SAMRIDHI

E-BULLETIN

ROTARY CLUB BETTIAH CENTRAL

January-2024-25

Assistant Governor
2024-25

President 2024-25

Secretary 2024-25

Community Service

our club has done health check up camp at Dr Suresh Prasad clinic, under this program 75 petient were checked up BP, Suger,hight, weight by Rtn Dr Kunal kundan

Awarnes programme on diabetes, cholesterol program done at Rtn Dr Pradeep Kumar clinic Supriya road by Dr Kunal kundan, he explain the slogan " Ek chamma kam char kadam aage".

our club along with inner wheel club distributed 200 woolen cap to adopted school rajkiye uttkramit vidyalaya, khashusr under chanpatiya block

Rtn Dr Pramod Tiwari has given a talk on stress, diat, and sound sleep for healthy life at conference hall MADAPAM of Rtn Nageshwar vats singhacher,among Roterian families and lokal people

Awareness program of dental hygiene and side effects of missuse of mobile by Dr shekher prasant, dental specialist and Dr Sumant shekher,eye specialist at st teresa girls high school on 11-jan-2025

10 blankets were distributed at Supriya road, bettiah to the needy person on the occasion of maker sankranti on 14-jan-2025

200 blankets were distributed to the very needy bricks maker labours of singhachaper village on 15-jan-2025

40 mango trees were planted at the farm house of Rtn Abhinav dutt Tripathi Rani pakri village on 16-jan-2025

100 blankets were distributed to very needy persons in remote area mansa tola Bettiah on 20-jan-2025

70 blankets were distributed to needy peoples of Beldaari village Bettiah 21-jan-2025

101 blankets were distributed to the needy persons of Rani pakri village , Bettiah at residence of Rtn Abhinav dutt Tripathi on 21-Jan-2025

Our club has distributed 150 blankets at Ranipur , chanpatiya at the farm house of Rtn Dr Pradeep Kumar 22-jan-25

Club Service

weekly meeting of club was held at Rtn Nageshwar vats office , singhachaper. meeting was followed by dinner on 11-jan 2025

weekly meeting of club was held at Dr. Pradeep Kumar Clinic on 31-Jan-2025

Public Image

Flag hoisting on the occasion of republic day celeberted at our adopted school rajkiye uttkramit vidyalaya, khashusr under chanpatiya block and distributed sweets among the students on 26-jan 2025

In the News

रोटरी सेंट्रल व इनरव्हील ने बांटी ऊलेन टोपी

रोटरी व इनरव्हील के सदस्यों के साथ स्कूली बच्चे.

बेतिया. रोटरी बेतिया सेंट्रल व इनरव्हील क्लब के संयुक्त तत्वावधान में स्कूली बच्चों के बीच ऊलेन टोपी का वितरण किया गया. रोटरी बेतिया सेंट्रल के अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा व इनरव्हील अध्यक्ष रंजना गोयल ने बताया कि बढ़ती ठंड को देखते हुए गोद लिये राजकीय उत्क्रमित विद्यालय, खसुआर में अध्ययनरत सभी बच्चों को ऊलेन टोपी दी गई. साथ ही बिस्किट, कॉपी और कलम भी दिया गया. मौके पर इनरव्हील की डिस्ट्रिक्ट चेयरमैन अलकनंदा बक्शी, डॉ शीला रंजन, इनरव्हील अध्यक्ष रंजना गोयल, पम्मी सिन्हा, संगीता अम्बष्ठा, रश्मि दुबे, तारा सोमानी आदि मौजूद रहे.

प्रभात खबर
Thursday, January 16, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/67880402b7507a04c6cbb0d3

तनाव त्यागें, जिंदगी को रखें रिलैक्स : डॉ प्रमोद

टिप्स देते डॉ प्रमोद तिवारी.

