हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, जनवरी 25, 2024

11 पटवारियों ने की वेतन विसंगति दूर करने की मांग

12 गणतंत्र दिवस समारोह की हुई फाइनल रिहर्सल

खबर संक्षेप

शनिवार को घंटों रहेगी बिजली गुल

बहादुरगढ़। बिजली निगम की ओर से नई बस्ती स्थित ओल्ड पावर हाउस की क्षमता बढ़ाई जानी है। इसके लिए शनिवार 27 जनवरी को पावर हाउस में काम किया जाएगा। इस वजह से सुबह से शाम तक बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी। निगम ने लगभग आठ घंटे का शटडाउन घोषित किया है। इस काम के चलते सांखोल, अशोक नगर, इंटरलिंक, सिटी, मंडी, एचएनजी कॉलोनी, परनाला, शंकर गार्डन, पटेल पार्क, रेलवे, रोड, उद्योग विहार सहित कुछ अन्य फिडरों की आपूर्ति बाधित होगी। इन फिडरों से लगती कई कॉलोनियों में आपूर्ति नहीं रहेगी।

सड़क दुर्घटना में महिला घायल

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली मार्ग पर ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के नजदीक एक बुजुर्ग महिला बाइक की चपेट में आ गई। घायल की पहचान नरेंद्र कौर के रूप में हुई है। नरेंद्र कौर की बेटी तन्नु दिल्ली स्थित एक बैंक में जॉब करती है। कुछ दिनों पहले रात करीब आठ बजे वह अपनी बेटी को लेने ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन पर जा रही थी। स्टेशन के नजदीक रोड क्रास के दौरान बाइक की चपेट में आ गई।

सड़क दुर्घटना में बुजुर्ग किसान घायल

बहादुरगढ़। गांव पेलपा में एक बुजुर्ग किसान स्कूल वैन की चपेट में आ गया। घायल रामफल का कहना है कि वह मंगलवार की सुबह अपने खेत में जा रहे थे। जब जयभगवान के मकान के निकट पहुंचे तो एक स्कूल वैन की चपेट में आ गए।

बिना मुआवजे के बिछाई जा रही पॉवर ग्रिड लाइन के विरोध में खरहर में हुई पंचायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। खरहर में बुधवार को हुई महापंचायत में शामिल किसान।

- **खाप प्रतिनिधियों व किसान संगठनों ने सरकार को दिया 15 दिन का अल्टीमेटम**

किसानों के खेतों से बिछाई जा रही 765 केवी की बिजली लाइन और खेतों में लगाए जा रहे टॉवरों के विरोध में बुधवार को गांव खरहर में किसान महापंचायत आयोजित की गई। महापंचायत की अध्यक्षता सोमवीर राठी ने की। इस दौरान महापंचायत में खाप प्रतिनिधियों और किसान संगठनों ने प्रशासन को 15 दिन का अल्टीमेटम दिया है। अन्यथा बड़ा प्रदर्शन करने की चेतावनी दी है।

दरअसल, किसानों को बिना मुआवजा दिए ही गांव रिवाड़ी खेड़ा, खरहर, बिरधाना, रोहद, दहकोरा, मातन व छारा आदि के खेतों में 765केवी की पॉवर ग्रिड लाइन बिछाने के विरोध में बुधवार को गांव खरहर में विभिन्न खापों की महापंचायत का आयोजन हुआ। महापंचायत में सरकार के इस किसान विरोधी कार्य की जमकर निंदा की गई। खाप पंचायत की अध्यक्षता राठी-रूहिल खाप के 9 गांवों के प्रधान प्रो. सोमवीर राठी ने की। सोमबीर राठी ने कहा कि प्रदेश भर के विभिन्न गांवों में किसानों के खेतों से बिछाई जा रही 765केवी की पावर ग्रिडलाइन के एवज में किसान उचित मुआवजे की मांग को लेकर धरने पर बैठे हैं। लेकिन सरकार उनकी मांग की अनदेखी कर रही है। खेतों से बिजली की तारे जाने के बाद अन्नदाता को हमेशा दुर्घटना का भय बना रहेगा।

बिजली के टॉवर तो किसानों की जमीन को पूरी तरह से बंजर बना देंगे।

आप ने भी दिया समर्थन

आम आदमी पार्टी के प्रदेश सह सचिव अश्विनी दुल्हेड़ा भी पंचायत में पहुंचे। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार व बिजली कंपनी जान-बूझकर किसानों को परेशान कर रही है। तकलीफ है कि किसान विरोधी नीतियों के खिलाफ आवाज को अनसुना किया जाता है। आप नेता के अनुसार जब किसानों की मांग पूरी नहीं हो जाती, वे उनके साथ हमेशा खड़े रहेंगे।

इस मौके पर सर्वखाप पंचायत के कॉर्डिनेटर डा. ओमप्रकाश धनखड़, रवि आजाद, कैप्टन मान सिंह दलाल, भाकियू चढ़ूनी के भिवानी जिला प्रधान राकेश आर्य, शमशेर सिंह, सतेंद्र लोहचब, एसकेएम से प्रदीप हुड्डा, पूर्व सरपंच बिजेंद्र राठी, अशोक राठी, कमल सागर, संदीप दलाल, देवेंद्र राठी, धर्मवीर, नरेंद्र राठी व विकास गोपाल आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़ में रोडवेज की हड़ताल तो नहीं, लेकिन असर जरूर दिखा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। अड्डे पर खड़ी बस और आसपास बैठे यात्री।

- **दूसरे डिपो से बसें न आने के कारण यहां के अड्डा परिसर पर चहल-पहल अन्य दिनों की अपेक्षा कम रही**

मांगों को लेकर बुधवार को रोडवेज कर्मचारियों की हड़ताल रही। हालांकि बहादुरगढ़ के कर्मचारी काम पर रहे, डिपो की सभी बसें अपने रूटों के लिए निकली लेकिन हड़ताल का असर यहां जरूर देखने को मिला। दूसरे डिपो से बसें न आने के कारण यहां के अड्डा परिसर पर चहल-पहल अन्य दिनों की अपेक्षा कम रही।

दरअसल, मांगों को लेकर रोडवेज कर्मचारियों द्वारा बुधवार को चक्का जाम का एलान किया गया था। हरियाणा के कई शहरों में कर्मचारियों ने हड़ताल की लेकिन बहादुरगढ़ सब डिपो के कर्मचारियों ने फिलहाल दूरी बनाए रखी। कुछ कर्मचारियों से बात हुई तो उन्होंने हड़ताल में शामिल होने से इंकार कर दिया, लेकिन मांगों को जरूर सही ठहराया। बहादुरगढ़ सब डिपो में लगभग सभी कर्मचारी आए थे। यहां रोडवेज की 74 और 10 लीज की बसें हैं। ये सभी बसें निर्धारित समय पर सवारियां लेकर अपने रूटों के लिए निकली। बेशक यहां के कर्मचारियों ने हड़ताल नहीं की लेकिन दूसरे शहरों में हुए चक्के जाम का असर कहीं हद तक देखने को मिला। हिसार, सिरसा साहित कई अन्य स्टेशनों से यहां गाड़ी आती हैं। कुछ गाड़ियां यहां से होकर दिल्ली जाती हैं। एक अधिकारी की मानें तो विभिन्न डिपो की लगभग 300 बसें यहां आ जाती हैं लेकिन बुधवार को यह आंकड़ा लगभग आधा रहा। यही वजह रही कि दोपहर के वक्त बहादुरगढ़ अड्डा परिसर में रौनक अन्य दिनों की अपेक्षा कम देखने को मिली। बसें और सवारियां भी बहुत कम थी। हालातों को नियंत्रण में रखने के लिए अधिकारी भी अपने कर्मचारियों से लगातार संपर्क बनाए हुए थे। एसएस सतीश कुमार ने कहा कि बहादुरगढ़ में कर्मचारियों ने हड़ताल नहीं की है। यहां की सभी बसें रूटों पर हैं।

सुबह घने कोहरे ने किया परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। धूप निकलने के बाद पार्क में बैठे लोग और खेलते हुए बालक।

- **दोपहर बाद निकली धूप ने सर्दी से दिलाई आंशिक राहत**

बुधवार दिन की शुरूआत घने कोहरे के साथ हुई। बाहरी क्षेत्रों में छाए घने कोहरे के कारण वाहनों के पहियों पर ब्रेक से लग गए और सड़कों पर वाहन रेंगते हुए दिखाई दिए। दृश्यता करीब बीस से तीस मीटर तक ही रही। जिसके कारण वाहन चालकों को अपने गंतव्य पर पहुंचने के लिए काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। लेकिन दोपहर बाद हल्की धूप निकल आई और लोगों ने पार्कों, घर की छतों पर बैठकर धूप का खूब आनंद लिया।

सांय ढलते ही एक बार फिर चली शीतलहर के कारण लोग अलाव सेंकते हुए दिखाई दिए। बुधवार को अधिकतम तापमान 14 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी ठंड से राहत नहीं मिलने का अनुमान लगा रहे है।

सीएम ने वीसी से अमृत प्लस सरोवर का किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। अमृत प्लस सरोवरों का उद्घाटन करते हुए सांसद डॉक्टर अरविंद शर्मा।

- **तालाबों के सौंदर्यीकरण को बढ़ावा दिया जा रहा**

सीएम मनोहर लाल ने बुधवार को जिला फतेहाबाद के गांव डुल्ट से वीसी के माध्यम से 28.78 करोड़ रुपये की लागत से प्रदेश भर के 60 अमृत प्लस सरोवरों का उद्घाटन किया। गांव छारा में मिशन अमृत सरोवर के तहत छह अमृत प्लस सरोवरों का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम में सांसद डॉक्टर अरविंद शर्मा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। इस दौरान अपने संबोधन में सांसद डॉक्टर अरविंद शर्मा ने कहा कि तालाबों के सौंदर्यीकरण के साथ -साथ ही सैर के लिए अच्छी पगडंडी, तालाबों के चारों ओर सोलर आधारित लाईट और पौधरोपण को बढ़ावा दिया जा रहा है,जिससे तालाबों का स्वरूप बदल रहा है। छारा में रामकुंड मॉडल पोंड, गांव जाखौदा में सावरी माडल पोंड, गांव जहांगीरपुर में मौजावाला पोंड, गांव लाडपुर में सतीवाला पोंड, बामनौला गांव में रंभा वाला पोंड और खेड़ी जटट गांव में मंदिर वाला पोंड शामिल हैं।

