11 बच्चों को रक्षा बंधन का महत्व समझाया

12 एचटेट : 3902 अभ्यर्थियों में से 3299 ने दी परीक्षा

बामड़ोली का हरदीप बना वर्ल्ड चैंपियन, ग्रीस में आयोजित अंडर 17 वर्ल्ड चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

उपलब्धि

- हरदीप ने 110 किलो. ग्रीको रोमन वर्ग के फाइनल में ईरान के पहलवान को चित किया
- इस भार वर्ग में वर्ल्ड चैंपियनशिप में गोल्ड जीतने वाले भारतीय पहलवान बने
- खेलप्रेमियों में खुशी की लहर, पहलवान का जोरदार स्वागत करने की तैयारी में जुटे

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव बामड़ोली के हरदीप पहलवान ने ग्रीस में आयोजित अंडर-17 वर्ल्ड कुश्ती चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर न केवल देश का नाम रोशन किया, बल्कि भारतीय कुश्ती के इतिहास में भी अपना नाम दर्ज करवा लिया है। हरदीप ने 110 किलोग्राम ग्रीको रोमन वर्ग के फाइनल में ईरान के पहलवान को चित कर विश्व विजेता बनने का गौरव प्राप्त किया। वह इस वर्ग में वर्ल्ड चैंपियनशिप में गोल्ड जीतने वाला पहला भारतीय पहलवान बन गया है।

अर्जुन अवॉडी कोच धर्मेंद से सीख रहे बारीकियां

हरदीप छिल्लर मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़ा में अभ्यास करता है और अर्जुन अवॉर्डी कोच धर्मेंद्र दलाल से कुश्ती की बारीकियां सीख रहा है। कोच दलाल ने हरदीप को एक बेहद होनहार और मेहनती खिलाड़ी बताते हुए कहा कि हरदीप ने बार-बार साबित किया है कि वह बड़े मंच के लिए तैयार है। उसका सपना ओलंपिक मेडल जीतना है और हमें भी यकीन है कि वह वह एक दिन तिरंगे को ओलंपिक में लहराएगा। हरदीप इससे पहले एशियन चैंपियनशिप सहित कई राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर देश का मान बढ़ा चुका है। वर्ल्ड चैंपियनशिप में मिली इस ऐतिहासिक जीत से उसके गांव बामड़ोली में खुशी की लहर है। परिजन, कोच, साथी पहलवान और कुश्ती प्रेमियों ने ढोल-नगाड़ों के साथ हरदीप की इस उपलब्धि का जश्न मनाया। कोच धर्मेंद्र दलाल ने बताया कि जीतकर लौटने पर अखाड़े में हरदीप के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। उसका जोरदार अभिनंदन किया जाएगा।

खबर संक्षेप

कासनी में प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम कल

झज्जर। क्षेत्र के गांव कासनी में शुक्रवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित होगा। राजकीय उच्च विद्यालय में आयोजित होने वाले इस रात्रि ठहराव कार्यक्रम में डीसी ग्रामीणों से सीधा संवाद करेंगे, उनकी समस्याओं को सुनेंगे, और मौके पर ही समाधान सुनिश्चित करेंगे। इस दौरान ग्रामीणों को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी देने के लिए विभागीय स्टॉल भी लगाए जाएंगे, साथ ही स्वास्थ्य विभाग द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन होगा।

इस्कॉन मंदिर में नौका विहार तीन अगस्त को

बहादुरगढ़। लाइनपार में स्थित श्री राधा कृष्ण मदन गोपाल मंदिर में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया जाएगा। इस बारे में जानकारी देते हुए प्रवक्ता विक्रम महेश्वरी ने बताया कि 31 जुलाई से दो अगस्त तक मंदिर प्रांगण में श्रीकृष्ण कथा महोत्सव का आयोजन होगा। इसकी शुरुआत वीरवार को कलश यात्रा से होगी। कथा व्यास रुकमणि कृष्ण प्रभु लोगों को कथा का रसपान कराएंगे। तीन अगस्त को धूमधाम से नौका विहार कार्यक्रम होगा। श्रीराधा मदन गोपाल को पालकी में बैठाकर नौका विहार कराया जाएगा। फिर दस से 12 अगस्त तक सांस्कृतिक कार्यक्रम होंगे और 16 अगस्त को भव्य जन्माष्टमी पर्व मनाया जाएगा। दिनभर भक्तिमय कार्यक्रम होंगे। इसके बाद 17 अगस्त को प्रभुपाद व्यास पूजा महोत्सव होगा और 31 अगस्त को राधा रानी की अष्टमी धूमधाम से मनाई जाएगी।

पिता व भाई-भाभी पर केस दर्ज कराया

बहादुरगढ़। इलाके के एक गांव के निवासी युवक ने अपने पिता व भाई-भाभी पर मारपीट करने तथा धमकी देने के आरोप लगाए हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। शिकायतकर्ता वीरेंद्र ने कहा है कि वह कोचिंग के लिए रोहतक जा रहा था। इसी दौरान भाई और भाभी ने झगड़ा शुरू कर दिया। उन्होंने बाइक की चाबी निकाली और मारपीट शुरू कर दी। इस घटना के बारे में पिता को बताया तो वह भी मुझ पर बिफर पड़े और अनाप शनाप बोलने लगे। इतना ही नहीं, मेरे पिता भी मां के साथ मारपीट करते हैं। पुलिस ने फिलहाल केस दर्ज कर लिया है।

लडरावण में बुजुर्ग दंपति पर चाकू से कातिलाना हमला

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- नागरिक अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद पीजीआई रेफर

गांव लडरावण में दो पक्षों में विवाद हो गया। इस झगड़े में चाकू चल गए। चाकू लगने से बुजुर्ग दंपति गंभीर रूप से घायल हो गए, उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर किया गया है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने गांव के ही एक व्यक्ति पर हत्या के प्रयास सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

लडरावण के निवासी करीब 72 वर्षीय सुंदरलाल का कहना है कि वह और उसकी 68 वर्षीय पत्नी अपने घेर (प्लॉट) पर गए थे। वहां इसी दौरान एक पड़ोसी व्यक्ति आया। मेरी पत्नी को कहने लगा कि तुम्हारा लड़का बैठक में ताश खेलता है, ठीक बात नहीं है। इसके बाद गाली गलोच करते हुए धमकी देकर वहां से चला गया। सवा 11 बजे जब पत्नी राजबाला वहां से जाने लगी तो आरोपी ने रास्ता रोक लिया और पत्नी के पेट में चाकू से वार किया। आवाज सुनकर मैं वहां गया तो मेरे भी हाथ और पेट पर चाकू से वार किए। फिर धमकी देकर भाग गया। जैसे तैसे मैंने अपने बेटे संदीप को सूचना दी। इसके बाद हमें बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल ले जाया गया। जहां से पीजीआई रोहतक रेफर कर दिए गए। पुलिस ने मामले में छानबीन शुरू कर दी है।

परिवेदना समिति की बैठक में भाजपा नेता ने उठाए पुलिस की कार्यशैली पर सवाल

पुलिस आरोपियों से सांठगांठ कर पीड़ितों का ही कर रही उत्पीड़न

राजबीर शर्मा बोले- अधिकारियों को भी सूचना दी लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

- जिला लोकसंपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक में 15 परिवादों पर सुनवाई, 8 का समाधान

बुधवार को स्थानीय संवाद भवन में जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक का आयोजित की गई। कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में हुई बैठक में नागरिकों की 15 सूचीबद्ध शिकायतों पर सुनवाई की गई। आठ मामलों में सुनवाई करते हुए मौके पर समाधान सुनिश्चित किया गया। जबकि सुनवाई के दौरान अन्य मामलों को जांच व विस्तृत रिपोर्ट के साथ अगली बैठक तक लंबित रखा गया है। बैठक में बेरी भाजपा मंडल अध्यक्ष राजबीर शर्मा ने अपनी समस्या रखते हुए पुलिस की कार्यशैली पर सवाल उठाएं। उन्होंने कहा कि पुलिस आरोपियों के साथ सांठ गांठ करके पीड़ित पक्ष पर ही मुकद्मा दर्ज कर देती है। जिसके बहुत ऐसे मामले है। कई बार विभाग के आलाधिकारियों को सूचित करने पर भी कोई कार्रवाई नहीं की गई। बल्कि पीड़ित पक्ष को ही परेशान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उनकी बुजुर्ग माता का हाथ तोड़ने वालों के खिलाफ भी कोई कार्रवाई नहीं की गई है। वहीं एक अन्य जमीनी मामले में भी पीड़ित पक्ष ने प्रशासनिक अधिकारियों पर नियमों के विरूद्ध कार्य करने और पीड़ित पक्ष को न्याए नहीं दिलाने की बात रखी। उधर, कैबिनेट मंत्री ने बैठक के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रत्येक शिकायत के पीछे छिपे व्यक्ति की पीड़ा को समझते हुए समयबद्ध और संतोषजनक समाधान सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार की प्राथमिकता सिर्फ सुनवाई नहीं, बल्कि शिकायतकर्ता की संतुष्टि है। इस दौरान जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना, सुनीता चौहान, सोमवती जाखड़ सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। कैबिनेट मंत्री के समक्ष अपनी बात रखते हुए पीड़ित पक्ष।

संवाद भवन के लिए 10 लाख रुपये देने की घोषणा

बैठक के दौरान कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा ने लघु सचिवालय स्थित संवाद भवन के नवीनीकरण और बेहतर सुविधाओं के विकास के लिए अपने स्वेच्छिक कोष से 10 लाख रुपये देने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि संवाद भवन में जनसुनवाई, बैठकों और अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्रमों का आयोजन होता है, ऐसे में इसका जरूरत के अनुसार नवीनीकरण जरूरी है ,ताकि यहां आने वाले नागरिकों और अधिकारियों को बेहतर वातावरण मिल सके।

