हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 4 अप्रैल 2024

13 अनाज मंडी में 2815 क्विंटल सरसों व 402 क्विंटल गेहूं की आवक

14 बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना कर श्रद्धालुओं ने ...

खबर संक्षेप

प्रसाद से महिलाओं की बिगड़ी तबीयत

बहादुरगढ़। शहर के बसंत विहार में आयोजित एक धार्मिक कार्यक्रम में आई दो बच्चियों सहित कई महिलाओं की तबीयत बिगड़ गई। महिलाओं को निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना बुधवार शाम की है। जानकारी के अनुसार, शाम को कार्यक्रम के दौरान प्रसाद वितरित किया गया था। काफी लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया, जिसमें से कई लोगों की तबीयत बिगड़ गई। उन्हें निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया। हालांकि सभी की हालत खतरे से बाहर है। इनकी पहचान बिमला, दीक्षा, निशा भतेरी व पूनम आदि के रूप में हुई है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। जांच के बाद आजल वजह सामने आ पाएगी

शराब पीकर हुड़दंग करते एक आरोपी पकड़ा

झज्जर : पुलिस की एक टीम द्वारा सार्वजनिक स्थान पर शराब पीकर हुडदंग करते हुए एक आरोपी को पकड़ा गया है।

शहर थाना प्रभारी सदानंद ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान राजकुमार निवासी मध्यप्रदेश के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार मामला दर्ज करते हुए आगामी कार्यवाई अमल में लाई गई है।

तीस हजार रुपये व चांदी के आभूषण चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव भंभेवा में चोरों द्वारा अलमारी के लॉकर का ताला तोड़ कर तीस हजार रुपये व चांदी के आभूषण चुराए जाने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में भंभेवा निवासी श्रवण पुत्र मुख्त्यार सिंह ने बताया कि वह मंगलवार की रात्रि अपने घर की गैलरी में सोया हुआ था। बुधवार की सुबह जब उसने उठकर देखा तो उसके कमरे में रखी अलमारी का लॉकर टूटा हुआ था। जब उसने सामान का निरीक्षण किया तो अलमारी में रखी करीब तीस हजार रुपये की नकदी, चांदी सिक्के व आभूषण चोरी हो चुके थे। पुलिस ने श्रवण की शिकायत पर मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

एचएल सिटी क्रॉफ्ट मेले में हुनर दिखाएंगे देश के 52 शिल्पकार

नवोदित कलाकारों के लिए बेहतरीन मंच सिद्ध होगा दस दिवसीय मेला, ख्यातिप्राप्त शिल्पकार देंगे प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- दस दिन तक चलने वाले मेले का समापन 14 अप्रैल को होगा

देश के विभिन्न राज्यों के शिल्पकार इस बार शहर की एचएल सिटी में अपना हुनर दिखाएंगे। प्राचीन कारीगर एसोसिएशन और रूरल अर्बन डेवलपमेंट फाउंडेशन द्वारा आयोजित एचएल सिटी क्रॉफ्ट मेला-2024 में देशभर के 52 हुनरमंद कलाकार हिस्सा लेंगे। इस मेले का शुभारंभ 5 अप्रैल को एचएल सिटी के निदेशक राकेश जून, एमएसएमई की निदेशक नीलिमा और शिल्पगुरु राजेंद्र बोंदवाल करेंगे। दस दिन तक चलने वाले मेले का समापन 14 अप्रैल को होगा। एचएल सिटी क्रॉफ्ट मेला-2024 के बारे में जानकारी देते हुए डॉ. राजेंद्र जांगड़ा, एवेन्यू-37 के निदेशक अनुराग नारंग, सीए विजेंद्र जिंदल व शिल्पगुरु राजेंद्र बोंदवाल ने बताया कि इस बार का आयोजन बिना किसी सरकारी संस्था की मदद के किया जा रहा है। अब तक बोंदवाल परिवार राष्ट्रीय स्तर की 9 प्रदर्शनी आयोजित कर चुका है। इनमें से पिछली दो बार तो सांस्कृतिक मेले भी शामिल रहे हैं। एचएल सिटी क्रॉफ्ट मेला-2024 मॉल एवेन्यू-37 में आयोजित होगा। इसके लिए एचएल सिटी के निदेशक ने हॉल पूरी तरह निशुल्क उपलब्ध करवाया है। नेशनल अवार्डी चंद्रकांत बोंदवाल और नीरज बोंदवाल ने बताया कि यहां इच्छुक बच्चों को ख्यातिप्राप्त शिल्पकारों द्वारा प्रशिक्षण भी दिया जाएगा। नवोदित कलाकारों को भी बेहतरीन मंच उपलब्ध करवाया जाएगा।

बहादुरगढ़। मेले के बारे में जानकारी देते आयोजक व सहयोगी। फोटो : हरिभूमि

ये शिल्पकार लगाएंगे स्टॉल

शुक्रवार 5 अप्रैल से शुरू हो रहे एचएल सिटी क्रॉफ्ट मेला-2024 में राजस्थान के मनीश (ब्लॉक प्रिंट), गणपत (वूडन ट्वायज), रियान (किशनगढ़ फर्नीचर), महेंद्र (ज्वैलरी), उत्तरप्रदेश के समर (बनारसी साड़ी), उमर (चिकन कुर्ता), रविंद्र (खुर्जा पॉटरी), नजाकत (ब्रॉस), महेश (ग्लॉस), बिहार के गिरीश (भागलपुर साड़ी), मनोज (भागलपुरी सूट-साड़ी), उड़ीसा का विभुग (पट्चित्रकला), पश्चिम बंगाल के गोविंद पाल (जूट बैग), अजय साहू (पर्ल व सिल्वर ज्वैलरी), ईश्वर जाना (कांथा वर्क), पंजाब के आकाश (फुलकारी), चंडीगढ़ के तरुण (धूप), हरियाणा के अमित (जूती), पवन (ड्राई फ्लॉवर), रोहित (जूते व दरी), सुरेश (वूडन ट्वायज), प्रभास फौगाट (शहद), गोमती (जूते), ममता (ब्लॉक प्रिंट), साक्षी गर्ग (सांझी आर्ट), अशोक (जूती), ममता (क्ले ज्वैलरी), अर्चना (क्ले ज्वैलरी), देव (पेंटिंग), आंचल (मेहंदी), लक्ष्य (पेंटिंग), विभु (पेंटिंग), लविशा (पेंटिंग), ज्योति (पेंटिंग), ऊषा (क्ले आर्ट एवं पेंटिंग), ट्विंकल (मेहंदी व पेंटिंग), अमृता (बेकरी) व पारुल (पेपर आर्ट) के अलावा दिल्ली के संजीव (हैंडलूम बैडशीट), दीपक (कुर्ता), राजेश (कश्मीरी कुर्ती), गंगा लहरी (टेराकोटा), दलीप (ब्रॉस), रफीक, (लैंप्स), अनीता (ज्वैलरी), दीपक (चावल पर नाम), मनोज (ड्राई फ्लॉवर), कैलाश पांडे (सॉफ्ट ट्वाय्ज), श्रीनिवास (पेंटिंग) और नीतू (क्ले पॉटरी) आदि अपनी स्टॉफ लगाएंगे।

फोन पर मिली जान से मारने की धमकी

पीड़ित की शिकायत पर केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- कॉलर ने कहा : इतना पीतल भर दयांगे कि समझ नहीं आवेगी

इलाके में आपराधिक वारदात बढ़ रही हैं। लोगों को फोन पर कॉल कर जान से मारने की धमकी देना अब आम बात हो गई है। इलाके के एक गांव में रहने वाले व्यक्ति के पास भी ऐसी ही धमकी भरी कॉल आई है। कॉलर ने पीड़ित और उसके परिवार को गोली मारने की धमकी दी है। गांव खरहर निवासी पीड़ित व्यक्ति की शिकायत पर आसौदा थाना पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

वारदात राज सिंह के साथ हुई है। राज सिंह का कहना है कि मंगलवार की रात करीब आठ बजे एक नंबर से उसके पास कॉल आई। कॉल रिसीव की तो एक शख्स अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए गंदी गालियां देने लगा। गोली मारने और पूरे परिवार को खत्म करने की धमकी देने लगा। बोला कि इतना पीतल भर दयांगे कि समझ में नहीं आवेगी। इस कॉल के बाद उसने अपने परिवार में बात की और फिर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने भी शिकायत को गंभीरता से लेते हुए अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। धमकी किसने और किस मकसद से दी, यह अभी स्पष्ट नहीं है। जिस नंबर से कॉल आई है, पुलिस उसका रिकार्ड चेक कर रही है। इस आधार पर आरोपी तक पहुंचने का प्रयास करेगी। आसौदा थाना प्रभारी सुनील कुमार का कहना है कि खरहर के निवासी एक व्यक्ति से शिकायत मिली है। उस आधार पर जांच शुरू कर दी है। धमकी देने वाले के बारे में पता लगाया जा रहा है। जल्द से जल्द इस मामले को सुलझाने का प्रयास रहेगा।

जसोरखेड़ी के गुस्साए ग्रामीणों ने कन्या वमावि के गेट पर ताला जड़ा

ग्रामीणों ने स्कूल की प्रिंसिपल के रवैये के प्रति नाराजगी जताई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- अधिकारियों के आश्वासन पर ग्रामीण शांत हुए

जसोरखेड़ी के ग्रामीणों ने बुधवार को गांव के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के गेट पर ताला जड़ दिया। मौके पर अधिकारी आए ताला खोला गया और उनके सामने रोष प्रकट किया। स्कूल प्रिंसिपल का तबादला करने सहित कई अन्य मांग अधिकारियों के समक्ष रखी गई। अधिकारियों के आश्वासन पर ग्रामीण शांत हुए और वापस लौट गए। दरअसल, बुधवार को स्कूल खुला ही था कि कुछ समय बाद ग्रामीण जुटने शुरू हो गए। काफी ग्रामीण इकट्ठे होकर स्कूल के बाहर पहुंचे और गेट पर ताला जड़ दिया। इस दौरान ग्रामीणों ने स्कूल की प्रिंसिपल के रवैये के प्रति नाराजगी जताई और कुछ गतिविधियों पर भी सवाल खड़े किए। काफी देर तक भी जब ग्रामीण नहीं माने तो पुलिस मौके पर पहुंची। वहीं, शिक्षा विभाग के अधिकारी भी स्कूल पहुंचे और ग्रामीणों की समस्या सुनी। अधिकारियों के आने के बाद ताला खोला गया और फिर उनके साथ बातचीत का दौर शुरू हुआ। ग्रामीणों ने अधिकारियों से प्रिंसिपल के ट्रांसफर की मांग की। साथ ही ये भी कहा कि स्कूल के गेट पर लगाए गए स्व. उमेद सिंह के नाम के पत्थर को तुड़वा दिया गया है। उसे बनवाकर दोबारा लगवाया जाए। इंसके अलावा इस स्कूल में पुरुष डांस टीयर है, जो सरासर गलत है। यहां महिला डांस टीचर की व्यवस्था की जाए।

बहादुरगढ़। ताला जड़ने के बाद स्कूल के बाहर मौजूद ग्रामीण व स्कूल के अंदर अधिकारियों से बातचीत करते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