विंटर सीजन के 10 सुपर फूड्स

सर्दियों में शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाए रखने और अन्य बीमारियों से बचाव में सुपर फूड्स का सेवन बहुत कारगर है। यहां हम आपको 10 सुपर फूड्स और उनके फायदों के बारे में बता रहे हैं।

डाइट सजेशन

विनीता

सर्दी के मौसम में ठंड से बचाव और शरीर सक्रिय बनाए रखने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ मौजूद होते हैं, जिनका नियमित सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होता है। इनके सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है। साथ ही इनमें कई ऐसे माइक्रोन्यूट्रिएंट्स भी मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों से बचाव में मददगार होते हैं। आइए जानते हैं, ऐसे ही कुछ सुपर फूड्स के बारे में।

आंवला: विटामिन सी, डायटरी फाइबर, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर आंवला शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। आंवला का नियमित सेवन सर्दी, जुकाम, खांसी और बुखार से बचाव में मददगार होता है। इसके लिए प्रतिदिन दो या तीन आंवले का सेवन करें।

चुकंदर: एंटीऑक्सीडेंट तत्वों और आयरन से भरपूर चुकंदर एनीमिया दूर करने में मददगार साबित होता है। साथ ही यह हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है। इसमें कैंसररोधी तत्व भी पाए जाते हैं। इसलिए प्रतिदिन सुबह चुकंदर का जूस पीना बहुत फायदेमंद साबित होता है।

गुड़: इसमें मौजूद आयरन, हीमोग्लोबिन बढ़ाने के साथ एनीमिया से बचाव में मददगार होते हैं। गुड़ में पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं, जो हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने, ब्लडप्रेशर को संतुलित रखने और ब्रेन को दुरुस्त रखने में मददगार होते हैं। अगर आपको डायबिटीज की समस्या ना हो तो नियमित रूप से गुड़ का सेवन करें।

बाजरा: इसमें पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है, जो ठंड से बचाव में मददगार होता है। इसमें आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस और विटमिन बी-12 पाया जाता है। इसका नियमित सेवन हड्डियों, मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। साथ ही स्मरण शक्ति को बढ़ाने में भी मददगार होता है। बाजरे के आटे से बनी रोटियां सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होती हैं।

गाजर: प्रोटीन और विटामिन ए से युक्त गाजर आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें कई पौष्टिक प्लांट कंपाउंड्स होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को घटाकर दिल को भी स्वस्थ रखते हैं। इसलिए सर्दियों में दो या तीन गाजर का सेवन नियमित रूप से करें।

पालक: सर्दियों में भरपूर मात्रा में पालक का सेवन करें, क्योंकि पालक में अल्फा लिपिक एसिड नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो शरीर के शुगर लेवल को नियंत्रित रखता है। इसमें मौजूद पोटैशियम हाई ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखने में मददगार होता है। इसीलए प्रतिदिन 100 ग्राम पालक का सेवन किया जा सकता है, इसका सूप भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

मूंगफली: इसमें रेसवेरा्ट्रॉल नामक बायोएक्टिव तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन को दुरुस्त बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद मैगनीज, फॉस्फोरस और अन्य विटमिंस हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार साबित होते हैं। प्रतिदिन मुट्ठी भर मूंगफली का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है।

टमाटर: टमाटर में लाइकोपिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बैड कोलेस्ट्रॉल एलडीएल (लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन) को बढ़ने से रोककर दिल की बीमारियों से बचाव में मददगार होता है। यह शुगर लेवल को नियंत्रित करता है। हड्डियों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है। इसलिए इन सर्दियों में प्रतिदिन टमाटर का सेवन जरूर करें।

मूली: मूली में एंथोसायनिन नामक फ्लेवोनॉयड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो दिल को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। विटामिन सी से भरपूर मूली इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मददगार साबित होती है।

शकरकंद: बीटा कैरोटिन और कई एंटीऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर शकरकंद का सेवन दिल और आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद डायटरी फाइबर्स, कब्ज को दूर करने में मददगार होता है। अपनी डाइट में उबले हुए शकरकंद को जरूर शामिल करें। *

(मणिपाल हॉस्पिटल, गाजियाबाद के डाइटिटिक्स एंड न्यूट्रिशन डिपार्टमेंट की एचओडी, डॉ. अदिति शर्मा से बातचीत पर आधारित)

मेंटल हेल्थ / रजनी अरोड़ा

अस्त-व्यस्त जीवनशैली, ओवर वर्कप्रेशर, टेंशनफुल शेड्यूल या डिजिटल वर्ल्ड में जरूरत से ज्यादा बिजी रहने की वजह से आजकल हर उम्र के लोग अकेलेपन का शिकार होने लगे हैं। समय रहते इस पर ध्यान ना दिया जाए तो शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। इससे बचने के लिए आपको यहां बताई जा रही बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए।

शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ सकता है अकेलापन

अकेलापन एक मौलिक मानवीय भाव है। जैसे हम भूख-प्यास का अनुभव करते हैं, वैसे ही कभी-कभी अकेलेपन का भी अनुभव करते हैं। अकेलापन तब होता है, जब भीड़ का हिस्सा होने के बावजूद व्यक्ति का दूसरों के साथ कोई सार्थक संबंध नहीं हो पाता। जिसकी प्रतिक्रिया स्वरूप मस्तिष्क की कोशिकाओं में अलगाव महसूस होने लगता है। इस वजह से तनाव या अवसाद से घिर जाता है।

अकेलेपन के प्रकार

अकेलापन कई प्रकार का हो सकता है। सामाजिक रिश्तों में सामंजस्य की कमी होने से भावनात्मक अकेलापन उत्पन्न होता है। ऐसा व्यक्ति समाज के बीच, लोगों से घिरे होने के बावजूद अपने को अकेला महसूस करता है। कुछ व्यक्ति परिवार, समाज से कटकर अपनी इच्छा से अकेले रहने लगते हैं। एक-दूसरे से मिलने-जुलने का सिलसिला खत्म हो जाता है। इसे स्वैच्छिक अकेलापन कहते हैं। जीवन की चुनौतियों या समस्याओं में उलझने से कई बार तनावपूर्ण अकेलापन उत्पन्ना हो जाता है।

अकेलेपन के दुष्प्रभाव

'द हीलिंग पॉवर ऑफ ह्यूमन कनेक्शन इन वर्ल्ड' के लेखक डॉ. विवेक एच मूर्ति का मानना है कि अकेलापन साइलेंट किलर की तरह व्यक्ति को कई प्रकार की शारीरिक-मानसिक बीमारियों का शिकार बनाता है। अकेलेपन के शिकार व्यक्ति की जीवनशैली और खान-पान में बदलाव आ जाते हैं। व्यक्ति अनियमित दिनचर्या, जंक या फास्ट फूड का सेवन, आरामपरस्ती, तंबाकू-एल्कोहल का सेवन जैसी गलत आदतों का आदी हो जाता है। अकेलापन शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन को ट्रिगर करता है, जिसकी वजह से इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। व्यक्ति को कम उम्र में ही मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, लकवा जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है। अकेले होने पर व्यक्ति अपने मन की बात या समस्याएं किसी से शेयर नहीं कर पाते। इससे उनमें भावनात्मक असंतुलन और नकारात्मकता देखने को मिलती है। ब्रेन में न्यूरांस की सक्रियता कम हो जाती है। ब्रेन की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं। शुरुआत में व्यक्ति को अनिद्रा, तनाव, डिप्रेशन, एंग्जाइटी भूलने की बीमारी या अन्य मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। अकेलापन बढ़ने पर व्यक्ति में साइकोटिक सिंप्टंप्स दिखने लगते हैं। कई व्यक्ति आत्महत्या जैसे कदम भी उठा लेते हैं।

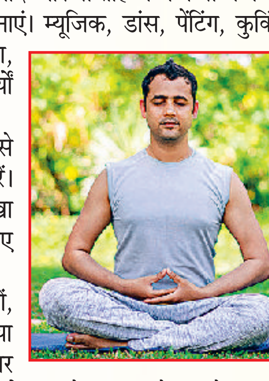
उपचार के तरीके

व्यक्ति की स्थिति के आधार पर उपचार किया जाता है। अकेलापन महसूस होने पर व्यक्ति को अपने दायरे से बाहर आने, दूसरों से बात करने, मिलने-जुलने की खुद कदम उठाने चाहिए। बिना देर किए मनोचिकित्सक से संपर्क करें। वे व्यक्ति की काउंसलिंग करके समस्या की जड़ का पता लगाते हैं और समुचित उपचार करते हैं। जरूरत पड़ने पर उसके करीबियों और दोस्तों की मदद ली जाती है।

ऐसे करें अपना बचाव

अकेलेपन से बचने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति अपने में बदलाव लाए।

- खुद से प्यार करें। अपने चीयरलीडर बनें, आत्मविश्वास विकसित करें, तभी अंतर्मुखी व्यक्तित्व से बाहर आ पाएंगे और दूसरों के साथ तालमेल बिठा पाएंगे।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। सरकेडियम रिदम का अनुपालन करें यानी सोना-जागना, खाना, व्यायाम और काम नियत समय पर करें।
- इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार का सेवन करें। स्वस्थ आहार अकेलापन दूर कर 'फील गुड' का एहसास कराने में भी सहायक है।
- इमोशनल हेल्थ पर ध्यान दें। अपने विचार और भावनाओं को समझें। सकारात्मक रवैया अपनाएं। अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए निरंतर सक्रिय रहें।
- सपोर्टिव-सोशल नेटवर्क कायम करें। परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताएं। निजी या सामाजिक सरोकारों के लिए एक-दूसरे का सहयोग और भावनात्मक समर्थन लें। संबंधों में मजबूती बनाने और अकेलापन कम करने के लिए लगातार कोशिश करते रहें।
- सोशल मीडिया पर फॉलोअर्स बढ़ाने के बजाय नए दोस्त बनाएं, समय निकाल कर नए-पुराने दोस्तों के साथ मिलते-जुलते रहें।
- खुद को मनपसंद एक्टिविटी में बिजी रखने की कोशिश करें। व्यस्त दिनचर्या के बावजूद रोजाना ना सही, सप्ताहांत में कुछ समय ऐसे कामों के लिए जरूर निकालें, जो आपकी पसंद के हों।
- मानसिक डिटॉक्सीफिकेशन भी जरूरी है। रोज रात 9 बजे के बाद और सप्ताह में कम से कम एक दिन मोबाइल से दूरी बनाएं। म्यूजिक, डांस, पेंटिंग, कुकिंग, पढ़ना-लिखना, घूमना, मेडिटेशन जैसे दूसरे कार्यों में खुद को व्यस्त करें।
- रोजाना रात को सोने से पहले आत्ममंथन करें। दिन भर का लेखा-जोखा बनाएं। अच्छे कामों के लिए खुद को सराहें।
- रात को अपनी परेशानियों, दूसरों से मन-मुटाव या मानसिक उधेड़बुन को पेपर पर लिखें। बिना पढ़े पेपर को फाड़ दें या जला दें। इससे मन शांत होगा, नींद अच्छी आएगी और अगली सुबह नई स्फूर्ति से दिन की शुरुआत कर पाएंगे। *



