हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 18 दिसंबर 2025

11 एड्स के बारे में सही जानकारी जरूरी

12 सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने किया रोष प्रदर्शन

खबर संक्षेप

परिवेदना समिति की बैठक 29 को

झज्जर। जिले में नागरिकों की शिकायतों के शीघ्र एवं स्थायी निपटान के उद्देश्य से गठित जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक 29 दिसंबर को लघु सचिवालय के संवाद भवन में आयोजित की जाएगी। बैठक दोपहर दो बजे शुरू होगी, जिसकी अध्यक्षता कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। सीटीएम नमिता कुमारी ने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित परिवादों को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है।

आज सुबह 10 से 12 बजे लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। जिले में जनसमस्याओं के त्वरित समाधान के उद्देश्य से वीरवार को समाधान शिविर आयोजित किए जाएंगे। सुबह दस बजे से 12 बजे तक दो घंटे शिविरों का आयोजन होगा। जिला स्तरीय समाधान शिविर लघु सचिवालय के कॉन्फ्रेंस रूम में लगेगा, जहां डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल स्वयं नागरिकों की विभिन्न प्रकार की शिकायतों और समस्याओं को सुनेंगे। वहीं, उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम की अध्यक्षता में लघु सचिवालय परिसरों में समाधान शिविर आयोजित होंगे।

फसल बीमा कराने की अंतिम तिथि 31 दिसंबर

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत 2025-26 के लिए रबी की फसलों का बीमा करवाने की अंतिम तिथि 31 दिसंबर 2025 निर्धारित की गई है। उन्होंने जिला के किसानों से आह्वान करते हुए कहा कि वे पीएमएफबीवाई का लाभ लेने के लिए निर्धारित तिथि से पहले अपनी फसलों का बीमा अवश्य करवा लें। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत रबी सीजन में गेहूं, चना, सरसों, जौ और सूरजमुखी फसलों का बीमा किया जा रहा है।

जीव उपचार केंद्र का 19 से 21 तक वार्षिकोत्सव

बहादुरगढ़। गोधन सेवा समिति द्वारा संचालित गो एवं वन्य जीव उपचार केंद्र जाखोदा के तीन दिवसीय 12वें वार्षिक उत्सव का आयोजन 19 से 21 दिसंबर तक होगा। समिति के प्रेस प्रवक्ता विनोद कुमार ने बताया कि दिल्ली रोहतक रोड पर जाखोदा गांव के नजदीक तीनों दिन सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक कार्यक्रम चलेगा। प्रतिदिन सुबह हवन के पश्चात रागनियों के माध्यम से गोमाता की महिमा का वर्णन होगा। रविवार 21 दिसंबर को विशाल भंडारे के साथ वार्षिकोत्सव संपन्न होगा। कार्यक्रम के सफल आयोजन को लेकर गोधन सेवा समिति की बैठक हुई। प्रधान रमेश राठी की अध्यक्षता में हुई बैठक में सुदामा तायल, कृष्ण चावला, संदीप आर्य, बिजेंद्र राठी, अमित आर्य,राजा जून, सुशील राठी, राजेंद्र जांगड़ा, कैलाश अत्री व संजय गर्ग उपस्थित रहे।

ऑटो ने साइड मारी तो ऊपर से उतर गया कैंटर

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली रोड पर ऑटो की टक्कर से साइकिल सवार व्यक्ति सड़क पर गिर गया और इसी दौरान उसकी कमर से कैंटर का टायर उतर गया। घायल को एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला 9 दिसंबर का है। छोटूराम नगर के निवासी एजाज अख्तर का कहना है कि वह एक निजी कंपनी में काम करता है। गत 9 दिसंबर की दोपहर को साइकिल पर सवार होकर पुराने बस स्टैंड से दिल्ली की ओर जा रहा था। जब आरजे अस्पताल के निकट पहुंचा तो थ्री व्हीलर ने साइड मार दी और मौके से भाग गया। टक्कर लगते ही मैं सड़क पर गिर गया।

बहादुरगढ़ नगर परिषद की बैठक में 40 करोड़ रुपये के विकास कार्य मंजूर, कई बार बनी गर्मागर्मी

हर वार्ड में 50-50 लाख रुपये से होंगे विकास कार्य, अब ठेके पर नहीं देंगे सफाई व्यवस्था

गो माता को नगर माता का दर्जा देने का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया

बहादुरगढ़। नगर परिषद की बैठक में शहर के विकास पर चर्चा करते पार्षद। फोटो : हरिभूमि

- 12 करोड़ रुपये की लागत से शहर में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

चेयरपर्सन सरोज राठी की अध्यक्षता में बुधवार को हुई नगर परिषद की बैठक में शहर के विकास को लेकर कई अहम प्रस्तावों पर चर्चा के उपरांत सर्वसम्मति से उन्हें मंजूरी प्रदान की गई। जबकि कई कॉलोनियों को नियमित करने सहित कुछ प्रस्तावों पर आपत्ति के बाद उन्हें अगली बैठक के लिए टाल दिया गया। बैठक में करीब 40 करोड़ रुपये की लागत से विकास कार्यों को स्वीकृति दी गई, जिससे शहर के प्रत्येक वार्ड में विकास कार्यों को गति मिलेगी।

नगर परिषद क्षेत्र के हर वार्ड में 50-50 लाख रुपये की लागत से होने वाले विकास कार्यों को मंजूरी के लिए बैठक में प्रस्ताव रखा गया था, जिसे सर्वसम्मति से मंजूर किया गया है। करीब 40 करोड़ के कार्यों में 12 करोड़ रुपये की लागत से शहर में सीसीटीवी कैमरे लगाने का काम भी शामिल हैं।

चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि इन कार्यों के प्रस्ताव पास होने के बाद आने वाले कुछ ही दिनों में सभी वार्डों में सड़कों, गलियों, नालियों और अन्य बुनियादी सुविधाओं से जुड़े विकास कार्य शुरू किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि परिषद का उद्देश्य सभी वार्डों में समान रूप से विकास करना है ताकि किसी भी क्षेत्र को उपेक्षित न महसूस कराया जाए।

अवैध कॉलोनियों का करवाया जाएगा सर्वे

बैठक में पार्षदों के आपत्ति उठाने के बाद शहर की अवैध कॉलोनियों का सर्वे कराने का निर्णय भी लिया गया। सर्वे रिपोर्ट के आधार पर आगे की कार्रवाई करते हुए सरकार से कॉलोनियों को वैध कराने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जाएगा, जिससे वहां रहने वाले लोगों को बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें। चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि गो माता को नगर माता का दर्जा देने का प्रस्ताव भी सर्वसम्मति से पारित किया गया। नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी अरुण नांदल ने बताया कि बैठक में पार्षदों द्वारा रखे गए नए विकास कार्यों की फिजिबिलिटी जांच कर टेंडर प्रक्रिया शुरू की जाएगी। बैठक में सचिव प्रवीण कुमार, एमई नवीन देशवाल, एसआई सुनील हुड्डा समेत अधिकांश पार्षद उपस्थित रहे।

कूड़ा उठान के लिए किराए पर लेंगे ट्रैक्टर

चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि सफाई व्यवस्था को लेकर भी बैठक में बड़ा फैसला लिया गया। सभी पार्षदों ने सर्वसम्मति से सफाई के टेंडर को आगे विस्तार न देने पर सहमति जताई। अब डोर-टू-डोर कूड़ा उठान और सफाई व्यवस्था का संचालन नगर परिषद अपने स्तर पर करेगी। इसके तहत आगामी चार माह के लिए ठेके पर सफाई कर्मचारियों की नियुक्ति की जाएगी ताकि वार्डवार सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाया जा सके। इसके साथ ही बैठक में कूड़ा उठान के लिए जरूरत के अनुसार वार्ड वाइज एक-एक ट्रैक्टर-ट्रॉली सहित करीब 40 ट्रैक्टर-ट्रॉली किराये पर लेने का प्रस्ताव पास किया गया। इसके अलावा दो जेसीबी मशीनें और एक स्वीपिंग मशीन भी किराये पर लेने की स्वीकृति दी गई, जिससे शहर की सफाई व्यवस्था को और मजबूत किया जा सके।

कंसलटेंट की सलाह पर सुधरेगी बहादुरगढ़ की जल निकासी व्यवस्था, बनेगा 60-70 करोड़ का प्रोजेक्ट

रवींद्र राठी ▶▶ बहादुरगढ़

बीते कुछ सालों से जलभराव की मार सह रहे बहादुरगढ़ में जल निकासी का बेहतर सिस्टम विकसित करने के लिए नगर परिषद कंसलटेंट की सलाह ले रही है। इसके आधार पर मेगा प्रोजेक्ट बनाया जाएगा। इसके साथ ही नगर परिषद कलेक्टर रेट पर 2 एकड़ जमीन खरीदने की योजना भी बना रही है। बुधवार को हुई नगर परिषद की बैठक के दौरान शहर के कई ज्वलंत मुद्दों पर कुछ पार्षदों ने बेहद गर्मजोशी से सवाल उठाए, जबकि अनेक पार्षद महज चाय पीकर और बिस्कुट खाकर अपने घर लौट गए।

कोर्ट में केस तो एजेंडा क्यों?

पार्षद जितेंद्र राठी ने विकास कार्य के प्रस्ताव संख्या 37 पर सवाल उठाए। उन्होंने कहा कि इस शामलात भूमि के संबंध में सुप्रीम कोर्ट से जमींदारों के हक में फैसला आ चुका है। जबकि मामला हाईकोर्ट में विचाराधीन है। उन्होंने किसानों के वकील का नोटिस पटल पर रखते हुए पूछा कि इसे एजेंडे में क्यों लाया गया। इस पर ईओ ने कहा कि हम लीगल ओपिनियन लेकर ही आगामी कार्रवाई करेंगे।

जर्जर नालों की समस्या रखी

बैठक के दौरान पार्षद मोहित राठी ने सालों से अधर में लटके रैन बसेरे और जर्जर नालों का मुद्दा उठाया। नप के कार्यकारी अधिकारी अरुण नांदल ने जल निकासी के सवाल का जवाब देते हुए बताया कि कंसलटेंसी रिपोर्ट के आधार पर बहादुरगढ़ की जल निकासी के लिए करीब 60 से 70 करोड़ रुपये का एस्टीमेट बनेगा। मोहित के भाई द्वारा वीडियो बनाने का पार्षद राजेश तंवर ने विरोध किया तो दोनों में गर्मागर्म बहस हो गई।

सड़क पर लावारिस पशुओं और मीट की दुकानों से आ रही परेशानी

पार्षद अशोक शर्मा ने कहा कि रेलवे की अनुमति नहीं मिलने के कारण रेलवे पार्कों में खर्च किए गए लाखों रुपये बर्बाद हो रहे हैं। यह परमिशन 24 मार्च 2025 को समाप्त हो चुकी है। पार्षद राजकुमारी धाकरे ने वार्ड में नियमित रूप से सफाई नहीं होने की शिकायत की। पार्षद संदीप अहलावत ने स्ट्रे कैटल के साथ ही वार्ड में मीट की दुकानों का मुद्दा उठाया। पार्षद मनीषा धनखड़ ने कहा कि काम हो जाता है और पार्षदों को पता ही नहीं चलता। सरेआम पार्षदों की अनदेखी की जा रही है।

जलभराव पर वार्ड-18 में क्यों नहीं आए?

