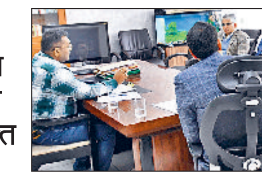
हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 11 दिसंबर 2025

11 पार्कों का जीर्णोद्धार तय समय सीमा में करें : उपायुक्त



12 हे दुख भंजन मारुति नंदन सुन लो मेरी पुकार..

खबर संक्षेप

रैन बसेरों की नियमित जांच के दिए निर्देश

झज्जर। सर्दी के मौसम को देखते हुए लोगों को ठंड से बचाने के लिए प्रशासन की ओर से रैन बसेरे चलाए जा रहे हैं। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने संबंधित अधिकारियों को रैन बसेरों की नियमित जांच के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि नया बस स्टैंड , रेडक्रॉस भवन, बेरी में नपा कार्यालय भवन, बहादुरगढ़ में गरीबों व निराश्रितों के ठहरने के लिए रैन बसेरे चलाए जा रहे हैं। उन्होंने निर्देश दिए हैं कि इन रैन बसेरों में गरीबों व निराश्रितों के लिए पर्याप्त संख्या में चारपाई, गद्दे, रजाई, कंबल, चाय-पानी, पीने के पानी, टॉयलेट इत्यादि की व्यवस्था की जाए। इसके अलावा भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर इन रैन बसेरों की लोकेशन से संबंधित साइन बोर्ड लगवाना सुनिश्चित करें ताकि रात के समय शहर में घूमने वाले निराश्रितों को इन रैन बसेरों में पहुंचाया जा सकें।

डीजे पर नाचने के विवाद में चार दोस्तों को पीटा

बहादुरगढ़। गांव मांडोठी में डीजे पर नाचने के दौरान दो पक्षों में झगड़ा हो गया। झगड़े में कुछ लोगों को चोट आई हैं। घायल पक्ष की शिकायत पर मांडोठी चौकी पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। घायलों की पहचान रोहित, विवेक, सोमबीर, ऋषभ के रूप में हुई है। शिकायत में दूबलधन निवासी रोहित ने कहा है कि 8 दिसंबर को वे अपने दोस्त मोहित की बारात में मांडोठी गए थे। वहां डीजे पर नाचते वक्त दादरी निवासी सुनील के साथ हमारी कहासुनी हो गई। इसके बाद सुनील ने अपने जीजा व अन्य दोस्तों को बुला लिया। रास्ता रोककर हम पर हमला कर दिया।

झज्जर में आज होगी इनेलो की जिला बैठक

बहादुरगढ़। पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय चौधरी ओम प्रकाश चौटाला की पुण्यतिथि को लेकर इनेलो द्वारा जिला स्तरीय अहम बैठक का आयोजन वीरवार को किया जाएगा। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने बताया कि झज्जर स्थित इनेलो कार्यालय में दोपहर अढ़ाई बजे बैठक शुरू होगी। इसमें इनेलो विधायक दल के नेता आदित्य देवीलाल तथा राष्ट्रीय संगठन सचिव उमेद लोहान शिरकत करेंगे। आगामी 20 दिसंबर को तेजा खेड़ा फार्म हाउस में स्व. ओपी चौटाला की पुण्यतिथि पर विशेष कार्यक्रम होगा।

फैक्ट्री में तबीयत बिगड़ने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। बिहार मूल के एक युवक की फैक्ट्री में तबीयत बिगड़ने से मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवा दिया है। मृतक की पहचार करीब 19 वर्षीय विक्की के रूप में हुई है। मूलतः बिहार के समस्तीपुर जिले से था। यहां जाखोदा में रहता था। एक कंपनी में काम करता था।

तीन दिन से डॉक्टरों की हड़ताल के कारण जिले के नागरिक अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाएं प्रभावित

ऑपरेशन और अल्ट्रासाउंड के लिए करना पड़ रहा इंतजार

- वैकल्पिक व्यवस्था के सहारे ओपीडी सेवाएं चलाने का प्रशासन ने किया दावा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एसएमओ की सीधी भर्ती के विरोध सहित अन्य मांगों को लेकर शुरू हुई डॉक्टरों की हड़ताल अनिश्चितकाल के रूप में बदल गई है। बेशक सरकार ने हड़ताल को देखते हुए एस्मा लगा दिया है, लेकिन डॉक्टर्स अपनी मांग पर अड़े हैं। लगातार तीसरे दिन हड़ताल के कारण बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में सेवाएं प्रभावित रहीं।

बुधवार को ओपीडी सहित कई वार्डों में भीड़भाड़ देखने को मिली। हालांकि वैकल्पिक व्यवस्था कर सेवाएं सुचारू जारी रखने का प्रयास प्रबंधन की ओर से किया जा रहा है लेकिन नियमित विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी खल रही है। ऑपरेशन व अल्ट्रासाउंड सहित कई तरह की सेवाएं प्रभावित हैं। अस्पताल में आए मरीजों ने कहा कि सरकार को रास्ता निकालकर हड़ताल समाप्त करानी चाहिए ताकि सेवाएं प्रभावित न हों। उधर, हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन की जिला प्रधान डॉ. आकृति हुड्डा ने कहा कि हम एसएमओ की सीधी भर्ती रोकने और मोडिफाइड एसीपी स्ट्रक्चर लागू करने की मांग कर रहे हैं।

करीब डेढ़ साल पहले सरकार ने मांग मानी भी थी लेकिन अब तक पूरी नहीं की। दोनों मांगें जायज हैं और उन्हें न माना जाना डॉक्टरों के साथ अन्याय है। इसलिए हड़ताल कर रहे हैं। लगभग 90 प्रतिशत डॉक्टर हमारे साथ हैं। बेशक सरकार ने एस्मा लगा दिया लेकिन हम हर स्थिति के लिए तैयार हैं। यह केवल मांग नहीं अब मान सम्मान की लड़ाई है। डॉक्टर्स अपना जीवन दांव पर लगाकर जनसेवा करते हैं, इसलिए सरकार को मांग माननी चाहिए। महासचिव डॉ. पीयूष ने कहा कि यह डॉक्टर्स के अस्तित्व की लड़ाई है। हम अपनी एसोसिएशन के साथ है। जब तक निर्णय नहीं आता, काम शुरू नहीं होगा।

बहादुरगढ़। अस्पताल में अपने नंबर का इंतजार करते मरीज।

झज्जर। अस्पताल में मेडिसन ओपीडी के बाहर लगी लोगों की भीड़।

- सामूहिक अवकाश की पूर्व सूचना के चलते पहले दो दिन बहुत कम लोग पहुंचे थे अस्पताल, बुधवार को ओपीडी में संख्या रही ज्यादा
- झज्जर अस्पताल में हड्डी रोग विशेषज्ञ न होने के कारण प्लास्टर के लिए भी मरीज को निजी अस्पताल में जाना पड़ा

बगैर उपचार के लौट रहे मरीज

झज्जर। प्रसूति एवं स्त्री रोग ओपीडी के बाहर लगी महिलाओं की भीड़।

आगे बढ़ेगी भीड़

लोगों का कहना है कि सरकारी चिकित्सकों की दो दिनों के सामूहिक अवकाश की पूर्व सूचना के चलते अधिकांश लोग अस्पताल नहीं आए। लेकिन अब लोग नियमित ओपीडी व चिकित्सकों द्वारा दिए गए समय अनुरूप अस्पताल पहुंचने लगे है। ऐसे में आगामी दिनों में भीड़ बढ़ेगी लेकिन रोग विशेषज्ञों की पर्याप्त व्यवस्था न होने के कारण उन्हें मुश्किलों का सामना भी करना पड़ सकता है। अस्पताल प्रशासन द्वारा पीजीआई रोहतक व वर्ल्ड कॉलेज के चिकित्सकों को बुलाकर ओपीडी सेवाएं सुचारू की है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

लंबित मांगों को लेकर चिकित्सकों की हड़ताल बुधवार को तीसरे दिन भी जारी रही। एचसीएमएस एसोशिएशन के आह्वान पर की गई इस हड़ताल के पहले दो दिनों तक जहां अस्पताल प्रशासन द्वारा स्थिति संभालने का प्रयास किया गया वहीं लगातार चल रही हड़ताल से लोगों को परेशानी आनी लगी है। हालांकि तीसरे दिन भी नियमित ओपीडी में अपेक्षाकृत कम लोग अस्पताल पहुंचे लेकिन हड्डी रोग विशेषज्ञ न होने के कारण कई लोगों को बगैर उपचार के निराश होकर वापिस लौटना पड़ा। अस्पताल में अपने पांव का उपचार कराने पहुंचे दूबलधन निवासी करीब 52 वर्षीय व्यक्ति नरेश पुत्र मांगेराम ने बताया कि उसके पांव में चोट लगी थी। इसलिए वह अपने पैर का उपचार कराने के लिए बेरी के नागरिक अस्पताल पहुंचा। यहां उपस्थित चिकित्सकों द्वारा उसके पांव का एक्स-रे कराया गया तथा उसके बाद प्लास्टर कराने का परामर्श दिया। जब उसने पांव पर प्लास्टर किए जाने का अनुरोध किया तो संबंधित चिकित्सक ने उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल में रेफर कर दिया। अब वह अपने पुत्र के साथ जब यहां पहुंचा तो यहां उपस्थित कर्मचारी ने विशेषज्ञ न होने की बात कहते हुए प्लास्टर करने से मना कर दिया। ऐसे में अब उसे बाहर किसी निजी अस्पताल से अपना उपचार कराना पड़ेगा जिस कारण उसे आर्थिक परेशानी भी आएगी।

झज्जर। अपने पांव का उपचार कराने पहुंचे दूबलधन निवासी नरेश।

दो निर्माणाधीन भवनों और एक फैक्ट्री को नप टीम ने किया सील

- बिना नक्शा पास करवाए रोहतक-दिल्ली रोड पर एमआईई में हो रहा था निर्माण
- विवेकानंद नगर के रिहायशी इलाके में अवैध तरीके से चल रही थी फैक्ट्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नगर परिषद बहादुरगढ़ ने बुधवार को अवैध निर्माण और नियम विरुद्ध औद्योगिक गतिविधियों पर बड़ी कार्रवाई की। शहर के एमआईई क्षेत्र में दो निर्माणाधीन भवनों को नियमों के खिलाफ निर्माण करने पर सील कर दिया गया।