(फोर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली की मनोचिकित्सक डॉ. भावना बर्मी और स्वास्तिक क्लीनिक दिल्ली के मनोचिकित्सक डॉ. रोहित शर्मा से बातचीत पर आधारित)

क्या बताते हैं आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया भर में 5 से 15 प्रतिशत युवा और किशोर अकेलेपन से उपजी गंभीर मानसिक समस्याओं से ग्रसित हैं। स्कॉटलैंड की ग्लासगो यूनिवर्सिटी की रिसर्च के मुताबिक अकेलेपन के कारण लोगों में समय से पहले मौत का खतरा 39 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। परिवार या दोस्तों से मेल-जोल ना रखने से दिल की बीमारी का खतरा 53 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। जबकि ब्रिटेन में हुई स्टडी यह दावा करती है कि तकरीबन 77 फीसदी अकेले रहने वाले लोगों को असमय मौत का सामना करना पड़ता है। भारत में युवाओं की अपेक्षा उम्रदराज लोगों में अकेलेपन का खतरा ज्यादा होता है। 45 साल या बड़ी उम्र के 20 प्रतिशत लोग महसूस करते हैं कि वे अकेले हैं। भारत में तकरीबन 1.5 करोड़ बुजुर्ग अकेले हैं। *

न्यू स्टडी

डायबिटीज पेशेंट्स को लिवर फाइब्रोसिस का रिस्क

आज के दौर में डायबिटीज के मरीजों की बढ़ती संख्या से स्वास्थ्य विभाग चिंतित है। इसकी वजह यह है कि लाइफस्टाइल से जुड़ी इस बीमारी के कारण कई दूसरी बीमारियों के होने का खतरा भी बढ़ जाता है। हाल ही में दिल्ली स्थित सफदरजंग अस्पताल में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि डायबिटीज से पीड़ित करीब एक-तिहाई मरीजों के लीवर में फाइब्रोसिस बीमारी होने का रिस्क बढ़ जाता है। सफदरजंग अस्पताल के डॉक्टरों ने डायबिटीज पेशेंट्स के फाइब्रोसिस स्कोर टूल की जांच के दौरान देखा कि जिन मरीजों का शुगर लेवल नियंत्रित नहीं था, उनके शरीर में लिवर फाइब्रोसिस का खतरा अधिक था। जांच के दौरान यह बात सामने आई कि कुल डायबिटीज मरीजों में करीब तीस प्रतिशत मरीजों के शरीर में फाइब्रोसिस का मिड रिस्क था।

इनमें करीब पांच प्रतिशत मरीज लिवर फाइब्रोसिस के हाई लेवल रिस्क की जद में थे। लिवर फाइब्रोसिस उस स्थिति को कहते हैं, जब लिवर को नुकसान होना शुरू होता है। ये लिवर की बीमारी की पहली स्टेज कही जाती है। इस मेडिकल कंडीशन में लिवर के हेल्दी टिश्यूज पर कई तरह के घाव बन जाते हैं, जो धीरे-धीरे लिवर को खराब करना शुरू कर देते हैं। लिवर फाइब्रोसिस होने पर लिवर सही ढंग से काम नहीं करता और इसके घाव वाले टिश्यूज, लिवर के अंदर ब्लड फ्लो को डिस्टर्ब करते हैं। विशेषज्ञ अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान ना दिया जाए तो ये यह लिवर सिरोसिस में बदल सकता है, जिसमें लिवर पूरी तरह से खराब हो सकता है। लिवर सिरोसिस एक जानलेवा बीमारी है, लेकिन लिवर फाइब्रोसिस पर ध्यान दिया जाए तो इसका उपचार हो सकता है और मरीज लिवर सिरोसिस की चपेट में आने से बच सकता है। ऐसे में डायबिटीज पेशेंट्स को पूरी तरह कॉन्शस रहने की जरूरत होती है। *

प्रस्तुति: अजेश कुमार

अवेयरनेस

रेखा देशराज

क्या आप भी अकसर खाते रहते हैं पेनकिलर

सामान्य से गंभीर प्रकार के दर्द से तुरंत राहत के लिए लोग अकसर पेनकिलर खाते रहते हैं। लेकिन इनका ज्यादा सेवन आपको कई गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम्स दे सकता है। ऐसे में सावधान रहना जरूरी है।

अमेरिका जैसे मजबूत मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर वाले देश में लगातार निगरानी के बाद यह बात सामने आई कि साल 2000 से 2017 तक हर दिन 91 लोगों की मौत पेनकिलर यानी दर्द निवारक दवा खाने से हो रही थी। जबकि अमेरिका में दवाओं की गुणवत्ता और दवाओं के इस्तेमाल की मात्रा पर कड़ाई से नजर रखी जाती है, तब यह हालत थी। इससे यह आसानी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि दुनिया के बाकी हिस्सों में पेनकिलर से हर दिन कितने लोगों की मौत होती होगी।

कोरोना के बाद बढ़ी मांग: साल 2018 में डब्ल्यूएचओ का एक अनुमान था कि हर दिन करीब 1.5 करोड़ खुराक दर्द निवारक दवाएं खाई जा रही थीं। अगर इनके 2010 से 2018 तक के इस्तेमाल में हुई वृद्धि के ट्रेंड को ही ध्यान में रखें, तो इस समय दुनिया में करीब हर रोज 2.5 करोड़ डोज दर्द निवारक दवाएं खाई जाती होंगी। हालांकि 2020-21 में जब पूरी दुनिया कोरोना महामारी से ग्रस्त थी, उस दौरान तो सामान्य आंकड़ों के मुताबिक दर्द निवारक दवाओं की खपत में 2,000 फीसदी से भी ज्यादा की बढ़ोत्तरी हो गई थी।

पूरी दुनिया में बढ़ रही खपत: लब्बोलुआब यह कि आधुनिक मेडिकल चिकित्सा के नाम पर दर्द निवारक दवाओं का जानलेवा फंदा पूरी दुनिया पर मंडरा रहा है। हालांकि ऐसा कोई देश नहीं है, जहां पेनकिलर के इस्तेमाल के खतरनाक दुष्परिणामों को बार-बार डॉक्टरों द्वारा या विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसी वैश्विक स्वास्थ्य संगठनों द्वारा ना बताया जाता हो। लेकिन विभिन्न तरह के तात्कालिक दर्दों जैसे कान के दर्द, दांतों के दर्द, मांसपेशियों के

दर्द, यहां तक कि सिर दर्द और चोट लगने से होने वाले दर्दों के साथ-साथ, हर महीने महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म में भी तुरंत राहत के लिए पेनकिलर लोग लेते हैं।

मांग बढ़ने की वजहें: दुनिया में हर साल 13.5 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मारे जाते हैं। जबकि करीब 40 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं का शिकार होते हैं। इन सड़क दुर्घटनाओं के शिकार होने वाले लोग महीनों तक हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। कम से कम 5 से 7 करोड़ पेनकिलर हर साल सड़क दुर्घटनाओं से शिकार लोग ही खा जाते हैं। इससे इनकी खपत का अंदाजा लगता है। हालांकि देसी दवाओं या जड़ी बूटियों में भी दर्द निवारण की क्षमता है, बावजूद इसके इस्तेमाल में आसान होने के कारण और तात्कालिक रूप से फायदा पहुंचाने के कारण ज्यादातर लोग ऐलोपैथी की पेनकिलर दवाओं का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं। यूरोप और अमेरिका में हजारों ऐसी संस्थाएं और संगठन काम कर रहे हैं, जो लोगों को दर्द निवारक दवाओं के इस्तेमाल से सचेत रहने के लिए आगाह कर रहे हैं।

पेनकिलर के साइडइफेक्ट्स : माना जा रहा है कि हर साल दर्द निवारक दवाओं के साइडइफेक्ट के कारण 15 से 16 लाख लोगों की मौत हो जाती है। वास्तव में लगातार पेनकिलर का उपयोग करने से लिवर, किडनी, हृदय और रक्त परिसंचरण में कई तरह की समस्याएं आ जाती हैं। पेनकिलर लेने से पेट खराब होना आम बात है। पेनकिलर लगातार खाने से बहुत सारी चीजें रिएक्शन कर जाती हैं। पेट में अल्सर बनना इसके दुष्प्रभावों में बहुत आम है। यह सब जानने के बावजूद भी लोग हर दिन कई-कई पेनकिलर खाते हैं। बहुत से लोग तो निश्चित रूप से इनके दुष्प्रभावों के बारे में नहीं जानते हैं। कई बार दर्द से बचने के कारण इन्हें खाते हैं। क्योंकि तेज से तेज पेनकिलर महज 4 से 6 घंटे तक ही आपको दर्द से राहत देता है।

अन्य विकल्प खोजें: पिछले दिनों न्यूयॉर्क टाइम्स में छपे एक लेख में एक व्यक्ति ने बताया कि डॉक्टर हर दिन मुझे दर्द से बचने के लिए पेनकिलर खाने के लिए कहते रहे। हालांकि इस व्यक्ति को लगातार पेनकिलर खाने से हिचक थी। सो उसने पेनकिलर का विकल्प ढूंढ़ा तो उसे जल्द ही न्यूरोपैथी में ऐसा विकल्प मिल गया। हर देसी चिकित्सा पद्धति में बिना साइडइफेक्ट वाली पेनकिलर मौजूद हैं। आप अनुभवी विशेषज्ञ से सलाह लेकर इनका यूज कर सकते हैं। *