कृषि मंत्री ने जिले को सेम से मुक्त बनाने की योजना तैयार करने के दिए निर्देश

झज्जर। प्रदेश के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने सिंचाई विभाग के विश्राम गृह में अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में जिला झज्जर की भूमि को सेमग्रस्त मुक्त बनाने पर विस्तार से चर्चा हुई। उन्होंने कहा कि प्रदेश में नौ लाख एकड़ भूमि सेम ग्रस्त थी। हमारी सरकार ने किसान हित में योजना बद्ध तरीके से काम किया और चार लाख एकड़ भूमि को सेमग्रस्त मुक्त कर दिया है। उन्होंने बताया कि सर्वे रिपोर्ट के अनुसार झज्जर जिला के 232 गांवों में सेम की समस्या थी। बैठक में सिंचाई विभाग के अधीक्षण अभियंता सतीश जनावा ने बताया कि 11 गांवों में वर्टिकल ड्रेनेज सिस्टम से सेम की समस्या खत्म हो गई है। बाकि 221 गांवों में भी योजना बद्ध तरीके से सरकार की योजना के अनुरूप काम किया जा रहा है।

गलियों में भटक रहे मासूम को परिजनों से मिलवाया

बहादुरगढ़। बच्चे को अभिभावकों को सौंपती पुलिस।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गुमशुदा बच्चों को उनके परिजनों से मिलाकर पुलिस समाज में सकारात्मक संदेश दे रही है। इसी कड़ी में बहादुरगढ़ पुलिस ने गलियों में भटक रहे करीब तीन वर्षीय मासूम को संभाला और उसके अपनों से मिलाया। दरअसल, बुधवार की सुबह आरजे अस्पताल के पास स्थित एक गली में तीन साल का मासूम अकेला और सहमा हुआ घूमता मिला।

राहगीरों की नजर पड़ने पर तुरंत पुलिस को सूचना दी गई। सेक्टर-9 चौकी में तैनात हेड कांस्टेबल सचिन राठी मौके पर पहुंचे और बच्चे को संभाला। करीब तीन वर्षीय बच्चा केवल अपना नाम रेहान बता पा रहा था था, लेकिन घर या परिजनों के बारे में कोई जानकारी नहीं दे सका। पुलिस ने तुरंत उसे परिजनों से मिलवाने की कोशिशें शुरू कीं। आसपास के सभी थानों और चौकियों को सूचना भेजी गई। साथ ही इंटरनेट मीडिया के माध्यम से भी बच्चे की पहचान करवाने के प्रयास किए गए।

कबाड़ी मार्किट से खेलते-खेलते लापता हो गया था तीन साल का बच्चा

उधर, बच्चे के परिजन भी उसे ढूंढते हुए पुलिस थाने पहुंचे। जानकारी का मिलान होने के बाद पुलिस ने बच्चे को उसकी मां के सुपुर्द कर दिया। मासूम को पाकर परिजनों की आंखों में राहत के आंसू थे। उन्होंने पुलिस की तत्परता और सहयोग के लिए आभार जताया। मामले में सामने आया कि प्रवासी मूल का यह बालक कबाड़ी मार्किट से खेल खेल में लापता हो गया था।

निवेश के नाम पर युवक से 88 हजार की ठगी

बहादुरगढ़। आसौदा के निवासी एक युवक के साथ ठगी की वारदात हो गई। शातिर साइबर ठगों ने निवेश के नाम पर 88 हजार की चपत लगा दी। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात आसौदा के निवासी आशीष के साथ हुई है। आशीष का कहना है कि ऑनलाइन एप के माध्यम से उसके साथ फ्राड हुआ है। दरअसल, कुछ समय पहले शातिरों ने उससे संपर्क किया और टास्क दिए। फिर पैसे इन्वेस्ट कराने लगे। इस तरह से उन्होंने कुल 88 हजार रुपये इन्वेस्ट करा लिए। जब उनकी निकासी करने लगा तो रुपये नहीं आए। कई बार प्रयास किया लेकिन शातिर और रुपयों की डिमांड करने लगे। इसके बाद उसे ठगी का आभास हुआ। फिर ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई। अब आसौदा थाने में केस दर्ज हो सका है। उधर, पुलिस भी लोगों को साइबर ठगी के प्रति आगाह कर रही है। पुलिस का कहना है कि फोन, इंटरनेट पर किसी भी अंजान को अपने खाते की जानकारी न दें और न ही लेनदेन करें। आजकल निवेश के नाम पर भी ठगी बढ़ रही है। इसलिए सतर्क रहें।

बादलों ने फिर किया निराश, बिन बरसे निकल गए

- बुधवार को अधिकतम तापमान 32 डिग्री व न्यूनतम तापमान 26 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया

झज्जर। बुधवार दिनभर मौसम का मिजाज बदलता रहा। कभी आसमान में घनघोर घटा के साथ बूंदाबांदी तो कभी मौसम बिल्कुल साफ रहा। वहीं कई ग्रामीण क्षेत्रों में हल्की बारिश भी हुई। जिसके कारण मौसम सुहाना रहा और लोगों को उमस भरी गर्मी से राहत मिली। मौसम के बदलते मिजाज के कारण तापमान में भी गिरावट दर्ज की गई। बुधवार को अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम तापमान 26 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी मौसम परिवर्तनशील रहने का अनुमान लगा रहे है। उधर, लगातार दूसरे दिन भी बादलों के बिन बरसे आगे निकल जाने के कारण लोगों के हाथ निराशा लगी। लोगों का कहना रहा कि पिछले कई दिनों से उमस भरी गर्मी ने परेशान किया हुआ है। अगर बारिश होती तो आमजन को राहत मिलती। उन्होंने कहा कि दिनभर आसमान में बादल छाए रहने कारण गर्मी से आंशिक राहत जरूर मिली है।

शिक्षक की माता के साथ हाथापाई का आरोप, पुलिस से शिकायत

दूध की गुणवत्ता की शिकायत करने पर अध्यापक को दांतों से काटा

- गाल पर गहरा घाव छह टांके लगाने पड़े

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सप्लाई किए जाने वाले दूध की गुणवत्ता को लेकर हुए झगड़े में दूध विक्रेता द्वारा एक शिक्षक को दांतों से काटने का मामला सामने आया है।

मामला शहर की ऑफिसर कालोनी का है। पुलिस को दी शिकायत में ऑफिसर कालोनी निवासी शिक्षक प्रवीण कौशिक ने बताया कि उसकी मां मंजू देवी बीती 27 जुलाई की शाम करीब सात बजे विश्वेंद्र के यहां दूध लेने गई थी। जब उसकी मां मंजू देवी ने दूध की गुणवत्ता को लेकर शिकायत की तो विश्वेंद्र उस पर आग बबूला हो गया। प्रवीण कौशिक के अनुसार इसके बाद उसकी मां ने घर पहुंच कर घटना की जानकारी जब उसे दी तो वह अपनी मां को साथ लेकर विश्वेंद्र को समझाने चला गया। पीड़ित के अनुसार जब वह इस संबंध में आरोपी से बात करने लगा तो वह फिर से मारपीट पर उतारु हो गया। उसने जहां उसकी मां को धक्का देकर जमीन पर गिरा दिया वहीं उसको गले से पकड़ते हुए गाल पर दांतों से काट लिया जिस कारण गाल पर गहरा घाव हो गया। मामले की जांच अधिकारी आशा लता ने बताया कि इस घटना में पीड़ित की मां मंजू देवी के साथ भी हाथापाई हुई है और कपड़े फाड़े गए हैं। जिसे लेकर दोनों का मेडिकल कराया गया व उनके बयान लिए गए हैं। इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

प्लास्टिक सर्जरी की नौबत

पीड़ित युवक प्रवीण कौशिक ने बताया कि इस घटना के बाद जब वह अपना उपचार कराने पहुंचा तो उसके गाल पर हुए गहरे घाव को भरने के दौरान उसे छह-सात टांके आए। चिकित्सकों का कहना है कि उसकी प्लास्टिक सर्जरी भी करानी पड़ सकती है।

सेंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में कार्यक्रम

नशे से दूर रहें व दूसरों को भी इसके प्रति हमेशा जागरूक करें : सतप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- पुलिस ने छात्राओं को दिलाई नशे से दूर रहने की शपथ

सेंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में मंगलवार को पुलिस की ओर से नशा मुक्ति जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व उप निरीक्षक सतप्रकाश ने किया। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराना और उन्हें इससे दूर रहने के लिए प्रेरित करना था। सत्र के दौरान उप निरीक्षक सतप्रकाश ने कहा कि नशा समाज को बर्बाद करने का कारण बन रहा है।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते एसआई सत्यप्रकाश।

संदिग्ध लोगों की पुलिस को तुरंत सूचना दें

उन्होंने कहा कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि यह उसके परिवार और समाज पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। उन्होंने छात्रों से अपील की कि वे स्वयं नशे से दूर रहें और दूसरों को भी इसके खिलाफ जागरूक करें। साथ ही, उन्होंने यह भी कहा कि किसी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तत्काल शिक्षक या पुलिस को दें, ताकि समाज में सुरक्षा और जागरूकता बनी रहे। इस अवसर पर विद्यालय के निदेशक डॉ. हरेंद्र दहिया, प्रिंसिपल मधु दहिया सहित समस्त शिक्षक उपस्थित रहे।

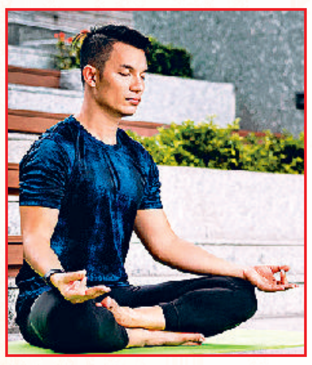
अगर करते हैं नाइट शिफ्ट जॉब

रात में प्राकृतिक तौर पर नींद आती है। लेकिन अगर आपकी जॉब नाइट शिफ्ट वाली है तो आपको अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ का विशेष ध्यान रखना होगा। एक रिसर्च स्टडी के आधार पर दिए जा रहे ये सजेशंस बहुत उपयोगी हो सकते हैं।

सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

यह जानने के बावजूद भी कि रात सोने के लिए होती है और दिन काम करने के लिए, कई बार ऐसी मजबूरी आ जाती है कि नाइट शिफ्ट जॉब करनी पड़ती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि रात में जागने से होने वाले स्वास्थ्य नुकसान को कैसे पूरा कर सकते हैं। इसके लिए हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, नेशनल स्लीप फाउंडेशन और ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली ने कई ऐसे उपाय सुझाए हैं, जिससे लोग रात में जगने के कारण अपने स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान की भरपायी कर सकते हैं।

दिन में लें एंकर स्लीप: अगर किसी वजह से आपके लिए रात में जागना मजबूरी है, तो रात में न सोने से होने वाले स्वास्थ्य की भरपायी करने के लिए दिन में कम से कम एक एंकर स्लीप जरूर लें। एंकर स्लीप का मतलब होता है 4-5 घंटे तक लगातार सोना। अगर आपको रात में जगना पड़ रहा है, तो दिन में जब भी सोएं कोशिश करें कि 4-5 घंटे की नींद एक साथ लें। वास्तव में यही आपकी मुख्य नींद मानी जाएगी। कोशिश करें कि यह नींद दोपहर 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच हो। दरअसल, इस समय शरीर कुदरती रूप से थकता है और इस समय आने वाली नींद प्राकृतिक नींद के जैसे होती है यानी इसकी गुणवत्ता किसी हद तक रात की नींद के माफिक होती है।



सोने का माहौल सुधारें: अगर रात में नहीं सो पा रहे हैं तो सिर्फ इतना भर जरूरी नहीं है कि दिन में नींद लें बल्कि यह भी जरूरी है कि दिन में जब भी सोएं, आपके सोने का एक हेल्दी माहौल होना चाहिए। हेल्दी माहौल से मतलब है, दिन में जब सोएं तो सोने की जगह ऐसी हो, जहां अंधेरा हो, ठंडक हो और शांति हो। अगर जरा भी इन स्थितियों में कमी हो तो आंखों पर स्लीप मास्क और कानों में ईयर प्लग लगाकर सोएं। प्राकृतिक प्रकाश हमेशा नींद में सबसे बड़ी बाधा डालता है। इसलिए दिन के समय जहां सोएं अगर वहां पर प्राकृतिक रोशनी आ रही हो, तो कमरे में ब्लैक आउट कर्टेन लगाएं ताकि सोने का माहौल रात जैसा बन सके।

भारी भोजन, कैफीन से परहेज करें: अगर आप रात की शिफ्ट में काम करते हैं तो कॉफी, चाय या एनर्जी ड्रिंक का इस्तेमाल सिर्फ रात की शिफ्ट में काम करते वक्त शुरुआत के समय ही करें यानी, जब सोने जा रहे हों तो सुनिश्चित करें कि उसके 6 घंटे पहले तक ऐसी किसी चीज का सेवन न किया हो। अगर आपने दिन के समय सोने के पहले 6 घंटों में इन चीजों का इस्तेमाल किया तो नींद में खलल पड़ती है और तमाम कोशिशों के बाद भी संतोषजनक नींद नहीं आएगी। एक और बात का ध्यान रखें, जब भी रात में जगने के कारण दिन में सोना हो तो सोने के पहले भारी भोजन बिल्कुल न करें, बिल्कुल हल्का-फुल्का और सुपाच्य खाना खाएं ताकि वह नींद आने के पहले ही पच जाए और अगर न भी पचे तो नींद में खलल न डाले।

संभव हो तो रात में पावर नैप लें: रात की शिफ्ट के दौरान अगर संभव हो तो 20 मिनट या आधे घंटे की कम से कम एक 'पावर नैप' या नींद की तेज झपकी जरूर ले लें। क्योंकि अगर ऐसी एक झपकी ले ली जाए तो इससे न केवल रात में जगने के दौरान सतर्कता बनी रहती है बल्कि किसी हद तक दिन में सोते समय रात की नींद की कमी भी पूरी हो जाती है। 'पावर नैप' कुछ ही मिनटों की होने के बावजूद भी यह अच्छी गुणवत्ता की नींद देती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: अगर लगातार नाइट शिफ्ट करनी पड़ रही है तो सिर्फ दिन के समय रात की नींद की भरपायी नहीं करनी होती बल्कि अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। इसके लिए नियमित रूप से ध्यान करें, योगाभ्यास करें, नियमित रूप से हल्की कसरत करें और परिवार के साथ अपना गहरा जुड़ाव बनाए रखें।

रात में जगने के कारण दिन में नींद आने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से मिलें और उनकी सलाह से मेलाटोनिन सप्लीमेंट ले सकते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सुशीला कटारिया
डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

बरसात के मौसम में ज्यादा गंदगी फैलने और जगह-जगह जलभराव से मच्छर बड़े पैमाने पर पनपते हैं। इस कारण मच्छरों के काटने से उत्पन्न होने वाली बीमारियों जैसे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया आदि के मामले काफी बढ़ जाते हैं। इनसे बचने के लिए आपको सजग रहते हुए यहां बताए जा रहे उपायों पर अमल करना जरूरी है।

बारिश के मौसम में रहें पूरी तरह सजग
मच्छरजनित बीमारियों से करें बचाव

बारिश के मौसम में पाचन संबंधी, वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम के अलावा मच्छरों से उत्पन्न होने वाली बीमारियों की आशंका भी बहुत बढ़ जाती है। मच्छरों के काटने से होने वाली विभिन्न बीमारियों, उनके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

डेंगू से रहें सचेत

एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू होता है। यह मच्छर ज्यादातर सुबह या दिन के वक्त काटता है। एडीज के बारे में खास बात यह है कि यह स्वच्छ, लेकिन ठहरे हुए पानी में पनपता है। जैसे पानी की टंकी, गमलों और कूलर आदि में। डेंगू वायरल संक्रमण है। डेंगू वायरस के चार प्रकार होते हैं। डीईएन (डेन) वी 1, डीईएन वी 2, डीईएन वी 3 और डीईएन वी 4। एडीज के काटने पर यह वायरस व्यक्ति के रक्त में पहुंचकर उसे संक्रमित कर देता है। इससे व्यक्ति को डेंगू हो जाता है।

लक्षणों को पहचानें: तेज बुखार और जोड़ों में दर्द। त्वचा पर लाल निशान या चकत्ते पड़ना। सांस लेने में दिक्कत होना। मुंह, नाक और मसूड़ों से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) होना। सिरदर्द और शरीर में सूजन। आंखों में भारीपन महसूस होना। जी मिचलाना।

पेशाब का रंग लाल होना। पेट में दर्द और काले रंग का दस्त होना। उपरोक्त में से कुछ लक्षण दिखने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

टल सकती है गंभीर स्थिति: डेंगू से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में जब प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं, तो यह स्थिति गंभीर होती है। सामान्यतः एक व्यक्ति के शरीर में 1.5 लाख से लेकर लगभग 4.5 लाख तक प्लेटलेट्स काउंट होते हैं। डेंगू में प्लेटलेट्स की संख्या जब 50 हजार के नीचे चली जाती है, तब मरीज की जान पर खतरा मंडराने लगता है। ऐसी स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है, जहां उसे प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूज कराया जाता है। तभी डेंगू की गंभीर स्थिति को टाला जा सकता है। डेंगू पीड़ित अनेक मरीजों का रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) बहुत कम हो जाता है। कुछ लोगों के फेफड़ों की कार्यक्षमता भी कम हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों और स्थितियों के मद्देनजर मरीज का इलाज अस्पताल में ही समुचित रूप से हो सकता है।

इन बातों पर दें ध्यान: अगर मरीज के शरीर के किसी अंग से रक्तस्राव (ब्लीडिंग) हो तो इस हालत में उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। डेंगू के संक्रमण में मरीज को किसी भी तरह की एंटीबायोटिक्स देने की जरूरत नहीं है। मरीज का बुखार उतारने के लिए उसे डॉक्टर के परामर्श से पैरासीटामोल की टैबलेट देना चाहिए और बुखार की स्थिति में मरीज के सिर पर ठंडे पानी की पट्टी रखना लाभप्रद है। पीड़ित व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थ जैसे जूस, सूप और नीबू पानी देते रहना चाहिए।

ऐसे होता है मलेरिया

अन्य ऋतुओं की तुलना में बरसात के मौसम में मलेरिया के मामले कहीं ज्यादा बढ़ जाते हैं। मादा एनॉफिलीज नामक मच्छर के काटने से व्यक्ति मलेरिया ग्रस्त होता है। आमतौर पर यह मच्छर शाम और रात में लोगों को कहीं ज्यादा काटता है। एनॉफिलीज मच्छर गंदे पानी जैसे सीवर लाइन और नालों या फिर जलभराव वाली जगहों में तेजी से पनपता है।

मलेरिया के प्रकार: मलेरिया प्लाजमोडियम के संक्रमण से होता है। यह चार प्रकार का हो सकता है- पहला, प्लाजोडियम वाइवैक्स, दूसरा पी. फाल्सीपेरम, तीसरा पी. ओवैल और चौथा पी. मलेरिई। अपने देश में पी. फाल्सीपेरम और पी. वाइवैक्स के मामले ज्यादा सामने आते हैं।

मलेरिया के लक्षण: मलेरिया होने पर ये लक्षण दिख सकते हैं। जैसे- मरीज को ठंड लगती है। मरीज तेज बुखार से ग्रस्त हो जाता है। मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द होना। पी. फाल्सीपेरम मलेरिया में मरीज को बेहोशी तक आ सकती है। लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। सिरदर्द, जी मिचलाना और उल्टी होना।

इलाज के बारे में: मलेरिया के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। अपने डॉक्टर से परामर्श लेकर इस मर्ज की जांच करवा कर इसका इलाज शुरू करवाना चाहिए।

चिकनगुनिया भी है कष्टकारी रोग

चिक वी नामक वायरस एडीज इजिप्टी मच्छर में होता है, जिसके काटने से चिकनगुनिया की समस्या उत्पन्न होती है। एडीज इजिप्टी मच्छर ज्यादातर दिन में काटता है।

