हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 अप्रैल 2024

13 रक्तदान महादान, रक्तदान सबसे बड़ी मानव...

14 हनुमान ढाणी, पिपली वाली जोहड़ी क्षेत्र में कई स्थानों...

मित्ताथल कन्या प्राथमिक पाठशाला में पाठ्य सामग्री बांटीं

सरकारी स्कूलों में विद्यार्थियों के लिए सरकार दे रही अनेक सुविधाएं: वर्षा

■ बीडीसी कुसुम सिवाच ने पहली से पांचवी तक के विद्यार्थियों को पुस्तके भेंट कीं

भिवानी। गांव मिताथल के राजकीय कन्या वमा विद्यालय की प्राथमिक पाठशाला में बीडीसी सदस्य कुसुम सिवाच ने स्कूल में कक्षा पहली से पांचवी तक में प्रवेश लेने वाली नई छात्राओं को पाठ्य सामग्री वितरित की। पाठशाला इंचार्ज सुख वर्षा ने बताया कि स्कूल में कक्षा पहली से पांचवी तक दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को नए सत्र 2024-25 की पाठ्य सामग्री वितरित की गई है। पाठ्य सामग्री वितरण में अध्यापिका पिंकी, नरेश वर्मा व जगत उपस्थित रहे। उन्होंने बताया कि शिक्षास्तर को ऊंचा उठाने के लिए सरकार ने सरकारी स्कूलों में अनेक सुविधाएं प्रदान की हैं। बस जरूरत है सरकारी स्कूल में दाखिला लेकर उन सुविधाओं का लाभ उठाने की। उन्होंने कहा कि शिक्षा के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में सरकारी स्कूलों के बच्चे आगे बढ़ रहे हैं और उच्च पदों पर पहुंच कर प्रदेश व देश की सेवा कर रहे हैं।

बच्चों को भेजें सरकारी स्कूल

झांझड़ा श्योराण स्कूल के स्टाफ का दाखिला जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ पाठय सामग्री के लिए बाजार से किताब की आवश्यकता नहीं

वीर शहीद सूबेदार राजकीय माध्यमिक विद्यालय झांझड़ा श्योराण के मुख्याध्यापक रमेश कुमार कालीरामना की देखरेख में दाखिला संख्या बढ़ाने के लिए स्टाफ सदस्यों ने घर-घर जाकर जागरूकता अभियान चलाया। अभियान के दौरान उन्होंने सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में दी जा रही सुविधाओं से अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि जो बच्चा दाखिला लेता है, उसे स्कूल में ही पाठय सामग्री प्रदान की जाती है। पाठय सामग्री के लिए बाजार से रुपये खर्च करके किताबें लेने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने बताया कि सरकारी स्कूल में शिक्षा के साथ-साथ बच्चों को संस्कार प्रदान किए जाते हैं। इस अवसर पर सुरेन्द्र नेहरा, जयवीर, रविन्द्र, पार्वती व एसएमसी प्रधान ने भी घर-घर जाकर लोगों को सरकारी स्कूल में अपने बच्चों का दाखिला दिलाने के लिए प्रेरित किया।

खबर संक्षेप

किसान के खेत से 39 कट्टे सरसों चोरी, केस

लोहारू। उपमंडल के गांव पहाड़ी में अज्ञात व्यक्ति किसान के खेत में पड़े सरसों की फसल के 39 कट्टे चोरी करके फरार हो गया। पुलिस ने पीड़ित किसान की शिकायत पर चोरी का केस दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है। पहाड़ी निवासी किसान राजकुमार ने बताया कि उसने पहाड़ी गांव में बटाई पर खेत में सरसों की फसल की काश्त की थी तथा एक दिन पहले उसने खेत से फसल की कटाई करवाकरऔर पूरी फसल को 39 कट्टों में भरकर रख दिया, लेकिन सुबह जाकर देखा तो सभी कट्टे गायब थे। पुलिस ने मुकदमा दर्ज करके कार्रवाई शुरू कर दी है।

लालावास बने भाजपा पंचायतीराज प्रकोष्ठ के प्रदेश मीडिया प्रभारी

भिवानी। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं बीडीसी रमेश लालावास को भाजपा पंचायतीराज प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक हुकुमचंद यादव ने प्रदेश मीडिया प्रभारी नियुक्त किया है। प्रकोष्ठ के नवनियुक्त प्रदेश मीडिया प्रभारी रमेश लालावास ने नियुक्ति पर सीएम नायब सिंह सैनी, प्रदेश प्रभारी बिप्लब कुमार देब, संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ शर्मा, राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, प्रदेश महामंत्री सुरेंद्र पुनिया, प्रदेश संयोजक हुकुमचंद यादव, वित्तमंत्री जेपी दलाल, राज्यमंत्री बिशंबर वाल्मीकि, सांसद धर्मबीर सिंह, विधायक घनश्यामदास सर्राफ सहित शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया है। उन्होंने कहा कि पार्टी ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है, उसका वे पूरे निष्ठा से निर्वहन करेंगे। भाजपाराज में पंचायतों के खाते बजट से भरे हुए है, गांव में पक्की सड़क, बिजली, स्ट्रीट लाइट, ई-लाइब्रेरी, सीसीटीवी सहित अनेक सुविधाएं दी है।

कांग्रेस का जिला स्तरीय सम्मेलन आज

भिवानी। असंगठित कामगार कर्मचारी कांग्रेस कार्यकर्ताओं का जिला स्तरीय सम्मेलन 4 अप्रैल वीरवार को सुबह 11:00 बजे कमला भवन में आयोजित किया गया। सम्मेलन में प्रदेश अध्यक्ष एडवोकेट तनवीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहेंगे। यह जानकारी देते हुए असंगठित कामगार और कर्मचारी कांग्रेस के जिला अध्यक्ष ईश्वर शर्मा प्रधान ने कहा कि कांग्रेस ने हमेशा गरीब तबके के कल्याण के लिए कार्य किया है। राइट टू फूडए राइट टू एजूकेशन तथा मनरेगा आदि योजनाओं के माध्यम से गरीब लोगों के जीवन स्तर को उठाने का प्रयास किया गया है, लेकिन वर्तमान सरकार ने मनरेगा के बजट में भारी कटौती करके श्रमिक विरोधी कार्य किया है। उन्होंने कहा कि 4 अप्रैल को भिवानी में असंगठित एवं कामगार कर्मचारी कांग्रेस की ओर से जिला स्तरीय सम्मेलन आयोजित किया जाएगा।

महिलाओं ने जलघर पर जड़ दिया ताला छह महीनों से पीने के पानी का टोटा

मौके पर पहुंचे अधिकारी, जल्द समाधान करवाए जाने का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी/बवानीखेड़ा

गांव जमालपुर के ग्रामीणों के सब्र का बांध उस समय टूट गया जब बार बार जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग कार्यालय में उच्चाधिकारियों के समक्ष पानी की समस्या को बार बार जाहिर करने पश्चात भी समस्या का समाधान नहीं हुआ। इसी को लेकर पूर्व सरपंच सुभाष, बीडीसी मेंबर रमेश,लालमण मास्टर, राकेश, कपिल सांगवान, सतबीर, दल्ले राम, बाला देवी, सुशील देवी आदि ग्रामीणो ने की जनस्वास्थ्य विभाग के खिलाफ नारेबाजी करते हुए जलघर को ताला जड़ दिया। ग्रामीणों ने बताया कि वे पिछले छह महीनों से ठेकेदार की गलती के कारण पानी को तरस रहे हैं। हालांकि 9 मार्च को भी उन्होंने रोष जाहिर किया था। लेकिन समस्या का समाधान नहीं हुआ। ग्रामीणों ने बताया कि सरकार की नई योजना हर घर जल के तहत गांव में नई पाइप लाइन डलनी थी। ठेकेदार ने दोगला व्यवहार करते हुए आधे गांव में तो नई लाइन डाल दी और आधे गांव में पुरानी लाइन कारण घरों में पानी की सप्लाई नहीं हो रही है। पानी की समस्या को लेकर वे कार्यकारी अभियंता,अधीक्षक अभियंता को शिकायत दी पर कोई कार्यवाही नहीं हुई। जिसको लेकर उन्होंने बुधवार सुबह 8 बजे ताला लगाया लेकिन एक बजे तक अधिकारी गांव में पहुंचे और ग्रामीणों को पानी की समस्या के समाधान का आश्वासन दिया तब जाकर ग्रामीणों ने ताला खोला। ग्रामीणों ने बताया कि गांव में पीने के पानी की समस्या पिछले छह माह से बनी है। पानी की सप्लाई न आने की वजह से उनको हेंडपैम्पों के सहारे पानी की पूर्ति करनी पड़ रही है। दूसरी तरफ इस दौरान अनेक महिलाएं वहां पर मौजूद थी। गर्मी ज्यादा होने की वजह से एक महिला को चक्कर आ गया और वह जमीन पर गिर गई। इस दौरान अन्य महिलाआं ने उसको उठाया। उसके बाद ही होश आया।

भिवानी। पानी की कमी के विरोध में जलघर पर ताला जड़ती महिलाएं।

भिवानी। तालाबंदी के बाद ग्रामीणों को समझाते पब्लिक हेल्थ के अधिकारी।

तीन इंची लाइन का हटा कैनेक्शन

इस बारे में विभाग के कनिष्ट अभियंता सुनील कुमार ने बताया कि गांव में 6 इंची लाइन बिछाई गई थी और पहले वाली 3 इंची पीवीसी का कनेक्शन हट गया और इस लाइन तबदीली में पुरानी लाइन में रूकावट आने पश्चात कई जगह कट लगाए गए हैं और एक दो दिन में इसे पूरी तरह चेक करके ठीक करवाकर सप्लाई शुरू करवा दी जाएगी। जिस इलाके में पानी की सप्लाई नहीं पहुंचती। उस इलाके में जल्द ही पानी की सप्लाई चालू कर दी जाएगी।

अफसरों से कर चुके शिकायत

बर्तन बाजार में तीसरे दिन सप्लाई

दूसरी तरफ भिवानी शहर के लोग भी पीने के पानी की समस्या से जुझ रहे है। सबसे बुरी स्थिति बर्तन बाजार इलाके में बनी है। नहरों में पर्याप्त पानी पहुंचने के बाद भी बर्तन बाजार में तीसरे दिन पानी की सप्लाई दी जा रही है। तीसरे दिन भी इलाके में दूषित पेयजल की सप्लाई पहुंच रही है। जो कि न तो पीने लायक है और न ही किसी अन्य प्रयोग के लायक। जिसकी वजह से लोगों को सप्लाई के वक्त आने वाले पानी को नालियों में बहाना पड़ रहा है। इस बारे में कई बार पब्लिक हेल्थ के अधिकारियों से शिकायत की गई, लेकिन आज तक उनकी इस समस्या का समाधान नहीं हो पाया है। शहर के अन्य हिस्सों में पीने के पानी की इसी तरह की समस्या बनी है।

40,000 का जुर्माना भी लगाया

दुष्कर्म के आरोपित को 20 साल कैद की सजा

हरिभूमि न्यूज,भिवानी

नाबालिग को बहला फुसलाकर ले जाने, दुष्कर्म करने व जान से मारने की धमकी देने के मामले में आरोपी को अदालत ने 20 साल कैद की सजा सुनाई है। साथ ही आरोपी पर 40 हजार रुपये का जुर्माना किया है। जुर्माना अदा न करने की सूरत में आरोपी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार वर्ष 2023 में थाना औद्योगिक क्षेत्र पुलिस को एक शिकायत दर्ज करवाई थी। जिसमें नाबालिक लड़की की मां ने आरोपी के द्वारा नाबालिग को बहला.फुसलाकर भगा ले जाने व दुष्कर्म करने के मामले में अभियोग दर्ज किया गया था। जो न्यायालय ने अभियोग में सुनवाई करते हुए 'आरोपी विशाल पुत्र विजय निवासी नजदीक शांति नगर गार्डन, ढाणा रोड भिवानी को 20 साल कैद की सजा सुनाई व कुल 40000 का जुर्माना लगाया गया।