आचार संहिता के चलते ट्रांसफर नहीं हो सकता

मौके पर पहुंचे डीईओ राजेश खन्ना, जगदीश सहित अन्य अधिकारियों ने ग्रामीणों की बात सुनते हुए उन्हें उचित आश्वासन दिया गया। ग्रामीणों को बताया गया कि अभी आचार संहिता लगी हुई है, इसलिए फिलहाल ट्रांसफर नहीं हो सकता। आचार संहिता समाप्त होते ही यह प्रक्रिया शुरू करा दी जाएगी। ग्रामीणों की मांगों, समस्याओं से संबंधित रिपोर्ट बनाकर उच्चाधिकारियों को भेजी जाएगी, जिसके बाद समाधान करा दिया जाएगा। इस दौरान 15 सदस्यीय कमेटी बनाने की भी बात कही गई, जिसमें छह ग्रामीण पुरुष, पांच महिलाएं और चार शिक्षक शामिल रहेंगे। आगे जो भी बात होगी, वो कमेटी द्वारा ही सुनी जाएगी और हमल निकाला जाएगा। अधिकारियों के आश्वासन के बाद ग्रामीण भी लौट गए।

समस्याओं का समाधान कर दिया जाएगा

सूचना मिलते ही वह मौके पर पहुंच गए थे। ग्रामीणों की बात और मांगों को ध्यानपूर्वक सुना। बच्चों की पढ़ाई, स्कूल प्रोग्रेस संबंध में भी ग्रामीणों से बातचीत की गई। ग्रामीणों ने जो मांग की है, उसे उच्चाधिकारियों के संज्ञान में लाया जाएगा। सभी समस्याओं का समाधान कर दिया जाएगा।

- राजेश खन्ना, जिला शिक्षा अधिकारी

यातायात नियमों की अवेहलना करने पर 118 वाहन चालकों के किए चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला यातायात पुलिस द्वारा यातायात के नियमों की अवेहलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है। यातायात प्रभारी नरेश सिंधु ने बताया कि अभियान के तहत नियमों के विरूद्ध नीली व लाल बत्ती का प्रयोग करने और ब्लैक फिल्म लगाए हुए वाहन चालकों के चालान किए गए है। उन्होंने बताया कि पुलिस की विभिन्न टीमों द्वारा चैकिंग के दौरान बुलेट मोटरसाईकिल से पटाखा फोड़ने पर एक, 13 चालान लाल व नीली बत्ती का प्रयोग करने पर, 18 चालान गलत दिशा में वाहन चलाने सहित कुल 118 वाहन चालकों के चालान किए गए है। उन्होंने बताया कि पुलिस का मुख्य उद्देश्य रोड एक्सीडेंट में होने वाली दुर्घटनाओं को रोकना और आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त लोगों पर नियमानुसार कार्रवाई करना है।

झज्जर। यातायात नियमों की अवेहलना करने पर चालान करते हुए पुलिसकर्मी।

तबीयत बिगड़ने से प्रवासी युवक की मौत

बहादुरगढ़। लाइनपार में रहने वाले एक प्रवासी युवक की तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। उसके परिजनों का कुछ अता-पता नहीं है। पुलिस ने शव को अस्पताल में रखवाकर उसके परिजनों तक पहुंचने के प्रयास शुरू कर दिए हैं। आधार कार्ड के जरिये मृतक की पहचान करीब 34 वर्षीय आशीष के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, यह युवक वार्ड-11 के छोटूराम नगर स्थित एक मकान में किराये पर रहता था। बुधवार को इसकी तबीयत बिगड़ गई। नजदीकी पड़ोसी इसे संजय गांधी अस्पताल में ले गए। जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस अस्पताल में गई और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। आशीष प्रवासी मूल का है, लेकिन उसके आधार कार्ड पर दिल्ली का पता दर्ज है। उसके परिजनों का भी फिलहाल कुछ अता-पता नहीं है। जांच अधिकारी एचसी सचिन राठी का कहना है कि शव को 72 घंटे के लिए सरकारी अस्पताल में रखवा दिया है।

शहीदों के बच्चों को मिलेगी विशेष छूट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रतियोगी परीक्षाओं को तैयारी करवाने वाले आकाश संस्थान ने अलग-अलग स्कॉलरशिप की घोषणा की है। इंस्टेंट एडमिशन कम स्कॉलरशिप टेस्ट के आधार पर मेडिकल, इंजीनियरिंग और फाउंडेशन पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए 90 प्रतिशत तक छात्रवृत्ति मिलेगी। शहीदों के बच्चों, सैनिकों और आतंकवाद प्रभावित व्यक्तियों को विशेष छूट दी जाएगी। आकाश के उपनिदेशक शैलेश कुमार ने बताया कि संस्थान का लक्ष्य योग्य छात्रों को उनकी शैक्षणिक उपलब्धि हासिल करने के लिए सशक्त बनाना है। इंस्टेंट एडमिशन कम स्कॉलरशिप टेस्ट के लिए छात्र ऑनलाइन परीक्षा दे सकते हैं। उन्होंने बताया कि शहीदों के बच्चों को ट्यूशन फीस में 100 प्रतिशत छूट प्रदान की जाएगी। विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए विद्यार्थियों को दक्ष बनाने के लिए अपनाई जा रही विधियों के बारे में बताया। संस्था के एरिया बिजनेस हैड गौरव आनंद ने टेस्ट के परिणाम के आधार पर निर्धारित फीस स्ट्रक्चर की जानकारी दी।

बहादुरगढ़। स्कॉलरशिप टेस्ट के बारे में जानकारी देते शैलेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

नागरिक अस्पताल के निकट बराही रोड पर जलभराव बना परेशानी

जलभराव से भड़के वरिष्ठ नागरिकों ने दी चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नागरिक अस्पताल के साथ लगते बिजली पावर हाउस की ओर जाने वाले रास्ते की हालत खराब है। अक्सर यहां जलभराव रहता है, जिस कारण दिनभर आने-जाने वाले लोगों को परेशानी होती है। इतना ही नहीं, कई बार तो गंदा पानी अस्पताल में भी भर जाता है। लगातार लोग इस समस्या को उठा रहे हैं लेकिन समाधान नहीं हो रहा। इस वजह से लोगों में नाराजगी है। बुधवार को शहर के कुछ वरिष्ठ नागरिकों ने मौके पर पहुंचकर रोष जताया।

रोष जताने वालों में जयपाल सांगवान, वजीर सिंह दहिया, हरिकिशन दहिया, हरि सिंह खत्री, आर सिवाच, रामफल ठेकेदार, सभाष, सुरेंद्र व राजकुमार सहित अन्य शामिल थे। इन वरिष्ठ नागरिकों ने कहा कि लाइनपार, नई बस्ती, कबीर बस्ती, छिकारा कॉलोनी सहित कई कॉलोनियों के हजारों लोगों के लिए आने-जाने का यह प्रमुख रास्ता है। इसके अलावा बहुत से लोग बिजली पावर हाउस भी यहीं से जाते हैं। पिछले काफी समय से इस मार्ग पर जलभराव की समस्या गहराई हुई है। बिना बरसात के ही रोजाना सड़क पर पानी भरा रहता है। सीवर लाइन डैमेज है और पानी निकासी का कोई दूसरा विकल्प है नहीं। सड़क के साथ ही सरकारी अस्पताल है। लोग यहां ईलाज के लिए आते हैं लेकिन अस्पताल में प्रवेश करने से पहले गंदगी से गुजरना पड़ता है। स्वच्छता के दावे यहां पूरी तरह से खोखले साबित हो रहे हैं और लोग परेशानी झेल रहे हैं। प्रशासन का इस तरफ कोई ध्यान नहीं है।

बहादुरगढ़। जलभराव की समस्या पर नाराजगी जताते वरिष्ठ नागरिक। फोटो : हरिभूमि

समाधान करने की मांग

वरिष्ठ नागरिकों ने कहा कि अब वे दो दिन और इंतजार करेंगे। यदि इस समयावधि में समस्या के समाधान की प्रक्रिया शुरू होती है तो ठीक है, वरना फिर हम एचएसआईआईडीसी एक्सईएन कार्यालय के बाहर धरना प्रदर्शन करेंगे। अधिकारियों को इस समस्या का समाधान करना ही चाहिए।

छत से गिरने से दो वर्षीय मासूम की मौत

झज्जर : क्षेत्र के गांव बेरी में एक प्रवासी मजदूर के करीब दो वर्षीय पुत्र की छत से गिरने के कारण मौत हो गई। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर परिजनों से हादसे की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक की पहचान करीब दो वर्षीय रवि पुत्र शैतान के तौर पर हुई है। मृतक की मां रिटोली-कबूलपुर मार्ग पर एक किराए के मकान में रहकर दिहाड़ी-मजदूरी का कार्य करती थी। रवि उसी के पास रहता था जबकि शैतान गुरुग्राम के फार्रूखनगर में काम करता था।

बुधवार को रवि छत पर खेलते समय अचानक नीचे आ गिरा जिस कारण उसकी मौत हो गई। पुलिस ने परिजनों के बयानों के आधार पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

जिला स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता छह अप्रैल को

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- प्रतियोगिता की तैयारियां पूर्ण कर ली गई

प्रतिभाओं को निखारने के मकसद से जिला एथलेटिक्स संघ की ओर से लगातार इलाके में खेल प्रतियोगिताएं कराई जा रही हैं। इसी कड़ी में आगामी छह अप्रैल को बहादुरगढ़ में जिला स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। प्रतियोगिता की तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। इस बारे में जानकारी देते हुए जिला एथलेटिक्स संघ के सचिव भीम अवार्डी चरण सिंह राठी ने बताया कि प्रतियोगिता बादली रोड स्थित डॉ. भीमराव अंबेडकर स्टेडियम में आगामी छह अप्रैल को होगी। सीनियर वर्ग की इस प्रतियोगिता में 16 वर्ष से अधिक उम्र के लड़के व लड़कियां भाग ले सकेंगे। एएफआई के नियमों के आधार पर सभी इवेंट होंगे। सुबह दस बजे प्रतियोगिता शुरू हो जाएगी। मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा एथलेटिक्स संघ के प्रधान राजेंद्र सिंह मलिक शिरकत करेंगे। कोच धर्मवीर सिंह व अजय राठी की देखरेख में मुकाबले होंगे। विजेता खिलाड़ियों को प्रोत्साहित किया जाएगा। प्रतिभाओं को निखारने के मकसद से लगातार आयोजन किए जा रहे हैं, ताकि अच्छे खिलाड़ी उभर कर सामने आ सकें। इसलिए अधिक से अधिक युवा इस प्रतियोगिता में भाग लें।

बहादुरगढ़। चरण सिंह राठी।

हेल्दी लाइफ के लिए रूल्स ना हों स्ट्रेसफुल

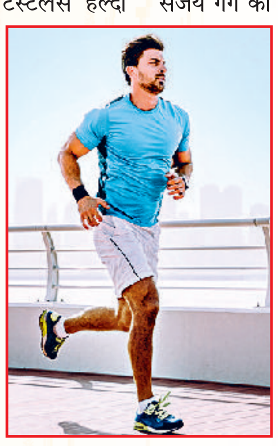
यह सही है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए डाइट और लाइफस्टाइल में बैलेंस होना चाहिए। लेकिन इनकी वजह से हमेशा स्ट्रेस लेना और खुद की इच्छाओं को मारना भी सही नहीं है। अच्छी हेल्थ के लिए कैसे हों रूल्स, जानिए।

हेल्दी फंडा

शिखर चंद जैन

लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों के बढ़ते प्रकोप के बीच हेल्थ को लेकर लोगों में जागरूकता काफी बढ़ी है। काफी लोग सुबह जल्दी उठकर वॉकिंग, जॉगिंग और एक्सरसाइज कर रहे हैं। खान-पान में परहेज बरत रहे हैं और टाइट-डाइट प्लान पर अमल कर रहे हैं। लेकिन कभी-कभी इस अनुशासित जीवनशैली से भी इंसान का मन स्ट्रेस्ड और दुखी हो जाता है, तब लगता है कि हमें दुनिया की सारी अच्छी चीजों से दूर रखा जा रहा है। ऐसे में जब अनुशासन ज्यादा लगे तो इसमें ढील देकर रिलैक्स करने में कोई बुराई नहीं।