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

घुटनों के दर्द से राहत दिलाए बालासन

सर्दी के मौसम में कई लोग घुटनों के दर्द से परेशान रहते हैं। इससे बचाव और राहत के लिए आप बालासन का अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन ऐसा योग विशेषज्ञ के निर्देशन में ही करें, तभी पूरा लाभ मिलेगा।

बालासन यानी चाइल्ड पोज एक ऐसा योगासन है, जिसे नियमित करने से जोड़ों के दर्द से, खासकर सर्दियों में राहत मिलती है। इसे नियमित करने से जांघों, कूल्हों और टखनों में खिंचाव पैदा होता है। यह आसन चिंता, तनाव, अवसाद और नींद संबंधी परेशानियों को भी दूर करता है।

आसन की सही विधि: बालासन करने के लिए पहले योगा मैट या जमीन पर चादर बिछाकर वज्रासन की मुद्रा में बैठ जाएं। धीरे-धीरे श्वांस अंदर लेते हुए दोनों हाथों को सीधा सिर के ऊपर उठाएं, लेकिन ध्यान रखें, इस दौरान हथेलियां नहीं जोड़नी है। कुछ क्षणों के बाद अब श्वांस बाहर की तरफ धीरे-धीरे छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और झुकने के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि कूल्हे के जोड़ों से झुकना है, ना कि कमर के जोड़ से। आहिस्ता-आहिस्ता आगे की ओर झुकते रहें, जब तक कि आपकी हथेलियां जमीन पर नहीं टिक जातीं। अब सिर को जमीन पर टिका लें। अब आप बालासन की मुद्रा में हैं। पूरे शरीर को रिलैक्स करें और लंबी श्वांस अंदर बाहर छोड़ें। अब दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में सख्ती से जोड़ लें और इनके बीच अपने सिर को रखकर उसे सहारा दें। इसके बाद सिर को दोनों हथेलियों के बीच में धीरे से रखें और सांस सामान्य रखें। बालासन की मुद्रा में शुरू में 30 सेकेंड रहें। इसके बाद जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जाए, इस मुद्रा में अपने रहने की स्थिति को क्रमशः एक मिनट से पांच मिनट तक बढ़ाएं।

बालासन के फायदे: सर्दियों में नियमित बालासन करने से घुटनों का दर्द दूर रहता है, साथ ही थकान से भी राहत मिलती है। इसके अलावा भी इस आसन के कई और फायदे हैं। बालासन करने से शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, इसलिए अगर सीने में दर्द हो रहा हो और गर्दन में भी दर्द रहता हो तो इन परेशानियों से भी बालासन राहत दिलाता है। नियमित रूप से बालासन करने पर पीठ दर्द और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों में होने वाला दर्द यानी कूल्हों के दर्द से भी राहत मिलती है। वास्तव में कोरोना महामारी के बाद दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में वर्क फ्रॉम होम की प्रवृत्ति बढ़ी है, जिससे लंबे समय तक लोग कुर्सियों में एक ही मुद्रा में बैठे रहते हैं, ऐसी दिनचर्या वालों को बालासन करने के फायदे हैं। हृदय की बीमारियों मसलन हृदय की अनियमित गति, सिस्टोलिक रक्तचाप और डायस्टोलिक रक्तचाप में भी बालासन फायदेमंद होता है। लेकिन हृदय की बीमारियों की स्थिति में बालासन तभी करना चाहिए, जब डॉक्टर इसकी इजाजत दें। डॉक्टर से बिना पूछे यह आसन हृदय रोग से पीड़ति लोगों को नहीं करना चाहिए।

बरतें सावधानी: वैसे बालासन एक आराम की मुद्रा है, इसलिए अगर कोई दूसरा आसन कर रहे हैं, तो भी आसन करने के बाद रिलैक्स करने के लिए बालासन किया जा सकता है। अगर घुटनों में चोट लगी है या पेट खराब है और दस्त आ रहे हैं तो यह आसन नहीं करना चाहिए। अगर आप शीर्षासन करते हैं तो बालासन जरूर करें। साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि कभी भी अपनी शारीरिक क्षमताओं से ज्यादा जोर ना लगाएं। अगर आप उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं या गर्भवती महिला हैं तो बालासन करने से बचें। अगर आसन करना चाहें तो संबंधित परेशानियों के डॉक्टर से परामर्श जरूर कर लें। स्लिप डिस्क, घुटने की चोट या स्पोंडिलाइटिस के मरीजों को बालासन करने से बचना चाहिए। *

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर्स या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेंटर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com

खबर संक्षेप

कन्या भ्रूण हत्या न करने के लिए किया प्रेरित

झज्जर। राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में स्थानीय नागरिक अस्पताल में कार्यक्रम का आयोजन कर अभिभावकों को सरकार द्वारा चलाई जा रही कल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराया। जिला अर्श काउंसलर संदीप जांगड़ा ने बताया कि जिस घर में बेटियों का आगमन होता है वह परिवार सौभाग्यशाली होता है। बाल विशेषज्ञ डॉक्टर अशोक गोयल ने कहा कि बेटी घर का मान बढ़ाती है। अभिभावकों को चाहिए कि वे उसे शिक्षा व खेल आदि क्षेत्रों में बढ़ने के लिए प्रेरित करें और उनके खान-पान का भी ख्याल रखें।

नगर परिषद ने ढहाया अवैध निर्माण

झज्जर। शहर के डाईवर्सन रोड स्थित पंचनद चौक के नजदीक बुधवार को नगर परिषद की टीम द्वारा अवैध रूप से किए जा रहे निर्माण पर पीला पंजा चलाया। नगर परिषद के भवन निरीक्षक विवेक जैन ने बताया कि उन्होंने एसडीओ मीडिया व टीम सदस्यों के साथ पहुंच जेसीबी की सहायता से डाईवर्सन रोड के साथ बनाई जा रही दुकानों की नींव को उखाड़ने की कार्यवाही की गई। उन्होंने बताया कि इस संबंध में संबंधित प्रोपर्टी धारकों को दो बार निर्माण रोकने की चेतावनी दी गई थी।

श्रृंखला से बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का दिया संदेश

झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने ग्याहरवीं कक्षा के विद्यार्थियों के सहयोग से एक मानव श्रृंखला बनाते हुए बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने बताया कि प्रत्येक वर्ष 24 जनवरी को राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया व जयदेव दहिया ने बताया कि उनका संस्थान पिछले कई वर्षों से बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया।

नागरिक अस्पताल के चिकित्सकों ने जांच उपरांत सफाई का दिया परामर्श

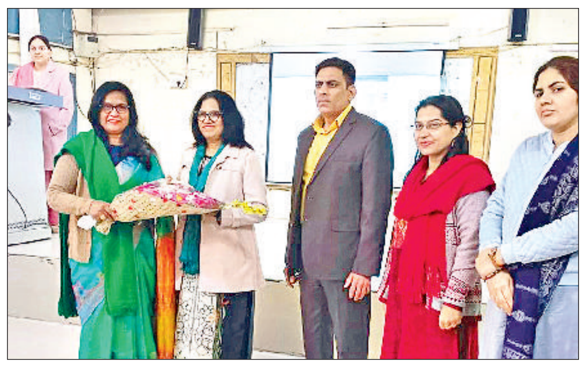
कार्यशाला में महिला सशक्तिकरण व साफ-सफाई पर विस्तार से चर्चा

राजकीय महाविद्यालय में सफाई से लेकर करियर को लेकर किया जागरुक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें हैल्थ एवं हाइजीन के साथ ही पीसीओडी और पीसीओएस पर विस्तार व्याख्यान हुए। प्राचार्या डॉ. दर्शना देवी के निर्देशन और महिला प्रकोष्ठ अधिकारी डॉ. शशि रापड़िया के मार्गदर्शन में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इसमें नागरिक अस्पताल के चिकित्सकों ने जांच उपरांत सफाई पर विशेष ध्यान देने का परामर्श दिया।

चिकित्सा अधिकारी डॉ. ममता ने छात्रों को नियमित व्यायाम करने, सफाई रखने और नाक-कान-आंखों का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी। उनके अनुसार पूरी नींद लेने के साथ ही पौष्टिक आहार लेना भी जरूरी है। जीवन का आनंद उठाने के लिए हमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होना जरूरी है। प्राचार्या डॉ. दर्शना देवी ने डॉ. ममता को सम्मान स्वरूप शॉल भेंट की। कार्यशाला के दूसरे दिन महिला सशक्तिकरण, छात्राओं के कैरियर अवसरों पर व महिलाओं की समाज में भूमिका पर विस्तार व्याख्यान हुए। रिटायर्ड प्रोफेसर डॉ. सरोज गुलाटी ने कहा कि महिला सशक्तिकरण एक नई सोच और समाज में सकारात्मक परिवर्तन का प्रतीक बन गया है। नारी सभी क्षेत्रों में अपनी क्षमताओं का प्रदर्शन कर रही है और कैरियर के क्षेत्र में उच्चतम स्तर पर पहुंच रही है। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. शशि ने सभी का धन्यवाद किया। कार्यक्रम में कोमल, पूनम, अंजली व भावना आदि ने खूब सहयोग दिया। इस अवसर पर सुमन हुड्डा, डॉ अमित छिकारा, डॉ. मोनिका, राजीव दहिया, विकास शौकीन व राजीव आदि उपस्थित रहे।



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में अतिथियों का स्वागत करती प्राचार्या डॉ. दर्शना देवी।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित बादली कॉलेज की छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। गांव बराही में महिलाओं को संबोधित करते रविंद्र छिल्लर।

बराही में महिलाओं को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर द्वारा गांव बराही में मातृशक्ति सम्मान समारोह आयोजित किया गया। बुधवार को गांव बराही में हुए कार्यक्रम में रविंद्र छिल्लर ने कहा कि महिलाओं के आत्मनिर्भर व सशक्तिकरण के लिए मोदी-मनोहर सरकार पूरी तरह प्रतिबद्ध व संकल्पबद्ध है। उनके अनुसार जहां मातृशक्ति की पूजा होती है, वहां देवता निवास करते हैं। सम्मान, प्रतिष्ठा और प्यार महिला सशक्तिकरण के आधार हैं। जिसके बिना किसी भी मजबूत परिवार, समाज और देश की परिकल्पना नहीं की जा सकती। उन्होंने दोहराया कि महिलाएं सशक्त होंगी तो परिवार सशक्त होगा, परिवार सशक्त होगा तो देश और राष्ट्र भी सशक्त होगा।

