हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 11 जून 2026

13 पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज में सुविधाओं ...

14 पीड़ित बच्ची को मिले न्याय, चिकित्सक को मिले फांसी ...

खबर संक्षेप

राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए आवेदन 31 तक करें

चरखी दादरी। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार वर्ष 2026 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए हैं और 31 जुलाई तक पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। उपायुक्त मनदीप कौर ने ने बताया कि यह पुरस्कार बहादुरी, खेल, सामाजिक सेवा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, पर्यावरण,कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में राष्ट्रीय सत्र की उपलब्धि के लिए दिए जाते हैं। बाल पुरुस्कार के लिए आयु सीमा पांच वर्ष से 18 वर्ष के बीच होनी चाहिए। बाल पुरस्कार को बाल वीरता पुरस्कार वह बाल उत्कृष्टता पुरस्कार की दो श्रेणियां में विभाजित किया गया है।

सामान्य अस्पताल में रक्तदान शिविर 14 को

चरखी दादरी। विश्व रक्तदाता दिवस पर रेडक्रास कार्यालय द्वारा 14 जून को रक्तदान शिविर का आयोजन सिविल अस्पताल सरदार झाडूसिह चौक पर किया जाना है, जिसमे जिले की प्रथम पांच रक्तदान करने में कार्य करने वाली सस्थाओं को सम्मानित किया जाएगा। इसके साथ ही प्रथम पांच स्टार रक्तदाताओं को भी सम्मानित किया जाएगा। रक्तदाता व रक्तदान शिविरों का आयोजन करने वाली संस्थाओ से आग्रह किया जाता है कि वे 2 जून तक जिला रेडक्रास सोसायटी के कार्यालय में द्वारा किया गया रक्तदान का विवरण व संस्थाओ द्वारा आयोजित रक्तदान शिविरों का विवरण भेजने का कष्ट करें।

मानसून में होने वाले जलभराव को लेकर प्रशासन की तैयारी पूरी नहीं

नाले 'शिल्ट से ओवर' तेज बारिश आई तो डूबेगा शहर

शहर के लोगों को पानी की निकासी की समस्या का भय अभी से सताने लगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अगर सही चाल रही तो मानसून आने में कुछ ही दिनों का समय और लगेगा,लेकिन मानसून के सीजन में बरसने वाले पानी की निकासी की कोई भी व्यवस्था नहीं की है। शहर के अधिकांश नाले व नालियां शिल्ट (गाद) से उपर तक अटे हुए हैं। घरों के पानी से ही ओवर होकर सड़क व गलियों में पानी फैल रहा है। अगर थोड़ी सी तेज बारिश आ गई तो शहर के अधिकांश हिस्सों में जलभराव होना लाजिमी है। हैरानी की बात यह है कि उपर से मॉनसूनी सीजन नजदीक होने के चलते भी प्रशासन ने इस तरफ कोई कदम नहीं उठाया है। जिस वजह से शहर के लोगों को अभी से ही बारिश के पानी की निकासी की समस्या का भय सताने लगा है।

शहर के अधिकांश नाले व नालियां उपर तक गंदगी से अटी हुई है। बाकी बची जगहों पर पॉलीथिन के पर्त जमी है। अगर थोड़ा बहुत पानी निकले तो पॉलीथिन की पर्त पूरी तरह से रोक देती है। बिना बारिश भी नालों से पानी आगे बहने की बजाए सड़क व गलियों में फैल जाता है। जिस वजह से कई बार लोगों को गंदे पानी से ही निकल कर गंत्तव्य तक पहुंचना पड़ रहा है। यह स्थिति आधे शहर में बनी हुई है। इस बारे में कई बार संबंधित पार्षद व पब्लिक हेल्थ विभाग के जेई से शिकायत की,लेकिन आज तक समस्या का कोई समाधान नहीं हो पाया है। अगर थोड़ी सी बारिश आई तो पानी आगे बहने की बजाए सड़कों पर फैल जाएगा। सबसे बुरी स्थिति मानान पाना,हरजीकान चौक, हलवासियों की हवेली,दिनोद पुलिस चौकी इलाका, तेलीवाड़ा, जैन चौक के अधिकांश नाले शिल्ट से ओवर है। अगर इन क्षेत्रों के नालों की सफाई नहीं हुई तो जरा सी बारिश में ही पानी आगे बहने की बजाए सड़कों पर फैल जाएगा।

सबसे बुरी स्थिति मानान पाना,हरजीकान चौक, हलवासियों की हवेली,दिनोद पुलिस चौकी इलाका, तेलीवाड़ा, जैन चौक के अधिकांश नाले शिल्ट से ओवर

इसी तरह नाले के साथ सीवर के मेन होल भी शिल्ट से ओवर है। कायदे से जून माह के तीसरे सप्ताह तक शहर, कस्बें व गांवों के नाले व नालियां साफ हो जानी चाहिए। चूंकि तीसरे सप्ताह में बारिश आती है तो उससे पहले सफाई करने से पानी की सही ढंग से निकासी हो सकती है। अगर देरी से सफाई होगी तो पानी की निकासी नहीं हो पाएगी। जिस वजह से लोगों के लिए शहर के गली व चौराहों से निकलना मुश्किल हो जाएगा। जिसके चलते प्रशासन को समय रहते इन नाले व नालियों की सफाई करवाते रहना चाहिए।

शिल्ट और पॉलीथिन से अटे नाले

सेक्टर 13 और 23 में बिजली-पेयजल संकट

तीन दिन से जली हैं बिजली केबल, किसी ने नहीं ली सुध, लोग परेशान

कर्मियों की लापरवाही से गलत जगह गड्ढा खोदने से पेयजल सप्लाई ठप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सेक्टर 13 व 23 क्षेत्रवासी इन दिनों मूलभूत सुविधाओं पानी एवं घरेलू बिजली की भारी किल्लत से जूझ रहे हैं। भयंकर गर्मी के मौसम में लोग बूंद-बूंद पानी एवं बिजली के लिए तरसने को मजबूर हैं। इस गंभीर जनसमस्या को लेकर क्षेत्रवासियों ने हुडा प्रशासन व बिजली निगम के अधिकारियों के खिलाफ गहरा रोष प्रकट किया। उन्होंने बताया कि सेक्टर 13 में ट्रांसफार्मर की तीन दिन से मुख्य केबल जल जाने के कारण पूरे क्षेत्र की विद्युत आपूर्ति पूरी तरह ठप पड़ी है और क्षेत्रवासी परेशानियों में जीन को मजबूर हैं।

उन्होंने आरोप लगाया कि निवासियों द्वारा बिजली निगम के संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों को अनेक बार फोन किए, लेकिन विभाग की ओर से कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई। कर्मचारी केवल आश्वासन दे रहे हैं, धरातल पर केबल बदलने का कार्य नहीं किया गया। उन्होंने बताया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए बिजली निगम के फोरमैन नरेंद्र सुबह स्वयं मौके पर पहुंचे। उन्होंने निवासियों को जल्द समस्या का समाधान करने का आश्वासन दिया, लेकिन उनके जाने के बाद भी कर्मचारियों की भारी लापरवाही देखने को मिली।

फोरमैन के आदेश के बावजूद तीनों फेज की काली केबल नहीं बदली गई, जिससे निवासियों में प्रशासन के प्रति भारी रोष है। समस्या को लेकर क्षेत्रवासियों ने डीएमसी हरबीर सिंह और एचएसवीपी एक्सईएन भूपिंद्र सिंह से सीधे बात कर उन्हें वस्तुस्थिति से अवगत करवाया। दोनों उच्चाधिकारियों ने जल्द संज्ञान लेकर समस्या को दूर करने का आश्वासन दिया है। इस मौके पर डॉ. सतवीर कौशिक, राजकुमार तंवर, रघुबीर भुक्कल, विरेंद्र यादव, राजकुमार तंवर व डॉ. दिनेश आदि मौजूद रहे।

भिवानी। धावक कुलदीप को सम्मानित करते खेलप्रेमी।

नेशनल मास्टर्स गेम्स में कुलदीप ने जीते दो पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ पांच और 10 किलोमीटर दौड़ में स्वर्ण पदक और 800 मीटर रेस में रजत पदक जीता

हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में 14वें नेशनल मास्टर्स गेम्स में गांव हेतमपुरा निवासी धावक कुलदीप ने अपनी रफ्तार का ऐसा जलवा बिखेरा कि हर कोई दंग रह गया। उन्होंने राष्ट्रीय प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन कर पांच किलोमीटर और 10 किलोमीटर दौड़ में स्वर्ण पदक और 800 मीटर रेस में रजत पदक जीतकर न सिर्फ अपने गांव, बल्कि पूरे प्रदेश का नाम रोशन किया है।

राष्ट्रीय स्तर पर इस बड़ी कामयाबी के बाद गांव हेतमपुरा पहुंचने पर कुलदीप का जोरदार स्वागत किया। कुलदीप वर्तमान में भिवानी के पालुवास मोड स्थित कपड़ा प्लांट में कर्मचारी हैं। कुलदीप घर की आर्थिक जिम्मेदारी संभालने के लिए दिनभर प्लांट में ड्यूटी करते हैं और हररोज सुबह व शाम को कड़ा अभ्यास करते हैं। सबसे हैरान करने वाली बात ये है कि उनके गांव या आसपास अभ्यास करने के लिए कोई खेल स्टेडियम या सिंथेटिक ट्रैक नहीं है। कुलदीप गांव की टूटी-फूटी सड़को व कच्चे रास्तों पर ही दौड़ लगाकर खुद को तराश रहे हैं। तमाम विपरीत परिस्थितियों के बाद भी उनका जज्बा युवाओं के लिए बड़ी मिसाल है। इससे पहले भी कुलदीप कई राज्य और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में पदक अपने नाम कर चुके हैं। धावक कुलदीप ने कहा कि मेडल जीतना मेरा शौक एवं जुनून है, लेकिन मेरा असली सपना भारतीय सेना की वर्दी पहनकर देश की सेवा करना है।

सीआईए टीम पर जानलेवा हमला करने के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पुलिस सीआईए स्टाफ-2 भिवानी ने सीआईए स्टाफ-1 भिवानी की टीम पर जान से मारने की नीयत से हमला करने तथा सरकारी कार्य में बाधा डालने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

सीआईए स्टाफ-2 भिवानी ने आरोपी को गिरफ्तार कर एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया

स्कॉर्पियो चालक ने मुख्य सिपाही सुनील को गाड़ी से मारी थी सीधी टक्कर

पुलिस को जुआ खेलने की मिली थी सूचना

सीआईए स्टाफ-1 भिवानी के उप निरीक्षक आनंद अपनी टीम के साथ थाना जुई कलां क्षेत्र में मौजूद थे। इसी दौरान पुलिस टीम को विश्वसनीय सूत्रों से सूचना प्राप्त हुई कि देवसर-कुसम्भी रोड के बीच खेतों की ओर जाने वाले कच्चे रास्ते पर कुछ व्यक्ति ताश के पत्तों पर पैसे लगाकर जुआ खेल रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने बताए गए स्थान पर रेड की। पुलिस टीम को देखकर मौके पर मौजूद आरोपी अपनी स्कॉर्पियो में बैठकर भागने लगे। पुलिस द्वारा उन्हें रोकने का प्रयास किया गया, लेकिन स्कॉर्पियो चालक ने पुलिस टीम में मौजूद मुख्य सिपाही सुनील को जान से मारने की नीयत से गाड़ी की सीधी टक्कर मार दी।

सिर व हाथ पर चोटें आई

इस घटना में मुख्य सिपाही सुनील घायल हो गए, जिन्हें उपचार के लिए सामान्य अस्पताल भिवानी में दाखिल कराया गया। घायल मुख्य सिपाही के सिर व हाथ पर चोटें आई हैं तथा उनका उपचार जारी है। शिकायत पर थाना जुई कलां में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया था।

मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए को सीआईए स्टाफ-2 भिवानी के एएसआई सुरेंद्र सिंह ने पुलिस टीम पर जानलेवा हमला करने तथा सरकारी कार्य में बाधा डालने के मामले में एक आरोपी को गांव देवसर से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। गिरफ्तार आरोपी की पहचान लखी सिंह उर्फ लक्ष्मी पुत्र कान सिंह निवासी देवसर, जिला भिवानी के रूप में हुई है।

एचएसआईआईडीसी के अधिकारियों की मनमर्जी से क्रेशर मालिक परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

■ निम्न गुणवत्ता वाले पत्थर और रेत अधिक डालने के आरोप लगाए

एचएसआईआईडीसी के अधिकारियों की मनमर्जी सिर चढ़कर बोल रही है। 50-60 रुपये प्रतिटन रुपये ना दिए जाने पर पत्थर के साथ अधिकतर रेत डाला जा रहा है। जिसको लेकर क्रेशर मालिक परेशान हैं। यह मामला पहले भी कई बार उठ चुका है। लेकिन कोई समाधान नहीं हो रहा।

इसी मामले में जगदीश स्टोन क्रेशर के मालिक कृष्ण मलिक ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, राहुल गांधी, मुख्यमंत्री हरियाणा, मंत्री रॉक नरवीर सिंह, एसडीएम तोशाम, एमडी एचएसआईआईडीसी को मेल भेजकर एचएसआईआईडीसी खानक द्वारा भेजे जा रहे निम्न गुणवत्ता वाले पत्थर व रेत डालने के संबंध में शिकायत की है। उन्होंने मेल के माध्यम से बताया कि खानक पहाड़ से अपने क्रेशर के लिए पत्थर की नियमित खरीद कर रहे हैं। किन्तु पिछले कुछ समय से पत्थर की उच्च क्वालिटी ना होना व रेत भरने जैसी गंभीर समस्या सामने आ रही है कि जिन गाड़ियों में पत्थर भेजा जा रहा है, उनमें पत्थर के स्थान पर लगभग 60-79 प्रतिशत रेत भरी जा रही है, जिससे तैयार माल की गुणवत्ता में गिरावट आ रही है और उनके व्यवसाय पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। वे पहले भी एचएसआईआईडीसी कार्यालय खानक एवं खानक पहाड़ के संबंधित अधिकारियों से कई बार निवेदन एवं शिकायत कर चुके हैं, किन्तु अभी तक इस समस्या का कोई समाधान नहीं किया गया है।

क्रेशर मालिक ने ई रवाना व पत्थर के साथ रेत फ़ोटो ईमेल से भेजी है। मलिक ने बताया कि साफ पत्थर डालने के पैसे की डिमांड की जा रही है। उन्होंने बताया कि एचएसआईआईडीसी के अधिकारी 50 से 60 रुपये प्रति टन के हिसाब से मांग करते हैं। उन्होंने बताया कि वे पत्थर बोली लगाकर लेते हैं फिर भी रेत डाला जा रहा है।

20.50 लाख की धोखाधड़ी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पीड़ित को शेयर मार्केट में निवेश करने का दिया था लालच

पुलिस थाना साइबर क्राइम पुलिस भिवानी ने शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने के मामले में गिरफ्तार आरोपी को न्यायालय में पेश कर जिला कारागार भिजवाने में सफलता हासिल की है।

मामले के संबंध में भिवानी निवासी एक व्यक्ति ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि अज्ञात आरोपियों ने टेलीग्राम के माध्यम से उससे संपर्क किया और स्वयं को शेयर मार्केट में निवेश का विशेषज्ञ बताते हुए अधिक मुनाफा दिलाने का झांसा दिया। आरोपियों ने शिकायतकर्ता को बैंक खातों में अलग-अलग ट्रांजेक्शनों के माध्यम से कुल 20 लाख 50 हजार रुपये निवेश करवाए। इसके बाद न तो शिकायतकर्ता को कोई मुनाफा दिया गया और न ही उसकी निवेश राशि वापस की गई।

शिकायत के आधार पर थाना साइबर क्राइम भिवानी में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज किया गया था। मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए थाना साइबर क्राइम भिवानी के मुख्य सिपाही रफीक ने को आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की थी। गिरफ्तार आरोपी की पहचान चरचील पुत्र रामदयाल निवासी कीर्ति नगर, जयपुर (राजस्थान) के रूप में हुई।

मिड-डे मील कर्मियों ने अपनी 10 सूत्री मांगों को लेकर शहर में किया प्रदर्शन

प्रांत में घोषित न्यूनतम वेतन 15220 रुपये देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एआईयूटीयूसी व स्कीम वर्कर्स फेडरेशन ऑफ इण्डिया से संबद्ध मिड-डे-मील कार्यकर्ता यूनियन हरियाणा के बैनर तले बुधवार को मिड-डे मील कर्मियों ने अपनी 10 सूत्री मांगों को लेकर शहर में प्रदर्शन किया और उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा।

ज्ञापन में प्रांत में घोषित न्यूनतम वेतन 15220 रुपये मासिक देने, केंद्र व राज्य का मानदेय एक साथ समय पर भुमतान करने, साल में ड्रेस के कम से कम तीन हजार रुपये देने, सेवानिवृत्ति की आयु 65 वर्ष करने और सेवानिवृत्ति पर 5 लाख रुपये सहायता राशि और पेंशन देने, ड्यूटी के दौरान मृत्यु पर कम से कम 5 लाख रुपये मुआवजा देने, महंगाई के हिसाब से बच्चों के राशन के पैसे बढ़ाने, यूनियन की महासचिव कुसुम पांचाल समेत हटाई गई सभी वर्करों को ड्यूटी पर लेने, ड्यूटी पर अपमानित न करने कुक को नियमित सरकारी कर्मचारी का दर्जा देन और ग्रीष्मकालीन अवकाश का वेतन काटने के बजाय पूरे 12 महीने का मानदेय देने की मांग की गई।

12 महीने का वेतन दें

इस मौके पर यूनियन की जिला प्रधान मीरा देवी ने कहा कि हम मिड-डे-मील कुक राजकीय विद्यालयों में स्कूल खुलने से बंद होने तक ड्यूटी कर बच्चों के मिड-डे-मील की व्यवस्था करती हैं और रोजाना 8 घण्टे काम करती हैं। लेकिन इतनी कड़ी मेहनत करने पर भी मिड-डे-मील कुक-कम-हेल्परों को मामूली-सा 7000 रुपये मासिक मानदेय मिलता है और यह भी समय पर नहीं मिलता है। इसका केंद्र का हिस्सा मिलने में तो कई-कई महीने गुजर जाते हैं। हमें साल में मात्र 10 माह का मानदेय मिलता है, जबकि बाकी सबको 12 माह का मिलता है। यह सरासर भेदभाव है। इसलिए 12 महीने का वेतन और समय पर भुगतान सुनिश्चित किया जाए। दो ड्रेस के मात्र 600 रुपये मिलते हैं, जिसमें सिलाई भी नहीं होती है। आज बढ़ती महंगाई इतने कम पैसों में गुजारा करना मुश्किल है। हरियाणा सरकार ने अभी जो 15220 रुपये मासिक न्यूनतम वेतन घोषित किया है, सबका वेतन बढ़ाया गया, लेकिन हमारा तो वह भी नहीं बढ़ाया गया है। हमारा अनुरोध है कि निकाले गए कर्मियों बहाल किया जाये। हमसे कुक की ड्यूटी से बाहर के काम लिये जाते हैं और स्कूल में हमारे साथ सम्मानजनक व्यवहार नहीं किया जाता है। हमें सरकारी कर्मचारी का दर्जा दिया जाए। अगर इसमें कोई दिक्कत महसूस की जाती है, तो कम से कम श्रमिक का दर्जा दिया ही जाए, जिससे नौकरी से जुड़ी दूसरी सुविधाएं भी हमें मिल सकें।

कार्यवाहक सरपंच के चयन को लेकर बैठक 12 को होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

■ पंचायत सदस्यों को नोटिस जारी कर बैठक में उपस्थित रहने के निर्देश दिए

ग्राम पंचायत सुरपुरा कला में कार्यवाहक सरपंच के चयन को लेकर 12 जून को ग्राम सचिवालय में बैठक आयोजित की जाएगी। इस संबंध में खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ) बहल द्वारा पंचायत सदस्यों को नोटिस जारी कर बैठक में उपस्थित रहने के निर्देश दिए गए हैं।

जारी नोटिस के अनुसार 19 मई को तत्कालीन सरपंच राजेश पूनिया को निर्धारित शैक्षणिक योग्यता पूरी नहीं करने के कारण सरपंच पद से पदच्युत कर दिया गया था। इसके बाद पंचायत के कार्यों के सुचारू संचालन के लिए बहुमत वाले पंच को कार्यवाहक सरपंच चुनने की प्रक्रिया शुरू की गई है। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी बहल द्वारा ग्राम पंचायत सुरपुरा कला के सभी 10 पंचों को 12 जून को प्रातः 11 बजे ग्राम सचिवालय सुरपुरा कला में आयोजित बैठक में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहने के निर्देश दिए गए हैं। बैठक में पंचायत सदस्यों की सहमति और बहुमत के आधार पर कार्यवाहक सरपंच का चयन किया जाएगा।

अवेयरनेस

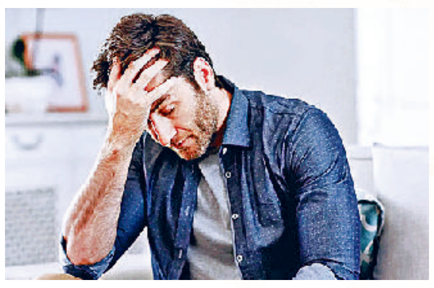
रजनी अरोड़ा

हमारे समाज में आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष आसानी से बीमार नहीं पड़ते। यह सोच उनके स्वास्थ्य के लिए रिस्की हो जाती है, क्योंकि कई पुरुष अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज करते हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट के हिसाब से भारत में तकरीबन 46 प्रतिशत पुरुष किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार केवल बुजुर्ग ही नहीं, युवा और कम उम्र के पुरुष भी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इसलिए सजग रहना जरूरी है। अब जानते हैं कि किन समस्याओं का सामना पुरुष ज्यादा करते हैं?

