हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार, 26 जून 2025

11 अध्यात्म से ही मानसिक तनाव को किया जा सकता दूर: बीके सुमित्रा

12 नगर पालिका ने खींचा विकास का खाका...

खबर संक्षेप

गांव मिर्च में रात्रि ठहराव 30 जून को होगा

चरखी दादरी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देशों पर उपायुक्त मुनीश शर्मा और पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा सहित प्रशासनिक अधिकारियों का रात्रि ठहराव कार्यक्रम अब सोमवार 30 जून को मिर्च गांव में होगा। कार्यक्रम स्थल पर इस दौरान गांव की समस्याओं को सुना जाएगा और उनका समाधान भी किया जाएगा। साथ ही गांव के विकास को लेकर लोगों के सुझाव भी लिए जाएंगे।

कल निकाली जाएगी जगन्नाथ रथयात्रा

भिवानी। भगवान जगन्नाथ रथयात्रा समिति भिवानी के अध्यक्ष राजेश अत्री, सचिव कृष्ण कुमार धौणा, महासचिव अनिल परमार, कोषाध्यक्ष आनंद, सदस्य गोपाल सांवड़िया, प्रचार मंत्री सुनील शर्मा बॉक्सर, सदस्य दीवानचंद रहेजा, राजबीर शर्मा धारेड़ू, हरिहर पोई व श्रीनाथ फतेह सिंह ने बताया कि भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा हर वर्ष आषाढ़ माह शुक्ल पक्ष की द्वितीया को निकाली जाती है।

शिक्षकों व प्राचार्यों की नियुक्ति परीक्षा 30 को

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा राजकीय मॉडल संस्कृति एवं पीएम श्री स्कूलों में नियुक्ति के लिए शिक्षकों व प्राचार्यों के चयन के लिए लिखित परीक्षा-2025 का आयोजन 30 जून को होगा। अभ्यर्थियों के प्रवेश पत्र 27 जून 2025 से लाईव होंगे। यह जानकारी हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष प्रो. (डॉ.) पवन कुमार, उपाध्यक्ष सतीश कुमार एवं सचिव डॉ. मुनीश नागपाल ने दी।

भगवत सिंह की पुण्यतिथि कल मनाई जाएगी

लोहारू। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता विजय शेखावत के पिता ठाकुर भगवत सिंह शेखावत की की पुण्यतिथि पर 26 जून वीरवार को लोहारू के आर्य समाज मंदिर में हवन यज्ञ के कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए भाजपा नेता विजय शेखावत ने बताया कि ठाकुर भगवंत सिंह शेखावत लोहारू क्षेत्र में आर्य समाज के प्रख्यात प्रचारक रहे। उन्होंने क्षेत्र में कई स्कूलों की स्थापना करवाई थी। उनकी पुण्यतिथि पर आयोजित हवन यज्ञ में क्षेत्र के सैंकड़ों गणमान्य नागरिक आहुति डाल कर उन्हें श्रद्धांजलि देंगे।

मांगों को लेकर डीईओ से मिला शिक्षा प्रतिनिधिमंडल

केंद्रीय विद्यालय में रोडवेज बस सेवा पुनः शुरू करवाने को लेकर अभिभावकों ने सौंपा ज्ञापन

अभिभावको ने माकपा के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में एकत्रित हुए और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपा

- बस को बंद करने के आदेश दे दिए, जिस कारण बच्चें स्कूल नहीं जा पाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर बुधवार को माकपा के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में मांग पत्र सौंपते हुए अभिभावक।

गांव पालुवास स्थित केंद्रीय विद्यालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए सुचारू रूप से रोडवेज बस सेवा उपलब्ध करवाने की मांग को लेकर बुधवार को अभिभावक माकपा के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश के नेतृत्व में एकत्रित हुए और उपायुक्त को ज्ञापन सौंपकर बच्चों को स्कूल आने-जाने में हो रही परेशानी को देखते हुए तुरंत प्रभाव से रोडवेज बस सेवा शुरू करने की मांग की, ताकि बच्चों व अभिभावकों को परेशानी न हो।

इस मौके पर माकपा के जिला सचिव कामरेड ओमप्रकाश, पार्षद विनोद प्रजापति, सुरेश सैनी, कमला, निर्मला, संतोष, राजबाला, भतेरी, बिमला, माया सहित अनेक अभिभावकों व विद्यार्थियों ने बताया कि शहर की सेक्टर-13, 23, राजीव कॉलोनी, नेहरू कॉलोनी, दुर्गा कॉलोनी, शांति नगर, खरकड़ी मोड सहित शहर की दर्जनों कॉलोनियों से अनेक बच्चें पिछले कई वर्षो से हरियाणा रोडवेज बस द्वारा केंद्रीय विद्यालय में आ-जा रहे थे, लेकिन बीते दिन भिवानी रोडवेज महाप्रबंधक दीपक कुंडू ने रोडवेज बस को बंद करने के आदेश दे दिए, जिस कारण बच्चें स्कूल नहीं जा पाए तथा यह परेशानी भविष्य में न बढ़े, इसके लिए समय रहते ही समाधान किया जाना बहुत जरूरी है।

कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि स्कूल जाने के लिए बस सुविधा न होने के कारण पिछले दो दिनों से उनके बच्चों को छुट्टी करनी पड़ रही है। उन्होंने कहा कि विद्यालय शहर से दूरी पर स्थित है, जिससे छोटे बच्चों को आने-जाने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए निजी साधनों की व्यवस्था करना हर परिवार के लिए संभव नहीं है, जिससे विद्यार्थियों की पढ़ाई भी प्रभावित होती है। अभिभावकों ने जिला प्रशासन से मांग की कि पालुवास स्थित केंद्रीय विद्यालय के लिए शहर व आस-पास के क्षेत्रों से रोडवेज बस सेवा शीघ्र सुचारू रुप से शुरू की जाए, जिससे छात्र-छात्राओं को परिवहन सुविधा मिल सके। उपायुक्त ने आश्वासन दिया कि ये बसें जल्द सुचारू कर दी जाएगी, ताकि अभिभावकों को परेशानी न आए।

तोशाम में गाड़ी पलटने से गाड़ी सवार एक व्यक्ति की जान गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम

- दूसरा हुआ गंभीर रूप से घायल, तीसरे को लगी हल्की चोटें

तोशाम से हांसी जाते समय बाईपास मार्ग से निकलते ही गाड़ी के आगे आवारा पशु आ जाने से गाड़ी पलट गई, हादसा इतना भयंकर था कि गाड़ी सड़क से नीचे करीबन 300 फीट तक पलटे खाते हुए गई और आगे जाकर पेड़ में टक्कर लगने के बाद रुकी। जिसके कारण गाड़ी चालक आलमपुर निवासी 38 वर्षीय व्यक्ति की दर्दनाक मौत हो गई। जबकि गाड़ी में पीछे बैठे एक गंभीर रूप से घायल हो गया। पीछे बैठे दूसरे व्यक्ति को कुछ चोट लगी, सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। गाड़ी मालिक तोशाम निवासी अशोक ने बताया कि आलमपुर निवासी विनय उसकी गाड़ी चलाता था। विनय तोशाम निवासी गौरव व उमेद सिंह हांसी जा रहा थे। हांसी मार्ग पर जब वे बाईपास के नजदीक पहुंचे तो गाड़ी के आगे आवारा पशु आ गया जिसके कारण गाड़ी पलट गई। जिसके कारण गाड़ी चालक आलमपुर निवासी 38 वर्षीय व्यक्ति की मौत हो गई। जबकि गाड़ी में पीछे बैठे व्यक्तियों में से एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची। इस बारे में थाना प्रभारी महाबीर ने बताया कि मृतक के परिजनों की शिकायत पर इत्तफाकिया कार्रवाई की है।

मोदी के कुशल नेतृत्व में भारत आर्थिक शक्ति के रूप में उभरा: धर्मबीर

- मोदी सरकार की नीतियों के आ रहे सार्थक परिणाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

भिवानी। अपने आवास पर लोगों की समस्याएं सुनते सांसद धर्मबीर सिंह।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जन कल्याणकारी योजनाओं एवं नीतियों के अब सार्थक परिणाम आ रहे हैं। प्रधानमंत्री मोदी ने बेहतर एवं दूरदर्शी विदेश नीति और कूटनीतिक क्षमता ने भारत को विश्व पटल के उच्च शिखर पर पहुंचाया है। मोदी सरकार ने 11 साल में भारत को विश्व पटल पर एक सशक्त नेतृत्व क्षमता की नई पहचान दी है और उनके कुशल नेतृत्व में भारत विश्व की सबसे बड़ी चौथी इकोनॉमी बनकार उभरा है।

यह विचार लोकप्रिय सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने बुधवार को अपने निज निवास स्थान पर जनसुनवाई करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में गरीब कल्याण, ग्रामीण विकास, संपूर्ण स्वच्छता अभियान, चिकित्सा एवं अनुसंधान,नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति, कृषि सुधार एवं कृषि कल्याण, महिला सशक्तिकरण, नेशन फर्स्ट, नेशनल सिक्योरिटी, समावेशी विकास आदि पर जोर देने के साथ ही युवाओं के लिए डिजिटल इंडिया,नवाचार,स्टार्टअप इंडिया अभियान शुरू किया गया। उन्होंने कहा कि केंद्र एवं प्रदेश सरकार ने आम जन मानस के कल्याण के लिए अनेक कल्याणकारी योजनाओं को लागू कर सबका साथ सबका विकास के सिद्धांत को सार्थक बनाया है।

युवाओं से आह्वान

उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे सरकार की नीतियों से स्वयं लाभान्वित हों और इसके प्रति अन्य लोगों को भी अधिक से अधिक जागरूक कर राष्ट्र निर्माण के भागीदार बनें। सांसद ने आगे कहा कि मोदी की अगुवाई में भारत विश्व नेतृत्व की ओर निरंतर आगे बढ़ रहा है। इस अवसर पर सांसद ने अपने निज निवास लोगों की जनसमस्याओं को सुना।

भाकिसं ने हाईटेंशन तारों का अवैध कार्य रोका

- बिना अनुमति और मुआवजा दिए बिछाई जा रही तारों को लेकर किसानों में रोष
- संघ ने चेतावनी दी मुद्दे को जल्द नहीं सुलझाया तो धरना-प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे

भिवानी। गांव डाडम व पिजोखरा के खेतों में बिना अनुमति और मुआवजा दिए बिछाई जा रही हाईटेंशन तारों की प्रक्रिया को लेकर किसानों में रोष भड़क उठा। बुधवार को भारतीय किसान संघ के पदाधिकारियों ने मौके पर पहुंचकर अवैध रूप से चल रहे कार्य को रुकवाया और अधिकारियों को दो टूक चेतावनी दी कि जब तक किसानों को उचित मुआवजा नहीं दिया जाएगा, तब तक खेतों से एक भी तार गुजरने नहीं दी जाएगी। इस मौके पर भारतीय किसान संघ के प्रदेश मंत्री महिपाल बड़दू ने कंपनी के अधिकारियों से लिखित में किसानों को आश्वासन दिलाया कि केंद्र व प्रदेश सरकार ने बिजली टॉवर व हाईटेंशन तार की एवज तय की है, वो किसानों को जरूर मिलेगा। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार व बिजली निगम जान-बूझकर किसानों को प्रताड़ित करने का काम कर रही है तथा बिना किसी कानूनी प्रक्रिया व किसानों की सहमति के खेतों में टावर व तार डालने का काम कर रहे हैं, जो सरासर गलत है। उन्होंने कहा कि यह किसानों की भूमि व अधिकारों का सीधा हनन है, जिसे भारतीय किसान संघ किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं करेगी तथा किसानों के हक की लड़ाई में हर मोड पर उनका साथ देगी। भाकिसं जिला मंत्री जयप्रकाश बराला, युवा जिलाध्यक्ष पवन लक्ष्मणपुरा, सहसचिव कुलदीप व तोशाम ब्लॉक अध्यक्ष मांगेराम सिंढ़ाण, बलबीर सिंह सहारण ने चेतावनी दी कि इस मुद्दे को जल्द नहीं सुलझाया तो वे जिला मुख्यालय पर धरना-प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे।