बेतिया . नया साल शुरू हुआ है. हम सबको अपने जीवन में भी नये संकल्प लेने चाहिए, ताकि हमारी लाइफ स्टाइल ना सिर्फ सुधरें, बल्कि वह हेल्दी भी रहे. शनिवार की देर शाम नगर के सिंगाछापर सरिसवा रोड स्थित मंडपम में रोटरी बेतिया की बैठक में टॉक देते हुए शहर के वरीय सर्जन रोटेरियन डॉ प्रमोद तिवारी ने हेल्दी लाइफस्टाइल के टिप्स दिये. टिप्स में फूड, स्ट्रैस, स्लीप तथा एक्सरसाइज अर्थात आहार, तनाव, सोना और कसरत की बातें हुई. उन्होंने कहा कि हमारे खाने के कुल आहार का 60 प्रतिशत कच्चा आहार जैसे सलाद और फल होने चाहिए, शेष 40 प्रतिशत पका भोजन हो, जिसमें कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा कम तथा प्रोटीन और मिनरल्स की मात्रा अधिक होनी चाहिए, भोजन अगर शाकाहारी हो, तो और भी बेहतर है. दूसरी बात स्ट्रेस अर्थात तनाव की हुई. जिसमें उन्होंने बताया कि मुख्य रूप से तनाव दो प्रकार के होते है. जिसमें एक अनचाहा तनाव, जो बिना किसी मतलब के हमारे दिमाग में घूमते रहता है, और दूसरा वह तनाव, जिसे हम न्यौता देते है. दूसरों की बातों पर रिएक्ट करना या उसके प्रति बदले की भावना पाल लेना. इस तनाव में शामिल होता है. तीसरी बात स्लीप अर्थात सोने की हुई. जिसमें डॉ प्रमोद ने कहा कि सोने के कम से कम दो घंटे पहले रात का भोजन हो जाना चाहिए. आधे से एक घंटे पहले मोबाइल स्विच ऑफ हो जाने चाहिए. मोबाइल चार्जिंग का ऑप्शन बेडरूम में नहीं होता चाहिए. तब जाकर आप 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद ले पाएंगे. मौके पर रोटरी पीडीजी डॉ प्रदीप कुमार, डॉ शीला रंजन, अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा, डॉ शेखर प्रशांत, एकबाल रजा, मनोज कुमार सिंह, एसपी झा, अभिषेक कुमार, नागेश्वर वत्स उर्फ गुंजन, डॉ उमेश कुमार, जफर एकबाल, मोजीबुर रहमान, धनंजय शर्मा, अभिनव दत्त त्रिपाठी, डॉ सुमंत शेखर, डॉ अपूर्वा, देवर्षि शरण सहित अन्य मौजूद रहें.

प्रभात खबर
Monday, January 13, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/6784109b3dbde2f605220ab0

तनाव त्यागें, जिंदगी को रखें रिलैक्स : डॉ प्रमोद

टिप्स देते डॉ प्रमोद तिवारी.

बेतिया . नया साल शुरू हुआ है. हम सबको अपने जीवन में भी नये संकल्प लेने चाहिए, ताकि हमारी लाइफ स्टाइल ना सिर्फ सुधरें, बल्कि वह हेल्दी भी रहे. शनिवार की देर शाम नगर के सिंगाछापर सरिसवा रोड स्थित मंडपम में रोटरी बेतिया की बैठक में टॉक देते हुए शहर के वरीय सर्जन रोटेरियन डॉ प्रमोद तिवारी ने हेल्दी लाइफस्टाइल के टिप्स दिये. टिप्स में फूड, स्ट्रैस, स्लीप तथा एक्सरसाइज अर्थात आहार, तनाव, सोना और कसरत की बातें हुई. उन्होंने कहा कि हमारे खाने के कुल आहार का 60 प्रतिशत कच्चा आहार जैसे सलाद और फल होने चाहिए, शेष 40 प्रतिशत पका भोजन हो, जिसमें कार्बोहाइड्रेट और फैट की मात्रा कम तथा प्रोटीन और मिनरल्स की मात्रा अधिक होनी चाहिए, भोजन अगर शाकाहारी हो, तो और भी बेहतर है. दूसरी बात स्ट्रेस अर्थात तनाव की हुई. जिसमें उन्होंने बताया कि मुख्य रूप से तनाव दो प्रकार के होते है. जिसमें एक अनचाहा तनाव, जो बिना किसी मतलब के हमारे दिमाग में घूमते रहता है, और दूसरा वह तनाव, जिसे हम न्यौता देते है. दूसरों की बातों पर रिएक्ट करना या उसके प्रति बदले की भावना पाल लेना. इस तनाव में शामिल होता है. तीसरी बात स्लीप अर्थात सोने की हुई. जिसमें डॉ प्रमोद ने कहा कि सोने के कम से कम दो घंटे पहले रात का भोजन हो जाना चाहिए. आधे से एक घंटे पहले मोबाइल स्विच ऑफ हो जाने चाहिए. मोबाइल चार्जिंग का ऑप्शन बेडरूम में नहीं होता चाहिए. तब जाकर आप 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद ले पाएंगे. मौके पर रोटरी पीडीजी डॉ प्रदीप कुमार, डॉ शीला रंजन, अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा, डॉ शेखर प्रशांत, एकबाल रजा, मनोज कुमार सिंह, एसपी झा, अभिषेक कुमार, नागेश्वर वत्स उर्फ गुंजन, डॉ उमेश कुमार, जफर एकबाल, मोजीबुर रहमान, धनंजय शर्मा, अभिनव दत्त त्रिपाठी, डॉ सुमंत शेखर, डॉ अपूर्वा, देवर्षि शरण सहित अन्य मौजूद रहें.