पार्षद संदीप दहिया ने कहा कि यह बोर्ड की 5वीं बैठक है। हर मीटिंग में ये बात होती है। संदीप ने चेयरपर्सन से सवाल किया कि जलभराव के दौरान आप कई बार छोटूराम नगर में गए, लेकिन क्या आपको वार्ड 18 में नही आना चाहिए था? उन्होंने पूछा कि गत तीन सालों में कितनी स्ट्रीट लाइट खरीदी गई? उन्होंने कहा कि अवैध निर्माण की शिकायत करने के बावजूद भी कार्रवाई करने की बजाय नोटिस देकर खानापूर्ति हो रही है।

खाल खींचने की चेतावनी दे डाली

पार्षद विनोद जांगड़ा ने वार्ड में अन्य राजनीतिक लोगों द्वारा लाइटें लगवाने का विरोध करते हुए कहा कि बैठक में ऐसे कथित सोशल पर्सन को बुलाओ। इस पर पार्षद अशोक शर्मा ने भी कहा कि तकरीबन वार्डों में ऐसा ही हो रहा है। संदीप अहलावत ने कहा कि नप की ढिलाई से पार्षदों की बेइज्जती हो रही है। कनिष्ठ अधिकारियों की सफाई पर विनोद जांगड़ा भड़क गए और खाल खींचने तक की चेतावनी तक दे डाली।

कैमरों की मेंटेनेंस होती नहीं, टेंडर क्यों

पार्षद रमन यादव ने सीसीटीवी कैमरे लगाने पर 12 करोड़ रुपये खर्च होने के औचित्य पर सवाल उठाया। शहर में 3 साल से मेंटेनेंस के टेंडर लग रहे हैं, लेकिन काम नहीं हो रहा है और फिर टेंडर लगा दिया। ईओ ने बताया कि हम एजेंसी को ब्लैक लिस्ट कर रहे हैं। रमन ने किला मोहल्ला के सामुदायिक भवन का रखरखाव नप द्वारा करने तथा राव तुलाराम पार्क का सौंदर्यीकरण 1857 की क्रांति की थीम पर करवाने का प्रस्ताव पास करवाया।

छिकारा ने उठाया रैन बसेरे का मुद्दा

पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने कई मुद्दे उठाए। उन्होंने कहा वेस्ट जुआं ड्रेन पर नप ने पहले दुकानें सील कर दी और फिर खोल दी। उन्होंने कहा परिषद लाखों रुपये में डॉग शेल्टर बना रही है, जबकि इंसानों का रैन बसेरा खंडहर हो रहा है। उन्होंने कम्युनिटी सेंटर का रखरखाव आरडब्ल्यूए को देने की पैरवी की। उन्होंने सफाई ठेकेदार को तुरंत ब्लैक लिस्ट करने की मांग की।

240 भेड़-बकरियों से भरे दो कैंटर पकड़े, 4 गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लाइनपार थाना पुलिस ने पशुओं से भरी दो गाड़ियां पकड़ी हैं। गाड़ियों में 240 भेड़ व बकरियां ठूंस-ठूंसकर भरी हुई थी। पुलिस ने ड्राइवरों सहित चार लोगों को गिरफ्तार किया है। इनके खिलाफ लाइनपार थाने में पशु क्रूरता अधिनियम के तहत केस दर्ज किया गया है।

दरअसल, पुलिस को सूचना मिली थी कि बहादुरगढ़ से बामड़ोली की तरफ दो कैंटर जा रहे हैं और इनमें मवेशी भरे हुए हैं। इस सूचना पर लाइनपार थाना पुलिस ने नाहरा-नाहरी रोड पर बामड़ोली से पहले नाकाबंदी की। इस दौरान दो कैंटर रुकवाए गए। जांच की तो दोनों में भारी संख्या में भेड़-बकरियां अमानवीय ढंग से भरी हुई थी। कैंटर चालकों की पहचान बिलाल व सुरेंद्र के रूप में हुई, जबकि दोनों गाड़ी से सुरेंद्र व विनोद नाम के दो अन्य शख्स भी काबू किए गए हैं। चारों राजस्थान के चूरू के रहने वाले हैं।

पशु क्रूरता में केस दर्ज

पुलिस ने चारों आरोपियों के खिलाफ लाइनपार थाने में पशु क्रूरता अधिनियम के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चारों आरोपी मवेशियों को किस मकसद से कहां लेकर जा रहे थे, ये तफ्तीश का विषय है। हालांकि आशंका है कि इन्हें कटान के लिए ले जाया जा रहा था। लाइनपार थाना प्रभारी का कहना है कि अदालत के आदेश पर फैसला लिया जाएगा कि पशुओं की सुपुर्ददारी होगी या उन्हें शेल्टर भेजा जाएगा

झज्जर। बैठक के दौरान दिशा-निर्देश देते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

ड्रेनों में गंदा पानी छोड़ने पर होगी कार्रवाई : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिले से गुजरने वाली ड्रेनों में किसी प्रकार का केमिकल युक्त और सीवरेज का पानी न छोड़ा जाए। इसके लिए संबंधित अधिकारी मॉनिटरिंग करें और लापरवाही मिलने पर संबंधित संस्थानों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए ताकि यमुना के पानी को प्रदूषित होने से बचाया जा सके। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड एवं सिंचाई विभाग के अधिकारियों की बैठक में अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि सेप्टिक टैंकर के माध्यम से भी गंदा पानी नालों और ड्रेन में छोड़ा जाता है। इनके खिलाफ भी कार्रवाई की जाए।

दैनिक रेल यात्रियों ने मसूरी एक्सप्रेस को दिल्ली से रोहतक तक बढ़ाने की मांग की

- ट्रेन को दिल्ली के शकूरबस्ती स्टेशन पर करीब 13 घंटे तक खड़ा रखा जाएगा
- 15 जनवरी से इस गाड़ी का संचालन शकूरबस्ती की बजाय रोहतक जंक्शन से करने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

दिल्ली-रोहतक दैनिक रेल यात्री समिति ने मसूरी एक्सप्रेस के विस्तार को लेकर रेल मंत्रालय से पुनर्विचार की मांग की है। गाड़ी को दिल्ली के बजाय विस्तार कर रोहतक तक बढ़ाने की मांग उठाई है।

समिति के प्रवक्ता सतपाल हाड़ा का कहना है कि हाल ही में मुरादाबाद मंडल के वरिष्ठ वाणिज्य प्रबंधक द्वारा मसूरी एक्सप्रेस को 15 जनवरी से दिल्ली जंक्शन के बजाय शकूरबस्ती तक बढ़ाने का निर्णय लिया गया है। यह गाड़ी देहरादून से रात 9 बजकर 20 मिनट पर चलकर अगले दिन सुबह साढ़े सात बजे दिल्ली जंक्शन और साढ़े 8 बजे शकूरबस्ती पहुंचेगी। जबकि वापसी में शकूरबस्ती से रात 9 बजकर 20 मिनट पर चलकर अगले दिन सुबह 9 बजकर पांच मिनट पर देहरादून पहुंचेगी।

इस दौरान ट्रेन को शकूरबस्ती स्टेशन पर करीब 13 घंटे तक खड़ा रखा जाएगा, जो संसाधनों का उचित उपयोग नहीं है। हाड़ा का कहना है कि यदि मसूरी एक्सप्रेस का विस्तार शकूरबस्ती के बजाय रोहतक जंक्शन तक किया जाता है तो बहादुरगढ़, सांपला और रोहतक के यात्रियों को गढ़ मुक्तेश्वर, बिजनौर, योगनगरी हरिद्वार और देहरादून के लिए सीधी रेल सेवा उपलब्ध हो सकेगी। इससे न केवल यात्रियों को बड़ी राहत मिलेगी, बल्कि रेलवे के राजस्व में भी उल्लेखनीय वृद्धि होगी।

देहरादून के लिए नहीं सीधी ट्रेन

उन्होंने बताया कि दिल्ली-रोहतक रेल मार्ग पर हरिद्वार और देहरादून के लिए फिलहाल कोई सीधी ट्रेन नहीं है। इस मांग को लेकर समिति पिछले कई वर्षों से प्रयासरत है। यात्री समिति ने रेल मंत्री से आग्रह किया है कि 15 जनवरी से इस गाड़ी का संचालन शकूरबस्ती की बजाय रोहतक जंक्शन से किया जाए ताकि अधिक से अधिक यात्रियों को इसका लाभ मिल सके।

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में रोजगार मेला

रोजगार मेले में 32 अभ्यर्थियों को मिला ऑफर

हरियाणा बिजली वितरण निगम हरियाणा के अधिकारियों ने साक्षात्कार लिए

बहादुरगढ़। मेले के दौरान आईटीआई प्रशिक्षुओं का इंटरव्यू लेते अधिकारी।

25 इलेक्ट्रिशियन व 7 कम्प्यूटर पास आउट प्रशिक्षुओं को मिलेगा 10560 रुपये मानदेय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। मेले के दौरान उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम हरियाणा के अधिकारियों ने साक्षात्कार उपरांत 32 प्रशिक्षुओं का चयन करते हुए अप्रेंटिसशिप ऑफर की। आईटीआई प्रशिक्षुओं और पास आउट प्रशिक्षुओं को रोजगार-अप्रेंटिस के अवसर दिलाने के लिए बुधवार को राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में रोजगार मेले का सफल आयोजन किया गया।

मेले में उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम हरियाणा के अधिकारियों ने हिस्सा लिया। यूएचबीवीएन के प्रतिनिधियों ने मौके पर ही इंटरव्यू लेकर अप्रेंटिस के लिए युवाओं का चयन किया। आईटीआई के कनिष्ठ शिक्षुता एवं रोजगार अधिकारी नरेंद्र शर्मा ने बताया कि 25 इलेक्ट्रिशियन व 7 कम्प्यूटर पास आउट प्रशिक्षुओं को अप्रेंटिस के ऑफर दिए गए। उन्हें 10 हजार 560 का संशोधित मानदेय प्रदान किया जाएगा।

अप्रेंटिस के लिए ऑनलाइन आवेदन आज से शुरू

बहादुरगढ़। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में अप्रेंटिस पदों पर चयन प्रक्रिया शुरू की गई है। चयनित प्रशिक्षुओं को अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार प्रशिक्षण अवधि के दौरान निर्धारित प्रशिक्षण भत्ता दिया जाएगा। प्रिंसिपल ने बताया कि कुल सात अप्रेंटिस की भर्ती होनी है। इसमें कोपा ट्रेड में दो, स्टेनो हिंदी में दो, स्टेनो इंग्लिश में दो तथा प्लंबर ट्रेड में एक पद शामिल है। इच्छुक उम्मीदवार 18 दिसंबर से 31 दिसंबर की शाम 5 बजे तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। आवेदन के समय अभ्यर्थियों को अपना फोटो, आधार कार्ड, पैन कार्ड, हरियाणा निवासी प्रमाण पत्र, मान्यता प्राप्त संस्थान से मैट्रिक पास प्रमाण पत्र तथा आईटीआई विभाग द्वारा जारी आईटीआई पास का मूल प्रमाण पत्र ऑनलाइन अपलोड करना अनिवार्य होगा।

क्लैट में गार्गी को मिली ऑल इंडिया 73वीं रैंक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

चयनित छात्रा गार्गी। फाइल फोटो

कॉमन लॉ एडमिशन टेस्ट यानी क्लैट का परीक्षा परिणाम घोषित होते ही गांव निलोठी में खुशी की लहर दौड़ गई। पूर्व सरपंच बलराज उर्फ बिल्लू प्रधान की पुत्री गार्गी ने ऑल इंडिया स्तर पर शानदार प्रदर्शन करते हुए 73वीं रैंक प्राप्त कर अपने परिवार, गांव और क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

गार्गी वर्तमान में एसआर सेंचुरी स्कूल की 12वीं कक्षा की छात्रा है। उसकी इस उपलब्धि पर परिजनों और ग्रामीणों ने खुशी जताई है। गार्गी की मां मंजीता ने बताया कि यह सफलता बेटी की कड़ी मेहनत, लगन और अनुशासन का परिणाम है। उन्होंने कहा कि गार्गी ने पढ़ाई के साथ समय प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया, जिसका नतीजा आज सबके सामने है। गांववासियों ने गार्गी व उसके परिवार को बधाई दी। ग्रामीणों ने कहा कि गार्गी की यह उपलब्धि गांव की अन्य बेटियों के लिए प्रेरणास्त्रोत है। ग्रामीणों ने गार्गी के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उसके आगे भी इसी तरह सफलता के नए कीर्तिमान स्थापित करने की उम्मीद जताई।

हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब पेट में बार-बार महसूस होता हो दर्द

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे सप्ताह में एक दो बार अपने पेट के बाईं तरफ दर्द महसूस होता है, फिर कुछ देर में ठीक भी हो जाता है। कृपया इसका उपचार बताएं।

-प्रकाश, बिलासपुर

पेट में इस तरह के दर्द के कई कारण हो सकते हैं। कई बार संक्रमण की वजह से ऐसा होता है तो कई बार पाचन क्रिया प्रभावित होना भी इसकी वजह बन सकता है। हालांकि कई लोगों में स्टोन की वजह से भी कभी-कभी दर्द उठता है, इसलिए एक बार डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर रहेगा। जांच करने के बाद ही इसकी वजह पता चलेगी और इलाज किया जा सकेगा। फिलहाल आप बाहर का फास्ट फूड और अधिक ऑयली फूड खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का बना सादा खाना ही खाएं।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। सर्दी के मौसम में अक्सर मेरे चेहरे पर सूजन हो जाती है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है और इसका उपचार क्या है?

