हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 26 फरवरी 2026

12 एक करोड़ से सुधरेगी पांच सरकारी स्कूलों की सूरत

12 नॉर्थ जोन अस्मिता रग्बी लीग में चरखी दादरी की...

उधार के राशन से स्कूलों में विद्यार्थियों का भर रहे पेट, बजट जारी होने के बाद भी परेशानी

पांच माह से परिषदीय स्कूलों में नहीं पहुंचा मिड डे मील का बजट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

प्राइमरी व मिडल स्कूली बच्चों को दोपहर के समय दिए जाने वाले भोजन का बजट न जारी करने की वजह से शिक्षकों के सामने अजीब सी स्थिति बन गई है। पहले शिक्षकों ने अपनी जेब से बच्चों को दोपहर का भोजन के राशन खरीद कर काम चलाया। अब दुकानदारों से उधार में सामान लिया जा रहा है। कई दुकानदारों ने तो पैसे न देने की वजह से सामान देने से इंकार कर दिया। जिस वजह से दोपहर के समय दिए जाने वाले भोजन की योजना दम तोड़ती नजर आ रही है। सरकारी स्कूलों में यह स्थिति पिछले पांच माह से बनी है। इस दरम्यान कई बार विभाग के आला अधिकारियों से शिकायत की,लेकिन आज तक उनकी इस समस्या का समाधान नहीं किया है।

क्या कहते है शिक्षक नेता

प्राथमिक शिक्षक संघ के जिला अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह चाहर ने बताया कि पिछले पांच माह से मिड डे मील का बजट जारी नहीं किया गया है। जिसके चलते वे दुकानों से उधार में सामान खरीद रहे है। कई बार अधिकारियों से इस बारे में शिकायत भी की,लेकिन कोई समाधान नहीं हो पाया है। उन्होंने बताया कि विभाग अगर मिड डे मील को किसी ओर को देना चाहे तो दे सकता है और शिक्षकों को इस डयूटी से मुक्त करना चाहिए। ताकि वे पढ़ाई की तरफ अपना पूरा ध्यान दे सके।

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार शिक्षा विभाग ने सितम्बर माह के बाद दोपहर के समय स्कूलों में बनाए जाने वाले भोजन का बजट नहीं भेजा है। इसमें गेहूं व चावल को छोड़कर बाकी सारा सामान शिक्षकों द्वारा दुकानों या बाजार से खरीदना पड़ता है। पर सितम्बर माह के बाद से लेकर अभी तक शिक्षा विभाग की तरफ से बजट ही जारी नहीं किया गया है। फिलहाल स्कूलों का शिक्षा विभाग की तरफ करीब साढ़े तीन करोड़ रुपये की राशि बकाया है। जब तक उक्त राशि का बजट जारी नहीं होता। तब तक मिड डे मील योजना पटरी पर नहीं आएगी। फिलहाल जैसे तैसे शिक्षक दोपहर के समय बच्चों को भोजन खिला रहे है। यहां यह बताते चले कि शिक्षा विभाग द्वारा दोपहर के समय भोजन के लिए प्राइमरी के प्रत्येक बच्चे के लिए 6 रुपये 78 पैसे तथा मिडल क्लास के बच्चे के लिए रोजाना दस रुपये भेजे जाते है। उक्त राशि से तेल, घी, हरी सब्जी व अन्य सामान खरीदना होता है। पर अभी तक बजट जारी न करने से शिक्षकों के सामने अजीब सी स्थिति बन गई है।

20 रुपये लीटर के हिसाब से दूध के पैसे भेजे जाते

लगता है कि शिक्षा विभाग को धरातल का कोई ज्ञान ही नहीं है। शिक्षा विभाग ने 70 से 80 रुपये प्रति लीटर के हिसाब से बिकने वाला दूध विभाग की नजरों में 20 रुपये प्रति किलोग्राम मिल सकता है। चूंकि शिक्षा विभाग ने प्रत्येक बच्चे को 50 ग्राम दूध देने के लिए एक रुपया कुछ पैसे भेज रहा है। इतने पैसों में दूध मिलना असंभव है। चूंकि बेहतरीन क्वालिटी का दूध 80 रुपये प्रति लीटर के हिसाब से बिक रहा है। ऐसे में शिक्षक किस तरह से दूध खरीद सकते है।

हमने स्कूलों के लिए बजट मांगा हुआ है : जिंदल

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी विनय जिंदल ने बताया कि पिछले कई महीनों से मिड डे मील का बजट नहीं मिला है। इस बारे में विभाग के मुख्यालय पर सूचना भेजी जा चुकी है। जल्द ही बजट मिलने की उम्मीद है। यह समस्या अकेले भिवानी ही नहीं,पूरे हरियाणा में बनी हुई है। वे लगातार अधिकारियों के सम्पर्क में है।

ब्लड रिलेशन का विद्यार्थी सेंटर पर परीक्षा दे रहा होगा तो हटेगी ड्यूटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की दसवीं की परीक्षा आज 26 फरवरी से शुरू हो रही हैं, वहीं 25 फरवरी को बारहवीं का पहला पेपर हुआ हैं। बोर्ड की परीक्षाएं दोपहर साढ़े बारह से तीन बजे तक होगी। बोर्ड की हिदायतों के अनुसार किसी परीक्षा केंद्र में मुख्य केंद्र अधीक्षक, केंद्र अधीक्षक, पर्यवेक्षक या पुलिसकर्मियों के बेटा-बेटी या ब्लड रिलेशन का विद्यार्थी परीक्षा दे रहा होगा तो उनकी ड्यूटी हटा दी जाएगी। वहीं एक बड़े कमरे में छह-छह बच्चों के हिसाब से चार लाइनों में 24 व छोटे कमरे में छह-छह के हिसाब से तीन लाइनों में 18 परीक्षार्थी बैठाने होंगे और 24 परीक्षार्थियों पर एक पर्यवेक्षक की ड्यूटी लगाई जाएगी। इसके साथ ही परीक्षा शुरू होने से मात्र 20 मिनट पहले प्रश्न पत्र पैकेट खोला जाएगा।

उल्लेखनीय हैं कि बोर्ड प्रशासन ने परीक्षाओं को लेकर सख्ती बरती हैं और हिदायतों के अनुसार ड्यूटी देने और नकल रहित परीक्षा संपन्न करवाने के लिए मुख्य केंद्र अधीक्षक, केंद्र अधीक्षक, पर्यवेक्षक व पुलिसकर्मियों की तैनाती की हैं। बोर्ड प्रशासन ने ड्यटी पर तैनात सभी को हिदायतें दी हैं कि ड्यूटी में किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी, इसलिए ईमानदारी एवं निष्ठापूर्वक परीक्षा का संचालन करवाएं। इसके साथ ही बोर्ड प्रशासन ने हिदायत दी हैं कि मुख्य केंद्र अधीक्षक, केंद्र अधीक्षक, पर्यवेक्षक या पुलिस कर्मचारियों का बेटा/बेटी या ब्लड रिलेशन का कोई विद्यार्थी किसी परीक्षा केंद्र पर परीक्षा दे रहा है तो उन सभी की ड्यूटी हटा दी जाएगी और अन्य एडजस्टमेंट की जाएगी। ऐसी स्थिति में मुख्य केंद्र अधीक्षक के स्थान पर वरिष्ठ प्रवक्ता या अध्यापक को मुख्य केंद्र अधीक्षक नियुक्त किया जा सकता है। वहीं मुख्य केंद्र अधीक्षक का दायित्व केवल बाहर की व्यवस्था देखना है, वह अंदर दखलंदाजी नहीं कर सकते।

भिवानी। परीक्षा केंद्र का निरीक्षण करते बोर्ड चेयरमैन डॉ. पवन कुमार।

इन नियमों का करना होगा पालन

मुख्य केंद्र अधीक्षक, केंद्र अधीक्षक, पर्यवेक्षक या पुलिसकर्मियों के ब्लड रिलेशन का विद्यार्थी सेंटर पर परीक्षा दे रहा होगा तो हटेगी ड्यूटी । बड़े कमरे में 24 व छोटे में बैठाने होंगे 18 परीक्षार्थी, 24 परीक्षार्थियों पर लगेगी एक पर्यवेक्षक की ड्यूटी हरियाणा बोर्ड की दसवीं की परीक्षा आज से शुरू, दोपहर साढ़े बारह से तीन बजे तक होगी परीक्षाएं। परीक्षा शुरू होने से मात्र 20 मिनट पहले खोला जाएगा प्रश्न पत्र पैकेट।

जेईई मेन्स 2026 में सरस्वती विद्या विहार आसलवास दुबिया का गौरवपूर्ण प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

जेईई मेन्स 2026 के परिणामों में सरस्वती विद्या विहार के दो होनहार विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय के मेधावी छात्र अरनव भारद्वाज पुत्र सोमवीर भारद्वाज ने 99.58 परसेंटाइल अर्जित कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया , वहीं सोनाक्षी पुत्री सुरेश कुमार ने 97.00 परसेंटाइल प्राप्त कर सफलता हासिल की। इस उपलक्ष्य में विद्यालय परिसर में भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया। दोनों विद्यार्थियों को माला पहनाकर टेबलेट व उनके अभिभावकों को भी शॉल भेंट कर सम्मानित किया गया। समारोह में सभी अध्यापकगण, विद्यार्थी एवं अभिभावक उपस्थित रहे। पूरे विद्यालय में हर्ष और गर्व का वातावरण व्याप्त था। चेयरमैन राजबीर ने कहा कि हमारा उद्देश्य केवल परीक्षा में सफलता प्राप्त नहीं, बल्कि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। यह सफलता पूरे विद्यालय परिवार के लिए गौरव का विषय है। डायरेक्टर अभिषेक ने विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि मेहनत और आत्मविश्वास से हर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। हमें विश्वास है कि ये विद्यार्थी आगे भी नए कीर्तिमान स्थापित करेंगे। प्रधानाचार्य श्री जोगेंद्र भारद्वाज ने अपने कहा कि यह सफलता उनके अथक परिश्रम, अभिभावकों के सहयोग और शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। यह उपलब्धि हम सभी के लिए प्रेरणा है। हेड मिस्ट्रेस श्रीमती अमिता महता ,सविता जांगड़ा, अध्यापकगण व सभी विद्यार्थी भी वहां उपस्थित रहे।