30 बार रक्तदान कर चुके मोहिन को सीएमओ ने किया सम्मानित

भिवानी। विश्व रक्तदाता दिवस के पखवाड़े के अंतर्गत बुधवार को रक्तदाता मोहिन खान को सम्मानित करते सीएमओ डॉ. रघुबीर शांडिल्य व अन्य। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

विश्व रक्तदाता दिवस के पखवाड़े के अंतर्गत चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में आयोजित एक विशेष सम्मान समारोह में 30 बार स्वैच्छिक रक्तदान कर चुके युवा रक्तदाता मोहिन खान को सिविल सर्जन डॉ. रघुबीर शांडिल्य ने बतौर मुख्यतिथि पहुंचकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का उद्देश्य नियमित रक्तदाताओं को प्रोत्साहित करना और समाज में रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाना रहा। सीएमआ डॉ. रघुबीर शांडिल्य ने युवा रक्तदाता मोहिन खान के समर्पण और सेवा भावना की सराहना की।उन्होंने कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा मानवीय कार्य है और मोहिन जैसे युवाओं की बदौलत ही अनेक जरूरतमंद मरीजों को समय पर जीवनदायी रक्त मिल पाता है। उन्होंने कहा कि मोहिन खान जैसे समर्पित रक्तदाताओं की प्रेरणादायक कहानियां न सिर्फ समाज में सकारात्मक बदलाव लाती हैं, बल्कि दूसरों को भी इस पुनीत कार्य से जुड़ने के लिए प्रेरित करती हैं। रक्तदाता मोहिन खान ने कहा कि जब उन्होंने पहली बार रक्तदान किया तो उन्हें न केवल मानसिक तौर पर शांति मिली, बल्कि शारीरिक तौर पर भी स्वयं को स्वस्थ महसूस किया, जिसके बाद उन्होंने रक्तदान की मुहिम को अपना लिया। इस मौके पर प्रधान चिकित्सा अधिकारी डॉ. बलवान, डॉ. बबली, डॉ. मोनिका सांगवान व डॉ. रोहित आदि मौजूद रहे।

पुलिस कर्मियों से मारपीट मामले में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

मंगलवार को मिशन आक्रमण के दौरान नशीले पदार्थ मिलने की सूचना पर रेड करने पहुंचे पर हमला करने वाले आरोपी को पुलिस ने काबू कर लिया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया। पुलिस प्रवक्ता योगेश कुमार ने बताया कि बस स्टैंड चौकी इंचार्ज एएसआई प्रदीप ने सिटी थाना में दी शिकायत दर्ज करवाई थी, जिसमें बताया कि मंगलवार को उनको सूचना मिली कि शहर के झरना घाट निवासी रमेश कुमार उर्फ निटटू बाबा नशीले पदार्थ बेचने का काम करता है व जुआ भी खिलाता है।

एएसआई प्रदीप, हेड कांस्टेबल राकेश, हेड कांस्टेबल अजीत, सिपाही महेन्द्र व महिला हेड कांस्टेबल रजनी के साथ रमेश कुमार के मकान पर दबिश दी। मकान का दरवाजा खटखटाया तो महिला ने एक गेट खोला। महिला का पति रमेश कुमार उर्फ निटटू बाबा भी पीछे खड़ा था, जिसने एएसआई प्रदीप का हाथ पकड़कर अंदर खींच लिया। रमेश ने लोहे का दरात से जान से मारने की नियत से प्रदीप पर वार किया, ये देखकर बाहर खड़े पुलिस कर्मचारियों ने रमेश के हाथ से लोहे का दरात छीनकर फेंक दिया। रमेश और उसकी पत्नी शम्पा ने एएसआई प्रदीप का गला पकड़ा और वर्दी फाड़ दी और अन्य पुलिस कर्मचारियों से भी मारपीट की। शिकायत पर सिटी थाना में रमेश और उसकी पत्नी द्वारा पुलिस कर्मचारियों के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने मामला दर्ज किया। उपनिरीक्षक महेन्द्र थाना ने आरोपी रमेश को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

आयोजन भारत के इतिहास में 25 जून को गिना जाता है लोकतंत्र की हत्या के तौर पर

संविधान की बात करने वाली कांग्रेस ने सरेआम उड़ाई थी संविधान की धज्जियां : मनीष ग्रोवर

पंचायत भवन में आपातकाल काला अध्याय कार्यक्रम का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

25 जून 1975 को तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने देश में आपातकाल की घोषणा की थी। उस दौरान विपक्ष के नेताओं एवं नागरिकों को जेलों में भर दिया गया था। इसी के विरोध में हर वर्ष 25 जून को देश भर में भारतीय जनता पार्टी द्वारा काला दिवस मनाया जाता है। इसी कड़ी में बुधवार को पंचायत भवन में आपातकाल काला अध्याय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के उपरांत पंचायत भवन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अभियान एक पेड़ मां के नाम के तहत पौधा भी रोपित किया गया।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन मुख्अतिथि व अन्य लोग।

कार्यक्रम का आयोजन भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक की अध्यक्षता में हुआ। जिसमें बतौर मुख्य वक्ता पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर, सांसद चौ. धर्मबीर सिंह व महेंद्रगढ़ पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव पहुंचे। कार्यक्रम में मंच का संचालन पंडित रवि महमिया व विशालजीत सिंह ने किया। कार्यक्रम में अतिथियों का स्वागत भिवानी प्रभारी रेनू डाबला ने पुष्प गुच्छ भेंट कर किया। इसके उपरांत अतिथियों ने डा. श्याम प्रसाद मुखर्जी, भारत माता, पंडित दीनदयाल उपाध्याय के चित्रों पर पुष्प अर्पित कर दीप प्रज्ज्वलित कर सेमिनार की शुरूआत की। इस दौरान 13 मिनट की एक वीडियो भी दिखाई गई, जिसमें दिखाया गया कि कैसे तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने आपातकाल की घोषणा की तथा आपातकाल में कैसे लोगों पर यातनाएं की गई।

हर हद तक आमजन का शोषण किया

पूर्व मंत्री मनीष ग्रोवर ने कहा कि संविधान की बात करने वाली कांग्रेस ने 25 जून 1975 को सरेआम संविधान की धज्जियां उड़ाते हुए तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी ने देश पर आपातकाल थौंपकर लोगों को जेल में भरने का काम किया था तथा अनेक लोगों को प्रताड़ित किया गया। इस आपातकाल के शिकार पूर्व मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा भी थे, जिनको बुरी तरह से प्रताड़ित करते हुए उनके शरीर पर सिगरेट बुझाई गई, जिसके निशान आज भी उनके शरीर पर है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने संविधान में कभी भी विश्वास नहीं रखा तथा सत्ता बचाने के लिए हर हद तक आमजन का शोषण किया।

भाजपा आम नागरिकों के हितों की रक्षक : धर्मबीर

इस मौके पर भिवानी-महेंद्रगढ़ से सांसद चौ. धर्मबीर सिंह ने कहा कि 25 जून को भारत के इतिहास में लोकतंत्र की हत्या का दिन गिना जाता है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार ने 25 जून की रात को केवल अपनी कुर्सी बचाने के लिए तत्कालीन प्रधानमंत्री स्व. इंदिरा गांधी ने देश में आपातकाल की घोषणा कर दी थी तथा संविधान का गला गोट दिया था। उन्होंने कहा कि सिर्फ भाजपा सरकार ही आम नागरिकों के हितों व अधिकारों की सही तरह से देखभाल करती है।

कांग्रेस भारत के नागरिकों की रक्षा नहीं कर सकती: दयाराम इस मौके पर महेंद्रगढ़ पूर्व जिला अध्यक्ष दयाराम यादव ने कहा कि कांग्रेस एओ ह्यूम द्वारा बनाई गई पार्टी है, जिसका भारत के संविधान व संस्कृति से कोई लेना-देना व जानकारी नहीं है। ऐसे में कांग्रेस भारत के नागरिकों की रक्षा नहीं कर सकती। उन्होंने कहा कि भाजपा में नागरिकों को पूरा मान-सम्मान मिलता है, जबकि कांग्रेस में आम आदमी को सिर्फ दर्द ही मिलता है।

haribhoomi.com
सेहत
हरिभूमि 10
रोहतक, गुरुवार
26 जून 2025

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लूज मोशन के साथ पेट में हो दर्द-ऐंठन

मेरी उम्र 62 वर्ष है। तमाम तरह की सावधानी और संयमित खान-पान के बावजूद हर 10-15 दिन के अंतराल पर मुझे लूज मोशन और पेट दर्द होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-सोनेलाल, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपका खान-पान बैलेंस रहता है लेकिन कई बार सामान्य तौर पर लोग बाहर की कोई चीज खा लेते हैं या पानी पी लेते हैं, जो पेट में इंफेक्शन पैदा कर देता है, जिस वजह से ऐसी समस्या आ जाती है। आप इस बात पर भी ध्यान दें कि बाहर की कोई भी चीज खाने से परहेज करें। घर की बनी डिशेज ही खाएं। बाहर का पानी भी ना पिएं। इस तरह के बदलाव से आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे पैर की अंगुलियों के बीच अकसर फफोले पड़ जाते हैं। बरसात के मौसम में ऐसा अधिक होता है। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-गौतम, रायपुर

आपकी परेशानी सुनकर ऐसा लग रहा है कि बारिश के मौसम में जब उमस बढ़ती है, तब इंफेक्शन होता है और फफोले पड़ जाते हैं। इसके लिए कोशिश करें कि जब बाहर से वापस घर लौटें तो पैरों को डेटॉल से अच्छी तरह साफ करें और सुखा लें। इसके अलावा इस बात पर भी ध्यान दें कि पैरों की अंगुलियों में पसीना बना ना रहे। जब भी पसीना आए उसे पोंछते रहें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी गर्दन पर दाद निकल आए हैं। कई तरह के क्रीम और लोशन ट्राई करने के बाद भी यह ठीक नहीं हो रहा। प्लीज बताएं कि ये दाद कैसे ठीक होगा?

-राजेश, बिलासपुर

दाद ऐसी जगह होता है, जहां पसीना आता है और सूख नहीं पाता। इस मौसम में गले में कई बार पसीना आता है और सूख नहीं पाता, जिससे संक्रमण हो जाता है और खुजली शुरू हो जाती है। इसके लिए बेहतर होगा कि आप पसीने को लगातार पोछते रहें और दिन में एक बार डेटॉल से जरूर धुलें। ज्यादा दिक्कत होने पर डॉक्टर से संपर्क करने के बाद ही कोई क्रीम या पावडर का इस्तेमाल करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर ही फफोले निकल आते हैं, जिससे खाने-पीने में काफी तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए?

