हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 16 मई 2024

11 खाली होने लगी अनाज मंडी, जोरों से चल रहा उठान कार्य

12 गर्मी से निजात दिलाने के लिए लोगों को भा रहे थार कूलर

सीबीआई ने जेल में बंद आरोपियों से की पूछताछ

नफे सिंह हत्याकांड : परिवार को जान का खतरा, बेटे ने हाईकोर्ट से मांगी सुरक्षा

■ दो महीने बाद हुई सीबीआई जांच शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व विधायक नफे सिंह राठी हत्याकांड में सीबीआई की जांच जारी है। जांच के सिलसिले में सीबीआई की टीम ने झज्जर जेल में बंद हत्याकांड के आरोपियों से पूछताछ की। कई घंटे तक चली पूछताछ में सामने आया है कि मामला गैंगवार का नहीं बल्कि कांट्रेक्ट किलिंग का है, लेकिन इसके पीछे कौन है यह फिलहाल सवाल है।

सीबीआई द्वारा जल्द ही यह मामला सुलझाए जाने की संभावना जताई जा रही है। वहीं नफे सिंह के बेटे ने जान का खतरा बताते हुए हाईकोर्ट से सुरक्षा मांगी है। करीब दो महीने बाद सीबीआई ने इस केस में जांच शुरू की। सीबीआई की टीम लगातार भागदौड़ कर रही है। इसी सिलसिले में बुधवार को टीम झज्जर जेल में बन्द तीनों आरोपियों से पूछताछ करने पहुंची। सूत्रों के मुताबिक, कई घंटे तक टीम ने पूछताछ की। आरोपियों से टीम को पता चला है कि यह वारदात गैंगवार नहीं बल्कि कांट्रेक्ट किलिंग से जुड़ा मामला है लेकिन उन्हें ये मालूम नहीं कि वारदात के पीछे कौन है।

बता दें कि नफे सिंह की हत्या के चंद दिनों बाद इंटरनेट मीडिया पर एक पोस्ट वायरल हुई थी, जिसमें गैंगस्टर नंदू ने वारदात की जिम्मेदारी ली थी। पोस्ट में कहा गया था कि नफे सिंह राठी उसके (नंदू) के विरोधी गैंगस्टर मंजीत महाल का साथी रहा है। इस तरह से इस वारदात को गैंगवार का इशारा दिया गया लेकिन नफे सिंह के परिजन पहले दिन से ही हत्याकांड को कांट्रेक्ट किलिंग बताते आए हैं। दूसरी तरफ नफे सिंह राठी के बेटे जितेंद्र राठी का कहना है कि हत्याकांड के साजिशकर्ताओं को राजनीतिक संरक्षण प्राप्त है। पुलिस पर भी राजनीतिक दबाव रहा लेकिन उन्हें पूरी उम्मीद है कि जल्द ही सीबीआई इस केस को सुलझा लेगी। नफे सिंह की हत्या के बाद भी उनके परिवार की परेशानी खत्म नहीं हो रही। परिवार को जान का खतरा है। इसलिए नफे सिंह के बेटे जितेंद्र ने जान का खतरा बताते हुए हाईकोर्ट से सुरक्षा मांगी है।

25 फरवरी को हुई थी वारदात

दरअसल, गत 25 फरवरी को बराही फाटक पर नफे सिंह राठी व उनके साथी कार्यकर्ता जयकिशन की गोलियां मारकर हत्या की गई थी। इस केस में नन्दू गिरोह का नाम आया था। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने दो शूटरों सौरव व आशीष को गिरफ्तार किया। इसके बाद वारदात के लिए शूटरों को गाड़ी देने वाले बदमाश धर्मेंद्र को भी पुलिस ने गिरफ्तार किया गया। मामले में दो शूटर नकुल और अतुल प्रधान आज तक पुलिस की पकड़ में नहीं आ पाए हैं।

गुत्थी जल्द सुलझने की उम्मीद

बहरहाल, यह मामला अभी तक तीन गिरफ्तारियों तक सिमटा हुआ है। दो मुख्य शूटरों का कुछ अता पता नहीं है और मामले में 10 नामजद आरोपियों में से भी किसी को पूछताछ के लिए हिरासत में नहीं लिया जा सका है। चर्चा है कि इस मामले में सीबीआई के हाथ कुछ अहम सुराग लगे हैं और यह केस जल्द सुलझने की दहलीज पर है। फिलहाल इस हत्याकांड के मास्टरमाइंड का खुलासा नहीं हो सका है। एक और अहम बात ये कि यह केस सीबीआई कोर्ट में।ट्रांसफर हो चुका है।

रेडक्रॉस शॉपिंग कॉम्पलेक्स बना 'डंपिंग प्वाइंट'

■ नप कर्मियों की मिलीभगत के लग रहे आरोप, कोई कार्रवाई नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नप कर्मियों की मिलीभगत के कारण शहर का रेडक्रॉस शॉपिंग कॉम्पलैक्स इन दिनों कूड़ा डालने का डंपिंग प्वाईंट बना हुआ है। आसपास क्षेत्र में रेहड़ी, फड लगाने वाले लोग यहां कूड़ा डाल रहे है। लेकिन इनके खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। संबंधित इकाई द्वारा शिकायत करने पर कूड़ा तो उठवा दिया जाता है, लेकिन दूसरे दिन वहीं स्थिति बन जाती है। सूत्रों का कहना है कि यहां फलों की फड़ लगाने वालों की नप कर्मचारियों के साथ सांठ-गांठ है। लेकिन परेशानी आमजन और यहां स्थित दुकान संचालकों को हो रही है। लोगों का कहना है कि अगर इस समस्या का स्थाई समाधान नहीं होता है तो उपायुक्त कार्यालय और सीएम विंडो पर भी शिकायत की जाएगी। कॉम्पलैक्स के बाहर सुरकुर्लर मोड पर लगी फड़ के कारण दिनभर जाम की स्थिति बनी रहती है। शाम के समय तो यहां दुर्घटना होने का भी अंदेशा बना रहता है। लोगों का कहना है कि वैसे तो नप कर्मी शहर को अतिक्रमण मुक्त करने के लिए अभियान चलाते है, लेकिन यहां किया हुआ अतिक्रमण उन्हें दिखाई नहीं देता। जिससे मिलीभगत होने की आशंका साफ जाहिर होती है।

झज्जर। रेडक्रॉस शॉपिंग कॉम्लेक्स में लगा कूड़े का ढेर।

जल्द किया जाएगा समस्या का समाधान

नगर परिषद के सफाई निरीक्षक आनंद मलिक का कहना है कि रेडक्रॉस शॉपिंग कॉम्लैक्स में साफ-सफाई व कूड़ा उठान का कार्य करवाया जा रहा है। अगर फिर भी कोई समस्या है तो उसका समाधान किया जाएगा।

बेसहारा गोवंशों का लगा रहता है जमावड़ा

कूड़े के ढेर पर दिनभर बेसहारा पशुओं का जमावड़ा लगा रहता है। रात के समय तो काफी संख्या में बेसहारा पशु एकत्रित हो जाते है। कई दफा ये पशु हिसंक होकर आपस में भिड़ जाते है और यहां से गुजरने वाले लोगों के अलावा कॉम्पलैक्स में खड़े वाहनों का भी क्षतिग्रस्त होने की आशंका बनी रहती हैं।

रोहतक में आज सुनी जाएंगी जिले के बिजली उपभोक्ताओं की समस्याएं

झज्जर। वीरवार को उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा रोहतक में उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। बैठक में जिले के बिजली उपभोक्ता भी भाग लेकर अपनी बिजली संबंधित समस्याओं का समाधान करवा सकते हैं। बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता यशवीर सिंह ने बताया कि बैठक मुख्य अभियंता राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक होगी। जिसकी अध्यक्षता चेयरमैन जोनल सीजीआरएफ रोहतक करेंगे।

बीयर की बोतल मारकर दो युवकों को घायल किया

■ झगड़े की वजह अभी स्पष्ट नहीं, तीन आरोपी नामजद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

झज्जर रोड पर कुंदन सिनेमा के पास कुछ युवकों में झगड़ा हो गया। इस झगड़े में एक युवक के सिर में बीयर की बोतल मार दी गई तो दूसरे युवक के पेट में घोंप दी गई। दोनों को काफी चोट आई। वे अस्पताल में भर्ती हैं। उनकी शिकायत पर सिटी थाने में तीन नामजद युवकों पर केस दर्ज हुआ है। पुलिस तफ्तीश में जुटी है। झगड़े की वजह अभी स्पष्ट नहीं है।

झगड़े की यह वारदात चंद दिनों पहले की है लेकिन घायलों के बयान देने के बाद अब केस दर्ज हो सका है। लाइनपार के निवासी राहुल का कहना है कि गत 11 मई की रात को वह झज्जर रोड से अपने घर की तरफ जा रहा था। जब कुंदन सिनेमा के पास पहुंचा तो देखा कि वहां उसके दोस्त पंकज और सोनू के साथ तीन युवक मारपीट कर रहे थे। मैं उन्हें छुड़वाने के लिए बीच बचाव करने लगा तो मेरे साथ भी मारपीट की गई। एक हमलावर ने बीयर की बोतल पंकज के सिर में मार दी। इससे बोतल टूट गई और उस युवक ने वह टूटी हुई बोतल से मेरे पेट पर वार किया। आसपास भीड़ जुटने लगी तो हमलावर जान से मारने की धमकी देकर चले गए। फिर लोगों ने हम अस्पताल में भर्ती कराए। तीनों आरोपी युवक रोहतक जिले के रहने वाले बताए गए हैं। बहादुरगढ़ की एक एकेडमी में पढ़ने आते हैं।

फुटबॉल का ट्रायल कल

बहादुरगढ़। फुटबॉल खिलाड़ियों के लिए अच्छी खबर है। स्पोर्ट्स एथॉरिटी ऑफ इंडिया (साई) की ओर से प्रतिभाओं को निखारने के मकसद से गांव मेहंदीपुर डाबोदा में ट्रायल का आयोजन किया जा रहा है। इस बारे में जानकारी देते हुए कोच प्रदीप कुमार ने बताया कि मेहंदीपुर डाबोदा के स्टेडियम में 17 मई को साई की ओर से ट्रॉयल ली जाएगी। साई के कोच, अधिकारी आदि इस अवसर पर मौजूद रहेंगे। ट्रायल में 9 से लेकर 18 वर्ष तक के खिलाड़ी (लड़का, लड़की) भाग ले सकते हैं। बेहतर प्रदर्शन के आधार पर खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। चयनित खिलाड़ी साई के सेंटर में ट्रेनिंग ले पाएंगे। सभी खिलाड़ियों को सुबह सात बजे स्टेडियम में उपस्थिति दर्ज करानी है।

