हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, शुक्रवार 16 जनवरी 2026

9 सैन्य अनुशासन और राष्ट्र सेवा के लिए किया प्रेरित

10 सेक्टर-2 मोड़ पर 30 लाख रुपये में बनेगा तिरंगा चौक

छिकारा चौक से लेकर महर्षि दयानंद स्टेडियम मोड़ तक चलाया अभियान

नप की टीम ने बाजार में तोड़े अवैध चबूतरे, हटवाया अतिक्रमण

चेयरमैन की चेतावनी: किसी दुकानदार ने दोबारा अतिक्रमण किया तो होगी कानूनी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

नगर परिषद द्वारा अतिक्रमण हटाओ अभियान सख्ती से चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में वीरवार को नप टीम ने छिकारा चौक से महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम मोड़ तक अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया और दुकानों के बाहर बनाए गए बड़े-बड़े चबूतरों को जेसीबी की सहायता से तोड़ दिया। नगर परिषद के भवन निरीक्षक संदीप कुमार ने बताया कि ड्यूटी मजिस्ट्रेट वीर विक्रम सिंह की मौजूदगी में ट्रैफिक इंचार्ज वीरेंद्र की टीम के साथ नगर परिषद द्वारा दुकानों के आगे किए गए अतिक्रमण को हटाया गया और निर्धारित परिधि से बाहर रखे स्टैंडी और साइन बोर्ड आदि को भी हटवाया गया है। उन्होंने बताया कि कि दुकानदारों को एक माह पहले चेतावनी दी गई थी। चेतावनी के बावजूद जिन दुकानदारों ने अतिक्रमण नहीं हटाया उन पर कार्रवाई की गई है।

झज्जर। नप टीम द्वारा तुड़वाए गए दुकानों के बाहर बने अवैध चबूतरे। फोटो: हरिभूमि

नालों पर निर्माण से सफाई में दिक्कत

नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि दुकानदारों द्वारा नालों के ऊपर पक्के निर्माण कर लिए गए थे, जिसके कारण नालों की सफाई करवाने में दिक्कतें हो रही थीं। नालों की पूर्णतया सफाई नहीं होने के कारण बरसात के दिनों में जलभराव के कारण आमजन को परेशानियों का सामना करना पड़ता था। इसके कारण अवैध निर्माणों को तोड़ा जा रहा है। उन्होंने कहा कि अवैध निर्माण हटाने के बाद भी अगर कोई दोबारा अतिक्रमण करता है तो उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

सुबह घने कोहरे और शीत लहर ने थामी जिंदगी

झज्जर। जिले में शीतलहर के प्रकोप ने ठंड को और बढ़ा दिया। न्यूनतम तापमान में गिरावट दर्ज की गई। शुक्रवार को अधिकतम तापमान 15 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। शुक्रवार दिन की शुरुआत घने कोहरे और शीतलहर के साथ हुई। इस कारण जनजीवन पूरी तरह अस्त व्यस्त रहा और लोगों को अपने रोजमर्रा के कार्य निपटाने में भी काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। घने कोहरे के कारण दृश्यता बेहद कम हो गई। सड़कों पर वाहनों की रफ्तार थम सी गई और वाहन रेंगते नजर आए। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने बताया कि ठंड को देखते हुए सभी विद्यालयों में शीतकालीन अवकाश को 17 जनवरी तक बढ़ा दिया है।

रोहद में फांसी लगाने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। रोहद में एक युवक का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। पुलिस ने शव के पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। मृतक की पहचान करीब 38 वर्षीय चंचल के रूप में हुई है। चंचल मूल रूप से पश्चिम बंगाल से था और फिलहाल यहां गांव रोहद में किराये पर रह रहा था। रोहद स्थित एक फैक्ट्री में काम करता था। जानकारी के अनुसार, बुधवार को वह ड्यूटी पर नहीं गया। साथ रहने वाले युवक जब शाम को आए तो कमरे में चंचल का शरीर फंदे पर लटका हुआ था। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शव को नागरिक अस्पताल में रखवाया गया। युवक ने किन कारणों के चलते यह कदम उठाया, ये अभी स्पष्ट नहीं है।

मामा के घर आए छात्र की सड़क हादसे में मौत

- ममेरे भाई के साथ बाइक पर जा रहा था, रास्ते में खड़ी ट्रैक्टर ट्राली से हुई टक्कर

