हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 जुलाई 2025

11 सीईटी की तैयारियों को लेकर डीसी ने ली बैठक

12 धनीरवास गांव में शराब का ठेका खोले जाने का विरोध

मंदिरों में उमड़ा आस्था का सैलाब, हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने किया जलाभिषेक

कांवड़ियों ने परिवार सहित किया विशेष पूजन, मंदिरों के आसपास कड़ी सुरक्षा व्यवस्था रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सावन माह की शिवरात्रि पर्व पर मंदिरों में आस्था सैलाब उमड़ा। हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने भगवान शिव शंकर का जलाभिषेक करते हुए अपने परिवार की सुख-समृद्धि की कामना की। वहीं शिव भक्त कांवड़ियों ने अपने परिवार सहित मंदिरों में विशेष पूजा अर्चना करते हुए कांवड चढ़ाई। इसके अलावा शिव भक्त कांवड़ियों ने शिवरात्रि का व्रत रखते हुए अपनी आस्था जताई। श्रद्धालुओं का सुबह चार बजे से शहर के विभिन्न मंदिरों में पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया। जो करीब दोपहर तक जारी रहा। श्रद्धालुओं ने कतारबद्ध होकर घंटों इंतजार के बाद शिव का जलाभिषेक किया।

- श्रद्धालुओं का सुबह चार बजे से शहर के विभिन्न मंदिरों में पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया। जो करीब दोपहर तक जारी रहा

झज्जर। बाबा प्रसाद गिरी मंदिर में जलाभिषेक के लिए अपनी बारी का इंतजार करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

शहर के इन मंदिरों में रही भारी भीड़

शहर के बाबा प्रशाद गिरी महाराज मंदिर, श्री बूढ़ा महादेव मंदिर, डाबरा वाला मंदिर, बेरी गेट स्थित शिव मंदिर, पंडित लेखराज मंदिर, दुर्गा मंदिर, चौरासी घंटे वाली माता मंदिर, बाबा हनुमान मंदिर, गोपाल मंदिर, बाबा कांशी गिरी मंदिर, डाबरा मंदिर, देवालय आश्रम में श्रद्धालुओं ने पूजा अर्चना की और कांवड चढ़ाई। उधर, शिवरात्रि पर्व के चलते सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए। मंदिरों के बाहर पुलिस तैनात रही, वहीं पुलिस की गाड़ियां भी गश्त करती रही।

बोल बम के जयघोष से गूंजे मंदिर

शिवभक्त कांवड़ियों व उनके परिजनों का उत्साह देखते ही बना। भोले बाबा के भजनों पर नाचते हुए श्रद्धालु मंदिरों में कांवड़ चढ़ाने पहुंचे। दिनभर मंदिर परिसर बोल बम के जयघोष से गूंजते रहे। वहीं सड़कों पर डाक कांवड़ियों की टोलियां शिव का जयघोष करते हुए गुजरी। दिनभर पूरे शहर का माहौल शिवमय बना रहा। उधर, शिवरात्रि पर्व के कारण बाजार में भी रौनक रही।

शिवरात्रि पर बोल बम से गूंज उठा बहादुरगढ़

हरिभूमि न्यूज. बहादुरगढ़

बुधवार को शहर में सावन की शिवरात्रि का पर्व धूमधाम से मनाया गया। शिवालयों में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव का जलाभिषेक कर मन्नतें मांगी। हरिद्वार व गोमुख से कांवड़ लाने वाले शिवभक्तों ने क्षेत्र के शिव मंदिरों में कांवड़ चढ़ाई और पूजा अर्चना की। इलाके में डाक कांवड़ लाने वालों की संख्या भी अधिक थी। पुलिस ने जगह-जगह पर सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए थे। अलसुबह से ही क्षेत्र के सभी मंदिरों में शिवभक्तों का तांता लगना शुरू हो गया। पुरुषों व महिला शिवभक्तों ने व्रत रखकर भगवान शिव का जलाभिषेक किया और मन्नतें मांगी। शहर के प्रत्येक मंदिर में शिवमय वातावरण नजर आया। सबसे पहले कांवड़ लाने वाले शिवभक्तों ने शिव मंदिरों में कांवड़ चढ़ाई और पूजा अर्चना की। इसके बाद अन्य भक्तों ने जलाभिषेक किया। शहर के मंदिरों में भगवान शिव पर जल चढ़ाने वाले भक्तों की लंबी-लंबी कतारें देखी गई।

- धूमधाम से मनाई गई शिवरात्रि, हजारों ने किया जलाभिषेक, सैकड़ों ने चढ़ाई कांवड़

बहादुरगढ़। बुधवार को डाक कांवड़ लेकर पहुंचे शिवभक्त।

भक्तों की लंबी-लंबी कतारें

जटवाड़ा मौहल्ला स्थित शिवालय, सेक्टर-2 में स्थित राज राजेश्वरी मंदिर, रेलवे रोड स्थित प्राचीन बालाजी मंदिर, मेन बाजार में मुरली मनोहर मंदिर, अनाज मंडी में स्थित सनातन धर्म मंदिर, किला मोहल्ला में स्थित दुर्गा मंदिर व शिव मंदिर, सत्यनारायण मंदिर, नजफगढ़ रोड स्थित बाला जी मंदिर, देवी मंदिर, परशुराम मंदिर, तीन शक्ति मंदिर, गौरी शंकर मंदिर, गांव नूना माजरा स्थित शिव मंदिर सहित क्षेत्र के तमाम मंदिरों में श्रद्धालु उमड़े।

पंचामृत, बेलपत्र, दूब व फलों से की पूजा अर्चना

क्षेत्र में सामाजिक संस्थाओं द्वारा कांवड़ियों की सेवा के लिए लगाए गए कांवड़ सेवा शिविरों में भंडारों का आयोजन किया गया। क्षेत्र के लगभग सभी गांवों में भी शिवरात्रि के अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। शिवरात्रि का पर्व परंपरागत तरीके से मनाया गया। रात्रि से ही भजन कीर्तन के दौर जारी था। ग्रामीणों ने पंचामृत, बेलपत्र, दूब, फलों आदि से पूजा अर्चना की। ओमेक्स सिटी स्थित श्री राम मंदिर में भी सावन शिवरात्रि का महापर्व धूमधाम से श्रद्धापूर्वक मनाया गया। इस दौरान श्री राम अरोड़ा, सुरेंद्र मेहता और विकास राणा आदि ने खीर प्रसाद का वितरण किया। कार्यक्रम में मंदिर प्रधान अत्तर सिंह कौशिक, कर्नल अनिल जून, जगन्नाथ अरोड़ा, विजय पंडित, बलदेव राज, मनोज भारद्वाज, महिपाल, पवन जसूजा, संजय, प्रवीण, जयभगवान, ऋषभ, वीरेंद्र, रविंद्र, रजत, समीर, अजय, विशाल, बबलू, संतोष कौशिक, सुनीता, मीनाक्षी, पूनम और पूजा ने सेवा की।

खबर संक्षेप

देव नगर के कई घरों में बिजली उपकरण जले

बहादुरगढ़। बरसाती दिनों में बिजली आपूर्ति भी प्रभावित हो रही है। कहीं स्पार्किंग से तारें जल रही हैं तो कभी वोल्टेज बढ़ने से उपकरण जल रहे हैं। मंगलवार रात को देव नगर की गली नंबर तीन के कई मकानों में पंखे, एलईडी व अन्य उपकरण खराब हो गए। लोगों ने बताया कि अचानक लाइट की वोल्टेज अधिक हो गई थी। इस कारण नुकसान हुआ।

खंड स्तरीय स्कूल खेल 28 से, 5 तक चलेंगे

बहादुरगढ़। खंड स्तरीय खेल 28 जुलाई से पांच अगस्त तक होंगे। इस आयोजन को लेकर बुधवार को राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में ब्लॉक के सभी शारीरिक शिक्षकों की बैठक हुई। बैठक की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने की। खंड खेल सचिव की जिम्मदारी प्रिंसिपल मंजू रानी को दी गई। उन्होंने बताया कि खंड स्तर की लड़कियों की अंडर-14, 17 व 19 की सभी प्रतियोगिताएं 28 से 30 जुलाई को आयोजित की जाएएंगी। जबकि लड़कों की सभी प्रतियोगिताएं एक अगस्त से प्रारंभ होगी। डीपीई विजय छिल्लर, शमशेर, मंजीत, देवेंद्र, विवेक, रवींद्र व जय सिंह आदि बैठक में मौजूद रहे।

छारा में खेत से ट्रॉली चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। गांव छारा में खेत से ट्रैक्टर की ट्रॉली चोरी हो गई। किसान ने पुलिस को शिकायत दे दी है। मांडोठी चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में वीरेंद्र ने कहा है कि गत 21 जुलाई को वह अपने खेत में ट्रैक्टर ट्रॉली लेकर गया था। शाम को ट्रॉली खेत में छोड़ दी और ट्रैक्टर लेकर घर चला गया। अगली सुबह खेत में गया तो ट्रॉली नहीं मिली। अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। कोई अज्ञात चोर चुरा ले गया है। पुलिस तलाशने में मदद करे। वहीं पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

नहाने को लेकर हुए झगड़े में प्रवासी गंभीर

बहादुरगढ़। गांव कसार में शौचालय में नहाने को लेकर दो पक्षों में विवाद हो गया। इस झगड़े में एक प्रवासी घायल हो गया। उसे पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया। मामले की सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। घटना बुधवार सुबह की है। दरअसल, सुबह यह अफवाह फैल गई कि कसार में एक प्रवासी युवक के सिर में चाकू से प्रहार किए गए हैं। हालांकि जब पुलिस मौके पर पहुंची तो मामला कुछ और ही निकला। जानकारी के अनुसार, कसार के एक मकान में प्रवासी मूल के कुछ लोग रहते हैं। बुधवार की सुबह यहां शौचालय में नहाने को लेकर विवाद गहरा गया। इस हमले में दिनेश नाम का शख्स घायल हो गया। जिसे सरकारी अस्पताल लाया गया। जहां से पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। उसके सिर में चोट थी। वहीं, पुलिस का कहना है कि दोनों पक्षों में कहासुनी के दौरान विवाद बढ़ा था। चाकू से हमला नहीं किया गया था। डंडे से प्रहार किए जाने की बात सामने आई है। बाकी जांच की जा रही है। जांच के बाद स्थिति स्पष्ट हो पाएगी।

जिले में आज लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि वीरवार को जिला प्रशासन द्वारा आमजन की समस्याओं के त्वरित समाधान के उद्देश्य से समाधान शिविरों का आयोजन किया जाएगा। शिविर जिला व उपमंडल स्तर पर पर लघु सचिवालय में आयोजित होंगे। जिला मुख्यालय पर डीसी और उपमंडल स्तर पर भी संबंधित एसडीएम समस्याएं सुनेंगे। समाधान शिविर में विभिन्न विभागों के अधिकारी मौके पर मौजूद रहेंगे और लोगों की शिकायतों, मांगों व सुझावों को सुनते हुए प्राथमिकता के आधार पर निवारण सुनिश्चित करेंगे।