वकीलों ने मतदान के लिए किया जागरूक

बहादुरगढ़। मतदान करने के लिए जागरूक करते अधिवक्ता व अन्य।

बहादुरगढ़। अधिवक्ता विक्रम छिल्लर के नेतृत्व में बालौर रोड के निकट नागरिकों को लोकसभा चुनाव में मतदान के लिए जागरूक किया गया। उन्होंने आमजन से 25 मई को ज्यादा से ज्यादा संख्या में वोट डालकर लोकतंत्र के इस पर्व में भागीदारी निभाने का आह्वान किया। एडवोकेट अशोक अहलावत, सुमित देशवाल, नवीन रोहद, अमित कुमार, अजीत, शैलेन्द्र यादव, सोमबीर राठी, संदीप राठी, संदीप रावत, एपी सिंह आदि ने कहा कि लोकसभा चुनाव में शत-प्रतिशत मतदान कर हम अपने लिए एक बेहतर प्रतिनिधि और सरकार चुन सकते हैं।

फिटनेस फंडा / करण मेहरा

डेली वर्कआउट के लिए टाइम मैनेज करता हूं

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'मेहंदी वाला घर' में मनोज अग्रवाल के किरदार में एक्टर करण मेहरा नजर आ रहे हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए वे क्या कुछ एफर्ट्स करते हैं, जानिए उन्हीं की जुबानी।

करण मेहरा टीवी इंडस्ट्री के पॉपुलर एक्टर्स में शामिल हैं। वे अच्छे एक्टर होने के साथ अपनी फिटनेस को लेकर भी कॉन्शस रहते हैं। यहां **हरिभूमि** से अपना फिटनेस फंडा शेयर कर रहे हैं करण मेहरा।

फिटनेस आइडियल

वैसे तो मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है। लेकिन फिल्म स्टार रितिक रोशन को मैं लाइक करता हूं क्योंकि वे बहुत फिटनेस फ्रीक हैं। उन्होंने अपनी बॉडी को अच्छा मेंटेन कर रखा है। उनकी बॉडी फिटनेस को आइडियल बॉडी कहा जा सकता है। उनसे मैं इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान

हेल्दी रहने के लिए मेरा कोई खास डाइट प्लान नहीं है। मैं हेल्दी फूड्स लेने में बिलीव करता हूं। दिन भर कुछ खाते रहने के बजाय मैं सिर्फ दो बार हेल्दी और न्यूट्रिशस फूड्स खाता हूं-लंच एंड डिनर। कुछ लोग अपने लिए स्पेशल टाइप के डाइट प्लांस बनाते और उसे फॉलो करते हैं, लेकिन मैंने ऐसा कभी नहीं किया।

वर्कआउट रूटीन

मैं कोई पर्टिकुलर वर्कआउट नहीं करता हूं। मेरा मानना है कि जब आप किसी भी तरह की एक्सरसाइज या वर्कआउट डेली करते हैं तो यह बॉडी के लिए बहुत ही अच्छा होता है। वर्कआउट के लिए मैं डेली सुबह सात बजे तक जिम पहुंच जाता हूं। निश्चित समय तक एक्सरसाइज करने के साथ रूटीन वर्क के बाद नौ बजे तक शूटिंग के लिए सेट पर पहुंच जाता हूं।

करता हूं टाइम मैनेजमेंट

यह सही है कि मेरा शेड्यूल बहुत बिजी रहता है, ऐसे में एक्सरसाइज के लिए टाइम निकालना टफ होता है, लेकिन ऐसा करना जरूरी है। इसलिए मुझे टाइम मैनेज करना ही पड़ता है। अगर शूटिंग के लिए सुबह नौ बजे की शिफ्ट हो तो सुबह सात बजे जिम जाकर वर्कआउट करता हूं। अगर शूटिंग की शिफ्ट किसी दिन सुबह सात बजे ही होती है तो मैं शाम को वर्कआउट के लिए जाता हूं। यानी किसी भी तरह से वर्कआउट के लिए मैं टाइम मैनेज करता हूं।

रीडर्स को मैसेज

मेरा मानना है कि हर किसी को अपनी बॉडी और इसकी स्ट्रेंथ के बारे में पता होता है। इसलिए कोई एक ही फंडा सभी पर लागू नहीं हो सकता है। मैं तो यही सलाह दूंगा कि अपनी शारीरिक क्षमता और पसंद के हिसाब से वर्कआउट करें। वर्कआउट और डाइट के बीच बैलेंस बनाना जरूरी है। इससे हम हेल्दी और फिट रह सकते हैं।

ऐसे रहता हूं मेंटली हेल्दी

हैप्पी लाइफ के लिए फिजिकल हेल्थ के साथ मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं हमेशा खुश रहने की कोशिश करता हूं। आजकल की लाइफ में इतनी भाग-दौड़ और तनाव बढ़ता जा रहा है कि लोगों का खुश रहना बहुत मुश्किल हो गया है। जबकि मेंटली हेल्दी रहने के लिए खुश रहना सबसे जरूरी है। इसलिए मैं खुश रहने का प्रयास करता हूं। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

डॉक्टर्स एडवाइस

स्पेशलः वर्ल्ड हाइपरटेंशन-डे, 17 मई

आज के दौर में हाई बीपी को लोग कॉमन हेल्थ प्रॉब्लम मानने लगे हैं। लेकिन इसे लेकर लापरवाही बरतना सही नहीं है, क्योंकि इसकी वजह से आप कई अन्य खतरनाक बीमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं। हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि हाई ब्लड प्रेशर किस तरह की समस्याएं बढ़ाता है और किस तरह से आपको इससे बचना चाहिए?

लाइफस्टाइल-डाइट सुधारकर कंट्रोल कर सकते हैं हाइपरटेंशन

आज वैश्विक स्तर पर हाई ब्लड प्रेशर की समस्या गंभीर रूप से कई लोगों को प्रभावित कर रही है। पहले के समय में यह समस्या उम्र बढ़ने के साथ होती थी लेकिन वर्तमान समय में बहुत से युवा भी इस समस्या की चपेट में आ रहे हैं। हाई ब्लड प्रेशर से होने वाले खतरों के बारे में लोग सतर्क रहें और बचाव के लिए जागरूक रहें, इसी उद्देश्य से हर साल 17 मई को वर्ल्ड हाइपरटेंशन-डे मनाया जाता है। इस बारे में जानना सभी के लिए जरूरी है।

बढ़ता है कई बीमारियों का रिस्क

नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम में सीनियर डायरेक्टर एंड प्रोग्राम हेड- कार्डियक साइंसेज, **डॉ. हेमंत मदान** के अनुसार, 'सामान्य रूप से एक स्वस्थ व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 120/80 होता है। हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में व्यक्ति का ब्लड प्रेशर इस नॉर्मल वैल्यू के ऊपर पहुंच जाता है। ऐसे में शरीर की धमनियों में रक्त का दबाव अधिक बढ़ जाता है। अकसर दिनभर में रक्त चाप कई बार बढ़ता और कम होता रहता है, लेकिन अगर हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति लंबे समय तक रहती है तो यह सेहत के लिए हानिकारक हो सकती है और इसके कई दुष्प्रभाव सामने आ सकते हैं। इस समस्या के कारण हार्ट डिजीजेज, हार्ट फेलियर और स्ट्रोक जैसी अनेक बीमारियां होने का खतरा रहता है।'

हाई ब्लड प्रेशर के कारण

हाई ब्लड प्रेशर के कारणों के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में इंटरवेंशनल, क्लिनिकल, क्रिटिकल कार्डियोलॉजी एंड इलेक्ट्रोफिजियोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट **डॉ. अविनाश बंसल** बताते हैं, 'ज्यादातर हाई ब्लड प्रेशर के मामलों में कोई एक कारण जिम्मेदार नहीं होता है। अनियमित जीवनशैली, खराब खान-पान, आनुवांशिक कारण और प्रदूषण से जुड़े हुए कारण जब सामूहिक रूप से लंबे समय तक किसी व्यक्ति को प्रभावित करते हैं, तो हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ने लगती है। शारीरिक गतिविधि की कमी, जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन, अनियमित लाइफस्टाइल, अधिक सिगरेट और शराब का सेवन व्यक्ति को हाइपरटेंशन का शिकार बना देता है। इसके अलावा तनाव भी मुख्य रूप से हाई ब्लड प्रेशर के लिए जिम्मेदार होता है क्योंकि अधिक तनाव के कारण ऐसे हार्मोंस निकलते हैं, जो रक्त वाहिकाओं पर दबाव डालते हैं और ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। ऐसे में इन कारणों को समझ कर लाइफस्टाइल में आवश्यक परिवर्तन करना जरूरी है।'

हाई ब्लड प्रेशर के प्रमुख लक्षण

हाई ब्लड प्रेशर के लक्षणों के बारे में नारायणा हॉस्पिटल और आरएन टैगोर हॉस्पिटल, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-कार्डियक सर्जरी **डॉ. ललित कपूर** डिटेल में बताते हैं, 'हाई ब्लड प्रेशर को एक तरह से साइलेंट किलर के नाम से भी जाना जाता है। अकसर ऐसा देखा गया है कि हाई ब्लड प्रेशर के मरीज में लक्षण या किसी भी तरह के संकेत जल्दी देखने को नहीं मिलते हैं, लेकिन इसके कुछ सामान्य लक्षण हैं, जिनका पता लगने के बाद आप ब्लड प्रेशर की जांच करा सकते हैं। इन लक्षणों में चक्कर आना, सांस लेने में मुश्किल होना, थकान, नाक से खून आना, अकसर सिर दर्द रहना, नजर में परिवर्तन आना, सीने में दर्द महसूस होना और यूरिन के साथ ब्लड आना जैसे लक्षण शामिल हैं। ऐसे लक्षणों के प्रति सतर्कता आवश्यक है। भूलकर भी ऐसे लक्षणों के प्रति लापरवाही ना बरतें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करके आवश्यक जांच कराएं।'

हाई बीपी से बचाव के उपाय

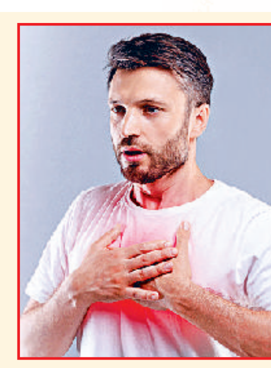
हाई बीपी से बचाव के उपायों के बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली में डायरेक्टर-कार्डियोलॉजी **डॉ. समीर कुब्बा** बताते हैं, 'लंबे समय तक हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति शरीर में कई गंभीर बीमारियां उत्पन्न कर सकती हैं, इसलिए बचाव के तौर पर आपको कुछ सावधानी बरतने की आवश्यकता है। सबसे पहले तो आप नमक का सेवन सीमित करें, शराब का सेवन और धूम्रपान बिल्कुल भी ना करें, अपने तनाव को कम करने के लिए व्यायाम और योग को प्राथमिकता दें, फास्ट फूड के सेवन से बचें, सिर्फ पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का ही सेवन करें। चाय और कॉफी का सेवन भी कम करें। इसके अलावा नियमित रूप से अपने ब्लड प्रेशर की जांच कराते रहें और डॉक्टर के संपर्क में बने रहें।' *

