते है सही दिशा...

11 कलयुग में अनेक कष्टों से मुक्ति का एकमात्र...

खबर संक्षेप

इंटक ने प्रदेश सरकार का पुतला फूंका

चरखी दादरी। गांव बौंदकलां में राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस संबंधित इंटक के जिला अध्यक्ष मनीराम छपार के नेतृत्व में भवन निर्माण मजदूर संघ हरियाणा के आह्वान पर भवन निर्माण मजदूरों ने अपनी विभिन्न मांगों महंगाई, पेपर लीक, मनरेगा, लेबर पोर्टल को लेकर सरकार के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। संगठन ने प्रदेश सरकार का पुतला फूंककर जमकर विरोध जताया। यहा वरिष्ठ उपप्रधान सत्यवान ने कहा कि सरकार द्वारा वेरिफिकेशन के नाम पर काटी मजदूरों की लेबर कॉपियों को तुरंत बहाल किया जाए तथा श्रम कल्याण बोर्ड से मिलने वाली सभी सुविधाओं एवं योजनाओं को दोबारा शुरू किया जाए।

सट्टा खाईवाली करते आरोपी को किया काबू

भिवानी। पुलिस सीआईए स्टाफ -2 भिवानी की टीम ने हनुमान गेट क्षेत्र से एक व्यक्ति को सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सूचना पर पुलिस टीम ने बताए गए स्थान पर रेड की, जहां एक व्यक्ति को सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान सुनील कुमार पुत्र मोहनलाल निवासी हनुमान गेट भिवानी के रूप में हुई है।

देसी कपास की बिजाई पर मिलेगा अनुदान

भिवानी। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत प्रदेश में देसी कपास के क्षेत्रफल को बढ़ावा देने के उद्देश्य से किसानों को प्रोत्साहन राशि प्रदान की जा रही है। इसी क्रम में वर्ष 2026-27 के दौरान देसी कपास की खेती करने वाले किसानों को तीन हजार रूपए प्रति एकड़ की दर से अनुदान दिया जाएगा। इस योजना के तहत अनुदान प्राप्त करने के लिए क्षेत्र की कोई अधिकतम सीमा निर्धारित नहीं की गई है।

72 बोतल अवैध अंग्रेजी शराब के साथ दो पकड़े

भिवानी। पुलिस की सीआईए स्टाफ -2 भिवानी ने कोरियर के माध्यम से अंग्रेजी शराब गुजरात भेजने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने बताए गए स्थान पर एक घर में रेड की, जहां से दो व्यक्तियों को अंग्रेजी शराब की पैकिंग करते हुए

5.18 ग्राम हेरोइन के साथ एक गिरफ्तार

तोशाम। थाना तोशाम पुलिस ने एक व्यक्ति को मादक पदार्थ हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया। पुलिस को सूचना प्राप्त हुई की एक व्यक्ति रतेरा की तरफ से पैदल आ रहा है जिसके पास मादक पदार्थ हेरोइन है। जिस पर तुरंत कार्रवाई करते हुए एक व्यक्ति को काबू किया गया। तलाशी लेने पर आरोपी के कब्जे से 5.18 ग्राम मादक पदार्थ हेरोइन बरामद हुई। पुलिस पूछताछ में आरोपी ने बताया कि वह उक्त मादक पदार्थ खरीदकर लाया था।

बिजली कर्मियों ने उपमंडल अधिकारी को ज्ञापन सौंपा

बाढड़ा। दक्षिणी हरियाणा बिजली निगम कर्मियों ने आज सरकार पर उनकी लंबित मांगों को लेकर कोई कदम नहीं उठाने पर रोष प्रदर्शन किया तथा उपमंडल अधिकारी रामसिंह को मांगपत्र सौंप कर जल्द कार्यवाई नहीं होने पर आंदोलन शुरु करने का अल्टीमेटम दिया। हरियाणा स्टेट इले1ट्रिसिटी वर्कर्स यूनियन की सब यूनिट बाढड़ा के प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व सब यूनिट सचिव रमेश गोपी ने किया। यूनियन पदाधिकारियों ने कहा कि भीषण गर्मी के दौरान बिजली कर्मचारी दिन-रात कार्य कर उपभोक्ताओं को निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने में जुटे हैं। इसके बावजूद कर्मचारियों की कई महत्वपूर्ण समस्याएं लंबे समय से लंबित हैं।

भिवानी सर्कल के ठेकेदार बैठे धरने पर, अटकेंगे सड़कों की मरम्मत के काम

'ब्लक' की जगह 'ड्रम की कंडीशन' से बिफरे ठेकेदार

ड्रम खरीदे तो तारकोल पिघलाने के लिए लगाना पड़ेगा मिक्सचर प्लांट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी/चरखी दादरी

सड़कों के निर्माण, जर्जर सड़कों के पेचवर्क के कार्य में ब्लक की जगह तारकोल के ड्रम खरीदने की शर्त लगाने के विरोध में पीडब्ल्यूडी के ठेकेदार बिफर गए। विभाग ने इसी शर्त पर करीब 50 करोड़ रुपये के बिल रोके जाने पर ठेकेदारों ने आंदोलन शुरू कर दिया। इसी क्रम में बुधवार को ठेकेदारों ने चरखी दादरी में पीडब्ल्यूडी विभाग के कार्यालय के बाहर धरने पर बैठ गए। जिस वजह से भिवानी सर्कल के अधिकांश नए व मरम्मत के कार्य अटक गए। हालांकि अभी भिवानी में एक दो जगहों पर सडकों पर कार्य चल रहा है,लेकिन अगर अधिकारी उक्त शर्तो पर नरम नहीं पड़े तो चरखी दादरी व भिवानी सभी जगहों के सड़कों के निर्माण कार्य रूक जाएंगे। दूसरी तरफ जल्द ही बारिश का सीजन शुरू होने वाला है। अगर हड़ताल लंबी चली तो सड़कों की मरम्मत व नए कार्य पूरी तरह से ठप्प हो जाएंगे।

चरखी दादरी। धरने पर बैठे पीडब्ल्यूडी के ठेकेदार। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। भिवानी की जर्जर सड़क का दृश्य। फोटो : हरिभूमि

मांग पूरी होने तक जारी रहेगा आंदोलन

लंबित बिल पास नहीं होने के विरोध में पीडब्ल्यूडी ठेकेदारों का लोक निर्माण विभाग कार्यालय परिसर में ठेकेदार एसोसिएशन के प्रदेश प्रधान जयभगवान जाखड़ की अगुवाई में धरना जारी रहा। ठेकेदारों ने इस दौरान बिल पास करने की मांग उठाई। धरनारत ठेकेदार जयभगवान जाखड़, संजय, मोंटी, सत्यवीर, रमेश, राजेंद्र, जयकिशन, रामौतार इत्यादि ने कहा कि आइओसी से तारकोल नहीं मिल पा रहा है और इसके चलते सड़क निर्माण व दूसरे विकास कार्य प्रभावित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि सरकार ने ठेकेदारों को इम्पोर्टेड तारकोल खरीदने को स्वीकृति दे दी थी। सरकार के पत्र जारी करने के बाद ठेकेदारों ने ब्लक में तारकोल खरीदकर विकास कार्य शुरू कराए। अब लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों ने चरखी दादरी व भिवानी के ठेकेदारों के करीब 50 करोड़ के बिल रोक दिए है। बिल रोकने के पीछे तर्क दिया गया है कि ब्लक की जगह तारकोल के ड्रम खरीदे जाए। उन्होंने रोके गए बिलों को पास करने की मांग उठाई है लेकिन इस ओर ध्यान नहीं दिया गया। जिसके चलते वे धरना देने को मजबूर हुए हैं। जब तक उनके बिल पास नहीं होंगे उनका धरना जारी रहेगा।

ब्लक की जगह तारकोल के ड्रम की शर्त से ठेकेदारों में नाराजगी

अभी तक सड़क बनाने वाले ठेकेदार तारकोल के होलसेल डीलर से पिंघले हुआ तारकोल से भरा टैंकर (ब्लक) मंगवा लेते थे। उस तारकोल में रोड़ी या सड़क निर्माण के अन्य कार्य में प्रयोग कर लिया जाता था। अब नई शर्त के अनुसार विभाग ने तारकोल के ड्रम खरीदने की शर्त लगा दी। अगर वे तारकोल से भरे ड्रम खरीदेंगे तो उनको तारकोल पिंघलाने के लिए एक अलग से प्लांट लगाना पड़ेगा। प्लांट लगाने की हिम्मत हर किसी ठेकेदार की नहीं होती। ऐसे में ठेकेदार पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ बढ़ जाएगा और कार्य को पूरा करने में देरी भी होगी। वहीं ब्लक में मंगवाया गया तारकोल को साइट पर ले जाकर सीधा कार्य में प्रयोग किया जा सकता है।

भिवानी। कर्मचारियों को संबोधित करते कर्मचारी नेता। फोटो : हरिभूमि

सरकार की हठधर्मिता के खिलाफ दिखा आक्रोश

- सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी व जनस्वास्थ्य मंत्री रणबीर गंगवा के आवासों के घेराव की तैयारियां तेज
- कर्मचारियों के हितों को लेकर सरकार की हठधर्मिता अब बर्दाश्त से बाहर : सूजरभान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा सरकार की कथित दमनकारी और टालमटोल की नीतियों के खिलाफ प्रदेश के सरकारी कर्मचारियों का गुस्सा एक बार फिर सातवें आसमान पर पहुंच गया है। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन के बैनर तले बुधवार को स्थानीय पब्लिक हैल्थ यूनियन कार्यालय में यूनियन की शहरी ब्रांच की बैठक हुई । बैठक में मौजूद कर्मचारियों ने सरकार की वादाखिलाफी को लेकर रोष प्रकट किया और आने वाले दिनों में एक बड़े और निर्णायक आंदोलन का बिगुल फूंक दिया। अध्यक्षता नरेंद्र शर्मा ने की, संचालन विनोद मिताथल ने किया। राज्य कमेटी के दिशा-निर्देशों के अनुसार आगामी आंदोलन को धार देने के लिए रूपरेखा तैयार की। जिले के कोने-कोने से आए मैकेनिकल वर्कर्स से आह्वान किया कि वे अपने हकों की रक्षा के लिए 16-17 जून के ज्ञापन कार्यक्रम और जुलाई में होने वाले मंत्रियों के महाघेराव को ऐतिहासिक रूप से सफल बनाने के लिए कमर कस लें। इस अवसर पर पर कोषाध्यक्ष रामनिवास, आशुतोष, पवन गुजरानी, सुरेंद्र धनाना, अनिल चांग, राजेश मिताथल, सत्यवान मुंढ़ाल, कपूर, चांद, होशियार सिंह आदि मौजूद रहे।

