हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 11 सितंबर 2025

11 राम अहलावत ने सुनीं ग्रामीणों की समस्याएं

12 जलभराव को प्राकृतिक नहीं प्रशासनिक आपदा बताया

खबर संक्षेप

बच्चे को स्कूल छोड़ने गया व्यक्ति लापता

बहादुरगढ़। किला मोहल्ला का निवासी एक व्यक्ति संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया है। काफी तलाशने के बाद भी उसका कुछ अता पता नहीं है। पुलिस को दी सूचना में प्रेम मल्होत्रा का कहना है कि उनका बेटा करीब 41 वर्षीय दिनेश मंगलवार की सुबह स्कूटी पर सवार होकर बच्चे को स्कूल छोड़ने सेक्टर-9 स्थित स्कूल में गया था लेकिन वापस नहीं आया। पुलिस तलाशने में मदद करे। उधर, सेक्टर-9 चौकी से जांच अधिकारी प्रदीप कुमार का कहना है कि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है। मामले में जांच की जा रही है।

घर में घुसकर तोड़फोड़ व परिवार पर हमला

बहादुरगढ़। झज्जर रोड स्थित छोटूराम पार्क में आधी रात को मकान में घुसकर तोड़फोड़ की गई। परिवार के एक सदस्यों को भी डंडे से पीटा गया। करीब आधा दर्जन हमलावरों ने इस वारदात को अंजाम दिया। पीड़ित परिवार की शिकायत पर तीन नामजद सहित अन्य अज्ञात के खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज हुआ है। वारदात रजनी के मकान में हुई है। रजनी का कहना है कि रात को परिवार के सभी सदस्य सो रहे थे। इसी दौरान रात करीब साढ़े 12 बजे दिल्ली का निवासी देवा हमारे घर आया। उसके साथ बहादुरगढ़ के दो निवासी युवक व तीन चार अज्ञात युवक थे। घर में घुसते ही उन्होंने तोड़फोड़ शुरू कर दी। भतीजे अभिमन्यु पर बिट्टों से हमला कर दिया। शोर सुनकर लोग इकट्ठे हुए तो वे जान से मारने की धमकी देकर चले गए। इसके बाद हमने अभिमन्यु को अस्पताल में भर्ती कराया। उधर, सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। रजनी की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। हमले की वजह अभी स्पष्ट नहीं है।

फसल अवशेष जलाने पर होगी कड़ी कार्रवाई

झज्जर। जिलाधीश स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 में प्रदत्त शक्तियों को प्रयोग करते हुए जिले में खरीफ फसल की कटाई के उपरांत फसल अवशेष जलाने पर प्रतिबंध लगाने के आदेश जारी किए हैं। निर्देशों की अवहेलना करने वाले व्यक्ति के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 223 तहत कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि फसल अवशेष जलाने पर कृषि भूमि को काफी नुकसान होता है व भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ाने वाले कीट नष्ट हो जाते हैं। इसके अलावा धुएं की वजह से वातावरण में प्रदूषण फैलता है जो मनुष्य के लिए काफी हानिकारक है।

फौजी ने गोली मारकर की आत्महत्या पंजाब के नाभा में तैनात था विजय

■ दो माह की छुट्टी पर आया था, लाइसेंसी हथियार शव के पास पड़ा मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

मांडोठी में मंगलवार की शाम सेना के एक जवान की गोली लगने से मौत हो गई। जवान का खून से लथपथ शव उसके ही प्लाट से बरामद हुआ। फौजी द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। मांडोठी चौकी पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मामले में जांच की जा रही है। मृतक की पहचान करीब 34 वर्षीय विजय उर्फ भोलू निवासी मांडोठी के रूप में हुई है। विजय आर्मी में था और इन दिनों पंजाब के नाभा में उसकी पोस्टिंग थी। रिटायरमेंट में एक साल का समय बाकी था। वह दो महीने की छुट्टी लेकर घर आया था, लेकिन छुट्टी खत्म होने के कई महीने बाद भी ड्यूटी पर वापस नहीं गया। मंगलवार शाम करीब छह बजे उसका शव खून से सना हुआ प्लाट में पड़ा मिला। पास ही उसका लाइसेंसी हथियार भी पड़ा था। सूचना मिलने पर मांडोठी चौकी पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ भिजवाया। बुधवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया।

तनाव में थे-पुलिस जांच में जुटी

बताते हैं कि विजय पिछले कुछ समय से तनाव में था। हालांकि अभी असल कारणों का खुलासा नहीं हो पाया है। विजय दो बच्चों का पिता था। वहीं, एसीपी दिनेश कुमार ने बताया कि अभी तक यही सामने आया है कि विजय ने आत्महत्या की है। बाकी मामले में जांच चल रही है।

सिगरेट के रुपये मांगे तो कार से मारी टक्कर ढाबा मालिक और कारीगर पीजीआई रेफर

■ लग्जरी गाड़ी में सवार होकर आए युवकों की करतूत, पुलिस ने केस दर्ज कर जांच की शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लग्जरी गाड़ी में सवार होकर आए दो युवकों ने एक ढाबे पर सिगरेट ली और रुपये देने इंकार कर झगड़ा शुरू कर दिया। इस दौरान ढाबा संचालक व उसके कारीगर को गाड़ी से टक्कर मार दी। दोनों घायल पीजीआई रोहतक रेफर कर दिए गए। पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है वारदात नयागांव बाईपास चौक पर हुई है। कृष्णा नगर के निवासी शहजाद का कहना है कि उसने नयागांव चौक पर ढाबा कर रखा है।

रात को वह और उसका कारीगर नाजिम ढाबे पर काम कर रहे थे। रात करीब साढ़े 12 बजे एक सफेद रंग की वर्ना गाड़ी ढाबे के बाहर आकर रुकी। उसमें से दो युवक बाहर निकले। उन्होंने सिगरेट मांगी। सिगरेट देने के बाद मैंने रुपये मांगे तो वे गाली गलोच करते हुए झगड़ने लगे। इसके बाद गाड़ी में जाकर बैठ गए।

फिर कारीगर नाजिम रुपये लेने गया तो उसके साथ भी वही व्यवहार दोहराया। हमने उनको रोकने का प्रयास किया तो उन्होंने गाड़ी स्टार्ट की तथा हमें टक्कर मार दी। इसके बाद जान से मारने की धमकी देकर वहां से निकल गए। गाड़ी की टक्कर से हमें चोट आई। सरकारी अस्पताल में हमें भर्ती कराया गया। जहां से पीजीआई रेफर किए गए।

गाड़ी का नंबर मिला- सीसीटीवी खंगाल रही पुलिस

उधर, सूचना पाकर सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पुलिस ने शहजाद की शिकायत पर आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। गाड़ी का नंबर पुलिस को मिल गया है। आसपास फुटेज भी चेक की जाएंगी। पुलिस का कहना है कि जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर वारदात सुलझाई जाएगी।

सिंचाई विभाग, एसडीआरएफ व नगर परिषद की टीमें दिन-रात कर रही काम

मुंगेशपुर ड्रेन के तटबंधों पर रखी जा रही नजर, निकासी को लेकर बन रही रणनीति

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एसडीएम नसीब कुमार ने जलभराव से प्रभावित छोटूराम नगर का दौरा कर जलनिकासी के प्रबंधों का जायजा लिया। उनके अनुसार मुंगेशपुर ड्रेन के ओवरफ्लो से उत्पन्न जलभराव की स्थिति पर नियंत्रण के लिए प्रशासन प्रयासरत है। ड्रेन के किनारों और तटबंधों की नियमित मॉनिटरिंग की जा रही है।

■ एसडीएम ने जलभराव वाले क्षेत्रों का निरीक्षण किया

बुधवार को एसडीएम ने मुंगेशपुर ड्रेन का निरीक्षण करते हुए बताया कि ड्रेन के किनारों पर कटाव रोकने और तटबंधों को मजबूत करने के लिए सिंचाई विभाग, एसडीआरएफ व नगर परिषद की टीमें जुटी हुई हैं। उनका पूरा प्रयास है कि जल्द से जल्द पानी निकासी का कार्य शुरू हो सके। उन्होंने प्रभावित क्षेत्रों के नागरिकों से प्रशासन द्वारा जारी एडवाइजरी के अनुसार सतर्कता बनाए रखने तथा किसी भी संभावित जोखिम से बचने की अपील की। एसडीएम नसीब कुमार ने बताया कि प्रभावित परिवारों के ठहरने और देखभाल के लिए बहादुरगढ़ में 15 राहत शिविर बनाए गए हैं। यहां आवश्यक सुविधाओं की समुचित व्यवस्था की गई है। एसडीएम ने आपात स्थिति में उपमंडल स्तर पर बनाए हेल्पलाइन नंबर 01276-297306, जिला प्रशासन के हेल्पलाइन नंबर 01251-254270 और सिंचाई विभाग के के नंबर 01251-481707 पर सूचित करने की अपील की।

बहादुरगढ़। हालात का निरीक्षण करते एसडीएम नसीब कुमार।

डॉक्टरों ने शिविर लगाकर लोगों का स्वास्थ्य जांचा

नागरिकों की स्वास्थ्य सुरक्षा के दृष्टिगत स्वास्थ्य जांच शिविर लगाए जा रहे हैं। बुधवार को डॉ. गगन जैन, डॉ. सुंदरम और डॉ. निशांत ने स्वास्थ्य जांच के साथ ही नागरिकों को जल जनित बीमारियों से बचाव के तरीके बताए। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखने और पानी उबालकर पीने की हिदायत दी।

बरसात में सड़कें तोड़ गई दम, गड्ढों में गिरकर वाहन चालक हो रहे घायल

झज्जर बहादुरगढ़ मार्ग पर शहीदी पार्क के सामने हालात ज्यादा खराब, गड्ढों में पानी भरने के कारण बढ़ रही परेशानी

