हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 8 अक्टूबर 2026

13 स्वास्तिक, ज्योति व गूंजन ने स्वर्ण और विवेक ने ....



14 पीएम मोदी की 25 वर्ष की जनसेवा पर निकली सेवा...





खबर संक्षेप

खेल महाकुंभ के लिए 11 और 12 को होंगे ट्रायल

भिवानी। सरकार द्वारा राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ-2026 के तहत पुरुष व महिला ओपन वर्ग की 30 खेलों में प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। जिला स्तर पर खिलाड़ियों और टीमों के चयन के लिए 11 अक्टूबर को लड़कियों तथा 12 अक्टूबर को लड़कों के ट्रायल प्रातः 9 बजे से होंगे। जिला खेल अधिकारी विद्यानंद ने बताया कि ट्रायल में आर्चरी, एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, क्रिकेट और साइकिलिंग, फुटबाल, जिमनास्टिक, हॉकी, जूडो, कबड्डी, खो-खो, तैराकी, वालीवाल, कुश्ती, वुशू, कनोईग, नेटबाल, थ्रोबॉल, सुटिंग, टेबल टेनिस, ताईकवांडो, कराटे, टेनिस, बेडमिंटन व भारतोलन के ट्रायल भीम स्टेडियम भिवानी, वाटर वर्कस बापोड़ा, द्रोणाचार्य अकादमी, अनाथ आश्रम व आदर्श हाई स्कूल घारेड़ू में ट्रायल होंगे।

खेल महाकुंभ के लिए ट्रायल 13 व 14 को

चरखी दादरी। खेल विभाग की ओर से वर्ष 2026-27 के राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ के लिए जिला स्तरीय चयन ट्रायल 13 और 14 अक्टूबर को आयोजित किए जाएंगे। महिला खिलाड़ियों के ट्रायल 13 अक्टूबर और पुरुष खिलाड़ियों के ट्रायल 14 अक्टूबर को सुबह आठ बजे होंगे। बैडमिंटन व टेबल टेनिस के ट्रायल आदर्श पब्लिक स्कूल, लॉन टेनिस के आर्यन सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खो-खो के बलिदान स्मारक खेल स्टेडियम तथा शूटिंग के कैप्टन जिले सिंह अकादमी बरसाना में होंगे। एथलेटिक्स, क्रिकेट, बेसबॉल सहित कई खेलों के ट्रायल चौ. सूबे सिंह खेल स्टेडियम डोहका हरिया में होंगे। फुटबॉल, जूडो, वुशु, स्विमिंग, हॉकी, कबड्डी, वॉलीबॉल, बॉक्सिंग, तीरंदाजी सहित अन्य खेलों के लिए विभाग ने अलग-अलग स्थल निर्धारित किए हैं।

ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग महिला की मौत

बवानीखेड़ा। रेलवे लाइन क्रॉस कर रही 75 वर्षिय बिमला की ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। बताया जाता है कि भटिंडा से दिल्ली जाने वाली किसान एक्सप्रेक्स से लगभग साढ़े बजे बिमला रेलवे लाइन क्रॉस करते समय उसकी चपेट में आ गई और उसका हाथ धड़ से अलग हो गया, उसे तत्काल अस्पताल ले जाया गया जहां उसने दम तोड़ दिया। लोगों ने बताया कि अगर अंडर ब्रिज होता तो ये हादसा न होता।

मिसमेच गिरदावरी के समाधान के लिए दो पटवारी रहेंगे मंडी में तैनात

मंत्री ने फसल बेचने आए किसान के गेट पास की बायोमेट्रिक जांची

श्रुति चौधरी ने फसल बेचने आए किसानों से बातचीत की तो उन्होंने गिरदावरी के डाटा मिसमेच की शिकायत की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सिंचाई तथा जल संसाधन और महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रुति चौधरी ने बुधवार को भिवानी अनाज मंडी का दौरा किया। कैबिनेट मंत्री ने फसल बेचने आए एक किसान के गेट पास की बायोमेट्रिक स्वयं कर प्रकिया जांची। मंत्री श्रुति चौधरी ने मंडी में फसल में नमी की जांच और अन्य व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया।

इस दौरान श्रुति चौधरी ने बाजरे की फसल बेचने आए किसानों से बातचीत की तो किसानों ने उनके समक्ष गिरदावरी के डाटा मिसमेच की शिकायत की। जिस वजह से उनकी बाजरे की फसल नहीं बिक पा रही है। मंत्री ने उसी वक्त उपायुक्त को निर्देश देकर अनाजमंडी में किसानों की इस समस्या के निराकरण के लिए राजस्व विभाग के दो पटवारी तैनात करने के आदेश दिए। साथ ही किसानों की इस तरह की समस्याओं का मौके पर हल करने के निर्देश दिए। उन्होंने यहां पर फसल खरीद और किसानों के लिए की गई व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

उनके साथ भाजपा जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक, एसडीएम महेश कुमार समेत संबंधित अधिकारी मौजूद रहे। उन्होंने मार्केट कमेटी अधिकारियों को निर्देश दिए कि किसानों को गेट पास, फसल खरीद, माप-तोल, उठान और फसल की कीमत भुगतान तक की प्रक्रिया में किसी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिए। उन्होंने खरीद प्रक्रिया समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से पूरी करने के निर्देश दिए।





भिवानी। अनाजमंडी में टोकन काटने की प्रक्रिया को जांचती और बाजरे की खरीद के बारे में किसानों से बातचीत करती मंत्री श्रुति चौधरी ।

वैरिफिकेशन की वजह से अड़चन

किसानों ने मंत्री को बताया कि मेरी फसल मेरा ब्यौरा पर उनकी बाजरे की फसल दर्ज है,जबकि पटवारी की सर्वे या गिरादवारी में कोई दूसरी फसल आ रही है। जिस वजह से उनके गेट पास जरनेट नहीं हो पा रहे है। इस पर मंत्री ने तत्काल डीसी को डाटा मिसमेच की समस्या का निराकरण करवाने के निर्देश दिए। उस वक्त उपायुक्त व एसडीएम मौके पर ही मौजूद थे। उन्होंने उसी समय तहसीलदार को राजस्व विभाग के दो पटवारी अनाजमंडी में गुरुवार को तैनाती के आदेश दिए। यहां यह बताते चले कि अनाजमंडी में पिछले कई दिनों से बाजरे की सरकारी बिक्री में मेरी फसल मेरा ब्यौरा व पटवारी की गिरदावरी रिपोर्ट का मेल नहीं हो पा रहा है। जिस वजह से उनके टोकन काटने में परेशानी उठानी पड़ रही थी। उनको इस समस्या के समाधान के लिए सचिवालय के चक्कर काटने पड़ रहे थे या फिर उनको औने पौने दामों पर बाजरा बेचना पड़ा। कैबिनेट मंत्री ने निर्देश दिए कि खरीद सीजन के दौरान कैंटीन नियमित रूप से संचालित हो। किसानों को स्वच्छ, पौष्टिक व गुणवत्तापूर्ण भोजन मिले। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को निर्देश दिए गए है कि मंडी में किसानों को किसी भी तरह की परेशानी नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि किसानों के साथ मंडी में सम्मानजनक व्यवहार किया जाए।



भिवानी। मार्केट कमेटी कार्यालय परिसर में किसानों से बात करते सांसद धर्मबीर सिंह, विधायक सुनील सांगवान। फोटो : हरिभूमि

मंडी पहुंचकर सांसद व विधायक ने किसानों की सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

दादरी की नई अनाजमंडी में बुधवार को बाजरा की बंपर आवक के बीच भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह ने मंडी का दौरा किया। सांसद धर्मबीर सिंह के साथ दादरी विधायक सुनील सतपाल सांगवान, बाढ़ड़ा विधायक उमेद पातुवास, भाजपा जिला प्रभारी शैलेंद्र पांडे और जिलाध्यक्ष राष्ट्रदीप परमार भी मौजूद रहे। सांसद धर्मबीर सिंह ने किसानों और आढ़तियों की समस्याएं सुनीं। उन्होंने मंडी में किसानों से बातचीत कर फसल खरीद और गेट पास जारी होने की प्रक्रिया की जानकारी ली।

मंडी में पहुंचे कुछ किसानों ने सांसद धर्मबीर सिंह को बताया कि पोर्टल पर फसल वेरिफिकेशन नहीं होने के कारण गेट पास जारी नहीं हो पा रहा है, जिससे उन्हें मंडी में फसल बिक्री के दौरान परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। किसानों ने वेरिफिकेशन की प्रक्रिया जल्द पूरी करवाने की मांग रखी। किसानों की समस्या को गंभीरता से लेते हुए सांसद धर्मबीर सिंह ने मौके पर ही संबंधित पटवारी को बुलाया और वेरिफिकेशन से जुड़ी दिक्कतों का समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि किसानों को अपनी फसल बेचने के लिए अनावश्यक परेशानी न उठानी पड़े और उनकी समस्याओं का समय पर समाधान किया जाए। इस दौरान आढ़तियों ने भी अपनी समस्याएं सांसद के समक्ष रखीं। आढ़तियों ने मार्केट कमेटी के कर्मचारियों पर अपेक्षित सहयोग नहीं करने के आरोप लगाए। सांसद ने मार्केट कमेटी के कर्मचारियों को आढ़तियों और किसानों के साथ बेहतर तालमेल बनाकर काम करने के निर्देश दिए।

नशीले कैप्सूल रखने के दोषी को 3 वर्ष कैद और जुर्माना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



स्पेशल जज एवं अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश, भिवानी की न्यायालय द्वारा प्रतिबंधित नशीले कैप्सूल रखने के आरोपी को 3 साल कैद एवं 20 हजार रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई गई है। जुर्माना न भरने की सूरत में आरोपी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार पांच अक्तूबर 2023 को पुलिस टीम द्वारा एक आरोपी को प्रतिबंधित नशीले कैप्सूल रखने के मामले में गिरफ्तार किया गया था।

आरोपी के विरुद्ध थाना औद्योगिक क्षेत्र, भिवानी में एनडीपीएस एक्ट के तहत अभियोग दर्ज कर आगामी कानूनी कार्रवाई अमल में लाई गई थी। पुलिस द्वारा आरोपी को गिरफ्तार करने के उपरांत न्यायालय में पेश किया गया था। अभियोग के ट्रायल के दौरान पुलिस द्वारा न्यायालय के समक्ष गवाहों की गवाही एवं अन्य साक्ष्य मजबूती से प्रस्तुत किए गए। पुलिस द्वारा मामले की पैरवी एवं अभियोग की प्रभावी ढंग से पैरवी किए जाने के परिणामस्वरूप न्यायालय द्वारा आरोपी को दोषी करार देते हुए सजा सुनाई गई। न्यायालय सुरुचि अटरेजा सिंह, स्पेशल जज एवं अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश, भिवानी द्वारा आरोपी मनीष पुत्र भीम सिंह निवासी रिवाड़ी खेड़ा, जिला भिवानी को धारा 22(बी) एनडीपीएस एक्ट के तहत 03 वर्ष कैद एवं 20,000 रुपये जुर्माने की सजा सुनाई गई है। जुर्माना अदा न करने की स्थिति में आरोपी को 06 माह का अतिरिक्त कारावास भुगतना होगा।

गांव अलखपुरा में 11 को होगी जिला स्तरीय सब-जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता

बवानीखेड़ा। गांव अलखपुरा के छाजू राम पार्क में अमेच्योर कबड्डी विकास समिति भिवानी के तत्वावधान में जिला स्तरीय सब-जूनियर कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन 11 अक्टूबर को किया जाएगा। समिति के सचिव विकास चहल, समाजसेवी कर्ण ओड ने जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेने वाले सभी खिलाड़ियों के लिए आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र और 2 पासपोर्ट साइज फोटो लाना अनिवार्य होगा। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में 31 दिसंबर 2010 के बाद जन्मे सभी बालक व बालिकाएं भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने वाली टीमों में से राज्य स्तरीय सब-जूनियर प्रतियोगिता के लिए भिवानी जिले की टीम का चयन किया जाएगा। चयनित खिलाड़ी 24 व 25 अक्टूबर को हिसार के खासा महाजन में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए टीम का होगा चयन