प्रभात खबर
Monday, January 13, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/6784109b3dbde2f605220ab0

प्रभात खबर

शहरों का तापमान | मुजफ्फरपुर : अधिकतम

सिटी बाइट्स

नुकसानदायक है मोबाइल का अधिक प्रयोग

जागरूकता कार्यक्रम मे सवाल पूछती छात्रा.

बेतिया. रोटरी क्लब बेतिया सेन्ट्रल द्वारा नगर के संत टेरेसा बालिका उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया. अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने बताया कि जागरूकता कार्यक्रम में मोबाइल का बढ़ता प्रयोग, इसके दुष्परिणाम तथा इससे बचाव के तरीकों पर शहर के रेटिना विशेषज्ञ रोटेरियन डॉ सुमंत शेखर, डॉ प्रदीप कुमार व ओरल हाइजिन पर सेमिनार किया गया. डॉ सुमंत ने बताया कि कम उम्र में ही आंखों के खराब होने या आंखों पर हाई पावर का चश्मा लगने का मुख्य कारण मोबाइल का अत्यधिक इस्तेमाल करना भी है. ज्यादा मोबाइल इस्तेमाल से रेटिना पर काफी जोर पड़ता है. आंखे ड्राई हो जाती है. अतः डॉ सुमंत ने कहा है मोबाइल का इस्तेमाल जरूरत भर एवं पढ़ाई लिखाई तक ही सीमित रखना चाहिए. डॉ शेखर प्रशांत ने ओरल हाइजिन पर बोलते हुए कहा कि दांत हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है. बहुत सारे लोग दांत में थोड़ी सी तकलीफ पर दांत निकलवा देते है. लेकिन अब ऐसा नहीं है. आरसीटी के माध्यम से दांतों को बचाया जाता है. रोज सुबह और रात में खाने के बाद ब्रश करना चाहिए. ऐसा करके बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है. मौके पर रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सिस्टर सूसी को धन्यवाद दिया.

प्रभात खबर
Tuesday, January 14, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/6785631afa83ec7700c603c9

रोटरी बेतिया सेंट्रल ने किया सैकड़ों कंबल का वितरण

कंबल वितरण करते रोटरी बेतिया सेंट्रल के सदस्य.

बेतिया. नगर के सिंगाछापर सरिसवा रोड स्थित मंडपम और शुभारंभ के प्रोपराइटर रोटेरियन नागेश्वर वत्स उर्फ गुंजन की चिमनी पर कंबल वितरण किया गया. रोटरी क्लब बेतिया सेंट्रल द्वारा आयोजित कंबल वितरण कार्यक्रम की जानकारी देते हुए अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने बताया कि ईंट भट्ठे के करीब 200 मजदूरों व उनके परिवार के सदस्यों को कम्बल दिया गया. सभी जरूरतमंद मजदूर बहुत ही गरीब तबके के थे. बढ़ती हुई ठंड में कंबल पाकर सभी मजदूर बहुत ही खुश दिखें. मौके पर रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा, नागेश्वर वत्स उर्फ गुंजन, कोषाध्यक्ष डॉ शीला रंजन, देवर्षि शरण सहित ग्रामीण उपस्थित रहे.