यूएस से पदक जीतकर लौटे प्रदीप खत्री का हुआ स्वागत

वर्ल्ड पुलिस एंड फायर गेम्स में रजत व कांस्य पदक जीता

बहादुरगढ़। अमेरिका में हुई वर्ल्ड पुलिस एंड फायर गेम्स प्रतियोगिता में एक सिल्वर और एक कांस्य पदक जीतकर लौटे एचपीएस अधिकारी प्रदीप खत्री का बहादुरगढ़ की एचएल सिटी में जोरदार स्वागत किया गया। चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी के स्पोर्टस कॉम्पलेक्स में हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री ने प्रदीप खत्री का का भव्य स्वागत किया। हरियाणा पुलिस में एसीपी के पद पर तैनात पहलवान प्रदीप खत्री ने अमेरिका में हुई स्पर्धा के दौरान 97 किलोग्राम फ्री स्टाइल में रजत और ग्रीको रोमन कुश्ती में कांस्य पदक जीता। बता दें कि मूल रूप से गांव इस्माइला हरियाणा के निवासी प्रदीप खत्री ने 2008 में बतौर इंस्पेक्टर हरियाणा पुलिस में सेवाएं शुरू की थी। फिर 2020 में उन्हें डीएसपी के पद पर प्रमोशन मिली। प्रदीप भारतीय कुश्ती टीम के कोच और इंटरनेशनल कुश्ती कोच भी रह चुके हैं। प्रदीप खत्री को बेहतरीन सेवाओं के लिए राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने पुलिस मेडल फॉर गेलेंट्री से सम्मानित किया था। बहादुरगढ़ में हुए स्वागत के दौरान प्रदीप खत्री ने बताया कि 2022 में नीदरलैंड में हुए वर्ल्ड पुलिस एंड फायर गेम्स में भी उन्होंने सिल्वर मेडल जीता था। उन्होंने खिलाड़ियों को नशे से दूर रहने और स्वस्थ आहार लेने के लिए प्रेरित किया।

विद्यार्थियों को परेशान करने के आरोपी काबू

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा स्कूल में जाते समय विद्यार्थियों को परेशान करने मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। प्रवक्ता ने बताया कि ग्राम पंचायत मोहनबाड़ी की पंचायत ने पुलिस को शिकायत दी थी कि अजय निवासी झासंवा फाटक और बणी के बीच में स्कूली विद्यार्थियों की गाड़ी को रुकवा कर ड्राइवर को धमकी दी है। मामले में कार्रवाई करते हुए थाना प्रभारी साल्हावास इंस्पेक्टर हरेश कुमार की टीम ने मुख्य आरोपी अजय निवासी झासंवा और विशाल निवासी मातनहेल को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए मामला दर्ज किया गया है। आरोपियों को वीरवार को अदालत में पेश किया जाएगा।

डाबोदा में हाइवा की चपेट में आने से युवती की मौत, पिता बाल-बाल बचा

बहादुरगढ़। झज्जर-बहादुरगढ़ मार्ग पर बुधवार की शाम को दर्दनाक हादसा हो गया। यहां सड़क के गड्ढों के कारण बाइक अनियंत्रित होने से पिता, पुत्री हाइवा की चपेट में आ गए। मौके पर ही युवती की मौत हो गई, उसका पिता बाल बाल बच गया। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। घटना शाम करीब साढ़े चार बजे की है। जानकारी के अनुसार, गढ़ी की निवासी करीब 25 वर्षीय दिव्या की बुधवार को परीक्षा थी। परीक्षा के बाद पिता के साथ बाइक पर सवार होकर अपने गांव की ओर लौट रही थी। जब झज्जर रोड पर डाबोदा खुर्द गांव में पहुंचे तो यहां हाइवा की चपेट में आ गए। दरअसल, डाबोदा में सड़क की हालत खराब है। गड्ढे बने हुए हैं। बताते हैं कि गड्ढे के कारण बाइक का संतुलन बिगड़ा था। इस वजह से वे हाइवा की चपेट में आ गए। चर्चा ये भी है कि हाइवा भी सही ढंग से नहीं चल रहा था। हालांकि असल वजह दिव्या के पिता के बयान के बाद स्पष्ट हो सकेगी। हादसे के बाद से दिव्या के पिता का रो रोकर बुरा हाल है। वह कुछ भी स्पष्ट नहीं बता रहा। वहीं, सूचना पाकर सदर थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पिता के बयान के आधार पर केस दर्ज करेगी। वीरवार को शव का पोस्टमार्टम हो पाएगा। डाबोदा के लोगों का कहना है कि कुछ समय पहले इस मार्ग की मरम्मत की गई थी लेकिन हमारे गांव में कुछ हिस्से यूं ही छोड़ दिए गए।

पीजी कक्षाओं में दाखिले के लिए पोर्टल खुला, 28 तक आवेदन कर सकेंगे, 29 को फोन में आएगा ओटीपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

उच्चतर शिक्षा विभाग ने विभिन्न कॉलेजों में एमए, एमएससी, एमकॉम आदि स्नातकोत्तर कक्षाओं के दाखिलों के लिए शेड्यूल जारी कर दिया है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि विद्यार्थी उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदन की अंतिम तिथि 28 जुलाई है। विद्यार्थी यदि अपने ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन करना चाहें तो 29 जुलाई तक कर सकते हैं, जिसके लिए उनके रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर ओटीपी आएगा। डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन 29 जुलाई तक होगी। प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 30 जुलाई को जारी की जाएगी जबकि फाइनल मेरिट लिस्ट 31 जुलाई को जारी होगी। जिन विद्यार्थियों का नाम इस लिस्ट में आएगा, वे एक अगस्त से चार अगस्त तक फीस भर सकेंगे। खाली सीटों को भरने के लिए पांच अगस्त को ओपन काउंसलिंग होगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल छह अगस्त को दोबारा खुलेगा। ओपन काउंसलिंग के तहत 12 अगस्त तक 100 रुपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे और 13 अगस्त से 19 अगस्त तक 100 रुपये लेट फीस के अलावा 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त शुल्क भी देना होगा।

जरूरी दस्तावेज : डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि विद्यार्थी ऑनलाइन फॉर्म भरने के लिए अपने फोटो और सिग्नेचर की स्कैन कॉपी, मैट्रिक, बारहवीं तथा स्नातक कक्षाओं के प्रमाण पत्रों की कॉपी, मूल चरित्र प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र तथा आरक्षण का लाभ लेने के लिए उस केटेगरी के जरूरी प्रमाण पत्र अपने साथ तैयार रखें। हरियाणा के सभी विद्यार्थियों के लिए परिवार पहचान पत्र अनिवार्य है। डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दाखिला मेरिट के आधार पर होगा और ग्रेजुशन के अंकों तथा निर्धारित वेटेज को जोड़कर मेरिट बनाई जाएगी। विद्यार्थी जिस कॉलेज की फर्स्ट चॉइस भरेंगे, वहां उनके डॉक्यूमेंट की ऑनलाइन वेरिफिकेशन होगी।

नेहरू कॉलेज में विभिन्न विषयों की 370 सीटें

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में विभिन्न स्नातकोत्तर कक्षाओं की 370 सीटें हैं। इनमें एमए अंग्रेजी की 30, एमए हिंदी की 30, एमए मनोविज्ञान की 40, एमए पत्रकारिता एवं जनसंचार की 30, एमए भूगोल की 40, एमकॉम की 120, एमएससी कंप्यूटर विज्ञान की 40 और एमएससी गणित की 40 सीटें हैं।

बहादुरगढ़ : छात्राओं में जबरदस्त उत्साह

बहादुरगढ़। कॉलेजों में स्नातकोत्तर कोर्सों में दाखिले के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग ने पोर्टल खोल दिया है। शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि पीजी कोर्सों में दाखिले के लिए स्नातक में उतीर्ण छात्र-छात्राएं स्नातकोत्तर शिक्षा के लिए पोर्टल पर 28 जुलाई तक आवेदन कर सकते हैं। डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि महाविद्यालय में एमए अंग्रेजी, एमएससी गणित, एमए भूगोल, एमएससी भौतिकी व एमकॉम में दाखिला पाने के लिए छात्राएं आवेदन कर सकती हैं। आवेदन के आधार पर ही उच्चतर शिक्षा विभाग की ओर से 30 जुलाई को प्रोविजनल व 31 जुलाई को प्रथम फाइनल मेरिट लिस्ट जारी की जाएगी। जिसके आधार पर छात्राओं को एक से 4 अगस्त तक फीस जमा करवा कर दाखिला सुनिश्चित करना होगा। कॉलेज में एडमिशन की नॉडल ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने बताया कि कॉलेज में इन दिनों स्नातक में दाखिला प्रक्रिया जारी है। इच्छुक छात्राएं 24 जुलाई तक आवेदन कर सकती हैं। स्नातकोत्तर कोर्सेज में 5 अगस्त से महाविद्यालय में फिजिकल काउंसलिंग शुरू होगी।

महिला से दरिंदगी करने वालों को तलाश रही पुलिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

रोहद में प्रवासी महिला के साथ हुई मोबाइल लूट और दुष्कर्म की सनसनीखेज वारदात को लेकर पुलिस अभी तक किसी नतीजे पर नहीं पहुंच सकी है। वारदात को 24 घंटे से अधिक समय बीत चुका है, लेकिन आरोपी अब तक फरार हैं। पुलिस की कई टीमें जांच में जुटी हैं, लेकिन आरोपियों के बारे में कोई ठोस सुराग हाथ नहीं लगा है।

- आरोपियों पर फोन छीनने व दुष्कर्म का आरोप

फैक्ट्री जा रही थी

दरअसल, प्रवासी मूल की महिला मंगलवार की सुबह अपने पति से मिलने फैक्ट्री जा रही थी। रास्ते में बाइक सवार तीन युवकों ने उसका मोबाइल छीन लिया। महिला ने साहस दिखाते हुए बदमाशों का पीछा किया, लेकिन इसी दौरान तीनों युवकों ने उसे पकड़ लिया और नजदीकी झाड़ियों में खींच ले गए। वहां दो युवकों ने महिला को दबोच लिया और तीसरे ने उसके साथ दुष्कर्म किया।

वहीं, पुलिस ने इलाके के सीसीटीवी फुटेज खंगालने शुरू कर दिए हैं। साइबर सेल की मदद से छीने गए मोबाइल की लोकेशन ट्रेस की जा रही है। साथ ही गुप्त सूत्रों को भी सक्रिय किया गया है।

पुलिस का दावा : जल्द गिरफ्तार करेंगे

रोहद गांव और आसपास के क्षेत्रों में पुलिस की टीमें लगातार भागदौड़ कर रही है। पुलिस का दावा है कि आरोपियों को जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा। हालांकि इस वारदात ने पुलिस की गश्त और सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। खासकर महिलाओं की सुरक्षा को लेकर प्रशासन की गंभीरता पर भी कई तरह के प्रश्नचिह्न लगने लगे हैं। बहादुरगढ़ सहित पूरे हरियाणा में हाल के दिनों में आपराधिक मामलों में तेजी से वृद्धि हुई है, जिससे लोगों में भय और असुरक्षा का माहौल पनप रहा है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बारिश के मौसम में जब बढ़े जोड़ों का दर्द

मेरी उम्र 63 वर्ष है। बारिश का मौसम शुरू होने पर मेरे घुटनों में दर्द बढ़ जाता है, चलने में परेशानी होती है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-जगदीप, भोपाल

आपने यह नहीं बताया कि क्या आपके घुटनों में हमेशा दर्द रहता है? आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि इस मौसम में दर्द बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो इसका कारण ढूंढना चाहिए। इस मौसम में धूप नहीं निकलती है। लगातार बारिश होने पर नमी रहती है, जिससे इस तरह की समस्या देखी जाती है। विटामिन डी और B12 की कमी से दर्द बढ़ सकता है। एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें। जांच करने के बाद ही इसका उपचार किया जा सकता है।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट के निचले हिस्से में दाईं तरफ अकसर दर्द होता रहता है। कभी-कभी यह दर्द बहुत तेज और असहनीय हो जाता है। कृपया बताएं क्या करूं?

-चेतन, बिलासपुर

दर्द होने की कई वजहें हो सकती हैं। कभी स्टोन की वजह से तो कई बार इंफेक्शन भी दर्द का कारण बनता है, लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर सबसे पहले अल्ट्रासाउंड कराएं, जिससे दर्द का कारण पता चलेगा, इसके बाद ट्रीटमेंट किया जा सकेगा। बगैर जांच के कोई भी दवा ना खाएं, कई बार यह नुकसानदायक हो सकती है।

मेरी उम्र 57 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूं, मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। छींकें भी आने लगती हैं। ऐसा क्यों होता है और इस प्रॉब्लम से कैसे बचा जाए?

