

हरिभूमि मिवाणी-दादरी भूमि

रोहक, गुरुवार, 4 दिसंबर 2025

11 वकीलों ने वर्क सस्पेंड कर दिया तहसील पर धरना



12 मरीजों के परिजनों को मिलेगा मुफ्त भोजन



खबर संक्षेप

नवोदय विद्यालय में प्रवेश परीक्षा के लिए प्रवेश पत्र जारी
चरखी दादरी। जवाहर नवोदय विद्यालय कक्षा 6 वीं में दाखिले के लिए 13 दिसंबर को चयन परीक्षा होगी। वर्ष 2025 में दाखिले के लिए 80 सीटों पर प्रवेश के लिए रोहकत जिला के गांव घुसकानी स्थित विद्यालय के लिए जिन छात्रों ने ऑनलाइन आवेदन किया था। उन पात्र छात्रों के परीक्षा के लिए प्रवेश पत्र नवोदय विद्यालय समिति द्वारा जारी कर दिए गए हैं। प्राचार्य सुरेंद्र सिंह शेखावत ने बताया कि प्रवेश-पत्र विद्यालय की वेब साइट से डाउनलोड किए जा सकते हैं। इस परीक्षा के लिए जिला के विभिन्न स्कूलों में 10 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं।

बाबा साहेब को 6 दिसंबर को दी जाएगी श्रद्धांजलि
भिवानी। विश्व रत्न संविधान निर्माता बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर भिवानी में कोर्ट परिसर स्थित बाबा साहेब के स्टेच्यू के सामने हर वर्ष की भांति 6 दिसंबर को सुबह 9 बजे एक श्रद्धांजलि सभा आयोजित की जाएगी। इसमें भिवानी शहर के विभिन्न प्रतिनिधि संगठनों के प्रतिनिधि, विभिन्न राजनीतिक दलों के कार्यकर्ता, जिला प्रशासन व आम नागरिक की तरफ से संविधान निर्माता को अपनी श्रद्धा प्रकट जाएगी। यह जानकारी एडवोकेट सुनीता गोलपुरिया व परमहंस चोपड़ा ने सामूहिक रूप से दी।

बिजली पेंशनर्स की मासिक बैठक कल
भिवानी। हरियाणा बिजली पेंशनर्स वेलफेयर एसोसिएशन की जिला स्तरीय मासिक बैठक 5 दिसंबर को प्रातः 10 बजे कार्यकारी अभियंता के प्रांगण में जिला प्रथम बाल मुकंद बापोड़ा की अध्यक्षता में आयोजित होगी। जिला महासचिव आरके चावला ने बताया कि पेंशनर्स के काफी समय से रुके हुए कार्यों को करवाने के लिए निगम के अधिकारियों पर दबाव डालने के उद्देश्य से रखी गई है। इसी प्रकार आरटीओ कार्यकारी अभियंता आपरेशन सिटी डिविजन के प्रांगण में रखी जाएगी।

भूतपूर्व सैनिक मिलन समारोह को
भिवानी। रोहकत गेट पर स्थित राजपूत धर्मशाला में नौ दिसंबर को भूतपूर्व सैनिक मिलन समारोह का आयोजन किया जाएगा, जिसमें वर्ष 1971 की लड़ाई के दौरान मैनामति पहाड़ी पर विजय हासिल करने वाले अमर शहीदों को श्रद्धांजलि दी जाएगी। लघु सचिवालय में डीसी साहिल गुप्ता को इस कार्यक्रम के लिए आमंत्रित करने के दौरान कैप्टन सुरेश तंवर ने जानकारी देते हुए बताया कि वर्ष 1971 के युद्ध के दौरान नौ दिसंबर को 7 राजपूताना राइफल ने मैनामति पहाड़ी पर विजय हासिल की थी। उस समय 51 सैनिक शहीद हुए थे और 87 सैनिक घायल हुए थे। मैनामति पहाड़ी पर विजय हासिल करने वाली बटालियन को मैनामति बटालियन के नाम से जाना जाता है।

पहल
वर्तमान समय में किताबी ज्ञान के साथ-साथ हुनरमंद होना भी अत्यंत आवश्यक : प्राचार्य

हरिभूमि न्यूज भिवानी
महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए 10 दिवसीय सिलाई कार्यशाला का विधिवत शुभारंभ किया गया। महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को कौशल विकास के माध्यम से आत्मनिर्भर बनाना है। कार्यशाला का शुभारंभ

नगर परिषद चलाएगी पुलिस के सहयोग से अतिक्रमण हटाओ अभियान, थाने में दुकानदारों व नगर परिषद की बैठक में बनाई रणनीति

दुकानदारों को दो दिन का अल्टीमेटम, हटेगा अतिक्रमण

अतिक्रमण की वजह से बाजारों में पैदल निकलना भी हो रहा मुश्किल

हरिभूमि न्यूज भिवानी
अब जल्द ही शहर के मुख्य बाजारों की सड़कें चौड़ी-चौड़ी नजर आएंगी। शहर थाना पुलिस ने बुधवार को शहर के मुख्य बाजार के दुकानदार के साथ अतिक्रमण को लेकर बैठक बुलाई। इस दौरान नगरपरिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह को भी बैठक में शामिल किया गया। बैठक में बाजार के रास्तों की घटती चौड़ाई का मसला उठाया गया। साथ ही बताया गया कि अतिक्रमण व दुकानों के आगे सामान रखे जाने के बाद वाहनों को बंधनपूर्ण पैदल निकलना भी दूभर हो रहा है। इससे रोजाना घंटों तक बाजार में जाम की स्थिति बनी रहती है। इस पर नगरपरिषद व पुलिस की तरफ से बाजार के दुकानदारों को दो दिन की मोहलत दी गई है। दो दिन के



भिवानी। दुकानों के आगे सड़क पर रखा सामान तथा थाने में दुकानदारों को दिशा-निर्देश देते हुए अधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

बाद से नगर परिषद पुलिस को साथ लेकर शहर में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाएगी। साथ ही जो भी सामान दुकान से बाहर मिला, नप उस सामान को जब्त भी करेगी। पुलिस व नप के फैसले के बाद दुकानदारों ने दुकानों के आगे रखे सामान को समेटना शुरू कर दिया। विगत में भी इसी तरह से शहर थाना में दुकानदारों के बीच बैठक हुई थी। उस वक्त ई रिक्शा के बाजार में जाने पर पूरी तरह से बंदिशा की गई थी। अब बाजारों से पूरी तरह से अतिक्रमण को हटाया जाएगा।

नीड़ वाले बाजारों से अतिक्रमण को किया जाएगा साफ

थाने में आयोजित बैठक में फैसला हुआ कि घंटाघर चौक से लेकर जैन चौक तक के बाजार में सड़क के दोनों तरफ से अतिक्रमण को हटाया जाएगा। वक्तूरी के अलावा जिस भी दुकानदार ने कोई छोटा बड़ा अवैध निर्माण खड़ा किया हुआ है, उस को भी हटाया जाएगा। इसी तरह बर्तन बाजार, हांसी गेट के चारों तरफ का बाजार, कृष्णा कॉलोनी में भी दुकानों के आगे अवैध निर्माण को साफ करने की योजना है। इस दौरान बाहर रखे सामान को भी जख्त किया जाएगा। उक्त बाजारों में अतिक्रमण की वजह से बाजार के रास्ते पूरी तरह से तंग हो चुके हैं। वाहन तो क्या पैदल लोगों का निकलना भी मुश्किल हो रहा है।