मिरान में कानूनी जागरूकता शिविर आयोजित

तोशाम। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम कपिल राठी व एसडीजेएम देवेंद्र योद्धा के मार्गदर्शन में गांव मिरान में कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में किसानों को पराली जलाने से होने वाले नुकसान के प्रति जागरूक किया गया। पैनल अधिवक्ता नरेंद्र दरियापुर ने किसानों से अनुरोध किया कि फसल अवशेषों को जलाने की बजाए मिट्टी में मिलाएं, जिससे भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ेगी व पर्यावरण स्वच्छ रहेगा। उन्होंने किसानों को पराली जलाने से वातावरण को होने वाले नुकसान के बारे में बताया। एडवोकेट नरेंद्र दरियापुर ने कहा कि फसल के अवशेष को खेत में ही मिलाने से खेत की जमीन की उपजाऊ शक्ति भी बढ़ती है। किसानों ने भी फसल के अवशेष खेत में नहीं जलाने का फैसला लिया। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन ने भी फसल के अवशेष जलाने पर रोक लगा रखी है। इसके लिए गांवों में भी किसानों को जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि किसान फसलों के अवशेष न जलाएं, ऐसा करने से प्रदूषण बढ़ता है, जिसका दुष्प्रभाव लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ता है। मौके पर मीर सिंह, राजकुमार,भले राम,कृष्ण कुमार, रजनी, तारावती, पीएलवी खुशबू मौजूद रहे।

नशा नाश की जड़,खत्म करने की सख्त जरूरत: संदीप यादव

भिवानी। नगरपरिषद के पार्षद संदीप यादव ने कहा कि नशा नाश की जड़ है। नशा समाज को दीमक की तरह खोखला कर रहा है। जब तक समाज में नशे का चलन रहेगा। तब तक एक स्वच्छ समाज स्थापित नहीं किया जा सकता। जिसके चलते समाज में फैली नशा खोरी की बीमारी को जड़ मूल से खतम करना बेहद जरूरी है। इस बुराई को सभी लोगों में जागरूकता लाकर ही खत्म किया जा सकता है। वे बुधवार को सेक्टर-13 स्थित मस्ता क्लासिज में आयोजित कार्यक्रम में एकत्रित स्कूली बच्चों को संबोधित कर रहे थे। बाद में उन्होंने पार्क में भी लोगों को नशे से बचने के प्रति सचेत किया। मौके पर पार्षद सुभाष तंवर ने कहा कि समाज के हर व्यक्ति का दायित्व बनता है कि वह समाज में फैली हर तरह की बुराई को मिटाने के लिए आगे आए। लोगों को जागरूक भी करें। ताकि समाज में फैली हर बुराई को मिटाया जा सके। सेक्टर-13 पुलिस चौकी के इंचार्ज विजेंद्र ने बताया कि पुलिस प्रशासन भी इस तरह के कार्य के जुड़े लोगों के खिलाफ अभियान चलाती है। साथ ही उन्होंने लोगों से आहवान किया कि अगर उनको इस तरह के कार्य में लिप्त कोई व्यक्ति नजर आता है तो उसकी सूचना तत्काल पुलिस को दे। मौके पर नरेंद्र कुमार थिटा, नितेश मस्ता, संदीप वधवा, महेंद्र ओमप्रकाश, कंवर सिंह, ईशान, नवीन आदि मौजूद थे।

एसडीएम का मंडी दौरा, दिए परचेज अधिकारी को निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एसडीएम विरेन्द्र सिंह ने अनाज मंडी सिवानी का दौरा कर सरसों खरीद कार्य का जायजा लिया। एसडीएम ने खरीद कार्य से सम्बंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि यह सुनिश्चित कर लें कि किसानों को फसल बेचने में कोई परेशानी न आए। किसानों के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें। उन्होंने सरसों के उठान कार्य में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं। उल्लेखनीय है कि अनाज मंडी सिवानी में सरसों की खरीद निरंतर जारी है। एसडीएम विरेन्द्र सिंह ने खरीद कार्य से जुड़े सबंधित अधिकारियों को सरसों खरीद का कार्य सुचारू रूप से चलाने के निर्देश दिए हैं। एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि यह सुनिश्चित करें कि नमी मापक मशीन, मापतोल मशीन सहित सभी यंत्र दुरूस्त हों। झार लगाने का कार्य भी ठीक से करें, किसानों को फसल बिक्री में बेवजह कोई परेशानी नहीं आनी चाहिए। एसडीएम ने कहा कि सबंधित अधिकारी तिरपाल, बारदाना सहित सभी आवश्यक सामग्री रखना सुनिश्चित करें। एसडीएम ने मार्केट कमेटी सचिव को निर्देश दिए कि मंडी परिसर में सफाई व्यवस्था दुरुस्त रखी जाए। मंडी में किसानों के समक्ष पेयजल आदि की दिक्कत न आए।

भिवानी। अनाजमंडी में सरसों की खरीद का जायजा लेते अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

सुखा कर फसल लाने की अपील

एसडीएम ने अधिकारियों को कड़े निर्देश दिए कि किसानों को मंडी में फसल बिक्री के दौरान किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आनी चाहिए। खरीद के दौरान मंडी में किसानों के समक्ष जैसे बिजली.पानी, शौचालय व टोकन आदि सहित अन्य किसी प्रकार की दिक्कत नहीं आनी चाहिए। निर्धारित शेड्यूल के अनुरूप ही किसान मंडियों में अपनी फसल लेकर आएंगे। फसल खरीद के बाद मंडी से फसल का उठान भी साथ.साथ होना जरूरी है। खरीद के दौरान पर्याप्त संख्या में बारदाना भी होना चाहिए। यदि बारदाना कम है तो उसके बारे में उच्चाधिकारियों से संपर्क करें। उन्होंने निर्देश दिए कि फसल के उठान के लिए पर्याप्त संख्या में ट्रांसपोर्टेशन भी होना चाहिए। एसडीएम विरेन्द्र सिंह ने मंडी अधिकारियों को गेट पास की व्यवस्था को पारदर्शी बनाए जाने तथा किसानों का सहयोग के निर्देश दिए।

आगाह | पुलिस अधीक्षक को शिकायत देकर करवाया केस दर्ज

बेटे को विदेश में नौकरी दिलवाने का झांसा दे व्यक्ति से आठ लाख की ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा

गांव बडराई निवासी एक व्यक्ति से उसके बेटे को विदेश में नौकरी लगवाने का झांसा देकर 8 लाख रुपये की ठगी करने का मामला सामने आया है। व्यक्ति ने पहले बाढ़ड़ा थाना पुलिस को शिकायत दी थी लेकिन कार्रवाई नहीं हुई तो चरखी दादरी एसपी को शिकायत दी। जिसके बाद बुधवार को पुलिस ने गांव बडराई निवासी एक नामजद व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर लिया है। चरखी दादरी एसपी को दी शिकायत में गांव बडराई निवासी रणसिंह ने बताया कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। उसका बेटा पवन बारहवीं पास है जो बेरोजगार है। उसने बताया कि एक दिन उसके ही गांव का एक व्यक्ति उनके घर आया और उसने कहा कि उसे पता नहीं था कि आपका लड़का बेरोजगार है वरना इसे नौकरी लगवा देता। रणसिंह के अनुसार उक्त व्यक्ति ने उसके बेटे को विदेश (लंदन) में नौकरी लगवाने व डेढ़ लाख रुपये प्रति माह सैलरी मिलने का झांसा दिया। इसके बदले उसने उससे दस लाख रुपये की मांग की, लेकिन बाद में आठ लाख रुपये में बात तय हुई, जिसके बाद उस पर विश्वास करके 11 जून 2023 से 20 सितंबर 2023 के बीच अलग-अलग करके बैंक खाता, गूगल पे व नकद उसे कुल 8 लाख रुपये दिए।

आरोपित ने बेटे को 10 दिन तक मुंबई रखा

पैसे वापस दिलाने की गुहार लगाई

इसके बाद उक्त व्यक्ति उसके बेटे को मुंबई ले गया, जहां पर उसने 10 दिन तक रखा और बाद में कहा कि एक बार घर चलना पड़ेगा, बाद में टिकट आएगी। उसके बाद उक्त व्यक्ति ने अपना फोन बंद कर लिया है और कोई बात नही करता है और न ही गांव में रहता है। रणसिंह ने उक्त व्यक्ति पर धोखाधड़ी कर आठ लाख ठगी करने के आरोप लगाते हुए कानूनी कार्रवाई करने व उसके रुपए वापस दिलाने की गुहार लगाई।

पीड़ित ने पुलिस को दी शिकायत

गांव बडराई निवासी रणसिंह ने बताया कि उसने 6 फरवरी 2024 को बाढ़ड़ा थाना पुलिस को शिकायत दी थी, लेकिन कार्रवाई नहीं होने पर उसने चरखी दादरी एसपी को शिकायत दी। 26 मार्च को चरखी दादरी एसपी कार्यालय में शिकायत मिलने के बाद कार्रवाई शुरू की। बुधवार को गांव बडराई निवासी कृष्ण के खिलाफ आईपीसी की धारा 406 व 420 के तहत बाढ़ड़ा पुलिस थाना में केस दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

भिवानी प्रीमियर लीग के 5वें दिन कड़े मुकाबले

तोशाम टाइगर्स ने तीन विकेट से छोटी कांशी स्टार को हराया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अमित वशिष्ठ फाउंडेशन द्वारा रणजी खिलाड़ी स्वर्गीय अमित वशिष्ठ की याद में गांव रेवाड़ी खेड़ा के ठाकुर आजाद सिंह खेल स्टेडियम में करवाई जा रही 16 दिवसीय भिवानी प्रीमियर लीग बुधवार को पांचवें दिन भी जारी रही। टीमों के बीच रौचक मुकाबले देखने को मिले, जिनका दर्शकों ने खूब लुत्फ उठाया।

इस मौके पर बतौर मुख्यतिथि केनरा बैंक की मैनेजर रीतू हुड्डा व तनवी वशिष्ठ ने टॉस करवाकर प्रतियोगिता का शुभारंभ करवाया। फाउंडेशन के अध्यक्ष जितेंद्र ने बताया कि 5वें दिन पहला मैच छोंटी कांशी स्टार और तोशाम टाईगर्स के बीच हुआ। तोशाम टाईगर्स ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी की। छोटी कांशी ने बल्लेबाजी करते हुए सर्वाधिक कपतान रवि शर्मा ने 61 गेंदों में 12 चौके व 4 छक्कों की मदद से 99 रन बनाए। रवि रमलू ने 30 रन बनाए। तोशाम टाईगर्स ने गेंदबाजी में कप्तान मनीष ने 3 विकेट चटकाए। छोटी कांशी ने 183 रनों का लक्ष्य तोशाम टाईगर्स के सामने रखा। तोशाम टाईगर्स ने लक्ष्य का पीछा करते हुए तीन विकेट से मैच लिया। सर्वाधिक संजय चहल ने 25 गेंदों में 5 छक्के और 4 चौकों की मदद से 60 रन बनाए और मैन ऑफ दि मैच रहे। राजदीप ने 30 रन और किशोर ने ताबड़तोड़ 6 गेंदों में 18 रन बनाए। इस अवसर पर बाढ़ड़ा बुल्स के संजीव, मुकेश, उमेश महता, सत्यनारायण शर्मा, दीपक रिवाड़ी, मोहित, रोहित वशिष्ठ, भारत, अंपायर योगेश, कर्मवीर शर्मा, बृजपाल आदि खेलप्रेमी मौजूद रहे।