स्पेशलः मेंस हेल्थ वीक (15-21 जून)

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ता तनाव, अनियमित-अस्वस्थ खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की खराब आदतों से हर उम्र के पुरुष बीमार हो रहे हैं। इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक स्वास्थ्य, नींद संबंधी विकार, हार्मोनल असंतुलन और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, जानिए।

रेग्युलर कराएं चेकअप-बरतें प्रिकॉशन हर उम्र में आप रहेंगे हेल्दी



हृदय रोगः पुरुषों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण यही है। भारत में हृदय रोग से होने वाली 70 प्रतिशत से अधिक मौतें 70 वर्ष की आयु से पहले होती हैं। उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, शराब, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं। सीने में दर्द या भारीपन, बाईं बांह में दर्द, सांस फूलना, अत्यधिक पसीना आना, चक्कर आना और अनियमित धड़कन हृदय रोग के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं।

डायबिटीजः साइलेंट किलर कहलाने वाली डायबिटीज धीरे-धीरे व्यक्ति के हृदय, गुर्दे, आंखें और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। भारत में लगभग 25 करोड़ लोग प्रभावित हैं, जिनमें महिलाओं के बनिस्पत पुरुषों की संख्या ज्यादा है। बार-बार प्यास और पेशाब, अचानक वजन कम होना, थकान, घाव देर से भरना और हाथ-पैरों में सुन्नपन इसके लक्षण हैं।

मानसिक स्वास्थ्यः अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति पुरुषों में गंभीर चिंता का विषय है। सीडीसी के अनुसार पुरुषों में आत्महत्या दर महिलाओं से 4 गुना अधिक है। लगातार उदासी, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या, काम में रुचि न रहना और अत्यधिक शराब पीना इसके संकेत हो सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियांः सीओपीडी और फेफड़ों का कैंसर, पुरुषों में कॉमन हैं, खासकर धूम्रपान करने वालों में। लगातार खांसी, खांसी में खून, सांस फूलना और सीने में दर्द इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट-टेस्टिकल कैंसरः प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला दूसरा बड़ा कैंसर है। खास लक्षण न होने के कारण इसकी पहचान अकसर प्रारंभिक अवस्था में नहीं हो पाती। अकसर कोई लक्षण नहीं दिखता। पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में खून और पेड़ू में दर्द इसके संकेत हैं।

टेस्टिकल कैंसर, युवा पुरुषों में अधिक देखा जाता है। अंडकोष में गांठ, सूजन, भारीपन या दर्द होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

ओबेसिटीः यह मूलतया आधुनिक सिटिंग वर्ककल्चर के बढ़ते ट्रेंड, सेडेंटरी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की देन है। ट्रंकल ओबेसिटी यानी पेट की चर्बी, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं का प्रमुख कारण है। जरूरी है पुरुष अपना बीएमआई इंडेक्स 18.5-24.9 के बीच और कमर की चौड़ाई 90 सेमी. से कम रखें।

जोड़ों की समस्याएंः बढ़ती उम्र में हार्मोन की कमी से पुरुषों की भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया और आर्थराइटिस जैसी समस्याएं होती हैं। यही नहीं घंटों कंप्यूटर वर्क करने और गलत पॉश्चर के कारण युवाओं में भी पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।

हार्मोन की कमी और एंड्रोपॉजः विशेषकर टेस्टोस्टेरोन की कमी से कुछ समस्याएं हो सकती हैं। टेस्टोस्टेरोन केवल यौन हार्मोन नहीं, यह मांसपेशियां, हड्डियां, मनोदशा, ऊर्जा और हृदय स्वास्थ्य भी प्रभावित करता है। यह 20-25 वर्ष की उम्र में चरम पर होता है और बाद में हर साल 1-2 प्रतिशत घटता है। 60 वर्ष की आयु के बाद टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तकरीबन खत्म हो जाता है यानी पुरुषों में एंड्रोपॉज या मेल मेनोपॉज होता है। लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, वजन बढ़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, नींद की समस्या, यौन इच्छा में कमी एंड्रोपॉज समस्या के लक्षण हैं।

इंफर्टिलिटीः इरेक्टाइल डिस-फंक्शन, यौन इच्छा में कमी, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता कम होना और इंफर्टिलिटी आज तेजी से बढ़ रही समस्याएं हैं। लाखों पुरुष इससे प्रभावित हैं, लेकिन संकोचवश इसे छुपाते रहते हैं। यह केवल यौन समस्या नहीं, बल्कि हृदय रोग, मधुमेह या हार्मोन असंतुलन का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। धूम्रपान, शराब, मोटापा, तनाव और टेस्टोस्टेरोन की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सार्कोपीनिया या मसल-लॉसः उम्र के साथ मांसपेशियों का कम होना एक गंभीर समस्या है। 30 वर्ष के बाद हर दशक में मांसपेशियों का मास 3.5 प्रतिशत कम होता जाता है। 60 साल की उम्र के बाद कमजोरी, संतुलन बिगड़ने और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

अल्जाइमर और डिमेंशियाः पुरुषों में बढ़ती उम्र के साथ दिखाई देने वाले गंभीर मस्तिष्क संबंधी विकार हैं, जो याददाश्त, सोचने-समझने की क्षमता और दैनिक कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करते हैं। शुरुआती लक्षणों में हाल की बातें भूलना, बार-बार एक ही प्रश्न पूछना, निर्णय लेने में कठिनाई, रास्ता भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना और व्यवहार या मनोदशा में बदलाव शामिल हैं। बढ़ती उम्र, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक अकेलापन और खराब नींद इसके प्रमुख रिस्क फैक्टर्स हैं।

जरूरी है रेग्युलर हेल्थ चेकअपः आमतौर पर पुरुष डॉक्टर के पास तभी जाते हैं, जब तक बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं। जिसकी वजह से वे गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं और कई मामलों में समय से पहले ही मौत हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश बीमारियों को समय पर जांच और सही आदतों से रोका जा सकता है।

20 से 30 वर्ष आयु के पुरुषः इस उम्र में शरीर सामान्यतः स्वस्थ रहता है, लेकिन धूम्रपान, शराब, जंक फूड, अनियमित नींद और मानसिक तनाव सबसे बड़े खतरे हैं, जो आगे कई बीमारियों की जड़ बनते हैं। पूरी एहतियात बरतनी जरूरी है। इसके लिए टेस्टिकल का स्व-परीक्षण जरूरी है। साल में एक बार ब्लड प्रेशर, सीबीसी ब्लड काउंट, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य और विटामिन-डी। हर दो-तीन साल में-ब्लड शुगर, विटमिन डी, नेत्र परीक्षण। हर पांच साल में लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं।

30 से 40 वर्ष उम्र के पुरुषः काम का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और बैठकर काम करने की आदत स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगती हैं। लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां उभरने लगती हैं। इसलिए ये टेस्ट जरूर करवाएं। हर 6 महीने में ब्लडप्रेशर। साल में एक बार, ब्लड शुगर (एचबीएएलसी), लिपिड प्रोफाइल, केएफटीए, एलएफटी, विटामिन बी-12, विटामिन-डी, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य। हर 2 साल में थाइरॉयड, पेट का अल्ट्रासाउंड करवाना भी जरूरी है।

40 से 50 वर्ष उम्र के पुरुषः इस उम्र में वार्षिक पूर्ण स्वास्थ्य जांच अनिवार्य है। हर तीन महीने में ब्लड प्रेशर। हर 6 महीने में ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल। हर साल पीएसए (प्रोस्टेट ग्लैंड), टेस्टोस्टेरोन टेस्ट, ट्रेडमिल टेस्ट (हृदय की कार्यक्षमता), कोलोनोस्कोपी (पेट की जांच), स्पाइरोमेट्री, एक्स-रे या सिटी स्कैन (फेफड़ों), आई टेस्ट।

50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषः हृदय, पेट, प्रोस्टेट, हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हर साल पीएसए टेस्ट, आई साइट और ईयर चेकअप। हर दो साल डेक्सा स्कैन (बोन डेंसिटी), इकोकार्डियोग्राफी या एंजियोग्राफी। हर दस साल में क्लोनोस्कोपी टेस्ट। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन, डॉ. मोहसिन वली और पूर्व अध्यक्ष-एंडोक्राइन सोसाइटी ऑफ इंडिया, डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

अपनाएं ये गुड हैबिट्स

लंबी उम्र और बेहतर स्वास्थ्य उम्र का रहस्य हेल्दी लाइफस्टाइल में छिपा है। कुछ अच्छी आदतें कम उम्र में अपनाकर आप स्वस्थ, सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

हेल्दी लाइफस्टाइलः बिजी रुटीन होने के बावजूद पुरुषों को हेल्दी रुटीन अपनाना चाहिए। नियत समय पर उठना, सोना, खाना जरूरी है।

नियमित व्यायामः वजन नियंत्रित रखें, नियमित व्यायाम करें 20-30 वर्ष की आयु में प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम की आदत डालें। 30-40 वर्ष में रेग्युलर स्ट्रैंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज और 40 वर्ष के बाद योग, तैराकी तथा पैदल चलना जैसी एक्टिविटीज करना फायदेमंद है।

संतुलित आहारः पोषक तत्वों से भरपूर और संतुलित आहार लें। फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। आहार में मौसमी और ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और मेवे खाएं। नमक, चीनी और जंक फूड कम करें। यथासंभव ऑइली फूड खासकर ट्रांस फैट से परहेज करें। पर्याप्त पानी पिएं और विटामिन-डी के लिए प्रतिदिन 15-20 मिनट धूप लें।

स्ट्रेस करें कंट्रोलः तनाव को दबाने की बजाय परिवार, मित्रों या विशेषज्ञ से अपने दिल की बात साझा करें। मजबूत सामाजिक संबंध भी लंबी आयु और बेहतर स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। ध्यान, योग और प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। इनसे मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन बनते हैं जो प्राकृतिक अवसाद विरोधी हार्मोन हैं।

स्क्रीन टाइम करें सीमितः लंबे समय तक लैपटॉप, स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से नींद खराब होती है, आंखें कमजोर होती हैं और पीठ दर्द होता है। रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल बंद करें।

लें भरपूर नींदः रोज 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद शरीर ऊर्जा और ताजगी देती है। कम नींद से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो हृदय रोग और मधुमेह का कारण बनता है। रात को एक ही समय पर सोने की आदत बचपन से ही बनाएं। धूम्रपान और शराब से पूरी तरह परहेज करें। स्वास्थ्य संबंधी किसी भी तरह की समस्या होने पर बिना कोई देर किए निःसंकोच डॉक्टर को कंसल्ट करें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

हीट वेव से बचाने में कारगर हैं फ्रूट्स-हर्ब्स

हालांकि कई दक्षिणी राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है लेकिन उत्तर से लेकर मध्य और पश्चिम भारत में अभी भी हीट वेव्स चल रही हैं। इस वजह से लोग डिहाइड्रेशन, चक्कर आने, थकान और लू से पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में गर्मी से राहत दिलाने, हीट वेव से बचाने के लिए कुछ फ्रूट्स और हर्ब्स का सेवन बहुत कारगर हो सकता है। बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, पुदीना, धनिया और खस से बने पेय शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए बहुत कारगर हैं।

बनाए रखते हैं हाइड्रेशनः आयुर्वेद के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में शरीर में द्रवों की कमी होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों का सेवन लाभदायक होता है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करें और हमारी ऊर्जा को भी बरकरार रखें। यही कारण है कि इन दिनों बेल, सौंफ, पुदीना, खस, आंवला, धनिया और गुलकंद जैसी चीजों का उपयोग करना फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इनकी सबसे बड़ी ताकत है, इनमें मौजूद प्राकृतिक तत्व, जो शरीर को हाइड्रेट रखने, हमारे शरीर के पाचनतंत्र को संतुलित करने और गर्मी से होने वाली बेचैनी को कम करने में सहायक होते हैं।

पुदीना-बेल-आंवलाः पुदीना शरीर को ताजगी देता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान तथा भूख की कमी होने वाली समस्याओं को कम करने में मदद करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सदियों से गर्मी और लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पिया जाता रहा है। फाइबर और खनिज से भरपूर बेल में शरीर को गर्मी से लड़ने के लिए अनेक तत्व होते हैं, जो हमारे पाचनतंत्र से लेकर शरीर की ऊर्जा तक को महफूज रखते हैं। गर्मी से लड़ने में कारगर औषधीय फल आंवला भी है। बढ़ती गर्मी और बदलते मौसम के बीच संक्रमणों से बचाव के लिए भी यह बेहद उपयोगी है।

बरतें ये सावधानीः यह समझना जरूरी है कि ये फल और हर्ब्स, हीट वेव का इलाज नहीं करते केवल उससे बचाव में सहायक होते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को तेज बुखार, बेहोशी, अत्यधिक कमजोरी या हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो उसे केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रखना खतरनाक हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सीय सहायता लेना जरूरी है। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

गर्मी की वजह से जब होने लगें घमौरियां

मेरी उम्र 28 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे शरीर पर घमौरियां निकल रही हैं। चेहरे, गले पर भी लाल-लाल दाने निकल आए हैं। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, रोहतक