ईएसआई फार्मासिस्ट वेलफेयर सोसायटी के प्रतिनिधिमंडल ने श्रम मंत्री से की मुलाकात

चंडीगढ़। ईएसआई फार्मासिस्ट वेलफेयर सोसायटी के प्रतिनिधिमंडल ने श्रम मंत्री अनिल विज से मुलाकात कर ईएसआई फार्मासिस्टों से संबंधित विभिन्न महत्वपूर्ण मांगों का मांग-पत्र सौंपा। प्रतिनिधिमंडल में प्रधान विजय सिंह , महासचिव अरुण कुमार, वरिष्ठ उपाध्यक्ष हरविंदर सिंह, अतिरिक्त महासचिव ओमप्रकाश बूरा तथा कोषाध्यक्ष मनु जी उपस्थित रहे। प्रतिनिधिमंडल ने प्रमुख रूप से फार्मेसी अधिकारी के नए पदनाम, 39,900 के ग्रेड पे में वृद्धि, बी.फार्मेसी योग्यता को लागू करने, फार्मेसी के उप निदेशक का पद पद-कोड के अनुसार सृजित करने तथा भारतीय फार्मेसी परिषद की वर्ष 2025 की राजपत्र अधिसूचना को लागू करने की मांग रखी। श्रम मंत्री अनिल विज ने प्रतिनिधिमंडल की मांगों को गंभीरता से सुना तथा मांग-पत्र पर संज्ञान लेते हुए संबंधित अधिकारियों को त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए। सोसायटी के पदाधिकारियों ने मंत्री का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें विश्वास है कि सरकार ईएसआई फार्मासिस्टों की मांगों पर शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेगी।

किसान उत्पादक संगठनों के चयन के लिए 12 तक स्वीकार किए जाएंगे आवेदन

भिवानी। कृषि तथा किसान कल्याण विभाग द्वारा सीजन रबी 2026-27 के दौरान जिले के किसानों को सरसों का प्रमाणित बीज (सर्टिफाइड मस्टर्ड सीड) का वितरण किसानों में किया जाना है। वैल्यू चेन पार्टनर्स (वीसीपीएस)/ किसान उत्पादक संगठनों (एफपीओएस) का चयन के लिए आवेदन 12 अक्टूबर तक आमंत्रित किए गए हैं।

कृषि उप निदेशक ने बताया कि आवेदन करने वाले कम्पनी अधिनियम या सहकारी समिति अधिनियम के तहत पंजीकृत होना व कम से कम 3 वर्ष का अनुभव जरूरी है। वीसीपीएस/ एफपीओएस के लिए 200 किसानों का पंजीकृत होना जरूरी है साथ ही पिछले तीन वर्षों में वार्षिक टर्नओवर औसतन 9 लाख रूपये से अधिक होनी चाहिए। एफपीओएस में किसानों द्वारा कम से कम 3 लाख रूपये की इक्विटी होनी चाहिए व सरकार द्वारा किसी भी इक्विटी ग्रांट के प्राप्तकर्ताओं को प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने बताया कि आवेदकों का चयन जिला तिलहन मिशन (दोस्म) और जिला कार्यकारी समिति (डिसी) भिवानी द्वारा निर्धारित उपरोक्त मानदंडों के आधार पर किया जाएगा।

1400 से अधिक छात्रों की सुरक्षा राम भरोसे, जर्जर घोषित हो चुके स्कूल में कर रहे पढ़ाई

अभिभावक और तोशाम के कुछ ग्रामीण नायब तहसीलदार से मिले, नया भवन बनाने की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम



राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तोशाम में 1400 से अधिक विद्यार्थी अध्ययनरत हैं पर स्कूल का जो पुराना भवन है उसकी जर्जर हालात है और इस बिल्डिंग को संबंधित विभाग द्वारा जर्जर घोषित किया जा चुका हैं। जिसके कारण बच्चों की सुरक्षा व पढ़ाई का नुक़सान ना हो सके इसको लेकर विद्यार्थियों के अभिभावक व तोशाम के कुछ ग्रामीण बुधवार को तोशाम के नायब तहसीलदार अशोक कुमार से मिले।

इस दौरान अभिभावकों तथा ग्रामीणों ने मांग की कि स्कूल की जर्जर इमारत के कारण कक्षाएं लगाने के लिए पर्याप्त कमरे नहीं है इसलिए जब तक विद्यालय की नई बिल्डिंग का निर्माण व वैकल्पिक व्यवस्था नहीं होती है, तब तक बच्चों की सुरक्षा व पढ़ाई को ध्यान में रखते हुए विद्यालय को दो शिफ़्टों मे संचालित करना चाहिए। ताकि बच्चों की क्लासेज लगाने में दिक़्क़त ना हो और बच्चों की सुरक्षा व पढ़ाई सुचारू रूप से चलती रहे और विद्यालय में नई बिल्डिंग बनाने की आवश्यक करवाई की जाए। इस मौके पर रमेश चन्द्र नाफरिया, पूर्व पंच एवं मिस्त्री रामनिवास, पूर्व पंच लक्ष्मण दास, संजय नाफरिया, कर्मवीर पंच, सुशील पहिवाल, राजू बागनवाला, मास्टर कलीराम नाफरिया, चांदीराम नाफरिया, पंच प्रतिनिधि लखन नाफरिया, प्रवीन तंवर, दीपक महता, हरदीप सिंह, आदि उपस्थित रहे।

तत्पश्चात मौजूद अभिभावकों तथा ग्रामीणों द्वारा शिकायत की प्रति खंड शिक्षा अधिकारी तोशाम, राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तोशाम के प्राचार्य और ग्राम पंचायत तोशाम के सरपंच को दी गई और सभी से उक्त समस्या के समाधान हेतु विचार-विमर्श किया गया।

अखिल भारतीय किसान सभा ने अनाज मंडी में किया प्रदर्शन

■ किसानों ने बिजाई के लिए प्रर्याप्त मात्रा में डीएपी उपलब्ध करवाने की मांग की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

संयुक्त किसान मोर्चा अखिल भारतीय किसान सभा ने तोशाम में बाजरे की सरकारी खरीद करवाने के लिए तोशाम अनाज मंडी में विरोध प्रदर्शन-धरना दिया और अनाज मंडी का गेट बंद किया। धरने की अध्यक्षता बुधवार को अखिल भारतीय किसान सभा तोशाम के प्रधान करण सिंह व ग्राम स्वराज से ईश्वर सिंह, सीटू से सुखदेव सिंह पलावास ने की।

बाजरे की खरीद नहीं होने व अनावश्यक प्रतिबंध लगाना व सैंपल फ़ाइल का बहाना कर खरीद ना करना आदि मांगें शामिल है, इसके अलावा खाद का प्रबंध न करना, रबी सीजन बिजाई का समय आ गया और सुचारू रूप से बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने आदि समस्याओं को लेकर धरना दिया गया। इस दौरान जिला सचिव मास्टर जगरोशन ने किसान की अनेक प्रकार की समस्याओं के बारे में काफी विस्तार से चर्चा करते हुए कहा कि फसल बिजाई का समय आ गया है किसानों को डीएपी खाद नहीं मिल रही। मंडियों में किसानों का बाजरा नहीं बिक रहा। सरकार किसानों का बाजरा नही खरीद रही है क्योंकि सरकार बाजरा खरीदने में आनाकानी कर रही है। फ्रेश बाजरे में अनावश्यक तत्व बताकर उसका सेंपल फेल बता रही है कल भी अनाज मंडी में सांकेतिक धरना दिया गया था फिर भी सरकार व प्रशासन किसानों का बाजरे खरीद करने बारे में कोई विचार नहीं कर रही।



मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए, हम क्या आहार ले रहे हैं, इसकी गुणवत्ता पोषण पर भी ध्यान देना जरूरी है। जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जिससे आप रहेंगे मेंटली हेल्दी।

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ-डे
10 अक्टूबर, स्पेशल

तन ही नहीं मन पर भी पड़ता है डाइट का असर

डाइट सजेशन
संध्या रानी



हम जो भी भोजन खाते हैं, उसका असर केवल हमारे शरीर पर ही नहीं, बल्कि हमारे मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। संतुलित और पौष्टिक भोजन शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ मस्तिष्क के सामान्य काम-काज, अच्छी नींद और मूड को अच्छा बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट: भोजन में ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा और साबुत अनाज जैसे कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शामिल करने से इनका पाचन धीरे-धीरे होता है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर अपेक्षाकृत स्थिर बना रहता है। रक्त शर्करा का स्तर अचानक कम होने पर चिड़चिड़ापन और घबराहट जैसी भावनाएं बढ़ सकती हैं। इसके विपरीत, स्थिर ग्लूकोज स्तर शरीर को लगातार ऊर्जा देने में मदद करता है। साथ ही, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में भी भूमिका निभा सकता है। सेरोटोनिन फील-गुड हार्मोन है, जो मूड तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



प्रोबायोटिक-फर्मेंटेड फूड्स: पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे दही, इडली, डोसा, अचार और छाछ प्रोबायोटिक्स से भरपूर होते हैं। आंतों में मौजूद अच्छे जीवाणु लगभग 90 प्रतिशत सेरोटोनिन नामक यौगिक के उत्पादन में योगदान देते हैं। जब आंतों का सूक्ष्मजीव समुदाय संतुलित रहता है, तो यह तनाव, चिंता और मानसिक थकान जैसे लक्षणों को बेहतर ढंग से संभालने में शरीर का सहयोग कर सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं की झिल्ली की संरचना और उनके सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में ओमेगा-3 की कम मात्रा और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया है। इसलिए आहार में पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 शामिल करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हो सकता है। शाकाहारी लोग अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से ओमेगा-3 प्राप्त कर सकते हैं।

ट्रिप्टोफैन युक्त फूड्स: अंडे, दूध, पनीर, केला और कद्दू के बीज जैसे खाद्य पदार्थों में ट्रिप्टोफैन (अमीनो एसिड) पाया जाता है। ट्रिप्टोफैन शरीर में सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि रात के भोजन में ट्रिप्टोफैन युक्त खाद्य पदार्थों को संतुलित मात्रा में शामिल किया जाए, तो वे अच्छी नींद और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में जकड़न, थकान और घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मेथी, पालक, कद्दू के बीज, बादाम और डार्क चॉकलेट जैसे मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर को मैग्नीशियम की आवश्यक मात्रा प्राप्त करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और तनाव से जुड़ी शरीर की प्रक्रियाओं को संतुलित रखने में भी सहायक हो सकता है।

विटामिन डी: अंडे की जर्दी, मशरूम और फोर्टिफाइड दूध विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन डी की कमी मौसमी तनाव और लगातार उदासी की भावना से जुड़ी हो सकती है। सुबह की धूप के साथ-साथ इन खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना विटामिन डी की पूर्ति के लिए एक अच्छा विकल्प है।

एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल-सब्जियां: नियमित रूप से अपने भोजन में रंग-बिरंगे फल और सब्जियों को शामिल करना मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकता है। जामुन, संतरा, अनार, टमाटर और शिमला मिर्च जैसे रंगीन फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और मस्तिष्क की कोशिकाओं की रक्षा करने में मदद करते हैं। ये विटामिन मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हैं। *

(डाइटिशियन डॉ. अंशु चौहान से बातचीत पर आधारित)

पूरी तरह हेल्दी रहने के लिए केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रहना जरूरी होता है। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरी जीवनशैली में अनेक लोग चिंता, अवसाद और तनाव जैसी मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इन समस्याओं के कारण क्या हैं, इनकी पहचान कैसे होती है और इनका उपचार कैसे कर सकते हैं?