भिवानी। खिलाड़ियों से परिचय लेतीं बैंक की मैनेजर रीतू हुड्डा और तनवी वशिष्ठ।

हेल्दी लाइफ के लिए रूल्स ना हों स्ट्रेसफुल

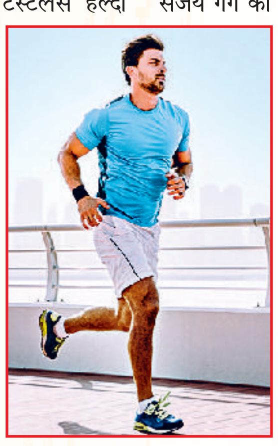
यह सही है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में बैलेंस होना चाहिए। लेकिन इनकी वजह से हमेशा स्ट्रेस लेना और खुद की इच्छाओं को मारना भी सही नहीं है। अच्छी हेल्थ के लिए कैसे हों रूल्स, जानिए।

हेल्दी फंडा

शिखर चंद जैन

लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रकोप के बीच हेल्थ को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ी है। काफी लोग सुबह जल्दी उठकर वॉकिंग, जॉगिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। खान-पान में परहेज बरत रहे हैं और टाइट-डाइट प्लान पर अमल कर रहे हैं। लेकिन कभी-कभी इस अनुशासित जीवनशैली से भी इंसान का मन स्ट्रेस्ड और दुखी हो जाता है, तब लगता है कि हमें दुनिया की सारी अच्छी चीजों से दूर रखा जा रहा है। ऐसे में जब अनुशासन ज्यादा लगे तो इसमें ढील देकर रिलैक्स करने में कोई बुराई नहीं।

सुकून भी है जरूरी: अपनी जिंदगी में हर उस चीज को दूर रखना, जो आपको पसंद है, आपको कभी स्वस्थ नहीं रख पाएगी। क्योंकि आप हमेशा दुखी और असंतुष्ट रहेंगे, इसलिए विवेकशीलता और संतुलन के साथ इन चीजों को भी शामिल रखें। जो लोग बहुत कठोर एक्सरसाइज और टेस्टलेस हेल्दी डाइट लेते रहते हैं, उनके लिए लेखिका हाना ब्रोंफमैन ने अपनी किताब 'डू व्हाट फील्स गुड-रेसिपीज, रेमेडीज एंड रूटीन टू ट्रीट योर बॉडी राइट' में लिखा है कि तन-मन स्वस्थ रखने के लिए दुनिया के तमाम हेल्थ नियमों का पालन करने के साथ-साथ अपने आत्मिक आनंद और सुकून का ध्यान रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।



फिजिकल-इमोशनल-सोशल बैलेंस जरूरी: आप अपनी वेलनेस का टारगेट तभी अचीव कर पाएंगे, जब खुद को खुश और आनंदित रखेंगे। सही ढंग से सेहतमंद रहने के लिए जिंदगी के फिजिकल, इमोशनल और सोशल तीनों पहलुओं में संतुलन रखना होगा। आपको फिजिकली फिट रहना है तो एक्सरसाइज करें लेकिन खुद को कष्ट न दें। एंज्वॉय करते हुए डांस, स्विमिंग, बैडमिंटन, रेसिंग, वॉकिंग आदि के माध्यम से फिट रह सकते हैं। आपको चटपटी चीजें खाना पसंद हो तो जरूरी नहीं कि आप होटल रेस्तरां या स्ट्रीट फूड खाएं। आप कभी-कभी घर में अपने हाथ से ताजा चटपटी चीजें, जो शुद्ध तेल-मसालों और सब्जियों, फलों के उपयोग से बनी हो, उन्हें खा सकते हैं। आपको लोगों से मिलना-जुलना, हंसी-मजाक करना और दोस्तों के साथ अड्डा जमाना अच्छा लगता है तो जरूरी नहीं कि आप किसी बार में मिलें। इसके लिए आप किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट पर मिल सकते हैं।

छोटे कदम उठाएं: वेलनेस का मूल मंत्र यह है कि आपको जानना चाहिए कि आपके लिए क्या बेस्ट है और आप खुद को स्ट्रेस दिए बिना इसे कैसे अचीव कर सकते हैं? स्ट्रेस देने वाली डाइट, एक्सरसाइज या दूसरे अनुशासन बिल्कुल काम नहीं करते। जो चीजें आपको उदास और परेशान करती हैं वे नुकसान पहुंचाती हैं। मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग का कहना है कि मन की स्थिति और विचारों का हमारे एनर्जी लेवल पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। वेलनेस कोच का मानना है कि आपको वेलनेस रिजाइम सेट करने के लिए छोटे-छोटे त्याग शुरू करने चाहिए और हर रोज छोटे छोटे कदम उठाते हुए बैड हैबिट्स को अपने रूटीन से निकालकर अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए।

ऐसा हो वेलनेस रूटीन: 80 फीसदी हेल्दी रूटीन और अनुशासन के साथ-साथ 20 फीसदी ढील खुद के मन की चीजों के लिए दें। जिम के बाहर यानी किसी पार्क, हरे-भरे स्थान या सी बीच पर रनिंग/वॉकिंग करने की आदत डालें। वेट कंट्रोल या डाइट कंट्रोल के कठिन लक्ष्य निर्धारित करके खुद को सजा न दें। हेल्दी रूटीन और डाइट पर कंट्रोल की अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को एंज्वॉय करें।

सोशल मीडिया से प्रभावित ना हों: कभी भी सोशल मीडिया पर दी गई सूचनाओं और जानकारियों से प्रभावित ना हों। इनमें से ज्यादातर फेक हो सकती हैं और आप को नुकसान पहुंचा सकती हैं। दूसरों की नकल करने की कोशिश भी ना करें क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरतें अलग होती हैं। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट जरूर करें। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
मैरिंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

अन्न, जल, और वायु हमारी मूलभूत जरूरतें ही नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार भी हैं। लेकिन आज के दौर में अनजाने ही हम अच्छी सेहत के लिए जरूरी इन मूलभूत जरूरतों को इस्तेमाल करने के अपने अधिकार को ही दरकिनार करते जा रहे हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं में की जाने वाली छेड़छाड़ की वजह से जलवायु संकट बढ़ रहा है और प्राकृतिक संसाधन दूषित होते जा रहे हैं। फलस्वरूप इनके विशुद्ध रूप का उपयोग करने से हम वंचित हो रहे हैं। वहीं व्यस्ततम आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों की वजह से पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन नहीं कर पा रहे हैं। जिसका खामियाजा बिगड़ती सेहत के रूप में खुद हम ही भुगत रहे हैं। इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर डब्ल्यूएचओ ने सभी देशों से 'माई हेल्थ-माई राइट' का आह्वान किया है, ताकि हर व्यक्ति अच्छा पोषण, साफ-सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वायु जैसी मूलभूत जरूरतों का लाभ उठा सके और स्वस्थ जीवन जी सके।

स्पेशल:7 अप्रैल, वर्ल्ड हेल्थ-डे

हम हेल्दी लाइफ तभी जी सकते हैं, जब इसके प्रति अवेयर होंगे। इसे अपना अधिकार समझेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम-माई हेल्थ, माई राइट निर्धारित की है। इसके लिए मुख्य रूप से हमें पौष्टिक-संतुलित भोजन, स्वच्छ वातावरण और शुद्ध पेयजल को अपनाना होगा। इसके लिए हमें किन बातों पर ध्यान देना होगा, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्दी लाइफ के लिए हम समझें माई हेल्थ-माई राइट

पौष्टिक-संतुलित भोजन

पोषक और संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन का आधार है। ऐसा आहार जिसमें मोटे तौर पर ये दो फूड ग्रुप्स जरूर होने चाहिए- मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट्स) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स)। आहार से प्राप्त पोषण न केवल रोजमर्रा की गतिविधियों को करने में हमें उर्जा प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास के लिए भी जरूरी है। इम्यूनिटी बूस्ट करने, इंफेक्शन से बचाने, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है। व्यक्ति निरोगी जीवन जी सकता है। खासकर वेगन डाइट से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थाइरॉयड, हाई कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड जैसी क्रॉनिक डिजीज को कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन आजकल की बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों की वजह से हमारे खाने की थाली में बदलाव आए हैं। बहुधा पोषक तत्वों की कमी मिलती है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। आवश्यक संतुलित आहार लंबे समय तक न मिलने पर कुपोषण की समस्या आ जाती है, व्यक्ति की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार हो सकता है। इनकी कमी से कुपोषण, एनीमिया के अलावा कई बीमारियां होने की संभावना रहती है। जैसे- विटामिन ए की कमी से अंधापन हो सकता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां,दांत और मांसपेशियां कमजोर रह जाती हैं। वयस्कों में थकान, एनीमिया, डिप्रेशन, फैटी लीवर, ऑस्टियोपोरोसिस,उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, कैंसर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव

प्रोसेस्ड, जंक या फास्ट फूड के बजाय घर के बने खाने को वरीयता दें। संतुलित आहार के लिए अलग-अलग वैरायटी के खाने को शामिल करें। खाने की थाली में इस विविधता से एक तो जायका बढ़ता है, दूसरे पौष्टिक तत्वों में इजाफा भी होता है। हरेक मील में सभी फूड ग्रुप का सेवन करें यानी खाने की प्लेट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), हड्डियों आदि को मजबूती देने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिन और मिनरल) फूड्स होने चाहिए।

शुद्ध-सुरक्षित पेयजल

पानी मनुष्य को जीवित रहने के लिए बहुत जरूरी है। यहां तक कि मानव शरीर के तकरीबन 70 प्रतिशत भाग में पानी विद्यमान होता है। एक व्यक्ति कुछ हफ़्ते तक बिना खाए रह सकता है, लेकिन पानी के बिना एक सप्ताह रहना भी मुश्किल हो जाता है। बीमारियों से दूर रहने के लिए शुद्ध-सुरक्षित पेयजल जरूरी है। लेकिन आज हमारे सामने पानी का संकट बड़ी समस्या है। इसके पीछे वनों का कटाव, बढ़ता प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और इकोलॉजिकल सिस्टम में असंतुलन मुख्य कारण हैं। दुनिया भर में पानी की कमी वाले क्षेत्रों में करीब 400 मिलियन लोग रहते हैं। करीब 6.5 अरब लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल पा रहा है। पानी का नियमित सेवन शरीर के समुचित संचालन के लिए आवश्यक है।

पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। पाचन-प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। शरीर में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन को बनाए रखता है, जो सेलुलर प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है जो तंत्रिका संचार, हृदय कार्य और मांसपेशियों के संकुचन को नियंत्रित करता है। रक्त प्रवाह (जिसमें 83 प्रतिशत पानी होता है) के माध्यम से ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाकर शरीर को पोषण प्रदान करता है। अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। शरीर का तापमान नियंत्रण करता है।

स्वास्थ्य पर असर

बैक्टीरिया या वायरस की वजह से प्रदूषित पानी पीने से गैस्ट्रो इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को पेट दर्द, डायरिया, उल्टियां, हैजा, टाइफायड, बुखार, हेपेटाइटिस ए जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जल स्रोत के रसायनों या कीटनाशकों की वजह से कैंसर और हृदय संबंधी दीर्घकालिक बीमारियां होने का जोखिम रहता है।

कैसे करें बचाव

- प्रदूषित स्थान का पानी न पिएं। पानी उबालकर पिएं।
- फिल्टर, आरो जैसे वॉटर प्यूरीफायर से शुद्ध पानी या क्लोरीन टेबलेट से साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- वातावरण को साफ रखें, प्राकृतिक जल स्रोतों में कूड़ा न डालें। गंदा-संक्रमित पानी न पिएं। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्वच्छ वायु भी है बहुत जरूरी

हम सभी को जीने, और स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ हवा की भी आवश्यकता है। लेकिन वर्तमान दौर में स्वच्छ वायु बामुश्किल नसीब होती है। वातावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण, गैस, ईंधन, धुंआ , रसायन जैसे प्रदूषक तत्व हवा को प्रदूषित करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के 97 प्रतिशत लोग प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर हैं। दूषित वायु से हर 5 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान गंवा रहा है।