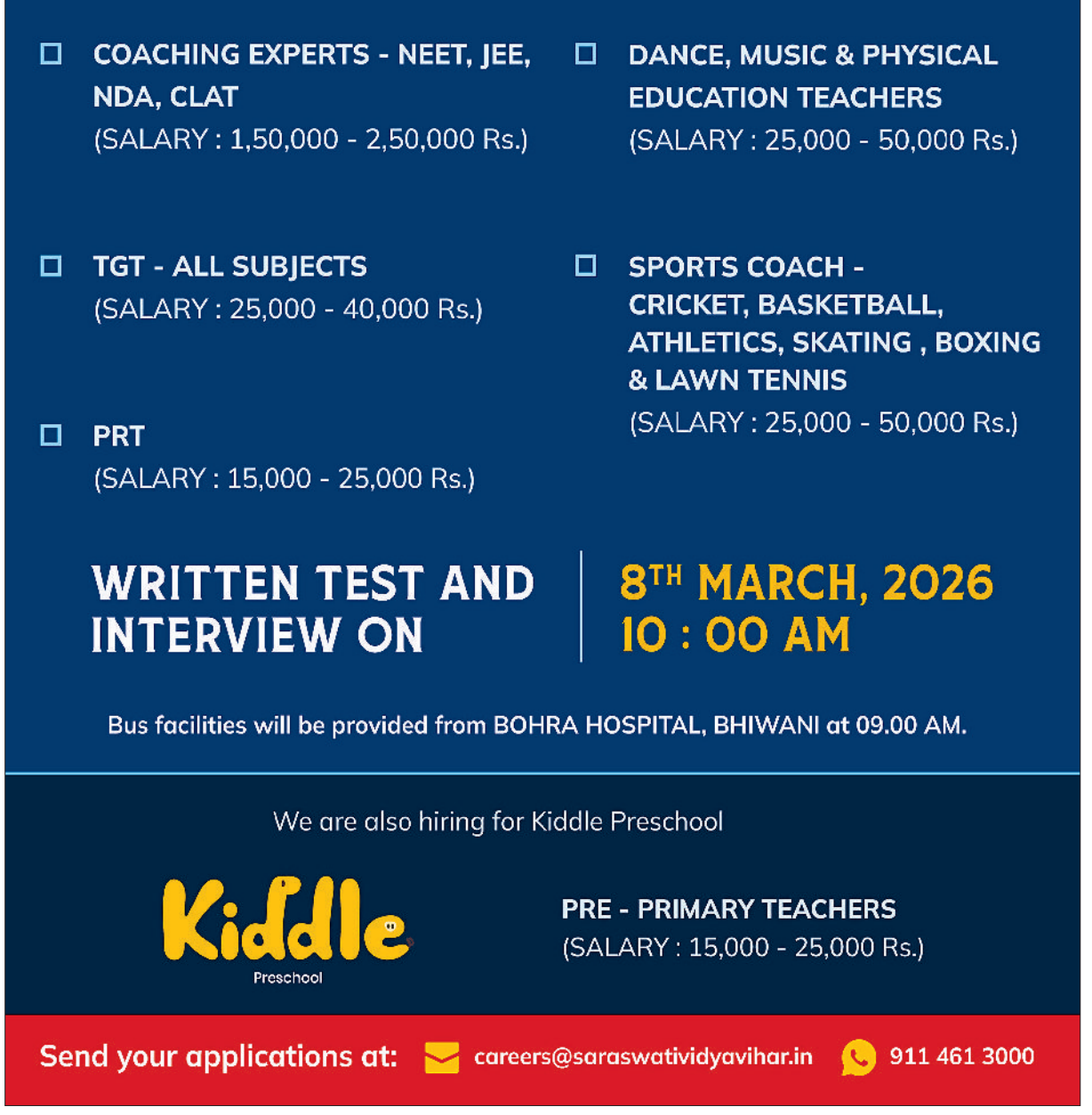
भिवानी। प्रतिभागियों को माला पहनाकर सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

दादा गुसाईं धाम पर कुश्ती दंगल, भंडारा 4 को

बाढड़ा। प्रसिद्ध धार्मिक स्थल दादा गुसाईं धाम कालूवाला पर कुश्ती दंगल व भंडाराचार मार्च को आयोजित किया जाएगा। यह जानकारी सामाजिक कार्यकर्ता प्रदीपसांगवान ने दी। उन्होंने बताया कि समाजसेवी नीरज चौधरी व डोहका दिना, डोहकामौजी, डोहका हरिया आदि तीनों गांवों के सहयोग से प्रति वर्ष की भांति चार मार्चधुलंडी पर्व पर गुसाईं धाम कालूवाला पर होने वाले भंडारे में हजारों भक्तजन शरीक होंगे। कुश्ती दंगल के प्रथम मुकाबले के विजेता एक लाख रुपए, दूसरा मुकाबला 51 हजार रुपए, तीसरा मुकाबला 31 हजार रुपए सहित अनेक स्पर्धाएं आयोजित की जाएगी।

अलख बाबा का वार्षिक उत्सव 26 व 27 को

बहल। श्री श्याम बाबा व श्री अलख बाबा का वार्षिकोत्सव 26 व 27 फरवरी को आयोजित होगा। 26 को निशान पदयात्रा का आयोजन होगा जिसमें भक्तजन श्री श्याम ध्वजा को उठाकर श्री श्याम मंदिर बहल में बाबा को अर्पित करेंगे। 27 को दिन में श्याम बाबा की शोभायात्रा निकलेगी। इसी दिन रात को बाबा का कीर्तन होगा जिसमें स्थानीय कलाकारों के अलावा दिल्ली से प्रदीप पुष्प, शुभम चौहान का गुणगान करेंगे।



डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

केमिकल कलर्स से जब हो स्किन प्रॉब्लम

मेरी उम्र 28 वर्ष है। पिछले साल होली में रंग-गुलाल खेलने के बाद मेरी स्किन पर दाने और रैशेज हो गए थे। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार ऐसी प्रॉब्लम न हो।

-सौरभ, हिसार

बाजार में तरह-तरह के केमिकल वाले रंग भी मिलते हैं। कई बार लोग इनका इस्तेमाल करते हैं। इसलिए इनके इस्तेमाल से खुद भी बचें और दूसरों को भी जागरूक करें। साथ ही रंग खेलने से पहले पूरे शरीर पर नारियल का तेल या मॉयश्चराइजर लगा लें। नारियल तेल ज्यादा बेहतर रहेगा। साथ ही केवल हर्बल कलर का इस्तेमाल करें। एक ही बार मे रंग छुड़ाने की कोशिश ना करें। कई लोग एक ही बार में पूरा रंग छुड़ाने के लिए कई बार साबुन लगाते रहते हैं। ऐसा न करें। अगर थोड़ा हल्का भी हो जाए तो अगले दिन उतर जाएगा। इस तरह त्वचा को बचाया जा सकता है।

मेरी उम्र 23 वर्ष है। अभी से ही मेरे सिर के आधे से अधिक बाल सफेद हो गए हैं। कृपया बताएं कि इसकी क्या वजह है और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है?

-विकास, दुर्ग

आजकल यंगस्टर्स में यह समस्या काफी देखी जा रही है। सबसे पहले आप बाजार में उपलब्ध तरह-तरह के शैंपू का बदल-बदल कर इस्तेमाल करना बंद करें। साथ ही एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे आपको कुछ शैंपू और साबुन बताएंगे, उनका इस्तेमाल करें और जरूरत पड़ी तो कुछ जांच कराएंगे। बगैर जांच करवाए कोई उपचार नहीं बताया जा सकता है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। अकसर सुबह के समय मेरी आंखों के नीचे और चेहरे पर सूजन सी लगती है। कुछ देर बाद खुद ही नॉर्मल हो जाता है। यह किसी बीमारी का संकेत तो नहीं, कृपया बताएं।

-एक पाठक, ई-मेल से

आंखों के नीचे सूजन आना कई बार शुगर बढ़ने के लक्षण भी होते हैं। लेकिन बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सबसे पहले आप डॉक्टर से संपर्क कर शुगर की जांच कराएं। अगर वह रिपोर्ट नॉर्मल निकलती है तो फिर डॉक्टर और भी जांच कराएंगे, जिससे कारण पता चलेगा और इलाज हो सकेगा।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे दिन भर मीठा खाने की क्रेविंग होती रहती है। प्लीज बताएं इससे मुझे डायबिटीज तो नहीं हो जाएगी? अपनी इस हैबिट को छोड़ने के लिए क्या उपाय करूं?

-कल्पेश, रायपुर

कोई भी चीज लिमिट में खाना ठीक होता है, लेकिन जरूरत से ज्यादा खाना नुकसानदायक होगा। सबसे पहले आप दो चीजों पर गौर करें कि आपकी शुगर कितनी है और आप फिजिकल एक्टिविटीज कितनी करते हैं? क्योंकि अगर आपकी फिजिकल एक्टिविटीज कम हैं और शुगर कंट्रोल है तो भी आपको मीठा कम खाना चाहिए। मीठे में भी ऐसे आइटम खाएं, जिसमें शुगर कम हो। डीप फ्राई वाली चीजें बिल्कुल ना खाएं।

मेरी पिता की उम्र 74 वर्ष है। उनके गॉल ब्लैडर में स्टोन है। लेकिन डॉक्टर ऑपरेशन करने से मना कर रहे हैं। इससे उनको कोई प्रॉब्लम तो नहीं होगी? कृपया बताएं हमें क्या करना चाहिए?

-पंकज, बिलासपुर

देखिए, अगर डॉक्टर ही मना कर रहे हैं ऑपरेशन करने के लिए, तो कोई न कोई उसका कारण होगा। इसलिए आप रिस्क ना लें और डॉक्टर द्वारा बताई गयी सावधानी बरतते हुए ही ट्रीटमेंट कराएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। मैं जब भी ट्रैफिक में होता हूं तो बहुत घबराहट महसूस होती है। इस वजह से घर से कम निकलता हूं। ऐसा क्यों होता है? प्लीज इसका कोई कारगर उपचार बताएं।

-अवधेश, कांकेर

सबसे पहले आप डॉक्टर से संपर्क कर अपनी सारी जांच कराएं, जिससे पता चल जाएगा कि यह किसी बीमारी के लक्षण तो नहीं हैं। अगर रिपोर्ट नॉर्मल है तो इसके बाद आप मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। कई लोगों को भीड़ से घबराहट होती है। वो इससे बचाव के उपाय बताएंगे। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडेय

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

हाल के वर्षों में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण वयस्कों से लेकर बच्चों में भी ओबेसिटी यानी मोटापे की समस्या बढ़ती जा रही है। असल में मोटापा कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह एक ऐसी स्थिति है जो अनेक बीमारियों की आशंका बढ़ाती है। **वर्ल्ड ओबेसिटी डे (4 मार्च)** के अवसर पर आइए जानते हैं, मोटापे से संबंधित विभिन्न पहलुओं और इस पर नियंत्रण के बारे में।

गुड हेल्थ के लिए है जरूरी ओबेसिटी को कंट्रोल करना

हेल्थ एडवाइस
संध्या पांडेय
चीफ डाइटिशियन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

सारी दुनिया में ओबेसिटी एक बड़ी हेल्थ प्रॉब्लम के रूप में सामने आ रहा है। इसके प्रति अवेयर करने के लिए ही वर्ल्ड ओबेसिटी डे मनाया जाता है। इस बार इस दिवस की थीम है- 8 बिलियन रीजंस टू एक्ट ऑन ओबेसिटी। इस थीम का आशय है कि दुनिया की 8 अरब आबादी के लिए मोटापे के खिलाफ कार्रवाई करने के अनेक कारण हैं। हमें हर हाल में मोटापे के प्रति सचेत रहकर इसे नियंत्रित करना है।

कैसे तय होता है मोटापा

मोटापे के आकलन की सबसे प्रमुख विधि बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) है। कमर की माप से भी मोटापे का अंदाजा लगाया जा सकता है, लेकिन मान्य और प्रचलित विधि बीएमआई ही है। बीएमआई की गणना के लिए पहले किसी व्यक्ति के वजन को किलोग्राम में मापा जाता है और फिर उसे उसकी लंबाई (मीटर वर्ग) से विभाजित किया जाता है। सामान्य यानी स्वस्थ वजन वाले व्यक्ति का बीएमआई वैल्यू 23 से कम होना चाहिए। महिलाओं में कमर का घेरा 80 सेंटीमीटर से कम और पुरुषों में 90 सेंटीमीटर से कम होना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को बीएमआई के संदर्भ में अपने डॉक्टर या फिर डाइटिशियन से परामर्श लेना बेहतर रहेगा।