प्रभात खबर
Saturday, January 18, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/678aaa1baba68254565575bc

रोटरी बेतिया सेंट्रल लगाएगा पांच सौ पौधे

बेतिया. रोटरी बेतिया सेंट्रल इस सत्र में पांच सौ पेड़ लगाएगा. अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने इसकी जानकारी देते हुए बताया कि शनिवार को रानी पकड़ी गांव में रोटेरियन अभिनव दत्त त्रिपाठी के फार्म पर 40 आम का पौधा लगाया गया. इन सारे पौधों की सुरक्षा की जिम्मेदारी रोटेरियन अभिनव दत्त त्रिपाठी एवं उनके परिवार के सदस्यों ने ली. उन्होंने कहा कि जहां भी पौधे की जरूरत के साथ साथ सुरक्षा होगी, वहां रोटरी बेतिया सेंट्रल द्वारा पौधा लगाया जाएगा. रोटरी ने मौजूदा सत्र में 500 पौधे लगाने का लक्ष्य रखा है. मौके पर सचिव डॉ शेखर प्रशांत, अभिनव दत्त त्रिपाठी, देवर्षि शरण व ग्रामीण उपस्थित थे.

प्रभात खबर
Monday, January 20, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/678d4a4474d83d5fdfba9184

रोटरी क्लब बेतिया सेन्ट्रल के द्वारा कम्बल का वितरण हुआ

लोकल सत्ता/प्रतिनिधि

बेतिया। रोटरी क्लब बेतिया सेन्ट्रल द्वारा बेतिया के मनसा टोला में 100 जरूरतमंदों के बीच कम्बल का वितरण किया गया, हार कपा देने वाली ठंड के बीच कम्बल पाकर लोग राहत महसूस कर रहे थे, रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने कहा कि रोटरी ने अबतक कई गांव में शिविर लगा कर कम्बल का वितरण किया है अगले दो दिनों और जगहों पर कम्बल का वितरण किया जाएगा, रोटरी के इस काम के लिए वार्ड पार्षद जोहरा खातून ने धन्यवाद किया, इस अवसर पर रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा , पूर्व अध्यक्ष इकबाल रजा, डॉ प्रदीप कुमार, डॉ शीला रंजन, अभिनव दत्त त्रिपाठी, अबुलैश, जफर इकबाल मौजूद थे। डॉ प्रदीप ने कहा कि यहां पर आंख जांच का शिविर लगाकर निःशुल्क मोतियाबिंद के लिए मरीजों का सिलेक्शन किया जाएगा जिसका मुफ्त ऑपरेशन किया जाएगा।

CMYK

रोटरी क्लब बेतिया सेन्ट्रल के द्वारा कम्बल का वितरण हुआ

लोकल सत्ता/प्रतिनिधि

बेतिया। रोटरी क्लब बेतिया सेन्ट्रल द्वारा बेतिया के मनसा टोला में 100 जरूरतमंदों के बीच कम्बल का वितरण किया गया, हार कपा देने वाली ठंड के बीच कम्बल पाकर लोग राहत महसूस कर रहे थे, रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने कहा कि रोटरी ने अबतक कई गांव में शिविर लगा कर कम्बल का वितरण किया है अगले दो दिनों और जगहों पर कम्बल का वितरण किया जाएगा, रोटरी के इस काम के लिए वार्ड पार्षद जोहरा खातून ने धन्यवाद किया, इस अवसर पर रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा , पूर्व अध्यक्ष इकबाल रजा, डॉ प्रदीप कुमार, डॉ शीला रंजन, अभिनव दत्त त्रिपाठी, अबुलैश, जफर इकबाल मौजूद थे। डॉ प्रदीप ने कहा कि यहां पर आंख जांच का शिविर लगाकर निःशुल्क मोतियाबिंद के लिए मरीजों का सिलेक्शन किया जाएगा जिसका मुफ्त ऑपरेशन किया जाएगा।