-कुलदीप, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको डस्ट या धूल से एलर्जी हो सकती है। जब आप घर से बाहर निकलते हैं तो एलर्जन सक्रिय हो जाते हैं और इस वजह से छींक आने लगती है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि घर से बाहर निकलते हुए आप मास्क लगाएं, इससे आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर और बैक बोन में अकड़न रहती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आर्यन, महासमुंद

आपने यह नहीं बताया कि आपका वर्क प्रोफाइल क्या है, क्योंकि आजकल युवाओं में इस तरह की समस्याएं अधिक देखने को मिलती हैं। इसकी वजह लंबी सिटिंग वाली जॉब और अनियमित लाइफस्टाइल है। इससे बचाव का एक ही तरीका है कि आप सुबह और शाम नियमित रूप में बैक की एक्सरसाइज करें। इसके अलावा कैल्शियम वाली डिशेज अधिक खाएं। साथ ही विटामिन डी और B12 की कमी होना आजकल शहर के लोगों में आम है। डॉक्टर की सलाह पर इसकी दवा भी ले सकते हैं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मैं जब भी सीढ़ियां चढ़ता-उतरता हूं मेरी सांस फूलने लगती है। जबकि प्लेन सरफेस पर चलने-फिरने से ऐसा नहीं होता। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विनोद शंकर, कुरुक्षेत्र

सांस फूलने की वजह कई बार कमजोरी हो सकती है तो कई बार दिल संबंधी बीमारी की वजह से ऐसी समस्या देखने को मिलती है। क्योंकि आपकी उम्र अधिक है, इसलिए आप लापरवाही ना बरतें। डॉक्टर से संपर्क कर पहले शरीर में खून की जांच कराएं, अगर वह नॉर्मल है तो आपको हृदयरोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए, वो ईको और टीएमटी जैसी कुछ हार्ट की जांच कराएंगे, जिससे समस्या का पता चल जाएगा और अगर कोई हार्ट की समस्या है तो इसका इलाज हो सकेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
प्रेसिडेंट-गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे, 28 जुलाई

पाचन तंत्र के पावर हाउस यकृत (लिवर) से संबंधित खतरनाक बीमारी है हेपेटाइटिस। भारत समेत दुनिया भर के लोगों को दिनों-दिन यह बीमारी अपनी गिरफ्त में ले रही है। हालांकि आधुनिक मेडिकल साइंस में इसका ट्रीटमेंट पॉसिबल है। लेकिन आपको इसके कारणों, लक्षणों के साथ प्रिवेंशन के तरीकों के बारे में भी जरूर जानना चाहिए।

लिवर का खतरनाक रोग हेपेटाइटिस पॉसिबल है ट्रीटमेंट-प्रिवेंशन है जरूरी

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी ग्लोबल हेपेटाइटिस रिपोर्ट 2024 के आंकड़ों के अनुसार, हेपेटाइटिस बी और सी के सर्वाधिक मामले चीन के बाद भारत में सामने आते हैं। भारत सरकार हेपेटाइटिस को लेकर गंभीर है, क्योंकि वह 28 जुलाई 2018 से राष्ट्रीय वायरल हेपेटाइटिस नियंत्रण कार्यक्रम शुरू कर चुकी है। इस कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य सन 2030 तक देश में वायरल हेपेटाइटिस को नियंत्रित कर इसका उन्मूलन करना है और इसके साथ ही हेपेटाइटिस के अन्य प्रकारों की रोकथाम करना भी है।

हेपेटाइटिस के प्रकार

ऐसी सूजन, जो लिवर में संक्रमण के कारण होती है, उसे हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरस के पांच प्रकार हैं- हेपिटाइटिस ए, बी, सी, डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस एः इसका वायरस लिवर को दूषित पेयजल और अस्वच्छ खाद्य पदार्थों के जरिए संक्रमित करता है।

हेपेटाइटिस बी और सीः ये दोनों वायरस लिवर को गंभीर रूप से क्षति पहुंचाते हैं। हेपेटाइटिस बी और सी वायरस गलत तरीके से रक्त चढ़वाने, संक्रमित व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली वस्तुओं जैसे टूथब्रश और रेजर आदि के इस्तेमाल से अन्य स्वस्थ लोगों को भी संक्रमित कर सकता है। वहीं जो लोग नशे का इंजेक्शन लेते हैं या फिर असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करते हैं, उनमें हेपेटाइटिस बी और सी होने का खतरा कहीं ज्यादा होता है।

हेपेटाइटिस डीः हेपेटाइटिस के इस प्रकार में लिवर में सूजन लंबे समय तक रहती है। ऐसी स्थिति में लापरवाही बरतने पर लिवर फेल्योर की समस्या उत्पन्न हो सकती है। आमतौर पर अगर कोई व्यक्ति हेपेटाइटिस बी और सी से ग्रस्त है, तो उसे हेपेटाइटिस डी होने का खतरा ज्यादा होता है।

हेपेटाइटिस ईः हेपेटाइटिस के इस प्रकार का वायरस भी दूषित और अस्वच्छ खाद्य-पेय पदार्थों के जरिए लिवर को संक्रमित करता है।

प्रमुख लक्षण

हेपेटाइटिस का कोई भी प्रकार हो, लेकिन इन सभी के आमतौर पर लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। जैसे-भूख कम लगना। पेट में गैस बनना या दर्द होना। अकसर दस्त होना। जी मिचलाना और उल्टी होना। पीलिया होना। त्वचा, नाखूनों और आंखों में पीलापन। बुखार आना। वजन का धीरे-धीरे कम होना। शारीरिक श्रम के बगैर थकान महसूस करना। यूरिन का रंग गहरा पीला होना।

इन बातों का रखें ध्यान

- बरसात के मौसम में वातावरण में नमी और गंदगी के ज्यादा बढ़ने से हेपेटाइटिस के वायरस तेजी से पनपते हैं। इसलिए बरसात में खान-पान की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- रक्त चढ़ाने की प्रक्रिया स्वच्छ और जीवाणु रहित होनी चाहिए।
- फलों और सब्जियों के जरिए भी हेपेटाइटिस ई के वायरस शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इसलिए आप जो भी फल और सब्जियां बाजार से लाएं, उन्हें अच्छी तरह से धोकर और पकाकर खाएं।
- किसी भी वस्तु को खाने से पहले हाथों को हैंड सेनिटाइजर, हैंड वॉश या एंटीबैक्टीरियल साबुन से साफ करें।
- हेपेटाइटिस बी मां से बच्चे में फैल सकता है और इसे टीकाकरण से रोका जा सकता है।
- स्टेराइल सिरिंज का इस्तेमाल करें। किसी भी स्थिति में इंजेक्शन की नीडल का इस्तेमाल एक बार से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इसके लिए स्टेराइल सिरिंज का इस्तेमाल करें और फिर इसे इस्तेमाल के बाद फेंक दें। यदि दो लोगों के बीच सिरिंज का पुनः उपयोग किया जाता है, तो हेपेटाइटिस और एचआईवी जैसे रोगों के संचरण का खतरा बढ़ जाता है।
- किसी दूसरे व्यक्ति का ब्लेड या रेजर भी रक्त को संक्रमित कर हेपेटाइटिस और एचआईवी आदि के खतरे को बढ़ा सकता है।
- टैटू गुदवाते समय सजगता बरतें। टैटू गुदवाने वाले उपकरण की सुई स्टेरलाइज होनी चाहिए।

डायग्नोसिस के तरीके

- 'आईजीएम' एंटीबॉडी टेस्ट से हेपेटाइटिस ए और ई का पता चलता है।
- हेपेटाइटिस बी वायरस का पता करने के लिए 'डीएनए' लेवेल टेस्ट।
- हेपेटाइटिस सी के लिए 'आरएनए' टेस्ट और जीनोटाइपिंग टेस्ट कराए जाते हैं।
- लिवर फंक्शन टेस्ट, सीबीसी, किडनी फंक्शन टेस्ट भी कराते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

हेपेटाइटिस ए का इलाजः अधिकतर मामलों में शरीर स्वतः सेल्फ रिकवरी करता है, लेकिन मरीज को डॉक्टर के परामर्श पर अमल करना चाहिए।

हेपेटाइटिस बी का इलाजः इस वायरस का संक्रमण क्रॉनिक इंफेक्शन में भी तब्दील हो सकता है और कुछ मामलों में यह समस्या जीवनपर्यंत जारी रह सकती है। अगर हेपेटाइटिस बी का संक्रमण 6 महीने से ज्यादा चलता है तो इसे क्रॉनिक हेपेटाइटिस बी कहा जाता है। इस संक्रमण के इलाज में डॉक्टर के परामर्श से इंजेक्शन और टैबलेट्स दी जाती हैं। हेपेटाइटिस बी लिवर कैंसर या फिर लिवर सिरोसिस का कारण बन सकता है।

हेपेटाइटिस सी का इलाजः नई दवाओं के उपलब्ध हो जाने से हेपेटाइटिस सी का इलाज अब संभव है। इन दवाओं की सफलता दर बहुत अच्छी है और इनके साइड इफेक्ट भी नगण्य हैं।

हेपेटाइटिस डी का इलाजः देश में हेपेटाइटिस डी के मामले बहुत कम पाए जाते हैं। हेपेटाइटिस डी के इलाज के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।

हेपेटाइटिस ई का इलाजः चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब हेपेटाइटिस ई का इलाज संभव है, लेकिन हेपेटाइटिस ई में गर्भवती महिलाओं को जोखिम ज्यादा रहता है।

हेपेटाइटिस से बचाव के उपाय

हेपेटाइटिस ए और बी का टीका (वैक्सीन)ः हेपेटाइटिस के इन दोनों प्रकारों का टीका उपलब्ध है, जिसके लगवाने से हेपेटाइटिस का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके अलावा इन बातों पर भी दें ध्यान।

स्वच्छ पेयजलः फिल्टर, प्यूरीफायर या आर.ओ. का पानी ही पिएं। अगर यह सुविधा उपलब्ध नहीं है तो पानी को उबालकर और फिर इसे ठंडा कर पिएं, क्योंकि हेपेटाइटिस खासकर ए और ई के वायरस अशुद्ध पेयजल और दूषित खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं।

टेस्ट करवाएंः हेपेटाइटिस का टेस्ट इस बीमारी की रोकथाम और प्रारंभिक स्तर पर इसके निदान (डायग्नोसिस) की सटीक विधि है। जब भी आप हेपेटाइटिस के कुछ लक्षण महसूस करें तो डॉक्टर से परामर्श लेकर परीक्षण करवाएं। ऐसा करने से किसी भी गंभीर बीमारी के जानलेवा होने का खतरा टल सकता है।

खान-पान पर दें ध्यान

हेपेटाइटिस को नियंत्रित करने में खान-पान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। लिवर को सशक्त बनाए रखने में चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां, मूली और ब्रोकली आदि विशेष रूप से लाभप्रद हैं। इसके अलावा खट्टे फल जैसे संतरा, मौसंबी, नीबू और नारंगी आदि भी हितकर हैं। इसके अलावा अत्यधिक चिकनाई या वसायुक्त आहार लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं, इनसे बचें। जंक फूड्स से परहेज करें। प्रोसेस्ड फूड्स भी हानिप्रद हैं। आहार में साबुत अनाज को शामिल करें। दलिया, खिचड़ी और ओट्स विशेष रूप से लाभप्रद हैं। शराब लिवर की सबसे बड़ी शत्रु है। इससे दूर रहें। नमक का कम सेवन लाभप्रद है। खाद्य पदार्थों पर अलग से नमक न छिड़कें। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

