हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, गुरुवार 29 अक्टूबर 2026

11 उपायुक्त ने गांव खानक में रात्रि ठहराव कार्यक्रम ...



12 उपभोक्ता मामलों के मंत्री नागर ने दस परिवादों ...



खबर संक्षेप

ट्रेन की चपेट में आने से बुजुर्ग की मौत

चरखी दादरी। दादरी-रेवाड़ी रेलमार्ग पर झाड़ली रेलवे स्टेशन के समीप मंगलवार रात ट्रेन की चपेट में आने से 73 वर्षीय बुजुर्ग की मौत हो गई। मृतक की पहचान झज्जर जिले के गांव सुंदरहेटी निवासी बालकिशन के रूप में हुई। पुलिस ने मृतक के भाई सूरजभान के बयान के आधार पर इत्तफाकिया मौत की कार्रवाई की है। सूरजभान ने पुलिस को बताया कि बालकिशन के बेटे की करीब चार साल पहले मौत हो गई थी। नौ दिन पहले उसके इकलौते पोते की भी मौत हो गई थी। दो पारिवारिक दुखों के कारण बालकिशन परेशान चल रहे थे।

बच्चों की सुरक्षा और गरिमा की रक्षा करता पॉक्सो एक्ट

भिवानी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, पंचकूला के निर्देशानुसार बुधवार को जिले के दो स्कूलों में पॉक्सो एक्ट-2012 को लेकर जागरुकता कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। पीएमजेजेबी सोहन लाल मलिक की अध्यक्षता में पीएमश्री राजकीय कन्या वमावि और भिवानी पब्लिक स्कूल में छात्रों को बाल सुरक्षा और कानूनी अधिकारों की जानकारी दी। पैनल अधिवक्ताओं, जिला बाल संरक्षण विभाग के बाल संरक्षण अधिकारी संदीप तथा साइबर सेल के वेलफेयर कोऑर्डिनेटर विष्णु परमार ने विद्यार्थियों को पॉक्सो एक्ट-2012 के प्रावधानों से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि यह अधिनियम बच्चों की गरिमा, सुरक्षा और अधिकारों की रक्षा सुनिश्चित करता है। उन्होंने कहा कि यौन अपराधों से पीड़ित बच्चों की पहचान उजागर करना कानूनन प्रतिबंधित है।

बाजारों में चूड़ी, कॉस्टमेटिक, ज्वेलर्स और साड़ी की दुकानों पर रही भीड

करवाचौथ आज : रात 8:17 बजे होगा चांद का दीदार, सुहागिनें अर्घ्य देकर खोलेंगी व्रत

राकेश भटठी ▶▶| भिवानी

सजना है मुझे सजना के लिए, साजन तेरे नाम की बिंदिया माथे पर सजाऊं व बलम जी ले चल मुझे बाजार आदि गीत हर सुहागिन की जुबां पर हैं, क्योंकि 29 अक्टूबर गुरुवार को सुहागिनों के लिए सबसे खास करवा चौथ पर्व है। इस पर्व पर सुहागिनें सोलह शृंगारकर अपने पति की दीर्घायु के लिए व्रत रखेगी। इस पर्व पर सुहागिनें पूरे दिनभर भूखी-प्यासी रहकर चौथ माता से पति की लम्बी दीर्घायु की कामना करती हैं। करवा चौथ के दिन 29 अक्टूबर गुरुवार को रात 8:17 बजे पर चंद्रोदय होगा और सुहागिनें छलनी के अंदर से चांद व पति का दीदार कर पति के हाथों से जल ग्रहण कर व्रत खोलेंगी।

उल्लेखनीय हैं कि करवाचौथ का व्रत 29 अक्टूबर गुरुवार को है और सुहागिनें दिनभर निर्जला व्रत रखकर दोपहर को चौथ माता की कहानी सुनेंगी और पूजा अर्चना कर अर्घ्य देती हैं। रात को चंद्र उदय होने पर सुहागिनें पूजा अर्चना कर चांद को अर्घ्य देकर चांद व पति का छलनी में से दीदार करके व्रत खोलेंगी। 29 अक्टूबर गुरुवार को शाम 8 बजकर 17 मिनट पर चांद निकलेगा, जिसके बाद सुहागिनें चांद को अर्घ्य देकर व्रत खोलती हैं। चतुर्थ तिथि 29 अक्टूबर को 1:06 बजे से शुरू होकर रात 10:09 बजे समाप्त होगी। 29 अक्टूबर शाम 5:38 से शाम 6:56 बजे तक 1 घंटा 17 मिनट के बीच पूजा का शुभ मुहूर्त हैं, जिसमें सुहागिनें पूजन कर सकती हैं।





घाटचोला, बंधेज, गज्जी मोडाल सिल्क की अच्छी खासी डिमांड

रामा साड़ी पैलेस के संचालक रामअवतार गर्ग, प्रवीन गर्ग व अनमोल गर्ग ने बताया कि घाटचोला, बंधेज, गज्जी मोडाल सिल्क की बाजार में अच्छी खासी डिमांड हैं और अधिक बिकी हो रही हैं। इनके अलावा पशमीना, निराफ सिल्क व कांजीवरम सिल्क साड़ियों की भी अच्छी बिक्री हैं, जो मजबूती, चमक एवं चौड़े बॉर्डर के रूप में जानी जाती हैं। वहीं सोने व चांदी के धागों से पारंपरिक एवं आकर्षक डिजाइन वाली नीमजरी वर्क साड़ी, जो शादी व त्योहार पर पहनने पर शाही लुक दर्शाती हैं। सिंथेटिक हीरो एवं क्रिस्टल की जड़ाई वाली जरकन वर्क साड़ियां खूब बिक रही हैं।

मां पार्वती और द्रोपदी ने रखा था करवाचौथ का व्रतः विजय शास्त्री



केएल ज्योतिष अनुसंधान केंद्र के ज्योतिषाचार्य पंडित विजय शास्त्री ने बताया कि गुरुवार को करवा चौथ पर्व मनाया जाएगा और रात 8:17 बजे चंद्रोदय होगा। हिंदू धर्म शास्त्रों के अनुसार करवाचौथ व्रत माता पार्वती ने भगवान शिव के लिए रखा था। महाभारत में जब अर्जुन तपस्या करने इंद्रकील पर्वत गए तब उनकी पत्नी द्रोपदी ने भगवान श्रीकृष्ण के कहने पर करवाचौथ का उपवास रखा था।

अमेरिकन डायमंड चूड़े की मांग

किरोड़ीमल मंदिर के सामने स्नेह चूड़ी भंडार के संचालक अनूप शर्मा टेला ने बताया कि इस बार करवाचौथ पर्व पर अमेरिकन डायमंड (एडी) की धूम मची हुई हैं। अमेरिकन डायमंड 250 रुपये से शुरू होकर 2000 रुपये तक बिक रहा हैं। इसके अलावा जैलीवाली चूड़ी, लाख का चूड़ा, नगवाली चूड़ी और नाम व फोटो वाले चूड़े की अच्छी खासी डिमांड हैं। शृंगार के सामान व मंगलसूत्र की भी काफी बिक्री हो रही हैं। इनके अलावा राजस्थानी रजवाड़े, कुंदन के कड़े, जरकन के कड़ों का सैट बिक रहा हैं। वहीं बाजार में लाइटिंग करवाचौथ की स्पेशल थाली 100 से 450 रुपये तक बिक रही हैं, जिसमें थाली, लोटा व छलनी को बहुत ही सुंदर तरीके से सजाया गया हैं।

चांदी के लक्ष्मी और गणेश की खूब रही मांग

अरिहंत ज्वेलर्स के संचालक नीलम जैन ने बताया कि करवाचौथ पर्व से पूर्व ही स्वर्णकारों ने लक्ष्मी गणेश की मूर्ति, चांदी के बर्तन, नई-नई डिजाइनों की चांदी की तागड़ी, पायजेब, चुटकी, सिक्का, अहोई माता की तस्वीर व अहोई माता के मनके आदि तैयार करवा लिए थे, ताकि ग्राहकों के मांगने पर तुरंत उन्हें डिजाइन दिखाए जा सके और अच्छी खासी बिक्री हो सके। वहीं सोने की तिल्ली, बालिया व अंगूठी भी बिक रही हैं और सोने की चेन की भी बिकी हो रही हैं, लेकिन चांदी की अपेक्षा सोने की बिक्री बहुत ही कम हैं।

मेहंदी लगवाने के लिए दुकानों पर लगी रही भीड़

करवाचौथ पर्व को देखते हुए दुकानदारों ने अपनी दुकानों के आगे कमीशनवेश पर मेहंदी लगाने वाले लड़के व लड़कियां बैठा रखे हैं, जो मेहंदी लगाकर दुकानदार व खुद के लिए कमा रहे हैं। मेहंदी लगाने वाली स्वीटी, सोनम, रितु ने बताया कि करवाचौथ पर महिलाओं के हाथ व पैरों में मेहंदी लगने से सुंदरता बढ़ जाती हैं। महिलाओं के दोनों हाथों में मेहंदी लगवाने के छह सौ तथा दोनों हाथों व दोनों पैरों में मेहंदी लगवाने पर एक हजार रुपये चार्ज लिया जाता हैं।

करवाचौथ पर्व को लेकर बाजारों में महिलाओं की जबरदस्त भीड़ हैं। महिलाओं में पर्व को लेकर अच्छा खासा उत्साह हैं। बाजारों में चूड़ी शॉप, ज्वैलर्स शॉप, साड़ी शॉप, कॉस्मेटिक दुकानों पर महिलाओं की अच्छी खासी भीड़ हैं और महिलाएं जमकर खरीदारी कर रही हैं।



चरखीदादरी। शहर में लगी स्टॉल से पूजा की थाली व कमोई खरीदती महिला।

करवा चौथ को लेकर बाजारों में रौनक, महिलाओं ने की खरीदारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- मेन बाजार, बस स्टैंड रोड और आसपास के बाजारों में दिनभर चहल-पहल रही

सुहाग की लंबी उम्र और सुखी वैवाहिक जीवन की कामना को लेकर मनाए जाने वाले करवा चौथ पर्व के प्रति महिलाओं में खासा उत्साह दिखाई दे रहा है। व्रत की तैयारियों के चलते शहर के बाजारों में रौनक बढ़ गई है। मंगलवार को मेन बाजार, बस स्टैंड रोड और आसपास के बाजारों में दिनभर चहल-पहल रही। कपड़ों की दुकानों, ब्यूटी पार्लरों और कॉस्मेटिक्स की दुकानों पर महिलाओं की खासी भीड़ रही। वहीं, बाजारों में जगह-जगह लगी स्टॉलों पर महिलाओं ने सजी हुई पूजा की थालियां, करवे और व्रत से जुड़ी अन्य सामग्री खरीदी।

करवा चौथ इस वर्ष 29 अक्टूबर वीरवार को रखा जाएगा। पर्व को लेकर बाजारों में कई दिनों से तैयारियां चल रही हैं। दुकानदारों ने ग्राहकों की मांग को देखते हुए पूजा सामग्री, मिट्टी की कमोई, शृंगार के सामान और अन्य जरूरी वस्तुओं की विशेष व्यवस्था की है। बाजारों में सजी दुकानों और स्टॉलों पर महिलाओं की आवाजाही लगातार बनी हुई है। करवा चौथ पर नए कपड़े पहनने और सोलह शृंगार करने की परंपरा के चलते महिलाओं में खरीदारी को लेकर खास उत्साह है। साड़ी, सूट और अन्य परिधानों की दुकानों पर महिलाओं ने अपनी पसंद के कपड़ों की खरीदारी की। कॉस्मेटिक्स की दुकानों पर चूड़ियां, बिंदी, मेकअप और शृंगार से जुड़ी वस्तुएं खरीदने के लिए महिलाएं पहुंचीं। ब्यूटी पार्लरों में भी सजने-संवरने के लिए महिलाओं की आवाजाही रही।

करवा चौथ पर हाथों में मेहंदी लगाने की परंपरा के चलते महिलाओं और युवतियों में मेहंदी लगवाने को लेकर भी खासा क्रेज नजर आया। ब्यूटी पार्लर आदि में मेहंदी लगाने की व्यवस्था की गई है, जहां महिलाएं अपनी पसंद के डिजाइन बनवा रही हैं। कई महिलाएं व्रत की पूजा के लिए सजी हुई थालियां, करवे और अन्य पूजन सामग्री खरीदती नजर आईं। महिलाओं के उत्साह और दुकानों पर लगी भीड़ से शहर के बाजारों में त्योहार जैसा माहौल बना हुआ है।