वहीं विवेकानंद नगर स्थित एक फैक्ट्री को रिहायशी इलाके में अवैध रूप से संचालित किए जाने के कारण बंद किया गया। नगर परिषद सचिव प्रवीण छिकारा के नेतृत्व में पालिका अभियंता जोगेंद्र सिंधु और भवन निरीक्षक विवेक जैन की टीम मौके पर पहुंची।

टीम ने मौके पर दस्तावेजों की जांच की और पाया कि भवन निर्माण बिना प्लान की मंजूरी के चल रहा था। वहीं, विवेकानंद नगर में फैक्ट्री नियमों के विरुद्ध घनी आबादी के बीच चलाई जा रही थी, जिससे स्थानीय निवासियों को भी परेशानी हो रही थी। ऐसे में बिल्डिंग बॉयलाज का अनुपालन करते हुए तीनों भवनों को सील कर दिया गया।

बहादुरगढ़। एमआईई में अनाधिकृत निर्माण को सील करते नप कर्मचारी।

बिना नक्शा पास करवाए निर्माण करना अवैध

नप सचिव प्रवीण छिकारा ने कहा कि किसी भी प्रकार का निर्माण शुरू करने से पहले भवन का प्लान नगर परिषद से स्वीकृत करवाना अनिवार्य है। साथ ही रिहायशी क्षेत्रों में किसी भी प्रकार की औद्योगिक गतिविधि पूरी तरह प्रतिबंधित है, ऐसे में बिना अनुमति कारखाना चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी अरुण नांदल ने चेतावनी दी है कि नियमों का उल्लंघन करने वालों पर आगे भी इसी तरह की कार्रवाई जारी रहेगी ताकि शहर में अवैध निर्माण और अनधिकृत फैक्ट्रियों पर प्रभावी नियंत्रण रखा जा सके।

खेत में कोठड़े की दीवार तोड़ मोटर चुराई

बहादुरगढ़। नयागांव के खेतों में चोरी की वारदात हो गई। अज्ञात चोर खेत में बने कमरे की दीवार तोड़कर सोलर मोटर व तार पर हाथ साफ कर गए। पीड़ित किसान राजीव यादव का कहना है कि लोवा गांव की ओर जाने वाले रास्ते पर उनके खेत हैं।

खेत में सिंचाई आदि कार्य के लिए उन्होंने सोलर पंप लगवा रखा है, जिसकी मोटर कमरे में हैं। अज्ञात चोर दीवार तोड़कर कमरे में से मोटर तथा काफी तार चुरा ले गए। जब खेत में आए तो वारदात का पता चला। इससे उन्हें काफी नुकसान हुआ है और काम भी बाधित हो गया है। वहीं, पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

छत का दरवाजा तोड़कर किरयाणा की दुकान से 12 हजार रुपये चुराए

- अपनी बेटी को छोड़ने दिल्ली गया था दुकानदार, दोपहर को लौटा तो चोरी का पता चला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

कच्चा बादली रोड स्थित एक किरयाणा की दुकान में सेंधमारी करते हुए चोर गल्ले में रखी नकदी व सामान चुरा ले गए। दुकान मालिक को जब पता चला तो उसने चोरी की सूचना पुलिस को दी। इसके बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर मामले की जानकारी लेते हुए आवश्यक साक्ष्य जुटाए। पीड़ित दुकानदार सुरजीत ने बताया कि वह बुधवार की अल सुबह अपनी पुत्री को छोड़ने दिल्ली गया था। इसके बाद जब वह दोपहर को दुकान पर लौटा। सुरजीत के अनुसार उसने छत के ऊपर बाथरूम बनाया है। जरूरत पड़ने पर साथी दुकानदार भी इसका उपयोग कर लेते हैं। ऐसे ही जब एक दुकानदार छत पर गया तो उसने दरवाजा टूटा होने की सूचना दी। उन्होंने ऊपर जाकर देखा तो ईंट से ताला तोड़ा गया था। इसके बाद अनहोनी की आशंका के चलते जब उसने गल्ला खोल कर देखा तो उसमें रखी करीब बारह हजार रुपये की नकदी चोरी हो चुकी थी। पुलिस द्वारा इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

डिप्लोमा इंजीनियर्स की प्रदेश स्तरीय हड़ताल आज से

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सिंचाई विभाग के अधिकारियों पर मनमानी का आरोप लगाते हुए डिप्लोमा इंजीनियर्स एसोसिएशन ने अपनी हड़ताल को प्रदेश स्तरीय अनिश्चितकालीन हड़ताल में तब्दील कर दिया है। एसोसिएशन के जिला प्रधान जितेंद्र ने कहा कि लंबे समय से उनकी जायज मांगों को अनदेखा किया जा रहा है। एसोसिएशन के प्रतिनिधि मंडल के साथ मंगलवार को हुई अधिकारियों की बैठक भी किसी नतीजे पर नहीं पहुंची। एसोसिएशन के आह्वान पर वीरवार को प्रदेशाध्यक्ष सुंदर सिंह धरनास्थल पर पहुंचकर कनिष्ठ अभियंताओं को संबोधित करेंगे। इसके अलावा अंबाला, चरखी दादरी, रोहतक, सोनीपत, भिवानी, फरीदाबाद, पलवल, महेंद्रगढ़, रेवाड़ी, गुरुग्राम सहित विभिन्न जिलों से कनिष्ठ अभियंता पूर्ण वर्क सस्पेंड कर धरना-प्रदर्शन में शामिल होंगे। एसोसिएशन की मुख्य मांगों में काटी गई सैलरी का भुगतान, सर्विस पीरियड का सत्यापन, अवैध चार्जशीट रद्द करना और सम्मानजनक वार्ता शामिल हैं। इस मौके पर डिप्लोमा इंजीनियर्स एसोसिएशन के सीनियर वाईज प्रेसीडेंट विवेक भारद्वाज, सेक्रेटरी जनरल संदीप गुलिया व उपप्रधान मनदीप मलिक उपस्थित रहे।

प्रतिभा 69वीं नेशनल स्कूल शूटिंग प्रतियोगिता में एचडी स्कूल साल्हावास का विद्यार्थी छाया

नेशनल गेम्स में यशदेव तंवर ने शूटिंग में जीता गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

69वीं नेशनल स्कूल गेम्स शूटिंग प्रतियोगिता में एचडी स्कूल साल्हावास के विद्यार्थी यशदेव तंवर ने प्रदेश का प्रतिनिधित्व करते हुए गोल्ड मेडल हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। इंदौर में आयोजित इस प्रतियोगिता में यशदेव ने न केवल 10 मीटर एयर पिस्टल शूटिंग स्पर्धा में टीम के लिए स्वर्ण पदक जीता बल्कि अंडर-17 आयु वर्ग की व्यक्तिगत स्पर्धा में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक भी हासिल किया। शूटिंग कोच सुदेश झांसवा ने बताया कि 5 से 9 दिसंबर तक चली इस प्रतियोगिता में यशदेव ने अपने बेहतरीन निशानेबाजी कौशल से सभी को प्रभावित किया। यूपी की टीम के साथ हुए फाइनल मुकाबले में यशदेव के नेतृत्व में 15 अंकों के बड़े अंतर से प्रदेश की टीम ने जीत हासिल की।

इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने कहा कि एक सामान्य किसान परिवार में पला-बढ़ा यह प्रतिभाशाली छात्र हर प्रतियोगिता में मेडल लेकर लौटता है। इस शानदार जीत पर एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, प्राचार्य सतबीर सिंह व यशदेव के नाना उमेद सिंह ने उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। विजेता ट्रॉफी ग्रहण करते हुए यशदेव तंवर व टीम सदस्य।

सैनिक पब्लिक स्कूल के गुरप्रीत ने नॉर्थ जोन शूटिंग चैंपियनशिप में जीता गोल्ड

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल के छात्र गुरप्रीत ने एक बार फिर शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया है। देहरादून स्थित महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में 27 नवंबर से पांच दिसंबर तक हुई 44वीं नॉर्थ जोन शूटिंग चैंपियनशिप में छात्र गुरप्रीत ने स्वर्ण पदक अपने नाम किया। प्रतिष्ठित त्रिशूल शूटिंग रेंज में आयोजित प्रतियोगिता में इवेंट जी-29-177 पीप साइट एयर राइफल 10 मीटर चैंपियनशिप फॉर एमक्यूएस (इंडिविजुअल) में गुरप्रीत ने बेहतरीन निशानेबाजी दिखाई। गुरप्रीत ने 400 में से 397 अंक हासिल किए। प्रतियोगिता में उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, दिल्ली, चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, जम्मू-कश्मीर और लद्दाख के करीब 3000 प्रतिभागियों ने भाग लिया। गुरप्रीत की इस उपलब्धि से विद्यालय परिवार में उत्साह का माहौल है। स्कूल प्रशासन का कहना है कि यह सफलता छात्र की निरंतर मेहनत, अनुशासन और प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। इस उपलब्धि ने अन्य विद्यार्थियों में भी शूटिंग खेल के प्रति रुचि और जागरूकता को बढ़ावा दिया है। प्रिंसिपल बीएल भारद्वाज ने गुरप्रीत को बधाई दी और गर्व जताया।

साढ़े चार लाख की ठगी करने में दो गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

साइबर थाना की एक टीम द्वारा साढ़े चार लाख रुपये की ठगी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। साइबर क्राइम थाना प्रभारी निरीक्षक सोमवीर ने बताया कि पीड़ित व्यक्ति ने इंस्टाग्राम पर शेयर मार्केट से संबंधित एक विज्ञापन देखकर उस पर क्लिक किया था। इसके बाद उसे एक सोशल मीडिया ग्रुप में जोड़ा गया।

