हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 6 नवंबर 2025

11 भगवान विष्णु की महिमा का किया गुणगान

12 गुरु नानक देव जी ने समाज को एकता...

खबर संक्षेप

बच्चे को जन्म देने के बाद मां ने दम तोड़ा

बहादुरगढ़। शहर के एक निजी अस्पताल में डिलीवरी के दौरान महिला ने दम तोड़ दिया, जबकि उसका बच्चा फिलहाल स्वस्थ है। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। घटना को संयोग मानकर कार्रवाई की गई है। मृतका की पहचान करीब 34 वर्षीय चिन्मयी के रूप में हुई है। मूलतः उड़ीसा की चिन्मयी यहां बहादुरगढ़ के एमआईई में अपने पति संग रहती थी। वह 9 माह के गर्भ से थी। बीती देर रात को पीड़ा हुई तो परिजन उसे एक निजी अस्पताल में ले गए। वहां ऑप्रेशन के दौरान डिलीवरी हुई और उसने शिशु को जन्म दिया। इस दौरान ब्लीडिंग अधिक हो गई, जिससे महिला की तबीयत बिगड़ी और उसकी जान चली गई।

सर्पदंश से युवक की तबीयत बिगड़ी

बहादुरगढ़। लाइनपान क्षेत्र में सर्पदंश से एक युवक की तबीयत बिगड़ गई। घायल की पहचान रोहित के रूप में हुई है। मूलतः यूपी का रोहित यहां लाइनपार में रहता है। बीती देर रात को उसे किसी जहरीले जीव संभवतः सांप ने काट लिया। जिसके बाद उसे अस्पताल में लाया गया, जहां उसका ईलाज शुरू हुआ। फिलहाल युवक की हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है।

अवैध हथियार सहित दो युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा ने अवैध हथियार सहित दो युवकों को गिरफ्तार किया है। इनके खिलाफ लाइनपार और सिटी थाने में केस दर्ज हुए है। गुप्त सूचना के आधार पर ये कार्रवाई की गई। बादली रोड पर अंबेडकर स्टेडियम के पास से साहिल निवासी झज्जर को देशी पिस्तौल के साथ काबू किया गया। जबकि लाइनपार में डिग्गी वाला रोड से बिट्टू निवासी चरखी दादरी को काबू किया गया। इसके बाद भी देशी पिस्तौल मिली। ये दोनों किस मकसद से हथियार लेकर घूम रहे थे, आदि के बारे में पूछताछ की जा रही है।

ड्यूटी के लिए निकला युवक वापस नहीं आया

बहादुरगढ़। घर से ड्यूटी के लिए निकला एक युवक लापता हो गया। कई दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता-पता नहीं है। परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। नयागांव के निवासी जयसिंह का कहना है कि उसका बड़ा लड़का तरुण नोएडा में काम करता है। गत पांच अक्टूबर को वह बाइक पर सवार होकर अपने काम के लिए गया था, लेकिन वापस नहीं आया। इसके बाद उसके पास कॉल की तो नंबर बंद आया। फिर तलाश शुरू की। अब तक तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन कुछ सुराग नहीं लग पाया है। उधर, सदर थाना पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दिल्ली में निजी या पैसेंजर वाहनों के प्रवेश पर कोई रोक नहीं

बीएस-3 या उससे कम वाले मालवाहक वाहनों पर ही रोक

बहादुरगढ़ में बुधवार दोपहर 4 बजे वायु गुणवत्ता सूचकांक 48 दर्ज किया

टीकरी बॉर्डर समेत दिल्ली की अन्य सीमाओं पर वाणिज्यिक मालवाहक वाहनों में शामिल बीएस-3 और इससे नीचे की कैटगरी वाले वाहनों पर ही प्रतिबंध कायम है। सीएक्यूएम ने निजी गाड़ियों को इस नियम से बाहर रखा है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के आंकड़ों के अनुसार बहादुरगढ़ में बुधवार दोपहर 4 बजे वायु गुणवत्ता सूचकांक 48 दर्ज किया गया। यह अच्छी श्रेणी में आता है। अर्थात वायु गुणवत्ता सामान्य लोगों के लिए पूरी तरह सुरक्षित है। वहीं दूसरी ओर टीकरी बॉर्डर समेत दिल्ली की अन्य सीमाओं पर वाणिज्यिक मालवाहक वाहनों में शामिल बीएस-3 और इससे नीचे की कैटगरी वाले वाहनों पर ही प्रतिबंध कायम है। सीएक्यूएम ने निजी गाड़ियों को इस नियम से बाहर रखा है।

बहादुरगढ़। टीकरी बॉर्डर पर वाहनों की जांच में जुटी दिल्ली पुलिस। फोटो : हरिभूमि

बीएस-4 और इससे ऊपर इंजन वाले वाहनों पर कोई रोक नहीं होगी

बता दें कि एक नवंबर से दिल्ली में बीएस-6 को छोड़कर उससे कम मानक वाले कॉमर्शियल वाहनों पर रोक लगाई गई थी, लेकिन फिर दूसरे राज्यों से जरूरी सामान लेकर आने वाले बीएस-4 मानक वाली गाड़ियों को 31 अक्टूबर 2026 तक के लिए छूट दी गई। दिल्ली के ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट ने इस आदेश में संशोधन किया कि बीएस-4 और इससे ऊपर इंजन वाले वाहनों पर कोई रोक नहीं होगी। परिवहन विभाग के अधिकारियों के अनुसार लाइट गुड्स व्हीकल, मीडियम गुड्स व्हीकल और हेवी गुड्स व्हीकल पर ही रोक लगाई गई है। निजी वाहनों पर किसी तरह की कोई रोक नहीं है। टैक्सी, ओला और उबर जैसे कॉमर्शियल पैसेंजर वाहनों पर भी किसी प्रकार की रोक नहीं है। केवल हल्के, मध्यम और भारी सभी तरह के कॉमर्शियल वाहनों में बीएस-3 या उससे नीचे के इंजन वाले वाहनों के संचालन पर ही दिल्ली में प्रवेश पर रोक है।

तेज हवाओं से वायुमंडल में धूलकणों की मात्रा कम हुई

शहर की हवा में सुधार का असर बुधवार को भी साफ नजर आया। हालांकि पिछले महीनेभर से लगातार खराब और बहुत खराब श्रेणी में चल रहे एक्यूआई में यह बहुत बड़ा सुधार माना जा रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि हाल के दिनों में चली तेज हवाओं से वायुमंडल में धूलकणों की मात्रा कम हुई है। स्थानीय प्रशासन के लिए भी यह राहत की स्थिति है। वहीं दूसरी तरफ दिल्ली पुलिस की टीम ने टीकरी बॉर्डर समेत अन्य सीमाओं पर बीएस-3 श्रेणी के मालवाहक वाहनों को दिल्ली में प्रवेश नहीं करने दिया। दिल्ली में लगातार बढ़ रहे वायु प्रदुषण पर नियंत्रण रखने के उद्देश्य से केंद्रीय वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग के निर्देश पर यह फैसला लिया गया था।

बहादुरगढ़। शाहपुर में इस शराब ठेके पर हुई फायरिंग। फोटो : हरिभूमि

दो गोलियां चलाई, बाल-बाल बचा ठेकेदार

शाहपुर गांव में शराब ठेकेदार पर फायरिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव शाहपुर में अपने शराब ठेके पर बैठे ठेकेदार पर फायरिंग कर दी गई। शातिर हमलावर ने दो गोलियां चलाई, संयोग वश ठेकदार बाल-बाल बच गया। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात मंगलवार की रात करीब 9 बजे हुई।

दरअसल, शाहरपुर के निवासी विकास का शाहपुर-बुपनिया मार्ग पर शराब ठेका है। विकास के अनुसार, रात को वह अपने ठेके पर था। इसी दौरान एक अंजान युवक ठेके के बाहर आया। उसने पिस्तौल तानकर अंदर की तरफ फायरिंग कर दी। एकाएक दो फायर किए। उसने तैसे-तैसे साइड होकर अपनी जान बचाई। गोलियां फ्रिज और शराब की पेटी पर जाकर लगी। इसके बाद हमलावर भाग गया।

पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की

विकास की शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गोली चलाने वाले का कुछ पता नहीं चल सका है। ठेके को लेकर चल रहे विवाद के चलते हमला किए जाने की आशंका जताई जा रही है। असल पुष्टि जांच के बाद हो सकेगी। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर वारदत सुलझाई जाएगी।

बहादुरगढ़। लाइनपार के खेतों में की जा रही प्लॉटिंग। फोटो : हरिभूमि

अवैध कॉलोनी काटने की शिकायत

बहादुरगढ़। भाजपा नेता जसबीर सैनी के अनुसार प्रशासन की लगातार चेतावनी के बाद भी बहादुरगढ़ में भूमाफिया धड़ल्ले से अवैध कॉलोनी काट रहे हैं। उनके अनुसार लाइनपार के विकास नगर में गली नंबर-18 के निकट लगभग ढाई एकड़ में नोटिस देने के बावजूद प्लॉटिंग हो रही है। इन अवैध कॉलोनियों में अधिकतर दिल्ली के लोग प्लॉट खरीदकर फंस रहे हैं। वे इसकी शिकायत मुख्यमंत्री नायब सैनी से करेंगे और इसमें शामिल नेताओं व अधिकारियों की जानकारी सीएम को देंगे।

गाड़ी की टक्कर से बाइक सवार महिला की मौत, दो घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर के सांपला बाईपास पर तेज रफ्तार स्कार्पियो गाड़ी ने बाइक को टक्कर मार दी। जिसके चलते जहां एक महिला की मौत हो गई वहीं एक पुरुष व बच्चा घायल हो गए। मृतका की पहचान जिले के गांव कड़ौधा निवासी करीब 32 वर्षीय नीलम पत्नी पंकज के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार नीलम अपने जेठ प्रदीप व तीन वर्षीय पुत्र चिरंजीवी के साथ बिरधाना गांव स्थित अपने मायके गई थी। जब वह वहां से वापिस लौट रही थी तो सांपला बाईपास पर एक तेज रफ्तार स्कार्पियो गाड़ी ने उनकी बाइक को पीछे से टक्कर मार दी। इस घटना में जहां नीलम की मौके पर ही मौत हो गई वहीं प्रदीप व चिरंजीवी को भी गंभीर चोटें आई। इस बीच गाड़ी चालक अपनी गाड़ी छोड़ कर मौके से फरार हो गया। राहगीरों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क किनारे कराते हुए यातायात सुचारू किया। देर शाम मृतका के शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों को सौंप दिया गया। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

झज्जर। पुलिस द्वारा सड़क किनारे खड़ी की गई क्षतिग्रस्त बाइक। फोटो : हरिभूमि

अज्ञात वाहन की टक्कर से कार सवार व्यक्ति की मौत

झज्जर। ग्वालिसन मार्ग पर अज्ञात वाहन की टक्कर से कार सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान जिले के खेड़ी होशदारपुर निवासी करीब 38 युद्धवीर पुत्र राजबीर के तौर पर हुई है। युद्धवीर खेती बाड़ी का काम करता था। बुधवार की सुबह जब वह अपने चचेरे भाई व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ गाड़ी में शहर आ रहा था। इसी दौरान बीच रास्ते ग्वालिसन गांव के नजदीक उनकी गाड़ी को किसी अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद कार सड़क किनारे खाई में जा गिरी। राहगीरों ने देखा तो उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी तथा घायलों को उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया। जहां चिकित्सकों ने युद्धवीर को मृत घोषित कर दिया। बताया जा रहा है कि कार में एक महिला सहित चार लोग सवार थे। इसके बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घटनास्थल का जायजा लिया। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