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

- भिवानी के गांव खरक खुर्द का था 15 वर्षीय दीपांशु, 10वीं में पढ़ता था

मृतक दीपांशु का फाइल फोटो।

क्षेत्र के गांव वजीरपुर के नजदीक हुई एक सड़क दुर्घटना में बाइक सवार एक किशोर की मौत हो गई। मृतक की पहचान भिवानी जिले के गांव खरक खुर्द निवासी करीब 15 वर्षीय दीपांशु पुत्र रतन के तौर पर हुई है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार दीपांशु लोहड़ी व मकर संक्रांति पर्व के चलते अपने मामा कर्मबीर के यहां मारौत आया हुआ था। वीरवार की सुबह दीपांशु अपने ममेरे भाई सुमित के साथ बाइक पर अपने गांव जाने के लिए निकला था। जब वे वजीरपुर गांव के नजदीक पहुंचे तो उनकी बाइक सड़क पर खड़ी एक गन्ने से भरी ट्राली से जा टकराई।

इस टक्कर में सुमित व दीपांशु सड़क पर गिरकर घायल हो गए। बाद में राहगीरों की सहायता से घायल सुमित व दीपांशु को उपचार के लिए अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने दीपांशु को मृत घोषित कर दिया।

चालक पर केस दर्ज

मामले के जांच अधिकारी योमेश कुमार ने बताया कि मृतक के मामा कर्मबीर के बयान पर संबंधित ट्रैक्टर-ट्राली चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। परिजनों ने बताया कि दीपांशु की मां का देहांत हो चुका है। वह अपने पिता का इकलौता पुत्र था। दीपांशु बौंद गांव के एक निजी स्कूल में दसवीं कक्षा का विद्यार्थी था।

प्रतिबंधित प्लास्टिक प्रयोग कर रहे 4 दुकानदारों के चालान काटे

- सब्जी मंडी में सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ संयुक्त टीम ने की सख्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

सब्जी मंडी में दुकानदारों के चालान काटते नप व एचएसपीसीबी अधिकारी।

नगर परिषद द्वारा हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के साथ मिलकर सब्जी मंडी में सिंगल यूज प्लास्टिक के खिलाफ विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना और प्लास्टिक प्रदूषण पर रोक लगाना रहा। अभियान के दौरान सब्जी मंडी में दुकानदारों की जांच की गई, जिसमें 4 दुकानदार सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग करते पाए गए। नियमों का उल्लंघन करने पर संबंधित चारों दुकानदारों के चालान काटे गए। प्रत्येक दुकानदार पर 2000 रुपये का चालान किया गया। इसके साथ ही दुकानदारों को भविष्य में सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करने की सख्त चेतावनी भी दी गई।

पालिका अभियंता जोगेंद्र सिंधु ने बताया कि सिंगल यूज प्लास्टिक पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य दोनों के लिए हानिकारक है। इसके प्रयोग से न केवल कचरा बढ़ता है, बल्कि नालियों की जाम समस्या और प्रदूषण भी गंभीर रूप ले लेता है। उन्होंने दुकानदारों से अपील करते हुए कहा कि वे कपड़े, कागज या अन्य पर्यावरण-अनुकूल विकल्पों का इस्तेमाल करें।

फैक्ट्री के बाहर खड़ी दमकल गाड़ी।

गणपति धाम औद्योगिक क्षेत्र की रेग्जीन फैक्ट्री में लगी आग

बहादुरगढ़। गणपति धाम औद्योगिक क्षेत्र में स्थित समर्थ रेग्जीन फैक्ट्री में आग लग गई। सूचना पाकर मौके पर पहुंची दमकल गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। घटना वीरवार दोपहर की है। भट्ठी से जुड़ी चिमनी में आग लगने के बाद यह फैल गई थी। कर्मचारियों ने अपने स्तर पर आग बुझाने के प्रयास किए। दमकल विभाग को भी सूचना दी। मौके पर पहुंचकर दमकल कर्मियों ने आग पर काबू पाया। आग लगने के असल कारणों व नुकसान की पुष्टि जांच के बाद हो सकेगी।

नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ में लेप्रोस्कोपिक सर्जरी की सुविधा शुरू