कॉलेज में छात्राओं को बताए अधिकार

बादली। चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ द्वारा राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी निशा मलिक की देखरेख में हुए कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या अनुपमा यादव ने की। इस अवसर पर मुख्य वक्ता एडवोकेट बबिता अहलावत ने लड़कियों को उनके कानूनी अधिकार व लिंग समानता आदि के बारे में अवगत कराया। कानून के सही दिशा और सत्य के साथ लागू करने पर जोर दिया। मंच संचालन डा. अंजू सिवाच ने किया। डॉ. शर्मिला ने भी अपने विचार व्यक्त किए। डॉ. सीमा ने एडवोकेट बबिता का धन्यवाद प्रकट किया। कार्यक्रम में डॉ. उर्मिला, डॉ. नवीन मलिक, डॉ. समता व आरती आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। मुख्यमंत्री मनोहर लाल को गुलदस्ता भेंट करते शतीश नंबरदार।

सीएम से मिले शतीश नंबरदार

बहादुरगढ़। भाजपा नेता शतीश नंबरदार ने मुख्यमंत्री मनोहर लाल से शिष्टाचार मुलाकात की। उन्होंने सांसद डॉ. अरविंद शर्मा का भी अभिवादन किया। उन्होंने दोनों को भाजपा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का बहादुरगढ़ विधानसभा में किए जा रहे प्रचार-प्रसार के बारे में बताया। मुख्यमंत्री मनोहर लाल ने कहा कि भाजपा में कार्यकर्ताओं को पूरा मान-सम्मान मिलता है। इसी कारण भाजपा विश्व का सबसे बड़ा राजनीतिक दल बन चुकी है। पीएम नरेंद्र मोदी के कार्यकाल में देश विश्व की आर्थिक शक्ति बनने की दिशा में अग्रसर है। सीएम मनोहर लाल ने शतीश नंबरदार से भाजपा की जनहितैषी विचारधारा व सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ ज्यादा से ज्यादा पात्रों को दिलवाने में अहम भूमिका निभाने का आह्वान किया।

बालिका दिवस पर महिलाओं का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय द्वारा गांव बामड़ोली के राजकीय कन्या उच्च विद्यालय में स्वास्तिक अस्पताल के सहयोग से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। डॉ. मनीषा सैनी एवं उनकी टीम ने किशोरावस्था प्राप्त कर चुकी बालिकाओं के लिए स्वास्थ्य सुविधा प्रदान की। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बालिकाओं को जागरूक करते हुए बताया कि बालिकाओं के प्रति भेदभाव को समाप्त करने के हर संभव प्रयास सरकार व समाज द्वारा किए जा रहे हैं। डॉ. मनीषा सैनी ने बताया कि किशोरावस्था को जीवन की सबसे कठिन अवस्था कहा गया है। उन्होंने इस दौर में होने वाले शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक परिवर्तनों तथा उनके समाधान के बारे में बताया। शारीरिक वृद्धि के अनुसार पौष्टिक भोजन करने की सलाह दी। कैंप में 75 बालिकाओं एवं स्टाफ सदस्यों की जांच करने के बाद जरूरत अनुसार दवा वितरित की गई। स्वयंसेविकाओं ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर रैली निकालकर गांव के लोगों को जागरूक किया। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने हरी झंडी दिखाकर रैली को रवाना किया। शिविर में डीडीओ मालती व पीटीआई नीलम को सहयोग दिया।

बहादुरगढ़। जांच शिविर के दौरान चिकित्सकों को सम्मानित करती प्रिंसिपल डॉ. आशा शर्मा। फोटो : हरिभूमि

बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड का पाठ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 185वें श्री सुंदरकांड पाठ एवं भजन कीर्तन का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि अच्छे काम करते रहेंगे तो अच्छा यश मिलता रहेगा। श्री सुंदरकांड वाचक पंडित पवन कौशिक, योगेश रंजन, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, उमंग खुराना, राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, डॉक्टर धर्मराज यादव, सुधांशु हंस, सुषमा तनेजा, सुरेश गाबा, सुमन वधवा, उर्मिला तनेजा, संतोष शर्मा, हर्षिता काठपालिया, प्रिया तनेजा, किरण शर्मा, सृष्टि रंजन, सोनिया मल्होत्रा, नीलम गाबा, उमा गुलाटी, राधिका गंभीरिया, विनोद भूटानी, अशोक सलूजा, ताराचंद भूटानी, हरीश अरोड़ा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा ने जो इस दरबार मे अर्जी तेरी मंजूर हो जाए गुनाहों का समुंदर तुझसे कोसो दूर हो जाए..योगेश रंजन दिनेश दुजाना ने सुंदर सा मुखड़ा प्यारी जैसे चमके गगन में तारा प्रभु मुस्करा रहे है खुशियां मना रहे है.... मधुर भजनों से गुणगान किया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, हिमांशु हंस पदम खट्टर, निखिल सलूजा, विकास नरुला, प्रदीप काठपालिया, मुकेश मिस्त्री, आनंद कुमार, रुद्र कौशिक, हर्षित वधवा, नयन हंस, रमेश लखेरा, अनिल छाबड़ा, शिवम तनेजा, टोनी सैन, दिपांशु छाबड़ा, मनोज गुप्ता, बंटी खत्री, जय प्रकाश गुप्ता, नितिन कुमार, दिपांशु छाबड़ा, गौरव टुटेजा आदि मौजूद रहे।

झज्जर। श्री सुंदरकांड पाठ के उपरांत भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु।

बंद मकान से इंवर्टर और बैट्री चोरी

झज्जर। खेड़ी खुम्मार गांव बंद मकान से इंवर्टर व बैट्री चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में संदीप पुत्र जयभगवान गांव सूरहा ने बताया कि खेड़ी खुम्मार गांव निवासी उसके सास-ससुर पश्चिमी बंगाल में रहते हैं जिस कारण मकान की देख रेख की जिम्मेवारी उन्होंने उसे दे रखी है। वह बीती 9 जनवरी को खेड़ी खुम्मार स्थित को संभाल कर ताला लगा कर आया था। जब वह बीते मंगलवार को दोबारा घर पहुंचा तो अंदर कमरे का ताला लगा हुआ नहीं था। जब उसने सामान का जायजा लिया तो वहां से इंवर्टर व बैट्री चोरी हो चुके थे। पुलिस ने संदीप की शिकायत पर मामला दर्ज कर करते हुए नियमानुसार छानबीन शुरू कर दी है।

सामान के रुपये मांगने पर ईंट व डंडों से हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सामान के रुपये लेने गए एक रोड़ी, क्रशर व्यवसायी व उसके साथियों पर ईंट व रॉड-डंडों से हमला कर दिया गया। इस हमले में व्यवसायी बुरी तरह से घायल हो गया। पीड़ित ने ओमेक्स के निवासी एक व्यक्ति व उसकी पत्नी पर मारपीट करने व धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोपों में कितनी सच्चाई है, ये जांच का विषय है। फिलहाल सेक्टर-6 थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात दिल्ली के निवासी रोहित के साथ हुई है। पुलिस को दी शिकायत में रोहित का कहना है कि वह बिल्डिंग मैटिरियल का काम करता है। ओमेक्स के नजदीक उसकी दुकान है। इन दिनों सेक्टर-15 ओमेक्स में एक प्लॉट पर निर्माण चल रहा है। उस निर्माणधीन साइट पर मेरे यहां से माल जा रहा था। माल के एक लाख 65 हजार रुपये बकाया थे। कई बार फोन करने के बाद धर्मबीर नाम के शख्स ने 22 जनवरी की रात करीब 9 बजे रुपये लेने के लिए बुलाया था। मैं अपने साथी महेश के साथ वहां गया। इस दौरान धर्मबीर ने गाली-गलोच शुरू कर दी। विरोध किया तो उसने मेरे सिर पर लोहे की रॉड से हमला किया। फिर उसकी पत्नी ने ईंटों से हमला कर दिया। साथी महेश व नीतीश बचाने लगे तो उन पर भी प्रहार किए गए।

नहर में पानी की जांच करने पहुंचे बेलदार से की मारपीट

- बाइक पर आए तीन नकाबपोश युवकों ने उसके साथ लाठी डंडों से मारपीट की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिले के लोहारी क्षेत्र में नहर में चल रहे पानी के लेवल की जांच करने पहुंचे सिंचाई विभाग के बेलदार के साथ मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में लोहारी गांव निवासी चरण सिंह ने बताया कि वह सिंचाई विभाग में कांट्रेक्टर बेस पर बेलदार के तौर पर लोहारी माइनर पर तैनात है। बीती 21 जनवरी को जेई नरेश कुमार ने उसे फोन पर नहर में पानी ज्यादा होने की बात कहते हुए नहर का निरीक्षण करके आने के निर्देश दिए। जिसके बाद जब वह महचाना से लोहारी तक नहर का निरीक्षण कर रहा था उसी दौरान बाइक पर आए तीन नकाबपोश युवकों ने उसके साथ लाठी डंडों से मारपीट की। शोर मचाने पर तीनों युवक जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। इसके उपरांत वह उपचार के लिए पाटौदा पहुंचा जहां से उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल रैफर किया गया। पुलिस ने बेलदार चरण सिंह की शिकायत पर अज्ञात युवकों के खिलाफ सरकारी कार्य में बाधा डालने का मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार छानबीन शुरू कर दी है।

पटवारियों ने की वेतन विसंगति दूर करने की मांग

पटवारियों व कानूगों का धरना जारी

वेतन विसंगति दूर करने की मांग को एकजुट है पटवारी व कानूनगो

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन द्वारा वेतन विसंगति दूर करने की मांग को लेकर दिया जा रहा सांकेतिक धरना बुधवार को भी जारी रहा। एसोसिएशन के जिला प्रधान मनीष यादव ने बताया कि धरने को समर्थन करने पहुंचे इंडियन नेशनल लोकदल नेता धर्मवीर दरोगा, कार्यालय सचिव पवन सिंह धनखड़, सुनील कड़ौदा व मुकेश यादव आदि ने पहुंच कर एसोसिएशन की मांग को जायज ठहराते हुए हड़ताल में शामिल होने की बात कही। इनके अलावा सदर कानूनगो सुभाष, नायब सदर कानूनगो रणबीर सिंह, डॉक्टर प्रवीण कुमार, राजबीर गुलिया, जोगिंद्र गुलिया, विजय पूनिया, दिनेश शर्मा, नरेंद्र, धर्मचंद, प्रदीप, स्वीटी, बबीता दलाल, योगेश कुमार, मनीषा, सुरेश, आदित्य, मनोज वर्मा, सुनील, वीरेंद्र गुलिया, मनोज यादव, रमेश आदि ने भी अपनी मांगों को लेकर सरकार विरोधी नारे लगाते हुए सरकार के खिलाफ अपनी नाराजगी जताई। इस मौके पर तेजपाल, सुनील, मनोज वर्मा, सज्जन, सतीश, प्रदीप कुंडू, मनोज दहिया, हरदीप, भूपेंद्र, जसबीर, विजय, अशोक, सुमित सहरावत, संदीप, चंद्रपाल, रमेश, अमरजीत, विजय, महेंद्र, विकास जून सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। लघु सचिवालय परिसर में नारे लगाते हुए धरनारत पटवारी।