लक्षणों को पहचानें: जोड़ों में बहुत तेज दर्द होना। मर्ज के ठीक हो जाने के बाद भी लोगों को सालों तक जोड़ों में दर्द की समस्या बनी रह सकती है। अनेक ऐसे मरीज होते हैं, जो कुछ दिनों के बुखार के बाद चलने-फिरने में अक्षम महसूस करते हैं। तेज बुखार और सिरदर्द। मांसपेशियों में दर्द और ऐंठन होना। त्वचा के कुछ भागों पर लालिमा होना। रक्त परीक्षण और क्लीनिकल परीक्षण के जरिए चिकनगुनिया का पता लगाया जाता है।

इलाज के बारे में: चिकनगुनिया के मरीज का इलाज उसके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। अभी तक इस मर्ज का कोई विशिष्ट इलाज उपलब्ध नहीं है। बुखार और दर्द से राहत पाने में पैरासीटामोल टैबलेट और अन्य दर्द निवारक दवाओं से मदद मिलती है। मरीज को आराम करने की सलाह दी जाती है।

ऐसे मरीज जिन्हें जोड़ों के दर्द में बिल्कुल राहत नहीं मिल पा रही है, उन्हें अंत में डाक्टर के परामर्श से स्टेरॉयड्स दवाओं को भी लेना पड़ सकता है।

मरीज को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उसे तरल पदार्थों जैसे जूस, सूप, दूध, नारियल पानी और नीबू पानी पीना चाहिए। किसी व्यक्ति या केमिस्ट आदि के कहने पर दवा न लें। डॉक्टर के परामर्श पर ही दवाएं लें और उनके द्वारा सुझाए गए नुस्खों पर अमल करें।

मरीज के लक्षणों के लगातार बिगड़ने, उसके प्लेटलेट्स काउंट के निरंतर कम होने और सांस लेने में दिक्कत आदि समस्याएं जारी रहने पर डॉक्टर से परामर्श लेकर इलाज करवाएं। इसमें देरी करना घातक हो सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

ऐसे करें मच्छरों से बचाव

मच्छरों के काटने से होने वाले मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया आदि बीमारियों की रोकथाम के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। इसलिए आपको ही मच्छरों से अपना हरसंभव बचाव करना होगा। इसके लिए कुछ उपायों पर अमल कर सकते हैं-

- अपने आवास के समीप जलभराव न होने दें।
- घर में कूलर, गमलों और बाल्टी आदि का पानी हरेक दिन बदलें।
- अपने आवास के खिड़की और दरवाजों को जरूरत पड़ने पर ही खोलें। इन पर जालियों का इस्तेमाल करें।
- मच्छरों को दूर भगाने वाले स्प्रे या दवाओं का इस्तेमाल करें।
- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
- पूरी बाजू और पूरा पैर कवर करने वाली ड्रेस पहनें।
- बाल्टी में या पानी की टंकी भरे पानी को खुला न छोड़ें।
- मॉस्किटो रेपेलेंट क्रीम और क्वायल्स का यूज करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर सही तरीके से बारिश के मौसम में शशांकासन किया जाए तो इसके अनेक लाभ मिल सकते हैं। विशेष रूप से तन-मन का भारीपन दूर होता है। स्ट्रेस कम होता है, पाचनतंत्र सुधरता है। इस आसन को करने की विधि और सावधानियों के बारे में विस्तार से जानिए।

तन-मन का भारीपन दूर भगाए शशांकासन

शशांकासन यानी हेयर पोज एक सरल लेकिन बेहद लाभकारी योगासन है। खासतौर पर मानसून के दिनों में, जब लगातार बारिश और उमस से मन और तन दोनों भारी महसूस होते हैं। उस समय यह आसन करने से मानसिक शांति और तन की थकान से राहत मिलती है।

होते हैं कई लाभ: शशांकासन में जैसा कि इसका नाम है, खरगोश के समान मुद्रा में झुकना पड़ता है। यह आसन करने के लिए वज्रासन में बैठकर आगे की ओर झुकते हैं तथा माथा जमीन पर टिकाते हैं। इस दौरान हाथ आगे की ओर फैले होते हैं। चूंकि बरसात के मौसम में वातावरण में उमस और भारीपन होता है, जिससे शरीर और मन दोनों थके महसूस होते हैं। ऐसे में शशांकासन करना विशेष रूप से लाभदायक होता है। इससे तनाव और चिड़चिड़ापन दूर होता है। शशांकासन मस्तिष्क में अतिरिक्त रूप से रक्तप्रवाह बढ़ाकर मन में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाता है। चूंकि बारिश में पाचनतंत्र भी कमजोर हो जाता है। ऐसे में शशांकासन करने के दौरान पेट पर हल्का सा बनाया गया दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है और इस मौसम में चूंकि अकसर जुकाम या सिरदर्द की समस्या होती है, इससे भी यह आसन माथे और चेहरे में रक्त संचार बढ़ाकर राहत देता है। शशांकासन से साइनस संबंधी परेशानियां भी दूर होती है। साथ ही इसे करने से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। नमी और निष्क्रियता के कारण बारिश के दिनों में पीठ में जो अकड़न आ जाती है, उसे यह आसन दूर करता है। इस आसन के साथ एक अच्छी बात यह है कि अगर आप बारिश के कारण घर से बाहर किसी खुले वातावरण मे मसलन पार्क आदि में न भी जा सकें, तो भी यह आसन आराम से घर में किया जा सकता है। शांति और ध्यान के लिए यह आसन बिल्कुल आदर्श होता है।

आसन करने की विधि: सबसे पहले वज्रासन में बैठ जाएं, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और लंबी-लंबी सांस लें। सांस छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकाएं और दोनों हाथ जमीन पर रखें। माथा जमीन से लगाएं, हाथ कंधे की सीध में रहें और सामान्य ढंग से सांस लेते हुए कुछ क्षण इसी स्थिति में बिताएं। फिर धीरे-धीरे वापस वज्रासन की मुद्रा में लौट आएं और स्थिर बैठ जाएं।

इन बातों का रखें ध्यान: शशांकासन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर आपको उच्च रक्तचाप की समस्या हो, पीठ में चोट लगी हो या चक्कर आ रहे हों तो तुरंत आसन रोक दें और अगली बार डॉक्टर या प्रशिक्षक की सलाह के बिना न करें। एक और बात का ध्यान रखें कि कभी भी शशांकासन भोजन के तुरंत बाद न करें। खाली पेट करें या कम से कम भोजन करने के तीन घंटे बाद करें। शशांकासन करने के लिए शांत, हवादार और साफ स्थान का चुनाव करें। मानसिक रूप से खुद पर ध्यान केंद्रित करें। शशांकासन दिन में सिर्फ एक बार वह भी सुबह करना चाहिए। इसे करते समय 3 से 5 बार दोहराया जा सकता है और हर बार 10 से 30 सेकंड की अवधि पर्याप्त होती है।

पहले-बाद में क्या करें: शशांकासन के पहले वज्रासन या ताड़ासन करना चाहिए। इससे रीढ़ सीधी करने और संतुलन बनाने में मदद मिलती है। इस आसन के पहले गहरी श्वास लेनी चाहिए ताकि फेफड़ों को तैयार किया जा सके और हल्की वार्मअप स्ट्रेचिंग भी जरूरी है ताकि मांसपेशियों को गर्म किया जा सके। लेकिन शशांकासन करने के पहले कभी भी भारी भोजन नहीं करना चाहिए। इससे पहले हार्ड वर्कआउट नहीं करना चाहिए। शशांकासन के बाद शवासन या मकरासन किया जा सकता है, इनसे मांसपेशियों को आराम मिलता है। प्राणायाम भी किया जा सकता है। *

शर्करा की मौजूदगी की वजह से बच्चों को सीमित मात्रा में खिलाने चाहिए फल

"शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ाया

सेहत का खजाना / नोमान पारुल

माता-पिता को अक्सर बताया जाता है कि ज्यादा मात्रा में फल "सेहत के लिए अच्छे नहीं होते", क्योंकि उनमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में माता-पिता के मन में यह चिंता पैदा होना लाजिमी है कि उन्हें अपने बच्चे को कितनी मात्रा में फल खाने की अनुमति देना चाहिए। "शुगर-फ्री" आंदोलन ने फलों के सेवन को लेकर लोगों की चिंताओं को कई गुना बढ़ा दिया है। यह अभियान मीठे को सेहत के लिए हानिकारक बताता है, क्योंकि इसके सेवन से व्यक्ति के मोटापे और टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। "शुगर-फ्री" अभियान के तहत उन खाद्य पदार्थों की सूची साझा की जाती है, जिन्हें खाने से बचना चाहिए। इसमें अक्सर बच्चों की पसंदीदा चीजें जैसे केले और आम शामिल होते हैं। लेकिन खाद्य उद्योग की ओर से किए गए अनेक दावों की तरह ही यह दावा भी साक्ष्यों पर आधारित नहीं है।

प्राकृतिक मिठास बनाम अलग से मिलाई गई शक्कर

खाद्य वस्तुओं में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शर्करा उतनी हानिकारक नहीं होती, लेकिन बच्चे अक्सर ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, जिनमें अलग से शक्कर मिलाई गई होती है और यह नुकसानदायक साबित हो सकता है। अच्छी खबर यह है कि फलों में प्राकृतिक रूप से मिठास होती है, जो स्वास्थ्यवर्धक होती है और बच्चों को ऊर्जा प्रदान करती है। फल अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन ए, सी, ई, मैग्नीशियम, जिंक और फॉलिक एसिड आदि शामिल हैं। सभी फल उपयुक्त हैं-जैसे केले, बेरी, संतरा, सेब और आम। ये तो बस कुछ ही नाम हैं। फलों के छिलकों में पाया जाना वाला अघुलनशील फाइबर बच्चों को सक्रिय रहने में मदद करता है, जबकि उनके गूदे में मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रखने में कारगर है। यह 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को अवशोषित कर स्ट्रोक और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। वहीं, खाने में ऊपर से मिलाई जाने वाली चीनी बच्चों के आहार में कैलोरी की मात्रा तो बढ़ाती है, लेकिन कोई पोषण नहीं देती। उसे 'खराब' शर्करा कहा जाता है, जिसके सेवन से बचना चाहिए। यह प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पाई जाती है, जिनकी बच्चों को तलब होती है, जैसे लॉलीपॉप, चॉकलेट, केक और शीतल पेय।