जल्द ही अपेंडिक्स की भी लेप्रोस्कोपिक सर्जरी शुरू की जाएगी

पित्त की थैली का दूरबीन से किया पहला ऑपरेशन

- सर्जरी के बाद 60 वर्षीय महिला की हालत में सुधार

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

नागरिक अस्पताल में लेप्रोस्कोपिक सर्जरी की सुविधा शुरू की गई है। वीरवार को सर्जरी विभाग के तीन डॉक्टरों की टीम ने करीब 60 वर्षीय महिला मरीज की पित्त की थैली का दूरबीन विधि से सफल और सुरक्षित ऑपरेशन किया। यह लेप्रोस्कोपिक कोलेसिस्टेक्टॉमी डॉ. अंकित, डॉ. दीपक और डॉ. विजय की टीम द्वारा की गई। सर्जरी के बाद मरीज की हालत संतोषजनक बताई जा रही है। अस्पताल प्रशासन के अनुसार, इस उपलब्धि के साथ ही नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ में नियमित रूप से लेप्रोस्कोपिक सर्जरी की सुविधा उपलब्ध हो गई है।

बहादुरगढ़। पित्त की थैली का ऑपरेशन करते चिकित्सक।

सीएमओ डॉ. मंजू कादियान ने बताया कि सिविल अस्पताल में यह सर्जरी पूरी तरह निःशुल्क की जा रही है, जबकि निजी अस्पतालों में इसी ऑपरेशन पर करीब 50 हजार रुपये तक खर्च आता है। इससे क्षेत्र के मरीजों को उन्नत चिकित्सा सेवाएं अपने शहर में ही मिल सकेंगी। लेप्रोस्कोपिक सर्जरी में बहुत छोटा चीरा लगाया जाता है, जिससे संक्रमण का खतरा कम रहता है और दर्द भी कम होता है।

अहम कदम

डीएमएस डॉ. देवेंद्र मेघा ने बताया कि अस्पताल में पहली बार दूरबीन के जरिये पित्त की थैली का सफल ऑपरेशन किया गया है। यह सुविधा स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार की दिशा में अहम कदम है और जल्द ही अपेंडिक्स की लेप्रोस्कोपिक सर्जरी भी शुरू की जाएगी।

SANSKARAM GROUP OF SCHOOLS

THE TIMES OF INDIA Awarded with Times School Survey award 2025-26

Announcing जीतें 6 लाख तक की स्कॉलरशिप

SANSKARAM SCHOLARSHIP UNIVERSE 3.0

एक स्कॉलरशिप, जो सपनों को दे उड़ान और परिवारों का बने सहारा।

Exam Date 18th January 2026

CLASSES Nursery to 12th

No FEE /- Free Transport

EXAM TIMING 10 AM to 12 PM

VENUE Jhajjar & Patauda Campus

For Registration You May Visit at Any of School Receptions

Nursery to 2nd Grade: Letter Coloring, Freehand Painting and Basic Algebra

Exam Pattern - Objective Type

NCERT Syllabus of the same class will be there in exam

Class	Subjects (20 Questions Each)	Marks	Duration
3rd to 10th	Science, S.S, Maths, Reasoning	80	60 Min.
11th & 12th (Sci.)	Physics, Chemistry, Maths, Biology	80	60 Min.
11th & 12th (Com.)	Economics, Accounts, B.St, Maths	80	60 Min.
11th & 12th (Arts)	English, Pol.Sci., Geography, Reasoning	80	60 Min.

ON-SPOT SCHOLARSHIP CASH PRIZES

Scholarship Distribution

Rank	Scholarship Benefit
1st - 10th	100% Scholarship (Cash)
11th - 20th	50% Scholarship
21st - 40th	25% Scholarship

Prizes	Nur. to 2nd Class	3rd to 5th Class	6th to 8th Class	9th to 10th Class
1st Prize	1100/- Cash	2100/- Cash	3100/- Cash	5100/- Cash
2nd Prize	500/- Cash	1100/- Cash	2100/- Cash	3100/- Cash
3rd Prize	500/- Cash	500/- Cash	1100/- Cash	2100/- Cash

माता दमयंती बालिका छात्रवृति योजना

Applicable for class 9th to Ph.D

लाभार्थी सभी छात्राएँ जो अपने अभिभावकों की इकलौती संतान हैं

Scholarship available for talented students who secure positions in Art & Craft, Singing & Dance, or Sports at State, National or International levels.