नाबालिग के साथ गलत कार्य करने वाले चिकित्सक को मिले कठोर सजा : समिति

- सरकार ने रिटायरमेंट के बाद सरकारी अस्पताल में लगाया कंसल्टेंट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

कुरुक्षेत्र जिले के सरकारी अस्पताल में नाबालिग लड़की से डॉक्टर द्वारा यौन शोषण मामले में जनवादी महिला समिति ने गहरा आक्रोश प्रकट किया और दोषी की कठोरतम सजा सुनिश्चित करने की मांग की है। गौरतलब है कि कुरुक्षेत्र में सरकारी अस्पताल में पेट दर्द के इलाज के लिए भर्ती करवाई गई 15 वर्षीय नाबालिग लड़की के साथ अस्पताल परिसर के अंदर ही डॉक्टर शैलेंद्र शर्मा ने गलत कार्य किया। डॉक्टर शैलेंद्र शर्मा को इससे पहले भी 2017 में महिला को नशीला इंजेक्शन देकर बलात्कार करने के आरोप में जेल भेजा गया था, लेकिन बाद में बरी कर दिया गया था। इसके बावजूद डॉक्टर शैलेंद्र शर्मा को रिटायरमेंट के बाद सरकार ने कुरुक्षेत्र के सरकारी अस्पताल में अनुबंध आधार पर कंसल्टेंट के तौर पर नियुक्त किया और इसका नतीजा मासूम बच्ची बर्बर दरिंदे का शिकार हो गई। महिला समिति की जिला प्रधान बिमला घनघस व जिला सचिव अनुराधा ने प्रेस को जारी बयान में बताया कि ये अत्यंत स्तब्ध करने वाला और घिनौना कृत्य है कि जिस अस्पताल में लोग जीवन की आस लेकर आते हैं, वहां रक्षक ही भक्षक बन गया। एक ऊंचे पद पर आसीन रहे डॉक्टर ने अपने पद एवं प्रभाव का दुरुपयोग किया।

पीड़ित परिवार को सुरक्षा की मांग

पीड़ित नाबालिग लड़की और उसके परिवार को तत्काल कानूनी, मानसिक परामर्श और पूर्ण सुरक्षा प्रदान की जाए, ताकि उन पर प्रशासनिक या राजनीतिक दबाव न बनाया जा सके। जनवादी महिला समिति ने चेतावनी दी कि मामले में कोई भी ढिलाई बरती गई या आरोपी को रसूख के बल पर बचाने का प्रयास किया तो जनवादी महिला समिति पूरे प्रदेश की महिलाओं को लामबंद कर सड़कों पर उतरने के लिए मजबूर होगी।

पीएनडीटी की अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर छापेमारी

- गर्भवती महिलाओं की जांच का रिकॉर्ड खंगाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। अल्ट्रासाउंड केंद्र की जांच करती पीएनडीटी टीम सदस्य।

जिले में लिंगानुपात के सुधार को लेकर डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में और सिविल सर्जन डॉ रघुवीर शांडिल्य के निर्देशानुसार स्वास्थ्य विभाग निरंतर छापामारी अभियान चला रहा है। चौधरी बंसीलाल राजकीय सामान्य अस्पताल में गठित पीएनडीटी टीम ने बुधवार को शहर में विभिन्न अल्ट्रासाउंड केंद्रों पर छापा मारा और रिकॉर्ड की जांच की। पीसीपीएनडीटी टीम में नोडल ऑफिसर डॉ अन्नू चौधरी ने बुधवार को शहर में सिटी नर्सिंग होम,चुघ अस्पताल, भिवानी हार्ट क्लिनिक,वंदना अस्पताल,सोनकशी आइवीएफ सेंटर, धमिजा अस्पताल अल्ट्रासाउंड केन्द्रों की जाच की। डॉ. अन्नू ने बताया कि जांच के दौरान संबंधित रिकॉर्ड ठीक पाया। उन्होंने बताया जांच के दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम गर्भवती महिलाओं के रिकॉर्ड को खंगाल रही हैं तथा अल्ट्रासाउंड केंद्रों को सख्त निर्देश दिए की गर्भवती महिला की पूरी डिटेल, नाम, पता, आधार कार्ड नंबर, फोन नंबर तथा आरसीएच आईडी अनिवार्य रूप से दर्ज हो।

उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य विभाग की नजर उन सभी दंपतियों के ऊपर विशेष तौर पर है, जिनकी पहली संतान या दूसरी संतान लड़की है। महिला के पूर्व में कितने बच्चे हैं, इसका स्पष्ट उल्लेख लिखा जाए । यदि महिला की पहली संतान लड़की है तो उस केस पर विशेष निगरानी रखने हेतु और पीएनडीटी नियमों का कड़ाई से पालन करने के निर्देश दिए गए हैं। जिले के सभी अधिकृत एमटीपी सेंटर के द्वारा कोई भी 10 से 20 सप्ताह तक की गई एमटीपी के रिकॉर्ड में गर्भ के लिंग का उल्लेख करना सख्त जरूरी है। संबंधित केन्द्रों पर रजिस्टर में समस्त संबंधित रिकॉर्ड मेंटेन रखना होगा। यही नहीं एमटीपी रिकॉर्ड से संबंधित महिला की आरसीएच आईडी को लिखना होगा। उन्होंने बताया कि केवल निजी अल्ट्रासाउंड केन्द्रों को ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य विभाग की नजर सभी सरकारी संस्थानों पर भी है। सिविल सर्जन के निर्देशन में स्वास्थ्य विभाग ने अब और सख्ती कर दी है।

राशन डिपो खुलवाने के नाम पर धोखाधड़ी का आरोपी गिरफ्तार

भिवानी। पुलिस ने राशन डिपो खुलवाने के नाम पर लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान जितेंद्र पुत्र राजेश्वर निवासी गौतम बुद्ध नगर, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार विनोद निवासी जिला चरखी दादरी ने थाना सिविल लाइन भिवानी में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने पुलिस को बताया कि आरोपियों द्वारा नव आदर्श महिला समिति के नाम से रेड क्रॉस सोसाइटी के पास एक कार्यालय खोला गया था। आरोपियों ने लोगों को बताया कि गांवों में राशन डिपो की दुकान खोलने के लिए 25,000 जमा करवाने होंगे।

सीजेएम ने जेल और सेफ हाउस का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार प्राधिकरण के सीजेएम-कम-सचिव सीजेएम पवन कुमार ने बुधवार को स्थानीय जिला कारागार और सेफ हाउस का औचक निरीक्षण किया।

जिला कारागार निरीक्षण के दौरान सीजेएम ने कैदियों-हवालातियों को उनके केसों में आ रही मुश्किलों को सुना व समस्याओं के समाधान संबंधी जानकारी दी। उन्होंने जेल की बैरकों व जेल में स्थापित कानूनी सहायता क्लीनिक और जेल अस्पताल का भी निरीक्षण किया। इस मौके पर जेल के किचन का भी दौरा किया और तैयार हो रहे भोजन का भी निरीक्षण किया। जेल अधिकारियों को खाना पकाने में साफ-सफाई का ध्यान रखने के भी निर्देश दिए।

वहीं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम सीजेएम पवन कुमार ने पुलिस लाइन परिसर में स्थित सेफ हाउस का भी औचक निरीक्षण किया। इस दौरान वहां पर भी साफ-सफाई, रहन-सहन, पीने के पानी की व्यवस्था, भोजनालय का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सेफ हाउस के युगल जोड़ों को प्राधिकरण द्वारा दी जाने वाली सेवा के बारे में विस्तार से बताया।

वृद्धाश्रम का किया औचक निरीक्षण

चरखी दादरी। जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. गगनदीप कौर सिंह तथा मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-सह-सचिव संजीव काजला ने राधा कृष्णा ओल्ड एज होम का औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने वृद्धाश्रम में निवास कर रहे वरिष्ठ नागरिकों से व्यक्तिगत रूप से बातचीत कर उनकी कुशलक्षेम जानी तथा उन्हें उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं का जायजा लिया। वृद्धाश्रम में रह रहे बुजुर्गों को भोजन, स्वास्थ्य सेवाओं, स्वच्छता, सुरक्षा तथा अन्य आवश्यक सुविधाओं के संबंध में जानकारी प्राप्त की गई। अधिकारियों ने वृद्धाश्रम के प्रबंधन को निर्देश दिए कि सभी बुजुर्गों को सम्मानजनक वातावरण में बेहतर देखभाल एवं आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएं।

इग्नू में जुलाई 2026 सत्र के लिए प्रवेश आरंभ

- इग्नू कौशल, रोजगार एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का सबसे बड़ा केंद्र
- इग्नू में लगभग 350 पाठ्यक्रम के तहत मिलती है शिक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय इग्नू द्वारा जुलाई 2026 प्रवेश सत्र के लिए विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रमों में प्रवेश प्रक्रिया आरंभ कर दी गई है। इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र करनाल के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. धर्म पाल ने बताया कि इग्नू देश का सबसे बड़ा मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा विश्वविद्यालय है, जो गुणवत्तापूर्ण, लचीली एवं किफायती शिक्षा के माध्यम से लाखों विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा से जोड़ रहा है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में केवल डिग्री ही नहीं, बल्कि कौशल एवं रोजगारपरक शिक्षा की भी आवश्यकता है। इग्नू विद्यार्थियों को ज्ञान आधारित एवं कौशल आधारित शिक्षा प्रदान कर उन्हें रोजगार, स्वरोजगार तथा करियर उन्नति के अवसर उपलब्ध करा रहा है। इग्नू की शिक्षा प्रणाली विशेष रूप से उन विद्यार्थियों के लिए लाभकारी है जो नौकरी, व्यवसाय, पारिवारिक जिम्मेदारियों अथवा भौगोलिक दूरी के कारण नियमित शिक्षण संस्थानों में अध्ययन नहीं कर पाते।