मेंटल हेल्थ

प्रो. (डॉ.) कोमल चावला
साइकोलॉजी-ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

पिछले दिनों हुए एयर इंडिया प्लेन क्रैश के बाद से बहुत सारे लोग हवाई यात्रा से डरने लगे हैं। ऐसा एंग्जाइटी की वजह से होता है। इस मेंटल कंडीशन से उबरने के लिए आपको कुछ उपाय आजमाने चाहिए।

एयरोप्लेन एंग्जाइटी उबरने के लिए आजमाएं ये कारगर उपाय

हाल में ही हुए अहमदाबाद एयरोप्लेन क्रैश के बाद से फ्लाइट में निश्चिंत होकर सफर करने वाले कई लोगों के मन में डर, चिंता और घबराहट होने लगी है। ऐसा एयरोप्लेन एंग्जाइटी की वजह से हो रहा है।

एंग्जाइटी का कारण-प्रभावः असल में एंग्जाइटी एक सेकेंडरी इमोशनल रिएक्शन होता है। जब कभी हमें किसी चीज का डर होता है, तो उसकी वजह से हम तनावग्रस्त हो जाते हैं, उसके बारे में सोचना शुरू करते हैं और धीरे-धीरे पैनिक या घबरा जाते हैं। जहां तक एयरोप्लेन एंग्जाइटी का सवाल है- यह एयरोप्लेन से जुड़ी घबराहट, कमजोरी या बेवजह डर नहीं, बल्कि व्यक्ति के दिमाग का नए और अनजान माहौल में प्रतिक्रिया करने का तरीका है। एयरोप्लेन क्रैश की भयावह दुर्घटना और मीडिया के ओवर-एक्सपोजर की वजह से व्यक्ति का ब्रेन एयर ट्रैवल को खतरे के रूप में देखने लगता है और शरीर फाइटर फ्लाइट मोड में चला जाता है। बॉडी में कार्टिसोल और एड्रेनलिन हार्मोन रिलीज होने लगते हैं, जिससे व्यक्ति इंटरनल पैनिक या एंग्जाइटी महसूस करने लगता है। इसका व्यक्ति के दिलोदिमाग पर गहरा असर पड़ता है। वह गहरे दुख, विषाद और असुरक्षा की भावना का शिकार हो जाता है। उसे मेंटल-इमोशनल फॉलआउट का सामना करना पड़ता है। भले ही वह पर्सनल लेवल पर उस दुर्घटना का हिस्सा न रहा हो, लेकिन नित्य प्रति होने वाले मीडिया एक्सपोजर के चलते उस घटना से भावनात्मक रूप से जुड़ा होता है। कुछ लोगों में निराशा इतनी बढ़ जाती है कि वो एयरोप्लेन में ट्रैवल करने से डरने लगते हैं।

क्या होते हैं लक्षणः एयरोप्लेन एंग्जाइटी होने पर ट्रैवल कर रहे लोगों में कई तरह की व्यावहारिक असमानताएं दिखाई देने लगती हैं। जैसे- फ्लाइट के बारे में सोच कर हार्टबीट तेज होना, सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ होना, घबराहट होना, पसीना आना, यूरिन पास करने की फीलिंग बार-बार होना, नींद न आना। पैनिक की स्थिति में ब्रेन फॉग होना शुरू हो जाता है, व्यक्ति कोई निर्णय नहीं ले पाता।

क्या हैं कारणः एयरोप्लेन एंग्जाइटी बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं-

- एयरोप्लेन क्रैश या एयरोप्लेन की इमरजेंसी लैंडिंग की होने वाली घटनाएं सबसे बड़ा कारण हैं। इनसे जुड़ी खबरें देख-सुनकर या फिर दूसरों से बात करने पर व्यक्ति के ब्रेन में फीयर इमोशन एक्टिवेट हो जाता है और वह एंग्जाइटी का शिकार हो जाता है।
- दूसरे लोगों के एयर ट्रैवल के अनुभव सुनकर या न्यूज में देखी-सुनी एयरोप्लेन क्रैश दुर्घटनाओं की दुविधा बनी रहती है।

कैसे करें हैंडलः पॉजीटिव सोच रखकर और सचेत रहकर व्यक्ति अपनी एयर ट्रैवल एंग्जाइटी पर काबू पा सकता है।

- सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि ट्रैवल करने के लिए हवाई-यात्रा सबसे सुरक्षित और सुविधाजनक माध्यम है। एयरोप्लेन क्रैश दुर्घटनाओं की संभावना काफी कम होती है।
- जरूरी है कि अपने को समझाएं कि यह कोई वास्तविक डर नहीं एंग्जाइटी है।
- मीडिया के ओवर-एक्सपोजर से बचें।
- भगवान पर भरोसा रखें। पैनिक स्थिति में अपनी धार्मिक आस्था के मुताबिक मन ही मन भगवान को याद करें।
- ट्रैवलिंग में टाइम पास करने या रिलैक्स होने के लिए अपनी पसंदीदा किताब या मैगजीन लेकर जाएं। बोरियत से बचने के लिए सीट पर लगी स्क्रीन या फोन पर अपने पसंदीदा प्रोग्राम देखें, डिजिटल गेम्स खेलें, म्यूजिक सुनें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

सुबह उठते ही दिखें ये लक्षण तो ये थायराइड के हो सकते हैं संकेत

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में थायराइड की समस्या आम हो गई है। थायराइड किसी को भी अपनी चपेट में ले सकता है। सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि थायराइड क्या होता है। बता दें कि यह एक तितली के आकार की ग्रंथि होती है, जोकि हमारे गले के सामने वाले हिस्से में मौजूद होती है। यह ग्रंथि टी-3 और टी-4 नामक हार्मोन से बनती है। जोकि शरीर के कई कामों के लिए काफी जरूरी होता है। यह वजन, एनर्जी, मेटाबॉलिज्म, मूड, स्किन और बालों की सेहत के लिए भी जरूरी होती है।

दो तरह का होता है थायराइड

बता दें कि थायराइड दो तरह का होता है, जिसमें एक हार्मोन कम होने लगता है और दूसरा जिसमें हार्मोन जरूरत से ज्यादा बनने लगता है। ज्यादातर लोगों को कम हार्मोन बनने वाली शिकायत होती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे लक्षण के बारे में बताने जा रहे हैं, जो सुबह सोकर उठने पर दिखाई देते हैं।

सुबह आंख खुलते ही दिखते हैं लक्षण

रात भर सोने के बाद जब सुबह उठते हैं, तो आपको थकान महसूस होती है। तो आपको समझ जाना चाहिए कि आपको थायराइड घेर रहा है। शरीर के मेटाबॉलिज्म बनाने के प्रोसेस को थायराइड ग्रंथि को कंट्रोल करती है। जब यह ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती है, तो शरीर में कुछ बदलाव आने लगता है। इसकी कमी से सुस्ती महसूस होती है।

हार्मोन की कमी में बॉडी में होता है फ्लुएड रिटेंशन

जब शरीर में इस हार्मोन की कमी होती है, तो बॉडी में फ्लुएड रिटेंशन होने लगता है। जिस कारण सुबह सोकर उठने के दौरान आपका चेहरा सूजा हुआ लगता है और आंखें भरी लगती हैं। अगर आप खुद में यह बदलाव देख रही हैं, तो आपको फौरन डॉक्टर से मिलना चाहिए।

थायराइड हार्मोन की कमी शरीर के हर सेल को प्रभावित करने का काम करती है। फिर चाहे वह जोड़ हो, मांसपेशियां हो या फिर तंत्रिका तंत्र हो। थायराइड हार्मोन

की कमी होने से मांसपेशियों में ऊर्जा की सप्लाई घट जाती है। इससे मांसपेशियों में दर्द और अकड़न महसूस होती है और कई बार उंगलियों में दर्द या अकड़न भी हो सकती है। अगर सुबह सोकर उठते ही आपको लगता है कि दिल की धड़कन काफी तेज है, यह थायराइड हार्मोन के लेवल का बहुत ज्यादा होने का संकेत हो सकता है। इसे पैल्पिटेशन कहा जाता है। ऐसा हाइपरथायरायडिज्म में होता है।

कुछ घरेलू उपाय

लौकी: थायराइड की बीमारी से निजात पाने के लिए रोज सुबह खाली पेट लोकी का जूस पिएं। इससे बीमारी से राहत मिलती है और बीमारी शांत होती है।

हरा धनिया: हरे धनिया के प्रयोग से थायराइड की बीमारी को ठीक किया जा सकता है। सबसे पहले इसे बारीक पीस लें और फीर रोजाना एक ग्लास पानी में घोल कर इसे पिएं। इससे थायराइड की बीमारी धीरे-धीरे कन्ट्रोल होने लगता है।

आयोडीन: थायराइड से ग्रस्त मरीजों को आयोडीन युक्त आहार का सेवन ज्यादा मात्रा में करना चाहिए। इसका अच्छा स्रोत प्याज, लहसुन और टमाटर जैसी चीजें हैं।

नारियल पानी: यह भी थायराइड को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है। यदि हर दिन संभव नहीं है तो कम से कम ऐसे मरीज को हर दूसरे दिन इसका सेवन करना चाहिए।

हल्दी: हल्दी में करक्यूमिन नामक तत्व पाए जाते हैं, जो थायराइड को कंट्रोल करने में मददगार साबित होते हैं। इसलिए हमेशा रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना थायराइड मरीजों के लिए अच्छा होता है।

डायबिटीज से भी हो सकती है इनफर्टिलिटी

अवेयरनेस

अब से कुछ दशक पहले तक डायबिटीज और बांझपन की समस्या ज्यादातर उम्र बढ़ने के बाद नजर आती थी। लेकिन अब 25-30 साल के युवाओं में भी ये प्रॉब्लम्स तेजी से बढ़ रही हैं। डायबिटीज, शरीर में हार्मोनल और मेटाबॉलिज्म सिस्टम को प्रभावित कर देती है, जिससे रिप्रोडक्शन में परेशानी होती है। यहां तक कि प्री-डायबिटीज या इंसुलिन रेजिस्टेंस भी यंगस्टर्स में रिप्रोडक्टिव हार्मोन और महिलाओं के पीरियड्स को प्रभावित कर सकता है। इस वजह से गर्भधारण करने में दिक्कत आती है।

डायबिटीज और इसका प्रभावः दिल्ली एनसीआर स्थित मदरहुड हॉस्पिटल में फर्टिलिटी-आइवीएफ स्पेशलिस्ट **डॉ. वर्षा अग्रवाल** के अनुसार, 'डायबिटीज पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है। डायबिटीज से पुरुषों में स्पर्म काउंट कम होना, स्पर्म की क्वालिटी खराब होना और इरेक्शन की समस्या हो सकती है। महिलाओं में ओव्यूलेशन में दिक्कत, पीसीओएस का खतरा और अंडे की क्वालिटी में कमी आ सकती है। डायबिटीज कंट्रोल न हो तो गर्भपात और प्रीमैच्योर डिलीवरी का खतरा बढ़ जाता है।'

नई दिल्ली स्थित नोवा आईवीएफ फर्टिलिटी में फर्टिलिटी स्पेशलिस्ट **डॉ. संदीप तलवार** बताते हैं, 'हम अकसर देखते हैं कि 20 से 30 की उम्र के बीच कई युवा डायबिटीज से अनजान होते हैं और हार्मोनल असंतुलन और इनफर्टिलिटी की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। गलत खान-पान, नींद की कमी और तनाव से डायबिटीज और हार्मोनल समस्याएं बढ़ती हैं।' इस समस्या को कंट्रोल करने के बारे में **डॉ. वर्षा अग्रवाल** बताती हैं, 'सही खान-पान (जैसे हरी सब्जियां, दालें, मछली आदि), नियमित व्यायाम और ब्लड शुगर कंट्रोल से डायबिटीज और बांझपन को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।' *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