सुकून भी है जरूरी: अपनी जिंदगी में हर उस चीज को दूर रखना, जो आपको पसंद है, आपको कभी स्वस्थ नहीं रख पाएगी। क्योंकि आप हमेशा दुखी और असंतुष्ट रहेंगे, इसलिए विवेकशीलता और संतुलन के साथ इन चीजों को भी शामिल रखें। जो लोग बहुत कठोर एक्सरसाइज और टेस्टलेस हेल्दी डाइट लेते रहते हैं, उनके लिए लेखिका हाना ब्रोंफमैन ने अपनी किताब 'डू व्हाट फील्स गुड-रेसिपीज, रेमेडीज एंड रूटीन टू ट्रीट योर बॉडी राइट' में लिखा है कि तन-मन स्वस्थ रखने के लिए दुनिया के तमाम हेल्थ नियमों का पालन करने के साथ-साथ अपने आत्मिक आनंद और सुकून का ध्यान रखना सबसे ज्यादा जरूरी है।



फिजिकल-इमोशनल-सोशल बैलेंस जरूरी: आप अपनी वेलनेस का टारगेट तभी अचीव कर पाएंगे, जब खुद को खुश और आनंदित रखेंगे। सही ढंग से सेहतमंद रहने के लिए जिंदगी के फिजिकल, इमोशनल और सोशल तीनों पहलुओं में संतुलन रखना होगा। आपको फिजिकली फिट रहना है तो एक्सरसाइज करें लेकिन खुद को कष्ट न दें। एंज्वॉय करते हुए डांस, स्विमिंग, बैडमिंटन, रेसिंग, वॉकिंग आदि के माध्यम से फिट रह सकते हैं। आपको चटपटी चीजें खाना पसंद हो तो जरूरी नहीं कि आप होटल रेस्तरां या स्ट्रीट फूड खाएं। आप कभी-कभी घर में अपने हाथ से ताजा चटपटी चीजें, जो शुद्ध तेल-मसालों और सब्जियों, फलों के उपयोग से बनी हो, उन्हें खा सकते हैं। आपको लोगों से मिलना-जुलना, हंसी-मजाक करना और दोस्तों के साथ अड्डा जमाना अच्छा लगता है तो जरूरी नहीं कि आप किसी बार में मिलें। इसके लिए आप किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर, लंच या ब्रेकफास्ट पर मिल सकते हैं।

छोटे कदम उठाएं: वेलनेस का मूल मंत्र यह है कि आपको जानना चाहिए कि आपके लिए क्या बेस्ट है और आप खुद को स्ट्रेस दिए बिना इसे कैसे अचीव कर सकते हैं? स्ट्रेस देने वाली डाइट, एक्सरसाइज या दूसरे अनुशासन बिल्कुल काम नहीं करते। जो चीजें आपको उदास और परेशान करती हैं वे नुकसान पहुंचाती हैं। मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग का कहना है कि मन की स्थिति और विचारों का हमारे एनर्जी लेवल पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। वेलनेस कोच का मानना है कि आपको वेलनेस रिजाइम सेट करने के लिए छोटे-छोटे त्याग शुरू करने चाहिए और हर रोज छोटे छोटे कदम उठाते हुए बैड हैबिट्स को अपने रूटीन से निकालकर अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए।

ऐसा हो वेलनेस रूटीन: 80 फीसदी हेल्दी रूटीन और अनुशासन के साथ-साथ 20 फीसदी ढील खुद के मन की चीजों के लिए दें। जिम के बाहर यानी किसी पार्क, हरे-भरे स्थान या सी बीच पर रनिंग/वॉकिंग करने की आदत डालें। वेट कंट्रोल या डाइट कंट्रोल के कठिन लक्ष्य निर्धारित करके खुद को सजा न दें। हेल्दी रूटीन और डाइट पर कंट्रोल की अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को एंज्वॉय करें।

सोशल मीडिया से प्रभावित ना हों: कभी भी सोशल मीडिया पर दी गई सूचनाओं और जानकारियों से प्रभावित ना हों। इनमें से ज्यादातर फेक हो सकती हैं और आप को नुकसान पहुंचा सकती हैं। दूसरों की नकल करने की कोशिश भी ना करें क्योंकि हर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता और जरूरतें अलग होती हैं। इसके लिए एक्सपर्ट से कंसल्ट जरूर करें। *

स्पेशल:7 अप्रैल, वर्ल्ड हेल्थ-डे

हम हेल्दी लाइफ तभी जी सकते हैं, जब इसके प्रति अवेयर होंगे। इसे अपना अधिकार समझेंगे। इसीलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे की थीम-माई हेल्थ, माई राइट निर्धारित की है। इसके लिए मुख्य रूप से हमें पौष्टिक-संतुलित भोजन, स्वच्छ वातावरण और शुद्ध पेयजल को अपनाना होगा। इसके लिए हमें किन बातों पर ध्यान देना होगा, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्दी लाइफ के लिए हम समझें माई हेल्थ-माई राइट

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. संतोष कुमार अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन
मैरिंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

अन्न, जल, और वायु हमारी मूलभूत जरूरतें ही नहीं, स्वस्थ जीवन का आधार भी हैं। लेकिन आज के दौर में अनजाने ही हम अच्छी सेहत के लिए जरूरी इन मूलभूत जरूरतों को इस्तेमाल करने के अपने अधिकार को ही दरकिनार करते जा रहे हैं। पर्यावरण के विभिन्न पहलुओं में की जाने वाली छेड़छाड़ की वजह से जलवायु संकट बढ़ रहा है और प्राकृतिक संसाधन दूषित होते जा रहे हैं। फलस्वरूप इनके विशुद्ध रूप का उपयोग करने से हम वंचित हो रहे हैं। वहीं व्यस्ततम आधुनिक जीवनशैली और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों की वजह से पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन नहीं कर पा रहे हैं। जिसका खामियाजा बिगड़ती सेहत के रूप में खुद हम ही भुगत रहे हैं। इस वर्ष वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर डब्ल्यूएचओ ने सभी देशों से 'माई हेल्थ-माई राइट' का आह्वान किया है, ताकि हर व्यक्ति अच्छा पोषण, साफ-सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वायु जैसी मूलभूत जरूरतों का लाभ उठा सके और स्वस्थ जीवन जी सके।

पौष्टिक-संतुलित भोजन

पोषक और संतुलित आहार, स्वस्थ जीवन का आधार है। ऐसा आहार जिसमें मोटे तौर पर ये दो फूड ग्रुप्स जरूर होने चाहिए- मैक्रो न्यूट्रिएंट्स (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट्स) और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स (विटामिन और मिनरल्स)। आहार से प्राप्त पोषण न केवल रोजमर्रा की गतिविधियों को करने में हमें उर्जा प्रदान करता है, बल्कि शारीरिक-मानसिक विकास के लिए भी जरूरी है। इम्यूनिटी बूस्ट करने, इंफेक्शन से बचाने, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर करने में मदद मिलती है। व्यक्ति निरोगी जीवन जी सकता है। खासकर वेगन डाइट से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, थाइरॉयड, हाई कोलेस्ट्रॉल, यूरिक एसिड जैसी क्रॉनिक डिजीज को कंट्रोल किया जा सकता है। लेकिन आजकल की बदलती जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों की वजह से हमारे खाने की थाली में बदलाव आए हैं। बहुधा पोषक तत्वों की कमी मिलती है, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। आवश्यक संतुलित आहार लंबे समय तक न मिलने पर कुपोषण की समस्या आ जाती है, व्यक्ति की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों का शिकार हो सकता है। इनकी कमी से कुपोषण, एनीमिया के अलावा कई बीमारियां होने की संभावना रहती है। जैसे- विटामिन ए की कमी से अंधापन हो सकता है। विटामिन डी की कमी से हड्डियां,दांत और मांसपेशियां कमजोर रह जाती हैं। वयस्कों में थकान, एनीमिया, डिप्रेशन, फैटी लीवर, ऑस्टियोपोरोसिस,उच्च रक्तचाप, दिल के रोग, कैंसर जैसी बीमारियां होने का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव

प्रोसेस्ड, जंक या फास्ट फूड के बजाय घर के बने खाने को वरीयता दें। संतुलित आहार के लिए अलग-अलग वैरायटी के खाने को शामिल करें। खाने की थाली में इस विविधता से एक तो जायका बढ़ता है, दूसरे पौष्टिक तत्वों में इजाफा भी होता है। हरेक मील में सभी फूड ग्रुप का सेवन करें यानी खाने की प्लेट में एनर्जी देने वाले (कार्बोहाइड्रेट), हड्डियों आदि को मजबूती देने वाले (प्रोटीन, कैल्शियम) और प्रोटेक्टिव (विटामिन और मिनरल) फूड्स होने चाहिए।

शुद्ध-सुरक्षित पेयजल

पानी मनुष्य को जीवित रहने के लिए बहुत जरूरी है। यहां तक कि मानव शरीर के तकरीबन 70 प्रतिशत भाग में पानी विद्यमान होता है। एक व्यक्ति कुछ हफ़्ते तक बिना खाए रह सकता है, लेकिन पानी के बिना एक सप्ताह रहना भी मुश्किल हो जाता है। बीमारियों से दूर रहने के लिए शुद्ध-सुरक्षित पेयजल जरूरी है। लेकिन आज हमारे सामने पानी का संकट बड़ी समस्या है। इसके पीछे वनों का कटाव, बढ़ता प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और इकोलॉजिकल सिस्टम में असंतुलन मुख्य कारण हैं। दुनिया भर में पानी की कमी वाले क्षेत्रों में करीब 400 मिलियन लोग रहते हैं। करीब 6.5 अरब लोगों को पीने का साफ पानी नहीं मिल पा रहा है। पानी का नियमित सेवन शरीर के समुचित संचालन के लिए आवश्यक है।

पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है। पाचन-प्रक्रिया को सुचारु रूप से चलाता है। पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। शरीर में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के संतुलन को बनाए रखता है, जो सेलुलर प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है जो तंत्रिका संचार, हृदय कार्य और मांसपेशियों के संकुचन को नियंत्रित करता है। रक्त प्रवाह (जिसमें 83 प्रतिशत पानी होता है) के माध्यम से ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाकर शरीर को पोषण प्रदान करता है। अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है। शरीर का तापमान नियंत्रण करता है।

स्वास्थ्य पर असर

बैक्टीरिया या वायरस की वजह से प्रदूषित पानी पीने से गैस्ट्रो इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को पेट दर्द, डायरिया, उल्टियां, हैजा, टाइफायड, बुखार, हेपेटाइटिस ए जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। जल स्रोत के रसायनों या कीटनाशकों की वजह से कैंसर और हृदय संबंधी दीर्घकालिक बीमारियां होने का जोखिम रहता है।

कैसे करें बचाव

- प्रदूषित स्थान का पानी न पिएं। पानी उबालकर पिएं।
- फिल्टर, आरो जैसे वॉटर प्यूरीफायर से शुद्ध पानी या क्लोरीन टेबलेट से साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- वातावरण को साफ रखें, प्राकृतिक जल स्रोतों में कूड़ा न डालें। गंदा-संक्रमित पानी न पिएं। *