जहां बच्चों को पढ़ाने के लिए टिप्स देने के बहाने विभिन्न निवेश संबंधी प्रलोभन दिए गए। आरोपियों ने झूठे लाभ का लालच देकर पीड़ित को बहकाया और अलग-अलग चरणों में लगभग साढ़े चार लाख रुपये निवेश कराने के बाद उसके साथ साइबर ठगी को अंजाम दिया। शिकायत के आधार पर कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियों की पहचान अलीम निवासी हरलालपुर सरन्धना, मेरठ, उत्तर प्रदेश तथा मोहम्मद कासिम निवासी हर्रा, मेरठ, उत्तर प्रदेश के रूप में हुई है। पकड़े गए आरोपी अलीम को स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से अदालत के आदेशानुसार आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया, जबकि दूसरे आरोपी मोहम्मद कासिम को पूछताछ एवं अन्य सह आरोपियों की गिरफ्तारी के उद्देश्य से दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

इन उपायों से कंट्रोल रहेगी थायरॉइड की प्रॉब्लम

अस्त-व्यस्त जीवनशैली और खान-पान से आजकल अनेक लोग थायरॉइड संबंधी समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में अगर आप अपनी जीवनशैली सुधारने के साथ आयुर्वेदिक उपचार करवाएं तो आपको काफी राहत मिल सकती है। इस बारे में जानिए।

रोगोपचार

संध्या रानी

हालांकि थायरॉइड ग्रंथि की कम या अधिक सक्रियता कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इससे निकलने वाले हार्मोन कई शारीरिक क्रियाओं को संतुलित रखते हैं। जब हार्मोन असंतुलित हो जाते हैं, तो कई तरह की समस्याएं शुरू हो जाती हैं और रोजमर्रा की जिंदगी प्रभावित होती है। थायरॉइड गले में मौजूद तितली के आकार की एक ग्रंथी होती है, जो जरूरी हार्मोन बनाती है। इसके असंतुलन होने से ही यह समस्या पैदा होती है। आजकल थायरॉइड संबंधी समस्या तेजी से बढ़ रही है। हर दूसरे-तीसरे घर में कोई न कोई इसका रोगी मिल जाता है। खास बात यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि महिलाओं के शरीर में कई अन्य हार्मोन उनके पीरियड्स, गर्भावस्था संबंधी प्रक्रियाओं को कंट्रोल करते हैं।

दो प्रकार की समस्या: थायरॉइड की समस्या दो तरह की होती है। एक हाइपरथायरॉइडिज्म और दूसरा हाइपोथायरॉइडिज्म। दोनों ही स्थितियों में शरीर का हार्मोन स्तर प्रभावित होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म: इसमें सबसे पहले रोगी का वजन कम होने लगता है, घबराहट बढती है, चिड़चिड़ापन होता है, दिल की धड़कन तेज हो जाती है, पसीना अधिक आता है, गर्मी ज्यादा लगती है, हाथ-पैर कांपने लगता है, नींद कम होने लगती है। जब इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगे तब जांच जरूर कराना चाहिए।

हाइपोथायरॉइडिज्म: इसमें लगातार थकान रहती है, वजन बढ़ने लगता है, दिल की धड़कन धीमी हो जाती है, ठंड ज्यादा लगती है और कभी-कभी मूड भी स्विंग करता है। इसके अलावा बालों का झड़ना, त्वचा का रूखा होना, डिप्रेशन होना आदि लक्षण दिखाई दें, तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से जरूर कंसल्ट करें।

आयुर्वेद उपचार में यह देखा जाता है कि रोगी की उम्र क्या है? यह बीमारी कितने साल से है? वह नौकरी किस तरह की करते हैं? इनकी जीवनशैली कैसी? इनका पेट साफ रहता है या नहीं, तनाव में तो नहीं रहते हैं? इनके आधार पर रोगी की जांच की जाती है।

क्या खाएं-क्या न खाएं: इस समस्या से राहत पाने के लिए यह जानना बेहद आवश्यक है कि भोजन में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं? थायरॉइड संबंधी रोग में मेटाबॉलिज्म कमजोर हो जाता है, इसलिए वही चीजें खानी चाहिए, जो आसानी से पच जाएं। खाने में गेंहू की रोटी की जगह जौ की रोटी खाएं। इससे पेट भी हल्का रहेगा और यह आसानी से पच भी जाता है। सफेद चावल की जगह भूरे चावल खाएं। टोफू और सोयाबीन न खाएं। इसके साथ ही पनीर, चीज, मोयोनेज से दूरी रखें। जहां तक हो सके तला, भुना खाने से परहेज करें। भोजन के लिए समय जरूर निश्चित करें और हमेशा समय पर ही भोजन कर लें। भोजन हमेशा हल्का लें। इसके अलावा अपनी दिनचर्या को नियंत्रित रखें। रात में 10 बजे तक सोने की आदत डालें।

योग को अपनाएं: अपनी दिनचर्या में योग को जरूर जगह दें, ताकि शरीर के साथ आपका मन भी स्वस्थ रहे, क्योंकि मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। अगर आपका मन मजबूत है, तो आप किसी भी बीमारी से आसानी से उबर सकते हैं। जीवन में चाहे जितनी भी व्यस्तता हो, पर अपने लिए दस मिनट का समय निकालना मुश्किल नहीं होना चाहिए। थायरॉइड में उज्जयी, भस्त्रिका, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम बहुत मदद करते हैं। इसके अलावा हलासन भी करें। अपने को स्वस्थ रखने के लिए जीवन में कुछ संयम और नियम रखना बेहद जरूरी होता है।

मौसमी फल-सब्जियां खाएं: हमेशा मौसम के अनुसार ही पके फल और पकी सब्जियां खाएं। कच्ची सब्जियां और सलाद पाचन पर अधिक जोर डालते हैं, इसलिए इन्हें खाने से जहां तक हो सके बचें। दही की जगह छाछ का प्रयोग करें। इसके अलावा घी को अपने भोजन में जरूर शामिल करें, क्योंकि इसमें कई विटामिन होते हैं और यह आसानी से पच भी जाता है। इसके साथ ही सौंफ, पिपली और काली मिर्च को बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें और थोड़ी मात्रा में लेते रहें, यह पाचन के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। *

(आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. अमृता शर्मा से बातचीत पर आधारित)

पंचकर्मा उपचार

इसे मानस प्रकृति परीक्षण भी कहा जाता है। सात प्रकार की प्रकृति होती है। आयुर्वेद में यह एक डिटॉक्स थेरेपी है। इस उपचार के द्वारा शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जाता है। जब मौसम बदलता है तब यह क्रिया की जाती है। यह उपचार कोई भी करवा सकता है।

अवेयरनेस

डॉ. मोनिका शर्मा

जाड़े के मौसम में देश के अनेक शहरों में वायु प्रदूषण की समस्या गंभीर रूप धारण कर लेती है। एक्यूआई इतना खराब हो जाता है कि सांस लेने में परेशानी होने लगती है। ऐसे में केवल बच्चे, बूढ़े और बीमार लोगों को ही नहीं स्वस्थ लोगों को भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। यहां बताए जा रहे उपायों को अपनाकर आप वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं।

बरकरार है वायु प्रदूषण का संकट कारगर उपायों से मिलेगी राहत

दमघोंटू हवा, इन दिनों देशभर के कई राज्यों में स्वास्थ्य से जुड़ा बड़ा संकट बनी हुई है। प्रदूषण की मार बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी झेल रहे हैं। सेहत से जुड़ा हर पहलू हवा की गुणवत्ता से प्रभावित होता है। तकलीफदेह है कि सर्दियों में तो एयर क्वालिटी और खराब हो जाती है। हमें चारों ओर से घेरते धूल और धुएं के गुबार को काबू करने के लिए कई मोर्चों पर प्रभावी कदम उठाने की दरकार है, पर ठंड के इस मौसम में प्रदूषण के वार से अपनी सेहत को बचाने के लिए छोटे-छोटे सहज से तौर-तरीके जरूर कारगर साबित हो सकते हैं।

स्वच्छता का रखें ध्यान

घर के बाहर सांस लेने लायक हवा को बनाए रखना मुश्किल है। लेकिन घर के भीतर साफ-सफाई का ध्यान रखकर हवा को शुद्ध रखा जा सकता है। इसके लिए इन दिनों जितना अधिक संभव हो अपने घर की खिड़कियां और दरवाजे बंद रखने चाहिए। इससे बाहर की धूल, धुआं और प्रदूषक तत्व घर में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। साथ ही सफाई के लिए ज्यादा झाड़-पोंछ भी न करें। ठंड से राहत पाने के लिए घर के भीतर कोयला आदि जलाने से भी बचें। घर के भीतर हवा शुद्ध करने वाले पौधे यानी एयर प्यूरीफाइंग प्लांट्स लगाना भी काफी कारगर उपाय हो सकता है।

इन उपायों पर भी करें अमल

बार-बार अच्छे से हाथ भी धोते रहें। खासकर जब घर के बाहर से आएं तो अच्छे से हाथ धोना जरूरी है। हाथों को साफ रखने की यह सजगता स्किन पर जमे प्रदूषण के कण यानी पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) को हटाने के लिए बहुत जरूरी है। असल में पीएम कण हवा में मौजूद सूक्ष्म ठोस कण या तरल बूंदें होती हैं। ये कण सांस के जरिए तो शरीर में जाते ही हैं, गंदे हाथों से खाना खाने और शरीर के दूसरे अंगों को छूने पर भी नुकसानदेह साबित होते हैं। यहां तक कि स्किन इंफेक्शन होने का भी खतरा रहता है। इन दिनों गरम पानी से गरारे कर गले को साफ करने की एक्टिविटी को भी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। इससे भी हवा में मिले धूल और धुएं के कणों के शरीर में पहुंचने पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है।

रेग्युलर एक्सरसाइज करना है बहुत फायदेमंद

ठंड के मौसम में शारीरिक सक्रियता से दूरी न बनाएं। हालांकि स्मॉग से ढंकी सुबह या शाम कसरत करने के लिए सही नहीं पर घर के अंदर योगाभ्यास, ट्रेडमिल, इंडोर साइक्लिंग आदि के जरिए खुद को एक्टिव रखें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय हवा की गुणवत्ता अनहेल्दी हो तो स्वास्थ्य जोखिम बढ़ाने वाली होती है। ऐसे में प्रदूषण के समय घर के बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के बजाय, घर के अंदर ही व्यायाम, योग या किसी भी तरह की कसरत करना सही रहता है।