मीठा, मोटापा और मधुमेह का खतरा

इस बात के समर्थन में कोई सबूत नहीं है कि चीनी सीधे तौर पर मधुमेह का कारण बनती है।

टाइप-1 मधुमेह एक स्व-प्रतिरक्षी बीमारी है, जिसे रोका या ठीक नहीं किया जा सकता और इसका मीठे के सेवन से कोई संबंध नहीं है।

वहीं, टाइप-2 मधुमेह आमतौर पर तब होती है, जब हमारा वजन ज्यादा हो जाता है, जो शरीर को प्रभावी ढंग से काम करने से रोकता है। यह मीठा खाने से नहीं होती है। हालांकि, अतिरिक्त शर्करा कई प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों (उदाहरण के लिए, मीठे और नमकीन पैकेज्ड स्नैक्स) में पाई जाती है। इन खाद्य पदार्थों को खाने से बच्चों को अतिरिक्त कैलोरी मिलती है और उनका वजन बढ़ने लगता है, जिससे बड़े होने पर उनके टाइप-2 मधुमेह का शिकार होने की आशंका में वृद्धि होती है। शोध से यह भी पता चलता है कि फल टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम कर सकते हैं। एक शोध में पाया गया कि जो बच्चे रोजाना डेढ़ कटोरी फल खाते हैं, उनके टाइप-2 मधुमेह की चपेट में आने का जोखिम 36 प्रतिशत कम होता है। वहीं, अतिरिक्त शर्करा युक्त आहार से पोषण संबंधी कमियां विकसित हो सकती हैं। इसकी वजह ज्यादातर प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा बेहद कम या न के बराबर होना है। यही नहीं, प्रसंस्कृत और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चों के फल-सब्जी खाने की संभावना भी काफी कम होती है।

रोगनाशक गुणों से भरपूर सफेद पेठा(ऐश गार्ड)

औषधीय सब्जी / रेखा देशराज

सफेद पेठा (ऐश गार्ड) को कई और नामों से जाना जाता है मसलन कुम्हड़ा, राख लौकी, विंटर मेलन आदि। यह महज सब्जी या पेठा बनाने के इस्तेमाल में आने वाला फल भर नहीं है बल्कि यह एक जीवन रक्षक बहुगुणी औषधि भी है। आयुर्वेद में इसे 'कूष्मांड' भी कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम बेनिनकासा हिस्पिडा है। यह शरीर की ऊष्मा को संतुलित करता है, इस कारण मानसिक संतुलन बनाए रखता है। इसी गुण के कारण इसकी उपयोगिता बढ़ रही है, क्योंकि हाल-फिलहाल के सालों में शारीरिक बीमारियों से कहीं ज्यादा मानसिक बीमारियां लोगों में बढ़ रही हैं। इसलिए बाजार में सफेद पेठा की मांग काफी बढ़ गई है। यह त्रिदोष नाशक है। विशेषकर कफ के विकारों में यह अत्यधिक उपयोगी है।

कई तरह से उपयोगी: सफेद पेठा हल्का, ठंडा और पचने में आसान होता है। इसीलिए इसे सात्विक भोजन का विशेष हिस्सा माना जाता है। एसिडिटी, गैस, अपच जैसी समस्याओं में इसका इस्तेमाल राहत देता है। आयुर्वेदिक रसों में इसे पाचक औषधियों के साथ मिलाकर पाचन संबंधी बीमारियों के उपचार के लिए दिया जाता है। यह तनाव, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा जैसी परेशानियों को दूर करने में लाभकारी है।

इन रोगों में भी कारगर: सफेद पेठा में नेचुरल शुगर नहीं होती है। यही कारण है कि इन दिनों लौकी से ज्यादा डायबिटीज के रोगी सफेद कुम्हड़े का जूस या सूप पीने को प्राथमिकता देते हैं। त्वचा और बालों के लिए भी इसका इस्तेमाल बहुत उपयोगी है। जो लोग ओवरवेट हैं और वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए सफेद पेठा बहुत कारगर है। इसमें कैलोरी बहुत कम होती है और इसका सेवन करने से लंबे समय तक पेट भरा महसूस होता है। वजन घटाने के लिए यह परफेक्ट सब्जी है। *

प्रतियोगिता में पांच खिलाड़ियों ने राज्य स्तर के लिए क्वालिफाई किया

बैडमिंटन चैंपियनशिप में पेस के खिलाड़ियों ने जीता गोल्ड

■ खिलाड़ियों ने 5 स्वर्ण, 1 रजत और 2 कांस्य पदक हासिल किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में पेस संस्थान के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक मेडल जीते हैं। पेस ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि उनके खिलाड़ियों ने 5 स्वर्ण, 1 रजत और 2 कांस्य पदक हासिल किए। इस प्रतियोगिता में पांच खिलाड़ियों ने राज्य स्तर के लिए क्वालिफाई किया है। उन्होंने बताया कि अंडर-15 आयुवर्ग की डबल्स स्पर्धा में हितेश ने गोल्ड, मिक्स डबल्स में सिल्वर और सिंगल में ब्रांज मेडल जीता। शौर्यवीर धनखड़ ने अंडर-11 डबल्स में गोल्ड और सिंगल में ब्रांज मेडल हासिल किया। इसके अलावा उसने अंडर-13 आयु वर्ग की सिंगल स्पर्धा में खेलते हुए भी प्रथम स्थान हासिल किया। ग्यारहवीं कक्षा की छात्रा हर्षिता ने अंडर-17 आयुवर्ग में प्रथम स्थान हासिल करते हुए राज्य स्तर के लिए क्वालिफाई किया। इसी आयुवर्ग के डबल्स में साक्षी व शितिका बंसल ने स्वर्ण पदक जीतते हुए राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जगह बनाई। इस उपलब्धि पर डायरेक्टर जय विकास ने सभी विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए स्पोर्ट्स टीम के शिक्षक प्रदीप, सुभाष, प्रीति व शर्मिला के प्रयासों की सराहना की।

झज्जर। मेडल के साथ खिलाड़ी छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। अतिथियों के साथ विजेता खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

विजेता खिलाड़ियों का हुआ सम्मान

बहादुरगढ़। एचएल सिटी में आयोजित जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करने वाले प्रतिभावान खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में जोएल राणा, लक्ष्य मुदगिल और गौरी कल्ला को आउटस्टेंडिंग प्लेयर के सम्मान से नवाजा गया। सम्मान समारोह में मेट सिटी के सीएसआर एवं सिक्योरिटी हेड कर्नल रोमिल राज्याण, लीड सीएसआर लोकेश कापसे और बैडमिंटन एसोसिएशन के सचिव मनोज शर्मा मुख्य रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने खिलाड़ियों को ट्रॉफी व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। अधिकारियों ने कहा कि यह प्रतिभाएं जिले का नाम रोशन कर रही हैं और भविष्य में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इनसे बड़ी उपलब्धियों की उम्मीद है। उन्होंने सभी विजेताओं को आगामी प्रतियोगिताओं में और बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

पशुओं की स्वास्थ्य जांच के साथ पशुपालकों को देखभाल करने की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

■ गायों की थनैला, अपच, कमजोरी जैसी समस्याओं की जांच

संस्कारम वेटरनरी कॉलेज द्वारा फार्रुखनगर की श्रीगोशाला में एक दिवसीय पशु चिकित्सा एवं टीकाकरण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विद्यार्थियों ने दर्जनों गायों और बछड़ों की स्वास्थ्य जांच करते हुए बीमार पशुओं का टीकाकरण भी किया। विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ व्यवहारिक प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से आयोजित इस शिविर में विद्यार्थियों ने ग्रामीणों से बातचीत कर पशुओं की देखभाल, सही आहार, साफ-सफाई और टीकाकरण के समय बारे जानकारी सांझा की। संस्कारम विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल सिंह ने कहा कि पढ़ाई का असली मकसद तभी पूरा होता है जब विद्यार्थी समाज के बीच जाकर कुछ सीखें और कुछ करें। पशु चिकित्सा केवल अस्पतालों तक सीमित नहीं है, यह गांव-गांव में जाकर सेवा देने का कार्य है। कॉलेज के डीन डॉक्टर एसके रस्तोगी, डॉक्टर एएस राणा और डॉक्टर प्रफुल्ल कुमार सिंह की देखरेख में लगाए गए इस शिविर में बीवीएससी एंड एएच के अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों ने भाग लिया। उन्होंने गायों की थनैला, अपच, कमजोरी जैसी समस्याओं की जांच। गोशाला के कर्मचारियों और स्थानीय पशुपालकों ने विद्यार्थियों के कार्य की सराहना करते हुए ऐसे शिविरों को बार-बार आयोजित करने की मांग की।

शिविर में पशुओं का टीकाकरण करते हुए विद्यार्थी।

बच्चों को रक्षा बंधन का महत्व समझाया

बहादुरगढ़। बच्चों को रक्षा बंधन का महत्व समझाती वक्ता। फोटो :हरिभूमि

स्कूलों में मनाया रक्षा बंधन पर्व

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय सेक्टर-2 सेवाकेंद्र द्वारा स्कूलों में रक्षाबंधन पर्व का आयोजन आध्यात्मिक और सांस्कृतिक भावनाओं के साथ किया गया। राणा प्रताप स्कूल में हुए कार्यक्रम में बीके एंजेल ने विद्यार्थियों को रक्षाबंधन के प्रतीकों का आध्यात्मिक महत्व समझाया। उन्होंने तिलक को आत्म-सम्मान, राखी को बुराइयों से रक्षा, मिठाई को प्रेम का प्रतीक और खर्ची को सेवा का भाव बताया। स्कूल प्रबंधक आनंद पवार, वाइस प्रिंसिपल सतीश शर्मा, शिक्षाविद सुनीता पवार आदि इस अवसर पर मौजूद रहे। वहीं, छोटू राम स्कूल में भी बीके लक्ष्मी और बीके इंदू ने बच्चों को आत्मिक रक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता और संतुलित जीवनशैली के महत्व पर प्रकाश डाला। प्रिंसिपल रोशनी भी इस अवसर पर मौजूद रहीं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की शाखा सेक्टर-13 द्वारा महाराजा अग्रसेन कॉलेज, होली चाइल्ड स्कूल, जीत आर्य स्कूल, राजकीय कन्या विद्यालय में रक्षाबंधन के पावन पर्व पर बच्चों व शिक्षकों को इस पर्व के आध्यात्मिक रहस्य से अवगत कराया गया। बच्चों को प्रार्थना सभा में बंधन का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए बीके रेणु ने बताया कि कि आज भाई हो या बहन सभी को रक्षा की जरूरत है और भगवान ही हमारा सच्चा रक्षक है। बीके दीपा, निधि ने बच्चों को मेडिटेशन कराकर अच्छी आदतों के बारे में बताया। प्रो. ललिता भट बीके बृजकिशोर, एमएस रोहिल्ला, अर्जुन, शकुंतला, ज्योति, आरती, उषा आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