हो सकती है ये समस्याएं

मोटापे से ग्रस्त लोगों में उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर), हृदय की बीमारियां, डायबिटीज टाइप 2, स्ट्रोक, अर्थराइटिस, सोते समय खर्राटे भरना या स्लीप एप्निया जैसी समस्याओं के होने का जोखिम कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। मोटापे से ग्रस्त गर्भवती महिलाओं में अत्यधिक वजन के बढ़ने से उनके गर्भस्थ शिशु को भी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसके अलावा जो लोग पहले से ही उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने वजन नियंत्रण पर डॉक्टर से परामर्श लेकर विशेष ध्यान देना चाहिए, तभी वे उपरोक्त समस्याओं को नियंत्रित कर सकते हैं। इसके अलावा जो नवयुवक या नवयुवतियां अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त हैं, उनके अंदर कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे वे शारीरिक रूप से हीनता ग्रंथि के शिकार हो सकते हैं। उन्हें लोगों से मिलने-जुलने में अच्छा महसूस नहीं होता। यही नहीं, मोटापा और बांझपन (इनफर्टिलिटी) के बीच एक गहरा संबंध है। अधिक वजन और मोटापा महिलाओं और पुरुषों दोनों में प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

ओबेसिटी के प्रमुख कारण

- जो लोग नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते या कम शारीरिक श्रम करते हैं, उनके मोटे होने की संभावना बढ़ जाती है। मोटापे के अधिकांश मामलों में एक व्यक्ति जितनी कैलोरी बर्न करता है, उससे बहुत अधिक कैलोरी ग्रहण करता है। शरीर द्वारा इस्तेमाल न की जाने वाली कैलोरी वसा के रूप में संचित हो जाती है।
- लगभग हर दिन अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार ग्रहण करना या फिर अकसर जंक फूड्स लेना कालांतर में मोटापे से ग्रस्त कर देता है। इसके अतिरिक्त जो लोग अपने खान-पान में फलों और सब्जियों को वरीयता नहीं देते हैं, वे भी मोटापे से ग्रस्त हो सकते हैं।
- अकसर तनावग्रस्त रहना कालांतर में मोटापे का कारण बन सकता है। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से शरीर में हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं। हार्मोंस के असंतुलन की स्थिति से भी मोटापा बढ़ सकता है।
- वंशानुगत कारण से भी मोटापा बढ़ सकता है। जैसे अगर मां-बाप अपने जीवन काल में मोटापे की समस्या से ग्रस्त हैं तो उनकी संतानों में भी मोटापा बढ़ने की आशंका काफी ज्यादा होती है।
- थायरॉइड ग्रंथि के विकार या असंतुलन से भी मोटापा बढ़ने की काफी आशंका रहती है।

कब लें डॉक्टर से परामर्श

जिन लोगों का वजन बीएमआई के मानकों से परे जाकर बढ़ता जा रहा है या जो लोग पहले से ही मोटापे से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। डॉक्टर आपको अपनी जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने और स्वास्थ्यकर खान-पान के संदर्भ में समुचित जानकारी देंगे। इस संदर्भ में डॉक्टर आपसे कुछ सवाल भी पूछ सकते हैं। जैसे आप डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर अन्य किसी रोग से पीड़ित तो नहीं हैं, फिलहाल आप क्या दवाएं ले रहे हैं, शराब या धूम्रपान के तलबगार तो नहीं हैं। आप कितनी देर तक व्यायाम या शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं? इसके अलावा डॉक्टर आपकी बीएमआई भी चेक कर सकते हैं और अगर आपको कोई बीमारी है तो उससे संबंधित जांच भी करवा सकते हैं। डॉक्टर आपको डाइटिशियन के पास भी रेफर कर सकते हैं और इस संदर्भ में व्यायाम या योगासन के लिए किसी विशेषज्ञ को भी रेफर कर सकते हैं। अत्यधिक मोटापाग्रस्त होने की स्थिति में वे आपको बैरियाट्रिक सर्जन से परामर्श लेने की भी राय भी दे सकते हैं।

मोटापे का सर्जिकल इलाज

बैरियाट्रिक सर्जरी एक प्रकार की सर्जरी है, जिसका उद्देश्य अत्यधिक मोटापे का इलाज करना है। यह सर्जरी विशेष रूप से उन व्यक्तियों के लिए होती है, जिनका बीएमआई 40 या उससे अधिक होता है, या जिनका बीएमआई 35-39.9 होता है और उन्हें मोटापे से संबंधित गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जैसे कि डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप आदि। इसके अलावा यदि किसी व्यक्ति ने आहार और व्यायाम के माध्यम से वजन घटाने की कोशिश की है, लेकिन उसे सफलता नहीं मिली, तो बैरियाट्रिक सर्जरी का विकल्प दिया जा सकता है।

मोटापा कम करने वाली दवाएं

इस संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि मोटापा कम करने वाली दवाओं का सेवन अपने डॉक्टर से परामर्श लिए बगैर नहीं करना चाहिए। अत्यधिक मोटापा (मॉर्बिड ओबेसिटी) को नियंत्रण करने में दवाओं का एक सीमित योगदान है। ये दवाइयां डॉक्टर की निगरानी में ली जाती हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि इनके साइड इफेक्ट भी होते हैं।

इन बातों पर दें ध्यान

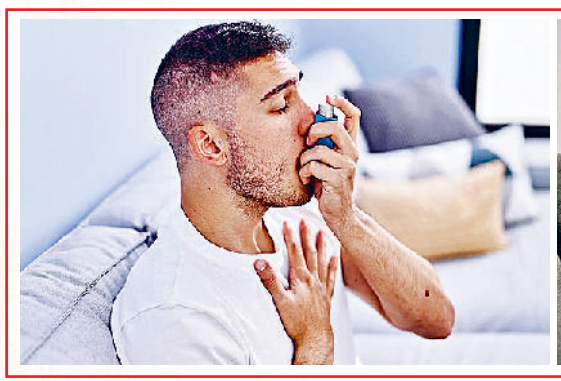
- डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेकर अपनी शारीरिक स्थिति और मेडिकल कंडीशन के अनुसार खान-पान का एक चार्ट बनवा लें और फिर उस पर अमल करें।
- मोटे अनाज या मिलेट्स वजन को नियंत्रित करने में सहायक हैं।
- अत्यधिक चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें, लेकिन इस संदर्भ में याद रखें कि प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और उसकी मेडिकल कंडीशन के अनुसार ही व्यायाम और उसका समय निर्धारित किया जाता है। इसलिए इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श जरूर लें।
- जीवन के प्रति सकारात्मक सोच रखें और तनाव को स्वयं पर हावी न होने दें। ऐसा इसलिए क्योंकि तनाव से भी मोटापा या वजन बढ़ सकता है। तनाव को नियंत्रित करने के लिए मेडिटेशन करें।
- खाना खाते समय टीवी या मोबाइल न देखें, इससे आप ओवरईटिंग से बचे रहेंगे, जो ओबेसिटी बढ़ाने का मुख्य कारण है।
- नमक, शुगर और प्रोसेस्ड फूड्स का कम से कम सेवन करें। *

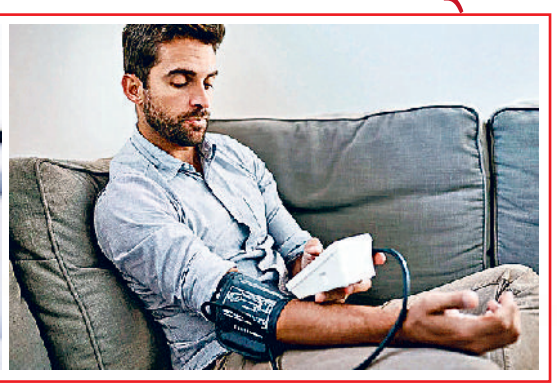
प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

प्रिकॉशन

यह सही है कि होली उल्लास-उमंग का पर्व है। लेकिन इसे मनाते हुए भी अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। खासतौर पर अस्थमा, हाई बीपी और डायबिटीज पेशेंट्स, अगर यहां बताए जा रहे सुझावों को अमल में लाएंगे तो उनकी तबियत नहीं बिगड़ेगी।

होली सेलिब्रेशन में बरतें सावधानी अस्थमा-बीपी-डायबिटीज पेशेंट्स





रंगों का त्योहार होली खुशियां और उमंग लेकर आता है, लेकिन अस्थमा, हाई ब्लड प्रेशर (बीपी) और डायबिटीज के मरीजों के लिए यह त्योहार और इन दिनों का मौसम कुछ अतिरिक्त सावधानियां बरतने की मांग करता है। हल्की सी लापरवाही उनके स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकती है, इसलिए त्योहार का आनंद लेते हुए स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

अस्थमा पेशेंट्स के लिए यूजफुल सजेशंस

श्वास संबंधी रोगी होली खेलते समय किन बातों का ध्यान रखें इस बारे में रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर में कंसल्टेंट-पल्मनोलॉजी, **डॉ. आमिर नदीम** कहते हैं, 'होली पर उड़ने वाला गुलाल, धूल, धुआं और केमिकल युक्त रंग सांस के मरीजों के लिए गंभीर परेशानी पैदा कर सकते हैं। इन कणों के संपर्क में आने से सांस की नलियों में सूजन बढ़ सकती है और अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अस्थमा मरीजों को कोशिश करनी चाहिए कि वे भीड़-भाड़ वाली जगहों और तेज धूल-धुएं से दूर रहें। होली खेलने के लिए केमिकल वाले गहरे रंगों की जगह फूलों से बने या हर्बल रंगों का इस्तेमाल ज्यादा सुरक्षित विकल्प है। घर से बाहर निकलते समय अच्छी क्वालिटी का मास्क जरूर पहनें, ताकि धूल और रंग सीधे श्वास नली में न जाएं। अपना रेस्क्यू इनहेलर और नियमित दवाएं हमेशा साथ रखें और दवा समय पर लेते रहें। जिन लोगों को परागकणों (पोलेन ग्रेंस) से एलर्जी है, वे खुले पार्क या बगीचों में खेलने से बचें। होली खेलने के बाद तुरंत स्नान कर लें और कपड़े बदल लें, ताकि त्वचा और बालों पर जमे कण सांस के जरिए अंदर न जाएं। अगर सांस फूलना, सीने में जकड़न, सीटी जैसी आवाज के साथ सांस आना या तेज खांसी की समस्या बढ़े तो इसे नजरअंदाज न करें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।'