ये एक्टिविटीज करने से बचें

प्रदूषित हवा में तेज दौड़ने या हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज जैसे जंप स्क्वैट्स, माउंटेन क्लाइंबर्स, स्प्रिंट्स और पुश-अप्स जैसे व्यायाम करने से बचें। असल में हाई-इंटेंसिटी एक्सरसाइज करते हुए व्यक्ति बहुत तेज और गहरी सांस भरता है। इस कंडीशन में समझना मुश्किल नहीं कि सामान्य की तुलना में फेफड़ों में ज्यादा प्रदूषक तत्व पहुंचते हैं। तकनीकी सुविधाओं के इस दौर में कसरत के लिए बाहर निकलने से पहले अपने क्षेत्र की एयर क्वालिटी यानि एक्यूआई को भी जांचें। पार्क में सैर या सहज रूप से वॉक पर जाने के लिए अच्छी क्वालिटी के मास्क का उपयोग करना भी आपकी सेहत सहेजने में मददगार बनेगा।

खान-पान भी हो पौष्टिक

शरीर की अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता, प्रदूषण से लड़ने में भी मदद करती है।

इसीलिए इन दिनों फल और सब्जियों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। परंपरागत रूप से भी इन दिनों खाया जाने वाला भोजन इम्यूनिटी बढ़ाने वाला ही लेना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, मोटे अनाज, घी, आंवला आदि का सेवन अधिक करें। ऐसी सभी चीजें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती हैं। खासकर विटामिन-सी के सेवन से शरीर को मिलने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट्स इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए संतरा, गाजर और आंवला जैसे फल जरूर खाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होगी और प्रदूषण के दुष्प्रभावों का सामना करने की शक्ति आपके भीतर उत्पन्न होगी।

इनका सेवन है लाभकारी

ठंड के मौसम में तुलसी, अदरक, कच्ची हल्दी या दूसरी हर्बल चीजों से बनी चाय भी गले को साफ रखने में मदद करती हैं। साथ ही सूप, दूध और नीबू-शहद का गर्म पानी जैसे गर्म पेय प्रदूषण और स्मॉग के असर को कम करने में मददगार बनते हैं। इन ड्रिंक्स के साथ दालचीनी, काली मिर्च और सोंठ जैसे मसालों का संतुलित मात्रा में उपयोग करना तो इन्हें स्वास्थ्य रक्षा करने वाले पेय पदार्थ बना देता है। साथ ही इनके नियमित सेवन से आपका शरीर हाइड्रेटेड भी रहता है। यहां बताए गए परंपरागत तौर-तरीकों और मौजूदा समय की जरूरत के अनुसार जागरूकता का यह मेल प्रदूषण के घेरे में भी बहुत हद तक आपका स्वास्थ्य सहेजने में सहायक होगा। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. दीपक भंगाले

गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, नवी मुंबई

पाचन तंत्र के बिगड़ने से कब्ज की समस्या होती है। इससे बचाव के लिए जीवनशैली और खान-पान की आदतों में सुधार करना जरूरी है। कब्ज जागरूकता माह (दिसंबर) के अवसर पर आपको इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

कब्ज की समस्या से ऐसे मिलेगा छुटकारा

वास्तव में कब्ज अपने में कोई बीमारी नहीं है लेकिन यह पाचन तंत्र संबंधी कई स्वास्थ्य समस्याओं को बुलावा दे सकती है।

कभी-कभार होने वाली कब्ज की समस्या विभिन्न उपायों पर अमल करने से दूर हो जाती है, लेकिन अगर कब्ज की समस्या काफी दिनों तक लगातार बनी रहती है तो उसे पुराना कब्ज (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन) कहा जाता है। ऐसा कब्ज व्यक्ति के स्वास्थ्य और उसके जीवन की गुणवत्ता पर प्रतिकूल असर डालता है। इसलिए कब्ज को हल्के में लेना सही नहीं है।

इसलिए होता है कब्ज: कब्ज होने की कई वजहें हो सकती हैं। भोजन में साबुत अनाजों के स्थान पर मैदा निर्मित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना, जीवनशैली में शारीरिक श्रम और व्यायाम को महत्व न देना और जंक फूड्स और चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों को आहार में वरीयता देना, पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फाइबर युक्त डाइट (जैसे- फल, ड्राई फ्रूट्स, हरी सब्जियां और बींस आदि) कम लेना या फिर न लेना, एक निश्चित समय पर भोजन न करना, देर रात खान-पान। अक्सर तनावग्रस्त या चिंतित रहने वाले लोग कब्ज के शिकार होते हैं, क्योंकि तनावपूर्ण स्थिति में जो हार्मोन रिलीज होते हैं, वे आंतों के मूवमेंट पर प्रतिकूल असर डालते हैं। उम्र बढ़ने के साथ खासकर वृद्धों में आंतों का मूवमेंट स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। हाइपर थायरॉइडिज्म होना या फिर शरीर में हार्मोंस का असंतुलन। लिवर या पेट से संबंधित किसी बीमारी से ग्रस्त होना। मधुमेह की समस्या भी कब्ज उत्पन्न कर सकती है। गर्भवती महिलाएं और ऐसी महिलाएं जिनकी गायनेकोलॉजिकल सर्जरी हो चुकी है, उनके पेट की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण वे अकसर कब्ज की समस्या से ग्रस्त हो सकती हैं। रक्त में कैल्शियम की मात्रा कम होना, धूम्रपान, मद्यपान या फिर अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना, रोज लगभग 6 से 8 घंटे की गहरी नींद न लेना, कुछ एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स लेने वालों में कब्ज की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। भूख से कम मात्रा में खाना। स्वाद के फेर में भूख न होने के बावजूद कई बार खाना-पीना। डाइटिंग करना। रात में खाने के तुरंत बाद सोना।

कब्ज के लक्षण: ये लक्षण कब्ज के हो सकते हैं।

- पेट का फूलना और पेट दर्द।
- भूख न लगना।
- पेट में गैस बनना या भारीपन होना।
- मल के बहुत कड़ा हो जाने के कारण टॉयलेट सीट पर बैठकर पेट पर बहुत ज्यादा जोर लगाना।
- आलस्यग्रस्त होना।
- किसी कार्य में मन न लगना।
- 7 से 8 घंटे की नींद न ले पाना।
- सिर दर्द होना या सिर भारी होना।
- जीभ के ऊपर सफेद या मटमैली परत होना, छाले पड़ना।
- थकान या कमजोरी महसूस करना।
- चक्कर आना या जी मिचलाना।
- सीने में जलन महसूस करना।

पुराने कब्ज से होने वाली जटिलताएं: इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कब्ज की पुरानी समस्या (क्रॉनिक कॉन्स्टिपेशन)बवासीर के अलावा गुदा संबंधी अन्य रोगों जैसे भगंदर और फिसर के जोखिम को बढ़ा देती है। इससे आंतों में एक विशेष प्रकार का उभार (बल्ज) बन जाता है,

जिसे मेडिकल भाषा में 'आउटपाउचिंग' कहते हैं। ऐसी स्थिति में आंतों में संक्रमण हो सकता है या फिर ये सिकुड़ सकती हैं। कई लोग डॉक्टर के परामर्श के बगैर कब्ज दूर करने वाली दवाएं लैक्सेटिव्स या जुलाब लेने लगते हैं। ऐसी दवाओं के साइड या आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। अकसर लोग लैक्सेटिव्स के आदी बन जाते हैं। पुराने कब्ज की समस्या आंतों या कोलन कैंसर का कारण बन सकती है।

ऐसे होगी रोकथाम: उपरोक्त जिन कारणों से कब्ज उत्पन्न होता है, उन कारणों को दूर करना ही कब्ज की रोकथाम करना है। जैसे- जंक फूड्स से परहेज करें। अपने आहार में फाइबर्स (मौसमी फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों और बींस) को वरीयता दें।

अपनी शारीरिक क्षमता और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। व्यायाम करने से पूर्व अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना हितकर है। प्यास लगने के अलावा भी पानी पीने की आदत डालें। कोई भी मौसम हो लगभग 2 लीटर पानी और तरल पदार्थ जैसे सूप आदि लें। कब्ज दूर करने में पपीता किसी वरदान से कम नहीं। इसके अलावा अमरूद, संतरा और सेब पौष्टिक होने के साथ कब्ज दूर करने में भी सहायक हैं। भूख से कम भी न खाएं और भूख से ज्यादा भी न खाएं। भोजन को अच्छी तरह चबाकर तरल रूप में निगलें। देर रात भोजन से परहेज करें। रात में भोजन करने के बाद तुरंत न सोएं। सोने से पूर्व लगभग 200-250 कदम टहलें। मैदा और अत्यधिक चिकनाईयुक्त आहार के स्थान पर साबुत अनाजों को वरीयता दें।

उपचार: कब्ज की गंभीर और जटिल स्थिति में डॉक्टर कुछ समय के लिए दवाएं, लैक्सेटिव्स देते हैं। प्रत्येक रोगी की समस्या के मद्देनजर उसके लक्षणों के आधार पर इलाज सुनिश्चित किया जाता है। जैसे पेटदर्द और सिरदर्द आदि के लिए अलग-अलग दवाएं देते हैं। लेकिन कभी भी कोई दवा अपने मन से नहीं लेनी चाहिए। कब्ज खासकर पुराने कब्ज की समस्या दूर करने में एनिमा लेना अत्यंत लाभप्रद है। आंतों में एकत्र मल की सफाई करने में एनिमा काफी कारगर है, लेकिन एनिमा लेने से पहले चिकित्सक से परामर्श लें। कब्ज की समस्या का स्थाई इलाज सकारात्मक जीवनशैली में निहित है। सकारात्मक जीवनशैली के अंतर्गत प्रमुख तौर पर समुचित शारीरिक श्रम, नियमित व्यायाम और उपयुक्त खानपान को शामिल किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

केयर

शिखर चंद जैन

सर्दी के मौसम में कम तापमान, रूखी हवाओं की वजह से पैरों की स्किन में कई समस्याएं होने लगती हैं। इनसे राहत पाने के लिए आप यहां बताए जा रहे कुछ सरल लेकिन कारगर उपायों को आजमा सकते हैं।