-सेवाराम, महेंद्रगढ़

आपने यह नहीं बताया कि आपको शुगर की समस्या तो नहीं है। क्योंकि कई बार शुगर बढ़ने की वजह से सूजन आ जाती है। सर्दियों के मौसम में फिजिकल एक्टिविटीज कम हो जाती हैं और शुगर लेवल बढ़ जाता है। अगर ऐसा है तो आपको डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए। अगर शुगर समस्या नहीं है तो भी आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा वह फिजिकल एग्जामिन करने के बाद ही कुछ बता पाएंगे।

मेरी उम्र 49 वर्ष है। मुझे बार-बार भूख महसूस होती है। प्लीज बताएं भूख और वेट कैसे कंट्रोल करूं?

-भवेश, रायपुर

सबसे पहले आप शुगर की जांच कराएं। कई बार शुगर बढ़ने के बाद भूख बहुत लगती है। हालांकि आप बता रहे हैं कि आपका वजन भी बढ़ रहा है तो इसकी वजह थायरॉइड भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच किए कुछ कहना ठीक नहीं है। आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। लगभग साल भर से मेरे मुंह में छाले होते रहते हैं। ठीक होकर फिर हो जाते हैं। प्लीज इस समस्या का समाधान बताएं।

-सुनील किशोर, ईमेल से

अगर लगातार छाले रहते हैं तो यह ठीक नहीं है। आप इसे हल्के में ना लें, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वे आपकी कुछ जांच कराएंगे, जिससे पता चलेगा ये छाले नॉर्मल है या और भी वजह है क्योंकि कई बार गंभीर बीमारी के भी लक्षण हो सकते हैं। इसलिए बगैर देर किए आप डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। मुझे कभी कब्ज तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। इसका स्थाई निदान बताएं।

-मनोहर, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है, जिस वजह से इस तरह की समस्या आ रही है। इसके लिए सबसे पहले आप बाजार का खाना और पैक्ड फूड्स खाना बिल्कुल बंद कर दें। घर का खाना खाएं। दोपहर में खाने के साथ दही और सलाद जरूर खाएं। रात का खाना बिल्कुल हल्का खाना चाहिए। खाने और सोने के बीच में 3 घंटे का गैप जरूर होना चाहिए। इन बदलावों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 26 वर्ष है। कुछ महीने पहले मुझे चिकनपॉक्स हुआ था। मेरे चेहरे और बॉडी पर इसके निशान रह गए हैं। कृपया बताएं ये कैसे ठीक होंगे?

-कुणाल, दुर्ग

इसके निशान धीरे-धीरे जाते हैं। कई बार गहरे निशान हुए तो लंबा समय लग जाता है। हालांकि कई बार निशान जाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वे एग्जामिन करके यह बताएंगे कि दाग जाने लायक है या नहीं है और अगर है तो इसके लिए ट्रीटमेंट शुरू कर देंगे। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रवीण कहाले
कार्डियोलॉजिस्ट-कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

हालांकि हर मौसम में दिल की सेहत पर ध्यान देना जरूरी है, किंतु सर्दियों के मौसम में इस संदर्भ में विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि आमतौर पर सर्दियों में अन्य मौसमों की तुलना में रक्त में कहीं ज्यादा गाढ़ापन आ जाता है, जिससे रक्त में थक्का (क्लॉट) बनने लगता है। हार्ट अटैक के ज्यादातर मामले रक्त के थक्कों के बनने से होते हैं। ऐसे थक्के हृदय की धमनियों या रक्त नलिकाओं के मार्ग को बाधित करते हैं, जो कालांतर में दिल के दौरे का कारण बनते हैं।

इसके अलावा, तापमान में गिरावट का दुष्प्रभाव हृदय की धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) पर भी पड़ता है, जिस कारण वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी स्थिति में रक्त संचार प्रक्रिया के दौरान धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का दबाव ज्यादा पड़ता है, यह स्थिति उच्च रक्तचाप को बढ़ाती है।

हाई बीपी में लापरवाही न बरतें

इंडियन हार्ट एसोसिएशन (आईएचए) के अनुसार उच्च रक्तचाप यानी हाई बीपी, हार्ट अटैक का एक प्रमुख कारण है। इंडियन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार गर्मियों की तुलना में सर्दियों में दिल के दौरों के मामले लगभग 26 फीसदी से अधिक बढ़ जाते हैं। जब धमनियों की आंतरिक दीवार पर रक्त संचार का दबाव 140/90 के पार पहुंच जाता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप कहलाती है। इस कंडीशन में लापरवाही न बरतें।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

- सीने में भारीपन या दर्द महसूस होना।
- बिना कारण बेचैनी होना।
- बार-बार चक्कर आना।
- बार-बार पसीना आना।
- सांस तेज लेना या फिर सांस फूलना।
- सिर भारी होना या सिरदर्द।

हाई बीपी पर नियंत्रण जरूरी

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अक्सर तनावग्रस्त रहना, उच्च रक्तचाप को बुलावा देना है। उच्च रक्तचाप अस्वास्थ्यकर जीवनशैली (समुचित खान-पान और व्यायाम का अभाव और नकारात्मक सोच-विचार) का नतीजा है, जो कालांतर में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। इसलिए इन सुझावों पर अमल करें।

- असहज महसूस करने पर ब्लड प्रेशर चेक करें।
- अपने रक्तचाप को 120/80 रखने का प्रयास करें। इस संबंध में डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- जंक फूड्स से परहेज करें।
- आहार में हरी सब्जियों और फलों को वरीयता दें।
- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति को प्रतिदिन अपने भोजन में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए 5 ग्राम (आधी छोटी चम्मच) से अधिक नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।
- दिनचर्या में योगासन, प्राणायाम, व्यायाम और शारीरिक श्रम से संबंधित अन्य गतिविधियों को शामिल करें।

सर्दी का मौसम हार्ट पेशेंट्स के लिए काफी रिस्की होता है। इसलिए इस दौरान पेशेंट्स और उनके परिजनों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। डॉक्टर से रेग्युलर चेकअप, दवा लेने के साथ और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

सर्दी के मौसम में हार्ट पेशेंट्स ना बरतें जरा भी लापरवाही

क्यों होते हैं हार्ट अटैक

हृदय में तीन प्रमुख धमनियां (आर्टरीज) होती हैं। जब इन तीनों में से किसी एक में या फिर अन्य में कई कारणों (जैसे धमनियों की आंतरिक दीवारों पर रक्त का थक्का जमने से धमनियों में अवरोध या ब्लॉकेज की समस्या उत्पन्न हो जाती है) से अचानक रक्त संचार रुक जाता है, तो इस स्थिति में दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और उसकी कार्य प्रणाली ठप होने लगती है। इसी तरह एक अर्से तक अत्यधिक वसायुक्त खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से धमनियों की आंतरिक दीवारों पर प्लाक (एक प्रकार की वसा) संचित हो जाता है, जिसके कारण भी धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं और दिल को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। यह स्थिति दिल का दौरा कहलाती है। समस्या की पहचान के लिए ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी, टीएमटी, एंजियोग्राफी, लिपिड प्रोफाइल और रक्त परीक्षण आदि जांचें की जाती हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण

सीने में तेज दर्द होना, जो कंधे, बाजू और पीठ के पीछे तक जा सकता है। असहनीय बेचैनी होना और पसीना आना आदि।

समस्या का निदान

धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए इंजेक्शन लगाए जाते हैं। इसके अलावा अगर तीनों धमनियों में अवरोध 70 प्रतिशत से कम है तो एंजियोप्लास्टी की जा सकती है और कुछ मरीजों में जरूरत पड़ने पर बाईपास सर्जरी भी। इस संदर्भ में प्रत्येक मरीज की स्थिति के अनुसार उसके इलाज की प्रक्रिया सुनिश्चित की जाती है।

सर्दी के मौसम में दें ध्यान

- जो लोग पहले से ही उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से ग्रस्त हैं, उन्हें सर्दियों में धूप निकलने के बाद ही टहलने जाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि सुबह के वक्त वातावरण का तापमान कम होने से अत्यधिक ठंड होने के कारण धमनियों के सिकुड़ने का खतरा ज्यादा रहता है और यह स्थिति हार्ट अटैक का कारण बन सकती है।
- डॉक्टर द्वारा सुझाई गई दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें। बहुत संभव है कि सर्दियों में डॉक्टर आपकी दवाओं की डोज को नए सिरे से सुनिश्चित करें।
- सर्दियों में आलस्य के कारण अनेक लोग अपने व्यायाम कार्यक्रम को स्थगित कर कंबल-रजाई में लिपटे रहना चाहते हैं, या फिर व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए समुचित समय नहीं निकालते। यह प्रवृत्ति सेहत के लिए ठीक नहीं है।
- सर्दियों में एक्सपोजर से स्वयं को बचाएं। पर्याप्त ऊनी कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलें।
- शराब और धूम्रपान से दूरी बनाएं। सर्दियों में एक बड़ी संख्या में लोग शराब और धूम्रपान के कहीं ज्यादा तलबगार हो जाते हैं। हालांकि डॉक्टर्स के अनुसार शराब और धूम्रपान का सेवन किसी भी मौसम में स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं है।
- सर्दियों में खून के गाढ़ा हो जाने का खतरा बढ़ जाता है, जिसके कारण धमनियों में रक्त के थक्के जमने लगते हैं। यह स्थिति हाई बीपी का कारण बन सकती है। इससे बचने के लिए अपने डॉक्टर द्वारा प्रिसक्राइब्ड ब्लड थिनर दवा लें।
- लहसुन रक्त को पतला करने वाला एक कुदरती ब्लड थिनर है, जिसका सेवन दिल की सेहत के लिए लाभप्रद है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डायबिटिक पेशेंट्स को ज्यादा रिस्क

वर्ल्ड डायबिटीज फेडरेशन के अनुसार, रक्त शर्करा के अनियंत्रित रहने से कालांतर में हृदय रोग होने का जोखिम उन लोगों की तुलना में दोगुना बढ़ जाता है, जो इन समस्याओं से ग्रस्त नहीं हैं। इसलिए डायबिटिक रोगी कुछ बातों का ध्यान रखें। जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड शुगर को डॉक्टर से परामर्श लेकर नियंत्रित रखना चाहिए। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार दवाएं लें और सक्रिय जीवनशैली पर अमल करें। मधुमेह से ग्रस्त लोगों को साइलेंट हार्ट अटैक होने का जोखिम ज्यादा रहता है। साइलेंट हार्ट अटैक की मेडिकल कंडीशन में पीड़ित व्यक्ति को हार्ट अटैक से संबंधित लक्षण आमतौर पर महसूस नहीं होते। जैसे ऐसे लोग सीने में तेज दर्द या बेचैनी, चक्कर आना आदि महसूस नहीं करते, लेकिन किसी न किसी रूप में स्वयं को असहज महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति में अगर संभव हो, तो पीड़ित व्यक्ति के परिजनों को उसका ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर चेक करना चाहिए या फिर अतिशीघ्र डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

सर्दी से दिलाए राहत मुलेठी की गर्माहट

सर्दियों में मुलेठी (लिकोराइस) का उपयोग सदियों से होता आ रहा है। सर्दियों में मुलेठी हमारे शरीर को एक नहीं अनेक तरह से राहत पहुंचाती है। यह गले के संक्रमण से बचाव करती है, संक्रमित गले को ठीक करती है, आवाज बैठ जाए या सूखी खांसी का सिलसिला न बंद हो तो मुलेठी ही कारगर होती है। मुलेठी में एंटीइंफ्लेमेट्री और डिमल्सेंट गुण होते हैं, जो गले पर एक स्मूदिंग परत बनाते हैं ताकि गले की जलन कम हो और खांसी में आराम मिले। यह आपकी आवाज को सुचारु रूप से कामकाजी बनाए रखने के लिए और गले की खुश्की को सुधारने में भी सहायक होती है।

