हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 दिसंबर 2023

11 युवाओं के लिए रोजगार का साधन बन रहा ड्रोनः मंत्री

12 देशवासी शहीदों के रहेंगे ऋणी

खबर संक्षेप

खंड स्तरीय कला उत्सव का आज होगा आयोजन

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय कला उत्सव का आयोजन किया जाएगा। जिसके लिए विद्यालय प्रशासन द्वारा पूरी तैयारियां कर ली हैं। खंड शिक्षा अधिकारी आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि खंड के आधीन आने वाले विद्यालय मुखियाओं को कला उत्सव कार्यक्रम जो 9 से 12 कक्षा के लिए आयोजित है जिसके लिए बवानी खेड़ा के श्री लाल बहादुर शास्त्री वमावि में इसे सफल बनाने के लिए स्थान निर्धारित किया गया है। जिसमें निर्णायक मंडल की भूमिका अदा करने वाले स्टाफ की सूची बना दी गई है।

राष्ट्रीय जल पुरस्कार के लिए कल तक आवेदन

चरखी दादरी। जल शक्ति मंत्रालय के जल संसाधन, नदी विकास और गंगा कायाकल्प विभाग ने राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल पर 5वें राष्ट्रीय जल पुरस्कार 2023 का शुभारंभ किया है। इन पुरस्कारों के लिए 15 दिसंबर तक ऑनलाइन आवेदन किए जा सकते हैं। उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि कोई भी राज्य, जिला, ग्राम पंचायत, शहरी स्थानीय निकाय, स्कूल, कॉलेज, संस्थान (स्कूल/कॉलेज के अलावा), उद्योग, नागरिक समाज, जल उपयोगकर्ता संघ या जल संरक्षण और प्रबंधन के क्षेत्र में अनुकरणीय कार्य करने वाले व्यक्ति आवेदन करने के पात्र हैं।

कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए आवेदन 31 तक

भिवानी। कृषि एवं किसान कल्याण विभाग हरियाणा द्वारा कृषि मशीनीकरण को बढ़ावा देने के लिए राज्य व केन्द्र प्रायोजित योजनाओं के तहत कृषि यन्त्रों पर अनुदान के लिए ऑन लाइन आवेदन आमंत्रित किए गए है। कृषि यंत्रों पर अनुदान के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि 31 दिसंबर है। उप कृषि निदेशक विनोद फौगाट ने बताया कि डीसी नरेश नरवाल के मार्गदर्शन में विभाग की समाम स्कीम व एनएफएसएम स्कीम के तहत विभिन्न कृषि यन्त्रों पर 40 से 50 प्रतिशत अनुदान दिया जा रहा है। सहायक कृषि अभियन्ता नसीब सिंह धनखड ने बताया कि योजना का लाभ लेने के इच्छुक किसान विभाग की वैबसाइट पर 31 दिसंबर तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

नशा मुक्ति केंद्र का सिविल सर्जन ने किया औचक निरीक्षण

नशा मुक्ति केंद्र ने 41 व्यक्तियों की छुड़वाई नशे की लत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौ. बंसीलाल राजकीय नागरिक अस्पताल में स्थित नशा मुक्ति केंद्र का बुधवार को सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने औचक निरीक्षण किया। औचक निरीक्षण के दौरान सिविल सर्जन डॉ. शांडिल्य ने नशा मुक्ति केंद्र में भर्ती मरीजों से उनका हालचाल पूछा और वहां पर मौजूद स्टाफ को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यहां पर भर्ती हुए मरीजों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए। उन्होंने बताया कि जिला भिवानी में डी.एडिक्शन सेंटर में अभी तक 41 व्यक्तियों को भर्ती करके नशे की लत छुड़वाई जा चुकी है। निरीक्षण के दौरान सिविल सर्जन डॉ. शांडिल्य ने बताया कि चौ. बंसीलाल नागरिक अस्पताल में डी.एडिक्शन सेंटर का स्थाई लाइसेंस राज्य मुख्यालय से प्राप्त हो चुका है। इसके लिए वार्ड,ओपीडी कक्ष और स्टाफ तय कर दिया गया है।

नशे की दलदल में धंस रहे है युवा

सिविल सर्जन डॉ. शांडिल्य ने बताया कि जिले में कहीं भी सरकारी नशा मुक्ति केन्द्र नहीं था, जिसकी वजह से युवाओं और बच्चों का नशा छुड़वाने के लिए अभिभावक पीजीआई रोहतक, चंडीगढ़ की दौड़ लगा रहे थे। अब जिले में नशा मुक्ति सेंटर खुलने से नशे की लत में पड़ चुके युवा तथा बच्चों का नशा छुड़वाने में काफी फायदा होगा। उन्होंने बताया कि जिला भिवानी में डी.एडिक्शन सेंटर में अभी तक 41 व्यक्तियों को भर्ती करके नशे की लत छुड़वाई जा चुकी है। सिविल सर्जन ने बताया कि नशे की दलदल में व्यक्ति, बुर्जुग, युवाओं के साथ-साथ किशोर भी पड़ रहे है। आज की युवा पीढ़ी शराब, तम्बाकू उत्पाद,चरस, अफीम सहित अन्य नशीले पदार्थों का इस्तेमाल कर रही है। नशे की लत युवाओं को पथभ्रष्ट कर रही है। नशा न केवल व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक नुकसान करता है बल्कि उसके परिवार को भी पतन की और धकेल देता है। पहले तो युवा स्कूल व कॉलेज में बीड़ी सिगरेट व गुटखा का सेवन मस्ती करने के लिए करते है लेकिन बाद में इनकी लत लग जाती है। उन्होंने कहा कि व्यक्ति नशा का आदी हो जाता है तो उसे समय पर इलाज करवा लेना चाहिए।

भिवानी। निरीक्षण के दौरान मरीजों से बातचीत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

- डॉ. शांडिल्य बोले, चौ. बंसीलाल नागरिक अस्पताल में डी.एडिक्शन सेंटर का स्थाई लाइसेंस राज्य मुख्यालय से प्राप्त हो चुका है
- पहले युवा बीड़ी सिगरेट व गुटखा का सेवन मस्ती के रूप में करते हैं

213 व्यक्तियों की ओपीडी में जांच

मनोचिकित्सक डॉ. नंदिनी लाम्बा ने बताया कि अभी तक नशे से सम्बंधित 213 व्यक्तियों की ओपीडी में जांच की गई है तथा 41 व्यक्ति ऐसे थे जिनको केन्द्र में भर्ती करके उनका नशा छुड़वाने में सहायता की गई है। अभी तक के नशे के आए मरीजों में 95 प्रतिशत ऐसे व्यक्ति पाये गये जिन्होने नशा पूर्णतरू त्याग दिया है। उन्होंने बताया कि अलग.अलग प्रकार के नशे की लत लगे हुए व्यक्ति को कम से कम 10 दिन से लेकर ज्यादा से ज्यादा तीन सप्ताह तक नशा मुक्ति केन्द्र में रखा जाता है। उन्होंने बताया कि नशा मुक्ति केंद्र बारे लोगों की गलत धारण बनी हुई है कि वहां पर बंद कमरे में या बांधकर रखा जाता है, परन्तु सामान्य हस्पताल के नशा केंद्र में नशा के आदी मरीज के साथ उसके परिवार का सदस्य भी रहता है और मरीज आराम से रहकर अपना नशा छोड़ता है। उन्होंने आमजन से आह्वान किया है कि वे नशा मुक्ति केंद्र के बारे में किसी भी प्रकार की गलत भ्रांति ना पैदा करें और नशा के आदी व्यक्ति का समय पर इलाज करवाकर उनका नशा छुडवाएं।

सर्दी के सीजन में पहली धुंध ने वाहनों की रफ्तार पर लगाई ब्रेक

वाहन चालकों को गंतव्य तक पहुंचने में लगा दोगुना समय, लूढ़का पारा

पारा नीचे आने की वजह से लोगों को सुबह व शाम के वक्त ठंड का अहसास होने लगा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बुधवार को सर्दी के सीजन में पहली बार धुंध का आगाज हुआ। धुंध के चलते पारा दहाई के अंक से लूढ़क कर सात डिग्री सेल्सियस पर आ पहुंचा। पारा नीचे आने की वजह से लोगों को सुबह व शाम के वक्त ठंड का अहसास होने लगा। हालांकि धुंध की चादर फटने की वजह से दिन में लोगों को ठंड से छुटकारा मिला,लेकिन सूर्य देव छिपने के बाद फिर से लोगों को ठंड का अहसास होने लगा। जिसके चलते लोगों ने गर्म कपड़े पहनने की शुरुआत कर दी।

सुबह जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त चहुंओर धुंध छाई हुई थी। धुंध की गहनता के चलते दृश्यता दस मीटर से ज्यादा दूर की नहीं बची। जिसकी वजह से सबसे ज्यादा परेशानी वाहन चालकों को उठानी पड़ी। वाहन चालकों को एक दूसरे वाहन के पीछे लगकर गंत्तव्य तक पहुंचे। इसमें उनको दोगुना से ढाई गुणा समय लगा। यह स्थिति सभी मार्गों पर बनी रही। वाहन चालकों को एक वाहन के पीछे लगकर गंत्तव्य तक गए। करीब नौ बजे के आसपास धुंध की चादर फटनी शुरू हुई तो लोगों को थोड़ी सी राहत मिली। धीमी गति से हवा चलने की वजह से दिन में भी ठंड का अहसास होने लगा। हालांकि सूर्यदेव की तपिश से ठंड छू मंतर रही,लेकिन सूर्यदेव के बादलों या धुंध के बादलों के बीच छुपने की वजह से दिनभर कभी ठंड तो कभी सूर्य की तपिश से लोगों को राहत मिली।

भिवानी। धुंध को चिर कर गंतव्य की ओर जाते वाहन चालक और धुंध के दौरान साइकिल से गुजरता व्यक्ति। फोटो: हरिभूमि

- धुंध की गहनता के चलते दृश्यता दस मीटर से भी कम
- सूर्यदेव की तपिश बढ़ने के बाद ही लोगों ने अलाव का सहारा छोड़ा

अलाव का लिया सहारा

बुधवार सुबह धुंध की वजह से पारा लूढ़क कर सात डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। जिसकी वजह से लोगों को सुबह ठंड का अहसास होने लगा। ठंड से बचने के लिए लोग अलाव का सहारा लेते नजर आए। शहर में नुक्कड़ व चौक चौराहों पर लोग अलाव सेकतें नजर आए। यही स्थिति देहात की बनी रही। वहां पर भी लोग दिन चढ़ने तक लोग अलाव सेकतें नजर आए। सूर्यदेव की तपिश बढ़ने के बाद ही लोगों ने अलाव का सहारा छोड़ा।

फसलों के लिए फायदेमेंद

इस मौसम में धुंध की चादर तनने से आमजन को परेशानी हुई। वहीं धुंध से रबी फसलों में जबरदस्त फायदा होगा। खासकर सरसों व गेहूं की फसल में फुटाव बनेगा। धुंध से फसलों में बने फुटाव की बढ़वार होगी और बाद में औसतन पैदावार बढ़ेगी। इसी तरह चने व जौ की फसल में भी इस मौसम में धुंध का फायदा होगा। दूसरी तरफ हलकी धुंध से सब्जी की फसलों में तो फायदा होगा,लेकिन अगर ज्यादा ठंड पड़ने से सब्जी की फसलों में मोटा नुकसान हो सकता है।

अधिकारियों और कर्मचारियों की ईवीएम वीवीपैट मशीन ट्रेनिंग का शेड्यूल जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- निर्वाचन आयोग द्वारा ईवीएम मशीनों के संबंध में आम जनता को जागरूक करने के लिए अभियान शुरू 14 से

भारत निर्वाचन आयोग व मुख्य निर्वाचन अधिकारी के निर्देशानुसार लोकसभा चुनाव 2024 की तैयारियों को लेकर चुनाव की घोषणा से तीन महीने पूर्व ईवीएम मशीनों के संबंध में आम जनता को जागरूक करने के लिए जागरूकता अभियान शुरू किया गया है। इसके अलावा अधिकारियों.कर्मचारियों को भी ईवीएम.वीवीपैट मशीन की ट्रेनिंग का शेड्यूल जारी किया गया है। उप जिला निर्वाचन अधिकारी हरबीर सिंह ने ये जानकारी देते हुए बताया कि मुख्य निर्वाचन अधिकारी चंडीगढ़ के निर्देशानुसार ईवीएम मशीन बारे जागरूक करने के लिए विशेष अभियान चलाया गया है।

