हरिभूमि

भिवानी-दादरी भूमि

रोहतक, गुरुवार, 31 जुलाई 2025

12 अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ ने कार्यकारी...

12 निर्माण मजदूर 2 को देंगे एसडीएम को ज्ञापन...

खबर संक्षेप

जेवली में दो मकानों में नगदी व आभुषण चोरी मामला दर्ज

बाढड़ा। कस्बे के गांव जेवली में अज्ञात चोरों ने दो घरों में नगदी व सोने चांदी के आभुषण चोरी कर लिए पीड़ितों ने इसकी शिकायत पुलिस को दी पुलिस ने सुचना मिलते ही मौके पर पहुंच कर मामले की जांच शुरू कर दी तथा अज्ञात चोरों के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी। पुलिस को दी शिकायत में गांव जेवली निवासी प्रदीप व जयप्रकाश ने बताया कि मंगलवार रात को हमारे घरों पर अज्ञात चोरों ने प्रदीप के घर से ५० हजार की नगदी व सोने चांदी के आभुषण चोरी कर लिए तथा जयप्रकाश के घर से 12 हजार की नगदी चोरी कर ली।

नाग पंचमी पर मंदिर में विशेष पूजा-अर्चना

भिवानी। कोंट रोड, मिनी बायपास स्थित दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में नाग पंचमी के पावन पर्व पर श्रद्धा, भक्ति और प्रकृति प्रेम का अद्भुत संगम देखने को मिला। इस अवसर पर विशेष पूजा-अर्चना, दुग्धाभिषेक और नाग देवता की प्रतिमाओं पर पुष्प व दूध अर्पित कर भक्तों ने सुख-समृद्धि और सुरक्षा की कामना की। इस अवसर पर मंदिर प्रबंधक उर्मिला सैनी व पुजारी शुभम ने कहा,नाग पंचमी केवल पूजा का पर्व नहीं, बल्कि यह मानव और प्रकृति के सहअस्तित्व की भावना को जागृत करने का प्रतीक है। नागों की पूजा हमें यह सिखाती है कि हर जीव का इस ब्रह्मांड में एक स्थान और महत्व है।

मित्ताथल में 24वां रक्तदान शिविर एक अगस्त को

भिवानी। गांव मित्ताथल के वीर शहीद सुरेश कुमार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 1 अगस्त को सुबह 8:30 बजे से 12: 30 बजे तक 24वां रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए उड़ान वैलफेयर सोसायटी के अध्यक्ष मा. पवन मित्ताथल ने बताया कि रक्तदान शिविर का आयोजन समस्त रक्तदाता, स्कूल स्टाफ सदस्य, ग्राम पंचायत मित्ताथल के सहयोग से किया जाएगा। उन्होंने बताया कि रक्तदान शिविर में चौ. बंसीलाल सामान्य अस्पताल के बल्ड बैंक के चिकित्सकों की टीम रक्त एकत्रित करेगी।

31 तक करवाएं फसलों का बीमा : एसडीएम

तोशाम। एसडीएम डॉ. अशवीर सिंह नैन ने बताया कि उपमंडल में प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत खरीफ 2025 के अंतर्गत फसलों का बीमा करवाने के लिए 31जुलाई तक होगा। यह पहली जुलाई से शुरू हो गया था। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अंतर्गत खरीफ फसलों में धान, मूँग, बाजरा, मक्का, और कपास को बीमित फसलों की श्रेणी में रखा गया है। खरीफ- 2025 में सरकार द्वारा फसलों का बीमा करवाने की अंतिम तिथि 31 निर्धारित की है।

अध्यापक पात्रता परीक्षा के आयोजन में दिखे सुरक्षा के पुख्ता बंदोबस्त

परीक्षा केंद्रों पर तीसरी आंख की रही कड़ी चौकसी, हर जगह ली तालाशी

कलावा खुलवाया,नाक का मोती-कानों की बाली निकलवाई,एचटेट की परीक्षा देने भावी शिक्षक आए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

बुधवार को हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की अध्यापक पात्रता परीक्षा के आयोजन वक्त जबरदस्त सुरक्षा व्यवस्था रही। परीक्षार्थियों की बारीकी से जांच करके ही परीक्षा केंद्र के अंदर प्रवेश मिला। यहां तक तक कि महिला परीक्षार्थियों के नाक का मोती व कानों की बाली तथा पुरुष परीक्षार्थियों के हाथों के कलाया,बेल्ट खुलवाई। यहां तक कि कई परीक्षार्थियों के जूते व जुराब निकलवा कर पूरी तरह से जांच पड़ताल की। यह सारी प्रक्रिया की वीडियोग्राफी हुई। साथ में परीक्षा केंद्रों पर लगे सीसीटीवी कैमरों में दर्ज होती रही। मुख्य द्वार से प्रवेश मिलने के बाद परीक्षार्थियों की मोबाइल कैमरे से फोटों खींचा गया और फार्म के साथ लगे फोटो के साथ मिलान किया गया। फोटो का मिलान होने के बाद ही परीक्षार्थी को परीक्षा भवन तक भेजा गया। इस दौरान पुलिस सुरक्षा रही। परीक्षार्थी के अलावा किसी अन्य व्यक्ति को परीक्षा केंद्र के नजदीक तक नहीं फटकने दिया। परीक्षा के शुरू होने से लेकर खतम होने तक जबरदस्त सुरक्षा व्यवस्था रही। इससे पहले पुलिस व सुरक्षा एजेंसी द्वारा रोलनम्बर के अलावा एक अन्य आईडी की जांच के बाद ही परीक्षार्थियों को मुख्य द्वार से अंदर जाने दिया। उसके बाद जांच एजेंसी द्वारा प्रत्येक बच्चे की बायोमेटिक करवाई गई। इससे पहले सभी परीक्षार्थियों के बैग व अन्य समान को परीक्षा केंद्र के बाहर रखवाया गया।

भिवानी। यातायात व्यवस्था पटरी पर लाने के लिए शहर में की गई नाकाबंदी व परीक्षा केंद्र के बाहर उपस्थित परीक्षार्थी। फोटो : हरिभूमि

चप्पे-चप्पे पर तैनात रही पुलिस

किसी तरह की अप्रिय घटना से बचने व यातायात व्यवस्था पटरी पर रखने के लिए हर चौक चौराहों पर पुलिस बल तैनात रही। नाकाबंदी करके वाहनों को लाइनों में निकाला। हालांकि जिस वक्त परीक्षा खतम हुई उस वक्त एक बारगी तो सड़कों पर जाम की स्थिति बन गई,लेकिन पुलिस की चौकसी के चलते वाहनों का आवागमन पूरी तरह से होता रहा। इस दौरान पुलिस ने किसी भी वाहन को आड़ा तिरछा नहीं खड़ा होने दिया। जो परीक्षार्थी वाहन लेकर परीक्षा केंद्र तक पहुंचा। उसके वाहन को बाहर को ही फुटपाथ पर खड़ा करवा दिया। ताकि वाहनों के आने

भिवानी। परीक्षा केंद्र के बाहर सीटिंग प्लान देखते परीक्षार्थी। फोटो :हरिभूमि

गूगल बना परीक्षार्थियों का सहारा

सीईटी परीक्षा के बाद अब एचटेट के परीक्षार्थियों के लिए गूगल सहायक बन गया। अधिकांश परीक्षार्थियों ने परीक्षा केंद्र तक पहुंचने के लिए गूगल का सहारा लिया। अपने मोबाइल में गूगल के जरिए परीक्षा केंद्र की लोकेशन सेट की और उसके सहारे ही परीक्षा केंद्र तक पहुंचे। यहां तक अनेक परीक्षार्थियों ने जहां से चले थे। वहीं से मोबाइल में अपनी लोकेशन सेट की और चल पड़े भिवानी की तरफ। कुछेक परीक्षार्थी बसों से बस अड्डे तक पहुंचे और उसके बाद ई रिक्शा या ऑटो से परीक्षा केंद्र तक पहुंचे।

चरखी दादरी। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते उपायुक्त मुनीश शर्मा।

एचटेट परीक्षा शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित ढंग से हुई संपन्न

उपायुक्त ने परीक्षा केन्द्रों पर जाकर लिया व्यवस्थाओं का जायजा

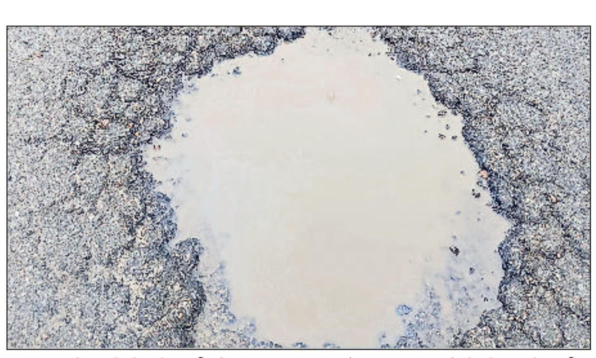
हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा बुधवार को आयोजित एचटेट परीक्षा के पहले दिन की परीक्षा के लिए जिला में 10 परीक्षा केंद्रों पर शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न हुई। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने परीक्षा केन्द्रों का निरीक्षण किया और परीक्षार्थियों के लिए किए गए प्रबंधों व व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