प्रस्तुति : रजनी अरोड़ा

स्वच्छ वायु भी है बहुत जरूरी

हम सभी को जीने, और स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ हवा की भी आवश्यकता है। लेकिन वर्तमान दौर में स्वच्छ वायु बामुश्किल नसीब होती है। वातावरण में मौजूद धूल-मिट्टी के कण, गैस, ईंधन, धुंआ , रसायन जैसे प्रदूषक तत्व हवा को प्रदूषित करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया के 97 प्रतिशत लोग प्रदूषित हवा में सांस लेने के लिए मजबूर हैं। दूषित वायु से हर 5 सेकेंड में एक व्यक्ति अपनी जान गंवा रहा है।

स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव: स्वच्छ वायु न मिलने पर इंफेक्शन होने की संभावना बढ़ जाती है। हवा में मौजूद प्रदूषक तत्व व्यक्ति के श्वसन तंत्र के माध्यम से शरीर तक पहुंचने लगते हैं। शरीर में आक्सीडेटिव तनाव, इंफ्लेमेशन का कारण बनते हैं। जिसकी वजह से शरीर के सभी अंगों, विशेषकर श्वसन तंत्र को प्रभावित करते हैं। म्यूकोसल इम्यूनिटी को हानि पहुंचती है और बार-बार बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। एलर्जिक सर्दी-खांसी-जुकाम या कफ-कोल्ड की समस्या होने लगती हैं। लंबे समय तक प्रदूषित वायु के संपर्क में रहने पर व्यक्ति को कई तरह के रेस्पिरेटरी इंफेक्शन, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, सीओपीडी, फेफड़ों में कैंसर, निमोनिया, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा रहता है।

कैसे करें बचाव: घर से बाहर जाते समय यथासंभव मास्क पहनें, इंडोर एयर को स्वच्छ बनाने के लिए एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। वेंटिलेशन का पूरा ध्यान रखें। एयर सर्कुलेशन को अच्छा बनाने के लिए दिन में कम से कम 2 बार कमरे की खिड़कियां-दरवाजे खोलकर रखें। प्रदूषण-रोधी इंडोर प्लांट्स जैसे- मनी प्लांट, स्नेक प्लांट, आरीका पाम, रबर प्लांट, एलोवेरा लगाएं। ये पौधे कार्बनडाई ऑक्साइड और वातावरण में मौजूद जहरीली गैसों को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं। ऑक्सीजन की गुणवत्ता को बेहतर बनाकर वातावरण को साफ रखने में मदद करते हैं।

घरेलू औषधि/ रेखा देशराज

गुणों का भंडार लहसुन

अपने देश के पारंपरिक, पारिवारिक और सदियों पुराने व्यंजन से लेकर यूरोप और अमेरिका के आधुनिक मशीन निर्मित स्नैक्स तक में लहसुन का यूज हर जगह होता है। शायद ही दुनिया में किसी और मसाले या हर्ब की इतनी मांग हो, जितनी लहसुन की है। लहसुन को प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे गुणकारी खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। एक तरफ जहां लहसुन हजारों किस्म के व्यंजनों में पड़ने वाला सबसे महत्वपूर्ण और सुगंधित हर्ब है, वहीं दूसरी तरफ यह सैकड़ों तरह की बीमारियों में औषधि का भी काम करता है। यही वजह है कि हर कहीं कई तरह से लहसुन का सेवन किया जाता है।

प्रमुख तत्व: लहसुन में एलिसिन नाम का एक तत्व पाया जाता है, जिसकी वजह से इसमें एक तीखी गंध और इसका तीखा स्वाद होता है। लहसुन में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे-मैगनीज, सेलेनियम, विटामिन सी, विटामिन बी6, एंटीऑक्सीडेंट्स, मिनरल्स और सल्फर यौगिक के अलावा लहसुन में एंजोइन और एलीन कंपाउंड भी पाए जाते हैं, जो इसे एक असरदार औषधि बनाते हैं। लहसुन में संक्रमण दूर करने की अदभुत क्षमता होती है।

औषधीय उपयोग: लहसुन में एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुण होने के कारण यह औषधियों की खान माना जाता है। आयुर्वेद में इसको औषधियों का राजा माना गया है। लहसुन हमें खांसी और जुकाम से बचाता है। दिल की सेहत को दुरुस्त रखता है। दिमाग की कार्य प्रणाली में सुधार करता है। पाचन को बेहतर बनाता है। इम्यूनिटी बढ़ाता है। ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है।

स्किन में चमक और ताजगी लाता है। हमें कैंसर और अल्सर से बचाता है। आंतों में पल रहे परजीवियों यानी माइक्रोबियल बैक्टीरिया को मारता है। कोलाइटिस और गैसट्रोइंटेस्टटाइनल बीमारियों को रोकता है। हर दिन 2 से 3 लहसुन की कच्ची कलियां सुबह सबसे पहले खाने से अनेक फायदे होते हैं। *

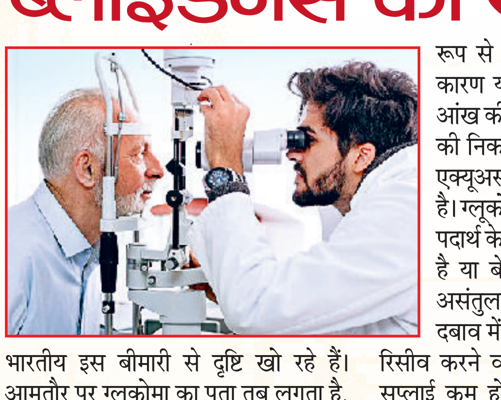
अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

नेत्रहीनता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत में 1 से 7 अप्रैल के बीच 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाया जाता है। इस अवसर पर यहां बता रहे हैं कि किन सावधानियों के जरिए रोगों से होने वाले ब्लाइंडनेस को रोका जा सकता है?

सजगता से रोक सकते हैं ब्लाइंडनेस की समस्या

एक शोध के मुताबिक अपने देश में लगभग डेढ़ करोड़ लोग दृष्टिबाधित हैं। अगर पूरी दुनिया की बात करें तो ये करीब 3 करोड़ 70 लाख हैं। देश के कुल दो तिहाई अंधे व्यक्ति आंध्र प्रदेश, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश में हैं। अंधेपन के प्रति लोगों को अवेयर करने के लिए ही 1 से 7 अप्रैल तक 'अंधता निवारण सप्ताह' मनाते हैं। इसका उद्देश्य अंधता को लेकर देशवासियों में जागरूकता बढ़ाना होता है ताकि जो लोग जन्म से अंधे हैं या किसी दुर्घटना के कारण अपनी दृष्टि खो देते हैं, आम लोग उनके प्रति संवेदनशील रहें। साथ ही अंधता के अन्य कारणों से खुद को बचाए रख सकें। इस साल यानी 2024 की थीम है, 'बींग सीन एंड हर्ड', 'उन्हें देखो और समझो' यानी दृष्टिबाधित लोगों की समस्याओं की अनदेखी न करो।



अंधेपन के कारण: जन्मजात और एक्सीडेंट में अपनी दृष्टि खोने के अलावा अंधेपन के प्रमुख कारण कुपोषण, ट्रेकोमा और मोतियाबिंद हैं। बच्चों में जहां अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन-ए की कमी होना होता है, वहीं बड़ों में इसका सबसे आम कारण मोतियाबिंद और ग्लूकोमा है। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष ग्लूकोमा या मोतियाबिंद से जितने लोग प्रभावित होते हैं, उनमें करीब 68 फीसदी भारतीय होते हैं। आंखों में असंतुलित दबाव का नतीजा ग्लूकोमा रोग होता है। आज भी प्रत्येक वर्ष एक लाख से सवा लाख भारतीय इस बीमारी से दृष्टि खो रहे हैं। आमतौर पर ग्लूकोमा का पता तब लगता है, जब बहुत देर हो चुकी होती है। इसलिए अकसर इसके शिकार लोगों की दृष्टि को बचाना मुश्किल हो जाता है। ग्लूकोमा को काला मोतिया भी कहते हैं। इसके चलते अचानक किसी दिन किसी आंख से दिखना बंद हो जाता है। अगर उसी समय योग्य डॉक्टर के पास पहुंच गए तो ग्लूकोमा का निदान संभव है। देर होने पर रोशनी जा सकती है।

क्या है ग्लूकोमा: ग्लूकोमा दृष्टि संबंधी ऐसा रोग है, जिसके शुरुआती लक्षण कभी भी नजर नहीं आते, क्योंकि इसमें अपरिवर्तनीय रूप से दृष्टि के नष्ट होने के प्रमुख कारण या चिह्न प्रदर्शित नहीं होते। आंख की कार्यक्षमता एक तरल पदार्थ की निकासी पर निर्भर करती है। इसे एक्यूअस हूमर के नाम से जाना जाता है। ग्लूकोमा के कारण या तो इस तरल पदार्थ के उत्पादन में स्थायी वृद्धि होती है या बेहद कमी हो जाती है। इस असंतुलन के कारण आंख पर पड़ते दबाव में वृद्धि होती है, जिससे रोशनी रिसीव करने वाली नस के लिए खून की सप्लाई कम हो जाती है, जिससे यह नस नष्ट हो जाती है और व्यक्ति को दिखाई देना कम होने यानी दृष्टिदोष और अंधेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसमें जीवनभर देखभाल और उपचार करवाने की जरूरत होती है। आंख के दबाव को नियंत्रण में रखने के लिए कोई स्थायी उपचार नहीं है।

ऐसे होती है जांच: ग्लूकोमा की शुरुआती पहचान के लिए तीन तरह की जांच प्रक्रिया होती है- टोनोमीटर द्वारा नेत्र दबाव की माप, ऑप्टिक डिस्क-नेत्र बिंब परीक्षण और दृष्टि के बाहरी क्षेत्र की जांच के लिए विजुअल फील्ड्स की जांच।

ग्लूकोमा के लक्षण: थिएटर जैसे अंधकारमय जगह पर देखने में असहजता। नजर के चश्मे के नंबर में जल्दी-जल्दी बदलाव। आंखों की बाहरी दृष्टि का कम होना। सिरदर्द, आंखों में कुछ भाग से दिखाई न देना। प्रकाश के पास इंद्रधनुषी छवि दिखना। आंखों में तेज दर्द, चेहरे में भी दर्द। वमन और जी मिचलाना। दृष्टि पटल पर अंधेरे का अहसास। आंखों में लाली। प्रकाश के चारों तरफ चमक के साथ धुंधली दृष्टि।

उपचार के तरीके: ग्लूकोमा का समय पर उपचार दृष्टि को और अधिक बिगड़ने या अंधेपन से बचा सकते हैं। इसके उपचार में आई ड्रॉप्स, दवाइयां, लेजर उपचार, एर्गोन लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, सेलेक्टिव लेजर ट्रेबेक्यूलोप्लास्टी, ड्रेनेज इंप्लांट सर्जरी आदि शामिल हैं। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके एक बार उभरने के बाद इसे पूरी तरह से ठीक कर पाना तो संभव नहीं है, लेकिन इसका प्रबंधन किया जा सकता है। सर्जिकल ट्रीटमेंट के अंतर्गत वह प्रक्रिया की जाती है, जहां एक ऐसा ओपन एरिया बनाया जाता है, जिसमें आंख के तरल पदार्थ के लिए नया जल निकासी मार्ग बनाया जाता है। इससे आई प्रेशर कंट्रोल में रहता है और आंखें सुरक्षित रहती हैं। *

मेडिकल सजेशन

विनीता

विटिलिगो यानी सफेद दाग स्किन पर होने वाली प्रॉब्लम है। इस वजह से स्किन पर व्हाइट स्पॉट्स दिखने लगते हैं। क्यों होता है ऐसा, कैसे करें इससे बचाव और क्या है इसका उपचार, यहां बता रहे हैं डिटेल में।