किया जा रहा जागरूक

इस अभियान के लिए विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रवार खंड स्तर पर ईवीएम.वीवीपैट की ट्रेनिंग का शेड्यूल तैयार किया गया है। आमजन को इस बारे जागरूक करने के लिए ईवीएम वैन भी चलाई गई है। अधिकारियों.कर्मचारियों को लोकसभा चुनाव 2024 की तैयारियों को लेकर ईवीएम एंड वीवीपैट मशीनों की ट्रेनिंग दी जाएगी। लोहारू क्षेत्र के लिए 14 से 26 दिसंबर तक लोहारू के बीडीपीओ कार्यालय के सभागार में 10 से एक बजे तक विभिन्न विभागों को ट्रेनिंग दी जाएगी। इसी प्रकार से 27 दिसंबर को बीडीपीओ कार्यालय बहल में, 28 व 29 दिसंबर को बीडीपीओ कार्यालय सिवानी में विभिन्न विभागों के अधिकारियों.कर्मचारियों को ट्रेनिंग दी जाएगी।

उन्होंने बताया कि इसी प्रकार से विधानसभा भिवानी क्षेत्र के लिए 14 से 22 दिसंबर तक कार्यकारी अभियंता पंचायती राज, पंचायत भवन में ईवीएम एंड वीवीपैट की अधिकारियों.कर्मचारियों को ट्रेनिंग दी जाएगी। उन्होंने बताया कि भिवानी विधानसभा क्षेत्र में 14 से 19 दिसंबर तक बीडीपीओ कार्यालय तोशाम के सभागार में, 20 व 21 दिसंबर को कैरू के बीडीपीओ कार्यालय के सभागार में विभिन्न विभागों के अधिकारियों.कर्मचारियों को ईवीएम की ट्रेनिंग दी जाएगी। उन्होंने बताया कि लोकसभा चुनाव 2024 की तैयारियों के लिए बवानीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र के लिए 14 से 20 दिसंबर तक बीडीपीओ कार्यालय बवानीखेड़ा में सुबह 10 बजे से दोपहर बाद एक बजे तक विभिन्न विभागों के अधिकारियों.कर्मचारियों को ईवीएम एंड वीवीपैट की ट्रेनिंग दी जाएगी। इन शेड्यलों की जानकारी संबंधित विभागों को दी जा चुकी है और सभी अधिकारी.कर्मचारी निर्धारित तिथि व समय पर पहुंचकर ईवीएम एंड वीवीपेट की ट्रेनिंग लें।

भिवानी। अवैध कॉलोनी को ढ़हाती जेसीबी मशीन। फोटो: हरिभूमि

डीटीपी ने लगभग 20 एकड़ में फैली अवैध कॉलोनी ढहाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

- जेसीबी मशीन से कच्चे रोड नेटवर्क को हटाया

नगर योजनाकार विभाग ने शहरी क्षेत्र मौजा प्रेमनगर में भिवानी-हांसी रोड पर अवैध कॉलोनी से निर्माण हटाने का अभियान चलाया। अभियान के दौरान करीब 20 एकड़ में बनी अवैध कॉलोनी का हटाया गया। अभियान के दौरान जेसीबी मशीन से कच्चे रोड के नेटवर्क को तोड़ा गया।

अवैध निर्माण न करें

जिला नगर योजनाकार नीलम शर्मा ने कहा कि शहर में कहीं भी सरकारी जमीन पर किसी भी प्रकार का अवैध निर्माण न करें और अवैध कॉलोनी काटने वाले प्रॉपर्टी डीलरों के बहकावे में न आएं। उ न्हों ने कहा कि अवैध निर्माण करना गैरकानूनी कार्य है और इसकी इजाजत किसी को नहीं है। नगर योजनाकार विभाग द्वारा अवैध निर्माण की जानकारी जुटाई जा रही है और इसे हटाने का अभियान आगे भी जारी रहेगा। उन्होंने बताया कि अवैध निर्माण हटाओ अभियान के तहत भिवानी शहरी क्षेत्र मौजा प्रेमनगर में भिवानी-हांसी रोड पर लगभग 20 एकड़ में फैली अवैध कॉलोनी में कच्चे रोड के नेटवर्क को हटाया गया तथा चेताया गया कि भविष्य में सरकार व विभाग के बिना परमिशन के कोई कॉलोनी व प्लॉट न काटे। उन्होंने आमजन से भी अपील की कि वे विभाग से जानकारी जुटाकर ही प्लॉट आदि की खरीददारी करें, अन्यथा उन्हें नुकसान उठाना पड़ सकता हैं।

बुजुर्ग खिलाड़ियों ने कैश अवार्ड देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

बुजुर्ग खिलाड़ियों को कैश अवार्ड नहीं मिलने पर उनमें रोष बना हुआ है। खिलाड़ियों ने सरकार से आर्थिक सहायता देने की गुहार लगाई है। बुजुर्ग खिलाड़ियों ने अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय व स्टेट लेवल पर दो सौ से अधिक मेडल हासिल करने वाले खिलाड़ी रामकिशन शर्मा की अगुवाई में कैश अवार्ड देने की मांग को लेकर उपायुक्त मंदीप कौर को सीएम के नाम ज्ञापन सौंपा।

खिलाड़ियों ने बताया तीन राष्ट्रीय फैडरेशन हर वर्ष एथलेटिक्स के 35 वर्ष से 100 वर्ष आयुवर्ग में महिला एवं पुरूषों के खेल आयोजित करवाते हैं। बीते कुछ सालों के दौरान खेलों में हरियाणा के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मेडल हासिल कर देश व प्रदेश का नाम रोशन किया है और युवा खिलाड़ियों के लिए एक प्रेरणा का काम किया है, लेकिन मेडल जीतकर लाने वाले खिलाड़ियों को कैश आवार्ड के नाम पर एक रुपये की भी मदद नहीं मिली है, जबकि खिलाड़ी 20 से 30 हजार रुपये खर्च कर इन खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं। वहीं सरकार ने भी राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मेडल जितने वाले खिलाड़ियों को कैश आवार्ड देने की घोषणा की थी, लेकिन अब खिलाड़ियों की अनदेखी की जा रही है। बुजुर्ग खिलाड़ियों ने सीएम के नाम डीसी को ज्ञापन सौंपकर सहायता बहाल करने की मांग की है। बुजुर्ग खिलाड़ी रामकिशन शर्मा ने बताया कि उपायुक्त ने उनको मांग को उपर तक पहुंचाने का आश्वासन दिया है।

भिवानी। उपायुक्त को ज्ञापन देते बुजुर्ग खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

एसडीएम सहित 28 युवाओं ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

एसडीएम अमित कुमार ने कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा परोपकार का कार्य है, प्रत्येक व्यक्ति को रक्तदान के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए, क्योंकि मनुष्य द्वारा दान दिया रक्त किसी जरूरतमंद को जीवनदान दे सकता है, वे चौधरी बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्य प्राचार्य डॉ. सुखवीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित रक्तदान शिविर का शुभारंभ करते हुए युवाओं को संबोधित कर रहे थे। शिविर में एसडीएम अमित कुमार सहित 28 युवाओं ने रक्तदान किया। बता दें कि बुधवार को महाविद्यालय में एनएसएस और एनसीसी के संयुक्त तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया। मुख्यतिथि एसडीएम अमित ने शिविर में हिस्सा लेने वाले युवाओं सामाजिक बुराईयों से दूर रहने और शिक्षा के साथ साथ खेलों में भी बढ़ चढकर हिस्सा लेने का आह्वान किया। विशिष्ट अतिथि के रूप में पहुंचे राष्ट्रीय रक्तदान पुरस्कार से सम्मानित मास्टर प्यारेलाल सांगवान ने कहा कि प्रदेश में भिवानी जिला रक्तदान के क्षेत्र में सबसे अव्वल है। प्राचार्य ने शिविर में पहुंचे अतिथियों का स्वागत किया। इस मौके पर डॉ. संदीप, प्रोफेसर डॉ. मुकेश कुमार, लैब टेक्निशियन राजेश आदि मौजूद रहे।

भिवानी। शिविर में रक्तदान करते एसडीएम अमित व मौजूद अतिथिगण।

वर्कर्स ने तहसीलदार के माध्यम से मुख्यमंत्री को भेजा ज्ञापन

बकाया मांगों को लेकर आंगनवाड़ी वर्कर्स ने किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

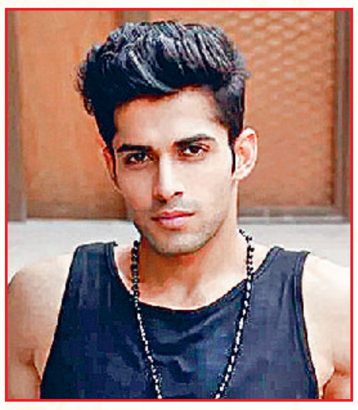
आंगनवाड़ी वर्कर्स एंड हेल्पर्स यूनियन संबंधित सीटू के आह्वान पर बकाया मांगों को लेकर बुधवार को जिलेभर की सैकड़ों आंगनबाडी वर्कर्स एंड हेल्पर्स ने उपायुक्त कार्यालय के सामने प्रदर्शन किया व मुख्यमंत्री के नाम तहसीलदार के मार्फत ज्ञापन भेजा।

विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान राजबाला निनान ने की तथा संचालन सचिव राजबाला शर्मा एवं राजबाला खानक ने किया। सीटू व यूनियन नेताओं ने कहा कि प्रदेश में 52000 आंगनवाड़ी वर्कर व हेल्पर की मांगें पिछले कई सालों से लंबित है, उन्हें अपनी मांगों के लिए निरंतर संघर्ष करना पड़ रहा है। दिवाली का तोहफा का कह कर मोदीजी ने 2018 में 1500 और 750 रुपये बढ़ाने का ऐलान किया था, लेकिन वह तोहफा पांच दिवाली जाने के बाद भी आज तक नहीं दिया और हड़ताल के दौरान काटा गया मानदेय की राशि अभी 25 प्रतिशत ही डाली गई है। आंगनबाडी कर्मियों की अभी भी 75 प्रतिशत मानदेय की राशि बकाया है, जिसके लिए 28 नवंबर को प्रदेशभर की सभी आंगनवाड़ी वर्कर एंड हेल्परों ने मुख्यालय पंचकूला में प्रदर्शन किया था। उन्होंने कहा कि विभाग आंगनबाडी कर्मियों से बिना संसाधन दिए ही काम करवाना चाहता है। मोबाइल का बजट दो साल से सरकार के पास आया हुआ है, लेकिन सरकार वर्करों को कोई साधन उपलब्ध नहीं करवा रही। छह महीने से आंगनबाड़ी केंद्र का किराया विभाग उपलब्ध नहीं करवा रहा, इससे भी कर्मियों को मानसिक परेशानी हो रही है। प्रदर्शन व सभा को सीटू नेता कामरेड अनिल, रत्नकुमार जिन्दल, भीमसिंह, फुलचंद, सत्यबाला, बबली मिताथल, सुनीता चहल, सुमन, किरण, प्रमीला, मंजू बामला, सुनीता चांग, मुननी, शशि कोशिक, राजबाला खानक, प्रेम, किसान नेता शेरसिंह आदि मौजूद रहे।

- 2018 में 1500 और 750 रुपये बढ़ाने का ऐलान किया था, लेकिन मिले नहीं

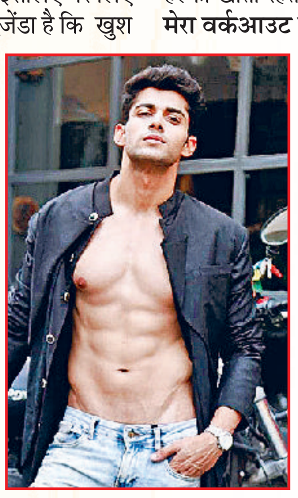
मस्कुलर बॉडी से ज्यादा जरूरी है हम अपनी हेल्थ पर फोकस करें

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे सीरियल 'वंशज' में नील भारद्वाज के रोल में मोहित कुमार दिख रहे हैं। नील एक्टिंग के साथ ही अपनी हेल्थ-फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।



फिटनेस फंडा
मोहित कुमार

मेरा मानना है कि लाइफ में हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। पैसा और बाकी सारी चीजें आती-जाती रहती हैं, लेकिन हेल्थ हमारे साथ हमेशा रहती है। अगर लाइफ में सारी सुख-सुविधाएं हैं लेकिन आप फिट नहीं हो, कुछ भी यूज करने के लिए हेल्दी नहीं हो तो किसी भी सुख-सुविधा की क्या वैल्यू रह जाएगी? आप ज्यादातर टाइम बीमार रहते हो या कोई भी प्रॉब्लम बॉडी में है तो लाइफ का कोई मजा नहीं रह जाएगा। इसलिए मेरे लिए तो लाइफ का सबसे बड़ा एजेंडा है कि खुश रहो, हेल्दी रहो, फिट रहो और अपना ध्यान रखो।