सेवानिवृत्ति पर प्रवक्ता सुरेश को दी विदाई

बहादुरगढ़। सेवानिवृत्ति पार्टी में अपने विचार व्यक्त करते प्रवक्ता सुरेश वर्मा।

■ छात्राओं ने तिलक लगाकर पारंपरिक रूप से उनका अभिनंदन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शिक्षा के क्षेत्र में 33 वर्ष की सेवाएं देने के बाद भौतिकी प्रवक्ता सुरेश वर्मा सेवानिवृत्त हो गए। उनकी सेवानिवृत्ति पर रेलवे रोड स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। मूल रूप से भिवानी जिले से संबंध रखने वाले सुरेश वर्मा को शिक्षकों द्वारा सम्मानपूर्वक विदाई दी गई। समारोह का संचालन हिंदी प्रवक्ता व स्टाफ सेक्रेट्री जोगिंदर सिंह ने किया। इस अवसर पर राजनीतिक विज्ञान की प्रवक्ता रितु देशवाल ने सुरेश वर्मा पर आधारित एक सुंदर कविता का पाठ कर सभी का ध्यान आकर्षित किया। कार्यक्रम की शुरुआत में जब सुरेश वर्मा स्कूल परिसर में पहुंचे, तो राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों और एनसीसी कैडेट्स ने सलामी देकर उनका स्वागत किया। छात्राओं ने तिलक लगाकर पारंपरिक रूप से उनका अभिनंदन किया। वर्मा के पुत्र हिमांशु ने अपने पिता के जीवन और योगदान से जुड़े संस्मरण साझा कर भावुक माहौल बना दिया। स्कूल के पूर्व प्रिंसिपल सुरेश चंद्र सैनी तथा खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने वर्मा के आगामी जीवन के लिए शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर प्रवक्ता वर्मा ने विद्यालय के सभी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को सम्मानित किया और उन्हें अपने निवास स्थान पर भोजन के लिए आमंत्रित भी किया। वरिष्ठ प्रवक्ता सुशीला देवी ने सभी अतिथियों व सहयोगियों का धन्यवाद किया। प्रमोद, रवि, अजय, पराग, कपिल, किरण, तेजस्वी, हिमांशु, कृतिका, मेघा, लोकेश, प्रकाश आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

डेढ़ साल से निर्माण की बाट जोह रही दुजाना की सैनी चौपाल

चौपाल के निर्माण को लेकर संबंधित अधिकारियों से लेकर मुख्यमंत्री तक गुहार लगा चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिले के गांव दुजाना की सैनी चौपाल पिछले डेढ़ साल से निर्माण की बाट जोह रही है। चौपाल के निर्माण को लेकर संबंधित अधिकारियों से लेकर मुख्यमंत्री तक गुहार लगा चुके हैं। भाजपा नेता एवं परिवेदना समिति सदस्य जसवीर सैनी ने बुधवार को दुजाना गांव का दौरा करते हुए ग्रामवासियों से सैनी चौपाल का फीडबैक लिया।

उन्होंने हैरानी जताते हुए कहा कि जिस गांव ने भाजपा को अपना शत-प्रतिशत जनादेश दिया उसी गांव के विकास कार्यों के लिए लोगों को इतनी परेशानी झेलनी पड़ रही है। जसवीर सैनी ने कहा कि सीएम के आदेशों की अवहेलना करने वाले अधिकारियों के साथ सख्ती से निपटा जाए। उन्होंने जल्द ही मुख्यमंत्री से मिलकर चौपाल का काम शुरू कराने का आश्वासन ग्रामीणों को दिया। इस मौके पर नफे सिंह, रमेश सैनी, सर्वेश सैनी, नवीन, जयदीप, शिवकुमार, सुनील, हरीश, जितेंद्र, प्रवीण, दीपक, कपिल, अजीत, रामफल, डॉक्टर संदीप सैनी, सतबीर, खजान, भूप सैनी, सज्जन सैनी, महेश, ईश्वर सैनी, पुनीत सैनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। सैनी चौपाल परिसर में ग्रामीणों के साथ उपस्थित जसवीर सैनी।

■ जसवीर सैनी ने कहा कि सीएम के आदेशों की अवहेलना करने वाले अधिकारियों के साथ सख्ती से निपटा जाए

■ जल्द ही मुख्यमंत्री से मिलकर चौपाल का काम शुरू कराने का आशवासन ग्रामीणों को दिया

झज्जर। भ्रूण हत्या रोकने संबंधी शपथ लेते हुए आंगनवाड़ी वर्कर्स। फोटो :हरिभूमि

आंगनवाड़ी वर्कर्स ने ली भ्रूण हत्या रोकने की शपथ

झज्जर। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा क्षेत्र के गांव दादनपुर में आंगनवाड़ी केंद्र पर दादनपुर सर्किल की आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की मीटिंग का आयोजन किया गया।

मीटिंग में सुपरवाइजर सरिता ने कहा कि बेटी है तो हमारा वंश चलेगा है, क्योंकि महिला ही जननी है। उन्होंने आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान व कन्या भ्रूण हत्या रोकने बारे भी जागरुक किया। मीटिंग में गर्भवती महिलाओं को प्रधानमंत्री मातृत्व योजना के अंतर्गत दिए जा रहे लाभों की जानकारी भी दी गई। इस दौरान आंगनवाड़ी वर्कर्स ने कन्या भ्रूण हत्या रोकने व अन्य लोगों को जागरुक करने संबंधी शपथ ली। इस मौके पर मंजू, सुशीला, रेखा, सुमन, शारदा, मुकेश, सुमन, सोनिका, ऋतु, दर्शना, अजित कौर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

पुलिस ने विद्यार्थियों को किया जागरूक

बहादुरगढ़। लाइनपार के शंकर गार्डन स्थित शक्ति विद्या मंदिर हाई स्कूल में बुधवार को दुर्गा शक्ति टीम ने महिला सुरक्षा को लेकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। सहायक उप निरीक्षक सरला ने छात्राओं को दुर्गा शक्ति व डायल 112 एप की जानकारी दी और बताया कि इन एप्स के माध्यम से तुरंत पुलिस सहायता मिलती है। उन्होंने छात्राओं से कहा कि यदि स्कूल, कॉलेज व अन्य कहीं पर भी आते-जाते उनके साथ कोई दुर्व्यवहार कर रहा है तो एप के जरिये बेझिझक होकर पुलिस को शिकायत दें। उन्होंने छात्राओं को बेझिझक होकर शिकायत दर्ज करने की अपील की। स्कूल निदेशक प्रवीण शर्मा ने साइबर अपराध व यातायात नियमों पर भी जागरूक किया। कार्यक्रम में स्कूल स्टाफ भी मौजूद रहा।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 262 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

श्याम झूले, हनुमत झूले, झूले शंकर त्रिपुरारी..

■ भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 262 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, योगेश रंजन, दिनेश दुजाना, देवेश शर्मा, राजेंद्र वधवा, आनंद कुमार, शिवम तनेजा, रवि यादव, विनोद भूटानी, रमेश लखेरा, प्रिंस सेठी, अनिल छाबड़ा, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। दिनेश दुजाना ने जय सिया राम बोलो जय सिया राम.. राजेंद्र वधवा ने जरा सिर को झुकाओं वासुदेव जी, तेरी टोकरी में त्रिलोकीनाथ है....योगेश रंजन ने श्याम झूले, हनुमत झूले, झूले शंकर त्रिपुरारी..राधा रानी झूला झूले ओढ़े चुनर तारा री..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वी के शर्मा, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, मनोहर लाल, टिंकू वर्मा, सक्षम वर्मा, निखिल सलूजा, रुद्र कौशिक, अमितोज, भवित वर्मा, डिंपल वर्मा, जितेंद्र वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, बंटी खत्री सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

झज्जर। बैठक के दौरान उपस्थित सीजेएम एवं विशाल एवं अन्य। फोटो :हरिभूमि

एडीआर सेंटर में मनाया विश्व मानव दुर्व्यापार विरोधी दिवस

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण तथा एमडीडी ऑफ इंडिया के संयुक्त तत्वावधान में विश्व मानव दुर्व्यापार विरोधी दिवस अभियान मनाया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि मानव तस्करी विरोधी कमेटी का गठन किया हुआ है। रेलवे सुरक्षा बल तथा परिवहन विभाग की जिम्मेदारी बनती है कि वह मानव तस्करी को खत्म करने का भरसक प्रयास करें। इस दौरान संदीप जांगड़ा, जिला समन्वयक मनोज कुमार, पैरा लीगल वालिंटियर कर्मजीत छिल्लर, चाइल्ड वेलफेयर कमेटी से वीणा रानी, खुशविंद्र ढिल्लों, स्वास्थ्य विभाग से चिकित्सक मनमोहन, मानव तस्करी विरोधी इकाई से एएसआई अमित ढाका, एएसआई संदीप, एएसआई विनोद, श्रम विभाग से निरीक्षक रोशन लाल, रेलवे सुरक्षा बल से रूप चन्द मीणा,राजकीय रेलवे पुलिस से राज सिंह , होमगार्ड उमेद सिंह, पैनल एडवोकेट तथा पैरा लीगल वालिंटियर शामिल रहे।