हरियाणा दिवस पर रक्तदान व नेत्रदान संकल्प शिविर एक को

भिवानी। सैनी कल्याण परिषद भिवानी के तत्वावधान में हरियाणा दिवस पर एक नवंबर को स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। आयोजन सिद्धपीठ बाबा जहरगिरी आश्रम भिवानी के पीठाधीश्वर श्रीमहंत डॉ. अशोक गिरी महाराज के सानिध्य में संपन्न होगा। शिविर का आयोजन चौधरी बंसीलाल सामान्य अस्पताल के ब्लड बैंक में सुबह 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक किया जाएगा। शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में सीएमओ डॉ. रघुवीर शांडिल्य शिरकत करेंगे, जबकि विशिष्ट अतिथि के तौर पर डॉ. जितेन्द्र सैनी उपस्थित रहेंगे। रक्तदान के साथ-साथ इस शिविर में जीते जी रक्तदान, जाते-जाते नेत्रदान के संदेश को आगे बढ़ाते हुए मरणोपरांत नेत्रदान का संकल्प लेने हेतु विशेष पंजीकरण डेस्क भी स्थापित की जाएगी। शिविर की तैयारियों को लेकर सैनी कल्याण परिषद के रक्त प्रभारी ओमप्रकाश सैनी, सह रक्त प्रभारी सुमित दहिया, सुनील व राजकुमार ने कहा कि रक्तदान से बड़ा कोई मानवीय कार्य नहीं है। हरियाणा दिवस पर प्रदेश की खुशहाली के साथ-साथ मानव सेवा का संकल्प दोहराने के लिए यह शिविर आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि अस्पताल में उपचाराधीन मरीजों, थैलेसीमिया पीड़ितों और आपातकालीन दुर्घटनाओं के शिकार लोगों के लिए रक्त की एक-एक बूंद जीवनदायिनी साबित होती है। परिषद का प्रयास है कि अधिक से अधिक रक्त यूनिट एकत्रित कर जरूरतमंदों की मदद की जा सके। उन्होंने युवाओं और आमजन से बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

मॉडर्न फर्नीचर गोदाम में लगी भीषण आग

12 दमकल गाड़ियों ने 6 घंटे में पाया काबू, रात 2 बजे से सुबह 8 बजे तक चला दमकल का ऑपरेशन

- संकरी गलियों और आसपास मौजूद अन्य फर्नीचर गोदामों के कारण आग बुझाने में दमकल कर्मियों को काफी मशक्कत करनी पड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

मंगलवार देर रात फर्नीचर गोदाम में भीषण आग लगने से हड़कंप मच गया। हांसी गेट व फूलों वाले चौक के बीच स्थित मॉडर्न फर्नीचर हाउस में रात करीब 2 बजे आग लगने की सूचना मिली। घटना की गंभीरता को देखते हुए दमकल विभाग की एक के बाद एक 12 से 13 गाड़ियां मौके पर पहुंची।

उल्लेखनीय हैं कि हांसी गेट व फूलों वाले चौक के बीच मॉडर्न फर्नीचर हाउस में देर रात लगी आग ने भारी नुकसान हुआ। रात करीब दो बजे जैसे ही दमकल विभाग को आग लगने की सूचना मिली, टीम तुरंत मौके के लिए रवाना हो गई।





शुरुआत में दो दमकल गाड़ियां भेजी, लेकिन आग की विकरालता को देखते हुए अतिरिक्त गाड़ियों को भी बुलाना पड़ा। गोदाम में प्लाई के बोर्ड, फेविकोल, केमिकल और मशीनरी सहित अन्य सामान रखा हुआ था। आग ने इन सभी सामानों को अपनी चपेट में ले लिया, जिससे गोदाम को काफी नुकसान पहुंचा। आग की भयावहता और आसपास मौजूद ज्वलनशील सामग्री के कारण स्थिति बेहद चुनौतीपूर्ण हो गई थी। दमकल विभाग के सामने सबसे बड़ी चुनौती घटनास्थल तक पहुंचने की थी, क्योंकि इलाका काफी संकरा होने के कारण दमकल की बड़ी गाड़ी गोदाम के अंदर तक नहीं जा सकी। इसके बावजूद दमकल कर्मियों ने मोर्चा संभाला और लगातार पानी की बौछार कर आग पर काबू पाने का प्रयास किया। दमकल कर्मियों की तत्परता और लगातार प्रयासों के चलते आग को आसपास के क्षेत्र में फैलने से रोकने में सफलता मिली। आग बुझाने के लिए करीब 12 से 13 दमकल गाड़ियों की मदद ली गई और सुबह करीब 8 बजे तक स्थिति पर नियंत्रण पा लिया गया। दमकल विभाग के अनुसार आग बुझाने के अभियान में करीब 5 से 6 घंटे तक लगातार मेहनत करनी पड़ी।

शॉर्ट सर्किट की आशंका

आग के कारण गोदाम में रखा सामान राख हो गया। हालांकि नुकसान की कुल राशि का फिलहाल सटीक आंकलन नहीं हो पाया है, लेकिन गोदाम मालिक रोहित के अनुसार उन्हें लाखों का नुकसान हुआ हैं। वहीं आग लगने की वजह शॉर्ट सर्किट बताई जा रही है, लेकिन आग लगने के वास्तविक कारणों की पुष्टि जांच के बाद ही हो सकेगी। फिलहाल घटना में गोदाम को भारी नुकसान पहुंचने की जानकारी सामने आई है। संकरी गलियों व आसपास मौजूद फर्नीचर गोदामों के बीच दमकल विभाग के सामने आग पर काबू पाना बड़ी चुनौती था। दमकल कर्मियों की कई घंटों की मशक्कत के बाद आग को नियंत्रित किया गया और उसे आसपास फैलने से रोक लिया।

श्रीअग्रवाल महिला मंडल ट्रस्ट का करवा चौथ उत्सव आज, रूपरेखा की तैयार

भिवानी। पति की लंबी उम्र और अखंड सौभाग्य के पर्व करवाचौथ को लेकर महिलाओं में भारी उत्साह है। इसी कड़ी में श्रीअग्रवाल महिला मंडल ट्रस्ट की ओर से 29 अक्टूबर को दादरी गेट स्थित राजश्री बैंक्वेट हॉल में करवा चौथ उत्सव का आयोजन किया जाएगा, जिसकी तैयारियां पूर्ण कर ली गई है। इस उत्सव को भव्य एवं सफल रूप देने के उद्देश्य से श्रीअग्रवाल महिला मंडल ट्रस्ट की बैठक बुधवार को हांसी गेट चित्रकूट में हुई। ट्रस्ट की चेयरपर्सन सीमा बंसल ने बताया कि उत्सव की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह किसी एक वर्ग या समाज तक सीमित न रहकर सर्वसमाज और 36 बिरादरी की महिलाओं के लिए एकता और भाईचारे का अनूठा संगम बनेगा।

> महिलाओं के लिए पारंपरिक गीत, आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और करवा चौथ से जुड़ी सभी पारंपरिक रस्मों को बेहद खूबसूरत तरीके से करवाई जाएंगी

उत्सव के दौरान महिलाओं के लिए पारंपरिक गीत, आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और करवा चौथ से जुड़ी सभी पारंपरिक रस्मों को बेहद खूबसूरत तरीके से करवाई जाएंगी। उन्होंने कहा कि संस्था एवं कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य समाज की सभी बहनों को एक ही मंच पर एकत्र कर खुशियां बांटना और अपनी भारतीय संस्कृति के पारंपरिक मूल्यों को सहेजना व आगे बढ़ाना है। ट्रस्ट की प्रधान नीतू बंसल ने बताया कि यह भव्य कार्यक्रम 29 अक्तूबर को दोपहर 3 बजे से आरंभ होकर शाम 6 बजे तक संचालित होगा।

प्रतिभावान खिलाड़ी के ननिहाल में खुशियों का माहौल

डिस्कस थ्रो में निश्चय ने 66.75 मीटर फेंका चक्का

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

तमिलनाडु के चेन्नई में आयोजित 41वीं नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में खिलाड़ी निश्चय ने डिस्कस थ्रो में शानदार प्रदर्शन करते हुए नया रिकॉर्ड कायम किया है। अंडर-18 आयुवर्ग में 26 अक्टूबर को निश्चय ने 66.75 मीटर दूर चक्का फेंककर 16 साल पुराने रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया। उनकी इस उपलब्धि से खेल जगत में खुशी का माहौल है।

दादरी में उनके ननिहाल के लोगों और खेल प्रेमियों ने इस सफलता पर प्रसन्नता जताते हुए उन्हें बधाई दी है। मूल रूप से रोहतक जिले के महम के रहने वाले निश्चय का दादरी से भी जुड़ाव है। उनकी नानी राकेश देवी दादरी नगर परिषद के वार्ड-16 से पार्षद हैं। उन्होंने निश्चय की इस उपलब्धि की जानकारी साझा की। निश्चय ने अपने ननिहाल में रहकर पढ़ाई की और खेलों का अभ्यास करते हुए अपनी प्रतिभा को निखारा। लगातार मेहनत और अभ्यास के दम पर उन्होंने राष्ट्रीय स्तर की इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में उल्लेखनीय सफलता हासिल की है। निश्चय इससे पहले भी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर की कई प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का परिचय दे चुके हैं। 66.75 मीटर का प्रदर्शन उनकी खेल क्षमता और निरंतर अभ्यास को दर्शाता है। जूनियर वर्ग में इस तरह का प्रदर्शन भविष्य में उच्च स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए उनकी संभावनाओं को मजबूत करता है। निश्चय की उपलब्धि पर नगर परिषद चेयरमैन बक्शीराम सैनी, व्यापारी नेता रविंद्र सिंह गुप्ता, पार्षद प्रतिनिधि जतिन फौगाट, पूर्व वाइस चेयरमैन बबलू श्योराण, एडवोकेट भवानी शंकर, सुनील फौगाट, निखिल, लोकेंद्र, अमरजीत फौगाट, कृष्ण फौगाट सहित अनेक खेल प्रेमियों ने बधाई दी।



चरखीदादरी। अपनी नानी राकेश देवी के साथ निश्चय। फोटो : हरिभूमि

> चेन्नई में हुई नेशनल जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अंडर-18 वर्ग में शानदार प्रदर्शन

'ओल्ड बॉय' 79 वर्षीय रामफल फौगाट ने हाफ मैराथन में हासिल किया चौथा स्थान



चरखी दादरी। गांव कमोद निवासी 79 वर्षीय धावक रामफल फौगाट ने दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित विश्वस्तरीय वेदान्ता हाफ मैराथन में शानदार प्रदर्शन करते हुए हरियाणा का नाम रोशन किया। फौगाट ने 10 किलोमीटर की दौड़ एक घंटा पांच मिनट और 33 सेकंड में पूरी कर 75 वर्ष से अधिक आयु वर्ग में चौथा स्थान हासिल किया। फौगाट की यह उपलब्धि बढ़ती उम्र में भी खेलों के प्रति उनके समर्पण, अनुशासन और निरंतर अभ्यास का प्रमाण है। वे अब तक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 8, राष्ट्रीय स्तर पर 5 और मास्टर वेटरन वर्ग में 100 पदक सहित कुल 113 पदक जीत चुके हैं। 2018 में भी उन्होंने एयरटेल दिल्ली हाफ मैराथन की 10 किलोमीटर दौड़ में अपना समय दर्ज कराया था। खेल जगत में उन्हें 'ओल्ड बॉय' के नाम से भी पहचान मिली है। सर्वजातीय फौगाट खाप के प्रधान सुरेश फौगाट ने रामफल फौगाट की उपलब्धि पर खुशी जताते हुए कहा कि उन्होंने अपनी मेहनत और लगन से पूरे समाज को गौरवान्वित किया है। एक नवंबर को हरियाणा दिवस पर आयोजित सम्मान समारोह में उन्हें सम्मानित किया जाएगा। सुरेश फौगाट ने हरियाणा सरकार से रामफल फौगाट को आर्थिक सहायता और उचित राजकीय सम्मान देने की मांग की।

तीरंदाजी में पवन ने जीता गोल्ड मेडल, पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर

- जयपुर में हुई प्रतियोगिता में मनवाया प्रतिभा का लोहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा के खिलाड़ी पवन कुमार ने 21 से 28 अक्टूबर तक जयपुर में हुई 46वीं जूनियर नेशनल तीरंदाजी प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतकर जिले और प्रदेश का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता राजस्थान तीरंदाजी संघ के तत्वावधान में जयपुर में हुई थी, जिसमें 28 राज्यों के 600 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया।

कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच पवन कुमार ने अपने सटीक निशाने और अनुशासन से सभी को प्रभावित किया और फाइनल मुकाबले में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। खिलाड़ी पवन की उपलब्धि की जानकारी देते हुए उनके कोच विकास भाकर ने बताया कि पवन ने पिछले 3 वर्षों से लगातार मेहनत की है। पवन कुमार ने अन्य राज्य में जाकर अपनी प्रतिभा का डंका बजाया है। विपरीत परिस्थितियों के बावजूद उसने हार नहीं मानी और आज नेशनल स्तर पर गोल्ड जीतकर साबित कर दिया कि मेहनत का फल जरूर मिलता है। कोच ने आगे कहा कि पवन की शुरुआत बवानीखेड़ा के छोटे से ग्राउंड से हुई थी। सीमित संसाधनों के बावजूद उसने सुबह-शाम अभ्यास कर खुद को इस मुकाम तक पहुंचाया।