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: स्वच्छ वायु न मिलने पर इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व व्यक्ति के श्वसन तंत्र के माध्यम से शरीर तक पहुंचने लगते हैं। शरीर में आक्सीडेटिव तनाव, इंफ्लेमेशन का कारण बनते हैं। जिसकी वजह से शरीर के सभी अंगों, विशेषकर श्वसन तंत्र को प्रभावित करते हैं। म्यूकोसल इम्यूनिटी को हानि पहुंचती है और बार-बार बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। एलर्जिक सर्दी-खांसी-जुकाम या कफ-कोल्ड की समस्या होने लगती हैं। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने पर व्यक्ति को कई तरह के रेस्पिरेटरी इंफेक्शन, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सीओपीडी, फेफड़ों में कैंसर, निमोनिया, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव: घर से बाहर जाते समय यथासंभव मास्क पहनें, इंडोर एयर को स्वच्छ बनाने के लिए एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। एयर सर्कुलेशन को अच्छा बनाने के लिए दिन में कम से कम 2 बार कमरे की खिड़कियां-दरवाजे खोलकर रखें। प्रदूषण-रोधी इंडोर प्लांट्स जैस- मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, आरीका पाम, रबर प्लांट, एलोवेरा लगाएं। ये पौधे कार्बनडाई ऑक्साइड और वातावरण में मौजूद जहरीली गैसों को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। ऑक्सीजन की गुणवत्ता को बेहतर बनाकर वातावरण को साफ रखने में मदद करते हैं।

घरेलू औषधि/ रेखा देशराज

गुणों का भंडार लहसुन

अपने देश के पारंपरिक, पारिवारिक और सदियों पुराने व्यंजन से लेकर यूरोप और अमेरिका के आधुनिक मशीन निर्मित स्नैक्स तक में लहसुन का यूज हर जगह होता है। शायद ही दुनिया में किसी और मसाले या हर्ब की इतनी मांग हो, जितनी लहसुन की है। लहसुन को प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे गुणकारी खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। एक तरफ जहां लहसुन हजारों किस्म के व्यंजनों में पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण और सुगंधित हर्ब है, वहीं दूसरी तरफ यह सैकड़ों तरह की बीमारियों में औषधि का भी काम करता है। यही वजह है कि हर कहीं कई तरह से लहसुन का सेवन किया जाता है।

प्रमुख तत्व: लहसुन में एलिसिन नाम का एक तत्व पाया जाता है, जिसकी वजह से इसमें एक तीखी गंध और इसका तीखा स्वाद होता है। लहसुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे-मैगनीज, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी6, एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और सल्फर यौगिक के अलावा लहसुन में एंजोइन और एलीन कंपाउंड भी पाए जाते हैं, जो इसे एक असरदार औषधि बनाते हैं। लहसुन में संक्रमण दूर करने की अदभुत क्षमता होती है।

औषधीय उपयोग: लहसुन में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होने के कारण यह औषधियों की खान माना जाता है। आयुर्वेद में इसको औषधियों का राजा माना गया है। लहसुन हमें खांसी और जुकाम से बचाता है। दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है। दिमाग की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पाचन को बेहतर बनाता है। इम्यूनिटी बढ़ाता है। ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

स्किन में चमक और ताजगी लाता है। हमें कैंसर और अल्सर से बचाता है। आंतों में पल रहे परजीवियों यानी माइक्रोबियल बैक्टीरिया को मारता है। कोलाइटिस और गैसट्रोइंटेस्टटाइनल बीमारियों को रोकता है। हर दिन 2 से 3 लहसुन की कच्ची कलियां सुबह सबसे पहले खाने से अनेक फायदे होते हैं। *

मेडिकल सजेशन

विनीता

विटिलिगो यानी सफेद दाग स्किन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से स्किन पर व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। क्यों होता है ऐसा, कैसे करें इससे बचाव और क्या है इसका उपचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

विटिलिगो पॉसिबल है ट्रीटमेंट

हालांकि विटिलिगो स्किन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक ऑटो इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी स्किन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे स्किन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं।

क्या है वजह : आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है।

बचाव-उपचार : यह ऑटो इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए स्किन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन स्टिच के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सक्शन ब्लिस्टर एपिडर्मल ग्राफ्टिंग के जरिए त्वचा को वैक्यूम के माध्यम से दो भागों में विभाजित करके दाग वाले हिस्से पर सामान्य त्वचा को रखा जाता है। इससे त्वचा की रंगत बनाने वाला तत्व मेलेनिन दाग वाले स्थान में समा कर त्वचा की रंगत को समान बना देता है, इसमें स्टिच लगाने की जरूरत नहीं होती। इसके अलावा कुछ दवाओं का भी इस्तेमाल होता है। फोटो थेरेपी भी उपचार में बहुत मददगार साबित होती है। इसके जरिए सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों की मदद से त्वचा की रंगत को दोबारा वापस लौटाने की कोशिश की जाती है। इसमें प्रभावित हिस्से में लोशन लगाकर रोजाना मरीज को धूप में आधे घंटे के लिए बैठने को कहा जाता है। आजकल ट्रीटमेंट के लिए एग्जाइमर लेजर विधि का भी इस्तेमाल किया जाता है। उपचार के इन तरीकों से विटिलिगो को नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो बिना देर किए विशेषज्ञ से कंसल्ट करना चाहिए। *

(मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम में एचओडी-डर्मेटोलॉजी डॉ. रमनजीत सिंह से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

नेत्रहीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत में 1 से 7 अप्रैल के बीच 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाया जाता है। इस अवसर पर यहां बता रहे हैं कि किन सावधानियों के जरिए रोगों से होने वाले ब्लाइंडनेस को रोका जा सकता है?

सजगता से रोक सकते हैं ब्लाइंडनेस की समस्या

एक शोध के मुताबिक अपने देश में लगभग डेढ़ करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। अगर पूरी दुनिया की बात करें तो ये करीब 3 करोड़ 70 लाख हैं। देश के कुल दो तिहाई अंधे व्यक्ति आंध्र प्रदेश, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश में हैं। अंधेपन के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए ही 1 से 7 अप्रैल तक 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाते हैं। इसका उद्देश्य अंधता को लेकर देशवासियों में जागरूकता बढ़ाना होता है ताकि जो लोग जन्म से अंधे हैं या किसी दुर्घटना के कारण अपनी दृष्टि खो देते हैं, आम लोग उनके प्रति संवेदनशील रहें। साथ ही अंधता के अन्य कारणों से खुद को बचाए रख सकें। इस साल यानी 2024 की थीम है, 'बींग सीन एंड हर्ड', 'उन्हें देखो और समझो' यानी दृष्टिबाधित लोगों की समस्याओं की अनदेखी न करो।

अंधेपन के कारण: जन्मजात और एक्सीडेंट में अपनी दृष्टि खोने के अलावा अंधेपन के प्रमुख कारण कुपोषण, ट्रेकोमा और मोतियाबिंद हैं। बच्चों में जहां अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन-ए की कमी होना होता है, वहीं बड़ों में इसका सबसे आम कारण मोतियाबिंद और ग्लूकोमा है। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष ग्लूकोमा या मोतियाबिंद से जितने लोग प्रभावित होते हैं, उनमें करीब 68 फीसदी भारतीय होते हैं। आंखों में असंतुलित दबाव का नतीजा ग्लूकोमा रोग होता है। आज भी प्रत्येक वर्ष एक लाख से सवा लाख भारतीय इस बीमारी से दृष्टि खो रहे हैं। आमतौर पर ग्लूकोमा का पता तब लगता है, जब बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए अकसर इसके शिकार लोगों की दृष्टि को बचाना मुश्किल हो जाता है। ग्लूकोमा को काला मोतिया भी कहते हैं। इसके चलते अचानक किसी दिन किसी आंख से दिखना बंद हो जाता है। अगर उसी समय योग्य डॉक्टर के पास पहुंच गए तो ग्लूकोमा का निदान संभव है। देर होने पर रोशनी जा सकती है।

क्या है ग्लूकोमा: ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी ऐसा रोग है, जिसके शुरुआती लक्षण कभी भी नजर नहीं आते, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय रूप से दृष्टि के नष्ट होने के प्रमुख कारण या चिह्न प्रदर्शित नहीं होते। आंख की कार्यक्षमता एक तरल पदार्थ की निकासी पर निर्भर करती है। इसे एक्यूअस हूमर के नाम से जाना जाता है। ग्लूकोमा के कारण या तो इस तरल पदार्थ के उत्पादन में स्थायी वृद्धि होती है या बेहद कमी हो जाती है। इस असंतुलन के कारण आंख पर पड़ते दबाव में वृद्धि होती है, जिससे रोशनी रिसीव करने वाली नस के लिए खून की सप्लाई कम हो जाती है, जिससे यह नस नष्ट हो जाती है और व्यक्ति को दिखाई देना कम होने यानी दृष्टिदोष और अंधेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें जीवनभर देखभाल और उपचार करवाने की जरूरत होती है। आंख के दबाव को नियंत्रण में रखने के लिए कोई स्थायी उपचार नहीं है।

ऐसे होती है जांच: ग्लूकोमा की शुरुआती पहचान के लिए तीन तरह की जांच प्रक्रिया होती है- टोनोमीटर द्वारा नेत्र दबाव की माप, ऑप्टिक डिस्क-नेत्र बिंब परीक्षण और दृष्टि के बाहरी क्षेत्र की जांच के लिए विजुअल फील्ड्स की जांच।

ग्लूकोमा के लक्षण: थिएटर जैसे अंधकारमय जगह पर देखने में असहजता। नजर के चश्मे के नंबर में जल्दी-जल्दी बदलाव। आंखों की बाहरी दृष्टि का कम होना। सिरदर्द, आंखों में कुछ भाग से दिखाई न देना। प्रकाश के पास इंद्रधनुषी छवि दिखना। आंखों में तेज दर्द, चेहरे में भी दर्द। वमन और जी मिचलाना। दृष्टि पटल पर अंधेरे का अहसास। आंखों में लाली। प्रकाश के चारों तरफ चमक के साथ धुंधली दृष्टि।

उपचार के तरीके: ग्लूकोमा का समय पर उपचार दृष्टि को और अधिक बिगड़ने या अंधेपन से बचा सकते हैं। इसके उपचार में आई ड्रॉप्स, दवाइयां, लेजर उपचार, एर्गोन लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, सेलेक्टिव लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, ड्रेनेज इंप्लांट सर्जरी आदि शामिल हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके एक बार उभरने के बाद इसे पूरी तरह से ठीक कर पाना तो संभव नहीं है, लेकिन इसका प्रबंधन किया जा सकता है। सर्जिकल ट्रीटमेंट के अंतर्गत वह प्रक्रिया की जाती है, जहां एक ऐसा ओपन एरिया बनाया जाता है, जिसमें आंख के तरल पदार्थ के लिए नया जल निकासी मार्ग बनाया जाता है। इससे आई प्रेशर कंट्रोल में रहता है और आंखें सुरक्षित रहती हैं। *

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

भाजपा बेबुनियाद आरोप लगा दबाने का कर रही प्रयास: सांगवान

चरखी दादरी। भारतीय जनता पार्टी को आगामी लोकसभा चुनाव में हार का डर सताने लगा है, जिससे पार्टी के नेता पूरे तरह से बौखला गए हैं, यहीं कारण है कि वे अलग-अलग षडयंत्र रचकर इंडिया गठबंधन के नेताओं को साजिश के तहत फंसा रहे हैं, भाजपा सरकार के खिलाफ आवाज उठाने वाला विपक्ष का हर नेता उनके निशाने पर है और तानाशाही रवैया अपनाकर उसे दबाने का प्रयास किया जा रहा है, लेकिन जल्द ही भाजपा को अपने किए का परिणाम भुगतना पड़ेगा ये बात बुधवार को चरखी दादरी में प्रेस को जारी बयान में कांग्रेस की वरिष्ठ नेत्री एवं हरियाणा कांग्रेस प्रवक्ता मनीषा सांगवान ने कही। कांग्रेस नेत्री ने कहा कि चुनाव से ठीक पहले कांग्रेस के सभी खातों को सील कर दिया गया है व करोड़ों रुपये का नाजायज टैक्स लगाया गया है।