झज्जर। क्षतिग्रस्त कार व घटनास्थल का जायजा लेते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

मंडी परिसर में लगी फसल की ढेरियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

स्थानीय अनाज मंडी में बाजरे व धान की आवक निरंतर जारी है। आवक के साथ प्राइवेट स्तर पर खरीद कार्य भी चल रहा है। आढ़तियों का कहना है कि उठान की गति धीमी होने के कारण मंडी में जगह कम पड़ने लगी है। मंडी परिसर में जहां जगह-जगह फसलों की ढेरियां लगी है वहीं उठान कार्य में लगे वाहनों को निकलने में परेशानी हो रही है। किसानों और ट्रांसपोर्टरों ने मंडी में सुचारू उठान व्यवस्था सुनिश्चित करने की मांग की है, ताकि अनाज की समय पर निकासी हो सके। अब तक 12,558 किसानों के गेट पास काटे जा चुके हैं और 3,54,310 क्विंटल बाजरे की आवक दर्ज की गई है। इसमें से 12,422 किसानों की 3,44,312 क्विंटल बाजरे की प्राइवेट खरीद की भी जा चुकी है। जिले की बेरी और मातनहेल मंडी में इस समय पीआर धान की आवक और खरीद का कार्य जारी है। ई-खरीद पोर्टल के आंकड़ों के अनुसार अब तक 403 किसानों के पीआर धान के गेट पास काटे गए हैं। इन किसानों की कुल 20,014 क्विंटल धान की आवक दर्ज की गई है जबकि 202 किसानों की 9,898.3 क्विंटल धान की खरीद सरकारी पोर्टल पर पूरी की जा चुकी है।

झज्जर। मंडी परिसर में लगी फसल की ढेरियां। फोटो : हरिभूमि

ट्रक के केबिन से 10 लाख रुपये चोरी

बहादुरगढ़। सेक्टर-9 बाईपास पर नए बस अड्डे के पास खड़े एक ट्रक से दस लाख रुपये की नकदी चोरी हो गई। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। सिटी थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में घसौला चरखी दादरी के निवासी सोनू का कहना है कि उनकी वह श्योराण फर्म में मैनेजर है। हमारी फर्म में 29 ट्राले है। एक ट्राले पर ग्वालिसन का निवासी प्रवीण ड्राइवर है। गत दो नवंबर को वह डस्ट भरकर बहादुरगढ़ की एमआईई में स्थित शिवगंगा स्टॉक पर माल उतारने गया था। उस स्टॉक पर हमारी पिछली पेमेंट भी बकाया थी। वहां से प्रवीण ने बकाया पेमेंट दस लाख रुपये ली और दादरी के लिए चल दिया। दस मिनट बाद गाड़ी बहादुरगढ़ के नए बस स्टैंड के पास रुकी तो मैंने ड्राइवर को फोन किया। ड्राइवर बोला गाड़ी में तेल डलवाउंगा। इसके बाद दोबारा फोन किए कई बार, लेकिन चालक ने कॉल रिसीव नहीं की। फिर शाम को हमने अपने एक परिचित मोहित को वहां भेजा तो देखा कि गाड़ी की कंडक्टर साइड खिड़की खुली हुई थी और अंदर चालक प्रवीण नशे की हालत में सो रहा था। उसको उठाया। अंदर जांच की तो दस लाख रुपये गायब थे। इसके बाद पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस आसपास सीसीटीवी फुटेज चेक करेगी।

संदिग्ध परिस्थितियों में युवक की मौत

झज्जर। गांव गिजाडौद में सुबह की सैर पर गए युवक की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 23 वर्षीय नवरत्न पुत्र दिवान सिंह के तौर पर हुई है। नवरत्न अविवाहित था। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित परिजनों ने बताया कि वह रोजाना की तरह सुबह करीब छह बजे सैर के लिए घर से निकला था। अचानक उसके सीने में तेज दर्द उठा और उसकी तबीयत बिगड़ गई। इसके बाद उसे उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस द्वारा मृतक के पिता दीवान सिंह के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

डिमांड | 120 व 140 रुपये प्रतिकिलो की दर से बेची जा रही मूंगफली

सर्दी की दस्तक के साथ शहर के चौक-चौराहों पर सजने लगी मूंगफली की फड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

ठंड बढ़ने के साथ ही शहर के विभिन्न चौक-चौराहों पर मूंगफली, गज्जक व रेवड़ी की फड़ भी सजने लगी है। सुबह-शाम पड़ने वाली ठंड के कारण मूंगफली की बिक्री में लगातार इजाफा हो रहा है। दुकानदारों का कहना है कि गर्मागर्म मूंगफली की तरफ ग्राहकों का रुझान अधिक रहता है। इसी कारण वे फड़ के साथ ही अंगीठी लगाकर मूंगफली गर्म कर रहे हैं। शहर में मूंगफली 120 व 140 रुपये प्रतिकिलो की दर से बेची जा रही है। इसके अलावा गुड़ व तिल की स्पेशल गज्जक तथा चीनी व गुड़ की रेवड़ियों की पैकिंग भी अलग-अलग भार व कीमतों में उपलब्ध है। शहर के यादव धर्मशाला, बीकानेर, अंबेडकर चौक, पुरानी तहसील मार्ग, महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम के साथ, भगत सिंह चौक आदि स्थानों पर जगह-जगह मूंगफली की फड़ प्रवासी श्रमिकों द्वारा लगाई गई है। इसके अलावा पुराना बस स्टैंड के पीछे, अंबेडकर चौक, चौपटा बाजार आदि में स्थानीय लोगों द्वारा भी मूंगफली बेचने का कार्य किया जाता है।

झज्जर। बीकानेर चौक पर लगाई गई मूंगफली की स्टॉल। फोटो : हरिभूमि

सेहत के लिए फायदेमंद होती है मूंगफली

जानकारों के अनुसार मूंगफली में मौजूद फाइबर जहां व्यक्ति का वजन कम करने में मददगार साबित होता है वहीं एंटी ऑक्सीडेंट की मात्रा अधिक होने के कारण यह कैंसर से बचाव में भी सहायक होती है। इसके अलावा कैल्शियम, फास्फोरस, मैंगनीज, कार्बोहाईड्रेड के कारण मूंगफली शरीर में ब्लड शूगर को भी नियंत्रित रखती हैं। गर्म तासीर होने के कारण मूंगफली जहां व्यक्ति के शरीर को अंदर से गर्म बनाए रखने में सहायक होती है वहीं यह इम्युनिटी बूस्ट करने का कार्य भी करती है।

ज्वेलर्स की दुकान से लाखों रुपये के आभूषण चोरी करने मामले में महिला सहित दो आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पकड़े गए आरोपियों का मेडिकल करवाने लेकर आए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बीते दिनों शहर के मेन बाजार स्थित ज्वैलर्स की दुकान से लाखों रुपए के आभूषण चोरी करने मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस की एक टीम द्वारा महिला सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान कन्हैया लाल निवासी मेरठ उत्तर प्रदेश के तौर पर की गई है। दोनों आरोपी पति पत्नी है। मामले के जांच अधिकारी अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस द्वारा आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी कन्हैया लाल को पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया गया है। जबकि महिला को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

आखिर क्या है मामला

बता दें कि थाने वाला पीर परिसर स्थित राधेश्याम ज्वैलर्स की दुकान पर एक महिला और एक व्यक्ति खरीददारी करने पहुंचे थे। वे दोनों चांदी के जेवरात देखने लगे। इस बीच अन्य ग्राहकों जब दुकान संचालक राधेश्याम किसी आभूषण को लेने के लिए काउंटर पर चढ़ता है। इसी बीच युवक मौके का फायदा उठाते हुए सोने के जेवरात से भरा एक डिब्बा उठाकर सबकी निगाहों से बचाते हुए महिला के हाथों में थमा देता है। इसके बाद वे चांदी के आभूषणों को वहीं छोड़ कर दुकानदार के काउंटर से नीचे उतरने से पहले ही रफूचक्कर हो जाते हैं। दुकान संचालक के अनुसार वह युवक पहले भी दो-तीन बार दुकान पर आ चुका है, लेकिन उस समय किसी ने ध्यान नहीं दिया। घटना की जानकारी मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा दुकानदार से मामले की जानकारी लेते हुए सीसीटीवी फुटेज खंगाली। राधेश्याम के अनुसार चोरी हुए जेवरातों की कीमत करीब 15 से 20 लाख रुपये तक है।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब बॉर्डर लाइन पर हो शुगर लेवल

मेरी उम्र 52 वर्ष है। मेरा ब्लड शुगर लेवल बॉर्डर पर रहता है। मैं अपनी डाइट और लाइफस्टाइल कैसी रखूं, जिससे भविष्य में भी डायबिटीज से बचा रहूं?

-नामदेव, डोंगरगढ़

इसके लिए आपके खान-पान में बदलाव सबसे ज्यादा जरूरी है। खाने में मीठा लेना बिल्कुल बंद कर दें। साथ ही चावल, आलू और मैदा की चीजें खाने से बिल्कुल बचें। तली-भुनी चीज भी कम से कम खाएं। सुबह-शाम नियमित रूप में आधे घंटे एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज ऐसी हो, जिससे आपको पसीना निकले। इस तरह बदलाव करके आपको राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। मैं दो वर्षों से बीपी की दवा ले रहा हूं। लेकिन फिर भी बीपी 90/140 रहता है। क्या यह नॉर्मल है? मुझे क्या करना चाहिए?

-विनीत, कुरुक्षेत्र

वैसे इस बीपी रेंज को आजकल की लाइफस्टाइल में नॉर्मल बोला जाता है, लेकिन यह और कम हो तो ज्यादा बेहतर है। इसके लिए आप खाने में नमक की मात्रा कम करें। साथ ही ऊपर से नमक वाली चीजें जैसे अचार, चटनी, पापड़ खाने से परहेज करें। अधिक तला-भुना और बाहर की डिशेज भी खाना कम कर दें। इस तरह बदलाव से आपको और थोड़ी राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 66 वर्ष है। मुझे दो-तीन महीने से दिन में किसी समय भूख नहीं लगती है। खाना ना खाने से कमजोरी महसूस होने लगी है, प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-ओंकार, भोपाल

भूख क्यों नहीं लगती, आप इस बात पर गौर करें। क्या आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है? अगर ऐसा है तो आपको पहले अपना डाइजेशन सिस्टम ठीक करना होगा। इसके लिए खाने में हल्की चीजों के साथ में दही और सलाद लेना होगा। अगर ऐसा नहीं है और भूख कम लगने के साथ सुस्ती भी महसूस होती है तो एक बार आपको डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट के निचले हिस्से में हल्का दर्द होता रहता है। खाने के बाद बढ़ जाता है। प्लीज बताएं ऐसा क्यों हो रहा है?