नॉर्मल बीपी और हाई बीपी में क्या होता है अंतर

अमेरिका की ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी में वेकस्नर मेडिकल सेंटर में कार्डियोलॉजी विशेषज्ञ डॉ. जिम ल्यू कहते हैं, 'ब्लड प्रेशर वह फोर्स है, जिसका प्रयोग हमारा ब्लड आर्टिरीज वॉल्स में प्रवेश के लिए करता है। हमारा हार्ट ब्लड पंप करता है तो यह ऑक्सीजन से युक्त रक्त को हमारी आर्टिरीज में धकेलने के लिए बल का प्रयोग करता है। यहीं से यह हमारी विभिन्न कोशिकाओं और ऊतकों तक पहुंचता है। यह काम दिन भर होता रहता है और प्रति मिनट 60 से 100 बार तक होता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और अमेरिकन कॉलेज आफ कार्डियोलॉजी ने सामान्य ब्लड प्रेशर 120/80 बताया है। यू एस सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन ने 130 /80 या इससे ज्यादा बीपी को हाई बीपी बताया है।

-अंजू जैन

हाई बीपी को लेकर कई लोग करते हैं लापरवाही



हाई ब्लड प्रेशर के खतरे के बारे में लोग आज भी जागरूक नहीं हैं, जिस कारण अधिकांश लोग आज भी आसानी से इसकी चपेट में आ जाते हैं। आईसीएमआर के राष्ट्रीय रोग सूचना विज्ञान एवं अनुसंधान केंद्र द्वारा कराए गए एक नए अध्ययन में पता चलता है कि भारत में 18 से 54 साल के उम्र वाले 30 प्रतिशत लोगों ने कभी अपना ब्लड प्रेशर नहीं नपवाया है। यह अध्ययन हाल ही में इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ में प्रकाशित हुआ है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, हाई ब्लड प्रेशर का मतलब है कि नसों में खून का फ्लो तेज होना। डॉक्टरों का कहना है कि हाई ब्लड प्रेशर दिल का दौरा, ब्रेन स्ट्रोक और लंबे समय में किडनी खराब होने जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि देश में प्री-हाइपरटेंशन यानी शुरुआती हाई ब्लड प्रेशर की दर भी विभिन्न जिलों में 34 प्रतिशत तक है। प्री-हाइपरटेंशन वह अवस्था है, जहां ब्लड प्रेशर सामान्य से थोड़ा अधिक होता है, लेकिन हाई ब्लड प्रेशर की श्रेणी में अभी नहीं आता। इस अध्ययन में शामिल डॉक्टरों का कहना है कि अध्ययन इस बात की ओर इशारा करता है कि भारत में लोगों को अपने सेहत के प्रति जागरुकता बढ़ाने की जरूरत है। नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जांच करवाना बहुत जरूरी है। खासकर 40 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए।

-अजेश कुमार

डिजीज

डॉ. अरु हांडा
सीनियर कंसल्टेंट-ईएनटी डिपार्टमेंट
मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

अगर आपकी नाक अकसर बंद महसूस होती है और आपको सांस लेने में परेशानी होती है तो सचेत हो जाएं। यह साइनस का लक्षण हो सकता है। क्यों होता ऐसा और इससे कैसे करें बचाव, जानिए।

ईजिली हो सकता है साइनस ट्रीटमेंट

जब नाक बंद होने के कारण रात को ठीक से नींद ना आए तो ऐसी शारीरिक दशा को साइनोसाइटिस या साइनस कहते हैं। पहले सह समझना जरूरी है कि आखिर यह रोग होता क्या है?

क्या है साइनस : सिर के स्कैल्प की हड्डियों में असंख्य बारीक छिद्र होते हैं, जिनके माध्यम से ब्रेन तक ऑक्सीजन पहुंचती है। सर्दी-जुकाम होने की स्थिति में इन छिद्रों में कफ भर जाता है, जिससे सांस लेने में तकलीफ के साथ सिर में बहुत भारीपन महसूस होता है। आमतौर पर सर्दी-जुकाम को ठीक होने में तीन से चार दिन लग जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों को जुकाम बहुत कम होता है, एक या दो दिनों के बाद ही रनिंग नोज की समस्या दूर हो जाती है, इससे नाक से गंदगी बाहर नहीं निकल पाती। कुछ समय के बाद यही कफ साइनस का रूप धारण कर लेता है। इसीलिए सर्दी-जुकाम होते ही उसे दवा लेकर रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे साइनस हो सकता है।

साइनस के प्रकार : लक्षणों की तीव्रता के आधार पर साइनस को विभिन्न रूपों में बांटा जा सकता है।

एक्यूट : इसमें नाक से पानी गिरना या अचानक नाक बंद हो जाना दोनों ही स्थितियां हो सकती हैं। कई बार यह समस्या महीनों तक बनी रहती है। बैक्टीरियल इंफेक्शन इसकी प्रमुख वजह है। यह संक्रमण लोगों की सांस की नली के ऊपरी हिस्से में होता है, इसे दूर करने के लिए एंटीबायोटिक्स, पेन किलर और नेजल ड्रॉप लेने की जरूरत पड़ती है। अधिक मात्रा में पानी पीना और स्टीम लेना भी इस समस्या से बचाव में मददगार होता है।

सब एक्यूट साइनस : इसके लक्षण भी एक्यूट जैसे ही होते हैं, लेकिन महीने भर में यह समस्या आसानी से दूर हो जाती है।

रीक्यूरेंट : जिन्हें पहले से अस्थमा या एलर्जी की समस्या हो, उसके साथ ही अगर उनमें बंद नाक जैसे लक्षण नजर आएं तो इसे रीक्यूरेंट साइनस कहा जाता है।

क्रॉनिक : जब यह समस्या वर्षों तक ठीक नहीं होती और इसकी वजह से अगर किसी को नाक में जलन, दर्द और सूजन जैसी परेशानियां होती हैं तो ऐसी दशा को क्रॉनिक साइनोसाइटिस कहा जाता है। इसकी वजह से सिर में दर्द और व्यवहार में चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

प्रमुख लक्षण : सिर और आंखों में तेज दर्द, आवाज में भारीपन, हल्का बुखार और बेचैनी, जबड़े, गालों और दांतों में दर्द, सूंघने की क्षमता प्रभावित होना, भोजन में अरुचि और कभी-कभी नाक से पानी गिरना और छींकें आना।

क्या है वजह : कुछ लोगों की नाक की हड्डी का आकार अपने आप बढ़ जाता है, जिससे यह समस्या हो सकती है। चेहरे या नाक पर गंभीर चोट लगने से ऐसा हो सकता है। जो लोग किसी खास तरह की एलर्जी के प्रति संवेदनशील होते हैं, उन्हें भी यह बीमारी हो सकती है। प्रदूषण भरे वातावरण में रहने या अधिक मात्रा में सिगरेट पीने वाले लोगों को भी ऐसी समस्या हो सकती है।

रखें ध्यान : अपने कमरों के कार्पेट, गद्दों, तकिए आदि की सफाई का विशेष ध्यान रखें, उनमें जमा होने वाले धूलकणों से एलर्जी हो सकती है, अगरबत्ती, परफ्यूम जैसी तेज गंध वाली चीजों से दूर रहें, घर में क्रॉस वेंटिलेशन की व्यवस्था होनी चाहिए। अगर एसी वाले कमरे से बाहर निकलकर तेज धूप में जाना हो तो आधा घंटे पहले एसी बंद कर दें। जिन्हें वायरल इंफेक्शन हो, उनसे दूर रहने की कोशिश करें, स्टीम लेना भी फायदेमंद साबित होता है। अगर आप इन बातों का ध्यान रखेंगे तो आपके लिए साइनस से बचाव आसान हो जाएगा। *

प्रस्तुतिःविनीता

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

तपती गर्मी के मौसम में धूप में ज्यादा समय रहने से हीट वेव या लू लगने का रिस्क रहता है। लू लगने पर अगर तुरंत उपचार ना किया जाए तो पेशेंट की कंडीशन बिगड़ सकती है। इस बारे में आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

हीट वेव से रहें सावधान

इन दिनों देश के कई राज्यों में हीट वेव यानी लू चल रही है। मौसम विभाग की मानें तो अगले कुछ दिनों में तापमान और भी बढ़ सकता है। ऐसे में लोगों को सतर्क रहना चाहिए, वरना तमाम बीमारियों और यहां तक कि डेथ का भी जोखिम हो सकता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार 1998-2017 तक लू के कारण दुनियाभर में 1,66,000 से अधिक लोगों की मौत हुई थी। प्रदूषण, जंगलों की कटाई, जलवायु परिवर्तन और अन्य कई कारणों से हीट वेव का खतरा लगातार बढ़ रहा है। हीट वेव की वजह से बुजुर्गों, छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को सबसे ज्यादा रिस्क होता है।

क्या है हीट वेव : जब तापमान 40 डिग्री के पार कर जाता है और गर्म हवाएं चलने लग जाती हैं, तो इसको हीट वेव यानी लू कहते हैं। इतने तापमान में लगातार कई घंटों तक धूप में रहने से व्यक्ति लू की चपेट में आ सकता है। आमतौर पर 40 डिग्री से अधिक तापमान में तीन से चार घंटे लगातार रहने के बाद शरीर में हीट वेव का असर दिखना शुरू हो जाता है।

किडनी-हार्ट पर पड़ता है असरः अधिक गर्मी की वजह से पसीना ज्यादा निकलता है और शरीर डिहाइड्रेट होने लगता है। अगर इस दौरान कोई व्यक्ति पानी नहीं पीता है तो शरीर में पानी की कमी होने लगती है। इससे किडनी के फंक्शन पर असर पड़ने लग जाता है और किडनी फेल भी हो सकती है। इसी प्रकार हार्ट को भी जरूरत से ज्यादा काम करना पड़ता है, रक्त गाढ़ा हो जाता है और धमनियां कड़ी हो जाती हैं तो इससे हार्ट फेल्योर हो सकता है।

लू लगने के लक्षण : हीट वेव यानी लू की चपेट में आने से अचानक तेज सिर दर्द होना, पसीना बहुत ज्यादा आना या बिल्कुल न आना, चक्कर आना, उल्टी, मांसपेशियों में दर्द आदि लक्षण दिखाई देते हैं। ब्लडप्रेशर लो हो जाता है, महत्वपूर्ण अंग (विशेषतः ब्रेन) तक ब्लड सप्लाई रुक जाती है। इस स्थिति में व्यक्ति कोमा में जा सकता है और उसके शरीर के एक-एक अंग कुछ ही क्षणों में काम करना बंद कर देते हैं और उस व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

क्या करें : गर्मी के मौसम में सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच बाहर निकलने से बचें। लगातार थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए, कम से कम 3-4 लीटर पानी जरूर पिएं। जहां तक संभव हो, ब्लड प्रेशर पर नजर रखें। ठंडे पानी से नहाएं। फल और सब्जियों को भोजन मे ज्यादा स्थान दें। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. विकास अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