बेरला से युवक को अवैध हथियार सहित पकड़ा

बाढ़ड़ा। पुलिस टीम ने गांव बेरला से एक युवक को अवैध हथियार सहित पकड़ने में सफलता हासिल की है। टीम ने युवक से एक पिस्तौल व दो कारतूस बरामद किए हैं। बता दें कि पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि एक युवक बेरला में जेवली-बेरला रोड़ पर नहर की पुलिया के समीप खड़ा है। पुलिस टीम वहां पहुंची तो उसने वहां से खिसकने का प्रयास किया, लेकिन पुलिस टीम ने उसे काबू कर लिया और नियमानुसार उसकी तलाशी लेने पर उससे एक अवैध देशी पिस्तौल व दो कारतूस बरामद हुए। पुलिस टीम ने उसे हथियार सहित काबू किया है। पुलिस द्वारा पकड़े गए युवक की पहचान बेरला निवासी के रूप में हुई है।

नव विक्रम संवत के उपलक्ष्य में हवन 9 को

नारनौल। वरिष्ठ नागरिक संगठन के प्रधान दुलीचंद शर्मा ने बताया कि किला रोड स्थित साध्वी बहन मिश्री देवी आश्रम संगठन कार्यालय में नव विक्रम संवत्सर-2081 के उपलक्ष्य में नौ अप्रैल को सुबह नौ बजे यज्ञ हवन का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद वरिष्ठ नागरिक संगठन की मासिक बैठक होगी।

आंबेडकर जयंती पर निबंध प्रतियोगिता 14 को

नारनौल। प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट की आरे से 14 अप्रैल को डा. भीमराव आंबेडकर की जयंती धूमधाम से मनाई जाएगी। संजय शर्मा ने बताया कि सप्रिंग फील्ड पब्लिक स्कूल में निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के अंत में विजेताओं को सम्मानित किया जाएगा। इस मौके डा. जितेंद्र भारद्वाज, निजी विद्यालय संघ के प्रधान भीमसेन शर्मा, सचिव दिनेश शर्मा, चेयरमैन अमित शर्मा, कोषाध्यक्ष योगेंद्र यादव अदि मौजूद रहे।

शिक्षक पात्रता के आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाई

नारनौल। केंद्रीय शिक्षक पात्रता परीक्षा जुलाई सत्र के लिए आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ा दी गई है। अब इसके लिए आवेदन पांच अप्रैल तक किया जा सकता है। इससे पहले सीटीईटी के लिए आवेदन की अंतिम तिथि दो अप्रैल थी। आवेदन से वंचित अभ्यर्थी अंतिम तिथि तक अपना आवेदन कर सकते है। शिक्षक पात्रता जुलाई सत्र के लिए आवेदन ऑफिशियल वेबसाइट से कर सकेंगे। परीक्षा का आयोजन सात जुलाई को देश के 136 शहरों में किया जाएगा।

कोई आवारा कहे तो कोई कहे बेसहारा, कोई बनता नहीं इनका सहारा

- आपस में लड़कर बना रहे रहागीरों को शिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

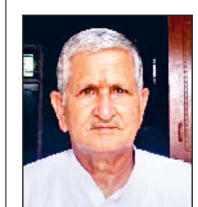
बवानी खेड़ा में बेसहारा पशुओं की संख्या दिन प्रतिदिन इस कद्र बढ़ रही है जिसका अनुमान नहीं लगाया जा सकता। आए दिन इन ये पशु आपस में लड़कर राहगीरों को अपना निशाना बनाते हैं।

जिससे एक नहीं अनेक इनके शिकार हो चुके हैं। कोई चारपाई पर पड़ा है तो कोई इनकी चोट का शिकार होकर स्वर्ग सिधार गया। लेकिन दो.दो कस्बा में गौशालाएं होने पश्चात भी इनका समाधान नहीं हुआ। जिससे लोगों ने अपने विचार सांझा किए।

सड़कों में गड्ढें हैं या गड्ढों में सड़कचलता:दीपेश

समाजसेवी, एडवोकेट एवं वरिष्ठ कांग्रेसी नेता दीपेश सारसर ने बताया कि कांग्रेस समय में विकास की गंगा बहा करती थी और वाहन लेकर जाते समय सड़कों पर पता नहीं चलता की सड़कों में गड्ढे.है या गड्ढों में सड़क। हर जगह बुरा हाल देखने को मिलता है। विकास करवाने का एक ही कारण परिवर्तन दिखाई देता है।

इस जिस बुरा हाल कोनी देख्या:हनुमान



समाजसेवी एवं वरिष्ठ नागरिक हनुमान पाराशर ने बताया कि बवानी खेड़ा कस्बावासीगण नारकीय जीवन जीने को मजबूर दिखाई दे रहे हैं। सिवरेज व्यवस्था का जनाजा निकला हुआ हैए पीने के पानी की सप्लाई सभी जानते हैंए पशु सड़कों पर ऐसे खड़े रहते हैं जैसे मौत से हमारा सामना होने वाला है, बंदरों का आतंक इस कद्र हैवी है कि इंसान घर से बाहर निकलता है तो सौ बार सोचता है कि जैसा जा रहे हैं वैसे लौटकर आएंगें या नहीं, इसकी कोई गारंटी नहीं है।

पशु बन रहे मौत का कारण:मनीष

समाजसेवी मनीष शंकर ने बताया कि कस्बा में दो.दो बड़ी गौशालाएं हैं लेकिन आवारा कहे या बेसहारा, इन पशुओं ने जीना दुभर किया हुआ है। तुलसीपुर परिवार में एक महिला इनकी चपेट में आने से स्वर्ग सिधार गए। इससे पहले भी अनेक घायल हो चुके हैं। एक तरफ विभाग ने डिवाइडर पर लंबे लंबे लोहे के ग्रिलों को लगा दिया जिससे सड़क पर आने जाने वालों का पता नहीं चलता वहीं ये पशु भी आपसे में लड़ते हुए राहगीरों पर टूट पड़ते हैं लेकिन न प्रशासन सुध ले रहा है ना सरकार। जिससे लोग भयभीत नजर आते हैं।

जनता सब जानती है तभी सरकार के पक्ष में खड़ी है:जगदम्बा

समाजसेवी एवं भाजपा वरिष्ठ नेता जगदंबा महता ने बताया कि भाजपा सरकार में विकास कायोंर् की झड़ी लगी है। विकास कार्य हुए हैं तभी जनता ने भाजपा को पलकों पर बैठाया है और आने वाले चुनावों में फिर से भाजपा विजयपताका लहराएगी। फिर से हलका सहित समूचे प्रदेश में विकास कार्य होंगें।

मौसम ने बढ़ाई किसानों की टेंशन

बादलवाई के चलते फसलों की कटाई में जुटे किसान

आसमान में सुबह से काली घटाओं ने डेरा डाल दिया है। छीटपुट हलकी बूंदाबांदी ने किसानों की हार्टबीट बढ़ा दी।

हरिभूमि न्यूज,भिवानी

लगातार हलके व मध्यम दर्जे के आ रहे पश्चिमी विक्षोभ किसानों को जबदरस्त टेंशन दे रहे है। हाल ही में हलके स्तर के आए पश्चिमी विक्षोभ की वजह से मौसम का मिजाज पूरी तरह से बदल गया। आसमान में सुबह से काली घटाओं ने डेरा डाल दिया है। छीटपुट हलकी बूंदाबांदी ने किसानों की हार्टबीट बढ़ा दी। चूंकि इस वक्त किसानों के खेतों में रबी की फसल पक कर तैयार है। अगर इस वक्त बारिश के साथ ओलावृष्टि हो गई तो किसानों को मोटा नुकसान हो जाएगा। फिलहाल किसान अपनी कच्ची पक्की फसल काटने में जुटे है। बुधवार सुबह जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त आसमान में हलके बादल छाए हुए थे। दिन चढ़ना शुरू हुआ तो बादलों की गहनता बढ़ने लगी। दोपहर तक आसमान में काले बादल एकत्रित हो गए। हालांकि दोपहर बाद से बारिश होने की आशंका बनी रही,लेकिन एक दो बार हलकी बूंदाबांदी आई। बादलों की वजह से पारा भी तीन से चार डिग्री सेल्सियस नीचे आ गया। लोगों को गर्मी से राहत मिली। पूरे दिन मौसम का मिजाज बना रहा।

भिवानी। आसमान में छाए बादलों का दृश्य।

किसानों की बढ़ी हार्टबीट

आसमान में काले बादल छाने के बाद किसानों की हार्टबीट बढ़ने लगी। क्योंकि फिलहाल किसानों के खेतों में रबी की फसल पक कर तैयार है। कुछ इलाकों में फसल को तैयार होने में थोड़ा सा वक्त लगेगा। अगर ऐसे बारिश आ जाती है तो फसलों में ज्यादा फायदा नहीं होगा,लेकिन हलकी ओलावृष्टि भी हो गई तो किसानों को मोटा नुकसान होने की आशंका बन जाएगी। अब सरसों की फसल की कटाई व कढ़ाई का कार्य जोरो पर है।

वहीं गेहूं की फसल भी पक कर तैयार है। मौसम का मिजाज बदलता देख कर किसान अपनी कच्ची पक्की फसल को काटने में जुट गए है। यहां यह बताते चले कि अगर फसल कच्ची कट जाती है तो उसकी औसतन पैदावार में काफी कमी आएगी।

ग्रामीण चौकीदारों को पक्का करें

- ग्रामीण चौकीदारों की खंड स्तरीय बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

खंड विकास एवं पंचायत भिवानी कार्यालय परिसर में ग्रामीण चौकीदारों की खंड स्तरीय बैठक संजीत कुमार की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन राजेंद घुसकानी ने किया। बैठक में महासचिव कालीराम ने अपने संबोधन में कहा कि सरकार ने ग्रामीण चौकीदारों के मानदेय भुगतान व आनलाईन हाजिरी की नई नीतियों की प्रति जारी की हैं, जो चौकीदारो के हित में नहीं हैं। ग्रामीण चौकीदार पद की बहुत ही महत्वपूर्ण गरिमा हैं। नई नीतियों से पद को भारी ठेस पहुचेगी। उन्होंने कहा कि बैठक में सदस्यता वर्ष 2024 अभियान के चलते प्रदेश खंड स्तरीय सम्मलेन आयोजित किए जाएंगे। 16 अप्रैल को भिवानी खंड का सम्मेलन हुआ, जिसमें सरकार से मांग की कि ग्रामीण चौकीदारों को पक्का किया जाए, तब तक 26000 रुपये न्यूनतम वेतन दिया जाए, समय पर वेतन दिया जाए, मृत्यु इन्द्राज के बारे में ग्रामीण चौकीदारों को रजिस्टर उपलब्ध करवाये जाये। इसके अलावा चौकीदारों को ईएसआई स्वास्थ्य लाभ से जोड़ा जाए।

भिवानी। बीडीपीओ कार्यालय परिसर में ग्रामीण चौकीदारों की खंड स्तरीय बैठक को संबोधित करते संजीत।

सुंदर कांड पाठ और हवन के साथ किया नए सत्र का आरम्भ

बवानीखेड़ा। नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त करके वातावरण को शुद्ध करने के लिए हवन का शुभ अनुष्ठान किया जाता है इस विचार के अनुरूपय श्री लाल बहादुर शास्त्री वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बवानी खेड़ा ने अपने नए शैक्षणिक सत्र 2024.25 की शुरुआत से पहले श्री राम भक्त हनुमान का आशीर्वाद पाने के लिए हवन यज्ञ से किया गया। यज्ञ की शुद्ध ऊर्जा व उत्साह के साथए स्कूल चेयरमैन मुकेश भारद्वाज व प्रधानाचार्य संजय बामल व उप. प्रधानाचार्य सोनिका ढींगरा व सभी स्टाफ सदस्यों ने हवन में आहुति दी। इस अनुष्ठान पर अपने विचार रखते हुए सोनिका ढींगरा ने कहा, सत्र शुरू होने से पहले स्कूल में हवन करने से एक सकारात्मक और शुभ माहोल बनता है। छात्रों और शिक्षकों को संस्कारवान बनाने में मदद करता है। हवन एक आध्यात्मिक अभ्यास है जो छात्रों और शिक्षकों को अपने भीतर से जुड़ने और उनकी आध्यात्मिक शक्ति बढाने में मदद करता है प्रधानाचार्य ने छात्रों के उज्जवल भविष्य की कामना की।