हाल में मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हुआ है। तापमान कम और ज्यादा हुआ है। सामान्य तौर पर इस तरह बारिश में होता है। अधिक पसीना आने की वजह से घमौरियां होती हैं और तब इस तरह की परेशानी शुरू हो जाती है। इससे राहत के लिए जब भी बाहर से घर लौटें तो पसीने को तुरंत साफ कपड़े से पोछें और स्किन को ड्राय करें। आप घमौरी वाला पावडर भी लगा सकते हैं और संभव हो तो धूप में कम निकलें, जिससे पसीना कम आएगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। कुछ हफ्ते पहले अचानक मेरे सिर में दाहिनी तरफ तेज दर्द हुआ। तब पेन-किलर लेने पर यह दर्द ठीक हो गया था। उसके बाद से बीच-बीच में उसी जगह दर्द होता रहता है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

-अविनाश, रायपुर

सबसे पहले आप अपनी आंखों की जांच करवाएं। कई बार आंख कमजोर होने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर आपकी आई साइट ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट न कराएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द और चुभन जैसा फील होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-प्रशांत, जांजगीर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टॉन्सिल की प्रॉब्लम है, जिस वजह से चुभन महसूस हो रही है। बेहतर होगा कि एक बार आप ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे जांच करके पता लगाएंगे, उसके बाद ट्रीटमेंट किया जाएगा। इस दौरान आप ठंडा पानी या कोई भी फ्रिज में रखी ठंडी चीज बिल्कुल न खाएं न पिएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे दाहिने पैर में सूजन दिख रही है। दर्द भी होता है। कृपया कोई उपचार बताएं।

-मुकेश, कांकेर

क्या आपके पैर में कभी चोट लगी थी? क्योंकि इस तरह की समस्या कई बार चोट लगने से होती है। अगर ऐसा है तो आपको एक्स-रे करवा लेना चाहिए, जिससे कारण पता चलेगा। फिलहाल आप पैर में सिंकाई कर सकते हैं और वजन उठाने का काम ना करें। तेज वॉकिंग या रनिंग भी बिल्कुल न करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर के नाखूनों का रंग बिल्कुल सफेद दिखने लगा है। वे रूखे भी दिखते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दिवाकर, बिलासपुर

इस समस्या को सुनकर लग रहा है कि आपको कैल्शियम की कमी है। इस वजह से नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। आपको कैल्शियम की दवा लेनी होगी। बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर आप पहले कैल्शियम की जांच कराएं और डॉक्टर जो दवा प्रिसक्राइब करें, उसे रेग्युलर लें। दवा आपको लंबे समय तक लेनी पड़ेगी। इसमें लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे लंच और डिनर के साथ सलाद खाना बहुत पसंद है। क्या खाना खाने के पहले सलाद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है?

-रचित, दुर्ग

खाने के साथ आपको जरूर सलाद खाना चाहिए। अगर आप खाने से पहले सलाद खा लेते हैं तो इससे आप खाना कम खाएंगे और पेट में फाइबर ज्यादा पहुंचेगा। डाइजेशन सिस्टम के लिए ठीक रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तृप्ति अग्रवाल

जनरल फिजिशियन

आजकल ज्यादातर लोग देर रात में ही डिनर करते हैं। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ती हैं। अगर आप डिनर टाइम में थोड़ा चेंज करें तो इतने फायदे होंगे कि आप हैरान रह जाएंगे। डिनर जल्दी करने के फायदों के बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सही टाइम पर करें डिनर आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

पुराने जमाने में हमारे बड़े-बुजुर्ग रात को सोने से पहले जल्दी खाना खाते थे, लेकिन आजकल की भाग-दौड़ भरी बिजी लाइफस्टाइल में डिनर का समय फिक्स नहीं है। देर रात भोजन करना आम बात हो गई है। ज्यादातर लोग 9 बजे के बाद या उससे भी देर से डिनर करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इस आदत में थोड़ा-सा बदलाव कर लिया जाए यानी शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करना शुरू कर दिया जाए तो यह सेहत के लिए कितना अधिक फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं कि जल्दी डिनर करने से हेल्थ को कितने फायदे मिलते हैं?

पाचन तंत्र में सुधारः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से डाइजेस्टिव एंजाइम्स एक्टिव रहते हैं और खाना आसानी से पच जाता है, जिससे शरीर को सोने से पहले खाना पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और एसिडिटी, गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है।

गहरी और अच्छी नींदः जिन लोगों को अकसर रात में सोने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है, तो जल्दी डिनर करने से आपकी यह मेहनत बच सकती है, क्योंकि सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर कर लेने से सोने और खाने के बीच गैप हो जाता है, जिससे शरीर रिलैक्स मोड में आ जाता है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

वजन कंट्रोलः देर रात खाना खाने से कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जबकि जल्दी डिनर करने से शरीर को रात भर फास्टिंग में रहने का समय मिलता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है और मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है और वजन मैनेज करने में मदद मिलती है।

हार्मोनल बैलेंसः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस बैलेंस रहते हैं। यह शरीर की सर्केडियन रिदम को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे एनर्जी लेवल और मूड पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोलः जल्दी डिनर करने से रात भर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिलती है। यह खासतौर से डायबिटीज के मरीजों या प्री-डायबिटिक स्थिति वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। देर रात खाना खाने से सुबह उठने पर ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

हार्ट हेल्थ बेटरः नियमित रूप से जल्दी डिनर करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर पर पॉजिटिव असर देखा गया है। यह दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

नहीं होती ब्लोटिंगः रात को देर से डिनर करने की वजह से अकसर सुबह ब्लोटिंग की समस्या होती है। जबकि शाम 6-8 बजे तक डिनर करने से सुबह ब्लोटिंग की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

हार्ट हेल्थ में होता है सुधारः हार्ट को हेल्दी रखने के उपायों में लिए जल्दी डिनर करना एक महत्वपूर्ण उपाय है। जल्दी खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

स्किन के लिए फायदेमंदः जल्दी खाना खाने से रात भर पाचन संबंधी बोझ कम होने से डिटॉक्स साइकिल बेहतर होती है। जिससे कुछ दिनों में, चेहरा कम डल दिखने लगता है और चेहरे पर ग्लो आता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

क्या करें-क्या न करें

- रात का खाना हमेशा हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला होना चाहिए। भारी, तली-भुनी या मसालेदार चीजें खाने से बचना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद न लेटें। डिनर के बाद 15-20 मिनट तक हल्की वॉक जरूर करें। स्क्रीन टी.वी. या मोबाइल देखते हुए खाना खाने से बचें, इससे आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। इसलिए स्वस्थ और सुकून भरी लाइफस्टाइल के लिए रात को जल्दी भोजन करने की आदत अपनाएं।

पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज में सुविधाओं की कमी से मरीज परेशान

मरीजों को बुनियादी जांचों के लिए भी दर-दर की ठोकरें खानी पड़ रही

■ एक्स-रे और एमआरआई के लिए तरस रहे मरीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

आमजन को बेहतर और आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया कराने के दावे के साथ शुरू किया गया स्थानीय पंडित नेकीराम शर्मा राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय (मेडिकल कॉलेज) अस्पताल आज खुद बीमार नजर आ रहा है। यह अस्पताल जनता के लिए राहत बनने के बजाय भारी परेशानियों का सबब बन चुका है। करोड़ों रुपये की लागत से बनी इस इमारत में सुविधाओं का इस कदर अकाल है कि मरीजों को बुनियादी जांचों के लिए भी दर-दर की ठोकरें खानी पड़ रही हैं।

कहने को तो यह एक मेडिकल कॉलेज अस्पताल है, जहां सुपर-स्पेशलिटी सुविधाएं होनी चाहिए थीं, लेकिन जमीनी हकीकत इसके उलट है। अस्पताल में अल्ट्रासाऊंड, एक्स-रे, एमआरआई जैसी अत्यंत महत्वपूर्ण और बुनियादी जांच सुविधाओं का भारी टोटा बना हुआ है। गंभीर रूप से बीमार और दुर्घटनाग्रस्त मरीजों को इन जांचों के लिए यहाँ से रेफर होकर पुराने नागरिक अस्पताल का रुख करना पड़ता है। एक ही शहर में एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल के बीच मरीजों को एम्बुलेंस या ऑटो में चक्कर काटने पड़ रहे हैं, जिससे उनकी जान पर हर समय जोखिम बना रहता है। अस्पताल प्रशासन की लापरवाही का आलम यह है कि बहुमंजिला इमारत होने के बावजूद यहां लगी चार लिफ्टों में से केवल दो ही काम कर रही हैं। वर्किंग लिफ्टों पर भारी दबाव रहता है, जिसके कारण व्हीलचेयर और स्ट्रेचर पर ले जाने वाले गंभीर मरीजों को लंबा इंतजार करना पड़ता है। कई बार मजबूरन तीमारदार अपने मरीजों को सीढ़ियों के रास्ते ले जाने को मजबूर होते हैं, जो बेहद दर्दनाक और निंदनीय है।

भिवानी। इलाज के लिए अस्पताल में पहुंचे लोगों की भीड़। फोटो : हरिभूमि

करेंगे आंदोलन

सूबेदार मेजर बिरेंद्र सिंह ग्रेवाल बामला और वेटरन संगठन ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज में एक्स-रे, एमआरआई जैसी सभी महत्वपूर्ण मशीनें चालू नहीं की गईं और बंद पड़ी लिफ्टों को ठीक कराकर डॉक्टरों व स्टाफ की कमी को पूरा नहीं किया गया, तो संगठन आम जनता को साथ लेकर सड़कों पर उतरने और उग्र आंदोलन करने से पीछे नहीं हटेगा।

अस्पताल की इस बदहाली और प्रशासनिक उदासीनता को लेकर वेटरन संगठन भिवानी के प्रधान सूबेदार मेजर बिरेंद्र ने किया है। उन्होंने कहा कि यह बेहद शर्मनाक और दुर्भाग्यपूर्ण है कि महान स्वतंत्रता सेनानी व हरियाणा केसरी पंडित नेकीराम शर्मा के नाम पर बना यह चिकित्सा महाविद्यालय उनके गौरवमयी नाम को धूमिल कर रहा है। पंडित नेकीराम शर्मा ने देश और प्रदेश के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया, लेकिन उनके नाम पर बने इस संस्थान में आज गरीब जनता को बुनियादी इलाज तक नसीब नहीं हो रहा है। यह मैडिकल कॉलेज सिर्फ नाम का है, बाकी सभी जांच नागरिक अस्पताल में होते है तथा सुविधाओं की कमी होने के कारण मैडिकल कॉलेज में मरीजों को लंबी-लंबी कतारों में लगने को मजबूर होना पड़ता है। उन्होंने कहा कि सरकार और प्रशासन पूरी तरह से कुंभकर्णी नींद सोया हुआ है। इस बदहाली की ओर किसी का कोई ध्यान नहीं है। दूर-दराज के गांवों से भारी उम्मीदें लेकर आने वाले गरीब मरीज और उनके परिजन यहाँ आकर इलाज के लिए दर-दर भटक रहे हैं। अस्पताल में सुविधाएं न के बराबर हैं और रेफरल सिस्टम का खेल चल रहा है। वेटरन संगठन इसे कतई बर्दाश्त नहीं करेगा। भिवानी की जनता और विभिन्न सामाजिक संगठनों में इस अव्यवस्था को लेकर भारी आक्रोश पनप रहा है। लोगों का कहना है कि यदि सरकार को केवल रेफर करने के लिए ही इतनी बड़ी इमारत बनानी थी, तो मेडिकल कॉलेज के नाम पर ढिंढोरा क्यों पीटा गया।