-चंदन, बिलासपुर

आपको किसी डॉक्टर से संपर्क कर पेट का अल्ट्रासाउंड कराना चाहिए, जिससे पता चलेगा कि कारण क्या है? आप बता रहे हैं कि खाने के बाद दर्द निचले हिस्से में होता है। हालांकि कई बार संक्रमण की वजह से भी ऐसा होता है। लेकिन बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। फिलहाल अधिक ऑयली खाना बिल्कुल बंद कर दें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरा वजन 90 किलो है। कृपया अपना वेट नॉर्मल करने का कोई कारगर उपाय बताएं।

-राजवीर, जबलपुर

आपका वजन बहुत ज्यादा है। आपको एक बार अपनी बीएमआई यानी बॉडी मास इंडेक्स चेक करा लेना चाहिए। इसके साथ ही खाने-पीने में आपको ध्यान देना चाहिए। अधिक तला-भुना खाना और चावल, आलू, मैदा की चीजों के सेवन से बिल्कुल बचें। रात में हल्का खाना खाएं। कोशिश करें कि गेहूं के आटे की रोटी कम खाएं। इसकी जगह मिलेट्स का आटा खाएं। वह फायदेमंद रहेगा। खाने में फल और सलाद भी शामिल जरूर करें। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

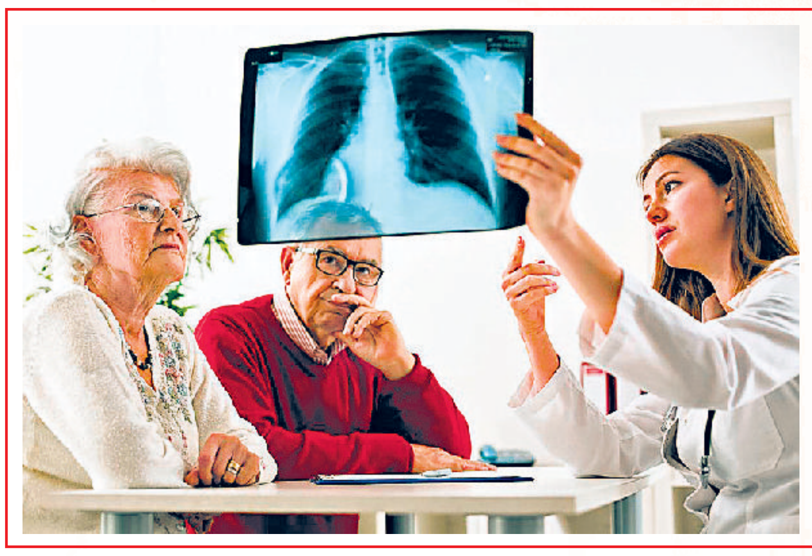
पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम्स से संबंधित सवाल sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. अशोक कुमार वैद
चेयरमैन-मेदांता कैंसर इंस्टीट्यूट
मेदांता-दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

कुछ समय पहले तक कैंसर को लाइलाज बीमारी माना जाता था। लेकिन अब ऐसा नहीं है। समय रहते अगर इसका पता चल जाए तो नई मेडिकल तकनीकों के जरिए पूरी तरह इसका ट्रीटमेंट संभव है। लेकिन इसके लिए अवेयर रहना बहुत जरूरी है। कैंसर अवेयरनेस मंथ (नवंबर) के अवसर पर कैंसर के कारण, उसके लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से बता रहे हैं।

बरतें सावधानी-रहें जागरूक संभव है कैंसर से बचाव-उपचार



- *दुनिया भर में होने वाली मौतों में हृदय रोग के बाद, कैंसर दूसरा सबसे बड़ा कारण है।*
- *भारत में हर साल करीब 14 लाख नए कैंसर के मामले सामने आते हैं और लगभग 7.5 लाख लोगों की मृत्यु कैंसर से होती है।*
- *देश में लगभग 80% मरीजों का इलाज तब शुरू होता है, जब रोग तीसरे या चौथे चरण में पहुंच चुका होता है।*

अब वे दिन नहीं रहे, जब कैंसर को मौत की पूर्व चेतावनी माना जाता था। ऐसा इसलिए, क्योंकि पिछले दो दशकों में कैंसर की जांचों और इसके इलाज के क्षेत्र में जो अभूतपूर्व बदलाव हुए हैं, उनके कारण इससे छुटकारा पाने और पुनः स्वस्थ होने की संभावनाएं अतीत की तुलना में अब काफी हद तक बढ़ गई हैं। लेकिन ऐसा तभी हो सकता है, जब लोग इसको लेकर अवेयर रहें।

क्यों होता है कैंसर

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, कैंसर तब होता है जब शरीर की कोशिकाओं के डीएनए में बदलाव आ जाता है। यह बदलाव कोशिकाओं की सामान्य वृद्धि रोक देता है और वे अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जिससे ट्यूमर बनता है। धीरे-धीरे यह ट्यूमर आस-पास के ऊतकों या दूसरे अंगों में फैल सकता है।

लक्षणों पर ध्यान दें

कैंसर के शुरुआती लक्षण इस प्रकार के हो सकते हैं-

- किसी मामूली से घाव या जख्म का लंबे समय तक न भरना।
- बिना किसी बीमारी या वजह के लगातार वजन घटना (6 महीनों में 10% से अधिक)।
- शरीर में किसी भी स्थान पर कोई कठोर या बढ़ती हुई गांठ महसूस होना।
- बिना कारण बार-बार बुखार या खून की कमी (एनीमिया) होना।
- मल या पेशाब में अकसर खून आना।
- लगातार थकान, भूख कम लगना या पेट में भारीपन।
- तिल या मस्से का आकार या रंग बदलना।

इनमें से कोई भी एक या अधिक लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।

जीवनशैली का कैंसर से संबंध

वैज्ञानिकों के अनुसार, सिर्फ 5-10% कैंसर ही आनुवंशिक कारणों से होते हैं। लगभग 30–50% कैंसर को रोका जा सकता है, अगर हम अपनी जीवनशैली की आदतों को सुधारें।

जंक फूड्सः अपने खान-पान में संतुलित आहार जैसे साबुत अनाज, दाल, दूध, हरी सब्जियों और मौसमी फलों आदि के स्थान पर जंक फूड्स और पैकेज्ड फूड को लंबे समय तक वरीयता देना कालांतर में पेट के किसी भाग में या फिर बड़ी आंतों (कोलन) के कैंसर के खतरे को बढ़ा देता है।

धूम्रपानः धूम्रपान से शरीर में ऐसे तमाम केमिकल्स, फेफड़ों में जाते हैं, जो कालांतर में जींस में गड़बड़ी उत्पन्न कर सकते हैं और यह स्थिति एक अर्से बाद कैंसर का जोखिम बढ़ा देती है। फेफड़ों के कैंसर का एक प्रमुख कारण धूम्रपान है।

तंबाकू चबानाः किसी भी रूप में तंबाकू उत्पादों का सेवन मुंह, गाल, जीभ के अलावा गले के कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

शारीरिक श्रम-व्यायाम न करनाः जो लोग अपनी दिनचर्या में शारीरिक श्रम और व्यायाम को नियमित रूप से शामिल नहीं करते, वे कालांतर में मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं। मोटापा कालांतर में कैंसर का एक प्रमुख कारण बन सकता है, क्योंकि यह शरीर की जेनेटिक संरचना और शरीर के कुछ अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। सिटिंग जॉब या बैठकर काफी समय तक काम करना जैसे कंप्यूटर, लैपटॉप, स्मार्टफोन पर काफी वक्त बिताना आदि स्थितियां कालांतर में मोटापे का कारण बनती है। स्तन, गर्भाशय और बड़ी आंत के कैंसर का एक कारण मोटापा हो सकता है।

वायु प्रदूषणः इससे फेफड़ों के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। देश के अनेक महानगरों और छोटे नगरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक (एयर क्वालिटी इंडेक्स) दिनोंदिन खराब होता जा रहा है जिस सूचकांक को 100 के अंदर होना चाहिए वह 300 के पार जा रहा है। यह लोगों के फेफड़ों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। यह स्थिति कालांतर में फेफड़ों के कैंसर के खतरे को बढ़ा देती है।

शराब का सेवनः अकसर शराब का सेवन करना, एक वक्त के बाद कैंसर के जोखिम को बढ़ा देता है।

कैंसर ट्रीटमेंट के तरीके

पिछले दो दशकों में कैंसर के इलाज में जबरदस्त प्रगति हुई है। अब कई प्रकार के कैंसर शुरुआती चरण में पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।

सर्जरीः ट्यूमर को निकालने के लिए इसे यूज करते हैं।

कीमोथेरेपीः नई दवाओं से अब इसके साइड इफेक्ट कम हुए हैं।

रेडिएशन थेरपीः अब गामा नाइफ और साइबर नाइफ जैसी आधुनिक तकनीकें मौजूद हैं।

टारगेटेड थेरपीः केवल कैंसर कोशिकाओं को निशाना बनाकर नष्ट किया जाता है, स्वस्थ कोशिकाएं सुरक्षित रहती हैं।

इम्यूनोथेरेपीः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में मदद करती है। अगर पहले या दूसरे चरण में कैंसर का पता चल जाए, तो इन विधियों से लगभग 80% मामलों में सफल इलाज संभव है।

इन बातों पर दें ध्यान

- ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन स्क्रीनिंग और मैमोग्राफी 40 साल की उम्र के बाद साल में एक बार हर महिला को जरूर करवानी चाहिए।
- मुंह के कैंसर की जांच साल में एक बार डॉक्टर से परामर्श लेकर वे लोग अवश्य करवाएं, जो किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन या धूम्रपान करते हैं।
- प्रोस्टेट कैंसर (जो पुरुषों में होता है) की जांच के लिए पीएसए नामक ब्लड टेस्ट कराया जाता है। आमतौर पर 65 वर्ष के ऊपर के व्यक्तियों को इस टेस्ट को डॉक्टर के परामर्श से कुछ अंतराल पर कराते रहना चाहिए।
- शरीर में किसी भी स्थान पर और खासतौर पर महिलाओं के ब्रेस्ट्स में गांठ या अन्य प्रकार की असामान्यता महसूस होने पर शीघ्र अपने डॉक्टर से परामर्श लें। इसमें देर करना ट्रीटमेंट के प्रोसेस को बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

कैंसर से जुड़ी गलतफहमियां

कैंसर के बारे में कई मिथ्स प्रचलित हैं। इनकी सच्चाई जानना सभी के लिए जरूरी है।

मिथकः कैंसर छूने से फैलता है।
फैक्टः कैंसर कोई संक्रामक रोग नहीं है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में नहीं फैलता।
मिथकः सर्जरी से कैंसर फैल जाता है।
फैक्टः वैज्ञानिक रूप से यह बिल्कुल गलत है। सर्जरी करवाने से कैंसर नहीं फैलता।
मिथकः बच्चों को कैंसर नहीं होता है।
फैक्टः दुर्लभ होते हुए भी बच्चों में भी कैंसर हो सकता है, प्रायः आनुवंशिक कारणों से।
निष्कर्षः कैंसर अब लाइलाज नहीं रहा। समय पर जांच, सही इलाज और स्वस्थ जीवनशैली से इसे हराया जा सकता है।