न्यूज डायरी

बहादुरगढ़। विजेता व प्रतिभागी छात्रों के साथ कॉलेज स्टॉफ।

साइंस प्रदर्शनी में तीसरे नंबर पर रही टीम

बादली। चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय की फिजिक्स विभाग की टीम ने अंतर-जिला विज्ञान प्रदर्शनी में तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रदर्शनी का आयोजन गुरुग्राम के सेक्टर-14 स्थित राजकीय महाविद्यालय में किया गया। बादली कॉलेज की टीम में बीएससी सेकेंड ईयर की छात्रा विनीता और रिषिका ने डॉ. नवीन मलिक के मार्गदर्शन में स्मार्ट कम्युनिटी का प्रोजेक्ट बनाया। जिसमें विभिन्न प्रकार के सेंसर्स का उपयोग किया गया। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. अनुपमा यादव ने विजेता टीम को बधाई देते हुए उनका उत्साहवर्धन किया। इस मौके पर आनंद कादयान, डॉ. विजय, डॉ. उर्मिला, रोहित कुमार, डॉ. अंजू सिवाच और निशा मलिक आदि उपस्थित रहे।

झज्जर। शिक्षिकाओं के साथ बूट्स कैंप में भागीदारी का प्रमाण पत्र दिखाते हुए

आरईडी स्कूल के विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। पिलानी में आयोजित बूट्स कैंप के दौरान आरईडी विद्यालय के दो विद्यार्थियों ने राज्य भर से चयनित चार विद्यार्थियों में अपनी जगह बनाई है। स्कूल प्राचार्या अनीता सिवाच ने बताया कि बीती 14 जनवरी से 19 जनवरी तक चले बूट्स कैंप में विद्यार्थियों को बिजनेस स्टार्टअप, बिजनेस फंडिंग, बिजनेस मैनेजमेंट व इनोवेटिव प्रोब्लम सॉल्विंग की जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि देशभर से करीब चार हजार विद्यार्थियों में पहले राउंउ में छह सौ विद्यार्थी और दूसरे राउंड में 120 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इसके बाद चयनित विद्यार्थियों में से टॉप चार विद्यार्थियों को चुना गया जिनमें उनके स्कूल के यशजीत नादंल व आधार शामिल हैं।

झज्जर। विभिन्न गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली बेटियों को पुरस्कृत करते हुए संस्था सदस्य।

होनहार बेटियों को किया सम्मानित

झज्जर। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के मौके पर सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया तथा इंडेप्थ विजन फाउंडेशन द्वारा सवेरा स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान शैक्षणिक एवं खेल गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली बेटियों को संस्थान सदस्य द्वारा पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम संयोजक पूनम देशवाल ने बताया कि विश्वभर में आज का दिन बेटियों के सम्मान के लिए आयोजित किया जाता है। यह उनके लिए सौभाग्य की बात है कि वें विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ाने पहुंचे हैं। इस दौरान विद्यार्थियों में संस्था की ओर से इम्युनिटी बूस्टर किट भी भेंट किए गए। इस मौके पर स्कूल प्राचार्य लोकेश, शिक्षक मनोज कुमार, अंकित मलिक, मनजीत, नीतू, ज्योति, अनीशा, अर्चना, नरेंद्र, ऋषि व अजीत सहित अन्य भी मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। बैठक में परेड को लेकर चर्चा करते संगठन के सदस्य।

बैठक में ट्रैक्टर-बाइक परेड पर हुई चर्चा

बहादुरगढ़। आल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन तथा ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर के कार्यकर्ताओं की एक मीटिंग सेक्टर-6 में हुई। मीटिंग में 26 जनवरी को जिला स्तरीय ट्रैक्टर-बाइक परेड की तैयारियों का जायजा लिया। मीटिंग में संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी ने बताया कि 26 जनवरी को झज्जर के श्रीराम शर्मा पार्क के सामने से 12 बजे ट्रैक्टर परेड शुरू होगी। जो शहर के विभिन्न मार्गों से होती हुई लघु सचिवालय तक जाएगी। जिला कमेटी सदस्य सतबीर सिंह बल्हारा ने मोदी सरकार के अधिकांश वायदे अभी तक अधूरे हैं। एआईयूटीयूसी के नेता नरेंद्र सिंह ने कहा कि विभिन्न वर्गों की मांगें काफी समय से लटका रखी हैं। सुरेश कुमार ने किसानों-श्रमिकों से ट्रैरक्टर-बाइक परेड को सफल बनाने का आग्रह किया। इस अवसर पर रणबीर सिंह, शमशेर सिंह व जिले सिंह आदि उपस्थित थे।

बहादुरगढ़। विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत करते आयोजक।

रोहद में सूर्या का स्पोर्ट्स टूर्नामेंट संपन्न

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन द्वारा रोहद गांव के श्रीराम आदर्श पब्लिक स्कूल में सात दिवसीय स्पोर्ट्स टूर्नामेंट का समापन हुआ। दौड़ में प्रथम स्थान रोबिन, द्वितीय स्थान सिद्धांत और तृतीय स्थान कुणाल ने हासिल किया। वॉलीबॉल में आसौदा की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कबड्डी में रोहद की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। खो-खो में सांखोल की टीम ने बाजी मारी। फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के प्रमुख प्रमोद आसरे, सूर्या रोशनी लिमिटेड के सीसीओ संजय कुमार, स्कूल प्रबंधक जसवीर, प्रधानाचार्य जितेंद्र, फाउंडेशन के जोन प्रमुख शत्रुघ्न लाल कश्यप, प्रांत प्रमुख भंवर सिंह, पवन व सत्यवीर आदि ने प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया। अतिथियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर देवनारायण, कंवल कुमार, हिमांशु, कोमल, दीपक, अंजू, पिंकी व नीरज आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

लाइनपार में कल लगेगा रक्तदान शिविर

बहादुरगढ़। मानवता व प्राकृतिक पर्यावरण संस्था और ब्रह्म सेवा समिति द्वारा 26 जनवरी को शहर के लाइनपार स्थित सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद धर्मशाला में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम संयोजिका गीता डिरोलिया व दिनेश ने बताया कि गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में प्रातः 10 से 3 बजे तक ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के सहयोग से रक्त संचय किया जाएगा। उनके अनुसार संस्था का प्रयास है कि रक्त की कमी से किसी की भी जान नहीं जानी चाहिए।

रामबाग के गेट से स्कूटी चोरी

बहादुरगढ़। शहर में दोपहिया वाहनों की चोरी नहीं थम रही। अब रामबाग के मेन गेट के सामने से एक स्कूटी चोरी हो गई। शिकायतकर्ता पवन कुमार का कहना है कि 22 जनवरी को वह रामबाग गया था। रामबाग के सामने स्कूटी खड़ी कर दी थी। कुछ देर बाद बाहर आया तो नहीं मिली। अपने स्तर पर काफी तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चला। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है। पुलिस तलाशने में मदद करे। उधर, सिटी पुलिस ने चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांजे सहित एक आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। सीआईए वन बहादुरगढ़ की टीम द्वारा नशीले पदार्थ गांजा के साथ एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी के खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। नाकाबंदी के दौरान एक युवक को काबू किया गया। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर आरोपी के पास 636 ग्राम गांजा बरामद हुआ। आरोपी की पहचान नीरज निवासी कबीर बस्ती के रूप में हुई है। उससे पूछताछ की जा रही है।

एडीसी व एसपी ने किया तैयारियों का निरीक्षण

गणतंत्र दिवस समारोह की हुई फाइनल रिहर्सल

इस वर्ष श्रम एवं रोजगार मंत्री अनूप धानक जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में मुख्य अतिथि होंगे।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

झज्जर। गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल के दौरान सलामी देते हुए महिला पुलिस की टुकड़ी।

मंगलवार को हरियाणा राज्य परिवहन कर्मशाला परिसर में गणतंत्र दिवस जिला स्तरीय समारोह की फाइनल रिहर्सल संपन्न हुई। जिला प्रशासन की ओर से एडीसी सलोनी शर्मा ने फाइनल रिहर्सल के दौरान ध्वज फहराया और परेड की सलामी ली। एडीसी सलोनी शर्मा, एसपी डॉक्टर अर्पित जैन सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारियों ने फाइनल रिहर्सल के दौरान तैयारियों का जायजा लिया। इस वर्ष हरियाणा के श्रम एवं रोजगार मंत्री अनूप धानक जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में मुख्य अतिथि होंगे। एडीसी ने बताया कि समारोह में भव्य परेड के अतिरिक्त विभिन्न विभागों द्वारा झांकियों के प्रदर्शन सहित देशभक्ति से सराबोर सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की प्रस्तुति आकर्षण का केंद्र होगी। एसपी डॉक्टर अर्पित जैन ने परेड का जायजा लेते हुए कहा कि जिला पुलिस की ओर से सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध सुनिश्चित किए हैं। फाइनल रिहर्सल में संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास, जीएवी पब्लिक स्कूल पाटौदा, गंगा इंटरनेशनल कबलाना, सवेरा स्कूल, जवाहर नवोदय विद्यालय कलोई, एचआर ग्रीन फिल्ड स्कूल, आरईडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तथा वैदिक कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी।

बहादुरगढ़। फाइनल रिहर्सल में परेड का निरीक्षण करते एसडीएम राहुल मोदी। फोटो : हरिभूमि