खबर संक्षेप

भिवानी। आयोजित छबील में पानी पिलाते हुए। फोटो : हरिभूमि

भाजपा नेताओं ने लगाई मीठे पानी की छबील

भिवानी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के गौरवमयी और बेमिसाल 12 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में बुधवार को शहर में एक अनूठी और जन-हितैषी पहल देखने को मिली। भीषण गर्मी के इस मौसम में आमजन को राहत पहुंचाने के लिए भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक के नेतृत्व में पार्टी के वरिष्ठ नेताओं और कार्यकर्ताओं ने शहर के फैंसी चौक पर मीठे और ठंडे पानी की एक विशाल छबील लगाई। इस सेवा शिविर में भाजपा जिला उपाध्यक्ष राजेश जांगड़ा, जिला महामंत्री रमेश पचेरवाल, रेखा राघव सहित भारी संख्या में कार्यकर्ताओं ने खुद अपने हाथों से राहगीरों, रेहड़ी-पटरी वालों, रिक्शा चालकों और राह चलते मुसाफिरों को ठंडा-मीठा जल पिलाकर तपती धूप में बड़ी राहत दी।

गांव खरक में लगाई मीठे पानी की छबील

भिवानी। 21वीं सदी की नारी संस्था ने संस्था की अध्यक्षा निशा तंवर के नेतृत्व में गांव खरक में मुख्य मार्ग पर राहगीरों एवं ग्रामीणों के लिए ठंडे व मीठे पानी की छबील लगाई। इस दौरान वहां से गुजरने वाले राहगीरों, वाहन चालकों, मजदूरों व ग्रामीणों को रोक-कर मीठा और शीतल जल पिलाया। छबील पर निशा तंवर ने कहा कि हमारी भारतीय संस्कृति में प्यासे को पानी पिलाना सबसे बड़ा पुण्य एवं परम धर्म माना गया है। इस समय गर्मी अपने चरम पर है और ऐसे में राहगीरों, विशेषकर दुपहिया वाहन चालकों और खेतों व सड़कों पर मजदूर भाइयों को राहत पहुंचाना हमारा मुख्य उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि 21वीं सदी की नारी केवल अपने घर तक सीमित नहीं है, बल्कि वह समाज के सुख-दुःख में बराबर की भागीदारी निभा रही है। इस अवसर पर बृजपाल सिंह पंवार, शिमला, लोकेश, निकिता परमार, अंकित परमार, अमन परमार, रोबिन परमार, दीक्षित परमार आदि मौजूद रहे।

भिवानी। आयोजित हवन में आहुति डालते हुए। फोटो : हरिभूमि

पीएम मोदी के बेमिसाल 12 वर्षों पर भिवानी में गूंजे मंत्र

■ भाजपा पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं व प्रबुद्धजनों ने हवन में डाली आहुति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लगातार निर्वाचित सरकार के रूप में 12 वर्ष पूर्ण करने और देश के सबसे लंबे समय तक सेवा देने वाले निर्वाचित प्रधानमंत्री बनने के ऐतिहासिक अवसर पर बुधवार को छोटी काशी भिवानी में भक्ति और राष्ट्रवाद का अनूठा संगम देखने को मिला।

भाजपा द्वारा आयोजित विशेष हवन यज्ञ में मंत्रोच्चारण के साथ प्रधानमंत्री के उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु और राष्ट्र के निरंतर विकास की कामना की गई। इस मौके पर क्षेत्र के वरिष्ठ भाजपा नेताओं ने पीएम मोदी के नेतृत्व में देश में आए युगांतकारी बदलावों को रेखांकित किया। सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह कार्यकाल केवल राजनीतिक कार्यकाल नहीं है, बल्कि यह भारत के नवनिर्माण का स्वर्ण काल है। कार्यक्रम का नेतृत्व कर रहे भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने हवन यज्ञ में आहुति देने के बाद कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत ने पिछले 12 वर्षों में विकास, सुशासन, राष्ट्रीय सुरक्षा, आधारभूत संरचना, डिजिटल क्रांति तथा वैश्विक प्रतिष्ठा के क्षेत्र में अभूतपूर्व उपलब्धियां हासिल की हैं।

विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि पीएम मोदी के 12 वर्षों का यह ऐतिहासिक सफर अंत्योदय और जनकल्याण को समर्पित रहा है। उन्होंने देश के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के साथ-साथ हर गरीब के जीवन को सुगम बनाया है। भिवानी में आयोजित यह हवन यज्ञ इस बात का गवाह है कि देश का हर नागरिक और भाजपा का एक-एक कार्यकर्ता उनके आत्मनिर्भर भारत के संकल्प के साथ मजबूती से खड़ा है। यज्ञ की पवित्र अग्नि में आहुतियां डालकर सभी ने एक सुर में देश को परम वैभव पर ले जाने का संकल्प दोहराया।

150 प्रविष्टियों के साथ सजेगा बैडमिंटन का महाकुंभ

■ 10वीं जिला चैम्पियनशिप की तैयारियां पूरी, कल होगा आगाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिला बैडमिंटन एसोसिएशन द्वारा 12 से 14 जून तक आयोजित होने वाली 10वीं जिला बैडमिंटन चैम्पियनशिप की तैयारियां अंतिम चरण में पहुंच गई हैं। प्रतियोगिता के आयोजन को लेकर बुधवार को एसोसिएशन की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई, जिसमें आयोजन से जुड़ी सभी व्यवस्थाओं, तकनीकी पहलुओं और संचालन संबंधी जिम्मेदारियों को अंतिम रूप दिया गया।

बैठक की अध्यक्षता एसो. के प्रधान पंकज जैन ने की। जैन ने बताया कि इस वर्ष प्रतियोगिता को पहले से अधिक बड़े और उच्च स्तर पर आयोजित किया जाएगा। प्रतियोगिता के लिए रिकॉर्ड 150 प्रविष्टियां प्राप्त हुई हैं। उन्होंने कहा कि यह प्रतियोगिता युवा खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का बेहतर मंच प्रदान करेगी और जिले के खेल इतिहास में नई पहचान स्थापित करेगी। प्रतियोगिता का शुभारंभ पर बतौर मुख्यातिथि बाढ़ड़ा विधायक उमेद पातुवास करेंगे।

चरखी दादरी। प्रतियोगिता की तैयारियों पर चर्चा करते पदाधिकारी।

सरकार के दावे फेल मांढी केहर में जोहड़ सूखा, ग्रामीणों ने किया विरोध प्रदर्शन

■ पेयजल एवं पशुओं के लिए पानी की समस्या गंभीर होती जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

उपमंडल क्षेत्र के गांव मांढ़ी केहर में पेयजल एवं पशुओं के लिए पानी की समस्या लगातार गंभीर होती जा रही है। गांव में बढ़ते जल संकट को लेकर ग्रामीणों में सरकार और विभाग के प्रति भारी नाराजगी देखने को मिल रही है। गांव का मुख्य जोहड़ पूरी तरह सूख जाने से पशुपालकों के सामने पशुओं के लिए पानी उपलब्ध कराना बड़ी चुनौती बन गया है। समस्या से परेशान ग्रामीणों ने सरकार और संबंधित विभाग के खिलाफ नारेबाजी करते हुए रोष व्यक्त किया। गांव मांढ़ी केहर में सरपंच अशोक कुमार की अध्यक्षता में मौजूद ग्रामीणों ने गांव के शामलाती जोहड़ की उपेक्षा पर कड़ा रोष प्रकट किया। ग्रामीणों ने बताया कि सरकार जल संरक्षण और ग्रामीण क्षेत्रों में जल उपलब्धता के बड़े-बड़े दावे कर रही है, लेकिन धरातल पर स्थिति इसके विपरीत है। गांव का जोहड़ लंबे समय से खाली पड़ा है, जिसके कारण पशुओं के लिए पानी का संकट गहरा गया है। ग्रामीणों ने बताया कि भीषण गर्मी के बीच पशुओं को दूर-दराज के क्षेत्रों से पानी पिलाने की मजबूरी बनी हुई है। विरोध प्रदर्शन के दौरान ग्रामीणों ने कहा कि कई बार प्रशासन और संबंधित विभाग के अधिकारियों को समस्या से अवगत कराया जा चुका है, लेकिन अभी तक कोई स्थायी समाधान नहीं किया गया।

बाढड़ा। सूखे जोहड़ को लेकर नारेबाजी करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

मोबाइल का अत्यधिक प्रयोग समस्याओं को जन्म दे रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

आज के डिजिटल युग में मोबाइल फोन हमारी जिंदगी का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। संचार, शिक्षा, मनोरंजन, बैंकिंग और जानकारी प्राप्त करने जैसे अनेक कार्य मोबाइल के माध्यम से आसानी से किए जा सकते हैं। हालांकि मोबाइल ने जीवन को सुविधाजनक बनाया है, लेकिन इसका अत्यधिक प्रयोग कई शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं को जन्म दे रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि आवश्यकता से अधिक मोबाइल का उपयोग स्वास्थ्य और जीवनशैली पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। मोबाइल के अत्यधिक उपयोग का सबसे बड़ा असर आंखों पर पड़ता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आंखों में जलन, सूखापन, धुंधलापन और सिरदर्द जैसी समस्याएं होने लगती हैं। विशेष रूप से बच्चों और युवाओं में यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद भी प्रभावित होती है, क्योंकि स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी मस्तिष्क की प्राकृतिक नींद प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करती है।

गर्दन और पीठ में दर्द का भी बन सकता है कारण

स्वास्थ्य विशेषज्ञों में डॉ. बूटा राम, डॉ. अनीता अरोड़ा, डॉ. बिशंबर चानना, डॉ. सुनील टुटेजा आदि के अनुसार लगातार मोबाइल का उपयोग गर्दन, कंधों और पीठ में दर्द का कारण भी बन सकता है। घंटों तक झुककर मोबाइल देखने से शरीर की मुद्रा प्रभावित होती है, जिससे मांसपेशियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इसके अलावा शारीरिक गतिविधियां कम होने के कारण मोटापा, थकान और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी बढ़ सकती हैं।

योग जन जागरण यात्रा निकाली

बवानीखेड़ा। हरियाणा योग आयोग हरियाणा आयुष विभाग जिला प्रशासन जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. रश्मि शर्मा के निर्देशन में जिला भिवानी के सभी आयुष योग सहायकों द्वारा जिले के लगभग सभी गांवों में योग जन जागरण यात्रा निकाली जा रही हैं जिनका उद्देश्य जिले के सभी गांवों में योग क्रांति लाकर जागरूक करना है, यात्रा का मुख्य उद्देश्य प्रतिदिन योग करना और नशे आदि से दूर रहकर योग मय हरियाणा बनाने में सहयोग कर विश्व योग दिवस को उत्सव के रूप में मनाना है इसी कड़ी में आज आयुष योग सहायक गजानंद कौशिक एवं अशोक कुमार ने खंड बवानी खेड़ा के सज्जनपुर गांव के आयुष आरोग्य मंदिर से प्रारंभ कर गांव की सभी गलियों में योग जन जागरण यात्रा निकाली इस यात्रा का शुभारंभ एएमओ डॉ कविता आहूजा एवं सरपंच कांता चाहर ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया ।

भिवानी में भक्ति का महापर्व

■ श्रीमद्भागवत कथा अमृत वर्षा का कलश यात्रा के साथ शुभारंभ

■ भागवत कथा के श्रवण मात्र से मानव जीवन का कल्याण संभव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

छोटी काशी के नाम से विख्यात भिवानी नगरी पुरोषोत्तम मास में श्री कृष्ण भक्ति के रंग में सराबोर हो उठी। श्री दक्ष प्रजापति सेवा समिति भिवानी द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान सप्ताह यज्ञ, जिसका शुभारंभ बुधवार को पूरी श्रद्धा और उल्लास के साथ हुआ।

बुधवार से शुरू होकर 16 जून तक चलने वाले इस सात दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान को लेकर श्रद्धालुओं में अभूतपूर्व उत्साह देखा जा रहा है। यह भव्य आयोजन स्थानीय हनुमान गेट पर कुम्हारों का महोल्ला, नजदीक कन्हैया राम हॉस्पिटल स्थित प्रजापति धर्मशाला में आयोजित किया जा रहा है।