फिजिकल की तरह ही इंपॉर्टेंट है मेंटल हेल्थ

डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. अपर्णा रामकृष्णन
सीनियर साइकिएट्रिस्ट
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई



आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव, चिंता और भावनात्मक थकान बहुत कॉमन हो गए हैं। काम का दबाव, पढ़ाई से जुड़ी जिम्मेदारियां, आर्थिक चिंताएं, रिश्तों में कठिनाइयां, नींद की कमी और लगातार डिजिटल दुनिया से जुड़े रहना धीरे-धीरे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कभी-कभार होने वाला तनाव कठिन परिस्थितियों के प्रति शरीर और मन की सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यदि भावनात्मक परेशानी लगातार बनी रहे तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन जब यह लगातार बना रहे और व्यक्ति की नींद, भूख, एकाग्रता, रिश्तों या काम और दैनिक जीवन में सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करने लगे, तो डॉक्टर से कंसल्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।

अपनाएं बैलेंस्ड लाइफस्टाइल

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पहला कदम स्वस्थ दैनिक आदतें विकसित करना है। नियमित समय पर सोना-जागना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, संतुलित भोजन करना, पर्याप्त आराम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है। परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहना तथा अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बातचीत करना अकेलेपन की भावना को भी कम कर सकता है। यह पहचानना भी बहुत जरूरी है कि रोजमर्रा का तनाव कहीं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का रूप तो नहीं ले रहा है।

हार्मफुल है अधिक चिंता करना

चिंता का असर मन और शरीर दोनों पर पड़ सकता है। लगातार चिंता करते रहना, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, ध्यान लगाने में परेशानी, नींद खराब होना तथा लगातार डर या घबराहट महसूस होना रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा डाल सकता है।

कुछ लोगों में इसके शारीरिक लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे- दिल की धड़कन तेज होना, अधिक पसीना आना, मांसपेशियों में तनाव या थकान, मुंह का सूखना, सीने में जकड़न, गला घुटने जैसा महसूस होना, ऐसा लगना कि ठीक से सांस नहीं ले पा रहे हैं।

हालांकि हर बार चिंता या घबराहट होना एंग्जाइटी डिसऑर्डर (चिंता संबंधी विकार) का संकेत नहीं होता। लेकिन जब चिंता बार-बार होने लगे, बहुत ज्यादा बढ़ जाए, व्यक्ति को काफी मानसिक परेशानी देने लगे या उसके काम, पढ़ाई, रिश्तों अथवा दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने लगे, तो किसी योग्य मनोचिकित्सक या क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट से जांच/सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

डिप्रेशन को समझना है जरूरी

आज के दौर में डिप्रेशन (अवसाद) एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है, जिसे कई बार पहचाना नहीं जा पाता। यह केवल कुछ समय के लिए उदास रहने या किसी काम को करने की इच्छा न होने तक सीमित नहीं होता है। डिप्रेशन व्यक्ति के सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। वह अपने बारे में, अपने आस-पास की परिस्थितियों के बारे में और अपने भविष्य के बारे में किस तरह सोचता है। इसका असर नींद, काम और दूसरे लोगों के साथ बातचीत पर भी पड़ सकता है।

डिप्रेशन के प्रमुख लक्षण

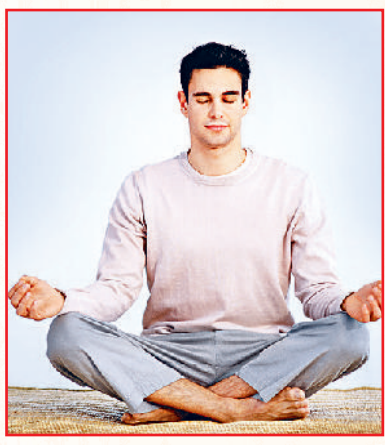
डिप्रेशन के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-दिन के अधिकांश समय उदासी या खालीपन महसूस होना। उन गतिविधियों में रुचि या आनंद कम हो जाना, जिनमें पहले खुशी मिलती थी। ऊर्जा की कमी महसूस होना। लोगों से बातचीत करने में रुचि कम होना। नींद या भूख में बदलाव होना। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना। अपराधबोध या खुद को बेकार समझना। निराशा और असहायता की भावना। मृत्यु की इच्छा या आत्महत्या के विचार आना। इनके अलावा कुछ लोग परिवार और दोस्तों से दूरी बनाने लगते हैं या उन गतिविधियों को करना बंद कर देते हैं, जिनका वे पहले आनंद लेते थे। डिप्रेशन कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के शरीर में दर्द, जल्दी चिड़चिड़ापन या नशीले पदार्थों के सेवन में बढ़ोतरी के रूप में भी दिखाई दे सकता है।

डिप्रेशन का ट्रीटमेंट

डिप्रेशन को केवल एक दौर या ऐसी चीज समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, जिसे व्यक्ति बस अपनी इच्छा से ठीक कर सकता है। जब लक्षण लगातार बने रहें और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगें, तो एक्सपर्ट डॉक्टर की गाइडेंस जरूरी है। डिप्रेशन का इलाज संभव है और समय पर उपचार शुरू करने से महत्वपूर्ण फर्क पड़ सकता है। डिप्रेशन का उपचार हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। इसमें साइकोथेरेपी, जीवनशैली में बदलाव और जरूरत के अनुसार दवाएं शामिल हो सकती हैं। अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ लक्षणों का मूल्यांकन करके उचित उपचार का सुझाव दे सकते हैं।

ऐसे करें मेंटल हेल्थ केयर

अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी नियमित ध्यान देने की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह जैसे हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। इसके लिए पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना, अच्छे और महत्वपूर्ण रिश्तों को बनाए रखना, अपने लिए वास्तविक और उचित अपेक्षाएं रखना तथा आराम करने और तनाव कम करने के लिए समय निकालना भावनात्मक रूप से सशक्त करने में मदद कर सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हेल्थ के लिए मदद मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है। यह पहचानना कि कुछ ठीक नहीं है और किसी योग्य विशेषज्ञ से सहायता लेना सुधार और स्वस्थ होने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। किसी भी प्रकार की मानसिक समस्या को शुरुआती स्तर पर पहचानने और मनोचिकित्सक से परामर्श लेने पर लोग तनाव और चिंता को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। इसी तरह डिप्रेशन का उचित उपचार लेना और रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों से निपटने के स्वस्थ तरीके विकसित करना सीख सकते हैं। इससे आप मेंटली हेल्दी रहेंगे। *



प्रस्तुति: विवेक शुक्ला



कब लें साइकिएट्रिस्ट से सलाह

किसी भी तरह की मानसिक समस्या के बारे में डॉक्टर से कंसल्ट करने के लिए लक्षणों के बहुत गंभीर होने तक इंतजार करना जरूरी नहीं है। यहां बताई जा रही स्थितियां भी मनोचिकित्सक से बात करने के लिए पर्याप्त हो सकती हैं।

- अगर आप अपने मूड, नींद या भूख में लगातार बदलाव महसूस करते हैं।
- अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिम्मेदारियों को संभालने में कठिनाई महसूसते हैं।
- अपने करीबी लोगों से दूरी बनाने लगना।
- हर समय बेवजह बहुत ज्यादा या नियंत्रण से बाहर लगने वाली चिंता।
- पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि खत्म हो जाना।
- यदि किसी व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो तुरंत मनोचिकित्सक से मदद लेनी चाहिए।

डिजीज
डॉ. जे. रावत
सीनियर फिजीशियन, दिल्ली

अकसर लोग मामूली चोट को नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन कई बार छोटी सी चोट भी सेप्सिस में बदल जाती है और जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए इसके बारे में पूरी जानकारी होना आवश्यक है। सेप्सिस के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में बहुत उपयोगी सलाह।

कहीं चोट न बन जाए जानलेवा सेप्सिस



सेप्सिस या सेप्टिसीमिया सीवियर मेडिकल स्थिति है, जो छोटी-सी चोट या घाव से शुरू हो सकती है। जिस पर ध्यान न देने पर यह जानलेवा हो सकती है। सेप्सिस में हमारा शरीर किसी इंफेक्शन के प्रति इम्यून रिएक्शन देने लगती है। इसकी वजह से शरीर अपने ही टिश्यूज को डैमेज करने लगता है यानी खुद को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

असल में हमें किसी तरह का इंफेक्शन (फंगल, वायरल, बैक्टीरियल) होता है, तब हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम उस इंफेक्शन के खिलाफ रि-एक्शन करता है। इस रि-एक्शन के दौरान शरीर कई तरह के एंजाइम्स या प्रोकैल्सिटोनिन प्रोटीन रिलीज करता है, जो आमतौर पर शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं। लेकिन सेप्सिस की स्थिति में शरीर का इम्यून सिस्टम इन एंजाइम्स को ठीक तरह रिस्पांड नहीं कर पाता या कंट्रोल से बाहर हो जाता है। यह रिएक्शन इतना बढ़ जाता है कि शरीर अपने ही अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

सेप्सिस की एडवांस स्टेज को सेप्टिक शॉक मल्टीऑर्गन फेलियर कहा जाता है। इसमें इंफ्लामेटरी रिस्पांस की वजह शरीर में डिहाइड्रेशन होना शुरू हो जाता है, ब्लड सर्कुलेशन में बदलाव आने लगता है, मरीज का ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाता है। इस कॉम्प्रोमाइज सर्कुलेटरी सिस्टम के कारण शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन ठीक तरह से नहीं पहुंच पाती। जिसका असर फेफड़ों, हार्ट, किडनी जैसे अंगों पर पड़ता है। शरीर में शॉक और मल्टीऑर्गन फेलियर जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। मरीज की मौत भी हो सकती है।

क्या कहते हैं आंकड़े: एक रिपोर्ट के हिसाब से पूरे एशिया में भारत सेप्सिस से होने वाली मौतों (तकरीबन 34 प्रतिशत) में दूसरे नंबर पर आता है। आईसीयू में भर्ती लोगों को इसका ज्यादा खतरा होता है। विडंबना है कि इसके बारे में लोगों में जागरूकता की कमी है और इसकी वजह से लाखों लोगों को जान गंवानी पड़ती है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में हर 3 सेकेंड में किसी एक व्यक्ति की सेप्सिस से मौत हो जाती है।

क्या है कारण: शरीर में अधिकतर इंफेक्शन सेप्सिस की वजह बन सकते हैं जैसे- निमोनिया, यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन, एब्डोमन इंफेक्शन, स्किन इंफेक्शन, मेनेंजाइटिस ब्रेन इंफेक्शन। कभी-कभी छोटी-सी चोट लगने, खरोंच आने, कटने, कीड़े के काटने पर भी सेप्सिस हो सकता है। अगर वो इंफेक्शन समय रहते ठीक न हो, तो बैक्टीरिया पूरे शरीर में फैल सकते हैं और सेप्सिस इंफेक्शन विकसित हो सकता है।

क्या हैं लक्षण: तेज बुखार आना, ब्लड प्रेशर में बार-बार उतार-चढ़ाव होना, असहनीय बदन दर्द होना, थकावट और कमजोरी महसूस होना। ब्लड प्रेशर कम होना। स्किन के घाव में से पस निकलना, पेट में दर्द होना। हार्टबीट बढ़ना। शरीर में सूजन आना और ब्लड क्लॉट होना।

क्या होता है असर: शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ने से उन अंगों का ठीक तरह काम न कर पाना, जैसे- लिवर पर असर होने पर जांडिस होना, फेफड़ों में एक्यूट रेस्पेरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम होना, ऑक्सीजन लेवल कम होना, सांस लेने में दिक्कत होना, ब्रेन पर असर होने पर बेहोशी आना, दौरे पड़ना, सिर दर्द होना, किडनी पर असर होने पर यूरिन में कमी होना, स्किन पर रैशेज होना, स्किन के कलर में बदलाव होना।