बचपन से रहा हूं फिटनेस कॉन्शस : मैं स्कूल टाइम से ही स्पोर्ट्स से जुड़ा रहा हूं। लॉन टेनिस और फुटबॉल खूब खेलता था। मेरे घर वाले भी सुबह चार बजे उठकर रनिंग या वॉक के लिए अपने साथ मुझे ले जाते थे। यानी बचपन से ही मुझे आदत हो गई कि सुबह उठकर रनिंग के लिए जाना है। मेरा वो रूटीन अब भी बना हुआ है। मुझे यह रूटीन बहुत अच्छा लगता है, मैं इसे खूब एंज्वॉय करता हूं। जब तक सुबह उठकर रनिंग या वर्कआउट ना करूं, तो मेरा डेली रूटीन स्टार्ट ही नहीं होता है। मैं अपना फिटनेस आइडल अपनी मम्मी को मानता हूं, क्योंकि बचपन से उन्होंने ही फिट रहने की हैबिट मुझमें डेवलप की।

हेल्दी होना है ज्यादा इंपॉर्टेंट : मैं फिट बॉडी से ज्यादा इंपॉर्टेंट हेल्दी होने को मानता हूं। क्योंकि फिट फिगर बनाना तो ईजी है लेकिन अगर आप अंदर से हेल्दी नहीं हैं तो बाहर की फिटनेस का क्या फायदा? बॉडी अच्छी दिख रही है लेकिन आप अंदर से बीमार हैं, शरीर में कोई प्रॉब्लम है तो आप हेल्दी नहीं कहलाएंगे। जब आप खुश होते हैं, फिट होते हैं, हेल्दी होते हैं, तो वो आपके चेहरे पर दिखता है। इसीलिए मेरा मानना है कि फिट, मस्कुलर बॉडी दिखाने से अच्छा है, आप अपनी हेल्थ पर फोकस करो। इसके लिए हेल्दी डाइट लें, डेली वर्कआउट करें, पूरे दिन का न्यूट्रिशन डाइट प्लान बनाकर उसे फॉलो करें।

डाइट प्लान : मैंने अपना डाइट शेड्यूल ऐसा बनाया है कि मैं पूरे दिन में एक ही बार खाना खाता हूं। एक ही मील में चपाती, चिकन, एग, सब्जियां और स्वीट डिश सब होता है। एक मील में ही सब कुछ खा लेता हूं। लेकिन बाकी पूरा दिन फास्टिंग करता हूं। अगर रात को शूटिंग है तो मॉर्निंग में खाना खाता हूं। जब शूट नहीं होती है तो घर में हल्का खाता रहता हूं।

मेरा वर्कआउट शेड्यूल : काफी सालों से मेरा वर्कआउट रूटीन यही रहा है कि सुबह जल्दी उठकर 7-8 किलोमीटर रनिंग पर जाना है। घर आकर ब्रेकफास्ट करता हूं, फिर जिम चला जाता हूं। अगर सुबह बारह बजे की शिफ्ट है, टाइम नहीं है या बाहर तेज धूप या बारिश का मौसम है तो घर की सीढ़ियों पर आधे घंटे ऊपर-नीचे करके वर्कआउट कर लेता हूं। जिम में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कम करता हूं और क्रॉसिंग एक्सरसाइज पर ज्यादा ध्यान देता हूं। मेरा फोकस मसल्स बनाने पर नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल बॉडी पर रहता है। क्रॉसिंग एक्सरसाइज से ओवरऑल बॉडी पर वर्कआउट होता है।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी : आज के दौर में मेंटली फिट रहना एक चैलेंज होता है। हेक्टिक शेड्यूल, कई तरह की प्रॉब्लम्स से स्ट्रेस हो ही जाता है। मेंटली फिट रहने के सबके अलग-अलग फंडे होते हैं। मेरा फंडा यह है कि जब भी मुझे मेंटली अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं रनिंग के लिए चला जाता हूं। मुझे रनिंग करना पसंद है। डेली 5-7 किलोमीटर की रनिंग में मैं खुद से बात करता हूं, प्रॉब्लम के बारे में सोचता हूं। इससे मेरी 99.99 प्रॉब्लम्स दूर हो जाती हैं। मैं स्ट्रेसफ्री फील करने लगता हूं। * **प्रस्तुति : सेहत फीचर्स**

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. मयंक गुप्ता
डायरेक्टर-यूरोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली

क्यों होती है स्टोन प्रॉब्लम जानें लक्षण-कराएं उपचार

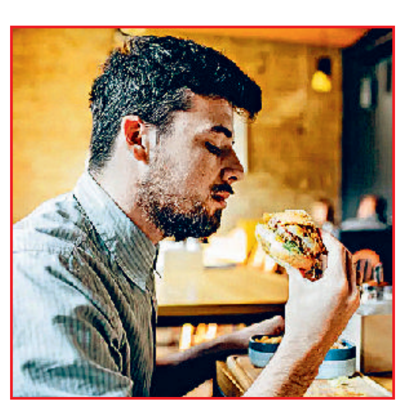
गलत लाइफस्टाइल और डाइट हैबिट की वजह से हाल के दिनों में पथरी (स्टोन) की समस्या कॉमन होती जा रही है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इसके होने के कारण क्या हैं और यह कितने प्रकार की हो सकती है? यहां डिटेल में बता रहे हैं इसके प्रमुख लक्षणों और उपचार के तरीकों के बारे में।

पथरी एक कंकड़ जैसी कठोर और क्रिस्टलीय संरचना होती है, जिसका विकास शरीर के विभिन्न भागों जैसे- किडनी, यूरिनरी ट्रैक्ट, पैंक्रियास, टॉन्सिल, स्लाइवरी ग्लैंड्स या पित्ताशय की थैली (गॉल ब्लैडर) आदि में हो सकता है। पथरी के कारण पेशेंट को असहनीय दर्द होता है। पथरी के आकार में वृद्धि और विकास के साथ कई तरह के जोखिम का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए जरूरी है कि पथरी के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए और निवारक उपाय अपनाए जाएं। यदि सही समय पर पथरी का इलाज नहीं हो पाता है तो मरीज को आगे चलकर कई तरह की गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

स्टोन होने के प्रमुख लक्षण

सामान्यतः पथरी की बीमारी 30 से 40 साल की उम्र में देखी जाती है, जिसमें पुरुषों की संख्या महिलाओं की तुलना में तीन से चार गुना अधिक हो सकती है। पथरी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पथरी का विकास शरीर के किस भाग में हुआ है। किडनी में पथरी के विकास के कारण व्यक्ति को पेट और कमर में गंभीर दर्द महसूस हो सकता है। किडनी स्टोन का आकार 5 एमएम. से बड़ा है तो मूत्र मार्ग में रुकावट और यूरिनरी ट्रैक्ट संक्रमण जैसी समस्याओं को जन्म दे सकता है। इसी तरह पैंक्रियास में पथरी के विकास के कारण पेट में तेज दर्द के साथ सूजन जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। कभी-कभी स्लाइवरी ग्लैंड्स में क्रिस्टलीय संरचना का विकास होने लगता है, जो बाद में पथरी का रूप ले लेता है, जिससे व्यक्ति को स्लाइवरी ग्लैंड्स में दर्द महसूस होने लगता है। गले में पीछे की तरफ टॉन्सिल स्टोन का विकास भोजन में उपस्थित हानिकारक पदार्थ और बैक्टीरिया के प्रभाव के कारण होता है, जिससे व्यक्ति को भोजन निगलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। साथ ही गले में खराश और बदबू बनी रहती है। इसके अलावा पित्ताशय की थैली में पथरी के विकास के कारण पेट में गंभीर दर्द, उल्टी, पीलिया, बुखार और कमजोरी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रोग के कारण और प्रकार



ऐसा देखने में आ रहा है कि वर्तमान समय में लोगों को किडनी स्टोन की समस्या का सामना अधिक करना पड़ रहा है। यूरीन में केमिकल्स की अधिक मात्रा, शरीर में मिनरल्स की कमी, जंक फूड का सेवन और कम मात्रा में पानी पीना किडनी स्टोन के मुख्य कारण माने जाते हैं। इनमें कैल्शियम स्टोन और यूरिक एसिड स्टोन के मरीजों की संख्या अधिक होती है। पैंक्रियास में होने वाले स्टोन का मुख्य कारण, अधिक शराब का सेवन को माना जाता है। इसके अलावा स्मोकिंग और निकोटिन का सेवन, उच्च वसा और उच्च प्रोटीन युक्त भोजन, वंशानुगत कारक और संकीर्ण या ब्लॉक्ड पैंक्रियास ट्रैक्ट के कारण भी पैंक्रियास में पथरी का विकास हो सकता है। स्लाइवरी ग्लैंड में पथरी एक दुर्लभ प्रकार की पथरी है। यह पथरी डिहाइड्रेशन, खराब खान-पान, एब्नॉर्मल ब्लड प्रेशर और मूत्रवर्धक दवाओं के सेवन के कारण हो सकती है। वहीं गले में टॉन्सिल स्टोन खराब खान-पान, बैक्टीरिया और कवक संक्रमण के कारण विकसित हो जाती है। शरीर में पाचन के लिए पित्त की आवश्यकता होती है, लेकिन पित्त जब कोलेस्ट्रॉल को घोल नहीं पाता है, तब एक्स्ट्रा कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में पथरी का रूप ले लेता है।

ट्रीटमेंट के तरीके

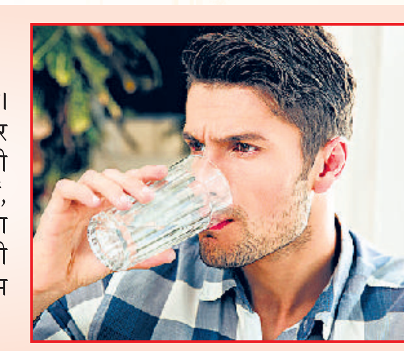
शरीर में पथरी के रोग का निदान इसके स्थान, आकार, प्रकार और मरीज की अन्य शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। निदान में कई उपचारक विधियां हैं, जो इस बात पर निर्भर करती हैं कि पथरी किस भाग में विकसित हुई है? किडनी स्टोन के उपचार के लिए अधिक तरल पदार्थ के सेवन के साथ दर्द निवारक प्रक्रियाओं और किडनी को तोड़ने में मदद करने वाली दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। किडनी स्टोन की स्थिति में गर्म पानी पीना लाभकारी होता है।

किडनी स्टोन का आकार बढ़ जाने पर और पित्ताशय की पथरी के उपचार के लिए सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। इसके अतिरिक्त स्लाइवरी ग्लैंड की पथरी के उपचार के लिए सियालेंडोस्कोपी सर्जरी की सलाह भी डॉक्टर द्वारा दी जाती है, जो एक मिनिमम इनवेंसिव प्रक्रिया है। साथ ही कई बार पथरी के उपचार के लिए डॉक्टर शॉक वेव थेरेपी की भी सलाह देते हैं, इसलिए बहुत आवश्यक है कि डॉक्टर की सलाह लें और जरूरी जांच कराएं, जिससे पथरी का निदान जल्द से जल्द हो सके। *

प्रस्तुति : सेहत डेस्क

सर्दियों में पथरी का अधिक खतरा

अकसर हम सर्दियों में कम पानी पीते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा भी पैदा हो सकता है। दरअसल, ठंड के मौसम में कम पानी पीने के कारण किडनी यूरिन के जरिए टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में सक्षम नहीं हो पाती और गंदगी जमा होने के कारण पथरी होने की संभावना बनी रहती है। ठंड के मौसम में तापमान कम होने के साथ शरीर की दूसरी बीमारियां होना शुरू हो जाती हैं, जिसका सीधा असर किडनी पर पड़ सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी खुद को हाइड्रेट रखना जरूरी है, इससे आपकी किडनी अच्छे से खून की सफाई करती है। साथ ही टॉक्सिक पदार्थों को भी यूरिन के जरिए बाहर निकाल देती है। यही नहीं इस कारण खून में सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम का लेवल भी बरकरार रहता है, जिससे आपको पथरी होने की संभावना बहुत कम हो जाती है। *



प्रिकॉशन
विनीता

अगर आपको अकसर पेट दर्द, लूज मोशन और वॉमिटिंग जैसी समस्या होती है तो इसे अनदेखा ना करें। ऐसा सीलिएक डिजीज के कारण हो सकता है। जानिए, इस बीमारी के लक्षण और बचाव के तरीकों के बारे में।

सीलिएक डिजीज से ऐसे करें बचाव

हमारे नियमित खान-पान में गेहूं से बने खाद्य प्रमुखता से शामिल होते हैं। रोटी, पूरी, परांठा, ब्रेड और बिस्किट का सेवन अधिकतर लोग अपने नाश्ते और खाने में करते हैं। लेकिन जिन्हें सीलिएक डिजीज की समस्या होती है, उनका पाचनतंत्र आटा, सूजी या मैदे से बने किसी भी खाद्य पदार्थ को पचाने में असमर्थ होता है। सबसे बड़ी दिक्कत यह है कि इस समस्या से ग्रस्त अधिकतर लोगों को इसका अंदाजा नहीं होता है और वे ताउम्र पेट से जुड़ी अन्य बीमारियों का इलाज कराते रहते हैं।