बचाव के लिए धूम्रपान छोड़ें, नियमित व्यायाम करें, संतुलित आहार लें और स्वास्थ्य जांच को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। सावधानी ही सबसे बड़ी सुरक्षा है।

अवेयरनेस

हर साल 10 नवंबर को विश्व टीकाकरण दिवस (वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे) मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य लोगों को टीकाकरण के महत्व के बारे में जागरूक करना है, ताकि हर व्यक्ति संक्रामक बीमारियों से सुरक्षित रह सके। आमतौर पर लोग समझते हैं कि टीके सिर्फ बच्चों के लिए जरूरी होते हैं, लेकिन चिकित्सा विशेषज्ञ मानते हैं कि बड़ों और बुजुर्गों को भी कुछ आवश्यक टीके लगवाने चाहिए, जिससे कई गंभीर बीमारियों से बचाव हो सके।

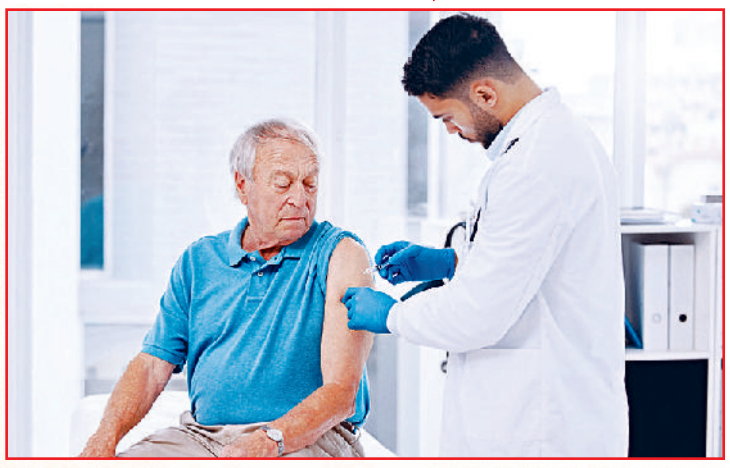
बच्चों को जीवन के शुरूआती वर्षों में जरूरी टीके लगवाना जितना अहम है, उतना ही जरूरी है कि वयस्क और बुजुर्ग भी समय-समय पर अपने टीकाकरण की जांच कराएं। 40 वर्ष की उम्र के बाद शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है, ऐसे में फ्लू, निमोनिया, टिटनेस, हेपेटाइटिस और शिंगल्स जैसी बीमारियों से बचाव के लिए टीके बहुत फायदेमंद होते हैं।

डॉक्टर्स के अनुसार, बड़ी उम्र के लोगों को कुछ टीके अवश्य लगवाने चाहिए।

स्पेशलः वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन डे, 10 नवंबर

जिस तरह बचपन में कई बीमारियों से बचाव के लिए वैक्सीनेशन किया जाता है, उसी तरह मिड एज के बाद और ओल्ड एज के लोगों को भी कुछ बीमारियों से बचने के लिए वैक्सीनेशन जरूर करवाना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

बच्चों-बड़ों दोनों के लिए जरूरी है इम्यूनाइजेशन



इंफ्लूएंजा (फ्लू) वैक्सीन

इंफ्लूएंजा या फ्लू एक संक्रामक श्वसन रोग है, जो इसके वायरस से होता है। यह वायरस हर साल अपने रूप बदलता रहता है, इसलिए फ्लू वैक्सीन हर साल एक बार लगवाना जरूरी होता है। यह वैक्सीन शरीर में ऐसे एंटीबॉडी बनाती है, जो इस वायरस से बचाव करते हैं। खासतौर पर बुजुर्गों, गर्भवती

महिलाओं, बच्चों, डायबिटीज, हृदय या फेफड़ों के रोगियों के लिए यह टीका बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि इनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। फ्लू वैक्सीन से संक्रमण की संभावना लगभग 40-60 प्रतिशत तक कम हो जाती है और इससे गंभीर जटिलताओं जैसे निमोनिया का खतरा भी घटता है।

टिटनेस, डिप्थीरिया, परट्यूसिस (टीडीएपी)

टीडीएपी वैक्सीन एक ऐसा टीका है, जो शरीर को तीन खतरनाक बीमारियों से बचाता है- टिटनेस, डिप्थीरिया और परट्यूसिस (काली खांसी)। इसे हर 10 साल में एक बार लगवाना चाहिए ताकि शरीर की सुरक्षा बनी रहे। टिटनेस अकसर जंग लगे लोहे या गंदी चोट से होने वाला संक्रमण है, जो मांसपेशियों को अकड़ा देता है। डिप्थीरिया गले में झिल्ली बनाकर सांस लेने में परेशानी पैदा कर सकता है, जबकि काली खांसी से कई हफ्तों तक तेज खांसी आती रहती है और फेफड़ों पर असर पड़ता है। यह वैक्सीन सिर्फ बच्चों के लिए नहीं, बल्कि हर वयस्क के लिए जरूरी है। कई लोग सोचते हैं कि टिटनेस का टीका केवल चोट लगने पर लगता है, जबकि सही यह है कि हर 10 साल में टीडीएपी लगवाने से शरीर इन तीनों बीमारियों से लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन

हेपेटाइटिस-बी एक खतरनाक वायरस जनित बीमारी है, जो हमारे लीवर (यकृत) को नुकसान पहुंचाती है। यह वायरस संक्रमित खून, सुई या असुरक्षित यौन संपर्क के जरिए फैलता है। शुरुआत में इसके लक्षण बहुत हल्के होते हैं, लेकिन समय के साथ यह लीवर इंफेक्शन, सिरोसिस या लीवर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन इस संक्रमण से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। इसे आमतौर पर तीन डोज में दिया जाता है। डायबिटीज मरीज और कमजोर इम्यूनिटी वाले बुजुर्ग लोगों को, हेपेटाइटिस-बी वैक्सीन जरूर लगवानी चाहिए। यह सुरक्षित है और लंबे समय तक लीवर को संक्रमण से बचाती है।

निमोनिया वैक्सीन

निमोनिया, फेफड़ों का गंभीर संक्रमण है, जो न्यूमोकॉकस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। यह संक्रमण फेफड़ों में सूजन, तेज बुखार, सांस लेने में कठिनाई और सीने में दर्द पैदा करता है। खासतौर पर 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों, कमजोर इम्यूनिटी, डायबिटीज, हृदय रोग या फेफड़ों की बीमारी (जैसे अस्थमा या सीओपीडी) वाले लोगों में इसका खतरा ज्यादा होता है। निमोनिया वैक्सीन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर इस संक्रमण से सुरक्षा देती है। डॉक्टर आमतौर पर दो प्रकार की वैक्सीन की सलाह देते हैं पीसीवी और पीपीएसवी, जिन्हें उम्र और स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार लगाया जाता है।

शिंगल्स वैक्सीन

शिंगल्स (हरपेस जोस्टर) एक दर्दनाक त्वचा रोग है, जो वेरिसेला-जोस्टर वायरस के कारण होता है। यही वायरस बचपन में होने वाली चेचक (चिकनपॉक्स) का भी कारण होता है। चेचक के ठीक होने के बाद यह वायरस शरीर में लंबे समय तक छिपा रहता है और उम्र बढ़ने या इम्यूनिटी कमजोर होने पर दोबारा सक्रिय होकर शिंगल्स का कारण बनता है। इस बीमारी में शरीर या चेहरे के किसी हिस्से पर दाने, जलन और तेज दर्द होता है, जो कई हफ्तों तक परेशान कर सकता है। शिंगल्स वैक्सीन खासकर 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। यह शरीर में वायरस की पुनः सक्रियता को रोकने में मदद करती है और अगर संक्रमण हो भी जाए, तो लक्षण हल्के रहते हैं। एक बार लगने वाला यह टीका लंबे समय तक सुरक्षा देता है और बुजुर्गों को दर्द और असुविधा से बचाता है। इस विश्व टीकाकरण दिवस पर संकल्प लें कि टीका केवल बच्चों के लिए नहीं, सबके लिए उपयोगी है। इसलिए बच्चों समेत सभी को वैक्सीनेशन कराना जरूरी है। *

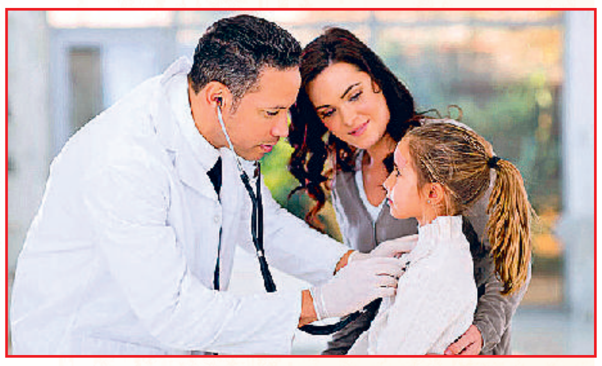
(अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन डॉ. अली शेर से बातचीत पर आधारित)

प्रिकॉशन

डॉ. विनी कांत
सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट
अपोलो अस्पताल, दिल्ली

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में बच्चों की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण निमोनिया है। विश्व निमोनिया दिवस (12 नवंबर) पर आपको दे रहे हैं इससे जुड़ी जरूरी जानकारियां।

निमोनिया से ऐसे करें बचाव



निमोनिया सांस से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। जो मौसम बदलने पर सर्दी लगने या वायरस, बैक्टीरिया और फंगस के कारण रेस्पिरेटरी इंफेक्शन के कारण होती है। सेहत का ध्यान न रखने पर सर्दी, जुकाम, बुखार से शुरू होता है और धीरे-धीरे एक या दोनों फेफड़ों को संक्रमित कर निमोनिया का रूप ले लेता है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। कमजोर इम्यूनिटी के कारण पांच साल से कम उम्र के बच्चे निमोनिया का आसानी से शिकार हो जाते हैं।

क्या है निमोनियाः कई बार व्यक्ति वातावरण में मौजूद विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस या अन्य रोगाणुओं की चपेट में आ जाता है। जो श्वास मार्ग, संक्रमित भोजन, जल या रक्त के माध्यम से अनचाहे ही शरीर में पहुंच कर इंफेक्शन फैलाते हैं और फेफड़ों में निमोनिया की वजह बनते हैं।

इंफेक्शन होने पर फेफड़ों की एल्वियोली थैलियों में सूजन, पानी या कफ जम जाती है। फेफड़े कमजोर हो जाते हैं और अपना काम ठीक तरह से नहीं कर पाते हैं। समुचित उपचार न होने पर इंफेक्शन रक्त-वाहिकाओं में पहुंचने और शरीर के दूसरे अंगों तक फैलने का अंदेशा रहता है, जिसे सेप्सिस कहा जाता है। इससे रेस्पेरेटरी फेल्यॉर हो सकता है और वेंटिलेटर मशीन पर रखने की भी जरूरत पड़ सकती है।

इन्हें है ज्यादा रिस्कः ऐसे बच्चों को निमोनिया होने की संभावना ज्यादा होती है, जिन बच्चों का प्री-मैच्योर जन्म होता है। जिन बच्चों का जन्म के समय वजन सामान्य से कम होता है। जिन बच्चों के सांस की नली में रुकावट या दिल में किसी प्रकार का जन्मजात विकार हो। जिस बच्चे को जन्म के समय जरूरी टीके नहीं लग पाए हों। 5 साल से कम उम्र के बच्चे।