किन्हें है ज्यादा रिस्क: किसी भी तरह के इंफेक्शन से जूझ रहे लोग, निमोनिया बुखार से पीड़ित, शुगर कंट्रोल न होने पर डायबिटीज, लिवर या हार्ट की बीमारी हो, इम्यूनिटी कमजोर होना, 60 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग या 2 साल से कम उम्र के बच्चे।

कब जाएं डॉक्टर के पास: सतर्क रहना जरूरी है। जब भी मरीज को बुखार के साथ किसी तरह की चोट या इंफेक्शन हो, सांस तेज चल रही हो, ब्लड प्रेशर कम हो रहा हो। तो बिना देर किए डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

क्या है इलाज: मरीज की स्थिति के आधार पर इलाज किया जाता है। प्रो-कैल्सिटोनिन प्रोटीन का पता लगाने के लिए बीआरएएचएमएस प्रो. कैल्सिटोनिन ब्लड टेस्ट, ब्लड कल्चर, इंफेक्शन वाली जगह से कल्चर किया जाता है। कोशिश की जाती है कि मरीज के अंग कम से कम प्रभावित हों और सेप्सिस इंफेक्शन जल्द ठीक हो जाए। जैसे- ब्लड प्रेशर कम होने पर इंटरावैस्कुलर ड्रॉप से फ्लूड दिए जाते हैं। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए वेजो प्रेशर मेडिसिन दी जाती है। इंफेक्शन कंट्रोल करने के लिए एंटी-बायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। सांस लेने में दिक्कत होने पर मरीज को ऑक्सीजन भी दी जाती है। स्किन में इंफेक्शन होने पर पस निकल रही हो तो उसे साफ करने के लिए सर्जरी भी की जाती है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा



सेप्सिस से ऐसे करें बचाव

- फ्लू, निमोनिया या इंफेक्शन से बचाव के लिए फ्लू वैक्सीन जरूर लगवाएं।
- साफ-सफाई और पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें। रेगुलर हैंडवॉश करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल मेंटेन करें। रेगुलर एक्सरसाइज करें।
- किसी भी तरह की चोट लगने या इंफेक्शन को नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- अपने आप कोई दवाई न लें। डॉक्टर द्वारा दी गई एंटी-बायोटिक का कोर्स नियमित लें और कोर्स पूरा करें।
- पौष्टिक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लें।

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

बदलते मौसम, प्रदूषण के कारण अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है। यह बहुत पेनफुल समस्या है। इससे बचाव के लिए आपको यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करना चाहिए।

अस्थमा जब हर सांस महसूस होने लगे भारी



सांस लेना हमारे जीवन की सबसे स्वाभाविक प्रक्रिया है। इतनी स्वाभाविक कि कई बार तो हम इसकी अहमियत ही नहीं महसूस करते, लेकिन जब यही सांस बीच-बीच में रुक-रुककर आने लगती है, सीने में जकड़न हो जाती है और एक-एक सांस के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तब पता चलता है, जीवन के लिए यह कितनी अनमोल है।

बढ़ रही है समस्या: आज दुनिया भर के शहरों में अस्थमा जैसी बीमारी का शिकंजा बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में इसलिए जकड़ रहा है, क्योंकि शहरों की हवा जहरीली हो गई है। ऐसे में समय पर इलाज और सामूहिक प्रयास से हम हर सांस को सुरक्षित बना सकते हैं। दुनिया भर में अस्थमा के मामलों में 21वीं सदी की शुरुआत से ही वृद्धि हो रही है। क्योंकि दुनिया का पर्यावरण लगातार प्रदूषित हो रहा है।

क्या है अस्थमा: अस्थमा एक क्रॉनिक यानी दीर्घकालिक श्वसन रोग है, जिसमें श्वास नलिकाएं सूज जाती हैं और सूजकर सक्रिय हो जाती हैं। इससे पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है। सीने में जकड़न महसूस होती है तथा खांसी और घरघराहट जैसी समस्याएं पैदा होती हैं। अपने देश में तीन से चार करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं, जिनमें बुजुर्ग भी हैं, बच्चे भी हैं और नौजवान भी।

अस्थमा के मुख्य कारण: वायु प्रदूषण अर्थात वातावरण में पीएम 2.5, धूल, धुआं आदि की मौजूदगी। अस्थमा एलर्जी के कारण भी होता है। पराग कणों, धूल के कणों और पालतू जानवरों से अस्थमा की एलर्जी होती है। धूम्रपान करने और धूम्रपान करने वालों के बीच रहने के कारण भी अस्थमा की समस्या हो जाती है। बदलती जलवायु और तापमान भी इसका कारण होता है। कुछ मामलों में अस्थमा आनुवांशिक कारणों से भी होता है। छोटे बच्चों में अस्थमा के मामले इन दिनों इसलिए तेजी से बढ़ रहे हैं, क्योंकि वायु प्रदूषण, उनको पढ़ाई के समय, खेल के समय और सामान्य जीवन की गतिविधियों को अंजाम देते समय हर समय प्रभावित करता है।

लाईलाज नहीं है अस्थमा: कई लोग अस्थमा को लाईलाज बीमारी मानते हैं, जबकि ऐसा है नहीं। अगर सही से देखरेख की जाए और सावधानियां बरती जाएं तो अस्थमा पूरी तरह से कंट्रोल में रहने वाली बीमारी है। इनहेलर, दवाएं और सही जीवनशैली अपनाकर अस्थमा के मरीज आम लोगों की तरह सहज जीवन गुजार सकते हैं।

सावधानी है जरूरी: अस्थमा चाहे जितना कंट्रोल में हो, एक आपात स्थिति की आशंका हमेशा बनी रहती है और अस्थमा का अटैक हमेशा अचानक होता है, यह कई बार जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए अस्थमा के पीड़ित मरीजों को ऐसी स्थिति से हमेशा सतर्क रहने की जरूरत होती है और उन्हें यह समझना होता है, साथ ही अपने साथ रहने वाले लोगों को समझाकर रखना होता है कि आखिरकार अस्थमा के अटैक के लक्षण क्या हैं और अगर यह अटैक आता है, तो इससे हमें किस तरह सावधान रहना चाहिए। इन बातों की जानकारी न सिर्फ अस्थमा के मरीज को बल्कि इनके साथ रहने वाले लोगों को भी होनी चाहिए, तभी समय पर अचानक आए अस्थमा के अटैक से बचा जा सकता है।

अस्थमा से बचाव के उपाय: अस्थमा से बचाव के लिए आप ये सावधानियां बरतें।

- जब भी घर से बाहर निकलें, मास्क पहनें, विशेषकर जब एक्यूआई ज्यादा हो।
- धूल, धुआं, परागकण या ठंडी हवा, अस्थमा को ट्रिगर कर सकते हैं। इसलिए इन स्थितियों से सावधान रहें।
- डॉक्टर द्वारा बताए गए तरीके से इनहेलर का उपयोग करें।
- घर की सफाई रखें, धूल, मिट्टी, कारपेट और पुराने गद्दे अस्थमा से एलर्जी को बढ़ा सकते हैं।
- स्मोकिंग और सेकेंड हैंड स्मोकिंग दोनों से दूर रहें।
- हर दिन नियमित व्यायाम करें, विशेषकर प्राणायाम ताकि फेफड़े मजबूत हों।
- समय पर डॉक्टर से संपर्क करें। देरी करने पर तबियत बिगड़ सकती है। *

खबर संक्षेप

11 से 21 तक सजेगी प्रभु श्रीराम की लीला

भिवानी। श्री अग्रसेन रामलीला कमेटी (रजि.) भिवानी द्वारा इस वर्ष 11 अक्तूबर से संपूर्ण रामलीला महोत्सव एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस संबंध में बुधवार को स्थानीय हांसी गेट स्थित एक विद्यालय में एक पत्रकार वार्ता का आयोजन किया गया। पत्रकार वार्ता की जानकारी कमेटी के मीडिया प्रभारी अभिषेक बंसल ने दी। कमेटी के प्रधान विजय बंसल टैणी ने बताया कि रामलीला का यह आयोजन रेलवे रोड स्थित सेठ किरोड़ीमल पार्क में 11 अक्तूबर से 20 अक्तूबर तक प्रतिदिन रात्रि 7 बजे से आयोजित किया जाएगा। इसमें अंतरराष्ट्रीय स्तर के कलाकारों द्वारा संपूर्ण रामलीला का मंचन किया जाएगा।

आईटीआई में 28 युवाओं ने किया रक्तदान

भिवानी। सेवा संकल्प अभियान के तहत आईटीआई में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। डीसी साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में जिला रेडक्रॉस सोसायटी व स्वास्थ्य विभाग केसहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। रक्तदान शिविर में संस्थान के विद्यार्थियों, अनुदेशकों ने 28 यूनिट रक्त दान दिया। संस्थान के प्रधानाचार्य पंकज सोनी ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान एक महान सामाजिक सेवा है। एक व्यक्ति द्वारा किया गया रक्तदान किसी जरूरतमंद व्यक्ति के जीवन को बचाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

किसानों को उठानी पड़ रही परेशानी : दिनेश

चरखी दादरी। इनेलो जिलाध्यक्ष सूबेसिंह अटेला और समाजसेवी दिनेश डोहकी ने संयुक्त बयान जारी कर प्रदेश में किसानों को खाद से लेकर फसल की बिक्री तक विभिन्न परेशानियों का सामना करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि सरकार की ओर से बाजरा का न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) 2900 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया गया है, जबकि बाजार एवं मंडियों में किसानों को बाजरा करीब 2150 रुपये प्रति क्विंटल तक ही बेचने को मजबूर होना पड़ रहा है।

मिताथल में आंगन मिलन कार्यक्रम हुआ

भिवानी। महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में गांव मिताथल में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विभाग की सुपरवाइजर अंजना और सरपंच प्रतिनिधि नरेश के नेतृत्व में ग्रामीण क्षेत्र में बाल विकास, महिला स्वास्थ्य और सामुदायिक जागरूकता की बेहतरीन मिसाल पेश की गई। इस अवसर पर गर्भवती महिलाओं के लिए गोद भराई की रस्म निभाई गई तथा बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य से जुड़े विशेष सत्र आयोजित किए गए।

स्वर्ग आश्रम में 12 को होगी मूर्ति स्थापना

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा शहर के बायपास मार्ग पर राजकीय महिला कॉलेज के सामने स्थित स्वर्ग आश्रम (रामबाग) में सोमवार, 12 अक्टूबर को शिव परिवार की मूर्ति स्थापना का धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। स्वर्ग आश्रम सेवा समिति बवानीखेड़ा की ओर से आयोजित यह कार्यक्रम सुबह 10 बजे शुरू होगा। स्वर्ग आश्रम सेवा समिति के प्रधान नन्द लाल महत्ता, डॉ. बूटा राम धमीजा, औम प्रकाष चुघ आदि ने बताया कि शिव परिवार की मूर्ति स्थापना का यह कार्यक्रम सभी के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

नशीली दवाओं की सूचना 1933 हेल्पलाइन पर दें

चरखी दादरी। नशीली दवाओं के दुरुपयोग और अवैध तस्करी की रोकथाम के लिए केंद्र सरकार की ओर से नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस-1933 शुरू की गई है। नशामुक्त भारत अभियान के तहत संचालित यह हेल्पलाइन 24 घंटे सक्रिय रहती है। नागरिक इसके माध्यम से नशीली दवाओं के अवैध व्यापार की सूचना देने के साथ नशे से संबंधित परामर्श भी प्राप्त कर सकते हैं।

खिलाड़ियों ने अपनी खेल प्रतिभा के दम पर भिवानी का नाम किया रोशन

स्वास्तिक, ज्योति व गूंजन ने स्वर्ण और विवेक ने जीता कांस्य पदक

कुरुक्षेत्र में हुई 39वीं हरियाणा जूनियर स्टेट एथलेटिक्स चैंपियनशिप में किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