झज्जर। बरसात के बाद शहर की सड़कों के हालात बद से बदतर हो गए है। सड़कों पर बने गहरे गड्ढों के कारण वाहन चालक परेशान है। सबसे ज्यादा परेशानी दुपहिया वाहन चालकों को हो रही है। दुपहिया वाहन चालक प्रतिदिन इन गड्ढों में गिरकर चोटिल हो रहे है। हालांकि यह हालात शहर के अधिकांश क्षेत्रों की है। लेकिन झज्जर बहादुरगढ़ मार्ग शहीदी पार्क के सामने ज्यादा गंभीर है। इस मार्ग पर एक तरफ तो गहरे गड्ढे.बने है, वहीं दूसरी ओर पानी भरा हुआ है। जिसके कारण वाहन चालकों के समक्ष एक तरफ कुआं और एक तरफ खाई जैसी स्थिति बनी हुई है। कई बार संबंधित इकाई और प्रशासनिक अधिकारियों को सूचित करने के बावजूद भी समस्या का समाधान नहीं हो पा रहा है। जिसके कारण लोगों में रोष भी बना हुआ है।

नगर परिषद चेयरमैन बोले-जल्द किया जाएगा समाधान

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि मामला उनके संज्ञान में है। संबंधित विभाग के अधिकारियों को समस्या से अवगत करवा दिया गया है। प्रयास यहीं है कि जल्द ही समस्या का समाधान करवा दिया जाएगा।

दहकोरा में घर में घुसकर ताने हथियार, मारपीट भी की

बहादुरगढ़। गांव दहकोरा में घर में घुसकर हथियार के बल पर परिवार से मारपीट करने और शराब रखकर मुकदमा दर्ज कराने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पीड़ित परिवार की ओर से पुलिस को शिकायत दे दी गई है। मामला कुछ दिन पुराना है लेकिन अब केस दर्ज हो सका है। वारदात रवींद्र के साथ हुई है। रवींद्र का कहना है कि खाना खाकर वह और परिवार के सदस्य सोने की तैयारी में थे। इसी दौरान रात करीब आठ बजे मांडोठी का निवासी एक व्यक्ति अपने दो लड़कों और कुछ युवकों के साथ आया। हथियार के बल पर उन्होंने मेरे साथ मारपीट शुरू कर दी। हथियार दिखाकर मुझे व परिवार को धमकी देने लगे। कहने लगे कि तुझे शराब के केस में फंसवा देंगे। इतना कहते ही कुछ पेटियां मकान में रखवा दी। इतना ही नहीं, कुछ ही देर में पुलिस भी आ गई। इसके बाद वे सभी धमकी देकर चले गए। फिर मैंने अपना ईलाज कराया और अब शिकायत दी है। पीड़ित का कहना है कि सारा घटनाक्रम घर में लगे सीसीटीवी में कैद हो गया है। उधर, पुलिस ने शिकायत के आधार पर कई लोगों के खिलाफ नामजद केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। जांच के बाद मामले की असल हकीकत सामने आ सकेगी।

सीएम विंडो पर प्राप्त शिकायतों की समीक्षा, समाधान के निर्देश

झज्जर। बुधवार को सीएम विंडो पोर्टल से प्राप्त शिकायतों के निवारण को लेकर समीक्षा बैठक आयोजित की गई। जिसमें सीएम ग्रीवेंस सेल टीम के पीआरओ नरेंद्र सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने विभिन्न विभागों से रिपोर्ट लेते हुए लंबित शिकायतों एवं उनके निस्तारण की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि जिले में अब तक दर्ज शिकायतों में से अधिकांश का समाधान किया जा चुका है, जबकि कुछ प्रकरणों पर कार्यवाई जारी है। उन्होंने कहा कि लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों की जवाबदेही तय की जाएगी। वहीं सीएम ग्रीवेंस सेल के पीआरओ नरेंद्र सिंह ने कहा कि सीएम विंडो और जनसंवाद मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के फ्लैगशिप कार्यक्रम हैं। सीएम विंडो से प्राप्त शिकायतों को प्राथमिकता देते हुए उनका समाधान किया जाए।

रामलीला की तैयारियां हुई शुरू, कलाकार रिहर्सल में जुटे, आयोजन स्थल हो रहे तैयार

■ 22 सितंबर से शुरू होगा मंचन, कार्यकारिणी का हुआ गठन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

पितृपक्ष श्राद्धों की समाप्ति के बाद शहर में होने वाली रामलीलाओं के मंचन के लिए कलाकारों द्वारा तैयारियां की जा रही है। प्रथम नवरात्र पर शुरू होने वाले रामलीला मंचन को लेकर कलाकारों द्वारा जहां नियमित रिहर्सल शुरू कर दी गई है वहीं आयोजन स्थल को दुरुस्त किए जाने का कार्य भी शुरू कर दिया गया है। आयोजन कर्ताओं का कहना है कि उन्होंने रामलीला मंचन को लेकर करीब एक पखवाड़े पहले से ही तैयारियां शुरू कर दी थीं। रामलीला मंचन की तैयारियों में जुटे कलाकार, 22 सितंबर से होगी शुरू होगा मंचन। मंचन के लिए कलाकारों को संवाद, मंचन के दौरान आने वाले गीतों, दोहों, बहरत, राधेश्याम आदि की रिहर्सल ढोलक, नंगाड़ा व हारमोनियम के साथ कराई जाएगी। श्रीलवकुश रामलीला कमेटी के प्रधान महावीर सैनी व श्रीविकास रामलीला क्लब के प्रधान सुरेंद्र कोडान ने बताया कि प्रथम नवरात्र पर रामलीला की शुरूआत विधिवत रूप से की जाएगी। शुभारंभ से पूर्व स्टेज पर यज्ञ-हवन का आयोजन कर शस्त्र पूजा की जाएगी तथा आरती के बाद मंचन किया जाएगा।

झज्जर। श्रीविकास रामलीला के मैदान की सफाई करने में जुटी जेसीबी।

अंकुश को दूसरी बार प्रधान पद की जिम्मेवारी

उन्होंने बताया कि पहली रात्रि मंचन में नारद की तपस्या, विश्व मोहिनी स्वयंवर, भगवान शिव द्वारा लंकापति रावण व उसके भाई कुंभकर्ण और विभीषण को वरदान देने के दृश्यों का मंचन किया जाएगा। बता दें कि शहर में रात्रि में होने वाली रामलीलाओं में श्री लवकुश रामलीला पुराना बस स्टैंड परिसर में तथा श्रीविकास रामलीला भगत सिंह चौक के नजदीक स्थित मैदान में आयोजित की जाएगी। इसके अलावा शहर में दिन के समय होने वाली प्राचीन रामलीला की कार्यकारिणी का गठन भी किया जा चुका है। जिसमें सर्व सम्मति द्वारा अंकुश दूहन को दूसरी बार प्रधान चुना गया है।

राजकीय महाविद्यालय में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता शुरू

विद्यार्थियों ने भाषण, रंगोली में दिखाई प्रतिभा, क्ले मॉडलिंग में लूटी वाह-वाही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्य दलबीर सिंह की अध्यक्षता में दो दिवसीय प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पहले दिन हिंदी कविता, हरियाणवी कविता, अंग्रेजी कविता, भाषण, रंगोली, मेहंदी, पोस्टर मेकिंग, क्ले मॉडलिंग आदि प्रतियोगिताएं करवाई गई। सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रभारी किरण बाला के निर्देशन व सांस्कृतिक टीम के सदस्यों के सहयोग से विद्यार्थियों ने अपनी विशेष रुचि दिखाते हुए कार्यक्रम में भाग लिया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने कहा कि प्रतिभा खोज कार्यक्रम के माध्यम से छात्रों में छिपी प्रतिभा को मंच दिया जाता है। ताकि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व एवं हुनर को पहचान मिल सके। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन करने के लिए शुभकामनाएं दी।

बहादुरगढ़। विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते कॉलेज के छात्र-छात्राएं।

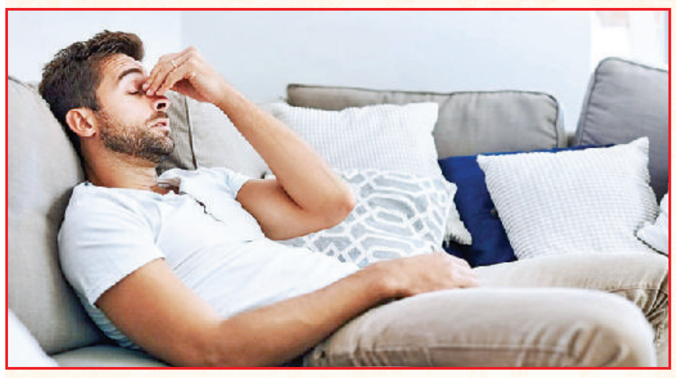
आज भजन, गीत व नृत्य के मुकाबलें

कार्यक्रम प्रभारी किरण बाला ने बताया कि दूसरे दिन रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम के अंतर्गत भजन, गीत, नृत्य व लघु नाटिका प्रतियोगिता का आयोजन होगा। उनके अनुसार ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से अपनी संस्कृति और छात्रों की प्रतिभा को आगे बढ़ाया जा रहा है। यहां से चुनकर विद्यार्थियों को आगामी युवा महोत्सव में भेजा जाएगा। प्रतिभागियों ने पहले दिन की प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन देकर दर्शकों का मन मोह लिया। मंच का संचालन मंजू दलाल ने किया।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब ना लगे भूख हमेशा फील हो थकान



मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ दिनों से किसी काम में मन नहीं लगता, हमेशा थकान फील करता हूं। भूख भी नहीं लगती। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-अंकित, रायपुर

सबसे पहले आप अपना ब्लड टेस्ट कराएं। कई बार खून की कमी की वजह से इस तरह की परेशानी देखी जाती है। अगर वह नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि भूख नहीं लग रही और कमजोरी भी लग रही है। इसके कई तरह के कारण हो सकते हैं। बगैर जांच कराए, कारण जाने कुछ भी सुझाव देना ठीक नहीं होगा।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। कुछ समय पहले मुझे चिकनगुनिया हुआ था। ईलाज के बाद भी मुझे कमजोरी महसूस होती है, बोंस में दर्द होता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-सर्वेश, बिलासपुर

चिकनगुनिया ठीक होने के बाद कुछ लोगों में जल्दी दर्द ठीक हो जाता है लेकिन कुछ को लंबे समय तक हड्डियों में दर्द बना रहता है। इसके लिए आपको अपनी डाइट पर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि प्रॉपर डाइट लेने से ही सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलेंगे और दर्द में राहत मिलेगी। फिलहाल परेशान होने की जरूरत नहीं है।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। अकसर मेरे हाथ-पैरों में सूजन हो जाती है। कभी-कभी तो चेहरा भी सूजा हुआ लगता है। फिर अपने-आप ही ठीक हो जाता है। क्या ये किसी बीमारी के लक्षण हैं? मुझे क्या करना चाहिए?