टांडाहेड़ी व डाबोदा कलां में हुए भंडारे

बहादुरगढ़। बुधवार को गांव टांडाहेड़ी व डाबोदा कलां के शिव मंदिरों में भंडारों का आयोजन किया गया। इनमें विधायक राजेश जून ने भी प्रसाद ग्रहण किया। साथ ही उन्होंने दोनों भंडारों में 51-51 सौ रुपए की धनराशि दान स्वरूप भेंट की। ग्रामवासियों को इस सामूहिक आयोजन के लिए बधाई दी।

साइकिल से कांवड़ लाने पर किया स्वागत

बहादुरगढ़। हरिद्वार से साइकिल पर कांवड़ लेकर बहादुरगढ़ पहुंचे पूर्व पार्षद जसबीर सैनी, रोहित सैनी व जीवन सैनी का सैनीपुरा में स्वागत किया गया। उन्होंने परिजनों के साथ शिव मंदिर में जल चढ़ाने के साथ पूजा की। इस अवसर पर राज कपूर, रामफल पांचाल, सुभाष सैनी, आजाद, सुरेंद्र, जयकिशन, देवेंद्र, नफे सिंह, जय सिंह, राजेश, पुनीत, राजबीर, हेमंत, अतरे मिस्त्री, सुभाष शर्मा, पवन कुमार, बिजेंद्र, भूपेंद्र आढ़ती, कृष्ण, राजेश, अजय, कुलदीप व राजू सैनी आदि मौजूद रहे।

खाटू श्याम के लिए पेट पलनिया यात्रा रवाना

बहादुरगढ़। भाजपा विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने लाइनपार निवासी हरिओम मुदगिल को तीसरी पेट पलनिया यात्रा पर खाटू श्याम के लिए रवाना किया। पिछली बार उन्होंने यह यात्रा तीन महीने में पूरी की थी। दिनेश कौशिक ने कहा कि ऐसी यात्राएं युवाओं को भी धर्म और संस्कृति से जोड़ने के लिए प्रेरित करती हैं। समाज में भी सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

एनक्यूएएस टीम ने किया अस्पताल का निरीक्षण

बहादुरगढ़। बुधवार को राष्ट्रीय गुणवत्ता आश्वासन मानक की टीम ने दौरा किया। दौरे की पूर्व सूचना के चलते प्रबंधन पूरी तरह से मुस्तैद था। हर बार की तरह इस दफा भी आम दिनों की अपेक्षा तमाम व्यवस्थाओं पर जोर दिया गया था। चार सदस्यीय एनक्यूएएस टीम ट्रामा सेंटर, ओपीडी, एसएनसीयू और यहां तक की पोस्टमार्टम हाउस में भी टीम पहुंची। एक-एक व्यवस्था पर बारीकी से नजर डाली। एनक्यूएएस के तहत अस्पताल की गुणवत्ता जांचने के लिए तय किए गए बिंदुओं पर जानकारी ली। दवाइयों के वितरण, आग पर काबू पाने के इंतजाम, मरीजों के लिए इलाज व्यवस्था और दूसरे सभी बिंदुओं पर टीम ने अपनी रिपोर्ट तैयार की। इस दौरे को लेकर कई दिनों से अस्पताल में तैयारी की जा रही थी। बुधवार को दौरे से पहले साफ सफाई और सभी व्यवस्थाओं को दुरुस्त किया गया। पीमओ डॉ. मंजू कादियान ने कहा कि एनक्यूएएस टीम ने दौरा किया था। ज्यादातर बिंदुओं पर हमारी व्यवस्था बेहतर पाई गई। बाकी इस टीम की रिपोर्ट बाद में आएगी, उसमें पता चलेगा कि टीम ने क्या आंकलन किया।

14 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए, जहां चारों शिफ्टों में 14 हजार 776 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे

सीईटी परीक्षा को लेकर डीसी ने ड्यूटी मजिस्ट्रेट व सेंटर सुपरिंटेंडेंट के साथ तैयारियों की समीक्षा की

■ डीसी ने निर्देश दिए कि प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर परीक्षार्थियों को किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग द्वारा 26 व 27 जुलाई को आयोजित की जाने वाली ग्रुप-सी सीईटी परीक्षा को शांतिपूर्ण, पारदर्शी और व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने को लेकर जिला प्रशासन पूरी तरह सतर्क और सक्रिय है। इसी कड़ी में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट्स और सेंटर सुपरिंटेंडेंट के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की। बैठक में शिक्षा, परिवहन, स्वास्थ्य, पुलिस व अन्य विभागों के अधिकारी भी मौजूद रहे। डीसी बताया कि जिला में 14 परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं, जहां चारों शिफ्टों में 14 हजार 776 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर परीक्षार्थियों को किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए। डीसीपी लोगेश कुमार पी ने सुरक्षा व्यवस्था को लेकर की गई तैयारियों की जानकारी दी। उन्होंने ड्यूटी मजिस्ट्रेट्स और सेंटर अधीक्षकों को निर्देश दिए कि वे परीक्षा केंद्रों पर तैनात पुलिस अधिकारियों के साथ नियमित समन्वय बनाए रखें ताकि किसी भी स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटा जा सके। पुलिस बल को पूरी तरह अलर्ट मोड पर रखा जाएगा।

झज्जर। मीटिंग के दौरान परीक्षा तैयारियों की समीक्षा करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो :हरिभूमि

डीसी ने सीईटी परीक्षा के कारण स्टेशन मेंटेन करने के दिए निर्देश

झज्जर। जिले में आगामी 26 और 27 जुलाई को आयोजित होने वाली हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग की ग्रुप-सी सीईटी परीक्षा के मद्देनजर डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने सभी विभागों के अधिकारियों और कर्मचारियों को परीक्षा के दोनों दिन स्टेशन मेंटेन करने के निर्देश दिए हैं। 26 व 27 जुलाई को वर्किंग डे के रूप में रहेगा व किसी भी अधिकारी या कर्मचारी को अवकाश नहीं दिया जाएगा। उन्होंने सभी विभागाध्यक्षों से कहा है कि वे यह सुनिश्चित करें कि उनके अधीनस्थ कर्मचारी निर्धारित ड्यूटी स्थलों पर उपस्थित रहें तथा परीक्षा संचालन से जुड़ी किसी भी आवश्यक जिम्मेदारी को गंभीरता से निभाएं।

परीक्षा के दौरान क्या करें परीक्षार्थी

अपना स्वयं का पेन न लाएं

1. नीला या काला बॉलपॉइंट पेन एचएसएससी द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा।
2. ओएमआर शीट पर रबड़, ब्लेड, कील, व्हाइटनर या ऐसी किसी भी वस्तु का प्रयोग न करें, इससे आपकी उम्मीदवारी रद्द हो जाएगी।
3. ओएमआर शीट को ना मोड़ें, ना फाड़ें या उस पर कोई निशान न बनाएं।
4. देर से न आएं-रिपोर्टिंग समय के बाद प्रवेश की अनुमति नहीं दी जाएगी।
5. परीक्षा समाप्त होने से पहले या पहले/अंतिम 30 मिनट के दौरान परीक्षा कक्ष न छोड़ें।
6. अपने प्रवेश पत्र पर उल्लेखित समय या केंद्र के अलावा किसी अन्य समय या केंद्र पर उपस्थित होने का अनुरोध न करें।
7. अनुचित साधनों या कदाचार में लिप्त न हों, इससे उम्मीदवारी रद्द और कानूनी कार्रवाई हो सकती है।

सीईटी के परीक्षार्थी के लिए हरियाणा कर्मचारी आयोग ने जारी की विशेष हिदायतः डीसी

झज्जर : डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि सीईटी की परीक्षा देने वाले परीक्षार्थियों के लिए हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग विशेष हिदायत जारी की हैं, जिसमें उनको क्या करें और क्या ना करें पर अमल करना होगा। उन्होंने परीक्षार्थियों से अपील की है कि वे हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग द्वारा जारी की गई हिदायतों की पालना करें ताकि उनको किसी प्रकार की परेशानी न हो।

सीईटी की परीक्षा के दौरान क्या करें परीक्षार्थी

- एक स्पष्ट रूप से मुद्रित रंगीन प्रवेश पत्र (दोनों तरफ एक ही ए-4 पृष्ठ पर) साथ लाएं, जिस पर ए चिह्न पर आपकी नवीनतम रंगीन फोटो चिपकाई गई हो तथा जो स्वयं सत्यापित हो।
- एक मूल फोटो पहचान पत्र (ड्राइविंग लाइसेंस, वोटर कार्ड, आधार कार्ड, पासपोर्ट, आदि) साथ लाएं। फोटोकॉपी,डिजिटल प्रतियां स्वीकार्य नहीं हैं।
- सुरक्षा जांच और तलाशी के कारण होने वाली देरी से बचने के लिए परीक्षा स्थल पर समय से पहले पहुंचें।
- परीक्षा के दिन से पहले अपने परीक्षा केंद्र का स्थान जांच लें और सत्यापित कर लें।
- यदि आपने धार्मिक या परंपरागत पोशाक या ऐसी वस्तुएं पहन रखी हैं जिनकी अतिरिक्त तलाशी की आवश्यकता हो सकती है तो निर्धारित समय से कुछ समय पहले रिपोर्ट करें।
- परीक्षा शुरू होने के पांच मिनट के भीतर सुनिश्चित करें कि टेस्ट बुकलेट के सभी पृष्ठ ठीक से मुद्रित हैं और टेस्ट बुकलेट कोड और ओएमआर शीट सीरियल नंबर मेल खाते हैं।
- एचएसएससी द्वारा अपनी वेबसाइट, विज्ञापन, एडमिट कार्ड, ओएमआर शीट और प्रश्न पुस्तिका पर दिए गए सभी निर्देशों का पालन करें।
- परीक्षा कक्ष से बाहर जाने से पहले ओएमआर शीट और प्रश्न पुस्तिका सौंप दें।
- परीक्षार्थी परीक्षा के दौरान क्या न करें : परीक्षार्थी परीक्षा के दौरान मोबाइल फोन, घड़ियां, बेल्ट, पेन, पेंसिल, रबड़, शार्पनर, व्हाइटनर, स्याही द्रव, आभूषण जैसे अंगूठी, चेन, हार, झुमके, नाक की पिन, चूड़ियां कंगन, आकर्षण, कड़ा, कोई भी इलेक्ट्रॉनिक या संचार उपकरण आदि न लेकर आए

मेन बाजार के स्वागत द्वार बना गड्ढा दे रहा हादसे को निमंत्रण

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली रोड पर मेन बाजार की शुरुआत में बने एक बड़े गड्ढे ने राहगीरों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। बाजार के स्वागत द्वार बना यह गड्ढा हादसे को निमंत्रण दे रहा है। लोगों ने इसकी सुध लेने की मांग उठाई है।स्थानीय दुकानदारों के अनुसार, कुछ दिन पहले तार दबाने के लिए सड़क किनारे खुदाई की गई थी। उसी दौरान यह गड्ढा बना और फिर इसे यूं ही छोड़ दिया गया। अब यह गड्ढा लगातार गहरा हो रहा है। यहां से दिनभर में हजारों लोग और वाहन गुजरते हैं, जिससे दुर्घटना की आशंका बनी हुई है। बरसात होने पर स्थिति और विकट हो जाती है। गड्ढे में बारिश का पानी भर जाता है। पानी भरने से सड़क की सतह भी कमजोर होती जा रही है, जिससे आस-पास की जमीन भी धंसने का खतरा है। दुकानदारों का कहना है कि चार, पांच दिनों से ये हालात बने हुए हैं। कोई इसकी सुध लेने वाला नहीं है। हादसे का इंतजार किया जा रहा है। गड्ढे को तुरंत अच्छी तरह से भरा जाना चाहिए, ताकि सतह धंसने की आशंका खत्म हो।