CMYK

रोटरी बेतिया सेंट्रल ने किया कंबल वितरण

बेतिया. रोटरी क्लब बेतिया सेंट्रल द्वारा रानीपुर में सैकड़ों कंबल का वितरण किया गया. अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने बताया कि चनपटिया प्रखंड के रानीपुर में रोटेरियन डॉ प्रदीप कुमार के फार्म हाउस पर 140 कंबल का वितरण महादलित टोला के परिवारों में किया गया. बुजुर्ग एवं बेसहारा महिलाओं को इस वितरण से सर्वाधिक लाभ दिलाने का प्रयास किया गया.

उन्होंने बताया कि अबतक 800 कंबल क्लब के सदस्यों और बिहार झारखंड के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर विपिन चाचन के सहयोग से वितरित की गई है. महिलाएं, बच्चे बुजुर्ग सभी कंबल पाकर काफी खुश दिखें. मौके पर रोटरी बेतिया सेंट्रल के अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा, डॉ शीला रंजन, डॉ प्रदीप कुमार सहित ग्रामीण उपस्थित रहे.

انقلاب THE INQUILAB | 6 / 14 | Shakir A...

22-01-2025

روٹری کلب کی جانب سے ضرورتمندوں میں کمبل تقسیم

بتیا: کمبل تقسیم پروگرام سے قبل جانکاری دیتے ہوئے روٹری کلب کے ذمہ داران

بتیا (شاکر عرفات): معاشرے کے غریب و نادار افراد کی مدد کرنا اور ان کی ضروریات کو پورا کرتے ہوئے ان کے سکھ دکھ میں شریک ہونا ہم سب کی قومی ذمہ داری ہے نیز حاجت مند، بے سہارا، محتاج، غریب اور ضرورت مندوں کی مدد کرنا ہی اصل انسانیت ہے۔ اس کار خیر میں ہمیں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا چاہئے۔ ان خیالات کا اظہار روٹری کلب بتیا ...

रोटरी बेतिया सेंट्रल ने सैकड़ों कंबल का किया वितरण

बेतिया. रोटरी क्लब बेतिया सेंट्रल द्वारा नगर के मंशा टोला में सैकड़ों जरूरतमंदों के बीच कंबल का वितरण किया . हाड़ कपा देने वाली ठंड के बीच कंबल पाकर लोग राहत महसूस कर रहे थे . अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा ने कहा कि रोटरी ने अब तक कई गांवों में शिविर लगा कर कंबल का वितरण किया है . अगले दो दिनों में और जगहों पर भी कंबल का वितरण किया जाएगा . रोटरी के इस कार्यक्रम के लिए वार्ड पार्षद जोहरा खातून ने धन्यवाद किया . मौके पर रोटरी अध्यक्ष सुजय कुमार सिन्हा, पूर्व अध्यक्ष इकबाल रजा, डॉ प्रदीप कुमार, डॉ शीला रंजन, अभिनव दत्त त्रिपाठी, अबुलैश, जफर इकबाल मौजूद रहें . इस दौरान नेत्र रोग विशेषज्ञ रोटेरियन डॉ प्रदीप कुमार ने कहा कि यहां पर आंख जांच का शिविर लगाकर नि :शुल्क मोतियाबिंद के लिए मरीजों का चयन किया जाएगा . जिनका रोटरी के माध्यम से मुफ्त ऑपरेशन किया जाएगा .

प्रभात खबर
Tuesday, January 21, 2025
Betiah
https://epaper.prabhatkhabar.com/clip/678e908a164869628c20288b

बेतिया प्रभात

आयोजन. शहर से लेकर गांव तक धूमधाम से मना गणतंत्र दिवस

ऐ वतन तेरी जुल्फें संवारेंगे हम, जन्म जब भी मिला तुझपे वारेंगे हम...