भिवानी। अतिथियों के साथ विजेता खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

कुरुक्षेत्र में हुई 39वीं हरियाणा जूनियर स्टेट एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अटल स्पोर्ट्स वेलफेयर सोसाइटी के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन कर चार पदक जीतकर जिले का नाम रोशन किया। खिलाड़ियों ने पोल वॉल्ट, ट्रिपल जंप और हाई जंप स्पर्धाओं में बेहतरीन प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में स्वास्तिक ने अंडर-20 पोल वॉल्ट में 4.00 मीटर की छलांग लगाकर स्वर्ण पदक हासिल किया।

वहीं ज्योति चौहान ने गर्ल्स अंडर-20 पोल वॉल्ट में 3.40 मीटर की छलांग के साथ स्वर्ण पदक जीता। गुंजन जांगड़ा ने अंडर-18 हाई जंप में 1.61 मीटर की ऊंचाई पार कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। वहीं विवेक तंवर ने ट्रिपल जंप में 14.43 मीटर की छलांग लगाकर कांस्य पदक प्राप्त किया। कोच विक्रम मोगली ने बताया कि सभी खिलाड़ी जीतूवाला जोहड़ स्थित वैश्य ग्राउंड में सुबह-शाम नियमित रूप से कड़ी मेहनत करते हैं। खिलाड़ियों की लगन, नियमित अभ्यास और प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है कि उन्होंने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन किया। खिलाड़ियों की उपलब्धि पर संस्था के प्रधान सूरत सिंह, उपप्रधान सुखबीर सिंह, संजय जांगड़ा, पूनम, मास्टर बालकिशन, पवन रेलवे, जगदीश प्रसाद, कोच विक्रम मोगली, कोच सूरजभान, अजीत बाबा आदि खेलप्रेमियों ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी।

शांतनु व रीतिका बने स्टेट चैंपियन नेशनल स्तर के लिए हुआ चयन



भिवानी राज्य स्तरीय अनुव्रत एसीसी क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट-2026 का आयोजन हिसार के तेरापंथ भवन में हुआ, जिसमें टीआईटी स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी उत्कृष्ट रचनात्मक प्रतिभा का लोहा मनवाया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के जूनियर और सीनियर दोनों ही वर्गों में विद्यालय के होनहार विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त कर इतिहास रच दिया। इस ऐतिहासिक जीत के साथ दोनों प्रतिभागियों ने राष्ट्रीय स्तर के लिए अपना स्थान सुरक्षित कर लिया है। इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न जिलों से जिला स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया। सभी प्रतिभागियों ने अपनी कलाकृतियों से निर्णायक मंडल को गहराई से प्रभावित किया, जिससे स्पर्धा अत्यंत रोचक और चुनौतीपूर्ण बन गई थी। कड़े मुकाबले के बीच टीआईटी स्कूल के विद्यार्थियों ने निर्णायक बढ़त हासिल की। जूनियर ग्रुप में कक्षा 8वीं के शांतनु ने पूरे हरियाणा में प्रथम स्थान हासिल किया। वहीं सीनियर ग्रुप में कक्षा 11वीं की रितिका ने अपनी परिपक्व सोच और सशक्त रंगों के संयोजन से बाजी मारते हुए राज्य में पहला स्थान प्राप्त किया। दोनों विजेताओं को अब नेशनल स्तर पर हरियाणा का प्रतिनिधित्व करने का मौका मिलेगा। प्राचार्य ने शांतनु और रितिका ने अपनी मेहनत, समर्पण और मौलिक सोच से यह सिद्ध कर दिया है कि हमारे विद्यार्थियों में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है। राज्य स्तर पर दोनों वर्गों में प्रथम स्थान हासिल करना असाधारण उपलब्धि है।

बीके स्कूल में हिंदी कहानी वाचन प्रतियोगिता, सुखरान सिंह प्रथम



बवानीखेड़ा। बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बवानी खेड़ा में हिंदी कहानी वाचन प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार रहे कक्षा पहलीः प्रथम स्थानः सुखरान सिंह , इंद्रप्रस्थ सदन, द्वितीय स्थानः नेतान्या , नालंदा सदन, तृतीय स्थानः हर्षद , शांतिनिकेतन सदन ,कक्षा दूसरीः प्रथम स्थानः सहजवीर , नालंदा सदन,द्वितीय स्थानः निवी , शांतिनिकेतन सदन, तृतीय स्थानः रुहानी रानी , इंद्रप्रस्थ सदन रहे। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य ने कहा कि कहानियाँ बच्चों की कल्पना शक्ति को पंख देती हैं और उनमें नैतिक मूल्यों का बीजारोपण करती हैं। भाषा और अभिव्यक्ति की यह कला बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की नींव मजबूत करती है। पढ़ाई के साथ-साथ इस तरह की सह-शैक्षिक गतिविधियां बच्चों के बौद्धिक विकास, सृजनात्मकता और आत्मविश्वास को बढ़ाने का कार्य करती हैं। इस अवसर पर प्रबंधन समिति के सचिव योगेश शर्मा, वरिष्ठ विभाग संचालक योगेंद्र सिंह, कनिष्ठ विभाग संचालिका मंजू मलिक सहित पार्वती, सुनील, दिव्या, मीनाक्षी, सिंपी रानी, सोनू, अनीता, गीता, दीप्ति और विद्यालय का समस्त स्टाफ व विद्यार्थीगण उपस्थित रहे।

एशियाई हॉकी में स्वर्ण पदक जीतने वाली इशिका को किया सम्मानित

- पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी ने संत शिरोमणि रविदास का चित्र भेंट किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी



भिवानी। इशिका को सम्मानित करते जयप्रकाश सभरवाल व अन्य।

एशियाई हॉकी प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय टीम की सदस्य इशिका संभ्रवाल का सम्मान किया। पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी एवं मेरा दादरी परिवार के प्रधान जयप्रकाश संभ्रवाल ने भिवानी स्थित उनके निवास पर पहुंचकर इशिका को संत शिरोमणि रविदास का चित्र भेंट किया और शानदार उपलब्धि पर बधाई दी। जयप्रकाश ने कहा कि इशिका ने प्रतिभा, कड़ी मेहनत, लगन एवं अनुशासन के दम पर परिवार के साथ भिवानी, हरियाणा और देश का नाम रोशन किया है। संभ्रवाल ने कहा कि एशियाई स्तर की प्रतियोगिता में भारतीय टीम के साथ स्वर्ण पदक हासिल करना गौरव की बात है। उन्होंने कहा कि इशिका की सफलता क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणा है और बेटियों को यह संदेश देती है कि स्पष्ट लक्ष्य और निरंतर मेहनत से हर मुकाम हासिल किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि खेल युवाओं में अनुशासन, आत्मविश्वास, संघर्ष और नेतृत्व क्षमता विकसित करने का सशक्त माध्यम है। अभिभावकों को बेटियों की प्रतिभा पहचानकर उन्हें आगे बढ़ने के अवसर देने चाहिए।

श्रीमद्भागवत कथा में श्रीकृष्ण व रुक्मिणी विवाह की झांकी देख भावविभोर हुए श्रद्धालु

- सात दिवसीय ज्ञान यज्ञ 9 अक्तूबर तक निरंतर जारी रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



भिवानी। आयोजित संगीतमयी श्री मदभागवत कथा में प्रवचन करते हुए।

कीर्ति नगर स्थित पंडित गोपीराम की कुई के समीप मंगेज भवन में इन दिनों संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। शिव शक्ति सनातन धर्म चैरिटेबल ट्रस्ट (रजि.) द्वारा आयोजित इस भव्य धार्मिक अनुष्ठान में प्रतिदिन धर्म, भक्ति और अध्यात्म की अविरल धारा बह रही है। पांडाल में श्रद्धालुओं की भारी उपस्थिति से संपूर्ण परिसर भक्तिमय माहौल और जयकारों से सराबोर नजर आ रहा है। यह सात दिवसीय ज्ञान यज्ञ 9 अक्तूबर तक निरंतर जारी रहेगा, जिसमें प्रतिदिन क्षेत्रभर से भारी संख्या में श्रद्धालु प्रभु कथा का रसपान करने पहुंच रहे हैं। आयोजन को दिव्य एवं सफल बनाने में सहयोगी संस्था बाबा भगतू चैरिटेबल ट्रस्ट (रजि.) की संस्थापक ओमपती का विशेष योगदान और निरंतर सहयोग बना हुआ है। बुधवार को आयोजित कथा सत्र में नैमिषारण्य (हरदोई, उत्तर प्रदेश) से पधारे कथावाचक पंडित अजय मिश्रा महाराज ने भगवान श्रीकृष्ण एवं माता रुक्मिणी के दिव्य विवाह का अत्यंत भावपूर्ण व संगीतमय वर्णन किया। कथा के दौरान जैसे ही भगवान श्रीकृष्ण व माता रुक्मिणी के विवाह की मनमोहक झांकी प्रस्तुत की गई।

11 को शहर में भव्य कलश यात्रा निकाली जाएगी: बुवानीवाला



भिवानी। धर्म, अध्यात्म और संस्कारों की नगरी छोटी काशी भिवानी में आगामी दिनों में श्रद्धा और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिलेगा। ये जानकारी अखिल भारतीय श्री दादू सेवक समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला ने दी। बताया कि श्री राम कथा के शुभारंभ अवसर पर 11 अक्टूबर को शहर में भव्य कलश यात्रा के साथ किया जाएगा, जिसमें श्रद्धालु महिलाएं सिर पर कलश धारण कर प्रभु श्रीराम की भक्ति में लीन नगर परिक्रमा करेंगी। उन्होंने बताया कि 11 अक्टूबर से 20 अक्टूबर तक आयोजित इस भव्य श्री राम कथा का आयोजन प्रतिदिन शाम 4 बजे राज श्री बैंक्वेट हॉल, न्यू हाउसिंग बोर्ड, दादरी गेट, भिवानी में होगा। कथा का वाचन पूज्य संत रामझूलन दास के मुखारविंद से किया जाएगा। बुवानीवाला ने बताया कि श्री राम कथा के इस भव्य आयोजन में भिवानी शहर के संत-महात्माओं एवं धर्माचार्यों का विशेष सान्निध्य और आशीर्वाद प्राप्त होगा। उन्होंने बताया कि आयोजन को लेकर धर्मप्रेमी लोगों में विशेष उत्साह देखने को मिल रहा है। भगवान श्रीराम का जीवन केवल धार्मिक आस्था का विषय नहीं, बल्कि मर्यादा, त्याग, सत्य, कर्तव्य, सेवा और आदर्श जीवन का संदेश देता है। श्रीराम कथा के माध्यम से इन जीवन मूल्यों को समाज तक पहुंचाने तथा नई पीढ़ी को भारतीय संस्कृति और सनातन संस्कारों से जोडने का प्रयास किया जाएगा।

महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति पूर्णतया सतर्क एवं सजग हों: मीना परमार

हरियाणा राज्य महिला आयोग हर पीड़ित महिला के साथ खड़ा है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार ने छात्राओं से किया संवाद



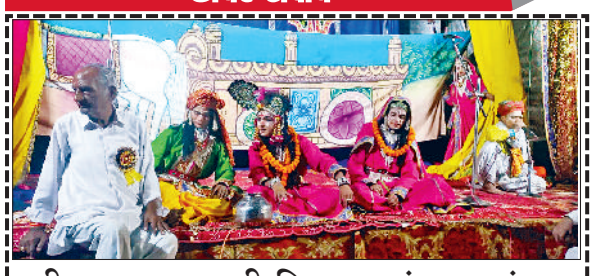
भिवानी। सीबीएलयू में छात्राओं के बीच पहुंची महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार।