प्रमुख लक्षणः निमोनिया होने पर बुखार, खांसी, उल्टी आना, कंजेशन होना, सांस लेने में दिक्कत होना, तेज-तेज सांस भरना, पसली चलना, घरघराहट की आवाज आना, बेचैनी और थकावट रहना, असामान्य चिड़चिड़ापन होना, डिहाइड्रेशन होना, भूख न लगना, कमजोरी आना, सुस्त होने या ज्यादा नींद आना, रक्त वाहिकाओं में ऑक्सीजन की कमी की वजह से

त्वचा या नाखूनों की रंगत नीली होना जैसे लक्षण मिलते हैं।

क्या है उपचारः मरीज की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। बैक्टीरियल निमोनिया में मरीज को एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। अस्पताल में भर्ती कर इंट्रावीनस एंटीबायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। वायरल निमोनिया में बुखार, दर्द, एंटीवायरल मेडिसिन के साथ आराम करने और लिक्विड डाइट ज्यादा लेने की हिदायत दी जाती है। फंगल निमोनिया में एंटीफंगल मेडिसिन दी जाती हैं। गंभीर मामलों में बच्चे को अस्पताल में एडमिट करना पड़ता है।

संभव है बचावः निमोनिया से बचाव के कई तरीके हैं।

- वैक्सीनेशन शेड्यूल को जरूर फॉलो करें। न्यूमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन (पीसीवी) और हीमोफिल्स इंफ्लूएंजा टाइप बी (एचआईबी) वैक्सीन निमोनिया से बचाव में प्रभावी है।
- बचपन से ही बच्चे को अच्छी ईटिंग हैबिट्स डालें। घर का बना संतुलित और पोषक आहार दें।
- बदलते मौसम में तापमान में होने वाले उतार-चढ़ाव में ध्यान रखें। ठंड से बचाएं।
- इंफेक्शन से बचाने के लिए बीमार लोगों से दूर रखें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें। खांसते हुए अपने मुंह और नाक को ढंक लें। हाथ धोते रहें।
- बच्चे को अधिक भीड़भाड़ या धुएं वाली जगहों पर ले जाने से बचें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खबर संक्षेप

किसानों के बिजली बिल छह माह तक स्थगित

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा किसानों को राहत प्रदान करने के लिए एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया है। वर्ष 2025 के मानसून के दौरान आई भारी वर्षा एवं बाढ़ से प्रभावित किसानों को राहत देते हुए राज्य सरकार ने कृषि ट्यूबवेल उपभोक्ताओं के जुलाई 2025 से दिसंबर 2025 तक के बिजली बिलों का भुगतान छह माह के लिए स्थगित करने की घोषणा की है। उन्होंने बताया कि इस निर्णय से कृषि उपभोक्ताओं को सीधा लाभ प्राप्त होगा। यह कदम किसानों को तत्काल आर्थिक राहत प्रदान करेगा ताकि वे अपनी कृषि गतिविधियों को पुनः गति दे सकें। ऊर्जा विभाग के अनुसार जुलाई 2025 में जारी बिजली बिल जनवरी 2026 में देय होंगे।

कार्तिक पूर्णिमा पर श्री दुर्गा मंदिर से निकाली प्रभात फेरी

भगवान विष्णु की महिमा का किया गुणगान

श्रद्धालुओं ने हरिनाम संकीर्तन करते हुए राधा रानी की जय, बांके बिहारी के जयकारों के साथ नगर परिक्रमा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। प्रभात फेरी के दौरान भजन कीर्तन करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। जटेला धाम में दीप जलाकर पूजा-अर्चना करते हुए श्रद्धालु।

श्री दुर्गा मंदिर में चल रही कार्तिक मास कथा के समापन पर प्रभात फेरी निकाली गई। समिति के प्रधान इंद्र जुनेजा ने बताया कि प्रभात फेरी श्री दुर्गा मंदिर से आरंभ होकर पंचायती गुरुद्वारा, श्री लेखराज मंदिर, बाबा प्रसाद गिरी मंदिर, मां वैष्णों माता चौक, श्री राम मंदिर, मढ़ी माता मंदिर, हनुमान मंदिर, प्रेम मंदिर, गोपाल मंदिर होते हुए कथा स्थल दुर्गा मंदिर पहुंचकर संपन्न हुई। श्रद्धालुओं ने हरिनाम संकीर्तन करते हुए राधा रानी की जय, बांके बिहारी के जयकारों के साथ नगर परिक्रमा की। योगेश रंजन, मीनू शर्मा ने सांवली सूरत पे मोहन, दिल दिवाना हो गया..काली कमली वाला मेरा यार है मेरे मन का मोहन तू दिलदार है...डंडा बाबे दा ऐसा करे कमाल जिस ते फिर जावें कर दे मालों माल डंडा बाबे दा...भजन प्रस्तुत कर सभी को भाव विभोर कर दिया। कथा वाचक मीनू शर्मा ने कहा कि तुलसी माता भगवान विष्णु को प्रिय है इसलिए हमें तुलसी माता की पूजा व सेवा करनी चाहिए। उसी प्रेरणा के चलते कार्तिक मास में तुलसी माता की पूजा अर्चना श्रद्धालुओं द्वारा श्रद्धा पूर्वक की गई और माता तुलसी भगवान विष्णु का आशीर्वाद प्राप्त किया।

जटेला धाम में मनाई कार्तिक पूर्णिमा व प्रकाशोत्सव

झज्जर। तपोभूमि जटेला धाम माजरा दूबलधन में कार्तिक पूर्णिमा एवं गुरु पर्व प्रकाशोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। जटेला धाम के पीठाधीश्वर महंत राजेंद्र दास महाराज ने साध संगत को संबोधित करते हुए कहा कि गुरु नानक देवजी ने विश्व में आध्यात्मिक ज्ञान का प्रकाश फैलाते हुए जन-जन में शिक्षा व दीक्षा की जागृति उत्पन्न की। उनकी शिक्षाएं हमें करुणा, दया और विनम्रता की भावना को बढ़ावा देने की प्रेरणा देती हैं। ये हमें समाज की सेवा करने और अपने ग्रह को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करती हैं। इस मौके पर साध संगत ने तपोभूमि जटेला धाम स्थित अमर पवित्र जाल के दर्शन कर अपने परिवार की सुख-शांति के लिए पूजा-अर्चना की और मन्नत मांगीं।

मुख्यमंत्री ने की 150वें वंदे मातरम स्मरण उत्सव की तैयारियों की समीक्षा

झज्जर। वंदे मातरम कार्यक्रम को लेकर अधिकारियों को दिशा निर्देश देते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम' के 150वें स्मरण उत्सव को यादगार और ऐतिहासिक बनाने के उद्देश्य से बुधवार को प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने जिला प्रशासन के साथ वीसी के माध्यम से तैयारियों की विस्तृत समीक्षा की। उन्होंने कहा कि वंदे मातरम केवल एक गीत नहीं, भारत माता के प्रति अपार श्रद्धा, त्याग और समर्पण का प्रतीक है। शुक्रवार को देशभर में आयोजित होने जा रहा यह उत्सव हर नागरिक में देशभक्ति की ज्योति प्रज्ज्वलित करने का अवसर है, जिसे पूरे हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया जाए। वीसी उपरांत अधिकारियों के साथ मीटिंग करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि जिले के सभी सरकारी विभागों के कार्यालयों, सरकारी व निजी स्कूल-कॉलेजों में शुक्रवार को सुबह दस बजे वंदे मातरम गीत का सामूहिक वाचन किया जाएगा। इसमें आमजन, विद्यार्थी, विभागीय अधिकारी और समाज के सभी वर्गों की सहभागिता सुनिश्चित की जाएगी। ताकि वंदे मातरम के स्वर से जिले का कोना-कोना गूंज उठे।

विद्यार्थियों ने किया एडवेंचर पार्क का भ्रमण

बहादुरगढ़। एडवेंचर पार्क में गतिविधियों का आनंद लेते बाल विकास स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल की ओर से बुधवार को विद्यार्थियों के लिए एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने गुरुग्राम स्थित रंगमंच एडवेंचर पार्क में दिनभर रोमांचक गतिविधियों और मनोरंजक खेलों का आनंद लिया। प्रधानाचार्या डॉ. पूनम चौधरी के नेतृत्व में आयोजित इस ट्रिप में बच्चों के लिए 100 से अधिक गेम्स और राइड्स की व्यवस्था की गई थी। इन गतिविधियों ने बच्चों में आत्मविश्वास और साहस को बढ़ाया। उन्हें टीमवर्क और सहयोग का भी मूल्य सिखाया। उन्होंने कहा कि बच्चों को पढ़ाई के साथ व्यवहारिक ज्ञान और अनुभव देना भी जरूरी है।

जिला स्तरीय दो दिवसीय युवा महोत्सव का आगाज आज से

झज्जर। वीरवार से जिला स्तरीय दो दिवसीय युवा महोत्सव का आगाज होगा। जिला युवा समन्वयक अधिकारी एवं आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा के प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि महोत्सव का शुभारंभ पहले दिन एसडीएम अंकित कुमार चौकसे द्वारा किया जाएगा। महोत्सव के दूसरे दिन शुक्रवार को पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करेंगी और विजेताओं को पुरस्कृत करेंगी। युवाओं में इस आयोजन को लेकर विशेष उत्साह देखा जा रहा है, जिसके तहत आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा में 350 से अधिक युवाओं के आवेदन प्राप्त हुए हैं। जिला स्तरीय युवा महोत्सव में लोक गीत ग्रुप, ग्रुप डांस हरियाणवी, पोस्टर मेकिंग, कहानी लेखन, कविता लेखन, भाषण प्रतियोगिता, वाद्य यंत्र प्रतियोगिता, साइंस प्रोजेक्ट व मॉडल आदि प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में वीरवार को ग्रुप डांस हरियाणवी, भाषण प्रतियोगिता और साइंस मेला विधाएं आयोजित होंगी, जबकि राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में पोस्टर मेकिंग, कहानी लेखन और कविता लेखन प्रतियोगिताएं करवाई जाएंगी। इसी क्रम में शुक्रवार को लोक ग्रुप सॉन्ग, भाषण प्रतियोगिता, वाद्य यंत्र प्रतियोगिता और साइंस मेला का आयोजन किया जाएगा।

सीबीपी कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम में शिक्षकों को दिया प्रशिक्षण

शिक्षकों को तनाव प्रबंधन महत्व के बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी और कई रोचक व उपयोगी गतिविधियां कराईं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम में शिक्षकों के साथ उपस्थित निदेशक धर्मेंद्र जून। फोटो : हरिभूमि

कैंब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर एक दिवसीय सीबीपी कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण में विद्यालय के 60 शिक्षकों ने भाग लिया। कार्यक्रम में रिसोर्स पर्सन की भूमिका गुरविंद्र आहूजा एवं प्रीति ने निभाई। उन्होंने शिक्षकों को तनाव प्रबंधन महत्व के बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी और कई रोचक व उपयोगी गतिविधियां कराईं। इन गतिविधियों में ब्रेन रिलेक्सेशन एक्सरसाइज, टीम बिल्डिंग गेम्स, माइंडफुलनेस सेशन और सिचुएशनल डिस्कशन शामिल रहे। इस दौरान शिक्षकों को तनाव कम करने, मनोवैज्ञानिक संतुलन बनाए रखने तथा कार्यस्थल पर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के प्रभावी उपाय सिखाए गए।