मिस्ड कॉल से करें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए पंजीकरण: डीसी

भिवानी। 21 जून को आयोजित होने वाले 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आयुष विभाग ने पंजीकरण प्रक्रिया को सरल बनाया है। अब नागरिक ऑनलाइन पंजीकरण के साथ-साथ एक मोबाइल नंबर 9501131800 पर मिस्ड कॉल देकर भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अभियान से जुड़ सकते हैं। डीसी साहिल गुप्ता ने सभी विभागाध्यक्षों एवं नोडल अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने विभागों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का पंजीकरण सुनिश्चित करें तथा योग दिवस कार्यक्रम को जनआंदोलन का रूप देने में सहयोग करें।

युवक ने कैफे में फांसी का फंदा लगाकर दी जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

तोशाम में बस अड्डे के पास एक कैफे मे रात्रि के समय गांव धारण निवासी 22 वर्षीय युवक ने फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। कैफे संचालक ने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने सूचना के बाद मौके पर पहुंच शव को उतारा। पुलिस ने मृतक के परिजनों की शिकायत पर इत्तफाकिया कार्रवाई कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर शव परिजनों को सौंप दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार धारण निवासी 22 वर्षीय युवक जो कि नौकरी के लिए तैयारी करता था। वह मानसिक रूप से परेशान था। अमन कल रात को कैफे में रुका हुआ था। मानसिक परेशानी के चलते अमन ने रात्रि में कैफे में फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। सुबह कैफे संचालक ने देखा तो वह फांसी पर लटका हुआ मिला। कैफे संचालक ने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने सूचना के बाद मौके पर पहुंच शव को उतारा। पुलिस ने मृतक के परिजनों की शिकायत पर इत्तफाकिया कार्रवाई कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर शव परिजनों को सौंप दिया।

एडीसी ने ऑयल कंपनियों और पेट्रोल पंप एसोसिएशन के साथ बैठक में दिए निर्देश

पेट्रोल-डीजल की जमाखोरी की तो नपेंगे संचालक

- अवैध डोर स्टेप डिलीवरी पर रहेगा विशेष फोकस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

चरखी दादरी। अधिकारियों और पेट्रोल पंप एसोसिएशन की बैठक लेते एडीसी।

अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबुलाल करवा ने मंगलवार को अधिकारियों और पेट्रोल पंप एसोसिएशन की बैठक में हाई स्पीड डीजल एवं मोटर स्पिरिट की असामान्य बिक्री, अवैध भंडारण तथा अनधिकृत अंतर्राज्यीय ढुलाई पर सख्त निगरानी रखने के निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि डोर स्टेप डिलीवरी केवन वैध तरीके से ही की जा सकती है। ऐसे में अवैध रूप से डिलीवरी करने वालों पर विशेष फोकस रहेगा। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन आवश्यक वस्तुओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा किसी भी प्रकार की कालाबाजारी या अवैध गतिविधि पर प्रभावी कार्रवाई करने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। जिलाभर में 93 पेट्रोल पंप हैं और पेट्रोलियम उत्पादों की उपलब्धता पर्याप्त मात्रा में है तथा आमजन को घबराकर अतिरिक्त खरीदारी या भंडारण करने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक तथा संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि जिला के सभी पेट्रोल पंपों की नियमित मोनिटरिंग सुनिश्चित की जाए, यदि किसी पेट्रोल पंप पर डीजल अथवा पेट्रोल की बिक्री में अचानक और असामान्य वृद्धि पाई जाती है तो उसकी तत्काल जांच की जाए।

पेट्रोल या डीजल ले जाने वाले टैंकरों की जांच के निर्देश

एडीसी ने बैठक में कहा कि पेट्रोल पंपों से अनधिकृत टैंकरों अथवा ऐसे व्यावसायिक प्रतिष्ठानों को बड़ी मात्रा में ईंधन की आपूर्ति न की जाए, जिन्हें नियमों के अनुसार सीधे ऑयल मार्केटिंग कंपनियों (ओएमसी) से ईंधन प्राप्त करना आवश्यक है। उन्होंने स्पष्ट कहा कि किसी भी सुरत में पेट्रोलियम उत्पादों की ब्लक में बिक्री ना हो, इसके लिए स्पॉट बनाकर चैकिंग जाए। इसके अलावा बिना वैध बिल, डिलीवरी चालान तथा विस्फोटक सुरक्षा प्रमाणपत्र के पेट्रोल या डीजल ले जाने वाले टैंकरों की सघन जांच की जाए।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'यादें' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा

अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाएंगे, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रणव घोड़गांवकर
लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योरेबल है ब्रेन ट्यूमर

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है-ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन टयूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।

गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।
फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।
फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।
मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।
फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।
मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।
फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजेन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ कोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।

न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।

पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।

इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।

फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।

प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नीबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर

रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

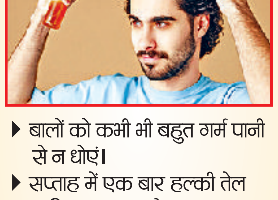
क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।



- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

खबर संक्षेप

भिवानी। श्रीमद्भागवत कथा का वाचन करते आचार्य गोबिंद दास।

श्रीमद्भागवत कथा में कृतासुर वध का वर्णन

भिवानी। विकास नगर स्थित द्वारकाधीश मंदिर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। कथाव्यास अयोध्या/वृन्दावन वासी आचार्य गोविन्द दास ने कथा के तीसरे दिन कृतासुर वध व गजेन्द्र के मोक्ष की कथा सुनाई। उन्होंने बताया कि हम सभी उस हाथी के समान ही है, जो केवल अपने परिवार और पुत्र पुत्रादि के पालन पोषण में प्रभु को ही भूल जाता है।

कौशल रोजगार निगम के नाम पर क्रूर मजाक

भिवानी। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा ने प्रदेश सरकार के खिलाफ मोर्चा खोलते हुए आरोप लगाया कि हरियाणा कौशल रोजगार निगम के माध्यम से प्रदेश के शिक्षित युवाओं और कच्चे कर्मचारियों के भविष्य के साथ क्रूर मजाक किया जा रहा है। सर्व कर्मचारी संघ के जिला सचिव धर्मबीर सिंह भाटी और भिवानी ब्लॉक प्रधान अशोक कुमार गोयत ने सरकार पर अदालती आदेशों की अवहेलना करने, युवाओं को बंधुआ मजदूरी की ओर धकेलने और बिजली कर्मचारियों को मौत के कुएं में बिना सुरक्षा उपकरणों के काम कराने के गंभीर आरोप लगाए हैं। संघ ने ऐलान किया है कि इस नाइंसाफी के खिलाफ अब हर शहर में नुक्कड़ सभाएं, गांवों में पंचायतें और विभागों के द्वारों पर गेट मीटिंग कर सरकार को बेनकाब किया।

बिजली पेंशजर्न की मासिक बैठक कल

भिवानी। हरियाणा बिजनी पेंशनर्ज वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय मासिक बैठक 5 जून को प्रातः 10 बजे नेहरू पार्क में जिला प्रधान बाल मुकंद बापोड़ा की अध्यक्षता में आयोजित की जाएगी। यह जानकारी देते हुए एसोसिएशन के जिला महासचिव आरके चावला ने बताया कि बैठक जो पेंशनर्ज 70 वर्ष के हो चुके हैं वे एलटीसी के लिए आवेदन कर सकते हैं इसके लिए वे अपने दस्तावेज साथ लेकर आएं। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा घोषित जो कर्मचारी 30 जून को सेवानिवृत हुए है उन्हें इन्क्रीमैंट का लाभ मिलेगा पर निगम के अधिकारी विलम्ब कर रहे हैं।

नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था पौधों का वितरण आज करेगी

भिवानी। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा पर्यावरण संरक्षण और हरियाली बढ़ाने के उद्देश्य से पौधा वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह कार्यक्रम आज सायं 5:00 बजे महम रोड स्थित जन स्वास्थ्य विभाग परिसर में आयोजित होगा। संस्था के पर्यावरण रक्षक एवं योगाचार्य जेई बिजेश जावला के नेतृत्व में आयोजित इस कार्यक्रम में आमजन को विभिन्न प्रकार के पौधे निःशुल्क वितरित किए जाएंगे।

मुआवजे की राशि जारी होने पर जताया मंत्री का आभार

तोशाम। क्षेत्र के किसानों ने फसल खराबे के मुआवजे की राशि जारी होने पर कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी एवं पूर्व राज्यसभा सांसद किरण चौधरी का आभार व्यक्त किया है। किसानों ने कहा कि किसानों की मांग को सरकार तक प्रभावी ढंग से पहुंचाने और मुआवजे की राशि जारी करवाने में दोनों नेताओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। किसानों ने कहा कि कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी अपने पिता स्वर्गीय चौधरी सुरेंद्र सिंह तथा पूर्व मुख्यमंत्री चौधरी बंसीलाल के पदचिह्नों पर चलते हुए क्षेत्र के विकास और जनकल्याण के नए आयाम स्थापित कर रही हैं। उनके नेतृत्व में किसानों एवं आमजन से जुड़े मुद्दों का प्राथमिकता के आधार पर समाधान किया जा रहा है।

कलयुग में अनेक कष्टों से मुक्ति का एकमात्र साधन है भागवत कथा

श्रीमद्भागवत कथा के दूसरे दिन किया भगवान के विभिन्न अवतारों की दिव्य लीलाओं का गुणगान

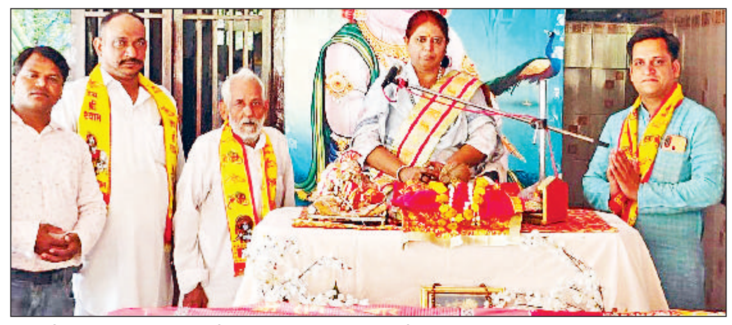
हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ धुंधकारी के चरित्र के माध्यम से उन्होंने समाज को सचेत किया