-सुशील, रोहतक

आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम तो नहीं है? यह आपने चेक कराया है या नहीं, क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने पर इस तरह की समस्या देखी जाती है, इसलिए बगैर देर किए पहले आप शुगर की जांच कराएं। अगर जांच रिपोर्ट नॉर्मल है तो आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, वो कुछ जांच कराएंगे, जिससे स्वेलिंग का कारण पता चलेगा। उसके बाद ही ट्रीटमेंट हो सकेगा।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से रह-रहकर मेरे सिर में दर्द होने लगता है। कभी माथे पर कभी आधे सिर मे तो कभी पूरे सिर में। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-विकास, भोपाल

कई बार यह दर्द गैस की वजह से भी होता है, लेकिन इस समय युवाओं में माइग्रेन भी सिर दर्द की एक वजह बन रही है। इसलिए आप इस बात पर गौर करें कि सिर दर्द कब शुरू होता है? मसलन भूख लगने पर, धूप निकलने पर या अन्य कोई खास वजह से। अगर उन वजहों से बच सकें तो बेहतर है। ऐसा नहीं हो पा रहा तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। वह वजह जानकर इलाज करेंगे।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। बारिश के मौसम में मुझे अकसर जुकाम और खांसी होने लगती है। इससे बचाव के लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

-चंद्रकांत, जबलपुर

बारिश के मौसम में इस तरह की समस्याएं कई लोगों में देखी जाती हैं। जब मौसम चेंज होता है तो सर्दी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल अधिक खाने चाहिए। साथ ही ध्यान रखें कि इस मौसम में फ्रिज में रखी हुई कोई भी ठंडी चीज ना खाएं। ठंडी चीजें भी सर्दी-जुकाम की वजह बन सकती हैं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सोनिया लाल गुप्ता
सीनियर न्यूरोलॉजिस्ट
डायरेक्टर-मेट्रो ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स
दिल्ली-एनसीआर

वर्टिगो की समस्या के बारे में लोग कम ही जानते हैं, इसलिए इसके लक्षणों को अकसर इग्नोर करते रहते हैं। लेकिन ऐसा करना सीरियस कंडीशन पैदा कर सकता है। ऐसे में जरूरी है कि आप इसके कारणों, लक्षणों, परीक्षण, उपचार और इससे उत्पन्न होने वाली जटिलताओं के बारे में जान लें। यहां बता रहे हैं डिटेल में।

वर्टिगो: सही नहीं इग्नोर करना

वर्टिगो अंग्रेजी भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है सिर चकराना। वर्टिगो शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के 'वर्टो' से हुई है, जिसका आशय है-घूमना। वस्तुतः वर्टिगो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि उसके या फिर उसके आस-पास की वस्तुएं घूम रही हैं। आमतौर पर वर्टिगो की समस्या में व्यक्ति को चक्कर आते हैं, लेकिन यह सिर्फ चक्कर आने से ज्यादा है और किसी बीमारी के बजाय कई शारीरिक समस्याओं का लक्षण भी हो सकता है क्योंकि चक्कर आने के अनेक कारण हो सकते हैं।

वैसे वर्टिगो की समस्या में चक्कर आने का एक प्रमुख कारण कान के आंतरिक भाग में किसी समस्या की मौजूदगी है। जैसे मेनिएर्स रोग कान के आंतरिक भाग से संबंधित है, जो चक्कर आना (वर्टिगो), कानों में विशेष ध्वनि (टिनिटस) की समस्या, सुनने की क्षमता में कमी और कान में दबाव की समस्या जैसे लक्षणों का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के प्रकार

वर्टिगो दो प्रकार का हो सकता है।

पेरिफेरल वर्टिगो: यह वर्टिगो का सबसे आम प्रकार है। जब कान के अंदरूनी भाग, विशेषकर वेस्टिबुलर नर्व या तंत्रिका में किसी तरह की समस्या होती है, तब व्यक्ति को पेरिफेरल वर्टिगो का सामना करना पड़ता है। वेस्टिबुलर नर्व शरीर को संतुलित बनाए रखने का काम करती है।

सेंट्रल वर्टिगो: मस्तिष्क में किसी भी तरह की समस्या जैसे स्ट्रोक, ब्रेन ट्यूमर, सिर पर गंभीर चोट लगना, माइग्रेन, इंफेक्शन आदि से भी सेंट्रल वर्टिगो की समस्या संभव है।

इन लक्षणों पर रखें नजर

चक्कर आना: चक्कर आना वर्टिगो का सबसे प्रमुख लक्षण है। इसके साथ ही अन्य लक्षण भी सामने आ सकते हैं।

टिनिटस: टिनिटस का मतलब है कानों में ध्वनि की एक विशेष अनुभूति, जिसका कोई बाहरी स्रोत नहीं होता। टिनिटस में, व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं, जिन्हें कोई और नहीं सुन सकता। ये आवाजें बजने, क्लिक करने, गुनगुनाने या भागने से संबंधित ध्वनियों की हो सकती हैं।

- एक या दोनों कानों से सुनाई न देना।
- शरीर का संतुलन बिगड़ना।
- बार-बार जी मिचलाना।
- सिरदर्द होना या सिर में भारीपन।
- मितली या वॉमिट होना।
- दृष्टि का धुंधलापन।
- आंखों के आगे अंधेरा छा जाना।
- तेज आवाज से सिरदर्द।
- गिरने का अहसास होते रहना।
- ज्यादा पसीना आना।
- ऐसा महसूस होना कि आप हिल रहे हैं जबकि आप वास्तव में हिल नहीं रहे।

उपरोक्त लक्षण कुछ सेकेंड से लेकर कुछ मिनट तक और कई घंटे तक बने रह सकते हैं।

वर्टिगो के कारण

कान के आंतरिक भाग की समस्याएं वर्टिगो का प्रमुख कारण बनती हैं। अन्य कारणों में सिर हिलाने-डुलाने पर चक्कर आना, जिसे मेडिकल शब्दावली में बेनाइन पैरॉक्सिस्मल पोजिशनल वर्टिगो (बीपीपीवी), लैबीरिन्थाइटिस और मेनिएर्स डिजीज सरीखी समस्याएं खासतौर पर शुमार की जाती हैं। इसके अलावा माइग्रेन, ब्रेन ट्यूमर, स्ट्रोक, सिर की चोट, निम्न रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर), उच्च रक्तचाप, दिल की धड़कन का अनियमित होना, कम रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) आदि समस्याएं वर्टिगो का कारण बन सकती हैं।

वर्टिगो के कारण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया) होना भी वर्टिगो का कारण बन सकता है। इसी तरह बुजुर्गों में उच्च रक्तचाप वर्टिगो का कारण बन सकता है।

वर्टिगो के लिए टेस्ट

वेस्टिबुलर टेस्ट बैटरी: इस जांच से यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि मरीज के लक्षण आंतरिक कान की समस्या या मस्तिष्क की समस्या से संबंधित हैं या नहीं।

इमेजिंग परीक्षण: इसके अंतर्गत सीटी स्कैन और एमआरआई जांचें कराई जाती हैं।

उपचार की विधियां

वर्टिगो का उपचार लक्षणों के आधार पर किया जाता है। इसके अलावा विभिन्न मरीजों को किन कारणों से चक्कर आ रहे हैं, उनका पता लगाकर मरीज के बुनियादी रोग का इलाज किया जाता है। मरीज अगर कान के आंतरिक भाग की समस्या से पीड़ित है, तो उसका इलाज किया जाता है। यदि उसे किसी संक्रमण, माइग्रेन या अन्य स्थिति के कारण चक्कर आ रहा है, तो उसका उपचार किया जाता है।

दवाएं: चक्कर आना, जी मिचलाना या उल्टी होने की स्थिति में डॉक्टर के परामर्श से दवाएं ली जा सकती हैं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुरूप एंटीवर्टीजिनस ड्रग्स का परामर्श देते हैं। डॉक्टर के परामर्श के बगैर ओवर द काउंटर दवाएं कभी भी नहीं लें।

कैनालिथ रिपोजिशनिंग प्रक्रिया: इसे 'इप्ले मैन्युवर' के नाम से भी जाना जाता है। इस प्रक्रिया के अंतर्गत आंतरिक कान में कैनालिथ (कैल्शियम क्रिस्टल) को पुनः स्थापित करने के लिए व्यायाम कराए जाते हैं। 'इप्ले मैन्युवर' की सफलता दर अत्यंत संतोषजनक है, जो वर्टिगो से राहत दिलाने में मददगार है।

सर्जरी: यदि उपचार की अन्य विधियां वर्टिगो से राहत दिलाने में विफल रहती हैं, तो ऐसे मामलों में सर्जरी का सहारा लिया जाता है। जैसे अगर ब्रेन ट्यूमर या सिर में चोट लगने के कारण वर्टिगो की समस्या है, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

विशेष व्यायाम: शारीरिक संतुलन से संबंधित विशेष व्यायाम आपके मस्तिष्क को असंतुलन से निपटने में मदद करते हैं। कुछ एक्सरसाइज शरीर का संतुलन बनाने में सहायक हैं। डॉक्टर के परामर्श से ऐसे व्यायाम करवाए जाते हैं।

जटिलताओं से बचे रहें

वर्टिगो की समस्या अचानक गिरने जैसी जटिलताओं को उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप मरीजों, खासकर बुजुर्गों में हड्डी टूटने (बोन फ्रैक्चर) या फिर चोट लगने का खतरा कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। इसलिए वर्टिगो से ग्रस्त मरीजों को वाहन चलाने से बचना चाहिए। उन्हें तैराकी भी नहीं करनी चाहिए। ऐसे लोगों को वॉशरूम या बाथरूम का दरवाजा भीतर से बंद नहीं करना चाहिए। वस्तुतः वर्टिगो की समस्या के प्रति सजग रहने की जरूरत है। यह ऐसी समस्या नहीं है, जिसका पूरी तरह इलाज न हो। समय रहते न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेने पर वर्टिगो की जटिलताओं से बचा जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ऐसा करने से मिलेगी राहत