धर्मेंद्र जून ने रिसोर्स पर्सन का आभार व्यक्त किया

रिसोर्स पर्सन ने कहा कि तनाव को सही तरीके से पहचानना और उसका प्रबंधन करना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। शिक्षक यदि स्वयं संतुलित और सकारात्मक रहेंगे तो वे विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन सकेंगे। निदेशक धर्मेंद्र जून ने रिसोर्स पर्सन का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम शिक्षकों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और शिक्षण की गुणवत्ता को और अधिक प्रभावी बनाते हैं।

नैतिक ने शूटिंग में जीते गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

अभिनव शूटिंग अकादमी के खिलाड़ी नैतिक वर्मा ने 27वीं ऑल इंडिया कुमार सुरेंद्र सिंह इंटर स्कूल शूटिंग चैंपियनशिप में यूथ 10 मीटर एयर राइफल (एनआर) इंडिविजुअल इवेंट में गोल्ड मेडल जीता और हरियाणा टीम में भी गोल्ड मेडल जीता। चेन्नई के गुरु नानक कॉलेज वेलाचेरी में 27 अक्टूबर से 4 नवंबर तक यह प्रतियोगिता आयोजित हुई। नैतिक वर्मा ने 395/400 का बेस्ट स्कोर बनाया। अभिनव शूटिंग अकादमी के कोच प्रदीप कुमार ने बताया कि अभी तक नेशनल के लिए 22 बच्चे क्वालीफाई हो चुके हैं। वे 11 नवंबर से शुरू हो रही राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हरियाणा की तरफ से खेलेंगे और मेडल जीतेंगे।

बहादुरगढ़। आयोजकों व अतिथियों से मेडल प्राप्त करते नैतिक वर्मा व अन्य विजेता।

सीए फाउंडेशन व सीएमए परीक्षा में एचडी के दो विद्यार्थियों ने पाई सफलता

झज्जर। सीए फाउंडेशन एवं सीएमए परीक्षा-परिणामों में एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास के दो विद्यार्थियों ने सफलता हासिल की है। प्राध्यापिका प्रियंका जाखड़ ने बताया कि जहां विशाल ने सीएमए परीक्षा को क्वालिफाई किया है चेतन ने अपने पहले ही प्रयास में सीए फाउंडेशन परीक्षा उत्तीर्ण कर संस्थान का नाम रोशन किया है। दोनों विद्यार्थियों ने अपनी सफलता का श्रेय एचडी प्रबंधन समिति व अपने अभिभावकों के सहयोग को दिया है। एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, ग्रुप सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया तथा प्राचार्य सतबीर सिंह ने दोनों विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान राव मंगलीराम पार्क में उपस्थित शहरवासी व परिजन। फोटो : हरिभूमि

राव मंगलीराम को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

महान स्वतंत्रता सेनानी राव मंगलीराम की 49वीं पुण्यतिथि पर बुधवार को स्थानीय राव मंगलीराम पार्क में हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राव मंगलीराम परिवार के सदस्यों व शहरवासियों ने उन्हें पार्क में स्थापित राव मंगलीराम की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। इस दौरान यादव महासभा के पूर्व प्रधान वीरेंद्र दरोगा ने कहा कि राव मंगलीराम द्वारा आजादी की लड़ाई में देश के लिए दिए गए योगदान को भुलाया नहीं सकता। वे भारत मां के सच्चे सपूत थे।

ये मौजूद रहे

इस मौके पर पारिवारिक सदस्यों में मास्टर लक्ष्मी दत्त, राजपाल यादव, सुरेंद्र यादव, भूप सिंह, अशोक, दयानंद, सिद्धार्थ, महेंद्र, कुलभूषण, जय यादव, दयाराम, चांद यादव, मास्टर अनिरुद्ध के अलावा पूर्व प्राचार्य एचएस यादव, सुभाष, राव नाहर सिंह, हरीश कुमार, राव रतिराम, ब्रह्मचारी इंद्रजीत, मास्टर राजवीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

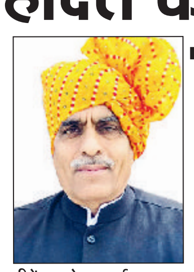
पुलिस ने स्कूल बसों की जांच में चालक का किया ड्रंक एंड ड्राइव का चालान

रेवाड़ी। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के दिशा निर्देशानुसार जिला भर में जिला पुलिस की ओर से स्कूल वेन व बसों की चेकिंग का अभियान चलाया जा रहा है। पुलिस की ओर से बच्चों की सुरक्षा सुश्चित करने के उद्देश्य से स्कूल बसों में सुरक्षा मानकों, वाहन फिटनेस, ओवरलोडिंग, ड्राइवर के लाइसेंस, फर्स्ट एड बॉक्स, सीसीटीवी कैमरे, फायर एक्सटिंग्विशर व अन्य अनिवार्य व्यवस्थाओं की सघन जांच की जा रही है। बुधवार को धारूहेड़ा ट्रैफिक पुलिस की ओर से तीन स्कूल बसों की जांच की गई तथा इस दौरान शराब पीकर बस चलाने पर एक बस चालक का ड्रिंक एंड ड्राइव का चालान भी किया गया।

रेजांगला शहादत कलश यात्रा आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- जिले के विभिन्न गांवों में किया जाएगा यात्रा का स्वागत



वीरेंद्र दरोगा, पूर्व प्रधान यादव महासभा।

बीती तेरह अप्रैल से बिहार के छपरा जिले निकली रेजांगला शहादत कलश यात्रा वीरवार को जिले में प्रवेश करेगी। यादव महासभा के पूर्व प्रधान वीरेंद्र दरोगा ने बताया कि 18 नवंबर 1962 को दीवाली के दिन हमारे जवानों ने शहादत दी थी। उनकी कलश यात्रा देश के अलग-अलग प्रदेशों से होती हुई झज्जर पहुंच रही है। उन्होंने बताया कि यह यात्रा रेजांगला शहीदों के गांव-गांव जाकर को रेजांगला युद्ध भूमि की माटी के साथ शहीद हुए सैनिकों को श्रद्धांजलि व उनके परिवारों को सम्मान व नमन करते हुए आगे बढ़ रही है। यात्रा सुबह साढ़े नौ बजे सैनिकों की वीर भूमि आदर्श गांव पलडा से रेजांगला युद्ध 1962 के शहीद रतन सिंह यादव तथा भारत-चीन युद्ध के शहीद प्यारेलाल तुंबाहेड़ी, शहीद सूरजा दुजाना, शहीद शेर सिंह बालौर और शहीद धर्मपाल दहिया को श्रद्धांजलि देगी। उन्होंने बताया कि यह यात्रा प्रातः दस बजे पलड़ा गांव से चलकर साढ़े दस बजे जहाजगढ़, पौने ग्यारह बजे खातीवास, ग्यारह बजे खेड़ी खुम्मार, बारह बजे भगत सिंह चौक, सवा बारह बजे शहर के रविंद्र छिक्कारा चौक, साढ़े बारह बजे अंबेडकर चौक, पौने एक बजे यादव धर्मशाला, एक बजे रेजागंला शहीदी चौक, सवा एक बजे राव तुलाराम चौक से होते हुए डेढ़ बजे कृष्ण भवन में ठहराव करेगी। इसके उपरांत यह फारुर्खनगर से होते हुए गुरुग्राम जिले में प्रवेश करेगी।

वीर सावरकर पार्क व एचएल सिटी स्थित तिकोना पार्क में नियमित योग कक्षाएं संचालित की जा रही

योग के माध्यम से बताए जा रहे स्वास्थ्य लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रोशनी गुलिया अपने पति सुरेश गुलिया के सहयोग से इस सेवा कार्य को समर्पण भाव से निभा रही

पतंजलि योग समिति व महिला पतंजलि योग समिति जिला झज्जर की ओर से बहादुरगढ़ में लोगों को योग के प्रति जागरूक किया जा रहा है। समिति द्वारा वीर सावरकर पार्क व एचएल सिटी स्थित तिकोना पार्क में नियमित योग कक्षाएं संचालित की जा रही हैं। इन शिविरों में महिलाएं, बुजुर्ग और युवा बड़ी संख्या में भाग ले रहे हैं। वीर सावरकर पार्क में महिला योग समिति की ओर से रोशनी गुलिया व प्रोमिला प्रतिदिन सुबह चार बजे से छह बजे तक निःशुल्क योग तथा प्राणायाम की कक्षा लगाती हैं। इस पहल से अनेक महिलाओं को स्वास्थ्य लाभ हुआ है। किसी का वजन घटा है तो किसी ने तनाव पर नियंत्रण पाया है। रोशनी गुलिया अपने पति सुरेश गुलिया के सहयोग से इस सेवा कार्य को समर्पण भाव से निभा रही हैं।

बहादुरगढ़। शिविर में योगाभ्यास करतीं महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

बड़ी संख्या में महिलाएं और बुजुर्ग भाग ले रहे

पतंजलि योग समिति व भारत स्वाभिमान के जिला महासचिव नरेश ने बताया कि सबसे बड़ी खुशी इस बात की है कि अब महिलाएं अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होकर नियमित रूप से योग करने लगी हैं। इसके अलावा एचएल सिटी स्थित तिकोना पार्क में भी शाम चार बजे से साढ़े पांच बजे तक योग प्रशिक्षण कक्षा संचालित की जा रही है, जिसमें बड़ी संख्या में महिलाएं और बुजुर्ग भाग ले रहे हैं। सुरेश गुलिया, उनकी पत्नी रोशनी, शशि, मीनाक्षी, सावित्री, तृप्ता और सुनीता मिलकर जोश व उत्साह के साथ योग की अलख जगा रहे हैं।

प्रशिक्षु स्काउट्स ने सीखी प्राकृतिक आपदा के समय बिना बर्तन भोजन बनाने की कला

झज्जर। कैंप में प्रशिक्षुओं को बगैर बर्तनों के खाना बनाना सिखाते डीओसी स्काउट डॉक्टर राजेंद्र। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। वैदिक कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे स्काउट एंड गाइड के तृतीय सोपान जांच एवं प्रशिक्षण शिविर में प्रशिक्षु स्काउट्स को प्राकृतिक आपदा के समय बगैर बर्तन के भोजन बनाने की कला सिखाई गई। जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला आयुक्त स्काउट राजेश कुमार के नेतृत्व में आयोजित इस कैंप के दौरान डीओसी स्काउट डॉक्टर राजेंद्र व मैनावंती द्वारा विद्यार्थियों को प्राकृतिक आपदा प्रबंधन, बैक बूट्स मैन कुकिंग, आदिवासी लोगों द्वारा बिना बर्तनों के उपयोग के खाना बनाना, टेंट लगाना, पीचिंग और गैजेट्स, पाइनरिंग प्रोजेक्ट मंकी ब्रिज और लैडर ब्रिज, कपास के माध्यम से मैप सेटिंग, बेयरिंग एंड मैप रीडिंग आदि बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। विद्यालय निदेशक उषा गहलोत ने भी प्रशिक्षुओं को विषम परिस्थितियों में जीवन यापन करने की कला के संबंध में अपने विचार सांझा किए। सायंकालीन सत्र में प्रशिक्षुओं द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी गई।