दो दिन बाद हटेगा अतिक्रमण : चौकी इंचार्ज

दिनोद गेट पुलिस चौकी इंचार्ज दशरथ ने बताया कि व्यापारी नेताओं व नगरपरिषद के अधिकारियों की बैठक बुलाई थी, जिसमें बाजारों में अतिक्रमण हटाने को लेकर रणनीति तय की गई। घंटाघर चौक से लेकर जैन चौक तक तथा बर्तन बाजार व हांसी गेट के अलावा कृष्णा कॉलोनी के दुकानदारों को दो दिन के भीतर अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए हैं। उसके बाद बाजार में नगरपरिषद के साथ मिलकर दो दिन बाद से अतिक्रमण हटाने का अभियान चलाया जाएगा।

कोई ढिलाई बर्दाश्त नहीं होगी : भवानी प्रताप सिंह

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि बाजार में बढ़ रहे अतिक्रमण को लेकर दुकानदारों के साथ बैठक हुई है। दो दिन के भीतर सारा अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए गए हैं। अगर उसके बाद भी कहीं पर बचता है तो नगरपरिषद व पुलिस मिलकर अभियान चलाएगी। सभी बाजारों को अतिक्रमण मुक्त करवाया जाएगा। इस मामले में किसी तरह की कोई ढिलाई बर्दाश्त नहीं होगी।

क्रशर मालिकों ने लगाया लाल व नीले पत्थर के रेट में गोलमाल का आरोप



हरिभूमि न्यूज भिवानी
गांव खानक-डाडम के क्रशर मालिकों ने लाल व नीले पत्थर के रेट में गोलमाल करके कमीशन लेने तथा भ्रष्टाचार करने का आरोप लगाया है। जिसको लेकर उन्होंने बुधवार को एचएसआईआईडीसी के प्रोजेक्ट मैनेजर तथा एसडीएम तोशाम कार्यालय में जाकर उनको शिकायत दी है। क्रशर मालिकों का कहना था कि लाल पत्थर का रेट 225 रुपये प्रति टन है तथा नीले

लाल पत्थर वाले के लिए लाल पत्थर व नीले पत्थर वाले के लिए नीला पत्थर देकर इस धंधली को रोकने की गुहार लगाई है। क्रशर मालिकों का कहना था कि इस बीच नीला पत्थर देने के नाम पर लिए जा रहे कमीशन को बंद किया जाए अन्यथा क्रशर मालिक आगामी कार्रवाई करने पर मजबूर होंगे। इस मौके पर रमेश कुमार, जयपाल, राहुल, मांगेराम, प्रवीण, संजय, जयप्रकाश, यश आदि सहित अनेक क्रशर मालिक मौजूद थे।

तोशाम। अधिकारी को भ्रष्टाचार की शिकायत करते क्रशर मालिक।
क्रशर मालिकों ने एचएसआईआईडीसी प्रोजेक्ट मैनेजर व एसडीएम तोशाम को दी शिकायत

तोशाम में हुई सड़क दुर्घटना में छात्र की मौत के बाद भी नहीं जागा प्रशासन
गांव पिंजोखरा में बसों में लटककर सफर करने पर मजबूर छात्र-छात्राएं

रूट पर ज्यादा बसें चलाने की मांग को लेकर छात्रों ने दो घंटे रोके रखी बस



हरिभूमि न्यूज भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर बस के आगे सड़क पर बैठे छात्र तथा बसों की मांग को लेकर मांगपत्र सौंपते हुए।



फोटो: हरिभूमि

हमारे पास बसों की कमी : डीआई

इस संबंध में रोडवेज विभाग तोशाम सब डिपो के डीआई कर्मवीर माकर ने कहा कि हमारे पास पहले ही बसों की कमी है। पांच बसों में खराबी आई हुई है वहीं वर्कशॉप में स्टाफ की कमी के कारण खराब बसें ठीक नहीं हो पा रही। जिसके कारण मजबूरीवश इस रूट पर बड़ी बस की जगह मिनी बस भेजी गई। वहीं सभी रोडवेज बसों को डीजल लेने भिवानी जाना पड़ता है यदि तोशाम सब डिपो में सरकार के द्वारा डीजल की सुविधा उपलब्ध करवा दी जाए तो भी यह समस्या कम हो सकती है।

चढ़ नहीं सके। छात्र-छात्राओं ने बताया कि स्याहड़वा-तोशाम रूट पर बसों की कमी के कारण रोजाना स्कूल व कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों को निजी वाहनों या लिफ्ट लेकर जाना पड़ता है। इसी वजह से सोमवार को निजी वाहन से यात्रा करने वाली पिंजोखरा की एक स्कूली छात्रा की सड़क दुर्घटना में मौत हो गई जबकि दूसरी छात्रा घायल हो गई थी। उसके बाद भी संबंधित विभाग तथा प्रशासन सतर्क नहीं हुआ और छात्र-छात्राएं बसों में लटककर स्कूल-कॉलेज तक पहुंच रहे हैं। बुधवार को बसों की कमी को लेकर बिपरीत छात्र-छात्राओं ने कहा कि बस में भीड़ इतनी अधिक रहती है कि बच्चे बस में लटककर सफर करने को मजबूर होते हैं। इस दौरान उन्होंने रोडवेज प्रशासन को चेतावनी दी कि यदि एक सप्ताह के भीतर इस रूट पर दो अतिरिक्त बसें नहीं लगाई गईं तो सजाम लगाया जाएगा।

सीएम पलाइंग ने ओवरलोड ट्रक पर लगाया 4 लाख जुर्माना

हरिभूमि न्यूज भिवानी
बुधवार देर शाम सीएम पलाइंग, माइनिंग विभाग तथा आरटीओ कार्यालय की संयुक्त टीम ने छापेमार कार्रवाई करते हुए एक ओवरलोड ट्रक को काबू कर उसे इंग्रूड करवा दिया। इस दौरान 4 लाख रुपए जुर्माना लगाया है। जिसमें आरटीओ विभाग ने ओवरलोड की वजह से 75000 रुपये तथा माइनिंग

विभाग की टीम ने सवा 3 लाख रुपए जुर्माना लगाया है। जिससे ट्रक चालकों में हड़कंप की स्थिति पैदा हो गई। उल्लेखनीय है कि बुधवार देर शाम सीएम पलाइंग, माइनिंग विभाग तथा आरटीओ कार्यालय की संयुक्त टीम ने तोशाम क्षेत्र में ओवरलोड वाहनों पर शिकंजा कसते हुए छापेमार कार्रवाई की। इस दौरान उन्होंने एक ओवरलोड ट्रक को



काबू किया। टीम ट्रक को काबू करके तोशाम स्थित रोडवेज वर्कशॉप में लेकर आई। इस दौरान आरटीओ कार्यालय के सब इंस्पेक्टर

ईश्वर सिंह ने बताया कि ओवरलोड वाहन की जांच के पश्चात ट्रक का ई-रवाना टूटा हुआ मिला। जिस पर ओवरलोड ट्रक को तोशाम स्थित रोडवेज वर्कशॉप में इंग्रूड कर दिया गया है तथा वाहन मालिक पर आरटीओ विभाग की तरफ से ओवरलोड के जुर्माना में 75 हजार जुर्माना लगाया है। माइनिंग विभाग से अमित कुमार ने बताया कि इस ट्रक का ई-रवाना टूटा हुआ था



भिवानी। पौधरोपण करते हुए कोच राहुल व नेहा।

फोटो: हरिभूमि

एमएनएस कॉलेज में छात्राओं के लिए 10 दिवसीय सिलाई कार्यशाला का आगाज

हुनरमंद बनकर आत्मनिर्भर बनेंगी बेटियां, कॉलेज में सिलाई सीखकर कमा सकेंगी अपनी आजीविका