सर्दियों में भी आपके पैरों में नहीं होंगी स्किन प्रॉब्लम्स

शरीर का पूरा भार उठाने वाले पैर अकसर देखभाल से उपेक्षित रहते हैं। आमतौर पर एक आदमी रोज 3000 से 10,000 कदम चलता है और अपने जीवनकाल में 77,000 मील की यात्रा करता है। इससे पता चलता है कि पैर कितना श्रम करते हैं। लेकिन ध्यान न देने पर कई समस्याएं हो जाती हैं। खासतौर पर सर्दी के मौसम में पैरों में कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये समस्याएं और उनके निदान के बारे में यहां बता रहे हैं।

फटी एड़ियां: जाड़े के दिनों में ड्रायनेस की वजह से पैर के तलवों पर जमा डेड सेल्स को प्यूमिक स्टोन से हटाएं तथा कैस्टर ऑयल से मालिश करें। नहाने के बाद एड़ियों पर जैतून का तेल लगाएं। रात को सोते समय पैरों पर कोल्ड क्रीम लगाकर मोजे पहन कर सोएं।

एड़ियों में खुजली: सर्दी का प्रकोप बढ़ने पर पैरों की एड़ियों के आस-पास लाली तथा खुजली होने लगती है। ऐसा खून का संचार सही प्रकार से न होने के कारण भी हो सकता है। इसके लिए गर्म पानी में शैंपू अथवा नमक डालकर पैर डुबोएं और पंद्रह मिनट पश्चात बाहर निकालकर जैतून के तेल या किसी अच्छे लोशन से मालिश करें।

एथलीट फुट: यह फंगल इंफेक्शन है, जो एक संक्रामक रोग है। इसमें अंगुलियों के अंदरूनी तथा निचले हिस्से में फंगस बैठ जाती है जो ज्यादा कोमल त्वचा को काट देती है। फलस्वरूप पैरों से दुर्गंध आना शुरू हो जाती है। इसके लिए यहां बताए जा रहे उपाय आजमा सकते हैं।

- पैरों की अंगुलियों को बीच से सुखाकर ही मोजे पहनें।
- एंटी फंगल पावडर या सॉल्यूशनका प्रयोग करें।
- रोज धुले हुए मोजे पहनें।

ड्राय-हार्ड तलवे और एड़ियां: जाड़े के मौसम में यह समस्या भी कई लोगों को होती है। इसके लिए नियमित व्यायाम करें तथा फुटबाथ लें। उसके पश्चात अच्छी तरह पेट्रोलियम जैली लगाएं और कोई पुराने साफ मोजे पहन लें।

नाखूनों की देखभाल: नाखूनों की सेहत का पता उनके गुलाबी रंग एवं चमक से चलता है। नाखूनों की संरचना किरेटिन नामक एक प्रोटीन से होती है। पौष्टिक आहार न लेने से, चोट लगने से या थायरॉइड ग्लैंड के असंतुलन से नाखूनों की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। प्रोटीन की कमी से नाखून कच्चे होकर टूट जाते हैं। भोजन में हरी सब्जियां, गाजर, दही आदि नाखूनों के लिए बहुत उपयोगी होते है। इससे नाखून सुंदर और मजबूत बनते हैं।

कुछ उपयोगी टिप्स: यहां बताए जा रहे टिप्स भी कारगर हैं।

- थके हुए पैरों के लिए गर्म पानी में नीम या पुदीने की पत्ती डालकर पैरों को कुछ देर उस पानी में डुबाकर रखें।
- पैरों से बदबू आए तो पैर धोते समय कुछ बूंद लौंग का तेल इस्तेमाल करें फिर सुखा लें।
- पांवों में जलन या खुजली महसूस होने पर तुलसी के पत्ते गर्म पानी में डालकर 15 मिनट तक पैर भिगोएं।
- महिलाएं ऊंची हील की सैंडिल से परहेज करें। इससे पीठ तथा पैरों में दर्द हो सकता है।
- डेड स्किन हटाने के लिए दही में सिरका मिलाकर मालिश करें।
- नाखून काटते रहें, ताकि उनमें मैल न जमा हो सके। *

(डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. किंशुक सामंता से बातचीत पर आधारित)

शहर में जनहित से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों पर उपायुक्त ने की समीक्षा बैठक

पार्कों का जीर्णोद्धार व सड़क मरम्मत तय समय सीमा में करें : उपायुक्त

झज्जर। शहर के विकास से जुड़े मामलों की समीक्षा करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

जल एवं स्वच्छता मिशन बैठक की अध्यक्षता करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

- डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

शहर में जनहित से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों पर त्वरित और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित करने के उद्देश्य से डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की। बैठक में विभागीय कार्यों की प्रगति, आपसी तालमेल और आमजन की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए कई निर्देश जारी किए गए। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी विभाग आपसी संवाद और समन्वय से काम करें, जिससे नागरिकों को किसी भी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

निर्धारित समयावधि में भरे जाएं सड़कों के गड्ढे

डीसी ने निर्देश दिए कि शहर में जहां भी हालिया बारिश के कारण सड़कों पर जो गड्ढे बन गए हैं, उन्हें निर्धारित समयावधि के भीतर भर दिया जाए। उन्होंने बताया कि कई सड़कों के टेंडर स्वीकृत हो चुके हैं और उनका निर्माण कार्य भी जल्द ही शुरू किया जाएगा। सड़क सुरक्षा और आवागमन को सुगम बनाने के लिए यह कार्य प्राथमिकता से किया जाना चाहिए। डीसी ने कहा कि ऐसे सभी पशुओं को चिन्हित कर गोशालाओं में शिफ्ट किया जाए। यह कार्य पशुपालन विभाग, नगर परिषद और पुलिस प्रशासन के सहयोग से किया जाए, ताकि सड़कों पर दुर्घटनाओं की संभावनाएं कम हों। वहीं शहर के नालों की समयबद्ध सफाई करने व पार्कों के जीर्णोद्धार के निर्देश दिए।

प्रत्येक गांव में पेयजल आपूर्ति की नियमित मॉनिटरिंग सुनिश्चित करें अधिकारी : डीसी

झज्जर। जिला जल एवं स्वच्छता मिशन की समीक्षा बैठक डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। डीसी ने कहा कि स्वच्छ पेयजल उपलब्धता सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में से है। इसलिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ काम करते हुए लक्ष्यों को निर्धारित समय में पूरा करें। उन्होंने निर्देश दिए कि जन-जागरुकता कार्यक्रमों के माध्यम से ग्रामीणों में जल संरक्षण, स्वच्छता आदतों एवं जल अपव्यय रोकने के प्रति प्रभावी जागरुकता विकसित की जाए। जलघरों का निरीक्षण करते हुए पानी में टीडीएस जांच की सुनिश्चित की जाए। इसके अलावा प्रत्येक ग्राम में पेयजल आपूर्ति की नियमित मॉनिटरिंग सुनिश्चित की जाए। जल गुणवत्ता परीक्षण की रिपोर्ट समय पर उपलब्ध करवाई जाए।

ओडिशा में किसान नेता पर हमले की निंदा

- रोहतक रोड पर प्रदर्शन किया और धरना दिया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं ने संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष कामरेड सत्यवान पर मंगलवार 9 दिसंबर को हुए हमले और अवैध हिरासत में रखने के विरोध में रोहतक रोड पर प्रदर्शन किया और धरना दिया। प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी ने बताया कि संगठन ओडिशा के क्योंझर में एसकेएम के राष्ट्रीय नेता और एआईकेकेएमएस के अध्यक्ष कॉमरेड सत्यवान समेत अन्य किसान नेताओं पर हुए हमले की कड़ी निंदा करता है।

बहादुरगढ़। किसान नेता पर हुए हमले के विरोध में प्रदर्शन करते संगठन सदस्य।

उड़ीसा के मुख्यमंत्री मोहन चरन माझी को पत्र लिखा

लाठियों और अन्य हथियारों से लैस हमलावरों ने सत्यवान सहित अन्य कार्यकर्ताओं के साथ मारपीट की। गुंडों ने इनका अपहरण किया और बाद में उन्हें तुरुमुंगा थाने ले जाया गया, जहां पुलिस ने उन्हें कई घंटों तक अवैध रूप से हिरासत में रखा। संगठन ने उड़ीसा के मुख्यमंत्री मोहन चरन माझी को पत्र लिखकर सभी दोषियों की पहचान कर कठोर कानूनी कार्रवाई करने, कानून-व्यवस्था सुनिश्चित करने और नागरिकों के विरोध करने के लोकतांत्रिक अधिकारों की रक्षा करने की मांग की है। ग्रामीण अपनी उपजाऊ कृषि भूमि को पोस्को और जिंदल द्वारा जबरन छीने जाने से बचाने के लिए लड़ रहे हैं। संघर्ष कर रहे ग्रामीणों का मनोबल तोड़ने के लिए पुलिस बल और सरकार समर्थक गुंडों ने कई बार ग्रामीणों पर हमले किए हैं। यह किसानों की अनिच्छा के बावजूद उनकी जमीन छीनने का रास्ता साफ करने के लिए की किया जा रहा है।

बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने काली पट्टी बांधकर जताया विरोध

झज्जर। लंबित मांगें पूरी न होने के चलते एमपीएचई एसोसिएशन सदस्यों द्वारा काली पट्टी बांध कर विरोध दर्ज कराया गया। एसोसिएशन के प्रवक्ता ने बताया कि वे लंबित मांगों को लेकर पिछले लंबे समय से संघर्ष कर रहे हैं लेकिन सरकार उनकी तरफ कोई ध्यान नहीं दे रही। सरकार को जगाने के उद्देश्य से उन्होंने बुधवार को काली पट्टी बांध कर कार्य करने का निर्णय लिया है। प्रदेश एसोसिएशन के आह्वान पर अब एसोसिएशन के कर्मचारी आगामी 28 जनवरी तक प्रत्येक बुधवार को काली पट्टी बांधकर अपना विरोध दर्शाएंगे। उनकी मुख्य मांगों में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत कार्यरत एमपीएचडब्ल्यू महिलाओं का 4200 पे ग्रेड लागू करना, एमसीएच अलाउंस, सार्वजनिक अवकाश आदि भत्ते लागू करना, सरकार द्वारा समाप्त किए गए सभी पदों को नियमानुसार बहाल करना, 2211 हेड कार्यरत एमपीएचडब्ल्यू फीमेल को हर महीने सैलरी का बजट देना, पेंडिंग एलटीसी का बजट देना व पेंडिंग एसीआर लगाना आदि मांगें शामिल हैं।