विटिलिगो पॉसिबल है ट्रीटमेंट

हालांकि विटिलिगो स्किन से जुड़ी ऐसी समस्या है, जिसकी वजह से कोई शारीरिक तकलीफ नहीं होती लेकिन इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां प्रचलित हैं, जिनके कारण ऐसी समस्या से ग्रस्त व्यक्ति को उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह एक ऑटो इम्यून डिजीज है, जिसमें व्यक्ति की इम्यूनिटी उसकी स्किन में कलर कंट्रोल करने वाले मेलानोसाइट्स सेल्स को धीरे-धीरे नष्ट करने लगती है। इससे स्किन पर सफेद धब्बे नजर आने लगते हैं।

क्या है वजह : आनुवंशिकता इसकी प्रमुख वजह मानी जाती है, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि इससे पीड़ित व्यक्ति की संतानों को भी यही समस्या हो। कुछ लोगों के शरीर पर छोटे आकार के गोल धब्बे बनने लगते हैं और उस स्थान से रोएं भी गायब होने लगते हैं, इसे एलोपेशिया एरियाटा कहा जाता है। कई बार यह समस्या भी विटिलिगो का कारण बन जाती है। बर्थ मार्क या मस्से के आस-पास की त्वचा के रंगत में बदलाव होने के बाद भी विटिलिगो की समस्या हो सकती है। बिंदी में लगी गोंद या फुटवियर के के कारण भी ऐसी समस्या हो सकती है, इससे बचाव के लिए ऐसी चीजें खरीदते समय क्वालिटी का ध्यान रखना चाहिए। अधिक केमिकल एक्सपोजर भी इसकी बड़ी वजह है। अगर कोई व्यक्ति ऐसी फैक्ट्री में काम करता है, जहां अधिक मात्रा में केमिकल का इस्तेमाल होता है, तो उसे भी ऐसी समस्या हो सकती है।

प्रमुख लक्षण: अगर त्वचा की रंगत में सफेदी आने के साथ आस-पास के रोएं भी सफेद होने लगें तो यह विटिलिगो का लक्षण हो सकता है। आमतौर पर ऐसे दाग में खुजली या दर्द का एहसास नहीं होता और त्वचा की संवेदनशीलता भी बनी रहती है। गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रभावित हिस्से में जलन हो सकती है।

बचाव-उपचार : यह ऑटो इम्यून डिजीज है, ऐसी बीमारियों के लिए मानसिक तनाव को काफी जिम्मेदार माना जाता है, इसलिए हमेशा तनावमुक्त रहें। कुछ लोगों की त्वचा अति संवेदनशील होती है। ऐसे लोगों को तेज गंध वाले साबुन, हेयर कलर, परफ्यूम, डियो और कीटनाशकों से दूर रहना चाहिए। कुछ लोग दाग छिपाने के लिए उसके उपर टैटू बनवा लेते हैं, ऐसा कभी नहीं करें। इससे दाग फैल सकता है।

इसके उपचार के लिए स्किन ग्राफ्टिंग का इस्तेमाल किया जाता है, यानी किसी एक जगह की त्वचा को निकाल कर उसे प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है। इससे दाग तो छिप जाता है, लेकिन स्टिच के हल्के निशान दिखाई देते हैं। सक्शन ब्लिस्टर एपिडर्मल ग्राफ्टिंग के जरिए त्वचा को वैक्यूम के माध्यम से दो भागों में विभाजित करके दाग वाले हिस्से पर सामान्य त्वचा को रखा जाता है। इससे त्वचा की रंगत बनाने वाला तत्व मेलेनिन दाग वाले स्थान में समा कर त्वचा की रंगत को समान बना देता है, इसमें स्टिच लगाने की जरूरत नहीं होती। इसके अलावा कुछ दवाओं का भी इस्तेमाल होता है। फोटो थेरेपी भी उपचार में बहुत मददगार साबित होती है। इसके जरिए सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों की मदद से त्वचा की रंगत को दोबारा वापस लौटाने की कोशिश की जाती है। इसमें प्रभावित हिस्से में लोशन लगाकर रोजाना मरीज को धूप में आधे घंटे के लिए बैठने को कहा जाता है। आजकल ट्रीटमेंट के लिए एग्जाइमर लेजर विधि का भी इस्तेमाल किया जाता है। उपचार के इन तरीकों से विटिलिगो को नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए अगर कोई भी लक्षण नजर आए तो बिना देर किए विशेषज्ञ से कंसल्ट करना चाहिए। *

(मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम में एचओडी-डर्मेटोलॉजी डॉ. रमनजीत सिंह से बातचीत पर आधारित)

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

मारपीट व धमकी देने के आरोप में केस दर्ज

धारूहेड़ा। ढाकिया में तीन महिलाओं के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने एक युवक के खिलाफ केस दर्ज किया है। अनिता ने पुलिस बयान में बताया वह अपनी मां के साथ प्लॉट में काम कर रही थी। इसी दौरान गांव के प्रवीन ने वहां आकर दोनों के साथ मारपीट की। दोनों बचाव में अपने घर चली गईं। इसके बाद प्रवीन ने घर में घुसकर उसकी बहन रीना के साथ भी मारपीट की। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

पिकअप की टक्कर से बाइक चालक घायल

कुंड। पाली फ्लाईओवर के पास एक पिकअप की चपेट में आकर बाइक चालक घायल हो गया। पुलिस बयान में नांधा निवासी योगेश ने बताया कि वह बाइक लेकर पाली पावर हाउस बिल भुगतान के लिए जा रहा था। पाली फ्लाईओवर परएक पिकअप ने बाइक को पीछे से टक्कर मार दी, जिससे वह घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद पिकअप चालक की तलाश शुरू कर दी।

दहेज प्रताड़ना मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज के लिए प्रताड़ित करने के मामले में पति सहित तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। राजस्थान के रायपुर निवासी धर्मेंद्र की पत्नी ने पुलिस शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए प्रताड़ित करने का आरोप लगाया था। पुलिस ने उसकी शिकायत पर गत 2 फरवरी को केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। पुलिस ने जांच के बाद धर्मेंद्र, उसके पिता धर्मपाल व मां बिमला देवी को गिरफ्तार कर लिया।

नेहरू पार्क के बाहर खड़ी बाइक ले गए चोर

रेवाड़ी। नेहरू पार्क के बाहर खड़ी एक बाइक चोरी हो गई। थाना मॉडल टाउन पुलिस को दर्ज शिकायत में खंडोड़ा निवासी लोकेश ने बताया कि वह एक कंपनी में काम करता है। लंच के समय वह पार्क में बैठकर खाना खाने के लिए आया था। बाइक पार्क के बाहर खड़ी करने के बाद वह अंदर बैठकर खाना खा रहा था। वापस आने पर उसे बाइक गायब मिली। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

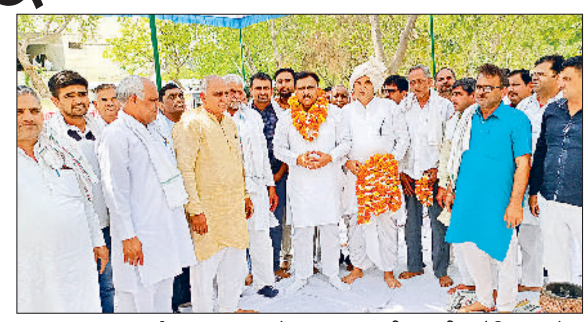
बुधवार को हुई 599 क्विंटल सरसों की खरीद

अनाज मंडी में 2815 क्विंटल सरसों व 402 क्विंटल गेहूं की आवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

अनाजमंडी आढ़तियों द्वारा ढाई प्रतिशत कमिशन की मांग को लेकर किए जा रहे विरोध प्रदर्शन के बीच अब स्थानीय अनाजमंडी में सरसों व गेहूं की फसल की आवक शुरू हो गई है। सरसों की आवक जहां तीन पहले से ही शुरू हो गई थी वहीं आज पहली बार तीन सौ क्विंटल गेहूं की आवक भी दर्ज हुई है। विभागीय आंकड़ों के अनुसार अब तक स्थानीय अनाज मंडी में जहां 56 किसानों के गेट पास काटे गए हैं। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप ने बताया कि अब तक 2815 क्विंटल सरसों की फसल की आवक दर्ज की गई है। जबकि बुधवार को 599 क्विंटल सरसों की खरीद सरकार द्वारा निर्धारित खरीद एजेंसी द्वारा की गई। इसके अलावा 402 क्विंटल गेहूं की आवक हुई है। हालांकि अभी तक गेहूं की खरीद शुरू नहीं हो पाई है। बता दें कि अबकी बार सरसों 5650 रुपये प्रति क्विंटल की दर से खरीद की जा रही है। गेहूं की फसल को सरकार द्वारा 2275 रुपये प्रति क्विंटल की एमएसपी पर खरीदा जाएगा। अन्य फसलों की खरीद में जौ की फसल 1850 रुपये प्रति क्विंटल, चना 5440 रुपये प्रति क्विंटल, मसूर 6425 रुपये प्रति क्विंटल व कुसुम की फसल 5800 रुपये प्रतिक्विंटल की दर से खरीदी जाएगी। उधर, अनाज मंडी एसोसिएशन के पदाधिकारियों व आढ़तियों ने लगातार तीसरे दिन भी धरना प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

झज्जर। अनाजमंडी में सरसों की फसल को बैग में भरते हुए श्रमिक।


झज्जर। बजरंग गर्ग का स्वागत करते हुए अनाज मंडी आढ़ती एसोसिएशन के प्रधान हरेंद्र सिलाना एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

फसल खरीद आढ़तियों के माध्यम से नहीं करने पर व्यापारियों में सरकार के प्रति नाराजगी : गर्ग

झज्जर। सरकार द्वारा सरसों की सरकारी खरीद आढ़तियों के माध्यम से ना करने व गेहूं खरीद पर आढ़त कम करने के विरोध में हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष व हरियाणा कॉन्फेड के पूर्व चेयरमैन बजरंग गर्ग के नेतृत्व में अनाज मंडी में धरना-प्रदर्शन किया गया और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। बजरंग गर्ग ने कहा कि भाजपा सरकार में आढ़तियों को आढ़त नहीं मिलती, पल्लेदारों को मजदूरी नहीं मिलती व किसानों को फसल के पूरे भाव नहीं मिलते हैं। जिसके कारण व्यापारी, किसान, मजदूर व आम जनता में इस सरकार के प्रति बड़ी भारी नाराजगी है। सरकार ने गेहूं व धान पर पिछली खरीद में भी आढ़तियों का कमीशन काट कर काफी कम दिया था और अब सरकार सरसों, कपास, बाजरा, मूंग, चना, सूरजमुखी की खरीद आढ़तियों के माध्यम से ना करने से व्यापारियों में सरकार के प्रति नाराजगी है। इस अवसर पर व्यापार मंडल जिला प्रधान सुभाष गुर्जर, अनाज मंडी एसोसिएशन के प्रधान हरेंद्र सिलाना, पूर्व प्रधान चांद पहलवान, उप-प्रधान सोहन धनखड़, पूर्व प्रधान धर्मपाल खुड्डन, श्रीभगवान नंबरदार, सतबीर मल्हान, राजपाल गुर्जर, वीरेंद्र दरोगा, संदीप गुलिया, नरेंद्र धनखड़, चरण सिंह दलाल, प्रेम पोपली सहित अन्य भी मौजूद रहे।