शांतिप्रिय माहौल में एचटेट परीक्षा का आयोजन:डीसी

उपायुक्त ने कहा कि जिस प्रकार से पहले दिन पूरी पारदर्शिता के साथ शांतिप्रिय माहौल में एचटेट परीक्षा का आयोजन हुआ है ठीक उसी अनुरूप दूसरे दिन होने वाली एचटेट परीक्षा के लिए भी प्रशासन सजग है। जिला में परीक्षार्थी के लिए कुल 17 केंद्र बनाए गए हैं, जिनमे पहले दिन 10 केन्द्रों पर परीक्षा हुई है। दूसरे दिन सुबह के सत्र में सभी परीक्षा केंद्रों पर और शाम के सत्र में 7 परीक्षा केंद्रों पर पेपर लिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि वीरवार 31 जुलाई को आयोजित होने वाली एचटेट परीक्षा के लिए सभी प्रबंध प्रशासनिक स्तर पर सुनिश्चित किए गए हैं और आयोजित होने वाली परीक्षा को पूर्ण पारदर्शिता, शांतिप्रिय ढंग से संपन्न करवाया जाएगा। परीक्षा के शांतिपूर्ण संचालन के लिए भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास 500 मीटर के क्षेत्र में फोटो स्टेट की दुकानों, नकल और प्रसारण गतिविधियों के संचालन पर प्रतिबंध है, सभी कोचिंग संस्थान भी बंद किए गए हैं। उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा दिव्यांग परीक्षार्थियों के लिए भी व्यापक व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।



बहल। बारिश से मैंन भिवानी रोड पर बना गड्ढा जो वाहन चालकों के लिए परेशानी बना हुआ है। फोटो :हरिभूमि

सड़क में बने गहरे गड्ढों ने बढ़ाई लोगों की परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहल

पिछले कुछ दिनों से हो रही बारिश से कस्बे के भिवानी रोड पर ऑटो मार्केट के पास सड़क धंस गई है। सड़क धंसने से वहां गहरे गड्ढे बन गए है जो आवागमन में बाधा बने हुए है। इन गड्ढों की वजह से यहां दुर्घटना का भय बना रहता है। सोशल ऐक्टिविस्ट राजेश अग्रवाल ने इस सम्बन्ध में उपयुक्त को फोटो भेजकर इसे सही करवाने की मांग की है। राजेश अग्रवाल ने बताया कि पिछले कई दिनों से सड़क में गहरे गड्ढे बने हुए है और यहां कभी भी दुर्घटना हो सकती है। यह मार्ग दिल्ली बीकानेर का मुख्य मार्ग है और यहां दिन भर भारी वाहनों का आना जाना लगा रहता है। इसके अलावा इस जगह पर कस्बे की मैंन ऑटो मार्केट होने की वजह से दिन भर वाहन आते जाते रहते हैं। ऐसे में खस्ताहाल सड़क पर कभी भी कोई दुर्घटना संभव है। लोगों ने मांग की है कि इस मार्ग को अविलंब सही करवाया जाए।

डीसी ने सुनी लोगों की समस्याएं,अधिकारियों को किया तलब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

मुख्यमंत्री नायब सिंह के निर्देशानुसार रात्रि ठहराव कार्यक्रम के तहत मंगलवार देर शाम डीसी साहिल गुप्ता ने गांव सैय स्थित शहीद दलीप सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ दरबार लगाया और ग्रामीणों की समस्याएं सुनी। डीसी ने ग्रामीणों की समस्या सुनने के साथ-साथ अधिकारियों से उस समस्या के कारण और समाधान करने के बारे में उसी समय जवाब तलब किया। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आश्वासन नहीं बल्कि समस्या का समाधान करना सुनिश्चित करें। गांव की समस्याओं को गंभीरता से लेने पर ग्रामीणों ने डीसी का आभार जताया। कार्यक्रम के दौरान प्रवर पुलिस अधीक्षक मनबीर सिंह भी मौजूद रहे। रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान ग्राम पंचायत की तरफ से फूल कुमार ने गांव की प्रमुख समस्याएं रखी। उन्होंने गांव में पर्याप्त बिजली ना मिलने, गांव में पीएचसी बनवाने या कम से कम महिलाओं के लिए डिलीवरी की सुविधा करवाने, स्टेडियम का निर्माण करवाने, किसी भी बैंक की शाखा खुलवाने, गांव की सीनियर सेकेंडरी स्कूल में साइंस फैकल्टी के रिक्त पदों को भरने, चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी की नियुक्ति करवाने, स्कूल के मैदान में मिट्टी की भराई करवाने आदि मांग रखी। ग्रामीणों ने कहा कि यदि गांव चांग से सीधी बिजली की आपूर्ति दी जाती है तो उनकी समस्या का समाधान हो सकता है। ग्रामीणों ने कहा कि गांव चांग से बिजली आपूर्ति के लिए बिजली निगम द्वारा काफी लंबे समय से पोल तो खड़े किए जा चुके हैं लेकिन तार नहीं डाले जा रहे, जिससे समस्या बनी हुई है। इसी प्रकार से ग्रामीणों ने कहा कि गांव में बैंक की कोई भी ब्रांच ना होने से ग्रामीणों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

भिवानी। रात्री ठहराव के दौरान एक प्रतिभागी को सम्मानित करते हुए।

4 अगस्त को जियो फेसिंग उपस्थिति के विरोध में स्वास्थ्य विभाग अधिकारी व कर्मचारी करेंगे प्रदर्शन

भिवानी। जियो फेसिंग उपस्थित के विरोध में चार अगस्त को स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारी व अधिकारी प्रदर्शन करेंगे। यह जानकारी देते हुए बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन की राज्य प्रधान शर्मिला ने कल देर शाम को राज्य कमेटी की हुई जूम मीटिंग के बाद आज जारी अपने प्रेस बयान में दी। राज्य प्रधान शर्मिला ने बताया कि सरकार बिना किसी संसाधन उपलब्ध कराए, इस निजी कम्पनी की लोकेशन आधारित हाजिरी प्रणाली को कर्मचारियों के निजी फोन के माध्यम से लागू करवाने की हठधर्मिता पर अड़ी है और कर्मचारियों पर नाजायज दबाव बनाकर तानाशाही दिख रही है। जो कि न केवल निंदनीय बल्कि माननीय सर्वोच्च न्यायालय की टिप्पणी अनुसार कर्मचारियों की व्यक्तिगत निजता पर हमला है और व्यक्तिगत गोपनीयता का हनन है। जिसका हरियाणा स्वास्थ्य विभाग अधिकारी कर्मचारी तालमेल कमेटी व बहुउद्देश्यीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन सहित अन्य स्वास्थ्य विभाग एसोसिएशन ने भी निंदा करते हुए विरोध किया है।

धरने पर डटे रहे मुख्यमंत्री किसानों से किया वायदा पूरा करें: राजू मान

बाढड़ा। अखिल भारतीय किसान कांग्रेस के राष्ट्रीय संयोजक राजू मान ने बाढड़ा में किसान सभा द्वारा आयोजित धरने को संबोधित करते हुए कहा कि मु2यमंत्री नायब सिंह सैनी को किसानों से किया वायदा जल्द पूरा करना चाहिए और बीमा 1लेम का घोटाला करने वाली कंपनी के साथ दोषी अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि हैरानी की बात कि मु2यमंत्री की रैली को एक सप्ताह बीत गया है लेकिन धरने पर बैठे किसानों की किसी जन प्रतिनिधि या सरकारी अधिकारी ने सुध नहीं ली है। उन्होंने कहा कि बाढड़ा क्रांतिकारियों की भूमि है और किसानों ने बड़े -बड़े किसान आंदोलन किए हैं इसलिए सरकार यहाँ किसानों को कमजोर समझने की गलती ना करे। उन्होंने कहा कि किसान अपने जायज मांगों को लेकर संघर्ष कर रहे हैं। बीमा कंपनियों की ठगी का शिकार होने के साथ किसान लंबे समय से ट्यूबवैल कनेक्शन की बाट जोह रहे हैं। सरकार दावा कर रही है कि खाद की कोई कमी नहीं है जबकि हकीकत यह है कि आज भी किसान खाद के लिए दर -दर की ठोकरें खाने को मजबूर हैं। इस मौके पर धरने पर किसान सभा अध्यक्ष मास्टर रघबीर श्योराण काकड़ौली, सूमेर सिंह भांडवा, रणधीर कुंगड़, भुप सिंह दलाल, ब्रहमपाल बाढडा, रामपाल धारणी, रणधीर उमरवास, सतवीर सिंह भांडवा, राधे श्याम शर्मा, करतार सिंह गोपी, ओमप्रकाश आदि मझौजूद रहे।

फर्जी यूनिट बनाकर बदल दिया प्रोपर्टी मालिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