भिवानी। कॉलेज में आयोजित कार्यशाला में छात्राओं को प्रशिक्षण देते हुए।

छात्राएं स्वदेशी वस्तुओं का निर्माण कर सकेंगी
उप प्राचार्य डॉ. जगवीर सिंह मान ने जोर देकर कहा कि इस प्रशिक्षण से छात्राओं में न केवल आत्मविश्वास बढ़ेगा, बल्कि कठिनाई में वे इसे स्वरोजगार के रूप में अपनाकर अपनी आजीविका भी स्वयं अर्जित कर सकेंगी। प्रेस प्रमोटी डॉ. सुरेंद्र कुमार ने बताया कि यह आयोजन भारत सरकार की उद्यमशीलता को बढ़ावा देने की मुहिम का ही एक हिस्सा है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय का महिला प्रकोष्ठ छात्राओं को लघु उद्योग और हस्तशिल्प कला की ओर प्रेरित कर रहा है। इस तरह के प्रशिक्षण से छात्राएं स्वदेशी वस्तुओं का निर्माण कर सकेंगी, जो आत्मनिर्भर भारत के सपने को साकार करने में सहायक होगा। छात्राओं को उच्च गुणवत्ता का प्रशिक्षण मिल सके, इसके लिए पंचाज नेशनल बैंक वार्मिंग स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान पाल्वासे से प्रमिला को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया है। उन्होंने अपने कार्यक्रम में पूर्णतः निष्पक्ष हैं और उन्होंने छात्राओं को पूर्ण लगन के साथ सिलाई, कढ़ाई और बुनाई की धारिकियां सिखाने का आश्वासन दिया है। इस अवसर पर महिला प्रकोष्ठ की सचिव सदस्य डॉ. विमा, सुनीता, विनय कुमारी, डॉ. पारीशा, प्रवेश, मंजुबाला और डॉ. योगमाया सहित महाविद्यालय का अन्य स्टाफ उपस्थित रहा।

मुक्केबाजी कोच राहुल व नेहा ने दिया ग्रीन वेडिंग का संदेश

हरिभूमि न्यूज भिवानी
अक्सर शादियों में आतिशबाजी और दिखावे की चर्चा होती है, लेकिन गांव कौट नवासी और युवाओं के प्रेरणास्रोत मुक्केबाजी कोच राहुल बर्मन ने अपने विवाह को समाज के लिए एक मिसाल बना दिया। अपनी शादी के अवसर पर मुक्केबाजी कोच राहुल और उनकी धर्मपत्नी नेहा ने पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का एक अनूठा और सराहनीय संदेश दिया है। गांव कौट के रहने वाले राहुल बर्मन न केवल खिल जगत में युवाओं को

■ अनूठी पहल : कोच राहुल बर्मन व नेहा ने प्रकृति को संवारने के संकल्प के साथ की गृहस्थ जीवन की शुरुआत

मुक्केबाजी के गुरु सिखाकर उन्हें नई दिशा दे रहे हैं, बल्कि अब उन्होंने सामाजिक सरोकार की दिशा में भी एक अहम कदम उठाया है। कोच राहुल का विवाह स्थानीय सेक्टर-13 नवासी ओमप्रकाश व रामचन्द्र पुनिया और बनावस व सुदेशी की सराहनीय संदेश दिया है। गांव कौट के रहने वाले राहुल बर्मन न केवल खिल जगत में युवाओं को

करते हुए कहा कि वर्तमान समय में किताबी ज्ञान के साथ-साथ हुनरमंद होना भी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने बताया कि यह 10 दिवसीय कार्यशाला छात्राओं के भीतर छिपी प्रतिभा को निखारने और उनमें

सिलाई-कढ़ाई का कौशल विकसित करने में मील का पत्थर साबित होगा।



डॉक्टर सनेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

खाते-पीते समय जब महसूस हो गले में दर्द

मेरी उम्र 32 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-राजन, रायपुर

इस समय गले में दर्द जैसी समस्या का एक बड़ा कारण मौसम चेंज होना है। इसके साथ ही कई शहरों में प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह बन गई है। इसके लिए सबसे पहले आप सुबह और शाम को गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इसके साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं। वहीं प्रदूषण से बचने के लिए जब आप घर के बाहर निकलें तो मास्क लगाकर निकलें। इस तरह थोड़ा चेंज करने से आपको लाभ मिलेगा।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरे नाक से अचानक खून रिसने लगा था। पिछले एक महीने में ऐसा दो बार हो चुका है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ, यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-अंकुर, बिलासपुर

इस तरह की परेशानी आमतौर पर गर्मियों में लोगों को देखी जाती है लेकिन इस मौसम में भी ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। कई बार इसकी वजह ब्लड प्रेशर का अधिक होना भी पाया गया है। आप एक बार इंटेंटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह जांच कर इसका सही कारण पता लगाएंगे और ट्रीटमेंट करवाएंगे।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मुझे खांसी आ रही है। ज्यादा खांसी की वजह से कभी-कभी सांस लेने में भी दिक्कत होती है। प्लीज इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-रवि, दुर्ग

लंबे समय से खांसी कई बार चेस्ट में इन्फेक्शन की वजह से भी हो जाती है। लेकिन यह बगैर डॉक्टर के चेक करवाए नहीं बताया जा सकता है। आप आस-पास किसी डॉक्टर से एक बार चेस्ट की जांच करा लें। अगर इन्फेक्शन होगा तो उसकी दवा चलेगी। इसके बाद भी अगर आराम ना मिले तो एक बार टीबी की जांच भी करानी चाहिए। लोगों में कई बार

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



डॉक्टर एडवाइस

डॉ. अतुल वासदेव वाइस चैयरमैन-ऑर्थोपेडिकल मेडिटल रि. मेडिसिटी, गुडवाग

बढ़ती उम्र के लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या जाड़े में बढ़ जाती है। जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस या जोड़ों से संबंधित समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनमें सर्दी के मौसम में जोड़ों से संबंधित समस्याएं इसलिए बढ़ जाती हैं क्योंकि तापमान के कम होते जाने से जोड़ों के अंदर मौजूद साइनोवियल फ्लूइड गाढ़ा होने लगता है। इस कारण जोड़ों में जकड़न महसूस होती है, जिसके परिणामस्वरूप चलने-फिरने में दिक्कत महसूस होती है, खासकर सुबह के वकत।

सर्दियों में तापमान के कम होने के कारण जोड़ों की धमनियां (आर्टीज) सिकुड़ जाती हैं। धमनियों के सिकुड़ने से जोड़ों में रक्त संचार की प्रक्रिया समुचित रूप से संचालित नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप जोड़ों में जकड़न या अकड़न और दर्द होने लगता है। ठंडे तापमान में मांसपेशियों में ऐंठन अधिक होती है, जिससे जोड़ों में सूजन, दर्द और अकड़न बढ़ जाती है।

इनको होता है ज्यादा रिस्क: जो लोग पहले से ही अर्थराइटिस के किसी प्रकार से ग्रस्त हैं, उनकी समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। वैसे तो अर्थराइटिस के बहुत प्रकार हैं, लेकिन जो लोग ऑस्टियोअर्थराइटिस (ओए), रूमेटाइड अर्थराइटिस (आरए), गाउटी अर्थराइटिस, ट्रामेटिक अर्थराइटिस और स्पाइनल अर्थराइटिस से पीड़ित हैं, उनकी समस्याएं आमतौर पर सर्दियों के दौरान बढ़ सकती हैं। इसी तरह जो किशोर और बच्चे क्रमशः जुवेनाइल अर्थराइटिस और रूमेटिक अर्थराइटिस से ग्रस्त रह चुके हैं, उनकी परेशानी भी सर्दियों के मौसम में बढ़ सकती है।