एचडी की दो छात्राओं ने चार जिलों में पाया प्रथम स्थान

स्कूल का नाम रोशन किया

झज्जर। शिक्षक के साथ फिट इंडिया क्विज की विजेता छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास की दो छात्राओं ने फिट इंडिया क्विज के सेमीफाइनल में चार जिलों के विद्यार्थियों को पीछे छोड़ते हुए प्रथम स्थान कब्जाकर स्कूल का नाम रोशन किया है। एनटीएसई प्रमुख आशीष यादव ने बताया कि फिट इंडिया क्विज में अंबाला, पंचकूला, फतेहाबाद व झज्जर जिले के विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिसमें उनके संस्थान की छात्रा शीतल व अनुज ने 40 प्रतिशत अंक प्राप्त कर पहला स्थान प्राप्त किया। अब ये दोनों छात्राएं पांच अप्रैल को होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाएंगी। छात्राओं के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया व प्राचार्य सतबीर सिंह ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

वोटर हेल्पलाइन एप आमजन के लिए सहायक

झज्जर। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने बताया कि चुनाव में मतदाता से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों के लिए वोटर हेल्पलाइन एप सबसे अधिक सहायक है। केवल इस एप के द्वारा वोट बनवाने, वोटर लिस्ट में नाम चेक करने सहित अनेक कार्य किए जा सकते हैं। वोटर अपने लोकसभा क्षेत्र के उम्मीदवारों के अलावा समूचे भारतवर्ष के विभिन्न राज्यों में लोकसभा चुनाव लड़ रहे उम्मीदवारों की लिस्ट देख सकते हैं। चुनाव आयोग द्वारा शुरू की मोबाइल आधारित एप के बारे में आमजन में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। चुनाव की ज्यादातर गतिविधियों को मतदाता वोटर हेल्पलाइन एप के द्वारा ही देख सकते है।

आमजन को साइबर अपराध के प्रति किया जागरूक

झज्जर। साइबर फ्रॉड के प्रति जागरूक करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। जिला पुलिस द्वारा किसानों व आमजन को साइबर अपराध के प्रति जागरूक करने के लिए जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। साइबर सैल की विभिन्न टीमों द्वारा अलग-अलग स्थानों पर जाकर लोगों को साइबर फ्रॉड के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है। प्रवक्ता ने बताया कि जिला पुलिस द्वारा साइबर अपराध से बचने के लिए एडवाइजरी जारी की गई है।

इन बातों का रखें ध्यान

1. साइबर अपराध से बचने के लिए कभी ऑनलाइन केवाईसी ना भरें।
2. किसी के कहने पर कोई भी ऐप डाउनलोड न करें।
3.एसएमएस और ईमेल पर आने वाले किसी भी तरह के अनजाने लिंक पर क्लिक न करें।
4. किसी भी व्यक्ति को अपने बैंक खाते से जुड़ी गोपनीय जानकारियां न दें।
5. किसी भी तरह के संदिग्ध फोन, मैसेज या मेल का जवाब न दें और उन्हें ब्लॉक कर दें।
5. किसी भी तरह के साइबर फ्राड होने पर तुरंत 1930 पर जानकारी दें।

भागवत सुनने से मिलता है मोक्ष

बहादुरगढ़। शहर के बसंत विहार मेला ग्राउंड में चल रहे श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ के चौथे दिन श्री कालीदास जी महाराज ने भी श्रद्धालुओं को आशीर्वाद दिया। भाजयुमो जिलाध्यक्ष शेखर यादव भी विशेष रूप से मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि भागवत कथा सुनने से अहंकार का नाश होता है। कथा के आयोजन से श्रद्धालुओं में खुशी का माहौल है। बुधवार को कथावाचक दाऊ दयाल जी महाराज ने भागवत कथा के चौथे दिन कथा सुनाते हुए कहा कि कलयुग में भागवत की कथा सुनने मात्र से हर प्राणी को मोक्ष की प्राप्ति होती है। साथ ही सभी जन्मों के पापों का नाश होता है। राम जन्म एवं कृष्ण जन्म व बाल लीलाओं का वर्णन करते हुए धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष की महत्ता पर प्रकाश डाला। यह भी बताया कि 24 लाख की योनियों में भटकने के पश्चात मानव शरीर की प्राप्ति होती है। जब-जब अत्याचार और अन्याय बढ़ता है, तब-तब प्रभु का अवतार होता है। प्रभु का अवतार अत्याचार को समाप्त करने और धर्म की स्थापना के लिए होता है। जब रावण का अत्याचार बढ़ा तब राम का जन्म हुआ। जब कंस ने सारी मर्यादाएं तोड़ी तो प्रभु श्री कृष्ण का जन्म हुआ। श्री कालीदास जी महाराज ने कहा कि भागवत कथा कथा ग्रहण करने मात्र से ही मन को शांति मिलती है।

बहादुरगढ़। कालीदास महाराज की उपस्थिति में शेखर यादव का स्वागत करते कथावाचक। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। कॉलेज की एक युवती से फार्म-6 प्राप्त करते अधिकारी। फोटो :हरिभूमि

मतदान में भागीदारी के लिए किया प्रोत्साहित

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में सिस्टेमेटिक वोटर एजुकेशन एंड इलेक्टोरल पार्टिसिपेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य सुमन हुड्डा ने बताया कि कॉलेज में 18 वर्ष से अधिक आयु के 1320 छात्रों ने अपना नाम मतदाता सूची में शामिल करवा लिया है। इनमें से 450 छात्रों ने कॉलेज में अपना वोट बनवाया है। इन सभी को मतदान में भागीदार बनने के लिए प्रेरित किया गया है। कॉलेज प्राचार्या सुमन हुड्डा ने कार्यक्रम के दौरान छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए मतदान का महत्व समझाया। लोकतांत्रिक व्यवस्था में युवा शक्ति की सहभागिता बहुत जरूरी है। भविष्य में राष्ट्र निर्माण की जिम्मेदारी इनके ही कंधों पर होगी। मतदाता पहचान पत्र को देश की मूल नागरिकता के प्रमाण पत्र के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। बहादुरगढ़ ब्लॉक के निर्वाचन कानूनगो मनीष कुमार ने शत प्रतिशत मतदान सुनिश्चित करने एवं स्वीप कार्य योजना के तहत जानकारी दी। कॉलेज प्रांगण में एक सेल्फी प्वॉइंट स्थापित किया गया। तहसीलदार जगदीश चंद, नायब तहसीलदार रविन्द्र शर्मा, सहायक प्रोफेसर अरुण कुमार व नितिन गौड़ आदि उपस्थित रहे।

करियर काउंसलिंग व आयुर्वेद की जानकारी दी

बहादुरगढ़। बादली स्थित राजकीय महाविद्यालय में सात दिवसीय एनएसएस शिविर का आयोजन किया गया है। शिविर के पांचवें दिन करियर काउंसलिंग की गई। साथ ही आयुर्वेद संबंधित जानकारी भी दी गई।

बुधवार को आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर आरसी पूनिया तथा आयुष विभाग से डॉ. ज्योति ने शिरकत की। राज्य स्तर पर पुरस्कृत आरसी पूनिया ने विद्यार्थियों को आजीविका संबंधित अनेक आवश्यक जानकारियां प्रदान की। उन्होंने कहा कि जीवन में लक्ष्य बनाकर चलते हुए खूब परिश्रम करना चाहिए। सफलता अवश्य मिलेगी। वहीं, डॉ. ज्योति ने शरीर को स्वस्थ और मन को स्वच्छ रखने के टिप्स दिए। उन्होंने कहा कि अपने शरीर का ख्याल रखना हमारा दायित्व है। इसलिए अच्छी दिनचर्या के साथ साथ बेहतर खानपान जरूर है। आयुर्वेद की जानकारी भी विद्यार्थियों को होनी चाहिए। इस दौरान विद्यार्थियों को आयुर्वेदिक दवा, भगवत गीता आदि भी प्रदान की गई। प्राचार्य आनंद कादियान ने स्वयंसेवकों का मनोबल बढ़ाया। उन्होंने मुख्य अतिथियों का भी धन्यवाद किया। साथ ही विद्यार्थियों को एनएसएस का महत्व समझाया।

बहादुरगढ़। एनएसएस कैंप में स्वयंसेवकों के साथ विषय विशेषज्ञ। फोटो :हरिभूमि

योग का महत्व समझाया

■ बीके रूबी ने मेडिटेशन से तनावमुक्त जीवन जीने का मंत्र दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव छारा में स्थित राजकीय महाविद्यालय में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर के चौथे दिन बुधवार को कई गतिविधियां हुई। प्रातःकालीन सत्र में योग सहायक स्वाति व प्रेम ने स्वयंसेवकों को योगाभ्यास कराया। साथ ही पहला सुख निरोगी काया का महत्व समझाया। कहा कि योग के जरिए अपने शरीर को रोगों से मुक्त रखा जा सकता है। दोपहर के सत्र में नेकीराम कॉलेज से सहायक प्राध्यापक डॉ. वेदप्रकाश ने स्वयंसेवकों को ड्रग्स के नशे से होने वाले दुष्प्रभाव बताए। उन्होंने यह भी बताया कि किस तरह इससे बचा जा सकता है।

उन्होंने महाविद्यालय को पॉलिथीन फ्री बनाने पर भी जोर दिया। सायंकाल सत्र में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय बहादुरगढ़ से आचार्य बीके लवकेश ने योग व प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी दी। रसोईपैथी से के माध्यम से विभिन्न रोगों से बचाव की जानकारी दी। बीके रूबी ने मेडिटेशन से तनावमुक्त जीवन जीने का मंत्र दिया। एनएसएस प्रभारी डॉ. मंजू मलिक ने सभी वक्ताओं का धन्यवाद किया। इस अवसर पर तमाम स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। छारा के विद्यार्थियों को संबोधित करती बीके रूबी व अन्य। फोटो :हरिभूमि

चेयरपर्सन ने किया निर्माण कार्यों का निरीक्षण

बहादुरगढ़। चेयरपर्सन सरोज राठी ने शहर में चल रहे विकास कार्यों का औचक निरीक्षण किया। अधिकारियों व ठेकेदारों को गुणवत्ता बनाए रखने के निर्देश दिए। बुधवार को नप अधिकारियों के साथ उन्होंने शहर के परशुराम मार्ग, सेक्टर-2 के जनता पार्क में चल रहे रिपेयर कार्य, पटेल नगर में चल रहे नाला निर्माण आदि कामों का मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। कहा कि निर्माण कार्य में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस मौके पर वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा, एमई राजेश कौशिक, जेई संदीप कौशिक व जेई नीरज आदि साथ रहे।

बहादुरगढ़। अधिकारियों के साथ परशुराम मार्ग का निरीक्षण करती चेयरपर्सन सरोज राठी। फोटो :हरिभूमि

डीपीएस में हुई विशेष प्रार्थना सभा

बहादुरगढ़। बुधवार को सभा में विशेष प्रार्थना करते डीपीएस के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। दिल्ली पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ में बुधवार को विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। सत्र 2024-25 की शुरुआत के मौके पर सभी बच्चों का अभिवादन किया गया। इस प्रार्थना सभा में स्कूल के सभी अध्यापकों ने हिस्सा लिया। अध्यापकों ने बच्चों के समान प्रार्थना की। उन्हें सुविचार और ताजा खबरों से अवगत कराया। बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए अभिवादन भाषण के साथ प्रार्थना सभा की शुरुआत की गई। अध्यापकों ने बच्चों को प्रोत्साहित किया ताकि वे अपने आने वाले समय में अपनी शिक्षा के प्रति जागरूक रहे। स्कूल प्रबंधक प्रिया डागर ने शिक्षा के प्रति बच्चों को अभिप्रेरित किया। प्रधानाचार्य डॉ. प्रियांक कुमार शर्मा ने बच्चों के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें आशीर्वाद दिया। साथ ही पढ़ाई के प्रति जागरूक किया।