सूचना

मैं, रमेश पुत्र मंदल निवासी गांव लुहारी, तहसील व जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरा पुत्र अशोक व पुत्रवधु बबीता तथा दूसरा पुत्र प्रीतम व पुत्रवधु कपिल मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

कैंब्रिज स्कूल में विद्यार्थियों वितरित किए पौधे

झज्जर। कैंब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदाना में पर्यावरण सरंक्षण को लेकर बुधवार को मां के नाम एक पौधा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों में एक हजार एक सौ पौधे वितरित किए गए। विद्यार्थियों ने पौधों को हाथों में लेकर उनकी देखभाल संबंधी शपथ ली। विद्यालय निदेशक धर्मेंद्र जून ने विद्यार्थियों को पौधों का महत्व समझाते हुए कहा कि एक पौधा लगाकर उसका पालन-पोषण करना, एक सौ पुत्रों के पालन-पोषण के समान फलदायी है। इस मौके पर प्राचार्य विनोद कुमार, उपप्राचार्या संगीता जून, विद्यालय कोर्डिनेटर प्रियंका शर्मा, शारीरिक शिक्षक सोमवीर, जय भगवान सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सिकंदरपुर के जोहड़ में मिला युवक का शव

झज्जर। क्षेत्र के गांव सिकंदरपुर के तालाब में एक युवक का शव मिलने पर गांव में सनसनी फैल गई। ग्रामीणों को पता चलने पर सूचना पुलिस और सरपंच को दी गई। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी लेते हुए शव को पानी से बाहर निकलवाया और पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया गया। बाद में मृतक की पहचान कबलाना गांव निवासी 34 वर्षीय राजकुमार पुत्र महेंद्र के तौर पर की गई । मामले के जांच अधिकारी रविंद्र कुमार ने बताया कि पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

आरईडी के खिलाड़ियों ने जीते मेडल

झज्जर। आरईडी स्कूल के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों ने ब्लॉक स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए अनेक पदक हासिल करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। स्कूल प्राचार्या अनिता सिवाच ने बताया कि कुश्ती प्रतियोगिता के अंडर-14 आयुवर्ग में सुप्रिया व अंडर-17 आयुवर्ग में छवि ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। बैडमिंटन प्रतियोगिता के अंडर-14 आयुवर्ग में प्रियांजल, याशिका व जिनिशा की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। योग प्रतियोगिता में अंडर-14 आयु वर्ग में भूमि भाकर ने तथा इसी आयुवर्ग की बास्केटबॉल स्पर्धा में विद्यालय की टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया। इनके अलावा इसी स्पर्धा के अंडर-17 आयुवर्ग में विद्यालय की टीम द्वितीय तथा अंडर-19 आयुवर्ग की विद्यालय की टीम पहले स्थान पर रही। प्राचार्या ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

सुरक्षा के रहे पुख्ता इंतजाम, पुलिस आयुक्त ने किया परीक्षा केंद्रों का दौरा

एचटेट : 3902 अभ्यर्थियों में से 3299 ने दी परीक्षा, उत्साह में दिखे भावी शिक्षक

जिले में 23 परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के लिए तैनात किए गए थे 600 जवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा आयोजित एचटेट परीक्षा बुधवार को सांयकालीन सत्र में शांतिपूर्ण माहौल में संपन्न हुई। परीक्षा को लेकर प्रशासनिक और पुलिस के स्तर पर पुख्ता इंतजाम किए गए। पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने परीक्षा केंद्रों का जायजा लिया और आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने बताया कि पुलिस द्वारा एचटेट परीक्षा को लेकर बनाए गए सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। सभी 23 परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा की दृष्टि से 600 पुलिस कर्मचारी, 2 एसीपी और 2 डीसीपी रैंक के अधिकारी लगाए गए हैं। अभ्यर्थियों की गहन चैकिंग के बाद ही परीक्षा केंद्रों में प्रवेश करने दिया गया है।

परीक्षा केंद्रों पर निर्धारित समय पर पहुंचे अभ्यर्थी

जिला शिक्षा अधिकारी राजेश कुमार ने बताया कि हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से जारी परीक्षा के शेड्यूल के अनुसार सुबह की परीक्षा दस से साढ़े बारह बजे तक तथा सायं कालीन परीक्षा सायं तीन बजे से साढ़े पांच बजे तक होगी। 31 जुलाई को सुबह की पारी के लिए परीक्षार्थियों को सुबह नौ बजे से पहले पहुंचना होगा। वहीं दोपहर की पारी के लिए दोपहर दो बजे से पहले परीक्षा केंद्र पर पहुंचना होगा। उन्होंने बताया कि सुबह की पारी के लिए परीक्षार्थियों को 7:50 पर परीक्षा केंद्र के अंदर बायोमेट्रिक करवाते हुए एंट्री करवानी है, जबकि दोपहर की पारी के लिए 12:50 पर परीक्षार्थियों को बायोमेट्रिक अटेंडेंस करवाने का कार्य शुरू किया जाएगा।

झज्जर। परीक्षा केंद्र के बाहर सिटिंग प्लान देखते हुए अभ्यर्थी व परीक्षा केंद्र के बाहर कतारबद्ध खड़े अभ्यर्थी व परीक्षा केंद्र के बाहर अभिभावक अपनी बेटी की कान की बाली उतारते हुए। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। परीक्षा केंद्र में प्रवेश से पूर्व अभ्यर्थी की जांच करते हुए पुलिस कर्मी व परीक्षा केंद्र के बाहर कतारबद्ध खड़ी गाड़ियां व परीक्षा केंद्र में सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेते हुए पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह। फोटो : हरिभूमि

परीक्षा केंद्र वाइज डिटेल

जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना ने बताया कि सेंटरवाइज बात की जाए तो एब्लेज स्कूल फोर्टपुरा में 312 में से 274 परीक्षार्थी उपस्थित रहे जबकि 38 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। दीपचंद स्कूल गुढ़ा में 312 में से 268 परीक्षार्थी, एसआरके राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में 312 में से 258 परीक्षार्थी, एचआर ग्रीन फील्ड स्कूल में 312 में से 265 परीक्षार्थी, इंडो अमेरिकन स्कूल में 312 में से 264 परीक्षार्थी, केएसएम पब्लिक स्कूल में 312 में से 261 परीक्षार्थी, एलए स्कूल में 312 में से 267 परीक्षार्थी, महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में 312 में से 265 परीक्षार्थी, आरईडी स्कूल तलाव रोड में 312 में से 261 परीक्षार्थी, राजकीय पोलटेक्निक में 288 में से 253 परीक्षार्थी, करण सीनियर सैकेंडरी स्कूल में 240 में से 194 परीक्षार्थी, बहादुरगढ़ के बाल विकास सीनियर सैकेंडरी स्कूल औरंगाबाद में 312 में से 254 परीक्षार्थी तथा बहादुरगढ़ के ही दिल्ली पब्लिक स्कूल में 254 में 215 परीक्षार्थियों ने परीक्षा दी।

आठ फ्लाइंग टीमें गठित : परीक्षा को सुचारू रूप से संपन्न कराने के लिए हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा आठ फ्लाइंग टीमों का गठन किया गया। गठित टीमों के सदस्यों ने विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर पहुंच कर निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान स्थिति शांतिपूर्ण रही। गठित टीमों में डीसी फ्लाइंग, चेयरमैन स्पेशल फ्लाइंग, एसडीएम झज्जर फ्लाइंग, एसडीएम बहादुरगढ़ फ्लाइंग, डीईओ फ्लाइंग, क्वेश्चन पेपर फ्लाइंग झज्जर, क्वेश्चन पेपर फ्लाइंग बहादुरगढ़ व आरएएफ झज्जर की फ्लाइंग टीम शामिल रही।

कड़ी सुरक्षा के बीच दी गई एचटेट लेवल तीन की परीक्षा

बहादुरगढ़। बुधवार को कड़ी सुरक्षा इंतजामों के बीच एचटेट यानी हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा दी गई। बहादुरगढ़ में सराय औरंगाबाद स्थित बाल विकास स्कूल और नूना माजरा स्थित डीपीएस स्कूल में बनाए गए केंद्रों पर इवनिंग शिफ्ट में अभ्यर्थियों ने लेवल 3 की परीक्षा दी। अब वीरवार को लेवल एक व दो की परीक्षा होगी। परीक्षा व्यवस्था का जायजा लेने के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट एसडीएम नसीब कुमार ने दोनों केंद्रों का निरीक्षण किया। उनके साथ एसीपी प्रदीप कुमार समेत अन्य पुलिस अधिकारी व भारी संख्या में पुलिस बल मौजूद रहा। परीक्षा केंद्रों के बाहर कड़ी सुरक्षा व्यवस्था रही और अभ्यर्थियों को गहन तलाशी के बाद ही प्रवेश दिया गया। महिला परीक्षार्थियों को भी सुरक्षा जांच के दौरान विशेष निर्देशों का पालन करना पड़ा। उन्हें परीक्षा कक्ष में प्रवेश से पहले मंगलसूत्र, हेयर बैंड, पिन जैसी व्यक्तिगत वस्तुएं उतारने को कहा गया। परीक्षार्थियों को केवल पेन, एडमिट कार्ड और वैध पहचान पत्र के साथ ही परीक्षा केंद्र में प्रवेश मिला। वरिष्ठ पुलिस अधिकारी भी लगातार केंद्रों का दौरा करते रहे। परीक्षा के दौरान पुलिस ने केंद्र के आसपास किसी को भी नहीं फटकने दिया। एसडीएम नसीब कुमार ने बताया कि परीक्षा को शांतिपूर्ण और पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए सभी आवश्यक इंतजाम किए गए हैं। परीक्षा प्रक्रिया की निगरानी सीसीटीवी कैमरों और वीडियोग्राफी के जरिए की जा रही है ताकि किसी प्रकार की गड़बड़ी की संभावना न रहे। उन्होंने आगे बताया कि वीरवार को लेवल-2 और लेवल-1 की परीक्षाएं आयोजित की जाएंगी, जिनके लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