बीपी पेशेंट्स बरतें ये सावधानियां

होली जैसे पर्व को सेलिब्रेट करते समय बीपी पेशेंट्स को भी सावधानी बरतनी चाहिए। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. संचयन रॉय** सलाह देते हैं, 'होली के दौरान खान-पान और उत्साह बढ़ने से हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों की परेशानी बढ़ सकती है। ज्यादा नमकीन, तला-भुना और मसालेदार भोजन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है, इसलिए हल्का और संतुलित आहार लें और नमक का सेवन सीमित रखें। तेज डीजे और अत्यधिक शोर भी तनाव बढ़ाकर बीपी पर असर डाल सकता है, इसलिए शांत माहौल में रहें। अपनी नियमित दवाएं समय पर लें और पर्याप्त पानी पिएं, क्योंकि डिहाइड्रेशन से भी बीपी असंतुलित हो सकता है। कोशिश करें कि पर्याप्त नींद लें और अत्यधिक थकान से बचें। दिन में एक बार बीपी मॉनिटर कर लेना भी फायदेमंद रहता है। अगर चक्कर, तेज सिरदर्द, घबराहट या धुंधला दिखने जैसे लक्षण महसूस हों तो तुरंत आराम करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लें।'

डायबिटीज पेशेंट्स रखें इन बातों का ध्यान

होली के मौके पर डाइट में लापरवाही बरतने से डायबिटिक पेशेंट्स की तबियत बिगड़ सकती है। इससे बचाव के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-एंडोक्राइनोलॉजी, **डॉ. साकेत कांत** सजेस्ट करते हैं, 'होली पर गुझिया, मिठाई और ठंडाई का काफी लोग सेवन करते हैं। लेकिन डायबिटीज मरीजों को मीठे का सेवन बहुत सीमित मात्रा में और सोच-समझकर करना चाहिए। कोशिश करें कि खाली पेट मीठा न खाएं और पहले सलाद, दाल या प्रोटीन युक्त हल्का भोजन लें, ताकि शुगर अचानक न बढ़े। दिन में नियमित रूप से ब्लड शुगर लेवल की जांच करते रहें और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा या इंसुलिन समय पर लें। ज्यादा देर धूप में रहने, भाग-दौड़ या अनियमित खान-पान से भी शुगर लेवल ऊपर-नीचे हो सकता है। इसलिए समय पर भोजन करें और लंबा गैप न रखें। शरीर को हाइड्रेट रखना भी जरूरी है, क्योंकि डिहाइड्रेशन से शुगर असंतुलित हो सकती है। पर्याप्त पानी, छाछ या बिना शक्कर वाले पेय ही लें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

इन बातों पर भी करें अमल

होली के दौरान कुछ सामान्य सावधानियां बरतना सभी के लिए जरूरी है, इससे आप हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचे रहेंगे।

- हमेशा हर्बल और स्किन-फ्रेंडली रंगों का ही उपयोग करें।
- शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए पर्याप्त पानी और तरल पदार्थ लेते रहें।
- भीड़-भाड़, धूल और धुएं वाली जगहों से दूरी बनाए रखें तथा किसी भी असामान्य लक्षण जैसे सांस लेने में दिक्कत, चक्कर, घबराहट या शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज न करें।

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

आमतौर पर हम लोग जिन रोगों के बारे में जानते हैं, उनके अलावा भी हजारों रोग ऐसे हैं, जिन्हें दुर्लभ माना जाता है। दुनिया भर में करोड़ों लोग इनसे ग्रसित हैं। इनके बारे में सभी को पता होना चाहिए।

दुर्लभ रोग सजगता के साथ संवेदनशीलता भी है जरूरी

हर साल 28 फरवरी को और लीप ईयर में 29 फरवरी को दुनिया भर में दुर्लभ रोग दिवस मनाया जाता है। यह तारीख साल की सबसे दुर्लभ तारीख का प्रतीक है ताकि ये याद दिलाया जा सके कि कुछ बीमारियां इतनी कम दिखती हैं कि वे समाज, चिकित्सा व्यवस्था और नीति निर्माताओं की नजर से भी ओझल रह जाती हैं। दरअसल, दुर्लभ रोग उन रोगों को कहते हैं, जो दुनिया के बहुत कम लोगों को होते हैं। लेकिन जिनका असर जीवन पर बेहद गहरा और अकसर आजीवन होता है। विडंबना यह है कि संख्या में कम होने के बावजूद दुर्लभ रोगों से पीड़ित लोगों की सामूहिक संख्या दुनिया भर में करोड़ों में है। शायद इसीलिए हर साल 28 या 29 फरवरी को यह महत्वपूर्ण दिवस मनाया जाता है ताकि लोग दुर्लभ कही जाने वाली बीमारियों को लेकर सजग रहें।

ऐसे होते हैं दुर्लभ रोगः भारत में आमतौर पर दुर्लभ रोग उन्हें माना जाता है, जो दस हजार में से किसी एक व्यक्ति को या उससे भी कम लोगों को होते हैं। लेकिन ये रोग भले कम लोगों को होते हों, मगर इन रोगों की कम संख्या नहीं है। अब तक दुनिया में 7 हजार से ज्यादा ऐसे रोग चिन्हित किए जा चुके हैं, जिन्हें दुर्लभ रोग कहा जा सकता है। जैसे- प्रोजेरिया, फेनकोनी एनीमिया आदि। इनमें से अधिकांश रोग आनुवांशिक या जेनेटिक होते हैं यानी ये जन्म से जुड़े होते हैं। इन रोगों की सबसे बड़ी समस्या यह है कि इनके लक्षण जो सामान्य बीमारियों जैसे ही दिखते हैं, लेकिन ये सामान्य बीमारियां नहीं होती हैं। यही कारण है कि इनके निदान में वर्षों लग जाते हैं और हां, इनका इलाज भी बहुत महंगा होता है या कोई इलाज ही नहीं उपलब्ध होता है।

पूरा जीवन होता है प्रभावितः दुर्लभ रोग किसी एक अंग या समस्या तक सीमित नहीं होते हैं। वे व्यक्ति की पूरी जीवन यात्रा को प्रभावित करते हैं। शिक्षा, रोजगार, विवाह, सामाजिक स्थिति और स्वीकार्यता जैसे सभी सामाजिक पहलुओं पर इस दुर्लभ रोग का बहुत जबर्दस्त प्रभाव पड़ता है।

स्वास्थ्य सजगता का महत्वः दुर्लभ रोग दिवस मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य, लोगों को इनके बारे में जागरूक करना है। डॉक्टरों में, समाज में और सरकारों में, दुर्लभ रोगों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाना है। जागरूकता बढ़ने से सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि डॉक्टर शुरुआती लक्षणों को गंभीरता से लेते हैं और इसके निदान में लगने वाले वर्षों को कम करके महीनों में बदल देते हैं। लेकिन ऐसा तब होता है, जब सरकारें दवाओं, रिसर्च और सहायता योजनाओं के बजट तय करती हैं और लोगों को इनकी दहशत से मुक्ति दिलाती हैं। यह दिवस बताता है कि स्वास्थ्य की गंभीर समस्याओं के लिए हेल्थ एक्सपर्ट्स चिंतित हैं और पीड़ित लोगों के साथ हैं। इसलिए दुर्लभ रोगों के संबंध में बीमार को समय रहते जानकारी मिलना जरूरी है कि वह आखिर किस रोग से पीड़ित है और क्या यह उसकी पिछली पीढ़ियों से चला आ रहा रोग है? अगर ऐसा होता है तो कोशिश की जाती है कि आने वाली पीढ़ियां इन विशेष रोगों से पीड़ित न हों।

अपने देश में भी है बड़ी चुनौतीः यूं तो पूरी दुनिया के लिए दुर्लभ रोग एक गंभीर समस्या हैं, लेकिन भारत के लिए भी यह विकट चुनौती हैं। अनुमान है कि देश में 7 से 9 करोड़ तक लोग किसी न किसी दुर्लभ रोग से पीड़ित हैं। विशेषकर ऐसे रोगों से पीड़ित लोगों के लिए सबसे बड़ी समस्या ग्रामीण क्षेत्र में होती है, जहां विशेषज्ञों की भारी कमी होती है और जांच सुविधाएं बहुत सीमित होती हैं। अधिकांश इलाज आम आदमी की सीमा से बाहर होता है यानी इलाज में खर्च आने वाला बजट आम आदमी के बस में नहीं होता। इसलिए हाल के वर्षों में सरकार ने राष्ट्रीय दुर्लभ रोग नीति बनाई है। लेकिन यह बात भी सही है कि इस दिशा में पर्याप्त कदम उठाने के लिए अभी काफी प्रयासों और संसाधनों की जरूरत है।

दुर्लभ रोगों में समाज की भूमिकाः दुर्लभ रोग दिवस हमें सोचने पर मजबूर करता है कि सभी तरह की बीमारियों से छुटकारा पाना केवल अस्पताल के जरिए संभव नहीं है। सामाजिक जागरूकता भी जरूरी है। *

विद्यार्थियों और ग्रामीणों को दिया नशा मुक्त जीवन का संदेश

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में दिलाई नशा छोड़ने की शपथ

प्रेमनगर विद्यालय में नशा मुक्ति पर जागरूकता कार्यक्रम में पहुंचे सैकड़ों ग्रामीण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय की कुलगुरु प्रो. दीप्ति धर्माणी के निर्देशानुसार समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग और स्टैंड विद नेचर के संयुक्त तत्वाधान में बुधवार को राजकीय उच्च विद्यालय प्रेमनगर में नशा मुक्ति अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, जागरूकता रैली और वक्ताओं का जागरूकता उद्बोधन हुआ। कार्यक्रम समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग के विभागाध्यक्ष डा. लक्खा सिंह के मार्गदर्शन और सरपंच राजेश बूरा की अध्यक्षता में हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि स्टील मैन आफ इंडिया एवं अखिल भारतीय युवा जन कल्याण संगठन के अध्यक्ष बिजेंद्र सिंह पहलवान, विशिष्ट अतिथि जिला रेडक्रास से प्रशिक्षक विकास कुमार, सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य रमेश बूरा, स्टैंड विद नेचर से दीपाली, सहायक प्रोफेसर डा. मधुसुधन, डा. मूल राज, स्कूल इंचार्ज सारिका ने शिरकत की। कार्यक्रम में मंच संचालन कांता रोहिल्ला और सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य रमेश बूरा ने किया।

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में कला का प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

नशा नाश की जड़

नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों के लिए घातक है। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे से दूर रहकर खेल, शिक्षा और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की प्रेरणा दी। उन्होंने नशा न करने और फास्ट फूड न खाने की शपथ दिलाई। सहायक प्रोफेसर डा. मधुसुधन और डा. मूल राज ने विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र एवं समाज कार्य विभाग की गतिविधियों और नशे के दुष्प्रभाव की विस्तार से जानकारी दी। रमेश बूरा और स्टैंड विद नेचर से दीपाली ने पर्यावरण संरक्षण की जानकारी दी।

प्राथमिक उपचार के बारे में बताया

जिला रेडक्रास से प्रशिक्षक विकास कुमार ने प्राथमिक उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इसके अलावा उन्होंने नशा मुक्ति को लेकर जागरूक किया। सरपंच राजेश बूरा ने गांव के विकास, खेलों में भागेदारी, स्कूल समिति सहित अन्य कार्यों की जानकारी दी। साथ ही युवाओं को नशा मुक्ति का संदेश दिया। मुख्य अतिथि स्टील मैन आफ इंडिया बिजेंद्र सिंह पहलवान ने विद्यार्थियों और ग्रामीणों को बताया कि नशे की वजह से जीवन अंधकारमय हो जाता है। जो लोग नशा करते है वे शरीर के साथ सामाजिक और परिवार को भी पतन की ओर लेकर जाते है।