-सौरभ, मटियारी

जीभ में फफोले की समस्या कई बार पेट से जुड़ी होती है। पेट ठीक से साफ नहीं होता तो इस तरह के फफोले पड़ जाते हैं। लेकिन अगर आपका पेट रेग्युलर साफ हो रहा है, इसके बावजूद भी फफोले पड़ रहे हैं तो आपको जरूर एक बार ईएनटी के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। वे चेक कर लेंगे, जिससे कारण पता चल जाएगा फिर उपचार किया जाएगा।

मेरी उम्र 55 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से मेरा वजन अचानक से कम होना शुरू हो गया है। जबकि मेरी डाइट और डेली रूटीन पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-राजेंद्र, बलौदा बाजार

आपको सबसे पहले जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। कई बार शुगर होने पर भी वजन कम होना शुरू जाता है तो कई बार थायरॉइड की समस्या इसका कारण बनता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। आप डॉक्टर से संपर्क करके एक बार जांच करवा लें। इसके बाद ही कारण का पता चलेगा और उपचार किया जा सकेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेंटल हेल्थ

डॉ. राखी आनंद
सीनियर क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट
इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

हाल ही में अहमदाबाद से लंदन जाने वाले एयर इंडिया विमान क्रैश की दुर्घटना ने देश-विदेश के लोगों को सकते में डाल दिया। जिसमें मरने वालों के परिवार न केवल शोकाकुल अवस्था का सामना कर रहे हैं बल्कि उस हादसे के चश्मदीद गवाहों के दिलो-दिमाग पर भी इसका गहरा असर पड़ा है। क्रैश के भयावह दृश्य बार-बार उनके सामने आ जाते हैं, जिसकी वजह से वो गंभीर मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। डॉक्टरों की माने तो इससे उबरने में उन्हें काफी समय लग सकता है। वैज्ञानिक भाषा में इस स्थिति को पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर (पीटीएसडी) कहा जाता है।

क्या है पीटीएसडी

पीटीएसडी के पेशेंट में दर्दनाक घटनाओं की यादें फ्लैशबैक की तरह उसके मन में बार-बार घूमती रहती हैं, डराती हैं और असहाय बना देती हैं। पीड़ित व्यक्ति दुखद घटनाओं के सदमे से बाहर नहीं निकल पाता है। इनमें से कई मरीज परिवार की सपोर्ट, समुचित देखभाल से कुछ समय बाद ठीक हो जाते हैं और सामान्य जिंदगी गुजारने लगते हैं। लेकिन कुछ मरीजों के दिलो-दिमाग में दुखद घटनाओं का फ्लैशबैक इतना ज्यादा होता रहता है कि उनका सदमे से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है।

प्रमुख लक्षण

पीटीएसडी के लक्षण कभी-कभी एकाएक, कभी धीरे-धीरे दिखते हैं या कम-ज्यादा होते रहते हैं। इनमें शामिल हैं-

- छोटी-छोटी बातों को लेकर हमेशा परेशान रहना, अनचाहे ही दिमाग में दुखद घटना की पुरानी बातें याद आना, बहुत ज्यादा घबराहट और डर महसूस करना, किसी भी काम को ठीक से न कर पाना, भूख-प्यास और नींद की कमी आना, बुरे सपने आना, नींद में भी घबरा कर उठ जाना, पसीने से तर-बतर होना, दिल की धड़कन तेज होना, ब्लड प्रेशर बढ़ जाना, चक्कर आना। डेली रूटीन के काम ठीक से न कर पाना। दर्दनाक घटना से जुड़ी बातों के बारे में सोचने या बात करने से बचने की कोशिश करना। व्यवहार में चिड़चिड़ापन आना, डिप्रेशन होना। सोच और मनोदशा में नकारात्मक बदलाव आना, घटना के लिए खुद को जिम्मेवार ठहराना, आत्महत्या करने के विचार आना।

स्पेशलः पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर डे , 27 जून

पीटीएसडी एक गंभीर मानसिक स्थिति है। यह मनःस्थिति ऐसे लोगों में मिलती है, जो जीवन में किसी भयावह, दर्दनाक या दुखद घटना का शिकार हुए हों या उसके चश्मदीद गवाह बने हों। ऐसे में व्यक्ति अपना सामान्य ढंग से जीवन नहीं जी पाता है। यहां हम आपको बता रहे हैं, इसके कारण, लक्षण और उपचार के बारे में।

पीटीएसडी समुचित उपचार के साथ अपनों का सपोर्ट भी है जरूरी

रोग के प्रमुख कारण

- पहले घटी दुर्घटना से एंग्जाइटी या डिप्रेशन होने की हिस्ट्री रही हो।
- हिंसक माहौल में पलने या बचपन में यौन दुर्व्यवहार झेलने वाले बच्चे।
- शारीरिक और मानसिक प्रताड़ना, यौन उत्पीड़न या बलात्कार या अपहरण का शिकार हुए लोग।
- करीबी व्यक्ति रिलेटिव की मौत का सदमा।
- परिवार, दोस्तों या रिलेटिव्स के सपोर्ट की कमी।
- एल्कोहल और दवाओं का अत्यधिक सेवन करना।
- दुखद घटनाओं जैसे- सड़क दुर्घटना, विमान दुर्घटना, हिंसक वारदात, सैन्य संघर्ष, आतंकवादी हमला, बाढ़, भूकंप, सुनामी आदि से पीड़ित या इसके साक्षी लोग।

कब करें डॉक्टर को कंसल्ट

आमतौर पर ये लोग समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर पीटीएसडी के लक्षण अधिक गंभीर होते जाएं और एक महीने से ज्यादा समय तक बने रहें, तो स्थिति गंभीर हो सकती है। मरीज को पीटीएसडी के लक्षण पता चलने पर जितना जल्दी हो सके, मनोचिकित्सक या क्लीनिकल मनोवैज्ञानिक से कंसल्ट करना चाहिए। समुचित उपचार और देखभाल मिलने पर भी ऐसे मरीजों को दुखद घटनाओं की यादों से निकलने में 6 महीने से ज्यादा वक्त लग जाता है।

उपचार का तरीका

पीटीएसडी मरीज का इलाज साइकोथेरेपी से किया जाता है। इसमें शामिल हैं-

एक्सपोजर थेरेपीः इसमें मरीज को घटना जानबूझकर याद कराई जाती है। डॉक्टर काउंसलिंग में साकारात्मक बातचीत करके उसका मनोबल बढ़ाते हैं और बुरे ख्यालों से छुटकारा दिलाते हैं। ताकि उसकी तकलीफ कम हो सके।

कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपी (सीबीटी)ः इसमें मरीज से बातचीत कर बिहेवियर को समझा जाता है।

सपोर्टिव टॉक थेरेपीः इसमें मरीज को जिस घटना से आघात पहुंचा है, उसके बारे में बात की जाती है। नकारात्मक विचार के कारण जानकर उसे दूर करने की कोशिश की जाती है।

मेडिसिन भी हैं सहायकः स्थिति के हिसाब से मरीज की एंग्जाइटी को नियंत्रित करने के लिए मूड स्टैब्लाइज़र और सेलेक्टिव सेरोटोनिन रीअपटेक इनहिबिटर (एसएसआरआई), एंटीसाइकोटिक्स, ट्राइसाइक्लिक एंटीड्रिप्रेसेंट जैसी मेडिसिन दी जाती हैं। मरीज को ब्लड प्रेशर और घबराहट को नियंत्रित करने और बुरे सपनों के लिए भी कुद मेडिसिन दी जाती हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का रखें ध्यान

पीटीएसडी पेशेंट को अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तो के सपोर्ट, धैर्य और मदद की जरूरत होती है। ऐसे में जरूरी है कि वह अपने रिश्तेदारों, दोस्तो से मेलजोल बढ़ाए और यथासंभव उनके साथ समय बिताए। उनसे अपनी परेशानी शेयर करे ताकि उसका स्ट्रेस कम हो सके।

- नकारात्मक विचारों वाले लोगों से दूर रहें।
- रोजाना समय पर भोजन करें, जिसमें पोषक तत्वों से भरपूर बैलेंस डाइट लें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज, योगासन या मेडिटेशन करें। रिलैक्स होने के लिए मन-पसंद म्यूजिक सुनें।

अवेयरनेस

डॉ. रेश्मा टी. विश्नानी
डर्मेटोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

सफेद दाग रोग का न अब तक सटीक कारण ज्ञात हुआ है न इसका स्थायी उपचार उपलब्ध है। लेकिन सही ट्रीटमेंट के जरिए इस त्वचा रोग को कंट्रोल किया जा सकता है। कल ही वर्ल्ड विटिलिगो डे था, इस मौके पर इसके बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

विटिलिगो संभव है इसका नियंत्रण

विटिलिगो को सफेद दाग या ल्यूकोडर्मा भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है, जिसमें त्वचा की रंगत चली जाती है, जिससे सफेद धब्बे बन जाते हैं। विटिलिगो को ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है, जिसका आशय है कि यह समस्या शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा त्वचा की रंगद्रव्य कोशिकाओं (मेलेनोसाइट्स) पर हमला करने के कारण होती है। दूसरे शब्दों में कहें तो विटिलिगो एक ऐसा रोग है, जिसमें त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे दिखाई देते हैं। यह तब होता है, जब त्वचा में मेलेनिन नामक वर्णक बनाने वाली कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। मेलेनिन त्वचा को रंग देता है, और जब यह कम हो जाता है, तो त्वचा पर सफेद धब्बे दिखाई पड़ने लगते हैं।

क्या हैं कारणः विटिलिगो के होने का प्रमुख कारण अज्ञात है, लेकिन इसे एक ऑटोइम्यून बीमारी माना जाता है। विटिलिगो के कारणों के बारे में शोध-अध्ययन जारी हैं। यह ऐसा त्वचा रोग है, जिसके अनेक कारण हो सकते हैं।

आनुवंशिक कारकः कुछ लोगों में विटिलिगो विकसित होने की संभावना अधिक होती है। खासकर यदि उनके परिवार में अतीत में किसी को विटिलिगो हो चुका है।

तनावः कुछ मामलों में अत्यधिक तनाव विटिलिगो को ट्रिगर कर सकता है या इसे और बदतर बना सकता है।

पर्यावरणीय कारकः अत्यधिक धूप में रहने से भी विटिलिगो की समस्या बढ़ सकती है या जो लोग पहले से ही इस समस्या से ग्रस्त हैं, उनकी स्थिति बदतर हो सकती है। सनबर्न जैसे पर्यावरणीय कारक भी विटिलिगो को ट्रिगर कर सकते हैं।

अन्य बीमारियांः थायरॉइड संबंधी समस्या, टाइप 1 मधुमेह और एडिसन रोग आदि भी विटिलिगो की समस्या बढ़ा सकते हैं या उत्पन्न कर सकते हैं।

प्रमुख लक्षणः इसके प्रमुख लक्षण यहां बताए जा रहे हैं। जब त्वचा पर यहां बताए जा रहे कुछ लक्षण या फिर त्वचा के किसी भाग पर रंगहीन पैच दिखाई दें, तब शीघ्र ही डर्मेटोलॉजिस्ट से परामर्श लें।

- त्वचा पर सफेद या हल्के रंग के धब्बे शरीर के किसी भी भाग पर हो सकते हैं।
- आमतौर पर चेहरे, गर्दन, हाथों और पैरों पर सफेद धब्बे अधिक दिखाई देते हैं।
- धब्बे आमतौर पर शरीर के दोनों तरफ दिखाई देते हैं।
- त्वचा का रंग पैच में बदल जाता है।

रखें ध्यानः विटिलिगो के बारे में कुछ बातों को समझना आवश्यक है।

- विटिलिगो सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर सकता है।
- यह रोग पुरुषों और महिलाओं दोनों को समान रूप से प्रभावित करता है।
- विटिलिगो के कारण होने वाले सफेद धब्बे सूर्य की किरणों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसलिए धूप से बचाव करना महत्वपूर्ण है।

उपचार के तरीकेः विटिलिगो का स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विधियों से इस त्वचा रोग को नियंत्रित किया जा सकता है, जिनसे त्वचा के रंग को वापस लाया जा सकता है। विटिलिगो के उपचार के विकल्पों में शामिल हैं-

टॉपिकल उपचारः विशेषज्ञ डॉक्टर आमतौर पर 'टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स' या गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसेंट आदि से उपचार शुरू करते हैं। टॉपिकल कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स दवाएं सूजन कम करने और त्वचा के रंग को वापस लाने में मदद करती हैं। वहीं गैर-स्टेरॉयडल विकल्प लंबे समय तक उपयोग के लिए बेहतर होते हैं, क्योंकि स्टेरॉयड्स की तुलना में उनके कम दुष्प्रभाव होते हैं, खासकर बच्चों के लिए या शरीर के संवेदनशील भागों के उपचार में।

फोटोथेरेपीः इस थेरेपी के अंतर्गत विशेष प्रकाश किरणों का उपयोग करके त्वचा के विकारों या खामियों को दूर किया जाता है।

दवाएंः अतीत में उपचार के विकल्प काफी कम थे, लेकिन अब ओरल कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स से लेकर नए गैर-स्टेरॉयडल इम्यूनोसप्रेसिव और इम्यूनोमॉड्युलेटरी दवाओं की एक विस्तृत श्रंखला उपलब्ध है। दवा का चयन पूरी तरह से त्वचा रोग विशेषज्ञ पर निर्भर करता है। दवाओं को नियमित लेना जरूरी है। इन दवाओं का त्वचा रोग विशेषज्ञ के परामर्श से उपयोग किया जाए तो वे विटिलिगो के बढ़ने को काफी हद तक रोक सकती हैं।

सर्जिकल विकल्पः अनेक मामलों में सर्जरी का उपयोग किया जा सकता है, जहां अन्य उपचार असरदार नहीं होते। विटिलिगो के उपचार के लिए, त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना महत्वपूर्ण है,जो मरीज की स्थिति का मूल्यांकन कर उपयुक्त उपचार योजना बना सकता है। स्थिर विटिलिगो वाले मरीजों के लिए, पंच ग्राफ्टिंग, सक्शन ब्लिस्टर ग्राफ्टिंग और एडवांस्ड नॉन-कल्चर्ड मेलानोसाइट सस्पेंशन तकनीक सहित कई सर्जिकल उपचार उपलब्ध हैं।