पवन की जीत से पूरे बवानीखेड़ा क्षेत्र में खुशी का माहौल है। स्कूल, खेलप्रेमियों और ग्रामीणों ने उसके घर पहुंचकर बधाई दी और उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पवन ने कहा कि उसका सपना एशियन गेम्स और ओलंपिक में देश के लिए मेडल जीतना है।



बवानीखेड़ा। अतिथियों के साथ विजेता टीम। फोटो : हरिभूमि



हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बैठने-खड़े होने पर जब हो बैक पेन



मेरी उम्र 63 वर्ष है। करीब एक साल से मुझे बैक-पेन की प्रॉब्लम है। बैठने या खड़े होने पर दर्द बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कोई कारगर समाधान बताएं।

-नवीन, महासमुंद

बैक पेन का स्थाई समाधान रेग्युलर बैक की एक्सरसाइज ही है। क्योंकि दवा से कुछ समय के लिए आराम मिलेगा, फिर दर्द हो जाएगा। साथ ही कैल्शियम और विटामिन डी की जांच जरूर कराएं। अगर कमी है तो इसकी दवा रेग्युलर लेना शुरू करनी चाहिए। साथ ही फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर आप बैक की एक्सरसाइज सीख लें, उन्हें नियमित रूप में करें। इससे आपको स्थायी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे यूरिन पास करने में काफी दर्द और जलन होती है। कभी-कभी यूरिन का कलर पीला आता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दीपक, रायपुर

कई बार यूरीन कलर पीला और जलन, पानी कम पीने की वजह से भी होता है। लेकिन जैसा आप बता रहे हैं कि कभी-कभी दर्द भी होता है। इसलिए आपको नेफ्रोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह कुछ जांच कराएंगे, जिसके बाद इसकी वजह पता चलेगी और ट्रीटमेंट हो सकेगा। फिलहाल पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरे होंठ हमेशा रूखे और फटे-फटे रहते हैं। लिप बाम और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने का भी असर कुछ ही देर रहता है। ऐसा क्यों होता है?

-सुमित, रोहतक

कुछ लोगों की स्किन ड्राय होती है और किसी की ऑयली। जिनकी ड्राय होती है, उनको इस तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसके लिए आप पानी का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें और समय-समय पर क्रीम लगाते रहें। इसका कोई स्थायी समाधान नहीं। इसी तरह राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे सिर के पिछले हिस्से में अकसर तेज सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-कुशल, बिलासपुर

आपको तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। वह सिटी स्कैन या एमआरआई कराकर इसकी वजह पता लगाएंगे, क्योंकि सामान्य तौर पर सिर दर्द कई बार आंख कमजोर होने की वजह से भी होता है, पर खास हिस्से में होने की वजह कुछ और भी हो सकती है, इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी हार्ट बीट्स रह-रहकर तेज हो जाती हैं। मन में अजीब-सी घबराहट पैदा होती है। मुझे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यो हो रहा है? कृपया बताएं मैं क्या करूं?

-बलबीर, महेंद्रगढ़

अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है तो इस बात पर गौर करें कि ऐसा तेज चलने से या वजन उठाने से ऐसा हो रहा है। अगर ऐसा है तो जरूर आपको तुरंत डॉक्टर से मिलना चाहिए। यह समस्या कई बार दिल से जुड़ी हो सकती है। फिलहाल इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा दौड़ भाग या अधिक श्रम वाला काम ना करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। कृपया बताएं कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-संजय, राजनांदगांव

अगर हल्का-हल्का दर्द लगातार रहता है तो बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर एक बार अल्ट्रासाउंड करा लें। कई बार स्टोन की वजह भी दर्द शुरू होता है। लेकिन बगैर जांच कराएं कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। इस दौरान आप अधिक तला भुना और बाजार का खाना बंद कर दें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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



डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तुषार राउत
न्यूरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

स्पेशलः वर्ल्ड स्ट्रोक डे, 29 अक्टूबर

आंकड़ों के अनुसार 18 लाख स्ट्रोक के नए मामले भारत में प्रति वर्ष सामने आते हैं। इससे अंदाजा लगा सकते हैं कि यह कितनी गंभीर समस्या है। लेकिन एलर्टनेस और प्रिकॉशन के जरिए इसकी रोकथाम की जा सकती है। यहां विस्तार से बता रहे हैं, स्ट्रोक के कारण, लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में।

लाइलाज नहीं है स्ट्रोक संभव है प्रिवेंशन-ट्रीटमेंट







वर्ल्ड स्ट्रोक आर्गेनाइजेशन के अनुसार अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और तनाव का प्रबंधन नहीं कर पाने के कारण दुनिया भर में स्ट्रोक के मामले बढ़त पर हैं। देश में विभिन्न बीमारियों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण स्ट्रोक है। भारत में हर 40 सेकेंड पर एक व्यक्ति स्ट्रोक से पीड़ित होता है। जो लोग पहली बार स्ट्रोक के बाद नियमित रूप से दवाएं नहीं लेते या फिर डॉक्टर द्वारा दिए गए परामर्श पर अमल नहीं करते, उनमें स्ट्रोक के दोबारा होने का जोखिम बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

स्ट्रोक क्या है

स्ट्रोक एक गंभीर मेडिकल इमरजेंसी है। मृत्यु व विकलांगता का एक प्रमुख कारण है। स्ट्रोक तब होता है, जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है या जब कोई रक्त वाहिका (ब्लड वेसल) फट जाती है, जिससे मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। स्ट्रोक के दो मुख्य प्रकार हैं। पहला, इस्केमिक स्ट्रोक जो मस्तिष्क में रक्त संचार में रुकावट या ब्लॉकेज के कारण होता है। दूसरा, हेमोरेजिक स्ट्रोक, जो रक्त वाहिका के फटने के कारण होता है। रिकवरी के लिए लक्षणों की जल्द पहचान और समय पर समुचित इलाज बेहद महत्वपूर्ण हैं।

शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण

स्ट्रोक के लक्षण शुरू होने के बाद के शुरुआती घंटे बेहद महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि समय पर इलाज मिलने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह फिर से शुरू हो सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को सीमित किया जा सकता है। इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों को थक्का घोलने वाली दवा (क्लॉट-बस्टिंग मेडिकेशन) दी जा सकती है। इसके अलावा, उन्नत इंटरवेंशनल प्रोसीजर्स जैसे विशेष सक्शन डिवाइस और स्टेंट रिट्रीवर का उपयोग करके भी थक्के को हटाया जा सकता है और बंद धमनियों को फिर से खोला जा सकता है। इलाज की प्रक्रिया का चयन स्ट्रोक के प्रकार, लक्षण शुरू होने के बाद से बीते समय और मरीज की क्लिनिकल स्थिति पर निर्भर करता है। मरीज को जल्द से जल्द एक ऐसे अस्पताल पहुंचना चाहिए जहां न्यूरोलॉजिस्ट, न्यूरोसर्जन और इंटरवेंशनल न्यूरोरेडियोलॉजिस्ट की विशेष टीम उपलब्ध हो।

कुछ उपचार केवल एक निश्चित समय सीमा (विंडो पीरियड) के भीतर ही उपलब्ध होते हैं, इसलिए लक्षणों की जल्द पहचान और तुरंत इलाज जरूरी है। भले ही लक्षणों में सुधार हो जाए या वे गायब हो जाएं, फिर भी डॉक्टरी जांच में देरी नहीं करनी चाहिए।

एक्यूट (शुरुआती) इलाज के बाद, मरीजों को ठीक होने और उनके काम करने की क्षमताओं को वापस पाने में मदद करने के लिए न्यूरोरिहैबिलिटेशन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोबारा स्ट्रोक होने के जोखिम को कम करने के लिए सही फॉलो-अप देखभाल और डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं भी जरूरी हैं।

रिस्क फैक्टर्स को समझें

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज), हाई कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, शारीरिक सक्रियता की कमी या नियमित रूप से व्यायाम न करना, हृदय से जुड़ी कुछ बीमारियां, धूम्रपान, तंबाकू का सेवन और अत्यधिक शराब पीना स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। कुछ आनुवंशिक कारक भी युवाओं में स्ट्रोक के खतरे को बढ़ा सकते हैं। जैसे होमोसिस्टीन का बढ़ा हुआ स्तर भी युवाओं में स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। रक्त में होमोसिस्टीन का स्तर ज्यादा होने से धमनियों में सूजन या कड़ापन (एथेरोस्क्लेरोसिस), खून के थक्के (ब्लड क्लॉट्स) बनना और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। स्लीप एपनिया भी एक अन्य महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। नींद के दौरान तेज खर्राटे लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना जैसे लक्षणों के महसूस होने पर शीघ्र ही विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

जीवनशैली में करें बदलाव

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार जीवनशैली में स्वास्थ्यकर बदलाव कर स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत जंक फूड्स से दूर रहकर समुचित संतुलित पौष्टिक आहार ग्रहण करना, नियमित व्यायाम करना और तनाव प्रबंधन से संबंधित विधियों आदि को शामिल किया जाता है।

संतुलित आहारः फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और प्रोटीन से भरपूर आहार स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। सैचुरेटेड फैट, ट्रांस फैट और अतिरिक्त चीनी को सीमित करने के साथ-साथ नमक का सेवन प्रति दिन 5 ग्राम से कम रखना चाहिए।

नियमित शारीरिक गतिविधिः हफ्ते मे कम से कम 150 मिनट का मध्यम तीव्रता वाला एरोबिक व्यायाम, जैसे तेज चलना, साइकिलिंग या तैरना, स्वस्थ वजन बनाए रखने, रक्तचाप नियंत्रण और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मददगार है।

नियमित जांच और परामर्शः रक्तचाप, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल की एक निश्चित समय अंतराल पर डॉक्टर के परामर्श से जांचें करवानी चाहिए। विशेष रूप से 35 वर्ष की आयु के बाद समय-समय पर स्वास्थ्य जांच (हेल्थ चेक-अप) कराने से जोखिम की जल्दी पहचान हो सकती है।

तनाव प्रबंधन जरूरीः पर्याप्त नींद, सही मात्रा में पानी पीना (हाइड्रेशन) और योग व ध्यान (मेडिटेशन) के माध्यम से तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट) भी स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में सहायक है।

संभव है स्ट्रोक की रोकथाम

स्ट्रोक से बचाव के लिए जागरुकता, जोखिम भरे कारकों की जल्द पहचान और जीवनशैली में लगातार सकारात्मक बदलाव की आवश्यकता होती है। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना, कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, तंबाकू से बचना और शराब से दूरी बनाना स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही, एफएएसटी (फास्ट) के चेतावनी संकेतों को पहचानना और तुरंत चिकित्सा सहायता लेना भी बेहद जरूरी है।

सर्दियों का मौसम और स्ट्रोक

सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। एक बड़ी संख्या में स्ट्रोक के मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। इसलिए सर्दियों के मौसम में अपना विशेष ख्याल रखें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

इस बार की थीम है इंपॉर्टेंट

वर्ल्ड स्ट्रोक ऑर्गनाइजेशन द्वारा निर्धारित वर्ल्ड स्ट्रोक डे के लिए इस बार की थीम है, 'एवरी मिनिट काउंट्स', जिसका हिंदी में आशय है कि स्ट्रोक की गिरफ्त में आए लोगों के लिए हर मिनट कीमती है। इस बार का हैशटैग है फास्ट। एफएएसटी (फास्ट) एक ऐसा संक्षिप्त शब्द है जो स्ट्रोक के मुख्य संकेतों को पहचानने में मदद करता है।

एफ- फेस ड्रूपिंग (चेहरा झुकना): चेहरे का एक हिस्सा झुक सकता है या सुन्न महसूस हो सकता है।

ए- आर्म वीकनेस (बांह में कमजोरी): एक बांह कमजोर या सुन्न हो सकती है।

एस- स्पीच डिफीकल्टी (बोलने में कठिनाई): आवाज लड़खड़ा सकती है या बातचीत को समझना मुश्किल हो सकता है।

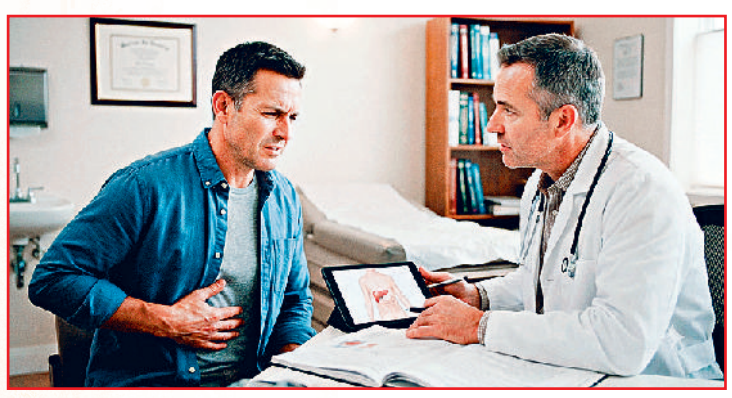
टी- टाइम टू एक्ट (कार्रवाई का समय): बिना देर किए तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