भीम स्टेडियम रोड पर सदर थाना के पास स्थित शिव मंदिर में आयोजित भव्य श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ में बुधवार को दूसरे दिन श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। कथा के अवसर पर कथा व्यास अनिता शास्त्री ने अपनी सुमधुर वाणी से अमृत वर्षा करते हुए उपस्थित जनसमुदाय को भावविभोर कर दिया।

उन्होंने संगीतमय कथा का रसपान कराते हुए प्रतिपादित किया कि कलियुग के इस त्रिविध ताप से भरे युग में मानव को समस्त मानसिक, शारीरिक और सांसारिक कष्टों से मुक्ति दिलाने का एकमात्र और सबसे सुलभ माध्यम साक्षात श्रीहरि की भक्ति और श्रीमद्भागवत महापुराण की दिव्य ध्वनि है। कथा के दौरान कथाव्यास अनिता शास्त्री ने गोकर्ण उपाख्यान का अत्यंत मार्मिक वर्णन किया। धुंधकारी के चरित्र के माध्यम से उन्होंने समाज को सचेत करते हुए बताया कि अधर्म, पाप और आसुरी शक्तियां चाहे कितनी भी शक्तिशाली और वैभवशाली क्यों न दिखाई दें, उनका अंत निश्चित है। अंततः सदा धर्म और सत्य की ही विजय होती है। इसके साथ ही उन्होंने भगवान के विभिन्न अवतारों की दिव्य लीलाओं का गुणगान किया। उन्होंने विशेष रूप से सिद्धों के स्वामी भगवान कपिल मुनि के अवतार का प्रसंग सुनाया। कथा व्यास अनीता ने कहा कि भक्ति साक्षात रूप से भक्तों के हृदय में निवास करती है।

उन्होंने भक्तों को संदेश दिया कि संकट की घड़ी में मनुष्य को घबराने या चिंताग्रस्त होने की कतई आवश्यकता नहीं है। जब भी जीवन में विपत्ति आए, तो संपूर्ण रूप से चिंतामुक्त होकर भगवान श्रीकृष्ण के परम पावन चरण कमलों का अनन्य चिंतन करना चाहिए। ऐसा करने से बड़े से बड़ा दुःख भी क्षण भर में दूर हो जाता है। उन्होंने इतिहास और पुराणों का संदर्भ देते हुए स्मरण कराया कि जिस प्रकार करुणासागर प्रभु ने कौरवों के घोर अत्याचारों से पांडवों की रक्षा की थी और द्रौपदी की लाज बचाकर समाज में सत्य को स्थापित किया था, ठीक उसी प्रकार वे आज भी अपने शरणागत भक्तों की रक्षा के लिए तत्पर रहते हैं।



भिवानी। कथा में प्रवचन करतीं कथा व्यास अनिता शास्त्री। फोटो: हरिभूमि

ये रहे मौजूद

यास पीठ से शास्त्री ने एक बेहद सुंदर उदाहरण देते हुए कहा कि जैसे एक शक्तिशाली सिंह की गर्जना मात्र से भेड़िये भयभीत होकर भाग जाते हैं, ठीक उसी प्रकार श्रीमद्भागवत महापुराण की पावन ध्वनि के श्रवण मात्र से कलियुग के समस्त पाप, विकार और दोष मानव जीवन से दूर भाग जाते हैं। उन्होंने कहा कि कलियुग की महिमा अत्यंत अनूठी है। इस युग में केवल और केवल भक्ति को ही मोक्ष प्रदान करने वाली परम शक्ति माना गया है। इस अवसर पर मनीष, आशीष, डा. श्यामेंदु सिंह, धर्मपाल, हरीश, राजकुमार, अनिल, यश सहित अनेक श्रद्धालुगण मौजूद रहे।

भिवानी। शिक्षकों को वैदिक गणित की जानकारी देते शिक्षाविद्। फोटो: हरिभूमि

शिक्षकों ने जाना भारत की गणितीय विरासत का महत्व

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ लिटिल हार्टस में शिक्षकों के लिए वैदिक गणित कार्यशाला का आयोजन

लिटिल हार्टस पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के लिए विशेष वैदिक गणित कार्यशाला का आयोजन किया, जिसमें प्रसिद्ध वैदिक गणित विशेषज्ञ विमलेश आर्य ने भारतीय गणितीय परंपरा एवं वैदिक गणित की विभिन्न तकनीकों पर विस्तार से प्रकाश डाला। विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में हलवासिया विद्या विहार के पूर्व प्राचार्य विमलेश आर्य उपस्थित हुए, जो गणित अध्यापन में 44 वर्षों का अनुभव रखने वाले अनुभवी शिक्षाविद्ध हैं। इस सत्र का उद्देश्य शिक्षकों द्वारा छात्रों को तीव्र मानसिक गणना की प्राचीन भारतीय प्रणाली से परिचित करवाना और उनमें पाठ्यपुस्तकों से परे संख्याओं में रुचि विकसित करना था। पूर्व प्राचार्य विमलेश आर्य ने कहा कि भारत प्राचीनकाल से ही गणित और ज्ञान-विज्ञान का अग्रदूत रहा है। महर्षि भारद्वाज, महर्षि कात्यायन, महर्षि पाणिनि, आर्यभट्ट, ब्रह्मगुप्त व भास्कराचार्य जैसे महान विद्वानों ने गणित को नई दिशा प्रदान की। उन्होंने बताया कि शून्य, दशमलव पद्धति तथा अनेक गणितीय सिद्धांत भारत की ऐसी अमूल्य देन हैं, जिनके बिना आधुनिक विज्ञान और तकनीक की कल्पना भी संभव नहीं है। आर्य ने कहा कि वैदिक गणित भारतीय ज्ञान परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो गणनाओं को सरल, त्वरित और त्रुटिरहित बनाने में सहायता करता है।

बकाया कपास बीमा क्लेम राशि किसानों के खातों में तुरंत जमा करने का आदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ लोहारू

संयुक्त किसान मोर्चा के बैनर तले स्थानीय लघु सचिवालय परिसर में पिछले 323 दिनों से चल रहे किसानों के अनिश्चितकालीन महापड़ाव के दौरान बुधवार को धरने पर बैठे किसानों में खुशी की लहर दौड़ गई जब एसजीआरसी कमेटी का फैसला किसानों के हक में आ गया। किसानों ने बताया कि एसजीआरसी कमेटी ने संबंधित कंपनी को आदेश दिया है कि किसानों का करोड़ों रुपयों का बकाया कपास बीमा क्लेम राशि का तुरंत किसानों के खातों में जमा करे। इस फैसले से किसान काफी खुश हैं। संयुक्त किसान मोर्चे के मंच से किसानों ने हरियाणा सरकार से मांग की कि वह अब वह बीमा कंपनी पर भुगतान के लिए दबाव बनाए। किसानों ने उन सभी किसान साथियों, धरना कमेटी के सभी साथियों को धन्यवाद और बधाई दी जिन्होंने इस आंदोलन में सफल बनाने में सहयोग दिया। किसानों ने इलाके के सभी किसानों से 4 जून को धरना स्थल पर पहुंचने का आह्वान किया है और कहा कि 4 जून को किसान विजय दिवस बनाएंगे।

लोहारू। बुधवार को धरने पर नारेबाजी करते हुए इलाके के किसान। फोटो: हरिभूमि

सही जानकारी के साथ होगा मतदाता सूची का पुनरीक्षण

■ एसआईआर के नाम पर लोगों को भ्रमित होने की जरूरत नहीं, घर-घर जाएंगे बीएलओ

■ मतदाता सूची में पुनरीक्षण के लिए मतदाताओं की सुनें जाएंगे दावे एवं आपत्तियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी साहिल गुप्ता ने लघु सचिवालय में आयोजित प्रेस वार्ता के दौरान बताया कि मतदाता सूची के पुनरीक्षण कार्य को लेकर लोगों को किसी भी प्रकार से भ्रमित होने की जरूरत नही है। बीएलओ घर-घर जाकर मतदाता सूची के पुनरीक्षण का कार्य करेंगे। घरों से लोगों के नाम, पते या पता बदलने, मृत्यु आदि दस्तावेजों की जानकारी ली जाएगी। इसके साथ-साथ मतदाताओं के दावे एवं आपत्ति सुनी जाएंगी और उनका तथ्यों के आधार पर निपटारा किया जाएगा। नागरिकों को मतदाता सूची में अपने पुनरीक्षण के लिए वर्ष 2002 से संबंधित मतदाता सूची की जानकारी व दस्तावेज उपलब्ध करवाने होंगे, चाहे वह भारत वर्ष में कहीं का भी निवासी रहा हो। मतदाता सूची के पुनरीक्षण कार्य में आम मतदाता और राजनीतिक दलों का सहयोग जरूरी है। पत्रकारों को जानकारी देते हुए जिला निर्वाचन अधिकारी श्री गुप्ता ने बताया कि जिला में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के तहत जिले में मतदाता सूची को अधिक सटीक एवं त्रुटिरहित बनाने का कार्य किया जा रहा है। जिले के चारों विधानसभा क्षेत्रों में मतदाताओं की मैपिंग का कार्य चल रहा है। एक जून 2026 तक जिले के चारों विधानसभा क्षेत्रों में कुल आठ लाख 84 हजार 173 मतदाता दर्ज हैं। इनमें से छह लाख 79 हजार 444 मतदाताओं की मैपिंग पूरी की जा चुकी है, जबकि दो लाख 4 हजार 729 मतदाताओं की मैपिंग शेष है। जिले में अब तक 76.85 प्रतिशत मैपिंग कार्य पूरा हो चुका है। जिला निर्वाचन अधिकारी साहिल गुप्ता ने बताया कि 54-लोहारू विधानसभा क्षेत्र में 82.28 प्रतिशत, 57-भिवानी में 66.20 प्रतिशत, 58-तोशाम में 83.03 प्रतिशत तथा 59-बवानी खेड़ा (अनुसूचित जाति) में 76.92 प्रतिशत मतदाताओं की मैपिंग का कार्य बीएलओ द्वारा पूरा किया जा चुका है।

भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते उपायुक्त। फोटो: हरिभूमि

तोशाम। कस्बे का निरीक्षण करते एसडीएम। फोटो: हरिभूमि

कार्यालयों में अधिकारी और कर्मचारी नागरिक सुविधाओं को सर्वोच्च प्राथमिकता दें : एसडीएम

तोशाम। एसडीएम संदीप कुमार ने बुधवार को लघु सचिवालय परिसर के विभागीय कार्यालयों में साफ सफाई के साथ -साथ अन्य विभागीय कार्यों औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का गहनता से जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा आमजन को प्रदान की जा रही सेवाओं की गुणवत्ता, समयबद्धता एवं सुविधा स्तर की विभागवार विस्तार से ली। एसडीएम ने अधिकारियो और कर्मचारियों को निर्देश देते हुए कहा कि कार्यालयों में सफाई कार्य प्रतिदिन करने से ही उपमंडल कार्यालय परिसर साफ सुथरा रहेगा, इसमें किसी प्रकार कोताही बर्दाश्त नहीं होगी। उन्होंने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सख्त निर्देश देते हुए कहा कि विभागों और सरल केंद्र में आने वाले प्रत्येक नागरिक को बिना किसी परेशानी के निर्धारित समय सीमा में सेवाएं उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है। एसडीएम नेनिरीक्षण के दौरान पेपर लैस रजिस्ट्रेशन, जमाबंदी, प्रतीक्षा कक्ष, कार्यालयों में काम आने वाले लोगों के बैठने की सुविधा, साफ-सफाई, संबंधित काउंटर पर सूचना पट्ट लगाने तथा कर्मचारियों की कार्यप्रणाली का भी बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देश दिए कि नागरिकों के साथ शालीनता और सहयोगात्मक व्यवहार का पालन करें तथा समस्याओं का समाधान त्वरित तरिके से मौके पर ही करना सुनिश्चित करें साथ ही प्रार्थी को सरकारी कार्य प्रणाली की पूरी जानकारी दें। एसडीएम ने कहा कि सभी विभाग उनसे संबंधित जनकल्याणकारी नीतियों को धरातल पर उतारने का ऑन लाइन प्लेटफार्म प्रणाली महत्वपूर्ण माध्यम है। सरकार की अंत्योदय योजना की कार्यप्रणाली जितनी प्रभावी होगी, उतना ही आमजन का प्रशासन पर विश्वास मजबूत होगा। एसडीएम ने कहा कि सरल केंद्र में आमजन को निर्बाध रूप से योजनाओं का लाभ मिले।

लोकतंत्र की मजबूती के लिए सही मतदाता सूची जरूरी, नागरिक करें सहयोग

■ एसडीएम दादरी ने पत्रकार वार्ता में एसआईआर के बारे में दी विस्तृत जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

दादरी विधानसभा के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम डॉ. वीरेंद्र सिंह ने कहा है कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा मतदाता सूचियों को अधिक शुद्ध, पारदर्शी एवं विश्वसनीय बनाने के उद्देश्य से विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान चलाया।

उन्होंने जिला के मतदाताओं से इस महत्वपूर्ण अभियान में सक्रिय सहयोग करने का आह्वान करते हुए कहा कि यह प्रक्रिया केवल पात्र मतदाताओं के नाम मतदाता सूची में सुनिश्चित करने तथा निर्वाचन व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने के लिए संचालित की जा रही है। बुधवार को अपने कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए एसडीएम ने बताया कि दादरी विधानसभा क्षेत्र में यह विशेष अभियान 5 जून से शुरू होगा। अभियान के तहत मतदाता सूची का व्यापक सत्यापन कर उसे शुद्ध किया जाएगा, जिससे प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल हो सके और निर्वाचन प्रक्रिया की निष्पक्षता एवं पारदर्शिता और अधिक मजबूत हो। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की सफलता और सशक्त जनभागीदारी के लिए मतदाता सूची का त्रुटिरहित होना अत्यंत आवश्यक है।

15 जून से 14 जुलाई तक बीएलओ जाएंगे घर-घर

विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के दौरान मृत मतदाताओं के नाम हटाने, दोहरी प्रविष्टियों को समाप्त करने, स्थानांतरित मतदाताओं के रिकॉर्ड को सत्यापित करने तथा नए पात्र नागरिकों के नाम मतदाता सूची में जोडने का कार्य किया जाएगा। इस पुनरीक्षण के लिए 1 जुलाई, 2026 को अर्हता तिथि निर्धारित की गई है। निर्वाचक पंजीयन अधिकारी ने बताया कि 5 से 10 जून तक बूथ लेवल अधिकारियों को प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा तथा उन्हें आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवाई जाएगी। इसके बाद 15 जून से 14 जुलाई तक बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे और आवश्यक जानकारी एकत्रित करेंगे। इसी दौरान मतदान केंद्रों के रेशनलाइजेशन की प्रक्रिया भी पूरी की जाएगी, ताकि मतदाताओं को मतदान के दौरान बेहतर सुविधाएं उपलब्ध हो सकें। जिन बूथों पर 1200 से अधिक मतदाता है उनके रेशनलाइजेशन प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जाएगा। उन्होंने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण के तहत तैयार ड्राफ्ट मतदाता सूची का प्रकाशन 21 जुलाई को किया जाएगा। इसके पश्चात 21 जुलाई से 20 अगस्त तक दावे एवं आपत्तियां प्राप्त की जाएंगी, जिससे पात्र मतदाताओं के नाम जोड़े जा सकें।

दादरी विधानसभा में मतदाताओं की संख्या दो लाख से अधिक

एसडीएम ने बताया कि दादरी विधानसभा क्षेत्र में कुल मतदाताओं की संख्या 2 लाख 11 हजार 655 है, जिनमें से 1 लाख 10 हजार 979 पुरूष और 1 लाख 676 महिला मतदाता है। पुनरीक्षण अभियान के तहत 1 लाख 57 हजार 184 मतदाताओं की मैपिंग का कार्य पूरा किया जा चुका है। उन्होंने बताया कि विधानसभा में ऐसे 30 मतदान केन्द्र हैं जहां पर मतदाताओं की संख्या 1200 से अधिक है। इस अवसर पर सीटीएम डा सुभाष चंद्र भी मौजूद रहे।

ओएसएम में सीबीएसई फेल, बच्चों के भविष्य के साथ खेल

भिवानी। लोगों से बातचीत करते रामकिशन फौजी।

भिवानी। पूर्व सीपीएस रामकिशन फौजी ने कहा कि सीबीएसई की ऑन स्क्रीन मार्किंग प्रणाली ने लाखों देश के भविष्य रचयिता के भविष्य पर विराम लगाने का प्रयास किया। चंद मुनाफे के लिए उक्त प्रणाली के तहत बच्चों की उत्तरपुस्तिकाओं के मूल्यांकन में जबरदस्त खेल कर दिया। अगर देश की सबसे बड़ी परीक्षा कराने वाले शिक्षा बोर्ड इस तरह से बच्चों के भविष्य के साथ खिलवाड़ करेगा तो देश का शिक्षा का बेड़ा गरक होना तय है। उन्होंने कहा कि अगर दिल्ली के वेदांत श्री वास्तव फिजिक्स की कॉपी की रिवैल्यूवेशन नहीं करवाते तो यह चूक पकड़ में भी नहीं आती और न जाने कितने विद्यार्थियों के साथ इस तरह का खेल हुआ है। वे बुधवार को जन सम्पर्क अभियान के तहत गांव बलियाली में लोगों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भाजपा राज में किसान, छोटे कारोबारियों को ठगने का कार्य किया जा रहा है। महंगाई ने आम आदमी का जीना हराम कर दिया।

शहीद राम स्वरूप की स्मृति में बनेगा शहीद स्मारक

बवानी खेड़ा। देश की सेवा में सर्वोच्च बलिदान देने वाले शहीद उप-निरीक्षक (जीडी) राम स्वरूप की स्मृति को चिरस्थायी बनाने की दिशा में ग्राम पंचायत मिलकपुर ने महत्वपूर्ण निर्णय लिया है। पंचायत ने गांव के शहीदी पार्क में शहीद स्मारक निर्माण के लिए स्थान उपलब्ध कराने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया है। ग्राम पंचायत मिलकपुर की बैठक सरपंच भीम सिंह की अध्यक्षता में आयोजित हुई, जिसमें शहीद राम स्वरूप के सम्मान में स्मारक निर्माण पर चर्चा की गई। बैठक में उपस्थित पंचों ने कहा कि शहीद राम स्वरूप ने देश की रक्षा करते हुए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया था और उन्हें शहीद का दर्जा प्राप्त है। ऐसे वीर सपूत की स्मृति को सहेजना पूरे गांव और क्षेत्र का गौरव है। पंचायत ने निर्णय लिया कि गांव के शहीदी पार्क में शहीद स्मारक के निर्माण के लिए आवश्यक स्थान उपलब्ध कराया जाएगा, ताकि आने वाली पीढ़ियां उनके त्याग, साहस और देशभक्ति से प्रेरणा ले सकें। प्रस्ताव को आवश्यक कार्रवाई के लिए संबंधित अधिकारियों को भेज दिया गया है। इस संबंध में खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ), बवानी खेड़ा कार्यालय द्वारा भी ग्राम पंचायत से शहीद राम स्वरूप की मूर्ति एवं स्मारक निर्माण के लिए अनुमति संबंधी प्रस्ताव भेजने का अनुरोध किया गया था।