बढ़ाती है इम्यूनिटी: मुलेठी में ग्लायसिराइजिन यौगिक पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। इसलिए सर्दियों में बार-बार होने वाली वायरल कोल्ड से बचने में मुलेठी कारगर मानी जाती है। यह हमारे श्वसन तंत्र के लिए भी फायदेमंद है। ठंड में कई बार सांस की नली में कफ जम जाता है, ऐसे में विशेषकर उन लोगों को जो अस्थमा जैसी समस्याओं के शिकार होते हैं, मुलेठी बहुत फायदेमंद साबित होती है, क्योंकि कफ को पतला करती है, म्यूकस मेंब्रेन को शांत करती है, छाती जकड़न में राहत देती है और शरीर की गर्माहट बनाए रखने में मददगार होती है। भारी सर्दियों में शरीर को होने वाले तनाव से भी मुलेठी बचाती है और इस मौसम में होने वाली थकान, कमजोरी या ठंड से ऐंठन में मुलेठी मदद करती है।

पाचनतंत्र को रखे सही: सर्दियों में जब हम भारी-भरकम, तले-भुने भोजन अधिक खा लेते हैं तो पेट में जलन पैदा होती है। गैस होती है और अपच की समस्या घेर लेती है। इनसे बचाव का रामबाण तरीका मुलेठी है। यह हमारे पाचनतंत्र को शांत करती है और म्यूकोसा लाइनिंग को हील करती है। त्वचा को रूखेपन से भी मुलेठी बचाती है, क्योंकि मुलेठी में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट त्वचा की ड्राइनेस को कम कर देते हैं।

ऐसे करें सेवन: मुलेठी को लेने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे मुंह में डालकर चूसते रहें। एक छोटा टुकड़ा पूरे दिन में एक या दो बार डालें और उसे दांतों से दबा-दबाकर चूसते रहें या फिर मुलेठी की चाय पीना भी मुलेठी लेने का एक बढ़िया तरीका है। आधा चम्मच मुलेठी पावडर या एक छोटे टुकड़े मुलेठी को एक कप पानी में हल्का उबालकर पिएं या फिर तुलसी, अदरक और कालीमिर्च के साथ उसका काढ़ा बनाएं, वो बहुत कारगर होता है। चाहें तो बाजार से मुलेठी का पाउडर खरीद लें, लेकिन बिना डॉक्टर के सलाह इसका इस्तेमाल न करें। *

डाइट सजेशन

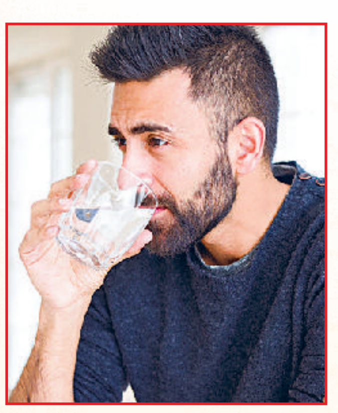
शिखर चंद जैन

गर्मी की तुलना में सर्दी में लोग कम पानी पीते हैं। लेकिन शरीर में जरूरत के अनुसार हाइड्रेशन मेंटेन रहे, इसके लिए आपको कॉन्शस रहना होगा। विंटर सीजन में हाइड्रेशन मेंटेन करने के कुछ तरीकों के बारे में जानिए।

सर्दी में ऐसे मेंटेन रहेगा हाइड्रेशन

गर्मी में तो हम धूप और पसीने से बेहाल होने पर जब प्यास लगती है तो पानी पी लेते हैं। लेकिन सर्दी के मौसम में प्यास न लगने पर अकसर पानी बहुत कम पीते हैं। इससे शरीर में डिहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है और कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। सर्दियों में पानी पीने की इच्छा कम होती है, इसलिए आपको कुछ ट्रिक्स अपनानी चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो सके।

ज्यादा सलाद खाएं: इन दिनों बाजार में सब्जियों और फलों की बहार है। तरह-तरह की सब्जियां और फल अपनी डाइट में शामिल करें। दिन में कम से कम 3-4 सर्विंग फ्रूट सलाद या वेजीटेबल सलाद की लें। कच्ची सब्जियां (टमाटर, मूली, खीरा) पोषक तत्वों और पानी से भरी होती हैं। इसी प्रकार अनार, संतरा आदि न सिर्फ प्रचुर फाइबर और पोषक तत्वों बल्कि पानी की कमी भी पूरी कर सकते हैं।



पानी पीने का शेड्यूल बना लें: अपनी कुछ गतिविधियों के साथ पानी पीने की आदत को जोड़ दें। जैसे ऑफिस पहुंचते ही दोपहर को लंच से आधा घंटा पहले। घर पहुंचते ही एक ग्लास पानी पिएं। इसके अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज से भी इसे जोड़ लें। दिन में दो-तीन बार रिफ्रेश होने के लिए पानी पिएं और सबसे अहम है सुबह की शुरुआत एक लीटर गुनगुना पानी से करें। यह पानी रात में तांबे के बर्तन में रखा हो, तो और फायदेमंद होगा।

हर्बल चाय लें: कैफीन शरीर का डिहाइड्रेशन करता है। इसलिए इस मौसम में चाय या कॉफी ज्यादा पीने से बचें। इनकी बजाय आप तरह-तरह की हर्बल-टी ट्राई कर सकते हैं। कैनोमाइल, रोज या मिंट-टी का स्वाद आपको खूब भाएगा। इसमें मीठे के लिए चीनी की बजाय शहद डालें। इससे आपको नई ऊर्जा, स्फूर्ति और हाइड्रेशन तीन तरफा फायदा मिलेगा। सीमित मात्रा में गर्म पेय जैसे गर्म पानी, अदरक, तुलसी की चाय या सूप पिएं। ये शरीर को गर्म रखते हैं और हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

चाय नहीं नीबू पानी: शाम को ठंडी हवाओं के बीच भले ही आपका मन चाय-कॉफी पीने का करता हो, लेकिन आप अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए एक गिलास गुनगुने पानी में नीबू का रस मिलाकर पिएं तो बेहतर होगा। इससे हाइड्रेशन तो होगा ही साथ ही इम्यूनिटी सिस्टम स्ट्रांग होगा, सर्दी-जुकाम से बचाव होगा और गले की सूदिंग भी होगी। इसमें जरा-सा काला नमक भी मिला सकते हैं।

पिएं नारियल पानी: सॉफ्ट ड्रिंक हानिकारक तत्वों, चीनी आदि से भरे होते हैं। प्यास बुझाने के लिए इनका सेवन भूलकर भी न करें। इनकी बजाय नारियल पानी, छाछ, दही आदि फायदेमंद पेय का सेवन करें। नारियल पानी आपके शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स लेवल को ठीक करेगा और दही-छाछ पाचन को दुरुस्त करेंगे।

पानी को दें नया स्वाद: पानी में पुदीने की पत्तियां, तरबूज के स्लाइस, खीरे के टुकड़े आदि डालकर इसे नया टेस्ट दे सकते हैं। यह टेस्टी लगेगा और फायदेमंद भी रहेगा। आप अपनी पानी की बोतल में नीबू, अदरक या दालचीनी डालकर भी पी सकते हैं। *

(न्यूट्रिशनिस्ट पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सूर्य नमस्कार को संपूर्ण शरीर का व्यायाम माना जाता है। सर्दी के मौसम में होने वाले अवसाद को दूर करने में भी सूर्य नमस्कार काफी कारगर है। इसकी विधि, लाभ और सावधानियों के बारे में जानिए।

मौसमी अवसाद से बचें रोज करें सूर्य नमस्कार

सर्दियों में होने वाला मौसमी अवसाद, आमतौर पर धूप की कमी, कम शारीरिक गतिविधि और ठंड के कारण होता है। ऐसे में कुछ योगासन बहुत कारगर हो सकते हैं। इनमें सबसे ज्यादा मददगार होता है सूर्य नमस्कार।

ऐसे होता है सहायक: यह योगासन, सूर्य ऊर्जा का अवशोषण बढ़ाता है। सर्दियों में धूप कम मिलती है, ऐसे में सूर्य नमस्कार शरीर की सौर प्लेक्सेस चक्र को सक्रिय करता है, जिससे मूड बेहतर होता है, आत्मविश्वास और शरीर की ऊर्जा बढ़ती है। साथ ही यह सेरोटोनिन को भी बढ़ाता है। क्योंकि डायनेमिक मूवमेंट और डीप ब्रीदिंग से मस्तिष्क में खुशी का हार्मोन सेरोटोनिन का स्तर बढ़ता है और डिप्रेस्ड रहने पर स्तर गिरता है। ठंड में जो रक्तसंचार धीमा हो जाता है, उसे सूर्य नमस्कार तेज करता है। इससे थकान, सुस्ती और मानसिक धुंधलापन कम होता है। यही नहीं सांसों की लय और मानसिक तनाव भी सूर्य नमस्कार से सीधा-सीधा रिश्ता रखते हैं। सूर्य नमस्कार से हमारी श्वास प्रक्रिया लयबद्ध रहती है, इसलिए हम रिलैक्स महसूस करते हैं।

सूर्य नमस्कार कैसे करें: शुरुआत में सूर्य नमस्कार चार से छह राउंड तक और धीरे-धीरे जब अभ्यस्त हो जाएं, इसे बढ़ाकर 12 चक्रों तक करना चाहिए। सबसे पहला राउंड या चक्र है प्रार्थना आसन। इसके लिए पैरों के साथ हथेलियां जोड़ें और लंबी सांस लें। यह प्रक्रिया हमें सूर्य नमस्कार के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है। इसका दूसरा आसन है हस्त उत्तासन, जिसमें बांहों को फैलाया जाता है। इसके लिए हाथ ऊपर की ओर, पीठ थोड़ी पीछे करें। इससे ऊर्जा चैनल खुलते हैं। तीसरा पादहस्तासन में खड़े-खड़े आगे की तरफ झुकना होता है, लेकिन पैर सीधे होने चाहिए, हाथ आगे झुकना चाहिए और अंगुलियां पैरों के पास होनी चाहिए इस पोज से दिमाग में रक्तसंचार बढ़ता है। चौथा पोज है अश्व संचालनासन, इसमें दाहिना पैर पीछे होता है, सिर ऊपर होता है, इस पोज से छाती खुलती है और टेंशन कम होती है। पांचवें पोज का नाम है- दंडासन। इससे पूरा शरीर एक दंड के रूप में रहता है यानी पूरा शरीर एक सीध में होता है। इस आसन से एंडोर्फिन रिलीज होता है। छठवां पोज है अष्टांग नमस्कार। इससे घुटने, छाती, ठोड़ी जमीन पर स्पर्श करते हैं। इस आसन से हृदय क्षेत्र सक्रिय होता है।

सातवें पोज को भुजंगासन कहते हैं। इसमें छाती को उठाएं, कंधे पीछे ले जाएं। ऐसा करने से शारीरिक उत्साह बढ़ता है और थकान घटती है। सूर्य नमस्कार का आठवां पोज है पर्वतासन। इसमें कूल्हे ऊपर करने होते हैं और पूरा शरीर 'वी' शेप में उलटा हो जाता है। इस आसन से दिमाग को ऑक्सीजन की पूर्ति होती है और हमारा मूड बेहतर रहता है। अब अंत में चार आसन दोहराए जाते हैं। इस तरह फिर से अश्व संचालनासन पोज करना होता है। बस फर्क ये होता है कि पहली बार जो पैर आगे निकाला होता है, अब दूसरा पैर आगे निकालते हैं। इसके बाद पादहस्तासन को दोहराते हैं और इस बार दोनो पैरों के पास झुकते हैं। अगला आसन हस्त उत्तासन है, जिसमें हाथ ऊपर करके हल्का बैकबेंड करना होता है। अंत में फिर पहली वाली स्थिति में आ जाते हैं यानी प्रार्थना आसन। यह करते ही सूर्य नमस्कार का एक राउंड पूरा हो जाता है। शुरुआत करते समय एक या दो राउंड करने चाहिए और जैसे-जैसे आपकी क्षमता बेहतर होने लगे, अपने राउंड बढ़ा दें।