अंबेडकर स्टेडियम में हुई फाइनल रिहर्सल

बहादुरगढ़। उपमंडल स्तर पर आयोजित होने गणतंत्र दिवस समारोह की फाइनल रिहर्सल बुधवार को बाबा साहिब डॉ भीमराव अंबेडकर स्टेडियम में हुई। एसडीएम राहुल मोदी ने फाइनल रिहर्सल में परेड का निरीक्षण करते हुए जरूरी निर्देश भी दिए। रिहर्सल परेड में हरियाणा पुलिस, होम गार्ड, सीनियर विंग एनसीसी, जूनियर विंग एनसीसी, स्काउट एंड गाइड्स, एसपीसी की टुकड़ियों ने भाग लिया।

रिहर्सल में विभिन्न संस्थानों के विद्यार्थियों ने देशभक्ति आधारित कार्यक्रमों का पूर्व अभ्यास किया। बता दें कि उपमंडल स्तर पर 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह में सांसद डॉ अरविंद शर्मा बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करते हुए ध्वजारोहण करेंगे। परेड की सलामी लेंगे। इसके बाद समारोह में स्वतंत्रता सेनानियों, युद्ध वीरांगनाओं, उल्लेखनीय कार्य करने वालों का सम्मान किया जाएगा। इस अवसर पर डीएसपी धर्मबीर सिंह, तहसीलदार नरेंद्र दलाल, बीईओ मुन्नी देवी, सफाई निरीक्षक सुनील हुड्डा, कविता व रितू आदि उपस्थित थे।

गणतंत्र दिवस पर्व को लेकर पुलिस अलर्ट

झज्जर। जिला पुलिस द्वारा गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। एसपी डॉक्टर अर्पित जैन ने बताया कि जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान हरियाणा रोडवेज कर्मशाला परिसर व आसपास कड़े सुरक्षा प्रबंध किए गए है। उन्होंने बताया कि जिले भर में 28 विशेष नाके लगा कर संदिग्ध व्यक्तियों व वाहनों की जांच की जा रही है। समारोह स्थल पर आमजन को किसी भी प्रकार की परेशानी न हो इसके लिए बेरीकैट्स लगाए जाएंगे। उन्होंने बताया कि स्थानीय पुलिस द्वारा सभी धार्मिक स्थानों, होटलों, ढाबों, धर्मशालाओं अतिथिगृहों, रेलवे स्टेशन, बस अड्डों व अन्य सार्वजनिक स्थानों पर नजर रखी जा रही है। इसके अतिरिक्त विशेष सर्च अभियान चलाया जा रहा है। दिल्ली से लगती जिले की सीमाओं पर नाकाबंदी की गई है।

शहर में इन स्थानों पर लगाए गए नाके: लारेंस स्कूल के पास वाई प्वाईंट पर, नया बस स्टैंड वर्कशॉप के सामने झज्जर-रोहतक रोड बस स्टैंड की तरफ, गुढ़ा बाई पास पुल के नीचे झज्जर की तरफ, सिंचाई विभाग रेस्ट हाऊस के नजदीक, भगत सिंह चौक पर।

पावर लिफ्टिंग में आशीष ने जीता गोल्ड

बहादुरगढ़। भिवानी में पिछले दिनों हुई नार्थ इंडिया पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ का आशीष छाया रहा। शानदार प्रदर्शन करते हुए आशीष ने गोल्ड मेडल हासिल किया। उसकी जीत पर परिजनों ने खुशी जताई है। खेल प्रेमियों द्वारा उसका अभिनंदन किया गया। प्रतियोगिता 19 से 21 जनवरी तक भिवानी में हुई थी, जिसमें कई खिलाड़ियों ने भाग लिया। बहादुरगढ़ के गांव नूना माजरा के निवासी आशीष ने भी जोर आजमाइश की। आशीष ने सब जूनियर कैटेगिरी के 83 किलोग्राम भारवर्ग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। उसकी जीत से परिजनों में खुशी की लहर दौड़ गई। आशीष बहादुरगढ़ की पीएमआर जिम में पिछले कुछ समय से अभ्यास कर रहा है। उसकी जीत पर गुरु राजेश व परिजनों ने खुशी जताई। आशीष बेहद होनहार खिलाड़ी है। अपने बेहतर प्रदर्शन से उसने इलाके का मान बढ़ाया है। आशीष ने कहा कि भविष्य में होने वाली प्रतियोगिताओं में इसी तरह बेहतर प्रदर्शन करने का प्रयास रहेगा। उसका सपना देश के लिए बड़े स्तर पर मेडल जीतना है।

बहादुरगढ़। पोडियम पर जीत की खुशी का इंतजार करता आशीष। फोटो : हरिभूमि

कंप्यूटर प्रोफेशनल्स ने एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

डीआईटीएस के केंद्रीयकरण, वेतन बढ़ोतरी व पद सृजित करने सहित कुछ अन्य मांग कंप्यूटर प्रोफेशनल्स की ओर से लगातार उठाई जा रही है। इसी कड़ी में बुधवार को भी बीएमएस से संबद्ध हरियाणा कंप्यूटर प्रोफेशल्ज संघ की ओर बहादुरगढ़ एसडीएम आफिस में हरियाणा के प्रधान सचिव के नाम मांगपत्र दिया गया।

ज्ञापन में कहा गया है कि गत 14 दिसंबर को संघ के एक प्रतिनिधि मंडल ने प्रधान सचिव से मुलाकात की थी। तब डीआरडीए रेडक्रॉस के तुलनात्मक दिए जाने वाले लाभों का अध्ययन कराने के बाद दोबारा बैठक बुलाने की बात कही गई थी। इसके बाद 19 जनवरी को हरियाणा सिविल सचिवालय में हुई बैठक में कर्मचारियों की मांगों पर मंथन हुआ। तब मांगों को लेकर प्राप्त की गई रिपोर्ट का अवलोकन करने के बाद बैठक का आश्वासन दिया। पिछले चार वर्षों से अपनी मांग उठा रहे हैं।

मुख्यमंत्री की स्वीकृति के बाद भी अभी तक डीआईटीएस का कोई भी लाभ नहीं मिल पाया है। जबकि मुख्यमंत्री ने खुद यह बयान भी दिया था कि डीआईटीएस के 1986 कर्मचारियों को लाभ मिलेगा। अब एक बार फिर ज्ञापन भेजकर अनुरोध किया जा रहा है। उम्मीद है कि डीआईटीएस में कार्यरत 2768 कर्मचारियों की मांगों के प्रति सरकार द्वारा सकारात्मक कदम उठाया जाएगा।

बहादुरगढ़। एसडीएम राहुल मोदी को ज्ञापन सौंपते कंप्यूटर प्रोफेशनल।

सीजीएचएस डिस्पेंसरी के लिए एसडीएम से मिले

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

अर्धसैनिक बलों की सुविधा के मद्देनजर बहादुरगढ़ में सीजीएचएस डिस्पेंसरी बनाने की कवायद शुरू हुई है। इसके लिए विभागीय मंजूरी मिल चुकी है। सीजीएचएस सर्वेक्षण टीम भी शुक्रवार को उपयुक्त जगहों का दौरा कर चुकी है। इसे लेकर बुधवार को पूर्व अर्धसैनिकों ने एसडीएम राहुल मोदी से मुलाकात कर इस काम में सहयोग की अपील की। क्योंकि डिस्पेंसरी शुरू होने पर स्थानीय हजारों पैरामिलिट्री जवानों, उनके परिवारों व केंद्रीय कर्मचारियों को सुविधा मिलेगी।

कॉन्फेडरेशन ऑफ एक्स पैरामिलिट्री फोर्सेज मार्टियर्स वेलफेयर एसोसिएशन के महासचिव रणबीर सिंह ने बुधवार को एसडीएम राहुल मोदी से हुई बातचीत में बताया कि बहादुरगढ़ इलाके में करीब पांच हजार पैरामिलिट्री परिवार हैं। जिले के लगभग हर गांव में 15 से 20 जवानों के सेवारत व सेवानिवृत्त परिवार रहते हैं। साथ ही दिल्ली पुलिस जवानों के परिवार व केंद्रीय सरकार के विभिन्न विभागों के हजारों कर्मचारी भी स्थाई रूप से निवास करते हैं। विभाग ने बहादुरगढ़ में सीजीएचएस डिस्पेंसरी की स्थापना को मंजूरी दी है। इसके लिए दिल्ली से आई एक टीम ने बीते शुक्रवार को सेक्टर-6 स्थित बाल भवन व सिविल डिस्पेंसरी बिल्डिंग का सर्वे किया था। उन्होंने एसडीएम से हुई मुलाकात में डिस्पेंसरी के लिए कई अन्य उपयुक्त जगहों का सुझाव दिया। बैठक में कई पूर्व अर्धसैनिक मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। एसडीएम के साथ चर्चा करते कॉन्फेडरेशन के पदाधिकारी व पूर्व अर्धसैनिक। फोटो : हरिभूमि

पुलिस पर जानलेवा हमला करने के आरोप में बदमाश तोता को जेल भेजा

बहादुरगढ़। कुख्यात बदमाश को पकड़ने गई पुलिस टीम पर जान से मारने की नीयत से फायर करने के आरोप में पुलिस एक बदमाश को जेल से प्रोडक्शन वारंट पर लाई। एक दिन का रिमांड लेकर उससे पूछताछ की गई। आरोपी की पहचान राकेश उर्फ तोता के रूप में हुई। गांव डाबोदा खुर्द का रहने वाला है। पूछताछ खत्म होने के बाद आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। गत 15 अक्टूबर 2021 को पुलिस का सूचना मिली थी कि हरियाणा-दिल्ली में कई वारदात करने वाला बदमाश कर्मवीर उर्फ काजू पैरोल खत्म होने के बाद वापस जेल नहीं गया है। वह फिलहाल अपने दोस्तों के साथ देशलपुर से डाबोदा रोड पर एक नहर की पटरी के पास बैठा है। सीआईए-1 प्रभारी जयवीर के मुताबिक, इस सूचना पर उप निरीक्षक राजेश कुमार अपनी टीम के साथ बदमाश को पकड़ने के लिए गए। नहर के साथ बने कच्चे रास्ते से होते हुए डाबोदा-देशलपुर रोड की तरफ चले तो लांडी नहर के साथ बने कोठड़े के सामने कच्चे रास्ते पर क्रेर टा गाड़ी व स्कॉर्पियो गाड़ी दिखाई दी। जिसमें दो लड़के क्रेटा गाड़ी में बैठे थे। उनके साथ एक लड़का और खड़ा था। पुलिस गाड़ी को देखकर क्रेटा गाड़ी के साथ खड़े लड़के ने पुलिस गाड़ी की तरफ फायर किया तो दो लड़के क्रेटा गाड़ी से नीचे उतर गए। जिनमें से एक लड़का कर्मवीर उर्फ काजू था। उसने भी पुलिस की गाड़ी की तरफ जान से मारने की नीयत से फायर किया। जिससे पुलिस पार्टी बाल बाल बच गई। उनमें से एक लड़का स्कॉर्पियो गाड़ी लेकर मौके से भाग गया। जबकि अन्य क्रेटा गाड़ी छोड़कर खेतों की तरफ भाग गए। इस संबंध में आरोपी के खिलाफ सदर थाने में केस दर्ज हुआ था। मामले में जांच जारी थी। इस दौरान पुलिस किसी अन्य मामले में दुलीना जेल में बंद आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लाई। पूछताछ के लिए एक दिन के रिमांड पर लिया।