नगरपरिषद ने नया कारनामा कर दिया। फर्जी यूनिट बनाकर एक प्रोपर्टी का मालिक ही बदल दिया। असल मालिक ने नप में जाकर जांच करवाई तो उसकी आंख फटी की फटी रह गई। पीडित पूर्व पार्षद ने इसकी शिकायत नगरपरिषद की डीएमसी से शिकायत की। शिकायत के बाद डीएमसी ने एक सप्ताह के भी कार्यकारी अधिकारी से मामले की जांच करके रिपोर्ट देने के निर्देश दिए है। नगरपरिषद के पूर्व पार्षद आनंद बासिया ने मामले की शिकायत देते हुए डीएमसी को बताया कि हालू बाजार में करीब 80 साल पुरानी दुकान है। नप के रिकार्ड में यूनिट संख्या आई 321, आई 322,आई 323 दर्ज तीनों यूनिटों की 68 वर्ग गज में एक पुरानी दुकान बनी है। जिसकी कीमत करोड़ों रुपये है। हैरानी की बात यह है कि मार्च माह में नप अधिकारी व कर्मचारियों ने मिलीभगत करके इन तीनों यूनिट की एक फर्जी यूनिट तैयार कर दी। उन्होंने इसका नप में जाकर रिकार्ड जांच करवाई तो बिना किसी अधिकारी के अनुमति या किसी कागजात के यह यूनिट तैयार कर दी। यहां तक कि फर्जी यूनिट के कागजातों पर किसी अधिकारी या कर्मचारी के हस्ताक्षर तक नहीं है। उन्होंने इस बारे में कर्मचारी व अधिकारियों से शिकायत की तो कोई जवाब नहीं दे पाए। उन्होंने डीएमसी को दी शिकायत में इस मामले की जांच करवाए जाने की गुजारिश की। जिस पर अधिकारी ने तत्काल कार्यकारी अधिकारी को बुलाकर इस मामले की जांच करके एक सप्ताह के भीतर रिपोर्ट देने के निर्देश दिए।

समिति की बैठक में नहीं पहुंचे कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा

कमेटी का गठन, चकबंदी के मामलों का दो माह में आएगा फैसला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

जिला के विभिन्न गांवों से संबंधित चकबंदी के मामलों का जल्द ही समाधान हो जाएगा। उच्च न्यायालय के निर्देशों की अनुपालना में चार जिला अधिकारियों की एक कमेटी गठित की गई है जो जल्द ही अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करेगी। अगले दो महीनों के अंदर मामलों में निर्णय ले लिया जाएगा। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने बुधवार को आयोजित जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक में एक शिकायत की सुनवाई के दौरान यह जानकारी दी। बैठक की अध्यक्षता के लिए कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा को पहुंचना था, लेकिन नहीं पहुंचे। इसके बाद सरकार के निर्देशों के अनुसार उपायुक्त की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। इस दौरान पिचौपा गांव की चकबंदी से संबंधित शिकायत के संबंध में उपायुक्त ने बताया कि हाल ही में पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय ने एक आदेश जारी किए हैं। इन आदेशों के अनुसार जिला स्तर पर विभिन्न न्यायालयों में लंबित चकबंदी से संबंधित मामलों पर दो महीने में फैंसला लिया जाना है। 20 शिकायतों पर हुई सुनवाई 7 का हुआ समाधान बैठक के 20 शिकायतें रखी गई, जिनमें 8 लंबित व 12 नई शिकायतें शामिल रही। इनमें से 7 शिकायतों का मौके पर ही समाधान कर दिया गया। उपायुक्त ने कहा कि लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की बैठक में पूर्व में निर्धारित शिकायतों को ही सुना जाता है। शिकायत रखने के लिए समाधान शिविर का आयोजन सरकार के निर्देशों अनुसार प्रत्येक सोमवार व वीरवार को किया जाता है। इन शिविरों में रखी जाने वाली शिकायतों का पूरा रिकार्ड होता है। ऐसे में कोई भी नागरिक समाधान शिविरों में भी अपनी शिकायत रख सकता है।

चरखी दादरी। चरखी दादरी में आयोजित कष्ट निवारण समिति की बैठक में परिवाद सुनते हुए।

शिकायतों के समाधान को लेकर निर्देश जारी

गलत प्रॉपर्टी और अवैध तरीके से जमीन की रजिस्ट्री करवाने के मामले में उपायुक्त ने निर्देश दिए हैं कि जिला में एसडीएम के पद पर तैनात किए गए आईएएस अधिकारी अब तक हुई जांच का निष्कर्ष निकालते हुए रिपोर्ट तैयार करेंगे और इस मामले में जिस भी अधिकारी की संलिप्ता मिलेगी उसके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। साथ ही सीटीएम क्रमवार पूरे मामले की रिपोर्ट तैयार करके आगामी कार्यवाही के लिए राजस्व विभाग के मुख्यालय और एंटी क ब्यूरो को भेजेंगी।

बैठक में ये रहे मौजूद

जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक में जिला परिषद के चेयरमैन मनदीप डालावास, पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा, भाजपा जिला अध्यक्ष सुनिल इंजीनियर, एसडीएम डा. विरेन्द्र सिंह, सीटीएम प्रीति रावत, नवीन सैनी, समिति के सदस्य और विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

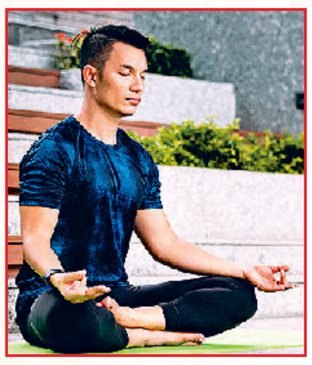
अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुशीला कटारिया
डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग

मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।
- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

खबर संक्षेप

32 साल की सेवा के बाद शिक्षक गांढा हुए रिटायर

बहल । रावमावि के राजनीति शास्त्र के वरिष्ठ अध्यापक करण सिंह गाढ़ा बुधवार को 32 वर्षों की सेवाएं देने के बाद सेवानिवृत्त हो गए। स्कूल में एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों और स्टाफ सदस्यों ने उन्हें सम्मानपूर्वक विदाई दी। जिसकी शुरुआत पौधारोपण कार्यक्रम से हुई, जिसमें पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। छात्रों ने करण सिंह के शिक्षकीय जीवन पर चर्चा करते हुए कहा कि करण सिंह हमेशा विद्यार्थियों के हित में अपना योगदान दिया।

बच्चों ने सड़क सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

भिवानी । जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डी. आर. चालिया के निर्देशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी (सीजेएम)-कम-सचिव पवन कुमार के मार्गदर्शन में ट्रैफिक पुलिस के सहयोग से पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भिवानी द्वारा सड़क सुरक्षा यातायात पर जागरूकता रैली निकाली गई। इस दौरान बच्चों के हांथों में सड़क सुरक्षा को लेकर स्लोगन लिखी तख्तियां आकर्षण का केंद्र बनी रही। यही नहीं बच्चों ने पुलिस की मौजूदगी में बगैर हेलमेट बाइक सवारों को रोककर उन्हें हेलमेट लगाकर चलने की शपथ दिलाई।

ट्यूबवेल ऑपरेटर का मांगों को लेकर प्रदर्शन

बाढड़ा। जनस्वास्थ्य विभाग के ट्यूबवैल आपरेटरों ने विभाग द्वारा उनकी मांगे न मानने पर तीसरे दिन भी धरना प्रदर्शन जारी रखकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि जब उनका काम करने का रिकार्ड पूरा है तो उसको सर्विस रिकार्ड में शामिल न कर विभाग मनमानी कर रहा है जिसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। ढिग़ावा मंडी रोड़ पर जनस्वास्थ्य विभाग के उपमंडल कार्यालय पर ट्यूबवैल आपरेटरों ने अपनी मांगों को लेकर विभाग की मनमानी कार्यशैली के खिलाफ तीसरे दिन भी अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन कर रोष जताया। प्रताप शर्मा व ओमप्रकाश और मांगे राम द्वारका ने अध्यक्षता की।

जिला परिषद अपने अधीन आने वाली मार्केटिंग बोर्ड की सड़कों पर 32 करोड़ रुपये खर्च कर बनाएगी चकाचक

चेयरपर्सन मलिक का किरण चौधरी पर बड़ा हमलाः जिला परिषद के कार्यों को अपना बताकर वाहवाही लूट रही राज्यसभा सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

जिप चेयरपर्सन अनिता मलिक।

■ इमानदारी व गुणवत्ता से कर रहे विकास।

भिवानी जिला परिषद के अधीन आने वाली मार्केटिंग बोर्ड की सड़कों के निर्माण का कार्य प्रगति पर है जिन्हें शीघ्र पूरा कर दिया जाएगा। जिसके तहत भिवानी जिले के बवानी खेड़ा, तोशाम, लोहारू तथा भिवानी की विभिन्न सड़कें 32 करोड़ से चकाचक नजर आएंगी।