झज्जर। काली पट्टी बांध कर विरोध जताते हुए कर्मचारी।

विद्यार्थी जीवन की सफलता का मूल आधार अनुशासन, सजगता और सतत प्रयास

विद्यार्थियों को दिए जीवन में आगे बढ़ने के आवश्यक टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

आरईडी स्कूल की स्थानीय व छुछकवास शाखा में बुधवार को नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए एक विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए उन्हें तनामुक्त वातावरण प्रदान करने के उद्देश्य से आयोजित इस प्रार्थना सभा में विद्यालय निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत ने विद्यार्थियों को अपने जीवन के लक्ष्य को हासिल करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने जीवन में निरंतर आगे बढ़ने के लिए विद्यार्थियों को आवश्यक टिप्स दिए। विद्यार्थी जीवन की सफलता का मूल आधार अनुशासन, सजगता और सतत प्रयास है। आत्म विश्लेषण और आत्म मूल्यांकन अपनी कमजोरियों को पहचानने और सुधारने में मदद करता है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रतिदिन पूरी तैयारी के साथ एवं गृहकार्य पूर्ण करके विद्यालय आने की प्रेरणा दी। इसके अलावा दसवीं व बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों को आगामी बोर्ड परीक्षाओं में अच्छे अंक हासिल करने के लिए अभी से योजनाबद्ध तरीके से पढ़ने की हिदायत भी दी गई।

झज्जर। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत। फोटो : हरिभूमि

महिला मुक्केबाजी में खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा

- 45 से 48 किलोग्राम भारवर्ग में सुमन व 48 से 51 किलोग्राम भार वर्ग में मीना का चयन

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

स्थानीय महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम में 22वीं जिला स्तरीय सीनियर महिला मुक्केबाजी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि मुक्केबाजी संगठन द्वारा आयोजित इस प्रतियोगिता के मुख्य मुकाबले सुबह 11 बजे से शुरू हुए। इससे पहले खिलाड़ियों का वजन किया गया। विभिन्न आयु वर्ग में चयनित खिलाड़ियों में 45 से 48 किलोग्राम भारवर्ग में सुमन, 48 से 51 किलोग्राम भार वर्ग में मीना, इसी प्रकार 51 से 54 में तेजस्वी, 54 से 57 में दीक्षा, 57 से 60 में संध्या, 60 से 65 में प्रियंका, 70 से 75 में एकता, 75 से 80 किलोग्राम भारवर्ग में रितु सिंधु व 80 किलोग्राम भार वर्ग में मीनाक्षी का चयन किया गया। इस दौरान रेफरी की भूमिका सतराज नारा, निर्णायक की भूमिका राहुल फौगाट और सोमवीर सिंह ने निभाई। हितेश देशवाल ने कहा कि जिला स्तरीय महिला मुक्केबाजी टीम के चयनित खिलाड़ी आगामी 19 से 23 दिसंबर तक गोहाना में होने वाली राज्य स्तरीय में भाग लेंगे।

झज्जर। प्रशिक्षकों के साथ उपस्थित जिला स्तरीय टीम की चयनित महिला मुक्केबाज। फोटो : हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ रोड के खस्ताहाल होने से ग्रामीणों की परेशानी बढ़ी

दुल्हेड़ा में ग्रामीणों की सांसों पर भारी पड़ रही धूल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

गांव दुल्हेड़ा के ग्रामीण झज्जर-बहादुरगढ़ रोड के खस्ताहाल होने से परेशान हैं। सड़क निर्माण के नाम पर महज खानापूर्ति हो रही है। किसान कांग्रेस के जिलाध्यक्ष दीपक देशवाल ने कहा कि दुल्हेड़ा में सड़क निर्माण हो रहा है। यह काम 6 महीने पहले शुरू हुआ था। लेकिन ठेकेदार की अकर्मण्यता के कारण 2-3 महीने काम बंद रहा है। सड़क के दोनों तरफ ना तो पत्थरों को उठाया गया और ना ही मिट्टी हटाई गई। जिस कारण सारा दिन धूल उड़ती रहती है। प्रदूषण के बीच ग्रामीणों की सांसों पर यह धूल भारी पड़ रही है। जयकिशन देशवाल, जयओम मास्टर, जयप्रकाश, सुंदर व जितेंद्र मास्टर आदि ने बताया कि दस दिनों से सड़क निर्माण फिर से शुरू हुआ है। ठेकदार ने गांव के अंदर से बन रही सड़क का सारा मलबा दोनों तरफ डाल रखा है। यह सब अधिकारियों को नजर नहीं आता।

बहादुरगढ़। दुल्हेड़ा में सड़क निर्माण के दौरान वाहनों से उड़ती धूल। फोटो :हरिभूमि

हवा चलने से वायु प्रदूषण में मिली कुछ राहत, एक्यूआई 254 पहुंचा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

लगातार खराब चल रही वायु गुणवत्ता में मामूली सुधार दर्ज किया गया। शहर का वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई बुधवार को 254 रिकॉर्ड किया गया। पिछले चार दिनों से लगातार एक्यूआई में गिरावट दर्ज की गई है। चार दिन पहले यह 300 के ऊपर चल रहा था। उसकी तुलना में इसे कुछ बेहतर माना जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार यह स्तर अब भी बहुत खराब श्रेणी में ही आता है और इससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बनी रहती हैं। बीते कई हफ्तों से बहादुरगढ़ में हवा की गुणवत्ता लगातार खराब बनी हुई है। प्रदूषण स्तर बढ़ने से लोगों को सांस लेने में परेशानी, आंखों में जलन, खांसी-बुखार और अस्थमा रोगियों को अधिक दिक्कतें पेश आ रही हैं। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की रिपोर्ट के अनुसार शहर में आसपास की औद्योगिक इकाइयों से निकलने वाला धुआं, सड़कों पर उड़ती धूल और ठंड में बढ़ती धुंध इसके प्रमुख कारण हैं। बुधवार को हवा की रफ्तार थोड़ी बढ़ने और मौसम में हल्का बदलाव आने के कारण प्रदूषक कणों का घनत्व कम हुआ, जिससे एक्यूआई 254 पर आ गया। विशेषज्ञों का कहना है कि जब तक शहर में स्रोत-आधारित नियंत्रण नहीं होगा, तब तक हवा की गुणवत्ता स्थायी रूप से बेहतर नहीं हो सकती।

डीसी ने पीएम सूर्य घर योजना को लेकर जागरुकता अभियान चलाने के दिए निर्देश

झज्जर। बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने जिला में पीएम सूर्य घर योजना के बेहतर क्रियान्वयन को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए आवश्यक निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पीएम सूर्य घर योजना न केवल उपभोक्ताओं के बिजली बिल में राहत देगी, बल्कि स्वच्छ ऊर्जा को बढ़ावा देते हुए जिले को ऊर्जा आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर करेगी। योजना के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए प्रत्येक ब्लॉक स्तर पर ठोस प्रयास किए जाएं। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए कि योजना के बेहतर क्रियान्वयन को लेकर ग्रामीण क्षेत्रों में व्यापक जन-जागरूकता अभियान चलाया जाए।

झज्जर। बैठक में पीएम सूर्य घर योजना की समीक्षा करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मंजीत राठी, हरजीत राठी, रीमा सहरावत, रीना तहलान, नीरा देशवाल पुत्र/पति/पत्नी श्री अजीत सिंह निवासी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ द्वारा **Online NDC Portal** पर **Property ID No 3BBJL4NI** वार्ड नंबर-22 कॉलोनी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 160 से 160 वर्ग गज करवाने हेतु **Online Application No. 0187426631** द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर **3BBJL4NI** वार्ड नंबर-22 कॉलोनी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है, तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति नंबर **3BBJL4NI / 160** वर्ग गज प्रार्थी मंजीत राठी, हरजीत राठी, रीमा सहरावत, रीना तहलान, नीरा देशवाल पुत्र/पति/पत्नी श्री अजीत सिंह के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि सुमित्रा, सीमा राठी, विक्की व पूनम राठी पुत्र/पति/पत्नी श्री राजेंद्र राठी निवासी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ द्वारा **Online NDC Portal** पर **Property ID No 3BLGPUK3** वार्ड नंबर-22 कॉलोनी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 160 से 160 वर्ग गज करवाने हेतु **Online Application No. 0187198310** द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर **3BLGPUK3** वार्ड नंबर-22 कॉलोनी महावीर पार्क, बहादुरगढ़ पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है, तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति नंबर **3BLGPUK3/160** वर्ग गज प्रार्थी सुमित्रा, सीमा राठी, विक्की व पूनम राठी पुत्र/पति/पत्नी श्री राजेंद्र राठी के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

मानवाधिकार दिवस के उपलक्ष्य में जिलेभर में लीगल लिटरेसी कार्यक्रम का आयोजन

मानवाधिकार दिवस पर कानूनी अधिकारों की दी जानकारी

- विद्यार्थियों को प्रारंभिक अवस्था से ही अपने अधिकारों, कर्त्तव्यों कानून एवं न्याय व्यवस्था की समझ होना अत्यंत आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

मानवाधिकार दिवस के उपलक्ष्य में जिलेभर में बुधवार को लीगल लिटरेसी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव विशाल ने बताया कि मानवाधिकार दिवस के अवसर पर जिलाभर में शिक्षण संस्थानों में लीगल लिटरेसी कार्यक्रमों के अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में कानूनी जागरुकता बढ़ाना तथा उन्हें अपने अधिकारों एवं कर्त्तव्यों के प्रति सचेत करना रहा। उन्होंने कहा कि आज के समय में लीगल लिटरेसी केवल कानून की जानकारी तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक जागरुक, जिम्मेदार और सशक्त नागरिक के निर्माण की आधारशिला है। विद्यार्थियों को प्रारंभिक अवस्था से ही अपने अधिकारों, कर्त्तव्यों, कानून एवं न्याय व्यवस्था की समझ होना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे भविष्य में समाज के प्रति अपने दायित्वों का सही ढंग से निर्वहन कर सकें।