- चक्कर आते ही बैठ जाना।
- सहारे के लिए तकिए पर सिर ऊंचा करके सोना।
- वर्टिगो का एहसास होने पर अंधेरी जगह में लेट जाना या लाइट बंद कर देना।
- पर्याप्त मात्रा में नींद लेना।
- तनाव का प्रबंधन करना, जिससे वर्टिगो के लक्षण भी कम हो सकते हैं।
- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहना यानी पर्याप्त मात्रा में पानी व तरल पदार्थ पीना।
- शराब के सेवन से चक्कर आना, संतुलन की कमी और मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। इसलिए इससे दूर रहना बेहतर है।

अवेयरनेस

डॉ. माजिद अलीम

अचानक किसी को चोट लग जाए, किसी को हार्ट अटैक पड़ जाए या फिर कोई बेहोश हो जाए तो ऐसी इमरजेंसी में उसे फर्स्ट एड की सख्त जरूरत होती है। ऐसी कंडीशन में फर्स्ट एड पेशेंट की जान भी बचा सकती है। वर्ल्ड फर्स्ट एड डे (13 सितंबर) के अवसर पर हम दे रहे हैं, इससे जुड़ी जानकारी।

हर किसी के लिए जरूरी फर्स्ट एड की जानकारी

आपको शायद ज्ञात न हो कि अगर किसी व्यक्ति की किसी भी वजह से धमनी कट जाए और खून तेजी से निकलने लगे, तो 5 से 10 मिनट के भीतर उसकी मौत हो सकती है और इतनी जल्दी तो अमूमन कोई डॉक्टरी सुविधा उपलब्ध हो नहीं सकती। इसलिए ऐसे मौके पर इंसान की जान बचाने के काम स्वास्थ्य की प्राथमिक जानकारी यानी फर्स्ट एड की समझ ही काम आती है। फर्स्ट एड के तहत ऐसे किसी की धमनी के कट जाने पर दबाव डालकर तुरंत खून रोका जाता है और तब तक कटी हुई जगह को दबाव के साथ पकड़े रखा जाता है, जब तक कि उसमें कोई कपड़ा आदि न बांध दिया जाए ताकि पीड़ित व्यक्ति की जान बच जाए। यही नहीं आंकड़े बताते हैं कि हर साल 12 से 14 लाख लोग सड़क दुर्घटनाओं में मौत का शिकार होते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर इन लोगों को मौके पर प्राथमिक स्वास्थ्य यानी फर्स्ट एड हासिल हो जाए तो इनमें से 3 से 4 लाख लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट है कि फर्स्ट एड भले चिकित्सा न हो, लेकिन चिकित्सा के पहले यह दी गई प्राथमिक चिकित्सा इतनी महत्वपूर्ण होती है कि हर साल इसके चलते जहां लाखों लोगों को मौत के मुंह में समाने से बचाया जाता है, वहीं लाखों लोगों को इसके अभाव के चलते मौत के मुंह में चले जाने से नहीं बचाया जा पाता है।

बहुत इंपॉर्टेंट है फर्स्ट एड

यहां दिए गए आंकड़ों से पता चलता है कि दुनिया में इंसानी स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड का कितना महत्व है? इसके इसी महत्व को ध्यान में रखकर हर साल सितंबर माह के दूसरे शनिवार को इंटरनेशनल फर्स्ट एड डे मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि दुनिया के हर व्यक्ति को प्राथमिक स्वास्थ्य की जानकारी होना चाहिए, जिससे हर साल न सिर्फ लाखों लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा उपलब्ध कराकर मरने से बचाया जा सके बल्कि इस ज्ञान के जरिए लोगों के जीवन को ज्यादा स्वस्थ और ज्यादा बेहतर बनाया जा सकता है।

कई लोग मानते हैं या उन्हें भ्रम होता है कि प्राथमिक चिकित्सा या फर्स्ट एड डॉक्टरों और नर्सों के द्वारा किया जाता है। डॉक्टर और नर्स तो चिकित्सा उपचार के बारे में जानते ही हैं। इसलिए प्राथमिक उपचार के छोटे-मोटे काम उनके पास गए बिना भी कर सकते हैं। प्राथमिक उपचार की समझ या जानकारी तो आम लोगों के लिए होती है कि जब अचानक कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए और हमारे आस-पास स्वास्थ्य देखरेख की सुविधा न हो तो जब तक हम ऐसी जगह पर पहुंचें, जहां चिकित्सा सुविधा उपलब्ध हो, उसके पहले चिकित्सा सुविधा वाली जगह तक सुरक्षित पहुंच जाने के लिए प्राथमिक उपचार का महत्व होता है और इसका व्यापक संदर्भों में समाज को तब फायदा मिलता है, जब हर व्यक्ति को प्राथमिक उपचार की समझ हो और किसी दुर्घटना के समय वह प्राथमिक जानकारी काम आए। खुद की या किसी दूसरे की इस जानकारी की बदौलत जान बचाई जाए। क्योंकि दुर्घटना जिंदगी के किसी भी पल, किसी भी जगह हो सकती है। घर में, स्कूल में, सड़क में, कार्यस्थल में या किसी मंच सभागार में कहीं भी अचानक हेल्थ इमरजेंसी किसी को भी हो सकती है।

कभी भी आ सकती है हेल्थ इमरजेंसी

रोजमर्रा की जिंदगी में गिरना, जलना, दम घुटना, सड़क दुर्घटना, अचानक स्ट्रोक या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं इतनी अचानक घटती हैं कि अगर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा न मिले तो कई बार देखते ही देखते लोग दम तोड़ देते हैं। फर्स्ट एड भले मामूली प्राथमिक चिकित्सा हो, लेकिन किसी व्यक्ति को अस्पताल पहुंचाने से पहले यह इतनी कीमती और महत्वपूर्ण चिकित्सा होती है कि अस्पताल तक पहुंचने के पहले गंभीर से गंभीर स्थिति में भी जान बचाने के चांस होते हैं। अगर हम सीपीआर देना, बहते खून को रोकना, बेहोश व्यक्ति को रिकवरी पोजीशन में रखना जैसी मूलभूत चिकित्सा संबंधी जानकारियां हासिल कर लें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के चिकित्सक तक पहुंचने के पहले अगर उसे दे दी जाएं, तो उसकी तत्काल मौत पर विराम लग जाएगा। कई बार घरों में बच्चे, बुजुर्ग और महिलाएं ही होती हैं, उस समय यदि कोई हेल्थ इमरजेंसी आ जाए तो फर्स्ट एड की इतनी समझ हमें होनी चाहिए कि डॉक्टर के पास तक पहुंचते-पहुंचते उस इमरजेंसी को टाला जा सके। जब हमारे घर या दफ्तर में किसी सहयोगी को अचानक चोट लग जाती है तो इर्द-गिर्द मौजूद ज्यादातर लोग एकदम से घबरा जाते हैं। क्योंकि ज्यादातर लोगों को फर्स्ट एड का ध्यान नहीं आता और ध्यान आ भी जाए तो ज्यादातर लोगों को इसका अभ्यास नहीं होता।

बचा सकते हैं किसी की जान

किसी दुर्घटना के समय खतरे की आशंकाएं काफी ज्यादा बढ़ जाती है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई बार ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर मौजूद होते हैं, जहां अचानक हम या कोई और स्वास्थ्य संबंधी परेशानी में आ जाता है। ऐसे पलों में जान बचने की गारंटी तभी होती है, जब मौके पर तुरंत प्राथमिक चिकित्सा मिल जाए। कई बार प्राथमिक चिकित्सा सिर्फ किसी को इंजेक्शन देना या दवा खा लेना भर नहीं होता बल्कि घायल व्यक्ति को कई बार मनोवैज्ञानिक रूप से दी गई यह दिलासा भी महत्वपूर्ण होती है कि आपको कुछ नहीं होगा। ऐसे भावनात्मक सहारे भी गंभीर स्वास्थ्य समस्या के समय काम आते हैं। अगर हर व्यक्ति बेसिक फर्स्ट एड की जानकारी ले ले, तो हर साल लाखों लोगों को आकस्मिक मौत से तो बचाया ही जा सकता है, बहुत बड़ी धनराशि भी बर्बाद होने से बचाई जा सकती है। फर्स्ट एड की अच्छी जानकारी होने से हम अपना या दूसरों का जीवन तो बचा ही सकते हैं, इस जानकारी की बदौलत अपने जीवन की स्वास्थ्य संबंधी गुणवत्ता को भी इसके जरिए बचाया रखा जाता है। *

डाइट एडवाइस

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप नॉनवेजिटेरियन हैं तो शरीर की डेली प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने के लिए अंडे का सेवन कारगर है। इसमें प्रोटीन के अलावा भी कई ऐसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपको हेल्दी रखने में हेल्पफुल होते हैं। अंडे खाने के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानिए।

डेली डाइट में लें अंडा मिलेगा पर्याप्त प्रोटीन

अंडों में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। अंडा हमें उत्तम श्रेणी के प्रोटीन ही उपलब्ध नहीं कराता बल्कि इसमें 11 प्रकार के विटामिन, खनिज लवण, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। अपनी इन तमाम खूबियों के कारण ही अंडे को सुपर फूड माना जाता है। हमें अपनी डेली डाइट में इसे क्यों शामिल करना चाहिए और हमारे स्वास्थ्य को इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, आइए जान लेते हैं।

पोषक तत्वों से भरपूर: अंडे में विटामिन ए, डी, ई, के, बी5, बी12, बी6, फोलेट, फॉस्फोरस, सिलेनियम, जिंक जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाते हैं। त्वचा और मस्तिष्क की सेहत सुधारते हैं। अपनी इतनी सारी खूबियों के कारण उन्हें नेचुरल मल्टीविटामिन भी कहा जाता है। इनसे इतर एक अंडे में लगभग 6 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम स्वस्थ वसा होती है, जो अंडे को पोषक तत्वों का पावर हाउस साबित करती है।

लंबे समय तक भूख नहीं लगती: अंडे में चूंकि प्रोटीन और वसा मौजूद होती है, इसलिए इसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है। यह सुबह के नाश्ते में खाए जाने योग्य कंप्लीट डाइट है। ये सुपाच्य और स्वादिष्ट भी होते हैं। इसलिए यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो प्रतिदिन अपनी डाइट में इन्हें जरूर शामिल करें। किसी भी रूप में चाहे उबले अंडे या ऑमलेट में नाश्ते के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प है, जिसको खाने के बाद लंबे समय तक पेट भरा रहता है, जिससे अनहेल्दी स्नैक्स या स्ट्रीट फूड्स खाने से बचे रहते हैं।