अपने देश ही नहीं पूरी दुनिया में फैटी लिवर के रोगियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। चिंताजनक बात यह है कि बच्चे भी इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। ऐसे में इसके कारणों, लक्षणों के साथ ही बचाव के उपाय के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही फैटी लिवर की प्रॉब्लम



हाल के बरसों में हर आयु वर्ग के लोगों की जीवनशैली बदली है। खान-पान के तौर-तरीके में बड़ा परिवर्तन आया है। एक ओर निष्क्रिय लाइफस्टाइल ने स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाया है तो दूसरी ओर सेहत से ज्यादा स्वाद को तवज्जो देने वाले फूड आइटम्स हमारी थाली का हिस्सा बन गए हैं। विशेषकर बच्चे हमारी परंपरागत भोजनशैली से दूर हुए हैं। इन आदतों से समग्र स्वास्थ्य पर तो दुष्प्रभाव पड़ ही रहा है, किसी अंग विशेष की सेहत बिगड़ने की स्थितियां भी पैदा हो गई हैं। ऐसी ही एक स्वास्थ्य समस्या है फैटी लिवर।

आंकड़े हैं चिंताजनकः चिंतनीय है कि 2030 तक, विश्व भर में अनुमानित 35 करोड़ 70 लाख लोग फैटी लिवर रोग के साथ जीवन जी रहे होंगे। भारत में लगभग 38 प्रतिशत से 40 प्रतिशत एडल्ट्स इस बीमारी से प्रभावित हैं। स्थिति की गंभीरता को समझते हुए ही हमारे यहां 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए गाइडलाइन जारी किए गए थे।

क्या है फैटी लिवरः असल में फैटी लिवर की बीमारी तब होती है, जब लिवर की कोशिकाओं में अतिरिक्त फैट यानी कि वसा जमा हो जाती है। जिससे लिवर की कार्य प्रणाली प्रभावित होती है। लिवर हमारे शरीर को डिटॉक्स करने में अहम भूमिका निभाता है। खून की सफाई, पाचन में सहायता, ऊर्जा का संग्रह और स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक विटामिन, मिनरल्स और महत्वपूर्ण प्रोटींस का प्रोड्क्शन और संचयन करता है। ऐसे में इंसानी शरीर का फिल्टर प्लांट कहे जाने वाले लिवर की हेल्थ बिगड़ना बहुत-सी दूसरी व्याधियों की भी जड़ बन जाता है।

न बरतें लापरवाहीः गांवों से लेकर महानगरों तक, कम उम्र में ही लोग फैटी लिवर की बीमारी का शिकार हो रहे हैं। इसकी सबसे अहम वजह खान-पान की बुरी आदतें ही हैं। आमतौर पर फैटी लिवर रोग को दो तरीके का होता है। अल्कोहलिक फैटी लिवर बीमारी अत्यधिक शराब के सेवन के कारण होती है। वहीं गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या शराब के सेवन से संबंधित नहीं है। इसीलिए फैटी लिवर के लक्षणों को जीवनशैली से गहराई से जोड़कर देखा जाता है। इसके लक्षण न केवल बहुत धीरे-धीरे दिखते हैं बल्कि स्पष्ट रूप से समझना भी कठिन होता है। यही वजह है कि लाइफस्टाइल स्कैन से जोड़कर फैटी लिवर के सिंपटम्स को सही ढंग से समझना और समय पर चिकित्सा सहायता लेना आवश्यक है। इस सायलेंट हेल्थ समस्या का समय रहते उपचार न किया जाए तो फाइब्रोसिस और सिरोसिस की समस्या भी हो सकती है। लिवर क्षतिग्रस्त होने पर अतिरिक्त स्कार टिशू बनने की स्थिति फाइब्रोसिस कहलाती है। इसमें लिवर में सूजन आ जाती है। जो कि लिवर में रक्त के सामान्य प्रवाह में बाधा बनती है। वहीं सिरोसिस की गंभीर और धीरे-धीरे बढ़ने वाली तकलीफ में स्वस्थ लिवर टिशू खराब हो जाते हैं। उनकी जगह कठोर स्कार टिशू बनने लगते हैं।



प्रमुख लक्षणः पेट के ऊपरी दाएं हिस्से में असहजता बने रहने, अधिक थकान महसूस करने, बिना कारण वजन बढ़ने, भूख में कमी आने, स्किन का पीलापन और ब्रेनफॉग जैसे लक्षणों को ध्यान दिया जाना चाहिए। आरंभिक चरण में लाइफस्टाइल सुधार से इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है।

बच्चे भी हो रहे प्रभावितः खान-पान की अस्वस्थ आदतों और निष्क्रिय जीवनशैली के घेरे में अब बच्चे भी आ गए हैं। जिसके चलते बच्चे बड़ी संख्या में फैटी लिवर की चपेट में आ रहे हैं। ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (एम्स) की स्टडी कहती है कि हमारे देश में लगभग 35.4 प्रतिशत बच्चे फैटी लिवर के रोग से पीड़ित हैं। बड़ों की बीमारी अब नई पीढ़ी में भी तेजी से पैर पसार रही है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के मुताबिक मोटे बच्चों में फैटी लिवर का आंकड़ा 60 प्रतिशत से अधिक है। गुरुग्राम में किए गए एक हालिया अध्ययन में सामने आया है कि 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फैटी लिवर रोग के मामलों तेजी से बढ़े हैं। शहरी इलाकों में सामान्य वजन वाले बच्चों में भी साइलेंट बर्डन के रूप में यह बीमारी पाई जा रही है। बदलते खान-पान के कारण सिर्फ शहरों तक सीमित रहने वाली फैटी लिवर की समस्या गांवों में देखने को मिल रही है। जंक फूड की पहुंच और सुविधाजनक एवं निष्क्रिय जीवनशैली के चलते ग्रामीण इलाकों के बच्चों में भी फैटी लिवर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। चिंतनीय है कि भारत में रुरल और अर्बन दोनों को मिलाकर औसत राष्ट्रीय प्रसार दर लगभग 35.4 प्रतिशत है। यह आंकड़ा ग्लोबल एवरेज से लगभग 25 फीसदी ज्यादा है। ऐसे में मुख्य रूप से लाइस्टाइल से जुड़ी इस समस्या से बचाव के लिए पैरेंट्स का सजग रहना आवश्यक हो गया है। *

बच्चों में फैटी लिवर के कारण

बच्चों में असंतुलित आहार और शारीरिक गतिविधियों से दूरी गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या बढ़ाती है। जिसका सीधा-सा अर्थ है कि बालपन को घेरते इस हेल्थ इश्यू का मुख्य कारण बदली हुई जीवनशैली ही है। एक ओर फल-सब्जियां खाने से दूरी बढ़ी है, दूसरी ओर प्रोसेस्ड-जंक फूड, पिज्जा, बर्गर, मीठे पेय पदार्थों के सेवन की आदतों ने जड़ें जमा ली हैं। बहुत से बच्चे कुकीज, बिस्कुट, कैंडी, सोडा ड्रिंक, पैकेज्ड जूस और चॉकलेट जैसे फूड प्रोडक्ट्स के एडिक्ट हो गए हैं। स्मार्ट स्क्रीन में झांकते हुए वक्त बिता रहे बच्चों का मैदानों में खेलना छूट गया है। चाइल्ड ओबेसिटी आज बड़ी चिंता बन गई है। इसीलिए बच्चों को हमारी परंपरागत भोजनशैली से जोड़ना जरूरी है। आउटडोर स्पोर्ट्स और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना आवश्यक है। मौजूदा दौर में जीवन के पहले ही पड़ाव ही खाने-पीने की सजगता और फिजिकल सक्रियता सबसे अहम हैं। साथ ही स्नैक अटैक और स्क्रीन स्क्रॉलिंग से बचना भी आवश्यक है। बड़ों में भी अस्वस्थ भोजनशैली, एल्कोहल का सेवन और शारीरिक निष्क्रियता ही इस रोग के मुख्य कारण हैं। स्वस्थ-सधी जीवनशैली से हर उम्र के लोग इस रोग से बच सकते हैं।

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक शांति विकसित करने में मदद कर सकता है। लेकिन प्रदूषित हवा में प्राणायाम करने और स्वच्छ हवा में इसका अभ्यास करने के बीच का अंतर समझना जरूरी है।

प्रदूषण वाले मौसम में जब करें प्राणायाम



सांस लेना जीवन की सबसे सहज क्रियाओं में से एक है। लेकिन जब हवा में धूल, धुआं और सूक्ष्म प्रदूषण घुलने लगें, तो यही सहज क्रिया श्वास के लिए भारी चुनौती बन सकती है। अक्टूबर का दूसरा पखवाड़ा उत्तर भारत के अनेक शहरों में बदलते मौसम, पराली जलाने की घटनाओं, वाहनों के धुएं और अन्य प्रदूषण स्रोतों के कारण वायु गुणवत्ता को लेकर चिंता का समय होता है। ऐसे समय में सुबह पार्कों में योग करने वाले हों या घर की छत पर प्राणायाम का अभ्यास करने वाले, उनके सामने एक महत्वपूर्ण सवाल है, क्या गहरी सांस लेने के अभ्यास, प्रदूषण के असर से बचा सकते हैं? प्राणायाम सांस लेने की प्रक्रिया को साधने का अभ्यास है, हवा शुद्ध करने का नहीं। इसलिए इन बातों का ध्यान रखें।

जब इर्द-गिर्द हवा हो प्रदूषितः इन दिनों वायु प्रदूषण की समस्या बढ़ने लगी है। पीएम- 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, प्राणायाम करते समय श्वसन तंत्र के भीतर गहराई तक जा सकते हैं। ऐसे में प्रदूषित हवा में लंबे समय तक रहने से हृदय और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। ओजोन, नाइट्रोजन डाईऑक्साइड और अन्य प्रदूषक भी श्वसन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य परिस्थितियों में श्वास अभ्यास के दौरान व्यक्ति अपनी सांस की गति या गहराई को बढ़ा सकता है। लेकिन प्रदूषण अधिक होने पर तेज या गहरे सांसों के साथ शरीर में प्रदूषकों के प्रवेश की मात्रा भी बढ़ सकती है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि हर गहरी सांस नुकसानदेय है। इसका अर्थ यह है कि प्रदूषण के स्तर, व्यायाम की तीव्रता और व्यक्ति की सेहत को ध्यान में रखना चाहिए। इसलिए केवल सूर्योदय के समय को स्वस्थ हवा की गारंटी मान लेना भी उचित नहीं है। कुछ जगहों पर सुबह का तापमान, हवा की गति और स्थानीय प्रदूषण स्रोतों के कारण प्रदूषण अधिक हो जाता है। इसलिए अभ्यास का सही समय तय करने के लिए स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई देखना अधिक उपयोगी है।

बरतें ये सावधानियांः प्राणायाम की सभी विधियां एक जैसी नहीं हैं। सहज और धीमी गति से सांस लेने का अभ्यास, मानसिक शांति तथा श्वास पर नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके विपरीत कपालभाती और भस्त्रिका जैसे अपेक्षाकृत सक्रिय अभ्यासों में सांस छोड़ने या लेने की गति तेज होती है। प्रदूषण के दिनों में इन अभ्यासों को जोर लगाकर करना या अपनी क्षमता से अधिक सांस रोकना खतरनाक है। यदि हवा की गुणवत्ता खराब हो तो बाहर लंबे समय तक प्राणायाम करने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में हल्का अभ्यास करना ज्यादा बेहतर विकल्प है।

बच्चों, बड़े बुजुर्गों, अस्थमा या सीओपीडी के मरीजों तथा हृदय रोग से पीड़ित लोगों को प्रदूषण के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे लोगों के लिए व्यायाम की तीव्रता और जगह का चुनाव, इनकी स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार होना चाहिए। जिन लोगों को हाल में हृदय संबंधी समस्या हुई हो या स्ट्रोक के बाद पुनर्वास चल रहा हो, उन्हें बिना चिकित्सकीय सलाह के कठिन प्राणायाम शुरू नहीं करना चाहिए। यदि अभ्यास के दौरान खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, चक्कर या असामान्य सांस फूलने लगे, तो तुरंत रुकें और सुरक्षित स्थान पर जाएं। गंभीर सांस की तकलीफ या सीने में दर्द होने पर तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

अपनाएं ये नियमः सबसे पहले एक्यूआई देखें। वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब हो तो खुले में योग, दौड़ने और कठिन व्यायाम से बचें। भारत में स्थानीय एक्यूआई के लिए सीपीसीबी के आधिकारिक प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करें। स्वच्छ हवा वाली जगह चुनें यानी सड़क, ट्रैफिक, निर्माण स्थल और धुएं के स्रोतों से दूर रहें। प्रदूषण अधिक हो तो बाहर जाने की बजाय स्वच्छ हवा वाले कमरे में ही अभ्यास करें। बिना जोर लगाए आराम से सांस लें। *