भिवानी। कथा से पूर्व क्लशयात्रा निकालते हुए। फोटो : हरिभूमि

राधा-कृष्ण के जयकारों के साथ प्रस्थान किया

कथा को सुचारू रूप से चलाने के लिए श्री दक्ष प्रजापति सेवा समिति के पदाधिकारी और सेवादार मुस्तैदी से जुटे हुए हैं। कथा के प्रथम दिन सुबह 10:15 बजे स्थानीय प्रजापति शिव मंदिर से एक विशाल एवं भव्य कलश यात्रा निकाली गई। पारंपरिक वेशभूषा में सजी मातृशक्ति ने सिर पर मंगल कलश धारण कर भगवान विष्णु और राधा-कृष्ण के जयकारों के साथ प्रस्थान किया। यह यात्रा शहर के मुख्य मार्गों से होती हुई भजन, कीर्तन और ढोल-नगाड़ों की थाप पर थिरकते श्रद्धालुओं के साथ कथा स्थल तक पहुंची। इस ज्ञान यज्ञ के कथा व्यास पंडित ब्रिज मोहन कौशिक हैं। उनके मुखारविंद से प्रतिदिन दोपहर 2:15 बजे से प्रभु इच्छा तक श्रीमद्भागवत महापुराण के गूढ़ रहस्यों और भगवान श्रीकृष्ण की दिव्य लीलाओं की अमृत वर्षा की जाएगी। कथा व्यास ने पहले दिन के प्रसंग में भागवत महापुराण के महत्व को बताते हुए कहा कि भागवत कथा का श्रवण मात्र मानव जीवन के लिए तारणहार है और संसार के समस्त कष्टों से मुक्ति दिलाता है। भजन गायक रामगोपाल लक्खा भजनों से पंडाल में उपस्थित श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध करेंगे।

उर्वरकों के संतुलन से ही खेती का कल है: फौगाट

■ जागरूकता अभियान में कृषि विज्ञान केंद्र से विशेषज्ञों ने दी किसानों को भूमि की उर्वरा शक्ति बनाए रखने की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में चलाए जा रहे खेत बचाओ अभियान के तहत गांव गुजरानी, गागड़वास, बशीरवास और नौरंगाबाद में किसानों को उर्वरकों के संतुलित उपयोग के प्रति जागरूक करने के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। कृषि विज्ञान केंद्र, भिवानी के वैज्ञानिकों ने किसानों को मिट्टी की उर्वरा शक्ति बनाए रखने तथा टिकाऊ कृषि को बढ़ावा देने के लिए वैज्ञानिक खेती अपनाने का आह्वान किया।

कार्यक्रम में कृषि वैज्ञानिक डॉ. मीनू तथा सोयल साइंटिस्ट डॉ. ममता फौगाट ने किसानों को जानकारी देते हुए बताया कि केवल रासायनिक उर्वरकों पर अत्यधिक निर्भरता मिट्टी की गुणवत्ता को प्रभावित करती है और लंबे समय में उत्पादन क्षमता को कम कर देती है। उन्होंने कहा कि उर्वरकों का संतुलित उपयोग ही खेती के उज्ज्वल भविष्य की कुंजी है। डॉ. ममता फौगाट ने किसानों को बताया कि संतुलित उर्वरक उपयोग का अर्थ मृदा जांच के आधार पर वैज्ञानिकों द्वारा सुझाई गई मात्रा में उर्वरकों का प्रयोग करना है। उन्होंने किसानों को रासायनिक उर्वरकों के साथ-साथ गोबर खाद, कम्पोस्ट और जैव उर्वरकों के उपयोग पर भी बल दिया। इससे मिट्टी की संरचना में सुधार होता है, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी दूर होती है।

ऐसी मान्यता है कि ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने से मोक्ष की होती है प्राप्ति

भिवानी से 57 श्रद्धालु पहुंचे सोमनाथ मंदिर, 12 को श्रद्धालुओं की वापसी

जय भोलेनाथ के जयकारों के साथ भिवानी के श्रद्धालुओं ने जताया मुख्यमंत्री का आभार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से प्रथम स्थान पर माने जाने वाले सोमनाथ मंदिर में ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने के साथ ही भिवानी से पहुंचे श्रद्धालुओं ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार जताया है। तीर्थ यात्रियों ने कहा कि मुख्यमंत्री तीर्थ यात्री योजना से ही वे भगवान भोले नाथ के पवित्र स्थल सोमनाथ मंदिर पहुंचे हैं।

उल्लेखनीय है कि भगवान शिव के 12 पवित्र ज्योतिर्लिंगों में से प्रथम ज्योतिर्लिंग के रूप में प्रतिष्ठित है। गुजरात के वेरावल (सौराष्ट्र) में स्थित यह मंदिर सनातन आस्था, सांस्कृतिक गौरव और अटूट शक्ति का प्रमुख प्रतीक माना जाता है। ऐसा विश्वास है कि यहां ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है और जाने और अनजाने में हुए पापों से मुक्ति मिलती हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार, चंद्रमा ने अपने श्राप से मुक्ति पाने के लिए यहां भगवान शिव की पूजा की थी। सोमनाथ मंदिर सदियों से विदेशी आक्रमणों और पुनर्निर्माण का गवाह रहा है। गजनवी से लेकर औरंगजेब तक के हमलों के बाद भी बार-बार इसका जीर्णोद्धार किया गया।

भिवानी। सोमनाथ मंदिर पहुंची महिला श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

मुख्यमंत्री का आभार जताया

सरकार के निर्देशानुसार जिला भिवानी से श्रद्धालुओं के साथ सोमनाथ मंदिर पहुंचे जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी सुरेंद्र सिंगल से जिला भिवानी से सोमनाथ गए जगदीश चंद्र गौतम, विष्णु शर्मा, भंवरी देवी और संतरो देवी ने देवी, मूर्ति शीला और रतनी देवी ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का आभार जताते हुए कहा कि बीजेपी सरकार के कारण ही गरीब लोगों को यहां आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। वे कल्पना भी नहीं कर सकते थे कि सोमनाथ मंदिर के दर्शन निशुल्क कर पाएंगे। उन्होंने यहां पर भोजन के साथ-साथ यात्रा के लिए वाहनों और ठहरने, भोजन के लिए की गई शानदार व्यवस्था पर भी हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और गुजरात की सरकार का आभार प्रकट किया है।

बच्चों के बेहतर भविष्य की नींव है पोषण, स्वास्थ्य और शिक्षा: एडीसी

■ प्रत्येक विद्यालय में कीचन गार्डन बनाकर ऋतु के अनुसार सब्जियां उगाई जाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एडीसी दीपक बाबूलाल करवा की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में खंड तोशाम के सभी विद्यालय मुखियाओं एवं मिड डे मील (एमडीएम) इंचार्जों के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस दौरान विद्यालय मुखियाओं और एमडीएम इंचार्जों को मिड डे मील योजना के बेहतर क्रियान्वयन, भोजन की गुणवत्ता एवं स्वच्छता बनाए रखने, खाद्य सामग्री के सुरक्षित भंडारण, ऑनलाइन रिपोर्टिंग तथा योजना से संबंधित विभिन्न दिशा-निर्देशों की विस्तार से जानकारी दी गई। विद्यालय प्रतिनिधियों से सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों की पालना सुनिश्चित करने का आह्वान किया।

एडीसी करवा ने कहा कि बच्चों के बेहतर भविष्य की नींव पोषण, स्वास्थ्य और शिक्षा है। प्रत्येक विद्यालय में एक किचन गार्डन विकसित कर ऋतु के अनुसार सब्जियां उगाई जाएं। मिड डे मील योजना विद्यार्थियों के स्वास्थ्य और शिक्षा दोनों से जुड़ी महत्वपूर्ण योजना है। उन्होंने निर्देश दिए कि योजना का संचालन पूर्ण पारदर्शिता, जवाबदेही एवं गुणवत्ता के साथ किया जाए ताकि प्रत्येक विद्यार्थी को इसका अधिकतम लाभ मिल सके। उन्होंने भोजन की गुणवत्ता, रसोईघरों की स्वच्छता तथा भोजन के समयबद्ध वितरण पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है।

सूचना

मैं, सुमित्रा/ Sumitra पुत्री श्री लच्छी राम निवासी वार्ड नं. 08, लोहारू, तहसील लोहारू जिला भिवानी, हरियाणा 127201 बयान करती हूं कि मेरा जन्म प्रमाण पत्र (क्रमांक 21) पंजीकरण दिनांक 10.01.2007 व जन्म तिथि 27.12.2026 है। जिसमें मेरा नाम सुमित्रा व माता का नाम सुमन व पिता का नाम लच्छी राम दर्ज है। जबकि मेरी 10वीं 12वीं व अन्य स्कूल रिकांर्ड में मेरा नाम Sakshi/ साक्षी दर्ज है। अब मैं अपने जन्म प्रमाण पत्र के अनुसार अपने स्कूल रिकॉर्ड स्वंय का नाम Sakshi/ साक्षी के स्थान पर सुमित्रा/ Sumitra दुरूस्त करवाना चाहती हूं।

महिला आयोग की पूर्व चेयरपर्सन पर एफआईआर दर्ज करवाने की मांग

पीड़ित बच्ची को मिले न्याय, चिकित्सक को फांसी की सजा हो : नर्सिंग ऑफिसर्स

कुरुक्षेत्र हॉस्पिटल सिस्टम पर उठाए सवाल, हर कमी की गहराई से हो जांच: अनीता

- हरियाणा महिला आयोग की पूर्व चेयरपर्सन ने कुरुक्षेत्र में नर्सिंग ऑफिसर्स पर की अभद्र टिप्पणी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। चौधरी बंसीलाल सामान्य अस्पतला की इमरजेंसी के बाहर नारेबाजी करती नर्सिंग ऑफिसर्स। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा महिला आयोग की निवर्तमान चेयरपर्सन रेणु भाटिया द्वारा कुरुक्षेत्र के नागरिक अस्पताल में नर्सिंग ऑफिसर पर की गई अभद्र टिप्पणी के विरोध में जिले में नर्सिंग ऑफिसर्स ने पैन डाउन हड़ताल की। नर्सिंग ऑफिसर्स ने सभी सरकारी अस्पतालों में नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन के आह्वान पर मंगलवार को दो घंटे की सांकेतिक पैन टाउन हड़ताल कर कामकाज ठप रखा था और आयोग की निवर्तमान चेयरपर्सन भाटिया के इस्तीफे एवं सार्वजनिक तौर पर मांफी मांगने की मांग उठाई थी। पूरे प्रदेश में नर्सिंग ऑफिसर्स के दबाव के चलते आयोग की निवर्तमान चेयरपर्सन भाटिया को मंगलवार को ही इस्तीफा देना पड़ा।

बुधवार को नर्सिंग ऑफिसर्स ने सरकार से पूर्व चेयरपर्सन भाटिया के खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाने की मांग की और नर्सिंग ऑफिसर्स की मानहानि का आरोप लगाया। नर्सिंग ऑफिसर्स ने पीड़ित बच्ची को न्याय देने, आरोपी चिकित्सक को फांसी की सजा देने व कुरुक्षेत्र हॉस्पिटल सिस्टम पर सवाल उठाए और सभी कमियों की गहराई से जांच करने की मांग की। उन्होंने खामियों की गहराई से जांच कर संलिप्त आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग की। इसके साथ ही पीड़ित बच्चों को न्याय दिलवाने और आरोपी चिकित्सक को फांसी की सजा देने की सरकार से आग्रह किया।

उन्होंने कहा कि नर्सिंग ऑफिसर्स का काम मरीजों की देखभाल एवं सेवा करना हैं और हम भी टकराव नहीं चाहते थे। उन्होंने आयोग की चेयरपर्सन भाटिया के इस्तीफे पर सरकार का आभार जताया।