स्थापना दिवस पर गोशाला में गायों के लिए लगाई स्वामणी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भारत विकास परिषद शाखा शहीद मदनलाल ढींगरा ने अपना तीसरा स्थापना दिवस महम रोड स्थित गौशाला में स्वामणी लगाकर मनाया। सदस्यों ने गोशाला में गोसेवा की एवं गोशाला प्रबंधक कमल किशोर एवं स्टाफ ने गायों के रख रखाव, तैयार घी एवं दूध की सप्लाई के बारे में जानकारी दी। सदस्यों ने गौशाला में निर्मित शुद्ध देसी घी की खरीदारी भी की। अध्यक्ष नरेश बंसल ने परिषद द्वारा समाज में की जा रही गतिविधियों की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया परिषद बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ एवं बेटी बचाओ, एनीमिया एवं कुपोषण मुक्त अभियान ,महिला स्वावलंबन ।बच्चों में अपनी संस्कृति एवं संस्कार पैदा करने के लिए गुरु वंदन छात्र अभिनंदन, बाल संस्कार शिविर, समूहगान, मेहंदी, विज्ञान प्रदर्शनी, निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर, पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधरोपण एवं पॉलिथीन मुक्त अभियान चलाया जाता है। शाखा सचिव तिलकराज अरोड़ा ने परिषद द्वारा भविष्य में किए जाने वाले कार्यक्रमों के बारे में अवगत करवाया। कार्यक्रम में सुरेश शर्मा, डॉ. विक्रम सिंह, कमल नयन वशिष्ठ, राजवीर कौशिक, पार्षद संदीप यादव, गुलशन, प्राचार्या पूनमचंद बजाज, अशोक, मेहंदीरत्त, प्रदीप भारद्वाज, लेखराज मौजूद रहे।

तनाव, भय एवं अहंकार छीन लेते खुशियां

- दादी मसानी माता मेले में चरित्र निर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं चैतन्य झांकी का आयोजन
- जिला पार्षद निशा रानी व सुरेंद्र ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

तनाव, भय और अहंकार हमारी खुशी छीन लेते हैं, जिससे जीवन बोझ लगता है, खुशनुमा जीवन के लिए सकारात्मक सोच व आध्यात्मिकता आवश्यक है, ये उद्गार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय झोझूकलां शाखा के तत्वावधान में दादी मसानी माता मेले में आयोजित चरित्र निर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं चैतन्य झांकी में लोगों को समझाते हुए सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा मनुष्य के भीतर जब सकारात्मक सोने का संस्कार निर्मित हो जाता है तो जीवन में खुशियां आने लगती हैं। माता-पिता को बचपन से ही सकारात्मक सोच को बच्चों के संस्कार में शामिल करना चाहिए। क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा ने कहा कि श्रेष्ठ चरित्र ही मानव की असली पूंजी है, अपने चरित्र से ही हम घर परिवार समाज व देश को चरित्रवान महान बना सकते हैं। उन्होंने लोगों से परचिंतन पर दर्शन छोड़ स्वचिंतन, परमात्म चिंतन करने की अपील की। ब्रह्माकुमारी नीलम ने कहा कि आज मानव बाहय विकास पर ज्यादा ध्यान देता है जबकि संतुलित जीवन के लिए आंतरिक विकास की आवश्यकता है ये आध्यात्मिकता के द्वारा ही संभव है। जिला पार्षद निशा रानी व सुरेंद्र ने प्रदर्शनी का अवलोकन कर कहा कि वर्तमान समय सामाजिक परिस्थितियों को देखते हुए आध्यात्मिक चरित्र निर्माण प्रदर्शनी की अति आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारी बहनों ने नशामुक्त जीवन जीने की कला बताकर नशामुक्त समाज बनाने के लिए संकल्प करवाया।

भिवानी। आध्यात्म के बारे में जानकारी देती ब्रह्माकुमारी।

आध्यात्मिक शक्ति पर टिकी है भारत की परंपरा

- जयसिंह वाल्मीकि ने मीरगिरी धाम के दर्शन कर की सुख, शांति व समृद्धि की कामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

कांग्रेस नेता जयसिंह वाल्मीकि ने बुधवार को गांव सिकंदरपुर स्थित मीरगिरी धाम के दर्शन किए और लोगों से मुलाकात की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि भारत की परंपरा आध्यात्मिक शक्ति पर टिकी है। विश्वास में बड़ी शक्ति होती है। उन्होंने आज सिंकदरपुर पहुंचकर मीरगिरी धाम में दर्शन किए है और गांव सहित देश.प्रदेश की सुख.समृद्धि की कामना की है। उन्होंने कहा कि पीर पैंगबर, साधु.संत, अघोरियों के प्रताप के चलते ही देश में निरंतर सुख.समृद्धि पनप रही है। यह बहुत बड़ी बात है। विश्व के 150 से अधिक देशों में भौतिकवाद की दौड़.धूप जारी है। लेकिन भारत मजबूत अर्थशक्ति होने के बावजूद भी निरंतर धार्मिक परंपराओं का निर्वहन करता है। बात गुरूद्वारे की हो या मंदिरों कीए चर्च की हो या फिर मस्जिद की। हर त्यौहार इस देश में धार्मिक श्रद्धा और परंपरागत उत्साह के साथ मनाया जाता है।

भिवानी। पूजा अर्चना करते हुए।

रक्तदान सबसे बड़ी मानव सेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

उपायुक्त एवं रेडक्रॉस अध्यक्ष नरेश नरवाल के कुशल मार्गदर्शन में रेडक्रॉस भवन में रक्तदान शिविर डॉ. अन्नु बल्हारा प्रोफेसर (आजीवन सदस्या) भारतीय रेडक्रॉस सोयायटी के सहयोग से आयोजित किया। शिविर का शुभारंभ रेडक्रॉस सचिव प्रदीप कुमार ने किया। रेडक्रॉस सचिव प्रदीप व एवं शिविर आयोजक डॉ. अन्नु बल्हारा ने सभी रक्तदाताओं को प्रमाण-पत्र एवं बेज लगाकर सम्मानित किया। रक्तदाताओं को सम्बोधित करते हुए सचिव प्रदीप ने कहा कि रक्तदान एक उत्तम सेवा है, हर व्यक्ति को इस कार्य के लिए आगे आना चाहिए। डॉ. अन्नु ने कहा कि रेडक्रॉस एक विश्वव्यापी संस्था है, जिसके साथ आमजन को जुड़ना चाहिए। इस अवसर पर रक्तकोष प्रभारी डॉ. मोनिका, उपाधीक्षक जयभगवान, जिला प्रशिक्षण अधिकारी विकास, आरसीआईटी प्रबंधक संजय कामरा, रक्तकोष टीम में कॉउंसलर शर्मिला, लिपिक सीमा, जोगिंद्र सहरावत, गोविंद व केशव आदि उपिस्थत रहे।

भाकियू की चौपाल में चुनावी चाय पर चर्चा

लोहारू। दिल्ली के रामलीला मैदान में संयुक्त किसान मोर्चा द्वारा लिए फैसले के तहत बुधवार को उपमंडल के गांव अलाउद्दीनपुर में भाकियू के बैनर तले चौपाल में चुनावी चर्चा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें भाकियू के सदस्यों और अनेक किसानों ने हिस्सा लेकर किसान हित के अनेक मुद्दों पर चर्चा की। भाकियू के जिला प्रधान मेवासिहं आर्य ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर चौपाल में चुनावी चाय चर्चा कार्यक्रम में सरकार की वादा खिलाफी सहित अनेक मुद्दों पर चर्चा की। इस दौरान किसानों ने फैसला लिया कि आगामी 10 अप्रैल को गांव बरालू में चुनावी चाय चर्चा का आयोजन किया जाएगा, जिसमें कई मुद्दों पर चर्चा की जाएगी। मौके पर आजादसिंह, राकेश आर्य, रामनिवास नंबरदार, सुमेरसिंह, जयसिंह गिगनाऊ, हवासिंह बलोदा, कैप्टन इन्दराज, रविंद्र कस्वां, ईश्वर, रामपाल, जयलाल, धनसिहं सिघांनी, पूर्व सरपंच रतन, महावीर अमीरवास, देवेन्द्र बरालू, दलबीर बुढेडा, सूरतसिंह नकीपुर, राजेश शर्मा, चंद्रभान पहाड़ी, रामसिंह शेखावत, सतबीर आदि मौजूद थे।

चुनावी चाय चर्चा कार्यक्रम में मौजूद किसान।

नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने मोहित को किया सम्मानित

- मोहित के सम्मान समारोह में पहुंचे हरियाणा एससी आयोग के वाईस चेयरमैन बड़गुज्जर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

महात्मा ज्योतिबा फूले जयंती के उपलक्ष्य में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा सात दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है, जिसके तहत विभिन्न सामाजिक संदेश देने वाले कार्यक्रमों के साथ-साथ देश की तरक्की में अपना अहम योगदान देने वाली प्रतिभाओं का सम्मान किया जा रहा है, ताकि अन्य लोगों को सकारात्मक संदेश दिया जा सकें। इसी कड़ी में बुधवार को कोंट रोड दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में स्टार्टअप क्षेत्र में बेहतर कार्य करने पर जून माह में प्रधानमंत्री मोदी द्वारा सम्मानित होने वाले भिवानी निवासी मोहित यादव के सम्मान में समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि हरियाणा अनुसूचित जाति आयोग के वाईस चेयरमैन विजेंद्र बड़गुज्जर तथा विशिष्ट अतिथि नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था की प्रधान उर्मिला सुरेश सैनी ने शिरकत की। इस मौके पर मोहित को शिक्षा के अग्रदूत महात्मा ज्योतिबा फूले व सावित्रीबाई फूले का चित्र भेंट कर सम्मानित किया। आयोग के वाईस चेयरमैन बड़गुज्जर ने कहा कि मोहित ने एक ऐसा सॉफ्टवेयर तैयार किया है, जिसको गाड़ी में लगाने पर जब तक यातायात नियमों की पालना नहीं होगी, तब तक वह गाड़ी स्टार्ट ही नहीं होगी। मोहित के साफ्टवेयर से सड़क दुर्घटनाओं में काफी हद तक कमी आएगी तथा लोगों की जिंदगियां बचाई जा सकेंगी। मोहित ने साफ्टवेयर बनाकर न केवल अपनी प्रतिभा का शानदार परिचय दिया है।

भिवानी। मोहित यादव व उनके परिजनों को सम्मानित करते हरियाणा एससी आयोग के वाईस चेयरमैन बड़गुज्जर व नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के पदाधिकारी।

अधिक से मतदान के लिए हर वर्ग के लोगों को जागरूक किया जाए: हर्षित कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एडीसी एवं स्वीप अभियान के जिला नोडल अधिकारी हर्षित कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हॉल में स्वीप अभियान को लेकर संबंधित विभागों के अधिकारियों की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि स्वीप अभियान के तहत शिक्षण संस्थाओं में नुक्कड़.नाटक, प्रतियोगिता, सेमीनार और मतदान जागरूकता रैली के अलावा सार्वजनिक स्थलों पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। जिला प्रशासन का हरसंभव प्रयास रहेगा कि लोकसभा चुनाव.2024 में जिले में मतदान 75 प्रतिशत से अधिक हो। जिला में विगत लोकसभा चुनाव में जिन बूथों पर 60 प्रतिशत से मतदान कम हुआ है, वहां पर स्वीप के तहत अधिक से अधिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं।