न्यूज डायरी



मेहंदी स्पर्धा में मुनेश व थाली सजावट में गरिमा प्रथम

बवानीखेड़ा। बीके शिक्षण महाविद्यालय में सांस्कृतिक समिति एवं महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में रंग-ए-करवा कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में प्राथमिक विंग की समन्वयक मंजू मलिक ने मुख्य अतिथि एवं निर्णायक के रूप में शिरकत की। उन्होंने प्रतिभागियों की कलात्मक प्रतिभा, रचनात्मक सोच व उत्साह की सराहना करते हुए ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण बताया। मेहंदी प्रतियोगिता में मुनेश ने मनमोहक कलाकारी से प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि सीमा जांगड़ा ने द्वितीय और कनिष्ठा ने तृतीय स्थान हासिल कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।



वैश्य कॉलेज में अंशिका ने रचाई सबसे अच्छी मेहंदी

भिवानी। वैश्य महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ द्वारा करवा चौथ के उपलक्ष्य में मेहंदी रचाओं प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. सीमा बंसल ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक होते हैं। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका प्राध्यापिका डॉ. अंजु राजन एवं श्रेया ने निभाई। मेहंदी रचाओं प्रतियोगिता में छात्रा अंशिका ने प्रथम, पूनम ने द्वितीय एवं शिखा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेताओं छात्राओंको पारितोषिक वितरित करते हुए प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है। करवा चौथ की प्रतियोगिता से विद्यार्थी भारतीय संस्कारों से जुड़ते हैं।

स्लोगन में राधा व मेहंदी प्रतियोगिता में हिमांशी प्रथम



लोहारू। सावित्रीबाई फुले राजकीय महिला कॉलेज में कार्यवाहक प्राचार्य डॉ प्रमोद कुमार की अध्यक्षता में और महिला प्रकोष्ठ की निदेशिका डॉक्टर संजू कुमारी के तत्वाधान में छात्राओं की रचनात्मक प्रतिभा, कलात्मक अभिरुचि, साहित्यिक कौशल एवं बौद्धिक क्षमता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। निबंध लेखन में बीए द्वितीय वर्ष की स्वीटी प्रथम, बीकॉम द्वितीय वर्ष की राधा द्वितीय तथा बीए द्वितीय वर्ष की प्रिंसी तृतीय स्थान पर रही। पोस्टर मेकिंग में बीए द्वितीय वर्ष की हिमांशी प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की खुशबू द्वितीय तथा वर्ष की तमन्ना तृतीय स्थान पर रही। स्लोगन लेखन में बीकॉम द्वितीय वर्ष की राधा प्रथम, मीनाक्षी द्वितीय बीए तृतीय वर्ष की वर्षा द्वितीय और हर्मिला तृतीय स्थान पर रही। मेहंदी प्रतियोगिता में हिमांशी प्रथम, नीरु द्वितीय और दीपिका तृतीय स्थान पर रही। रंगोली में हिमांशी प्रथम, नेहा द्वितीय तथा वर्षा व सुनीता तृतीय रही।



बीएलजेएस कॉलेज का युवा महोत्सव में शानदार प्रदर्शन

तोशाम। बनवारी लाल जिंदल सूईवाला कॉलेज ने सीबीएलयू भिवानी के द्वारा आयोजित आठवें विश्वविद्यालय युवा महोत्सव उत्कर्ष में भाग लेकर शानदार प्रदर्शन किया। कॉलेज ने बेस्ट स्लोगन विद ट्रेडिशनल फोक ड्रैस कम्पटीशन में प्रथम स्थान प्राप्त किया और वाइस चांसलर ट्रॉफी पर एक बार फिर से कब्जा किया। महाविद्यालय की छात्रा तमन्ना ने कोलाज में प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्रा छाया व आशा ने मेहंदी में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इंस्टालेशन में तमन्ना, सौरव, मेहूल व रोहित की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



जनता कॉलेज नपांच प्रतियोगिताओं प्रथम रहा

चरखी दादरी। सीबीएलयू के अंतर्गत महिला कॉलेज झोझू कलां में आयोजित युवा महोत्सव में जनता कॉलेज के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पांच प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर महाविद्यालय में सम्मान समारोह आयोजित कर विजेताओं को सम्मानित किया। महाविद्यालय के सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के समन्वयक डॉ. नीरज गर्ग ने बताया कि विद्यार्थियों ने कोरियोग्राफी, हरियाणवी कविता पाठ, पंजाबी कविता पाठ, मेहंदी और प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं स्किटमें महाविद्यालय की टीम दूसरे स्थान पर रही। इसके अतिरिक्त संस्कृत श्लोकोच्चारण तथा अंग्रेजी और हिंदी वाद-विवाद प्रतियोगिताओं के पक्ष एवं विपक्ष में विद्यार्थियों ने तीसरा स्थान हासिल किया।



विद्यार्थियों को पॉक्सो एक्ट पर किया जागरूक

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को कानूनी साक्षरता क्लब के तत्वावधान में पॉक्सो एक्ट और पॉश एक्ट 2013 पर एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन विद्यालय प्राचार्य दिनेश कुमार के निर्देषन में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचीं वरिष्ठ अधिवक्ता मीना सिंधु ने छात्र-छात्राओं को दोनों कानूनों की बारीकियों से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि पॉक्सो एक्ट 2012 बच्चों को यौन शोषण से सुरक्षा प्रदान करने के लिए बनाया गया है।

केश सज्जा प्रतियोगिता में कीर्ति ने मारी बाजी



भिवानी। श्रीमती उत्तमीबाई आर्य कन्या वमा विद्यालय में करवा चौथ पर कक्षा छठी से बारहवीं तक की छात्राओं के लिए केश सज्जा प्रतियोगिता का आयोजन किया। छात्राओं ने हेयर पिन, मोती, बन, रबर बैंड इत्यादि से पोनीटेल, जूड़ा, विभिन्न प्रकार की चोटियां बनाई। प्रतियोगिता में कनिष्ठ वर्ग में कक्षा आठवीं की कीर्ति प्रथम, सोनाक्षी द्वितीय व कक्षा सातवीं की शीतल तृतीय, वरिष्ठ वर्ग में कक्षा दसवीं की जानवी प्रथम, नौवीं की अंकिता द्वितीय व दसवीं की खुशी तृतीय स्थान पर रही। निर्णायक मंडल की भूमिका बबीता व अनीता चौहान ने निभाई।

डीसी ने अधिकारियों को 15 दिन के अंदर-अंदर कार्रवाई रिपोर्ट भेजने के दिए निर्देश

उपायुक्त ने गांव खानक में रात्रि ठहराव कार्यक्रम में सुनीं ग्रामीणों की समस्याएं

खानक के अंदर तोशाम-हिसार रोड बनेगा सीसी व पीएचसी के लिए फिर से होगा सर्वे: गुप्ता

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

मुख्यमंत्री के दिशा-निर्देशानुार तोशाम उपमंडल के गांव खानक स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परिसर में डीसी साहिल गुप्ता की अध्यक्षता रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित हुआ। कार्यक्रम में एसपी मयंक मिश्रा भी मौजूद रहे। डीसी गुप्ता ने ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं और उनके समाधान के लिए मौके पर मौजूद संबंधित विभागों के अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए।

डीसी ने बिजली निगम के अधिकारियों को गांव के सब हेल्थ सेंटर में टेस्टिंग मशीन के लिए तुरंत प्रभाव से बिजली मुहैया करवाने के निर्देश दिए ताकि जरूरतमंद लोगों के ब्लड और एक्सरे आदि टेस्ट यहीं पर हो सकें। उपायुक्त ने ग्रामीणों के मांग पर गांव एमएसमई के माध्यम से फिजिबिलिटी के अनुरूप कोई न कोई कुटीर उद्योग स्थापित करवाने का आश्वासन दिया ताकि ग्रामीणों को वहां पर काम मिल सके।

डीसी ने कहा कि खानक के अंदर से तोशाम-हिसार मार्ग को सीसी बनवाया जाएगा। वहीं डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे रात्रि ठहराव में आई ग्रामीणों की समस्याओं पर की गई कार्रवाई की रिपोर्ट 15 दिन के अंदर-अंदर भिजवाना सुनिश्चित करें। वहीं दूसरी ओर डीसी और एसपी ने ग्रामीणों से आह्वान किया कि वे युवाओं को ड्रग्स आदि किसी भी प्रकार के नशे से दूर रखें। डीसी के समक्ष ग्रामीणों ने गली निर्माण, खानक माइनर की सफाई व पर्याप्त पानी मुहैया करवाने, बिजली पोल लगवाने, परिवार पहचान पत्र की त्रुटियों को दुरुस्त करवाने, मकान के लिए सहायता राशि दिलवाने, पेंशन बनवाने, गांव में रोजगार के लिए अन्य अवसर पैदा करवाने, गांव में पीएचसी का निर्माण करवाने, ओवर लोडिंग डंपर व ट्रकों पर कार्रवाई करवाने, अरावली पर्वत श्रृंखला क्षेत्र का संरक्षण करने, गांव में कम्यूनिटी सेंटर में प्रयोग हो रही घटिया निर्माण सामग्री की जांच करवाने, गांव में सीएसआर के तहत अधिक से अधिक राशि का गांव में सुविधाओं के प्रयोग पर खर्च करवाने आदि मुख्य मांगे रखी। उपायुक्त ने मौके पर मौजूद संबंधित विभागों के अधिकारियों से समस्याओं के बारे में जवाब तलब किया।



तोशाम। रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों की समस्याएं सुनते डीसी साहिल गुप्ता व अन्य अधिकारी।



चरखी दादरी। रात्रि ठहराव के दौरान ग्रामीणों की समस्याएं सुनतीं उपायुक्त मनदीप कौर।

माइनर की सफाई करवाने के निर्देश

डीसी ने समस्याएं सुनते हुए गांव में नवनिर्माणाधीन कम्यूनिटी सेंटर में प्रयोग हो रही निर्माण सामग्री जांच करवाने, गांव में पीएचसी के लिए दोबारा से सर्वे करवाने, गांव में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार करने, पर्याप्त पेयजल उपलब्ध करवाने, माईनर की सफाई करवाने आदि प्रमुख समस्याओं पर तुरंत प्रभाव से कार्रवाई करने का आश्वासन दिया।रात्रि ठहराव कार्यक्रम के दौरान चौधरी बंसीलाल राजकीय सामान्य अस्पताल की नशामुक्ति केंद्र प्रभारी डॉ. नंदिनी लांबा ने ग्रामीणों को नशामुक्ति के लिए प्रेरित किया।

बलकरा में उपायुक्त और एसपी ने सुनीं जनसमस्याएं

चरखी दादरी। ग्रामीणों की समस्याओं का उनके गांव में ही समाधान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से मंगलवार को बलकरा गांव में जिला प्रशासन की ओर से रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उपायुक्त मनदीप कौर ने ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर निर्धारित समयावधि में समाधान करने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा कि रात्रि ठहराव कार्यक्रम प्रशासन और आमजन के बीच सीधा संवाद स्थापित करने का माध्यम है। इसके जरिए प्रशासन गांवों तक पहुंचकर लोगों की समस्याओं को समझता है और उनके समाधान के लिए आवश्यक कदम उठाता है। उन्होंने जनसमस्याओं के निपटान में पारदर्शिता, जवाबदेही और संवेदनशीलता बनाए रखने पर जोर दिया। उपायुक्त ने ग्रामीणों से पात्रता के अनुसार सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाने का आह्वान किया। उपायुक्त ने कहा कि बच्चों को अच्छी शिक्षा और संस्कार देना, गांव में स्वच्छता बनाए रखना तथा विकास कार्यों में सक्रिय भागीदारी निभाना प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में किसी प्रकार की परेशानी आने पर ग्रामीण संबंधित विभाग के अधिकारियों को इसकी जानकारी दें, ताकि समस्या का समय रहते समाधान किया जा सके। कार्यक्रम के दौरान पुलिस विभाग के अधिकारियों ने ग्रामीणों को डायल 112 की सेवाओं, नशा मुक्ति अभियान और साइबर सुरक्षा के संबंध में जागरूक किया। खेल, कृषि सहित अन्य विभागों के अधिकारियों ने भी अपने-अपने विभाग की योजनाओं और सुविधाओं की जानकारी साझा की।



चरखीदादरी। सीजेएम संजीव काजला को सम्मानित करते स्टाफ सदस्य।

सक्षम स्कूल में विद्यार्थियों को पॉक्सो अधिनियम के बारे में जानकारी दी

चरखी दादरी। विद्यार्थियों को बाल अधिकारों, व्यक्तिगत सुरक्षा और कानूनी प्रावधानों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से द सक्षम स्कूल में पॉक्सो अधिनियम एवं बाल सुरक्षा पर जागरूकता सत्र आयोजित किया, जिसमें मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी संजीव काजला ने मुख्य अतिथि एवं मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। सीजेएम संजीव काजला ने विद्यार्थियों को पॉक्सो अधिनियम की पृष्ठभूमि, इसके गठन के उद्देश्य और महत्व की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि बच्चों को असुरक्षित परिस्थितियों की पहचान करने, ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट करने और जरूरत पड़ने पर कानूनी सहायता लेने के प्रति जागरूक रहना चाहिए। उन्होंने यौन अपराधों की गंभीरता और उनसे संबंधित कानूनी प्रावधानों को सरल भाषा में समझाया। साथ ही कहा कि बच्चों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए कानून में प्रावधान किए गए हैं, इसलिए किसी भी अप्रिय स्थिति में डरने के बजाय उचित माध्यम से सहायता लेनी चाहिए।