उन्होंने कहा कि हॉस्टिपल में सब खुद को सुरक्षित समझते हुए आते हैं और यहां पर ऐसी घटना होना पूरे सिस्टम पर सवाल खड़ा करता हैं। उन्होंने पूर्व चेयरपर्सन भाटिया द्वारा माफी नहीं मांगे जाने की सोशल मीडिया पर टिप्पणी करने की भी निंदा की।

मानहानि का आरोप लगाया

नर्सिंग ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन की राज्य प्रधान विनीता बांगड़ के मार्गदर्शन एवं राज्य सचिव अनीता सोलंकी के नेतृत्व एवं जिला अध्यक्ष राकेश सिहाग लोहारू की अध्यक्षता में नर्सिंग ऑफिसर्स चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में एकत्रित हुई और आयोग की निवर्तमान चेयरपर्सन के इस्तीफा पर सरकार का आभार जताया। उन्होंने सरकार से मांग की कि पूर्व चेयरपर्सन भाटिया ने पूरे नर्सिंग ऑफिसर्स को कथित रूप से कलंकित करने का काम किया हैं, उसके खिलाफ एफआईआर दर्ज करवाई जाएं और उनपर मानहानि का आरोप लगाया। एसोसिएशन की राज्य सचिव अनीता व जिलाध्यक्ष राकेश लोहारू ने कहा कि कुरुक्षेत्र नागरिक अस्पताल में ऐसी घटना घटित होना शर्मसार करने वाली हैं, जिसके लिए हॉस्पिटल सिस्टम भी जिम्मेदार हैं।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर चीफ नर्सिंग ऑफिसर सरला कुमारी, राजबाला, सुमन, बिंदू, इंदू, प्रियंका, सीमा, सुषमा, सलेश, सुनीता, सुशीला, सीमा डूडेजा, शर्मिला, सोनिया, सीमा सांगवान, निशा खनगवाल, निशा, नरेश, मनीष, सुखबीर, नितेश, प्रवीन, सचिन, वीरेंद्र, सचिन व विरेंद्र सहित अनेक नर्सिंग ऑफिसर्स मौजूद रहे।

वेतन नहीं मिलने से कर्मचारियों में रोष

- उच्च अधिकारियों को बार-बार बताई समस्या, पर नतीजा ढाक के तीन पात

भिवानी। हरियाणा कौशल रोजगार निगम के तहत स्वास्थ्य विभाग में सेवाएं दे रहे कर्मचारियों के सब्र का बांध अब पूरी तरह टूट चुका है। जिला भिवानी के नागरिक अस्पताल और स्वास्थ्य विभाग के विभिन्न केंद्रों में कार्यरत कई कर्मचारियों को पिछले कई महीनों से वेतन नहीं मिला है, जिसके कारण कर्मचारियों के सामने रोजी-रोटी का गंभीर संकट खड़ा हो गया है। इस घोर प्रशासनिक लापरवाही के खिलाफ हरियाणा स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ ने अब सीधे तौर पर जिला प्रशासन और अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। हरियाणा स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन की एक गेट मीटिंग बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में संपन्न हुई। गेट मीटिंग की अध्यक्षता यूनियन के प्रधान दीपक तंवर ने की तथा आगामी रणनीति तैयार की। इस मौके पर हरियाणा स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन के प्रधान दीपक तंवर ने कहा कि जिला भिवानी में एचआरएन के तहत काम करने वाले कई कर्मचारियों को पिछले तीन महीने और 19 दिन से वेतन की एक पाई भी नसीब नहीं हुई है। वहीं, कुछ वरिष्ठ कर्मचारियों की स्थिति तो और भी बदतर है, जिन्हें पिछले 8 से 9 महीने बीत जाने के बाद भी उनका बकाया वेतन नहीं दिया गया है। लंबे समय से बिना मानदेय के काम कर रहे ये कर्मचारी आज गंभीर शारीरिक, मानसिक और आर्थिक प्रताडना झेलने को मजबूर हैं। मकान का किराया, बच्चों की स्कूल फीस, राशन और बीमार बुजुर्गों की दवाइयों के खर्च ने इन गरीब कर्मचारियों की कमर तोड़ कर रख दी है। प्रधान दीपक तंवर ने अस्पताल प्रशासन और सरकार की नीयत पर गंभीर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि यह बेहद शर्मनाक और अमानवीय है कि दिन-रात मरीजों की सेवा में लगे स्वास्थ्य कर्मचारियों को महीनों-महीनों तक वेतन के लिए तरसाया जा रहा है। हमने इस गंभीर समस्या के संदर्भ में कई बार उच्च अधिकारियों को मौखिक और लिखित रूप से अवगत कराया।

भिवानी। मांगों को लेकर विरोध जताते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। लंबित मांगों को लेकर रोष जताते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

कर्मचारियों ने बैठक में बनाई आंदोलन को लेकर रणनीति

- चार जुलाई को सिंचाई मंत्री व 18 जुलाई को जनस्वास्थ्य मंत्री के आवास के घेराव की तैयारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ की पीडब्ल्यूडी बीएंडआर सब डिविजन सिवानी की गेट मीटिंग बुधवार को पीडब्ल्यूडी बीएंडआर रेस्ट हाउस सिवानी में हुई। गेट मीटिंग की अध्यक्षता संयुक्त रूप ब्रांच संगठन सचिव अनूप गुरेरा व पूर्व मुख्य सलाहकार मदन गहलोत ने की तथा संचालन ब्रांच वरिष्ठ उपप्रधान सतबीर दिनोद ने किया। गेट मीटिंग में राज्य कमेटी द्वारा घोषित आगामी आंदोलनात्मक कार्यक्रमों को सफल बनाने के लिए विस्तृत रणनीति तैयार की गई। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए बैतोर मुख्य वक्ता के रूप में ब्रांच प्रधान दशरथ रंगा मानहेरू ने कहा कि विभागीय कर्मचारियों की लंबित मांगों एवं समस्याओं के समाधान के लिए 15 व 16 जून को सभी कार्यकारी अभियंता, लोकनिर्माण विभाग बीएण्डआर, पब्लिक हेल्थ, सिंचाई विभाग को ज्ञापन सौंपा जाएगा। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा कर्मचारियों की मांगों की लगातार अनदेखी किए जाने के विरोध में 4 जुलाई को सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी के आवास का घेराव किया जाएगा। इसके पश्चात 18 जुलाई को लोकनिर्माण एवं जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा के आवास पर प्रदर्शन एवं घेराव कार्यक्रम किया जाएगा। सहायक वक्ता के तौर पर पहुंचे पूर्व मुख्य सलाहकार अजय नायक, कार्यकारी सदस्य धर्मेंद्र कटारिया व विकास शर्मा ने कहा कि सरकार रेशनलाइजेशन नीति के माध्यम से सरकारी विभागों का निजीकरण करने की दिशा में कार्य कर रही है, जिसका कर्मचारी संगठन पुरजोर विरोध करता है। उन्होंने आरोप लगाया कि एचकेआरएनएल कर्मचारियों को नौकरी की सुरक्षा के नाम पर भ्रमित किया जा रहा है, जबकि वास्तविकता में उनके भविष्य को लेकर कोई ठोस नीति नहीं है। सभा में कर्मचारियों ने वर्ष 2019 में भर्ती किए गए ग्रुप डी कर्मचारियों की लंबित पदोन्नति प्रक्रिया को शीघ्र पूरा करने, सिंचाई विभाग में कैनाल गार्ड के पद को ग्रुप डी से ग्रुप सी में अपग्रेड करने की मांग भी उठाई।

ये रहे मौजूद

मीटिंग में कर्मबीर कटारिया, अभिषेक, अनिल, संदीप, संदीप मेट, अनिल मेट, सुनील, अजय, विकास, प्रवीण, बलवान व विनोद आदि कर्मचारियों ने भाग लिया।

'प्रतिभा सम्मान समारोह' में गूंजी मेधावियों की सफलता

युवा प्रतिभाओं की बदौलत हमारा भविष्य सुरक्षित हाथों में: सर्राफ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पानीपत इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी द्वारा प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में मेधावी विद्यार्थियों के लिए भव्य प्रतिभा सम्मान समारोह 2026 का शानदार आयोजन किया गया। समारोह में मुख्य रूप से पूर्व मंत्री घनश्याम सर्राफ,नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप,पीआईईटी के वाइस प्रेसिडेंट राकेश तायल, शिक्षाविद डॉ. प्रोमिला सुहाग,प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन हरियाणा के प्रदेशाध्यक्ष रामोतार शर्मा उपस्थित रहें। समारोह में भिवानी और आसपास के क्षेत्रों से आए 12वीं कक्षा के 500 से अधिक मेधावी छात्र-छात्राओं, सम्मानित स्कूल प्रिंसिपल्स और शिक्षकों ने भारी उत्साह के साथ हिस्सा लिया। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन और मां सरस्वती की वंदना के साथ हुई। समारोह का मुख्य आकर्षण बोर्ड परीक्षाओं में 75 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले मेधावी छात्र रहे, जिन्हें मंच पर उनकी कड़ी मेहनत के लिए सम्मानित किया गया।

एसडीएम ने नहर व पंप हाऊस का किया औचक निरीक्षण

चरखी दादरी। आगामी कृषि सीजन और गर्मी के मौसम में पेयजल की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए एसडीएम बाढ़ड़ा आशीष सांगवान व विभाग की संयुक्त टीम ने क्षेत्र की प्रमुख नहरों व पंप हाऊस का निरीक्षण किया। निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य नहरों की वर्तमान स्थिति, सिल्ट की सफाई, तटबंधों की मजबूती और अंतिम छोर तक पानी की उपलब्धता की जांच करना था। एसडीएम ने स्पष्ट निर्देश दिए कि नहर के अंतिम छोर पर बैठे किसानों को उनके हिस्से का पूरा पानी मिलना चाहिए। इसमें किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। मानसून की तैयारियों के मद्देनजर, विभाग को नहरों के कमजोर पड़ चुके बुर्जों और तटबंधों को तुरंत दुरुस्त करने को कहा गया है ताकि भविष्य में किसी भी प्रकार के कटाव या बाढ़ जैसी स्थिति से बचा जा सके। उन्होंने निर्देश दिए कि नहरों में जमा सिल्ट और जलीय घास-फूस को हटाने के कार्य में तेजी लाएं ताकि पानी का प्रवाह बिना किसी रुकावट के बना रहे।

एक लाख 27 हजार 299 बच्चों को पोलियो रोधी दवा पिलाने का रखा लक्ष्य: एडीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एडीसी दीपक बाबूलाल करवा की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस, मलेरिया व लिंगानुपात सुधार को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में एडीसी ने स्वास्थ्य विभाग व अन्य विभागों को अभियान के क्रियान्वयन बारे जरूरी निर्देश दिए। एडीसी अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि राष्ट्रीय पल्स पोलियो अभियान, मलेरिया मुक्त व लिंगानुपात सुधार के लिए सभी विभाग आपसी तालमेल से कार्य करें। जिले में 28 जून को शून्य से पांच वर्ष आयु वर्ग के कुल एक लाख 27 हजार 299 बच्चों को पोलियो रोधी दवा पिलाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस, मलेरिया व लिंगानुपात सुधार बारे विस्तार से रिपोर्ट प्रस्तुत की। एडीसी ने राष्ट्रीय पल्स पोलियो अभियान की समीक्षा करते हुए बताया कि वर्ष 2016 में भारत को पोलियो मुक्त घोषित किया गया था। केंद्र सरकार के निर्देशानुसार 28 जून को राष्ट्रीय पल्स पोलियो अभियान आयोजित किया जाएगा। अभियान का मुख्य उद्देश्य पोलियो वायरस की संक्रमण श्रृंखला को तोडऩा तथा सभी बच्चों को सुरक्षित रखना है। उन्होंने शिक्षा विभाग को निर्देश दिए कि बच्चों को पल्स पोलियो अभियान के बारे में जागरूक किया जाए।