नजरों के लिए लाभकारी: हमारी आज की कार्यशैली इस प्रकार की हो गई है कि हमें दिनभर लैपटॉप, मोबाइल फोन, टेलीविजन जैसे गैजेट्स के साथ काम करना पड़ता है, जिनकी वजह से हमारी आंखों की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। अंडे के पीले भाग में मौजूद ल्यूटिन और जेक्सैंथिन ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट्स हैं, जो ग्लूकोमा और सफेद मोतिया से बचाते हैं। विटामिन ए और ओमेगा-3 फैटी एसिड आंखों की मांसपेशियों को मजबूती देते हैं।

दिल की सेहत करे अच्छी: अंडों में पाया जाने वाला ओमेगा-3, कोलिन जैसे पोषक तत्व हमारी आंखों, मस्तिष्क, हृदय और तंत्रिका तंत्र के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं और यह हमारे दिल की सेहत के लिए भी अच्छे होते हैं।

स्किन और बालों के लिए फायदेमंद: अंडों में मौजूद ल्यूटिन और प्रोटीन त्वचा की नमी को बनाए रखता है, जिससे त्वचा चमकदार और जवां दिखती है। यही बालों को भी घना और स्वस्थ बनाते हैं। अंडे की जर्दी में स्वस्थ वसा होती है, जो बालों को पोषण देती है और बालों की नमी बनाकर रखती हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं और हेयर फॉलिंग भी कम होती है।

डायबिटिक रोगियों के लिए यूजफुल: अंडे में कार्बोहाइड्रेट कम होता है, इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है। इसका ग्लूकोज या इंसुलिन के स्तर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। एक अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन होता है। यह वजन कंट्रोल रखने, ब्लड प्रेशर कम करने, मांसपेशियों के निर्माण और हड्डियों की सेहत के लिए भी फायदेमंद होते हैं। चूंकि इनको खाने के बाद भूख कम लगती है। इससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को भी बेहतर करते हैं और मस्तिष्क की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। दरअसल, एक छोटे से अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन और दूसरे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी मांसपेशियों की सबसे बड़ी जरूरत होते हैं और उन्हें भरपूर मजबूती प्रदान करते हैं। *

खबर संक्षेप

झज्जर। रक्तदाता को बैज लगाते हुए जिला रेडक्रास सोसायटी की चेयरपर्सन मोहिनी स्वप्निल पाटिल।

शिविर में 40 रक्तदाताओं ने किया रक्तदान

झज्जर। रेडक्रास सोसायटी परिसर में बुधवार को रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 40 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। रक्तदान शिविर का शुभारंभ जिला रेडक्रास सोसायटी की चेयरपर्सन मोहिनी स्वप्निल पाटिल ने किया। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि रक्तदान का कोई विकल्प नहीं है। इसे किसी फैक्ट्री व मशीनों से तैयार नहीं किया जा सकता है। रक्तदान महादान है। हमें बढ़चढ कर स्वेच्छा से रक्तदान करना चाहिए। उन्होंने रक्तदाताओं को बैज लगाकर व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया।

छात्रा ने फांसी का फंदा लगाकर दी जान

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना क्षेत्र में एक किशोरी ने फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। पुलिस के अनुसार दसवीं की छात्रा अनुष्का पढ़ाई को लेकर परेशान थी। उसने अपने गेट की ग्रिल से फंदा लगाकर जान दे दी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने शव को कब्जे में लिया। शव का पोस्टमार्टम कराकर उसे परिजनों को सौंप दिया।

मारपीट व धमकी का आरोपी गिरफ्तार

कोसली। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और दहेज नहीं लाने पर जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र की एक विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे।

राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में सम्मान समारोह का आयोजन

विद्यार्थी जीवन में स्वाध्याय व शिक्षा साधना ही सफलता का सबसे बड़ा मूल मंत्र : गोयल

विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि अध्यापकों के प्रति श्रद्धा, सीखने की ललक तथा लक्ष्य के प्रति समर्पण से कठिन से कठिन डगर आसान की जा सकती है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए मुख्यातिथि। फोटो : हरिभूमि

शिक्षा ही समाज या राष्ट्र की तरक्की का बैरोमीटर है। महाविद्यालय व विश्व विद्यालय सशक्त नागरिकों की पौध तैयार करते हैं। दूबलधन गांव तो दुर्वासा ऋषि काल से ही शिक्षा का केंद्र रहा है। यह क्षेत्र शिक्षा के उत्थान की मुहिम को आंदोलन की तरह चला रहा है। अब इस कॉलेज को उच्चत्तर शिक्षा का गौरवमयी संस्थान बनने से कोई नहीं रोक सकता। यह बात राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में सम्मान समारोह में बतौर मुख्यातिथि राजस्थान के पूर्व मुख्य सचिव निहालचंद गोयल ने कही।

उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि अध्यापकों के प्रति श्रद्धा, सीखने की ललक तथा लक्ष्य के प्रति समर्पण से कठिन से कठिन डगर आसान की जा सकती है। उन्होंने कहा कि अपने लक्ष्य के प्रति अर्जुन की मछली की आंख की तरह एकाग्रचित होना चाहिए। धन या सिफारिश से उच्चपद तक नहीं पहुंचा जा सकता। विद्यार्थी जीवन में स्वाध्याय व शिक्षा साधना ही सफलता का सबसे बड़ा मूल मंत्र है। वहीं महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के कुलपति प्रोफेसर राजवीर सिंह ने कहा कि यह महाविद्यालय तरक्की के रास्ते पर अग्रसर हो गया है। आपका समर्पण इसी तरह जारी रहा तो इसे राष्ट्रीय स्तर का शिक्षण संस्थान बनने से कोई नहीं रोक सकता।

ये रहे मौजूद

इस दौरान प्रोफेसर जगदेव सिंह, जगबीर अहलावत, राज सिंह मलिक, कंवर सिंह दौलता, बेदपाल दौलता, कपूर सिंह, एसएन शर्मा, बीरेंद्र कादियान, प्रोफेसर कुलताज सिंह, प्रोफेसर समंदर कौशिक, शिव नारायण शास्त्री, राजकुमार शर्मा, प्रिंसिपल यशवीर सिंह, रणवीर प्रिंसिपल, आशीष कादियान, डॉक्टर कर्मवीर गुलिया, श्रीभगवान प्रिंसिपल, बलजीत फौगाट, प्रोफेसर ओमपति, सुमन कादियान, यूजीसी नेट की टॉपर करीना कादियान, कपूर सिंह सहित काफी संख्या में प्रबुद्धजन उपस्थित रहे। समारोह में सभी अतिथियों व पूर्व छात्रों का पगड़ी व स्मृति चिन्ह से स्वागत किया गया। कॉलेज की वार्षिक रिपोर्ट डॉक्टर रणदीप सिंह ने प्रस्तुत की तथा छात्राओं ने शानदार मंच प्रस्तुतियां दी।

बहादुरगढ़। ग्रामीणों से बातचीत करते राम अहलावत। फोटो : हरिभूमि

राम अहलावत ने सुनीं ग्रामीणों की समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

भाजपा किसान मोर्चा झज्जर के जिलाध्यक्ष राम अहलावत विधानसभा बेरी के गांव चिमनी ढराना के पास से गुजरने वाली ड्रेन नंबर-8 का ग्रामीणों के साथ दौरा किया। इस दौरान उन्होंने ड्रेन के किनारों पर हो रहे कटाव का जायजा लिया और मौके पर मौजूद ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं।

निरीक्षण के दौरान राम अहलावत ने एक्सईएन, एससी और चीफ इंजीनियर से ग्रामीणों के सामने ही बातचीत की। उन्होंने कहा कि जहां भी ड्रेन किनारे से कटाव हो रहा है, वहां तुरंत मिट्टी के कट्टे डाले जाएं, जेसीबी से भराव कराया जाए या प्रशासनिक स्तर पर जो भी जरूरी उपाय हों, उन्हें तेजी से किया जाए। राम अहलावत ने ग्रामीणों को भरोसा दिलाया कि उनकी समस्याओं का समाधान प्राथमिकता से कराया जाएगा।

आदित्य ने गांव-गांव जाकर दिया न्योता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। ग्रामीणों को रैली का निमंत्रण देते आदित्य देवीलाल। फोटो : हरिभूमि

इनेलो विधायक दल के नेता आदित्य देवीलाल ने दावा किया कि 25 सितंबर को रोहतक में आयोजित होने वाली सम्मान दिवस महारैली देश की अब तक की सबसे बड़ी रैली होगी। लाखों लोग ताऊ देवीलाल की जयंती पर एकत्रित होकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे।

आदित्य देवीलाल ने बुधवार को कई गांवों का दौरा करते हुए रैली का न्यौता दिया। उन्होंने कहा कि ताऊ देवीलाल ने बुजुर्गों के लिए बुढ़ापा पेंशन, किसानों के लिए नीतियां और सभी वर्गों के लिए कल्याणकारी योजनाएं लागू की थीं।

इनेलो उन्हीं की नीतियों पर चलते हुए हमेशा किसानों, मजदूरों और आमजन के साथ खड़ी रही है। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि ताऊ देवीलाल की नीतियों को आज पूरा हरियाणा याद कर रहा है और 25 सितंबर की रैली में लोग पूरे जोश के साथ शामिल होंगे। प्रदेश में सुरक्षा की स्थिति बेहद खराब है। बेरोजगारी और नशे की समस्या बढ़ रही है।

इस अवसर पर भूपेंद्र राठी, रामनिवास सैनी, राजबीर परनाला, पप्पू कानोंदा, महेंद्र राठी, भूप सिंह, मास्टर सुखबीर सरोहा, सोनू सैनी, ईश्वर छिल्लर, देवेंद्र दहिया, सूरजमल दलाल, भारत नागपाल, रामचंद्र जून, सोमबीर, नरेश जून, आजाद सोलधा, धर्म सिंह, प्रदीप काजला, कंवल यादव, धनराज नंबरदार, मिंटू नंबरदार, कुक्कू बालौर, अशोक मान, महेंद्र मान, राहुल शर्मा व भूरा मान आदि मौजूद रहे।