सड़क दुर्घटना में मोटरसाइकिल सवार व्यक्ति की मौत

झज्जर। बेरी-कलानौर मार्ग पर हुई सड़क दुर्घटना में मोटरसाइकिल सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान जिले के गांव मांगावास निवासी करीब 40 वर्षीय कृष्ण कुमार पुत्र रतन सिंह के तौर पर हुई है। यह दुर्घटना उस समय हुई जब मंगलवार की रात कृष्ण कुमार कलानौर से अपने घर लौट रहा था। मामले के जांच अधिकारी देवेंद्र ने बताया कि मोटरसाइकिल पर घर लौटते समय अचानक कृष्ण कुमार की मोटरसाइकिल का संतुलन बिगड़ गया और वह सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसके बाद उसे उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया तो चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

भर्राए गले से बोला देवेंद्र का पिता : उसका बेटा था जब था, अब तो वह भगवान का प्यारा हो गया

झज्जर। क्षेत्र के गांव महराणा के नजदीक ट्रेन की चपेट में आने से हुई कांवड़िए की मौत मामले में बुधवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराया गया। मामले के जांच अधिकारी राज सिंह ने बताया कि बुधवार को उन्हें महराणा गांव के फाटक पर डाक कांवड़ लेकर आ रहे एक कांवड़िए की ट्रेन की चपेट में आने से मौत की सूचना मिली थी। दोपहर करीब सवा दो बजे हुई हुई इस घटना की सूचना पर वे मौके पर पहुंचे वहां मौजूद राहगीरों व मृतक के साथियों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह भिजवाया। मृतक की पहचान जिले के गांव बिरोहड़ निवासी करीब 39 वर्षीय देवेंद्र पुत्र पप्पु के तौर पर हुई है। देर शाम होने के कारण पोस्टमार्टम नहीं कराया जा सका था। अब मृतक के पिता पप्पु के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। बता दें कि देवेंद्र व उसके साथी बीते सोमवार की रात हरिद्वार से डाक कांवड़ लेकर चले थे। मंगलवार की दोपहर करीब सवा दो बजे जब डाक कांवड़ महराणा गांव के फाटक पर पहुंची देवेंद्र डाक कांवड़ लिए हुए था। देवेंद्र चरखी दादरी में पटवारी के रूप में कार्यरत था और पहले भी डाक कांवड़ ला चुका था। पोस्टमार्टम के दौरान उसके पिता पप्पु से जब किसी ने पूछा कि वह आपका बेटा था तो उन्होंने भर्राए गले के साथ कहा कि उसका बेटा था जब था अब तो वह भगवान का प्यारा हो गया।

झज्जर। पोस्टमार्टम के दौरान कागजी कार्रवाई करते हुए पुलिसकर्मी।

मृतक देवेंद्र

■ पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंपा शव

झज्जर। कार्यशाला में भाग लेते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

शिक्षकों को दिया नई शिक्षा नीति पर आधारित छठी कक्षा की पाठ्य पुस्तकों संबंधी प्रशिक्षण

झज्जर। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान माछरौली में नई शिक्षा नीति 2020 पर आधारित नव निर्मित पाठ्य पुस्तकों बारे तीन दिवसीय कार्यशाला एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिला शिक्षा अधिकारी एवं डाइट प्राचार्य राजेश खन्ना व प्रवक्ता सुनील कुमार की देखरेख में जिले के विभिन्न विद्यालयों में कार्यरत गणित, सामाजिक अध्ययन एवं विज्ञान विषय के अध्यापकों ने कार्यशाला में भाग लिया। प्रवक्ता राजीव देशवाल ने बताया कि कार्यशाला के अंतिम दिवस प्रातःकालीन सत्र में डाइट प्रवक्ता डॉक्टर जितेन्द्र कुमार देशवाल ने उपस्थित अध्यापकों को कार्यक्रम की रूपरेखा से अवगत कराया। उन्होंने विज्ञान अध्यापकों को शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में एनसीफ 2023 को ध्यान में रखते हुए शिक्षण विधियों का व्याख्यान, अधिगम प्रक्रिया को सरल, सुगम, प्रभावी एवं रोचक बनाने के संबंध में जानकारी दी। दूसरे सत्र में डाइट से भौतिकी विज्ञान प्रवक्ता डॉक्टर मनोज कौशिक ने नवनिर्मित पाठ्य पुस्तक के विभिन्न अध्यायों को शिक्षण विधियों द्वारा रुचिकर बनाने के सुझाव दिए। सांध्यकालीन सत्र में प्रवक्ता रसायन शास्त्र डॉक्टर मनोज मलिक ने आईसीटी विषय पर अपने विचार रखते हुए कहा कि शिक्षा में आईसीटी का उपयोग शिक्षण-प्रशिक्षण की गुणवत्ता को बढ़ाने, शिक्षकों की क्षमताओं के निर्माण और विद्यार्थियों की डिजिटल साक्षरता को सुदृढ़ करने का काम कर रही है। अध्यापकों ने प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रति अपना साकारात्मक फीड बैक दिया। इस मौके पर डाइट प्रवक्ता भूपेन्द्र सिंह रोज, डॉक्टर निर्मल गुलिया, डॉक्टर मंगल प्रसाद, सुमित कटारिया, विनोद कुमारी, डॉक्टर संदीप कुमार, मुकेश कुमार अग्रवाल सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

■ डॉ. जितेन्द्र कुमार देशवाल ने उपस्थित अध्यापकों को कार्यक्रम की रूपरेखा से अवगत कराया

न्यूज डायरी

त्रिवेणी लगाकर दिया पर्यावरण सरंक्षण का संदेश

झज्जर। पार्क में पौधरोपण के दौरान उपस्थित बैंक अधिकारी एवं ग्रामीण।

झज्जर। पंजाब नेशनल बैंक की बेरी शाखा द्वारा लाला रामस्वरूप पार्क में त्रिवेणी लगाकर लोगों में पर्यावरण सरंक्षण का संदेश दिया गया। बैंक की सर्कल हेड आरजू प्रवीन ने त्रिवेणी लगाते हुए कहा कि धरती पर पेड़-पौधे हमारे जीवन का आधार है। ये नहीं होंगे तो न पानी बरसेगा और न ही खेती होगी। उन्होंने कहा कि पृथ्वी पर पेड़ों की कमी के चलते वायु प्रदूषण के साथ-साथ प्राकृतिक आपदाओं का सामना भी करना पड़ रहा है। ऐसे में यदि अब भी लोग सचेत नहीं हुए तो उन्हें भविष्य में पर्यावरण प्रदूषण संकट का सामना पड़ सकता है। पर्यावरण संरक्षण की तरफ गंभीरता से लेते हुए प्रत्येक व्यक्ति को अधिक से अधिक पौधों का रोपण करना चाहिए ताकि पर्यावरण व धरती को बचाया जा सके। शाखा प्रबंधक रोहित कटारिया, वीरेंद्र, मंजीत, मुकेश, देवेंद्र, जगत, मुकेश अहलावत, नीरज, काजल, वर्षा, नरेश साहित अन्य भी उपस्थित रहे।

क्ले मॉडलिंग में जीत एंड ग्रुप के विद्यार्थी रहे प्रथम

झज्जर। क्ले मॉडलिंग करता हुआ विद्यार्थी।

झज्जर। बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में शिवरात्रि पर्व पर अनेक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। भगवान शिव अराधना थीम पर आयोजित इन प्रतियोगिताओं में प्राइमरी कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए फैंसी ड्रेस कंपीटिशन कराया गया जिसमें विद्यार्थी मनमोहक वेशभूषा में दिखाई दिए। छठी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के बीच क्ले मॉडलिंग प्रतियोगिता कराई गई जिसमें जीत एंड ग्रुप ने पहला स्थान, इशू एंड ग्रुप ने दूसरा और राघव एंड ग्रुप ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने पोस्टर मेकिंग व आर्ट प्रतियोगिता में भाग लिया। इस प्रतियोगिता में इशांत ने पहला स्थान प्राप्त किया जबकि पायल, आशा और कनिष्का ग्रुप को दूसरा तथा आर्यन व अनिकेत ग्रुप को तीसरा स्थान मिला। इस मौके पर विद्यालय निदेशक जितेंद्र रोहिल्ला ने सभी विजेता विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बहादुरगढ़। रिबन काटकर बैंक का उद्घाटन करते विधायक राजेश जून।

लडरावन में किया बैंक का उद्घाटन

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को गांव लडरावन में स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की शाखा का रिबन काटकर उद्घाटन किया। इसके उपरांत उन्होंने बैंक में उपलब्ध सेवाओं का अवलोकन किया। बैंक मैनेजर ने उपभोक्ताओं को दी जाने वाली सुविधाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। विधायक ने उम्मीद जताई कि बैंक की शाखा खुलने से ग्रामीण क्षेत्र लोगों को लाभ होगा।

डीएमसी ने नप में ली अफसरों की बैठक

बहादुरगढ़। डीएमसी सुशील कुमार ने बुधवार को नगर परिषद कार्यालय में अधिकारियों की मीटिंग ली। इस दौरान चेयरपर्सन सरोज राठी भी मौजूद रही। नवनियुक्त डीएमसी ने नगर परिषद द्वारा कराए जा रहे विकास कार्यों की जानकारी ली। सभी विकास कार्य तय समय पर पूरा करवाने के निर्देश दिए। लंबित पड़े विकास कार्यों को भी मंजूर कर जल्द शुरू करवाने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों से स्ट्रीट लाइट, सफाई व्यवस्था व जलभराव वाले क्षेत्र से संबंधित जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि जनसमस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण करें। इस मामले में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। बैठक में ईओ अरुण नांदल व सचिव प्रवीण कुमार सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। नप कार्यालय में अधिकारियों की मीटिंग लेते डीएमसी डॉ. सुशील कुमार। फोटो :हरिभूमि

समुद्र मंथन में जहर पीकर पर्यावरण को संरक्षित करने का एक ऐतिहासिक काम किया था

पौधरोपण शिव की आराधना का सबसे बड़ा माध्यम : महंत राजेंद्र दास

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

भगवान शिव पर्यावरण संरक्षण के सबसे बड़े देवता हैं। उन्होंने समुद्र मंथन में जहर पी करके पर्यावरण को संरक्षित करने का एक ऐतिहासिक काम किया था। इसलिए शिवरात्रि को पर्यावरण संरक्षण दिवस के रूप में मनाना सबसे बड़ा धर्म है। इस दिन पौधारोपण करने से सबसे बड़ा पुण्य मिलता है। यह बात जटेला धाम में साध संगत को पौधारोपण के लिए प्रेरित करते हुए महंत राजेंद्र दास ने कही। उन्होंने कहा कि वृक्षों के माध्यम से प्रकृति से सीधा संवाद किया जा सकता है। जगदीश चंद्र बसु ने पेड़ पौधों से संवाद के तरीके की खोज की थी। इसलिए प्रकृति से संवाद करने के लिए पेड़ पौधे सबसे अच्छा साधन है। इसलिए तुलसी हरड़, बहेड़ा व पीपल आदि वृक्ष लगाने से पर्यावरण की शुद्धि होगी।

रोगियों के इलाज के लिए औषधि प्राप्त होगी तथा पर्यावरण के लिए पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है। औषधीय पौधे लगाना सबसे बड़ा पुण्य है। उन्होंने साधसंगत को पेड़ पौधे वितरित करके पौधारोपण करने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर बिजेंद्र सिंह, राजवीर डबास, राजेंद्र, अजय कादियान, करतार सिंह, मनीष, बिमला देवी सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। पौधे वितरित करने उपरांत उपस्थित महंत राजेंद्र दास और श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों को समझाया शिवरात्रि पर्व का महत्व