गर्मियों में लाभकारी सत्तू का सेवन

गर्मी का प्रकोप बढ़ने के साथ ही लोग इससे बचाव के सभी संभव उपाय करने लगते हैं। कुछ लोग कोल्ड ड्रिंक भी पीते हैं। हालांकि इससे कुछ ठंडक तो महसूस होती है लेकिन इसका शरीर पर दुष्प्रभाव भी पड़ता है। कुल्फी, नारियल पानी, शिकंजी, गन्ने का रस की मांग भी बढ़ जाती है। इनके अतिरिक्त गर्मियों में स्वास्थ्य के लिए अत्यंत फायदेमंद खाद्य पदार्थ सत्तू भी है। इसे भुने हुए जौ और चने को पीसकर बनाया जाता है। इसे खाया भी जा सकता है या शीतल पेय के रूप में पिया भी जा सकता है। सत्तू में बहुत सारे खनिज मौजूद होते हैं। इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और पोटैशियम आदि प्रमुख हैं। इसके सेवन के तरीके भी अलग-अलग हैं। कोई कालीमिर्च और नमक मिलाकर आटे की तरह गूंथ (गूंद कर) प्याज के साथ या पानी में घोलकर नीबू का रस मिलाकर और कुछ लोग तो इसमें घी और शक्कर मिलाकर खाते हैं। गर्मी में कैसे भी खाएं, सत्तू लाभ ही करेगा।

कई तरह से फायदेमंदः इस मौसम में तेज गर्म हवाएं, झुलसाने वाली धूप शरीर को हानि पहुंचाती है। इसके फलस्वरूप त्वचा झुलस जाती है। बाल एकदम रूखे और बेजान हो जाते हैं। साथ ही पाचन भी गड़बड़ हो जाता है। चक्कर आने लगते हैं, दस्त, उल्टी के साथ बुखार, सिर दर्द भी होने लगता है। ऐसी दशा में सत्तू संजीवनी का काम करता है। धूप में घर से बाहर निकलने से पहले सत्तू का सेवन अनेक परेशानियों से बचाता है। यह लू से तो बचाता ही है, साथ ही (डायबिटीज) मधुमेह और (ब्लडप्रेशर) रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है। इसमें मिलने वाले आयरन की मात्रा चेहरे की झुर्रियों को कम करने के साथ-साथ बालों का रूखापन हटाकर इसे झड़ने से रोकने में मददगार है। गर्भावस्था और मासिक धर्म के समय महिलाओं में पोषक तत्वों की पूर्ति करने में भी सत्तू का सेवन सक्षम है। यह वजन भी घटाता है।

ऐसे करें सेवनः लू लगने से बीमार व्यक्ति को सत्तू के घोल में जरा सा नमक और नीबू मिलाकर दिया जाए तो तुरंत ऊर्जा प्रदान कर शरीर को हाइड्रेट करने में मददगार होता है। इसमें मिलने वाला फाइबर पेट को साफ करता है और पाचन में सहायक है। कब्ज से परेशान लोगों के लिए तो यह रामबाण है। अपचन के लिए यह असरकारी होता है। *

-वैद्य हरि कृष्ण पांडे 'हरीश'

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

रैली व रोड शो के लिए प्रशासन से अनुमति जरूरी

बेरी। एआरओ एवं एसडीएम रविंद्र मलिक ने कहा कि लोकसभा आम चुनाव में प्रत्येक राजनीतिक पार्टी व उम्मीदवार को निर्वाचन आयोग के नियमों की पालना करनी होगी। उन्होंने बताया कि किसी भी राजनीतिक दल व उम्मीदवार की कोई रैली या रोड शो का काफिला निकालना है तो उसकी अनुमति सहायक निर्वाचन अधिकारी से लेनी जरूरी है। जहां पर अस्पताल व ट्रामा सेंटर होगा, वहां से कोई भी राजनीतिक पार्टी रोड शो का काफिला नहीं निकाल सकेगी।

कानूनी जागरूकता शिविर 22 को

बेरी। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम अरविंद कुमार बंसल ने बताया कि क्षेत्र के गांव मांगावास में आगामी 22 मई को सुबह नौ बजे कानूनी जागरूकता शिविर का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने आमजन से अधिक से अधिक संख्या में शिविर में पहुंचकर लाभ उठाने का आह्वान किया।

जीडी गोयंका स्कूल में दसवीं का परिणाम सराहनीय

झज्जर। जीडी गोयंका स्कूल का दसवीं व बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम सराहनीय रहा। प्राचार्या सरोज सिंह ने बताया कि छात्रा तन्नू ने 98.4, पनिहा यादव ने 92.8 और आरजू मल्हान ने 92.6 प्रतिशत के साथ सफलता हासिल की। दसवीं कक्षा में अनुज ने 95.2, भवनेश 94.6, स्योन ने 92.6 प्रतिशत अंक हासिल करके टॉपर्स सूची में अपना नाम दर्ज कराया। प्राचार्या ने सभी उत्तीर्ण विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य की कामना की है।

सरसों के छह बैग चोरी, मामला दर्ज

झज्जर। फसल रखने के लिए साल्हावास के नीमली रोड पर बने गोदाम से सरसों के छह बैग चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में बिरोहड़ निवासी सचिन ने बताया कि उसने अनाज रखने के लिए नीमली रोड पर गोदाम बनाया हुआ है। गोदाम में उसने सरसों के करीब पचास बैग रखे हुए था। बीती रात को वह भली भांति गोदाम के गेट का ताला बंद कर घर चला गया था। सुबह जब गोदाम पर पहुंचे तो उसके यहां से छह बैग चोरी मिले। सचिन के अनुसार उसके यहां से पहले भी बैग चोरी की घटना हो चुकी है उस दौरान 70 से 80 बैग चोरी हुए थे। पुलिस ने सचिन की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

एक लाख 95 हजार 202 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई

धीरे-धीरे खाली होने लगी अनाज मंडी, जोरों से चल रहा उठान कार्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिले भर में रबी की फसलों की खरीद के साथ ही उठान का कार्य जोरों से किया जा रहा है। जिसके कारण अनाज मंडी धीरे-धीरे खाली होने लगी है। डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने बताया कि जिले की मंडियों और खरीद केंद्रों से एक लाख 95 हजार 202 मीट्रिक टन गेहूं और 57 हजार 87.72 मीट्रिक टन सरसों की खरीद की गई है। खरीद एजेंसियों द्वारा 97 प्रतिशत सरसों व 89 प्रतिशत गेहूं का उठान हो चुका है। उन्होंने गेहूं खरीद की जानकारी देते हुए बताया कि झज्जर अनाज मंडी में 46 हजार 333, बादली अनाज मंडी में 10588, ढाकला अनाज मंडी में 9503, बेरी अनाज मंडी 47 हजार 906, मातनहेल अनाज मंडी से 20262, माजरा डी खरीद केंद्र पर 34307, छारा खरीद केंद्र पर 18 हजार 36, बहादुरगढ़ अनाज मंडी पर 987 तथा आसौदा खरीद केंद्र पर 8956 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हो चुकी है। वहीं झज्जर अनाज मंडी में 41 हजार 100, बादली अनाज मंडी में 10436, ढाकला अनाज मंडी में 7831, बेरी अनाज मंडी 47073, मातनहेल अनाज मंडी से 15523, माजरा डी खरीद केंद्र पर 25 हजार 790, छारा खरीद केंद्र पर 15525, बहादुरगढ़ अनाज मंडी पर 987 तथा आसौदा खरीद केंद्र पर 8956 मीट्रिक टन गेहूं का उठान हो चुका है।

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में उठान कार्य में जुटे श्रमिक। फोटो :हरिभूमि

होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

■ बारहवीं कक्षा में जहां 17 विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान बनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लडायन में बुधवार को दसवीं व बारहवीं कक्षा में मेरिट में स्थान बनाने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। स्कूल प्रभारी दिलबाग जाखड़ ने बताया कि बारहवीं कक्षा में जहां 17 विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान बनाया वहीं दसवीं में 11 विद्यार्थियों ने यह मुकाम हासिल किया। सभी होनहार विद्यार्थियों को पगड़ी पहनाते हुए प्रोत्साहन राशि से सम्मानित किया। दसवीं कक्षा में काजल ने जहां 96.4 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में पहला स्थान हासिल किया वहीं तनु को द्वितीय व अंजू रानी को तृतीय स्थान लेने के लिए सम्मानित किया गया। इसी प्रकार बारहवीं कक्षा में वाणिज्य संकाय में खुशबू ने 96.6 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम, प्रिया कुमारी ने 86.4 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय तथा सुमित को 83.2 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय स्थान के लिए सम्मानित किया गया। इस मौके पर जिला पार्षद प्रतिनिधि अनिल पहलवान नौगांवा, सरपंच बिरड़ रामकिशोर, सरपंच प्रतिनिधि हुमायूंपुर प्रीतम, सरपंच प्रतिनिधि जमालपुर अजीत, स्कूल मैनेजमेंट कमेटी प्रधान सुरेंद्र, मास्टर रूपराम, कमेटी सदस्य जितेश, कोच जयभगवान, योगेश सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। होनहार विद्यार्थियों के साथ स्कूल स्टॉफ, एसएमसी सदस्य एवं मौजिज व्यक्ति।

बढ़ती चोरी की वारदातों से किसान परेशान

बहादुरगढ़। ग्रामीण क्षेत्र में चोरी की वारदात बढ़ रही है। खेतों में मौजूद किसानों उपकरणों, औजारों को भी चोर नहीं छोड़ रहे। अब गांव बुपनिया में चोरी की वारदात हो गई है। यहां एक किसान का खेती संबंधित काफी सामान चोरी हो गया। इससे उसे आर्थिक हानि तो हुई ही है, काम भी बाधित हो गया है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में बुपनिया के निवासी जितेंद्र ने कहा है कि सुबह जब वह खेतों में गया तो वहां कोठड़े का ताला टूटा हुआ था। अंदर देखा तो सारा सामान अस्त-व्यस्त था। जांच करने पर ब्लॉक, दो इंजन हेड, पंप, नोल, डीजल टैंक, मोटर, इंजन, पंखा, पानी की वाल्व, दो मोटर स्टार्टर, कटआउट सहित लोहे का काफी सामान नहीं मिला। अपने स्तर पर जांच की और आसपास लगते किसानों से पूछताछ की लेकिन कुछ पता नहीं चला। अज्ञात चोर वारदात को अंजाम दे गए हैं। इससे उसे काफी नुकसान हुआ है। बता दें कि इस इलाके में पहले भी इस तरह की कई वारदात हो चुकी हैं। अधिकांश वारदात अनसुलझी हैं। किसानों का कहना है कि एक तो खेती में वैसे ही इतनी बचत नहीं रही। ऊपर से बढ़ती चोरी की वारदात उन्हें नुकसान पहुंचा रही है। उधर, बादली पुलिस का कहना है कि शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पार्कों की सुरक्षा, हरियाली पर ध्यान देने की मांग