यह जानकारी देते हुए भिवानी जिला परिषद की चेयरपर्सन अनिता मलिक ने कहा कि जिला परिषद के सभी कार्य प्रगति पर हैं जिन्हें जल्द ही पूरा कर दिया जाएगा शीघ्र ही नया बजट भी आने वाला है जिससे जिले में तेजी से विकास कार्य शुरू होंगे। इस दौरान उन्होंने किरण चौधरी पर बोलते हुए कहा कि राज्यसभा सांसद जिला परिषद के कार्य न बताकर अपने कार्य पर ध्यान दे वो जिला परिषद के कार्यों में रुकावट तो पैदा कर सकती हैं किंतु सहयोग नहीं कर सकती। उन्होंने राज्यसभा सांसद पर आरोप लगाते हुए कहा कि किरण चौधरी की रुकावटों के कारण ही जिला परिषद अपने द्वारा करवाए जा रहे कार्य शुरू करवाने के पश्चात ही लोगों को बताता है, जिससे कि यह उनके कार्यों में बाधा पैदा न कर दे और आमजन के लिए होने वाले विकास कार्य रुक न जाएं। चेयरपर्सन अनिता मलिक ने जिला परिषद द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों के बारे दावा करते हुए कहा कि ईमानदारी तथा गुणवत्ता के साथ विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। जिला परिषद के द्वारा जो भी विकास कार्य करवाए जा रहे हैं उनकी निर्माण सामग्री की गुणवत्ता की कोई भी आमजन जांच करवा सकता है। क्योंकि वह बिना किसी लोभ लालच के ईमानदारी से पूरे भिवानी जिले में करोड़ों रुपए के विकास कार्य करवा रहे हैं। अब करीबन 32 करोड़ रुपए की राशि से भिवानी जिले की विभिन्न सड़कों का निर्माण तथा मुरम्मत का कार्य प्रारंभ हो गया है। जिसमें बवानी खेड़ा के भिवानी हांसी मार्ग से ढाणी दुर्जनपुर की सड़क, गांव कालूवास से ढाणी हरसुख, धनाना से मंढाणा, कलिंगा से बसाना, गुजरानी से ढाणी हरि सिंह, बोहल से किरावड, जमालपुर से भुरटाना, चांग से मित्ताथल, जताई से सुखपुरा, बांदाहेडी से कुंगड़, जीताखेड़ी से रेलवे स्टेशन, सिरसा से खरक, निनान से सांगा, कुंगड़ से गढ़ी, निनान से कोंट, रोहनात से रतेरा, मुंढाल से जताई शामिल है। वहीं भिवानी के गांव पूरनपुरा से ढाना लाडनपुर तथा मानहेरू से अजीतपुरा तक के सड़क मार्ग का भी जिला परिषद द्वारा निर्माण करवाया जाएगा। इसके अलावा भी भिवानी जिले के अनेक सड़क मार्ग का मुरम्मत का कार्य तथा निर्माण कार्य जिला परिषद कोटे से करवाया जाएगा जिस पर कुल मिलाकर करीबन 32 करोड़ रुपए की राशि खर्च होगी।

गुणवत्ता के लिए निर्माण कार्यों पर नजर रखें आमजन

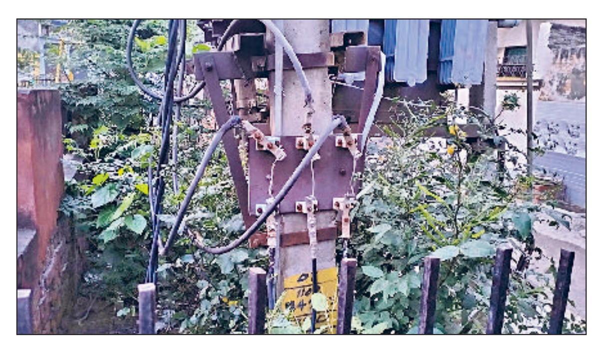
चेयरपर्सन अनिता मलिक ने इन सभी विकास कार्यों को ईमानदारी से और गुणवत्तापूर्ण निर्माण सामग्री के साथ करवाने का दावा करते हुए आमजन से भी अपील की कि निर्माण कार्यों पर निगाह रखते हुए उत्तम क्वालिटी की निर्माण सामग्री प्रयोग करवाई जाए और यदि किसी को निर्माण सामग्री में गड़बड़ नजर आती है तो कोई भी आमजन निर्माण सामग्री की जांच करवा सकता है, वह उनके साथ हैं। विकास कार्यों में किसी भी तरह की कोई लापरवाही उनके द्वारा बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने बताया कि अनेक जगह यह निर्माण कार्य प्रारंभ हो चुके हैं। इसी कड़ी में तोशाम हल्के में ढाणी बीरन से बजीना मार्ग, कैरू से मनसरबास, संडवा से सुंगरपुर, बापोड़ा से देवसर, बापोड़ा से बलियाली, जीतवानबास से ढाणी बुढ़ाना, तोशाम भिवानी बायपास मार्ग, भूरटाना से सागवान, किरावड से तोशाम रतेरा मार्ग, आजाद नगर से नंगला, जैनावास से भैरा, खावा से बुसान, तोशाम भिवानी मार्ग से ढाणी दलाल, कैरू से खारियावास, दुल्हेड़ी से लक्ष्मणपुरा, तोशाम ईशरवाल मार्ग से रोढा, देवराला से हसान, कैरू से इंदिवाली तक के सड़क मार्ग पर करोड़ों रुपए की राशि खर्च होगी। इसी तरह लोहारू का भी लोहारू हाजमपुर सड़क मार्ग, अप्रोच रोड से स्पोर्ट्स स्टेडियम तक का सड़क मार्ग जिला परिषद के कोटे से ही निर्मित होगा।

पार्क की दयनीय हालत, नप व प्रशासन की अनदेखी से आहत

विद्या नगर कालोनीवासियों ने संभाली पार्क की जिम्मेदारी, खुद उठा रहे रखरखाव का खर्च

पार्क के बीचो बीच लोहे की स्ट्रीट लाइट का पोल से भी हादसे की आशंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी



विद्यानगर स्थित पार्क की सफाई करते हुए व पार्क में लगा ट्रांसफार्मर। फोटो : हरिभूमि

■ सुबह व शाम काफी संख्या में बच्चे भी पहुंचते हैं पार्क, रंग पेंट करवाने के साथ पार्क में बढ़ाई जा रही सुविधाएं।

विद्या नगर के हनुमान मंदिर मार्ग पर एकमात्र गुजरों वाला पार्क की हालत काफ़ी दयनीय थी लेकिन स्थानीय कालोनीवासियों ने अपने इलाके के पार्क की देखरेख की जिम्मेदारी स्वयं उठाकर एक मिसाल पेश की है। हजारों रुपये की लागत से अब तक सैकड़ों पौधे लगाए जा चुके हैं, घास लगवाई गई है और पार्क की नियमित सफाई भी की जा रही है। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से सेवानिवृत उपसचिव समेराम ने बताया कि पार्क में सुबह शाम काफ़ी संख्या में छोटे बच्चे पार्क लगे झूलों पर खेलने आते थे लेकिन इनकी स्तिथि ठीक न होने के कारण बच्चों को चोट लगने का भय रहता था तो एक स्थानीय स्तर पर एक कमेटी बनाकर प्रण लिया और इन्हें अपने खर्चे पर पार्क में लगे पुराने और टूटे झूलों को दुरुस्त कराया जा रहा है और सभी झूलों को नया रंग-पेंट भी करवाया जा रहा है ताकि बच्चों के खेलने का माहौल बेहतर हो सके। उन्होंने बताया कि पार्क की सीमा से सटे बिजली ट्रांसफॉर्मर को लेकर निवासियों की चिंता बनी हुई है। यह ट्रांसफॉर्मर दुर्घटना को न्योता दे सकता है। कभी भी कोई बड़ा हादसा होने का डर लगा रहता है। ये दोनों ट्रांसफर पार्क कि सीमा के अंदर और काफ़ी नीचे है यही नहीं दोनों ट्रांसफर के आसपास पेड़ उग आए है जो ट्रांसफर के फ्यूज से टच कर रहे है बारिश के मौसम कभी भी करंट आ सकता है। पार्क के बीचो बीच एक लोहे का स्ट्रीट लाइट का पोल भी खतरे का संकेत इसके चारों और बच्चे खेलते है जिससे करंट लगने का डर हर समय बना रहता है।

दादरी हादसे के बाद बढ़ा लोगों में बढ़ा डर

दो दिन पहले दादरी गेट पर हुए हादसे जैसा लगता है भय जिसमे एक 32 वर्षीय युवक कि मौत हो गई थी। इसे शिफ्ट कराने के लिए स्थानीय लोग कई बार बिजली बोर्ड के अधिकारियों से मिल चुके हैं, लेकिन अब तक कोई समाधान नहीं हुआ है।इस मौके पर मास्टर शेरसिंह, मास्टर रमेश बादल और सूबेदार ने कहा कि पार्क के रखरखाव के लिए एक कमेटी बनाई गई है। विद्या नगर के वासियों द्वारा घरों से राशि एकत्रित करके मरम्मत का कार्य करवाया जा रहा है। वहीं, नगरपरिषद की ओर से भी अब तक कोई सहायता नहीं मिल रही। कालोनीवासी अपनी जेब से ही पार्क के रखरखाव का खर्च उठा रहे हैं। नागरिकों का कहना है कि अगर नगरपरिषद सहयोग करे तो पार्क को और भी सुंदर व सुरक्षित बनाया जा सकता है। पार्क में पहुंचे पार्षद सन्नी स्योराण ने कहा की इस के रखरखाव के नगरपरिषद के चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी सिंह और बिजली अधिकारियों से मिलकर पार्क बारे अवगत करवाएंगे।

उपायुक्त से मिलने जाते रामगंज मोहल्ला के लोग। फोटो : हरिभूमि

चौक के बीच में लगाए खंभे विरोध में उतरे मोहल्लावासी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ रामगंजवासियों ने डीसी से मिलकर जताई नाराजगी