Jhajjar Campus : NH.334B, Main Dadri Road, Khatiwas, Jhajjar | Patauda Campus : NH.352, Patauda, Near Kulana, Jhajjar

JHAJJAR CAMPUS : 8222889860,62 | PATAUDA CAMPUS : 9053007801,02

रोचक / शिखर चंद जैन

पट-पट उछलने-कूदने वाला पॉपकॉर्न!

बच्चो, पॉपकॉर्न यानी भुने हुए मकई के दाने। मकई के दाने भूनते समय तुमने देखा होगा, कैसे पट.. पट.. करके उछलते-कूदते हैं। इन्हें देखकर बहुत मजा आता है। ये भूनते समय इस तरह क्यों उछलते-कूदते हैं? इन्हें इस तरह कब से खाए जाने की शुरुआत हुई, इनका क्या है इतिहास, इसका नाम पॉपकॉर्न कैसे पड़ा? पॉपकॉर्न से जुड़ी रोचक जानकारियां।

बच्चो, पॉपकॉर्न एक ऐसा स्नैक्स है, जो टेस्टी होने के साथ-साथ हेल्दी भी होता है। हल्की-फुल्की भूख के लिए पॉपकॉर्न एक बेहतरीन ऑप्शन है। तुम्हारा यह पसंदीदा पॉपकॉर्न दुनिया भर में पॉपुलर है। क्या तुम्हें पता है, पॉपकॉर्न की पसंद और इसके हेल्थ बेनिफिट्स को सेलिब्रेट करने के लिए 'पॉपकॉर्न-डे' भी मनाया जाता है। बच्चो, हर साल 19 जनवरी को अमेरिका में 'नेशनल पॉपकॉर्न-डे' मनाया जाता है।

नया नहीं है पॉपकॉर्न: कॉर्न (मकई) के एक विशेष प्रकार, जिसका वैज्ञानिक नाम 'जिया मेज एवर्टा' है, से पॉपकॉर्न बनाया जाता है। यह मकई

इस मायने में अलग है कि इसका पेरिकार्प यानी छिलका मोटा होता है। पॉपकॉर्न बनाने की शुरुआत 5000 साल से भी पहले हो चुकी थी। पेरू में 6700 साल पहले भी पॉपकॉर्न खाए जाते थे, इस बात के भी प्रमाण मिले हैं।

कब हुआ पॉपुलर: 1885 में चार्ल्स क्रेटर्स द्वारा मोबाइल पॉपिंग कार्ट के आविष्कार के बाद से पॉपकॉर्न पॉपुलर हुआ। इसके बाद से पॉपकॉर्न आसानी से तैयार किए और खरीदे-बेचे जाने लगे। धीरे-धीरे यह बच्चों और बड़े सभी का फेवरेट स्नैक्स बनता गया। खाने के साथ-साथ पेड़-पौधों की सजावट में भी इसका इस्तेमाल किया जाने लगा। आज भी कई जगहों पर क्रिसमस ट्री को सजाने के लिए पॉपकॉर्न का इस्तेमाल किया जाता है।

उछलता है इसलिए नाम पड़ा 'पॉप' कॉर्न: पॉपकॉर्न के दानों में 14 प्रतिशत तक नमी होती है। जब इन दानों को गर्म किया जाता है, तो पानी भाप बन जाता है। यह भाप जब दाने से बाहर आने का प्रयास करती है तो दाना पट-पट की आवाज के साथ उछलता है और फूट जाता है। जिससे ये पॉपकॉर्न बन जाते हैं। फूटते समय पॉपकॉर्न 3 फीट (लगभग 1 मीटर) तक उछल सकता है। इसके उछलने की प्रवृत्ति के कारण ही इसे 'पॉप' कॉर्न कहते हैं।

तरह-तरह के पॉपकॉर्न: पॉपकॉर्न कई तरह के होते हैं। 'जिया मेज' की लगभग 25 विभिन्न किस्में हैं। इनमें से दो प्रमुख प्रकार हैं-राइस पॉपकॉर्न और पर्ल पॉपकॉर्न। मक्के की यह प्रजाति आमतौर पर छोटी होती है। इसके दाने का आवरण और बाहरी भ्रूणपोष बेहद सख्त होता है।

दो तरह के मुख्य शेप: पॉपकॉर्न मुख्य रूप से दो अलग-अलग शेप में फूटते हैं।

स्नोफ्लेक: यह आकार में बड़ा और ऊबड़-खाबड़ होता है। मूवी थिएटर में तुम यही पॉपकॉर्न खाते हो। यह दिखने में ज्यादा लगता है।