वहीं जो लोग अतीत में किसी दुर्घटना का शिकार हो चुके हैं, जिसके कारण उनकी हड्डियां और लिगामेंट आदि क्षतिग्रस्त हो चुके थे। ऐसे लोगों को ठीक हो जाने के बाद भी जाड़े के मौसम में जोड़ों में दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

ऑस्टियो अर्थराइटिस पेशेंट सावधानी बरतें: ऑस्टियो अर्थराइटिस (गुठिया) का दुष्प्रभाव आमतौर पर प्रमुख जोड़ घुटनों पर पड़ता है। घुटने पर ही शरीर के भार का दबाव सर्वाधिक पड़ता है। देश में सबसे ज्यादा लोग नौ ऑस्टियो अर्थराइटिस (घुटने की गुठिया) से ग्रस्त हैं। जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज (जो जोड़ों के मध्य कुशन का काम करती है) बढ़ती उम्र खासकर 50 वर्ष के बाद गतत जीवनशैली के कारण घिसने लगती है। इस कारण जोड़ आपस में रगड़ते हैं और कालांतर में धीरे-धीरे क्षीण होते रहते हैं। एक ऐसी स्थिति आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को चलने-फिरने और सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत महसूस होती है। लोग अपने सामान्य दिनचर्या के कार्यों को नहीं कर पाते।

ऐसे करें रोकथाम: ऑस्टियोअर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्ति सर्दी की शुरुआत में ही अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और उनके परामर्श के अनुसार ही दवाएं, फिजियोथेरेपी और अन्य व्यायाम करें। खान-पान में कैल्शियम युक्त आहार को वरीयता दें। अगर मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ डॉक्टर,

सर्दियों में अन्य ऋतुओं की तुलना में जोड़ों की समस्याएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। आमतौर पर जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण अर्थराइटिस (गुठिया) होता है। जोड़ों में सूजन और दर्द को अर्थराइटिस कहते हैं। इस दर्द के बढ़ने की क्या वजह है, इनसे कैसे बचाव हो सकता है और इनसे राहत के लिए क्या करना चाहिए, विस्तार से यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में ज्वाइंट्स प्रॉब्लम बरतें सावधानी-मिलेगी राहत



पीड़ित व्यक्ति को अस्थायी राहत देने के लिए इंद्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन रिफर कर सकते हैं।

रूमेटाइड अर्थराइटिस पेशेंट रहें सजग: यह

अर्थराइटिस का एक विशेष प्रकार है, जिसके कारणों पर मेडिकल शोध अभी तक जारी है। रूमेटाइड (आरए) का उम्र बढ़ने या कार्टिलेज के क्षीण होने या फिर खान-पान से कोई लेना-देना नहीं है। इसमें शरीर का इम्यून सिस्टम अपने ही शरीर के खिलाफ

लड़ाई छेड़ देता है और इस लड़ाई का पहला हमला जोड़ की झिल्ली (सायनोवियम) पर पड़ता है। मिल सकती है राहत: समय रहते रूमेटाइड अर्थराइटिस का समुचित इलाज न होने पर आगे चलकर प्रभावित हड्डी क्षीण होने लगते हैं, लेकिन जोड़ों के मध्य स्थित कार्टिलेज, योग और व्यायाम करने से पीड़ित व्यक्ति को अस्थायी राहत मिलती है। रूमेटाइड अर्थराइटिस का कोई स्थायी इलाज है। इसके साथ ही शरीर के इम्यून सिस्टम में आई गड़बड़ी को दूर करने या नियंत्रित करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उन्हें इम्यूनोमॉड्यूलेटर्स कहते हैं। रूमेटाइड अर्थराइटिस शरीर के अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है, लेकिन इसकी शुरुआत हाथों की उंगलियों में सूजन से होती है, सूजन के साथ मरीज को तेज दर्द होता है। इसलिए सर्दियों में रूमेटाइड अर्थराइटिस वाले

डॉक्टर से परामर्श लेते रहें।

डॉक्टर के परामर्श से ही दवाएं लें। जोड़ों का दर्द कम करने के लिए इंद्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन के अलावा कभी-कभी डॉक्टर स्टेरॉयड के इंजेक्शन भी पीड़ित मरीज को रिफर कर सकते हैं। ऐसे इंजेक्शंस के अपने लाभ भी हैं और इनके साइड और आफ्टर इफेक्ट भी। इसलिए स्टेरॉयड दवाओं को योग्य चिकित्सक की देख-रेख में ही लेना चाहिए, क्योंकि ऐसी दवाओं को लंबे समय तक लेने से फायदा कम नुकसान ज्यादा हो सकता है।

कंधों का पोस्चर सही रखें: कंधे भी आपके शरीर के प्रमुख जोड़ हैं। सर्दियों में इनमें भी दर्द और जकड़न की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इस संदर्भ में इन बातों पर ध्यान दें।

चलते समय कंधों को झुकाकर न चलें और न ही इन्हें उठाकर चलें।

कंधे से संबंधित व्यायाम करें।

झटके से वेत न उठाएं।

बिना वार्म अप के किसी भी खेल की प्रैक्टिस न करें।

उपरोक्त बातों पर ध्यान

देने पर आप कंधों में दर्द की समस्या से बचे रहेंगे।

ज्वाइंट्स पेन से ऐसे मिलेगी राहत: विशेषज्ञ से परामर्श, जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और मांसपेशियों में कमजोरी जैसे लक्षणों के मद्देनजर अस्थि रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

ऑस्टियोअर्थराइटिस के जिन मरीजों को दवाओं, खान-पान और व्यायाम आदि से राहत नहीं मिल पा रही है, तो ऐसे व्यक्तियों को ऑर्थोपेडिक स्पेशलिस्ट परामर्श दे सकते हैं।

वजन संतुलित रखें: सर्दियों में आमतौर पर लोगों को ज्यादा भूख महसूस होती है और लोग अपना पसंदीदा खाना कुछ ज्यादा खाते हैं। जाड़े के कारण उनकी आउटडोर शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में वजन सर्दियों में बढ़ जाता है। अधिक वजन घुटनों और कुल्हों जैसे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों में दर्द की समस्या का जोड़िम बढ़ जाता है। इसलिए सही वजन बनाए रखने के लिए अपने आहार पर विशेष ध्यान दें और जोड़ों के अनुकूल व्यायाम करें।

हाइड्रेट रहें: जो लोग ज्यादा शारीरिक श्रम नहीं करते हैं और किडनी रोग से ग्रस्त नहीं हैं, उन्हें कम से कम प्रतिदिन दो-तीन लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त पानी पीने से आमतौर पर जोड़ों में दर्द की समस्या कम होती है। कुनकुने पानी से नहाने से भी आपको जोड़ों के दर्द में राहत मिल सकती है।

विटामिन-डी सप्लीमेंट: शरीर में विटामिन-डी की

कमी से जोड़ों में दर्द की समस्या बढ़ सकती है। ऑस्टियोपोरोसिस (हल्का-सा आघात लगने पर हड्डियों का टूटना) का खतरा भी बढ़ जाता है। विटामिन-डी सप्लीमेंट लेने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें। ओमेगा-3 फैटी एसिड का सेवन: ओमेगा-3 फैटी एसिड सर्दियों के दिनों में होने वाली जोड़ों की सूजन, अकड़न और दर्द को कम करने में लाभप्रद है। अपने आहार में एवोकाडो, अलसी, अखरोट या पिस्ता को शामिल करें।

सुबक की धूप: विटामिन-डी का एक अच्छा प्राकृतिक स्रोत है धूप। यह हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। धूप में बैठने से जोड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलती है।