प्रतियोगिता के परिणाम

प्रतियोगिता में दो भागों में हुई, जिसमें पहला कक्षा नौवीं और दूसरा कक्षा छठी से आठवीं तक का रहा। पहला, दूसरा और तीसरा स्थान पर आने वाले विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र लेकर सम्मानित किया। स्कूल विद्यार्थियों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशा न करने का संदेश दिया। इस अवसर पर मिन्नू, गीता, सोनिया, सुषमा, ज्योति फौगाट, रतनावली, ग्राम शिक्षा समिति के प्रधान, जोगेंद्र बूरा, जयवीर, दलबीर गोठवाल आदि रहे।

पुलिस को सीसीटीवी फुटेज देना पड़ा भारी, दिव्यांग पर जानलेवा हमला

- पड़ोसियों के पहुंचने से दिव्यांग की बची जान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

बाढड़ा। सीसीटीवी कैमरों में कैद हुए हमलावर फोटो : हरिभूमि

गांव मांढी केहर में पुलिस जांच मेंसहयोग करना एक दिव्यांग दुकानदार को भारी पड़ गया। बीती रात करीब एक बजे तीन हमलावरों ने सामान लेने के बहानेदुकान खुलवाई और दुकानदार प्रमोद कुमार व उनकी पत्नी पर लाठी-डंडों सेहमला कर दिया। हमले में दोनों को चोट लगने की सूचना है जिनको दादरी जिलामु2यालय के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। शोर सुनकर पड़ोसियोंके मौके पर पहुंचने पर हमलावर बाइक से फरार हो गए। हमले के तुरंत बाद 112नंबर पर फोन कर घटना की जानकारी दी गई। मौके पर बाढड़ा पुलिस भीपहुंची और मौके पर लगे सीसी कैमरा से फुटेज लेकर कार्रवाई शुरू करदी है। गांव मांढी केहर में देर रात्रि दिव्यांग पर हमला करने के बाद मौकेपर मौजूद ग्रामीणों ने बताया कि कि अपराधियों के मन से पुलिस का डर निकलचुका है इसलिए आए दिन शरीफ और आम व्यक्तियों को निशाना बनाया जा रहा है।अब तो हालात ये है कि जांच में सहयोग करने ही भारी पड़ गया।

यह है मामला

पीड़ित प्रमोद कुमार निवासी माँढ़ी केहर गांव के बस स्टैंड के समीप अपने घर पर हीकिरयाना दुकान चलाते हैं। कुछ दिन पहले पुलिस ने एक मामले में उनकी दुकान के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज मांगी थी, जिसे उन्होंने उपल4ध करा दिया। परिजनों के अनुसारइसके बाद से उन्हें लगातार धमकियां मिल रही थीं। आरोप है कि कृष्ण पुत्रराजेश निवासी मांढ़ी हरिया अपने दो साथियों के साथ अपाचे बाइक पर आया औरवारदात को अंजाम दिया। घायलों को नजदीकी अस्पताल में उपचार दिलाया गया औरअब दादरी के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। पीड़ित पक्ष ने पुलिसमें शिकायत देकर आरोपियों की शीघ्र गिरउतारी और सुरक्षा की मांग कीहै। घटना के बाद क्षेत्र में दहशत का माहौल है और रात के समय गश्त बढ़ानेकी मांग उठी है। स्थानीय लोगों का कहना है कि जांच में सहयोग करने वालेनागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित की जानी चाहिए। पुलिस ने मामला दर्ज करआरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

चर्चाएं तेज

कानून-व्यवस्था को लेकर चर्चाएं तेज हैं,जबकि हरियाणा सरकार अपराध पर सख्ती के दावे करती रही है। ग्रामीणोंऔर परिजनों ने प्रशासन से मांग की कि अपराधियों के खिलाफ सख्त से सख्तकार्रवाई की जाए, ताकि पुलिस समाज में रोल मॉडल बन सके और अपराधीदुबारा इस प्रकार का दुस्साहस न कर सकें। थाना प्रभारी सुरेन्द्र सिंह नेबताया कि घटना क्रम की जानकारी मिलते ही पुलिस को मौके पर ही भेजा गया हेऔर गंभीरता से जांच चल रही है। हमला करने वाले अपराधिकारियों को किसीसूरत में ब1शा नहीं जाएगा।

खबर संक्षेप

जूनियर राष्ट्रीय नेटबॉल ट्रायल कैंप 28 से

भिवानी। उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर में होने वाली 38वीं जूनियर राष्ट्रीय नेटबॉल चैंपियनशिप (लड़के और लड़कियां), फॉर्थ फास्ट, फिफ्थ जूनियर नेटबॉल चैंपियनशिप (लड़के और लड़कियां) और सैकेंड मिक्सड जूनियर नेटबॉल चैंपियनशिप के लिए हरियाणा की टीमों (लड़के और लड़कियां) की ट्रायल कैंप की घोषणा कर दी गई है।

बीपीडी धाम जेवली वार्षिकोत्सव 28 को

बाढड़ा। गांव जेवली के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल बाबा प्रीतम दास मंदिर में 27फरवरी रात्रि को धार्मिक जागरण व 28 फरवरी को भंडारे का आयोजन कियाजाएगा। वार्षिकोत्सव कार्यक्रम में बीस हजार से अधिक श्रद्धालुओं के भाग लेने कीसंभावना है। यह जानकारी समाजसेवी मुकेश जेवली व सरपंच सोमेश श्योराण ने दी।उन्होंने बताया कि बाबा प्रीतम दास मंदिर को लेकर क्षेद्ध के श्रद्धालुओं में अगाधश्रद्धा है और प्रतिवर्ष आयोजित होने वाले वार्षिकोत्सव कार्यक्रम को लेकर उत्साहका माहौल बना हुआ है।

अवैध हथियार सहित एक किया गिरफ्तार

भिवानी। पुलिस की सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की टीम ने एक व्यक्ति को अवैध हथियार सहित गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। फिलहाल पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार पुलिस की सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के मुख्य सिपाही राजीव अपनी टीम के साथ गश्त व जांच पड़ताल ड्यूटी के दौरान बस अड्डा मिलकपुर क्षेत्र में मौजूद थे।

सिद्धांत, अंकित और जतिन ने दिखाई प्रतिभा

- सबसे कमजोर कड़ी ही महत्वपूर्ण है : कर्नल एन्टनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

विजेताओं को पुरस्कृत करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

अनुशासन, एकता और पारस्परिक सहयोग से भी अधिक महत्वपूर्ण है अपनी टीम की सबसे कमजोर कड़ी को पहचान लेना क्योंकि यही वह बिन्दु है जिसका लाभ उठाकर आपकी विरोधी टीम आपको मात दे सकती है। इसलिए हमारा दायित्व है कि हम अपनी कमजोरी को पहचान लें और उसे मजबूती में तब्दील करें, उपरोक्त कथन 11 एनसीसी के इंचार्ज कर्नल एन्टनी हैनरी सेल्वम ने सेक्टर 13 स्थित राजकीय बहुतकनीकी संस्थान की चतुर्थ दो दिवसीय एथलीट मीट का शुभारम्भ करते हुए प्रतिभागियों एवं स्टाफ सदस्यों को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। इससे पूर्व कर्नल एन्टनी ने विशिष्ट अतिथि मारुति सुजुकी के रोहतक एच आर हैड योगेश कौशिक, संस्थान की प्राचार्या डॉ गीता गुलिया, उपप्रधानाचार्य बृजमोहन, विभागाध्यक्ष राजेश जिन्दल, हर्ष कुमार, जय सिंह और एन सी सी इंचार्ज डॉ सन्नी पन्नू के साथ प्रतिभागियों द्वारा किए गए मार्च पास्ट की सलामी ली और खिलाडिय़ों को खेलभावना की शपथ दिलवा कर ध्वजारोहण के साथ इस एथलीट मीट का शुभारंभ किया । पधारे हुए अतिथियों का संस्थान की प्राचार्या डॉ गीता गुलिया ने स्वागत किया और विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अनुशासन के साथ-साथ केवल जीत को ही नहीं बल्कि हार को भी स्वीकार करना सीखें ।दो दिवसीय एथलीट मीट के पहले रोज छात्र और छात्राओं की सौ मीटर, दो सौ मीटर, चार सौ मीटर रेस, डिस्कस थ्रो, लोंग जम्प, हाई जम्प और ट्रिपल जैसी प्रतिस्पर्धाओं का आयोजन किया गया जिसमें छात्र और छात्राओं ने बढ़चढक़र भाग लिया। विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में छात्रों में सिद्धांत, अंकित, जतिन, विजय और छात्राओं में हर्षिता, ममता एवम् ख़ुशी ने प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किए। प्रतियोगिताओं के समापन के पश्चात मुख्य अतिथि कर्नल एन्टनी और विशिष्ट अतिथि योगेश कौशिक ने मैडल देकर सम्मानित किया।

दादरी में सशस्त्र बल तैयारी संस्थान जल्द खोलने का मिला आश्वासन

- बजट सत्र में विधायक सुनील सांगवान ने उठाया मुद्दा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

दादरी क्षेत्र के युवाओं को सशस्त्र बलों में करियर की बेहतर तैयारी का अवसर दिलाने के उद्देश्य से विधायक सुनील सांगवान ने हरियाणा विधानसभा के बजट सत्र के दौरान एक अहम मुद्दा मजबूती से उठाया। उन्होंने दादरी स्थित किसान मॉडल स्कूल के भवन में सशस्त्र बल तैयारी संस्थान स्थापित करने की मांग सदन में रखी।

विधायक की मांग पर जवाब देते हुए सैनिक एवं अर्धसैनिक कल्याण मंत्री राव नरबीर सिंह ने सदन को आश्वस्त किया कि संस्थान की स्थापना से जुड़ी सभी प्रक्रियाएं दिसंबर 2026 तक पूरी कर ली जाएंगी तथा अप्रैल 2027 से प्रशिक्षण संस्थान की कक्षाएं शुरू कर दी जाएंगी। मंत्री के आश्वासन का स्वागत करते हुए विधायक सुनील सांगवान ने कहा कि वे इस विषय पर लगातार नजर बनाए रखेंगे और संस्थान के शीघ्र शुभारंभ के लिए सरकार से निरंतर संवाद करते रहेंगे। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह संस्थान दादरी के युवाओं के लिए एक मजबूत आधार बनेगा और उन्हें देश सेवा के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। सदन के बाद विधायक सुनील सांगवान ने अतिरिक्त मुख्य सचिव (एसीएस) विजयेंद्र कुमार (आईएएस) से मुलाकात कर सशस्त्र बल तैयारी संस्थान की स्थापना को लेकर विस्तार से चर्चा भी की।

विधायक सुनील सांगवान ने दी जानकारी

विधायक सुनील सांगवान ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा बजट 2024-25 में इस संस्थान की स्थापना की घोषणा की जा चुकी है, लेकिन अब तक धरातल पर कार्य प्रारंभ नहीं हुआ है। उन्होंने कहा कि दादरी व आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के सैकड़ों युवा सेना, अर्धसैनिक बलों एवं पुलिस सेवाओं में भर्ती की तैयारी कर रहे हैं, किंतु स्थानीय स्तर पर उन्हें मार्गदर्शन और संसाधनों की कमी का सामना करना पड़ता है।