गौरतलब है कि पंच ग्राफ्टिंग विटिलिगो के उपचार की एक सर्जिकल प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के स्वस्थ हिस्से से त्वचा के छोटे-छोटे टुकड़े लेकर विटिलिगो से प्रभावित क्षेत्र में प्रत्यारोपित किए जाते हैं। इस प्रक्रिया से त्वचा के रंग को बहाल करने और विटिलिगो के धब्बों को कम करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

दूर करें गलतफहमियां

मिथः एक गंभीर बीमारी है विटिलिगो।
तथ्यः विटिलिगो गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन यह व्यक्ति के शारीरिक सौंदर्य को प्रभावित कर सकती है।
मिथः विटिलिगो एक संक्रामक रोग है।
तथ्यः विटिलिगो संक्रामक नहीं है। इस कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता।
मिथः विटिलिगो कैंसर का कारण बनता है।
तथ्यः विटिलिगो का कैंसर से कोई संबंध नहीं है।
मिथः विटिलिगो केवल गोरी त्वचा वाले लोगों को होता है।
तथ्यः विटिलिगो किसी भी उम्र या किसी भी रंग की त्वचा वाले व्यक्ति को हो सकता है।
मिथः विटिलिगो का कोई इलाज नहीं है।
तथ्यः फिलहाल विटिलिगो का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विभिन्न उपचार विकल्प मौजूद हैं जो इस बीमारी के लक्षणों को प्रबंधित या नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।
मिथः मछली और दूध एक साथ खाने से विटिलिगो होता है।
तथ्यः यह गलत धारणा है। विटिलिगो एक ऑटोइम्यून बीमारी है और इसका खाद्य पदार्थों से कोई संबंध नहीं है।

रोजाना इन चमत्कारी मुद्राएं करने से चांद की तरह चमकेगा चेहरा

अगर आप भी चाहती हैं कि आपका चेहरा हमेशा खिला-खिला और चमकदार दिखाई दे, तो यह कई मुश्किल काम नहीं है। लेकिन आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी, प्रदूषण, अनहेल्दी खाना और तनाव की वजह से स्किन अपना नेचुरल ग्लो खोने लगता है। हालांकि स्किन को ग्लोइंग और चमकदार बनाने के लिए महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। जिसका असर थोड़े समय के लिए दिखता है। लेकिन आप स्किन को अंदर से हेल्दी और चमकदार बनाने के लिए नेचुरल उपाय अपना सकते हैं। योग एक ऐसी आसान तकनीक है, जो न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सही रखता है। बल्कि इससे आपकी स्किन को भी नई जान मिलती है। इन्हीं में से एक योग मुद्रा है। बता दें कि योग मुद्राएं हाथों की विशेष आकृतियां होती हैं, जिनको रोजाना करने से बॉडी में एनर्जी का फ्लो बैलेंस होता है और स्वास्थ्य को भी कई लाभ मिलते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको 3 खास मुद्राओं के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको करने से आपकी स्किन पहले से ज्यादा हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

वरुण मुद्रा

वरण मुद्रा का संबंध जल तत्व से है। यह शरीर में जल तत्व को संतुलित करने का काम करती है, जोकि स्किन को नमी और हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है।

ऐसे करें वरुण मुद्रा

- इस मुद्रा को करने के लिए रीढ़ की हड्डी सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं।
- अपने मन को शांत करें और गहरी सांस लें।
- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर खुला रखें।
- हाथ की सबसे छोटी उंगली के सिरे को अंगूठे के सिरे से छुएं।
- वहीं बाकी की तीनों उंगलियां सीधी रखें।
- इस दौरान आंखें बंद कर लें और सांसों पर फोकस करें।
- कुछ देर इस मुद्रा में रहें, फिर सामान्य अवस्था में वापस आ जाएं।

फायदे

वरुण मुद्रा करने से शरीर में जल तत्व संतुलित बनी रहती है। इससे स्किन में नमी बनी रहती है और स्किन का रूखापन दूर होता है। यह आसान स्किन को अंदर से ग्लो देने और हाइड्रेशन के अलावा जवां बनाए रखने में भी सहायता करती है। यह आसन न सिर्फ स्किन को साफ रखती है, बल्कि बॉडी में पसीने के तौर पर टॉक्सिन्स निकालने में भी सहायता करती है, जिससे स्किन डिटॉक्स होती है। इस मुद्रा को रोजाना करने से स्किन संबंधी रोग जैसे सोरायसिस, एक्जिमा और ड्राइनेस में फायदा होता है।

अपान मुद्रा

इस मुद्रा को 'ऊर्जा मुद्रा' या 'शक्ति मुद्रा' भी कहा जाता है। अपान मुद्रा शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है, जिससे स्किन नेचुरली चमकदार बनती है।

ऐसे करें अपान मुद्रा : अपान मुद्रा करने के लिए रीढ़ की हड्डी को सीधा और कंधों को ढीला छोड़कर आराम से बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। फिर अंगूठे के अगले हिस्स को बीच की उंगली और अनामिका उंगली के आगे के हिस्से से मिलाएं। वहीं इंडेक्स फिंगर और छोटी उंगली को सीधा रखें। अब आंखें बंद करके सामान्य रूप से सांस लें और कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें।

फायदे : अपान मुद्रा विशेष रूप से डाइजेशन पर काम करती है। इस आसन को करने से शरीर से गंदगी बाहर निकलती है और जब शरीर अंदर से साफ होता है। तो स्किन पर दाग-धब्बे, मुंहासे और अन्य समस्याएं कम होती है। यह आसन स्किन को साफ करने के साथ ही पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाती है।

मुकुल मुद्रा

बता दें कि मुकुल मुद्रा को 'बीक हैंड मुद्रा' या 'उपचार मुद्रा' भी कहा जाता है। यह मुद्रा शरीर के सभी पांच तत्वों को बैलेंस करने का काम करती है। यह आपकी स्किन को अंदर से ग्लो और हाइड्रेटेट रखता है। वहीं यह लंबे समय तक स्किन को जवां बनाए रखने में सहायता करती है।

ऐसे करें मुकुल मुद्रा : इस आसन को करने के लिए आसानदायक आसन में बैठ जाएं। अब दोनों हाथों की चारों उंगलियों के सिरों को अंगूठे के सिरे से मिलाएं। इससे एक कली जैसा आकार बन जाएगा। अब इस मुद्रा बने हाथ को शरीर के उस हिस्से पर रखना चाहिए, जहां पर उपचार की आवश्यकता हो। आप हल्के से इस मुद्रा को अपने माथे, गालों या आंखों के आसपास रख सकती हैं। आंख बंद करके गहरी सांस लें और फील करें कि इस स्थान पर ऊर्जा प्रवाह हो रही है। रोजाना इस मुद्रा को 5 मिनट के लिए करें।

फायदे : मुकुल मुद्रा का इस्तेमाल करने से तनाव कम होता है और मसल्स को भी आराम मिलता है। इससे स्किन जवां दिखती है। इस मुद्रा को करने से स्किन के दाग-धब्बों को हल्का करने और स्किन की रंगत को निखारने में सहायता करती है।

जजपा को हराने के फेर में कांग्रेस ने अपना भट्ठा बैठाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

जजपा ने गठबंधन सरकार में रहते हुए आम आदमी के हितों की रक्षा करने में कोई कमी नहीं छोड़ी तथा बाढड़ा दादरी क्षेत्र को अनेक ऐतिहासिक परियोजनाओं की सौगात दी। पिछले विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की गलतियों के कारण भाजपा को तीसरी बार सत्ता मिली है और अब जनता में भ्रम पैदा करने का प्रयास कर रहे हैं।

पूर्व विधायक नैना चौटाला ने दर्जनों गांवों का दौरा करने के पश्चात हंसावास खुर्द में नवनिर्वाचित सरपंच सतपाल के घर पर पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। उन्होंने कहा कि किसान आंदोलन की आड़ में कांग्रेस पार्टी ने जजपा को हराने के चक्कर में अपना भट्ठा बिठा लिया जिससे भारतीय जनता पार्टी दुबारा सता में आ गई। पूर्व सीएम भुपेंद्र सिंह हुड्डा ने अंदरखाते विधानसभा चुनाव में भाजपा की मदद की। जिसका खामियाजा कांग्रेस पार्टी को भुगतना पड़ा। नैना चौटाला ने पत्रकारों के सामने इस बात को स्वीकार किया कि विधानसभा चुनाव में जनमत हमारे खिलाफ था। लेकिन अब जनता को समझ में आ गया कि जजपा ही किसानों की हितैषी पार्टी है। और अब लोग जननायक जनता पार्टी से जुड़ रहे हैं। और आने वाला समय जजपा का होगा। सरकार में रहकर दुष्यंत चौटाला ने जो काम किए उनको जनता अब याद कर रही है। दुष्यंत चौटाला जब सरकार का हिस्सा थे उस समय किसान को अपनी फसल का रूपया 24 घंटे में मिल जाता था। खुले आसमान के नीचे बारिश से अनाज भीग रहा है। प्रदेश में कानून व्यवस्था नाम की कोई चीज नहीं है। कांग्रेस अब तक अपने हल्का स्तर और जिला स्तर का संगठन नहीं खड़ा कर पाई है। पूर्व विधायक नैना चौटाला ने बिजली बिल वृद्धि को लेकर सरकार की कड़ी आलोचना की, और बिजली बिल वृद्धि वापिस लेने की मांग की। प्रेस वार्ता में जजपा राष्ट्रीय उपाध्यक्ष शीला याण, नरेश द्वारका, जिला अध्यक्ष रविंद्र सांगवान, जिला प्रभारी ऋषिपाल उमरवास मौजूद रहे।

भागदौड़ की जिंदगी में खान-पान व रहन-सहन में बदलाव आवश्यक

आध्यात्म से ही मानसिक तनाव को किया जा सकता हैं दूर: बीके सुमित्रा

भूतपूर्व सैनिक अंशदायी स्वास्थ्य योजना ईसीएचएस परिसर में आध्यात्मिक कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भूतपूर्व सैनिक अंशदायी स्वास्थ्य योजना ईसीएचएस परिसर में प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज शाखा सिद्धिधाम प्रमुख राजयोगिनी बीके सुमित्रा बहन ने पूर्व सैनिकों को अपने जीवन में आध्यात्म को अपनाने के बारे में प्रेरित किया।

बीके सुमित्रा बहन ने कहा कि हमने अपना पूरा जीवन देश सेवा के लिए लगा दिया, अब शेष जीवन हमें आध्यात्म को अपनाकर परमपिता परमात्मा शिव में लगाना चाहिए। आध्यात्मिक विचारों से हम अपने आपको हल्का महसूस करेंगे व मानसिक तनाव को दूर कर सकेंगे। भागदौड़ भरे जीवन में अपने खान-पान और रहन-सहन की शैली में बदलाव लाने की आवश्यकता है, क्योंकि हमने अपने जीवन में बहुत से उतार चढाव देखे हैं, हम अपने जीवन को अपने लिए और परिवार के लिए सहज, सरल और सुगमता से जीने का समय आ गया है। इस मौके पर सेवानिवृत ओआईसी एचएस सिरोही, डॉ. शिवकुमार कौशिक, डॉ. विक्रम सिंह मलिक, डॉ. नीतिन गोयत, एचएसएम दयानंद, सुबेदार कृष्ण सिंह, सुबेदार संजय कुमार, सुबेदार लख्मीचंद, नफेसिंह व मीडिया कॉर्डिनेटर बीके धर्मवीर उपस्थित रहे।