झज्जर। आरईडी स्कूल में शिवरात्रि पर्व के उपलक्ष्य में बुधवार को विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत नर्सरी से दूसरी कक्षा तक के नन्हे-मुन्ने विद्यार्थियों ने मनमोहक प्रस्तुतियां देकर भगवान शिव की महिमा का गुणगान किया। विद्यार्थियों द्वारा भगवान शिव के जीवन से जुड़ी प्रेरणादायक लघु नाटिका की प्रस्तुति भी दी गई। हिंदी अध्यापिका आरती कौशिक ने शिवरात्रि के आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को भगवान शिव की तरह शांत व सहनशील बनने की प्रेरणा दी। प्राचार्या अनिता सिवाच ने सभी विद्यार्थियों की प्रस्तुति की सराहना की। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों को संस्कृति एवं धार्मिक विरासत से जोड़ते हैं।

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

रोहतक में आज सुनीं जाएंगी समस्याएं

झज्जर। वीरवार को उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर रोहतक स्थित मुख्य अभियंता राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेंस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक निवारण मंच की बैठक होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता चेयरमैन मुख्य अभियंता, जोनल सीजीआरएफ रोहतक करेंगे। जोनल उपभोक्ता शिकायत निवारण मंच रेगुलेशन 2.8.2 के अनुसार प्रत्येक मामले में रुपये एक लाख से तीन लाख रुपये तक की राशि के वित्तीय विवादों से संबंधित शिकायतों की सुनवाई करेगा।

राठी के कार्यालय पर मनाई आजाद जयंती

बहादुरगढ़। बुधवार को पूर्व चेयरमैन कर्मवीर राठी के कार्यालय पर शहीद चंद्रशेखर आजाद की जयंती मनाई गई। कर्मवीर राठी, रमेश राठी, राजेश तंवर, पवन रोहिल्ला, विनोद, मनमोहित गुप्ता, जोंटी, आकाश, वेद, महेंद्र राठी, जगबीर रुहिल आदि ने शहीद चंद्रशेखर आजाद की तस्वीर पर माल्यार्पण व पुष्प अर्पित कर नमन किया। साथ ही उनके द्वारा दिखाए गए राष्ट्र सेवा के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।

राशन कार्ड में दर्ज सदस्यों का जल्द कराएं ई-केवाईसी

झज्जर। डीएफएससी अशोक शर्मा ने बताया कि जिले में राशन की सरकारी दुकानों से सामान लेने वाले राशन कार्ड धारक कार्ड में दर्ज सदस्यों का जल्द से जल्द ई-केवाईसी कराएं। उन्होंने बताया कि खाद्य एवं पूर्ति निदेशालय, हरियाणा के निर्देशानुसार सभी कार्डधारक का राशन कार्ड में दर्ज सभी सदस्यों की ई-केवाईसी करवाना जरूरी है, ताकि राशन कार्ड पर मिलने वाली आवश्यक वस्तुएं सुचारू रूप से मिलती रहें। सभी कार्डधारक अपने नजदीकी राशन डिपो पर जाकर ई-केवाईसी करवा सकते है।

ग्रामवासियों ने खोखे के सामने की नारेबाजी

धनीरवास गांव में शराब का ठेका खोले जाने का विरोध, हुई पंचायत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

धनीरवास गांव के झांसवां मार्ग पर बुधवार की सुबह जब ग्रामवासियों ने शराब ठेके से संबंधित खोखा देखा तो उन्होंने पंचायत का आयोजन कर खुलने वाले शराब के ठेके का विरोध जताया। ग्राम सरपंच डॉक्टर राकेश जाखड़ की अध्यक्षता में बाबा भगत राम मंदिर में हुई पंचायत में लोगों ने विरोध जताते हुए कहा कि जब से गांव बसा है तब से आज तक यहां कोई शराब की दुकान या खोखा नहीं है। उनका गांव नशा मुक्त गांव है तथा यहां शांतिपूर्ण माहौल है।

रात अचानक गांव से पांच सौ मीटर के दायरे में जो शराब का खोखा रखा गया है उसके संबंध में पंचायत द्वारा न तो कोई रेगुलेशन पास किया गया और न ही किसी प्रकार की कोई अनुमति ली गई। ग्रामवासियों का कहना है कि यह रास्ता गांव का मुख्य रास्ता है। इस रास्ते से रोजाना गांव की बहन-बेटियां व महिलाएं खेतों में चारा आदि के लिए जाती हैं। इसके अलावा यहां मंदिर होने के कारण महिलाओं का अवागमन रहता है। शराब ठेका खुलने पर यहां का माहौल सौहार्दपूर्ण नहीं रहेगा। सभी ग्रामवासियों ने शराब ठेका खुलने का विरोध जताते हुए निर्णय लिया कि गांव में शराब का ठेका नहीं खुलेगा। पंचायत में पूर्व सरपंच ईश्वर सिंह, सतबीर, कमल, बलबीर कुमार, ईश्वर, राजवीर, मुकेश, नफेसिंह, रोशन, शैलेष, सोनू, जेपी, विक्रम, आशीष, साहिल, चंद्ररूप सिंह, राम दत्त सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। शराब ठेके के खोखे के पास खड़े होकर विरोध जताती महिलाएं व पंचायत के बाद शराब ठेके को लेकर विरोध जताते हुए ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

शराब के खोखे के समक्ष पहुंच कर महिलाओं ने जताया विरोध

शराब ठेका खोले जाने के विरोध में गांव की महिलाएं भी गांव के रास्ते पर पड़े शराब के खोखे के सामने पहुंची। यहां उन्होंने नारे बाजी करते एक स्वर में कहा कि शराब का ठेका यहां नहीं खुलने देंगे।

झज्जर। मेडिकल जांच शिविर में उपस्थित चिकित्सक, शिक्षक एवं अभिभावक।

कैंप में 95 दिव्यांग विद्यार्थियों की हुई मेडिकल जांच

झज्जर। बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में साल्हावास एवं बेरी खंड के नर्सरी से बारहवीं कक्षा तक के दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए मेडिकल जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में डीपीसी सुशील भारती, साल्हावास खंड शिक्षा अधिकारी जयपाल दहिया, बेरी खंड शिक्षा अधिकारी रोहतास दहिया तथा एपीसी धर्मेंद्र विशेष रूप से उपस्थित रहे। शिविर में बेरी खंड के 57 तथा साल्हावास खंड के 38 विद्यार्थियों को यूडीआईडी, एड एंड एपलाईसीज एमआर किट आदि सुविधाएं दी गई। एपीसी धर्मेंद्र ने बताया कि वीरवार को झज्जर खंड के दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए कैंप लगाया जाएगा। इस मौक पर डीआईईसी मैनेजर अंजू, डॉक्टर चंद्रशेखर, डॉक्टर अरुण, डॉक्टर विनोद, डॉक्टर विकास अहलावत, राजबीर राहड़, अंजू कादियान, प्रवीण चौहान, नरेश यादव, हरीश, श्रीनाथ, रजनी, पूजा, रेनू दांगी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

जहरीला पदार्थ निगलने से महिला की मौत

झज्जर। गांव महराणा में मानसिक परेशानी के चलते एक महिला ने जहरीला पदार्थ निगल लिया। जिस कारण उसकी मौत हो गई। मृतका की पहचान करीब 47 वर्षीया कमलेश पत्नी कपूर सिंह के रूप में हुई है। कमलेश पिछले कई दिनों से मानसिक रूप से परेशान थी। परिजनों का कहना है कि इसी कारण मंगलवार की दोपहर कमलेश ने जहरीला पदार्थ निगल लिया। जब उसकी तबीयत बिगड़ी तो वे उसे गिरावड़ के एक निजी अस्पताल लेकर पहुंचे जहां उपचार के दौरान उसने दम तोड़ दिया। पुलिस ने मृतका के भाई व पति के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

बहादुरगढ़। गांव रोहद के स्कूल में पौधे लगाते विद्यार्थी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

आजाद जयंती पर रोहद में किया पौधरोपण

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन ने आदर्श गांव योजना के अंतर्गत बुधवार को चंद्रशेखर आजाद जयंती के अवसर पर रोहद गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पौधारोपण किया। प्रधानाचार्य रवि किरण, विजेंद्र, सीमा, सत्यवीर, श्याम, मनमोहन, दीपक और कोमल आदि ने विद्यार्थियों और ग्रामीणों के सहयोग से 60 पौधे लगाए। इनमें 15 नीम, 15 जामुन, 10 शीशम, 10 अर्जुन और 10 आंवला के पौधे थे। सूर्या फाउंडेशन के क्षेत्र प्रमुख कवल कुमार के नेतृत्व में पौधे लगाए गए। उन्होंने कहा कि बच्चों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के साथ ही गांव को हरित व स्वच्छ बनाने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम किया गया। उन्होंने पौधों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वृक्ष हमारे जीवन का आधार हैं। इनसे हमें ऑक्सीजन, भोजन, दवाई और छाया मिलती है। पर्यावरण को संतुलित और स्वस्थ बनाए रखने में भी इनकी अहम भूमिका है।

बीएओ ने बेरी में खाद विक्रेताओं की दुकानों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

कृषि विभाग की टीमें सभी खाद विक्रेताओं की दुकानों पर डीएपी व यूरिया की स्टॉक वेरिफिकेशन कर रही है। इसी कड़ी में बुधवार को खंड कृषि अधिकारी बेरी डॉक्टर अशोक रोहिल्ला के नेतृत्व में विभाग की टीम ने बेरी उपमंडल के अंतर्गत आने वाले खाद विक्रेताओं के यहां निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि सरकार व कृषि विभाग के निर्देश है कि किसानों को उनकी जरूरत के अनुसार समय पर खाद बिना किसी परेशानी के उपलब्ध होना चाहिए। जिसके चलते कृषि विभाग की टीमें लगातार फील्ड में तैनात रहकर किसानों को उनकी जरूरत अनुसार खाद उपलब्ध करवाने का हर संभव प्रयास कर रही है। वहीं डीडीए डॉक्टर जितेंद्र अहलावत ने बताया कि अधिकांश खाद विक्रेताओं के पास यूरिया पर्याप्त मात्रा में किसानों के लिए उपलब्ध है तथा किसानों की जरूरत अनुसार खाद की आपूर्ति लगातार जारी है। उन्होंने कहा कि कोई विक्रेता सरकारी नियमों के विरुद्ध जाकर यदि खाद के साथ दवाइयां अथवा अन्य सामान की टैगिंग करता है तो उसके खिलाफ सक्षम अधिकारियों द्वारा कानूनी कार्यवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि किसी खाद विक्रेता द्वारा किसी प्रकार की कोई कालाबाजारी नजर आती है तो जागरूक किसान के नाते तुरंत निकटतम कृषि कार्यालय में सूचित करें।

झज्जर। दुकानों पर निरीक्षण करते हुए कृषि विभाग की टीम।

झज्जर। मिट्टी से बने शिवलिंग पर जल चढ़ाते हुए अध्यापिकाएं। फोटो : हरिभूमि

मिट्टी से शिवलिंग बनाकर किया शिव का जलाभिषेक

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में शिवरात्रि पर्व पर विद्यार्थियों द्वारा मिट्टी से शिवलिंग का निर्माण किया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों व शिक्षकों ने भगवान शिव के जयकारे लगाकर वातावरण को शिवमय बनाया। सांस्कृतिक कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने भगवान शिव व मां पार्वती का रूप धारण कर नृत्य की प्रस्तुति दी। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने विद्यार्थियों को शिवरात्रि के धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व से अवगत कराया। पढ़ाई के साथ-साथ हमें अपनी संस्कृति और परंपराओं को भी सहेजना चाहिए। यही हमारी असली पहचान है। स्कूल निदेशिका बबीता कादियान ने ममता, श्रुति, इंदु, सुमन, आशा, नीतु, सोनिया आदि अध्यापिकाओं के साथ मिलकर विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए शिवलिंग पर जल अर्पित किया।