क्या सावधानियां बरतें: सूर्य नमस्कार करते समय कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। उन लोगों को सूर्य नमस्कार से बचना चाहिए, जिन्हें तेज बुखार हो या शरीर में अत्यधिक कमजोरी हो। जिन लोगों की हाल में किसी भी वजह से सर्जरी हुई हो, उन्हें भी यह आसन करने से बचना चाहिए। जिन्हें स्लिप डिस्क या गंभीर किस्म का कमर दर्द रहता हो, हाई बीपी हो उन्हें भी सूर्य नमस्कार नहीं करना चाहिए। शुरुआत में सूर्य नमस्कार किसी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही करना चाहिए। *

न्यूज डायरी

छात्राओं ने किया राजकीय कॉलेज दूबलधन का शैक्षिक भ्रमण, कंप्यूटर का ज्ञान अत्यंत आवश्यक

झज्जर । राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दूबलधन की छात्राओं को एक दिवसीय ट्रेनिंग प्रोग्राम के अंतर्गत गांव के राजकीय महाविद्यालय का शैक्षणिक भ्रमण कराया गया। प्राचार्या मनीषा हुड्डा ने बताया कि शैक्षणिक भ्रमण के दौरान छात्राओं ने महाविद्यालय के पुस्तकालय, कंप्यूटर लैब, भूगोल लैब, प्लेसमेंट सेल, एजुसेट रूम सहित महाविद्यालय परिसर का निरीक्षण किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया ने छात्राओं से कहा कि आज का युग स्किल डेवलपमेंट का युग है। जिस व्यक्ति के पास कार्य करने की दक्षता और हुनर होता है, वही जीवन की दौड़ में सफलता प्राप्त कर सकता है। विद्यार्थी को कंप्यूटर का ज्ञान होना भी अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि अधिकतर कार्य अब पेपरलेस होकर ऑनलाइन होते जा रहे हैं। उन्होंने छात्राओं को महाविद्यालय में संचालित विभिन्न वार्षिक गतिविधियों की जानकारी भी दी। इस मौके पर डॉक्टर आशीष, संस्कृत विभाग से सुनीता कादियान, हिंदी विभाग से मुन्नी देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिविर में पशुपालकों को नस्ल सुधार और रोगों की रोकथाम के बारे में विस्तारपूर्व जानकारी दी

बेरी। पशु अस्पताल परिसर में बुधवार को पशुपालन एवं डेयरी विभाग व हरियाणा पशुधन विकास बोर्ड के संयुक्त तत्वावधान में पशु बांझपन उपचार शिविर व पशु नस्ल सुधार शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में वेटरनरी सर्जन डॉक्टर प्रवीन कादियान ने पशुपालकों को बांझपन, नस्ल सुधार और दूध उत्पादन बढ़ाने व पशुओं में होने वाले अन्य रोगों की रोकथाम को लेकर जागरूक किया। उन्होंने पशुपालकों को नस्ल सुधार के बारे में जानकारी दी। उन्नत नस्ल के सांड या कृत्रिम गर्भाधान तकनीक के सही उपयोग से बेहतर नस्ल प्राप्त करने के तरीके समझाए। उन्होंने कहा कि अच्छी नस्ल के पशुओं से न केवल दूध उत्पादन बढ़ता है, बल्कि पशुपालकों की आय में भी वृद्धि होती है।

यातायात पुलिस ने वाहनों पर लगाई रिफलेक्टर टेप सीट बेल्ट और हेलमेट लगाने के लिए किया प्रेरित

झज्जर । जिला पुलिस द्वारा यातायात सुरक्षा को सुदृढ़ करने के लिए निरंतर प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। इसी क्रम में बुधवार को यातायात पुलिस द्वारा एक विशेष अभियान चलाया गया और शहर के विभिन्न क्षेत्रों में वाहनों पर रिफ्लेक्टर टेप लगाए गए। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाना एवं रात्रि के समय वाहनों की दृश्यता बढ़ाकर आमजन की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। रिफ्लेक्टर टेप लगने से रात अथवा कम रोशनी की स्थिति में वाहन दूर से ही स्पष्ट दिखाई देते हैं, जिससे पीछे से आने वाले वाहन चालक समय रहते सतर्क हो जाते हैं और दुर्घटना की संभावना कम हो जाती है। यातायात प्रभारी उप निरीक्षक वीरेंद्र कुमार ने वाहन चालकों को यातायात नियमों की जानकारी दी तथा उन्हें सुरक्षित ड्राइविंग के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि छोटे-से सुरक्षा उपाय जैसे रिफ्लेक्टर टेप, हेलमेट, सीट बेल्ट और निर्धारित गति सीमा का पालन, बड़े हादसों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आरईडी के रंगोत्सव कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा, 10 छात्रों को विशेष पुरस्कार दिए

झज्जर । आरईडी विद्यालय में आयोजित रंगोत्सव कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए मेडल हासिल किए। प्राचार्या गीता ने बताया कि विद्यार्थियों की रचनात्मकता, प्रतिभा और आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में 287 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इनमें से 52 विद्यार्थियों ने स्वर्ण पदक, 24 विद्यार्थियों ने रजत पदक तथा 15 विद्यार्थियों ने कांस्य पदक प्राप्त किए। इसके अलावा 10 विद्यार्थियों को विशेष पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान एक विद्यार्थी को स्कूटी, तीन विद्यार्थियों को गिफ्ट हैम्पर तथा तीन विद्यार्थियों को ट्रॉफी प्रदान की गई। प्राचार्या ने सभी विजेता विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। विद्यार्थियों को सेल्फ डिफेंस के टिप्स सीखाते हुए पुलिस टीम।

दीपचंद पब्लिक स्कूल में पुलिस की टीम विद्यार्थियों को बताए सेल्फ डिफेंस के टिप्स

झज्जर । क्षेत्र के गांव गुढ़ा स्थित दीपचंद पब्लिक स्कूल में पुलिस की एक टीम द्वारा विद्यार्थियों को सेल्फ डिफेंस के टिप्स दिए। महिला सेल्फ डिफेंस टीम में तैनात मुख्य सिपाही टीना द्वारा विद्यार्थियों को आत्मरक्षा के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि विपरीत परिस्थितियों में स्वयं की सुरक्षा करना प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है, विशेषकर बालिकाओं के लिए आत्मरक्षा के गुर जीवन में आत्मविश्वास और साहस प्रदान करते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में अपनाई जा सकने वाली सरल लेकिन प्रभावी आत्मरक्षा तकनीकों की जानकारी दी तथा खतरे की स्थिति में सतर्क रहने के उपाय बताए। इसके साथ ही उन्होंने डायल 112 की उपयोगिता और महत्व पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि किसी भी आपात स्थिति में डायल 112 पर तुरंत कॉल कर पुलिस से सहायता प्राप्त की जा सकती है।

एड्स कंट्रोल सोसायटी ने किया मीडिया वर्कशॉप का आयोजन

मीडिया जनहित से जुड़ी योजनाओं की मजबूत कड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को एड्स कंट्रोल सोसायटी द्वारा एक दिवसीय मीडिया वर्कशॉप का आयोजन किया गया। वर्कशॉप की अध्यक्षता जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी सतीश कुमार ने की, जबकि डीडीपीओ निशा ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। इसके अलावा डब्ल्यूएचओ कंसलटेंट डॉक्टर कृतिका भी विशेष रूप से उपस्थित रही। वर्कशॉप में मीडिया कर्मियों, स्वास्थ्य कर्मियों, वॉलंटियर्स को एचआईवी एड्स, टीबी एवं नशा मुक्ति विषयों पर जागरूक किया गया। डीआईपीआरओ सतीश कुमार ने कहा कि मीडिया जनहित से जुड़ी योजनाओं की सबसे मजबूत कड़ी है। एचआईवी एड्स जैसे संवेदनशील विषयों पर तथ्यपरक, संतुलित एवं जिम्मेदार रिपोर्टिंग से समाज में जागरूकता बढ़ती है और गलत धारणाओं का निराकरण भी होता है। इसी प्रकार डब्ल्यूएचओ कंसलटेंट डॉक्टर कृतिका ने कहा कि एचआईवी एड्स की रोकथाम के लिए सही जानकारी, समय पर जांच और उपचार अत्यंत आवश्यक है।

झज्जर। वर्कशॉप के दौरान अपनी बात रखते हुए डॉक्टर निधि मोमिया।

प्रशिक्षण सत्र में एड्स कंट्रोल सोसायटी की एड्स काउंसलर अंजू सुहाग द्वारा पीपीटी के माध्यम से विषयों को सरल रूप में प्रस्तुत करते हुए एचआईवी एड्स से जुड़े भेदभाव को समाप्त करने, अधिक से अधिक लोगों तक सही जानकारी पहुंचाने, इसके बचाव, उपचार एवं परामर्श सेवाओं बारे विस्तार से जानकारी दी।

जिले में संचालित सभी एड्स नियंत्रण कार्यक्रमों जैसे आईसीटीसी सेंटर, ओएसटी सेंटर, एसटीआई क्लिनिक, एआरटी सेंटर एवं एलएसी सेंटर बारे भी जानकारी सांझा की गई। इस दौरान उप सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया ने बताया कि एड्स कंट्रोल सोसायटी के अंतर्गत संचालित कार्यक्रमों का उद्देश्य एचआईवी एड्स की रोकथाम, समय पर जांच, उपचार एवं परामर्श सेवाओं को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है। मीडिया के माध्यम से सही, संवेदनशील एवं तथ्यपरक जानकारी पहुंचाकर एचआईवी एड्स से जुड़े भेदभाव को समाप्त किया जा सकता है। एड्स, टीबी व नशा मुक्ति जैसे विषयों पर जागरुकता जरूरी : डीडीपीओ निशा ने कहा कि एचआईवी एड्स, टीबी व नशा मुक्ति जैसे विषयों पर जागरुकता आवश्यक है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा, अशोक रोहिला, शमशेर सांगवान, मीनाक्षी, काउंसलर राजेंद्र, देव, कृष्णा, राजीव, कोमल, अजीत सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। भट्टी गेट में नालिया अवरुद्ध होने से सड़क पर फैला गंदा पानी।

नालियों की सफाई न होने से सड़क पर फैला गंदा पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भट्टी गेट क्षेत्र में नालियों की नियमित सफाई न होने के कारण आए दिन दूषित पानी सड़क पर फैल जाता है। जिस कारण राहगीरों व क्षेत्रवासियों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है। भट्टी गेट निवासी सूरत सिंह सैनी, करण सिंह सैनी, राज सिंह, नितिन कौशिक, नरेश कौशिक, जीते सैनी, ज्ञानेश्वर थराण आदि ने बताया कि नालियों की साफ-सफाई न होने के कारण उन्हें परेशानी आ रही है।

नालियां अवरुद्ध होने के बाद गंदा पानी सड़क पर फैल जाता है जिस कारण राहगीरों को पैदल निकलने में भी परेशानी आती है। पेयजल सप्लाई के समय परेशानी अधिक रहती है। नालियां ओवरफ्लो हो जाती है जिसके बाद देर शाम तक पानी सूख नहीं पाता। वे झाड़ू लेकर अपनी दुकानों के आगे सफाई करते हैं लेकिन थोड़ी देर बाद फिर से वही स्थिति हो जाती है।

शहर की मुख्य गली

स्थानीय लोगों ने बताया कि यह शहर की मुख्य गली है। यहां दो सरकारी स्कूल भी स्थित है जिसमें नियमित रूप से सैकड़ों विद्यार्थियों का आवागमन रहता है। जब वे इस गंदे पानी से होकर गुजरते हैं तो आते-जाते वाहन उन भी गंदे पानी की बौछार कर जाते हैं। इसके अलावा गंदे पानी की वजह से बीमारियां भी फैलने का खतरा बना हुआ है। उन्होंने जिला प्रशासन गुहार लगाई है कि नालियों की बेहतर तरीके से सफाई कराकर उन्हें समस्या से छुटकारा दिलाया जाए।

ढंग से नहीं होती सफाई

बार-बार कहने पर कर्मचारी आते भी हैं तो वे आधी-अधूरी सफाई करके चले जाते हैं जिसके एक-दो दिनों बाद फिर से सड़क पर गंदा पानी फैल जाता है।

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कृष्ण ने क्लैट में ऑल इंडिया कैटगरी रैंक वन हासिल किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