क्या है सीलिएक डिजीज : यह ऐसी बीमारी है, जिसमें व्यक्ति गेहूं में मौजूद ग्लूटेन नामक प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाता है। यह ऐसी शारीरिक अवस्था है, जब ग्लूटेन के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगती हैं, जो आंतों में ग्लूटेन पचाने वाले तत्वों को ही नुकसान पहुंचाने लगती हैं। नतीजतन व्यक्ति गेहूं से बनी चीजों को पचा नहीं पाता। कई बार छह माह की उम्र के बाद जब बच्चे को दूध के अलावा बिस्किट, रोटी जैसी चीजें दी जाती हैं, तभी से उन्हें पाचन में दिक्कत, पेट दर्द और वॉमिट जैसी समस्याएं होती हैं और कम उम्र से बच्चों में इसके लक्षणों की पहचान हो जाती है। कई बार जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है। इस बीमारी से बच्चों का विकास धीमी गति से होता है, क्योंकि आंतें पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाती हैं।

प्रमुख लक्षण : पेट का फूलना, दर्द, उल्टी, पेट खराब होना, कमजोरी, थकान और खून की कमी जैसे लक्षण सीलिएक डिजीज के मरीज में नजर आते हैं।

साइड इफेक्ट्स : इस बीमारी के कारण आंतें भोजन को पचा नहीं पातीं, इससे शरीर जरूरी मिनरल्स को अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे उन्हें कई तरह की अन्य बीमारियां घेर लेती हैं। लड़कियों को ऐसी समस्या हो तो शादी के बाद उन्हें मिसकैरेज होने का खतरा रहता है। सीलिएक रोग की वजह से कुछ लोगों को ब्रेन और स्किन संबंधी ऑटो इम्यून डिजीज भी परेशान करती है। इसकी वजह से डायबिटीज टाइप-1, हार्ट अटैक और कॉर्डियोवैस्कुलर डिजीज होने का भी अंदेशा रहता है। अगर ग्लूटेन फ्री डाइट ना ली जाए तो इसकी वजह से आंतों का कैंसर भी हो सकता है।

टेस्ट : अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो सबसे पहले टीटीजी (टिशू ट्रांसग्लूटामिनेज एंटीबॉडी) टेस्ट जरूर करवा लेना चाहिए। रिपोर्ट पॉजिटिव आए तो, इसका मतलब यही है कि व्यक्ति सीलिएक डिजीज से ग्रस्त है। कई बार जांच की पुष्टि के लिए एंडोस्कोपी या बायोप्सी की भी जरूरत पड़ती है।

प्रिवेंशन : इस समस्या का कोई उपचार नहीं है। इसकी वजह से शरीर में जिन पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, सप्लीमेंट्स के माध्यम से उन्हें दूर करने की कोशिश की जाती है। इसलिए बचाव ही इसका एकमात्र समाधान है। आप गेहूं के बजाय चावल, ज्वार, बाजरा, रागी, मक्का जैसे मिलेट्स को अपने आहार में शामिल करें। कोई भी डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसके पैकेट को ध्यान से पढ़ लें कि कहीं उसे तैयार करने में गेहूं, मैदा, सूजी और राई का इस्तेमाल तो नहीं किया गया। अपने भोजन में प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों जैसे- दूध, दही, पनीर, अंडा और मछली को शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद में एचओडी-डाइटेटिक्स डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि / रेखा देशराज

गुणों का खजाना
मेथी दाना

अपने देश में सदियों से मेथी दाने का प्रयोग मसालों के साथ-साथ औषधि के रूप में भी किया जाता रहा है। खासतौर पर अगर सर्दियों के लिए चार या पांच ऐसे मसालों की सूची बनाई जाए, जो सबके लिए उपयोगी हों, तो उनमें मेथी दाना जरूर शामिल होगा। दरअसल, ठंड के दिनों में मेथी दाना हमें ना सिर्फ गरमाइश से भरपूर रखता है, साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है।

कई तरह से फायदेमंद : आयुर्वेद में मेथी दाने को गुणों का खजाना कहा जाता है। सैकड़ों सालों से भारतीय लोगों को इसकी विशिष्टता का भान रहा है। इसलिए मेथी दाने को भारतीय घरों में दर्जनों तरह से उपयोग किया जाता है। मेथी दाना हमारे दिल को स्वस्थ रखता है, इसके नियमित सेवन से हार्ट अटैक की आशंका काफी घट जाती है। पोटैशियम से भरपूर होने के कारण यह हृदय की गति और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

सुबह खाने के फायदे : हर दिन सुबह खाली पेट भीगे हुए मेथी दाने खाने के बहुत सारे फायदे होते हैं। मेथी दाना खाने से शरीर को बैक्टीरिया-वायरस से लड़ने की ताकत मिलती है। मेथी दाने में गैलेक्टोगॉग्स नाम का एक कंपाउंड होता है, जिस कारण दूध पिलाने वाली मांओं में भरपूर दूध बनता है। यह टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन को बनाने में मदद करता है, जिससे पुरुषों में सेक्स पावर बढ़ती है। यह कैल्शियम से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है। यह वजन कम करने में भी मददगार है। इसके नियमित सेवन से खराब कोलेस्ट्रॉल घटता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में भी कारगर है। यह डायबिटीज को भी कंट्रोल करता है, इसके लिए रात भर भीगे हुए मेथी दाने का पानी सुबह पीना हितकर है।

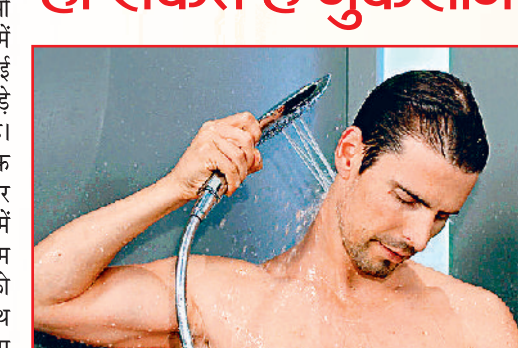
ना करें अधिक सेवन : जहां एक तरफ मेथी दाना स्वास्थ्य के लिए वरदान है, वहीं अधिक मात्रा में सेवन करने से कई नुकसान भी होते हैं। ज्यादा सेवन करने से ब्लड शुगर लेबल कम हो सकता है, शरीर में गैस बनने लगती है, पेट खराब हो सकता है, जिससे दस्त शुरू हो सकते हैं और मितली भी आने लगती है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि एक दिन में कितना मेथी दाना इस्तेमाल करें। वैसे एक दिन में एक स्वस्थ वयस्क को एक चम्मच से ज्यादा मेथी दाने का सेवन नहीं करना चाहिए। बेहतर यही है कि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेद विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें।

ये लोग ना करें सेवन : अगर आपका ब्लड प्रेशर लो रहता है तो मेथी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है, क्योंकि मेथी दाना खाने से ब्लड प्रेशर काफी कम हो जाता है। गर्भवती महिलाओं को मेथी दाने के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इससे पेट खराब हो सकता है, गैस ज्यादा बनने लगेगी। *

न्यू स्टडी
नम्रता नदीम

आमतौर पर हाइजीनिक और हेल्दी बॉडी के लिए डेली नहाने को जरूरी माना जाता है। लेकिन एक स्टडी में बताया गया है कि अगर गलत तरीके से आप नहाते हैं तो रोज नहाना भी हार्मफुल हो सकता है।

रोजाना नहाने के भी हो सकते हैं नुकसान !



इस लेख की हेडिंग पढ़कर हो सकता है आप चौंक गए हों। दरअसल, बचपन से हम सबने रोज नहाने के फायदे ही सुने और पढ़े हैं। कुछ साल पहले एक मेडिकल जर्नल ने रोजाना नहाने को एक इंपॉर्टेंट हेल्थ कॉन्शसनेस माना था। इसलिए इस पर यकीन करना मुश्किल है कि नहाने के नुकसान भी हो सकते हैं। अमेरिका और पश्चिमी देशों में आमतौर पर लोग काफी देर तक नहाते हैं। कई लोग तो घंटों बाथ टब के झाग वाले पानी में पड़े रहते हैं। इससे स्किन को नुकसान हो सकता है।

क्या कहती है स्टडी : हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक आमतौर पर हेल्दी स्किन पर ऑयल की परत चढ़ी होती है। यह परत शरीर में गुड बैक्टीरिया को संतुलित रखने का काम करती है। जब रोज नहाते समय हम त्वचा को ज्यादा रगड़ते हैं, तो ऑयल की परत के साथ गुड बैक्टीरिया भी निकल जाते हैं। जब हम गरम पानी से नहाते हैं तब तो और भी ज्यादा नुकसान होता है। मल-मल कर नहाने से त्वचा खुरदरी हो जाती है। खुरदुरी त्वचा कई तरह के संक्रमणों के लिए सेंसिटिव बन जाती है, क्योंकि रफ स्किन में हार्मफुल बैक्टीरिया आसानी से छिप जाते हैं। इसके उलट जब त्वचा चिकनी होती है, तो उसमें बैक्टीरिया का छुपना मुश्किल हो जाता है। यही कारण है कि डॉक्टर नहाने के तुरंत बाद सनस्क्रीन क्रीम या लोशन लगाने की सलाह देते हैं। गांवों में नहाने के तुरंत बाद सरसों का तेल लगाए जाने का चलन है। सदियों से उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत में खासतौर पर ठंड के मौसम में नहाने के बाद तेल लगाने का चलन है।

रोजाना नहाने के नुकसान : नहाने से संबंधित कई तरह के शोध हो रहे हैं, उनके मुताबिक शरीर में एंटीबॉडी बनाने और हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाने में कई गुड बैक्टीरिया जरूरी होते हैं। ज्यादा रगड़कर नहाने से या हार्ड सोप से नहाने पर वो शरीर से निकल जाते हैं। इसलिए कुछ डॉक्टर्स बच्चों को रोजाना ना नहलाने की सलाह देते हैं।

ये उत्पाद भी हैं हार्मफुल : विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन में पाया है कि साफ-सफाई के लिए हाल के सालों में विकसित कई उत्पाद मसलन साबुन, शैंपू से लेकर कई कॉस्मेटिक्स हमारी स्किन के लिए हार्मफुल होते हैं। मसलन, एंटी-बैक्टीरियल शैंपू और साबुन से नहाने पर शरीर के गुड बैक्टीरिया मर जाते हैं। इससे शरीर को नुकसान होता है। शोध विशेषज्ञों ने यह भी पाया है कि कई एंटी-बैक्टीरियल शैंपू तत्कालिक रूप से तो हमारे गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते ही हैं, त्वचा में बैक्टीरिया का बैंलेस भी कम करते हैं। साथ ही इससे ऐसे बैक्टीरिया भी पैदा होते हैं, जो एंटी-बायोटिक दवाओं के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। मतलब यह कि इसके बाद एंटी-बायोटिक्स का असर आप पर कम होने लगता है।

हार्मफुल हो सकता है गर्म पानी से नहाना : शोध में यह भी पाया गया कि शॉवर के नीचे खड़े होकर नहाना बहुत नुकसानदेह है। साथ ही गरम पानी का शॉवर लेना और भी हार्मफुल हो सकता है। अब पूरी दुनिया में ऐसे शोध भी सामने आ रहे हैं, जो बताते हैं कि अगर आप हमेशा सामान्य से अधिक गरम पानी से नहाते हैं तो आंखों पर बुरा असर पड़ सकता है। इससे आंखों से संबंधित परेशानियां हो सकती हैं।

कहने का सार यही है कि रोज नहाने में बुराई नहीं है। लेकिन जरूरत से ज्यादा रगड़ने, देर तक नहाने, ज्यादा गर्म पानी से नहाने या हार्ड केमिकल वाले शैंपू, साबुन से नहाना हार्मफुल हो सकता है। *

आमंत्रित हैं लेख...
स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-सेहत
129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

कृषिमंत्री ने गोशाला में 11 लाख देने की घोषणा की

लोहारू/ बहल। कृषि एवं पशुपालन मंत्री जेपी दलाल ने बुधवार को गांव मंढोलीकलां की गोशाला में गायों के चारे के गोदाम में आगजनी की घटना की सूचना मिलने पर गौशाला पहुंचे और 11 लाख रुपये देने की की घोषणा और कहा कि गोशाला में चारे आदि की कोई कमी नहीं रहने दी जाएगी। उन्होंने कहा कि मेरी तरफ से हरसंभव मदद की जाएगी।

स्कूल के भवन का होगा नवनिर्माणः नैना चौटाला

चरखी दादरी। समसपुर गांव के राजकीय वमा विद्यालय के भवन का पुनर्निर्माण करवाया जाएगा। स्कूल भवन के नवनिर्माण के लिए एस्टीमेट तैयार करवाकर मुख्यालय भिजवा दिया गया हैं। स्कूल भवन के निर्माण के लिए आवश्यक बजट को जल्द ही स्वीकृति भी दिला दी जाएंगी। यह बात विधायक नैना सिंह चौटाला ने बुधवार को गांव समसपुर के राजकीय विद्यालय का दौरा कर स्कूल स्टॉफ और विद्यार्थियों से मुलाकात की।

