हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

12 निर्माण के एक दिन बाद ही टूटी सड़क ग्रामीणों में रोष

12 शिविर में 315 मरीजों की आंखों की निःशुल्क जांच

खबर संक्षेप

उद्योगों के प्रतिनिधियों का सेमिनार आज

भिवानी। जिला एमएसएमई केन्द्र द्वारा सिटी मॉल में 20 मार्च को औद्योगिक प्रतिनिधियों के लिए वर्कशॉप/ सेमिनार का आयोजन किया जाएगा। वर्कशॉप में केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही उद्योगों से सम्बन्धित योजनाओं की विस्तार से जानकारी दी जाएगी। उपायुक्त महावीर कौशिक ने बताया कि वर्कशॉप में विभाग से सम्बन्धित योजनाएं जैसे हरियाणा उद्यम एवं रोजगार नीति की सभी स्कीम, प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम, प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य उन्नयन योजना, हरियाणा टेक्सटाइल पॉलिसी, एग्री बिजनेस एवं फूड प्रोसेसिंग योजनाओं की विस्तृत रूप से जानकारी दी।

निराश्रित बच्चों को प्रतिमाह 2100 की वित्तीय सहायता

चरखी दादरी। जिला में 21 वर्ष तक की आयु का ऐसा बच्चा जो अपने माता-पिता की सहायता अथवा देखभाल से उनकी मृत्यु होने के कारण, अपने पिता के घर से पिछले 2 वर्ष की अवधि से अनुपस्थित होने के कारण अथवा माता-पिता के लम्बी सजा, जो एक वर्ष से कम न हो या मानसिक व शारीरिक अक्षमता के कारण वंचित हैं और जिनके माता-पिता, अभिभावक की सभी साधनों से वार्षिक आय दो लाख से अधिक नहीं है। उन्होंने कहा कि वह बच्चा हरियाणा सरकार के सामाजिक न्याय एवं सहकारिता विभाग द्वारा दी जा रही वित्तिय सहायता का लाभ लेने के लिए पात्र है।

एसडीएम व पुलिस अधिकारियों को सौंपा ज्ञापन, 11 सदस्यीय कमेटी गठित

करोड़ों रुपयों के बीमा क्लेम घोटाले के खिलाफ किसानों ने दिया धरना

राशि किसानों के खातों में वापस डालने और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

करोड़ों रुपयों के कथित बीमा क्लेम घोटाले की राशि किसानों को खातों में वापस डालने और दोषियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग को लेकर बुधवार को एसडीएम कार्यालय परिसर के बाहर किसान संगठनों के बैनर तले धरने का आयोजन किया, जिसमें किसान नेताओं ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

किसान संगठनों ने कहा कि वर्ष 2023 में खरीफ फसल बीमा क्लेम के नाम पर करीब करीब 350 करोड़ रुपये का बीमा क्लेम घोटाला किया गया, उसका समय रहते खुलासा कर दोषियों को सजा नहीं दी गई और किसानों को उनकी क्लेम की राशि नहीं लौटाई गई तो किसान बड़ा आंदोलन करने को मजबूत होंगे। एडवोकेट अशोक आर्य ने मंच संचालन किया तथा कमेटी का गठन किया और कार्रवाई के लिए पुलिस को शिकायत दी। संयुक्त किसान मोर्चा नेता एडवोकेट कविता आर्य पातवान ने धरना व विरोध प्रदर्शन को संबोधित करते हुए कहा कि फसल बीमा घोटाले में शामिल सभी दोषियों को हथकड़ी लगाई जाने तक उनका आंदोलन जारी रहेगा। माकपा सचिव, किसान एवं मजदूर नेता कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि पूर्व कृषि मंत्री व उनके रहनुमाओं ने खरीफ फसल 2023 का भिवानी जिले के किसानों का 350 करोड़ रुपये का गैरकानूनी तरीके से गबन किया है जो अब हमने उजागर कर दिया है। घोटाले के विरुद्ध आंदोलन शुरू कर दिया है और गांव गांव में जनसंपर्क अभियान करके आमजन को अवगत कराया है। किसान नेता डॉ. बलबीर सिंह ठाकन ने बताया कि एक सरकारी कंपनी आठ हजार रुपये प्रति एकड़ की दर से प्रिमियम लेकर हरियाणा प्रदेश में फसल बीमा करने को तैयार थी, लेकिन तत्कालीन मंत्री ने एक ब्लैक लिस्टेड कंपनी को बीस हजार रुपये प्रति एकड़ की दर से प्रिमियम करवाकर सरकार को 12 हजार रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से चूना लगाने का काम किया है। किसान नेता अशोक आर्य एडवोकेट बताया कि गत वर्ष तत्कालीन कृषिमंत्री सिर्फ 150 करोड़ रुपये किसानों को दिलाने के बयान जारी थे, लेकिन किसानों को मात्र 89 करोड़ प्राप्त हुए। किसानों निर्धारित राशि में से 350 करोड़ रुपये कम करवाकर बड़े पैमाने पर घोटाला किया गया है।

भाकियू युवा प्रदेश अध्यक्ष रवि आजाद ने कहा कि 350 करोड़ रुपये प्रभावित किसानों के खातों में शीघ्र डाले जावे नहीं तो तहसील मुख्यालयों पर अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया जाएगा। इससे पहले गुस्साए किसानों ने शहर में विरोध प्रदर्शन किया और एसडीएम लोहारू को ज्ञापन प्रेषित किया। धरने को मोर्चा के जिला संयोजक अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव कामरेड जगरोशन, कामरेड दयानंद पूनिया, बलवान बागड़ी, जगदीश बारवास, प्रथ्वी सिंह गोठड़ा, कैप्टन इंद्राज, संदीप सिवाच, युद्धवीर खरींटा, रामसिंह फरटिया, रविन्द्र कस्वां, विनोद हरियावास, धनपत, किसान नेता मेवा सिंह आर्य भूंगला, आजाद सिंह भूंगला, उमेद सिंह फरटिया, सुनिल, रामपाल सिंघानी आदि ने संबोधित किया।

भिवानी। लोहारू में बीमा क्लेम घोटाले के मामले को लेकर आयोजित किसानों के धरने को संबोधित करती कविता आर्य व दोषियों के खिलाफ कार्रवाई को लेकर पुलिस अधिकारी को शिकायत देते किसान नेता। फोटो :हरिभूमि

11 सदस्यीय कमेटी में ये शामिल

घोटाले में आवश्यक कार्रवाई के लिए किसानों की 11 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया, जिसमें डॉ. बलवीर सिंह ठाकन, कविता आर्य एडवोकेट, अशोक आर्य एडवोकेट, विजय गुरावा, रवि आजाद, मेवासिंह आर्य, उमेद फरटिया, जगदीश बारवास, पृथ्वी सिंह गोठड़ा, रामपाल सिंघानी व सुमेर गोठड़ा को शामिल किया है। कमेटी के सदस्य किसान आंदोलन चलाने में योगदान देंगे और समय रहते सरकार किसानों के खाते में बीमा क्लेम की राशि खातों में डाले तथा बीमा क्लेम के घोटाले के दोषियों के खिलाफ हाईकोर्ट के जज की मॉनिटरिंग में सीबीआई से जांच करवाई जाए।

भिवानी। टीबी मरीजों के लिए पोषण किट उपलब्ध करवाते सुरेंद्र संभ्रवाल।

[टीबी मुक्त भारत अभियान]

टीबी मरीजों को पोषण किट की वितरित

■ पोषण किट में प्रोटीन, विटामिन एवं खनिज बढ़ाते हैं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता : संभ्रवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

टीबी संक्रामक रोग है, जो मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है। इसके उपचार के लिए सही दवाओं के साथ-साथ उचित पोषण भी बेहद जरूरी है, ऐसे में टीबी मरीजों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर उनके शीघ्र स्वस्थ होने की प्रक्रिया को तेज करने के उद्देश्य से पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा बुधवार को चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में टीबी मरीजों को पोषण किट वितरित की।

कार्यक्रम का आयोजन उपसिविल सर्जन डॉ. सुमन विश्वकर्मा के नेतृत्व मे हुआ। इस दौरान पांच मरीजों को पोषण किट वितरित की। ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभ्रवाल ने कहा कि टीबी के मरीजों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे उनका शरीर संक्रमण से लडऩे में सक्षम नहीं रहता, ऐसे में पोषण किट में मौजूद प्रोटीन, विटामिन और खनिज शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते है, जिससे मरीज तेजी से ठीक होते है।

संभ्रवाल ने कहा कि जरूरतमंद लोगों की सेवा सबसे बड़ा पुण्य का कार्य माना जाता है। टीबी मरीजों को पोषण किट वितरित करना एक प्रभावी कदम है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य विभाग के आह्वान पर ट्रस्ट ने टीबी के पांच मरीजों को अडॉप्ट किया हुआ है। वहीं डॉ. सुमन विश्वकर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान चल रहा है, जिसके अंतर्गत समाज के विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों निक्षय मित्र बनाया जाता है।