बहादुरगढ़। शहरों में पार्कों की स्थिति खराब है। कहीं सफाई का अभाव है तो कहीं नशेड़ियों का जमावड़ा लगा रहता है। देवीलाल पार्क में भी ऐसे ही हालात बने हैं। यहां सफाई कराने और घास-पौधों को देखरेख की दरकार है। हरीश अरोड़ा का कहना है कि वह पिछले करीब 20 वर्षों से देवीलाल पार्क में लोगों को निःशुल्क योगाभ्यास कराते हैं ताकि लोग स्वस्थ रहें लेकिन पार्क में शेड के आसपास सफाई नहीं होती। गंदगी भरे हालात हैं। घास भी सूख रही है। कभी भी पानी नहीं दिया जाता। संजय शर्मा, कैलाश, ज्ञानचंद अमर, राकेश, कमलप्रसाद आदि का कहना है कि पार्क में काफी लोग आते हैं। इसकी तरफ ध्यान देना चाहिए। घास-पौधों को जरूरतानुसार पानी दिया जाना चाहिए। नियमित सफाई भी होनी चाहिए। इसके अलावा शहर के कई पार्कों में नशेड़ियों का जमावड़ा लगा रहता है। यह सुरक्षा की दृष्टि से ठीक नहीं है। आम लोग पार्क में जाने से कतराने लगे हैं। पार्कों में मंडराने वाले नशेड़ी तत्वों पर भी सख्ती की जाए।

दसवीं में भारती व बारहवीं में प्रियंका रही प्रथम

झज्जर। बेहतर परीक्षा परिणाम आने पर खुशी मनाते विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

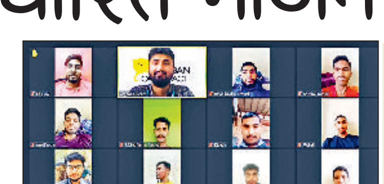
झज्जर। मदर इंडिया वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मारौत में दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में छात्रा भारती ने 472 अंक हासिल कर स्कूल में पहला स्थान हासिल किया। स्कूल प्राचार्या संतोष कुमारी ने बताया कि इसके अलावा रिया ने 448, मानसी ने 445 तथा तरुण कुमार ने 435 अंकों के साथ क्रमशः दूसरा, तीसरा व चौथा स्थान प्राप्त किया। बारहवीं कक्षा में प्रियंका ने 464 अंक लेकर प्रथम, दीपांशी ने 438 अंक लेकर दूसरा, अतुल कुमार ने 433 अंक लेकर तीसरा व राखी ने 429 अंक लेकर चौथा स्थान प्राप्त किया। उन्होंने सभी उत्तीर्ण विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य की कामना की है।

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के लिए पौध आधारित भोजन उत्तम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

■ कार्यक्रम में भाग लेने के लिए एनएसएस स्वयंसेवकों, विद्यार्थियों व शिक्षकों का आभार जताया

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान और वीगन आउटरीच नामक संस्था द्वारा फूड-प्लेनेट-हेल्थ विषय पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में वीगन आउटरीच संस्था से अभिषेक दुबे ने मुख्य वक्ता के रूप में मौजूद रहे। उन्होंने वन्य जीव, नदियों, वेटलैंड के संरक्षण, जानवरों के रेस्क्यू, वीगन अभियान पर प्रकाश डालते हुए कहा कि पिछले करीब चौदह वर्षों से वे इस संस्था के साथ जागरूकता अभियान चला रहे हैं। उन्होंने विस्तार से भोजन का पर्यावरण, मानव स्वास्थ्य एवं प्राणियों पर पड़ने वाले प्रभाव पर जानकारी देते हुए, बताया कि पौध आधारित भोजन से अपनी आवश्यकता के सारे पोषक पदार्थ प्राप्त करके स्वस्थ रहा जा सकता है। पौध आधारित भोजन से जलवायु परिवर्तन, प्रजातियों के विलुप्तीकरण, जंगलों की कटाई, भुखमरी आदि समस्याओं को भी कम किया जा सकता है। इस कार्यक्रम का संयोजन एनएसएस प्रभारी सुमित एवं एनसीसी प्रभारी सत्येंद्र वशिष्ठ ने किया। कार्यक्रम के अधिकारी सुमित ने वेबीनार भाग लेने वाले एक सौ से अधिक एनएसएस स्वयंसेवकों, विद्यार्थियों व शिक्षकों का आभार जताया।



झज्जर। मुख्य वक्ताओं के साथ वेबिनार में मौजूद स्वयंसेवक एवं विद्यार्थी।

मेरिट में स्थान बनाने वाले छात्रों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डावला में दसवीं व बारहवीं कक्षा में मेरिट सूची में स्थान बनाने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वाले विद्यार्थियों में बारहवीं कक्षा में 24 तथा दसवीं कक्षा के पंद्रह विद्यार्थी शामिल रहे। प्राचार्य रमेश शर्मा ने बताया कि उनके स्कूल में बारहवीं कक्षा में तमन्ना ने पहला, ओगीता ने दूसरा व अन्नू ने तीसरा स्थान हासिल किया जबकि दसवीं कक्षा में मोहित पहले, स्नेहा दूसरे व सागर तीसरे स्थान पर रहा। सम्मान समारोह में ग्राम सरपंच सतबीर सिंह व स्कूल प्रबंधन समिति के प्रधान जगमाल ने विशेष रूप से शिरकत की। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए उन्होंने कहा कि गांव में इतने विद्यार्थियों का मेरिट सूची में स्थान बनाना गर्व की बात है। सम्मानित विद्यार्थियों को ट्रैक्टर में बैठाकर एक शोभायात्रा भी निकाली गई।

झज्जर। होनहार विद्यार्थियों के साथ शिक्षक, एसएमसी एवं ग्राम पंचायत सदस्य।

न्यूज डायरी

झज्जर। मानक लेखन प्रतियोगिता में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

मानक लेखन में अनामिका व समीक्षा ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाकला में ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैंडर्स के अंतर्गत मानक लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। उपप्राचार्या योगिता सिंगला व प्राध्यापक ब्रह्मपाल की देखरेख में आयोजित इस प्रतियोगिता में नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। निर्णायक मंडल सदस्यों संदीप व अरुण नांदल द्वारा सभी प्रतिभागियों के लेखन की जांच की गई। घोषित परिणामों में अनामिका व समीक्षा को प्रथम, पूजा व वामिका को द्वितीय तथा एकलव्य व मोहित को तृतीय स्थान मिला। सभी विजेताओं को प्रोत्साहन राशि देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर मौजूद बीआईएस फरीदाबाद के इंचार्ज विरेंद्र ने विद्यार्थियों को भारतीय मानक ब्यूरो के कार्यों व जागरुक उपभोक्ता बारे भी विस्तार पूर्वक जानकारी दी। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों के बीआईएस से संबंधित संशयों का भी जवाब दिया। विद्यालय के बीआईएस क्लब इंचाज ब्रह्मपाल ने बताया कि जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए मानकों के महत्व बारे समाज के युवा सदस्यों को संवेदनशील बनाने के उद्देश्य से मानक क्लबों की स्थापना की गई है।

ढोल नंगाड़ों के साथ किया विद्यार्थियों का स्वागत

झज्जर। ढोल बजाकर खुशी मनाते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। हिमालय हाई स्कूल का कक्षा दसवीं बेहतरीन परीक्षा परिणाम आने पर होनहार विद्यार्थियों का ढोल नंगाड़ों से स्वागत करते हुए उन्हें पुरस्कृत किया गया। प्राचार्या लीला देवी ने बताया कि उनके विद्यालय के बीस विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान बनाया। छात्र आशीष ने 95.2 प्रतिशत अंकों के साथ विद्यालय में पहला स्थान हासिल किया। उन्होंने विद्यार्थियों को अथक मेहनत के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

लघु नाटिका के माध्यम से बताया परिवार का महत्व

झज्जर। लघु नाटिका में अभिनय करते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में बुधवार को इंटरनेशनल फैमिली-डे के उपलक्ष्य में शिक्षकों द्वारा एक लघु नाटिका के माध्यम से परिवार की महत्वता को दर्शाया गया। लघु नाटिका में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा, राजनीतिक विज्ञान प्राध्यापिका मंजू शर्मा, हिंदी प्राध्यापिका पूनम गुलिया, इनफॉरमेशन टेक्नोलॉजी लेक्चर अजय जाखड़, लाइब्रेरियन अशोक पंवार व सोशल साइंस टीचर निकिता अरोड़ा द्वारा अभिनय किया गया। स्कूल प्राचार्य निधि कादियान ने बताया कि 15 मई को पूरे विश्व में इंटरनेशनल फैमिली-डे मनाया जाता है। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि हमें अपने परिवार के सभी सदस्यों के मान-सम्मान को समझना चाहिए। स्कूल संचालक जगपाल गलिया, जयदेव दहिया, अनीता गलिया व नीलम दहिया व प्रबंधक केएम डागर ने लघु नाटिका की सराहना करते हुए विद्यार्थियों को भी घर में एक-दूसरे का हाथ बंटाने व अपना कार्य स्वयं करने संबंधी शपथ दिलाई।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने की चुनाव तैयारियों की समीक्षा

झज्जर। बैठक में चुनाव तैयारियों की समीक्षा करते हुए डीसी कैप्टन शक्ति सिंह।

झज्जर। जिले में लोकसभा चुनाव को निष्पक्ष, स्वतंत्र व शांतिपूर्वक तरीके से संपन्न करवाने के लिए संबंधित अधिकारी समय रहते आवश्यक प्रबंध पूरा करना सुनिश्चित करें। यह बात डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह ने लोकसभा चुनाव की तैयारियों की समीक्षा में कही। उन्होंने कहा कि सभी नोडल अधिकारी नियमित रूप से रिर्पोट भेजना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम के चलते सभी मतदान केंद्रों पर जरूरी सुविधाएं सुनिश्चित किए जाएं। उन्होंने कहा कि प्रत्याशियों के लिए चुनावी खर्च को लेकर गठित कमेटी शैडो रजिस्टर अपडेट रखें। राजनीतिक गतिविधियों की आनलाइन अनुमति की सूचना तुरंत वीएसटी टीमों को प्रदान की जानी सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि धन व शराब की आवाजाही पर विशेष रूप से ध्यान रखते हुए पुलिस अधिकारियों के साथ बेहतर तालमेल के साथ कार्य किया जाए। जिला की सीमा से गुजरने वाली प्रत्येक सड़क से गुजरने वाले वाहनों की चैकिंग की जाए।

इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स बल्लारी में हुआ सागर नारा का चयन

झज्जर। होनहार खिलाड़ी अपने कोच व साथी खिलाड़ियों के साथ। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। जिले के बॉक्सर सागर नारा का चयन जेएसडब्ल्यू इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स बल्लारी कर्नाटक में हुआ है। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि सागर नारा पहले भी राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर पदक जीत चुका है, वह हरियाणा चैंपियन भी रह चुका है। सागर उनके यहां पिछले पांच वर्षों से नियमित बॉक्सिंग का अभ्यास करता है। इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंपा शव