कढ़ाई, पेंटिंग एवं सिलाई कार्यशाला में छात्राओं को दिए सफलता के टिप्स

भिवानी। कार्यशाला का अवलोकन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

भिवानी। राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय, भिवानी में महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में 7 दिवसीय कढ़ाई, पेंटिंग एवं सिलाई कार्यशाला सम्पन्न हो गई। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को कौशल विकास एवं स्वरोजगार के प्रति प्रेरित करना था। सात दिनों तक चली इस कार्यशाला में छात्राओं को कढ़ाई, सिलाई तथा वस्त्र पेंटिंग की विभिन्न तकनीकों का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया। कार्यशाला में प्रशिक्षिका महक अरोड़ा ने छात्राओं को नई डिजाइन, आधुनिक पैटर्न तथा रंग संयोजन की बारीकियों से अवगत कराया। छात्राओं ने अत्यंत उत्साह एवं रुचि के साथ सहभागिता की और अपनी रचनात्मक प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. त्रिलोक चंद ने महिला प्रकोष्ठ के इस सराहनीय प्रयास की प्रशंसा करते हुए कहा कि इस प्रकार की कार्यशालाएँ छात्राओं को आत्मनिर्भर बनने की दिशा में प्रेरित करती हैं। महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका प्रो. मोनिका दहिया ने बताया कि इस प्रकार की गतिविधियों का उद्देश्य छात्राओं को हुनरमंद बनाकर उन्हें स्वावलंबी बनाना है। इस अवसर पर डॉ. ज्योति, प्रो. अजीत कुमार, डॉ. सीमा, डॉ. लक्ष्मी, डॉ. भामा एवं डॉ. बबीता सहित अन्य प्राध्यापकगण उपस्थित रहे। कार्यक्रम के समापन अवसर पर प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए।

डीएमसी ने परखे विकास कार्य

- नपा प्रधान, सचिव व स्टाफ ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बवानीखेड़ा

नगर पालिका बवानीखेड़ा में भिवानी के डीएमसी गुलजार मलिक द्वारा विकास कार्य का जायजा लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

नगर पालिका बवानीखेड़ा में भिवानी के डीएमसी गुलजार मलिक ने बुधवार कार्यालय में पहुंचकर विकास कार्यों का जायजा बारे चर्चा की। उनके पहुंचने पर नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री एवं नगर पालिका सचिव संदीप गर्ग, एमई पंकज गर्ग, पार्षद एवं पार्षद प्रतिनिधियों एवं अधिकारियों द्वारा उनका स्वागत किया गया। इस अवसर पर डीएमसी गुलजार मलिक ने नगर पालिका कार्यालय का निरीक्षण किया तथा विभिन्न विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कस्बे में सफाई व्यवस्था, पेयजल आपूर्ति, जल निकासी एवं अन्य मूलभूत सुविधाओं को और अधिक बेहतर बनाया जाए। हालांकि उनके आने से पूर्व नपा सफाई कर्मचारी नगर पालिका कार्यालय के आगे काफी महीनों से गंदे पानी की निकासी की व्यवस्था करते दिखाई दिए तो वहीं शहरवासियों ने भी अस्थाई व्यवस्था की बजाए गंदे पानी की निकासी की स्थाई व्यवस्था की मांग की।

बैठक के दौरान नगर के चल रहे विकास कार्यों, लंबित योजनाओं तथा जन समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। डीएमसी ने कहा कि सरकार की जनहितकारी योजनाओं का लाभ पात्र लोगों तक समय पर पहुंचना सुनिश्चित किया जाए। शहर में सफाई व्यवस्था को लेकर निर्देश दिए कि कोई भी लापरवाही बर्दाश्त नहीं कर सकते, डोर टू डोर कचरा उठाने से ले कर सफाई व्यवस्था को सुचारू ढंग से लागू करने के निर्देश दिए। नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने डीएमसी को आश्वस्त किया कि नगर के समग्र विकास के लिए नगर पालिका पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है और दिए गए निर्देशों का प्राथमिकता के आधार पर पालन किया जाएगा। इस मौके पर पार्षदगण एवं नपा कर्मचारी मौजूद रहे।

आंखों की जांच करते चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

शिविर में नेत्र रोग के 287 मरीजों की जांच

चरखी दादरी। माडल दादरी जिला बनाओं संगठन द्वारा गांव मकडानी, सिरसली, सूरजगढ में आयोजित मेडिकल कैंपों की अध्यक्षता राजेश श्योराण, सुरेश सांगवान, अजीत श्योराण ने की। मुख्य अतिथि संमुद्ध, हनुमान शर्मा, प्रकाश फौगाट रहे। विधिवत आरंभ करवाते हुए संगठन की सामाजिक मुहिमों की तारीफ की। कैंपों में आई केयर, आई क्यू व गीताजंली अस्पताल की चिकित्सीय टीम संतोष, ममता सिवाच, विकास, नरेश शर्मा, ओमप्रकाश व सहयोगियों ने सेवाएं देते हुए सामान्य बीमारी व नेत्र रोग के 287 मरीज जांचे गए, दवा वितरण हुआ। सफल आयोजन के लिए आभार जताते हुए संगठन युवा विंग प्रधान अधिवक्ता डॉ. अनिलबलवान साहू ने कहा कि जीवन में भविष्य का निर्माण आवश्यक है लेकिन कल की चिंता में अगर आज को भी तनाव ग्रस्त रखोंगे तो हो सकता है कि आने वाले समय में सबकुछ इंसान हासिल कर ले लेकिन अपनी मानसिक शांति व स्वास्थ्य को खो देगा, इसलिए हमेशा सकारात्मक रहे व अपनी इच्छाओं पर अंकुश लगाना सीखे। इस मौके पर सुनील फौगाट, डॉ राकेश ढिल्लो, अवधेश, रौनक, जोरा, रणजीत, धर्मबीर, बबलू, छतर सिंह, राम, मंयक, गोपाल, तरूण आदि थे।

गर्भवती महिलाओं को दी पोषण किट, सेहत का विशेष ध्यान का आह्वान

विद्यानगर आंगनबाड़ी केंद्र में हुआ गोद भराई कार्यक्रम

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों के तहत गर्भवतियों को दी स्वास्थ्य की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

गर्भवती महिलाओं की गोद भराई रस्म पूरी करवाती आंगनबाड़ी वर्कर्स।

महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वाधान में तथा अतिरिक्त उपायुक्त के मार्गदर्शन में विद्यानगर द्वारा संचालित मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों के तहत मंगलवार को भिवानी शहर खंड के विद्या नगर क्षेत्र स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में गोद भराई कार्यक्रम का आयोजन किया। गर्भवती महिलाओं का सम्मान करते हुए उन्हें पोषण की पोटली व सतरंगी पोषण थाली भेंट की गई तथा गर्भावस्था के दौरान उचित देखभाल, संतुलित आहार और एनीमिया से बचाव के प्रति जागरूक किया। कार्यक्रम का उद्देश्य गर्भवती महिलाओं को गर्भकाल के दौरान आवश्यक पोषण उपलब्ध कराने के महत्व से अवगत कराना तथा स्वस्थ मां और स्वस्थ शिशु के लक्ष्य को साकार करना रहा। गोद भराई कार्यक्रम केवल एक परंपरा नहीं बल्कि एक जागरूकता अभियान है, जिसके माध्यम से गर्भवती महिलाओं को सम्मान देने के साथ-साथ उन्हें पोषण, स्वास्थ्य एवं देखभाल के प्रति जागरूक किया जाता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से महिलाओं को यह संदेश दिया जाता है कि गर्भावस्था के दौरान उचित देखभाल और पोषण से स्वस्थ और सशक्त पीढ़ी का निर्माण संभव है।

गर्भवती महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया

कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और विभाग द्वारा दी जा रही सुविधाओं एवं योजनाओं की जानकारी प्राप्त की।इस अवसर पर गर्भवती महिलाओं को उपहार स्वरूप पोषण की पोटली वितरित की गई, जिसमें गुड़, चना, हरी पत्तेदार सब्जियां, आयरन की गोलियां, पोषाहार तथा विभिन्न प्रकार के फल शामिल थे। इसके अतिरिक्त महिलाओं को सतरंगी पोषण थाली भी प्रदान की गई, जिसमें संतुलित आहार के रूप में विभिन्न पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल कर उन्हें पौष्टिक भोजन के महत्व के बारे में समझाया। सुपरवाइजर अनीता नरवाल ने गर्भवती महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि गर्भावस्था का समय मां और शिशु दोनों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। इस दौरान यदि महिला को पर्याप्त और संतुलित पोषण नहीं मिलता है तो एनीमिया सहित कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जिससे शिशु के विकास पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

भिवानी। सीएचसी को उपकरण भेंट करते लीलू घणघस। फोटो : हरिभूमि

लीलू घणघस ने सौंपे सीएचसी को उपकरण

भिवानी। गांव धनाना निवासी ग्रामीण लीलू घणघस ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, धनाना को ऑक्सीजन कंसेंटर, उच्च गुणवत्ता का बाइपेप मशीन व एक ऑक्सीजन सिलेंडर भेंट किया है। इस अवसर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रभारी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डा. नगेष महर्षि ने कहा कि समाजसेवी लीलू घणघस के इस सराहनीय सहयोग से अस्पताल में आने वाले जरूरतमंद एवं गंभीर रोगियों को बेहतर एवं त्वरित उपचार सुविधा उपलब्ध हो सकेगी। यह योगदान न केवल मानवीय संवेदनशीलता का प्रतीक है, बल्कि समाज के प्रति आपकी जिम्मेदारी और सेवाभाव को भी दर्शाता है।

अति संवेदनशील परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण करते हुए सख्त निर्देश दिए, अनियमितता की शिकायत आई तो होगी सख्त कार्रवाई

उपायुक्त ने हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने जिला में चल रही हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की 10वीं, 12वीं, हरियाणा ओपन स्कूल परीक्षाओं को नकल विहीन आयोजित करवाने के उद्देश्य से बुधवार को विभिन्न स्कूलों का निरीक्षण किया। इनमें राजकीय सीनियर सेकेंडरी विद्यालय चंदेनी,राजकीय सीनियर सेकेंडरी विद्यालय कादमा,राजकीय सीनियर सेकेंडरी विद्यालय चांदवास, राजकीय सीनियर सेकेंडरी विद्यालय कारी धारणी,राजकीय सीनियर सेकेंडरी विद्यालय समसपुर शामिल रहे। उन्होंने इन सभी अति संवेदनशील परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण करते हुए सख्त निर्देश दिए की परीक्षा केंद्रों पर किसी भी तरह की अनियमितता की शिकायत आई तो सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि बोर्ड परीक्षाएं जिला में सफल तरीके से आयोजित हों इसके लिए प्रशासन पूरी तरह से सजग है तथा सरकार द्वारा दिए गए निर्देशों की सख्ती से अनुपालना की जा रही है। निरीक्षण के दौरान जिला के पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा भी मौजूद रहे। उपायुक्त ने निरीक्षण के दौरान मौजूद केंद्र अधीक्षकों को निर्देश दिए कि वे परीक्षा केंद्रों को नकल रहित बनाने के लिए सभी बिंदुओं पर विशेष ध्यान दें तथा परीक्षा देने आ रहे परीक्षार्थियों की चेकिंग सुनिश्चित करें। उनके पास किसी भी प्रकार की नकल सामग्री नहीं होनी चाहिए। बाहर से नकल के लिए मिलने वाली मदद की सभी संभावनाओं से संबंधित पहलुओं पर भी विशेष ध्यान दें। परीक्षा के दौरान कोई भी बाहरी व्यक्ति परीक्षा केंद्र में प्रवेश न करे। परीक्षा केंद्र में सुरक्षा के सभी इंतजाम पूरे हों तथा निगरानी कर रहे अध्यापक नकल विहीन परीक्षा आयोजित करवाने के लिए पूरी तरह से सजग हों। उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल ने परीक्षा दे रहे विद्यार्थियों से भी अपील की कि अपनी मेहनत के दम पर बोर्ड परीक्षाओं में सफलता हासिल करें। नकल के दम पर प्राप्त की गई सफलता जीवन में आगे बढने का सही रास्ता नहीं है। उन्होंने बताया कि जिले में इन सभी परीक्षाओं के लिए कुल 34 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं।