कंप्यूटर पर कार्य करने वाले ध्यान दें: लगातार कई घंटों तक एक ही कुर्सी और कंप्यूटर के आगे बैठे-बैठे आपके जोड़ अकड़ जाते हैं, इसलिए ऑफिस में लगभग डेढ़ घंटे में सीट छोड़कर पांच मिनट के लिए घुमे-फिरें, शरीर को स्ट्रेच करें।

राहत दे सकते हैं ये तरीके: प्रभावित जोड़ों पर गर्म और ठंडे पानी की पिट्टियों के इस्तेमाल से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं एक कपड़े में लपेटकर बर्फ के टुकड़ों (आइस क्यूब्स) को दर्द से प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

हर्बल जोन / रेखा देशराज

अदरक और तुलसी यूं तो हर मौसम में शरीर के लिए अलग-अलग वजहों से फायदेमंद हैं। लेकिन सर्दियों की समस्याओं के लिए ये बहुत ही कारगर साबित होते हैं। सर्दियों की सबसे आम और परेशान करने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में इनका कोई सानो नहीं है। सर्दी के मौसम में शरीर की आंतरिक गर्मी घट जाती है। खून का प्रवाह धीमा पड़ जाता है और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए आयुर्वेद में सर्दियों का मुकाबला करने के लिए इनको सर्वोत्तम माना गया है। ये शरीर को बाहर से आने वाली ठंड और भीतर से पैदा होने वाली अशक्तता से हमें बचाते हैं। नेचुरल हीटर अदरक: जब ठंडी हवा से शरीर का तापमान गिरने लगता है, तब अदरक का इस्तेमाल करने से तापमान गिरने से रोक जाता है। सर्दियों में अदरक के

मौसमी रोगों से बचाए अदरक-तुलसी



इस्तेमाल से, नाक जाम होने से, गला खराब होने से और बलगम बनने से रोकता है, ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने से हाथ-पैर गर्म रहते हैं। यही नहीं अदरक इस मौसम में हमारे पाचन को भी सुधारता है और शरीर में एहसास होने वाले भारीपन को खत्म करता है। सवाल है, इसे कैसे ले सकते हैं? सुबह के समय अदरक वाली काली चाय या काढ़ा विशेष रूप से कारगर है। अगर यह नहीं लेते तो शहद के

साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा मुंह में चूसने से भी शरीर को भरपूर गर्मी मिलती है। अदरक इस मौसम में हमारे रक्त संचार को तेज करता है और शरीर को गर्म रखता है। अदरक पाचन के लिए इस मौसम की सबसे कारगर दवा है। रोगरोधी पौधा-तुलसी: आयुर्वेद में तुलसी को सर्दी के मौसम का सबसे शक्तिशाली रोगरोधी कवच माना जाता है। यह

एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती है। इसलिए इस मौसम में होने वाली खांसी और गले को सूखने को रोकती है। सांस की नली साफ रखती है और ठंड में फैलने वाले वायरस की रोकथाम करती है। इस तरह देखा जाए तो तुलसी सर्दियों में नाक, कान, गला तीनों की सुरक्षा करती है। जहां तक सवाल है कि इसे कैसे लें, तो इसका सबसे अच्छा तरीका तुलसी की सात से दस पत्तियां सुबह-सुबह चाय या काढ़े के साथ लें या चार पत्तियां उबालकर भाप भी ली जा सकती है। अदरक और तुलसी मिलकर सर्दी, जुकाम के वायरस को बढ़ने नहीं देते हैं। दोनों का एक साथ सेवन बहुत कारगर है। तुलसी गले को नेचुरल एंटीसेप्टिक की तरह साफ करती है और अदरक गर्माहट देकर गले की सूजन और दर्द कम करती है। इसलिए सर्दियों में ठंडी हवाओं के असर से वो लोग बचे रहते हैं, जो इस मौसम में इन दोनों का इस्तेमाल करते हैं। *

अवेयरनेस रेखा

अनुमान के मुताबिक भारत में एक करोड़ से एक करोड़ 20 लाख के आस-पास मिर्गी (एपिलेप्सी) रोगी हैं, जबकि दुनिया में कुल मिर्गी रोगियों की संख्या करीब 5 करोड़ है। इस तरह देखा जाए तो दुनिया का हर पांचवां मिर्गी रोगी भारत में है। इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन और लैसेट न्यूरोलॉजी रिपोर्ट के मुताबिक भारत मिर्गी रोगियों का सबसे बड़ा देश है। दुनिया के करीब एक करोड़ 20 लाख से एक करोड़ 50 लाख के आस-पास मिर्गी रोगी अफ्रीका महाद्वीप में रहते हैं। मिर्गी रोगियों का एक बड़ा हब संयुक्त राज्य अमेरिका भी है, जहां 30 से 40 लाख मिर्गी रोगी रहते हैं। भारत में दुनिया के सर्वाधिक मिर्गी रोगी होने की बड़ी वजह यही है कि भारत दुनिया की सबसे अधिक आबादी वाला देश है, इसलिए यहां मिर्गी रोगी भी सबसे ज्यादा हैं। दूसरी बड़ी बात यह है कि भारत के ग्रामीण इलाकों और विशेषकर गरीब आबादी के पास इसके इलाज की पहुंच नहीं है।

रोग के कारण: मिर्गी अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह मस्तिष्क की विद्युत गतिविधियों में असंतुलन की स्थिति है और ऐसा कई वजहों से होता है। जन्म के समय या बचपन में मस्तिष्क को गंभीर चोट लग जाना, जिससे कुछ देर के लिए दिमाग के कुछ हिस्से में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। सिर की चोट, मस्तिष्क में ट्यूमर, लकवा यानी स्ट्रोक तथा अनुवांशिक कारण भी भारत में अक्सर मिर्गी रोगियों के लिए अनुकूल स्थितियां बनाते हैं। ज्यादा शराब पीने वाले या बहुत कम नींद लेने वाले लोगों को भी यह समस्या हो जाती है। इसके अलावा 10 फीसदी लोगों के संबंध में मेडिकल साइंस कभी यह नहीं जान पाती कि उन्हें मिर्गी रोग होने का क्या कारण

एपिलेप्सी या मिर्गी मस्तिष्क संबंधी रोग है। यह घातक तो नहीं होता लेकिन इस वजह से रोगी को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। इसके कारण, इससे बचाव करने, इसे कंट्रोल करने के तरीकों के बारे में सभी को जागरूक होना चाहिए।

एपिलेप्सी नियंत्रण के साथ जागरूकता की है जरूरत



दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के

दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से एक है और चूंकि भारत में मस्तिष्क स्वास्थ्य अभी गरीब और निम्न वर्ग तथा मध्यवर्ग के लोगों के दौरे बढ़ सकते हैं। संतुलित जीवनशैली अपनाएं, ध्यान, योग और परिवार का सहयोग जैसे उपाय भी मिर्गी के इलाज और स्थिति पर नियंत्रण रखने की दृष्टि से मददगार हैं। मिर्गी के कुछ गंभीर मामलों में सर्जरी या वेगस नर्व स्टिम्यूलेशन (वीएनएस) जैसी तकनीकें भी कारगर होती हैं। जागरूकता की है जरूरत: वास्तव में मिर्गी मस्

महिला कबड्डी विश्व कप विजेता टीम में निभाया अहम रोल

गोल्ड मेडल जीतकर लौटी कलाली की बेटी रितु श्योराण का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढ़डा



बाढ़डा। विश्वकप कबड्डी चैंपियनशिप में विजेता टीम की खिलाड़ी रितु श्योराण का अभिनंदन करते मौजिज लोग। फोटो : हरिभूमि

को बेटियों भी विश्व स्तर पर परचम लहरा सकती हैं। उन्होंने रितु को उज्वल भविष्य, निरंतर सफलता और आगे भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि मानव सहायता