झज्जर। शहर के सेक्टर नौ में प्रवासी श्रमिक द्वारा फांसी लगाए जाने के मामले में बुधवार को पुलिस द्वारा परिजनों के बयान लेने उपरांत शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया गया। मामले के जांच अधिकारी सुरेंद्र मोहन ने बताया कि मृतक बबलू पुत्र रामकुंवर मूल रूप से यूपी के रायपुर जिले के गांव मधुकर का रहने वाला था। वह पिछले कई वर्षों से अपनी पत्नी व बच्चों के साथ इस क्षेत्र में किराए पर रहकर राजमिस्त्री का कार्य कर रहा था। फिलहाल वह सीताराम गेट में किराए पर रह रहा था। उन्हें बबलू द्वारा शहर के बहादुरगढ़ रोड स्थित सेक्टर नौ के एक निर्माणाधीन मकान में फांसी लगाए जाने की सूचना मिली थी। उन्होंने मौके पर पहुंच कर शव को फांसी के फंदे से उतरवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया।

जूपिटर स्कूल का शत-प्रतिशत रहा रिजल्ट

बहादुरगढ़। सीबीएसई के 12वीं व 10वीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में रोहद स्थित जूपिटर पब्लिक स्कूल के छात्र-छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। स्कूल का परिणाम शत प्रतिशत रहा। बारहवीं (साइंस) में श्वेता ने प्रथम, मुस्कान दलाल ने द्वितीय और शीतल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कॉमर्स में सन्नी ने प्रथम, दीक्षा ने द्वितीय और तरुण ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। आर्ट्स में श्रुति ने प्रथम, नितिन ने द्वितीय व प्रवीन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्कूल के 10 विद्यार्थियों ने मैरिट लाकर स्कूल का नाम रोशन किया। दसवीं कक्षा में धैर्य ने प्रथम, मुस्कान ने द्वितीय व जिया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। पांच विद्यार्थियों ने मैरिट हासिल की। स्कूल निदेशक राजकुमार रुहिल व प्राचार्य राजपाल सिंह सनवाल ने बच्चों को आशीर्वाद देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

मोटरसाइकिल की टक्कर से महिला घायल

झज्जर। शहर के पुराना बर्फ खाना रोड पर पार्क से सैर करके घर लौट रही एक महिला को मोटरसाइकिल चालक ने टक्कर मार दी। जिसके कारण वह गंभीर रूप से घायल हो गई। पुलिस को दी शिकायत में आर्य नगर निवासी भीम सिंह ने बताया कि वह मंगलवार की शाम करीब सात बजे अपनी पत्नी मंजू के साथ शहर के टाउन पार्क से लौट रहा था तो तेज गति से आ रही एक मोटरसाइकिल ने उन्हें टक्कर मार दी। इस टक्कर में उसकी पत्नी गंभीर रूप से घायल हो गई।

श्रद्धालु | बाबा कांशीगिरी मंदिर में 20वें श्री सुंदरकांड पाठ का भव्य आयोजन किया गया

केसरी के लाल मेरा छोटा सा ये काम..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

■ भजन पर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 20वें श्री सुंदरकांड पाठ का भव्य आयोजन किया गया। वीर हनुमान सेवा समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, राजेंद्र वधवा, ताराचंद भूटानी, दिनेश दुजाना, अनिल छाबड़ा, सुधांशु हंस, राधा गंभीरिया, इंदु शर्मा, आशा नागपाल, हर्ष चावला, रोजी नारंग, शशी हंस, उर्मिला तनेजा, बिमला नंदा, सृष्टि रंजन, प्रिंस सैनी, कमल लता शर्मा, विशन वधवा, लक्ष्य वर्मा, राहुल शास्त्री, हरीश अरोड़ा, आनंद कुमार, सुरेश गाबा, नारायणी सरदाना, उमंग खुराना, उमा गुलाटी, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सूबे सिंह, विनोद भूटानी, आरव वर्मा, संतोष हंस सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी, राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, हरीश अरोड़ा, योगेश रंजन ने कोंजों केसरी के लाल मेरा छोटा सा ये काम.. जय सिया राम.. छोटो सो हनुमान चलावे गाड़ी सत्संग की इस गाड़ी में बैठे गणपति जी..छम छम नाचे वीर हनुमाना.. बाला जी मेरो संकट काटो रे..भजन पर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, वेद बहल पाशु, हिमांशु हंस,वीके शर्मा, डॉक्टर शंकर ग्रोवर, प्रदीप काठपालिया, भारत भूषण खन्ना, सुभाष वर्मा, ओम प्रकाश सलूजा, हरीश ग्रोवर, नयन हंस, लोकेश वर्मा, पदम खट्टर, हिमांशु बिरला, मोहित गाबा, रवि किरण मदान, मनीष महता, टिंकू वर्मा, अशोक सलूजा, शिवम तनेजा, अनुज नागपाल, जितेंद्र वर्मा, धीरज शर्मा, रजनीश हरित, मन्नू शर्मा, जगदीश गेरा,अश्वनी अरोड़ा, जगदीश रंजन, बंटी खत्री, मनीष बंसल, डॉक्टर नंद सरदाना, डॉक्टर राकेश कुमार, विनीत पोपली, मनोज तलवार, पंकज रंजन, दिनेश खट्टर सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

खबर संक्षेप

810 ग्राम चरस सहित आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा द्वितीय ने चरस सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। दरअसल, सीआईए को सूचना मिली थी कि सेक्टर-9 बाईपास पर नए अड्डे के सामने स्थित पार्क के पास एक युवक नशीला पदार्थ बेचने की मंशा से मौजूद है। इस पर एक टीम वहां गई और आरोपी को काबू किया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी ली गई। इस दौरान उसके पास 810 ग्राम चरस पाई गई। आरोपी को हिरासत में ले लिया गया।

नया गांव की धारणा और ईशा आई प्रथम

बहादुरगढ़। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से घोषित किए गए दसवीं और बारहवीं के परीक्षा परिणाम में गांव बीरबरकताबाद (नया गांव) के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का परिणाम 100 फीसदी रहा। दसवीं कक्षा में स्कूल की छात्रा धारणा ने 85.2 प्रतिशत अंकों के साथ प्रथम स्थान, दीपाली ने द्वितीय, मयंक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बारहवीं कक्षा में ईशा 81.2 अंकों के साथ प्रथम, अनु ने द्वितीय स्थान, रूबी और दीया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

स्वयंसेविकाओं ने मनाया परिवार दिवस

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महाविद्यालय बहादुरगढ़ की भावीअध्यापिकाओं ने अपने परिवार के साथ अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस मनाया। स्वयंसेविकाओं ने बताया कि हर साल 15 मई का दिन दुनियाभर में विश्व परिवार दिवस के रूप में मनाया जाता है। परिवार की जरूरत हर किसी को होती है और कोविड टाइम पर हमें खासतौर से इसकी अहमियत पता चली। किसी भी सामाजिक ढांचे में परिवार रीढ़ की तरह काम करता है। हालांकि मौजूदा दौर में परिवारों का विघटन, सामाजिक बिखराव के रूप में देखा जा सकता है।

गाली और धमकी देने पर केस दर्ज

बहादुरगढ़। बादली थाना क्षेत्र के अधीन लगते एक गांव में मकान के बाहर आकर एक व्यक्ति ने गालियों और अपशब्दों का इस्तेमाल किया। इतना ही नहीं, जान से मारने की धमकी भी दी। पुलिस को शिकायत दे दी गई है। शिकायतकर्ता युवक का कहना है कि गत दस मई की शाम को गांव में रहने वाला एक व्यक्ति हमारे घर के बाहर आया। हमारे घर की तरफ देखकर वह अश्लील गालियां देने लगा। जान से मारने की धमकी भी दी। तब पीड़ित परिवार की ओर से पुलिस को सूचना दी गई थी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। सीसीटीवी फुटेज चेक की, तब फुटेज में कुछ स्पष्ट नहीं हो सका था। मंगलवार को पीड़ित परिवार ने पुनः फुटेज पुलिस को सौंपकर शिकायत दी। आरोपी के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया गया है।

सात हजार से ग्यारह हजार रुपये की कीमत में भी उपलब्ध

गर्मी से निजात दिलाने के लिए लोगों के मन को भा रहे थार कूलर

■ बार फर्राटा पंखों व आम कूलरों की बिक्री के अलावा रूम कूलर और ब्लोअर की भी डिमांड बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

गर्मी ने अपना रंग दिखाना शुरू कर दिया है। गर्मी से निजात दिलाने के लिए आजकल मार्केट में थार कूलरों की रेंज भी विभिन्न कंपनियों द्वारा उतारी गई है। अपनी सॉलिड बॉडी व अधिक पानी स्टोर करने की क्षमता के कारण ये थार कूलर लोगों के मन को भा रहे हैं। दुकानदारों का कहना है कि अबकी बार फर्राटा पंखों व आम कूलरों की बिक्री के अलावा थार कूलरों की भी बाजार में खासी डिमांड है। मार्केट में मौजूद सात हजार से बारह हजार रुपये तक की कीमत के भारी भरकम दिखने वाले ये कूलर मध्यम वर्गीय परिवारों के बजट में भी है। दमदार प्लास्टिक बॉडी वाले इन कूलरों के साथ कंपनी द्वारा न केवल गारंटी दी जा रही है बल्कि दुकानदारों का कहना है कि इसकी बॉडी में कई वर्ष तक दरार आने या टूटने का खतरा भी नहीं है। इनमें पानी स्टोरेज की क्षमता भी अलग-अलग कीमतों में अलग-अलग लीटर की रखी गई है। ये कूलर सत्तर लीटर से लेकर डेढ़ सौ लीटर तक पानी एक बार में स्टोर कर लेते हैं। हैवी मोटर के कारण तीस से चालीस फुट दूर तक हवा पहुंचने का दावा भी दुकानदारों द्वारा किया जा रहा है। सिलानी गेट स्थित कूलर व पंखों के विक्रेता सतपाल सैनी बताया कि पहले पंखों व कूलर की बिक्री अप्रैल माह के पहले सप्ताह में ही शुरू हो जाती थी लेकिन अबकी बार मई माह में गर्मी ने जोर पकड़ा है जिसके साथ बाजार में पंखों व कूलरों की डिमांड बढ़ी है। कम बिजली खपत व इंवर्टर पर चलने की विशेषता के कारण भी थार कूलर लोगों की पहली पसंद बने हैं। उनके यहां रोजाना करीबन दस से बारह कूलर की बिक्री दर्ज की जा रही है।

झज्जर। खरीददारों को थार कूलर की विशेषताओं से अवगत कराते हुए दुकानदार व छोटे कूलर में बनाई गई बर्फ रखने की जगह दिखाते हुए दुकानदार।