रामंगज महोल्ला के लोगों ने बुधवार को वार्ड नंबर-25 के पार्षद विनोद प्रजापति के नेतृत्व में उपायुक्त से मुलाकात कर उनके महोल्ले में चौक के बीचो-बीच लगाए जा रहे खंभों ना लगवाने तथा संबंधित विभाग के अधिकारियों की तानाशाही के खिलाफ शिकायत दी है। क्षेत्रवासियों ने कहा कि उनके क्षेत्र में हमेशा जलभराव की स्थिति रहती है तथा ऐसे में चौक के बीचो-बीच खंभे लगते है तो हमेशा हादसा होने का भय बना रहेगा। पार्षद विनोद प्रजापति ने बताया कि रामगंज मोहल्ला में विभाग द्वारा चौक के बीचो-बीच दो खंभे लगा दिए गए, जिससे चौक पूरा ही खराब हो गया। उन्होंने बताया कि यह चौक इतना बड़ा था कि छोटा-मोटा कार्यक्रम यहां हो सकता था, लेकिन यहां पर दो खंभे इस तरह लगाए गए है कि यह पूरा ही चौक किसी कार्यक्रम के लायक नहीं रहा। उन्होंने बताया कि यहां पर नजदीक में ही स्कूल भी है, जिसमें छोटे-छोटे बच्चें आते है। जिसके चलते यहां पर हादसे होने का और भी अधिक भय बन गया। पार्षद विनोद प्रजापति ने कहा कि उनके द्वारा नगर परिषद द्वारा स्ट्रीट लाईट का खंभा, जो कि लोगों के लिए परेशानी का सबब बना हुआ है उसको हटवाने की मांग की थी, लेकिन उस खंभे को हटवाने की बजाए यहां पर दो खंभे और लगा दिए गए, जिसके चलते नागरिकों की परेशानी गुणात्मक रूप से बढ़ी है। उन्होंने कहा कि जब जेई से इस बारे में बातचीत करनी चाही तो जेई ने बातचीत करने की बजाए डायल-112 पर फोन कर पुलिस कर्मी बुला लिए गए, जो कि सरासर तानाशाही है। उन्होंने बताया कि उक्त खंभे को चौक से हटवाने की मांग की।

सांगः शाही लकड़हारे के किस्से का मंचन से दर्शकों को किया मंत्रमुग्ध

■ हवन व भंडारे का आयोजन मंदिर प्रांगण में लगा मेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

उमरावत में आयोजित सांग में अपनी प्रस्तुती देते कलाकार। फोटो : हरिभूमि

गांव उमरावत में वर्ष की भांति इस वर्ष भी बाबा मुखराम दास,बाबा बलदेव दास व बाबा दुधाधारी की याद में भंडारे ,जागरण का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में गांव व आस पास के लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। बच्चों व महिलाओं ने मेलें में खरीदारी की। हरियाणा कला परिषद द्वारा आयोजित रात्रि रागनी कार्यक्रम मे हरियाणवीं गायक राजेश थुराना व बालकिशन समसपुर ने अपनी मंडली के साथ पूरी रात अपनी शिक्षाप्रद रागनियों के द्वारा श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। हरियाणा कला परिषद द्वारा चार दिवसीय (27 जुलाई से 30 जुलाई तक) सांग महोत्सव का आयोजन भी उमरावत मंदिर प्रांगण में करवाया गया। जिसमें सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद के सुपौत्र प्रसिद्ध सांगी पंडित विष्णु दत्त शर्मा ने अपनी मंडली के साथ हर रोज अलग अलग किस्सों पर सांग का मंचन किया। सांग महोत्सव के अंतिम दिन सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद के पौत्र विष्णु दत्त ने पंडित लख्मीचंद द्वारा रचित सांग शाही लकड़हारे सांग का मंचन कर आए हुए दर्शकों को मंत्रमुग्ध किया। इस सांग में बताया गया इंसान पर कितना भी बुरा समय आ जाये पर उसको कभी भी धर्म के रास्ते को नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि जीत हमेशा सत्य की होती है जो इंसान विपरीत परिस्थिति में भी धर्म के मार्ग को नहीं छोड़ते तो उनको कोई हरा नहीं सकता।

गांव मिलकपुर के आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में विजेला खिलाड़ियों के सम्मान में भव्य समारोह का आयोजन में सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

आनंद स्कूल में पदक विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित

बवानीखेड़ा । गांव मिलकपुर के आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस में विजेला खिलाड़ियों के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें 26 से 28 जुलाई तक अटेली में राव नेतराम वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित सीबीएसई कलस्टर 15वीं खो-खो टूर्नामेंट में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया। इस प्रतियोगिता में विद्यालय की अंडर 14 टीम ने शानदार खेल का प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त कर रजत पदक जीता, जबकि अंडर 19 टीम ने प्रथम स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। समारोह में बतौर मुख्यातिथि के रूप में विद्यालय चेयरमैन एवं समाजसेवी आनंद यादव ने सभी खिलाड़ियों और कोच नसीब को बधाई दी और उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होंने शहीद उधम सिंह को श्रद्धांजलित अर्पित करते हुए उनके बलिदान को याद किया और बताया कि हमें उन्हें कभी नहीं भूना चाहिए। वहीं प्राचार्य नीतिश मिश्र ने भी शिक्षा के साथ साथ खेल और सह-शैक्षणिक गतिविधियों में भागीदारी के बारे में गहनता से बताया। कोच नसीब बूरा ने भी खिलाड़ियों का उत्सावर्धन किया। विद्यालय निदेशक साहिल यादव, गीता यादव, प्रोमिला यादव, नरेश यादव आदि ने भी खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ाया।

सांस्कृतिक कार्यक्रम में छात्रों की प्रतिभा देख शिक्षकों ने बढ़ाया उत्साह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम में प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी।

बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम का हुआ सफल आयोजन हुआ। जिसमें कक्षा 3 से 5 तक का खंड स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या संतोष भाकर की अध्यक्षता में माँ सरस्वती के चरणों दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी देवेंद्र रहे। जिनकी देखरेख में कार्यक्रम सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में खंड के अनेक विद्यालयों में से छात्रों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में पांच प्रकार की प्रतियोगिताएं हुई जिसमें सोलो डांस में रा.मॉ.सं.प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू से दिव्या प्रथम, रा. प्रा. पाठशाला सिकंदरपुर से संजना द्वितीय,रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा से वैष्णवी तृतीय स्थान पर रहे। ग्रुप डांस में रा.मॉ.सं.प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू प्रथम, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा द्वितीय रहे। पेंटिंग प्रतियोगिता में रा. प्रा. पाठशाला सिकन्दरपुर से हिमांशी प्रथम, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह.बस्ती बवानी खेड़ा से गौरव द्वितीय,रा. प्रा. पाठशाला सिकन्दरपुर से तन्नू तृतीय रहे। फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में रा.मॉ.सं. प्रा.पाठशाला लोहारी जाटू से साक्षी प्रथम, रा. प्रा. पाठशाला ढाणी खुशहाल से बवानी खेड़ा से युग द्वितीय, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू से हिमानी तृतीय रहे। सिंगल एक्टिंग में रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा से यक्ष प्रथम रहे।

नीमा द्वारा निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन कल

भिवानी । नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन (नीमा) भिवानी शाखा द्वारा श्रीकृष्ण प्रणामी सेवा समिति के तत्वावधान में संत शिरोमणि सदानंद के जन्मदिवस के उपलक्ष में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन एक अगस्त को सुबह 8 बजे से दोपहर एक बजे तक स्थानीय दादरी गेट स्थित श्रीकृष्ण प्रणामी आश्रम में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन के प्रधान डा. राजेश शर्मा ने बताया चिकित्सा शिविर में निःशुल्क जांच व परामर्श कर निःशुल्क यथासंभव दवाईयां दी जाएगी व रोग की विस्तृत जानकारी दी जाएगी। शिविर मे सामान्य सभी प्रकार की बीमारियों का इलाज किया जाएगा और बीपी, शुगर जांच की निःशुल्क व्यवस्था

सामान्य नहीं चक्कर आना, न्यूरो और ओटो इक्वल भी इसके लिए जिम्मेदार : डा. रुपेन्द्र

अब इवीएनजी टेस्ट से होगा चक्कर आने का इलाजः डा. बलवान

■ गुरुग्राम के बाद अब भिवानी अस्पताल में स्थापित हुई न्यूरो ओटोलॉजी लैब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भारत अस्पताल में न्यूरो ओटोलॉजी लैब का उद्घाटन करते हुए डा. एसपीएस यादव, पीएमओ डा. बलवान व साथ में डा. रुपेन्द्र कुमार फोटो : हरिभूमि