फाउंडेशन हर प्रतिभाशाली खिलाड़ी के साथ हमेशा खड़ा रहेगा। समाज सेवी महादेव बलाली ने कहा कि क्षेत्र की हर प्रतिभा चाहे वो खेल में हो या शिक्षा में उनके साथ हैं और हमारे जो सहायता बनेंगी वो हम जरूर सहायता

समुवाल में भी रितु श्योराण का मय स्वागत

बांग्लादेश की राजधानी ढाका में आयोजित द्वितीय महिला वर्ल्ड कप कबड्डी चैंपियनशिप में भारत की महिला कबड्डी टीम ने जीत हासिल की है। विश्व विजेता टीम की खिलाड़ी रितु श्योराण का समुवाल पहुंचने पर वामांगों ने मय स्वागत किया। रितु श्योराण के पति नसीब जांजू ने एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया व एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन हरियाणा के सभी पदाधिकारी का आभार व्यक्त किया। नसीब जांजू ने आभार व्यक्त करते हुए बताया कि इंडरनेशनल कबड्डी संघ के डायरेक्टर तेजस्वी गहलोत, एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष विनीत विमोर जैन, सचिव जितेंद्र ठाकुर संगठन के अध्यक्ष एवं कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार तथा एशियाई सर्कल कबड्डी समिति के सचिव एवं हरियाणा एमेच्योर कबड्डी एसोसिएशन के चेयरमैन कुलदीप दलाल का आभार प्रकट किया। स्वर्गीय जनार्दन सिंह गहलोत के कबड्डी को ओलंपिक खेलों में शामिल करने के सपने को पूरा करने के लिए प्रयत्नशील कुलदीप दलाल उनके मार्ग पर काम कर रहे हैं। रितु श्योराण ने अपने इस स्वर्ण पदक को स्वर्गीय प्रेम सिंह दलाल को समर्पित किया।

करेंगे। उन्होंने सरकार से भी क्षेत्र के लिए खेल यूनिवर्सिटी की मांग की है।

बैंक अधिकारियों ने मुक्केबाज जैस्मिन लंबोरिया को किया सम्मानित

■ विश्व मुक्केबाजी कप में स्वर्ण पदक विजेता जैस्मिन लंबोरिया का एसबीआई में भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



भिवानी। महिला मुक्केबाज को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

समारोह में बैंक के वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने जैस्मिन को इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर उन्हें सम्मानित किया।

सम्मान समारोह के दौरान बैंक के माहौल में उत्साह देखते ही बन रहा था। जैस्मिन के बैंक परिसर में पहुंचते ही एसबीआई के अधिकारियों ने

गर्मजोशी से उनका स्वागत किया। इस दौरान क्षेत्रीय प्रबंधक रमाकांत, मुख्य प्रबंधक अमित पन्नु, प्रबंधक एनके राणा, उप प्रबंधक राकेश डुडेजा और सहायक मैनेजर रिकू कुमारी, विकास ढाका व ग्रंथिपाल ने जैस्मिन को पुष्प गुच्छ भेंट किए और उनकी जीत की बधाई दी।

खबर संक्षेप



सिया सैनी को किया सम्मानित
भिवानी। जिला स्तरीय ऑन द स्पॉट थीम बेस्ट अर्वाइव्ड एवं पेंटिंग प्रतियोगिता राजकीय कन्या मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहाड में आयोजित हुई थी। प्रतियोगिता में पीएम श्री वरनमन्त गर्वस सौनियर सेकेंडरी स्कूल की 11वीं कक्षा की प्रतिभाशाली छात्रा सिया सैनी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया और जिले का गौरव बढ़ाया। सिया सैनी की उपलब्धि पर उनका मनोबल बढ़ाने के उद्देश्य से महम रोड, चोखानी इ-स्टेट, गली नंबर 1 में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा मेजर ध्यानचंद की पुण्यस्थिति पर छात्रा को महात्मा ज्योतिबा फुले और सावित्रीबाई फुले का फोटो स्मृति-चिह्न देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी और पार्षद विनोद प्रजापति ने संयुक्त रूप से छात्रा को सम्मानित किया।

दंत चिकित्सा शिविर में जांचे बच्चों के दांत

चरखी दादरी। फस्ट स्टेयर प्ले स्कूल, शंकर कॉलोनी, चरखी दादरी में आज बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नि:शुल्क दंत जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह स्वास्थ्य शिविर डॉ. स्नेह फौगाट की टीम बर्तिस स्माइली अस्पताल की ओर से लगाया गया, जिसमें दंत विशेषज्ञ डॉ. स्नेह फौगाट और उनकी टीम ने छोटे-छोटे बच्चों के दांतों की विस्तार से जांच की। चेकअप के दौरान डॉक्टर स्नेह फौगाट ने बच्चों और स्टाफ को दांतों की देखभाल के महत्व के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि बचपन से ही सफाई की आदत विकसित करना अत्यंत आवश्यक है, विशेषकर दांतों की सफाई पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि दांत ईश्वर द्वारा दिया गया अनमोल तोहफा है। उन्होंने नियमित ब्रश करने, मीठे खाद्य पदार्थों का सीमित उपयोग करने और समय-समय पर दंत चिकित्सक से जांच करवाने की सलाह दी। शिविर में छोटे बच्चों ने उत्सुकता से हिस्सा लिया और दंत विशेषज्ञों ने उनके दांतों की जांच कर उचित सुझाव भी दिए। स्कूल प्रधानाचार्या वंदना मेडन एवं उनकी टीम ने डॉ. स्नेह फौगाट और पूरी मॉडल टीम का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे स्वास्थ्य शिविर बच्चों के समग्र विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अभिभावकों ने भी स्कूल द्वारा किए गए इस प्रयास को सराहना की।

काले बिल्ले लगा किया टीकाकरण

भिवानी। एमपीएचआई एसोसिएशन भिवानी के जिला सचिव महिपाल ने बताया कि एनएचएम एमपीएचडब्ल्यू फोर्मल की लक्षित मांगें 4200 वेड प, वॉशिंग अलाउंस ड्रेस अलाउंस, रिटायरमेंट पर वित्तीय लाभ आदि मुख्य मांगों पर सरकार द्वारा कोई कार्यवाही नहीं की गई है। जिसके कारण सभी एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाओं में रोष है। जिसके कारण उन्होंने एसोसिएशन की राज्य प्रधान शर्मिला देवी के आह्वान पर जिला के सभी उप स्वास्थ्य केंद्रों पर काले बिल्ले लगाकर विरोध जताते हुए टीकाकरण किया है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने जल्दी जायज मांगों को लागू नहीं किया तो पूरे प्रदेश में एक बड़ा आंदोलन करने पर मजबूर होंगे। एसोसिएशन के जिला प्रधान रविन्द्र कुमार ने कहा कि एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाएं सरकार की स्वास्थ्य योजनाओं को आम आदमी तक पहुंचाने में सबसे ज्यादा कार्य करते हैं। उनकी मांगें सभ्य पर पूरी करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि अगर सरकार उनकी मांगों का शीघ्र ही समाधान नहीं करती है तो एमपीएचडब्ल्यू पुरुष व महिलाएं आंदोलन करने पर तामबंद होंगी।