सेशन जज डीआर चालिया ने किया जेल का निरीक्षण

कैदियों के केसों में आ रही समस्याओं को सुना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया और सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार ने स्थानीय जिला कारागार का निरीक्षण किया।

निरीक्षण के दौरान सेशन जज देशराज चालिया ने जेल बैरक के अंदर शौचालय व स्नान घर की साफ सफाई को ओर बेहतर बनाने के लिए जरूरी दिशा निर्देश दिये। सेशन जज चालिया ने पुस्तकालय का निरीक्षण करते हुए कहा कि कैदियों को सामान्य शिक्षा और व्यावसायिक प्रशिक्षण देने पर जोर दिया जाए। कैदियों के लिए तैयार हो रहे रात्रि भोज की गुणवत्ता को स्वयं खाकर जांच की। इसके अलावा जिला एवं सेशन जज ने जेल में स्थापित कानूनी सहायता क्लीनिक का निरीक्षण करते हुए कैदियों से अपील की कि यदि किसी व्यक्ति को अपने केस की पैरवी करने के लिए वकील की जरूरत है, तो वह मुफ्त कानूनी सेवाएं के लिए प्राधिकरण के अधीन वकील की सेवाएं ले सकता है। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कैदियों-हवालातियों को उनके केसों में आ रही मुश्किलों को सुना व समस्याओं के समाधान संबंधी जानकारी दी। इस अवसर पर लीगल एंड डिफेंस काउंसिल स्टाफ, पैनल एडवोकेट, जेल स्टाफ सहित अन्य जेल कर्मचारी मौजूद रहे।

भिवानी। जिला जेल का निरीक्षण करते सेशन जज डीआर चालिया।

कबड्डी में सीबीएलयू ने जयपुर यूनिवर्सिटी को दी शिकस्त

सीबीएलयू में देशभर के 23 विश्वविद्यालयों के कबड्डी खिलाड़ी दिखा रहे प्रतिभा का दम

■ अंतर विश्वविद्यालय सर्कल कबड्डी पुरुष चैंपियनशिप के दूसरे दिन रहे रोचक मुकाबले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में आयोजित तीन दिवसीय अंतर विश्वविद्यालय सर्कल कबड्डी पुरुष चैंपियनशिप में देशभर के 23 विश्वविद्यालय से लगभग 400 कबड्डी खिलाड़ी अपनी प्रतिभा का दमखम दिखा रहे हैं।

चैंपियनशिप के दूसरे दिन विभिन्न विश्वविद्यालयों की कबड्डी टीमों के बीच बेहद रोचक मुकाबले रहे। चैंपियनशिप के दूसरे दिन बतौर मुख्यतिथि पूर्व प्राचार्य डॉ. शमशेर सिंह अहलावत तथा विशिष्ट अतिथि पूर्व प्राचार्य डॉ. सत्यवीर सिंह ने शिरकत की। मुख्यतिथि डॉ. शमशेर ने कहा कि कबड्डी हमारा प्राचीन खेल है जो पंजाब और हरियाणा में लगभग प्रत्येक गांव में खेला जाता है। पूर्व प्राचार्य डॉ. सत्यवीर सिंह ने कहा कि खेलों के क्षेत्र में हरियाणा और भिवानी की विशेष पहचान है। अतिथियों ने खिलाड़ियों से परिचय के साथ चैंपियनशिप के दूसरे दिन के खेलों की शुरुआत की। डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. सुरेश मलिक ने कहा कि विश्वविद्यालय के खिलाड़ी राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का बेहतर प्रदर्शन कर विश्वविद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं। डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. सुरेश मलिक ने बताया कि अंतर विश्वविद्यालय सर्कल कबड्डी पुरुष चैंपियनशिप के मुकाबले के दौरान जीजेयू हिसार की टीम ने सीसीयू मेरठ की टीम को हराकर जीत का परचम लहराया।

भिवानी। खिलाड़ियों से परिचय लेते अतिथि व सर्कल कबड्डी चैंपियनशिप में दमखम दिखाते खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

[टीबी मुक्त भारत अभियान]

भाजपा के नवनियुक्त जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के पदाधिकारियों ने संस्थापक सुरेश सैनी के नेतृत्व में मंगलवार को भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक को सम्मानित किया।

संस्था के पदाधिकारियों ने कौशिक को पौधा, महात्मा ज्योतिबा फूले व सावित्रीबाई फूले का चित्र भेंटकर सम्मानित किया। इस मौके पर संस्था के सदस्य चंद्रमोहन, मुकेश सैनी, जितेंद्र बापोड़ा, जोनी तंवर बापोड़ा, दिनेश सैनी आदि मौजूद रहे। नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी ने कहा कि विरेंद्र कौशिक एक अनुभवी एवं कर्मठ नेता है,जिनकी पार्टी निष्ठा को देखते हुए इतनी बड़ी जिम्मेवारी सौंपी गई है।

शहीद यादगार समिति ने शहीदी भगत सिंह चौक पर चलाया सफाई अभियान

व्यापक तैयारियों को लेकर टीम गठित, पर्चे बांटे

22 को होगा सांस्कृतिक कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

शहीद यादगार समिति व किसान-मजदूर संगठनों ने शहीदी दिवस की तैयारियों को लेकर सैक्टर-13, 23, इंद्रा कॉलोनी, राजीव कॉलोनी, नेहरू कॉलोनी, नेताजी नगर व हाऊसिंग बोर्ड कॉलोनी में जनसंपर्क अभियान चलाया तथा पर्चे बांटकर निमंत्रण दिया।

शहीद भगत सिंह यादगार समिति की ओर से सज्जन सिंगला, रामफल देशवाल, रत्न जिंदल, महेंद्र तंवर, ओमप्रकाश, कंवर सिंह व उनकी टीम के सदस्यों ने शहीद भगत सिंह चौक पर सफाई का कार्य किया। उन्होंने बताया कि 22 मार्च को समिति की ओर से शहीद भगतसिंह, सुखदेव व राजगुरू का 94वां शहीदी दिवस की पूर्व संध्या पर सायंकाल शहीद भगतसिंह चौक पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। तीनों शहीदों की याद में सायंकाल सात बजे भगत सिंह चौक पर सांस्कृतिक कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शहर के बुद्धिजीवी, गणमान्य, छात्र व महिलाएं भाग लेंगी। कार्यक्रम में जयपाल साहु व बिजेंद्र धनासरी की देशभक्ति की रागनियां प्रस्तुत की जाएंगी।

उन्होंने कहा कि आज वित्तीय व साम्राज्यवादी, पूंजीवादी नीतियों का हमला बढ़ रहा है। वर्तमान शासक जनता के असंतोष को धार्मिक व जातिवादी लड़ाईयां पैदा करके फूट पैदा करने की साजिश रची जा रही है। शासकों की इन नीतियों के विरोध में सभी कमेरे वर्ग को एकजुट होकर आंदोलन करना पड़ेगा।

शहीद भगतसिंह चौक पर सफाई अभियान चलाते शहीद यादगार समिति व किसान-मजदूर संगठनों के सदस्य।

[समाधान शिविर]

एसडीएम ने सुनीं शिकायतें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

एसडीएम महेश कुमार की अध्यक्षता में बुधवार को स्थानीय लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए हाल में आयोजित समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनी गई।

इस दौरान एसडीएम ने विशेषकर जनस्वास्थ्य विभाग और बिजली निगम के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे गर्मी के मौसम के मद्देनजर नागरिकों की बिजली व पानी से संबंधित समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के साथ करें। इस दौरान एसडीएम ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व वाली सरकार के निर्देशानुसार प्रत्येक कार्य दिवस को प्रातः10 से 12 बजे तक समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनीं जाती हैं।

भिवानी। समाधान शिविरि में शिकायतें सुनते एसडीएम महेश कुमार।

हेमसा की सेकेंडरी शिक्षा निदेशक से वार्ता में नहीं हुआ समाधान

पद समाप्त करने की साजिश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

हरियाणा एजुकेशन मिनिस्ट्रीयल स्टाफ एसोसिएशन संबंद्ध सर्व कर्मचारी संघ के प्रतिनिधि मंडल की प्रांतीय प्रधान संदीप सांगवान की अध्यक्षता में कल देर सांय लगभग दो घंटे शिक्षा सदन पंचकूला में सेकेंडरी शिक्षा निदेशक के साथ वार्ता मीटिंग हुई, लेकिन कोई समाधान नहीं हुआ।