राहत पहुंचाने के साथ जनजीवन बहाल करे प्रशासन

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने छोटूराम नगर, विवेकानंद नगर, गांव कुलासी, जसौर और खेड़ी का किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। ट्रैक्टर पर सवार होकर छोटूराम नगर का जायजा लेते दीपेंद्र हुड्डा व खेतों में भरे जलभराव को लेकर ग्रामीणों से जानकारी लेते सांसद दीपेंद्र हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने बुधवार को जलभराव से प्रभावित छोटूराम नगर व विवेकानंद नगर के साथ ही गांव कुलासी, जसौर और खेड़ी का दौरा किया। लोगों की परेशानियों को देखते हुए उन्होंने मौके पर ही डीसी से बात की और युद्धस्तर पर जलनिकासी कराने के साथ ही पीने के पानी के लिए एमपी कोटे के खर्च से 5 वॉटर टैंकर तुरंत लगवाने का निर्देश दिया।

दीपेंद्र हुड्डा स्वयं ट्रैक्टर चलाते हुए जलभराव से बुरी तरह प्रभावित इलाकों में पहुंचे और प्रभावित लोगों की समस्याओं को सुना। उन्होंने कहा कि आगामी 19 सितंबर को झज्जर जिले की जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति की बैठक में जलनिकासी की स्थिति और खेतों के नुकसान की सारी रिपोर्ट रखने के निर्देश अधिकारियों को दिए हैं। जलनिकासी के काम में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी। सभी अधिकारियों की जिम्मेदारी तय की जाएगी। दीपेंद्र ने कहा कि हरियाणा में बाढ़ से निपटने में सरकार पूरी तरह विफल साबित हुई है। खेतों व कॉलोनियों में भरे पानी को जल्द निकालकर सामान्य जनजीवन बहाल किया जाए।

संक्रामक बीमारियों की रोकथाम के लिए युद्धस्तर पर दवाइयों का छिड़काव कराया जाए। टूटी सड़कों की मरम्मत हो। इस अवसर पर पूर्व विधायक राजेंद्र जून, पूर्व चेयरमैन रवि खत्री, नरेश जून, पार्षद संदीप दहिया, वजीर राठी, बलराम दलाल, विनोद, विशाल गर्ग, रजनीश, हरिमोहन धाकरे, संजीव मलिक, सिकंदर, कृष्ण जून व कुलबीर नंबरदार आदि मौजूद रहे।

बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बराही रोड स्थित त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने प्राथमिक उपचार के महत्व पर प्रकाश डाला और विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से लोगों को जागरूक किया।

कक्षा 11वीं की छात्राओं ने पोस्टर बनाकर प्राथमिक चिकित्सा की जरूरत और महत्व को दर्शाया, जबकि कक्षा 9वीं और 10वीं के विद्यार्थियों ने फर्स्ट एड से जुड़ी गतिविधियों का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य यह संदेश देना था कि संकट की स्थिति में हर कोई जीवन रक्षक बन सकता है। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा और प्रिंसिपल अनिल कुमार ने कहा कि प्राथमिक उपचार के कौशल से व्यक्ति न केवल आत्मविश्वास प्राप्त करता है, बल्कि दूसरों की मदद करने में भी सक्षम बनता है। मौके पर मुख्य अतिथि उपनिदेशक सुमित्रा महला ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना की।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद महिलाएं व बच्चे। फोटो : हरिभूमि

गर्भवती महिलाओं को किया जागरूक

बहादुरगढ़। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से खंड बहादुरगढ़ ग्रामीण-1 के कानोंदा गांव में समुदाय आधारित गतिविधियों का आयोजन किया गया। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ के तहत गोद भराई व कुआं पूजन आदि कार्यक्रम कर महिलाओं को जागरूक किया गया। वक्ताओं ने आंगनबाड़ी केंद्र में मौजूद गर्भवती महिलाओं को संतुलित आहार ग्रहण करने को प्रेरित किया। महिलाओं को आयरन, प्रोटिन युक्त खाद्य पदार्थों की जानकारी दी गई। साथ ही ये भी बताया गया कि अच्छे खानपान से संतान स्वस्थ पैदा होगी। जन्म के कम से कम छह महीने तक तो बच्चे को स्तनपान कराना ही चाहिए।

हिमांशी और नेहा रही बीएड में प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। उत्तीर्ण छात्राओं को मिठाई खिलाती प्रिंसिपल डॉ. आशा शर्मा।

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने अच्छे नंबरों से उत्तीर्ण होकर कॉलेज का नाम रोशन किया है। बीएड द्वितीय वर्ष में 82.27 प्रतिशि अंक प्राप्त कर नेहा प्रथम, 82.13 के साथ दीप्ति द्वितीय तथा 81.93 अंक लेकर अस्तुति तृतीय स्थान पर रही। कुल 51 छात्राओं ने 75 फीसद से अधिक अंक प्राप्त कर डिस्टिंक्शन हासिल की। बीएड प्रथम वर्ष में 84.14 प्रतिशत अंक लेकर हिमांशी प्रथम, 83.28 अंक लेकर पूजा दहिया द्वितीय तथा 81.28 अंक प्राप्त कर अन्नु तृतीय स्थान पर रही। कुल 35 विद्यार्थियों ने 75 से अधिक अंक प्राप्त किए। कॉलेज प्रधान सत्यनारायण अग्रवाल समेत अन्य सदस्यों ने छात्राओं की सफलता का श्रेय प्राचार्या डॉ आशा शर्मा व स्टॉफ को दिया। प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने सभी बच्चों को आशीर्वाद देते हुए बधाई दी। महाविद्यालय का उद्देश्य छात्राओं के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है।

किशोर अधिकारों के महत्व पर कानूनी जागरूकता शिविर 15 से

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा किशोर अधिकारों और पुनर्वास को लेकर आगामी 15 सितंबर से गांवों और सरकारी स्कूलों में कानूनी जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जाएगा। इन शिविरों का उद्देश्य बच्चों के अधिकारों की रक्षा करना, उनके लिए सुरक्षित माहौल प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि प्राधिकरण द्वारा 15 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय झज्जर और गांव खानपुर में, 16 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बादली और गांव झाड़ली में, 17 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बहादुरगढ़ और गांव धांधलान में, 18 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माछरौली और दूबलधन में, 19 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बेरी और गांव मदाना में, 20 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास और गांव महराना में, 24 सितंबर को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मातनहेल और गांव खुड्डन में और 25 सितंबर को गांव कहाड़ी में कानूनी जागरूकता शिविरों का आयोजन किया जाएगा।

जवाहर नवोदय विद्यालय में 120 विद्यार्थियों के दांतों को जांचा

झज्जर। जवाहर नवोदय विद्यालय कलोई में मौखिक स्वास्थ्य पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन कर विद्यार्थियों की दंत जांच की गई। कार्यक्रम में डॉक्टर शिखा और डेंटल सर्जन डॉक्टर पूजा ने विद्यालय के 120 विद्यार्थियों के दांतों की जांच की। उन्होंने विद्यार्थियों को दांतों की देखभाल और नियमित ब्रश करने के लिए भी प्रेरित किया। विद्यार्थियों में जागरुकता बढ़ाने के लिए ब्रशिंग विषय पर एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थियों को स्वास्थ्य विभाग की ओर से पुरस्कृत किया गया। आयोजकों द्वारा विद्यार्थियों को मौखिक स्वास्थ्य के प्रति जागरुक करने के लिए एक रैली भी निकाली गई। इसके अलावा विद्यार्थियों ने ब्रशिंग संबंधी प्रेरणादायक बातचीत को सोशल मीडिया पर भी साझा किया।

झज्जर। विद्यार्थियों की दंत जांच करते हुए चिकित्साकर्मी।

पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने सामाजिक कार्यक्रमों में की शिरकत

झज्जर। पूर्व उप मुख्यमंत्री दुष्यंत सिंह चौटाला ने बुधवार को जिले के विभिन्न गांवों का दौरा करते हुए सामाजिक कार्यक्रमों में शिरकत की। उन्होंने डीघल गांव का दौरा करते हुए जेजेपी के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य डॉक्टर सुरेश के बड़े भाई के अकस्मात निधन पर परिजनों को ढांढस बंधाया। वहीं, उन्होंने ग्राम सरपंच सतीश व वर्तमान पार्षद अशोक से मिलकर गांव में हुए जलभराव की समस्या पर भी चर्चा की। जिला प्रवक्ता विकास पाराशर ने बताया कि जन नायक जनता पार्टी जिले के गांव-गांव पहुंच कर जल भराव की समस्या से ख़राब हुई फसल को लेकर लगातार किसानों से लगातार संपर्क में बनाए हुए हैं। पार्टी ने बीते दिनों प्रदेश कार्यकारिणी की सूची जारी की थी। जिसमें बादली के पूर्व प्रत्याशी कृष्ण सिलाना व आसौदा से सनवीर दलाल को प्रदेश कार्यकारिणी में शामिल किया है। मौके पर जिला प्रभारी एसएस राठी, जिलाध्यक्ष संजय दलाल आदि कार्यकर्ता भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यकर्ता के भाई के निधन पर शोक जताते पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत सिंह चौटाला।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 268वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

हे दुःख भंजन, मारुति नंदन, सुन लो मेरी पुकार.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 268वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, नारायणी सरदाना, हिमांशी अरोड़ा, अमन आदर्श वर्मा, नीलम सुरेश गाबा, उमंग खुराना, शिवम तनेजा, कमल लता शर्मा, मनोहर लाल, डिंपल वर्मा, किरण अरोड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया।

राजेंद्र वधवा ने हे दुःख भंजन, मारुति नंदन, सुन लो मेरी पुकार पवन सूत विनती बारंबार..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम-खट्टर, वी के शर्मा, प्रदीप काठपालिया, ईशांन मेहता, सुभाष वर्मा, लोकेश वर्मा, नयन हंस सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

छात्राओं को दांतों की स्वच्छता के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव मांडोठी स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दंत जांच शिविर का आयोजन हुआ। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की डेंटल सर्जन डॉ. मीनाक्षी बोकन ने शिविर में छात्राओं के दांतों की जांच की।

जांच के दौरान 41 प्रतिशत बच्चों को कैरीज, 27 प्रतिशत को फ्लोरोसिस की शिकायत मिली। कई बच्चों के दांत टेढ़े मेढ़े तो कइयों के दांत में कैरीज से नुकसान के संकेत मिले। डॉ. मीनाक्षी ने बच्चों को ब्रशिंग की सही तकनीक, कैरीज रोकथाम के उपाय, शिक्षकों को कैरीज की शिक्षा और उपचार के लिए रिफरल प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी दी ताकि बच्चों में दंत स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़े। प्रिंसिपल सहित अन्य शिक्षक इस अवसर पर मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। छात्रा के स्वास्थ्य की जांच करती डॉ. मीनाक्षी। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