रिटायर्ड कर्मचारी संघ ने मांगी रियायती बस यात्रा

भिवानी। रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा भिवानी की अंजलि नर्मदा बुधवार को जिला प्रधान नरेश शर्मा की अध्यक्षता में हुई, जिसमें मुख्य मुद्दा सहकारी परिवहन समिति की बसों में वरिष्ठ नागरिकों को रियायती किराए पर यात्रा न करने देने का रहा। इस मौके पर प्रधान नरेश शर्मा ने कहा कि उपरोक्त मुद्दे को लेकर किसान सभा के उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रांतीय प्रधान मास्टर वजीर सिंह, प्रांतीय महासचिव रतन जिंदल, जिला प्रधान नरेश शर्मा, जिला सचिव राजबीर कादरान, उप प्रधान रामचंद्र सैनी, ब्लॉक सचिव दिवांगन जांगड़ा, उप प्रधान महेंद्र सिंह तंवर व अन्य पदाधिकारी उपयुक्त महोदय से मिले थे। उपयुक्त ने मीटिंग में महाप्रबंधक रोडवेज व उप सचिव परिवहन प्रतिक्रिया को कहा था कि जब तक परिचय व्याख्यान में फैसला नहीं होता तब तक जो सुविधा हरियाणा रोडवेज की बसें दे रही हैं, वहीं सुविधा सहकारी परिवहन समिति की बसों द्वारा भी दी जानी सुनिश्चित करें और महाप्रबंधक रोडवेज को कहा था कि परिवहन विभाग की हिदायत सभी निजी बसों में लगाई जाए। लेकिन महाप्रबंधक रोडवेज ने उपयुक्त की बात पर कोई ध्यान नहीं दिया। कल महाप्रबंधक रोडवेज से कार्यालय में उपरोक्त मुद्दे को लेकर प्रांतीय महासचिव रतन जिंदल व जिला सचिव राजबीर कादरान मिले थे, परन्तु महाप्रबंधक रोडवेज संतोषजनक जवाब नहीं दिया। उन्होंने कहा कि रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा उपयुक्त से मांग करता है कि उपरोक्त मुद्दे को जल्द से जल्द बातचीत के माध्यम से हल करें अन्यथा रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा आंदोलन करने पर मजबूर होगा जिसकी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल को गिला पुरस्कार

भिवानी। प्रदेश सरकार द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव में राज्य स्तर पर गीता संवाद प्रतियोगिता में 66 टीमों ने भाग लिया, जिसमें डी.वी.पुलिस पब्लिक स्कूल भिवानी की कनिष्ठ वर्ग की टीम अर्जुन और सुशील ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सात्वता पुरस्कार प्राप्त कर भिवानी जिले का नाम रोशन किया। इससे पूर्व जिला स्तरीय प्रतियोगिता में संवाद प्रतियोगिता में वरिष्ठ वर्ग में प्रांजल और हेमन ने प्रथम स्थान, कनिष्ठ वर्ग में अर्जुन और सुशील ने भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। श्लोकवाचन वरिष्ठ वर्ग में हिमांशु ने सात्वता तथा कनिष्ठ वर्ग में अंजलि ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर विद्यालय प्रधानाचार्या कुमुद शर्मा ने उन्हें बधाई देते हुए कहा कि यह पुरस्कार हमें बताता है कि सफलता की राह में हर प्रयास महत्वपूर्ण होता है। इस अवसर पर स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

चंडी मानस आरोग्य समिति ने शुरू की निशुल्क भोजन व्यवस्था

मुफ्त भोजन व्यवस्था केवल सेवा नहीं, बल्कि जीवन रक्षा का कार्य : सर्राफ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

प्रमुख समाजसेवी संस्था चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा द्वारा संचालित अन्नपूर्णा आ्याम द्वारा चौधरी बंसीलाल हॉस्पिटल भिवानी में एक पहल की गई है। यहां मरीजों के तमीरदारों व परिवार के लिए निशुल्क भोजन व्यवस्था अन्नपूर्णा भंडारे का शुभारंभ हनुमान जोहड़ी धाम के महंत चरणदास महाराज के सानिध्य में सम्पन्न हुआ।

अन्नपूर्णा भंडारे का शुभारंभ पूर्व मंत्री एवं भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ, नगर परिषद भिवानी के चेयरमैन प्रतिनिधि भवानी प्रताप, सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य एवं चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा व अन्नपूर्णा आ्याम की अध्यक्ष डॉ. प्रेमिला सुहाग द्वारा किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ ने कहा कि समाज की वास्तविक जरूरतों को समझते हुए अन्नपूर्णा आ्याम जैसे मानवीय कार्यक्रम की शुरुआत समाजहित में एक सराहनीय पहल है। आज के समय में मुफ्त भोजन व्यवस्था केवल सेवा नहीं, बल्कि जीवन-रक्षा का कार्य है। समिति के

सिविल अस्पताल में मरीजों के परिजनों को मिलेगा मुफ्त भोजन



भिवानी। मरीजों के साथ आए तीमारदारों को भोजन वितरित करते विधायक घनश्याम सर्राफ। फोटो : हरिभूमि

सदस्य निश्चित रूप से समाज के सच्चे प्रहरी हैं। हनुमान जोहड़ी धाम के महंत चरणदास महाराज ने अपने आशीर्वाचन देते हुए कहा कि चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा द्वारा समाज कल्याण के प्रति अपनी निरंतर प्रतिबद्धता को आगे बढ़ाते हुए 'अन्नपूर्णा आ्याम' नामक जनसेवा कार्यक्रम की शुरुआत की गई है, जो एक सराहनीय पहल है। उन्होंने कहा कि समिति का यह कदम समाज को स्वस्थ और सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसकी जितनी प्रशंसा की जाए वह कम है।

कुपोषण अनेक परिवारों की समस्या : शांडिल्य
नगर परिषद भिवानी के चेयरमैन प्रतिनिधि भवानी प्रताप ने कहा कि हमारी युवा पीढ़ी केवल जानसूख ही नहीं, बल्कि सक्रिय रूप से समाज कल्याण में योगदान दे रही है। मरीजों के परिवार के लिए मुफ्त भोजन व्यवस्था से उन घरों में मुस्कान लाएंगी जो संघर्षों से जूझ रहे हैं। सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने कहा कि कुपोषण और तनाव आज अनेक परिवारों की प्रमुख समस्याएं हैं। मुफ्त भोजन व्यवस्था न केवल भूख मिटाएगी बल्कि स्वास्थ्य सुधार में भी महत्वपूर्ण योगदान देगी।

यह रहे मौजूद
इस अवसर पर चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा के संरक्षक रामोतार गुप्ता, अध्यक्ष डॉ. प्रेमिला सुहाग, सचिव मुकेश सिंगला, कोषाध्यक्ष देव कुच्छल, उपाध्यक्ष डॉ. विष्णुकान्त, सह सचिव आशुतोष गौड़, धवल गुप्ता, अनिल, कुनाल, विनोद वर्मा, डॉ. इंदु, कैमिस्ट एसोसिएशन के प्रधान संजय कर्नोडिया, इंडस्ट्रियल एरिया भिवानी के प्रधान शैलेंद्र जैन, सुरेन्द्र सिंह तोमर, बिशन सिंह, वैश्य महाविद्यालय एलुमनाई एसो. के प्रधान डॉ. अनिल तंवर, डॉ. सतबीर सिंह, आनंद गर्ग, अभिषेक कौशिक, पवन गर्ग, प्रमोद शर्मा, अमित राठी व आयुष गोयल उपस्थित रहे।