महासचिव हितेंद्र सिहाग ने मांगपत्र सौंपकर बिंदुवार कर्मियों का पक्ष रखा, लेकिन निदेश महोदय टाल-मटोल करते नजर आए। अगस्त 2020 में मिनिस्ट्रीयल स्टाफ कर्मियों पर जबरन ऑनलाईन टीचर ट्रांसफर पॉलिसी थौंपकर दूर-दराज स्थानांतरित किया था। ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी की खुलेआम धज्जियां उड़ रही है। ऑनलाईन ट्रांसफर ड्राईव पर निदेशक ने जवाब दिया कि जून में ड्राइव चलाया जाएगा। रेशनेलाईजेशन के नाम पर मिनिस्ट्रीयल स्टाफ के पदों को समाप्त करने की साजिश जारी है, जिसका हेमसा ने मौके पर डटकर विरोध किया। सहायक के सभी खाली पदों पर पदोन्नति करने के लिए भी अधिकारी आनाकानी करने लगे तथा सहायक के 20 प्रतिशत पदों पर नहीं होगी पदोन्नति। सभी खाली पदों पर पदोन्नति मामले भी अफसरशाही की टेबल पर धूल फांक रहे है।

भिवानी। सेकेंडरी शिक्षा निदेशक से मुलाकात करते मिनिसट्रियल स्टाफ एसोसिएशन के पदाधिकारी।

जिले में अवैध खनन के खिलाफ प्रशासनिक कार्रवाई जारी

एसडीएम व आरटीए ने ओवरलोडिंग डंपर जब्त किया, बिना ई-रवानगी के चलते लगाया जुर्माना

आरटीए ने 85 हजार का चालान कर डंपर पुलिस के हवाले किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

प्रदेश सरकार के आदेशानुसार जिला में अवैध खनन और ऑवर लोडिंग के खिलाफ कार्रवाई करने का अभियान निरंतर जारी है।

इसी कड़ी में तोशाम के एसडीएम डॉ. अशवीर सिंह नैन और आरटीए टीम ने संयुक्त रूप से अभियान चलाकर पिंजोखरा में एक डंपर जब्त किया, जो बिना ई-रवानगी के था। आरटीए ने 85 हजार रूपये का चालान कर डंपर को पुलिस के हवाले कर दिया। जिला खनन अधिकारी पंकज कुमावत ने बताया कि जब्त किए डंफर पर लगभग दो से तीन लाख रुपये की धनराशि का अलग से जुर्माना लगाया जाएगा।

योजनाबद्ध तरीके से कार्य : डीसी

उपायुक्त महावीर कौशिक ने कहा कि जिले में अवैध खनन और अंकुश लगाने और इस प्रकार की अवैध गतिविधियों में संलिप्त लोगों से निपटने के लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य किया जा रहा है। मॉनिटरिंग के लिए अलग-अलग स्तरों पर टीमें कार्य कर रही हैं। जिले में अवैध खनन पर अंकुश लगाने के लिए जिला टास्क फोर्स से जुड़ी टीमें लगातार वाहनों की चेकिंग कर रही हैं। इसके अलावा हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो की टीम द्वारा भी कड़ी निगरानी की जा रही है। उन्होंने कहा कि कोई वाहन बिना ई-रवाना के पकड़ा जाता है तो हरियाणा खनन एवं खनिज नियम-2012 के नियम 102 और 104 का उल्लंघन होगा।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकेलट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्क: जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले इलाके, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमण: टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचारः टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्धः बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियांः रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यानः यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबीः मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफेंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना

चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

सात दिवसीय शिविर का शुभारंभ

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्ण नगर की ओर से बुधवार राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बलाहा कला में राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत कर यूथ फॉर भारत तथा यूथ फॉर डिजिटल लिटरेसी थीम पर सात दिवसीय विशेष शिविर का शुभारंभ किया। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉक्टर पूर्ण प्रभा ने स्वयं सेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि राष्ट्रीय सेवा योजना का उद्देश्य छात्रों को सामुदायिक सेवा के माध्यम से व्यक्तित्व और चरित्र का विकास करना है। इस दौरान महाविद्यालय प्राचार्य अजीत सिंह ने सभी स्वयंसेवकों को अनुशासन को अपने जीवन शैली में शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

गोसेवा मंडल से लगाई हरे चारे की सवामणि

नारनौल। गोसेवा मंडल के सानिध्य मे मंगलवार को श्री अनाथ गोशाला में गोमाता के लिए हरी सब्जी की सवामणी एसडीएम रमित यादव की ओर से लगाई गई। इस अवसर पर एसडीएम ने पक्षियों को अपने हाथों से दाना व गोमाता को हरी सब्जी व गुड़ खिलाया। गामाता की सेवा करते हुए संस्थापक मुकेश वालिया ने बताया कि मंडल की ओर से पिछले करीब तीन वर्षों में अब तक 838 सवामणी गोभक्तों के सहयोग से लगाई जा चुकी है। रमित यादव ने कहा कि गोमाता सवामणी करने से मन के सभी विकार दूर होते हैं तथा घर में खुशियां आती है। बेजुबान गोमाता की सेवा से अधिक पुण्य कर्म और कोई नहीं हो सकता। मंडल प्रधान सतपाल यादव ने बताया कि गोशालाओं में लोग ज्यादा से ज्यादा सहयोग कर रहे हैं।

आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन

नारनौल। प्रदेश अध्यक्ष अंतर्राष्ट्रीय हिंदू परिषद के पिता व संस्कृत के विद्वान आचार्य रामबिलास शास्त्री का निधन हो गया। उनके निधन पर राजनीतिक, सामाजिक व धार्मिक संगठनों के लोगों ने दुःख जताया है। उल्लेखनीय है कि रामविलास शास्त्री ने 34 वर्षों तक संस्कृत प्रवक्ता के रूप में कार्य किया। वे जिला स्काउट संगठन में आयुक्त पद पर भी रहे और उपायुक्त के साथ सामाजिक कार्यों में अपनी अहम भूमिका निभाई। संस्कृत के उत्थान संरक्षण संवर्धन में बड़ी भूमिका निभाई। हरियाणा संस्कृत अध्यापक संघ के भी प्रधान रहे। कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में पुरातन हस्तलिखित ग्रंथों एकत्रित कोर्डिनेटर की भूमिका निभाई। रामविलास शास्त्री सामाजिक व धार्मिक कार्यों में सक्रिय रहते थे।

चौधरी चरण सिंह कृषि विवि हिसार में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में की शिरकत

बेवल के प्रगतिशील किसान करण सिंह को प्राकृतिक खेती के क्षेत्र में मिला प्रदेश स्तरीय सम्मान

दलीप सिंह ▶▶| कनीना

गांव बेवल में किसान कर्णसिंह ने रेतीले टीलों में प्राकृतिक खेती कर सफलता का झंडा बुलंद कर दिया है। जिसे लेकर कर्णसिंह को चौधरी चरण सिंह हरियाणा एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी हिसार में हाल ही में आयोजित दो दिवसीय किसान मेले में प्रदेश स्तरीय सम्मान से नवाजा गया है। समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया। केवीके महेंद्रगढ़ के कृषि विशेषज्ञ डा. राजपाल सिंह ने बताया कि इस कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी। जिन्हें विवि के शिक्षा विस्तार निदेशक डा. बलवान सिंह मंडल, डा. पाहुजा, संयुक्त निदेशक डा. कृष्ण यादव की उपस्थिति में सम्मानित किया गया।

खास बातें

- कृषि मेले में महेंद्रगढ़ जिले से दो किसान बेवल के कर्णसिंह व सुदंरह की संतोष देवी शामिल थी
- समारोह के मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज ने उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र व पटका प्रदान किया

क्षेत्र के अन्य किसान कर रहे अवलोकन

कनीना। बेवल गांव किसान कर्णसिंह को सम्मानित करते मुख्यातिथि विवि के वीसी डा. बीआर कंबोज व अन्य। फोटो : हरिभूमि

चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया

कर्णसिंह ने करीब चार वर्ष पूर्व प्राकृतिक खेती का प्रशिक्षण लेकर कार्य शुरू किया था, जो लगातार बढ़ता जा रहा है। कर्णसिंह का मानना है कि जलवायु के मुताबिक भारत देश में महेंद्रगढ़ जिले की भूमि नकदी फसल के लिए अति उत्तम है। जहां विभिन्न प्रकार की कैश क्रॉप का उत्पादन कर अच्छा मुनाफा कमाया जा सकता हैं। इस किसान द्वारा चार एकड़ भूमि में पिछले दो वर्ष से प्राकृतिक खेती की जा रही है। उन्होंने बताया कि उनकी ओर से ढाई एकड़ भूमि में गाजर, चकुंदर, मूली, धनिया, चना, मटर व गोभी की फसल लगाई है। डेढ़ एकड़ रक्बे में गेहूं उगाया गया है। जिसकी अच्छी पैदावार की उम्मीद है। पिछले वर्ष उनकी ओर तरबूज लगाए गए थे। जिसका उत्साहित करने वाला परिणाम सामने आया था। करीब ढाई लाख रुपये का मुनाफा हुआ था।