बूथ स्तर पर पार्टी को मजबूत करने पर जोर

बाढ़ड़ा। बाढ़ड़ा में बुधवार को मंडल अध्यक्ष मंगल गोपी की अध्यक्षता में भाजपा मंडल शक्ति प्रमुख की बैठक का आयोजन किया, जिसमें विधानसभा विस्तारक पवन जटासरा ने शिरकत की और पार्टी को बूथ स्तर पर मजबूत करने पर जोर दिया। बाढ़ड़ा में लोहारू रोड स्थित पूर्व बीडीसी चेयरमैन भल्लेराम के कार्यालय में बैठक को संबोधित करते हुए मंगल ने कहा कि पार्टी का संगठन केंद्र, प्रदेश, जिला व मंडल स्तर पर पूरी तरह से मजबूत है।

जनसेवा मिशन 2024 का आगाज 17 से

चरखी दादरी। हरियाणा जनसेवक पार्टी के प्रदेशाध्यक्ष संजय साहू ने बुधवार को गांव सांजरवास, फौगाट, कन्हेटी व मोरवाला सहित कई गांवों में जनसंपर्क करते हुए पार्टी की 17 दिसंबर को दादरी के रोहतक रोड स्थित सरस्वती वाटिका में होने वाली रैली का न्योता दिया। कहा कि पार्टी के संयोजक विधायक बलराज कुंडू रैली में जनसेवा मिशन 2024 का आगाज करेंगे।

गीता सिखाती है जीवन जीने की कलाः

भिवानी। श्रीमद्भागवत गीता न केवल धर्म का उपदेश देती है, बल्कि जीवन जीने की कला भी सिखाती है। गीता के उपदेशों पर चलकर न केवल हम स्वयं का, बल्कि समाज का कल्याण भी कर सकते हैं। यह विचार सदाचारी शिक्षा समिति एवं नेताजी सुभाषचंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति द्वारा हनुमान ढाणी स्थित विवेकानंद हाई स्कूल में आयोजित 17 दिवसीय गीता जयंती महोत्सव में शामिल विद्यार्थियों और शिक्षकों को संबोधित करते हुए राष्ट्रपति अवॉर्डी अशोक कुमार भारद्वाज व स्कूल की संचालिका सावित्री यादव ने कही।

एनएसयूआई ने सांसद को सौंपा मांगपत्र

भिवानी। भाजपा-जजपा गठबंधन सरकार छात्रवृत्ति योजना चलाकर आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों को इसका लाभ देने की बात कहती है, वहीं लंबे समय से अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग से संबंधित विद्यार्थियों को कई वर्षों से छात्रवृत्ति का लाभ नहीं मिला है। ये बात एनएसयूआई के छात्र नेता मंजीत लांग्यान व मोहित सरपंच ने बुधवार को दिल्ली में सांसद दीपेंद्र हुड्डा को ज्ञापन सौंपते हुए कही।

रामसिंह कस्वां के निधन पर जताया शोक

लोहारू। भारतीय किसान यूनियन के ब्लॉक अध्यक्ष रविंद्र कस्वां के पिता रामसिंह कस्वां के निधन पर उनकी ढ़ाणी रहीमपुर स्थित आवास पर पूर्व चेयरमैन राजबीर फरटिया, जजपा नेता विजय गोठड़ा, जगदीप डोहकी, अलका आर्या, राजसिंह गागड़वास, राजेश आर्य, महेंद्र गोकुलपुर, एबीवीपी के खेलों भारत प्रमुख प्रदीप शेखावत, पूर्व सरपंच मांगेराम, अभिषेक शर्मा, सजन भारद्वाज आदि ने शोक जताया।

पर्यावरण संरक्षण को लेकर स्कूल में किया पौधारोपण

युवाओं के लिए रोजगार का साधन बन रहा ड्रोनः मंत्री

कृषि एवं पशुपालन मंत्री जेपी दलाल ने गांव कैरू में विकसित भारत संकल्प यात्रा कार्यक्रम को किया संबोधित, ग्रामीणों व स्कूली बच्चों को दिलाई संकल्प शपथ

तोशाम। आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपित करते जेपी दलाल।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

कृषि एवं पशुपालन मंत्री जेपी दलाल ने कहा है कि किसानों के बेरोजगार बच्चों को एक लाख की प्रतिभूति राशि पर 13 लाख की ड्रोन सहित वैन उपलब्ध करवाई जाएंगी, जिससे किसानों के बच्चों को रोजगार का साधन मिलेगा। उन्होंने कहा कि तोशाम क्षेत्र के 45 गांवों को लेकर फसलों के मुआवजे संबंधी जल्दी ही खुशखबरी मिलने वाली है, इसके लिए लगातार प्रयासरत हूँ।

कैरू की दोनों पंचायतों को किया सम्मानित

कृषि मंत्री बुधवार को गांव कैरू में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में विकसित भारत संकल्प यात्रा कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने स्कूल परिसर में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। उन्होंने यहां पर लगे सेल्फी प्वाइंट पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ फोटो भी करवाई और यहां पर मौजूद एलइडी वैन पर प्रधानमंत्री मोदी का संदेश भी सुना। उन्होंने कैरू गोशाला के लिए 11 लाख रुपये की राशि देने की घोषणा की। कृषि मंत्री ने जल जीवन मिशन व स्वच्छता में सराहनीय कार्य करने पर कैरू की दोनों पंचायतों को सम्मानित किया। वहीं स्कूल के छात्र.छात्राओं को भी सम्मानित किया। उन्होंने यहां पर विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई सभी स्टालों का अवलोकन किया।

इस मौके पर जिला परिषद चेयरपर्सन अनिता मालिक ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गरीब, महिला, किसान व युवा के उत्थान के लिए कृतसंकल्प है। सरकार द्वारा सभी वर्गों के कल्याण के लिए अनेक योजनाएं क्रियान्वित की जा रही हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यह सुनिश्चित किया है कि देश का कोई भी गरीब नागरिक धन के अभाव में न तो भूखा रहेगा और न ही इलाज करवाने में असमर्थ रहेगा। पूर्व विधायक शशिरंजन परमार ने कहा कि यदि किसी को कल्याणकारी योजनाओं का लाभ नहीं मिला है तो इस यात्रा के दौरान जरूरतमंद को वह लाभ दिलाया जाएगा।

पर्यावरण व जल संरक्षण के लिए किया जागरूक

छात्राओं को स्वच्छता व पर्यावरण के प्रति जागरूक विभागों ने दी योजनाओं की जानकारी कार्यक्रम में नेहरू युवा केंद्र से शारदा वेलफेयर सोसायटी की प्रधान लक्ष्मी ने छात्राओं को स्वच्छता व पर्यावरण व जल संरक्षण के बारे में जागरूक किया। पशुपालन विभाग द्वारा पशुओं में आने वाली बीमारियों से बचाव, पशुधन किसान क्रेडिट कार्ड के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम में उज्ज्वला योजना का लाभ लेने के लिए अनेक महिलाएं पहुंची, जिनके जरूरी दस्तावेज यहां पर पहुंची, जिनके जरूरी दस्तावेज लिए गए। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा जहां एक तरफ महिलाओं को सही पोषण, प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजनाए बच्चों के स्वास्थ्य बारे, बेटी बचाओ.बेटी पढ़ाओ अभियान की जानकारी देने के साथ.साथ छोटे बच्चों का वजन मापा और सही पोषण की जानकारी दी। स्वास्थ्य विभाग द्वारा एड्स के प्रति बचाव के बारे में भी नागरिकों को जागरूक किया गया और खून के सेंपल लिए गए। किसानों को ड्रोन की उपयोगिता के बारे में बताया गया। कृषि विभाग व कृषि विज्ञान केंद्र के चिकित्सक, बागवानी विभाग, राजस्व विभाग, खाद्य एवं आपूर्ति विभाग सहित विभिन्न विभागों द्वारा अपनी सेवाएं दी गई।

छात्राओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी

- पंडित सीताराम शास्त्री विद्यालय की छात्राओं को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। छात्राओं को जागरूक करती अतिथि। फोटो : हरिभूमि

पंडित सीताराम शास्त्री विद्यालय में छात्राओं के लिए समर्थ किशोरी विकास वर्ग अभियान के तहत सेवा भारती ने कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में उपस्थित छात्राओं को डॉ. नीलम शर्मा ने स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी। जलवती ने योग व शारीरिक क्रिया के बारे में जागरुक किया। वहीं प्राचार्या डा. कांता गौड़ ने शिक्षा एवं पर्यावरण, अधिवक्ता मुकेश चौहान ने साइबर क्राइम, रचना शुक्ला ने समर्थ किशोरी विकास पर छात्राओं को जागरूक किया। कार्यक्रम का शुभारंभ सेवा भारती के पदाधिकारियों, प्राचार्या व अन्य अतिथिगणों ने मां सरस्वती के समक्ष द्वीप प्रज्ज्वलित करके किया। सेवा भारती जिलाध्यक्ष मनोहर लाल ने सेवा भारती के बारे विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि सेवा भारती राष्ट्रीय सेवक संघ की एक इकाई है और ये राष्ट्रीय सेवा भारती के तत्वाधान में कार्य कर रही है।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में महिला मंडल अध्यक्ष सारिका कोकड़ा, रचना, लीला शर्मा, नयन कुमार, राजेन्द्र प्रसाद,अनुराग शर्मा व नरेश बंसल का विशेष योगदान रहा।

जरूरतमंदों को वितरित किए गर्म वस्त्र, आदर्श ओपन शेल्टर होम में कार्यक्रम हुआ कार्यक्रम

भिवानी। आदर्श ओपन शेल्टर होम में शीतकालीन वस्त्र वितरण को लेकर कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास विभाग से जिला कार्यक्रम अधिकारी वैशाली मुख्यतिथि के रूप में उपस्थित हुई। जिला कार्यक्रम अधिकारी वैशाली ने बच्चों को स्वेटर, जुराब आदि बाटे व बच्चों मौसम के अनुसार ही कपड़े, व खानपान की तरफ ध्यान देने के बारे सुझाव दिया, ताकि सर्दी के मौसम में सही कपड़े व खानपान आदि की तरफ ध्यान देने से बच्चे स्वस्थ रहे सके। उन्होंने कहा कि साधन संपन्न लोगों को चाहिए कि वे जरूरतमंद बच्चों की मदद के लिए आगे आएं। उन्होंने महिलाओं के कल्याण के लिए चलाई जा रही योजनाओं के बारे में जानकारी दी। आदर्श शिक्षण संस्थान के निदेशक डॉ. राजेश श्योराण ने जिला कार्यक्रम अधिकारी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इन अवसर पर संरक्षण अधिकारी संदीप कुमार, कानूनी सह परिवीक्षा अधिकारी राजकुमार कोठारी, प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर शारदा, राजेश बिष्ट सहित ओपन शेल्टर होम का स्टाफ आदि मौजूद रहे।

पार्टी की जनहित नीतियों को जन-जन तक पहुंचाएंः साहिल

भिवानी। विवेकानंद के मंडल अध्यक्ष बिशंबर अरोड़ा की अध्यक्षता में कार्यकर्ता मीटिंग भिवानी विधानसभा के विस्तारक साहिल के सानिध्य में हुई, जिसमें सभी मंडल कार्यकारिणी पदाधिकारी एवं सदस्य एवं शक्ति केंद्र के प्रमुख आदि मौजूद रहे। साहिल ने बताया कि हमारी ये कार्यकर्ता मीटिंग करने का मुख्य उद्देश्य पार्टी की जनहित नीतियों को जन जन तक पहुंचाना है, जो पार्टी के विस्तार के लिए रूपरेखा तैयार की गई। अरोड़ा ने बताया कि हम सबको एकजुट होकर मजबूती की तरफ अग्रसर होना है, इस मौके पर नत्थू सिंह, उमाशंकर सुथार, शालू अरोड़ा आदि मौजूद रहे।