भिवानी। श्रद्धालुओं को प्रवचन देती बीके सुमित्रा बहन।

■ भागदौड़ भरे जीवन में खान पान व रहन सहन की शैली में बदलाव की आवश्यकता

प्रकृति के संकेतों की अवेहलना के हो सकते हैं घातक परिणाम: बीके वसुधा

भिवानी। प्रकृति के संकेतों की अवेहलना के परिणाम घातक हो सकते हैं, आए दिन हो रहे अप्रत्याशित बदलावों के माध्यम से कुदरत समस्त मानव जाति को सचेत कर रही है कि इंसान का लालच भरा ज्ञान उसकी बड़ी नादानी है, ये बात कादमा के ब्रह्मकुमारीज सेवा केन्द्र में आयोजित पर्यावरण सम्मेलन में ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कही। ग्रामीण विकास मण्डल और विश्व युवक केन्द्र नई दिल्ली द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्यतिथि ने कहा कि गर्मी में सर्दी, सर्दी में गर्मी और भयंकर तूफानी मौसम भविष्य के लिए स्पष्ट संकेत हैं, फिर भी इंसान इसे समझ नहीं रहा, जिसके भविष्य में घातक परिणाम हो सकते हैं। हम नहीं सुधरे तो प्रकृति विध्वंसक रूप ले सकती है। कुदरत ने इन्सान की हर जरूरत के पुख्ता इंतजाम किए हैं, लेकिन हमारा लालच भावी पीढ़ी के लिए बेहद भयावह परस्थिति का निर्माण कर रहा है। सम्मेलन में मुख्य वक्ता डीएसएम के डायरेक्टर अरुण सांगवान ने कहा कि मनुष्य की नकारात्मक प्रतिस्पर्धा ने दुनियां को बारूद के ढेर पर लाकर खड़ा कर दिया है, अब वापस शांतिमय संसार बनाने के लिए वक्त बहुत कम है। सामाजिक कार्यकर्ता राजेन्द्र यादव ने कहा कि जहां सरकार नहीं पहुंच पाई वहां विवेकहीन बाजार पहुंच गया है। देश के सर्वाधिक पिछड़े क्षेत्रों में चिप्स कुरकुरे की पैकिंग के रूप में प्लास्टिक देख मन को पीड़ा होती है। कार्यक्रम का संचालन बिशन सिंह आर्य और धन्यवाद ज्ञापन मण्डल सचिव सुनील कुमार ने किया। इस अवसर पर रवि जांगड़ा, नत्थुराम, विनोद सांगवान, कप्तान लक्ष्मीनारायण, रविंद्र सिंह, हेमन्त कौशिक मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

भगौड़े को पुलिस ने काबू कोर्ट, कोर्ट ने भेजा जेल

कनीना। मारपीट के मामले में कोर्ट में पेशी से गैर हाजिर चल रहे एक पीओ को सिटी थाना पुलिस ने काबू करने में सफलता हासिल की है। इस बारे में शहर थाना इंचार्ज रविंद्र सिंह ने बताया कि नांगल हरनाथ वासी सुधीर मारपीट के मामले में शामिल था, जो पिछले समय से कोर्ट में पेशी से गैरहाजिर चल रहा था। अदालत के आदेश पर आरोपित के खिलाफ पीओ घोषित होने का केस दर्ज किया गया था। पुलिस ने आरोपित को काबू कर एसडीजेएम कोर्ट में पेश किया। जहां कोर्ट ने उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

हर समय पोर्टल ने बढ़ाई परेशानी

कनीना। केंद्र एवं प्रदेश सरकार एक तरफ ऑनलाइन कार्य को बढ़ावा देने के लिए प्रयासरत है। वहीं हरियाणा पुलिस का हरसमय पोर्टल पिछले समय से आधा अधूरा ओपन होने से परेशानी का सबब बना हुआ है। सिटीजन पोर्टल पर एफआईआर सर्च ऑप्शन में विव नहीं खुलने पर आमजन परेशान है। पूरे हरियाणा के सभी जिलों व स्टेट क्राइम ब्रांच, नारकोटिक्स नियंत्रण ब्यूरो, एंटी करप्शन के केस प्रारूप नहीं खुल पा रहे हैं। पिछले करीब 24 घंटे से समस्या बनी हुई है। जिससे लोग परेशान हैं।

पूर्व वित्तमंत्री की मां के निधन पर जताया शोक

नारनौल। प्रजा भलाई संगठन के सुप्रीमो समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने भाजपा नेता एवं हरियाणा के पूर्व वित्तमंत्री कप्तान अभिमन्यु की माता परमेश्वरी देवी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया है। उन्होंने परमेश्वरी देवी को महान विदुषी महिला बताते हुए कहा कि उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन समाज की भलाई में लगाया। वह गुणों की खान थी। वह दया, ममता, करुणा, प्रेम की साक्षात देवी थी। एक प्रेरक इंसान व हमेशा गरीबों व जरूरतमंदों के सुख दुख में साथ देने वाली एक इंसान के रूप में उन्हें हमेशा याद किया जाएगा।

दो तस्कर 858 ग्राम चिट्टे के साथ किए गिरफ्तार

मंडी अटेली। नारनौल सीआईए पुलिस ने मुखबरी के आधार पर छापेमारी कर चंदपुरा बॉर्डर पर बड़ी कार्रवाई करते हुए दो तस्करों को 858 ग्राम चिट्टे व एक बाइक के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान पंकज व ललित के रूप में हुई है, जो नारनौल के रहने वाले है तथा दिल्ली से नारनौल के लिए तस्करी करते थे। कांस्टेबल रोहित कुमार की मुखबिरी पर एएसआई भारत, कॉस्टेबल परमिंद्र, दीपक, अमन आदि की टीम ने इस कार्रवाई को अंजाम दिया। पुलिस अधीक्षक पूजा वशिष्ठ के दिशानिर्देश पर सीआईए टीम जिलेभर में लगातार सघन अभियान चलाया हुआ है। जिसमे पुलिस की इस तरह की कार्रवाई से क्षेत्र में नशीले पदार्थों की तस्करी पर अंकुश लगाने में मदद मिल सकती है।

जिला परिषद कोटे से लोहारू हलके में होंगे 5.26 करोड़ रुपये के विकास कार्य : मलिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

■ चेयरपर्सन बोली, जिप जिले में बिना किसी भेदभाव के कर रही विकास कार्य।

जिला परिषद कोटे के तहत लोहारू हल्के में विकास कार्यों की गंगा बहेगी इस दौरान हल्के में करोड़ों रुपए के विकास कार्य होंगे। क्योंकि जिला परिषद चेयरपर्सन अनिता मलिक ने बहल ब्लॉक, सिवानी ब्लॉक व लोहारू ब्लॉक के लिए 5.26 करोड़ रुपये जारी कर विकास कार्य शुरू करवा दिए हैं। मलिक ने कहा की पूरे भिवानी जिले में बिना किसी भेदभाव के समान रूप से विकास कार्य करवाए जा रहे है। चेयरपर्सन अनिता मलिक ने बताया कि चहड़ कला में गली निर्माण 13.90 लाख ररुपये की लागत से होगा, गांव मंढोली में सार्वजनिक चौक में शेड निर्माण पर 19.97 लाख रुपये की राशि खर्च होगी गांव हरियावास में रास्ता निर्माण पर 10.63 लाख रुपये खर्च होंगे तो गांव पातवान में शेड निर्माण के दौरान 15.90 लाख रुपये की राशि खर्च होगी। इसी कड़ी में गांव मंढोली कला में एससी चौपाल निर्माण में 14.79 लाख रुपये की राशि खर्च होगी। वहीं वार्ड न. 17 में वाटर कूलरों के लिए 15 लाख रुपये, वार्ड न. 17 में जिम के लिए 12 लाख रुपये तथा गांव बैरान, गोपालवास, मंढोली में बस क्यू निर्माण के लिए 30 लाख रुपये, गांव श्यारपुर में नाला निर्माण के लिए 20 लाख रुपए, गांव खेड़ा में गली निर्माण के लिए 13 लाख रुपये, वार्ड न. 22 में जिम के लिए 15 लाख रुपए, गांव बड़वा में शेड निर्माण के लिए 4.41 लाख रुपये, बड़वा गांव में स्वागत द्वार निर्माण के लिए 4.41 लाख रुपये, बड़वा कसरा निर्माण के लिए 3.25 लाख रुपये, बड़वा शेड निर्माण के लिए 6.30 लाख रुपये, बड़वा सैन समाज चौपाल निर्माण के लिए 5.8 लाख रुपये, बड़वा नायक चौपाल हॉल निर्माण के लिए 9.43 लाख रुपये, कुल 12 ई रिक्शा वार्ड 22 के लिए 30 लाख रुपये, वार्ड न. 22 में पाइप लाइन के लिए 34.50 लाख रुपए, बड़वा में पार्क निर्माण के लिए 37 लाख रुपये, ढाणी भाखरा जोहड़ खुदाई के लिए 17 लाख, झुप्पा जोहड़ खुदाई के लिए 12 लाख, गांव लितानी में जोहड़ खुदाई के लिए 12 लाख, ढाणी भाखड़ा में पाइप लाइन के लिए 4 लाख, वार्ड 21 में जिम के लिए 12 लाख, गांव कुढल में शेड निर्माण के लिए 17 लाख, कुढ़ल में गली निर्माण के लिए 14.69 लाख, कुढ़ल में गली निर्माण के लिए 20.33 लाख रुपये, ढिगावा में नाला निर्माण के लिए 7 लाख रुपये, वॉर्ड 20 में 12 पानी की टंकी निर्माण के लिए 18 लाख रुपये, कुढ़ल में पाइप लाइन के लिए 23 लाख रुपये, वार्ड 20 में जिम के लिए 15 लाख रुपए, बुधशैली में बीसी चौपाल के निर्माण हेतु 12 लाख से विकास कार्य होंगे।

हर कोई अपने बुजर्गों की याद में पौधरोपण कर उनकी देखभाल करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

वृक्ष हमें ऑक्सीजन प्रदान करने के साथ ही पर्यावरण को संतुलित करने में सहायक होते हैं इसलिए बारिश का मौसम है हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए। हमें प्रतिवर्ष बुजर्गों की याद में पौधरोपण कर दोहरा परोपकार मिलेगा। हड़ौदा कलां निवासी मास्टर सुरेश शर्मा ने अपने स्वर्गीय चाचा दुलीचंद शर्मा की पुण्य तिथि पर अपने परिजनों के सहयोग से पौधरोपण अभियान चलाया और ग्रामवासियों को प्रेरित करते हुए कही।

उन्होंने परिजनों की मदद से मंदिर प्रांगण, पंचायत भवन स्कूल, चौपाल आदि स्थानों पर पौधरोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया और संरक्षण का संकल्प भी लिया। मास्टर सुरेश शर्मा ने अपने परिजनों को प्रेरित करते हुए कहा कि पेड़-पौधे न केवल पर्यावरण के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि वे जीवन का आधार हैं। पेड़-पौधे हमें स्वच्छ हवा, फल, फूल और छाया प्रदान करते हैं। इसलिए, हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए और उनकी देखभाल करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि कोई भी मांगलिक कार्यक्रम हो उसको पर्यावरण संरक्षण के रूप भी मनाया जा सकता है जिससे वातावरण साफ और स्वच्छ बनाया जा सके। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम का मु2य उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक करना और उन्हें इस दिशा में प्रेरित करना है। उन्होंने स्वयं पौधारोपण किया और अन्य लोगों को भी पौधे वितरित करते हुए कहा कि बारिश का मौसम शुरू हो चुका है इस अवसर पर लगाए गए पौधे अधिक से अधिक फल फूलते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का यह कर्तव्य है कि पेड़ पौधो को लगाकर उनका संरक्षण भी करना चाहिए, ताकि प्रकृति को हरा भरा बनाया जा सके। इस अवसर पर रामविलास शर्मा, मुकेश शर्मा, विजय शर्मा, पूर्व सरपंच जयप्रकाश शर्मा, सतवीर शर्मा, अशोक शर्मा, रामचंद्र शर्मा, सत्यवान शर्मा, प्रवीण शर्मा, अजीत, दीपक शर्मा, सौरभ शर्मा,अमित शर्मा, शिवम शर्मा, दीपांशु शर्मा,सरोज शर्मा, नीलम बाई, बंटी, मनीषा, पूजा आदि ने पर्यावरण सरंक्षण का संकल्प लिया।

पौधारोपण व रक्तदान शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| लोहारू

लोहारू-पिलानी रोड स्थित जिओ बीपी के पांचवें फाउंडेशन पर आज सामाजिक उत्तरदायित्व रक्तदान शिविर और पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एसडीएम लोहारू मनोज दलाल रहे, जिन्होंने रक्तदाताओं को बैज लगाकर शिविर की विधिवत शुरुआत की।