शहीद रामस्वरूप यादव

आंदोलन 2025 की बर्बाद खरीफ फसल का बकाया मुआवजा दिलाने की मांग तेज

दर्जनों किसान भिवानी से ओटू हैड महापंचायत के लिए हुए रवाना

नेतृत्व किसान सभा के जिला प्रधान रामफल देशवाल व जिला सचिव मास्टर जग रोशन ने किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा जिला कमेटी की ओर से दर्जनों कार्यकर्ता अत्याधिक बारिश से होने वाले जलभराव/बाढ़ को रोकने के लिए तथा 2025 की बर्बाद खरीफ फसल का बकाया मुआवजा व बीमा क्लेम दिलाने के लिए संयुक्त किसान मोर्चा ऐलनाबाद के आह्वान पर किसान महापंचायत ओटू हैड में पहुंचे। जत्थे का नेतृत्व किसान सभा के जिला प्रधान रामफल देशवाल व जिला सचिव मास्टर जग रोशन कर रहे थे। किसान जत्थे को संबोधित करते हुए किसान सभा के जिला उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश व जिला सचिव मास्टर जगरोशन ने कहा कि जुलाई व अगस्त 2025 में भिवानी समेत कई जिलों में जो जलभराव/बाढ़ आई थी, वह प्राकृतिक की बजाए राज्य सरकार व जिला प्रशासनों की घोर लापरवाही का नतीजा थी। यदि समय रहते सभी ड्रेनों/नालों की सफाई व खुदाई हो जाती या पटरियां मजबूत हो जाती तो करोड़ो लोगों की जान माल की हानि बच जाती। उन्होंने कहा कि अभी इस बाढ़/जलभराव से जो फसलों व मकानों का नुकसान हुआ है, उसका अभी भी पूरा मुआवजा व बीमा क्लेम नहीं मिला है। कुछ गांव में जलभराव/बाढ़ का पानी ठहरने से रबी फसल की बुआई नहीं हो पाई थी। परंतु राज्य सरकार ने प्रभावित किसानों को मामूली मुआवजा दिया है, ज्यादातर किसानों को इससे वंचित रखा जा रहा है। अत्याधिक बारिश से क्षतिग्रस्त मकानों का सरकार ने अभी कोई मुआवजा नहीं दिया। यहां तक कि प्रभावित/पीड़ित गांव के मनरेगा मजदूरों को भी काम नहीं दिया गया।

भिवानी। महापंचायत में शामिल होने के लिए रवाना होते हुए। फोटो: हरिभूमि

किसानों का आरोप

2025 की जलभराव/बाढ़ ने पूरे हरियाणा के जन जीवन को गहरे रूप में प्रभावित किया है। यदि राज्य सरकार ने भविष्य में इस ओर पहले की तरह आंख मिची की तो हरियाणा की जनता शासकों को कभी माफ नहीं करेगी। इसलिए किसान मांग करते है कि सभी ड्रेनों को चौड़ा किया जाए, नाके मजबूत किए जाए, भिवानी-हिसार घघर ड्रेन का पानी लिफ्ट करके सीधा घघर में डाला जाए। ओटू हैड पहुंचने वालों में मुख्य रूप से किसान सभा नेता कर्ण सिंह जैनावास, सुबेदार धनपत, राजेश कुंगड़, संतोष देशवाल, राजकुमार दलाल, निर्मल नाथुवास, प्रताप सिंह सिंहमार, राजेन्द्र धनाना, सत्यवान धनाना, सतबीर घुसकानी, अश्वनी मिताथल, मजदूर नेता सुखदेव पालवास व बलजीत मौखरा सहित दर्जनों किसान शामिल रहे।

नपा प्रधान के चाचा के स्वर्गवास पर किया शोक व्यक्त

बवानीखेड़ा। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री के चाचा स्वर्गीय देशराज शर्मा के निधन पर विभिन्न सामाजिक, राजनीतिक एवं धार्मिक संगठनों से जुड़े गणमान्य व्यक्तियों ने पहुंचकर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित की तथा शोक संतप्त परिवार के प्रति अपनी संवेदनाएं व्यक्त की. श्रद्धांजलि अर्पित करने वालों में कांग्रेस नेता प्रदीप नरवाल, अनिल नेहरा, रेणु बाला, उमेश भारद्वाज, हरियाणवी लोक गायक सुमित पासोरिया, ब्राह्मण सभा भिवानी से जितेंद्र पाराशर एवं जगदंबा मेहता, दादी गौरी गुगा सेवा समिति के अध्यक्ष श्याम राठौड़ एवं हुड्डा सेक्टर के प्रधान सज्जन शर्मा,मास्टर सत्यवान यादव,मास्टर राजेश ,निरंजन , डॉ अनिल रहाड़,निर्मल जे ई, एवं समिति के समस्त सदस्य सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

ग्राम पंचायत भारीवास
खण्ड तोशाम, जिला भिवानी

पेड़ नीलामी सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत भारीवास में 98 गिरे हुए कीकर के पेड़ों की नीलामी दिनांक 08.06.2026 को प्रातः 11 बजे एससी चौपाल भारीवास में की जाएगी। जिसमें सिक्योरिटी राशि रु. 20,000/- होगी। बोली की शर्तें व नियम मौके पर बताई जाएंगी।

नवीन कुमार, ग्राम सचिव, फोन : 9728530943
रविन्द्र, सरपंच, ग्राम पंचायत भारीवास, फोन : 9813545350

ग्राम पंचायत दरियापुर
खण्ड तोशाम, जिला भिवानी

पंचायत घर की कंडम बिल्डिंग व पेड़ों की नीलामी सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत दरियापुर में पंचायत घर की कंडम बिल्डिंग की नीलामी व आंधी-तूफान से गिरे 12 कीकर के वृक्षों की नीलामी सुबह 10.30 बजे दिनांक 10.06.2026 को आम चौक दरियापुर में की जाएगी। बोली के लिए सिक्योरिटी राशि 10,000/- रुपये होगी। बोली की शर्तें व नियम मौके पर बताए जाएंगे।

सुमित, ग्राम सचिव
मुकेश, सरपंच, ग्राम पंचायत दरियापुर, खण्ड तोशाम (भिवानी), मो. 9813099733

खबर संक्षेप

सज्जनपुर की बेटी खुशबू ने जीता कांस्य पदक

बवानीखेड़ा। कुरुक्षेत्र में हुई सीनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में खंड बवानीखेड़ा के सज्जनपुर की बेटी खुशबू सैन ने कांस्य पदक जीता। गजानंद शास्त्री ने बताया कि 30, 31 मई को हुई चैंपियनशिप में भाग लेकर खुशबू ने 3000 मीटर बाधा दौड़ में कांस्य पदक अपने नाम किया। इस अवसर पर अशोक भारद्वाज पीटीआई, सुनील सैन उपस्थित रहे और बधाई दी।

पति लापता, पत्नी ने दर्ज कराई शिकायत

लोहारू। गांव सिंघानी निवासी विवाहिता ने स्थानीय पुलिस थाने में अपने पति की गुमशुदगी की शिकायत दर्ज कराई है। गांव सिंघानी निवासी विवाहिता मीना ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका पति संजय पिछले करीब दस वर्षो से मानसिक रूप से बीमार है तथा एक पखवाड़े से घर से लापता है। उसकी आस पड़ोस और रिश्तेदारियों में काफी तलाश की गई। सोशल मीडिया पर भी पति की गुमशुदगी की पोस्ट डाली गई है। बहरहाल पुलिस ने शिकायत दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है।

स्काउट्स एवं गाइड्स ने निकाली नशामुक्ति साइकिल रैली, नुक्कड़ नाटकों से लोगों को किया जागरूक

नशामुक्त युवा समाज व देश को दे सकते हैं सही दिशा: डीएसपी अनूप

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। साइकिल रैली में भाग लेते स्काउट्स। फोटो: हरिभूमि

विश्व साइकिल दिवस पर बुधवार को हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एंड गाइड्स के चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप ने शहर में नशामुक्ति साइकिल रैली का आयोजन किया। रैली का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना और स्वास्थ्य के प्रति चेतना जगाना था। आयोजन उपायुक्त साहिल गुप्ता, एसपी सुमित कुमार एवं जिला शिक्षा अधिकारी निर्मला दहिया के दिशा-निर्देशन में संपन्न हुआ। यात्रा का नेतृत्व ग्रुप लीडर सागर सज्जन सिंह एवं ग्रुप कोऑर्डिनेटर लक्ष्मण गौड़ ने किया। मंच संचालन का दायित्व सह ग्रुप लीडर अमित कुमार एवं गाइड रेंजर कैप्टन पुष्पा देवी ने संयुक्त रूप से निभाया।

सुबह सवा आठ बजे जिला मुख्यालय से शुरू हुई यात्रा में चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप के 82 जवानों ने भाग लिया। यात्रा के रूट मैप को सीनियर रोवर लीडर नितेश कुमार, हिमांशु भाटी एवं विजय अहीरवार ने लीड किया। स्काउट्स और रोवर्स बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, रोहतक गेट बाजार, जैन चौक, दिनोद गेट, घंटाघर, वैश्य कॉलेज होते हुए गुजरे और नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किए। नाटकों के माध्यम से नशे के दुष्प्रभावों को बेहद प्रभावी ढंग से दिखाया। यात्रा शहर का चक्कर लगाते हुए सरकुलर रोड, तोशाम बाईपास, जिला जेल के पास से गुजरती हुई हांसी गेट पहुंची। यात्रा में बतौर मुख्यतिथि डीएसपी सिटी अनूप कुमार ने शिरकत की, जबकि विशिष्ट अतिथि वर्धमान ज्वैलर्स के संस्थापक सचिन जैन रहे। डीएसपी ने युवाओं और नागरिकों को नशा छोड़ने एवं इससे दूर रहने की शपथ दिलवाई। कहा कि युवाशक्ति ही समाज को सही दिशा दे सकती है। नशा समाज की तरक्की में सबसे बड़ी बाधा है, जिसे दूर करने के लिए हर व्यक्ति विशेषकर युवा सकारात्मक भूमिका अदा कर सकता है। सह ग्रुप लीडर अंकित एवं सह ग्रुप लीडर सुनील वर्मा ने रैली के समापन पर सभी स्काउट्स और रोवर्स का फूल-मालाओं के साथ स्वागत किया। इस दौरान रोवर, माहिर, मयंक, महानदीर, हर्षित, दीपक, हर्ष, विनय, राहुल, जोगिंद्र, पुनीत, आदित्य, सूर्यांश, साहिल, हिमांशु, आशीष, करण व जयंत आदि मौजूद रहे।