प्रदेश के गांवों मेंजल्द पूरा होगा गांवों की लंबित पड़ी चकबंदी का कार्यः दुष्यंत

चरखी दादरी। प्रदेश के गांवों में लंबित पड़े चकबंदी के कार्य को जल्द सिरे चढ़ाया जाएगा, इसके लिए अनुबंध आधार पर सेवानिवृत कर्मचारियों को भर्ती करने का निर्णय लिया है। सरकार की ओर से इसकी अनुमति देकर उपायुक्त को भर्ती प्रक्रिया पूरी करने के निर्देश दिए हैं। उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने जिले के विभिन्न गांवों में आयोजित कार्यक्रमों में लोगों की समस्याएं सुनने के बाद ये बात कही। उन्होंने कहा कि चार साल पहले प्रदेश सरकार के गठन के समय 125 गांवों की चकबंदी का कार्य लंबित था, सरकार के प्रयासों से अब यह संख्या 66 से कम रह गई है। उन्होंने कहा कि लगभग 20 सालों से चकबंदी विभाग में भर्ती नहीं होने के कारण कार्य में परेशानी आ रही थी, जिसके समाधान के लिए सरकार ने सेवानिवृत कर्मचारियों को अनुबंध पर भर्ती करने की अनुमति दे दी है और अब उपायुक्त की ओर से जल्द भर्ती प्रक्रिया को पूरा करवाया जाएगा।

आरपीएस ग्रुप के विद्यार्थी छाए

- आरपीएस के 59 बच्चे क्लैट में क्वालिफाइड किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। क्लैट की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाले विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आरपीएस ग्रुप के कबीर डाबला ने हरियाणा में कैटेगरी में पहला रैंक प्राप्त कर अपने माता-पिता व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इसके अलावा आरपीएस के जतिन ने दूसरा, समीर यादव ने पांचवां, सिद्धांत ने 31वां, मनीषा ने 35वां रैंक अपनी कैटेगरी में हासिल किया है। रुचि शर्मा ने 97.25 अंकों के साथ एआईआर 185, निधि निर्मल ने 92.75 अंकों के साथ कैटगरी में 40वां रैंक, जतिन ने 94.25 अंकों के साथ कैटगरी में 43वां रैंक प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया हैं। विद्यालय के 59 विद्यार्थियों ने क्लैट में क्वालिफाई कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। इसके अलावा आरपीएस ग्रुप से हिमांशु, समर यादव, दीया मेहरा, सिद्धांत, मनीषा, सच, निधि चौहान, हैप्पी, माही, नंदिनी, दक्ष, जयवीर, युग, यशवीर, तनीषा, नैंसी, हंसिका, रिया यादव, गौरव, भारत, कल्पना यादव, नताशा, रक्षित वर्मा, तानिया, मन्नत, रुचि शर्मा, जतिन, आकांक्षा तंवर, साक्षी, कीया गौतम, दिव्यांजलि, अंबिका, यतुशी चौहान, अखिल यादव, प्रियांशु, यादवेंद्र यादव, तनुश्री, किशिता, धरिती और पूर्वी आदि को सफलता मिली।

यज्ञ मनुष्य को बुरे कर्मों से बचाकर करवाता है मोक्ष की प्राप्तिः आर्य

भिवानी। हलवासिया विद्या विहार में प्रार्थना सभा में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। प्राचार्य विमलेश आर्य ने वैदिक रीति से अनुष्ठान विधिवत पूर्ण करवाया। आर्य ने कहा कि यज्ञ को शुभ कार्य की शुरूआत के लिए पवित्र माना जाता है। यज्ञ वायुमंडल को अशुद्ध करने वाले कीटाणुओं को नष्ट कर वातावरण को शुद्ध करता है, ये मनुष्य को बुरे कर्मों से बचाकर मोक्ष की प्राप्ति करवाता है। इस अवसर पर विद्यार्थियों व अध्यापकवृंद ने बारी-बारी से हवन यज्ञ में आहुतियाँ डाली। माध्यमिक विभाग प्रमुख सुवीरा गर्ग ने यज्ञ की महत्ता पर प्रकाश डाला। प्रशासक दीवानचंद रहेजा ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए बताया कि यज्ञ से हमारे अंदर सकारात्मक शक्ति आती है। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य विमलेश आर्य ने प्रशासक दीवान चंद रहेजा का धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर वरिष्ठ विभाग प्रमुख राजेंद्र नरूला, प्रतिभा गोयल, बबीता गर्ग, बिंदु वर्मा, पूनम तंवर, कांता दागी, किरण मखीजा, नीतू शर्मा, रितु शर्मा, अदिति पूनिया, अंजू लोहान, रमेश बंसल, हिमांशु शर्मा, हरीश, अजीत, अनिल मणि आदि स्टाफ उपस्थित रहे।

छोटी काशी के संत समाज पर हिंदी और अंग्रेजी में लिखा जाएगा विशेष ग्रंथः वर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

- साधु संतों का विस्तृत विवरण चित्रों सहित प्रकाशित किया जाएगा

छोटी काशी के नाम से विख्यात भिवानी नगरी के आध्यात्मिक गुरुओं व संत समाज पर बहुत जल्द एक विशेष ग्रंथ की रचना की जाएगी, जिसमें हर धर्म, पंथ व संप्रदाय से जुड़े साधु संतों का विस्तृत विवरण चित्रों सहित प्रकाशित किया जाएगा, ये ग्रंथ जाने माने लेखक जेके वर्मा व उनकी सहयोगी टीम द्वारा तैयार किया जाएगा। ये ग्रंथ हिंदी व अंग्रेजी भाषा में अलग-अलग तैयार किया जाएगा। इसके अलावा जनता की मांग पर इसका हरियाणवी संस्करण भी उपलब्ध करवाया जाएगा। लेखक जेके वर्मा ने बताया कि भिवानी से अनेक साधु संतों व धर्म गुरुओं ने काशी जाकर अध्यात्म जगत में धूम मचाई है, इसीलिए भिवानी को छोटी काशी कहा जाता है, इसे मंदिरों की नगरी भी कहा गया है, यहां के अनेक धर्म गुरुओं व साधु संतों का पूरे विश्व में नाम है, इसलिए उनकी टीम ने ये विशेष ग्रंथ तैयार करने का निर्णय लिया है। इस ग्रंथ में छोटी काशी का इतिहास, विशेषताएं, प्रमुख धार्मिक व दर्शनीय स्थल, प्राचीन मंदिर, आध्यात्मिक गुरुओं व संत समाज का विस्तार से विवरण दिया जाएगा। ग्रंथ में अनेक तरह की सामग्री होगी, जो अपने आप में विशेष होगी। ग्रंथ को तैयार करने के लिए लेखकों व छायाकारों की एक विशेष टीम काम करेगी। यह ग्रंथ संग्रहणीय होगा तथा पर्यटकों व युवा पीढ़ी का मार्गदर्शन करेगा। इस पुस्तक को तैयार करने में क्षेत्र के प्रबुद्ध लोगों का भी सहयोग लिया जाएगा। इस कार्य के लिए टीम का चयन किया जा रहा है तथा बहुत जल्द काम शुरू कर दिया जाएगा।

धारा 370 पर सुको का फैसला ऐतिहासिक

बवानीखेड़ा। भाजपा वरिष्ठ नेता सुरेश ओड ने धारा 370 हटाने के फैसले को संवैधानिक तौर पर सही बताया और कहा कि सुप्रीम कोर्ट द्वारा दिए गए फैसले का स्वागत करते हैं। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा लिए गए सभी फैसले संविधान के अनुरूप होते हैं उन्हें कोई भी ताकत झुठला नहीं सकती। देश की एकता व अखंडता के लिए अनुच्छेद 370 हटाने मे कोई भी दुर्भावना नहीं थी। इस फैसले के बाद जम्मू.कश्मीर शांति और विकास की राह पर लौटा है। इस फैसले का हर भारतीय ने दिल खोलकर स्वागत किया है। अब जल्द ही वहां पर चुनाव के लिए कदम उठाए जाएंगें। जम्मू.कश्मीर की जनता को अपने द्वारा अपनी सरकार मिलेगी।

जरूरतमंदों को योजनाओं का लाभ मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

बुधवार को जिले के गोविंदपुरा, खोरड़ा, चिड़िया, नोसवा, छपार व रासीवास गांव में विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत कार्यक्रमों का आयोजन किया, जिसमें जरूरतमंद एवं पात्र लोगों को केंद्र व राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ उपलब्ध करवाया। इन कार्यक्रमों में बड़ी संख्या में लोग सरकारी सेवाओं का लाभ लेने के लिए पहुंचे। कार्यक्रमों में ग्रामीणों को विकसित भारत संकल्प शपथ दिलवाई गई। चिड़िया व खोरड़ा गांव में जिप चेयरमैन मनदीप डालावास, नोसवा में जिप के सीईओ प्रदीप कौशिक, गोविंदपुरा में बाढ़ड़ा के एसडीएम सुरेश कुमार व छपार में दादरी के एसडीएम नवीन कुमार व रासीवास में जिला महामंत्री राजेश बंटी ने मुख्यतिथि के तौर पर शिरकत कर उत्कृष्ट कार्य करने वालों को सम्मानित किया। यात्रा असल में जरूरतमंदों को योजनाओं का लाभ देने की गांरटी है। यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल का संदेश भी सुनाया जा रहा है, जिसे ग्रामीण बड़ी गौर से सुन रहे हैं। इन कार्यक्रमों के आयोजन का मुख्य मकसद जरूरतमंद और पात्र लोगों को योजनाओं का लाभ दिलाना ही है।

सूचना

मैं, शकुंतला पत्नी श्री चतर सिंह निवासी बवानी खेड़ा, जिला भिवानी बयान करती हूं कि मेरा पुत्र ईश्वर मेरे कहने–सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल–अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इससे लेन–देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

निविदा/कोटेशन सूचना

जिला स्तरीय गीता महोत्सव 22 व 23 दिसंबर 2023 को चरखी दादरी में मनाया जा रहा है। इसके लिए निम्नलिखित वस्तुओं व सेवाओं के लिए बंद निविदा/कोटेशन आंमत्रित की जाती है :-

1. कुर्सियां, सोफा सैट, सेंटर टेबल, स्टॉल, कारपेट, पर्दे, कालीन, स्पीच स्टैंड, प्रवेश द्वार, स्टेज सामियाना आदि।
2. लाईट और साउंड सिस्टम व जरनेटर डीजल सहित।
3. वॉल एलईडी बैक ड्रॉप के लिए, एलईडी।
4. वीडियोग्राफी/फोटोग्राफी और ड्रोन।
5. निमंत्रण कार्ड व प्रशस्ति पत्र।
6. स्मृति चिन्ह, शाल, चद्दर, पगड़ी व गिफ्ट आईटम।
7. श्रीमद भागवत गीता की प्रतियां।
8. बच्चों के लिए झूले आदि।
9. खाद्य सामग्री (नाश्ता, लंच, डीनर व चाय-कॉफी, ड्राई फ्रूट, मिठाई, फल, लड्डू आदि)।
10. बैंड व घोड़ाबग्गी, ट्रैक्टर-ट्राली, झांकी कलाकार, नगाड़ा आदि दैनिक भोगी कलाकार।
11. फूल मालाएं, बुके व स्टेज सजावट सामग्री आदि।
12. होर्डिंग्स, पंपलेट व बैनर ।

नोट :- इच्छुक फर्मे अपनी निविदा/ कोटेशन बदं लिफाफे में डीआईपीआरओ, चरखी दादरी के नाम दिनांक 18.12.2023 को सुबह 11 बजे तक लघु सचिवालय के पुराने भवन प्रथम तल के कमरा नम्बर 101 में स्थित जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी के कार्यालय में भिजवाई जा सकती हैं। इच्छुक फर्म के पास सरकारी कार्यक्रमों के आयोजन करवाने को लेकर कम से कम दो साल का अनुभव होना जरूरी है और अधिकतम अनुभव को प्राथमिकता दी जाएगी। इच्छुक फर्म को आयोजन को लेकर निविदा/कोटेशन खोलने के समय अपनी योजना के बारे में जानकारी देनी होगी। निविदा/कोटेशन दिनांक 19.12.2023 को प्रातः 11 बजे उपायुक्त कार्यालय में खोली जाएंगी। वस्तुओं की मात्रा में कमी या बढ़ोतरी की जा सकती है। निविदा के संबंध में विस्तृत जानकारी जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है। उपलब्ध करवाई जाने वाली सामग्री और किए जाने वाले प्रबंधों की गुणवत्ता व रेट के आधार पर निर्णय लिया जाएगा।

हस्ता/- जिला सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी
एवं सदस्य सचिव, गीता जयंती महोत्सव, चरखी दादरी।

जरूरत से अधिक हैं तो यहां दें और नहीं हैं तो यहां से लें : सुई

जरूरततमंदों के लिए शुरू की नेकी की दीवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। नेकी की दीवार शुरु करते युवा मनदीप सुई व अन्य। फोटो : हरिभूमि

नेकी कर दरिया में डाल वाली कहावत तो आपने जरुर सुनी होगी, लेकिन भिवानी में युवाओं ने जरुरतमंदों की सहायता के लिए नेकी की दीवार बनाई हैं, जहां किसी के पास जरुरत से ज्यादा या फिर उनके इस्तेमाल की जो वस्तु ना हो उसे किसी और के काम आने के लिए रखा जाता हैं तथा जरुरतमंद व्यक्ति उसे इस्तेमाल के लिए वहां से लें सकता हैं।