अपने संबोधन में एसडीएम मनोज दलाल ने कहा कि “रक्तदान एक महान पुण्य कार्य है, जो किसी जरूरतमंद की जान बचा सकता है। रक्त किसी फैक्ट्री में नहीं बनता, बल्कि इसे सिर्फ मानव द्वारा ही दान किया जा सकता है।” उन्होंने पेट्रोल पंप परिसर में एक छायादार पौधा रोपित कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। उन्होंने कहा कि “छायादार और फलदार पौधे न केवल पर्यावरण को शुद्ध करते हैं, बल्कि जीवनदायिनी छाया और संतुलन भी प्रदान करते हैं।” इस अवसर पर भिवानी से आई रक्त कोष टीम द्वारा संचालित रक्तदान शिविर में कुल 52 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शिविर के दौरान रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र, स्मृति चिन्ह एवं रिफ्रेशमेंट देकर सम्मानित किया गया। पंप संचालक रमेश रणवा और राजकुमार रणवा ने जानकारी देते हुए बताया कि यह लोहारू में जिओ बीपी का पांचवां फाउंडेशन है और इस मंच से समाज सेवा का यह पहला आयोजन किया गया है।

किसी भी तरह के प्रमाणपत्र में देरी बर्दाश्त नहीं: एसडीएम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

प्रदेश सरकार ने बड़ा बजट खर्च कर ग्रामीण स्तर पर सीएससी व सीपीएलओ की तैनाती की है वहीं राजस्व विभाग को भी प्रमाणपत्र तैयार करने में पूरी सुविधा व तकनीकी सिस्टम उपलब्ध करवाया गया है इसीलिए विद्यार्थी या बेरोजगार युवा को रोजगार को लिए प्रमाणपत्र जारी करने में किसी तरह की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। वह स्वयं साप्ताहिक रिपोर्ट की समीक्षा करेंगे। यह बात एसडीएम मनोज दलाल ने खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय में पटवारियों, ग्राम सचिवों, व ग्राम स्तर पर तैनाती, सीपीएलओ के प्रशिक्षण शिविर को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि कई बार शिकायतें मिलती है कि छात्र छात्राएं ग्राम स्तर पर सीएससी, सीपीएलओ के पास समय पर आवेदन कर देते हैं लेकिन या तो वह देरी करते हैं या फिर उपमंडल मुख्यालय के सरल केन्द्र पर उनको सत्यापित नहीं किया जाता। ग्रामीण क्षेत्र के लोग इस काम के लिए दर -दर भटकते हुए अलग -अलग कार्यालयों की परिक्रमा करते नजर आते हैं। हर अधिकारी व कर्मचारी अपने -अपने काम में किसी तरह की देरी या कोई भी बिना जरुरी कमी दर्शाकर फाईलों को ना रोके क्योंकि इससे आवेदनकर्ता को बहुत परेशानी होती है। पटवारी अपने -अपने सर्कल से जुड़ी रिपोर्ट पर तत्परता बरतें वहीं सीएससी केन्द्र संचालक किसी भी तरह से रिकार्ड या ददस्तावेज में छेड़छाड़ ना करें बल्कि ईमानदर तरीके से उसको पूरा करके जल्दी काम पूरा करवाएं। वह इन सभी समस्याओं को लेकर सदैव संजीदा रहे हैं और भविष्य में यह जारी रहेगा। प्रशिक्षण शिविर में बीडीपीओ स्वाति अग्रवाल, एसईपीओ अशोक कुमार, ग्राम सचिव धर्मबीर सिंह, मुनेश देवी, गगन कुमार, मोंटी शर्मा, सुनील धनखड़ आदि मौजूद रहे।

बाढड़ा। बारिश के सीजन में पौधे वितरित करते हुए।

विकास योजनाओं पर प्रकाश डाला

आकांक्षी खण्ड बाढडा मे राष्ट्रीय ग्राम स्वराज अभियान के तहत पांचवें दिन के प्रशिक्षण शिविर में पंचायत प्रतिनिधियों को अनेक महत्वपूर्ण जानकारी सांझा की गई। कस्बे के बीडीपीओ कार्यालय में आयोजित प्रशिक्षण शिविर में काकड़ौली हट्ठी, काकड़ौली हु1मी, कांहड़ा, जीतपूरा आदि ग्राम पंचायतों के निर्वाचित पंचों ने भाग लिया। इसमें नीति आयोग के एबीफेलो मणिप्रकाश ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य पंचायतों के कार्य में पारदर्शिता लाने, जमीनी स्तर पर पंचायतों के विकास कार्यों का दृढ़ीकरण करना और पंचों की क्षमता संवर्धन करना था जिसमें पंचायती राज ए1ट और ग्रामीण विकास की योजनाओं को सांझा किया गया। इस अवसर पर वैल्यूबर फैबटैक्स नई दिल्ली के ट्रेनर नरेंद्र दलाल ने उपस्थित पंचों को वार्ड सभा की बैठक जो कि वार्ड सभा के रूल के अनुसार प्रत्येक वार्ड की प्रति वर्ष दो बैठके कर सकते हैं। इस बैठक में में कम से कम वार्ड के एक से दस या बीस लोग यदि उपस्थित होते हैं तो कोरम पुरा माना जाता है। वार्ड से संबंधित विकास के कार्यो पर चर्चा या प्रस्ताव अनुमोदित किया जा सकता है। नीति आयोग के एबीफैलो मनी प्रकाश ने आकांक्षी खंड कार्यक्रम में विभिन्न 11 विभागों के निर्धारित 9 सूचकांकों के बारे में तथा सोशल ऑडिट व टाइड फंड के माध्यम से60 प्रतिशत राशि जल व स्वच्छता पर खर्च करने होती है।

एचएयू विवाद | बकाया मुआवजा व अन्य मांगों को लेकर आज ज्ञापन देगी भाकियू

छात्रों पर लाठीचार्ज की हो उच्चस्तरीय जांच वाइस चांसलर की छुट्टी नहीं, इस्तीफा चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

एचएयू में प्रशासन द्वारा निर्दोष छात्र -छात्राओं पर लाठीचार्ज, बिजली दरों में वृद्धि करने, ओलावृष्टि पीड़ित किसानों को समय पर मुआवजा न देकर सरकार तानाशाही का परिचय दे रही है। भाकियू सरकार से एचएयू के उपकुलपति का इस्तीफा लेने, मुआवजा जारी व बढ़ी हुई बिजली दरों को जल्द वापस नहीं लेती है तो सोमवार को किसान महापंचायत आयोजित कर सीएम को ज्ञापन भेजकर आंदोलन का शंखनाद करेगी।

यह बात भाकियू अध्यक्ष हरपाल सिंह भांडवा की अध्यक्षता में कस्बे के किसान भवन में आयोजित बैठक में लिया गया। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार किसानों के साथ हर मामले में सौतेला बर्ताव कर रही है। हिसार के कृषि विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों पर लाठीचार्ज कर उनपर झूठे मामले दर्ज करवाना न्यायसंगत नहीं है। शासन व प्रशासन जनता के कल्याण के लिए कदम उठाता है लेकिन एचएयू में एक गलत परंपरा की शुरुआत हुई है जिसके समाधान के लिए तुरंत प्रभाव से सरकार को उपकुलपति को बर्खास्त करना चाहिए। सरकार बीमा कंपनियों के अनेक फायदे बताती है लेकिन पिछले वर्ष २०२*, वर्ष 2024 व मौजूदा वर्ष 2025 की अलग -अलग समय में हुई ओलावृष्टि से प्रभावित रकबे के पीड़ित किसानों को मुआवजा नहीं दिया जा रहा है जो निजि कंपनियों को लाभ पहुंचाने की नियत है और किसान सरकार की पूंजीपति व्यवस्था का विरोध करती है। बिजली दरों में वृद्धि कर सरकार ने गलत फैसला लिया है वहीं किसानों को दो से तीन साल पहले लगभग छह करोड़ की राशी जमा करवाने के बावजूद ट्यूबवैल कनेक्शन जारी न करना सरकार की मनमानी नीतियां है लेकिन किसान की मेहनत की कमाई को सरकार द्वारा डकारने नहीं दिया जाएगा। कृषि क्षेत्र में डीएपी खाद की किल्लत पर सरकार की लापरवाही को उजागर करते हुए भाकियू ने रोष प्रकट करते हुए कहा कि सरकार अपने गलत फैसलों को जल्द वापस नहीं लेती है तो सोमवार को किसान महापंचायत आयोजित कर सीएम को ज्ञापन भेजकर आंदोलन का शंखनाद करेगी।

बाढड़ा। किसान भवन में आयोजित बैठक में भागीदारी करते भाकियू पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

■ सरकार ने बिजली दरों में वृद्धि वापस नहीं ली तो सीएम को ज्ञापन देकर करेंगे आंदोलन का शंखनाद।

■ सरकार को किसानों के साथ किसी प्रकार की मनमानी नहीं करने देगी भाकियू।

बवानीखेड़ा। गांव सुई के पीएचसी में लिंगानुपात बारे प्रेरित करते हुए।

जिले में लिंगानुपात सुधार को लेकर स्वास्थ्य विभाग ने कसी कमर

बवानीखेड़ा। लिंगानुपात में सुधार के लिए स्वास्थ्य विभाग ने कमर कसनी एक बार फिर से शुरू कर दिया है। इसी को लेकर सुई पीएचसी के अंतर्गत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमे डॉ. कमल द्वारा संगोष्ठी का आयोजन कर वहां उपस्थित लोगों को लिंगानुपात के बारे में जानकारी दी गई। इस मौके पर डॉ कमल से वहाँ उपस्थित सभी लोगो को बेटा बेटी में भेद न करने की शपथ भी दिलाई वही गांव में एक रैली का आयोजन भी किया गया। डॉ. कमल ने बताया की आज लिंगानुपात सबसे बड़ी समस्या है। हरियाणा में यूं तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पानीपत से बेटी बचाव बेटी पढ़ाओ का कार्यक्रम की शुरुवात की थी। प्रधानमंत्री के हरियाणा की धरती से इस कार्यक्रम की शुरुवात से हरियाणा में काफी लिंगानुपात सुधरा था। उसी का नतीजा है की हरियाणा में लिंगानुपात में काफी सुधार हुआ है। इस मौके पर उन्होंने कहा की लड़का और लड़की में कोई भेद नहीं है। उन्होंने कहा कि आज हरियाणा में शिक्षा का खूब प्रसार हुआ है। लोग समझते भी है की लिंगानुपात ठीक होना भी चाहिए। इस मौके पर गांव के सरपंच रवि फार्मेसी अधिकारी गणेश पवन कुमार, कमला एएनएम व आंगनवाड़ी वर्कर बबीता सहित अन्य ग्रामीण भी मौजूद रहे।

सूचना

मैं, आशीष पुत्र श्री राजेश कुमार गांव रतेरा तहसील बवानीखेड़ा जिला भिवानी अपने हल्फ से बयान करता हूं कि मेरे आधार कार्ड में मेरा नाम आशीष है, जबकि अन्य कागजातों में आशीष कुमार है। मै आधार कार्ड में अपना नाम आशीष से बदलकर आशीष कुमार करवाना चाहता हूं। आगे से मुझे आशीष कुमार के नाम से जाना व पहचाना जाए।

खबर संक्षेप

बवानीखेड़ा। गांव बलियाली में बाबा बंदा सिंह बहादुर का बलिदान दिवस पर उनके चरणों में पुष्प अर्पित करते हुए।

बाबा बंदा बहादुर के बलिदान दिवस पर किए पुष्प अर्पित

बवानीखेड़ा। गांव बलियाली में बाबा बंदा सिंह बहादुर का बलिदान दिवस पर उनके चरणों में गणमान्य व्यक्तियों द्वारा पुष्प अर्पित किए और उनके दवारा बताए हुए रास्ते पर चलने की प्रेरणा ली। गजेंद्र संभ्रवाल, मा. बलजीत अहलान, महाबीर नंबरदार, धर्मवीर संभ्रवाल, आकाश, रमन, परवीन, विकास जताई, राघव, राजेंदर दहिया, कृष्ण आदि ने बताया की बाबा बंदा सिंह बहादुर एक महान योद्धा थे उनका जीवन हम सभी के लिए प्रेरणा है।