हरियाणा राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार ने चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय भिवानी का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने छात्राओं के साथ सीधा संवाद भी स्थापति किया। विवि में पहुंचने पर राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार का कुलगुरु प्रो. दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता एवं कार्यकारी कुलसचिव डॉ. राहुल त्रिपाठी की उपस्थिति में आंतरिक शिकायत समिति प्रभारी प्रो. ललिता गुप्ता, डीन एकेडमिक अफेयर्स प्रो. सुनीता भरतवाल, प्रो. मोनिका वर्मा ने गर्मजोशी से स्वागत एवं अभिनंदन किया। इस अवसर पर परमार ने कहा कि आज की नारी को अपने अधिकारों के प्रति पूर्णतया सतर्क और सजग होने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि जब महिलाएं शिक्षित, सुरक्षित और आत्मनिर्भर होंगी तभी विकसित भारत की संकल्पना साकार होगी। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सैनी के कुशल नेतृत्व में हरियाणा राज्य महिला आयोग हर पीड़ित महिला के साथ खड़ा है और उसके सम्मान और सुरक्षा के प्रति कृत संकल्पित है। राज्य महिला आयोग उपाध्यक्ष ने कहा कि छात्राएं ही कल का भविष्य हैं, वे शिक्षा के साथ-साथ संस्कार और आत्मरक्षा में भी निपुण बनें और समाज में अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणा स्रोत बनें। उन्होंने विश्वविद्यालय प्रशासन की सराहना करते हुए कहा कि इस विश्वविद्यालय की छात्रा नीतू घणघस, सीमा कालीरमना से प्रेरणा लेकर जीवन में आगे बढ़ें। उन्होंने कहा कि आज नशा हम सबके लिए बड़ी चुनौती है। हम सब खाप, पंचायत के साथ मिलकर नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाएं क्योंकि नशे के कारण सबसे ज्यादा तकलीफें महिलाओं को उठानी पड़ती हैं। प्रो. मोनिका वर्मा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि समाज के निर्माण में महिलाओं का महत्वपूर्ण योगदान है। हमें किशोर बालिकाओं की सुरक्षा करने और उन्हें जागरूक कर उनको प्रोत्साहित करने की दिशा में निरंतर कार्य करने की जरूरत है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सामाजिक कार्यकर्ता लक्ष्मी, डॉ पार्वती शर्मा,डॉ. विजय, डॉ. आशा पूनिया, डॉ. सीमा, डॉ. मोनिका जांगड़ा, प्रिया,अंकित सहित विश्वविद्यालय के प्राध्यापकगण और बड़ी संख्या में छात्राएं उपस्थित रहीं।

खबर संक्षेप



श्रीकृष्ण-रूकमणी विवाह प्रसंग का मंचन

चरखी दादरी। श्री कृष्ण लीला कमेटी के तत्वावधान में पुराना बस स्टैंड स्थित रासलीला में नौवें दिन भगवान श्रीकृष्ण और रूकमणी विवाह प्रसंग का भावपूर्ण मंचन किया गया। वृंदावन से पधारे प्रसिद्ध कलाकार मुकेश चंद्र तिवारी की मंडली ने संवाद, अभिनय, संगीत और भजनों के माध्यम से प्रसंग को जीवंत कर दिया। मंचन के दौरान पूरा रासलीला परिसर भगवान श्रीकृष्ण के जयकारों से गूंज उठा। कलाकारों ने रासलीला में दिखाया कि विदर्भ नरेश की पुत्री रूकमणी भगवान श्रीकृष्ण को अपना आराध्य और पति मानती थीं, उनका विवाह शिशुपाल के साथ तय होने पर उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण को संदेश भेजकर अपनी इच्छा से अवगत करवाया और उन्हें स्वीकार करने की प्रार्थना की। रूकमणी की अटूट भक्ति और विश्वास को स्वीकार करते हुए भगवान श्रीकृष्ण विदर्भ पहुंचे और उन्हें मंदिर से अपने साथ ले गए। इसके बाद दोनों का विवाह संपन्न हुआ।

शिविर में 31 युवाओं ने किया रक्तदान



चरखी दादरी। स्थानीय जनता महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना एवं यूथ रेड क्रॉस के संयुक्त तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में महाविद्यालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और 31 रक्तदाताओं ने रक्तदान कर मानव सेवा का संदेश दिया। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रोशनलाल ने कहा कि रक्तदान महादान है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को जरूरतमंदों की सहायता के लिए रक्तदान के प्रति जागरूक होना चाहिए। शिविर का उद्देश्य विद्यार्थियों में सामाजिक उत्तरदायित्व और मानव सेवा की भावना को बढ़ावा देना रहा। महाविद्यालय प्रबंधन समिति के उपाध्यक्ष अशोक गोयल, प्राचार्य डॉ. जयवीर सिंह, जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी डॉ. जगजीत सिंह मोर व जिला समाज कल्याण अधिकारी जितेन्द्र सिंह ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर उत्साहवर्धन किया। उन्होंने कहा कि रक्तदान के माध्यम से जरूरतमंद व्यक्ति का जीवन बचाने में सहयोग मिलता है। कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रीति गुप्ता एवं डॉ. हेमलता बंसल के मार्गदर्शन में छात्राओं ने भी बढ़-चढ़कर रक्तदान किया।



रामलीला मंचन की तैयारियों ने पकड़ा जोर

चरखी दादरी। स्थानीय पुराना शहर हीरा चौक के निकट स्थित श्रीरामलीला मैदान परिसर में 8 अक्टूबर से भगवान श्रीराम की लीलाओं का मंचन शुरू होगा। रामलीला मंचन को लेकर श्रीरामलीला कमेटी की ओर से तैयारियां अंतिम चरण में हैं। इसी कड़ी में कमेटी के प्रधान रविंद्र फौगाट की अगुवाई में श्रीरामलीला भवन में ध्वजारोहण कार्यक्रम आयोजित किया। पंडित भोजराज शास्त्री व राहुल शास्त्री ने वैदिक रीति-रिवाज एवं विधि-विधान के साथ पूजा-अर्चना संपन्न करवाई। इस दौरान रामलीला मंचन में प्रमुख पात्रों की भूमिका निभाने वाले कलाकारों को स्वरूप धारण करवाया गया और मंचन समाप्त होने तक वैदिक पद्धति के अनुसार जीवन निर्वहन का संकल्प दिलाया गया। रामलीला कमेटी के महासचिव संदीप सिंह फौगाट ने बताया कि श्रीराम का स्वरूप प्रदीप कुमार, लक्ष्मण का मनीष जांगड़ा, भरत का सोनू सैनी, शत्रुघ्न का अर्जित बंसल, माता सीता का दयानंद सोनी तथा वीर बजरंगी का स्वरूप विजय कौशिक ने विधिवत धारण किया। कलाकारों ने रामलीला मंचन की अवधि में निर्धारित मर्यादाओं का पालन करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में संरक्षक रिम्पी फौगाट, चेयरमैन जयभगवान मस्ताना, वरिष्ठ उपप्रधान राजकुमार बंसल, महासचिव संदीप फौगाट, कोषाध्यक्ष निखिल बंसल, उपप्रधान शिवकुमार शर्मा, डायरेक्टर पुरुषोत्तम सोनी सहित कमेटी के अन्य सदस्य मौजूद रहे।



दिनोद में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम करवाया

भिवानी। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा सेवा अभियान संकल्प के अंतर्गत गांव दिनोद में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं एवं छोटे बच्चों को स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता तथा बाल विकास से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करना और सरकारी सेवाओं के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में गांव दिनोद के सरपंच जयभगवान, आंगनवाड़ी सुपरवाइजर वंदना, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिकाओं के साथ-साथ स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों ने भी भाग लिया। विभिन्न विभागों की सहभागिता से कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी बनाया तथा ग्रामीणों को स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित आवश्यक जानकारी दी। कार्यक्रम के दौरान गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की रस्म करवाई गई। महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक एवं संतुलित आहार लेने, नियमित स्वास्थ्य जांच करवाने तथा स्वयं एवं बच्चे के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने को प्रेरित किया।

ध्रुव भक्त के चरित्र का किया वर्णन

भिवानी। जैन चौक स्थित गोस्वामी लालदास मंदिर में पितृ पक्ष के पवित्र अवसर पर सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ निरंतर भक्तिभाव और श्रद्धा के साथ जारी है। कथा के तीसरे दिन मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी, जहां सभी ने संगीतमय एवं ओजस्वी कथा का आनंद उठाया। लालदास मेमोरियल ट्रस्ट के सचिव गणपतराय जसूजा ने बताया कि श्रीमद्भागवत कथा तपोभूमि परमहंस योगाश्रम के स्वामी कृष्णानन्द सरस्वती महाराज के सानिध्य में आयोजित की जा रही है। कथाव्यास बालयोगिनी साध्वी विभानन्द सरस्वती अपने श्रीमुख से प्रतिदिन श्रद्धालुओं को श्रीमद्भागवत महापुराण की संगीतमय, ओजस्वी एवं ज्ञानवर्धक कथा का रसपान करवा रही हैं। कथा के तीसरे दिन साध्वी विभानन्द सरस्वती ने सृष्टि की रचना, कपिल-देवहूति संवाद और बाल भक्त ध्रुव के चरित्र का बहुत ही मार्मिक एवं प्रेरणादायक वर्णन किया।

आज भिवानी में निकाला जाएगा रोष मार्च

भिवानी। चुनाव आयोग की कार्यप्रणाली और चुनाव प्रक्रिया से जुड़े विभिन्न मुद्दों को लेकर इंडिया गठबंधन द्वारा 8 अक्टूबर को भिवानी में बड़ा रोष मार्च निकाला जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता कैथल विधानसभा से विधायक एवं युवा कांग्रेस नेता आदित्य सुरजेवाला करेंगे। उनके नेतृत्व में इंडिया गठबंधन के कार्यकर्ता पुराना बस स्टैंड क्षेत्र से लघु सचिवालय तक रोष निकालकर अपनी आवाज बुलंद करेंगे। कार्यक्रम को लेकर वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं नगर परिषद के पूर्व वाइस चेयरमैन सतेंद्र मोर ने कहा कि चुनाव आयोग लोकतांत्रिक व्यवस्था का महत्वपूर्ण संस्थान है। मोर ने कहा कि चुनाव प्रक्रिया को लेकर राजनीतिक दलों और जनता के बीच सवाल उठते हैं, तो उन सवालों पर चर्चा होना और समाधान किया जाना लोकतंत्र की मजबूती के लिए आवश्यक है।

बाबा श्याम के रंग में रंगा नजर आया शहर

भिवानी। श्री श्याम संकीर्तन मंडल द्वारा स्थानीय लोहड़ बाजार में श्री श्याम रजत जयंती महोत्सव अगाध श्रद्धा, भक्ति और अपार उत्साह के साथ भव्य रूप से आयोजित किया गया। संस्था के संस्थापक फतेह चंद वशिष्ठ के पावन सान्निध्य में आयोजित इस भव्य धार्मिक अनुष्ठान में पूरा शहर बाबा श्याम के रंग में रंगा नजर आया और संपूर्ण परिसर जय श्री श्याम के जयघोष से गुंजायमान रहा। रजत जयंती महोत्सव के अवसर पर बाबा श्याम का अत्यंत मनमोहक एवं अलौकिक श्रृंगार किया गया।

खबर संक्षेप



स्कॉलरशिप टैलेंट सर्च परीक्षा कल, पोस्टर का विमोचन

भिवानी। जिले के विद्यार्थियों की प्रतिभा को तराशने और उन्हें राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं के लिए तैयार करने के उद्देश्य से सेवा संकल्प अभियान स्कॉलरशिप टैलेंट सर्च एग्जाम का आयोजन किया जा रहा है। ब्राइट फ्यूचर एजुकेशन पॉइंट और द हरियाणा राज्य भारत स्काउट्स एंड गाइड्स चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप के संयुक्त तत्वावधान में होने वाली परीक्षा का अधिकारिक विमोचन एसडीएम महेश कुमार ने बुधवार को अपने कार्यालय में किया।