छोटे कूलर भी बने लोगों की पसंद : दुकानदारों ने बताया कि बाजार में दुकानों के लिए छोटे कूलर भी उनके यहां उपलब्ध है। बाजार में दो हजार से ढाई हजार रुपये की कीमत वाले छोटे रूम कूलर भी लोगों की पसंद आ रहे हैं। इन कूलरों में कूलिंग बनाए रखने के लिए बर्फ रखने की जगह भी दी गई है, जिस कारण ये सहज ही लोगों को भा रहे हैं। इसके अलावा तीन से साढ़े तीन हजार रुपये की रेंज वाले ब्लाअर की भी डिमांड है।

बहादुरगढ़। वर्कशॉप में मौजूद पुलिस अधिकारी व डिलवरी ब्वॉयज। फोटो : हरिभूमि

डिलीवरी ब्वॉयज को दी फर्स्ट एड ट्रेनिंग

बहादुरगढ़। यातायात पुलिस की ओर से बुधवार को बहादुरगढ़ के एक होटल में वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस वर्कशॉप में फूड डिलीवरी ब्वॉयज को यातायात-सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी दी गई। साथ ही प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण भी दिया गया। ट्रैफिक थाना प्रभारी विकास कुमार ने कहा कि आप सभी लोग दिन-रात सड़क पर रहते हैं, वाहन चलाते हैं। ऐसे में नियमों की जानकारी जरूर रखनी चाहिए। इसके अलावा प्राथमिक उपचार की भी जानकारी होनी चाहिए। यदि रास्ते में कोई घायल दिखे तो उसकी मदद करें। इस दौरान डिलीवरी ब्वॉयज को प्राथमिक उपचार किट भी भेंट की गई। यातायात समन्वयक सत्यप्रकाश ने भी उनको जागरूक किया। जोमेटो कंपनी के अधिकारी अनुराग गोयल, निखिल शर्मा व निक्कू चौहान आदि भी इस अवसर पर मौजूद रहे।

फिर से पर्ची-खर्ची की बात करने लगे कांग्रेस नेताः अरविंद शर्मा

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

भाजपा सांसद डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि कांग्रेस शासन काल के दौरान अगर ईमानदारी से काम किया होता तो आज सार्वजनिक मंचों पर हुड्डा परिवार को इस तरह असहज नहीं होना पड़ता, लेकिन दस साल तक तो उन्होंने किसी की सुध नहीं ली और परिवारवाद को बढ़ावा दिया। यहां तक कि खर्ची-पर्ची को आज भी लोग नहीं भूले हैं। नौकरी पाने के लिए लोगों ने अपनी जमीन-जायदाद तक बेची है। देश की जनता को यह भी पता है कि यह चुनाव प्रधानमंत्री चुनने का है ना कि मुख्यमंत्री चुनने का, लेकिन पूर्व सीएम हुड्डा एक ही बात को बार-बार दोहराते हैं कि लोकसभा चुनाव के बाद प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने का रास्ता तय होगा। साफ है कि झूठ का सहारा लेकर लोगों को गुमराह करने का प्रयास किया जा रहा है, लेकिन देश व प्रदेश की जनता को मोदी सरकार की गारंटी पर पूरा भरोसा है और भाजपा चार सौ पार का आंकड़ा पार करेगी।

बुधवार को भाजपा सांसद अरविंद शर्मा ने झज्जर के कई गांवों में जनसंपर्क अभियान चलाया। उन्होंने कहा कि वे चार बार सांसद चुने गए हैं और उन्होंने पूरी ईमानदारी के साथ काम किया है कांग्रेस नौकरी के लिए खर्ची-पर्ची चलती थी, आज उसी का परिणाम है कि कांग्रेस नेताओं को जनता के सामने रोना पड़ रहा है। सांसद अरविंद शर्मा ने कहा कि मोदी की नीतियों के चलते ही आज भारत को विश्व में अलग पहचान मिली है, प्रधानमंत्री मोदी की ही गारंटी है, जोकि अंतिम पंक्ति में खडे व्यक्ति को योजनाओं को लाभ मिल रहा है।

किशोरी के अपहरण की आशंका

बहादुरगढ़। लाइनपार इलाके से एक किशोरी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता है। परिजनों ने अगवा किए जाने की आशंका जताई है। पुलिस अपहरण की धारा के तहत केस दर्ज कर किशोरी की तलाश शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में यूपी मूल की एक महिला ने कहा है कि वह लाइनपार की एक कॉलोनी में रहती है। उसकी 14 वर्षीय बेटी गत 13 मई की दोपहर से लापता है। हम उसे तमाम संभावित ठिकानों, रिश्तेदारियों में ढूंढ चुके हैं, लेकिन कुछ अता-पता नहीं है। संभवतः उसे कोई अगवा कर ले गया है। पुलिस बेटी को तलाशने में मदद करे। उधर, पुलिस ने भी इस मामले को गंभीरता से लेकर किशोरी की तलाश शुरू कर दी है।

क्षेत्र के युवाओं को रोजगार देने के लिए कोसली में बनेगा आईएमटीः दीपेंद्र हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने बुधवार को कोसली हलके में चुनाव प्रचार किया। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने अग्निपथ योजना और कौशल रोजगार निगम से युवाओं को बेरोजगारी के गर्त में पहुंचा दिया। फौजियों की खान माने जाने वाले कोसली में अग्निपथ योजना ने बेरोजगारों की फौज खड़ी कर दी। आज हर घर में पढ़ा लिखा नौजवान बेरोजगार है। पिछले 10 वर्षों के भाजपा राज में यहां न तो कोई बड़ी परियोजना आई न नया निवेश या उद्योग लगा। दीपेंद्र हुड्डा ने भरोसा दिया कि कांग्रेस सरकार बनने पर क्षेत्र के युवाओं के लिए आईएमटी मानेसर की तर्ज पर कोसली में औद्योगिक क्षेत्र (आईएमटी) स्थापित किया जाएगा, ताकि क्षेत्र के युवाओं को रोजगार मिले।

■ **कांग्रेस सरकार बनने पर अग्निपथ योजना खत्म कर रेगुलर भर्ती शुरू करेंगे, पहले से भर्ती अग्निवीरों को पक्का करेंगे : दीपेंद्र**

इसके अलावा, कांग्रेस सरकार बनने पर अग्निपथ योजना खत्म कर रेगुलर भर्ती शुरू करेंगे, पहले से भर्ती अग्निवीरों को पक्का करेंगे। कोसली हलके के गांव भोतवास अहिर, बंगडवा, माखरीया, जाडरा, देहलावास, गुलाबपुरा, भटेडा, रोलियावास, आलियावास, नांगल (मुंदी), चौकी नंबर-2, कुमरोधा, मोतला खुर्द, सीहा, लुहाना, धवाना, मंदोला, बोहका, ऊंचा, ढाणी जरावत, निमोठ, जैनाबाद, ढाणी ठेठराबाद, डहीना, कंवाली, नांगल खेड़ी, दखोरा, खेड़ी, रामगढ़, ढाणी बालधन, गोठड़ा, लिसान, कारोली, बव्वा,बिसोवा, बहाला, नया गांव (जाट), गढ़ी, मुमताज़पुर, भडंगी, झोलरी, खुर्शीद नगर आदि इलाकों में उनका चुनावी कार्यक्रम था।

सरकारी अस्पताल से चोरी हो रहे वाहन

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल में चोरी की वारदात बढ़ रही हैं। वहां जाते तो लोग अपने ईलाज के लिए हैं लेकिन बहुत से लोग अपने वाहन तक गंवा बैठते हैं। बुधवार को भी कुछ ऐसा ही हुआ। नेताजी नगर का निवासी घनश्याम बुधवार की सुबह को एक्सरे कराने के लिए सरकारी अस्पताल में गया था। परिसर में बाइक खड़ी कर दी। कुछ देर बाद बाहर आया तो बाइक नहीं मिली। इसके बाद पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है। अस्पताल में वाहनों की चोरी लगातार बढ़ रही है। सुरक्षा के बंदोबस्त यहां खल रहे हैं। पहले यहां पुलिस कर्मियों की तैनाती थी लेकिन लॉकडाउन के बाद पुलिस की ड्यूटी दोबारा नहीं लगी। केवल गार्डों के जिम्मे सुरक्षा का जिम्मा है। यहां से खुद गार्डों के भी वाहन चोरी हो चुके हैं।

झज्जर। पकड़े गए आरोपी पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

जानलेवा हमला करने के मामले में चार आरोपी पकड़े

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए चार आरोपियों को पकड़ा गया है। पुलिस चौकी बेरी प्रभारी प्रदीप कुमार ने बताया कि महेश निवासी गांव फतेहगढ़ जिला चरखी दादरी की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। पुलिस में दी शिकायत में उन्होंने बताया था कि बीते 10 मई मेरा बेटा साहिल मेरे भतीजे अमित की शादी में बेरी आए थे। इस दौरान गांव गोच्छी रोड स्थित एक धर्मशाला के नजदीक मोटरसाईकिल सवार युवकों ने साहिल को गोली मार दी।

उन्होंने बताया कि मामले में कार्रवाई करते हुए चार आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान मोहन, विनोद, धर्मेंद्र तीनों गांव गोच्छी व सन्नी निवासी वजीरपुर जिला झज्जर को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से धर्मेंद्र को पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। जबकि अन्य तीनों आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

विश्व परिवार दिवस पर हुई चर्चा के दौरान वृद्ध लोगों ने जताई चिंता

घट रहे परिवार के दायरे से बढ़ रही समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहरों में संयुक्त परिवारों की संख्या नगण्य रह गई है। एकल परिवारों का वर्चस्व है। अब तो गांवों में भी यही तस्वीर उभरने लगी है। लोगों का उद्देश्य अब केवल व्यक्तिगत हितों की पूर्ति करना ही रह गया है। अब परिवार का दायरा पति-पत्नी के साथ एक या दो बच्चे तक ही सिमटने लगा है।

विश्व परिवार दिवस के मौके पर हरिभूमि प्रतिनिधि रवींद्र राठी से चर्चा के दौरान वृद्ध लोगों ने अपनी चिंता भी जाहिर करते हुए माना कि परिवारों का स्वरूप जितना घट रहा है, समस्याओं का अंबार उतना ही बढ़ रहा है।

अश्वनी जैन के अनुसार अतीत में आर्थिक जरूरतें सीमित थी तथा परिवार के लिए पर्याप्त समय था। प्रतिस्पर्धा के इस युग में ऐसे हालात पैदा हो रहे है कि पारिवारिक सदस्यों की उपयोगिता और उनका महत्व भी अब गौण होने लगा है। संयुक्त परिवारों के विघटन का परिणाम भी त्रासदीदायक है। एकल परिवारों के बच्चें आत्मकेंद्रित एवं अंतरमुखी होने के कारण जिद्दी एवं चिड़चिड़े हो रहे हैं।