हाल ही में घोषित क्लैट के परीक्षा परिणाम में आरपीएस स्कूल के कृष्ण ने अपनी कैटगरी में ऑल इंडिया रैंक वन हासिल कर अपनी प्रतिभा का लोहा पूरे देश में मनवाया। वहीं आरपीएस के पीयुष ने हरियाणा में कैटगरी रैंक वन, रोनक व महक ने हरियाणा कैटगरी रैंक टू, ज्योति चनेजा ने राजस्थान कैटगरी रैंक टू व अक्षिता ने हिमाचल प्रदेश कैटगरी रैंक टू व श्रेयसी व नव्या ने हरियाणा कैटगरी रैंक फोर हासिल कर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता की अमिट छाप छोड़ी। वहीं आरपीएस के 91 विद्यार्थियों ने देश की प्रतिष्ठित क्लैट परीक्षा को क्वालिफाई कर देश की सूप्रसिद्ध नेशनल लॉ युनिवर्सिटी में अपना स्थान पक्का किया। आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजी. मनीष राव व डीप्टी सीईओ कुनाल राव ने ऑल इंडिया टॉपर, स्टेट टॉपर्स व क्वालिफायर्स को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सीईओ इंजी. मनीष राव ने कहा कि अभिभावकों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। नीट, आईआईटी व एनडीए के साथ-साथ अब क्लैट में भी विद्यार्थियों को अच्छा रूझान देखने को मिल रहा।

इनका हुआ चयन

आरपीएस के कृष्ण, आयुष, अक्षय कुमार, अंकिता यादव, अंशु समोठा, आर्या सिंह, चिराग छितोसिया, दक्ष, धीरज जठराणा, दिव्या, हिमांशु, जतिन, कुनाल यादव, कुशुमलता, महक, नमन, नसीब कुमारी, नीतु, निखिल देशवाल, पर्व राव, पिंकी, पूनम, प्रिया, रितिका, रोनक, श्रीयशी, सिमरन, सपंदन, वलिका, वंशिका, आर्यन यादव, पियुष, नव्या, पियुष, लक्ष्य, उषा, प्राशी गुप्ता, वैभवी, पायल, तन्नु, श्रेया, आरूशी, हर्ष, जतिन, विशाल, कशिश, भावना, सोनम, वृत्ति, दिव्या, तरूण, गरिमा, ज्योति चनेजा, मानवी, हर्षित आर्य, निमिषा, पूजा, ईशान, यशसवी वर्मा, राधिका यादव, लोकेश, सारिका, निलिसा मील, आर्य विधा, रिया, आयुशी यादव, वंशिका यादव, जिज्ञासा देशवाल, ईशान जैन, याना अमलानी, आर्यन जागलान, छवी अग्रवाल, प्रेरणा यादव, श्रीजा मित्रा, अक्षिता धीमान, काव्या राव, निकिता, सोरव यादव, नैतिक, दिपीका, वैभवी बी पाण्डेय, श्रेया कम्बोज, अंशु, तन्नु और मुश्कान आदि ने सफलता अर्जित कर अभिभावक, शिक्षक व अपने क्षेत्र का नाम रोशन किया।

हत्या के प्रयास मामले में आरोपी गिरफ्तार, पिस्टल-कारतूस बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सीआईए की एक टीम द्वारा षड्यंत्र के तहत एक व्यक्ति का पीछा करने तथा उसे जान माल की हानि पहुंचाने के मामले में मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। डीसीपी क्राइम अमित दहिया ने बताया कि रोहित निवासी छप्पार द्वारा पुलिस को शिकायत दी गई थी कि उसकी गाड़ी में अवैध रूप से जीपीएस सिस्टम लगाया गया है, जिसकी जानकारी उसे बीती 28 अगस्त 2025 को हुई। शिकायतकर्ता ने आशंका जताई थी कि कुछ व्यक्तियों द्वारा आपराधिक षड्यंत्र के तहत उसका पीछा किया जा रहा है तथा उसकी हत्या करने का प्रयास किया जा रहा है। शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया गया था।

जांच के दौरान सामने आया कि यह पूरी साजिश पुरानी व्यावसायिक रंजिश के चलते रची गई थी। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने पहले बीते सात सितंबर 2025 को दो आरोपियों को गिरफ्तार किया। जिनके कब्जे से तीन जीपीएस डिवाइस, एक पिस्टल तथा दो जिंदा कारतूस बरामद किए गए। मुख्य आरोपी रामवीर निवासी बरहाणा को भी गिरफ्तार किया गया।

आरोपी को रिमांड पर लिया

आरोपी को स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को पूछताछ के लिए पुलिस रिमांड पर लिया गया है। पूछताछ के दौरान आरोपी की निशानदेही पर चार पिस्टल तथा तीन जिंदा कारतूस बरामद किए गए। आरोपी को बुधवार को स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

जेल में बंद हवालाती की बीमारी से मौत

झज्जर । रुपयों की धोखाधड़ी मामले में पिछले तीन-चार माह से जेल में बंद एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान मूल रूप से डीघल गांव निवासी करीब 66 वर्षीय सुरेंद्र पुत्र नवल के तौर पर हुई है। जानकारी के अनुसार सुरेंद्र पर बहादुरगढ़ क्षेत्र में रुपयों के लेन-देन संबंधी मामला दर्ज होने के चलते वह जेल में बंद था। बीमारी के कारण उसे उपचार के लिए अस्पताल लाया गया जहां उसने दम तोड़ दिया। पुलिस द्वारा उसके परिजनों को सूचित कर दिया गया है। देर शाम होने के चलते शव का पोस्टमार्टम वीरवार को कराया जाएगा।

बहादुरगढ़ को जिला नहीं बनाने पर पूर्व विधायक ने जताया रोष

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने बहादुरगढ़ को जिला नहीं बनाए जाने पर सरकार पर हमला बोला है। उन्होंने कहा कि बहादुरगढ़ हरियाणा के सबसे तेजी से विकसित होने वाले औद्योगिक शहरों में से एक है, इसके बावजूद सरकार ने इसे जिला बनाने में अनदेखी कर यहां के लाखों लोगों की उम्मीदों पर पानी फेर दिया है।

राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि बहादुरगढ़ की जनसंख्या, औद्योगिक आधार, राजस्व योगदान और भौगोलिक स्थिति किसी भी मानक पर जिले के योग्य है। दिल्ली से सटे होने के कारण यहां की प्रशासनिक और नागरिक समस्याएं लगातार बढ़ रही हैं, लेकिन सरकार ने इन वास्तविकताओं को नजरअंदाज कर राजनीतिक लाभ के आधार पर हांसी को जिला बनाने का फैसला लिया है। उन्होंने कहा कि हांसी को जिला बनाए जाने से उन्हें कोई आपत्ति नहीं है, लेकिन बहादुरगढ़ जैसे महत्वपूर्ण शहर को दरकिनार करना पूरी तरह से अन्यायपूर्ण है। बहादुरगढ़ के साथ यह सौतेला व्यवहार बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। कांग्रेस पार्टी बहादुरगढ़ को जिला बनाने की लड़ाई मजबूती से लड़ेगी। प्रदेश में कांग्रेस की सरकार बनने पर प्राथमिकता के आधार पर बहादुरगढ़ को जिला बनवाया जाएगा।

बाल विवाह के बारे में किया जागरूक

झज्जर। बाल विवाह मुक्त भारत अभियान अंतर्गत बुधवार को क्षेत्र के कस्बा बेरी व माछरौली में कार्यक्रम का आयोजन कर विद्यार्थियों को जागरूक किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग, संरक्षण एवं बाल निषेध अधिकारी तथा एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी कार्यालय से धर्मेंद्र ने बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 को लेकर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि यह कानून बच्चों के हितों को ध्यान में रखकर बनाया गया है।

इसका सख्ती से पालन करना जरूरी है ताकि बालक-बालिकाओं का सर्वांगीण विकास हो सके। आंगनबाड़ी सुपरवाइजर संजू ने कहा कि किसी भी समाज का

विकास तभी माना जाता है जब वहां के किशोर किशोरियां आत्मनिर्भर हों। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बेरी में शिक्षक प्रवीण ने कहा कि बाल विवाह बच्चों को उनके सपनों से दूर करता है। इससे घरेलू हिंसा को बढ़ावा मिलता है। इस पर लगाम लगानी जरूरी है।

डीसी ने प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना की समीक्षा की

झज्जर। प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना के माध्यम से गांवों में बुनियादी सुविधाओं को सुदृढ़ कर उन्हें आदर्श ग्राम के रूप में विकसित किया जा रहा है। इस योजना का उद्देश्य सामाजिक, आर्थिक एवं भौतिक अवसंरचना को मजबूत कर गांवों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करना है। यह बात डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को अधिकारियों की बैठक में प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना की समीक्षा करते हुए कही। उन्होंने निर्देश दिए कि योजना के अंतर्गत चयनित गांवों में पेयजल, स्वच्छता, सड़क, बिजली, शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास सहित अन्य आवश्यक सुविधाओं को चरणबद्ध तरीके से पूरा किया जाए। जिप सीईओ मनीष कुमार फौगाट ने योजना की प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि प्रारंभिक चरण नियमानुसार जिले के दस गांव प्रधानमंत्री आदर्श ग्राम योजना में शामिल किए गए हैं।

बाबा कांशीगिरी जी महाराज मंदिर में 282वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

खुश होंगे हनुमान राम राम किए जा... भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी जी महाराज मंदिर में 282वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, पंकज भारद्वाज, दिनेश दुजाना, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, आंचल सेठी, प्रिंस सेठी, विनोद भूटानी, शिवम तनेजा, 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, शांति कटारिया सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं भारत भूषण नंदा, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा ने दुनिया रचने वाले को हनुमान कहते हैं और संकट हरने वाले को हनुमान कहते हैं..खुश होंगे हनुमान राम राम किए जा..। योगेश रंजन ने नाम तेरा है तारण हारा, कब तेरा दर्शन होगा..जिसकी प्रतिमा इतनी सुंदर वो कितना सुंदर होगा..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया।

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर मंदिर समिति के उप-प्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, वी के शर्मा, सुभाष वर्मा, अनिल छाबड़ा, विकास नरुला, ज्ञानेंद्र, निखिल सलूजा, सुरेश गाबा, सतीश चुघ, जय प्रकाश गुप्ता, जगदीश छाबड़ा, भवित वर्मा सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

सूचना

मैं सुषमा रानी पत्नी श्री मनोज कुमार निवासी मकान नंबर-17 एफ एफ, नियर गलैरिया मार्केट, ओमैक्स सिटी, झज्जर रोड, सैक्टर-14, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा शपथपूर्वक बयान करती हूं कि मेरा आधार कार्ड नंबर-610206693938 है। मेरे बेटे कनक कुमार पुत्र मनोज कुमार के पासपोर्ट में मेरा नाम सुषमा लिखा हुआ है, जोकि गलत है। सभी दस्तावेजों में मेरा सही नाम सुषमा रानी लिखा है। सुषमा और सुषमा रानी एक ही महिला अर्थात मेरे ही नाम हैं।

सूचना

मैं निखिल पुत्र श्री संजय निवासी गांव माण्डोठी तह. बहादुरगढ़ जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरे जीवन बीमा पॉलिसी नं. 174525762 में मेरा व मेरे पिता जी का नाम हिमांशु (Himanshu) पुत्र श्री संजय कुमार (Sanjay Kumar) दर्ज है। यह कि मैने अपने सभी दस्तावेजों में अपना व अपने पिता जी का नाम निखिल (Nikhil) पुत्र श्री संजय दर्ज करा लिया है। निखिल (Nikhil) पुत्र श्री संजय और हिमांशु (Himanshu) पुत्र श्री संजय कुमार (Sanjay Kumar) ये दोनो नाम एक ही व्यक्ति के हैं i.e.myself जो कि सही व मान्य है।