मशरूम: यह गोल और ठोस होता है। इसका इस्तेमाल तब किया जाता है, जब पॉपकॉर्न पर चॉकलेट या कैरमल की परत चढ़ानी हो, क्योंकि यह आसानी से टूटता नहीं है।

हेल्दी ब्रेकफास्ट है पॉपकॉर्न: पॉपकॉर्न खाने में मजा तो आता ही है, यह हेल्थ के लिए भी अच्छा होता है। 19वीं सदी में इसे दूध और चीनी के साथ नाश्ते के रूप में खाया जाता था। आज भी इसे तरह-तरह से खाया जाता है। इसमें भरपूर फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। साथ ही पॉपकॉर्न, मैंगनीज, फॉस्फोरस और जिंक का अच्छा स्रोत है। इसमें कैलोरी बेहद कम होती है और हार्मफुल ग्लूटेन नहीं पाए जाते। आजकल मल्टीप्लेक्स मूवी थिएटर्स में बड़े-बड़े स्टाइलिश डब्बों में तरह-तरह के मसालों से युक्त पॉपकॉर्न खूब बिकते हैं। *

दुनिया का सबसे बड़ा पॉपकॉर्न बॉल

बच्चो, क्या तुम इमेजिन कर सकते हो कि एक पॉपकॉर्न बॉल कितना बड़ा हो सकता है? अमेरिका के आयोवा राज्य के सैक सिटी में साल 2016 में 9,370 पाउंड (लगभग 4250 किलोग्राम) वजन का पॉपकॉर्न बॉल बनाया गया। यह पॉपकॉर्न बॉल 24 फीट चौड़ी और 8 फीट से ज्यादा ऊंची है। इस पॉपकॉर्न बॉल का नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में शामिल है।

माइक्रोवेव की खोज में मददगार बना पॉपकॉर्न

बच्चो, एक इंटरेस्टिंग फैक्ट यह है कि तुम्हारे घर में रखे माइक्रोवेव ओवन का आविष्कार पॉपकॉर्न की वजह से ही हुआ था। साल 1945 में पर्सी स्पेंसर नाम के वैज्ञानिक एक मशीन पर काम कर रहे थे। उन्होंने देखा कि हीट की वजह से उनकी जेब में रखे पॉपकॉर्न के दाने अचानक फूटने लगे। इसी से उन्हें माइक्रोवेव बनाने का आइडिया आया।

पेंगुइन अपनी अनोखी शारीरिक संरचना के लिए जाना जाता है। इनकी ज्यादातर प्रजातियां लुप्त होने की कगार पर हैं। पेंगुइन पर मंडराते खतरे के कारण इनके संरक्षण के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से प्रति वर्ष 20 जनवरी को 'पेंगुइन अवेयरनेस-डे' मनाया जाता है। जानो, पेंगुइन की कुछ प्रजातियों के बारे में।

अजब-अनूठा पक्षी पेंगुइन

पक्षी जगत

मच्छिंद्र ऐनापुरे

पेंगुइन पक्षी का नाम सुनते ही हमारे दिमाग में एक प्यारे-से, काले-सफेद रंग का पक्षी आ जाता है, जो बर्फ पर मजेदार ढंग से मटकते हुए चलता है। बच्चो, दुनिया में पेंगुइन की अनेक प्रजातियां पाई जाती हैं। जानो, पेंगुइन की कुछ प्रजातियों के बारे में।

एंपरर पेंगुइन: यह पेंगुइन की दुनिया का राजा माना जाता है। एंपरर पेंगुइन सबसे बड़े आकार के पेंगुइन होते हैं। इनकी ऊंचाई लगभग 3 फीट 7 इंच होती है। वजन 35 से 40 किलो तक होता है। ये अत्यंत ठंडे इलाके अंटार्कटिका में रहते हैं। एंपरर पेंगुइन शानदार तैराक होते हैं, ये गहरे समुद्र में गोते लगाकर तैरते हैं।

यलो-आइड पेंगुइन: यह पेंगुइन न्यूजीलैंड में पाया जाता है। इसकी पीली-पीली आंखें और सिर पर पीली धारियां होती हैं। इसकी शारीरिक विशेषताओं के आधार पर ही इसका नामकरण हुआ है।