क्वालिटी पर फोकस

प्राकृतिक खेती के लिए अन्य किसानों के प्रेरणा स्रोत बने कर्णसिंह ने कहा कि उनकी ओर से क्वांटिटी की बजाय क्वालिटी पर फोकस किया जाता है। जिससे सब्जी का टेस्ट भी उत्तम व स्वास्थ्यवर्धक होता है। प्राकृतिक खेती में अच्छी पैदावार लेने तथा पेस्टीसाईड से बचने के लिए देशी विधि से गाय का गोबर, गोमूत्र, बेसन, गुड़ व नीम के पत्तों का घोल तैयार कर उसका स्प्रे किया जाता है। क्षेत्र में पानी की समस्या होने के चलते उनकी ओर से गेहूं में टपका सिंचाई विधि अपनाई जा रही है। जिसमें एक एकड़ में खपत होने वाले पानी का छह एकड़ भूमि पर प्रयोग हो जाता है। गेहूं में फुटाव भी खूब हुआ है। देसी विधि से की गई खेती से पैदावार भी बेहतर होने की उम्मीद है। प्राकृतिक खेती आधुनिक तरीके से की जा रही है। जिनमें किसी प्रकार का रासायनिक खाद व पेस्टीसाईड का उपयोग नहीं किया जाता है।

चार करोड़ की लागत से प्रस्तावित मंदिर का किया शिलान्यास

मंदीप और रेशम के बीच कामड़े की कुश्ती बराबरी पर छूटी

ग्रामीणों को भाईचारा कायम रखने का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

ढाकोड़ा आश्रम में आयोजित दंगल में मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर के बीच हुई कामड़े की कुश्ती बराबरी पर रही है। कमेटी ने दोनों पहलवानों को बंटवारा करके पुरस्कार राशि वितरित की गई। आश्रम के महंत रामनरेश दास ने चार करोड़ की लागत से बनने वाले मंदिर की आधारशिला रखी। इस दौरान ग्रामीणों को नशाखोरी से दूर रहने तथा युवाओं को शारीरिक अभ्यास में निखार लाने का संदेश दिया।

कमेटी के प्रवक्ता महेश सोडा ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम से 12 गांवों की आस्था जुड़ी हुई है। मंदिर में हर साल कुश्ती मेला एवं पूजा अर्चना करने की परंपरा बनी हुई है। मंगलवार की दोपहर 12:30 बजे 21 रुपये पुरस्कार राशि की कुश्ती से दंगल का शुभारंभ किया गया। इसके बाद निर्धारित पुरस्कार राशि की 150 से अधिक कुश्तियां कराई गई हैं।

51000 हजार की कुश्ती में लोकेश पहलवान बागोत व बिक्रम पहलवान बास पहाड़ी के बीच हुई, जिसमें लोकेश कुमार विजेता रहा है। इसके बाद 81 हजार की कुश्ती में सुमित गुर्जर विजेता व नौरंगलाल भरतपुर उपविजेता रहा है।

कामड़े की कुश्ती में कमेटी ने मंदीप जैलाफ व रेशम गुर्जर को लड़ाया। शुरुआती चरण में मंदीप जैलाफ का पलड़ा भारी रहा, लेकिन 10 मिनट बाद मंदीप की पकड़ा ढीली और रेशम भारी पड़ने लगा। करीब 20 मिनट तक चली कुश्ती का कोई नतीजा नहीं निकला तथा कमेटी को दोनों पहलवानों को विजेता घोषित कर दिया। विचार विमर्श के बाद पुरस्कार राशि का बंटवारा किया गया है। दंगल में देशराज पहलवान, दयाराम पहलवान व सुभाष चंद को रेफरी की जिम्मेवारी दी। इस मौके पर पूर्व मंत्री कैलाशचंद शर्मा, भैरूमल, जगदीश गिरदावर, रामोतार, रामजीलाल, दाताराम आदि मौजूद थे।

नांगल चौधरी। कुश्ती में विजेता पहलवान को सम्मानित करती कमेटी।

चार करोड़ की लागत से भव्य मंदिर का होगा निर्माण

कमेटी ने बताया कि ढाकोड़ा आश्रम की गद्दी सबसे प्राचीन है, जिसके तपोबल के प्रभाव में फसलों को ओलावृष्टि से नुकसान नहीं होने की धारणा बनी हुई है। ग्रामीणों ने सामूहिक रूप से आश्रम के परिसर में भव्य मंदिर निर्माण कराने का निर्णय लिया है। जिस पर करीब चार करोड़ खर्च होंगे, जो ग्रामीण सामूहिक चंदा एकत्र करेंगे।

नोएडा के पशु पालक ने 5.11 लाख में चिंडालिया से खरीदी मुर्रा नस्ल की भैंस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

किसान ने एक मुर्रा नस्ल की भैंस को पांच लाख 11 हजार रुपये में बेचा है। इस कीमत की चर्चा क्षेत्र में है। भैंस को उत्तर प्रदेश के नोएडा के एक पशु पालक ने खरीदा है। पशु पालक के पास पहले से ही करीब 80 पशु हैं। भैंस 25 लीटर दूध देती है तथा ज्यादा दूध देने के इनाम भी जीत चुकी है। यह भैंस पशु पालन विभाग द्वारा आयोजित ज्यादा दूध देने की कई प्रतियोगिताएं जीत चुकी है। जिसके चलते ही उसकी भैंस की पहचान थी। इसी पहचान के चलते ही नोएडा के पशु पालक उसके पास भैंस लेने के लिए पहुंचा। जानकारी के मुताबिक गांव चिंडालिया के किसान विक्रम लांबा ने अपने पास मुर्रा नस्ल की एक भैंस को पाल रखा था। उसने भैंस को अच्छा पशु चारा व पोष्टिक आहार खल बिनौला खिलाया है।

नारनौल। नोयडा के पशु पालक को भैंस देते किसान विक्रम लांबा।

तीन बार लगातार आकर चेक किया दूध

पशुपालक ने बताया कि वह साधारण किसान है। उसने दूध के लिए ही भैंस को पाल रखा था। भैंस अच्छा दूध देती थी, इसलिए इसकी कीमत भी ज्यादा लग रही थी। आसपास के गांवों में भैंस का नाम था। इसलिए उसको भैंस चोरी होने तथा भैंस के कुछ बीमारी होने का डर भी सताता रहता था। वह भैंस को बेचना नहीं चाहता था, मगर इसी डर की वजह से उसने भैंस को बेचा है। उन्होंने बताया कि खरीदार अनिल यादव ने तीन बार लगातार आकर भैंस का दूध चेक किया है। तीनों बार भैंस ने सुबह व शाम के समय 25 से 26 लीटर तक दूध दिया है।

एमआर स्कूल में नए सत्र की शुरुआत हवन पूजन के साथ

नारनौल। एमआर पब्लिक स्कूल मित्रपुरा में नए सत्र की शुरूआत हवन पूजन व बड़े हर्षोल्लास के साथ की। नए सत्र की शुरूआत स्कूल के चेयरमैन सियाराम व प्रिंसिपल अनिता द्वारा सरस्वती पूजन व हवन प्रक्रिया के साथ की गई। हवन पूजन में समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। प्रिंसिपल ने नई कक्षा में आने के लिए विद्यार्थियों को बधाई दी। उन्होने विधार्थियों को नई कक्षा मे नए प्रयास करने के लिए जागरूक किया। नए सत्र पर कक्षा अध्यापक ने अपनी कक्षा के बच्चों को तिलक कर व मिठाई खिलाकर उनका कक्षा में स्वागत किया।

नारनौल। अधिकारियों की समन्वय बैठक लेते डीसी डा. विवेक भारती।

डीसी ने ली अधिकारियों की समन्वय बैठक, बोर्ड परीक्षा सहित विभिन्न मुद्दों पर हुई बातचीत

नारनौल। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश अनुसार उपायुक्त डा. विवेक भारती ने बुधवार को लघु सचिवालय में जिला में कानून व्यवस्था सहित विभिन्न मुद्दों पर अधिकारियों के साथ साप्ताहिक समन्वय बैठक की। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ भी मौजूद थी। डीसी ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में इस समय शिक्षा बोर्ड की परीक्षाएं चल रही है। प्रशासन के अधिकारियों तथा पुलिस के समन्वय से नकल रहित परीक्षा आयोजित की जा रही हैं। अधिकारी परीक्षा समाप्त होने तक इसी प्रकार संकल्पित भाव के साथ कार्य करते रहें। इसके अलावा उन्होंने संबंधित एसडीएम को निर्देश दिए कि वे स्कूलों का लगातार निरीक्षण करें तथा ढांचागत सुविधाओं के बारे में भी शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दें।

शहरों में विभिन्न स्थानों पर बढ़ते ट्रैफिक दबाव के मुद्दे पर बातचीत करते हुए डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि इस मुद्दे पर दूरगामी योजना बनाएं, ताकि आम नागरिकों को किसी प्रकार के परेशानी ना हो।