रोहतक गेट स्थित भारत नाक, कान गला अस्पताल में बुधवार को न्यूरो ओटोलॉजी लैब का उद्घाटन रोहतक पीजीआई के ईएनटी के पूर्व विभागाध्यक्ष डा. एसपीएस यादव ने किया। इस दौरान सामान्य अस्पताल भिवानी के पीएमओ डा. बलवान विशेष रुप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर भारत नाक, कान गला अस्पताल के निदेशक डा. रुपेन्द्र कुमार रंगा ने बताया कि न्यूरो ओटोलॉजी लैब से शहर के लोगों को काफी फायदा होगा। उन्होंने बताया कि कई बार मरीज को चक्कर आने शुरु हो जाते है। जिन्हें हम हल्के में लेते है जबकि चक्कर आना सामान्य प्रक्रिया नही है। न्यूरो और ओटो दोनो इक्वल होने से चक्कर आने शुरु हो जाते हैं। अब लैब में चक्कर आने का वीएनजी टेस्ट किया जाएगा। जिससे चक्कर आने का पता लगाया जाएगा और इसके बाद इलाज किया जाएगा।

वीएनजी टेस्ट क्या है

डा. रुपेन्द्र कुमार ने बताया कि वीएनजी टेस्ट में मरीज को एक विशेष चश्मा पहनाया जाता है। जिसमें इन्फ्रारेड कैमरे लगे होते हैं जो आपकी आंखों की गतिविधियों को रिकॉर्ड करते है। इन गतिविधियों को निस्टागमस कहा जाता है, जो अनैच्छिक, झटकेदार आंख की गति होती है। यह परीक्षण विभिन्न उत्तेजनाओं, जैसे कि दृश्य लक्ष्ण या कान में तापमान परिवर्तन के प्रति आपकी आंख की प्रतिक्रिया को मापता है। इस अवसर पर नेत्ररोग विशेषज्ञ डा. एडविन, डा. प्रदीप कुमार, डा. सरोज बाला, डा. यूएस पाहवा, डा. कमला भारद्वाज, डा. शंकर भारद्वाज इत्यादि सहित अन्य अतिथि मौजूद रहे।

कान व मस्तिक के मूल्यांकन की पद्धति

उन्होंने बताया कि वीएनजी एक ऐसा परीक्षण है जो आपके आंतरिक कान और मस्तिष्क के संतुलन प्रणाली के कार्य का मुल्यांकन करता है। यह परीक्षण विशेष रुप से चक्कर आना, वर्टिगो और अन्य संतुलन संबंधी समस्याओं के कारणों का पता लगाने में मदद करता है। रोहतक पीजीआईएमएस के ईएनटी के पूर्व विभागाध्यक्ष डा. एसपीएस यादव ने बताया कि दिल्ली, गुरुग्राम के बाद भारत अस्पताल भिवानी में ओटोलॉजी लैब स्थापित की गई। उन्होंने बताया कि वीएनजी टेस्ट के लिए पहले दिल्ली या गुरुग्राम की तरफ भागना पड़ता था अब भारत अस्पताल में ही यह सुविधा उपलब्ध रहेगी। उन्होंने बताया कि देश में न्यूरो ओटोलॉजी की करीब 60 लैब हैं। हरियाणा में गुरुग्राम के बाद भारत अस्पताल भिवानी में ही न्यूरोओटोलॉजी लैब स्थापित की गई है। पूर्व विधायक डा. शिव शंकर भारद्वाज ने कहा कि लैब स्थापित होने से मरीजों को काफी फायदा होगा। अब भारत अस्पताल में ही चक्कर आने के टेस्ट की सुविधा हो गई है। इससे मरीजों को टेस्ट के लिए बाहर नही जाना पड़ेगा।

खबर संक्षेप

चरखी दादरी। रिटायरमेंट पर मदनलाल शर्मा को सम्मानित करते ग्रामीण।

मदनलाल शर्मा का रिटायरमेंट पर सम्मान

चरखी दादरी। गांव नरसिंहवास में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जनस्वास्थ्य विभाग से सेवानिवृति हुए। मदनलाल शर्मा को सराहनीय कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। सेवानिवृति पर भगवान परशुराम सेवा समिति व ग्रामीणों ने सम्मानित करते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। मदनलाल शर्मा ने भरोसा कहा कि उन्होंने अपने कार्यकाल में कर्तव्यनिष्ठा के साथ अपने फर्ज को अंजाम दिया है भविष्य में समाज सेवा के संकल्प के चलते वो धार्मिक, सामाजिक कार्यों सहित

मनाई पंडित सूरजभान और शांति देवी की पुण्यतिथि

भिवानी। अमित वशिष्ठ फाउंडेशन के अध्यक्ष जितेंद्र शर्मा ने अपने स्वर्गीय माता-पिता शांति देवी व पंडित सूरजभान रेवाड़ीखेड़ा के जीवन मूल्यों और गौ सेवा के प्रति उनकी अटूट निष्ठा को याद करते हुए एक प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया। इस अवसर पर गांव खरक की गौशाला में गौवंश के लिए सवामणी का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया। इसके अतिरिक्त, रेवाड़ीखेड़ा के जोहड़ पर त्रिवेणी और स्कूल ग्राउंड में सात पौधों का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया।

मांगे पूरी न होने पर अनुबंधित विद्युत कर्मचारियों ने जताया रोष

अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ ने कार्यकारी अभियंता को सौंपा ज्ञापन

कर्मचारी बोले पहले भी सौंप चुके हैं मांग पत्र नहीं हो रही कोई सुनवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए। फोटो :हरिभूमि

अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ भिवानी सिटी कार्यकारी अभियंता संदीप दलाल के साथ बैठक आयोजित। बैठक में कर्मचारियों कि पिछली मुख्य मांगों पर चर्चा की गई जोकि अब तक पूरी नहीं की गई हैं। जिला अध्यक्ष ईमरान बापोडिय़ा ने बताया कि उपरोक्त सभी मांगों को लेकर पहले भी संग सदस्यों ने मांग पत्र सौंपा था लेकिन अभी तक उनकी मांगों पर कोई भी सुनवाई नहीं हुई है। जिसके कारण अनुबंधित विद्युत कर्मचारियों में भारी रोष है। उन्होंने दौबारा से मांग पत्र सौंपते हुए बताया कि डिविजन के अंतर्गत आने वाले अनुबंधित विधुत कर्मचारी जिन्हें ड्यूटी करते 5 साल, 10 साल व 10 साल से ऊपर हो गये है उनको उनके अनुभव के अनुसार वेतन दिलवाया जाए। 2019 में जो एसए सरप्लस हुए थे उनकी सिनियरटी लिस्ट लागू की जाए और जो तकनिकी कर्मचारी बिजली घरों में बैठे हुए थे उनको तो फिल्ड में लगाया जा चुका है। लेकिन जो कर्मचारी ऑफिस में और जो जेई के पास मुंशी बने बैठे हैं, उनको भी जल्द से जल्द फिल्ड में लगाया जाए। डिविजन के अंतर्गत आने वाली सभी सब डिवीजन में प्रत्येक कंप्लेंट सेंटर पर अनुबंधित कर्मचारियों के साथ रेगुलर कर्मचारी की ड्यूटी सुनिश्चित की जाए । आपके डिविजन के अंतर्गत कार्यरत अनुबन्धित कर्मचारियों का एलडब्ल्यूएफ का पैसा जमा नहीं हुआ जिसके कारण अनुबन्धित कर्मचारी एलडब्ल्यूएफ योजना का लाभ लेने से वंचित रह गये, जिसकी वजह से कर्मचारियों की विधवाओं को पेंशन का लाभ नहीं मिल रहा है। ठेकेदार द्वारा 2018 से 2021 तक का एलडब्ल्यूएफ का पैसा जमा नहीं करवाया गया है कृपया करके उसके खिलाफ भी विभागीय कार्रवाई की जाए। सोमुख कंपनी द्वारा 1 मार्च 2022 से पीएफ का 6 महीने का पैसा जमा नहीं करवाया गया है उसके खिलाफ भी विभागीय कार्रवाई नहीं की गई है। उसके खिलाफ जल्द से जल्द कार्रवाई की जाए। एलडब्ल्यूएफ का पैसा जमा नहीं होने के कारण मनोज, अमन पाल व रविन्द्र आदि की पेंशन बनने में समस्या आ रही है इनका तुरंत समाधान किया जाए। सभी 33 केवी सब स्टेशन में डयूटी रोस्टर लागू किया जाए। उन्होंने कहा कि इस बार भी उनकी मांगों को पूरा नहीं किया गया तो वे आंदोलन करने पर मजबूर होंगे जिसकी जिम्मेवारी कार्यकारी अभियंता की होगी। इस अवसर पर प्रदेश कोषाध्यक्ष संदीप बागनवाला, जिला उपाध्यक्ष पवन सिहाग, जिला सचिव अशोक, जोनी शर्मा, नरेन्द्र भाकर, जयबीर, संदीप प्रधान, सुरेश राठौर, मनोज जांगड़ा, भूपसिंह, कृष्ण, हरीदास ग्रोवर, राजेश कैरू, निशांत कौशिक, विनोद ओला, दीपक, जिला उपाध्यक्ष मनजीत लोहारू, सह कोषाध्यक्ष मनवीर शर्मा, चरण सिंह जांगड़ा आदि उपस्थित रहे।