झज्जर। मानवाधिकार विषय पर बनाए पोस्टर दिखाते हुए प्रतिभागी छात्राएं।

विजेताओं को पुरस्कृत किया

ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, अनुशासन और संवैधानिक सोच को विकसित करते हैं। लीगल लिटरेसी प्रतियोगिताओं के माध्यम से बच्चों को बाल अधिकार, महिला सुरक्षा, साइबर क्राइम, नशा उन्मूलन, सड़क सुरक्षा तथा संविधान में निहित मूल अधिकारों और कर्त्तव्यों की जानकारी मिलती है, जो उन्हें सही और गलत में अंतर करने में सक्षम बनाती है। प्रतियोगिता के सभी विजेताओं को पुरस्कृत भी किया गया।

छात्र-छात्राओं को किया मानवाधिकारों के प्रति जागरूक

बहादुरगढ़। मानवाधिकार दिवस के अवसर पर वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने अपनी शिक्षण-अभ्यास (इंटर्नशिप) के दौरान अपने-अपने स्कूलों के विद्यार्थियों को मानवाधिकारों के प्रति जागरूक किया। इस दौरान स्वयंसेविकाओं ने मानवाधिकारों की परिभाषा, महत्व और उनके विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की। उन्होंने छात्र-छात्राओं को जागरुक करते हुए बताया कि शिक्षा, समानता, और स्वतंत्रता जैसे अधिकार हमारे जीवन का मूलभूत हिस्सा हैं। साथ ही, इन्हें बनाए रखने और सभी के साथ समान व्यवहार करने की आवश्यकता पर जोर दिया। कुछ स्कूलों में भावी अध्यापिकाओं ने समूह चर्चा के माध्यम से मानवाधिकारों की जानकारी दी। कॉलेज प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने कहा कि मानवाधिकार दिवस पर इस तरह के गतिविधि छात्रों में सामाजिक जिम्मेदारी का विकास करते हैं। मानवाधिकार प्रत्येक व्यक्ति के जन्मसिद्ध अधिकार हैं। ये अधिकार किसी भी प्रकार के भेदभाव जैसे जाति, धर्म, लिंग, भाषा, रंग, राष्ट्रीयता या सामाजिक स्थिति से ऊपर उठकर सभी को समान रूप से प्रदान किए जाते हैं। मानवाधिकारों का मूल उद्देश्य हर व्यक्ति को सम्मान, सुरक्षा, स्वतंत्रता और समानता के साथ जीवन जीने का अवसर देना है। बीएड छात्राओं ने गांव नूना माजरा में विद्यार्थियों को मानवाधिकारों के महत्व के बारे में जागरूक किया।

बहादुरगढ़। इंटर्नशिप के दौरान विद्यार्थियों को जागरुक करती भावी अध्यापिका। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

सड़क हादसे में प्रवासी मजदूर की मौत

बहादुरगढ़। गांव दहकोरा में सड़क हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई। इस संबंध में आसौदा थाना पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान करीब 45 वर्षीय केशर के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, वह बिहार के अररिया जिले से था। पिछले कुछ समय से यहां रोहद के निकट रह रहा था। एक प्लाईवुड कंपनी में काम कर रहा था। बीते चंद दिनों से वह अपनी कंपनी और कमरे पर नहीं जा रहा था। बुधवार की सुबह दहकोरा रोड पर धर्मकांटे के निकट उसका शव पाया गया। शरीर पर चोट के निशान थे। इस दौरान उसके साथ काम करने वाले मजदूर ने उसको पहचान लिया।

कार की टक्कर से बाइक सवार वकील घायल

बहादुरगढ़। झज्जर रोड पर गांव नूना माजरा के निकट गाड़ी और बाइक की टक्कर हो गई। दुर्घटना में बाइक सवार अधिवक्ता बुरी तरह से घायल हो गया। घायल की पहचान नवीन के रूप में हुई है। गत चार दिसंबर को यह हादसा हुआ था लेकिन घायल बयान देने की स्थिति में नहीं था। अब शिकायत में डाबोदा निवासी बलवान सिंह का कहना है कि बेटा नवीन बहादुरगढ़ कोर्ट में प्रैक्टिस करता है। शाम करीब साढ़े सात बजे वह अपनी बाइक पर सवार होकर कोर्ट से गांव के लिए रवाना हुआ। नूना माजरा में जब महेंद्रा शोरूम के निकट पहुंचा तो एक क्रेटा गाड़ी ने टक्कर मार दी। उसे गंभीर चोट आई। चालक गाड़ी छोड़कर चंपत हो गया।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 281वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या

हे दुख भंजन मारुति नंदन सुन लो मेरी पुकार.. भजन पर झूमे

पंडित पवन कौशिक ने श्रद्धालुओं को मन की शांति का पाठ पढ़ाया

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज की आरती करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। सत्संग के दौरान मधुर भजनों की प्रस्तुति देते हुए गायक कलाकार। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 281 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि अशांत मन हमेशा प्रश्नों से भरा रहता है। जब मन अशांत होता है, तब प्रश्न बढ़ जाते है, लेकिन जब मन शांत हो जाता है प्रश्न स्वयं ही समाप्त हो जाते हैं। ईमानदारी और मेहनत के साथ किया गया कार्य हमेशा सम्मान और सफलता दिलाता है।

कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, पंकज भारद्वाज, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, आंचल सेठी, प्रिंस सेठी, शिवम तनेजा, विनोद भूटानी, नयन हंस, दीपक धीमान, आनंद कुमार, नूर नागपाल, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, हर्ष चावला, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शांति कटारिया, हिमांशी अरोड़ा, कमल लता शर्मा, नारायणी सरदाना, शीला देवी चुघ, संतोष हंस, नीलम गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं योगेश रंजन, पंकज भारद्वाज, भारत भूषण नंदा, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा ने हे दुख भंजन मारुति नंदन सुन लो मेरी पुकार पवनसुत विनती बारंबार ..योगेश रंजन ने बिना लक्ष्मण के है जग सुना सुना..पंकज भारद्वाज, योगेश रंजन ने दूसरों का दुखड़ा दूर करने वाले, तेरे दुःख दूर करेंगें राम। किए जा जगत में भलाई के काम, तेरे दुःख दूर करेंगे राम..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीरभान वर्मा, प्रदीप काठपालिया, सुभाष वर्मा, अनिल छाबड़ा, विकास नरुला, ज्ञानेंद्र, निखिल सलूजा, सुरेश गाबा, सतीश चुघ, जय प्रकाश गुप्ता, जगदीश छाबड़ा, ध्रुव सेठी सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

भजनों से किया गुरु की महिमा का गुणगान

झज्जर। स्थानीय किला कालोनी स्थित आनंद आश्रम में बाबा नारायणदास की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में सत्संग का आयोजन किया गया। आश्रम के महंत अजयदास महाराज ने बताया कि बाबा की पुण्यतिथि पर उनकी प्रतिमा को हलवा-पूरी का भोग लगाया गया। इसके बाद शुरू हुए सत्संग में गायक कलाकारों द्वारा मधुर भजनों की प्रस्तुति देते हुए गुरु की महिमा का गुणगान किया। सभी गायक कलाकारों को आश्रम की ओर से महंत अजयदास द्वारा पटका पहनाकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर श्यामलाल, दीपक, नंदू, रामावतार, ओम प्रकाश सैनी, राकेश, रोशनी देवी, काले, कल्लू भगत, अनिल, दीपक, उमाशंकर वर्मा, अमित पंछी, दीना, बिमला, अनीता, निर्मला सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

उत्कृष्ट खिलाड़ियों को किया प्रोत्साहित

बहादुरगढ़। खेलकूद महोत्सव में लंबी कूद लगाता विद्यार्थी व ब्लोइंग द कप रेस में भाग लेती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

■ सेंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में हुआ दो दिवसीय वार्षिक खेल महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सेंट सोल्जर एमआर पब्लिक स्कूल में दो दिवसीय वार्षिक स्पोर्ट्स महोत्सव बुधवार को उत्साह के साथ संपन्न हो गए। समारोह की शुरुआत स्कूल निदेशक डॉ. एचएस दहिया व प्राचार्या मधु दहिया ने रंग-बिरंगे गुब्बारे आकाश में छोड़कर की थी। जबकि समापन विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत व प्रोत्साहित करते हुए किया। प्रभावशाली मार्च-पास्ट के दौरान सभी सदनों के छात्रों ने अनुशासन, तालमेल और आत्मविश्वास का शानदार परिचय दिया। मंगलवार को पेपर रेस, पिरामिड रेस, कप और गेंद संतुलन दौड़, गेंद को घेरे में डालने की दौड़, रिंग बैलेंस रेस, कोन बैलेंस रेस, बटरफ्लाई रेस हुईं। छात्रों ने अपनी गति, संतुलन और दृढ़-संकल्प का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। बुधवार को विभिन्न ट्रैक एवं फील्ड प्रतियोगिताएं हुईं। बुक बैलेंसिंग रेस, ब्लोइंग द कप रेस, पेयर रेस, बैग पैक रेस, फ्रॉग रेस, बैलून रेस, बैकवर्ड रेस, वॉलीबॉल मैच, खो-खो मैच व रस्साकशी आदि स्पर्धाएं हुईं। निर्णायक मंडल ने खिलाड़ियों के कौशल, अनुशासन और खेल भावना की सराहना की। डॉ. एचएस दहिया ने खेलों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इससे दृढ़ता, धैर्य और टीमवर्क की भावना बढ़ती है। समापन समारोह में विजेताओं को पदक और प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। प्रधानाचार्या मधु दहिया ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए खेलों में भाग लेने से स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना विकसित होती है।

बहादुरगढ़। विजेताओं को पुरस्कृत करते डॉ. एचएस दहिया व मधु दहिया।

विधायक ने जसौर खेड़ी में रखी अंबेडकर भवन की नींव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

जसौर खेड़ी गांव में विधायक राजेश जून ने धार्मिक विधि-विधान के साथ नारियल फोड़कर अंबेडकर भवन की नींव रखी। इस दौरान ग्रामवासियों ने विधायक का जोरदार स्वागत किया और गांव में शुरू हुए विकास कार्य के लिए आभार व्यक्त किया। विधायक राजेश जून ने बताया कि गांव में करीब 3 हजार गज जमीन पर अंबेडकर भवन की परिधि में चारदीवारी व दो कमरों का निर्माण किया जाएगा। जिस पर 15 लाख रुपए की लागत आएगी। विधायक ने कहा कि यह प्रारंभिक चरण है और भविष्य में अतिरिक्त बजट लाकर यहां एक भव्य व पूर्ण सुविधाओं से युक्त भवन तैयार किया जाएगा।