मेले में 35 विद्यार्थियों को मिला ऑफर लेटर

झज्जर। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को एनएसक्यूएफ रोजगार मेले का आयोजन किया गया। समग्र शिक्षा जिला परियोजना अधिकारी सुशील भारती ने बताया कि रोजगार मेले में जिले के विभिन्न 31 स्कूलों के एनएसक्यूएफ लेवल-4 पूरा कर चुके 134 विद्यार्थियों ने भाग लिया। विद्यार्थियों को उनकी क्षमता और रुचि के अनुसार रोजगार के अवसर प्रदान करने के उद्देश्य से आयोजित इस मेले की अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी राजेश कुमार ने की। उन्होंने कहा कि नई शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थियों को कम से कम एक हुनर का ज्ञान देना सरकार और विभाग की प्राथमिकता है, ताकि तय समय सीमा में लक्ष्यों को हासिल किया जा सके। कार्यक्रम में उप जिलाधिकारी अनिल शर्मा भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। रोजगार मेले के दौरान विभिन्न कंपनियों के प्रतिनिधियों द्वारा 35 विद्यार्थियों को ऑफर लेटर दिए गए। इस मौके पर एमएसएमई बहादुरगढ़ से संजीव और रोजगार कार्यालय से मयंक सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

वायुसेना कर्मी ने सीएम को मांगपत्र सौंपा

बहादुरगढ़। वार्ड-14 स्थित शास्त्री नगर के निवासी सेवानिवृत्त वायुसेना कर्मी रामनारायण दलाल ने मुख्यमंत्री को अपने प्लॉट से जुड़ी समस्या को लेकर मांगपत्र सौंपा। दलाल ने बताया कि 29 वर्ष की सेवा के बाद 1992 में उन्होंने सेक्टर-2 में 250 गज का प्लॉट खरीदा था, जिस पर आर्थिक स्थिति के चलते केवल चारदीवारी और एक कमरा बनवाया। आरोप है कि 1995 में उसका अधिग्रहण हो गया लेकिन उन्हें न मुआवजा मिला और न ही किसी को प्लॉट आवंटित हुआ।

सीएम से मिलकर बताई समस्याएं

बहादुरगढ़। भाजपा मंडल अध्यक्ष एवं ग्रीवेंस कमेटी मेंबर संजय सैनी ने चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिलकर स्थानीय समस्याओं का समाधान करवाने की मांग दोहराई। उन्होंने बाग वाला मौहल्ले में जलभराव की समस्या के स्थाई समाधान के लिए सीएम को फिर से याद दिलाया। संजय सैनी ने सेक्टर-6 समेत अन्य स्थानों पर जलनिकासी के लिए शीघ्र कदम उठाए जाने पर मुख्यमंत्री का धन्यवाद किया। छोटूराम नगर, विवेकानंद नगर में जलभराव की समस्या के निवारण के लिए सीएम से अपील की। इस अवसर पर आशु सैनी, धर्मेंद्र सैनी, दीपक सैनी, रविंद्र राठी, नवीन सैनी, अरुण अहलावत व संदीप आदि उपस्थित रहे।

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस पर जिले भर में हुए जागरूकता कार्यक्रम

समाज में आत्महत्या जैसी घटनाओं को रोकने के लिए सामूहिक प्रयास जरूरी

महाराजा अग्रसेन महिला कॉलेज में किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत महाराजा अग्रसेन महिला कॉलेज में विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के उपलक्ष्य में जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज की कार्यवाहक प्राचार्या डॉक्टर चित्रलेखा ने की। उन्होंने छात्राओं से कहा कि हमें आगे बढ़ने के लिए सकारात्मक सोच को अपनाना होगा। समाज में आत्महत्या जैसी घटनाओं को रोकने के लिए सामूहिक प्रयास जरूरी हैं। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने बताया कि किशोरावस्था में आत्महत्या के मामलों में वृद्धि चिंताजनक है। युवाओं को आत्महत्या जैसी प्रवृत्तियों से दूर रखने और मानसिक मजबूती के लिए लगातार काउंसलिंग की आवश्यकता है। इसी उद्देश्य से मित्रता क्लीनिक में किशोरों को स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास के लिए निःशुल्क काउंसलिंग सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। कार्यक्रम में जहां साइकोलॉजिस्ट पूनम ने तनाव प्रबंधन व पॉजिटिव थिंकिंग के टिप्स दिए वहीं नर्सिंग ऑफिसर सुनीता ने नशे से दूर रहने की अपील की। इस मौके पर एनटीएफ इंचार्ज डॉक्टर नीतू जैन, रेडक्रॉस इंचार्ज डॉक्टर सोनिया गोयल, डॉक्टर अनुपमा यादव, डॉक्टर नीलम, डॉक्टर तितिक्षा रोहिल्ला, डॉक्टर मोनिका, डॉक्टर अन्नू सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक एवं छात्राएं।

शरीर के साथ मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी

बहादुरगढ़। विश्व आत्महत्या निवारण दिवस के मौके पर बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में बुधवार को जागरूकता कार्यक्रम हुआ। जिसकी अध्यक्षता पीएमओ डॉ. मंजू कादियान ने की। उन्होंने कहा कि व्यक्ति को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक रूप से स्वस्थ होना चाहिए। कार्यक्रम में किशोरावस्था की समस्याओं और गुप्त रोग बीमारियों जैसे संवेदनशील विषय पर काऊंसलर व विशेषज्ञ चिकित्सकों से परामर्श लेने की सलाह दी गई। एसएमओ डॉ. विनय कुमार ने भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर विस्तार से जानकारी दी। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डॉ. राजन व डॉ. गौरव ने मेंटल हेल्थ से जुड़ी जानकारी सांझा की। चिकित्सकों ने मरीजों को आत्महत्या जैसी संवेदनशील वैश्विक समस्या से बचाव के प्रति जागरूक किया। अस्पताल में उपलब्ध निशुल्क परामर्श व नशा मुक्ति जैसी सुविधाओं से अवगत करवाया गया। कार्यक्रम में डॉ. ममता, डॉ सुनीता, डीएमएस डॉ देवेंद्र मेघा व डॉ संदीप का विशेष सहयोग रहा।

नेहरू कॉलेज में आत्महत्या रोकथाम दिवस पर व्याख्यान आयोजित

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग के तत्वावधान में विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के अवसर पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मनोविज्ञान प्राध्यापक प्रदीप यादव ने कहा कि इस वर्ष की थीम का मुख्य उद्देश्य ऐसा सुरक्षित वातावरण तैयार करना है, जहां लोग बिना किसी भय या झिझक के अपने मानसिक संघर्षों को साझा कर सकें। उन्होंने कहा कि मदद मांगना कमजोरी नहीं बल्कि ताकत का प्रतीक है। ईमानदारी और करुणा से हम आशा की राह बना सकते हैं। व्याख्यान में आत्महत्या के कारणों पर विस्तृत चर्चा की गई, जिनमें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, शैक्षणिक तनाव, बेरोजगारी, गरीबी, पुरानी व लाइलाज बीमारियां, मादक द्रव्यों का सेवन तथा पारस्परिक संबंधों में जटिलताएं प्रमुख रहीं। उन्होंने आत्महत्या के चेतावनी संकेतों को पहचानने के महत्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि आत्महत्या के जोखिम कारकों के साथ-साथ ऐसे सुरक्षात्मक कारकों को भी समझना आवश्यक है जो बफर का कार्य करते हैं। इस अवसर पर उन्होंने नीतिगत सुधार, संस्थागत प्रतिबद्धता और सभी स्तरों पर सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता पर बल दिया।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थियों के समक्ष अपनी बात रखते हुए विषय विशेषज्ञ।

रंगोली रेखाचित्र के माध्यम से दिया आत्महत्या न करने का संदेश

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदाना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने विश्व आत्महत्या निवारण दिवस के उपलक्ष्य में एक रंगोली रेखाचित्र के माध्यम से लोगों में आत्महत्या महापाप है का संदेश दिया। मुकेश शर्मा ने बताया कि प्रत्येक वर्ष 10 सितंबर को विश्व भर में आत्महत्या को रोकने व इसके निवारण बारे आमजन को सचेत करने का प्रयास किया जाता है। आधुनिक युग में मनुष्य भी मशीनों की तरह कार्य कर रहा है। मनुष्य को अपनी दिनचर्या इस प्रकार निर्धारित करनी चाहिए कि उसके ऊपर अवसाद व निराशा हावी ना हो सके। इसके लिए व्यक्ति को प्रतिदिन व्यायाम, आध्यात्मिक चिंतन, बुजुर्गों के साथ समय बिताना, सकारात्मक अध्ययन, सात्विक आहार, अपने परिवार को समय देना, नशा न करना व कठोर परिश्रम जैसे कार्य करने चाहिए।

शूटिंग बॉल प्रीमियर लीग राउंड में झज्जर की टीम द्वितीय

झज्जर। विजेता खिलाड़ियों के साथ एमेच्योर शूटिंग बॉल एसोसिएशन के पदाधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- जिले से पांच लड़कियों, एक लड़के व कोच ने भाग लिया

हरियाणा इंडीजीनस शूटिंग बॉल प्रीमियर लीग के राउंड एक में झज्जर डायमंड टीम ने द्वितीय स्थान हासिल कर जिले का गौरव बढ़ाया है। एमेच्योर शूटिंग बॉल एसोसिएशन के सरंक्षक जेपी कादियान ने बताया कि इस शूटिंग बॉल प्रीमियर लीग में जिले से पांच लड़कियों, एक लड़के और एक कोच ने भाग लिया। उन्होंने बताया कि प्रदेश से 44 लड़के, 18 लड़कियां, 6 कोच, 6 मैनेजर और चार रेफरी ने भाग लिया। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में झज्जर डायमंड की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। उप विजेता खिलाड़ियों में नेहा छिक्कारा, अंशु देशवाल, दीपिका, महिमा, तन्नू तथा दीपक जांगड़ा के अलावा कोच बलवान सिंह शामिल रहे। इस उपलब्धि पर एमेच्योर शूटिंग बॉल एसोसिएशन के प्रधान तस्वीर अहलावत, महासचिव मनोज कुमार हुड्डा, कोषाध्यक्ष सुरेश कुमार बिश्नोई, उपाध्यक्ष राकेश कुमार, कार्यकारिणी सदस्य कृष्णा सिहाग, सुरेंद्र सिवाच आदि ने विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