गुरु नानक देव के प्रकाशोत्सव पर शहर के गुरुद्वारों में हुआ शब्द कीर्तन व लंगर का आयोजन

उपदेश कीरत करो नाम जपो, वंड छको आज भी समाज के लिए मार्गदर्शक

गुरु नानक देव जी ने समाज को एकता, भाईचारे और मानवता का अमूल्य संदेश दिया: पाठी बसंत कौर

झज्जर। पंचायती गुरुद्वारे में प्रसाद ग्रहण करते हुए श्रद्धालु व गुरुद्वारा साहिब भाई झंडा सिंह में प्रसाद ग्रहण करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। गुरुद्वारे में उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गुरु नानक देव जी के प्रकाशोत्सव पर शहर के विभिन्न गुरुद्वारों में कथा, कीर्तन व लंगर का आयोजन किया गया। प्रकाशोत्सव के उपलक्ष्य में शहर के रिवाला गेट स्थित पंचायती गुरुद्वारा, मेन बाजार स्थित गुरुद्वारा साहिब भाई झंडा सिंह तथा गुरुद्वारा सिंह सभा छावनी में कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस दौरान गुरुद्वारों को फूलों व गुब्बारों से सजाया गया तथा श्रद्धालुओं द्वारा सुखमनी साहिब का पाठ, गुरबाणी कीर्तन उपरांत अटूट लंगर का आयोजन किया गया।

मेन बाजार स्थित गुरुद्वारा साहिब भाई झंडा सिंह में गुरु नानक देव जी के प्रकाशोत्सव को समर्पित एक माह से चल रहे कथा-कीर्तन कार्यक्रम का समापन किया गया। पाठी बसंत कौर ने बताया कि इस पवित्र अवसर पर प्रतिदिन सुबह-शाम संगत द्वारा कथा, अरदास और कीर्तन किए गए। बुधवार को भोग डालकर कार्यक्रम का समापन किया गया।

>> *गुरुद्वारों को फूलों व गुब्बारों से सजाया गया तथा श्रद्धालुओं ने सुखमनी साहिब का पाठ व गुरबाणी कीर्तन किया*

उन्होंने कहा कि गुरु नानक देव जी ने समाज को एकता, भाईचारे और मानवता का अमूल्य संदेश दिया। उनका उपदेश कीरत करो, नाम जपो, वंड छको आज भी समाज के लिए मार्गदर्शक हैं। इसके पश्चात आयोजित अटूट लंगर में बड़ी संख्या में संगत ने प्रसाद ग्रहण किया।

इन्होंने की सेवा

इस मौके पर सेवादार ईश्वर शर्मा, विनीत पोपली, अंकुर खुराना, राजकुमार वडी, अशोक जुनेजा, वासुदेव भूटानी, सौरभ पोपली, तरूण गोस्वामी, श्याम मदान, नीरज पोपली, अमित सचदेवा, हर्ष डोगरा, बिट्टू गिरोत्रा, प्रवीन गोंभर , सचिन कत्याल, राजेश भाटियी, गुलशन भाटिया, लव जुनेजा, ज्योति गुलाटी, अमित बतरा, मन्नू गेरा, संजय पोपली, गौरी मल्होत्रा, ओमप्रकाश परुथी, सुधांशु हंस, सरदार अमरजीत, वीरेंद्र खुराना, राम गेरा, ब्रह्मज्ञानी अर्जुन, नरेंद्र सिंह, अमनजोत, मनमिंदर कौर, सुषमा बाली, राज सलूजा, कुलविंद्र कौर, गुरप्रिया, मन्नत कौर, रेनू, कोमल, संजू और सिद्धक सिंह सिद्धू आदि ने सेवा की।

विद्यार्थियों ने गुरुद्वारा साहिब में टेका मात्था

झज्जर। आरपीएस स्कूल के विद्यार्थियों ने गुरु नानक देव जयंती पर गुरुद्वारा साहिब में जाकर मात्था टेका। विद्यार्थियों ने गुरुबाणी कीर्तन सुना और गुरु नानक देव के जीवन एवं उपदेशों बारे जानकारी प्राप्त की। गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के सदस्यों ने विद्यार्थियों को सत्संग, सेवा और समानता के महत्व बारे जानकारी दी तथा उन्हें गुरु नानकजी के आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या अंजू यादव ने बताया कि ऐसे धार्मिक व प्रेरणादायक विचारों से विद्यार्थियों में आध्यात्मिकता, अनुशासन और मानवीय मूल्यों की भावना विकसित करते हैं।

मानवता के मार्गदर्शक हैं गुरु नानक देव

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने प्रथम सिख गुरु श्री गुरु नानक देव जी महाराज को मानवता का मार्गदर्शक बताया। उन्होंने कहा कि गुरु नानक देव जी ने अपना संपूर्ण जीवन मानवता, समानता और सेवा के आदर्शों को समर्पित किया। उनके उपदेश न केवल सिख समाज बल्कि संपूर्ण मानव समाज को प्रेरणा देते हैं। उन्होंने जाति, धर्म और ऊंच-नीच के भेदभाव से ऊपर उठकर सर्वधर्म समभाव, प्रेम, करुणा और सेवा भावना को जीवन का मूल आधार बताया। हमें गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं को जीवन में आत्मसात करते हुए उनके दिखाए मार्ग पर चलना चाहिए।

गुरु पर्व पर पंज प्यारों की अगुवाई में निकली शोभायात्रा

चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी और रमेश राठी ने नगर कीर्तन का पुष्प वर्षा से स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर में गुरुनानक देव का प्रकाश उत्सव बुधवार को धूमधाम व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस दौरान शहर के सबसे बड़े गुरुद्वारा में अखंड पाठ व कीर्तन का आयोजन किया गया। मुख्य बाजारों से विशाल शोभायात्रा निकाली गई, जिसकी अगुवाई पंज प्यारों ने की। बुधवार को शोभायात्रा बड़ा गुरुद्वारा से शुरू होते हुए जटवाड़ा मोहल्ला, नजफगढ़ रोड, गांधी चौक, मेन बाजार, गुरुद्वारा सचखंड साहिब, पुरानी कमेटी, रेलवे रोड, इंद्रा मार्किट, बराही रोड व रोहतक रोड से होते हुए गुरुद्वारा श्री गुरुसिंह सभा गुरुनानक कॉलोनी में पहुंच कर समाप्त हुई। सभी गुरुद्वारों से जुड़ी संगत ने नगर कीर्तन में भाग लिया। चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी और रमेश राठी ने नगर कीर्तन का पुष्प वर्षा से स्वागत किया। उन्होंने श्रद्धा और सम्मान के भाव से पंज प्यारों को माला पहनाकर और सरोपा भेंट कर सम्मानित किया। इससे पहले गुरुद्वारा साहिब में मत्था टेका और अरदास में भाग लिया। कार्यक्रम में सरदार अमरजीत सिंह, डॉ. सोहन लाल अरोड़ा, सरदार भजन सिंह, अर्जुन सिंह, प्रेम सिंह, सुरेंद्र पाल सिंह, हरीश पाहवा, रवि सिंह, पार्षद राजेश तंवर, संतोष राठी, मोनू, मनमोहित गुप्ता, टीटू सरदार, गौरव राठी और नरेंद्र लठवाल आदि मौजूद रहे।

कृपाल आश्रम में प्रकाश पर्व 9 को

लाइनपार क्षेत्र में संत राजिंदर सिंह मार्ग स्थित कृपाल आश्रम में 9 नवंबर को दयाल पुरुष संत दर्शन सिंह महाराज एवं संत राजिंदर सिंह महाराज का प्रकाश पर्व धूमधाम से मनाया जाएगा। इसे लेकर साध संगत तैयारियों में जुटी है। इस दौरान 36वें सिलाई प्रशिक्षण केंद्र में पास हुए विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट भी दिए जाएंगे।

बहादुरगढ़। नया गांव में अरुण व बजरंग को सम्मानित करते ग्रामीण।

अरुण व बजरंग को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। हरिद्वार में हुई नेशनल लेवल की ग्रेपलिंग प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतकर लौटे नया गांव के अरुण सैनी का बुधवार को नागरिक सम्मान किया गया। वहीं बजरंग सैनी को भी सोशल मीडिया पर उल्लेखनीय प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया। पूर्व सरपंच जगबीर सैनी, संतराम सैनी, प्रधान जसबीर सैनी, राजेंद्र सैनी, रोहतास सैनी ने दोनों को सम्मानित किया। इस अवसर पर रोहित सैनी, गौरव सैनी, धर्मबीर सैनी, रामकुमार सैनी, कुलदीप सैनी, राजबीर सैनी, हेमंत सैनी, अर्जुन सैनी, पुनीत सैनी, सुरेश सैनी, नीरज सैनी व दीपक सैनी आदि मौजूद रहे।

डाबोदा में एक भाई को पीटा तो दूसरे को फोन पर जान से मारने की धमकी दी

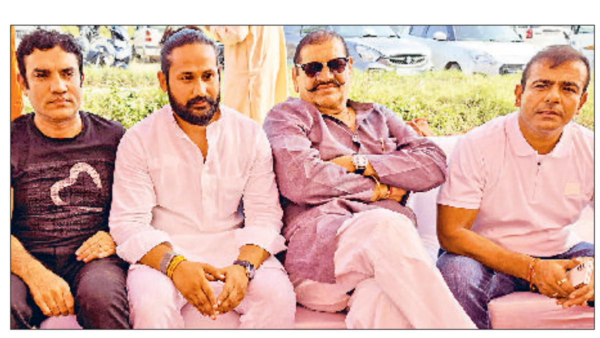
बहादुरगढ़। गांव डाबोदा में एक युवक व उसके दोस्त पर दर्जनभर से अधिक युवकों ने डंडों से हमला कर दिया। हमले में एक युवक को काफी चोट आई। इतना ही नहीं, घायल के भाई को भी फोन पर जान से मारने की धमकी दी गई। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। वारदात जतिन के साथ हुई है। मेहंदीपुर डाबोदा के निवासी जतिन का कहना है कि गत 31 अक्टूबर की रात करीब 11 बजे वह डाबोदा में स्थित एक फूड शॉप पर गया था। वहां पर अमित, मंजीत सहित उसके आठ दस साथी दो गाड़ियों में सवार होकर आए। उन्होंने मुझ पर व मेरे दोस्त योगेश पर हमला कर दिया। दुकानदारों व अन्य लोगों ने हमको बचाया। इसके बाद वे पिस्तौल दिखाकर धमकी देते हुए चले गए। बाद में मेरे भाई संदीप ने मुझे अस्पताल में भर्ती कराया। मुझे काफी चोट आई। इतना ही नहीं, हमले के बाद से मेरे भाई संदीप के फोन पर लगातार जान से मारने की धमकी दी जा रही है। वहीं, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