हेल्दी इंडिया का दिया संदेश

चरखी दादरी। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के अंतर्गत मेरा युवा भारत चरखी दादरी द्वारा विश्व साइकिल दिवस पर युवा क्लब बादल के सहयोग से साइकिल रैली का आयोजन किया। साइकिल रैली राजकीय स्कूल बादल से शुरू होकर खेल मैदान तक हुई। इस अवसर पर ब्लॉक समन्वयक प्रवीण गोलागढ़ ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि नियमित साइकिल चलाना स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का एक सरल एवं प्रभावी माध्यम है। उन्होंने युवाओं से फिट इंडिया, हेल्दी इंडिया अभियान को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में विभिन्न युवा क्लबों के सदस्यों, खेल प्रशिक्षकों एवं स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छ जीवनशैली के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम में मुख्यतिथि सरपंच अंकित सांगवान, मास्टर रविंद्र, रविंद्र, चाँदराम टेलर व युवा क्लब प्रधान मनीष बादल सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों एवं युवाओं की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का सफल समन्वय मनीष बादल व उनकी टीम ने किया। सभी प्रतिभागियों ने नियमित व्यायाम एवं साइकिलिंग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। इस मौके पर युवाओं ने स्वस्थ भारत निर्माण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने का संकल्प दोहराया।

चरखी दादरी। साइकिल रैली में भाग लेते युवा। फोटो: हरिभूमि

भिवानी। विश्व साइकिल दिवस पर साइकिल रैली में भाग लेते युवा क्लबों के खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

फिट इंडिया-हेल्दी इंडिया अभियान को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ व्यायाम को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का लिया संकल्प

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के अंतर्गत मेरा युवा भारत द्वारा विश्व साइकिल दिवस पर युवा क्लबों के सहयोग से साइकिल रैली का आयोजन किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ सुबह छह बजे यूथ हॉस्टल से हुआ। इस अवसर पर जिला युवा अधिकारी मानसा ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि नियमित साइकिल चलाना स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का सरल एवं प्रभावी माध्यम है। उन्होंने युवाओं से फिट इंडिया, हेल्दी इंडिया अभियान को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में विभिन्न युवा क्लबों के सदस्यों, खेल प्रशिक्षकों एवं स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण एवं स्वच्छ जीवनशैली के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम में एथलेटिक्स कोच गजेसिंह, श्यामलाल, शूटिंग कोच ललित, गौरव शर्मा, पंकज, रोहित पांडेय मौजूद रहे। कार्यक्रम का समन्वय जितेन्द्र सैनी एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक मोहित कुमार तथा टीम ने किया। प्रतिभागियों ने नियमित व्यायाम एवं साइकिलिंग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर युवाओं ने स्वस्थ भारत के निर्माण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने का संकल्प भी दोहराया।

दादरी मेडिकल कॉलेज के नामकरण पर करें पुनर्विचार : रब्बू पंवार

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

■ स्थानीय महापुरुषों की विरासत के अनुरूप रखा जाए नाम : रब्बू

दादरी मेडिकल कॉलेज के नामकरण को लेकर रब्बू पंवार ने कहा है कि संस्थान का नामकरण करते समय क्षेत्र के इतिहास, संस्कृति और स्थानीय महापुरुषों के योगदान का सम्मान किया जाना चाहिए। प्रदेश सरकार ने दादरी में बनने वाले मेडिकल कॉलेज का नाम राव तुलाराम मेडिकल कॉलेज रखने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि राव तुलाराम देश के महान स्वतंत्रता सेनानी थे और उनके योगदान को भुलाया नहीं जा सकता। उनके प्रति पूरे हरियाणा और देश में सम्मान की भावना है, लेकिन दादरी की अपनी गौरवशाली ऐतिहासिक पहचान है। दादरी की धरती विकास पुरुष पूर्व मुखयमंत्री चौधरी बंसीलाल, मास्टर हुकमसिंह फौगाट, निहाल सिंह तक्षक जैसी महान विभूतियों की कर्मभूमि रही है। उनके योगदान को आज भी पूरे प्रदेश में सम्मानपूर्वक याद किया जाता है। इसी प्रकार क्षेत्र की लोकपरंपराओं और सामाजिक इतिहास में सरदार झाड़ सिंह फौगाट का नाम बड़े सम्मान के साथ लिया जाता है। दादा सांगू धाम इस क्षेत्र की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत के प्रमुख प्रतीकों में से एक हैं। उन्होंने आग्रह किया कि दादरी मेडिकल कॉलेज के नामकरण में स्थानीय जनभावनाओं के सम्मान को ध्यान में रखा जाए।

नशे के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति पर चरखी दादरी पुलिस को मिली बड़ी सफलता

पुलिस ने चलाया अभियान तो ग्रामीणों ने समाप्त किया धरना

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

चरखी दादरी। धरना समाप्त करने की घोषणा करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

गांव समसपुर में नशे की बिक्री और नशेड़ियों पर कानूनी कार्रवाई की मांग को लेकर चल रहा धरना बुधवार को पुलिस प्रशासन के आश्वासन के बाद समाप्त कर दिया। पुलिस अधीक्षक के नेतृत्व में जिला पुलिस द्वारा नशा तस्करों एवं नशीले पदार्थों के कारोबार पर लगातार की जा रही प्रभावी कार्रवाई के परिणामस्वरूप गांव समसपुर के ग्रामीणों ने पुलिस प्रशासन के प्रयासों पर विश्वास जताते हुए अपना धरना समाप्त करने की घोषणा की है। ग्रामीणों ने पुलिस द्वारा की जा रही कार्रवाई की खुलकर सराहना की तथा भविष्य में भी नशा मुक्त समाज के निर्माण के लिए पुलिस का सहयोग करने का संकल्प लिया। पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि जिले में नशे के कारोबार में संलिप्त किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा तथा नशे के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति को पूरी सख्ती के साथ लागू किया जाएगा।

इसी नीति के तहत जिला पुलिस लगातार विशेष अभियान चलाकर नशा तस्करों पर शिकंजा कस रही है। पिछले कुछ दिनों के दौरान जिला पुलिस की विभिन्न टीमों ने गांव समसपुर, चरखी, रावलधी, रानीला बास, बौंदकला, नीमली तथा जेवली सहित शहर के सैनीपुरा, प्रेमनगर, कबीर नगर और बाल्मीकि बस्ती में विशेष सर्च अभियान चलाए। इन अभियानों के दौरान पुलिस ने संदिग्ध व्यक्तियों, नशा तस्करों और नशीले पदार्थों की बिक्री एवं सेवन से जुड़े स्थानों की गहन तलाशी ली। अभियान के दौरान विभिन्न स्थानों से नशीले पदार्थ बरामद किए गए तथा अवैध नशा कारोबार में शामिल कई आरोपियों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ नियमानुसार कानूनी कार्रवाई की गई। पुलिस की इस सतत कार्रवाई से नशा तस्करों में भय का माहौल बना है तथा आमजन में सुरक्षा और विश्वास की भावना मजबूत हुई है। गांव समसपुर के ग्रामीण लंबे समय से क्षेत्र में नशे की समस्या को लेकर चिंतित थे और इस संबंध में अपनी मांगों को लेकर धरने पर बैठे हुए थे। पुलिस द्वारा लगातार की गई कार्रवाई, सर्च अभियानों तथा नशा तस्करों की गिरफ्तारी के बाद ग्रामीणों ने माना कि पुलिस प्रशासन नशे के खिलाफ गंभीरता और प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रहा है।

बाढ़ड़ा में शिविर में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को दिया प्रशिक्षण

बाढड़ा। प्रशिक्षण शिविर में उपस्थित आंगनबाडी वर्कर्स। फोटो: हरिभूमि

बाढ़ड़ा। महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी सुनीता सांगवान के दिशा-निर्देशानुसार बीडीपीओ कार्यालय के ट्रेनिंग हॉल में एक दिवसीय आंगनबाड़ी प्रशिक्षण कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य आंगनबाड़ी केंद्रों में आने वाले बच्चों को दी जाने वाली शिक्षा के स्तर में सुधार करना और उनके लिए एक सुरक्षित माहौल तैयार करना था। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 'रॉकेट लर्निंग' संस्था से पहुंचीं प्रोग्राम मैनेजर सरिता और जिला समन्वयक गगनदीप ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि बचपन ही किसी भी बच्चे के भविष्य की नींव होता है। आंगनबाड़ी केंद्रों में बच्चों को दी जाने वाली स्कूल पूर्व शिक्षा (प्री-स्कूल एजुकेशन) खेल-खेल में और रोचक तरीके से दी जानी चाहिए ताकि बच्चों का पढ़ाई के प्रति रुझान बढ़े। संस्था के प्रतिनिधियों ने इस बात पर विशेष जोर दिया कि आंगनबाड़ी केंद्रों में बच्चों के लिए एक सुरक्षित, सकारात्मक और समावेशी वातावरण तैयार किया जाए। जहां हर वर्ग और हर क्षमता वाले बच्चे को बिना किसी भेदभाव के आगे बढ़ने का समान अवसर मिले।

शहर को स्वच्छ बनाने में करें सहयोग : डीसी

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ साहिल गुप्ता ने गलियों और सड़कों के किनारे अतिक्रमण ने करने का किया आह्वान

डीसी साहिल गुप्ता ने लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि जिला प्रशासन नागरिकों की बिजली, पेयजल व सीवरेज आदि समस्याओं के समाधान के लिए पूरी तरह से गंभीर है। शहर को गंदगी से मुक्त बनाने में आमजन का सहयोग जरूरी है। शहर को सुंदर व स्वच्छ बनाने के लिए सामाजिक संस्थाओं और प्रबुद्घजनों को जिला प्रशासन के साथ आना होगा। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि वे इधर-उधर कचरा ना डालें। डीसी साहिल गुप्ता ने कहा कि शहरी स्थानीय निकाय द्वारा शहर में अनेक स्थानों को कचरा मुक्त बनाकर उनका सौंदर्यकरण किया गया था, लेकिन लोगों द्वारा वहीं या उस स्थान के आसपास स्थान पर कचरा डालना सही नहीं है। शहर को गंदगी से मुक्त बनाने में लोगों को जिला प्रशासन के साथ आना होगा। उन्होंने बताया कि गंदगी से संबंधित शिकायत देने के लिए शहरी स्थानीय निकाय द्वारा बाकायदा नंबर जारी किए गए हैं। नागरिक 18002031371, 8053609453 और 8053609445 पर सफाई व्यवस्था से संबंधित शिकायत दे सकते हैं। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे लोगों को गलियों या सड़कों पर अतिक्रमण ना करें। प्रशासन द्वारा समय-समय पर अतिक्रमण हटाने का अभियान चलाया जाता है।