ओमप्रकाश राठी कहते हैं कि संयुक्त परिवारों के विघटन के कारण नई पीढ़ी में संस्कारों की न्यूनता बढ़ रही है। एकल परिवारों की बढ़ती परंपराओं ने समाजिक एवं पारिवारिक समरसता पर विपरीत असर डाला है। एक समय था जब दादा-दादी परिवार के लिए साया हुआ करते थे, लेकिन अब नई पीढ़ी इस छांव से वंचित होते जा रहे है। बच्चों को दुलार एवं स्नेह तथा नैतिक संस्कार से भी वंचित होना पड़ रहा है।

अधिवक्ता राजेंद्र कादियान के अनुसार सोचनीय है कि संयुक्त परिवारों की अनदेखी ने परिवार की एकजुटता पर प्रभाव डाला है। प्रतिस्पर्धा भरे युग में हर व्यक्ति अपने को दूसरे से बेहतर साबित करने के होड़ और कामयाबी के जूनून में परिवार से दूर होता जा रहा है। संयुक्त परिवार में सदस्यों के बीच मेलजोल, देखभाल और दुःख सांझा होने के कारण तनाव एवं अवसाद कम हो जाते थे।

प्रोफेसर चरण सिंह का कहना है कि संयुक्त परिवारों के विघटन की समस्या छोटे शहरों तथा गांव-कस्बों में ज्यादा दिख रही है। अति महत्वाकांक्षा के चलते जहां पति-पत्नी दोनों कामकाजी हो रहे हैं। ग्रामीणों ने भी रोजगार के लिए परिवार त्याग कर शहर की ओर रुख किया है। कामकाजी एकल परिवारों के दंपत्तियों के आपसी मनमुटाव एवं वैवाहिक संबंधों में खटास में इजाफा हुआ है।

बहादुरगढ़। विजेता व प्रतिभागी विद्यार्थियों के साथ स्कूल निदेशक। फोटो : हरिभूमि

डीपीएस में हुंकार का समापन

बहादुरगढ़। दिल्ली पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ में सोशल साइंस वीक 'हुंकार' के अंतर्गत एक महत्वपूर्ण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसके फाइनल राउंड वाद विवाद प्रतियोगिता में दो सदन की टीम आमने-सामने थी। जिसमें यमुना सदन की टीम ने अपने शानदार प्रदर्शन के बूते जीत हासिल की। साथ ही क्विज प्रतियोगिता के फाइनल राउंड में टॉप दो टीमों के बीच मुकाबला हुआ। इसमें रावी सदन ने बाजी मार ली। इस जीत ने बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाया। उन्होंने यह सीखा कि मेहनत और समर्पण से कुछ भी हासिल किया जा सकता है। स्कूल प्रबंधक प्रिया डागर ने विजेताओं को हार्दिक बधाई देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता का आयोजन स्थानीय मानव संसाधन विकास से संबंधित जागरूकता बढ़ाने के लिए किया गया।

बहादुरगढ़। ट्रेनिंग के दौरान अध्यापकों का मार्गदर्शन करते वीरेंद्र नारा व अन्य।

ट्रेनिंग लेकर इसे स्कूलों में भी लागू करें

बहादुरगढ़। निपुण भारत मिशन के तहत खंड बहादुरगढ़ में चल रही चार दिवसीय ट्रेनिंग का जायजा लेने के लिए शिक्षा विभाग के उपनिदेशक वीरेंद्र नारा यहां पहुंचे। बीआरपी समीर कुमारी ने दी जा रही ट्रेनिंग के बारे में समस्त जानकारी दी। अध्यापकों को इस ट्रेनिंग के फायदे समझाए। सरिता, ज्योति, सुमन व आशु ने मास्टर ट्रेनर की भूमिका निभाई। उपनिदेशक वीरेंद्र नारा ने दोनों ग्रुप को दी जा रही ट्रेनिंग का बारीकी से अवलोकन किया। साथ ही वर्तमान ट्रेनिंग का भरपूर फायदा उठान का आह्वान किया। उन्होंने प्रशिक्षित अध्यापकों से इसे विद्यालय में जाकर लागू करने की अपील की। सभी अध्यापको को सलाह दी कि स्कूल में पजल कॉर्नर स्थापित करें। जून महीने में होने वाले ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान पढ़ने के लिए पुस्तकालय की पुस्तकें वितरित करें। उन्होंने कक्षा पांचवी की गणित विषय की पाठ्यपुस्तक बारे अध्यापकों की शंकाओं का समाधान किया। इस दौरान कर्मबीर तहलान व ऋषि सहरावत उपस्थित रहे।

ईंट सप्लायर को बेरहमी से पीटा

बहादुरगढ़। बादली में कुछ लोगों ने एक व्यक्ति पर हमला कर दिया। उसे रॉड व डंडों से प्रहार कर बुरी तरह से घायल कर दिया। गाड़ी भी क्षतिग्रस्त हो गई। हमले की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। शिकायत के आधार पर बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात कृष्ण के साथ हुई है। कृष्ण पेशे से ईंट सप्लायर है। कृष्ण का कहना है कि 12 मई की रात करीब दो बजे वह बादली में स्थित एक ढाबे पर खाना खाने गया था। वहां पहले से ही गांव दो व्यक्ति अपने दोस्तों के साथ मौजूद थे। उनमें से एक ने मुझे थप्पड़ मारा। उनसे बचकर मैं जैसे तैसे अपनी गाड़ी में पहुंचा। जब निकलने लगा तो बचने की कोशिश में मेरी गाड़ी, उनकी गाड़ी से टकरा गई। इसके बाद उन्होंने मुझे गाड़ी से निकालकर बेरहमी से पीटा। रॉड व डंडों से वार किए। बेहोश होने तक पीटते रहे। इतना ही नहीं, मेरी गाड़ी भी बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। इसके बाद जान से मारने की धमकी देकर चले गए। लोगों ने मुझे अस्पताल में भर्ती कराया। जहां से परिजन दिल्ली के एक अस्पताल में ले गए। हमले में मेरे सिर में गंभीर चोट आई और पांव भी टूट गया है। आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए। उधर, पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। दो आरोपियों के नाम पुलिस को मिले हैं। पुलिस का कहना है कि जल्द ही आरोपियों को हिरासत में लेकर पूछताछ की जाएगी।

बहादुरगढ़। मयंक यादव को पुरस्कृत करती अंशु यादव। फोटो : हरिभूमि

फाइनल में पहुंची एसएएस की टीम

बहादुरगढ़। हरदयाल स्कूल में चल रही प्रथम भरत यादव क्रिकेट टूर्नामेंट अंडर-15 के दूसरे सेमीफाइनल मैच में दिल्ली एसएएस की टीम ने कुरुक्षेत्र क्रिकेट अकादमी को 6 विकेट से पराजित कर फाइनल में अपना स्थान बनाया। मैन ऑफ द मैच मयंक यादव को हरदयाल स्कूल की प्रिंसिपल अंशु यादव ने पुरस्कृत किया। कोच राकेश चौपड़ा ने बताया कि फाइनल में एसएएस अकेडमी का मुकाबला कोलंबस स्कूल की टीम से होगा। दूसरे सेमीफाइनल के मुकाबले में एसएएस का मैच कुरुक्षेत्र क्रिकेट अकादमी से हुआ। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए कुरुक्षेत्र की टीम ने 97 रन 20 ओवर में बनाए। कुरुक्षेत्र की ओर से रेहान हुसैन 21 रन बनाकर सर्वश्रेष्ठ स्कोरर रहे। एसएएस अकेडमी की ओर से मयंक यादव ने 10 रन देकर 4 विकेट लिए और मैन ऑफ द मैच का खिताब जीता। वहीं 97 रन किया पीछा करने उतरी एसएएस की टीम ने यह लक्ष्य 18 ओवर में चार विकेट के नुकसान पर प्राप्त कर लिया। इसके साथ ही फाइनल में अपनी जगह बनाई।

क्रिकेट पर सट्टा लगाकर बर्बाद हो रहे युवा

बहादुरगढ़। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के मैचों पर बहादुरगढ़ में भी प्रतिदिन करोड़ों रुपये का सट्टा लग रहा है। हर रोज गली-नुक्कड़ पर हजारों लाखों के दांव लगाए जा रहे हैं। बेशक क्रिकेट की सट्टेबाजी कुछ लोगों के लिए लाखों रुपये कमाई का जरिया है। वहीं इस दांव में युवा वर्ग बर्बाद हो रहा है। पूरी तरह से अवैध सट्टा अब कारोबार की शक्ल लेने लगा है। जल्दी धनवान बनने का सपना लेकर कई अच्छे घरों के युवा इस काले कारोबार में बर्बाद हो चुके हैं। आईपीएल के मैचों के दौरान जीत-हार से लेकर हर गेंद पर रन, ओवर में कुल रन, चौके-छक्के, विकेट, टीम के रन और कितने ओवर में जीत पर भी सट्टा लगता है। प्रत्येक सेशन का भी सट्टा होता है। हर गेंद पर भाव बदलते रहते है। शाम को मैच शुरू होते ही सटोरिए भाव बुक कराने के लिए फोन करने लगते हैं। मैच के दौरान एक बुकी के पास करोड़ों रुपये का सट्टा बुक होता है। सट्टा लगाने वाला (फंटर) अलग-अलग स्थानों पर बैठकर मोबाइल पर सट्टा लिखाते हैं। मैच के बाद दूसरे दिन सुबह बुकी के आदमी पैसे वसूलने निकलते हैं। साथ ही जीतने वालों को पैसा पहुंचाया जाता है। सूत्रों के अनुसार नगर के कई इलाकों में क्रिकेट की बुक चल रही है। सटोरिए हाइटेक होने के कारण पुलिस की पकड़ में नहीं आते।

डेंगू के प्रति जागरुकता अभियान आज से

झज्जर। स्वास्थ्य विभाग द्वारा वीरवार से शिक्षा विभाग एवं पंचायती विभाग के सहयोग से राष्ट्रीय डेंगू दिवस के उपलक्ष्य में जिले के विभिन्न स्कूलों व गांवों में डेंगू के प्रति जागरुकता अभियान चलाया जाएगा। सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप सिंह ने बताया कि डेंगू एक घातक एवं तेजी से फैलने वाली मच्छर जनित बीमारी है। अभी तक इस बीमारी से बचाव का टीका या इलाज उपलब्ध नहीं हो पाया है। इस वैश्विक बीमारी को मच्छरों की पैदावार रोककर ही फैलने से रोका जा सकता है। उन्होंने बताया कि एडीज मच्छर घर के अंदर बिना ढके, कूलर, छत पर रखे कबाड़ में जमा पानी आदि में अपने अंडे देता है। इसलिए आमजन को अपने में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना होगा।

रैलियों व प्रतियोगिताओं के माध्यम से दिए जाएंगे जागरुकता संदेश : सिविल सर्जन ने बताया कि जागरुकता अभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य विभाग की टीमों द्वारा सभी स्कूलों में प्रार्थना समय में रैलियों, विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम में जागरुकता संदेश दिए जाएंगे। इसके अलावा हर सप्ताह रविवार को ड्राई-डे के रूप में मनाने के लिए भी लोगों को प्रेरित किया जाएगा।