ट्रिप मॉनीटरिंग सेवा और साइबर फ्रॉड के प्रति किया जागरूक

झज्जर। बुधवार को वेयरहाऊस में कार्य करने वाली महिलाओं को उनके अधिकारों, पुलिस द्वारा दी जाने वाली सुविधाओं, नशे के दुष्प्रभाव, यातायात नियमों की पालना करना और साइबर फ्रॉड से बचने के प्रति जागरूक किया गया। पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने बताया कि हरियाणा पुलिस की ट्रिप मॉनिटरिंग सेवा जो महिलाओं को 112 से जोड़कर उनकी यात्रा को सुरक्षित बनाती है। किसी भी कार्य के लिए घर से बाहर गई महिलाएं इस सेवा का उपयोग कर सकती है। इसके लिए डायल 112 पर फोन करके अपनी यात्रा का विवरण बताना होगा। इसके उपरांत डायल 112 की टीम द्वारा महिला के मोबाइल पर व्हाटएसएप मैसेज भेजा जाएगा।

झज्जर। महिलाओं को संबोधित करते हुए पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह।

लोकेशन शेयर करें

जिस पर उसे अपनी लोकेशन शेयर करनी होगी। इसके बाद जब तक महिला अपने गंतव्य तक नहीं पहुंचती पुलिस द्वारा उसकी मॉनिटरिंग की जाती है। इस सेवा का आप सभी महिलाएं लाभ ले और बिना किसी भय के कार्य करें। इसके अलावा उन्होंने यातायात नियमों की पालना करने, साइबर अपराध और नशे के दुष्प्रभाव के प्रति भी जागरूक किया। उन्होंने कहा कि रुपये दोगुने करने के लालच में न आए। किसी भी तरह की साइबर ठगी होने पर तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें। इस दौरान डीसीपी जसलीन कौर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

ताइक्वांडो में जीती गोयनका की सानवी

बहादुरगढ़। एचएल सिटी में स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल की छात्रा सान्वी ने सीबीएसई नेशनल स्कूल गेम्स के अंतर्गत ताइक्वांडो प्रतियोगिता में बेहतरीन प्रदर्शन किया। यूपी के इटावा में हुई प्रतियोगिता के अंडर-14 गर्ल्स केटेगरी में सान्वी ने कांस्य पदक जीता। प्रधानाचार्या ने सान्वी की मेहनत और लगन के लिए हार्दिक बधाई देते हुए भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने कहा कि सान्वी की सफलता उसकी मेहनत के साथ स्कूल के समर्पित, प्रशिक्षण, अनुशासन और खेल भावना का परिणाम हैं। हमारी छात्राएं पढ़ाई के साथ खेलों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही हैं।

तैराकों ने 31 पदकों के साथ जीती ट्रॉफी

बहादुरगढ़। चैम्पियन्स एक्वेटिक एकेडमी के तैराकों ने सीबीएसई नॉर्थ जोन-2 तैराकी प्रतियोगिता में 19 स्वर्ण, 6 रजत और 6 कांस्य पदक हासिल किए हैं। सोनीपत के ऋषिकुल स्कूल में हुई प्रतियोगिता में एकेडमी के तैराकों ने ट्रॉफी भी जीती। एकेडमी संचालक अनिल खत्री ने बताया कि तैराकी वीर दलाल ने 4 स्वर्ण पदक और बैस्ट स्वीमर की ट्रॉफी भी हासिल की। इशांत ने 3 स्वर्ण पदक और 1 रजत पदक, जयवर्धन राव ने 3 स्वर्ण और दो कांस्य पदक, नितेश खत्री ने 2 स्वर्ण पदक, मंयक तुषीर ने 2 स्वर्ण, एक रजत और 1 कांस्य पदक हासिल किया है। दिव्यांशु गुलिया ने 2 स्वर्ण और 1 रजत, शोभित गिल ने 1 स्वर्ण, 1 रजत और 1 कांस्य पदक, पूर्वी सहरावत ने 1 स्वर्ण और 1 कांस्य, इरा गहलावत ने 1 स्वर्ण, शताक्षी पाराशर ने 1 रजत, तुषार ने एक रजत पदक और दिव्यांश दराल ने 1 कांस्य पदक हासिल किया है। अनिल खत्री ने सभी विजेता तैराकों और उनके कोच को बधाई दी है।

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

सांसद ने जलभराव को प्राकृतिक नहीं प्रशासनिक आपदा बताया

दीपेंद्र हुड्डा ने छोटूराम नगर व अन्य क्षेत्रों का निरीक्षण किया

राहत कार्यों को लेकर मुख्यमंत्री समेत पूरी सरकार पर हमलावर नजर आए दीपेंद्र हुड्डा

रवींद्र राठी ▶▶| बहादुरगढ़

सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने नायब सरकार की कार्यशैली पर सवाल उठाते हुए कहा कि हरियाणा में प्राकृतिक नही, बल्कि प्रशासनिक आपदा आई हुई है। उनके अनुसार पहली बार है कि सीएम ने मानसून से पहले फ्लड कंट्रोल बोर्ड की बैठक तक नही बुलाई। ना तो ड्रेनों और नालों की सफाई कराई और ना ही तटबंधों को मजबूत कराया गया। नायब सैनी मुख्यमंत्री के तौर पर पूरी तरह विफल रहे हैं और जन आक्रोश से बचने के लिए गुप्त दौरे कर रहे हैं। बता दें कि बुधवार को बहादुरगढ़ पहुंचते ही सांसद दीपेंद्र हुड्डा कार से उतरकर ट्रैक्टर पर सवार हो गए। उन्होंने छोटूराम नगर के गंदे पानी में ट्रैक्टर घुसा दिया। वहां नारकीय जीवन झेल रही महिलाओं ने उन्हें घेर लिया और अपनी तकलीफ सुनाई। इस पर दीपेंद्र भी उद्वेलित हो गए और प्रदेश के मुख्यमंत्री समेत सरकार की कार्यशैली को कटघरे में खड़ा कर दिया। दीपेंद्र फिर विवेकानंद नगर में गए और पैदल ही सीवर के पानी से भरी गलियों में हालात देखे। इसके बाद उन्होंने कुलासी, जसौर व खेड़ी के खेतों में भरे पानी से बिगड़ी स्थिति का जायजा लिया।

एमपी कोटे से हरसंभव मदद

पीड़ित महिलाओं की व्यथा सुनते ही दीपेंद्र ने तुरंत डीसी को फोन लगाया और अविलंब एमपी कोटे से पीने के पानी के 5 टैंकरों की व्यवस्था करने को कहा। पूर्व पार्षद हरिमोहन धाकरे के अनुरोध पर उन्होंने एमपी कोटे से नियमानुसार 10 लाख की मदद करने का ऐलान किया। उन्होंने कहा कि मेरा पूरा एमपी कोटा बाढ़ राहत के लिए सार्वजनिक है। जहां जितनी जरूरत होगी, मदद करेंगे।

कांग्रेस की टीम करेगी सर्वे

दीपेंद्र हुड्डा ने अफसोस जताया कि केंद्र सरकार ने पानी से डूबे हरियाणा के लिए किसी प्रकार की राहत नहीं दी। उन्होंने कहा कि सरकार के विफल रहने के बाद अब हमारे कार्यकर्ता जलभराव से हुए नुकसान का सर्वे करेंगे और 19 सितंबर को होने वाली दिशा कमेटी की मीटिंग में सरकार से मुआवजा दिलाएंगे। उन्होंने वर्करों को निर्देश दिया कि 19 सितंबर से पहले बहादुरगढ़ के हर प्रभावित घर से आवेदन लें।

स्पेशल गिरदावरी करवाकर प्रभावितों की मदद करें

दीपेंद्र हुड्डा के अनुसार क्षतिपूर्ति पोर्टल की आड़ लेकर सरकार ने लोगों के लिए अपने दरवाजे बंद कर दिए हैं। उन्होंने कहा कि यदि सरकार की नीयत सही है तो स्पेशल गिरदावरी करवाकर किसानों और प्रभावित लोगों को मदद करनी चाहिए। सेटेलाइट का सहारा लेकर पराली जलाने के मामले पकड़ने वाली सरकार अब उसी सेटलाइट से अपने नागरिकों को हुए नुकसान की स्थिति जानकर मदद क्यों नहीं कर रही? हर पीड़ित की पूरी मदद हो

डीसी से फोन पर की बात

जिला उपायुक्त से फोन पर बातचीत में सांसद दीपेंद्र ने बताया कि उन्होंने स्वयं ने घरों में काला और बदबूदार पानी आते हुए देखा है। करीब 500 घरों को जलभराव के कारण नुकसान हुआ है। उन्होंने क्षतिग्रस्त घरों और प्रभावित क्षेत्र के दुकानदारों को भी मुआवजा देने की मांग की है। उन्होंने हरियाणा सरकार के ऐलान को नाकाफी बताते हुए किसानों को भी 60 से 70 हजार प्रति एकड़ मुआवजा देने की मांग की है।

रैली के माध्यम से किया एचआईवी के प्रति जागरूक

झज्जर। एचआईवी एड्स रोकथाम दिवस के उपलक्ष्य में महाराजा अग्रसेन पीजी महिला महाविद्यालय में तीन दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रेडक्रॉस इकाई के सहयोग से आयोजित इस कार्यक्रम में छात्राओं को एचआईवी एड्स जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरुक करने के साथ-साथ इसके बचाव के उपायों की जानकारी भी दी गई। रेडक्रॉस प्रभारी डॉक्टर सोनिया गोयल ने बताया कि आयोजन के पहले दिन नारा लेखन एवं पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें छात्राओं ने अपने पोस्टरों और नारों के माध्यम से सामाजिक चेतना का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। दूसरे दिन विशेषज्ञों ने छात्राओं को एड्स के कारण, लक्षण और बचाव से जुड़ी अहम जानकारियां प्रदान की। कार्यक्रम के तीसरे दिन महाविद्यालय परिसर से एक जागरुकता रैली निकाली गई। कार्यवाहक प्राचार्या डॉक्टर चित्रलेखा ने रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।