चरखीदादरी। मॉक ड्रिल का निरीक्षण करते आईजी ओपी नरवाल व एसपी लोगेश कुमार पी।

उपद्रवियों से सख्ती से निपटेगी पुलिस, दंगा नियंत्रण कंपनियों की तैयारियां परखीं

चरखी दादरी। किसी भी आकस्मिक संकट और दंगे जैसी परिस्थितियों से निपटने के लिए पुलिस की तैयारियों का जायजा लेने बुधवार को साउथ रेंज के पुलिस महानिरीक्षक ओपी नरवाल दादरी पहुंचे। उन्होंने पुलिस लाइन परिसर में विशेष दंगा नियंत्रण कंपनी ए व बी और महिला पुलिस दस्ते की ऑपरेशनल तत्परता, शारीरिक दक्षता, अनुशासन और रणनीतिक तैयारियों का निरीक्षण किया। इस दौरान जवानों ने मॉक ड्रिल के माध्यम से भीड़ नियंत्रण और कानून व्यवस्था बनाए रखने की अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया। निरीक्षण के दौरान दंगा नियंत्रण कंपनियों के जवानों ने विभिन्न आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए मॉक ड्रिल प्रस्तुत की। इसमें भीड़ को नियंत्रित करने, अश्रु गैस के इस्तेमाल, शील्ड फॉर्मेशन बनाने और आवश्यकतानुसार नियंत्रित बल प्रयोग की प्रक्रिया का प्रदर्शन किया।

सांग केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि हमारी लोक शिक्षा की पाठशाला: शर्मा

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय एवं उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र, प्रयागराज (संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार) के संयुक्त तत्वावधान में कुलगुरु प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी के दिशा निर्देशन में आयोजित सात दिवसीय विरासत कला उत्सव के तीसरे दिन हरियाणवी लोक संस्कृति के प्रतीक सांग की शानदार प्रस्तुति हुई। जींद से पधारे हरियाणा के प्रसिद्ध सांग कलाकार शजसबीर सिंह एवं दल ने अपनी प्रस्तुति से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया और जमकर हरियाणवी संस्कृति का धमाल मचाया। कलाकारों ने पारम्परिक वेशभूषा, रागिनी और किस्सों के माध्यम से हरियाणवी संस्कृति, वीरता और नैतिक मूल्यों की जीवंत झलक पेश की। उनकी चुटीली रागनियों व दमदार संवादों पर छात्र-छात्राओं ने खूब तालियां बजाईं और पूरे सभागार में हरियाणवी बोली की गूंज रही। इस मौके पर बतौर मुख्यतिथि कुलसचिव प्रोफेसर भावना शर्मा उपस्थित रहीं। कुलसचिव शर्मा ने कहा कि सांग केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि हमारी लोक शिक्षा की पाठशाला है। यह हमारी विरासत को पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम है।



भिवानी। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ और नशा मुक्त भारत बनाओ का संदेश देते कलाकार।

क्ले मॉडलिंग के प्रथम समूह में योवेन व द्वितीय समूह में कृष्णन लांगथासा प्रथम



भिवानी। डीसी एवं जिला बाल कल्याण परिषद के चेयरमैन साहिल गुप्ता के मार्गदर्शन में जिला बाल कल्याण परिषद परिसर में बाल महोत्सव का आयोजन किया। कार्यक्रम में सीटीएम अनिल कुमार ने बतौर मुख्यतिथि और मंडलीय अधिकारी अनिल मलिक ने विशिष्ठ अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि मेहनत, लगन और आत्मविश्वास से वे जीवन में नई ऊंचाइयां हासिल कर सकते हैं। जिला बाल कल्याण अधिकारी गौरव रोहिल्ला ने कहा कि बाल महोत्सव बच्चों की छिपी प्रतिभाओं को निखारने और उनके सर्वांगीण विकास का उत्कृष्ट मंच है। उन्होंने बच्चों को भविष्य में भी उत्साह के साथ ऐसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। क्ले मॉडलिंग के प्रथम समूह में योवेन ने प्रथम, योवान ने द्वितीय तथा तेजस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। द्वितीय समूह में कृष्णन लांगथासा प्रथम, दृष्टि वाधवा द्वितीय तथा जीविका तृतीय स्थान पर रहीं। कार्ड मेकिंग में सक्षम ने प्रथम, गर्व ने द्वितीय तथा रिद्धि ने तृतीय, दीया एवं कैंडल सजावट में काव्यांश प्रथम, हिमानी द्वितीय तथा वंदना तृतीय, थाली पूजन एवं कलश सजावट के तृतीय समूह में सिमरन ने प्रथम, वैष्णवी ने द्वितीय तथा दीक्षा ने तृतीय, चतुर्थ समूह में कामाक्षी प्रथम, आध्या परमार द्वितीय तथा सोहानी तृतीय स्थान पर रहीं।

ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल पर किसान दर्ज कर सकेंगे नुकसान का ब्यौरा : विधायक

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

बेमौसमी बारिश और ओलावृष्टि से फसलों को हुए नुकसान के बाद प्रभावित किसानों को मुआवजे के लिए दावा करने का अवसर मिलेगा। विधायक सुनील सतपाल सांगवान के आग्रह पर प्रदेश सरकार ने ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोल दिया है। इससे प्रभावित किसान अपनी खराब हुई फसल का विवरण दर्ज करवाकर मुआवजे के लिए आवेदन कर सकेंगे।

विधायक ने इस निर्णय के लिए मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया है। विधायक ने बताया कि 23 अक्टूबर को हुई ओलावृष्टि से दादरी क्षेत्र के कई गांवों में धान और कपास की फसलों को भारी नुकसान पहुंचा है। वहीं पैंतावास कलां, अखत्यारपुरा, घिकाड़ा, साहुवास, लोहरवाड़ा, खातीवास, समसपुर, कमोद, रावलधी, चरखी और फतेहगढ़ सहित अनेक गांव प्रभावित हुए हैं।

तहसीलदार की रिपोर्ट के अनुसार हजारों एकड़ में खड़ी धान और कपास की फसल को नुकसान पहुंचा है। कुछ क्षेत्रों में फसल खराबे का आकलन 76 से 100 प्रतिशत तक किया गया है। सांगवान ने कहा कि किसानों की परेशानी को देखते हुए उन्होंने मुख्यमंत्री कार्यालय को पत्र लिखकर ई-क्षतिपूर्ति पोर्टल खोलने की मांग की थी।

श्रीमद्भागवत की शिक्षाएं जीवन को देती हैं नई दिशा : दंडी स्वामी



चरखी दादरी। भागवत मर्मज्ञ एवं व्यासपीठासीन दंडी स्वामी ब्रह्माश्रम, विश्वनाथ धाम ने कहा कि भक्ति, ज्ञान, कर्म और प्रेम का समन्वय ही श्रीमद्भागवत के दर्शन का मूल आधार है। श्रीमद्भागवत की शिक्षाएं मनुष्य को सत्य, धर्म, करुणा, त्याग और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती हैं। स्वामी ब्रह्माश्रम दादरी नगर की अग्रसेन धर्मशाला परिसर में आयोजित श्रीमद्भागवत सप्ताह के दौरान श्रद्धालुओं को भागवत के विभिन्न प्रसंगों और संदेशों की व्याख्या कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आज के भौतिकतावादी युग में मनुष्य सुख-सुविधाओं की दौड़ में मानसिक शांति और आत्मिक संतोष की तलाश कर रहा है, ऐसे समय में श्रीमद्भागवत महापुराण की शिक्षाएं जीवन को सही दिशा प्रदान करने में सक्षम हैं। यह ग्रंथ धार्मिक आस्था के साथ आध्यात्मिक चेतना और मानवीय मूल्यों का भी महत्वपूर्ण स्रोत है। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण की दिव्य लीलाओं और उनके उपदेशों में जीवन को सार्थक बनाने का संदेश निहित है। ईश्वर के प्रति अटूट भक्ति, सभी प्राणियों के प्रति प्रेम और अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करना ही सार्थक जीवन का आधार है। श्रीमद्भागवत मनुष्य को आत्मा की शाश्वतता, संसार की नश्वरता और कर्मों की महत्ता का बोध कराता है। स्वामी ब्रह्माश्रम ने कहा कि अहंकार, लोभ, मोह और ईर्ष्या जैसी प्रवृत्तियों से दूर रहकर विनम्रता, समभाव और परोपकार को अपनाना चाहिए।

किताबों से बाहर निकलकर समस्याओं का समाधान तलाश रहे युवा: शिवकुमार

नन्हे वैज्ञानिकों ने पेश किए शोध पत्र, 42 टीमों ने लिया भाग

वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने की मजबूत नींव है बाल विज्ञान जैसे आयोजन: तंवर

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

पंडित सीताराम शास्त्री बीएड ट्रेनिंग कॉलेज में 32वीं राष्ट्रीय बाल विज्ञान कांग्रेस के दौरान विद्यार्थियों की प्रतिभा देखने को मिली। कार्यक्रम में ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों से सभी 7 ब्लॉकों की कुल 69 टीमों ने ऑनलाइन पंजीकरण करवाया था, जिसमें से भिवानी जिले से शहरी व ग्रामीण से कनिष्ठ एवं वरिष्ठ वर्ग से 42 टीमों ने अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा और अनूठे शोध पत्रों का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का माहौल पूरी तरह से विज्ञानमय और सृजनात्मक ऊर्जा से ओत-प्रोत नजर आया। कार्यक्रम का शुभारंभ गरिमामयी उपस्थिति के बीच हुआ। इस अवसर पर जिला परियोजना संयोजक शिवकुमार तंवर ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में विवेक अदलखा उपस्थित रहे।



भिवानी। अतिथियों के साथ विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

युवाओं में जिज्ञासा की कमी नहीं

कार्यक्रम की रूपरेखा और संचालन में जिला संयोजक राकेश कुमार रोहिल्ला ने अहम भूमिका निभाई। वहीं मेजबान संस्थान के प्राचार्य विकास शर्मा ने अतिथियों और प्रतिभागियों का स्वागत किया। बाल वैज्ञानिकों द्वारा प्रस्तुत किए गए शोध पत्रों में गजब का नवाचार और व्यावहारिक सोच देखने को मिली। बच्चों ने पर्यावरण संरक्षण, स्थानीय समस्याओं के समाधान, ऊर्जा दक्षता और कृषि जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर आधारित प्रोजेक्ट्स पेश किए। निर्णायक मंडल में वरिष्ठ विज्ञानविद्ध रणसिंह, रविंद्र कुमार, बालकिशन व विभा यादव ने सभी टीमों के प्रोजेक्ट्स का बारीकी से निरीक्षण किया और बाल वैज्ञानिकों के शोध की गुणवत्ता की सराहना की। इस सफल आयोजन को जमीन पर उतारने में राज्य पुरस्कार शैलेश जांगड़ा, नरेंद्र शर्मा, मानसी, सुष्मिता, श्वेता, समाजसेवी लक्ष्मण गौड का उल्लेखनीय सहयोग रहा। जिला परियोजना संयोजक शिवकुमार तंवर ने कहा कि आज के बच्चे केवल किताबों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे समाज की वास्तविक समस्याओं को समझकर विज्ञान के माध्यम से उनके व्यावहारिक समाधान तलाश रहे हैं। उन्होंने कहा कि 32वीं राष्ट्रीय बाल विज्ञान कांग्रेस के मंच पर हमारे ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के नन्हे वैज्ञानिकों ने जिस प्रकार अपनी वैज्ञानिक दृष्टि और नवाचार का परिचय दिया है, वह वाकई अद्भुत है। 42 टीमों की यह भागीदारी यह साबित करती है कि हमारे युवाओं में जिज्ञासा की कोई कमी नहीं है।

गणेश जन्म की कथा से भक्तिमय हुआ माहौल

भिवानी। जीतूवाला जोहड़ के समीप स्थित श्रद्धा व आस्था के केंद्र सिद्ध पीठ काली देवी शिव मंदिर में आयोजित 9 दिवसीय श्रीमद् देवी भागवत महापुराण का धार्मिक अनुष्ठान पूरी भव्यता के साथ जारी है। बुधवार को कथा का रसपान करने के लिए भारी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे, जिससे पूरा मंदिर परिसर भक्तिमय भजनों और देवी के जयकारों से गूंज उठा। कार्यक्रम में पूर्व विधायक डॉ. शिव शंकर भारद्वाज पहुंचे तथा उन्होंने कथा व्यास पंडित बृजमोहन कौशिक का सम्मान किया।