विद्यार्थियों ने दिया स्वच्छता का संदेश

बहादुरगढ़। गांव जसोरखेड़ी स्थित राजकीय महाविद्यालय में एनएसएस कैंप जारी है। कैंप के छठे दिन स्वच्छता व व्याख्यान आदि गतिविधियों का आयोजन हुआ। साफ सफाई कर स्वयंसेवकों ने स्वच्छता का संदेश दिया। हरियाणा पुलिस की सड़क सुरक्षा सैल के इंस्पेक्टर सतीश कुमार, सब इंस्पेक्टर सत्यप्रकाश व एचसी जयवीर ने स्वयंसेवकों तथा ग्रामीणों को सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी दी। सड़क सुरक्षा से संबंधित चिह्न, नियम के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही साइबर सुरक्षा के प्रति भी जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान स्वयंसेवकों को नशे के प्रति जागरूक किया गया और नशा मुक्ति अभियान के बारे में जानकारी दी गई।

कैबिनेट के निर्णयों को बताया श्रमिक विरोधी

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया यूनाईटेड ट्रेड यूनियन सेंटर (एआईयूटीयूसी) के प्रदेश कमेटी सदस्य सतीश कुमार ने सोमवार को हुई हरियाणा कैबिनेट की बैठक में फैक्ट्री मालिकों के हित तथा मजदूर विरोधी निर्णयों की निंदा की। उनके अनुसार काम के घंटे 9 से बढ़ाकर 10 करना आधुनिक तकनीकी युग में औचित्यहीन है। टैक्सटाइल मशीनों पर महिलाओं व बच्चों से काम लेने का प्रावधान लाकर मालिकों को सस्ती मजदूरी पर काम कराने की छूट दी गई है। हरियाणा सरकार का यह कानूनी बदलाव महिला व बालविरोधी कदम है। महिलाओं को रात में ड्यूटी करने का कानून बनाकर उनकी मान-मर्यादा व जीवन सुरक्षा को गंभीर खतरे में डाला है। आज महिला कर्मी दिन में भी सुरक्षित नहीं है। संशोधनों के अनुसार श्रम कानूनों की उल्लंघना करने वालों को अब जेल की सजा नहीं होगी। एक तिमाही में 115 घंटे की बजाय 144 घंटे ओवर टाइम कराने की छूट मजदूरों के जीवन पर बहुत ही प्रतिकूल प्रभाव डालने वाला फैसला है।



बहादुरगढ़। वोट चोरी के मामले में अपना पक्ष रखते पूर्व विधायक राजेंद्र जून।

वोट चोरी के मामले में पूर्व विधायक भी हुए मुखर

बहादुरगढ़। विपक्ष के नेता राहुल गांधी की पत्रकार वार्ता के बाद पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने भी दावा किया कि भाजपा ने हरियाणा में बड़े पैमाने पर वोट चोरी करके सत्ता कब्जाई है। राहुल गांधी ने एक बार फिर सबूतों के साथ इस पूरे फर्जीवाड़े का खुलासा किया है। राजेंद्र सिंह जून के अनुसार राहुल गांधी के खुलासे से स्पष्ट है कि हरियाणा की मतदाता सूची में करीब 25 लाख से अधिक फर्जी वोट दर्ज हैं। वोटर लिस्ट में कई चौंकाने वाले तथ्य सामने आए हैं। हरियाणा की वोटर लिस्ट में ब्राजील की एक मॉडल के नाम पर 22 वोट बने हुए हैं। एक ही महिला की तस्वीर एक ही विधानसभा के कई बूथों पर सौ से ज्यादा बार इस्तेमाल की गई है। इसके अलावा एक ही बूथ पर एक बुजुर्ग महिला के नाम से 223 वोट पाए गए हैं। राहुल गांधी के खुलासे में यह भी सामने आया है कि मतदाता सूची में 1 लाख 22 हजार फर्जी तस्वीरें शामिल हैं। कई ऐसे मकान हैं, जो अस्तित्व में ही नहीं हैं, लेकिन उनमें 501 तक मतदाता दर्ज किए गए हैं। पूरा खुलासा दर्शाता है कि यह चुनाव नहीं बल्कि लोकतंत्र के नाम पर दिन-दहाड़े डकैती थी। पूर्व विधायक ने कहा कि भाजपा और चुनाव आयोग की मिलीभगत से हरियाणा की जनता के जनादेश की चोरी की गई है। कांग्रेस इस लोकतंत्र विरोधी कृत्य को जनता के सामने बेनकाब करेगी।

भाजपा ने किया अन्नदाता को निराश : राठी

बहादुरगढ़। इनेलो नेता भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने कहा कि जलभराव के कारण बहादुरगढ़ समेत पूरे प्रदेश में हजारों एकड़ भूमि में खड़ी फसलें बर्बाद हो गई हैं। किसानों को भारी आर्थिक नुकसान झेलना पड़ रहा है और आगामी फसल की बुआई भी संकट में है। बावजूद इसके सरकार ने ना तो विशेष गिरदावरी करवाई और न ही मुआवजे की घोषणा की है। इससे अन्नदाता निराश है। पार्षद पति भूपेंद्र राठी ने कहा कि बीजेपी सरकार प्रदेश के अन्नदाता की सुध लेने की बजाय बिहार चुनावों में व्यस्त है। रकार को तुरंत खेतों में जमा पानी की निकासी करवाकर बर्बाद हुई फसलों का प्रति एकड़ 50 हजार रुपए मुआवजा देना चाहिए। ताकि किसान अपनी अगली फसल की तैयारी कर सकें। इनेलो शासनकाल में किसानों के हित सर्वोपरि रखे जाते थे। पूर्व विधायक स्व. नफे सिंह राठी ने हमेशा किसानों की भलाई के लिए कार्य किए। लेकिन आज बीजेपी सरकार की गलत नीतियों के कारण किसान और मजदूर दोनों परेशान हैं।

बहादुरगढ़। शाही लकड़हारे का किस्सा सुनाते पंडित विष्णुदत्त। फोटो : हरिभूमि

सांग में पहले दिन सुनाया शाही लकड़हारे का किस्सा

बहादुरगढ़। लाइनपार की सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद धर्मशाला में बुधवार को पांच दिवसीय हरियाणवीं सांग शुरू हो गया। नप के वाईस चेयरमैन राजपाल शर्मा और समिति प्रधान प्रवीण शर्मा ने पंडित लख्मीचंद की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। सांग के पहले दिन बुधवार को पंडित लख्मीचंद के पौत्र विष्णुदत ने दर्शकों को शाही लकड़हारे का किस्सा सुनाया। उन्होंने बताया कि राजस्थान में राजा राय सिंह की दो पुत्रियां बेला और बीना थी। राजा ने अपने बगीचे के बाहर लिख दिया कि जीवन में जो बेफिक्र होता है, वह खुशनसीब होता है। लेकिन बीना ने उसके नीचे लिख दिया कि बेफिकरी से तो पशु भी पेट भर लेते हैं, पर वे खुशनसीबी प्राप्त नहीं कर सकते। आयोजन में बलराम गौतम, हरिओम हरितश, रमेश शर्मा, पंडित मामनराम, मंजीत पाराशर, सुमित अत्री, अतर सिंह, बिल्लू पंडित, रमेश कौशिक, दीपक राज शर्मा, प्रताप पाई, पवन दीक्षित व बंटी पाराशर आदि का सहयोग रहा। समिति महासचिव सतीश शर्मा ने बताया कि प्रसिद्ध सांगी पंडित विष्णु दत्त द्वारा 9 नवंबर तक पंडित लख्मीचंद के किस्से रागनियों के माध्यम से सुनाए जाएंगे। इस अवसर पर राज सिंह छिकारा, एसएन कौशिक, जोगीराम पूनिया, विक्रम भारद्वाज व पहलवान जयप्रकाश आदि उपस्थित रहे।

अर्जुन अवॉर्डी ओमबीर पहलवान व भीम अवॉर्डी चरण सिंह ने विजेताओं को किया प्रोत्साहित

तैराकी प्रतियोगिता संपन्न, आज से वाटरपोलो प्रतिस्पर्धा

झज्जर के तैराक अतुल धनखड़ ने लगातार तीसरे दिन तीसरा गोल्ड मेडल जीतकर स्वर्ण पदकों की हैट्रिक पूरी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर की एचएल सिटी में चल रही हरियाणा स्टेट तैराकी प्रतियोगिता बुधवार को संपन्न हो गई। वीरवार से यहां वाटरपोलो स्पर्धा होगी। विजेता तैराकों को अर्जुन अवार्डी पहलवान ओमबीर सिंह और भीम अवार्डी चरण सिंह ने मेडल पहनाकर सम्मानित किया।

बहादुरगढ़। विजेता तैराकों को सम्मानित करते भीम अवार्डी चरण सिंह व अन्य। फोटो : हरिभूमि

भारतीय तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने भी तैराकों का हौसला बढ़ाया। झज्जर के तैराक अतुल धनखड़ ने लगातार तीसरे दिन तीसरा गोल्ड मेडल जीतकर स्वर्ण पदकों की हैट्रिक पूरी की। राव जयवर्धन ने कांस्य पदक और जींद के सचिन ने सिल्वर मेडल जीता। लड़कियों में गुरूग्राम की प्राप्ति घोष ने गोल्ड, फरीदाबाद की पूर्णिमा कौशिक ने सिल्वर और झज्जर की प्रियांशी दलाल ने कांस्य पदक जीता। चार सौ मीटर आईएम इवेंट में झज्जर के इशांत ने गोल्ड, फरीदाबाद के दर्श सिंह ने सिल्वर और जींद के आदित्य ने कांस्य पदक जीता। गुरूग्राम की साम्या शिंगारी ने गोल्ड, फरीदाबाद की हर्षिका ने सिल्वर और सोनीपत की प्रांजल ने कांस्य पदक जीता। फ्री स्टाईल 1500 मीटर इवेंट में झज्जर के प्रशांत ने गोल्ड, रोहित लाठर ने सिल्वर और जींद के आदित्य ने कांस्य पदक जीता।

फ्रीस्टाईल 100 मीटर इवेंट में गुरूग्राम के अर्जुन सिंह ने गोल्ड, सोनीपत के आयान वीर खत्री ने सिल्वर और जींद के रविन्द्र ने कांस्य पदक जीता। सोनीपत की भारती ने गोल्ड, गुरूग्राम की साम्या शिंगारी ने सिल्वर और फरीदाबाद की लक्षिता ने कांस्य पदक हासिल किया। बटरफ्लाई 200 मीटर में गुरूग्राम के रिजुल भारद्वाज ने गोल्ड, फरीदाबाद के दर्श ने सिल्वर और रोहतक के आदिश अहलावत ने कांस्य पदक जीता। फरीदाबाद की हर्षिता ने गोल्ड, सोनीपत की प्रांजल ने सिल्वर और हिसार की इनायत मोर ने कांस्य पदक हासिल किया।

आरएसएस के जिला प्रचारक राहुल, अवधेश और भाजपा नेता संजय कबलाना ने भी तैराकों को प्रोत्साहित किया।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर महेंद्र पहलवान, रवि शिंगारी, सुरेश जून, डीएसपी प्रदीप, सोनिया, सुनील खत्री, बलवान कादयान, हनुमान खत्री, इंस्पेक्टर विकास, जगदीश, दिनेश खत्री, तैराकी कोच साई जाधव, पदमपाल आदि मौजूद रहे।