कृपाण और मंगलसूत्र की अनुमति

भिवानी। उच्च न्यायालय द्वारा दिए गए निर्णयों के अनुपालना में हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा फिलहाल संचालित परीक्षा के दौरान सिख विद्यार्थियों को कृपाण और विवाहित महिला विद्यार्थियों को मंगलसूत्र की अनुमति दी है। जिलाधीश ने पुलिस अधीक्षक, सभी एसडीएम, जिला नगर आयुक्त, नगराधीश, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी फ्लाइंग स्क्वायड अधिकारी, ड्यूटी मजिस्ट्रेट, जिला शिक्षा अधिकारी जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी और समस्त परीक्षा केंद्र अधीक्षकों को आदेशों की पालना सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं।

बेतरतीब वाहनों से बना जाम, अटके लोगों के काम

भिवानी। बुधवार से हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की दसवीं व बारहवीं की परीक्षा शुरू हुई। परीक्षा के पहले परीक्षा केंद्रों के बाहर लोगों की जबरदस्त भीड़ रही। वाहनों के बेतरतीब खड़ा करने की वजह से जाम की स्थिति बनी। हालांकि परीक्षा शुरू होने के कुछ देर बाद पुलिस ने वहां पर भीड़ को खदेड़ दिया,लेकिन जब तक पुलिस नहीं पहुंची। तब तक वाहनों के बेतरीब खड़ा होने की वजह से लोगों को कई देर तक इंतजार करने के बाद गंतव्य तक जाना पड़ा। यह स्थिति सभी परीक्षा केंद्रों के बाहर बनी रही।

दोपहर साढ़े 12 बजे परीक्षा शुरू हुई। इससे पहले 12 बजे ही परीक्षार्थी परीक्षा केंद्रों पर पहुंचने लगे। उनको छोड़ने आए लोगों ने वाहनों को सडक किनारे आड़ा तिरछा खड़ा कर दिया। जिस वजह वाहनों की लंबी लाइने लगनी शुरू हो गई। सबसे ज्यादा बुरी स्थिति जैन चौक इलाके में रही। वहां पर परीक्षा केंद्र होने की वजह से परीक्षार्थियों की भीड रही। बाद में उनके साथ लोगों के वाहनों ने सड़क पर जाम की स्थिति बना दी। करीब आधे घंटे तक जाम की स्थिति बनी रही। वहां पर पहुंची पुलिस ने वाहनों को हटवाया तो वाहनों का आवागमन सुचारू रूप से शुरू हुआ। यही स्थिति घंटाघर के पास स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के आगे रही। यहां पर परीक्षा शुरू होने से लेकर साढ़े 12 बजे तक जाम की स्थिति बनी। उसके बाद वाहनों की भीड़ छंट गई। बाद में शाम साढ़े तीन बजे फिर से उसी तरह से जाम की स्थिति बनी। दौरान वाहन चालकों को अच्छी खासी परेशानी सहनी पड़ी। अन्य परीक्षा केंद्रों के बाहर भी इसी तरह की भीड होने से वाहन चालकों को परेशानी उठानी पड़ी। सभी परीक्षा केंद्रों के बाहर से भीड़ छँटने के बाद पटरी पर यातायात व्यवस्था ल लौटी।

भिवानी। परीक्षा केंद्र के बाहर परीक्षार्थियों के साथ आए लोगों की भीड़।

खबर संक्षेप

आयुर्वेदिक कॉलेज में विद्यार्थियों को दिए फायर सेफ्टी के टिप्स

चरखी दादरी। मुरारीलाल राशिवासिया आयुर्वेदिक कॉलेज में प्राचार्या डॉ अनिता यादव की अध्यक्षता में फायर ब्रिगेड विभाग द्वारा विशेष जागरूकता शिविर का आयोजन किया। इस दौरान फायर स्टेशन के अधिकारियों ने विद्यार्थियों को आगजनी जैसी आपात स्थितियों से निपटने और बचाव के तरीकों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। फायर स्टेशन अधिकारी नफे सिंह, वजीर सिंह, डीओ राजबीर सिंह और एफओ विजय सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए बताया कि किसी भी स्थान पर अग्निकांड होने की स्थिति में घबराने के बजाय धैर्य से काम लेना चाहिए। अधिकारियों ने प्रयोगात्मक तरीके से समझाया कि आग लगने पर किन सावधानियों को अपनाना जरूरी है और अग्निशमन उपकरणों का सही इस्तेमाल कैसे किया जाता है। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य भविष्य के चिकित्सकों को सुरक्षा के प्रति जागरूक करना था ताकि वे किसी भी अनहोनी के समय जान-माल के नुकसान को कम करने में मददगार साबित हो सकें।

- **छात्रों को आग लगने के दौरान बचाव के उपाय बताए**

चार स्कूलों को प्रबंधक कमेटी व एक स्कूल को राज्य कमेटी करवाएगी पूरा

एक करोड़ से सुधरेगी पांच सरकारी स्कूलों की सूरत

विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण देने के उद्देश्य से करवाया जा रहा काम

5 सरकारी स्कूलों को सौंदर्यीकरण व पुरानी चारदिवारी निर्माण के लिए एक करोड़ का विशेष बजट जारी किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बाढड़ा

हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद द्वारा विधानसभा क्षेत्र के पांचसरकारी स्कूलों को सौंदर्यकरण व पुरानी चारदिवारी निर्माण के लिए एक करोड़ का विशेष बजट जारी किया है। इनमें चार गांवों के स्कूलों को स्कूल प्रबंधक कमेटी व एक स्कूल को राज्य कमेटी द्वारा टेंडर के माध्यम से कार्यपूरा करवाया जाएगा। सांसद धर्मबीर सिंह के जन संवाद कार्यक्रम के तहत गांवमौड़ी के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के भवन व पुरानी चारदिवारी निर्माण के लिए 67 लाख 67 हजार की राशी स्वीकृत की गई हैं जो हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद द्वारा खर्च की जाएगी। इसके अलावा गांव चांदवास के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के मुख्य द्वार व प्लेटफार्म निर्माण के लिए 11लाख, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयपिचौपा कलां के मुख्य द्वार निर्माण केलिए दो लाख 74 हजार की राशी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काकड़ौली हुक्मीके मुख्य द्वार निर्माण के लिए दो लाख 74 हजार की राशी व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काकड़ौली सरदारा की पुरानी चारदिवारी निर्माण के लिए 8 लाख 76 हजार की राशी मंजूर की गई है जिसको संबंधित स्कूल की प्रबंधन कमेटी द्वारा खर्च की जाएगी। इस पहल का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराना तथा जिले में शिक्षा स्तर को और अधिक मजबूत बनाना है। स्थानीय नागरिकों एवं अभिभावकों ने इस निर्णय का स्वागतकरते हुए इसे शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम बताया है।

बाढड़ा। चांदवास का सरकारी स्कूल फोटो : हरिभूमि

राशि शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जारी

दिशा कमेटी सदस्यचेयरमैन सुधीर चांदवास ने बताया कि लोकसभा चुनाव से ठीक पहले आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम के दौरान चौधरी धर्मबीर सिंह के नेतृत्व में की गई घोषणाओं की राशि शिक्षा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जारी कर दी गई है। सांसद के प्रयासों से जिला के विभिन्न विद्यालयों के लिए विकास कार्यों हेतु राशिस्वीकृत की गई है। इस राशि का उपयोग विद्यालयों में आधारभूत सुविधाओं केसुदृढ़ीकरण, भवन मरम्मत, अतिरिक्त कक्ष निर्माण, पेयजल व्यवस्था, शौचालयनिर्माण, खेल सामग्री एवं अन्य आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता के लिए किया जाएगा।

खबर संक्षेप

मॉडल विद्यालय में चोरी का किया प्रयास

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के ढ़ाणी यादव स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति प्राथमिक पाठशाला में चोरों ने रसोई की छत को तोड़कर चोरी का प्रयास किया। लेकिन लैंटर की कटाई न होने से चोरी करने में सफल नहीं हो पाए। पुलिस में दी शिकायत में विद्यालय मुखिया दयावंती ने बताया कि मंगलवार की रात को विद्यालय की छत को तोड़कर चोरों ने चोरी का प्रयास किया। बुधवार सुबह जब विद्यालय खोला गया तब पाया स्थिति देखकर 112 पर कॉल की और पुलिस ने मुआयना किया। चोरों ने छत को तोड़कर रसोई में घुसने का प्रयास उस समय विफल हो गया जब लैंटर के सरिया की कटाई नहीं हो पाई। दयावंती ने बताया कि पहले भी तीन बार चोरी का प्रयास किया जा चुका है। वहीं थाना प्रभारी औमप्रकाश ने बताया कि मामले की जांच की जाएगी।

कराटे में मनन व कार्तिक ने जीता स्वर्ण पदक

भिवानी। प्रियदर्शनी स्पोर्टस कॉम्पलेक्स, मुम्बई में आयोजित इकत्तीसवी युरो-ऐशिया अंर्तराष्ट्रीय ओपन कराटे चैम्पियनशिप में लिटिल हार्टस पब्लिक स्कूल के छठी कक्षा के मनन सैनी व कार्तिक ने एक बार फिर से अपनी अद्भुत प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए अपने वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए स्वर्ण पदक हासिल कर अपने विद्यालय व अभिभावकों का नाम रोशन किया। इस अवसर पर विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एम.डी. पवन गोयल व भावना गोयल, प्रबंधक सतीश गोयल व रवि गोयल ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी है।

हमला करने में पुलिस ने दो आरोपी पकड़े

लोहारू। शहर के पिलानी रोड स्थित तालाब के पास बने शिव मंदिर में पूजा अर्चना के लिए गए एक युवक पर स्कार्पियो सवार तीन चार युवकों द्वारा किए गए हमले के मामले में लोहारू थाना पुलिस ने दो आरोपियों को हिरासत में लिया है। पुलिस ने दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश करके दोनों को एक दिन के रिमांड पर लेकर पूछताछ कर रही है। बता दें कि पुलिस अक्षीक्षक द्वारा संगीन मामलों के आरोपियों को शीघ्र गिरफ्तार करने के आदेश जारी कर रखे हैं। उसी कड़ी में पुलिस ने 20 फरवरी को शहर के तालाब के पास बने शिव मंदिर में पूजा अर्चना गए संदीप नामक युवक पर एक स्कार्पियो सवार युवकों द्वारा किए गए कथित हमले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पीड़िता का आरोप था स्कॉर्पियो में सवार होकर युवकों ने उस पर लाठी, डंडों और लोहे की रॉड से हमला कर उसे घायल कर दिया था। इस मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज करके कार्रवाई तेज कर दी थी। जांच अधिकारी उप निरीक्षक रोहतास सिंह ने अपनी टीम के साथ कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों की पहचान फरटिया भीमा निवासी अजय व लाड गांव निवासी विक्रांत के रूप में हुई है। पुलिस ने दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश करके एक दिन में रिमांड पर हिरासत में लिया है। हमले का कारण पुरानी रंजिश बताई जा रही है।