सूचना

हम, रमेश कुमार व 2. नरेश कुमार पुत्रान श्री माजिद सकना चम्पापुरी, चरखी दादरी, तहसील व जिला चरखी दादरी बयान करते हैं कि हमारे भाई पवन व बिजेन्द्र हमारे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिए हम इनसे अपने सम्बन्धविच्छेद करते हैं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

मेहंदी प्रतियोगिता में निक्कू रही अव्वल

लोहारू। चौधरी बंसीलाल राजकीय कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में 'संगीत एवं शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से व्यक्तित्व विकास' पर व्याख्यान तथा मेहंदी प्रतियोगिता का करवाई गई। कार्यक्रम का का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. दलजीत सिंह की, जबकि सविता गौड मुख्य वक्ता के रूप में शामिल हुई। सविता गौड़ ने युवाओं के व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलुओं से अवगत करवाया। उन्होंने बताया कि आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच, प्रभावशाली संवाद कौशल, अनुशासन तथा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य व्यक्तित्व विकास के महत्वपूर्ण आधार हैं। उन्होंने संगीत एवं शारीरिक गतिविधियों को व्यक्तित्व निखारने के प्रभावी माध्यम बताते हुए छात्राओं को अपनी प्रतिभा पहचानने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर मेहंदी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया। प्रतियोगिता में निक्कू, एमए हिंदी प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रिया, बीएससी अंतिम वर्ष ने द्वितीय तथा अनामिका, बीएससी अंतिम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. महिमा सहित महाविद्यालय स्टाफ वि युवा मौजूद रहे।

दिग्विजय चौटाला 31 को आएंगे भिवानी में

भिवानी। जननायक जनता पार्टी के युवा प्रदेशाध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला 31 अक्टूबर शनिवार सुबह 11 बजे भिवानी आएंगे। उनके साथ राष्ट्रीय संगठन सचिव राजेंद्र लितानी भी उपस्थित रहेंगे। दिग्विजय के प्रेस सचिव एवं जजपा जिला प्रवक्ता राजू मेहरा ने बताया कि दिग्विजय चौटाला और राजेन्द्र लितानी 6 दिसम्बर को महेन्द्रगढ़ में जजपा स्थापना दिवस समारोह रैली को लेकर जिला भिवानी के सभी प्रकोष्ठों के पदाधिकारियों और जिला कार्यकताओं की आवश्यक बैठक को सम्बोधित करेंगे। इस मौके पर चौटाला पार्टी कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश भी जारी करेंगे। बैठक में सभी जिला भिवानी के कार्यकर्ताओं, विभिन्न प्रकोष्ठों के पदाधिकारियों का शामिल होना अतिआवश्यक है ताकि आगमी रणनीति बनाई जा सके।

धर्मसेना हरियाणा-पंजाब की महिला कबड्डी खिलाड़ियों, वैटर्न दौड़ के विजेता महिला और पुरुषों को देगी स्कूटी और बाइक : सांसद

कल भीम स्टेडियम में मुख्यमंत्री नायब सैनी एशियन एवं पैरा एशियन खिलाड़ियों को देंगे 185 करोड़ के इनाम, हरियाणा स्टाइल कबड्डी मैच होगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह ने भीम स्टेडियम में 30 अक्टूबर को एशियाई और पैरा एशियाई खिलाड़ियों के सम्मान में हाने वाले राज्य स्तरीय सम्मान समारोह की तैयारियों का जायजा लिया और अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने पत्रकारों को संबोधित करते हुए सबसे पहले क्षेत्रवासियों को दीपावली की अग्रिम बधाई व शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि हरियाणा के खिलाडिय़ों ने एशियन गेम्स और पैरा एशियन गेम्स में शानदार प्रदर्शन किया है। समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह द्वारा विजेता व प्रतिभागी खिलाड़ियों को करीब 185 करोड़ रुपये की पुरस्कार राशि दी जाएगी। इस दौरान हरियाणा और पंजाब की महिला खिलाड़ियों के बीच हरियाणा स्टाइल कबड्डी मैच व वैटर्न महिला एवं पुरुषों की दौड़ करवाई जाएगी। दौड़ के विजेताओं और कबड्डी टीमों की खिलाड़ियों को धर्मसेना की तरफ से पुरस्कार स्वरूप स्कूटी/बाइक दी जाएंगी।



भिवानी। भीम स्टेडियम में खिलाड़ियों के राज्य स्तरीय सम्मान समारोह की तैयारियों का निरीक्षण करते सांसद धर्मबीर सिंह व डीसी साहिल गुप्ता।

सांसद धर्मबीर सिंह ने खेलप्रेमियों एवं क्षेत्रवासियों से अधिक से अधिक संख्या में समारोह में पहुंचने और खिलाडिय़ों का उत्साहवर्धन करने की अपील की। समारोह में खेल मंत्री गौरव गौतम भी विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे। सांसद ने कहा कि प्रदेश में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है, जब से केंद्र में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व व प्रदेश में भाजपा की सरकार बनी है, तब से खेलों को काफी बढ़ावा मिला है। सरकार की खेल नीति के चलते प्रदेश में दो हजार से अधिक खेल नर्सरियां बनाई गई हैं।

भीम स्टेडियम में होगा कार्यक्रम: खेल स्टेडियमों का विस्तार व मूलभूत सुविधाओं पर जोर दिया जा रहा है। सांसद धर्मबीर ने कहा कि गर्व का विषय है कॉमनवैल्थ गेम्स व एशियन गेम्स में देश में आए मेडल में हरियाणा अव्वल है और इनमें भिवानी के खिलाड़ियों ने देश का नाम दुनिया में रोशन किया है। सांसद ने कहा कि भीम स्टेडियम सबसे पुराना है, यहां के खिलाड़ियों ने देश व दुनिया में भिवानी का नाम रोशन किया है।

128 प्रतिभागियों को मिलेंगे करोड़ों के पुरस्कार

सांसद धर्मबीर सिंह ने बताया कि एशियन और पैरा एशियन खिलाड़ियों को करीब 185 करोड़ 39 लाख 50 हजार रुपये के पुरस्कार राशि दी जाएगी, जिसमें 91 प्रतिभागियों ने एशियन गेम्स में 133 करोड़ 57 लाख रुपये और 37 प्रतिभागियों ने पैरा एशियन गेम्स में 51 करोड़ 82 लाख 50 हजार रुपये की पुरस्कार राशि दी जाएगी। निरीक्षण के दौरान डीसी साहिल गुप्ता, एडीसी दीपक बाबू लाल करवा, एसडीएम महेश कुमार, नगराधीश अनिल कुमार, भाजपा जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक, सुधीर चांदवास, सांसद के निजी सचिव पंकज कौशिक, जिला उपाध्यक्ष प्रदीप प्रजापत व जिला महामंत्री रमेश पचेरवाल आदि मौजूद रहे।

जिला लोक संपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक में रखे 13 परिवाद

उपभोक्ता मामलों के मंत्री नागर ने दस परिवादों को मौके पर निपटाया

- भारत नगर की पूजा व चांग के सेवानिवृत सूबेदार मेजर विक्रम की शिकायत पर मुकदमा दर्ज के आदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

प्रदेश के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री राजेश नागर की अध्यक्षता में पंचायत भवन में जिला लोकसंपर्क एवं कष्ट निवारण समिति की मासिक बैठक हुई। मंत्री नागर ने बैठक में रखे गए 13 परिवादों में से 10 परिवादों को मौके पर ही निपटारा किया। मंत्री ने भारत नगर निवासी पूजा गौड़ और चांग निवासी सेवानिवृत सूबेदार मेजर विक्रम की शिकायत मामले में मुकदमा दर्ज करने के आदेश दिए। इस दौरान भिवानी से विधायक घनश्याम सर्राफ, डीसी साहिल गुप्ता, पुलिस अधीक्षक मयंक मिश्रा, एडीसी दीपक बाबूलाल करवा, भाजपा जिलाध्यक्ष विरेन्द्र कौशिक उपस्थित रहे।

मंत्री नागर ने रोहतक गेट निवासी गोपाल कुमार के परिवाद की सुनवाई करते हुए मंत्री ने बिजली निगम को बिजली मीटर की जांच करवाने और बिल को दुरूस्त करने के निर्देश दिए। विद्यानगर निवासी कश्मीर सिंह के मामले से संबंधित आवश्यक दस्तावेज रखने को कहा। गांव गुजरानी निवासी रमेश कुमार के परिवाद की सुनवाई करते हुए मंत्री ने स्वास्थ्य विभाग को निर्देश देते हुए कहा कि रिपोर्ट को पीजीआई में जांच के लिए भेजें। इसी प्रकार भगवान दास कालिया के परिवाद की सुनवाई करते हुए मंत्री नागर ने एचएसआईडी को कारण बताओ नोटिस जारी किया। गांव जताई निवासी दलबीर के परिवाद की सुनवाई करते हुए उन्होंने यमुना जल सेवाएं मंडल विभाग को निर्देश दिए कि लगभग एक माह के अंदर समस्या का समाधान करें। न्यू डीसी कॉलोनी निवासी लक्ष्मण सिंह व अन्य निवासी के परिवाद पर मंत्री ने नगर परिषद को निर्देश दिए कि वे नोटिस जारी कर जल्द से जल्द अतिक्रमण हटाया जाए। गांव जुई कलां निवासी राजबीर के परिवाद पर उन्होंने बिजली निगम को निर्देश दिए कि वे परिवादी के बकाया बिजली बिल को किश्तों में जमा करवाने की व्यवस्था कर राहत प्रदान करें। पीपलीवाली जोहड़ी हनुमान गेट निवासी विकास के परिवाद की सुनवाई कर सीवरेज की तीन दिन के अंदर सफाई व्यवस्था दुरूस्त करने के निर्देश दिए। भारत नगर निवासी पूजा गौड़ के परिवाद पर मंत्री ने पुलिस विभाग को एफआईआर दर्ज करने के निर्देश दिए।



भिवानी। कष्ट निवारण समिति की बैठक में शिकायतें सुनते खाद्य एवं आपूर्ति मंत्री राजेश नागर।

नाला बंद करने व रास्ता खुलवाने के निर्देश

गांव सांगा निवासी जितेंद्र एवं अन्य ग्रामीणों के परिवाद पर पंचायत विभाग ने मंत्री को बताया कि परिवादी की समस्या का समाधान करवा दिया गया है। गांव हालुवास निवासी उदयवीर सिंह के परिवाद पर मंत्री ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को निर्देश दिए कि वे तुरंत प्रभाव से नाला बंद करें और रास्ता खुलवाएं। गांव चांग निवासी सूबेदार मेजर विक्रम सिंह के परिवाद की सुनवाई करते हुए मंत्री ने पुलिस विभाग को एफआईआर दर्ज करने के निर्देश दिए। स्थानीय खरकड़ी रोड़ स्थित फ्रेंड्स कॉलोनी लोक कार्य एसोसिएशन के परिवाद की सुनवाई करते हुए मंत्री ने जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को सीवरेज लीकेज को लगभग एक महीने के भीतर दुरूस्त करने के निर्देश दिए।

ये रहे मौजूद

बैठक में डीएफओ विपिन कुमार आईएफएस, भिवानी के एसडीएम महेश कुमार, सीटीएम अनिल कुमार, डीएमसी हरबीर सिंह, लोहारू के एसडीएम मनोज दलाल, तोशाम के एसडीएम संदीप कुमार, सिवानी की एसडीएम विजया मलिक, डीएसपी अनूप कुमार, सिविल सर्जन डा. रघुबीर शांडिल्य, जिला परिषद के डिप्टी सीईओ रविन्द्र दलाल, डीडीपीओ सोमबीर कादयान, भाजपा जिला उपाध्यक्ष प्रदीप प्रजापति, जिला महामंत्री रमेश पचेरवाल, कष्ट निवारण समिति के गैर समिति सदस्य सुनील वर्मा नंबरदार व रामकिशन हलवासिया आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