सिंघानिया विवि गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि के बीच शिक्षा को बढ़ावा देने पर बनी सहमति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नई शिक्षा नीति 2020 के अनुसार मल्टी डिसीप्लिनरी, हॉलिस्टिक डेवलपमेंट व इंक्लूसिव एजुकेशन को बढ़ावा देने के लिए सिंघानिया विश्वविद्यालय एवं गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय ने शिक्षा, स्वास्थ्य एवं रोजगार परख शिक्षा को उन्नत दर्जे का बनाने तथा समाज के हर वर्ग में इसकी उपयोगिता बढ़ाने पर आपकी सहमति जताई है। सिंघानिया विवि के प्रेसीडेंट डा. मनोज कुमार गर्ग रिटायर्ड आईएएस के नेतृत्व में विवि के प्रतिनिधि मंडल ने दिल्ली में द्वारका स्थित गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय की विजिट कर शिक्षा के नए पहलुओं पर चर्चा की व उनको उन्नत दर्जे का बनाने तथा इंफ्रास्ट्रक्चर, लैबोरेट्री, फैकेल्टी डेवलपमेंट के बारे में विस्तार से चर्चा हुई। गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय के रजिस्टर डा. कमल पाठक ने स्वागत भाषण में गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विवि की ओर से शिक्षा के क्षेत्र में विश्वविद्यालय की अभूतपूर्व भूमिका व उपलब्धियां पर प्रकाश डालते हुए सभी अतिथियों का स्वागत किया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर डा. महेश वर्मा पदम श्री अवार्ड विजेता ने शिक्षा के माध्यम से ओवरऑल डेवलपमेंट, इंक्लूसिव एजुकेशन तथा मल्टीडिसीप्लिनरी एजुकेशन को समाज की प्रमुख विद्या बताते हुए ऑटोनॉमी इन एजुकेशन तथा स्टूडेंट सेंट्रिक एजुकेशन के बारे में समाज के हर वर्ग को शिक्षा के अधिकारों को देना बताया।

नारनौल। सिंघानिया व गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय स्टाफ।

महिलाओं के सम्मान में कार्य कर रही सरकार : आरती

मंडी अटेली। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने पहला बजट पेश कर चुके हैं। बतौर वित्त मंत्री पहली बार प्रदेश का बजट पेश किया है। इस बजट का आकार दो लाख पांच हजार 17 करोड़ है। इस बजट में किसानों, युवाओं, शिक्षा और स्वास्थ्य व महिलाओं के लिए बड़े ऐलान किए गए हैं। इस पर सलीमपुर की सरपंच आरती यादव ने बताया कि सीएम नायब सिंह सैनी ने एजुकेशन सेक्टर के लिए कई योजनाओं की घोषणाओं की। हरियाणा की जो लड़कियां यूनिवर्सिटी में बीएससी की पढ़ाई कर रही हैं, अब उन्हें ट्यूशन फीस नहीं देना होगा। इस योजना का लाभ उन लड़कियों को मिलेगा, जिसकी फैमिली इनकम तीन लाख रुपये से कम है। इसके अलावा अब कल्पना चावला स्कॉलरशिप के तहत छात्राओं को एक लाख रुपये दिए जाएंगे। मुख्यमंत्री युवा कौशल सम्मान योजना के तहत ग्रेजुएशन और पोस्ट ग्रेजुएशन लास्ट ईयर के दो हजार स्टूडेंट को इंटर्नशिप के लिए 10 हजार रुपये हर महीने का मानदेय दिया जाएगा। हरियाणा में महिलाओं के लिए लाडो लक्ष्मी योजना शुरू होगी। बजट अभिभाषण में लाडो लक्ष्मी योजना का प्रावधान किया गया। प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बताया कि कि हमने महिलाओं को प्रति माह 21 सौ रुपये की आर्थिक सहायता देने का संकल्प लिया था। इसे पूरा करने के लिए लाडो लक्ष्मी योजना को अंतिम रूप दे दिया है।

बैठक

हरियाणा का स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें सरकार: प्रधान नीरज

यूनियन पदाधिकारियों ने डिपो परिसर में की बैठक

रोडवेज कर्मचारी 24 मार्च को दिल्ली संसद कूच में भागीदारी करेंगे: नरेन्द्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन सम्बंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा नारनौल डिपो की कार्यकारिणी बैठक हुई। जिसकी अध्यक्षता डिपो प्रधान नीरज ने की। बैठक में हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन रजि नं-एक संबंधित सर्व कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, राज्य उपप्रधान जयकुमार दहिया व राज्य सचिव कृष्ण ऊंण मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

इस अवसर पर नरेन्द्र दिनोद, जयकुमार दहिया व कृष्ण कुमार ऊंण ने कहा कि हिट एड रन कानून कर्मचारियों व जनता के हित में नहीं है। डिजल के बहुत मंहगा किया जा रहा है।

परिवहन क्षेत्र में परिवहन कर्मचारी तथा मजदूरों के हालात पर चर्चा करते हुए उन्होंने 24 मार्च को ऑल इण्डिया रोड ट्रांसपोर्ट वर्कर्स फेडरेशन के आह्वान पर दिल्ली संसद कुच में भारी संख्या भाग लेने का आह्वान किया।

हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कूच में लेंगे भाग

राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद ने कहा हरियाणा रोडवेज से लगभग हजारों कर्मचारी दिल्ली संसद कुच में भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि 1996 में हरियाणा की जनसंख्या करीब एक करोड़ थी, हरियाणा रोडवेज विभाग में 23000 कर्मचारी थे व 3840 सरकारी बसें थी। अब हरियाणा प्रदेश की जनसंख्या लगभग तीन करोड़ है और अब मात्र 2400 के लगभग सरकारी बसें शेष बची है तथा विभाग में कर्मचारियों की संख्या 14000 के लगभग रह गई है। उन्होंने कहा कि सरकार प्राइवेट इलेक्ट्रिक बसें ठेके पर चलाने के निर्णय रद्द करने सहित सभी प्रकार की प्राइवेट बसों को बंद कर रोडवेज के बेड़े में 10000 सरकारी नई बसें शामिल करें। जिससे 60000 बेरोजगारों को रोजगार मिलेगा और जनता को बेहतर परिवहन सेवा प्रदान होगी।

मांगों को जल्द लागू करने की मांग

बैठक में सरकार से मांग की गई सरकार मानी हुई मांगों को लागू करें। हरियाणा सरकार स्वतंत्र आठवें वेतन आयोग का गठन करें, परिचालकों व लिपिकों का वेतनमान अपग्रेड करके 35400 किया जाए, चालक मैकेनिक स्टोर की पर कैशियर सहित सभी सभी श्रेणियां की वेतन विसंगति दूर की जाए, हैवी चालक का वेतनमान 53000 किया जाए, परिचालक से उपनिरीक्षक व निरीक्षक की पदोन्नति होने पर अन्य श्रेणियां की भांति वेतन वृद्धि दी जाए, पुरानी पेंशन बाल की जाए, पुरानी छुट्टी बहाल करते हुए पत्र क्रमांक 4071-86-ई2ई4 दिनांक 03-02-1984 की हिदायतों के अनुसार देय अर्जित अवकाश सहित सभी लाभ दिए जाए, सभी प्रकार के कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाए, कर्मशाला कर्मचारियों के कम किए गए राजपत्रित अवकाश पहले की तरह लागू किए जाए, कर्मचारियों को बंद किए गए ओवरटाइम पॉलिसी को पुन शुरू किया जाए, तबादला नीति में संशोधन कर आपसी स्थानांतरण खोले जाए, सभी प्रकार की बसों की चेसिस एचआरईसी में बनवाई जाए, रिटायर कर्मचारियों की कम्युट पेंशन रिटर्न की समय सीमा 15 वर्ष की बजाय 10 वर्ष की जाए, मेडिकल कैशलैस फैसिलिटी लागू की जाए, रिटायरमेंट की समय सीमा 58 वर्ष की वजह 60 वर्ष की जाए, सरकार व परिवहन मंत्री से अपील करते हैं कि रोडवेज के बेड़े में प्राइवेट किलोमीटर स्कीम की बसे नहीं लाकर सरकारी बसें शामिल करें। इस निजीकरण की नीतियों को बंद करें। कर्मचारियों के मांग मुद्दों पर जल्द से जल्द बुलाकर बातचीत के माध्यम से निपटारा करें। अगर उपरोक्त बातों पर सरकार ध्यान नहीं देती है, तो रोडवेज कर्मचारी आंदोलन को तेज करने पर मजबूर होंगे। जिसकी जिम्मेदारी सरकार व प्रशासन की होगी। उन्होंने मांग की कि समय रहते उपरोक्त में लिए गए निजीकरण के फैसले को वापस करें।