भक्ति

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 195वां श्री सुंदरकांड पाठ एवं भजन कीर्तन का आयोजन

वृंदावन जाऊंगी सखी वृंदावन जाऊंगी..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

■ श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 195वां श्री सुंदरकांड पाठ एवं भजन कीर्तन का आयोजन किया गया। श्री सुंदरकांड वाचक पंडित पवन कौशिक, योगेश रंजन, देवेश शर्मा, उमंग खुराना, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, ताराचंद भूटानी, डॉक्टर धर्मराज यादव, कमल लता शर्मा, नारायणी सरदाना, सतीश वर्मा, सुषमा तनेजा, हरीश अरोड़ा, सुरेश गाबा, प्रिया तनेजा, विशन वधवा, संतोष शर्मा, हर्षिता काठपालिया, उर्मिला तनेजा, किरण शर्मा, सृष्टि रंजन, सोनिया मल्होत्रा, नीलम गाबा, आशू वधवा, गुरुप्रीत अरोड़ा, भावना काठपालिया, सुभाष वर्मा, अनिल छाबड़ा, हर्ष चावला, संतोष हंस सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना, योगेश रंजन ने इस दुनिया के रिश्ते नाते सब ही तोड़ दिए तुझे कैसे दिखाऊं दिल चिर सखी वृंदावन जाऊंगी मेरे उठे विरह में पीर सखी वृंदावन जाऊंगी, दुनिया से हो गई अंजानी सखी वृंदावन जाऊंगी..ताराचंद भूटानी ने मीरा के प्रभु गिरिधर नागर राधा के मनमोहन राधा नित श्रृंगार करे, और मीरा बन गयी जोगन एक रानी एक दासी, दोनों हरि प्रेम की प्यासी अंतर क्या दोनों की तृप्ति में बोलो एक राधा एक मीरा दोनों ने श्याम को चाहा अंतर क्या दोनों की चाह में बोलो..राजेंद्र वधवा मनड़ा रे जे तू बाला जी ने ध्याय सी, कष्ट तेरा कट जायसी, सच्चे मन से तू देख बुलाय सी, बजरंग बेड़ा पार लगाय सी...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान वेद बहल पाशु, हिमांशु हंस, वी के शर्मा, पदम खट्टर, रुद्र कौशिक, हिमांशु बिरला, प्रदीप गुलाटी, आरव वर्मा, आनंद कुमार, नयन हंस, रमेश लखेरा, अशोक सलूजा, समर्थ वर्मा, दिपांशु छाबड़ा, सक्षम वर्मा, संगीता कथूरिया, शशांक चुघ, मनीष महेता, मनोज गुप्ता, बंटी खत्री, जय प्रकाश गुप्ता, नितिन कुमार, वंशु वर्मा, वेद खत्री, निखिल सलूजा, टोनी सैन सहित काफी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

महिला को धक्का देकर किया घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव चांदौल में घर में घुस एक सत्तर वर्षीय बुजुर्ग महिला को धक्का देकर घायल करने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में बुजुर्ग पतौरी देवी ने बताया कि बीती 29 मार्च की रात जब वह अपने मकान में सो रही थी तो उनके घर में एक व्यक्ति घुस गया। उसे देखकर जब उसने अपने बेटे और बहू को आवाज लगाई तो वह उसे धक्का देकर जान से मारने की धमकी देते हुए भाग निकला। पतौरी देवी के अनुसार इस दौरान आरोपी की मोटरसाइकिल वहीं छूट गई। पुलिस ने शिकायत के आधार पर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

कार्यालय नगर परिषद, बहादुरगढ़।

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि प्रेमलता जैन (पत्नी), निशा जैन (पुत्री), रविंद्र कुमार जैन (पुत्र), हितेंद्र जैन (पुत्र), जिनेंद्र कुमार जैन (पुत्र), W/o, S/o, D/o स्व. श्री हरीश चंद्र जैन निवासी इमली वाला मोहल्ला बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3BYND2V7, Ward No. 24/752, कॉलोनी इमली वाला मोहल्ला जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 64.44 से 78.00 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. 0183323935 द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपति नंबर 3BYND2V7, वार्ड नंबर 24/752 कॉलोनी इमली वाला मोहल्ला पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपति पर किसी को कोई आपति है, तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर वह सम्पत्ति नंबर 3BYND2V7/24/752/78.00 वर्ग गज प्रार्थी प्रेमलता जैन (पत्नी), निशा जैन (पुत्री), रविंद्र कुमार जैन (पुत्र), हितेंद्र जैन (पुत्र), जिनेंद्र कुमार जैन (पुत्र) W/o, S/o, D/o स्व. श्री हरीश चंद्र जैन के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ कि कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद, बहादुरगढ़

खबर संक्षेप

गर्ल्स कॉलेज का दीक्षांत समारोह 6 को

बहादुरगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्रथम दीक्षांत समारोह और द्वितीय पारितोषिक वितरण समारोह शनिवार 6 अप्रैल को महाविद्यालय प्रांगण में आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एमडीयू के शैक्षणिक मामलों के डीन प्रो ए.एस. मान तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में एमडीयू के रजिस्ट्रार प्रो गुलशन लाल तनेजा उपस्थित रहेंगे। समारोह में वर्ष 2022-23 में उत्तीर्ण होने वाली लगभग डेढ़ सौ छात्राओं को स्नातक उपाधि प्रदान की जाएगी।

संदिग्ध परिस्थितियों में किशोर लापता

बहादुरगढ़। घर से स्टेडियम में जाने के लिए निकला एक किशोर संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया। परिजन उसे तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन दो दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता-पता नहीं है। परिजनों ने अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। कुलदीप का कहना है कि उसका 15 वर्षीय बेटा अक्षय दुल्हेड़ा स्थित स्टेडियम में रोजाना प्रेक्टिस करने जाता है। एक अप्रैल को भी गया था लेकिन वापस नहीं आया।

मतदाताओं से की अधिक से अधिक वोटिंग की अपील

झज्जर। एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन

करने वाली निशानेबाज खिलाड़ी पलक गुलिया ने मतदाता जागरूकता अभियान का समर्थन करते हुए आमजन से लोकसभा चुनाव में अधिक से अधिक भागीदारी करते हुए लोकतंत्र को मजबूत बनाने का आहवान किया है। पलक गुलिया ने वीडियो संदेश जारी करते हुए युवाओं से मतदान करने और 1 अप्रैल को 18 वर्ष पूरी कर चुके युवाओं से वोट बनवाने की अपील की।

माता गेट स्थित मंदिर में अलसुबह से ही लगना शुरू हो गया श्रद्धालुओं का तांता

बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना कर श्रद्धालुओं ने सुख-समृद्धि संतान सुख की मन्नत मांगी

श्रद्धालु महिलाओं ने अपने बच्चों के साथ मेला परिसर जाकर बुद्धोमाता के चरणों में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने चौगान माता, माता गेट, बाबा प्रसादगिरी मंदिर के अलावा अन्य पूजा स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

शीतला माता की पूजा से शुरू हुआ बासौड़ा पर्व बुधवार को बुद्धोमाता की आराधना के साथ संपन्न हो गया। माता गेट स्थित बुद्धोमाता मंदिर परिसर में अलसुबह ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी शुरू हो गई। महिलाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में मंगलवार की रात्रि बनाए गए गुड़ के चावल का प्रसाद बुद्धोमाता के चरणों में अर्पित करते हुए अपने परिवार की सुख-समृद्धि व संतान सुख की मन्नत मांगी। अलसुबह करीब तीन बजे से श्रद्धालुओं ने मंदिर पहुंचना शुरू कर दिया। जिसके बाद यह सिलसिला दोपहर करीब साढ़े बारह बजे तक चला। श्रद्धालु महिलाओं ने अपने बच्चों के साथ मेला परिसर जाकर बुद्धोमाता के चरणों में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने चौगान माता, माता गेट, बाबा प्रसादगिरी मंदिर के अलावा अन्य पूजा स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया।

बुद्धोमाता मंदिर परिसर में इस अवसर पर विशाल मेले का आयोजन किया गया। आयोजित मेले में श्रद्धालुओं ने अपने बच्चों के लिए जमकर खरीदारी की। करीब साढ़े पांच बजे श्रद्धालुओं की भीड़ इस कदर उमड़ी की श्रद्धालुओं की कतार दो सौ मीटर दूर माता गेट चौक तक पहुंच गई। यह क्रम करीब दो घंटे तक जारी रहा। इसके बाद धीरे-धीरे कतार कम होती गई। बता दें कि बुद्धोमाता के मेले में शहर के अलावा निकटवर्ती गांवों के श्रद्धालु भी बड़ी संख्या में पहुंचते हैं।

झज्जर। मेला परिसर में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। बुद्धोमाता मंदिर में मां की पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

बुद्धोमाता मंदिर परिसर में मेला व भंडारा आयोजित

क्षेत्र के गांव रणखंडा स्थित बुद्धोमाता मंदिर में भी ग्रामवासियों के सहयोग से मेले व भंडारे का आयोजन किया गया। मंदिर पहुंच कर जहां सौभाग्यवती महिलाओं ने पूजा-अर्चना कर अपनी संतान की दीर्घायु व परिवार की सुख समृद्धि की मन्नत मांगी वहीं आयोजित मेले में अपने बच्चों के साथ पहुंचे श्रद्धालुओं ने लजीज व्यंजनों व झूलों का आनंद उठाया।

झज्जर। मेले में खरीदारी करता महिला श्रद्धालु।

पानी की मसक व मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का भी किया निवर्हन

मेले के दौरान महिला श्रद्धालुओं द्वारा पानी की मसक व मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का भी निवर्हन किया। उन्होंने अपनी संतानों के उत्तम स्वास्थ्य कामना करते हुए मेले में साथ आए बच्चों पर पानी की मसक व मुर्गे छुड़वाते हुए श्रद्धास्वरूप दान किया। मेला परिसर में स्टॉल लगाने वाले लोगों ने मंगलवार की रात्रि ही आकर अपना डेरा जमाया। मेला आयोजक समिति सदस्यों द्वारा पूर्व रात्रि जहां सत्संग का आयोजन किया गया वहीं मेले में आने वाले श्रद्धालुओं व साधु-संतों के लिए हलवे का प्रसाद भी बनाया गया।

मेला प्रबंधन कमेटी के रहे पुख्ता प्रबंध

आयोजक समिति द्वारा किए गए पुख्ता प्रबंधों के चलते श्रद्धालुओं ने कतारबद्ध तरीके से माता के दर्शन किए। समिति द्वारा की गई बेरिकेड्स की व्यवस्था के चलते श्रद्धालुओं को दर्शन के लिए अधिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। श्रद्धालुओं की भीड़ को ध्यान में रखते हुए व्यवस्था बनाए रखने के लिए वालंटियर्स को भी जिम्मेवारी सौंपी गई थी जिन्होंने अपने कार्य को बखूबी निभाया। इस दौरान प्रधान मेहर सिंह, रामअवतार गहलावत उर्फ दीपक, संजय शर्मा, बालकिशन बंसल, नीटी गहलोत, सुभाष सैनी, प्रकाश गहलावत, सतबीर सैनी, पूर्व पार्षद शिशुपाल मलिक, चिराग सहित अन्य श्रद्धालुओं ने सेवा की।