डीसी की सख्ती से रात को ठीक की पानी निकासी लाइन, लोगों ने जताया आभार

चरखी दादरी। पाइप लाइने की लीकेज ठीक करते कर्मचारी।

चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर ने अपने चिरपरिचित अंदाज में मंगलवार रात मौके पर मौजूद रहकर पानी निकासी की लाइन को ठीक करवाया। रात के अंधेरे में भी उपायुक्त लीकेज पाइप लाइन पर खड़ी रही, जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारी व कर्मचारी लीकेज ठीक करने में जुटे रहे। हुआ यूं कि मंगलवार शाम को उपायुक्त ने कार्यालय से वापस जाते समय डुंगरवाली खाड़ी से पानी निकासी के लिए मोटर चलवाई और निर्देश दिए कि पूरी तरह से खाड़ी खाली होने तक मोटर बंद नहीं होनी चाहिए। इसके बाद उपायुक्त रात करीब 8 बजे दोबारा मोटर चेक करने गई तो सभी मोटर बंद मिली। उन्होंने नाराजगी व्यक्त करते हुए इसका कारण पूछा तो उन्हें बताया गया कि बाईपास पर लाइन लीक हो गई है।

1 करोड़ रुपये की लागत से सिंचाई के लिए पाइप लाइन का कार्य शुरू

तोशाम। हरियाणा सरकार जल संरक्षण और सिंचाई व्यवस्था को मजबूत बनाने की दिशा में गंभीरता से कार्य कर रही है। सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी से जब गांव हसान के किसानों ने खेतों में सिंचाई के लिए पाइप लाइन लगवाने की मांग की तो मंत्री श्रुति चौधरी ने संज्ञान लेते हुए 1 करोड़ रुपये की लागत से लगने वाली पाइप लाइन की मंजूरी दे दी। ग्रामीण जेपी हसानिया, दयासिंह थानेदार, कुलवीर धायल ,नरेंद्र तक्षक ,रविन्द्र तक्षक ,लुकेश आदि ने पूर्व राज्य सभा सांसद किरण चौधरी, सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी व वरिष्ठ भाजपा नेता एडवोकेट हरिसिंह सांगवान का आभार प्रकट करते हुए कहा कि यह हमारी बहुत पुरानी मांग थी। जिससे पर्याप्त सिंचाई जल नहीं पहुचने के कारण फसलों पर प्रतिकूल प्रभाव बढ़ रहा था। जिसका निर्माण कार्य मि-काढा विभाग भिवानी द्वारा टैंडर जारी कर पाईप लाइन दबाने का कार्य शुरू कर दिया गया है।

अच्छा शिक्षक होने के लिए अच्छा विद्यार्थी होना जरूरी : दीप्ति धर्माणी

भिवानी। अच्छा शिक्षक होने के लिए अच्छा विद्यार्थी होना बहुत जरूरी है। शिक्षक समाज का मार्गदर्शक होता है। यह विचार कुलगुरु प्रो दीप्ति धर्माणी ने विश्वविद्यालय के ओल्ड कैंपस में यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ एजुकेशन के विद्यार्थियों की फेयरवेल पार्टी में कहे। उन्होंने विश्वविद्यालय के ओल्ड कैंपस में इसीआइसीआइ बैंक द्वारा दान किए गए वाटर कूलर का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि विदाई हमारे लिए सिखाई का काम करती है। हम जीवन भर सीखते रहते हैं। हमारे पहले गुरु माता पिता होते हैं और उसके बाद शिक्षा प्रदान करने वाले गुरु होते हैं। जो माता पिता नहीं सीखा पाते वो हमें गुरु सिखाते हैं,इसलिए अपने माता पिता और गुरुजनों का सम्मान करें। उन्होंने एजुकेशन के विद्यार्थियों को भविष्य के शिक्षक बताया। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे जल संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान दें। विभाग संघ चालक सतनारायण मित्तल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि वे अपने अर्जित ज्ञान को समाज एवं राष्ट्र के विकास में लगाएं। इस अवसर पर डॉ वेदप्रकाश,डॉ मुकेश यादव, आईसीआईसीआई बैंक मैनेजर पुनीत शर्मा,संदीप शर्मा,रमेश फील्ड एक्सपर्ट, पीआरए ऋषि शर्मा,अमित कुमार,मनोज धारीवाल,फूल कुमार,विमल कुमार आदि मौजूद रहे।

एसआईआर का मुख्य उद्देश्य मतदाता सूची को शुद्ध व पारदर्शी बनाना: ईआरओ

भिवानी। एसआईआर को लेकर आयोजित बैठक में दिशा निर्देश देते हुए।

भिवानी। एडीसी एवं 59-बवानीखेड़ा के ईआरओ एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने की अध्यक्षता में एसआईआर-2026 के तहत मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाने के लिए बवानीखेड़ा के बीएलओ और सुपरवाइजर की कार्यशाला आयोजित हुई। कार्यशाला में मास्टर ट्रेनर रवि कुमार व राजेंद्र कुमार ने सभी बीएलओ और सुपरवाइजरों को मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य की बारीकियों का प्रशिक्षण दिया। एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने कहा कि एसआईआर- 2026 का मुख्य उद्देश्य मतदाता सूची को शुद्ध और पारदर्शी बनाना है। कोई भी पात्र मतदाता छूटना नहीं चाहिए और एक भी फर्जी नाम नहीं रहना चाहिए। उन्होंने बीएलओ को घर-घर जाकर सत्यापन करने, 1 जुलाई 2026 को 18 वर्ष पूरे करने वाले युवाओं के नाम जोड़ने के निर्देश दिए।

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 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

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

मंगलवार रात को आए तेज अंधड़ ने मचाई तबाही, नंदीशाला में लाखों का नुकसान

अंधड़ से गांव मित्ताथल की बत्ती गुल, छह ट्रांसफार्मर व बिजली के अनेक पोल गिरे

ग्रामीणों को अंधेरे में गुजारनी पड़ी रात

- इंवर्टर बैटरियों ने दिया जवाब, गर्मी के मौसम में जनजीवन बेहाल, बनी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। तेज अंधड़ के कारण गिरे बिजली के पोल। फोटो : हरिभूमि

मंगलवार रात को आए तेज अंधड़ के कारण गांव मित्ताथल की बिजली गुल हो गई, जिसके चलते बुधवार सांय तक भी गांव की बिजली सप्लाई बहाल नहीं हो पाई। भीषण गर्मी के मौसम में बिजली न आना सबसे बड़ी समस्या बनकर उभरा। गर्मी के मौसम में इंवर्टर बैटरियों ने जवाब दे दिया, जिसके बाद हर कोई पसीने से तर बत्तर नजर आया। सरपंच प्रतिनिधि नरेश उर्फ नेशी सिवाच ने बताया कि अंधड़ के कारण गांव की फिरनी के लगभग छह ट्रांसफार्मर, गांव मित्ताथल से धनाना की तरफ जाने वाली लाइन के लगभग सभी बिजली के पोल, बस स्टैंड के पास बिजली के पोल टूट गए।

उन्होंने बताया कि गांव के बस स्टैण्ड के पास स्थित बाबा खुबीनाथ नंदीशाला की टीन शैड उखड़ गई। गनीमत रही कि किसी भी गाय को नुकसान नहीं पहुंचा, लेकिन यहां से गुजरने वाली बिजली लाइन के पोल भी टूट गए, जिससे नंदीशाला में लाखों रुपये का नुकसान हो गया। उन्होंने बताया कि गांव व खेतों में लगी अनेक सोलर प्लेटें व अनेक पेड़ भी टूट गए। उन्होंने जिला प्रशासन से मांग की कि नंदीशाला व पूरे गांव में अंधड़ से हुए नुकसान की भरपाई करें तथा शीघ्र गांव में बिजली सप्लाई आरंभ की जाए।

उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम में पंखों व कूलर के बिना रह पाना संभव नहीं है। बिजली सप्लाई बाधित होने के कारण इनवर्टर बैटरियां की जवाब दे चुके हैं, जिसकारण समस्त ग्रामीणों को रात अंधेरे में गुजारनी पड़ रही है। उन्होंने बताया कि बिजली समस्या को लेकर निगम के अधिकारियों से बातचीत की तो उन्होंने आश्वासन दिया कि टूटे हुए पोलों व ट्रांसफार्मरों की जगह नए नए ट्रांसफार्मर व पोल लगाने का कार्य आरंभ कर दिया है, एक या दो दिन में कार्य पूरा हो जाएगा। इसके बाद गांव की बिजली सप्लाई बहाल कर दी जाएगी

आंधी में धराशायी हुआ वर्षों पुराना बरगद काटने की बजाय बचाने की उठी मांग

भिवानी। कृषि विज्ञान केंद्र परिसर में हाल ही में आए तेज आंधी-तूफान के कारण वर्षों से पर्यावरण संरक्षण का संदेश दे रहा विशाल बरगद का पेड़ धराशायी हो गया। यह पेड़ गिरकर कृषि विज्ञान केंद्र के भवन पर टिक गया है। हालांकि इसकी जड़ें अभी भी जमीन में सुरक्षित हैं और पूरी तरह उखड़ी नहीं हैं, जिससे इसके पुनर्जीवित होने की संभावना बनी हुई है। पर्यावरण प्रेमियों और सामाजिक संगठनों ने जिला प्रशासन, वन विभाग तथा कृषि विज्ञान केंद्र प्रबंधन से इस ऐतिहासिक एवं विशाल बरगद को काटने की बजाय बचाने का आग्रह किया है। उनका कहना है कि यदि समय रहते उचित प्रयास किए जाएं तो बड़ी क्रेनों की सहायता से इस पेड़ को दोबारा खड़ा कर उसके अस्तित्व को बचाया जा सकता है। पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में लंबे समय से जागरूकता अभियान चला रही सामाजिक संस्था नेताजी सुभाष चंद्र बोस युवा जागृति सेवा समिति के अध्यक्ष एवं भारत सरकार से राष्ट्रीय युवा पुरस्कार विजेता अशोक कुमार भारद्वाज ने कहा कि यह बरगद केवल एक पेड़ नहीं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण का जीवंत प्रतीक है। वर्षों से यह पेड़ लोगों, पशु-पक्षियों को छाया प्रदान करने के साथ-साथ जैव विविधता के संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। अशोक कुमार भारद्वाज ने बताया कि उन्होंने इस संबंध में भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा सांसद धर्मवीर सिंह से भी अपील की है कि इस विशाल बरगद को बचाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएं।

29 को होगा संत शिरोमणि कबीरदास जयंती समारोह

भिवानी। बावड़ी गेट स्थित शिव धानक धर्मशाला में राज्य स्तरीय संत शिरोमणि कबीर दास जयंती समारोह की तैयारियों को लेकर महत्वपूर्ण बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता बाबूलाल इंदौरा ने की। बैठक में निर्णय लिया कि 29 जून को भिवानी में संत शिरोमणि कबीर दास जयंती समारोह भव्य होगा और राज्य स्तरीय जयंती समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्यतिथि होंगे।

तैयारियों को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए 16 समितियों का गठन किया है, ये समितियां गांव-गांव जाकर लोगों को कार्यक्रम में शामिल होने के लिए आमंत्रित कर अधिक से अधिक संख्या में समाज की भागीदारी सुनिश्चित करेंगी। इस अवसर पर डीएससी यूथ ब्रिगेड के प्रदेश अध्यक्ष धर्मवीर डाबला एवं राजेंद्र धानक कालुवास ने कहा कि 29 जून को होने वाली राज्य स्तरीय संत शिरोमणि कबीर दास जयंती ऐतिहासिक होगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पर्यावरण संरक्षण एवं ईंधन बचत के संदेश का पालन करते हुए जयंती समारोह में आने वाले लोग सरकारी बसों, साइकिलों तथा ई-रिक्शा का अधिक से अधिक प्रयोग करेंगे।