मंडी अटेली। प्रधान बनने के बाद प्रथम आगमन पर यतेंद्र राव का स्वागत करते हुए।

मुख्यमंत्री पूर्व सीएम मनोहर लाल के नक्शे कदम पर चलकर मेरिट से कर रहे कार्य

मंडी अटेली। भारतीय जनता पार्टी का जिला अध्यक्ष बनने पर पहली बार अपने कस्बे मंडी अटेली में पहुंचने पर बुधवार को विभिन्न स्थानों पर नागरिक अभिनंदन किया गया। नवनियुक्त जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि भाजपा हर वर्ग को साथ लेकर चलने वाली पार्टी है, यही कारण है कि केंद्र व प्रदेश में तीसरी बार सरकार बनी है। पार्टी ने उसे जो युवा अवस्था में जो जिम्मेदारी दी है, उसे वह बखूबी निभाएंगेद। जिले में पार्टी का विस्तार कर सरकार की नीतियों व संगठन को ओर ज्यादा सुदृढ़ कर युवाओं व दूसरे वर्ग को जोड़ा जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश में नायब कार्य हो रहे है, पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर के नक्शे कदम पर चल कर मेरिट के आधार पर रोजगार उपलब्ध होने से युवाओं में सकारात्मकता बढ़ी है। यतेंद्र राव ने कहा कि अटेली उसका घर है, उसका बचपन अटेली की गलियों में बीता है, यही से प्राइमरी शिक्षा ग्रहण कर उच्च शिक्षा हासिल की है। अटेली कस्बे के वार्ड 12 में युवा नेता अनुज जांगड़ा के नेतृत्व में कस्बे के गणमान्य लोगों ने स्वागत अभिनंदन किया।

सूचना

मैं, श्याम लाल पुत्र पूर्ण चंद निवासी गली न. 2 हनुमान ढाणी, भिवानी बयान करता हूँ कि मेरे बेटे कबीर के स्कूल रिकॉर्ड में मेरा नाम श्याम दर्ज है जबकि मेरे सभी दस्तावेजो में मेरा नाम श्याम लाल है। अब मेरे बेटे कबीर के स्कूल रिकॉर्ड में मेरा नाम श्याम लाल किया जाये। जोकि सही व दुरुस्त है।

खबर संक्षेप

पुलिस ने चलाया नाकाबंदी अभियान, वाहनों की जांच

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल के सामने पुलिस की टीम ने नाकाबंदी की व संदिग्ध वाहनों की जांच की। टीम में अश्वनी कुमार, विजय आदि ने अपनी टीम सहित विभाग के आलाधिकारियों के आदेशों की पालना करते हुए अभियान चलाकर वाहनों की जांच की। टीम में अश्वनी ने बताया कि वाहनों के चोरी होने सहित अन्य संदिग्ध की जांच की। ये अभियान समय समय पर चलाया जाता है, ताकि चोरियों पर अंकुश लग सके।

सेव स्पैरो फाउंडेशन ने डीसी व एसपी को भेंट किए घोंसले

तोशाम। विश्व गौरैया दिवस की पूर्व संध्या 20 मार्च बुधवार को सेव स्पैरो फाउंडेशन की तरफ से जिले के उपायुक्त महावीर कौशिक व पुलिस अधीक्षक नीतीश अग्रवाल को घोंसले भेंट किए। इस अवसर पर उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक को फाउंडेशन ने गौरैया संरक्षण अभियान की पूरी जानकारी दी। वहीं फाउंडेशन ने पूरे देश में गौरैया संरक्षण के लिए किये जा रहे कार्यों से अवगत करवाया। संस्था के निदेशक राहुल बंसल ने बताया कि संस्था लुप्त होती गौरैया को केमिकल फ्री घोंसले उपलब्ध करवा रही है, ताकि गौरैया वापस अपने परिवेश में लौट सकें।

निधि व अश्मी छात्रवृत्ति व प्रशस्ति पत्र से सम्मानित

भिवानी। गत सितंबर 2024 में डाक विभाग द्वारा प्रश्नोत्तरी परीक्षा आयोजित की, जिसमें हलवासिया विद्या विहार स्कूल की छात्रा कक्षा आठवीं की निधि तथा सातवीं की अश्मी ने परीक्षा उत्तीर्ण करने के पश्चात परियोजना कार्य जमा करवाया। डाक विभाग द्वारा सत्र 2024-25 के लिए दोनों छात्राओं को 6000 रुपये प्रति विद्यार्थी छात्रवृत्ति प्रदान की। 19 मार्च को डाक विभाग से कृष्ण कुमार, विद्यालय प्रशासक शमशेर सिंह अहलावत, प्राचार्य विमलेश आर्य, विभाग प्रमुख सुवीरा गर्ग, आचार्या पूनम तंवर, आचार्या बिंदु वर्मा ने छात्राओं को पासबुक तथा प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

भाजपा कार्यकर्ता ईश्वर शर्मा के निधन पर जताया शोक

तोशाम। तोशाम हल्के के गांव आलमपुर निवासी भाजपा मीडिया प्रभारी संजय शर्मा के पिता एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता पंडित ईश्वर शर्मा के निधन पर अनेक नेताओं तथा सामाजिक संगठनों ने शोक व्यक्त किया है। उनके निधन पर पूर्व विधायक शशिरंजन परमार, रोमी पंडित, एडवोकेट हरीसिंह सांगवान, भगवान परशुराम जनसेवा समिति के अध्यक्ष सुनील शर्मा, राजेश शर्मा कुंवारी, शंकर धूपड़, महावीर लेघा, रविंद्र बापोड़ा, मण्डल अध्यक्ष कुलदीप महला, राजपाल कड़वासरा, शुभम शर्मा, टोनी आदि ने शोक जताया।

ढाणी दयाचंद रोड के निर्माण में घटिया सामग्री के प्रयोग करने का आरोप

निर्माण के एक दिन बाद ही टूटी सड़क, ग्रामीणों में रोष

उपायुक्त, एसडीएम व मार्केट कमेटी के अधिकारियों को सौंपे जाएंगे ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

तोशाम। गांव भेरा से ढाणी दयाचंद रोड के घटिया निर्माण को लेकर एकत्रित ग्रामीण व निर्माण के एक दिन बाद ही टूटा गांव भेरा से ढाणी दयाचंद रोड।

क्षेत्र के गांव भेरा से ढाणी दयाचंद को जोड़ने वाली सड़क, जो गत 16 मार्च को ही बनाई गई थी, जो अभी से टूटनी शुरू हो गई है। सड़क की हालत देखकर अंदाजा लगाया जा सकता हैं कि सड़क के निर्माण में बेहद घटिया स्तर की सामग्री का प्रयोग किया गया हैं, जिसका प्रमाण तस्वीरों में स्पष्ट दिखाई दे रहा हैं।

बीडीसी प्रतिनिधि उमेद सिंह, सरपंच रुपेश जनावा, ग्रामीण सुरेश, कुलदीप, अजय, राजपाल, रघुवीर, सुरेश सहारण, अजय सांगवान व मनपाल आदि ने आरोप लगाया कि सड़क निर्माण कार्य में सामग्री की गुणवत्ता का कोई ध्यान नहीं रखा गया और बुनियादी निर्माण नियमों की अनदेखी की गई। उल्लेखनीय हैं कि गांव भेरा से ढाणी दयाचंद को जोड़ने वाली सड़क मार्केट कमेटी के अंतर्गत आती हैं। इस सड़क मार्ग की लंबाई साढ़े छह किलोमीटर हैं, जिसका निर्माण गत 16 मार्च को ही दो करोड़ 16 लाख रुपये की लागत से हुआ हैं। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि रोड के निर्माण में बहुत की घटिया स्तर की सामग्री का प्रयोग किया गया हैं, जिसको लेकर वे उपायुक्त व एसडीएम को ज्ञापन सौंपकर जांच की मांग करेंगे और रोड का बढ़िया सामग्री से पुनः निर्माण करवाने की मांग करेंगे। ग्रामीणों का आरोप हैं कि काफी मशक्कत के बाद सड़क का निर्माण कार्य करवाया गया था, लेकिन ठेकेदार ने इसकी सतह के नीचे ठोस पदार्थ डालने की बजाय कमजोर सामग्री का इस्तेमाल किया, जिससे ये सड़क एक दिन के बाद ही उखड़ने लगी हैं। बीडीसी प्रतिनिधि उमेद सिंह व सरपंच रुपेश जनावा ने बताया कि ठेकेदार की कार्यप्रणाली को लेकर ग्रामीणों में रोष हैं। वहीं निर्माण कार्यों में प्रशासन की निगरानी की मांग की, ताकि सरकार व जनता का पैसा बर्बाद न हो सकें। उन्होंने कहा कि ऐसे ठेकेदार अधिकारियों से मिलीभगत करके सरकार को बदनाम करने का प्रयास कर रहे हैं, उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जानी चाहिए, ताकि दूसरे लोगों को भी इससे सबब मिले।

अधिकारियों से कार्रवाई की मांग

सड़क निर्माण कार्य में बरतती गई लापरवाही व धांधली से ग्रामीणों में रोष हैं और वे इस मामले को लेकर प्रशासन और मार्केट कमेटी से जांच करने और निर्माण कार्य में हुई लापरवाही के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने की मांग की है। इसके साथ ही उन्होंने सड़क का अच्छी प्रकार से निर्माण करवाने की भी मांग की हैं।