बीएलजेएस में नशा मुक्ति के तहत दिलाई शपथ

तोशाम। बनवारीलाल जिंदल सूईवाला महाविद्यालय में नशामुक्ति अभियान पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई वहीं विधार्थियों को नशा मुक्ति अभियान के तहत शपथ दिलाई गई। इस कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. राकेश कुमार भारद्वाज द्वारा किया गया। इस मौके पर डॉ. भारद्वाज ने कहा कि नशा मानव जीवन के लिए एक अभिशाप है और इस अभिशाप को युवा वर्ग ही जड़ से खत्म कर सकता है।

हुडा कॉलोनी में पार्कों के सौंदर्यीकरण सहित शहर के सौंदर्यीकरण पर

नगर पालिका ने खींचा विकास का खाका, 12 करोड़ से संवरेगा बवानीखेड़ा

- विधायक, नपा प्रधान, सचिव ने बनाई विकास को लेकर रणनीति
- दमकल केन्द्र एवं डॉ. हेडग्वार हॉल की रिपेयर पर होंगे 15-15 लाख खर्च

दीपक कुमार डुमड़ा, ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा नगर पालिका की फाइनेंस एंड कांट्रैक्ट समिति द्वारा लगभग 12 करोड रुपए के विकास कार्यों की प्रशासकीय स्वीकृत प्रदान की गई है, उन सभी कार्यों को टेंडर के माध्यम से अगले एक माह में शुरू करवा कर कस्बा वासियों को सौगात दी जाएगी। जिसको लेकर पार्षदों ने इसका श्रेय विधायक कपूर वाल्मीकि, नपा प्रधान सुंदर अत्री एवं नपा सचिव संदीप गर्ग को दिया और बताया कि जिस उम्मीद से शहरवासी उनकी तरफ देख रहे थे, सभी कार्य फलीभूत होंगे।

इन-इन कार्यों को किया गया स्वीकृत

18 जून को नगर पालिका कार्यालय में फाइनेंस एंड कांट्रैक्ट समिति की बैठक बुलाई गई थी जिसमें प्रधान, सचिव, जेई, पार्षद बसंती देवी, राजबाला सहित अनेक पार्षदों की मौजूदगी में लगभग 39 एजेंडों पर मोहर लगाई गई थी। जिनमें गंदे पानी की निकासी की पाइपलाइन डलवाने पर 10 लाख, नगर पालिका के लिए दो वाहन किराए पर लेने के लिए जिसमें प्रधान व कार्यालय के कार्य हेतू कार्य पर 12 लाख, गलियों की लाइट व्यवस्था पर 15 लाख वार्षिक, दमकल केन्द्र, डॉ. हैडग्वार मीटिंग हाल की रिपेयर के लिए 15-15 लाख, नपा कार्यालय की रिपेयर पर 10 लाख, नपा के पार्कों व जिम लगाने पर दस लाख, एक जेसीबी, 1 ट्रैक्टर-ट्राली, 1 लोडर, 4 ऑटो टिपर, 20 हाथ रेहडी पर 80 लाख, नपा भूमि पर निशानदेही व तारबंदी पर 15 लाख, पार्कों के रखरखाव पर 12 लाख वार्षिक, बिजली के पोलों पर तिरंगा लाईट के लिए 8 लाख, वार्ड 10 में नपा कम्यूनिटी सैंटर के लिए 5 लाख, आईईसी एक्टिवीटी के तहत डस्टबिन आदि पर 10 लाख, रोड स्वीपिंग टैंडर के लिए 80 लाख, लिगेसी वेस्ट टैंडर के लिए 80 लाख, शहर में 5 पक्षी विहार बनाने पर 25 लाख, सभी वेलकम गेट के रिनोवेशन पर 20 लाख, प्रधान व पार्षदों के साइन बोर्ड पर 10 लाख, गंदे तालाबों की सफाई के लिए 15 लाख प्रति जोहड़, शहीद गुलाब सिंह पार्क के सौंदर्यकरण पर 15 लाख, सार्वजनिक शौचालय के रखरखाव पर 10 लाख वार्षिक, शमशान घाटों में मूलभूत सुविधाओं के लिए 15 लाख प्रति शमशानघाट, नपा कार्यालय में सोलर सेट के लिए 4 लाख, बंदर पकड़ने के लिए टैंडर 8 लाख, तालाबों के सौदर्यकरण के लिए 10 लाख प्रति तालाब, सभी पार्कों के सौंदर्यकरण पर 10 लाख प्रति पार्क, हुडा सैक्टर की ग्रीन बेल्ट व पार्कों के सौदर्यकरण पर 10 लाख प्रति ग्रीन बेल्ट एवं पार्क, वाल्मीकि शमशान घट की चार दिवार 20 लाख, वाल्मीकि बस्ती में पार्क की मरक्कत आदि पर 5 लाख, वाल्मीकि धर्मशाला में खिडकी दरवाजे आदि पर 5 लाख, डेरा बाबा जरनानाथ के रास्ता पर 10 लाख, डेरा बाबा सोमारपुरी कुटिया के शैड पर 10 लाख, गुलाब सिंह पार्क के गेट मरम्मत पर 5 लाख, बाबा रामरूप दर्शन स्थल पर हाईमास्ट लाइट पर 5 लाख, पटेल भवन 10 लाख, बडसी गोहर से शिवधाम तक रास्ता पर 10 लाख, दक्ष प्रजापति चेरिटेबल ट्रस्ट पर 10 लाख, माता फूलनदे मंदिर पर 10 लाख के कार्यों पर स्वीकृति प्रदान की गई थी।

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा में नप की आयेाजित बैठक में उपस्थित पार्षद व चेयरमैन।

विकास की बहेगी गंगा

विधायक कपूर वाल्मीकि, नपा प्रधान सुंदर अत्री ने बताया कि नपा के सचिव पद पर संदीप गर्ग ने कार्य ग्रहण कर लिया हैं इन्हें यहां पर पहले भी अनुभव है। शहर में विकास कार्यों की गंगा बहाई जाएगी। जिस उम्मीद से यहां की प्रिय जनता ने उन्हें चुना है, वे मिलकर शहर का नक्शा बदलने का काम करेंगे। वहीं नपा सचिव संदीप गर्ग ने बताया कि अनेक कार्यों पर मोहर लगी है जल्द टैंडर लगाए जाएंगे।

लॉयन प्रदीप जैन का स्वागत करते साथी।

प्रदीप जैन बने लॉयन्स क्लब सिटी के अध्यक्ष

भिवानी। लायंस क्लब भिवानी सिटी की वार्षिक आम बैठक रेस्तरां में हुई, जिसमें सर्वसम्मति से लॉयन प्रदीप जैन को आगामी कार्यकाल के लिए क्लब का अध्यक्ष चुना गया। उनके साथ लॉयन सुरेश केडिया को सचिव और लॉयन प्रमोद मिण्डुका को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया। क्लब के सक्रिय सदस्य लायन संजीव कौशिक ने बताया कि क्लब के संरक्षक लायन ललित बुवानीवाला ने नवनिर्वाचित टीम को शुभकामनाएं दीं और कहा क्लब समाजसेवा के प्रति समर्पित संस्था है, जो वर्षों से जरूरतमंदों की सेवा कर रही है। इस अवसर पर लॉयन डॉ. संजय गोयल, लॉयन संजय अग्रवाल 'मोनी, लॉयन पवन अग्रवाल, लॉयन अमित बंसल, लॉयन राजीव गर्ग, लॉयन दिनेश गोयल, लॉयन अनिल हलवासिया आदि उपस्थित थे।

काकड़ौली सरदारा बिजली घर पर रोष रोष प्रकट करेंगे ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

बिजली आपूर्ति में किल्लत व अघोषित कटों से परेशान क्षेत्र के छह गांवों के कृषि व घरेलू क्षेत्र के सैंकड़ों उपभोक्ता 26 जून को गांव काकड़ौली सरदारा बिजली घर पर रोष पंचायत व बेमियादी तालाबंदी कर रोष प्रकट करेंगे। ग्रामीणों ने कहा कि बिजली खपत अधिक होने से जले छह एमवीए के ट्रांसफार्मर की सुध न लेने की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए कहा कि बिजली विभाग जानबूझ कर उनके हितों से खिलवाड़ कर रहा है। परेशान ग्रामीण जनवरी व मई माह में भी रोष प्रकट कर चुके हैं जिस पर विभाग के अधिकारियों ने ग्रामीणों को समझा कर उनका मांगपत्र उच्चाधिकारियों को भेजकर समाधान करने का भरोसा दिया था लेकिन अब तक सुध नहीं ली गई जिसके बाद फिर आंदोलन शुरू किया जाएगा। काकड़ौली सरदारा सरपंच प्रतिनिधि रणबीर सिंह रोहिल्ला व पूर्व सरपंच सीताराम शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित बैठक के बाद बताया कि काकड़ौली सरदारा स्थित केवी बिजली सब स्टेशन से काकड़ौली हठ्ठी, काकड़ौली सरदारा, काकड़ौली हुक्मी, डालावास की ढाणी, गोपी, पंचगावां, उमरवास आदि क्षेत्र के घरेलू व कृषि क्षेत्र में बिजली आपूर्ति करता है लेकिन मौजूदा समय में ना तो यहां पर खपत के अनुसार बिजली ट्रांसफार्मरउपलब्ध हैं और कर्मचारियों की कमी के कारण बार बार कट लगने पर कर्मचारी उपलब्ध नहीं रहते। ग्रामीणों ने बताया कि बिजली विभाग उनके साथ नाईंसाफी बरत रहा है।

युवाओं व स्वयं सहायता समूहों को करें मछली पालन के लिए जागरूक

चरखी दादरी। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने मत्स्य पालन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे युवाओं के साथ-साथ स्वयं सहायता समूहों को भी मछली पालन के प्रति जागरूक करें, जो सरकार की प्राथमिकता है। सरकार द्वारा मछली पालन के लिए सब्सिडी दी जा रही है। उन्होंने कहा कि मछली पालन को बढ़ावा देने के लिए प्रधानमंत्री मत्स्य संपदा योजना चलाई गई है, जिसके बड़े सकारात्मक परिणाम देखने को मिल रहे हैं। योजना के तहत सामान्य वर्ग के लोगों की कुल इकाई लागत का 40 प्रतिशत और अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और महिला लाभार्थियों को 60 प्रतिशत अनुदान दिया जाता है। लोगों को इन योजनाओं की जानकारी देने के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं। मत्स्य अधिकारी ने बताया कि सरकार के निर्देशानुसार आमदनी बढ़ाने के लिए स्वयं सहायता समूहों व बेरोजगार युवाओं को मछली पालन के प्रति जागरूक किया जाएगा। जलभराव और अयोग्य खेती भूमि पर मछली पालन के लिए जोर दिया जाएगा। विभाग का प्रमुख लक्ष्य मछली पालन को ज्यादा बढ़ावा देना है।

रोजगार के अवसर खत्म करने के खिलाफ जताया रोष

- रोजगार कटौती के विरोध में राष्ट्रव्यापी हड़ताल में आवाज उठाएंगे कर्मचारी : अनिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भाजपा सरकार हर हाथ को रोजगार देने का दावा करती है, वहीं दूसरी तरफ सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियां पहले से रोजगार की राह पर अग्रसर कर्मचारियों से रोजगार छीनने की योजना बना रही है, जिसके विरोध में कर्मचारियों में रोष है। इसी रोष स्वरूप कर्मचारी नौ जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेंगे, ये बात जिला प्रधान अनिल बागड़ी ने बुधवार को देवसर चुंगी मैन डिस्पोजल पर हरियाणा गर्वमेंट पीडब्लयूडी मैकेनिकल वर्कर्ज यूनियन संबंधित सर्व कर्मचारी संघ की अर्धशहरी ब्रांच की बैठक को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि सरकार रेशनेलाइजेशन को माध्यम बनाकर युवाओं के लिए रोजगार के अवसर खत्म करने का षड़यंत्र रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार रोजगार का ठेका पूंजीपतियों के हाथों में देकर बेरोजगारों का शोषण कर रही है, ताकि ठेका प्रथा को लागू किया जा सकें। राज्य कमेटी के संगठन सचिव सुशील आलमपुर ने कहा कि लोकनिर्माण विभाग व सिंचाई विभाग में सैंकड़ों पद रिक्त होने पर भी सरकार इन रिक्तियों को भरने की बजाय खत्म करने जा रही है, जिसके विरोध में सर्व कर्मचारी संघ व मैकेनिकल वर्कर्ज यूनियन ने नौ जुलाई की राष्ट्रव्यापी हड़ताल का ऐलान किया है। यूनियन के महासचिव प्रवीण कुमार व सुंदर हालुवास ने विश्वास दिलाया कि राष्ट्रव्यापी हड़ताल में तमाम कच्चा-पक्का कर्मचारी बढ़-चढ़कर भाग लेगा। इस अवसर पर जिला कोषाध्यक्ष विनोद तंवर, ब्रांच कोषाध्यक्ष विजेंद्र शर्मा, कुलदीप, रमन, गुरवचन, दलबीर, सतीश, रविंद्र व दीपक आदि मौजूद रहे।