कोबी ने बेरी मंदिर में लगाई एलईडी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज द्वारा बेरी के माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में श्रद्धालुओं के दर्शन की सुविधा को ध्यान में रखते हुए एक एलईडी स्क्रीन लगाई गई है। कोबी के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग, सुरेंद्र वशिष्ट, एके खट्टर और रवि चमरिया आदि इस मौके पर उपस्थित रहे। उन्होंने बेरी के प्रशासनिक अधिकारी एसडीएम रवींद्र मलिक व कार्यकारी अभियंता सुनील कुमार से भी मुलाकात की। प्रशासनिक अधिकारियों ने उद्यमियों के प्रतिनिधिमंडल को बेरी माता मंदिर में श्रद्धालुओं के दर्शन की व्यवस्था के बारे में विस्तार पूर्वक बताया।

बहादुरगढ़। बेरी माता मंदिर में एलईडी भेंट करते कोबी के पदाधिकारी।

मॉडल संस्कृति स्कूल में बढ़ी नौवीं की 40 सीटें

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- अभिभावकों की मांग पर कक्षा नौवीं में एक सेक्शन बढ़ाया

शहर के राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अभिभावकों की मांग पर कक्षा नौवीं में एक सेक्शन बढ़ाया गया है। मॉडल संस्कृति स्कूल सीबीएसई से संबद्ध होने के बाद यहां दाखिले के लिए विद्यार्थियों का रूझान बढ़ रहा है। इसे देखते हुए स्कूल प्रबंधन समिति ने कक्षा नौवीं में एक सेक्शन बढ़ाने की सिफारिश की थी। शिक्षा विभाग के उच्चाधिकारियों द्वारा एक सेक्शन बढ़ाने की अनुमति दे दी गई है। प्रधानाचार्य सुरेश सैनी ने बताया कि अभिभावकों की मांग को देखते हुए कक्षा नौवीं में 40 बच्चों के एक सेक्शन को बढ़ाने की अनुमति शिक्षा विभाग से मिल गई है। वर्तमान में कक्षा नौंवी में 3 सेक्शन हैं।

प्राचार्य ने बताया कि 40 बच्चों के दाखिले के लिए 3 अप्रैल से रजिस्ट्रेशन आरम्भ कर दिया गया है। यह पंजीकरण 16 अप्रैल तक जारी रहेगा। नौवीं में 40 बच्चों के दाखिले के लिए प्रवेश परीक्षा 17 अप्रैल को स्कूल परिसर में आयोजित की जाएगी। इच्छुक विद्यार्थी 16 अप्रैल तक स्कूल में आकर अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं।

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल का प्रवेश द्वार। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। कार्यक्रम के दौरान विस्तार व्याख्यान देती विषय विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

जल प्रदूषण को लेकर दिखाई डॉक्यूमेंट्री

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में कार्यवाहक प्राचार्या सुमन हुड्डा की अध्यक्षता में इको क्लब व एनवायरनमेंट सोसाइटी अध्यक्ष अनु के संयोजन में दो दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें विस्तार व्याख्यान के अलावा जल प्रदूषण के विषय पर शोधार्थ डाक्यूमेंट्री दिखाई गई। विस्तार व्याख्यान में सहायक प्रोफेसर कविता द्वारा जल संरक्षण के महत्त्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की गई। छात्रों को जल संरक्षण के लिए सक्रिय रूप से योगदान करने के लिए प्रेरित किया।

साथ ही जल प्रदूषण, जल संरक्षण व समुद्री अम्लीकरण के विषय पर एक शोधार्थ डाक्यूमेंट्री का प्रदर्शन किया। इस डॉक्यूमेंट्री पर छात्रों को जल प्रदूषण के भयावह परिणामों के बारे में जागरूक किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

जिला सत्र न्यायधीश ने किया कॉरिडोर का शिलान्यास

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के अदालत परिसर से अधिवक्ताओं के चैंबरों की कनेक्टिवटी के लिए कॉरिडोर बनाया जाएगा। इसका शिलान्यास बुधवार को जिला सत्र न्यायधीश अजय तेवतिया ने उपमंडल न्यायिक दंडाधिकारी वर्षा शर्मा की उपस्थिति में किया। बार एसोसिएशन के प्रधान सत्यवान राठी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। सचिव राजदीप छिल्लर और सह सचिव सौरभ शर्मा आदि ने न्यायधीशों का स्वागत किया।

जिला सत्र न्यायधीश अजय तेवतिया व एसडीजेएम वर्षा शर्मा ने बार परिसर का निरीक्षण भी किया। इस दौरान बार पदाधिकारियों ने उन्हें स्थानीय समस्याओं से अवगत करवाया। परिसर में नए एनरोल्ड वकीलों के लिए नए चैंबर बनवाने को जगह अलॉट करने की सिफारिश की। डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज ने सभी समस्याओं के जल्द समाधान का आश्वासन दिया है।

साथ ही उम्मीद जताई कि कॉरिडोर बनने के बाद वकीलों को काफी सुविधा होगी। कॉरिडोर के निर्माण के लिए सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने सांसद निधि कोष से 11 लाख रुपए बार एसोसिएशन को दिए थे। इस मौके पर प्रथम श्रेणी न्यायिक दंडाधिकारी धर्मपाल सिंह, मोहम्मद इम्तियाज खान, गरिमा यादव, सुमन व मनीषा भी मौजूद रहे। इनके अलावा उपप्रधान संदीप कौशिक, कोषाध्यक्ष रणजीत राठी, राजेंद्र कादियान, उमेद दहिया, बलबीर सिंह, पूर्व प्रधान सतीश छिकारा, सुरेंद्र लोहचब, रवीन छिल्लर, विरद् चौधरी, प्रदीप कादियान, अनिल दलाल, संजीव राठी, सर्वजीत गुलिया आदि वकील मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कॉरिडोर के निर्माण के लिए भूमि पूजन करते जिला जज अजय तेवतिया व अन्य। फोटो : हरिभूमि

स्कूल-धर्मशाला के बाहर से वाहन चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में अलग-अलग स्थानों से दो बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिकों ने पुलिस को शिकायत दे दी है। छारा के निवासी सुनील का कहना है कि वह गांव की धर्मशाला में काम कर रहा था। अपनी बाइक धर्मशाला के बाहर खड़ी की थी। रात करीब साढ़े दस बजे देखा तो बाइक नहीं मिली। इस शिकायत पर मांडोठी चौकी पुलिस ने केस दर्ज किया है। वहीं, सेक्टर-2 के निवासी दीपिन का कहना है कि वह एक निजी स्कूल में टीचर है। इन दिनों पेपर चेकिंग में उसकी ड्यूटी लगी हुई है। वह बहादुरगढ़ में रोहतक-दिल्ली रोड स्थित एक स्कूल में इसी काम के सिलसिले में गया हुआ था। करीब ढाई बजे स्कूल से बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। सिटी पुलिस ने इस शिकायत पर केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

नंबदारों ने समस्याओं पर किया मंथन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बालौर गांव के डॉ. भीमराव अंबेडकर भवन में नंबरदारों की मीटिंग हुई। मीटिंग की अध्यक्षता बहादुरगढ़ नंबरदार एसोसिएशन के प्रधान सुरेश कुमार सराय औरंगाबाद ने की। मुख्य अतिथि के रूप में आजाद सिंह खांडेवाला उपस्थित हुए। इस मीटिंग में नंबरदारों ने अपनी मांगों और समस्याओं पर मंथन किया। साथ ही एकजुट होकर आगे बढ़ने का संकल्प लिया।

मुख्य अतिथि आजाद सिंह खांडेवाला ने बताया कि आज नंबरदार के पद खतरे में पड़े पड़े हुए हैं। नंबरदारों की वर्षों की मेहनत और ईमानदारी को सरकार ने एक लेटर डाल कर खतरे में ला कर खड़ा कर दिया है। नंबरदारों के 60 वर्ष के बाद मेडिकल और 75 वर्ष के बाद पद खत्म करने पर सरकार तुली हुई है। नंबरदारों को अपने पद की मर्यादा व सम्मान को बरकरार रखने के लिए इकट्ठा होना ही पड़ेगा। अगर सरकार कोई कार्य नहीं करवाएगी, तो नंबरदार स्वयं दूसरा कार्य करने पर अमादा होंगे। इस मीटिंग में संजय राठी खरहर, सुरेंद्र, हुकम सिंह राठी सांखौल, धर्म सिंह बालौर, जोगिंदर बराही, अशोक मांडोठी जय भगवान लडरावण आदि उपस्थित थे।

बहादुरगढ़। बालौर में हुई बैठक में मौजूद नंबरदार। फोटो : हरिभूमि

भाजयुमो जिलाध्यक्ष ने अभिनव शूटिंग चैंपियनशिप-2024 के विजेताओं को किया पुरस्कृत

सुरुचि, उत्सव और तनीषा ने जीते शूटिंग में गोल्ड मेडल

- प्रतियोगिता में हरियाणा, पंजाब, राजस्थान व दिल्ली के 357 बच्चों ने लिया हिस्सा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

अभिनव शूटिंग एकेडमी बहादुरगढ़ में आयोजित हुई छह दिवसीय अभिनव शूटिंग चैंपियनशिप-2024 संपन्न हो गई। चैंपियनशिप के समापन दिवस पर भाजयुमो जिलाध्यक्ष शेखर यादव ने बतौर मुख्य अतिथि विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कार वितरित किए। इस प्रतियोगिता में हरियाणा, पंजाब, राजस्थान व दिल्ली से आए 357 बच्चों ने हिस्सा लिया। एकेडमी कोच प्रदीप कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता में लगभग डेढ़ लाख रुपए के नकद इनाम विजेता खिलाड़ियों में बांटे गए। प्रतियोगिता में 10 मीटर एयर पिस्टल में सुरुचि ने चैंपियन ऑफ चैंपियन की ट्रॉफी और 11 हजार रुपए नकद जीता। दूसरे स्थान पर राहुल सैनी ने सिल्वर मेडल व 7300 रुपए जीते। तीसरे नंबर पर रही संस्कृति को ब्रॉन्ज मेडल के साथ 3100 रुपए का पुरस्कार मिला। वहीं 10 मीटर एयर पिस्टल एनआर केटेगरी में पहले स्थान पर रहे उत्सव मलिक को 11 हजार रुपए व ट्रॉफी, दूसरे स्थान पर रही नुपुर को सिल्वर मेडल व ट्रॉफी तथा तीसरे स्थान पर रहे चीन चौधरी को 3100 रुपए व ट्रॉफी दी गई। जबकि 10 मीटर राइफल में पहला स्थान हासिल करने वाली तनीषा को 11 हजार व ट्रॉफी दी गई। दूसरे स्थान पर रहे आदित्य को ट्रॉफी, तीसरे स्थान पर रहे नैतिक वर्मा को ब्रॉन्ज मेडल मिला।

वहीं 10 मीटर एयर आईएसएफ राइफल कैटेगरी में उत्सव मलिक को गोल्ड मेडल के साथ 11 हजार रुपए व ट्रॉफी मिले। दिशा धनखड़ को दूसरा स्थान हासिल करने पर 7100 रुपए व ट्रॉफी मिली। तीसरा स्थान हासिल करने पर हेजल को 3100 नकद इनाम व ट्रॉफी प्रदान की गई। इस टूर्नामेंट में भिवानी के सुरेश, पानीपत के बलराज, दिल्ली के शिवेंद्रजीत, गाजियाबाद के देवेंद्र, द्वारका की संगीता और दिल्ली से उत्सव मलिक, नीरज कुमार, सुमित कुमार, संजय राठी आदि ने हिस्सा लिया।

बहादुरगढ़। पुरस्कृत करने के बाद विजेता खिलाड़ियों के साथ शेखर यादव। फोटो : हरिभूमि