अधिकारों की रक्षा सरकार की प्राथमिक जिम्मेदारी

भिवानी। ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी के राष्ट्रीय सचिव एवं बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र से पूर्व कांग्रेस प्रत्याशी प्रदीप नरवाल, कांग्रेस शहरी जिला अध्यक्ष प्रदीप जोगी तथा अधिवक्ता मनमोहन भुरटाना ने बुधवार को बवानीखेड़ा क्षेत्र के उन पीड़ित परिवारों से मुलाकात की, जिनके आवासीय मकानों को लेकर नगरपालिका एवं प्रशासन द्वारा की गई कार्रवाई के बाद वे कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं। प्रतिनिधिमंडल ने मौके पर जाकर पीड़ित परिवारों की समस्याओं को सुना। प्रतिनिधिमंडल ने बाद में भिवानी उपायुक्त से भी मुलाकात कर पीड़ित परिवारों के पुनर्वास, स्वास्थ्य सुविधाओं, भोजन, पेयजल, शिक्षा तथा अन्य आवश्यक मानवीय जरूरतों की व्यवस्था सुनिश्चित करने का आग्रह किया। इस अवसर पर प्रदीप नरवाल ने कहा कि किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था में गरीब एवं कमजोर वर्गों के अधिकारों की रक्षा करना सरकार एवं प्रशासन की प्राथमिक जिम्मेदारी है और उसे इस दायित्व को निभाना चाहिए।

सीबीएलयू के विद्यार्थियों को मिला प्लेसमेंट

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

■ विवि का लक्ष्य विद्यार्थियों को केवल डिग्री प्रदान करना नहीं बल्कि रोजगार के लिए सक्षम बनाना : प्रोफेसर मदान

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय के सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा लर्निंग और करियर प्लेटफॉर्म के सहयोग से संचालित बैचलर इन कंप्यूटर एप्लीकेशन (बीसीए) ने एक और महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। सत्र 2023-26 के विद्यार्थियों ने प्रतिष्ठित राष्ट्रीय एवं बहुराष्ट्रीय कंपनियों में प्लेसमेंट प्राप्त कर विवि को गौरवान्वित किया है।

प्लेसमेंट प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में भूमिका का चयन कस्टमर एक्सपीरियंस (सीएक्स) और मार्केट रिसर्च, सुमित का सास (सॉफ्टवेयर) प्लेटफॉर्म और टेक्नोलॉजी कंपनी, आकाश का लर्निंग और करियर प्लेटफॉर्म, मेहक एवं आदित्य का जैविक या प्राकृतिक, पुष्कर का ई-कॉमर्स (ऑनलाइन शॉपिंग) वेबसाइट और ऐप तथा उत्तम का गैराज प्रबंधन सॉफ्टवेयर में हुआ है। सीबीएलयू और एक तकनीकी शिक्षा के सहयोग से प्रारम्भ किया गया यह कार्यक्रम विद्यार्थियों को पारंपरिक शिक्षा के साथ-साथ उद्योग की वास्तविक आवश्यकताओं के अनुरूप प्रशिक्षण, प्रोजेक्ट-आधारित शिक्षण, इंटर्नशिप तथा रोजगारोन्मुख कौशल प्रदान करता है। इस मॉडल का उद्देश्य विद्यार्थियों को डिग्री के साथ-साथ उद्योग के लिए पूर्णतः तैयार करना है। अधिष्ठाता प्रो. दिनेश कुमार मदान ने कहा कि विवि का लक्ष्य विद्यार्थियों को केवल डिग्री प्रदान करना नहीं, बल्कि उन्हें रोजगार के लिए सक्षम बनाना है।

हरिभूमि
आवश्यक 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 व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

आज होगा अंडर-18 खिलाड़ियों का ट्रायल

■ पानीपत में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए होगा चयन

चरखी दादरी। जिला रग्बी फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा 4 जून को अंडर-18 बॉयज एंड गर्ल्स टीमों के लिए ट्रायल होगा। ट्रायल मिश्री स्थित आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल के खेल मैदान में शाम पांच बजे से साढ़े सात बजे चलेगी। कोच राजेश तक्षक व एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने बताया कि सात जून को पानीपत में हरियाणा स्टेट रग्बी फुटबॉल चैंपियनशिप की ट्रायल का आयोजन होगा। इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में चरखी दादरी जिले का प्रतिनिधित्व करने वाले सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों का चयन कल होने वाले ट्रायल के माध्यम से ही किया जाएगा। उन्होंने बताया कि ट्रायल में केवल वहीं खिलाड़ी भाग ले सकेंगे जो रग्बी फुटबॉल एसोसिएशन चरखी दादरी से जुड़े हुए हैं। ट्रायल में हिस्सा लेने वाले खिलाड़ियों को जन्म प्रमाण पत्र और आधार कार्ड की फोटो कॉपी लाना अनिवार्य है। एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट मेहरचंद सांगवान और प्रधान ओमवीर महराणा ने संयुक्त रूप से बताया कि ट्रायल पूरी तरह निष्पक्ष और सभी के सामने मैदान पर लिया जाएगा।

सराहनीय दादा और पिता से प्रेरणा लेकर मंजीत ने उठाया जीवों को बचाने का बीड़ा

बवानीखेड़ा का मोंटी सैकड़ों जीव-जंतुओं का कर चुका है रेस्क्यू, जीवन रक्षक कहते हैं लोग

खास बातें

■ पेशे से किसान हैं मंजीत सांगवान, पिछले साल अनाज मंडी से निकाला था 11 फीट का अजगर

दीपक कुमार डुमड़ा ⏭ बवानीखेड़ा

भिवानी। वन्य प्राणी को हाथ में लिए मोंटी। फोटो: हरिभूमि

बवानीखेड़ा का नाम सुनते ही हरियाणा के लोग एक नाम जरूर लेते हैं, मोंटी। मोंटी आज किसी परिचय की मोहताज नहीं। न अखबार में छपने का शौक, न टीवी पर आने की चाह। लेकिन उसका काम ऐसा है कि उसकी कहानियां सात समंदर पार तक पहुंच चुकी हैं। मोंटी पेशे से किसान है और सांप सहित हर प्रकार के जीव जंतु पकड़ने वाले हैं, पर लोग उसे "जीवन रक्षक" कहते हैं। कौन है मोंटी यू-टयूबर उर्फ मंजीत सांगवान- बवानीखेड़ा में ईश्वरसिंह के घर शकुंतला देवी की कोख से बड़े भाई विकास उर्फ सोनू के पश्चात दूसरे स्थान पर 4 जून 1996 में जन्में मोंटी उर्फ मंजीत सांगवान सीआईडी पास हैं और पेशे से किसान हैं। पिता व दादा से बचपन में ही जीव जंतुओं को पकड़कर उनकी रक्षा-सुरक्षा करते देखा और उसे जीवन में अपना लिया और उसे सोशल मीडिया पर डालने पश्चात जो वाहवाही मिली उसे देखकर और प्रेरणा मिली। पत्नी सीमा भी कदम कदम पर उनका साथ देती है।

सांपों की विभिन्न प्रजातियों सहित अन्य जीव जंतुओं का किया रेस्क्यू : मोंटी ने सिर्फ कोबरा ही नहीं, बवानीखेड़ा और आसपास के 40 गांवों से सांपों की 15 से ज्यादा प्रजातियां रेस्क्यू की हैं। रसेल वाइपर, कॉमन क्रेट, रेड सैंड बोआ, वुल्फ स्नेक, रैट स्नेक, सब उसके दोस्त हैं। लोग उसे गभेरा पकड़ने के लिए बुलाते हैं। पिछले साल अनाज मंडी के गोदाम में 11 फीट का अजगर निकला। 200 लोग तमाशा देख रहे थे। मोंटी ने अकेले उसे बिना चोट पहुंचाए पकड़ा और जंगल में छोड़ दिया। पर मोंटी सिर्फ सांपों का ही मसीहा नहीं है। गर्मियों में प्यास से बेहाल नेवले को उसने ड्रॉपर से पानी पिलाया। दिवाली पर पटाखों से डरकर एक घर में घुसे बंदर को 2 घंटे की मशक्कत के बाद सुरक्षित निकाला। खेतों में ट्रैक्टर से घायल हुई गोह को उसने अपनी शर्ट में लपेटकर डॉक्टर तक पहुंचाया। बवानीखेड़ा के बच्चे कहते हैं, मोंटी भैया के पास हर जानवर की भाषा का ट्रांसलेटर है।

यूट्यूब, फेसबुक व इंस्टा पर लाखों फोलॉवर्स

मोंटी अपनी इस कार्यप्रणाली का सोशल मीडिया पर डालने पश्चात दर्शकों का प्यार मिला और यूटयूब, फेसबुक व इंस्टा पर लाखों फोलॉवर्स हैं। दर्शकों के सुझाव से इनके द्वारा सेफ्टी उपकरण खरीदकर उससे जीव जंतुओं को पकड़ना शुरू किया। मोंटी की सबसे बड़ी खासियत है उसका तरीका। वो कभी सांप को मारता नहीं। पकड़ने के बाद गांव वालों को इकट्ठा करता है। बच्चों को दूर रखकर समझाता है, ये हमारा दुश्मन नहीं। चूहे खाकर हमारी फसल बचाता है। इसे मत मारो, मुझे बुला लो। उसकी बातों का असर ये हुआ कि अब बवानीखेड़ा में सांप दिखने पर लोग डंडा नहीं, फोन उठाते हैं।

सोशल मीडिया पर बना हीरो

सोशल मीडिया ने मोंटी को हीरो बना दिया। किसी ने उसका रैट स्नेक पकड़ने का वीडियो यूट्यूब पर डाल दिया जिसे वाहवाही मिली। आज बवानीखेड़ा के स्कूल में बच्चे निबंध लिखते हैं, मेरा आदर्श मोंटी भैया। विदेशों में बैठे लोग वीडियो कॉल करके थैंक यू बोलते हैं। मोंटी ने बताया कि जैसे मनुष्य को अपने शरीर की चिंता है अन्य प्राणियो को भी जीने का हक है और वह उनकी रक्षा करता रहेगा।