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

कोई जाए जो वृंदावन मेरा पैगाम ले जाना..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में 261 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, दीपक धीमान, आंनद कुमार, शिवम तनेजा, रवि यादव, विनोद भूटानी, प्रिंस सेठी, कमल लता शर्मा, उमा गुलाटी, आशा नागपाल, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शीला देवी, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, रमेश लखेरा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। राजेंद्र वधवा ने कोई जाए जो वृंदावन मेरा पैगाम ले जाना..दिनेश दुजाना ने अहो रे ताल मिले नदी के जल में, नदी मिले सागर में, सागर मिले कौन से जल में कोई जाने ना...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, हर्ष कौशिक, निखिल सलूजा, रुद्र कौशिक, सक्षम वर्मा, अभिजोत, भवित वर्मा, अनिल छाबड़ा, डिंपल वर्मा, बिल्लू वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

इस्लामगढ़ में खुला सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र : सीजेएम

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा इस्लामगढ़ छुछकवास के ग्राम सचिवालय में सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र खोला गया है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि न्यायालयों पर बढ़ रहे मुकदमों के भार को ध्यान में रखते हुए उच्चतम न्यायालय द्वारा यह निर्णय लिया गया है कि जिन मुकदमों एवं दरखास्तों में मध्यस्थता द्वारा विवाद समाप्त होने की संभावना है, उन मुकदमों एवं दरखास्तों को सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र के समक्ष रखा जाएगा। उन्होंने बताया कि सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र में प्रशिक्षित मध्यस्थ कर्मजीत छिल्लर, संदीप जांगड़ा, सरोज देवी की नियुक्ति की गई है। यह सभी प्रशिक्षित मध्यस्थ जिले में होने वाले लघु विवादों में दोनों पक्षों को सुनकर आपसी सहमति द्वारा भाईचारा कायम रखते हुए विवादों का निपटान कराएंगे। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वे सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र का ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाएं।

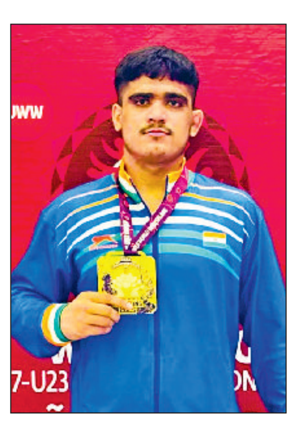
झज्जर। नशा मुक्त भारत विषय पर नाटक की प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

इंटर हाउस स्किट कंपीटिशन में ओनेस्ट हाउस प्रथम

झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल में बुधवार को इंटर हाउस स्किट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में 9वीं से 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने नाटक की प्रस्तुति देते हुए नशा मुक्त भारत, शिक्षा का अधिकार व बुजुर्गों का सम्मान विषय पर चर्चा की। प्रतियोगिता परिणामों में ओनेस्ट हाऊस के विद्यार्थियों ने पहला स्थान हासिल किया। इसके अलावा रेस्पेक्ट हाउस को दूसरा व करेज हाउस को तीसरा स्थान मिला। संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने प्रतिभागी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि प्रतियोगिता वो शक्तिशाली माध्यम है जो बच्चों की सोचने की क्षमता को निखारने में मदद करता है। प्रतियोगिताएं न केवल विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं बल्कि भविष्य में उनके लिए विभिन्न अवसरों के द्वार भी खोलती हैं।

ग्रीस में दम दिखाएगा रोहद का अर्जुन रुहिल

बहादुरगढ़। गांव रोहद का निवासी अर्जुन रुहिल ग्रीस में कुश्ती का दमखम दिखाएगा। अर्जुन का चयन वहां होने वाली वर्ल्ड चैंपियनशिप के लिए हो चुका है। फिलहाल वह जोर शोर से तैयारियों में जुटा है। कुश्ती प्रेमियों को उससे मेडल की उम्मीदें हैं।



दरअसल, ग्रीस के एथेंस शहर में आगामी 28 जुलाई से तीन अगस्त तक अंडर 17 वर्ल्ड कुश्ती चैंपियनशिप का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता के लिए भारतीय टीम चुनी जा चुकी है। फ्री स्टाइल टीम में बहादुरगढ़ का भी एक पहलवान शामिल है। यहां के गांव रोहद का निवासी अर्जुन रुहिल एथेंस में 92 केजी फ्री स्टाइल वर्ग में अपनी कुश्ती का दमखम दिखाएगा। अर्जुन बेहद ही प्रतिभाशाली पहलवान है। छोटी सी उम्र में अर्जुन ने अपने गांव के श्यामजी अखाड़े में कुश्ती की एबीसीडी सीखनी शुरू की और अब मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अभ्यास कर रहा है। नेशनल में गोल्ड मेडल जीत चुका है। वर्ष 2024 की एशियन चैंपियनशिप में मेडल जीता था। वहीं पिछले महीने वियतनाम में हुई एशियन चैंपियनशिप में भी अर्जुन ने देश को गोल्ड दिलाया था। कोच कॉमनवेल्थ चैंपियनशिप धर्मेंद्र दलाल का कहना है कि अर्जुन बेहद होनहार पहलवान है। हमें यकीन है कि वह ग्रीस में भी देश को मेडल दिलाएगा।

अवैध पीवीसी डंपिंग पर प्रतिबंध बरकरार

बहादुरगढ़। अवैध रूप से संचालित पीवीसी मार्केट और प्लास्टिक कचरे के अनधिकृत डंपिंग के खिलाफ भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत प्रतिबंधात्मक आदेश जारी रखे गए हैं। आदेश के अनुसार बहादुरगढ़ में प्लास्टिक कचरे को अवैध रूप से विभिन्न स्थानों पर डंप करने से सार्वजनिक स्वास्थ्य को गंभीर खतरा उत्पन्न होता है। वायु व जल प्रदूषण के कारण जनजीवन की गुणवत्ता और शांति भी प्रभावित हो रही है। झज्जर जिले की सीमा में किसी भी स्थान पर प्लास्टिक कचरे की अनधिकृत डंपिंग या अनलोडिंग प्रतिबंधित रहेगी। आदेशों के क्रियान्वयन की जिम्मेदारी संबंधित अधिकारियों द्वारा सुनिश्चित की जाएगी। उल्लंघन करने वाले के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता की धारा 223 के तहत दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी।

बहादुरगढ़। दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता को ज्ञापन सौंपते संजय सैनी।

दिल्ली की सीएम को सौंपा ज्ञापन

बहादुरगढ़। भाजपा बहादुरगढ़ मंडल अध्यक्ष एवं ग्रीवेंस कमेटी मेंबर संजय सैनी ने बुधवार को दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता से मुलाकात की। उन्होंने बताया कि मुंडका में पानी भरने की समस्या का स्थाई समाधान नहीं हुआ है। दोनों तरफ के नाले का काम अधूरा है। मुंडका में सैनी समाज वाली गली भी अधूरी है। जोंती स्टैंड पर सरकारी जमीन में वाटर प्लांट लगाने की मांग भी पूरी नहीं हुई। बहादुरगढ़ से दिल्ली की तरफ जाने वाले रास्तों की हालत भी सुधारने की जरूरत है। सभी समस्याएं सुनने के बाद सीएम रेखा गुप्ता ने सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया।

क्रोएशिया में होने वाली विश्व कुश्ती चैंपियनशिप के लिए तीन और चार अगस्त को होंगे ट्रायल

- जूनियर नेशनल फुटबॉल चैंपियनशिप में हिस्सा लेने के लिए एमपी गई हरियाणा की टीम

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

जूनियर नेशनल फुटबॉल चैंपियनशिप में हिस्सा लेने के लिए हरियाणा की टीम बुधवार को दिल्ली से मध्य प्रदेश के बालाघाट की ओर रवाना हुई। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष डॉ. राकेश कोच ने उन्हें जीत का आशीर्वाद देकर रवाना किया। साथ ही उन्होंने बताया कि 2025 सीनियर विश्व फ्री स्टाइल, ग्रीको रोमन स्टाइल और महिला कुश्ती चैंपियनशिप का आयोजन क्रोएशिया में 13 से 21 सितंबर तक किया जाएगा।

डॉ. राकेश सांगवान ने बताया कि हरियाणा फुटबॉल टीम का पहला मैच 27 जुलाई को जम्मू कश्मीर के साथ है, उसके बाद दूसरा मैच 29 को राजस्थान और तीसरा मैच 31 जुलाई को असम के साथ होगा। उन्होंने उम्मीद जताई कि फुटबॉल में भी हमारे होनहार खिलाड़ी शानदार प्रदर्शन करेंगे। हरियाणा की टीम में तन्मय गुलिया, आनंद, अर्जुन शर्मा, साहिल शर्मा, मोहित, श्लोक, सुखविंदर, आकाश, यश, जय शर्मा, रणवीर सिंह, स्वानिक सैनी, ध्रुव गोस्वामी, युवराज, हार्दिक चौधरी, साहिल, प्रोनॉय विलियम हार्वे, अर्णव वाधवा, प्रियांशु, भविष्य जांगड़ा शामिल हैं। इन 20 खिलाड़ियों के साथ हेड कोच सुदर्शन सिंह, मैनेजर अश्वनी कुमार, सुरेश, विनय जून व फिजियो अमन भी रवाना हुए।

बहादुरगढ़। जूनियर फुटबॉल टीम को रवाना करते डॉ. राकेश कोच। फोटो : हरिभूमि

वहीं दूसरी ओर क्रोएशिया में 13 से 21 सितंबर 2025 तक आयोजित होने वाली 2025 सीनियर विश्व कुश्ती चैंपियनशिप के लिए भारतीय कुश्ती महासंघ द्वारा चयन ट्रायल का शेड्यूल जारी कर दिया गया है।

कुश्ती महासंघ के प्रदेश महासचिव डॉ. राकेश कोच ने बताया कि इस प्रतिष्ठित आयोजन में देश का प्रतिनिधित्व करने वाले सर्वश्रेष्ठ पहलवानों का चयन सुनिश्चित करने के लिए भारतीय कुश्ती महासंघ द्वारा 3 व 4 अगस्त को ट्रायल का आयोजन किया जाएगा। दिल्ली के आईजी स्टेडियम में 3 अगस्त को सुबह 10 बजे महिला कुश्ती टीम के लिए ट्रायल होंगे। जबकि 4 अगस्त को सुबह 10 बजे आरसी लखनऊ में फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन स्टाइल कुश्ती टीमों के लिए ट्रायल होंगे।

डॉ. राकेश कोच ने बताया कि बेंगलुरू में हुई 2024 सीनियर राष्ट्रीय चैंपियनशिप के सभी पदक विजेता, हरिद्वार में हुए 2025 राष्ट्रीय खेलों के सभी पदक विजेता, जालंधर में हुई 2025 सीनियर फेडरेशन कप के सभी पदक विजेता, अंडर-20 विश्व कुश्ती चैंपियनशिप के लिए चुने जाने वाले सभी पहलवान, अंडर-20 एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप के सभी पदक विजेता इस चयन ट्रायल में भाग लेने के लिए पात्र हैं। चयन समिति ओलंपिक, एशियाई, राष्ट्रमंडल खेलों के पदक विजेता पर भी विचार कर सकती है। ट्रायल के लिए वजन-माप परीक्षण उसी दिन सुबह 7 बजे किया जाएगा। चयन परीक्षण की देखरेख उच्च योग्य तकनीकी अधिकारियों द्वारा की जाएगी।

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

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

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

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

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)
41/29, चाणक्य पुरी, शीला सिनेमा के पीछे, रोहतक-124001
9254233221