एडीसी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे ग्राम सचिवालयों व चौपालों में लोगों को वोट के महत्व के बारे में जागरूक करें। उन्होंने जिला युवा अधिकारी को निर्देश दिए कि वे नेहरू युवा केंद्र के अलावा अन्य युवाओं की टीम के माध्यम से वॉल पेंटिंगए वीडियो क्लिप, डिबेट, क्विज, पोस्टर मेकिंग आदि का आयोजन करवाकर मत के महत्व के बारे में जागरूक करें। उन्होंने पीओआईसीडीएस को निर्देश दिए कि वे रंगोली, मेहंदी व अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं को मतदान के प्रति जागरूक करें।

शिक्षण संस्थानों में निर्धारित समयावधि के दौरान आयोजित हों कार्यक्रम: एडीसी ने कहा कि स्वीप अभियान विभिन्न कॉलेज व चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा विद्यार्थियों को अपने.अपने कैंपस में सांस्कृतिक, खेल, डिबेट, क्विज, पोस्टर मेकिंग आदि प्रतियोगिताओं व कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए अलग.अलग समयावधि निर्धारित की गई है। उन्होंने कहा कि चौ. बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा अप्रैल के प्रथम सप्ताह में, महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय द्वारा अप्रैल के दूसरे सप्ताह में, वैश्य कॉलेज द्वारा अप्रैल के तीसरे सप्ताह में, राजीव गांधी महिला महाविद्यालय द्वारा अप्रैल के चौथे सप्ताह में जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करवाया जाएगा। केएम कॉलेज द्वारा मई के प्रथम सप्ताह में, आदर्श महिला महाविद्यालय द्वारा मई के दूसरे सप्ताह में तथा टीआईटी द्वारा मतदान प्रतिशत बढाने को लेकर कार्यक्रमों का आयोजन करवाया जाएगा।

शिक्षण संस्थाओं में मतदाता जागरूकता की शपथ दिलाएं

भिवानी। अधिकारियों को दिशा.निर्देश देते अतिरिक्त उपायुक्त।

स्वीप के नोडल अधिकारी हर्षित कुमार ने कहा है कि 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव में मतदान प्रतिशत बढ़ाने के लिए जिला निर्वाचन अधिकारी नरेश नरवाल के मार्गदर्शन में जिला में स्वीप प्लान तैयार किया गया है। इसमें नुक्कड़.नाटक, प्रतियोगिता, सेमीनार और मतदान जागरूकता रैली आदि कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। शिक्षण संस्थाओं में विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं व कार्यक्रम आयोजित कर युवाओं को अधिक मताधिकार का प्रयोग करने के लिए जागरूक किया जाएगा। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि वे स्वीप अभियान में बढ़चढ़ कर भागीदारी सुनिश्चित करें। शिक्षण संस्थाओं में मतदाता जागरूकता की शपथ दिलाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि जागरूकता कार्यक्त्रमों के फोटो और वीडियो जिला निर्वाचन कार्यालय में भिजवाना सुनिश्चित करें ताकि उनको पोर्टल पर अपलोड किया जा सके। बैठक में एडीसी ने डीईओ व संबंधित खंड के बीईओ को निर्देश दिए कि वे स्कूलों में सांस्कृतिक गतिविधिए साईकिल व फन रेस का आयोजन करवाएं। उन्होंने सचिव रेडक्रॉस को रक्तदान शिविरों का आयोजन के माध्यम से युवाओं को वोट देने के प्रति जागरूक करने के निर्देश दिए।

- लोकसभा चुनाव .2024 में जिला में 75 प्रतिशत से अधिक मतदान पहुंचाने का लक्ष्य है
- स्वीप अभियान के तहत शिक्षण संस्थाओं में नुक्कड़ .नाटक, प्रतियोगिता, सेमिनार और मतदान जागरूकता रैली के अलावा सार्वजनिक स्थलों पर होंगे जागरूकता कार्यक्रम

खबर संक्षेप

भिवानी। कार्यक्रम को संबोधित करते ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर्ज यूनियन के पदाधिकारी।

राजेश सांगवान यूनियन के सर्कल सचिव घोषित

भिवानी। ऑल हरियाणा पॉवर कारपोरेशन वर्कर्ज यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ का 16वां त्रिवार्षिक प्रतिनिधि सम्मेलन बिजली बोर्ड परिसर में आयोजित किया, जिसकी अध्यक्षता सिटी प्रधान ने की। त्रिवार्षिक सम्मेलन में 160 डेलीगेट व 10 ऑब्जर्वर व 5 चुनाव अधिकारियों ने शिरकत की। सचिव की 3 वर्षो के कार्यकाल की रिपोर्ट पेश की गई। सचिवों की रिपोर्ट पर प्रतिनिधि ने हिस्सा लिया तथा सर्वसम्मति से सचिव की रिपोर्ट को पास किया। सकसं के चुनाव पर्यवेक्षक की देखरेख में आगामी 3 वर्षो के लिए राजेश सांगवान को सर्कल सचिव निर्वाचित घोषित किया।

हनुमान ढाणी,पिपली वाली जोहड़ी क्षेत्र में कई स्थानों पर सीवरेज ओवरफ्लो

गलियों में दो-दो फुट तक सीवरेज का पानी भरा, बीमारियों का खतरा

लोग प्रशासन व सरकार के समक्ष कई बार समस्या को उठा चुके।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी के वार्ड 15,16 क्षेत्र की बस्ती हनुमान ढाणी ,पिपली वाली जोहड़ी मार्ग,लाइन पास, नई बस्ती,बाल्मिकी बस्ती, हनुमान गेट,मुक्ति धाम के पास मार्ग, हनुमान मंदिर के सामने पिपली वाली जोहड़ी टावर मार्ग की बस्ती में इन दिनों सीवरेज ओवरफ्लो की विकट समस्या बनी हुई है। जिसके चलते इन वार्डो के लोग खासे परेशान है तथा प्रशासन व सरकार के समक्ष कई बार इस समस्या को उठा चुके है,लेकिन समस्या का कोई हल नहीं निकला है। स्थानीय लोगों का आरोप है कि प्रशासनिक अधिकारी नागरिकों की समस्या से मुंह फेरे बैठे हैं। जिसके विरोध में बस्ती वासी कई बार विरोध जाता चुके हैं। उन्होंने बताया कि इन कॉलोनियों में पिछले कई दिनों सिवरेज और पेयजल की काफी किल्लत बनी हुई है। यहां पर कई.कई दिनों तक पानी नहीं आता, यदि आता भी है तो सीवरेज का पानी मिक्स होकर आता है। जिसके चलते नागरिकों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। यही नहीं बदहाल सीवरेज व्यवस्था होने के कारण गलियों में दो-दो फुट तक सीवरेज का पानी भरा रहता है। जिसके चलते एक तरफ जहां माहौल दुगंर्धमय रहता है तो वही दूसरी तरफ महामारी फैलने का भी भय बना हुआ है। उन्होंने कहा कि इन बस्तियों में हजारों नागरिकों की समस्या की तरफ प्रशासनिक अधिकारी कोई ध्यान नहीं दे रहे।

भिवानी। दूषित पानी की सप्लाई के विरोध में नारेबाजी करती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

लोग बोले-समस्या का निदान नहीं हो रहा

बस्ती वासियों ने कहा कि सुंदरलाल,बंशीलाल,तेजपाल,गीता देवी,मीना देवी,राजेश ने कहा कि कई बस्तियों में 5 से 6 साल से समस्या लगातार खड़ी है। तो कई बस्तियों में 3 साल से सीवरेज ओवर फ्लो हो रहा है। जिसके लिए कई बार शिकायत कर चुके हैं, लेकिन समस्या का कोई निदान नहीं हुआ है। उन्होंने कहा यहां हम सीवरेज ओवर फ्लो होने कारण यहा नरकीय जीवन जी रहे हैं। यहा हमारी समस्या को कोई नहीं सुन रहा । जिला प्रशासन व सरकार के समक्ष कई बार बार को रख चुके हैं। लेकिन सीवरेज की समस्या वषोंर् झेल रहे हैं।उन्होंने कहा कि इस गंदगी के कारण मलेरिया,वायरल फ ीवर जैसी बीमारियां बढ़ रही हैं। हादसे हो रहे है,बच्चे स्कूल जाते हैं तो इसी गंदगी को कर स्कूल जाते हैं । कहा कि यहां सड़क और नाले का निर्माण हुआ है,जिससे कारण सीवरेज की समस्या और अधिक विकट बन गई है।

बाढ़ड़ा। द्वारका मेले में पहुंचे लोगों को मतदान का महत्व बताते स्वीप टीम सदस्य।

स्वीप टीम ने बेरला व द्वारका में मतदान को किया जागरुक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा

आगामी लोकसभा आम चुनाव में शत-प्रतिशत मतदान सुनिश्चित करने के लिए बाढ़ड़ा विस क्षेत्र के गांवों में स्वीप टीम की विभिन्न गतिविधियां व्यापक तौर पर निरंतर जारी हैं। बुधवार को द्वारका के माता मसानी मेला और बेरला गांव में पहुंचकर मतदाताओं को जागरूक किया। इस अवसर पर स्वीप टीम सदस्य सुंदरपाल फौगाट, हरपाल आर्य और रविंद्र जाखड़ ने मेले में पोस्टर, बैनर और सेल्फी पॉइंट की स्थापना कर मतदान के प्रति जागरूक और प्रोत्साहित करने का प्रयास किया। स्वीप टीम सहायक निर्वाचन अधिकारी एवं एसडीएम सुरेश दलाल के मार्गदर्शन में यह सुनिश्चित करने में लगी है कि लोकतंत्र की सबसे बड़ी प्रक्रिया में लोगों की भागीदारी बढ़े। डिजिटल तकनीक का प्रयोग करते हुए चुनाव प्रक्रिया को और भी सुगम और पारदर्शी बनाने के लिए सी-विजिल और वोटर हेल्पलाइन ऐप्स के क्युआर कोड को प्रमोट करने को स्टैंडी लगाई गई। लोगों को सी-विजिल और वीएचए ऐप्स की महत्ता को समझाया गया।

सेल्फी बूथ पर लोगों ने ली सेल्फी

लोगों ने उत्साह से सेल्फी बूथ पर सेल्फी लेने का भी लुत्फ उठाया। इन सेल्फी पॉइंट्स के माध्यम से मतदाताओं को चुनाव आयोग की विभिन्न सहायता ऐप्स की जानकारी दी जा रही है। इस अवसर पर प्राचार्य द्वारका गुलाब सिंह, सुपरवाइजर ब्रजेश, बीएलओ गोपीराम, राजमल, अशोक, विजय सिंह, योगेश व धर्मपाल आदि उपस्थित रहे।

आदर्श प्ले स्कूल में यज्ञ के साथ सत्र शुरू

- तहसीलदार विक्त्रम सिंगला ने कहा : विद्यार्थी जीवन अनमोल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

तहसीलदार विक्रम सिंगला ने कहा कि विद्यार्थी जीवन सबसे अनमोल है। शिक्षा ही मनुष्य की कामयाबी का मार्ग प्रशस्त करती है, इसलिए शिक्षण संस्थान विद्यार्थी को शिक्षित करने के साथ साथ उन्हें संस्कारवान भी बनाए। वे आदर्श प्ले स्कूल परिसर में नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत के मौके पर आयोजित यज्ञ में यजमान के रूप में आहुति डालने के बाद विद्यार्थियों व स्टाफ के साथ चर्चा कर रहे थे। तहसीलदार विक्रम सिंगला ने कहा कि वर्तमान तकनीक के युग में प्ले स्कूलों का महत्व भी बढने लगा है लेकिन ऐसे में प्ले स्कूल संचालकों की जिम्मेदारियां और चुनौति भी बढ़ी है। प्ले स्कूल प्रशासन को चाहिए कि वे विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ साथ संस्कृति, संस्कार और देश की परंपराओं से जोडऩे का काम करें। इस दौरान तहसीलदार विक्रम सिंगला ने प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को सम्मानित भी किया। स्कूल निदेशक जितेंद्र जांगड़ा और स्टाफ सदस्यों ने मुख्यअतिथि विक्रम सिंह को स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित भी किया। इस मौके पर स्टाफ सदस्य और विद्यार्थी मौजूद रहे।