जिससे ग्रामीणों को सामाजिक, धार्मिक और सामूहिक कार्यक्रमों के लिए बेहतर स्थान उपलब्ध हो सकेगा। विधायक राजेश जून ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी के सहयोग से बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र में विकास कार्य लगातार तेजी से हो रहे हैं।

बहादुरगढ़। अंबेडकर भवन के निर्माण का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

एसआर सेंचुरी स्कूल में फिट इंडिया वीक के अंतर्गत स्पर्धाएं आयोजित

वॉलीबॉल प्रतियोगिता में प्रथम रहा धौलगिरी सदन

छात्राओं की 100 मीटर दौड़ में यशिका प्रथम, वंशिका द्वितीय व मानसी तृतीय स्थान पर रहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बुधवार को एसआर सेंचुरी स्कूल में फिट इंडिया वीक के अंतर्गत विभिन्न स्पर्धाएं हुईं। स्कूल निदेशक संजीत राठी व प्रधानाचार्य वीएन झा द्वारा विजेता छात्रों का लगातार उत्साहवर्धन किया जा रहा है। खेल प्रभारी हरीश शर्मा व बीके झा अनुशासन को बनाए रखने में जुटे हैं।

सोलधा शाखा में कक्षा 11वीं के लिए आशीष और मंजू की देखरेख में दौड़ व लॉन टेनिस प्रतियोगिताएं हुईं। ग्यारहवीं की 100 मीटर दौड़ में लक्ष्य तृतीय, हार्दिक द्वितीय व दीपांशु प्रथम स्थान पर रहे। छात्राओं की 100 मीटर दौड़ में मानसी तृतीय, वंशिका द्वितीय व यशिका प्रथम स्थान पर रहीं। दो सौ मीटर दौड़ में दीपांशु तृतीय, आदित्य द्वितीय व हार्दिक प्रथम स्थान पर रहे। लड़कियों में भावना तृतीय, रिक्षिता द्वितीय व गौरी प्रथम स्थान पर रहीं। चार सौ मीटर दौड़ में सुमित तीसरे, आदित्य दूसरे व पुलकित प्रथम स्थान पर रहे। लड़कियों में महक तीसरे, युक्ति दूसरे व गौरी प्रथम स्थान पर रहीं। वॉलीबॉल प्रतियोगिता में अलकनंदा सदन दूसरे व धौलगिरी सदन प्रथम स्थान पर रहे। बहादुरगढ़ शाखा में सुमित व मनीष के नेतृत्व में कक्षा 7वीं व 8वीं की सदनीय कबड्डी प्रतियोगिताएं हुईं। छात्राओं की कबड्डी प्रतियोगिता में तीसरे स्थान पर अलकनंदा सदन रहा।

बहादुरगढ़। कबड्डी प्रतियोगिता में भाग लेते सेंचुरी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

फ्री स्टाइल कुश्ती में दुजाना ने जीते पदक

झज्जर। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के खेल परिसर में आयोजित अंतः महा-विद्यालयीय फ्री स्टाइल कुश्ती प्रतियोगिता में राजकीय महाविद्यालय दुजाना के दो खिलाड़ियों ने पदक जीत कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। शारीरिक शिक्षा विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉक्टर अजय जून ने बताया कि उनके संस्थान से बीए द्वितीय वर्ष के छात्र रवि व शिवम ने भाग लिया। रवि ने जहां 79 किलोग्राम भार वर्ग में खेलते हुए गोल्ड मेडल जीता वहीं छात्र शिवम ने 61 किलोग्राम भार वर्ग में सिल्वर मेडल हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। इसके अलावा महाविद्यालय की टीम ने ओवरऑल तीसरा स्थान प्राप्त कर ट्रॉफी जीती। उन्होंने बताया कि अब विजेता खिलाड़ी आगामी प्रतियोगिता में जाएंगे।

खबर संक्षेप

रेवाड़ी खेड़ा में कम्युनिटी सेंटर की बनेगी बाउंड्री वॉल

बहादुरगढ़। ब्लॉक के रेवाड़ी खेड़ा गांव में बुधवार को कम्युनिटी सेंटर की बाउंड्री की आधारशिला रखी गई। जिसके लिए सरकार द्वारा डी-प्लान के माध्यम से बजट दिया गया है। ग्राम प्रधान रणबीर दलाल की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, जिलाध्यक्ष विकास वाल्मिकी, जिला उपाध्यक्ष नरेश भारद्वाज, युवा भाजपा नेता एडवोकेट ऋषि भारद्वाज व डॉ ओमवीर राठी ने निर्माण का शुभारंभ किया। राजपाल जांगड़ा ने कहा कि विकास में कोई भी कभी नहीं रहने दी जाएगी। सरकार प्रत्येक व्यक्ति के विकास के लिए प्रतिबद्ध है। साथ ही ठेकेदार को निर्माण कार्य की गुणवत्ता को लेकर सख्त हिदायत भी दी। इस मौके पर पूर्व सरपंच बबलू प्रधान, रोहतास छारा, पूर्व प्रधान समुंद्र, बलराज ठेकेदार, धर्मेंद्र, युवराज व जोगेंद्र आदि मौजूद रहे।

स्कूल को 12वीं तक अपग्रेड करने की मांग

बहादुरगढ़। गांव बालोर में स्थित शहीद शेर सिंह राजकीय विद्यालय को 12वीं तक अपग्रेड किए जाने की मांग जोर पकड़ रही है। इसी संबंध में गांव के निवासी एवं रिटायर्ड अंग्रेजी लेक्चरर राजबीर यादव ने भाजपा नेता जसबीर सैनी के नेतृत्व में प्रदेश के शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा से हरियाणा भवन दिल्ली में मुलाकात की। राजबीर यादव ने शिक्षा मंत्री को बताया कि वर्तमान में विद्यालय केवल 10वीं कक्षा तक ही संचालित है। कक्षा 11वीं व 12वीं की पढ़ाई के लिए विद्यार्थियों को कई किलोमीटर दूर बहादुरगढ़ जाना पड़ता है, जिससे उन्हें अतिरिक्त यात्रा और समय की परेशानी झेलनी पड़ती है। विद्यार्थियों की संख्या, भवन क्षमता और संसाधनों को देखते हुए स्कूल में 12वीं तक कक्षाएं शुरू कराई जा सकती हैं। इससे सैकड़ों विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा और क्षेत्र में उच्च शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा। भाजपा नेता जसबीर सैनी ने बताया कि शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा ने स्कूल अपग्रेडेशन के प्रस्ताव पर सकारात्मक आश्वासन दिया है। मंत्री का कहना है कि यदि विद्यालय क्षेत्रफल एवं छात्र संख्या के मानकों पर खरा उतरता है तो सरकार उचित कदम उठाएगी।

आर्ट एंड क्राफ्ट में छात्राओं ने दिखाया हुनर

बहादुरगढ़। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जगत प्रकाश द्वारा चलाई जा रही संस्था मार्डन वर्ल्ड आर्ट एंड क्राफ्ट के बैनर के तहत तीन दिवसीय आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के कक्षा 9वीं से 12वीं तथा छठी से आठवीं तक के बीस-बीस बच्चों ने भाग लिया। आर्ट एंड क्राफ्ट में अपने हुनर का बेहतर प्रदर्शन करते हुए प्रतिभागियों ने हाथी, ऊंट आदि की उत्कृष्ट कलाकृतियां तैयार की, जिनकी स्टाफ ने खूब प्रशंसा की। प्रिंसिपल प्रवीण दहिया ने बताया कि दस-दस प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देकर उनका उत्साहवर्धन किया ताकि वे अपने हुनर को और अधिक निखार सकें।

विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ जागरूक किया

बहादुरगढ़। पुलिस की ओर से शहर के मान सिंह हाई स्कूल में सड़क सुरक्षा, नशा मुक्ति और महिलाओं के विरुद्ध अपराधों की रोकथाम पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम का संचालन इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने किया। उन्होंने छात्रों से कहा कि यातायात नियमों की अनदेखी सड़क हादसों का प्रमुख कारण है। हेलमेट, सीटबेल्ट, गति सीमा और पैदल यात्री नियमों का पालन हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है। छोटी सावधानियां बड़े हादसों से बचा सकती हैं। नशा मुक्ति विषय पर उन्होंने बताया कि नशे से स्वास्थ्य, परिवार और शिक्षा पर गंभीर असर पड़ता है। युवा वर्ग को नशे से दूर रहकर दूसरों को भी जागरूक करना चाहिए। उन्होंने नशे से जुड़े अपराधों और कानूनी कार्रवाई की जानकारी भी दी। महिला सुरक्षा पर बोलते हुए इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने छात्राओं को आत्मरक्षा के मूल सिद्धांत, हेल्पलाइन नंबर 112 और 1091 की उपयोगिता तथा अपने कानूनी अधिकारों की जानकारी दी।

विज्ञान प्रश्नोत्तरी में एमआर की टीम रही अव्वल

झज्जर। एमआर पशु चिकित्सा विज्ञान एवं अनुसंधान केंद्र ने उत्तर क्षेत्र सोसायटी ऑफ एनिमल फिजियोलॉजिस्ट ऑफ इंडिया पशु चिकित्सा शरीर क्रिया विज्ञान प्रश्नोत्तरी में उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल की है। सहायक प्रोफेसर एवं टीम सरंक्षक डॉक्टर जॉयसी सेइबा ने बताया कि प्रतियोगिता में उनके संस्थान की टीम में शामिल दिव्या शर्मा और कुंजल धवन ने शानदार प्रदर्शन किया। उन्होंने उत्तर भारत के विभिन्न सरकारी और निजी पशु चिकित्सा महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों की नौ टीमों के बीच हुई प्रतिस्पर्धा में निजी कॉलेजों में पहला स्थान हासिल किया। इस दौरान विजेता टीम सदस्यों को एमआर समूह के निदेशक सोमबीर कोडान द्वारा सम्मानित भी किया गया।

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

साइज	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 साइज पर मान्य। अन्य किसी साइज 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