दरअसल भिवानी में टीम मनदीप सुई ने महम रोड बड़चौक पर नेकी की दीवार बनाई है, जहां से अब कई बेसहारों एवं जरूरतमंदों को मदद मिलेगी। टीम मनदीप ने इस पहल को अगर आपके पास अधिक है तो यहां पर दें और नहीं है तो यहां से लें का श्लोगन दिया हैं। मनदीप ने बताया कि ठंड ने दस्तक दे दी है। खासतौर पर उन लोगों के लिए यह समय काफी चुनौतीपूर्ण होता है, जिनकी आर्थिक स्थिति अच्छीनहीं होती तथा उनके लिए ठंड अनेक मुश्किलों को साथ लेकर आती है, ऐसे में नेकी की दीवार उनके लिए वरदान से कम नहीं है जो ठंड के मौसम में खुले आसमान के नीचे रात बिताने को मजबूर होते हैं। उन्होंने शहरवासियों से आह्वान किया कि यदि उनके घर में पुराने पहनने, ओढ़ने, बिछाने के कपड़े, किताबें, खिलौने व बर्तन है, जिनका वे इस्तेमाल नहीं कर रहे है तथा वो किसी जरूरतमंद के काम आ सकते है तो उक्त सामान को नेकी की दीवार पर देकर जाए, ताकि जरूरतमंद की मदद हो सके। इस अवसर पर विनीत चौधरी, अजय टाली, पुरूषोत्तम, मोहित पहलवान, शिवम, विवेक, विपिन घणघस, जगदीप आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

भिवानी। एडीसी को ज्ञापन सौंपने जाते सुरेश सैनी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

प्रधान की मनमानी के खिलाफ सौंपा ज्ञापन

भिवानी। सैनी कल्याण परिषद के प्रधान की मनमानी के खिलाफ परिषद के आजीवन सदस्य एवं प्रदेश मीडिया कोर्डिनेटर सुरेश सैनी, नरेश सैनी, विजय दहिया, राधे ठेकेदार, विजय, राधेश्याम, जसवंत व रामअवतार ने एडीसी को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने आय-व्यय का ब्यौरा देने व संवैधानिक तरीके से चुनाव करवाने की मांग की गई।

पदक विजेता छात्राओं को किया सम्मानित

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राएं न केवल राष्ट्रीय स्तर पर अपितु अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर खेल जगत में नित नए कीर्तिमान स्थापित कर प्रतिभा का लोहा मनवा रही है, ये बात भीम स्टेडियम में 11 व 12 दिसम्बर को आयोजित दो दिवसीय वार्षिक एथलेटिक मीट में बेहतरीन प्रदर्शन कर लौटी छात्राओं को सम्मनित करते हुए प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कही। उन्होंने कहा कि खेल हमारी संस्कृति का प्रतीक है।

ग्रामीण डाक कर्मचारियों की अनिश्चितकालीन हड़ताल जारी

सरकार की वादा खिलाफी को लेकर की नारेबाजी

- केंद्र सरकार की वादा खिलाफी व कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ नारेबाजी
- केंद्र सरकार से मिलने वाले लाभों से वंचित है ग्रामीण डाक कर्मचारी : बलजीत
- कम वेतन ज्यादा काम को सहन नहीं करेगा ग्रामीण डाक कर्मचारी : कुंगड़ियां

भिवानी। मुख्य डाकघर के बाहर धरने के दौरान विरोध जताते ग्रामीण डाक कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

ऑल इंडिया ग्रामीण डाक सेवक संघ के बैनर तले ग्रामीण डाक कर्मियों की अनिश्चितकालीन हड़ताल घंटाघर स्थित मुख्य डाकघर के समक्ष बुधवार को दूसरे दिन भी जारी रही। धरनारत्त डाक कर्मचारियों ने सरकार की वादा खिलाफी एवं कर्मचारी विरोधी नीतियों के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस दौरान धरनारत्त कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि सरकार ने मांगें जल्द नहीं मानी तो आने वाले चुनाव में भाजपा को इसका खामियाजा भुगतना पड़ेगा।

धरनारत्त ग्रामीण डाक कर्मचारियों को संबोधित करते हुए संघ के प्रदेशाध्यक्ष एवं केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य बलजीत कुंगड़ियां ने कहा कि वे लंबे समय से आमजन की सेवा कर रहे है। कोरोना काल के दौरान भी ग्रामीण डाक कर्मचारियों ने सरकार की योजनाओं को गांव-गांव तक पहुंचाया तथा कर्मचारियों की मेहनत के बल पर सरकार ने वाहवाही लूटने का काम किया, इसके बावजूद भी केंद्र सरकार की ओर से जो लाभ मिलने चाहिए थे, वो नहीं मिल रहे है, जिसके चलते मजबूरन उन्हें अनिश्चितकालीन हड़ताल जैसा बड़ा फैसला लेना पड़ा। उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा ग्रामीण डाक कर्मचारियों से सौतेला व्यवहार किया जा रहा है, उनसे ड्यूटी से अधिक काम लेकर नाममात्र वेतन थमाया जाता है। उन्होंने आरोप लगाया कि केंद्र सरकार एवं डाक विभाग ग्रामीण डाक कर्मचारियों के जीवन से खिलवाड़ कर रहे है, जिसे अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

संघर्ष को और करेंगे तेज

उन्होंने कहा कि ग्रामीण डाक कर्मचारी आठ घंटे काम और पेंशन सहित सभी लाभ प्रदान करने, 12, 24 व 36 वर्ष की सेवा पूरी करने पर तीन समयबद्ध वित्तीय उननयन देने, ग्रेच्यूटी पर अधिकत्तम राशि डेढ़ लाख की सीमा को हटाकर पांच लाख रुपये बहाल करने, चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाने, अप्रयुक्त छुट्टियों को 180 दिनों तक आगे बढ़ाने की सुविधा के साथ प्रति वर्ष 30 दिनों की छुट्टी मंजूर करने, समूह बीमा को पांच लाख रुपये तक बढ़ाने की मांग की गई। उन्होंने कहा कि जल्द उनकी मांगें नहीं मानी तो कर्मचारी हड़ताल पर डटे रहेंगे तथा संघर्ष को तेज करने से भी पीछे नहीं हटेंगे।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर दिलबाग प्रधान, राजबीर चिड़िया, लीलाराम ढ़ांडा, जगदीश रोहणात, महेंद्र बवानीखेड़ा, सतीश चांग रोड़, नरेश कलिंगा, सुरेश भानगढ़, महिपाल, गोलपुरा, सतबीर मोडी, अक्षय कुमार मकड़ाना, देवीलाल, भरत सिंह बहल, जगबीर जुई, आदि मौजूद रहे।

देशवासी शहीदों के रहेंगे ऋणी

- संसद भवन हमले की बरसी पर भाजपाइयों एवं ग्रामीणों ने शहीदों को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

भिवानी। संसद भवन हमले की बरसी पर शहीदों को नमन करते भाजपाई व ग्रामीण।

भाजपाइयों एवं ग्रामीणों ने साल 2001 में आज ही के दिन संसद भवन पर हुए हमले में संसद की रक्षा करते हुए शहीद हुए सुरक्षाकर्मियों को भावभीनी श्रद्घाजंलि अर्पित की। शहीदों को श्रद्धांजलि देते हुए भाजपा नेता रीतिक वधवा ने कहा कि 13 दिसम्बर 2001 को आतंकवादियों द्वारा संसद पर हमला करके देश को बड़ा नुकसान पहुंचाने की योजना को सुरक्षाकर्मियों, दिल्ली पुलिस, सुरक्षाबलों व संसद के वाच एंडवार्ड के कर्मचारियों ने मिलकर नाकामयाब कर दिया था, हालांकि संसद की रक्षा करते हुए देश के नौ जाबांज सुरक्षाकर्मी शहीद हो गए थे।

उन्होंने कहा कि संसद की रक्षा करते हुए अपनी जान न्योछावर करने वाले बहादुर शहीदों को पूरा देश याद कर रहा है। उन्होंने कहा कि देशवासी अपनी संसद पर हुए कायराना हमले को कभी नहीं भूलेंगे और इसकी रक्षा करने वाले शहीदों के प्रति हमेशा ऋणी रहेंगे। शहीदों के ऋण को उतारा नहीं जा सकता।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर रमेश चौधरी, अशोक तिगड़ी, सुनील चौहान, कुलदीप तंवर, प्रवीण पाराशर, लक्ष्मण सिंह, बृजेश तंवर आदि ने संसद भवन पर हुए हमले की बरसी पर शहीद सुरक्षाकर्मियों को श्रद्धांजलि दी।

जागरूकता अभियान में लोगों को बताए मोबाइल के दुष्परिणाम

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

- मोबाइल की लत बच्चों व किशोरों को मानसिक रूप से बना रही बीमार : सागर

ऑनलाइन पढ़ाई ने विद्यार्थियों के समय की काफी बचत तो की, लेकिन इसके दुष्परिणाम भी सामने आ रहे है। मोबाइल के अधिक इस्तेमाल के चलते युवा पीढ़ी में मैमोरी पर काफी नकारात्मक असर पड़ रहा है। इसके अलावा मोबाइल की लत ने बच्चों को वोइलेंट भी बना दिया है, जिसके भविष्य में ओर भी गंभीर परिणाम देखने को मिल सकते है, ये बात राज्य भारत स्काउट गाइड चंद्रशेखर आजाद ओपन ग्रुप के ग्रुप लीडर सागर एवं ट्यूशन सेंटर के संयोजक कपिल वर्मा ने कही। बुधवार को सेवा नगर, टीआईटी मील के पास जीतूवाला जोहड़ क्षेत्र व दिनोद गेट क्षेत्र में जागरूकता अभियान चलाते हुए सागर व कपिल ने कहा कि युवाओं व बच्चों को मोबाइल के अत्याधिक इस्तेमाल काफी घातक हैं। उन्होंने युवाओं को मोबाइल का अधिक इस्तेमाल ना करने की शपथ भी दिलवाई तथा बाय-बाय मोबाइल मिशन को अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि मोबाइल की लत बच्चों से लेकर युवाओं तक पर ड्रग्स जैसा असर डाल रही है। यही नहीं मोबाइल की लत बच्चों व किशोरों को मानसिक रूप से बीमार भी बना रही है। इस मौके पर गाइड कैप्टन पुष्पा देवी, गुरप के असिस्टेंट गुरप लीडर अमित कुमार, सैकिंड असिस्टेंट गुरप लीडर अंकित, गुरप पैट्रोल लीडर शेरसिंह, रेंजर तमन्ना, निकिता, रोवर मनोज, नवीन, नितेश, अभय प्रताप चौधरी, प्रिंस रोहिल्ला आदि मौजूद रहे।

बाढ़ड़ा खंड के गांव गोविंदपुरा व खोरड़ा पहुंची भारत जनसंवाद संकल्प यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बाढ़ड़ा

भारत जनसंवाद संकल्प यात्रा बुधवार को बाढ़ड़ा खंड में गांव गोविंदपुरा व खोरड़ा पहुंची । बाढ़डा एसडीएम सुरेश कुमार ने पहुंचकर यात्रा के दौरान आयोजित कार्यक्रम का निरीक्षण किया। इस दौरान विभिन्न विभागों द्वारा स्टालें लगाई गई और विभागों से संबंधित समस्यां लेकर पहुंचे लोगों की समस्याओं का समाधान किया गया। एसडीएम ने इन स्टालों का निरीक्षण किया और संबंधित कर्मचारियों को समस्याओं के समाधान के निर्देश दिए। बता दें कि सरकार की योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने के लिए इस यात्रा की शुरूआत की गई है। यह यात्रा प्रतिदिन खंड के दो गांवो में पहुंच रही है । इसी कड़ी में बुधवार को यात्रा गांव लाड व सूजरगढ़ पहुंची, जहां विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने गांव पहुंचकर लोगों की समस्याएं सुनी है। इस दौरान स्वास्थ्य विभाग तथा आयुष विभाग द्वारा भी स्टाल लगाकर लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई और उनका चैकअप कर उन्हें दवाइयां वितरित की गई। वहीं कार्यक्रम का निरीक्षण करने पहुंचे एसडीएम सुरेश कुमार ने उज्जवला योजना के पात्र लाभार्थियों को गैस चूल्हे वितरित किए।

बाढ़ड़ा। लाभार्थियों को गैस चुल्हा वितरित करते एसडीएम सुरेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

यात्रा से प्रदेश में शुरू होगी परिवर्तन की लहर: धनराज

- आम आदमी पार्टी 15 से निकालेगी परिवर्तन यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