रेशनेलाइजेशन पॉलिसी का जताया विरोध

भिवानी। हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन रजिस्टर नंबर-41 संबंधित सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा ने सिंचाई विभाग मेट कर्मचारी महावीर शर्मा का विदाई समारोह गांव मिताथल में आरडी 88000 हैड पर धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्यअतिथि यमुना जल सेवाएं परिमंडल भिवानी के अधीक्षक अभियंता ओपी बिश्नोई, उपमंडल अधिकारी बजरंग जाखड़, उपमंडल अधिकारी रघुवीर शर्मा, मनोज जेई, निकेश जेई, सचिन जेई व पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन के जिला सचिव सोमबीर पालवास सहित तमाम जुई सिविल ब्रांच के कर्मचारी मौके पर मौजूद रहे। इस मौके पर मुख्यअतिथि यमुना जल सेवाएं परिमंडल भिवानी के अधीक्षक अभियंता ओपी बिश्नोई ने सेवानिवृत्त कर्मचारी के हाथों पांच पौधों का रोपण करवाकर सेवानिवृत्त समारोह को पर्यावरण के त्यौहार के रूप में बदल दिया। विदाई समारोह के उपरांत कर्मचारियों को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता जिला सचिव सोमबीर पालवास ने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि कर्मचारी सरकार की रेशनेलाईजेशन पॉलिसी का विरोध व निंदा करते हैं।

बाढड़ा। जन अभियान में निर्माण में कार्य करने वाले कारीगर मजदूरों को संबोधित करते युनियन के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

निर्माण मजदूर 2 को देंगे एसडीएम को ज्ञापन,14 सितंबर को करेंगे मंत्री का घेराव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

कस्बे में दो अगस्त को होने वाले मजदूर विरोधी आंदोलन को लेकर जन अभियान के तहत कस्बे के गांव डोहका दीना, डोहका हरिया, अटेला कला, अटेला खुर्द, बेरला, नांधा ,गोपी आदि गांवों में निर्माण मजदूरों के बीच गांव स्तर पर जन अभियान में निर्माण में कार्य करने वाले कारीगर मजदूरों को संबोधित करते हुए युनियन जिला संयोजक सुमेर सिंह, रोशन लाल व ब्लॉक प्रधान भूप सिंह नांधा ने कहा कि 2 अगस्त को एसडीएम के माध्यम से श्रम मंत्री को दिया जाएगा और पक्ष और विपक्ष के विधायक को भी ज्ञापन सौंपा जाएगा और कहा कि 2 अगस्त सुबह 10 बजे अनाज मंडी बाढडा मे इकठठा होकर जनसभा करते हुए क्रांतिकारी चौक प्रदर्शन करते हुए जाएंगे। बाढडा मे आंदोलन कि तैयारियां के लिए दो दर्जन से अधिक गांव में सरकार की श्रम कल्याण बोर्ड के प्रशासन कि नितियों के बारे में मजदूरो के बीच में ले जाएगा और कहा कि निर्माण मजदूर कल्याण बोर्ड के तहत लगभग दस लाख के करीब मजदूर पंजीकृत है जिनमें छह लाख के करीब मजदूर ऑफलाईन व चार लाख के करीब आनलाईन पंजीकृत हुए है। लगभग छह हजार करोड़ रुपए जमा होने के वावजूद लाभ से मजदूर वंचित किया जा रहा है और कहा कि श्रम मंत्री के आदेशाअनुसार विभाग द्वारा सभी निर्माण मजदूरों का पंजीकरण अस्थाई तौर पर 4लॉक कर दिए गये है। कारण यह दिया गया है कि फर्जी तरीके से 90 दिन की वैरीफीकेशन की गई है।

मजदूरों की मुख्य मांगें

बंद की गई साईट को खोला जाये व मजदूरों को लाभ प्रदान किये जाएं। बोर्ड में कर्मचारी व अधिकारी भर्ती करके बोर्ड का स्वतंत्र ढांचा खड़ा किया जाये। 90 दिन की वैरीफीकेशन का अधिकार यूनियनों को दिया जाए। फर्जीवाड़ा करने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों पर कार्यवाही की जाए। बेमानी आपदा लगाकर रद्द किये लाभ के फार्म बहाल करके मजदूरों को लाभ दिया जाये। फैमली आई डी के नाम पर मजदूरों को प्रताड़ित करना बंद किया जाए। कैंप लगाकर प्रवासी मजदूरों सहित सभी मजदूरों का पजीकरण किया जाए। जिला स्तर पर वैरीफीकेशन के लिए यूनियनों के प्रतिनिधि शामिल किये जाएं। मजदूरों का 26 हजार वेतन किया जाए।

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम में प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी।

सांस्कृतिक कार्यक्रम का सफल आयोजन

बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के वीर शहीद कपिल देव राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड स्तरीय सांस्कृतिक कार्यक्रम का हुआ सफल आयोजन हुआ। जिसमें कक्षा 3 से 5 तक का खंड स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या संतोष भाकर की अध्यक्षता में माँ सरस्वती के चरणों दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी देवेंद्र रहे। जिनकी देखरेख में कार्यक्रम सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में खंड के अनेक विद्यालयों में से छात्रों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में पांच प्रकार की प्रतियोगिताएं हुई जिसमें सोलो डांस में रा.मॉ.सं.प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू से दिव्या प्रथम, रा. प्रा. पाठशाला सिकंदरपुर से संजना द्वितीय,रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा से वैष्णवी तृतीय स्थान पर रहे। ग्रुप डांस में रा.मॉ.सं.प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू प्रथम, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा द्वितीय रहे। पेंटिंग प्रतियोगिता में रा. प्रा. पाठशाला सिकन्दरपुर से हिमांशी प्रथम, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह.बस्ती बवानी खेड़ा से गौरव द्वितीय,रा. प्रा. पाठशाला सिकन्दरपुर से तन्नू तृतीय रहे। फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में रा.मॉ.सं. प्रा.पाठशाला लोहारी जाटू से साक्षी प्रथम, रा. प्रा. पाठशाला ढाणी खुशहाल से बवानी खेड़ा से युग द्वितीय, रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला लोहारी जाटू से हिमानी तृतीय रहे। सिंगल एक्टिंग में रा.मॉ.सं. प्रा. पाठशाला ह. बस्ती बवानी खेड़ा से यक्ष प्रथम रहे। निर्णायक मंडल की भूमिका निशा, मीनू कुमारी, सुदेश बाला व रामधारी ने निभाई। इस कार्यक्रम में नन्हे मुन्ने छात्रों का उत्साह देखने लायक था। विद्यालय प्राचार्या संतोष भाकर ने बच्चों को अपना आशीर्वाद देते हुए उनकी प्रतिभा की प्रशंसा की। नोडल अधिकारी देवेंद्र अत्रि ने कार्यक्रम को सफल बनाने पर सभी का धन्यवाद किया। मंच संचालन नवीन परमहंसः ने किया।

बाल कलाकार के रूप में उभरी तोशाम की बेटी तनिष्का शर्मा, शॉर्ट मूवी के लिए हुआ चयन

- बेहतरीन कला के बलबूते शॉर्ट मूवी में तनिष्का को मिला मेन रोल
- पहले भी तनिष्का शर्मा अपनी कला के बलबूते नृत्य में पूरे भारतवर्ष में प्राप्त कर चुकी है द्वितीय स्थान

तोशाम। अपने दादा व दादी के साथ तनिष्का शर्मा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम

तोशाम की बेटी तनिष्का शर्मा अब शॉर्ट मूवी में मुख्य बाल कलाकार अर्थात बाल अभिनेत्री के रूप में अपनी कला का प्रदर्शन कर पूरे भारतवर्ष में तोशाम क्षेत्र का नाम रोशन करेगी। तनिष्का शर्मा की कला की बदौलत टीवी कार्यक्रम किसमें कितना है दम टीम ने शॉर्ट मूवी के लिए मुख्य बाल कलाकार के रूप में चयन किया है। इससे पहले तोशाम की बेटी तनिष्का शर्मा अपनी कला के बलबूते ही केकेएचडी के चार ऑडिशन पार करके ग्रैंड फिनाले में पहुंची थी ग्रैंड फिनाले में भी तनिष्का शर्मा ने अपनी कला का बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए पूरे भारतवर्ष में द्वितीय स्थान हासिल किया था। जिसके पश्चात संबंधित टीम ने तनिष्का शर्मा को एक स्क्रिप्ट देकर कलाकार के रूप में वीडियो शूट किया था उसमें भी तनिष्का शर्मा का बेहतरीन प्रदर्शन रहा था। जिसके बलबूते तनिष्का शर्मा का मुख्य बाल कलाकार के रूप में शॉर्ट मूवी के लिए चयन हुआ है जिसकी शूटिंग आगामी समय में पंजाब राज्य में होगी। अब यह तोशाम की बेटी तनिष्का शॉर्ट मूवी के जरिए मुख्य बाल कलाकार के रूप में भारतवर्ष में तोशाम क्षेत्र सहित हरियाणा का नाम रोशन करेगी। यह जानकारी देते हुए तनिष्का शर्मा के पिता डॉ. विष्णु दत्त शास्त्री ने बताया कि उनकी बेटी तनिष्का शर्मा बचपन से ही नृत्य की शौकीन रही है। तनिष्का पढ़ाई में भी होशियार है इस होनहार लड़की की विद्यालय प्राचार्य सहित समस्त स्टाफ सदस्य हमेशा काफी तारीफ करते रहे हैं।