खोया-पाया

मैं श्रीमती उषा गिल पत्नी श्री सितेंद्र, निवास स्थान ग्राम नांगल खुर्द, तहसील सोनीपत, जिला सोनीपत, राज्य हरियाणा-131021 ने अपने मकान की विक्रय विलेख संख्या 9549 दिनांक 04/02/2013 खो दी है। यह विक्रय विलेख बहादुरगढ़ हरियाणा में उप.पंजीयक कार्यालय में पंजीकृत है। इसका एफआईआर नंबर-132570202500489 दिनांक 16/12/2025 बहादुरगढ़ पुलिस स्टेशन में पंजीकृत है। यदि किसी व्यक्ति को यह दस्तावेज कहीं भी मिले या उसे कोई आपत्ति हो, तो कृपया उपरोक्त पते पर भेजे।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्री रविंद्र गोपाल गुप्ता (पति), दीपक गुप्ता (पुत्र), तरुण गुप्ता (पुत्र), ज्योति (पुत्री) H/O, S/O, D/O श्री स्व. मिथलेश गुप्ता निवासी 212/24 व्यास गली, पुरानी सब्जी मंडी, बहादुरगढ़ द्वारा एनडीसी पोर्टल पर प्रॉपर्टी आईडी नंबर-3BEAYUE3 वार्ड नम्बर 24 कॉलोनी लाल डोरा मोहन नगर जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 28 से 28 वर्ग गज करवाने हेतु ऑनलाइन एप्लीकेशन नम्बर --- द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपति नम्बर- 3BEAYUE3 वार्ड 24, लाल डोरा मोहन नगर पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपति पर किसी को आपत्ति है तो वह सुबूतों 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 वह संपति नम्बर 3BEAYUE3/28 वर्ग गज प्रार्थी श्री रविंद्र गोपाल गुप्त (पति), दीपक गुप्ता (पुत्र), तरुण गुप्ता (पुत्र), ज्योति (पुत्री) H/O, S/O, D/O श्री स्व. मिथलेश गुप्ता के नाम नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकॉर्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

सेवानिवृत्त कर्मचारी संघ की जिला इकाई ने लघु सचिवालय परिसर में की नारेबाजी

लंबित मांगों को लेकर सेवानिवृत्त कर्मियों ने किया प्रदर्शन, तहसीलदार को सौंपा ज्ञापन

पेंशन संबंधी वित्त विधेयक बिल 2025 को तुरंत वापस लेने की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सेवानिवृत्त कर्मचारी संघ की जिला इकाई द्वारा लंबित मांगों को लेकर लघु सचिवालय परिसर में रोष प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला प्रधान दिलबाग दलाल ने की जबकि संचालन देवेंद्र यादव द्वारा किया गया। प्रदर्शन उपरांत सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने तहसीलदार शेखर सिंह को ज्ञापन सौंपा।

जिला सचिव देवेंद्र यादव ने बताया कि उनकी प्रमुख मांगों में पेंशन संबंधी वित्त विधेयक बिल 2025 को तुरंत वापस लेने, सेवानिवृत्त कर्मचारियों को आठवें वेतन आयोग के सभी लाभ पहले की भांति देने, कम्यूटेशन की राशि को सभी राज्यों में 11 साल तक ही काटा जाए, कोरोना काल के समय रोका गया महंगाई भत्ते का एरियर 18 महीने के ब्याज सहित देने, 65 वर्ष की आयु के 10 प्रतिशत व 75 की आयु के बाद 20 प्रतिशत की मूल पेंशन में वृद्धि करना, कर्मचारियों को सभी सरकारी पैनल वाले अस्पताल में मुफ्त इलाज व तीन हजार रुपये मेडिकल भत्ता देने, पुरानी पेंशन बहाली आदि शामिल है। उन्होंने कहा कि 22 और 23 फरवरी को कुरूक्षेत्र में होने वाले अखिल भारतीय सेवानिवृत्त कर्मचारी संघ में आगे की रणनीति बनाई जाएगी। इस मौके पर मंगत राम कौशिक, बलवीर सिंह यादव, जयपाल गुढ़ा, राजेंद्र जुलाना, सर्व कर्मचारी संघ के जिलाध्यक्ष रामवीर, सुरेश शर्मा, विष्णु दत्त जांगड़ा, धर्मपाल अहलावत, समशेर, राम सिंह सुहाग, मास्टर फूल कंवार, ओमप्रकाश, सूरजवीर, रणवीर अहलावत, जयवीर, सतीश कुमार, जोगेंद्र सोलंकी, रमेश जाखड़, राजवीर राहड़, जयप्रकाश गुप्ता, सुखबीर बेनीवाल, जगमाल यादव, ईश्वर, सतवीर, मुकेश शर्मा, जयकरण, दयानंद, जगत नारायण, रणवीर खटक, जगदीश, लीलूराम, अतर सिंह, भूरेराम मौजूद रहे।

झज्जर। तहसीलदार शेखर सिंह को ज्ञापन सौंपते हुए सेवानिवृत्त कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। विरोध प्रदर्शन के दौरान सरकार विरोधी नारे लगाते हुए कर्मचारी।

ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी काला कानून : फोगाट

बहादुरगढ़। ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में बहादुरगढ़ निगम कार्यालय के गेट पर रोजाना दो घंटे का धरना प्रदर्शन कर पॉलिसी को रद्द करने की मांग उठा रहे हैं। बुधवार को हुए दो घंटे के धरने प्रदर्शन की अध्यक्षता सर्कल सचिव बिजेंद्र फोगाट ने की, जबकि मंच संचालन यूनिट सचिव अमित ने किया। सर्कल सचिव बिजेंद्र फोगाट ने कहा कि कर्मचारियों के लिए यह पॉलिसी काला कानून है। सरकार को इसे वापस लेना चाहिए, अन्यथा विरोध जारी रहेगा। प्रदर्शन में अनिल, नवीन, जेई अनिल, संजीव सीए, रिंकू, संदीप, रवींद्र देशवाल, मनीष, भूपेंद्र, जगमोहन, लोकेश, बिजेंद्र जेई, अनिल जेई सहित अन्य उपस्थित रहे।

बिजली निगम कर्मचारियों ने दो घंटे तक किया प्रदर्शन

झज्जर। एचएसईबी वर्कर्स यूनियन की राज्य कार्यकारिणी के आह्वान पर बुधवार को भी ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के विरोध में बिजली निगम कर्मचारियों ने दो घंटे का प्रदर्शन किया। यूनिट प्रधान लवकेश ने बताया कि बिजली निगम कार्यालय परिसर में किए गए प्रदर्शन में स्थानीय यूनिट के अलावा बादली व माछरौली यूनिट से भी कर्मचारियों ने भाग लिया। उन्होंने सरकार विरोधी नारे लगाते हुए ऑनलाइन ट्रांसफर रोकने की मांग उठाई। इस मौके पर यूनिट सचिव संजीव छिल्लर, जयप्रकाश, धर्मेंद्र, जयनारायण, तकदीर, प्रवीण, मंजीत, राजेंद्र, राकेश, विकास, अमित, अनीता, ज्योति, नमिता, बलराम, प्रदीप, अनिल, शुभम, मंजू, विशाल, श्रवण, संदीप, अखिल, रणसिंह, कृष्ण, सतेंद्र, अमरजीत सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

क्लैट में एचडी स्कूल की छात्रा हिना और तनवी नांदल ने पाई सफलता

- बीते वर्ष शीतल जाखड़ ने पास की थी यह परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

कॉन्सोर्टियम ऑफ नेशनल लॉ यूनिवर्सिटीज द्वारा कॉमन लॉ एडमिशन टेस्ट के घोषित परिणामों में एचडी स्कूल साल्हावास की दो छात्राओं ने उत्कृष्ट रैंक हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। एचडी ग्रुप के सचिव हेमंत गुलिया ने बताया कि क्लैट परीक्षा में बारहवीं कक्षा की छात्रा हिना कौशिक ने जहां 33वां रैंक हासिल किया वहीं छात्रा तनवी नांदल ने भी 121वें रैंक के साथ टेस्ट क्वालिफाई किया। उन्होंने बताया कि बीते वर्ष शीतल जाखड़ इस परीक्षा में सफलता हासिल कर चुकी है। अब हिना कौशिक व तनवी नांदल प्रतिष्ठित नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी से कानून की पढ़ाई कर देश सेवा में अपना योगदान देंगी। इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा व प्राचार्य सतबीर सिंह ने दोनों छात्राओं को बधाई दी। उन्होंने शिक्षक मनोज शर्मा व सुधीर जाखड़ के प्रयासों की भी सराहना की।

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित क्लैट परीक्षा की उत्तीर्ण छात्राएं।

संस्कारम् के सात विद्यार्थियों ने क्लैट परीक्षा में किया शानदार प्रदर्शन

- चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने विद्यार्थियों को दी शुभकामनाएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

संस्कारम् पब्लिक स्कूल खातीवास के सात विद्यार्थियों ने क्लैट परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करते हुए टेस्ट क्वालीफाई कर संस्थान का नाम रोशन किया है। संस्कारम् ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि क्वालीफाइड विद्यार्थियों में यशिका, अश्मिता कादियान, नीतू, तनिषा जाखड़, कोमल, दीक्षा और विनय सिंह शामिल हैं। सफल विद्यार्थियों ने अपनी सफलता का श्रेय स्कूल प्रबंधन तथा वहां के अनुशासन और अपने समर्पित अध्यापकों को दिया है। उनका कहना है कि शिक्षकों द्वारा समय-समय पर दिए गए मार्गदर्शन, विशेष डाउट सेशंस और स्कूल के प्रेरणादायक वातावरण ने उनके आत्मविश्वास को बढ़ाया, जिससे वे इस राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा में सफल हो सके। चेयरमैन डॉ. महिपाल ने सभी अभिभावकों को बधाई देते हुए सफल विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित क्लैट परीक्षा के सफल विद्यार्थी।

बीमा क्षेत्र में एफडीआई 100 फीसदी करने का विरोध जताया

- अखिल भारतीय बीमा कर्मचारी महासंघ ने कड़ा विरोध किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

केंद्रीय मंत्रीमंडल द्वारा बीमा क्षेत्र में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश की सीमा 100 प्रतिशत किए जाने के निर्णय का अखिल भारतीय बीमा कर्मचारी महासंघ ने कड़ा विरोध किया है। विरोध स्वरूप वीरवार को जिला मुख्यालयों और प्रमुख शहरों के एलआईसी कार्यालयों में विरोध प्रदर्शन किए जाएंगे।

ऑल इंडिया इंश्योरेंस एम्प्लाइज एसोसिएशन के रोहतक मंडल महासचिव ओमवीर सिंह ने कहा कि वर्ष 1999 में आईआरडीए विधेयक के माध्यम से बीमा क्षेत्र का डी-नेशनलाइजेशन किया गया था। इसके बाद से जीवन और गैर-जीवन बीमा में निजी कंपनियां विदेशी साझेदारी के साथ कार्यरत हैं और पूंजी की कभी कमी नहीं रही। वर्तमान में कुल एफडीआई, नियोजित पूंजी का लगभग 32 प्रतिशत ही है। ऐसे में एफडीआई सीमा को 100 प्रतिशत तक बढ़ाना न केवल अनावश्यक बल्कि तर्कहीन है। इस फैसले से भारतीय बीमा कंपनियों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। विदेशी पूंजी को पूर्ण स्वतंत्रता देने से बीमा उद्योग मुनाफ़ा-केंद्रित हो जाएगा, जिससे वंचित और हाशिये पर खड़े वर्गों के हित प्रभावित होंगे।

नागरिकों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करने के दिए निर्देश

- डीसीपी ने थाना और चौकी प्रभारियों की बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

डीसीपी मयंक मिश्रा ने बहादुरगढ़ जोन के सभी थाना व चौकी प्रभारियों की समीक्षा बैठक ली। बैठक का उद्देश्य कानून व्यवस्था को सुदृढ़ करना, अपराध नियंत्रण और पुलिस कार्यप्रणाली को अधिक संवेदनशील बनाना रहा।

डीसीपी ने साइबर अपराधों पर विशेष जोर देते हुए त्वरित जांच और नागरिकों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि साइबर मामलों में देरी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने महिला विरुद्ध अपराधों में संवेदनशीलता, गंभीरता और तत्पर कार्रवाई सुनिश्चित करने को कहा तथा थानों में पीड़ित महिलाओं के लिए सुरक्षित व सम्मानजनक वातावरण देने के निर्देश दिए।