लोहारू। आदर्श प्ले स्कूल में आयोजित हवन में आहुति डालते हुए तहसीलदार विक्त्रम सिंगला,स्कूल स्टाफ व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

नामांकन के दौरान पांच लोग कर सकेंगे आरओ कार्यालय में प्रवेश

- जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

आगामी लोकसभा चुनाव के लिए नामांकन प्रक्रिया के दौरान रिटर्निंग अधिकारी कार्यालय में उम्मीदवार सहित केवल पांच लोग ही आ सकते हैं और नामांकन भरते समय प्रत्याशी अपने साथ केवल तीन गाड़ियों को ही रिटर्निंग अधिकारी के कार्यालय के 100 मीटर के दायरे में ला सकता है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने बताया कि लोकसभा चुनाव लड़ने के इच्छुक उम्मीदवार अपना नामांकन पत्र भरते समय सिर्फ तीन गाड़ियों को ही रिटर्निंग अधिकारी या सहायक रिटर्निंग अधिकारी के कार्यालय के 100 मीटर के दायरे में ला सकते हैं। उन्होंने बताया कि नामांकन फार्म भरते समय उम्मीदवार सहित कुल पांच व्यक्ति ही रिटर्निंग अधिकारी या सहायक रिटर्निंग अधिकारी के कार्यालय में प्रवेश कर सकते हैं जिनमें उम्मीदवार का प्रस्तावक भी हो सकता है। नामांकन भरते समय उम्मीदवार जितने यातायात साधन प्रयोग किए जाएंगे सभी का खर्चा चुनाव खर्चे में जोड़ा जाएगा।

मतदान केंद्र के 200 मीटर दायरे में नहीं खोले जा सकते चुनाव कार्यालय

चरखी दादरी। लोकसभा चुनाव के दौरान विभिन्न राजनीतिक दल व प्रत्याशी अपना अस्थायी चुनाव कार्यालय किसी भी मतदान केन्द्र की 200 मीटर की दूरी में नहीं खोल सकता और चुनाव कार्यालयों में संबंधित पार्टी का केवल एक झंडा और बैनर ही लगाया जा सकता है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने सभी राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय राजनीतिक पार्टियों के लिए चुनाव कार्यालय खोलने के बारे में निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा-निर्देशों से अवगत करवाते हुए कहा कि कोई भी राजनीतिक पार्टी या उसका उम्मीदवार चुनाव प्रचार कार्यालय लोकसभा चुनाव के लिए निर्धारित किए किसी भी मतदान केंद्र के 200 मीटर के दायरे में नहीं खोल सकता है। उन्होंने कहा कि अस्थायी चुनाव कार्यालय खोलने के लिए सार्वजनिक एवं निजी जमीन का प्रयोग कब्जे के रूप में ना किया जाए और किसी भी धार्मिक स्थल परिसर में कार्यालय नहीं खोला जाए। उन्होंने कहा कि कोई भी चुनाव कार्यालय किसी शिक्षण संस्थान व अस्पताल के समीप भी नहीं खोला जा सकता। सभी राजनीतिक पार्टियों के अस्थाई चुनाव कार्यालयों में सम्बन्धित पार्टी का चुनाव चिन्ह और फोटोग्राफ वाला केवल एक झंडा और बैनर लगाया जा सकता है। चुनाव कार्यालय में प्रयोग किए जाने वाला बैनर चार बाई आठ फुट से ज्यादा बड़ा नहीं हो सकता, अगर प्रशासन द्वारा बैनर और होडिंग के लिए छोटा आकार निर्धारित किया जाता है।

सभी पात्र 26 तक वोट को करें आवेदन

चरखी दादरी। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त मनदीप कौर ने जिले के नागरिकों से अपील की कि 18 वर्ष या इससे अधिक आयु के सभी व्यक्ति मतदाता सूची में अपना नाम जरूर दर्ज करवाएं। मतदाता सूची में नए नाम दर्ज करने की प्रक्रिया 26 अप्रैल तक चालू रहेगी। जिले के लोगों का आहवान करते हुए उन्होंने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार कोई भी पात्र व्यक्ति 26 अप्रैल तक अपना नाम मतदाता सूची में दर्ज करवाने के लिए फार्म 6 भरकर संबंधित बीएलओ या जिला निर्वाचन कार्यालय में आवेदन कर सकता है। उन्होंने बताया कि लोकसभा चुनाव को लेकर प्रकाशित मतदाता सूची को सभी मतदान केंद्रों के बीएलओ को उपलब्ध करवा दिया गया है और कोई भी मतदाता बीएलओ से संपर्क करके सूची में अपना नाम चैक कर सकता है। साथ ही संबंधित मतदान केंद्र के बीएलओ को नए वोट बनवाने या मतदाता सूची से नाम कट जाने की स्थित में दोबारा नाम जोडने के लिए भी आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि वोट बनवाने सहित मतदाता से संबंधित अन्य कार्यों के लिए निर्वाचन आयोग द्वारा वोटर हेल्प लाइन नामक एप भी संचालित की जा रही है। लोकसभा चुनाव के लिए जिला प्रशासन का प्रयास रहेगा कि प्रत्येक पात्र मतदाता अपने मत का प्रयोग करे।

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. : 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 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 साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

बिजली निगम के कर्मचारियों के कारण अतिरिक्त चार्ज भुगत रहे उपभोक्ता: महाबीर जांगड़ा

भिवानी। भले ही भारत डिजिटलीकरण की तरफ तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन इसके ग्रामीण क्षेत्रों में ये डिजिटल भारत की योजनाएं बेमानी से नजर आती है। बिजली बिल भरने की तो बहुत से ग्रामीण क्षेत्र ऐसे है, जहां पर ग्रामीणों को ऑनलाइन तरीके से बिजली के बिल भरने का ज्ञान नहीं, जिसके चलते उन्हे व्यक्तिगत तौर पर बिजली बिल भरने पड़ते है। निगम व गांव के जनप्रतिनिधि के सामंजस्य की कमी के चलते ग्रामीणों को बिजली बिलों पर अतिरिक्त चार्ज का भुगतना करना पड़ता है। गांव कोंट के ग्रामीण महाबीर जांगड़ा ने कहा कि गांवों में बिजली के बिल भरने के लिए आज भी बिजली निगम के कर्मचारी व्यक्तिगत तौर पर गांव में पहुंचते है तथा बिजली के बिल भरवाते है, लेकिन बिजली निगम के कर्मचारी जब भी गांव में बिजली के बिल वितरित करने आते है तो वे ये नहीं बताते कि कर्मचारी कौनसी तिथि को गांव में बिल भरवाने के लिए पहुंचेंगे।

राजकीय विद्यालय के नामांकन अभियान में पहुंचीं बीईओ

लोहारू। खंड शिक्षा अधिकारी विजय प्रभा ने कहा कि नया शैक्षणिक सत्र शुरू हो गया है तथा राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाने के लिए स्टाफ के सदस्य डोर टू डोर अभियान चलाएं। ताकि राजकीय विद्यालयों में नामांकन अधिक हो सकें और अधिक से अधिक बच्चे योजनाओं का लाभ उठा सकें। वे मंगलवार को गिगनाऊ के स्वतंत्रता सेनानी चौ. जगराम राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यालय स्टाफ और विद्यार्थियों को संबोधित कर रही थी। बीईओ विजय प्रभा न छात्र.छात्राओं से आह्वान किया कि वह भी अपने एक पड़ोसी मित्र और परिवार से एक दाखिला अपने स्कूल मे अवश्य करवाएं। उन्होंने आह्वान किया कि एसएमसी और ग्राम पंचायत के सहयोग से छात्र संख्या वृद्धि का एक लक्ष्य निर्धारित करकेए उसे पूरा करने के लिए प्रयास करें। प्राचार्य राजेंद्र प्रसाद ने खंड शिक्षा अधिकारी को आश्वासन दिया कि हम गत वर्ष की छात्र संख्या में वृद्धि दर्ज करेंगे। डोर टू डोर अभियान के दौरान विद्यालय के राजनीति विज्ञान प्रवक्ता श्याम सुंदर सांगवान ने भी अभिभावकों से आह्वान किया कि वे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए बच्चों का सरकारी स्कूलों में प्रवेश करवाना सुनिश्चित करें। जो विद्यार्थी परिवार से एक छात्र जो किसी दूसरे विद्यालय का हो, दाखिला करवाएगा तो उसे पंचायत द्वारा और विद्यालय प्रशासन द्वारा सम्मान दिया जाएगा।

15 से 45 वर्ष की महिलाओं व लड़कियों के लिए 450 घंटे के प्रशिक्षण की व्यवस्था

पीएमश्री विद्यालय बना स्किल हब, महिलाएं, छात्राएं ले रहीं प्रशिक्षण

दीपक कुमार डुमड़ ▶▶| बवानीखेड़ा

प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं को स्किल मामले में निपुण करने के कार्य में तेजी लाई हुई है। इसी को लेकर बवानी खेड़ा के वीर शहीद गुलाब सिंह पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रशिक्षण केन्द्र स्किल हब के अंतर्गत दूसरे बैच की शुरूआत की गई। जिसमें स्किल हब प्रशिक्षण ब्यूटी एंड वैलनेस के तहत 15 से 45 वर्ष की महिलाओं, लड़कियों के लिए 450 घंटे के प्रशिक्षण की व्यवस्था को अमलीजामा पहनाया गया। इस प्रशिक्षण में छात्राओं, महिलाओं को स्वरोजगार के लिए अपनाकर आत्मनिर्भ बनाने के लिए प्रशिक्षण दिया जा रहा है। प्रधानमंत्री कौशल एवं विकास योजना 4.0 का यह प्रशिक्षण अपने आप में एक अलग मुकाम हासिल किए हुए दिखाई जान पड़ रहा है।

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद गुलाब सिंह पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रशिक्षण केन्द्र स्किल हब के अंतर्गत प्रशिक्षण लेते हुए।

निःशुल्क दिया जा रहा है प्रशिक्षण: प्राचार्य आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि भारत सरकार द्वारा यह प्रशिक्षण पूरी तरह से निःशुल्क प्रदान करवाया जा रहा है। इसके बाद स्वयं रोजगार के लिए ण की भी सुविधा सरकार देती है। इस प्रशिक्षण में बतौर मास्टर ट्रेनर ममता रानी द्वारा अपनी अहम भूमिका अदा की जा रही है। इसके अलावा इस प्रशिक्षण के दौरान अलग अलग क्षेत्र से प्रसिद्ध वक्ताओं को भी आमंत्रित किया जा रहा है।

स्किल हब प्रशिक्षण योजना होगी मील का पत्थर साबित: प्रवक्ता यशबीर सिंहए प्रवक्ता कमलजीत सिंहए किरणबाला, अनीता, अपर्णा, संजय कुमार ने बताया कि विभाग की यह योजना मील का पत्थर साबित होगी। इसमें महिलाओं को प्रशिक्षण के साथ साथ आत्मनिर्भर बनने पर भी मोटिवेट किया जा रहा है। जिससे महिलाओंए छात्राओं में स्वयं के बलबूते पर उच्च मुकाम हासिल किया जाएगा।

महिलाओं छात्राओं को लेना चाहिए प्रशिक्षण: जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी संतोष देवी नागर ने बताया कि इस प्रशिक्षण में महिलाओं, छात्राओं को अपनी भागीदारी अदा करके प्रशिक्षण ग्रहण करना चाहिए ताकि स्वयंरोजगार स्थापित करके नया इतिहास बनाया जा सके। वहीं उन्होंने बवानी खेड़ा में प्रशिक्षण ले रही सभी महिलाओं, छात्राओं की सराहना की।