पीपीपी को दुरुस्त करवाने के लिए नागरिक अपने नजदीकी सेंटरों में करवाएं कार्य

भिवानी। अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बाबूलाल करवा की देखरेख में आधार पंजीकरण एवं अद्यतन कार्य विभिन्न रजिस्ट्रार एजेंसियों के माध्यम से संचालित किया जा रहा है। यह समस्त कार्य भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण के निर्देशों के अंतर्गत पारदर्शिता एवं सुरक्षा के साथ किए जा रहे हैं। नागरिकों की सुविधा हेतु जिले में अनेक केंद्रों पर कोई भी व्यक्ति आधार पंजीकरण, अद्यतन व अन्य सेवाएं प्राप्त कर सकता है। डीक्रीम मोहम्मद साजिद खान ने नागरिकों से अनुरोध है कि वे अपने निकटतम केंद्र पर जाकर आधार संबंधी सेवाओं का लाभ उठाएं। सभी केंद्र यूआईडीएआई के तय मानकों के अनुरूप पूर्ण पारदर्शिता के साथ संचालित किए जा रहे हैं। *इन आधार केंद्रों पर नागरिक आधार से संबंधित कार्य करवाएं निःशुल्क* डीक्रीम मोहम्मद साजिद खान ने नागरिकों का आह्वान करते हुए कहा है कि वे अपने नजदीकी संबंधित बीडीपीओ कार्यालय में आधार कार्ड निःशुल्क ठीक करवा सकते हैं।

मेहनत और सकारात्मक सोच से युवा करियर में नई ऊंचाइयों को छू सकते हैं : डा. कविता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

जिला रोजगार अधिकारी डा. कविता ग्रेवाल की अध्यक्षता में रोजगार कार्यालय में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले में महेन्द्रा लॉजिस्टिक, जीबीटीएल लिमिटिड, मित्तल फोलिफिल, एसआईएस सिक्योरिटी, डैनियल फर्नीचर आदि कंपनियों द्वारा साक्षात्कार के आधार पर 35 युवाओं को रोजगार के अवसर दिए।

इस अवसर पर जिला रोजगार अधिकारी डॉ. कविता ग्रेवाल ने युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि ऐसे रोजगार मेले युवाओं को निजी क्षेत्र में अपनी प्रतिभा दिखाने का सुनहरा अवसर प्रदान करते हैं। उन्होंने रोजगार से संबंधित विभिन्न योजनाओं और विभाग द्वारा संचालित सेवाओं की विस्तार से जानकारी दी।

उन्होंने चयनित अभ्यर्थियों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि मेहनत, लगन और सकारात्मक सोच के साथ युवा अपने करियर में नई ऊंचाइयों को छू सकते हैं। उन्होंने अन्य युवाओं को भी भविष्य में आयोजित होने वाले रोजगार मेलों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

जिला सहायक रोजगार अधिकारी दीपक शर्मा ने कहा कि युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से एक भव्य रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले में विभिन्न प्रतिष्ठित कंपनियों ने भाग लेते हुए लगभग 120 योग्य अभ्यर्थियों का साक्षात्कार लिया और 35 युवाओं को चयनित कर रोजगार प्रदान किया।

होली भोजन में सूक्ष्मजीवों के जादू का उत्सव

- चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के सूक्ष्मजीव विज्ञान विभाग ने किया कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के सूक्ष्मजीव विज्ञान विभाग ने कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी की अध्यक्षता में पारंपरिक होली भोजन में सूक्ष्मजीवों का जादू उत्सव का आयोजन किया। कार्यक्रम में होली की भावना को किण्वित और प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों के बारे में वैज्ञानिक जागरूकता के साथ खूबसूरती से जोड़ा। कुलप्रति धर्माणी ने विद्यार्थियों द्वारा लगाई व्यंजन स्टालों का निरीक्षण किया और तैयार व्यंजनों का लुत्फ उठाया। उत्सव में छात्रों द्वारा तैयार किए गए विभिन्न पारंपरिक खामिरयुक्त व्यंजनों का प्रदर्शन किया, जो दैनिक आहार में सूक्ष्मजीवों की लाभकारी भूमिका को उजागर करते हैं।

दही से बने व्यंजन, किण्वित घोल, अचार, कांजी और बाजरे से बने पेय जैसे लोकप्रिय व्यंजनों ने छात्रों और संकाय सदस्यों की भारी भागीदारी को आकर्षित किया। प्रत्येक स्टॉल ने किण्वन में शामिल सूक्ष्मजीव प्रक्रियाओं और उनके स्वास्थ्य लाभों, विशेष रूप से पाचन और रोग प्रतिरोधक क्षमता के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम का शुभारंभ सूक्ष्मजीव विज्ञान विभाग अध्यक्ष डॉ. अश्वनी कुमार के स्वागत भाषण से हुआ, जिन्होंने पारंपरिक भोजन ज्ञान को आधुनिक सूक्ष्मजीव विज्ञान से जोड़ने के महत्व पर जोर दिया।

परेशानी निगम के अधिकारियों की लापरवाही का खामियाजा भुगत रहे शहरवासी

लगातार दो दिन से बिजली निगम लगा रहा 5 से 7 घंटे के अघोषित कट, शहरवासी और दुकानदार परेशान

- बिजली निगम ने सुबह लाइट बंद कर शाम छह बजे बिजली सप्लाई की चालू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

लगातार दो दिन से बिजली शहरवासियों के साथ आंख में चोली खेल रही है, ये आंख में कोई 10 से 20 मिनट की नहीं, बल्कि 5 से 7 घंटों की है, जिसने शहरवासियों का जीना दूबर कर दिया है। जी हां हम बात कर रहे हैं बिजली निगम की सरासर लापरवाही की, जिसके चलते शहरवासी बहुत परेशान है। मंगलवार व बुधवार को लगातार दो दिन से बिजली निगम बिना किसी सूचना के पांच से सात घंटों के कट लगा रहा है, जिससे शहरवासियों व दुकानदारों के रोजमर्रा के कार्य प्रभावित हो गए और उनकी परेशानी बढ़ गई हैं।

उल्लेखनीय हैं कि बिजली निगम के द्वारा चौक चौराहों के सौंदर्यीकरण का कार्य किया जाना हैं। मंगलवार व बुधवार को बिजली निगम ने अचानक लाइट काट दी, जिसकी सूचना बिजली निगम ने शहरवासियों को देना मुनासिब नहीं समझा। दोनों ही दिन सुबह से शाम छह बजे तक लाइट काटी गई, वो भी लगातार 5 से 7 घंटे के लिए लाइट बंद रखी। लगातार पांच से सात घंटे लाइट बंद करने से दुकानदारों और शहरवासियों के रोजमर्रा के कार्य पूरी तरह से ठप हो गए। इस संबंध में शहरवासियों ने जब बिजली निगम के जेई से लेकर अधीक्षण अभियंता तक फोन किए तो उन्होंने फोन उठाना भी मुनासिब नहीं समझा, जिसकारण शहरवासियों की परेशानी और अधिक बढ़ गई है कि आखिर लाइट कब आएगी और कब उनके रोजमर्रा के कार्य हो पाएंगे। सबसे बड़ी समस्या सिर्फ ये हैं कि निगम ने उन्हें कोई अग्रिम सूचना नहीं दी, जिसकारण वे अपनी अस्थायी व्यवस्था करके अपने कार्य संपन्न करने के प्रयास करते, लेकिन ऐसा नहीं किया गया।

जेई से अधीक्षण अभियंता तक नहीं उठा रहे फोन

लाइट आने की समस्या को लेकर बिजली निगम के जेई लालचंद से करीब 2:30 बजे संपर्क साधा गया तो उन्होंने 1 घंटे के अंदर लाइट आने की बात कही, लेकिन छह बजे तक लाइट नहीं आई और इसके बाद उनको अनेक बार फोन किये, लेकिन उन्होंने फोन उठाना भी मुनासिब नहीं समझा इसके बाद निगम अधीक्षण अभियंता को फोन किया गया तो उन्होंने भी दो बार कॉल करने के बाद भी फोन रिसीव नहीं किया।।

आखिर उपभोक्ता किससे करें संपर्क

बिजली निगम का कोई भी अधिकारी व कर्मचारी बार-बार फोन करने पर फोन नहीं उठाना हैं तो आखिर उपभोक्ता किसको फोन करें। बिजली निगम द्वारा लगातार बिना किसी सूचना के लंबे कट लगाकर लोगों को परेशानी में डाल दिया और ऊपर से फोन नहीं उठाकर उन्हें परेशान करने का काम किया जा रहा हैं। सुबह लाइट बंद करने के बाद शाम छह बजे लाइट को चालू किया गया।

नॉर्थ जोन अस्मिता रग्बी लीग में चरखी दादरी की बेटियों ने जीता सिल्वर

- खिलाड़ियों की इस ऐतिहासिक जीत से उत्साह का माहौल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

नॉर्थ जोन अस्मिता रग्बी लीग में हरियाणा की टीमों द्वारा अंडर-15, अंडर-18 और सीनियर वर्ग की तीनों टीमों ने हिस्सा लिया था। इस दौरान हमारी लडकियों ने सिल्वर पदक जीता। इस जीत में स्थानीय शहीद भगत सिंह स्पोर्ट्स अकादमी के खिलाड़ियों का अहम योगदान रहा। आज विजेताओं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। प्रत्येक टीम में 12-12 खिलाड़ियों ने अपना दमखम दिखाया, जिनमें से चरखी दादरी की तीन बेटियों मिसरी से हिना, सांवड से खुशबू और ढाणी फोगाट से निधिकृने अपनी टीम के साथ सिल्वर मेडल जीतकर जिले का नाम रोशन किया है।

खिलाड़ियों की इस ऐतिहासिक जीत की खुशी में पूरे जिले में उत्साह का माहौल रहा। चरखी दादरी के विधायक सुनील सांगवान और उनकी धर्मपत्नी सुनीता सांगवान की अगुवाई में खिलाड़ियों का भव्य स्वागत किया गया। शहर में डीजे और ढोल-नगाड़ों के साथ विजय जुलूस निकाला गया। स्थानीय निवासियों और अभिभावकों ने अपनी लाडलियों को फूल-मालाओं और नोटों की मालाओं से लाद दिया। पूरा शहर श्बेटी बचाओ-बेटी खिलाओश के नारों से गूंज उठा।सम्मान समारोह के दौरान रग्बी फुटबॉल के प्रधान मेहर चंद सांगवान, भाजपा जिला प्रधान सुनील इंजीनियर, विधायक की धर्मपत्नी सुनीता सांगवान, दफेदार बलवंत सिंह यादव, संघ अध्यक्ष ओमवीर महाराणा और वरिष्ठ अधिवक्ता कुलवंत सहित कई गणमान्य व्यक्तियों ने खिलाड़ियों को अपना आशीर्वाद दिया।