चरखी दादरी। बैठक को संबोधित करते धनराज कुंडू। फोटो : हरिभूमि

आम आदमी पार्टी समस्त हरियाणा में 15 दिसम्बर से प्रदेश के अलग-अलग क्षेत्रों से बदलाव परिवर्तन यात्रा निकालने जा रही है। यात्रा की तैयारियों को लेकर बुधवार को आप कार्यालय चम्पापुरी में जिलाध्यक्ष धनराज कुंडू की अध्यक्षता में बैठक हुई। बैठक में यात्रा के कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए पार्टी के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने अपने-अपने सुझाव रखें। जिलाध्यक्ष कुंडू ने बताया कि ''बदलाव परिवर्तन यात्रा'' समस्त हरियाणा में 15 दिसम्बर से प्रारम्भ होगी, जिसमें महेन्द्रगढ़ से शुरू होने वाली यात्रा का नेतृत्व राज्य के वरिष्ठ उप-प्रधान अनुराग ढांडा, सिरसा से राज्य कमपेन कमेटी के अध्यक्ष डॉ. अशोक तंवर, फरीदाबाद से प्रदेश अध्यक्ष व सांसद डा. सुशील गुप्ता व कालका से निर्मल सिंह करेंगे। सिरसा से होने वाली यात्रा 23 दिसम्बर को बाढ़डा पहुंचेगी, जिनमें डॉ. अशोक तंवर का 23 दिसम्बर को बाढ़डा व चरखी दादरी में पहुंचने पर भव्य स्वागत किया जाएगा। या त्र । बाढ़ड़ा से चरखी दादरी पहुंचेगी। पार्टी के महासचिव राकेश चांदवास, सचिव महेश गुप्ता ने बताया कि पार्टी यात्रा के माध्यम से पूरे हरियाणा में बदलाव का संदेश देना चाहते है, जिसका नारा है 'ईब हरियाणा कै लाल नै, एक मौका केजरीवाल नै' क्योंकि आम आदमी पार्टी ने दिल्ली व पंजाब में अपने जनहित के कायार् के कारण लोगों के दिलों में जगह बनाई है। हरियाणा के लोग भाजपा व कांग्रेस का कुशासन देख चुके है।

परंमपराओं के साथ मनाया जाएगा गीता महोत्सव

चरखी दादरी। इस बार जिला में मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव अनोखा होने वाला है। प्रशासन ने उपायुक्त मनदीप कौर के निर्देशों पर आध्यात्मिक परंपरों के अनुरूप आयोजन करने का निर्णय लिया है। महोत्सव का आयोजन झाडू सिंह चौक के पास मॉडल संस्कृति राजकीय वरिष्ठ माध्यमिमक विद्यालय के परिसर में किया जाएगा। उपायुक्त मनदीप कौर ने गीता महोत्सव के आयोजन को लेकर जिले के विभिन्न विभागों के अधिकारियों, शिक्षणा संस्थाओं और धार्मिक व सामाजिक संगठनों की बैठक लेकर तैयारियों की समीक्षा की। उपायुक्त ने कहा कि महोत्सव का आयोजन सभी संगठनों के सहयोग से किया जाएगा।

हर्षित का वालीबॉल के लिए नेशनल लेवल पर चयन

बहल। श्री राम इंटरनेशनल स्कूल बहल के खिलाड़ी हर्षित का वालीबॉल के लिए नेशनल लेवल पर चयन हुआ है। हर्षित को नेशनल लेवल की प्रतियोगिता के लिए टीम का नेतृत्व की जिम्मेवारी दी गई है। हर्षित के चयन पर विद्यालय में खुशी का आलम है। प्राचार्य सीमा मक्कड़ ने बताया कि हर्षित पुत्र कर्मबीर चैहड़िया का शुरू से ही वालीबॉल में बेहतरीन प्रदर्शन रहा है। हर्षित ने खंड व जिला स्तर पर हुई वालीबॉल प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन किया जिससे उसे नेशनल लेवल की ट्रायल के लिए चयन हुआ। नेशनल लेवल की प्रतियोगिता के लिए खिलाड़ियों का 18 अक्टूबर को 2023 को भिवानी में ट्रायल हुई जिसमें हर्षित का नेशनल गेम्स के लिए चयन किया गया। हर्षित की प्रतिभा को देखते हुए उसे 22 से 26 दिसंबर को भुवनेश्वर में होने वाली नेशनल प्रतियोगिता के लिए नेतृत्व की जिम्मेवारी दी गई है। हर्षित की सफलता पर कृषि मंत्री जेपी दलाल, चेयरमैन डॉ. विरेन्द्र श्योराण, सुशील केडिया, प्राचार्य सीमा मक्कड़, अजय बिधनोई आदि ने बधाई दी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो वह निम्न टेलीफोन नम्बरों पर कार्यालय समय पर सूचित करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 01664-252933, 8295157800, 8814999151, 9253681005

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

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

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

शिविर में जांचा लोगों का स्वास्थ्य

- रेडक्रॉस परिसर में किया गया शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

शिविर में जांच करते स्वास्थ्यकर्मी।

भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी राज्य शाखा चंडीगढ़ के निर्देशानुसार उपायुक्त एवं रेडक्रॉस अध्यक्ष नरेश नरवाल के कुशल मार्गदर्शन में जिला स्तरीय जूनियर रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर के तीसरे दिन जूनियर को अपने स्वस्थ्य के प्रति जागरूक रखने के उद्देश्य से 20 राजकीय विद्यालयों से 80 जूनियर्स एवं 20 कॉउंसलर के लिए स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया। शिविर का शुभारंभ सचिव रेडक्रॉस प्रदीप कुमार ने किया। सचिव प्रदीप कुमार ने बताया कि जेआरसी कैम्प का मुख्य उद्देश्य हेल्थ, सर्विस एवं मित्रता के महत्व को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य जांच शिविर में रेडक्रॉस परिसर में आयोजित किया, जिसमें सभी जूनियर्स एवं कॉउंसलर की हीमोग्लोबिन की मात्रा, एचआईवी, हेपेटाइटिस बीएडसी सहित जांच की गई। कैम्प के दौरान स्वास्थ्य विभाग टीम में शामिल प्रीति ने नशा से बचाव, स्वच्छ पेयजल, साफ-सफाई, सामुदायिक बीमारियों कम करने व बचाव के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर सहायक सचिव मनोरंजन शर्मा, उपाधीक्षक जयभगवान, लिपिक सीमा रानी, आरसीआईटी प्रबंधक संजय कामरा, गोविंद, लेखाकार केशव, जोगेंद्र सहरावत, रामचन्द्र, डॉ. हरेंद्र, सीताराम, नरेंद्र, सुरेंद्र, रामकिशन भाटी, सुनीता, देवराज आदि मौजूद रहे।

कुशलपुरा पहुंची विकसित भारत संकल्प यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| लोहारू

संकल्प यात्रा के दौरान दमकोरा में विद्यार्थियों को सम्मानित करती जिप वाइस चेयरपर्सन सुनीता जांगड़ा व अन्य।

विकसित भारत संकल्प यात्रा-जनसंवाद के तहत बुधवार को गांव कुशलपुरा व दमकोरा में कार्यक्रम आयोजित कर लाभार्थियों को सरकार की जनहितकारी योजनाओं की जानकारी दी व विभिन्न प्रकार की सेवाओं से लाभांवित किया।

जिला परिषद की वाइस चेयरपर्सन सुनीता जांगड़ा ने कार्यक्रमों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी व मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व में समाज के अंतिम व्यक्ति को विकास की पंक्ति में सबसे आगे खड़ा करना केंद्र व प्रदेश सरकार का लक्ष्य है। सुनीता ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अंत्योदय और गरीब कल्याण के स्वप्न को साकार करने के लिए सरकार संकल्पबद्ध है। सरकार द्वारा दीनदयाल उपाध्याय के विचारों को अपनी योजनाओं के माध्यम से समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति को आधार मान कर ही गरीबी मिटाने का कार्य प्रारंभ किया है। यात्रा के दौरान गरीब वर्गों के लोगों, महिलाओं, युवाओं, किसानों, मध्यम वर्ग के लोगों के लिए केन्द्र व राज्य सरकार की स्कीम की जानकारी जन-जन तक पहुंचाई जा रही है, ताकि उनके स्कीमों के प्रति जागरूकता पैदा हो और वे इनका लाभ उठा सकें।

इस मौके पर एसबीआई मैनेजर संदीप शेखावत, डॉ. राजपाल, एसडीओ अनिल, दीपक शर्मा, संजय जांगड़ा, आजाद दमकोरा आदि उपस्थित रहे।

सरकार कंप्यूटर ऑपरेटर की मांगों को शीघ्र करें पूरा: मनीषा

हरिभूमि न्यूज ▸▸| चरखी दादरी

- गठबंधन सरकार में हर वर्ग पूरी तरह से हो चुका है परेशान

मौजूदा गठबंधन सरकार में हर वर्ग पूरी तरह से परेशान हो चुका है। कर्मचारियों को अपनी मांगों के लिए आए दिन धरने, प्रदर्शन, हड़ताल करने पर मजबूर होना पड़ रहा है। आलम यह है कि कर्मचारियों की एक हड़ताल खत्म नहीं होती उससे पहले दूसरी शुरू हो जाती है लेकिन सरकार इससे पूरी तरह अनजान बन तमाशबीन हुई है। कंप्यूटर ऑपरेटर अपनी जायज मांगों के लिए तीन दिन से हड़ताल पर हैं सरकार को उनकी इन मांगों को शीघ्र पूरा करना चाहिए। ये बात वरिष्ठ कांग्रेस नेत्री मनीषा सांगवान ने बुधवार को प्रेस को जारी बयान में कही।

उन्होंने कहा कि चाहे किसान हो या व्यापारी, कर्मचारी हो या श्रमिक सभी मौजूदा सरकार से दुखी हैं। पहले क्लर्कोंर् को लंबे समय तक अपनी मांगों के लिए हड़ताल करनी पड़ी। उसक बाद आशा वर्कर, सफाई कर्मचारी हड़ताल पर रहे। वहीं वर्तमान में कम्प्यूटर ऑपरेट प्रोफेशनल संघ की हड़ताल चल रही है।

उन्होंने कहा कि इन हड़ताल से एक ओर हड़ताली कर्मचारियों को परेशानियां झेलनी पड़ती है तो दूसरी ओर आमजन को समस्याओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि कम्प्यूटर ऑपरेटर डीआईटीएस का केंद्रीयकरण करते हुए बजट का प्रावधान किया जाए, सभी कार्यरत कम्र्चारियों को पद सर्जित किए जाए।

सम्मान 1500 मीटर रेस में ब्रांज, तीन हजार मीटर में सिल्वर पदक जीता

इंटर कॉलेज गेम में पदक विजेता मुस्कान को किया सम्मानित

युवा खेलों में रुचि लेकर बच सकते हैं बुराई से : एएसपी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| भिवानी

भिवानी। खिलाड़ी मुस्कान को सम्मानित करते एएसपी लोगेश कुमार।

एएसपी लोगेश कुमार ने कहा कि कुछ समय से युवाओं में नशे की प्रवृति बढ़ती जा रही है, जो गंभीर विषय है। नशे की बढ़ती लत के चलते युवा खेलों से दूर होता जा रहा है, तो वहीं नशे की गिरफ्त में चला जाना उनके भविष्य और घर-परिवार को तबाह करता है, साथ ही अपराध को भी जन्म देता है, इसीलिए युवाओं को नशे से दूर रहते हुए खेलों को अपनाना चाहिए। एएसपी लोगेश गांव बीरण में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने भीम स्टेडियम में हुई दो दिवसीय इंटर कॉलेज गेम में 1500 मीटर रेस में ब्रांज, तीन हजार मीटर रेस में सिल्वर व हैमर थ्रो में ब्रांज मेडल विजेता बेटी मुस्कान को सम्मानित भी किया। गांव में पहुंचने पर सरपंच प्रतिनिधि जोगेंद्र सिंह के नेतृत्व में अन्य ग्रामीणों ने फूल-मालाओं से एएसपी का स्वागत किया। एएसपी ने कहा कि खेलों के दम पर जिला व प्रदेश ने विश्वभर में अलग पहचान बनाई है, यही नहीं खेलों में न सिर्फ बेटों, बल्कि बेटियों ने भी अपनी श्रेष्ठ प्रतिभा का प्रदर्शन कर महिला सशक्तिरण के नारे को मजबूत करने का काम किया है। उन्होंने कहा कि युवा खेलों में रुचि लेकर ही नशे से बच सकते है, हम सबका यह नैतिक कर्तव्य बनता है कि युवाओं को खेलों की तरफ आकर्षित करें, ताकि वे नशे जैसी सामाजिक बुराईयों से दूर रहे। उन्होंने गांव में खेलों से जुड़ी मूलभूत सुविधाएं मुहैया करवाने का भरोसा भी दिलवाया। इस अवसर पर सरपंच सुल्तान सिंह, पंच ओमप्रकाश, महावीर फौजी, राजू फौजी, रेणु फौजी, जोगेंद्र सिंह, राजू ठेकेदार, प्रवीन यादव, विकास सहारण, दिलबाग सहित अनेक खिलाड़ी मौजूद रहे।