सड़क निर्माण में घोर लापरवाही

सड़क निर्माण में घटिया स्तर की सामग्री प्रयोग की गई, उसको लेकर ग्रामीणों के मन में अनेक सवाल पैदा हो गए हैं। ग्रामीणों का कहना है कि सड़क निर्माण में ठेकेदार ने इतनी घटिया किस्म की सामग्री प्रयोग किया, वो किसी अधिकारी की मिलीभगत को दर्शाता हैं। इसके अलावा निर्माण कार्य की गुणवत्ता की निगरानी क्यों नहीं की गई, कि एक दिन में ही टूटने वाली सड़क बनाने में कैसी सामग्री का उपयोग किया गया।

ग्रामीणों ने की प्रशासन से अपील

ग्रामीणों ने उपायुक्त भिवानी, एसडीएम और संबंधित विभाग के उच्चाधिकारियों से अपील की कि वे मामले में तुरंत संज्ञान लें और मामले की जांच कर दोषियों पर कार्रवाई करें और सड़क को सही तकनीक से दोबारा बनवाया जाए।

भिवानी। शिविर में मरीजों की जांच करते चिकित्सक। फोटो: हरिभूमि

शिविर में 315 मरीजों की आंखों की निःशुल्क जांच

- भिवानी परिवार मैत्री संघ कई हजार लोगों की आंखों के करवा चुके नि:शुल्क ऑपरेशन : चेतन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा प्रत्येक माह के तीसरे बुधवार को लगाए जाने वाले निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर व कैंसर स्क्रीनिंग कैम्प की श्रृंखला में 25 वां कैम्प श्रीकृष्ण प्रणामी आश्रम के प्रांगण में लगाया। कैम्प पुष्पा जैन की स्मृति में मनोज जैन और उनके परिवार के सहयोग से आंखों की जांच व मोतियाबिंद का ऑपरेशन निःशुल्क कैम्प लगाया।

साथ में राजीव गांधी कैंसर इंस्टीट्यूट एंड रिसर्च सेंटर दिल्ली के चिकित्सा के द्वारा कैंसर के मरीजों की जांच की। कैंप में पहले बीपी, शुगर, आंख, नाक, कान, गले की जांच भी निःशुल्क की गई। कैंप के संयोजक मनोज जैन, समाजसेवी संजय अग्रवाल, भिवानी परिवार मैत्री संघ के अध्यक्ष एवं अंतरराष्ट्रीय कवि राजेश चेतन, पूनमचंद बजाज, राजेश गुप्ता, अतुल जैन, एमआर जैन, संजय अग्रवाल, जगतनारायण भारद्वाज, गुलशन वर्मा, समाजसेवी अशोक भारद्वाज आदि मौजूद रहे।

जरूरतमंदों को होगा मुफ्त ऑपरेशन

कैम्प को सम्बोधित करते हुए संघ के अध्यक्ष राजेश चेतन,सामाजिक कार्यकर्त्ता संजय अग्रवाल, कैम्प सहयोगी मनोज जैन ने कहा कि भिवानी में जरूरतमंद लोगों के लिए 25वां कैंप लगाया, जिसमें हजारों लोगों को अब तक सेवा दी जा चुकी है। कैम्प का लाभ ज्यादा से ज्यादा जरुरतमंद व बुजुर्गों को मिले, ये प्रयास भिवानी परिवार मैत्री संघ का है। आंखों की जांच व सर्जरी के लिए इंदिरा गांधी आई हॉस्पिटल एंड रिसर्च सैंटर गुरुग्राम के चिकित्सकों की टीम व कैंसर स्क्रीनिंग के लिए राजीव गांधी कैंसर इंस्टीच्यूट एंड रिसर्च सैंटर, दिल्ली के चिकित्सकों की टीम नि:शुल्क अपनी सेवाएं हर माह कैम्प में देते हैं। 25वें कैम्प में 315 लोगों को पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर जरूरतमंद लोगों को नि:शुल्क नेत्र आप्रेशन के लिए चयनित किया। कैंसर के लिए लोगों की स्क्रीनिंग जांच की गई।

लिव इन रिलेशनशिप बैन करने की मांग

- ट्रस्ट के सदस्य आज मुख्यमंत्री और प्रधानमंत्री के नाम एसडीएम को सौंपेंगे ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

तोशाम। बैठक के दौरान चर्चा करते मोर्चा व ट्रस्ट के पदाधिकारी व सदस्य।

परिजनों की सहमति बगैर शादी व लिव इन रिलेशनशिप को देश से पूरी तरह से बैन किए जाने व इसको बढ़ावा देने वाले लोगों पर कानूनी कार्रवाई किए जाने की मांग को लेकर ग्राम स्वराज किसान मोर्चा व गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट पिछले लंबे समय से जागरूकता अभियान चलाए हुए है, जिसके तहत वे विभिन्न गांवों में जाकर ग्रामीणों को इनके दुष्प्रभावों से अवगत करवाकर लोगों के हस्ताक्षर करवा रहे है, ताकि प्रदेश व केंद्र सरकार के नाम उस हस्ताक्षर युक्त प्रति का ज्ञापन सौंप सकें। इसी कड़ी में बुधवार को मोर्चा व ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने बुधवार को हसान, साहेलवाला, बुसान, रोढ़ा, ईशरवाल, पटौदी, संडवा में जागरूकता अभियान चलाया तथा ग्रामीणों से हस्ताक्षर करवाए। 20 मार्च को मुख्यमंत्री व प्रधानमंत्री के नाम तोशाम एसडीएम के माध्यम से सौंपा जाएगा।

प्रदर्शन करेंगे

गौ किसान समृद्धि ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के महासचिव महेंद्र सिंह गोदारा, ट्रस्ट के कोषाध्यक्ष व मोर्चा के युवा प्रदेश अध्यक्ष युद्धवीर मंगल सिंह खरेटा ने बताया कि प्रदर्शन की शुरूआत सुबह 11 बजे तोशाम अनाजमंडी से होगी तथा एसडीएम को ज्ञापन सौंपा जाएगा। इसका नेतृत्व ग्राम स्वराज किसान मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष जोगेंद्र तालु करेंगे।

समाधान शिविर की शिकायतों को हर रोज पोर्टल पर करें अपडेट

चरखी दादरी। समाधान शिविर में आने वाली हर शिकायत को अधिकारी पोर्टल पर अपलोड करें और साथ में समस्या की वर्तमान स्थिति के बारे में भी अपडेट करते रहें ताकि लोगों को किसी प्रकार कोई परेशानी न हो।

एसडीएम आशीष सांगवान व सीटीएम जितेन्द्र ने समाधान शिविर में शिकायतों के निपटारे के दौरान यह बात कही। शिविर में आई शिकायतों लेकर उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा नागरिकों से अपनी समस्याओं को समाधान शिविर के जरिए समाधान करवाने का आह्वान किया जा रहा है, ऐसे में प्रशासन को ओर अधिक तत्परता से काम करने की जरूरत है।

सहकारिता समृद्धि से मिलेंगे रोजगार

- अधिकारी आपसी तालमेल कर करें सहकारिता समृद्धि योजना का बेहतर क्रियान्वयन : नागपाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। समीक्षा बैठक में दिशा निर्देश देते एडीसी डॉ. मुनीष।

एडीसी डॉ. मुनीष नागपाल की अध्यक्षता में बुधवार को उनके कार्यालय में सहकारिता समृद्धि योजना को लेकर सोसाइटियों की समीक्षा बैठक हुई। बैठक में जिला में सहकारिता समृद्धि के जरिये अधिक से अधिक रोजगार के अवसर सृजित करने के लिए विस्तार पूर्वक चर्चा की गई।

विभिन्न विभागों के अधिकारी आपसी तालमेल स्थापित कर सहकारिता समृद्धि योजना का बेहतर से बेहतर ढ़ंग से क्रियान्वयन करें।

रोजगार देने का काम करें

एडीसी डॉ. मुनीश नागपाल ने कहा कि सभी विभागों के अधिकारी आपसी तालमेल करके कोऑपरेटिव सोसाइटी/ सहकारिता समृद्धि के जरिए अधिक से अधिक रोजगार के अवसर पैदाकर लोगों को रोजगार देने का काम करें। उन्होंने कहा कि दुग्ध प्लांट, पैक्स समिति, ग्राम पंचायत, पशुपालन एवं डेयरी विभाग सहित सभी विभागों के अधिकारी बैंकों के साथ सामंजस्य बनाकर स्वरोजगार के अवसर सृजित करें, ताकि अधिक से अधिक बेरोजगार लोगों को रोजगार मुहैया करवाया जा सके। वहीं पैक्स समिति भी बेहतर कार्य करके अधिक से अधिक लोगों को रोजगार देकर मुनाफा कमाएं। एडीसी ने कहा कि बैठक में विभिन्न विभागों को अलग-अलग टारगेट दिए और कहा कि वे निर्धारित समय अवधि में अपने टारगेट पूरा करना सुनिश्चित करें।

तालाब पर चौकीदारी करने वाले बुजुर्ग पर हमला कर किया घायल

- विधायक के भाई राकेश ने पीड़ित का जाना हालचाल

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के नागरिक अस्पताल में दाखिल शीशपाल।