अफवाह फैलाने वालों पर कार्रवाई होगी

कानून व्यवस्था को लेकर अफवाह फैलाने व शांति भंग करने वाले तत्वों पर कड़ी नजर रखने और समय रहते कार्रवाई के निर्देश दिए गए। नशा विरोधी अभियान को तेज करने, नशा तस्करों पर सख्त कानूनी कार्रवाई और युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए निरंतर प्रयास करने को कहा गया।यातायात व्यवस्था सुधार पर डीसीपी ने जाम से नागरिकों को राहत देने के लिए प्रभावी ट्रैफिक प्रबंधन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। साथ ही थानों में आने वाले फरियादियों के साथ सम्मानजनक, सहयोगात्मक और संवेदनशील व्यवहार पर विशेष बल दिया गया। बैठक के अंत में डीसीपी मयंक मिश्रा ने कहा कि अपराध मुक्त, सुरक्षित और शांत वातावरण बनाए रखना पुलिस की सामूहिक जिम्मेदारी है, जिसे ईमानदारी, निष्ठा और जन-सहयोग से ही पूरा किया जा सकता है।

सड़क हादसे में घायल युवक ने दम तोड़ा

बहादुरगढ़। आसौदा मोड़ पर सड़क दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल हुए युवक ने पीजीआई रोहतक में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। इस संबंध में बाइक सवार युवक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। मृतक की पहचान करीब 26 वर्षीय सुनील के रूप में हुई है। फतेहाबाद के भूना क्षेत्र का निवासी सुनील यहां आसौदा में अपने दोस्त संदीप के साथ किराये पर रहता था। वह एक बिजली कंपनी में काम करता था। गत 13 दिसंबर को दोनों बाइक पर सवार होकर आसौदा से नेशनल हाइवे की ओर जा रहे थे। जब आसौदा मोड़ के निकट पहुंचे तो एक बाइक ने इनकी बाइक को टक्कर मार दी। सुनील का इलाज पीजीआई में जारी था, जहां अब उसने दम तोड़ दिया।

खबर संक्षेप

नशे के खिलाफ विद्यार्थियों को किया जागरूक

बहादुरगढ़। राजकीय आईटीआई में नशा मुक्ति जागरुकता व रोकथाम अभियान कैंप का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम सीजेएम व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव विशाल के नेतृत्व में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में डीएलएसए की ओर से नीता देवी, नशा मुक्ति केंद्र संचालक छोटूराम पुलिस से हेड कांस्टेबल जयबीर सिंह, डॉ. संजय तथा आईटीआई का स्टाफ मौजूद रहा। कार्यक्रम की शुरुआत में छोटूराम ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी देते हुए नशे से दूर रहने का आह्वान किया। इसके बाद नीता देवी ने युवाओं को नशे से दूर रहकर अनुशासन और मेहनत के साथ सफल भविष्य की राह पर चलने के लिए प्रेरित किया। वहीं, हेड कांस्टेबल जयबीर सिंह ने नशे की हालत में वाहन न चलाने की सख्त सलाह दी और यातायात नियमों के पालन तथा सड़क दुर्घटना में पीड़ित की सहायता करने के महत्व पर प्रकाश डाला।

बुराई के खात्मे के लिए शिक्षा जरूरी : अलका गुलाटी

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में एनएसएस इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में छात्राओं को समाज में व्याप्त दहेज प्रथा, बाल विवाह, नशा, लैंगिक भेदभाव, भ्रूण हत्या, भ्रष्टाचार आदि कुरीतियों और बुराइयों के प्रति जागरूक किया गया। एनएसएस गीत व योगाभ्यास से हुए शिविर में मुख्य वक्ता के रूप में राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ की प्राचार्या अलका गुलाटी ने कहा कि समाज में बदलाव की शुरुआत हम सभी को अपने घर से करनी होगी। उन्होंने उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि किस प्रकार जागरूकता और साहस के साथ समाज को बदला जा सकता है। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि शिक्षित और जागरुक होकर ही हम समाज से अंधविश्वास और कुप्रथाओं को समाप्त कर सकते हैं। दोनों ने प्रोग्राम ऑफिसर डॉ अन्नू शर्मा के साथ हरी झंडी दिखाकर जागरुकता रैली को रवाना किया। कैंप के दौरान तनु ने एकल नृत्य और नेहा ने गीत गाकर देश भक्ति का प्रचार किया। पोस्टर प्रतियोगिता के माध्यम से स्वयंसेविकाओं ने समाज में व्याप्त कुरीतियों के खात्मे का आह्वान किया। प्रतियोगिता में प्रथम तनु, द्वितीय दीपिका व प्रिया दलाई, तृतीय दीपिका व साक्षी रही। सांत्वना पुरस्कार नेहा व योगिता को मिला। शिविर में स्वयंसेविकाओं ने श्रमदान करते हुए स्वच्छता अभियान चलाया।

कार्यालय में योग ब्रेक से बढ़ेगी कार्यक्षमता

बहादुरगढ़। आयुष विभाग द्वारा कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण बनाने तथा अधिकारियों व कर्मचारियों को तनावमुक्त रखते हुए उनकी कार्यक्षमता बढ़ाने के उद्देश्य से वाई-ब्रेक योजना के तहत लघु सचिवालय में योगाभ्यास कराया गया। बता दें कि इस पहल के अंतर्गत कार्य दिवस के दौरान 15 मिनट का विशेष योग ब्रेक रखा जाएगा, जिसमें सभी अधिकारी व कर्मचारी भाग लेंगे। बुधवार को बहादुरगढ़ के लघु सचिवालय में योगा टीचर डॉ. निशा कौशिक व उषा रानी ने अधिकारियों और कर्मचारियों को सरल योगासन व प्राणायाम का अभ्यास कराया। योग शिक्षकों ने बताया कि नियमित रूप से 15 मिनट का योग ब्रेक लेने से न केवल मानसिक शांति मिलेगी। बल्कि कर्मचारियों की ऊर्जा, कार्यक्षमता में भी वृद्धि होगी। अधिकारियों व कर्मचारियों ने इस पहल का स्वागत करते हुए इसे कार्यस्थल के लिए बेहद लाभकारी बताया।

श्रीमद्भागवत गीता के वचनों से सराबोर किया

बहादुरगढ़। माल गोदाम रोड स्थत वैश्य आर्य कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को एक कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में इस्कॉन मंदिर की ओर से माता मायापुर लीला, शशि व प्रभु परमेश्वर आदि ने शिरकत की। उन्होंने स्कूल स्टाफ व विद्यार्थियों को श्रीमद्भागवत गीता के वचनों के माध्यम से सराबोर किया। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने महाभारत के युद्ध में अर्जुन को कर्तव्य से विमुख होने की अपेक्षा अपने कर्मपथ पर आगे बढ़ने का संदेश दिया। अंत में प्रिंसिपल अंजू अग्रवाल ने अतिथियों का धन्यवाद किया।

एडीजीपी बनने पर भाजपाइयों ने किया सम्मान

बहादुरगढ़। जिला पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह के एडीजीपी पद पर प्रमोशन होने पर बहादुरगढ़ मंडल अध्यक्ष संजय सैनी के नेतृत्व में मंडल की पूरी टीम ने उनके कार्यालय पहुंचकर बधाई व शुभकामनाएं दीं। संजय सैनी, दीपक सैनी, राज खुराना, धर्मेंद्र सैनी व रविंद्र राठी आदि ने डॉ. राजश्री सिंह के कार्यों की सराहना की।

वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

त्रिवेणी स्कूल में भूमिका ने हर्डल रेस जीती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ विद्यालय की निदेशक संगीता वर्मा, उपनिदेशिका सुमित्रा महला, प्राचार्य अनिल कुमार, संचालिका कुसुम राठी व इंचार्ज पिंकी कपूर ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया।

उन्होंने सभी प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाया। खेलकूद के दौरान 50 मीटर दौड़ में बुवेश, अव्या हरफूल, प्रियांक हर्षित, वेदांश, काव्या, जिया और आर्यन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। नायशा, रियांश दित्या, अभिनव अक्षित, लक्की, लिनाया, भूमि, मयंक ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। दिशांत, आदित्य दिव्यम, पीयूष इजहान, बुवीन, दक्ष, अंशिका व मीत ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। टर्टल रेस में बुवित ने प्रथम, उमेश ने दूसरा व सानवी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। हर्डल रेस में भूमिका ने प्रथम, दीवांशु ने दूसरा व अर्णव ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता के दौरान दौड़ लगाते छोटे बच्चे।

रिंग रेस में शिवांश रहा अव्वल

रिंग रेस में शिवांश ने पहला, विवान ने दूसरा व तनीषा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। बन्नी कैरेट रेस में नायशा और आदित्य ने पहला, ओजस्वी व अद्वित ने दूसरा, गर्वित व रिहान ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कप बैलेंसिंग रेस में सार्थक व वियूष ने पहला, विनायक व पीयूष ने दूसरा, अवनि व ऋषभ ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कॉर्न बैलेंसिंग रेस में काव्या, वेदांश व माही ने पहला स्थान, इजहान, गीतांजलि व लिनाया ने दूसरा स्थान तथा दीवांशी, लक्की व दक्ष ने तीसरा स्थान प्राप्त कर जीत हासिल की। कॉर्न बैलेंसिंग रेस में पहली कक्षा के आर्यन ने पहला, मयंक ने दूसरा व मीत ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

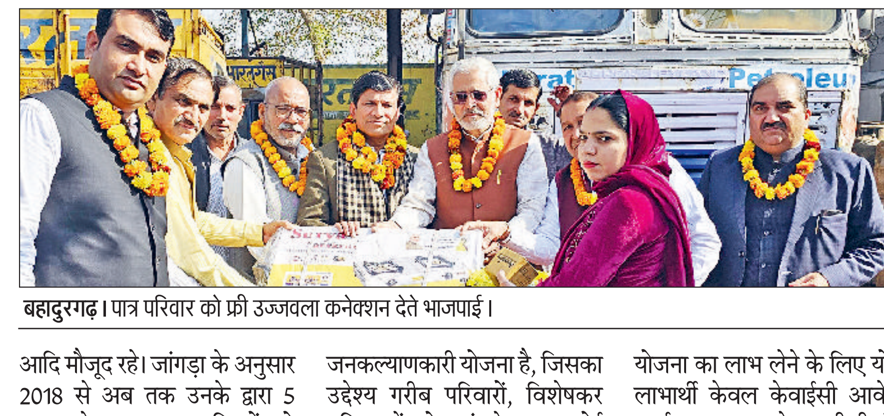
51 बीपीएल परिवारों को मिले फ्री एलपीजी कनेक्शन

- प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के तहत विश्वकर्मा भारत गैस एजेंसी पर कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के तहत विश्वकर्मा भारत गैस एजेंसी पर बीपीएल परिवारों को निशुल्क गैस कनेक्शन वितरित किए गए। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने 51 पात्र परिवारों को गैस चूल्हा, भरा हुआ सिलेंडर, रेगुलेटर और पाइप भेंट किए। कार्यक्रम में पहुंचने पर दिनेश कौशिक का एजेंसी संचालक अजीत जांगड़ा ने अभिनंदन किया। कार्यक्रम में भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, धर्मबीर वर्मा, ओमवीर राठी, ऋषि भारद्वाज, कृष्ण आसौदा, सरपंच जयभगवान आदि मौजूद रहे। जांगड़ा के अनुसार 2018 से अब तक उनके द्वारा 5 हजार से ज्यादा पात्र परिवारों को उज्जवला गैस कनेक्शन जारी किए जा चुके है, जिनका गृहणी पूरा लाभ उठा रही है।

लाभार्थियों से संवाद करते हुए भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने कहा कि प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना केंद्र सरकार की एक महत्वपूर्ण जनकल्याणकारी योजना है, जिसका उद्देश्य गरीब परिवारों, विशेषकर महिलाओं को धुएं से मुक्त रसोई उपलब्ध कराना है। उन्होंने स्पष्ट किया कि इस योजना के तहत लाभार्थियों को गैस कनेक्शन लेने के लिए किसी भी प्रकार का शुल्क नहीं देना पड़ा और सभी आवश्यक सामग्री निःशुल्क प्रदान की गई है। दिनेश कौशिक ने कहा कि उज्ज्वला योजना का लाभ लेने के लिए योग्य लाभार्थी केवल केवाईसी आवेदन फार्म भरकर अपने नजदीकी गैस वितरक के यहां आवेदन कर सकते हैं। पात्रता पूरी होने पर उन्हें निःशुल्क गैस कनेक्शन उपलब्ध कराया जाता है। लाभार्थी परिवारों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और भाजपा नेता दिनेश कौशिक का आभार जताया।


बहादुरगढ़। पात्र परिवार को फ्री उज्जवला कनेक्शन देते भाजपाई।