भिवानी। पीडब्लयूडी मैकेनिकल वर्कर्ज यूनियन की बैठक को संबोधित करते कर्मचारी नेता।

चौधरी बंसीलाल विवि में दो दिवसीय म्यूजिक प्रतियोगिता एवं वर्कशॉप का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज,भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स विभाग के सौजन्य से कुलपति प्रो दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता में दो दिवसीय म्यूजिक प्रतियोगिता एवं वर्कशॉप का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम के प्रथम कुलसचिव डॉ भावना शर्मा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम के कन्वीनर विश्वविद्यालय के परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स विभाग के चेयरपर्सन डॉ हुकमचंद थे । कार्यक्रम में डीन मानवीय संकाय प्रो विपिन कुमार जैन की विशेष उपस्थिति रही। कार्यक्रम में निर्णायक मंडल में सीडीएलयू सिरसा से डॉ सरस्वती तथा एचएयू हिसार से डॉ रविंद्र नागर पधारे। इस अवसर पर कुलसचिव डॉ भावना शर्मा ने संबोधित करते हुए कहा कि संगीत हमें आनंदमय जीवन जीने के लिए प्रेरित करना है।संगीत हमें अवसाद और तनाव से मुक्त कर खुशी प्रदान कर हमारी भावनाओं और संवेदनाओं का अनुभव कराता है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतिस्पर्धा एवं कार्यशाला विद्यार्थियों के हुनर को संवारने में सहायक होती है।कन्वीनर डॉ हुकमचंद ने अतिथियों का स्वागत एवं अभिनंदन किया और कार्यशाला की विस्तृत जानकारी दी। डीन मानवीय संकाय प्रो विपिन कुमार जैन ने सभी अतिथियों का धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया। उन्होंने विद्यार्थियों को संगीत के क्षेत्र में कड़ी मेहनत करने के प्रति प्रोत्साहित किया। मंच का संचालन डॉ दीपक कुमारी एवं डॉ महक ने किया । इस अवसर पर ज्ञानेंद्र राज सहित अनेक प्रतिभागी मौजूद रहे।

पंडित नेकीराम शर्मा चौक का सात दिन में जीर्णोद्धार नहीं हुआ तो करेंगे आंदोलन

भिवानी। व्यापार मंडल व शहर की अन्य सामाजिक संस्थाओं के साथ मिलकर पंडित नेकीराम शर्मा चौक पर सफाई अभियान चलाया। लगभग चार घंटे तक चले सफाई अभियान के दौरान पेड़ पौधों की छंटनी की गई तथा कई नए पौधे भी रोपित किए। इस अवसर पर महान स्वतंत्रता सेनानी हरियाणा केसरी पंडित नेकीराम शर्मा की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। व्यापार मंडल के प्रधान व ब्राह्मण सेना के प्रदेश अध्यक्ष जेपी कौशिक ने कहा कि पंडित नेकीराम शर्मा चौक के हालात बदहाल है। उन्होंने कहा कि प्रशासन को सात दिन में चौक का जीर्णोद्धार करवाने का अल्टीमेटम दिया, अन्यथा शहर के सभी संगठनों के साथ मिलकर बड़ा आंदोलन जिला प्रशासन के खिलाफ छेड़ा जाएगा। इस अवसर पर जे.पी.कौशिक, किशन कौशिक, रामनिवास शर्मा, अरूण गौड़, संजय मिश्रा, सीलकराम, राजेश भारद्वाज, सुभाष कायला मौजूद थे।

नशा मुक्त भारत पखवाड़ा मनाया

तोशाम। चौधरी बंसीलाल राजकीय महिला महाविद्यालय में नशा मुक्त भारत पखवाड़ा के तहत विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान लोगों में नशे के विरुद्ध जागरूकता लाने के लिए महाविद्यालय के विद्यार्थियों को नशे से होने वाले नुकसान के बारे में अवगत करवाया गया ताकि वह समाज में फैलने वाले नशे के प्रयोग को कम करने में अपना योगदान दे सकें। इस दौरान नशा मुक्त भारत पखवाड़े के अंतर्गत नुक्कड़ नाटक, शपथ, सेमिनार,पोस्टर मेकिंग, हस्ताक्षर अभियान सहित जागरूकता रैली का भी आयोजन किया गया। इस अभियान के दौरान महाविद्यालय प्राचार्य डॉक्टर मंजीत सिंह सहित करीबन 120 विद्यार्थी तथा महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों ने अहम योगदान दिया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295157800, 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

पात्र परिवार मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना का उठाएं लाभः डीसी

आर्थिक रूप से कमजोर सभी वर्गों के लिए सरकार का अहम कदमः शर्मा

- अपनी बेटियों के भविष्य को सुरक्षित और खुशहाल बनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

प्रदेश सरकार द्वारा समाज के सभी वर्गों की बेटियों और दिव्यांगजन की शादी में आर्थिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना संचालित की जा रही है, ये योजना आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने और बेटियों के विवाह के लिए प्रोत्साहन देने का सराहनीय प्रयास है, ये बात प्रैस विज्ञप्ति के माध्यम से उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बताई। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना समाज में समानता एवं सशक्तिकरण का प्रतीक है। योजना का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को सहायता प्रदान करना और बेटियों की शादी में आर्थिक चिंताओं को कम करना है। उन्होंने सभी पात्र परिवारों से अपील की कि वे योजना का लाभ उठाएं ।

जनहितकारी योजनाओं का लाभ उठाएं

उन्होंने कहा कि योजना के तहत अनुसूचित जाति, विमुक्त जाति, टपरीवास जाति के लाभार्थियों जिनकी वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये तक है, उनकी बेटियों के विवाह पर 71 हजार रुपये अनुदान राशि प्रदान की जाती है और पिछड़े वर्ग और सामान्य वर्ग के व्यक्तियों की बेटियों के विवाह पर 41 हजार रुपये अनुदान राशि दी जाती है। उपायुक्त ने कहा सभी वर्गों की विधवा, अनाथ, तलाकशुदा, बेसहारा महिलाओं और उनके बच्चों की बेटियों की शादी के लिए 51 हजार रूपये अनुदान राशि प्रदान की जाती है। खिलाड़ी महिलाओं की शादी के लिए भी 41 हजार रुपये की सहायता राशि दी जाती है। योजना के तहत विवाह में दोनों वर-वधू दिव्यांग हैं, तो उन्हें 51 हजार रुपये अनुदान राशि दी जाएगी और वर या वधु में से एक दिव्यांग है तो 41 हजार रुपये की अनुदान राशि दी जाएगी।

डायरिया रोको अभियान को सफलता से करें पूराः डीसी

- डायरिया के कारण बच्चों की हो सकती है मृत्यु : शर्मा

हरिभूमि न्यूज : चरखी दादरी

स्वास्थ्य विभाग द्वारा आगामी 31 जुलाई तक चलाए जा रहे डायरिया रोको अभियान के दौरान अभिभावकों को लेकर लोगों को जागरूक किया जाए कि डायरिया बच्चों को लिए कितना खतरनाक है और इससे बच्चों की मृत्यू तक हो सकती है। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने अभियान को लेकर निर्देश दिए कि डायरिया के शुरूआती लक्षणों को पहचानने व इसके उपचार में मदद के लिए अभिभावकों को अभियान के तहत जागरूक किया जाए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा घर-घर ओआरएस के पैकेट निशुल्क वितरित किए जाएं तथा आंगनबाड़ी केंद्रों पर ओआरएस डिपो बनाए जाएं। डायरिया बच्चों में होने वाली आम बिमारी है, जो छोटे बच्चों के लिए जानलेवा भी हो सकती है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा बच्चों में डायरिया से होने वाली मौत को रोकने के दृष्टिगत यह अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे दोबारा स्कूल खुलने पर प्रार्थना सभाओं में बच्चों को उचित तरीके से हाथ धोने बारे जागरूक करें। इस अभियान में स्वास्थ्य विभाग के अलावा पंचायती राज, शिक्षा विभाग व अन्य संबंधित विभागों का पूर्ण सहयोग रहेगा।

नशा मुक्ति पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन

लोहारू। चौधरी बंसी लाल राजकीय महाविद्यालय लोहारू में युथ रेड क्रॉस एवं एनएसएस के सयुंक्त तत्वाधान में कार्यकारी प्राचार्य डॉ उमेद जांगिड़ की अध्यक्षता में नशा मुक्ति पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया। कार्यकारी प्राचार्य डॉ उमेद सिंह ने विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि नशा हमारे समाज को खोखला कर रहा है और युवाओं को सबसे अधिक अपनी चपेट में ले रहा है। युवाओं को नशे से दूर रहना चाहिए एवं अपने आस पास के लोगो को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए। प्रतियोगिता में प्रियंका एमए अंतिम वर्ष ने प्रथम स्थान, ज्योति एमए प्रथम वर्ष ने द्वितीय एवं कंचन एमए ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ सीमा, रमेश कुमार, सोनू, डॉ विनोद मान, किरणबाला, बाला स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

योजना | शिक्षा विभाग ने प्रत्येक स्कूल मुखिया को पत्र भेजा

दीवारों के निशान से नापी जाएगी बालकों का हाइट, विशेष दिवस पर स्कूलों में मनाया जाएगा तिथि भोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

अब सरकारी स्कूलों में बच्चों की सेहत का विशेष ख्याल रखने जा रहा है। अब बच्चों की हाइट व लम्बाई के हिसाब से वजन तय किया जाएगा। इसके लिए प्रत्येक स्कूल मुखिया स्कूल के हर क्लासरूम की दिवार पर बच्चों की लंम्बाई मापने के लिए निशान लगवाया जाए। स्कूल की दीवार पर लम्बाई का पैमाना बनाया जाए और जिससे छात्रों की लम्बाई सरकारी डॉक्टरों द्वारा मापी जा सके। सभी छात्रों की बीएमआई(बॉडी मॉस इंडेक्स) की गणना की जाए। अगर किसी बच्चे का बीएमआई कम है तो उन बच्चों की सेहत पर ध्यान दिया जाना चाहिए। इस मामले में किसी तरह की कोई ढिलाई नहीं होनी चाहिए। इस बारे में शिक्षा विभाग ने प्रत्येक स्कूल मुखिया को पत्र भेजकर इस बारे में सूचित किया है।

भिवानी। स्कूल के भवन का दृश्य। फाइल फोटो हे।

अभिभावकों को निमंत्रण भेजेंगे

अब सरकारी स्कूलों में तिथि भोजन कार्यक्रम की नई रीत चालू की जा रही है। इसी नई रिवाज के तहत अब स्कूलों में स्टेट फाऊंडेश डे, हीरोज के जन्मदिन, विशेष रूप से छात्रों व छात्राओं के जन्मदिन पर एमडीएम के निर्देशा के अनुसार तिथि भोजन (मिठाई व नमकीन भोजन)का आयोजन किया जाए। इस भोजन कार्यक्रम में बच्चों, शिक्षकों के अलावा अभिभावकों को भी शामिल किया जाए। इनके अलावा कोई राष्ट्रीय पर्व पर भी इस तरह के कार्यक्रम का आयोजन किया जाना निहायत जरूरी है। स्कूल मुखिया तिथि भोजन कार्यक्रम बनाना सुनिश्चित किया जाए। साथ ही दोपहर के समय दिए जाने वाले भोजन का टेस्ट भी करवाया जाए। हर माह भोजन का होने वाला टेस्ट का रिकार्ड भी तैयार करवाया जाए। साथ ही विभाग ने भेजे निर्देशों में कहा है कि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत स्कूलों में नामांकित बच्चों की स्वास्थ्य जांच वर्ष में दो बार डॉक्टरों की टीम द्वारा सौ प्रतिशत जांच करवानी जानी निहायत जरूरी है।