मॉडल ग्राम सभा में गूंजे जनहित के मुद्दे

तोशाम। क्षेत्र के गांव देवराला स्थित जवाहर नवोदय विद्यालय में बुधवार को मॉडल युवा ग्राम सभा का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में नौवी से 11वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने विभिन्न जनप्रतिनिधियों व ग्रामीणों की भूमिका निभाते हुए ग्राम सभा कार्यप्रणाली का जीवंत उदाहरण पेश किया। कार्यक्रम का शुभारंभ सचिव मास्टर अभिषेक के संबोधन से हुआ। जिसमें ग्राम सभा के जनभागीदारी तथा ग्रामीण विकास में युवाओं की भूमिका पर प्रकाश डाला। इसमें सरपंच का किरदार खुशी ने निभाया।

विकसित भारत के संकल्प को करना है साकार : श्रुति चौधरी

पीएम मोदी की 25 वर्ष की जनसेवा पर निकली सेवा ज्योति यात्रा

- हुडा पार्क से घंटाघर चौक तक हजारों लोग यात्रा में हुए शामिल
- देशभक्ति गीतों और भारत माता के जयकारों से गूंजा शहर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



भिवानी। सेवा ज्योति यात्रा शुरू करवातीं मंत्री श्रुति चौधरी, विधायक घनश्याम सर्राफ व विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि। फोटो : हरिभूमि



चरखी दादरी। हाथ में मशाल लेकर यात्रा की अगुवाई करते सांसद धर्मबीर सिंह।

प्रधानमंत्री ने दिया वी विल डू इट का नारा

विकसित भारत संकल्प सभा के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संबोधन का सीधा प्रसारण दिखाया गया। प्रधानमंत्री मोदी ने देशवासियों में नई ऊर्जा का संचार करते हुए कहा कि हम 2047 तक विकसित भारत के सपने को साकार कर सकते हैं, उन्होंने कहा कि वी-विल डू ईट। श्री मोदी ने कहा कि पिछले 25 वर्षों का सफर जनसेवा से राष्ट्र सेवा तक का रहा है। उन्होंने कहा कि सेवा को अपना कर्तव्य मानते हुए भारत को विकसित, आत्मनिर्भर और विश्व की अग्रणी अर्थव्यवस्था बनाने के संकल्प के साथ आगे बढना है, वी विल डू ईट। उन्होंने सौर ऊर्जा क्षमता, मेक इन इंडिया, अंतरिक्ष क्षेत्र और युवाओं की उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए कहा कि भारत के पास इतिहास रचने का अवसर है। ओलंपिक की मेजबानी से लेकर अंतरिक्ष में नई ऊंचाइयों तक देश को पूरे जोश और आत्मविश्वास के साथ आगे बढना है।

विकसित भारत के लिए विकास की सोच रखें सरकार का सहयोग करें : धर्मबीर सिंह

चरखी दादरी। शहर के कॉलेज रोड पर बुधवार को सेवा संकल्प यात्रा के दौरान लोगों में खासा उत्साह देखने को मिला। हाथों में तिरंगा लेकर बड़ी संख्या में लोग यात्रा में शामिल हुए। स्टेडियम रोड चौक पर सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह, विधायक सुनील सतपाल सांगवान, विधायक उमेद पातुवास सहित अन्य जनप्रतिनिधियों व अधिकारियों ने लोगों के साथ यात्रा की मशाल स्थापित की।इससे पहले जनता कॉलेज में विकसित भारत संकल्प सभा आयोजित हुई, जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का लाइव संबोधन दिखाया गया। कार्यक्रम के दौरान दादरी से बाढड़ा, झोझू और बौंदकलां जाने वाली सेवा संकल्प यात्राओं को रवाना किया गया।सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि 2047 तक देश को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति विकास की सोच के साथ सरकार का सहयोग करे। उन्होंने कहा कि सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से पिछले 25 वर्षों के विकास कार्यों और जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी लोगों तक पहुंचाई जा रही है। विधायक सुनील सांगवान ने पीएम सूर्य घर योजना की जानकारी दी, जबकि विधायक उमेद पातुवास ने प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने पर जोर दिया।

- सांसद एवं विधायकों के नेतृत्व में निकली सेवा संकल्प यात्रा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जनसेवा के 25 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में बुधवार को चौ. सुरेंद्र सिंह मेमोरियल हुडा पार्क मैदान में जिला स्तरीय विकसित भारत संकल्प सभा कार्यक्रम आयोजित हुआ। कार्यक्रम में महिला एवं बाल तथा सिंचाई जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुईं। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संबोधन का सीधा प्रसारण दिखाया गया। वहीं दूसरी श्रुति चौधरी, भिवानी से विधायक घनश्याम सर्राफ, बवानीखेड़ा से विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि, पूर्व कृषि मंत्री जेपी दलाल, भाजपा जिलाध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक, जिला प्रभारी डॉ. अरविंद यादव व सांसद चौ. धर्मबीर सिंह के सुपुत्र मोहित चौधरी द्वारा सेवा ज्योति प्रज्वलित की गई। सभी मुख्य मेहमानों की अगुवाई में हुडा पार्क से सेवा ज्योति यात्रा शुरु हुई, जो पंडित नेकीराम शर्मा घंटाघर चौक पर संपन्न हुई। सेवा ज्योति यात्रा में हजारों की संख्या में युवा, खिलाड़ी, पार्टी के पदाधिकारी, कार्यकर्ता व शहर के गणमान्य नागरिक शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान भाजपा जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने सभी मेहमानों व उपस्थित जनसमूह का स्वागत किया। डीसी, एसपी मयंक मिश्रा, एडीसी दीपक बाबू लाल करवा, डीएमसी हरबीर सिंह, सीटीएम अनिल कुमार, एसडीएम महेश कुमार, डीडीपीओ सोमबीर कादयान, डीएसओ विद्यानंद यादव, आदि शामिल रहे।



भिवानी। बेहतरीन कार्य करने वाले पटवारियों को सम्मानित करती मंडलायुक्त।

मिसमैच क्रॉप वेरिफिकेशन में बेहतर कार्य पर 15 पटवारी सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

रोहतक मंडल आयुक्त एवं मतदाता सूची पर्यवेक्षक मोनिका मलिक ने मिसमैच क्रॉप वेरिफिकेशन के कार्य में उल्लेखनीय योगदान देने वाले जिले के 15 पटवारियों को लघु सचिवालय स्थित डीसी कार्यालय में सम्मानित किया। इस दौरान डीसी साहिल गुप्ता ने आयुक्त को बताया कि जिले में पटवारियों ने मिस मैच क्रॉप वेरिफिकेशन के कार्य को बड़ी ही गंभीरता के साथ किया है।

तीन लाख एकड़ भूमि का क्राप डाटा था मिसमेच: उल्लेखनीय है कि चंडीगढ़ मुख्यालय से प्राप्त आंकड़ों में जिले में करीब तीन लाख चार हजार 744 एकड़ भूमि का क्रॉप डाटा मिसमैच पाया गया था। डीसी साहिल गुप्ता जिले के संबंधित पटवारियों को मिसमैच डाटा का फील्ड में जाकर सत्यापन कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए थे। इस बीच जिला के 15 पटवारियों ने इस कार्य को निर्धारित समय से पहले कार्य को पूरा किया।

सत्यापन से सटीक डाटा बनाने में मिली मदद

मंडल आयुक्त मोनिका मलिक ने कहा कि पटवारियों द्वारा फील्ड में जाकर गंभीरता और जिम्मेदारी के साथ किए गए सत्यापन से डाटा को अधिक सटीक बनाने में मदद मिली है। उन्होंने भविष्य में भी इसी प्रकार तत्परता और जिम्मेदारी के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित किया।सम्मानित होने वाले पटवारियों में पपोसा से संजय, रतेरा से प्रवीन, दमकोरा से अंकित, बिठन से दिनेश, झुप्पा खुर्द से राजेश, बख्तावरपुरा से मोनिका, दरियापुर से कृष्ण कुमार, सुंगरपुर से राकेश कुमार, बडेसरा से नरेश कुमार, हेतमपुरा से विनोद कुमार, चहड़ खुर्द से विनय पंकज, सुधीवास से रमेश कुमार, भाखड़ा एवं भानगढ़ से योगेश कुमार, जुई कलां एवं ढांगर से साहिल तथा बाजीना से मोहित शामिल रहे।

डीसी जिला प्रशासन की तरफ से रोहतक मंडल आयुक्त के हाथों इन पटवारियों को प्रशंसा पत्र भेंट करवाकर सम्मानित करवाया।

श्राद्ध अमावस्या पर गोवंश के लिए 24 घंटे आपातकालीन सेवा

- अपच, अफारा व पेट दर्द जैसी समस्याओं के इलाज की व्यवस्था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

श्राद्ध अमावस्या पर गौवंश के स्वास्थ्य संरक्षण और त्वरित ईलाज को सुनिश्चित करने के लिए पशुपालन एवं डेयरी विभाग द्वारा विशेष व्यवस्थाएं की हैं। पशुपालन विभाग के उपनिदेशक डॉ. रविंद्र सहरावत ने बताया कि श्राद्ध अमावस्या के दौरान श्रद्धालु बड़ी संख्या में गौवंश को भोजन, पुरियां, खीर और अन्न खिलाते हैं। अत्यधिक भोजन के कारण पशुओं में अपच, अफारा, एसीडोसिस तथा पेट दर्द जैसी समस्याएं उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

इसी को ध्यान में रखते हुए विभाग ने 10 से 12 अक्टूबर तक श्रीगौशाला ट्रस्ट में 24 घंटे आपातकालीन सेवाएं प्रदान करने को विशेष डॉक्टरों व कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई है। इस दौरान अधिकारी या कर्मचारी को अवकाश की अनुमति नहीं होगी, ताकि गोसेवा कार्य बिना व्यवधान के सुचारू रूप से चले। उपनिदेशक डॉ. रविंद्र सहरावत ने बताया कि समूची आपातकालीन चिकित्सा व्यवस्था को सुचारू और प्रभावी ढंग से



पशुपालन विभाग के उपनिदेशक डॉ. रविंद्र सहरावत।

गोवंश के उपचार के लिए गोशाला-नंदीशाला में नौ मेडिकल टीमें रहेंगी तैनात : डॉ. रविंद्र, डॉ. सनसनवाल होंगे नोडल अधिकारी

संचालित करने के लिए डॉ. विजय सनसनवाल को ओवरऑल नोडल अधिकारी बनाया है। वहीं श्रीगौशाला ट्रस्ट में अलग-अलग समय पाली के अनुसार 8 टीमों का गठन किया है।

पहली टीम में 10 अक्तूबर को सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक डॉ. सुभाष व डॉ. निमन के साथ चार वीएलडीए और छह एनिमल अटेंडेंट तैनात रहेंगे। दूसरी टीम में शाम 4 बजे से रात 12 बजे तक डॉ. विजय सिंह व डॉ. जितेन्द्र के साथ चार वीएलडीए और छह एनिमल अटेंडेंट रहेंगे। तीसरी टीम में रात 12 बजे से सुबह 8 बजे तक डॉ. रजनीश व डॉ. नरेन्द्र खटक के साथ पांच वीएलडीए और सात एनिमल अटेंडेंट जिम्मेदारी संभालेंगे। 11 अक्तूबर को सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक चौथी टीम में डॉ. विक्रम व डॉ. परवीन के साथ 5 वीएलडीए और 7 एनिमल अटेंडेंट रहेंगे।