मजबूत अर्थव्यवस्था के लिए बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर जरूरी

झज्जर। सीएम मनोहर लाल ने बुधवार को हिसार से वीसी के माध्यम से जिले में साढ़े 14 करोड़ रुपये से अधिक की पांच योजनाओं का उद्घाटन और 90 लाख रुपये की एक परियोजना का शिलान्यास किया। जिला स्तरीय कार्यक्रम में सांसद डॉक्टर अरविंद शर्मा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। सांसद ने कहा कि देश और प्रदेश की अर्थव्यवस्था इंफ्रास्ट्रक्चर पर निर्भर होती है। इंफ्रास्ट्रक्चर जितना मजबूत होगा, देश की अर्थव्यवस्था भी सशक्त होगी। सीएम ने शहरी स्थानीय निकाय विभाग की बेरी शहर में हर्बल पार्क से शिव चौक वाया तिकोना पार्क तक की सड़क और माता भीमेश्वरी देवी मंदिर के समीप धर्मशाला का लोकार्पण किया। गांव खाचरोली स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कमरों और शौचालयों, मातनहेल में ब्लाक कार्यालय भवन और गांव जैतपुर में उप स्वास्थ्य केंद्र का उद्घाटन किया। गांव खुड्डन में प्राइमरी स्कूल में क्लास रूम बनाने का शिलान्यास किया। इस मौके पर जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना, नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, सतबीर एडवोकेट, रमेश वाल्मीकि, केशव सिंघल आदि मौजूद रहे।

झज्जर। विकास योजनाओं व परियोजनाओं का शुभारंभ करते हुए सांसद डॉ. अरविंद शर्मा। फोटो : हरिभूमि

पेंशन महासंकल्प रैली को लेकर किया विचार-विमर्श

झज्जर। पेंशन बहाली संघर्ष समिति की जिला इकाई की एक मीटिंग बुधवार को डिप्लोमा इंजीनियर्स एसोसिएशन भवन में हुई। राज्य कार्यकारिणी सदस्य प्रोफेसर पुष्पेंद्र कादियान की अध्यक्षता में आयोजित इस मीटिंग में आगामी 11 फरवरी को जींद में होने वाली पेंशन महासंकल्प रैली को लेकर विचार-विमर्श किया गया। प्रोफेसर पुष्पेंद्र कादियान एवं जिलाध्यक्ष नव बहार यादव ने बताया कि 11 फरवरी को जींद के एकलव्य स्टेडियम में होने वाली पेंशन महासंकल्प रैली ऐतिहासिक होगी। रैली को सफल बनाने के लिए सभी पदाधिकारी को जिम्मेदारियां सौंप गई और संपर्क अभियान तेज करने का संकल्प लिया गया। उन्होंने बताया कि समिति पदाधिकारी अलग-अलग टीमों के माध्यम से सभी विभागों का दौरा करेंगे और कर्मचारियों से इस पेंशन रैली में शामिल होने का आह्वान करेंगे। उन्होंने कहा कि अन्य राज्यों की तरह प्रदेश में भी पुरानी पेंशन योजना बहाल की जाए अन्यथा आगामी लोकसभा और विधानसभा चुनाव में लाखों कर्मचारी और उनके परिवार वोट फॉर ओपीएस मुहिम चलकर पुरानी पेंशन बहाली के लिए वोट करेंगे।

झज्जर। मीटिंग में मौजूद पेंशन बहाली संघर्ष समिति सदस्य।

बहादुरगढ़। सीएम मनोहर लाल को निमंत्रण देती ब्रह्माकुमारियां व भाजपा नेता।

ब्रह्माकुमारियों ने सीएम को दिया निमंत्रण

बहादुरगढ़। भाजपा जिलाध्यक्ष राजपाल शर्मा के नेतृत्व में ब्रह्मकुमारी संस्था के सुरेंद्र गोयल, बीके विनीता बहन, बीके रूबी बहन और दिनेश शेखावत ने सीएम मनोहर लाल से मुलाकात की। इस दौरान उन्हें 2 से 4 फरवरी के दौरान आयोजित होने वाली अंतरराष्ट्रीय बिजनेस सम्मिट में शामिल होने का निमंत्रण दिया।

हमला करने का आरोपी दो दिन के पुलिस रिमांड पर

झज्जर। पुलिस टीम पर जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस की एक टीम द्वारा वांटेड आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी सोमबीर ने बताया कि इंस्पेक्टर सुनील कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लाकर गिरफ्तार किया गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान सम्सुद्दीन उर्फ सम्सु निवासी शाहपुर रोड जिला सहारनपुर उत्तर प्रदेश के तौर पर की गई है। उन्होंने बताया कि आरोपी ने वारदात का खुलासा किया है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। उन्होंने बताया कि आरोपी को पकड़ने के लिए पुलिस विभाग द्वारा पांच हजार रुपये का इनाम घोषित किया गया था।

निबंध प्रतियोगिता में आरती रही प्रथम

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में महिला प्रकोष्ठ द्वारा निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का संचालन महिला प्रकोष्ठ सयोंजिका डॉक्टर रश्मि ने किया जबकि प्राचार्य डॉक्टर रणवीर सिंह आर्य मुख्यातिथि के रूप में मौजूद रहे। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका सहायक प्राध्यापिका कुमारी पवित्रा देवी, सहायक प्रोफेसर ओमबीर व एक्सटेंशन लेक्चरर डॉक्टर रीना ने निभाई। घोषित परिणामों में आरती को पहला, निकिता को दूसरा व रश्मि को तीसरा स्थान मिला। महाविद्यालय की प्रशासनिक अधिकारी डॉक्टर अनीता रानी ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता में भागीदारी से छात्राओं में लेखन के प्रति रुचि तथा अपनी प्रतिभा को दर्शाने का अवसर मिलता है।

पुलिस ने वाहन चालकों को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश लगाने के मकसद से पुलिस द्वारा जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के तहत बुधवार को पुलिस टीम रोहद स्थित ट्रक यूनियन में पहुंची। इस दौरान ट्रक, कैंटर आदि चालकों को लेन ड्राइविंग सहित अन्य विषयों पर जागरूक किया गया। यातायात समनव्यक सत्यप्रकाश सिंह ने कहा कि देश में हर रोज सड़क दुर्घटनाओं में कई लोगों की जान चली जाती है।

अधिकांश हादसों में वजह चालकों की लापरवाही रहती है। इसलिए चालक का सतर्क रहना जरूरी है। भारी वाहन चालकों पर बड़ी जिम्मेदारी रहती है, इसलिए उन्हें विशेष ख्याल रखना चाहिए। अपनी निर्धारित लाइन में संयमित गति से वाहन चलाना चाहिए और ड्राइविंग करते वक्त मोबाइल के इस्तेमाल तथा शराब के सेवन से बचना चाहिए।

धुंध या अंधेरे में सड़क पर बेतरतीब ढंग से वाहन को खड़ा न करें, सुरक्षित जगह का चयन करें। यदि वाहन खराब हो जाए तो सावधानी का ध्यान रखते हुए दूसरों को संदेश देने के लिए आवश्यक प्रबंध करें। नियमों का पालन करेंगे तो निश्चित ही दुर्घटनाओं पर अंकुश लग सकेगा। इस दौरान लेन ड्राइविंग संबंधित पंफ्लेट्स भी चालकों को बांटे गए।

बहादुरगढ़। वाहन चालकों को जागरूक करते एसआई सत्यप्रकाश। फोटो : हरिभूमि

रस्म पगड़ी

जन्म 5 जनवरी 1973
स्वर्गवास 17 जनवरी 2024

स्व. श्री धर्मेन्द्र सोनी (टोनी)
पुत्र स्व. श्री ओमप्रकाश सोनी (Ex. ARMY)
आप सभी को बड़े दुःखी ह्रदय के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे प्रिय श्री धर्मेन्द्र सोनी जी अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण कर दिनांक 17 जनवरी, 2024 को प्रभु चरणों में लीन हो गए हैं।

उनकी आत्मिक शान्ति हेतू श्रद्धांजलि सभा एवं रस्म पगड़ी
दिनांक : 26 जनवरी 2024 शुक्रवार, समय : दोपहर 2 से 3 बजे तक
स्थान : पुराना तहसील रोड स्थित मन्दिर सुनारो वाली, धर्मशाला, झज्जर

शोकाकुल परिवार
धर्म मैडिकल स्टोर, पुराना बस स्टैण्ड रोड, झज्जर
सुपुत्र अंकित सोनी- प्रतीक सोनी
मो. 9068 58 58 58, 9050 40 39 40
पते पर पहुंचने के लिए स्केन करें।
जगदीश टिम्बर स्टोर, उत्तम नगर, C-6 मिलाप नगर, नई दिल्ली मो. 9891058405
जगदीश बिल्डीग मैटेरियल स्पलायर, A1/2 रामदत एंकलेव, नई दिल्ली मो. 7011747903
भारत मैडिकल स्टोर, पुराना बस स्टैण्ड रोड, झज्जर मो. 8853100000
शिव ज्वैलर्स, मेन बाजार, झज्जर मो. 9355815005
अमन मैडिकोज व अमन डेंटल क्लिनिक, पुराना बस स्टैण्ड रोड, झज्जर मो. 9812489990
भारत सोनी जी, पूर्व नगर पार्षद, प्रधान मन्दिर धर्मशाला सुनारो वाली मो. 9416390365