मार्केट न्यूज

रामा साड़ी पैलेस पर साड़ियों की स्टॉक क्लीयरेंस सेल

भिवानी। स्थानीय बिचला बाजार स्थित नगर की प्रतिष्ठित दुकान रामा साड़ी पैलेस पर इन दिनों साडियों की स्टॉक क्लीयरेंस सेल चल रही है। सेल में ग्राहको की भारी भीड नगर आ रही है। प्रतिदिन नए एवम् पुराने ग्राहक सुन्दर साडियों पर मिल रही छूट का भरपूर लाभ उठा रहे हैं। दुकान संचालक अनमोल गर्ग ने बताया कि सेल में जहां लक्ष्मीपति, विशाल, सुभाष, जुलाहा, ताना बाना जैसी ब्रांडेड कम्पनी की साडियां उपलब्ध है वहीं नवीनतम कलेक्शन में मोडाल सिल्क, गज्जी सिसक, डोला सिल्क, काजीवरम सिल्क, प्योर शिफोन बंधेज, भागलपुरी सिल्क, बंगाली कॉटन सुपर नेट, ए.ओ सिल्क एवं हर प्रकार की कलात्मक एवं डिजाइनर साडियो बहुत ही कम रेट पर उपलब्ध है। गर्ग ने बताया कि हर दिन दुकान पर ग्राहकों की चहल-पहल बनी हुई है। ग्राहक यहां के विविध कलेक्शन और बेहतरीन क्वॉलिटी की जमकर सहारना कर रहे हैं। यह प्रतिष्ठान 1962 से भिवानी के ग्राहकों की सेवा कर रहा है, जिससे इसका नाम आज लोगों की पहली पसन्द बना हुआ है। स्थानीय ग्राहकों का विश्वास और लगातार बढ़ती भीड यह साबित करती है कि रामा साड़ी पैलेस की यह सेल नगर में लगने वाली अन्य सेलों से भिन्न होती है। अनमोल गर्ग ने कहा कि अगर निकट भविष्य में आपके यहाँ कोई विवाहात्सव है तो सेल में एकबार अवश्य आएं, हमारा दावा है कि आप आवश्यकता से अधिक खरीददारी करके जाएंगे।

शिक्षक सुखबीर श्योरण की सेवानिवृति पर कार्यक्रम

बाढड़ा। हेडमास्टर सुखबीर श्योरण के शिक्षा विभाग से सेवानिवृति पर सामाजिक संगठनों व ग्राम पंचायत ने विदाई कार्यक्रम आयोजित कर अभिनंदन किया। गांव हंसावास कलां में आयोजित विदाई कार्यक्रम को संबोधित करते हुए नंबरदार एसोसिएशन जिलाध्यक्ष राजबीर श्योराण व जजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष सज्जन बलाली ने कहा कि कर्मचारी की मेहनत ही विभाग की शान होती है। शिक्षक समाज में ऊजियारा फैलाने का काम करता है वहीं सुखबीर श्योराण जैसे शिक्षक तो शिक्षा के साथ -साथ समाज को नई दिशा देने में अग्रणी रहे हैं। उनकी अनुशासित जीवनशैली व बच्चों के भविष्य संवारने की कार्यशैली से विद्यार्थियों में अनुशासन व शिक्षा के महत्व का पता चला है जिसके लिए वह सदैव उनके दिलों में अमिट छाप छोड़ेंगे। कार्यक्रम में अनेक सामाजिक संगठनों ने उनको स्मृति चिन्ह भेंट कर स मानित किया। कार्यक्रम में मास्टर रमेश, बलवान, जजपा अध्यक्ष विजय काकड़ोली, आशीष, आनंद, वेदपाल, सरोजनी, प्राचार्य हवासिंह, विद्यानंद, सरपंच सतपाल, सरपंच रवींद्र, मास्टर दीपचंद, संदीप सिरसली आदि रहे।

हलवासिया विद्या विहार के स्वयंसेवकों ने “माँ” के नाम पौधारोपण कर दिया पर्यावरण-संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। स्कूल में पौधारोपित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

हलवासिया विद्या विहार में एक विशेष पहल के तहत राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी आचार्या कविता तंवर के निर्देशन में स्वयंसेवकों द्वारा एक पेड़ माँ के नाम कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों ने मिलकर परिसर में पौधारोपण किया। इस अभियान का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ मातृत्व के प्रति सम्मान व्यक्त करना था। स्वयंसेवकों ने प्रत्येक पौधा अपनी माता के नाम समर्पित किया, जिससे यह संदेश दिया गया कि जिस प्रकार माँ जीवनदायिनी होती है, उसी प्रकार पेड़ भी जीवन देने वाले होते हैं। विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत व प्रधानाचार्य विमलेश आर्य ने इस अनूठी पहल की सराहना करते हुए कहा कि “ऐसे आयोजनों से बच्चों में प्रकृति और माता-पिता दोनों के प्रति संवेदनशीलता विकसित होती है।” साथ ही उन्होंने सभी स्वयंसेवकों को वृक्ष की देखभाल करने और उन्हें परिवार का सदस्य मानकर बड़ा करने के लिए प्रेरित भी किया। कार्यक्रम में नीम, पीपल, अमरूद, गुलमोहर आदि छायादार एवं फलदार पौधे लगाए गए। तीज उत्सव को इस तरह सामाजिक और पर्यावरणीय चेतना से जोड़कर हलवासिया विद्यालय के स्वयंसेवकों ने एक प्रेरणादायी उदाहरण प्रस्तुत किया।

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
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

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

बाढड़ा बस स्टैण्ड परिसर में किया गया सम्मान समारोह आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढड़ा

बाढड़ा। बाढड़ा बस स्टैंड में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यतिथि बाढड़ा सरपंच सरोजना देवी को सम्मानित करते हुए। फोटो :हरिभूमि

कस्बे के बस स्टैंड पर बुधवार को सीईटी परीक्षा के दौरान हरियाणा रोडवेज के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा अथक मेहनत, सहयोग एवं सेवा करने पर बाढड़ा बस स्टैंड परिसर में स्थानीय दुकानदारों, भाजपा कार्यकर्ताओं, क्षेत्र के अभिभावकों, परीक्षार्थियों एवं विभिन्न सामाजिक संगठनों द्वारा सीईटी परीक्षा टीम हरियाणा रोडवेज का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह में मुख्य अतिथि बाढड़ा सरपंच सरोजना श्योराण, विशिष्ट अतिथि बलबीर सिंह वर्मा नांधा समाजसेवी ने शिरकत की व समारोह की अध्यक्षता रामपाल कारी तोखा ने करते हुए सभी अतिथियों एवं हरियाणा रोडवेज सीईटी टीम का स्वागत किया। रामपाल कारी ने कहा कि हरियाणा सरकार और हरियाणा रोड़वेज के मेनेजमेंट ने तो कमाल ही कर दिया, सब विद्यार्थी जो बसों में आए और गए वो सिर्फ फ्री ही नही थे, बल्कि बसस्टैंड परिसर से उन बच्चो को सेंटर तक भी छोडक़र आने जाने का प्रबंध भी बहुत की खूब अच्छी तरह से मैनेज किया हुआ था, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, और तमाम हरियाणा रोडवेज कर्मचारियों प्राइवेट बसें, स्कूल बसें सभी का अभार व्यक्त करते है शायद ही पहले हरियाणा या भारतवर्ष में ऐसी व्यवस्था पहले कभी सुनी या देखी होगी किसी ने, हरियाणा सरकार और हरियाणा रोडवेज कर्मचारियों ने साबित कर दिया कि 1यूं हरियाणा बाकी राज्यों से अलग पहचान रखता है।

हरियाली तीज के उपलक्ष्य में महिला मिलन समारोह का आयोजन

- महिलाओं के बीच आपसी सौहार्द व सहयोग की भावना को बढ़ावा देना था कार्यक्रम का उद्देश्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में सम्मानित करते हुए।

जेसीआई भिवानी स्टार द्वारा हरियाली तीज के पावन अवसर पर स्थानीय सन सिटी मॉल स्थित एक निजी रेस्तरां में महिला मिलन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें महिलाओं ने विभिन्न सांस्कृतिक और अन्य गतिविधियों में बढ़-चढक़र हिस्सा लिया और कार्यक्रम का जमकर लुत्फ उठाया। जानकारी देते हुए जेसीआई भिवानी स्टार के मीडिया प्रभारी जेसी कपिल शर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में पारंपरिक लोक नृत्य, गीत, और अन्य मनोरंजक गतिविधियां शामिल थीं, जिन्होंने सभी उपस्थित महिलाओं का मन मोह लिया। महिलाओं ने सज-धज कर भाग लिया और एक-दूसरे के साथ हंसी-मजाक करते हुए पूरे दिन का भरपूर आनंद लिया। इस अवसर पर कई प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। उन्होंने कहा कि हरियाली तीज प्रकृति से जुडऩे और महिलाओं के सशक्तिकरण का प्रतीक है। ऐसे समारोह महिलाओं को एक मंच प्रदान करते हैं जहां वे एक-दूसरे से जुड़ सकती हैं, अपनी खुशियों को साझा कर सकती हैं और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकती हैं। जेसीआरटी चेयरपर्सन जेसी कल्पना गोयल ने बताया कि जेसीआई भिवानी स्टार के द्वारा इस कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं के बीच आपसी सौहार्द और सहयोग की भावना को बढ़ावा देना था, जिसमें वे पूरी तरह सफल रहे।