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के सुददी तालाब पर चौकीदार का कार्य संभाल रहे 58 वर्षीय बुजुर्ग शीशपाल पर अज्ञात लोगों ने हमला कर दिया। हमले की सूचना बार बार ठेकेदार द्वारा फोन मिलाने के पश्चात भी चौकीदार ने फोन नहीं उठाने पर लगी और ठेकेदार मौके पर पहुंचा।

वहीं सूचना मिलने पर परिजन मौके पर पहुंचे। शीशपाल को चारपाई पर लहुलुहान देखकर उसे बवानी खेड़ा के सामान्य अस्पताल लाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसका प्राथमिक उपचार करके भिवानी के सामान्य अस्पताल में रेफर कर दिया। वहीं विधायक कपूर वाल्मीकि के भाई राकेश कुमार भी अस्पताल पहुंचे और पीड़ति का हालचाल जानकर चिकित्सकों को अच्छे इलाज करने की बात कही। ऋषि ने बताया कि उसका पिता 58 वर्षीय सुददी तालाब पर ठेकेदार के पास बतौर चौकीदार कार्यरत है। सुबह मौके पर देखा तो पिता खून से लथपथ था।

18 वर्ष के युवा बनवाएं अपना वोट

- एक जनवरी को आधार तिथि मान फोटोयुक्त मतदाता सूचियों की हुई पुनरीक्षण समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। पुनरीक्षण समीक्षा बैठक में दिशा निर्देश देते डीसी महाबीर कौशिक।

उपायुक्त महावीर कौशिक की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित उनके कार्यालय में विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक हुई।

बैठक में एक जनवरी 2025 को आधार तिथि मानकर फोटोयुक्त मतदाता सूचियों का पुनरीक्षण बारे विस्तार से समीक्षा की। उपायुक्त ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को कहा कि वे अपनी-अपनी पार्टी के सभी मतदान केंद्रों पर बीएलओ एजेंट नियुक्त करें।

जिले में ये मतदान केंद्र बनाए गए

उपायुक्त ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों ने कहा कि जिले के 54- लोहारू विधानसभा क्षेत्र में 246 मतदान केंद्र, 57- भिवानी में 227, 58- तोशाम में 233 व 59- बवानीखेड़ा (अ.जा) में 235 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। उन्होंने सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को अवगत करवाया कि मुख्य निर्वाचन अधिकारी हरियाणा चण्डीगढ़ के निर्देशानुसार एक जनवरी को आधार तिथि मानकर फोटोयुक्त मतदाता सूचियों का पुनरीक्षण करवाया जा रहा है। जिसकी आयु 1 जनवरी 2025 को 18 वर्ष या इससे अधिक है, उस स्थान की मतदाता सूची जहां का वह सामान्य तौर पर निवासी है, वे अपना नाम दर्ज करवाने के लिए फार्म नंबर 6 भरकर सम्बन्धित मतदान स्तर अधिकारी (बीएलओ) के पास जमा करवा सकता है।

श्रद्धालुओं ने दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर से निकाली ध्वजा यात्रा

- व्यक्ति के आध्यात्मिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका : सैनी

भिवानी। नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के तत्वावधान में कोंट रोड स्थित दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर से भव्य ध्वजा यात्रा निकाली, जो शीतला माता मंदिर गुरुग्राम तक पहुंचेगी। मंदिर की प्रबंधक उर्मिला सैनी ने बताया कि यह यात्रा विशेष रूप से उन श्रद्धालुओं द्वारा निकाली, जिनकी मनोकामनाएं पूरी हुई हैं।

भक्तों ने अपनी मन्नतें पूरी होने पर माता के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हुए ध्वजा अर्पित की। पुजारी शुभम ने विधिवत पूजा-अर्चना कर यात्रा को शुभारंभ कराया। भक्ति गीतों और डीजे की धुनों पर श्रद्धालु जमकर झूमते नजर आए। धार्मिक आयोजन न केवल आस्था और भक्ति को बढ़ाते हैं, बल्कि एकता, सहयोग एवं शांति का वातावरण भी बनाते हैं, ये व्यक्ति के आध्यात्मिक, मानसिक व सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी

भिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिजिटल मशीन से देख कर रिपोर्ट कार्ड साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।

- जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बॉडी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी पास ही न आए।
- सभी बीमारियों का इलाज दवा से और बिना दवा के।
- लीपोमा की गांठ बिना ऑपरेशन इलाज।
- पीत पथरी, किडनी की पथरी,पेट की सभी बीमारी का इलाज।
- शुगर का इलाज,बवासीर और भगंदर का इलाज।
- औरतों की सभी बीमारी का इलाज।
- एक ही जगह सभी थैरपी फिजियो थैरपी, नाचरोथर्पी (मिट्टी पानी से इलाज), एक्यूप्रेशर थैरपी,कप थैरपी, योगा थैरपी, और बिना किसी साइड इफेक्ट के इलेक्ट्रो होम्योपैथी से सभी बीमारी का इलाज।
- सभी थेरेपी का डिप्लोमा और अनुभवी डॉक्टर द्वारा ट्रेनिंग दी जाती है।
- अपने बॉस खुद बने और बेरोजगारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद थेरेपिस्ट बने।

Dr. Krishan Singh
(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)
BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT

मकान न. 4, पटेल नगर, सीआईडी ऑफिस के सामने, भिवानी
सम्पर्क सूत्र: 6005452863

कार्रवाई नगर योजनाकार विभाग का अवैध निर्माण हटाने का अभियान रहेगा जारी : डीसी

शिक्षा बोर्ड भवन के पीछे व राजपुरा खरकड़ी रोड से हटाए अवैध निर्माण

दो एकड़ में फैली अवैध कॉलोनी से 13 डीपीसी, चार चारदीवारी गिराई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। अवैध निर्माण गिराती नगर योजनाकार विभाग की जेसीबी मशीन।

उपायुक्त महावीर कौशिक के निर्देशानुसार नगर योजनाकार विभाग ने बुधवार को अवैध निर्माण हटाने का अभियान चलाया। इस दौरान विभाग ने मौजा भिवानी जोनपाल में शिक्षा बोर्ड के पीछे व राजपुरा खरकड़ी रोड से अवैध निर्माण को हटाया।

नगर योजनाकार विभाग के अनुसार राजपुरा खरकड़ी रोड़ व शिक्षा बोर्ड के पीछे से अवैध निर्माण हटाने के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए डीसी महाबीर कौशिक ने पंचायती राज के एसडीओ प्रवीण बजाज को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया। इस दौरान पुलिस बल की भी ड्यूटी लगाई गई। डीसी ने बताया कि शिक्षा बोर्ड के पीछे लगभग एक एकड़ में से पांच डीपीसी व राजपुरा खरकड़ी रोड पर लगभग दो एकड़ में फैली अवैध कॉलोनी से 13 डीपीसी, चार चारदीवारी व दो अवैध निर्माण को जेसीबी मशीन से तोड़ा।

अवैध निर्माण न करें

जिला नगर योजनाकार विभाग द्वारा अवैध निर्माण की जानकारी जुटाई जा रही है और इनको हटाने का अभियान जारी रहेगा। नगर योजनाकार विभाग द्वारा लोगों को बार बार समझाया जाता है कि वे जिले में सरकारी जमीन पर कहीं भी और किसी भी प्रकार का अवैध निर्माण न करें, अन्यथा उनके निर्माण को गिराया जाएगा, जिससे उन्हें आर्थिक नुकसान उठाना पड़े। कोई भी व्यक्ति जमीन लेते समय संबंधित क्षेत्र की डीटीपी विभाग से जानकारी जुटाए कि वह वैध हैं।

पीएमश्री स्कूलों के विद्यार्थियों का साइंस एक्सपोजर टूर शुरूः विवेक

भिवानी। जिला परियोजना संयोजक समग्र शिक्षा भिवानी के मार्गदर्शन में जिले के पीएमश्री स्कूलों के विद्यार्थियों के लिए साइंस एक्सपोजर टूर का आयोजन किया जा रहा है। इस विशेष शैक्षिक यात्रा के अंतर्गत छात्र-छात्राएं नेशनल साइंस सेंटर, पूसा (नई दिल्ली), पीएम संग्रहालय तथा रेल म्यूजियम का भ्रमण करेंगी। पीएमश्री राजकीय कन्या वमा विद्यालय बवानीखेड़ा की लगभग 90 छात्राएं इस टूर के लिए रवाना हुईं।

उनके साथ एस्कॉर्ट टीचर के रूप में कमलजीत, कुसुम शर्मा, सुशीला, सुदेश कुमारी, रमिता, सरोज, जयभगवान और सोमवीर भी यात्रा कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त, कमल शर्मा (युथ एंड इको क्लब, जिला समन्वयक) नोडल अधिकारी के रूप में पूरे टूर का संचालन करेंगे। जिला अतिरिक्त परियोजना संयोजक विवेक अदलखा ने छात्राओं के दल को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए बताया कि आज का युग विज्ञान और प्राद्योगिकी का है इसलिए हमें विज्ञान के प्रत्येक पहलू की जानकारी होनी चाहिए।