हरियाणा के अन्य जिलों में लेकर जाएंगे गुहिन : डॉ. सुहाग

चंडी मानस आरोग्य समिति हरियाणा व अन्नपूर्णा आ्याम की अध्यक्ष डॉ. प्रेमिला सुहाग व संरक्षक रामोतार गुप्ता ने सभी अतिथियों का धन्यवाद प्रकट करते हुए कहा कि यह कार्यक्रम विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के लिए वरदान साबित होगा। संस्था के प्रवक्ता कुनाल मारझज ने बताया कि इस पहल के तहत मरीजों के परिवार के लिए पूरी तरह मुफ्त भोजन व्यवस्था उपलब्ध कराई जाएगी। उन्होंने कहा कि समिति का उद्देश्य है कि समाज के हर उस व्यक्ति तक पौष्टिक एवं स्वच्छ भोजन पहुंचाया जाए जिन्हें आर्थिक, सामाजिक या स्वास्थ्यगत कारणों से अपने परिवार का भोजन स्वयं उपलब्ध कराने में कठिनाई का सामना कर रहा है। चंडी मानस आरोग्य समिति का कहना है कि आने वाले समय में इस योजना का विस्तार हरियाणा के अन्य जिलों में भी किया जाएगा ताकि अधिक से अधिक जरूरतमंद परिवारों को इसका लाभ मिल सके। कार्यक्रम का समापन सभी अतिथियों और स्वयंसेवकों के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करके किया।



चरखी दादरी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे।

विज्ञान विद्यन प्रतियोगिता में परखा ज्ञान

चरखी दादरी। गांव आदमपुर डाढ़ी स्थित आर्यावर्त वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को विज्ञान विद्यन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं और नौवीं से बारहवीं तक के कुल 28 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में वैज्ञानिक चेतना और तार्किक सोच के प्रति रुचि बढ़ाना था। ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को जिज्ञासा एवं खोजबीन की दिशा में प्रेरित करते हैं। विद्यन में विज्ञान, तकनीक, अंतरिक्ष, पर्यावरण, आदिष्वरों तथा सामान्य विज्ञान से संबंधित सवाल पूछे गए। प्रतियोगिता पांच चरणों में आयोजित की गई, जिनमें रैपिड फायर और विजुअल राउंड भी शामिल थे। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद अगत सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि महाराणा प्रताप एवं सुभाष ने दूसरा स्थान हासिल किया। कार्यक्रम के अंत में विज्ञान विभागाध्यक्ष वीजू मेहता और पूनम यादव ने सभी प्रतिभागियों तथा शिक्षकों का धन्यवाद किया।

दिनोद में किया भवन व स्किल सेंटर का उद्घाटन

- सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार ने बनवाया है भवन
- समाज के प्रति की गई सेवा ही सच्ची सेवा : कंवर साहेब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



भिवानी। स्किल सेंटर का उद्घाटन करते संत कंवर साहेब।

समाज के प्रति की गई सेवा ही सच्ची सेवा है। मनुष्य के द्वारा निष्काम भावना से किए गए कार्य सदैव मानस पटल पर अंकित रहते हैं। यह बात सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार द्वारा दिनोद में नवनिर्मित

भवन एवं स्किल सेंटर का उद्घाटन करते हुए दिनोद धाम के परमसंत हुजूर कंवर साहेब महाराज ने कही। उन्होंने युवाओं से आह्वान कि युवा नव तकनीकी में भी अग्रणी रहकर देश को विकसित

राष्ट्र व भारत को फिर से विश्व गुरु बनाने के संकल्प को साकार करने में अहम भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि देश का युवा जितना उच्च स्तर पर जाएगा, देश भी उतनी ऊंचाई पर जाएगा।

क्री रहेगा भवन

सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की स्मृति में उनके परिवार द्वारा दिनोद में नवनिर्मित भवन एवं स्किल सेंटर का उद्घाटन दिनोद धाम के परमसंत हुजूर कंवर साहेब महाराज, सेठ किशोरी लाल दिनोदिया एवं लक्ष्मी देवी अग्रवाल की पुत्रवधु प्रेमिला गुप्ता, पूर्व मुख्यमंत्री बाबू बनारसी दास गुला के पुत्र व वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता के कर कर्मलों द्वारा किया गया। प्रेमिला गुप्ता ने कहा कि यह भवन गांव में होने वाले सामाजिक, धार्मिक एवं विवाह शादी के आयोजनों के लिए नि:शुल्क उपलब्ध रहेगा। यह स्किल सेंटर युवाओं को सशक्त करेगा।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए हेल्पलाइन जारी

चरखी दादरी। उपयुक्त डॉ. मुनीश नागपाल ने बताया कि नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी की रोकथाम के लिए केंद्र सरकार ने एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत गृह मंत्रालय ने नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस-1933 की शुरुआत की है। यह हेल्पलाइन नंबर 24 घंटे सक्रिय रहेगी। नागरिक इस मंच के माध्यम से नशीली दवाओं की रिपोर्ट तुरंत सांझा कर सकते हैं। नागरिक वर्ष 2047 तक नशामुक्त भारत के राष्ट्रीय दृष्टिकोण में योगदान देने के लिए नशीली दवाओं की तस्करी की हेल्पलाइन के माध्यम से रिपोर्ट दें। नागरिक हेल्पलाइन से नशीली दवाओं के बारे में परामर्श भी ले सकते हैं।

स्वास्थ्य को ठीक रखने के प्रति सजग रहना जरूरी : पवन कुमार

हरियाणा बोर्ड के 250 कर्मचारियों का जांचा स्वास्थ्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

'पहला सुख निरोगी काया'। निरोग रहकर ही व्यक्ति जीवन में सुखी हो सकता है और अपने जीवट से समृद्ध व उच्चकोटि का जीवन व्यतीत कर सकता है। हमें अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के प्रति सजग व सावधान रहना चाहिए। ये उद्गार हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष डॉ. (प्रो.) पवन कुमार ने यहां बोर्ड में कार्यरत सभी अधिकारियों व कर्मचारियों तथा उनके परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य की जांच करवाने के लिए आयोजित दो दिवसीय पूर्णतया नि:शुल्क मेडिकल चेकअप शिविर



भिवानी। शिविर में स्वास्थ्य की जांच करवाते हुए।

के अवसर पर व्यक्त किए। यह स्वास्थ्य जांच शिविर जीयो गीता, मेदांता फाउंडेशन, गुरुग्राम एवं अंचल अस्पताल, भिवानी के

संयुक्त सौजन्य से हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड परिसर में आयोजित करवाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस शिविर में

कई प्रकार के टेस्ट भी किए

डॉ. विनोद अंचल ने बताया कि इस कैंप में जस्वरत अलुनार रक्तचाप जांच, रक्त शर्करा जांच-रैंडम, हीमोग्लोबिन, इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम, फेफड़े कार्य परीक्षा, छाती का एक्स-रे, हड्डी खनिज घनत्व, लिपिड प्रोफाइल एवं भोजन के बाद रक्त शर्करा जांच के टेस्ट किए व आवश्यक चिकित्सकीय सलाह दी गई। इस कैंप में प्रथम दिन करीब 250 बोर्ड अधिकारियों/कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस अवसर पर बोर्ड अध्यक्ष डॉ. पवन कुमार व उपाध्यक्ष श्री सतीश शाहपुर ने भी स्वास्थ्य की जांच करवाई।

स्वास्थ्य जांच के लिए अंचल अस्पताल, भिवानी से डॉ. विनोद अंचल, निदेशक, डॉ. कृष्ण कुमार, डॉ. नरेश कुमार, डॉ. अक्षरा, डॉ. मीनू यादव एवं मेदांता फाउंडेशन, गुरुग्राम से डॉ. हिमांशु पुनिया व डॉ. रमेश, सामान्य चिकित्सक सहित 7 सदस्यीय मेडिकल तकनीशियन के

अतिरिक्त अन्य सहयोगी स्टाफ भी शामिल रहे। इस अवसर पर गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद ने दूरभाष के शुभकामनाएं व आशीर्वाद दिया और कहा कि वे भविष्य में शारीरिक स्वास्थ्य व मन की शांति के लिए इस तरह के नि:शुल्क शिविरों का आयोजन करावाते रहें।