■ सीसीटीवी से परीक्षा केंद्रों पर रखी गई कड़ी नजर

बहादुरगढ़। परीक्षा केंद्र पर परीक्षार्थियों की आईडी चेक करते कर्मचारी।

बहादुरगढ़। परीक्षार्थियों की चेकिंग करती पुलिस।

विपिन बने इनेलो के जिला मीडिया प्रभारी, नेतृत्व का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

एडवोकेट विपिन प्रधान को इनेलो जिला मीडिया प्रभारी की जिम्मेदारी मिली है। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने इनेलो राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला व शीर्ष नेतृत्व को पुष्पगुच्छ भेंट कर आभार प्रकट किया है। इस प्रकार जिला वरिष्ठ उपाध्यक्ष जगबीर सुहाग और उपाध्यक्ष भारत नागपाल, मदरुप राठी, रणबीर ठेकेदार, सरदार कुलविंद्र सिंह को बनाया गया है।

जबकि अमित चौधरी को प्रधान महासचिव और धर्मबीर जांगड़ा, धर्मेंद्र रोहिल्ला, आजाद सिंह, देवेंद्र दहिया को सचिव नियुक्त किया गया है। कृष्ण लोचहब को संगठन सचिव और सुधीर बतरा, अमित बंसल, अंकित चुघ, मनीष सेठी को सचिव बनाया गया है। मोहन दहिया को कोषाध्यक्ष की जिम्मेवारी सौंपी गई है। इनेलो के राष्ट्रीय अध्यक्ष अभय सिंह चौटाला, इनेलो प्रधान महासचिव प्रकाश भारती, प्रदेशाध्यक्ष रामपाल माजरा, इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी, इनेलो जिलाध्यक्ष सतपाल पहलवान व इनेलो शहरी अध्यक्ष रामनिवास सैनी के निर्देशानुसार यह जिला कार्यकारिणी गठित की गई है। सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों ने पार्टी शीर्ष नेताओं का आभार प्रकट किया।

बहादुरगढ़। पार्टी के शीर्ष नेतृत्व को पुष्प गुच्छ सौंपते एडवोकेट विपिन। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़ के अजय छिकारा बने यूथ कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव

■ छिकारा 2011 में वे दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ के अध्यक्ष चुने गए थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

भारतीय युवा कांग्रेस ने अजय छिकारा को राष्ट्रीय महासचिव नियुक्त किया है। अजय छिकारा मूल रूप से हरियाणा के बहादुरगढ़ के रहने वाले हैं और लंबे समय से कांग्रेस की छात्र और युवा इकाइयों में सक्रिय भूमिका निभाते रहे हैं। छात्र राजनीति से अपने राजनीतिक सफर की शुरुआत करने वाले अजय छिकारा ने वर्ष 2005 में दिल्ली विश्वविद्यालय के राजधानी कॉलेज से एनएसयूआई के साथ जुड़ाव बनाया। वर्ष 2011 में वे दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ के अध्यक्ष चुने गए। इसके बाद उन्होंने एनएसयूआई के राष्ट्रीय महासचिव के रूप में संगठन में योगदान दिया। अजय छिकारा को एनएसयूआई और युवा कांग्रेस के कार्यकाल में असम, पंजाब और महाराष्ट्र जैसे महत्वपूर्ण राज्यों की जिम्मेदारी सौंपी गई। पेशे से वकील अजय छिकारा ने नई जिम्मेदारी मिलने के बाद कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी, कांग्रेस संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल, युवा कांग्रेस प्रभारी कृष्णा अल्लवुरू, सांसद दीपेंद्र हुड्डा और युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष उदय चिब का आभार जताया है।

बहादुरगढ़। राहुल गांधी के साथ अजय छिकारा।

लाइनपार की ओर टिकट विंडो बनवाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रेलवे स्टेशन बहादुरगढ़ पर यात्रियों को हो रही टिकट संबंधित परेशानी को लेकर बुधवार को नागरिक मंच बहादुरगढ़ के कार्यकर्ताओं ने स्टेशन मास्टर से मुलाकात की। मंच की ओर से स्टेशन मास्टर को एक ज्ञापन सौंपा गया, जिसमें लाइनपार की ओर टिकट विंडो की व्यवस्था कराने की मांग की गई।

मंच के संयोजक रामकिशन ने बताया कि लाइनपार की ओर से हर रोज बड़ी संख्या में यात्री दिल्ली, रोहतक व अन्य स्थानों की यात्रा करते हैं। लेकिन टिकट लेने के लिए उन्हें पुल पार कर प्लेटफॉर्म नंबर एक तक जाना पड़ता है, जिससे प्लेटफॉर्म दो और तीन पर जाने में कई बार उन्हें जोखिम उठाना पड़ता है। कई यात्री अवैध रूप से पटरी पार कर टिकट लेकर गाड़ी पकड़ते हैं, जिससे दुर्घटना की आशंका बनी रहती है।

नागरिक मंच ने रेलवे प्रशासन से मांग की है कि यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए लाइनपार की ओर जल्द से जल्द टिकट विंडो स्थापित की जाए। टिकट खिड़की बनने से न केवल यात्रियों की परेशानी कम होगी बल्कि रेलवे का राजस्व भी बढ़ेगा। यदि इस मांग पर शीघ्र कार्रवाई नहीं की गई तो वे व्यापक जागरूकता अभियान शुरू करेंगे।

■ नागरिक मंच बहादुरगढ़ के सदस्यों ने स्टेशन मास्टर से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा

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 : सूरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

वार्ड एक में ली गई टूटी पुलिया की सुध, नए सिरे से बन रही

■ पार्षद रजनीश बोले- कई जगह से टूटी पड़ी थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वार्ड-1 के फेस-2 में डिग्गी वाला रोड स्थित गली नंबर सात में नाले की बदहाल पुलिया की सुध ले ली गई। पुलिया को नए सिरे से बनाया जा रहा है।

दरअसल, लंबे समय से टूटी हुई पुलिया स्थानीय लोगों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई थी। बरसात के दिनों में यहां जलभराव की स्थिति बन जाती थी। पॉलिथीन, कूड़ा-कर्कट आदि फंसकर आवागमन में बाधा उत्पन्न करते थे। अब इस समस्या का समाधान हो गया है। वार्ड-1 के पार्षद रजनीश (मोनू) ने स्थानीय नागरिकों की शिकायतों और समस्याओं को गंभीरता से लेते हुए अधिकारियों को मामले से अवगत कराया। उनकी पहल पर पुलिया का कार्य शुरू करवाया गया और अब इसका निर्माण कार्य अंतिम चरणों में है।

पार्षद रजनीश का कहना है कि वार्ड में कई जगह ऐसी पुलिया हैं, जो वर्षों से टूटी पड़ी थीं। इन्हें अब एक-एक करके दुरुस्त किया जा रहा है। लोगों के सहयोग से विकास कार्यों को गति मिल रही है। पूरे वार्ड में सुधार की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने जनता से भी स्वच्छता कायम रखने की अपील की। साथ ही कहा कि नाले, नालियों में पॉलथिन, बोतल आदि वेस्ट न डालें। इससे निकासी बाधित होती है।

बहादुरगढ़। वार्ड एक में किया जा रहा पुलिया का निर्माण। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। वीडियो कांफ्रेंस में उपस्थित विभागीय कर्मचारी।

जिले भर में बच्चों, युवाओं व महिलाओं को खिलाई जाएंगी एल्बेंडाजोल

झज्जर। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस कार्यक्रम को लेकर बुधवार को राज्य स्तरीय वीडियो कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। इस बैठक की अध्यक्षता कार्यक्रम निदेशक डॉक्टर वीरेंद्र यादव द्वारा की गई। सीएमओ डॉक्टर जयमाला ने बताया कि बैठक में जानकारी दी गई कि आगामी 26 अगस्त को राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस एवं दो सितंबर को मॉप-अप दिवस के रूप में मनाया जाएगा। कार्यक्रम के अंतर्गत 1 वर्ष से 19 वर्ष तक के बच्चों व युवाओं एवं 20 से 24 वर्ष तक की विवाहित, गैर-गर्भवती, गैर-दुग्धपान कराने वाली महिलाओं को पेट के कीड़ों से बचाव के लिए एल्बेंडाजोल की गोली निःशुल्क दी जाएगी। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम की उप सिविल सर्जन डॉक्टर ममता त्यागी एवं जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने बताया कि राज्य स्तरीय वीडियो कॉन्फ्रेंस में शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास, नगरपालिका, श्रम विभाग, निजी स्कूल संघ, बाल कल्याण समिति, एनवाईके, आईएमए, आईएपी आदि विभागों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया और तैयारियों को अंतिम रूप दिया।

■ तैयारी में विभाग के कर्मचारी

SHRI BALAJI INSTITUTE OF PARA MEDICAL SCIENCE
सभी सरकारी सेवा में मान्य
- आंगनबाड़ी सुपरवाईजर / सहायक / कार्यकर्ता
- PHYSICIAN ASSISTANT
- MULTI PURPOSE HEALTH WORKER
- HEALTH SANITARY INSPECTOR
- AYURVEDIC PHARMACY (DAP)
- DENTAL HYGIENIST / MACHENIC
- C.M.S. & ED / FIRST AID
- MEDICAL LAB/ X-RAY TECH.
- OPRATION THEATORE TECH.
- OPTHALMIC ASSISTANT (DOA)
- COMMUNITY HEALTH/EMT
- FOOD SAFETY / VETERNARY INSPECTOR
- PLASTER, DRESSER, NTT, PT, CTT
- BAMS (ALT), BEMS (EH)

Dr. S.K. Saini (Director)
बहादुरगढ़ : PWD REST HOUSE के सामने PILLER NO. 851 WALI GALI
झज्जर : R.S. PHYSIO SOLUTION, NEAR PARAS RESTORENT, CHIKARA CHOWK
9254233221