अध्यापकों को दिया एफएलएन प्रशिक्षण



बहल। बच्चों में पढ़ने-लिखने और गणित की बुनियादी समझ मजबूत करने के उद्देश्य से खंड बहल में आयोजित प्राथमिक अध्यापकों के छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का मंगलवार को समापन हुआ। एफएलएन हरियाणा मिशन के तहत आयोजित इस प्रशिक्षण में 39 प्राथमिक अध्यापकों ने भाग लिया। उन्हें प्रभावी शिक्षण विधियों और बच्चों के अधिगम स्तर में सुधार के तरीकों की जानकारी दी। खंड शिक्षा अधिकारी दर्शना श्योराण ने कहा कि प्राथमिक शिक्षा बच्चे के शैक्षणिक जीवन की नींव है। उन्होंने कहा कि प्रारंभिक कक्षाओं में पढ़ने, लिखने और गणितीय समझ की क्षमता मजबूत होने से बच्चे आगे की पढ़ाई बेहतर ढंग से कर पाते हैं। उन्होंने अध्यापकों से प्रत्येक बच्चे के अधिगम स्तर को समझकर उसे आगे बढ़ने के समान अवसर देने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि शिक्षक की भूमिका केवल पाठ्यक्रम पूरा करवाने तक सीमित नहीं है, बल्कि बच्चों की कठिनाइयों को पहचानकर उनके सीखने के स्तर में सुधार लाना भी जरूरी है। जिन विद्यालयों में बच्चों का अधिगम स्तर कमजोर है, वहां विशेष शैक्षणिक सहयोग, नियमित अभ्यास और व्यक्तिगत मार्गदर्शन पर ध्यान दिया जाना चाहिए, ताकि कोई भी बच्चा बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान में पीछे न रहे। प्रशिक्षण के दौरान मास्टर ट्रेनर हेमलता जांगिड़ व ज्योति ने अध्यापकों को एफएलएन के लक्ष्यों, प्रभावी शिक्षण रणनीतियों, कक्षा में गतिविधियों के आयोजन और बच्चों की सीखने की क्षमता बढ़ाने के विभिन्न तरीकों की जानकारी दी।

आपदा से निपटने के लिए मॉक ड्रिल की



चरखी दादरी। उपायुक्त मनदीप कौर के निर्देशानुसार और एसडीएम आशीष सांगवान के मार्गदर्शन में बुधवार को राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बाढड़ा में भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदा से निपटने के लिए मॉक ड्रिल आयोजित की गई। तहसीलदार अजय सैनी की मौजूदगी में हुए इस अभ्यास में विभिन्न विभागों ने राहत एवं बचाव कार्यों में तत्परता और आपसी समन्वय का प्रदर्शन किया। मॉक ड्रिल के दौरान विद्यालय की इमारत भूकंप से क्षतिग्रस्त होने और मलबे में तीन लोगों के दबे होने की काल्पनिक स्थिति बनाई गई। सूचना मिलते ही पुलिस, स्वास्थ्य विभाग, अग्निशमन विभाग, रेडक्रॉस, चिकित्सा दल और एसडीआरएफ सुनारिया की टीम-4 मौके पर पहुंची। एसडीआरएफ इंस्पेक्टर सुरेश कुमार के नेतृत्व में जवानों ने आधुनिक खोज एवं बचाव तकनीकों का इस्तेमाल करते हुए मलबे में दबे लोगों को सुरक्षित बाहर निकालने का अभ्यास किया। इसके बाद चिकित्सा दल ने घायलों को प्राथमिक उपचार देने और उन्हें अस्पताल पहुंचाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन किया।

डॉ. सतीश साहू तीसरे स्थान पर रहे

चरखी दादरी। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल दादरी में संस्कृत प्रवक्ता एवं जिला सांस्कृतिक समन्वयक डॉ. सतीश साहू ने करनाल में आयोजित राज्य स्तरीय रंगोत्सव प्रतियोगिता में थिएटर (एकल अभिनय) विधा में तीसरा स्थान हासिल किया। उनकी इस उपलब्धि से जिले का नाम रोशन हुआ है। शिक्षण कार्य के साथ रंगमंच से जुड़े डॉ. साहू विद्यार्थियों में रचनात्मकता, आत्मविश्वास और अभिव्यक्ति कौशल विकसित करने में भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद के तत्वावधान में पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय करनाल में आयोजित दो दिवसीय रंगोत्सव में प्रदेशभर से लगभग 415 शिक्षकों ने विभिन्न सांस्कृतिक विधाओं में भाग लिया। प्रतियोगिता में लोक नृत्य, शास्त्रीय नृत्य, गायन और थिएटर के माध्यम से प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। डॉ. सतीश साहू ने 'एक पैर भले ही कम मगर हौसला नहीं' शीर्षक से प्रभावशाली एकल अभिनय प्रस्तुत किया। संघर्ष, आत्मसम्मान और इच्छाशक्ति पर आधारित इस प्रस्तुति में उन्होंने संदेश दिया कि व्यक्ति की पहचान उसकी शारीरिक क्षमता से नहीं, उसके विचारों, कर्मों और हौसले से होती है। हास्य, भावनाओं और सशक्त संवादों के समन्वय ने प्रस्तुति को प्रभावी बनाया।

एचकेआरएन स्वास्थ्यकर्मी ने किया प्रदर्शन



भिवानी। दीपावली पर्व से पूर्व चौधरी बंसीलाल नागरिक अस्पताल में हरियाणा कौशल रोजगार निगम (एचकेआरएन) के तहत स्वास्थ्य विभाग में सेवाएं दे रहे कर्मचारियों का गुस्सा फूट पड़ा है। वेतन न मिलने के कारण इन कर्मचारियों और उनके परिवारों के सामने गंभीर आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। स्वास्थ्य ठेका कर्मचारी यूनियन के जिला प्रधान दीपक तंवर के नेतृत्व में कर्मचारियों ने इस संबंध में प्रधान चिकित्सा अधिकारी को प्रदर्शन का नोटिस सौंपा। यूनियन के जिला प्रधान दीपक तंवर ने रोष प्रकट करते हुए बताया कि भिवानी जिले के नागरिक अस्पताल में एचकेआरएन के तहत लगे स्वास्थ्य विभाग के इन कर्मचारियों का अक्टूबर, नवंबर, दिसंबर और जनवरी के 19 दिन का वेतन अटका हुआ है। महीनों से वेतन न मिलने के कारण कर्मचारी आर्थिक, मानसिक और शारीरिक रूप से भारी समस्याओं का सामना कर रहे हैं।

पहलवान बिजेंद्र ने किया शक्ति प्रदर्शन

भिवानी। पहलवान बिजेंद्र सिंह का नशा विरोधी एवं स्वास्थ्य जागरूकता अभियान लगातार जारी है। बुधवार को बामला स्थित सूरतगिरि हाई स्कूल में जागरूकता कार्यक्रम हुआ। इस दौरान पहलवान बिजेंद्र सिंह ने आंखों से दो बाल्टी पानी की उठाई, बालक-बालिकाओं को दांतों में झूला झुलाया, लडके को दांतों से उठाकर दौड़ लगाई, लकड़ी में लोहे की कील को हाथों से अंदर घुसाकर दिखाया जैसे शक्ति प्रदर्शन कर युवाओं को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान हरियाणा नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो भिवानी से सब इंस्पेक्टर सुरेंद्र कुमार व कांस्टेबल कपिल के अलावा पहलवान नक्श भी साथ रहे। पहलवान ने कहा कि नशा व्यक्ति के स्वास्थ्य, शिक्षा, परिवार और भविष्य को प्रभावित करता है। युवावस्था जीवन निर्माण का महत्वपूर्ण समय होता है, इसलिए विद्यार्थियों को गलत संगत और नशे से दूर रहकर अपनी ऊर्जा को शिक्षा, खेल और सकारात्मक गतिविधियों में लगाना चाहिए। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे नशे से स्पष्ट दूरी बनाएं और अपने साथियों को भी इसके दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करें।

डिवाइडर लगाने से सुधार की बजाय बिगड़ी यातायात व्यवस्था, बाजार में लग रहा जाम

बहल। कस्बे के मुख्य बाजार में जाम से निजात दिलाने के लिए लगाए डिवाइडर अब परेशानी का कारण बन रहे हैं। नई व्यवस्था से यातायात सुचारू होने के बजाय जाम की समस्या बढ़ गई है। सड़क की चौड़ाई कम होने और अव्यवस्थित कट के कारण वाहन चालकों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। वहीं, बाजार के दोनों ओर के दुकानदारों का कारोबार भी प्रभावित हो रहा है। डिवाइडर लगने से सड़क की चौड़ाई लगभग आधी रह गई है। ऐसे में पराली से भरे ट्रैक्टर और ट्रकों के गुजरने पर यातायात बाधित हो जाता है। सड़क किनारे किसी वाहन के खड़े होने से भी जाम लग जाता है। बुधवार को एक वाहन के सड़क पर खड़े होने से काफी देर तक यातायात प्रभावित रहा।

- अतिक्रमण हटाए बिना बनाए डिवाइडर, भारी वाहनों के गुजरते ही थम जाता यातायात

दुकानदारों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और वाहन मालिक की तलाश कर गाड़ी का चालान किया। मुख्य बाजार के दुकानदार रवि, मनोज और सोमवीर ने कहा कि प्रशासन ने बिना उचित योजना के सड़क पर डिवाइडर लगा दिए। डिवाइडर लगाने से पहले सड़क पर किए गए अवैध अतिक्रमण नहीं हटाए गए।

एचसीएस में छठी रैंक हासिल करने पर रजत फौगाट को मंत्री ने दी बधाई



चरखी दादरी। हरियाणा सिविल सेवा (एचसीएस) परीक्षा में प्रदेशभर में छठी रैंक हासिल कर क्षेत्र का नाम रोशन करने वाले रजत फौगाट के आवास पर हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा पहुंचे। उन्होंने रजत फौगाट से मुलाकात कर इस उपलब्धि पर बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

- एचसीएस परीक्षा में छठी रैंक हासिल कर बढ़ाया मान

मंत्री ने रजत की सफलता को क्षेत्र के लिए गौरवपूर्ण बताते हुए इसे युवाओं के लिए प्रेरणादायक उपलब्धि करार दिया। इस दौरान मंत्री ने रजत फौगाट के पिता बलराज फौगाट, दादी बिमला देवी, माता राजबाला देवी तथा धर्मपत्नी डॉ. अस्मिता फौगाट से भी मुलाकात की। कैबिनेट मंत्री के आगमन पर शंकर कॉलोनी के निवासियों और उपस्थित लोगों ने उनका स्वागत किया। रजत के पिता बलराज फौगाट ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भी फोन कर उन्हें और रजत को शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री का फोन आने पर पूरे परिवार में खुशी की लहर दौड़ गई। भाजपा की प्रदेश अध्यक्ष अर्चना गुप्ता ने भी दूरभाष पर रजत को बधाई दी।

मंत्री ने गांव अटेला में सहकारी बैंक शाखा का उद्घाटन किया



चरखी दादरी। प्रदेश के सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा ने मंगलवार देर शाम को दादरी जिले के गांव अटेला में सहकारी बैंक की शाखा का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने जिले के 250 स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को कुल पांच करोड़ रुपये की राशि के चेक वितरित किए।

- सहायता समूहों की महिलाओं को पांच करोड़ के चेक बांटे

मंत्री ने कहा कि सहकारिता में देश को जोड़ने और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने की क्षमता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह भी देश के विकास में सहकारिता के महत्व पर जोर दे चुके हैं। उन्होंने कहा कि सहकारिता विभाग ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने और समाज के अंतिम व्यक्ति तक आर्थिक विकास का लाभ पहुंचाने के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। उन्होंने कहा कि प्राथमिक कृषि सहकारी समितियों के आधुनिकीकरण और कंप्यूटरीकरण से कार्यप्रणाली में पारदर्शिता बढ़ी है। इस दौरान भाजपा जिलाध्यक्ष राष्ट्रदीप परमार, चेयरमैन सुधीर चांदवास आदि भी मौजूद रहे।

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. : 8295154800, 8814999151, 9253681005, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

16 पुलिस जवानों की टीम रातभर नाके पर तैनात रही

लोहारू चौक पर रातभर नाकाबंदी 40 वाहनों की जांच, पांच के चालान

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

जिले में अपराधों की रोकथाम, नशा तस्करी पर अंकुश लगाने और असामाजिक तत्वों की गतिविधियों पर निगरानी के लिए दादरी पुलिस ने बीती रात को दादरी-लोहारू मुख्य मार्ग स्थित लोहारू चौक पर सघन नाकाबंदी अभियान चलाया। पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी के मार्गदर्शन में चलाए गए अभियान का नेतृत्व डीएसपी कप्तान सिंह ने किया। इस दौरान इंस्पेक्टर सरोज सहित 16 पुलिस जवानों की टीम रातभर नाके पर तैनात रही। अभियान के दौरान पुलिस ने मार्ग से गुजरने वाले छोटे-बड़े 40 वाहनों को रुकवाकर उनके दस्तावेजों की जांच की। वाहनों की डिक्की खोलकर तलाशी ली गई और संदिग्ध सामान की भी जांच की गई। देर रात बिना किसी स्पष्ट कारण के आवाजाही कर रहे पांच संदिग्ध व्यक्तियों को रोककर उनसे पूछताछ की गई। पुलिस ने उनकी पहचान और आपराधिक रिकॉर्ड की पुष्टि भी की। यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले पांच वाहनों के चालान काटे गए।पुलिस के अनुसार, जिले में अपराध नियंत्रण और संदिग्ध गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए इस प्रकार के अभियान चलाए जा रहे हैं। नाकाबंदी के दौरान पुलिस टीम ने वाहनों और व्यक्तियों की गतिविधियों पर नजर रखते हुए सुरक्षा जांच की।



चरखी दादरी। वाहन की जांच करते पुलिसकर्मी।