पुरानी पेंशन बहाली और पदोन्नति की उठाई मांग

कर्मचारियों की मांगों को लेकर आंदोलन तेज करने का ऐलान

- 24 से हिसार कैंप कार्यालय पर चलेगा अनिश्चितकालीन आंदोलन

भिवानी। हरियाणा गवर्नमेंट पी.डब्ल्यू.डी. मैकेनिकल वर्कर्स यूनियन रजि. नं. 41, आई.बी. बौंद ब्रांच की बैठक बुधवार को भिवानी डिस्टिब्यूटरी के 39 हेड चांग में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता ब्रांच प्रधान नरेश बमला ने की तथा मंच संचालन ब्रांच सचिव सुरजीत रंगा ने किया। बैठक में राज्य नेता संदीप पुनिया, संदीप सोरखी, सुशील आलमपुर मुख्य वक्ता के रूप में मौजूद रहे। बैठक में यूनियन द्वारा पब्लिक हेल्थ और बी एंड आर मंत्री के हिसार कैंप कार्यालय पर 24 अक्टूबर से चलाए जा रहे राज्य स्तरीय अनिश्चितकालीन आंदोलन के



भिवानी। कर्मचारियों की समस्याओं को लेकर आगे की रणनीति तय करते हुए।

संबंध में विस्तार से चर्चा की गई। वक्ताओं ने कच्चे कर्मचारियों को नियमित करने, समान काम के लिए समान वेतन देने, खाली पदों पर पदोन्नति करने, फील्ड कर्मचारियों की पदोन्नति की बाधाएं दूर करने, पुरानी पेंशन बहाल करने, एलटीसी बजट जारी करने तथा कर्मचारियों की वेतन विसंगतियां दूर करने सहित विभिन्न मांगों को प्रमुखता से उठाया।

बिजली कर्मचारी व इंजीनियर्स के सांझा मोर्चा की बैठक

बिजली के निजीकरण के विरोध में उतरे कर्मी

- बिजली क्षेत्र सेवा का क्षेत्र है, इसे मुनाफे की दुकान ना बनाए सरकार : सुभाष लांबा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

सर्कल कार्यालय में बुधवार को बिजली कर्मचारी व इंजीनियर्स के सांझा मोर्चा की बैठक आयोजित हुई। बैठक को संबोधित करने बतौर मुख्य वक्ता दि इलैक्ट्रीसिटी इंपलाईज फेडरेशन ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष व अखिल भारतीय राज्य सरकारी कर्मचारी महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष तथा बिजली कर्मचारियों व इंजीनियर्स की राष्ट्रीय समन्वय समिति के वरिष्ठ नेता सुभाष लांबा पहुंचे तथा उन्होंने कर्मचारियों को 10 अक्तूबर को रोहतक में होने वाले कन्वेशन में पहुंचने के लिए संबोधित किया। बैठक की अध्यक्षता हरियाणा पॉवर इंजीनियरिंग एसोसिएशन के वरिष्ठ नेता संदीप दलाल एक्सईन एवं संचालन इंजीनियर नारायण प्रकाश एसडीओ ने किया। इस दौरान हरियाणा पॉवर इंजीनियरिंग एसोसिएशन ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

बैठक को संबोधित करते हुए सुभाष लांबा ने कहा कि किसी भी सूरत में बिजली क्षेत्र को निजी हाथों में नहीं जाने दिया जाएगा। लांबा ने कहा कि बिजली क्षेत्र सेवा का क्षेत्र है, सरकार को चाहिए कि इसे मुनाफे का क्षेत्र ना बनाते हुए जनहित में उपयोग में लाए। लांबा ने कहा कि जिन सर्कलों को हजारों करोड़ों रूपया जनता की गाढ़ी कमाई का खर्च करके बेहतरीन बनाया गया है, उनको कंपनियों के लिए मुनाफा कमाने के लिए पैरेलेल लाईसेंस, एग्रो डिस्कॉम, फीडर बाईफरकेशन, स्मार्ट मीटर शुरू किए जा रहे है। उन्होंने कहा कि 2 लाख 60 हजार करोड़ रूपये से भी ज्यादा का बिजली क्षेत्र में सरकार का निवेश है और स्मार्ट मीटर पर सरकार भारी खर्चा करेगी और कंपनियां आकर भारी मुनाफा कमाएगी।



भिवानी। विद्युत निगम के निजीकरण के प्रयास का विरोध जताते हुए।

सीएम विंडो शिकायतों के त्वरित निपटारे पर एसपी ने दादरी पुलिस की सराहना की

- सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन्स के साथ एसपी ने की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



चरखी दादरी। सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन्स के साथ बैठक करते एसपी लोगेश कुमार।

सीएम विंडो पर प्राप्त शिकायतों के त्वरित, निष्पक्ष और गुणवत्तापूर्ण निपटारे को लेकर बुधवार को पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार ने अपने कार्यालय में सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन्स के साथ समीक्षा एवं समन्वय बैठक की। बैठक में लंबित और निस्तारित शिकायतों की बिंदुवार समीक्षा की गई। एमिनेंट पर्सन्स ने शिकायतों के समाधान में दादरी पुलिस की कार्यप्रणाली की सराहना की। बैठक में सदस्यों ने कहा कि पुलिस द्वारा शिकायतों पर गंभीरता से कार्रवाई करते हुए शिकायतकर्ताओं से सीधे संवाद किया जा रहा है। इससे शिकायतों के समाधान की प्रक्रिया में पारदर्शिता आई है और लोगों का पुलिस प्रशासन के प्रति विश्वास मजबूत हुआ है। सदस्यों ने जिले में नशे के अवैध कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियानों तथा साइबर अपराध से बचाव के लिए गांवों और शिक्षण संस्थानों में आयोजित जागरूकता कार्यक्रमों की भी सराहना की। एमिनेंट पर्सन्स ने सामाजिक सुरक्षा से जुड़े कई सुझाव एसपी के समक्ष रखे। उन्होंने हाईवे व ग्रामीण क्षेत्रों के होटल-ढाबों पर नशीले पदार्थों के अवैध सेवन और बिक्री पर सख्ती करने तथा संवेदनशील क्षेत्रों और बाजारों में पुलिस गश्त बढ़ाने की मांग रखी।

चिड़िया में डॉग स्क्वायड के साथ पुलिस ने चलाया सर्च अभियान

चरखी दादरी। नशा तस्करों और आपराधिक गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए दादरी पुलिस ने बुधवार को गांव चिड़िया में सघन सर्च ऑपरेशन चलाया। पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी के निर्देश पर झोझू कलां थाना पुलिस और चिड़िया चौकी की टीमों ने संयुक्त रूप से संदिग्ध ठिकानों पर तलाशी अभियान चलाया। अभियान में डॉग स्क्वायड की टीम भी शामिल रही। थाना प्रभारी झोझू कलां दिलबाग सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम ने चिन्हित संदिग्ध व्यक्तियों के घरों, कमरों और अन्य संभावित ठिकानों की जांच की। नशीले पदार्थों और अवैध हथियारों की आशंका को देखते हुए स्निफर डॉग की सहायता से विभिन्न स्थानों की बारीकी से तलाशी ली गई।

विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने और साइबर अपराध से बचाव के प्रति किया जागरूक



चरखी दादरी। दादरी पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी के मार्गदर्शन में जिला पुलिस की ओर से विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने, साइबर अपराध से बचाव और महिला एवं बाल सुरक्षा के प्रति जागरूक किया गया। बुधवार को एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी एसआई नरेन्द्र और एएसआई राहुल फौगाट ने बीएमडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल, गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल तथा जेबीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल मकड़ाना में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए। एसआई नरेन्द्र ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी देते हुए कहा कि नशा स्वास्थ्य, शिक्षा, पारिवारिक जीवन और भविष्य को प्रभावित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से नशे से दूर रहकर पढ़ाई, खेलकूद और रचनात्मक गतिविधियों में ऊर्जा लगाने का आह्वान किया। एएसआई राहुल फौगाट ने साइबर अपराध से बचाव के उपाय बताए। उन्होंने विद्यार्थियों को अनजान लिंक पर क्लिक नहीं करने, संदिग्ध कॉल व मैसेज पर निजी जानकारी साझा नहीं करने तथा ओटीपी और बैंक संबंधी जानकारी किसी के साथ साझा नहीं करने की सलाह दी। सोशल मीडिया का जिम्मेदारी और सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करने के लिए भी प्रेरित किया गया।

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. : 8295154800, 8814999151, 9253681005, 8295157800

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

बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने दिखाया वैज्ञानिक हुनर

- बाढ़ड़ा खंड के सरकारी व निजी स्कूलों के विद्यार्थियों ने लिया हिस्सा

बाढड़ा। कस्बे के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाढड़ा के सभागार में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम के निर्देशानुसार राज्य स्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी 2026-27 के अंतर्गत खंड स्तरीय बाल वैज्ञानिक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी का मुख्य विषय सतत एवं विकसित भारत के लिए विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं नवाचार रखा गया। प्रदर्शनी में खंड बाढड़ा के राजकीय विद्यालयों तथा शिक्षा बोर्ड से संबद्ध निजी विद्यालयों के कक्षा 9 वीं से 12 वीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यार्थियों ने विज्ञान, तकनीक एवं नवाचार पर आधारित विभिन्न मॉडल प्रस्तुत कर अपनी वैज्ञानिक सोच, रचनात्मकता एवं कल्पनाशीलता का प्रदर्शन किया। प्रत्येक मॉडल सात निर्धारित उप-विषयों में से किसी एक पर आधारित था तथा प्रतिभागियों ने अपने मॉडल के साथ उसका संक्षिप्त सिनॉप्सिस भी प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा बेहतर जीवन, हरित ऊर्जा एवं पर्यावरण संरक्षण, गणितीय मॉडलिंग एवं क प्यूटेशनल थिंकिंग, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, स्वदेशी कृषि पद्धतियां, ग्रामीण परिवर्तन के लिए विज्ञान तथा आपदा प्रबंधन जैसे विषयों पर आधारित मॉडल प्रस्तुत किए।

सेवानिवृत स्वास्थ्य कर्मियों ने सिविल सर्जन को सौंपा ज्ञापन, समाधान की मांग

जल्द भुगतान नहीं हुआ तो आंदोलन की चेतावनी

वर्षों से लंबित चिकित्सा प्रतिपूर्ति बिलों के भुगतान की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

स्वास्थ्य विभाग के सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपने बकाया चिकित्सा प्रतिपूर्ति (मेडिकल रीइम्बर्समेंट) बिलों के लंबे समय से अटके होने पर गहरा रोष जताया है। बुधवार को सेवानिवृत्त कर्मचारियों के प्रतिनिधिमंडल ने सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य को मांगपत्र सौंपकर अति शीघ्र बिलों के भुगतान की गुहार लगाई। सिविल सर्जन डॉ. शांडिल्य को सौंपे ज्ञापन में कर्मचारियों ने बताया कि उनके मेडिकल रीइम्बर्समेंट बिल स्वास्थ्य विभाग कार्यालय में काफी समय से लंबित पड़े हैं और अब तक उनकी अदायगी नहीं की गई है।

श्यामलाल सैनी ने कहा कि कर्मचारियों ने डीलिंग सहायकों से बार-बार संपर्क किया, लेकिन उन्हें कोई संतोषजनक जवाब नहीं मिल रहा और स्वास्थ्य विभाग के कार्यालय में सेवानिवृत्त कर्मचारियों के बिल महीनों से लंबित रखे हैं। इलाज के दौरान अपनी जमापूंजी खर्च कर चुके बुजुर्ग कर्मचारियों को अब अपने ही पैसों के भुगतान के लिए कार्यालयों के चक्कर काटने पड़ रहे हैं। उन्होंने कहा कि जल्द ही सभी लंबित बिलों का भुगतान नहीं किया तो कर्मचारी आगे की कार्रवाई के लिए मजबूर होंगे। इस दौरान साधूराम, महाबीर सिंह, श्याम लाल सैनी, राजेन्द्र कुमार, डॉ. सोमनाथ कंबोज, अतर सिंह, दिलावर सिंह, महेन्द्र रोहिल्ला, निर्मला, सविता, ग्रेसी कुट्टी मौजूद रहे।



भिवानी। सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य को मांगपत्र सौंपते सेवानिवृत स्वास्थ्यकर्मी।