किंग पेंगुइन: एंपरर पेंगुइन से आकार में थोड़े छोटे और दुनिया के दूसरे सबसे बड़े आकार के पेंगुइन होते हैं-किंग पेंगुइन। इनके सिर के पास पानी की बूंद जैसा पीला निशान होता है। इनमें भी वे सभी विशेषताएं पाई जाती हैं, जो एंपरर पेंगुइन में होती हैं। ये भी अंटार्कटिका में पाए जाते हैं।

रॉकहॉपर पेंगुइन: इनकी आंखों के ऊपर सुंदर-सी भौंहें होती हैं। ये चट्टानों पर उछल-कूद करते हुए चलते हैं। रॉकहॉपर पेंगुइन की दो प्रमुख प्रजातियां पाई जाती हैं। पहली, नॉर्दर्न रॉकहॉपर, जिनकी भौंहें बड़ी और उभरी हुई होती हैं। दूसरी, सदर्न रॉकहॉपर, जिनकी भौंहें थोड़ी छोटी होती हैं।

मैकरॉनी पेंगुइन: इस पेंगुइन का नाम (खाने वाली डिश मैकरॉनी) बड़ा मजेदार है न! इसका चेहरा काला, चोंच नारंगी और माथे पर पीले रंग की सुंदर कलगी होती है। यही इसकी पहचान है।

लिटिल पेंगुइन: नाम जैसा, आकार वैसा! ये दुनिया के सबसे छोटे आकार के पेंगुइन होते हैं। इनकी ऊंचाई सिर्फ 12 से 13 इंच तक और वजन करीब 1.2 से 1.3 किलोग्राम तक होता है।

गैलापैगोस पेंगुइन: यह दुनिया की इकलौती पेंगुइन प्रजाति है, जो भूमध्य रेखा (इक्वेटर) के पास रहती है। यह गैलापैगोस द्वीप समूह में पाई जाती है।

अफ्रीकन पेंगुइन: ये पेंगुइन अफ्रीका महाद्वीप के दक्षिण अफ्रीका और नामीबिया देशों में पाए जाते हैं। इन पेंगुइन की आंखों के चारों ओर फर नहीं होते और छाती पर काली पट्टी होती है। *

भारत में भी देखी जा सकती है पेंगुइन

बच्चो, तुम सोच सकते हो कि कि पेंगुइन सर्द प्रदेशों/स्थलों में पाया जाने वाला पक्षी है, इसे भारत जैसे गर्म देश में नहीं देखा जा सकता, लेकिन ऐसा नहीं है। तुम अपने देश में भी पेंगुइन को देख सकते हो। मुंबई के वीरमाता जीजाबाई भोसले प्राणी संग्रहालय (रानी का बाग) में 18 पेंगुइन देखे जा सकते हैं। ये हंबोल्ट प्रजाति के पेंगुइन हैं, जो मूल रूप से पेरू और चिली से लाए गए हैं। साल 2016 में यहां सिर्फ 8 पेंगुइन थे, अब उनकी संख्या बढ़कर 18 हो गई है।

कविता / फहीम अहमद

मखमली धूप

ठिठुर रहे तन को लगती है
मखमल-सी जाड़े की धूप।
धीरे से मन को छू जाती
कोमल-सी जाड़े की धूप।
मीठे गीत सुनाती हमको,
कोयल-सी जाड़े की धूप।
सबके दिल में घर कर जाती
चंचल-सी जाड़े की धूप।
ठिठुरन वाले सन्नाटे में
हलचल-सी जाड़े की धूप।
जब छत पर लेटें तो ओढ़ें
कंबल-सी जाड़े की धूप।
नानी की गोदी, अम्मा के
आंचल-सी जाड़े की धूप।

बूझो तो जानें

1
भूरा-काला रुई-सा हल्का
मैं नभ में उड़ता जाता।
बरसातों का दूत बनूं मैं
गड़-गड़ गड़-गड़ शोर मचाता।

2
सड़क नहीं, आकाश सवारी
पंख लगे, पर नहीं हूं चिड़िया।
लोगों को सुदूर पहुंचाऊं
वायु भांति मेरी गति बढ़िया।

3
बत्ती नहीं, न कोई तेल
रातों को कर देता जगमग।
ज्यों नींद खुले सूरज की
मैं छुप जाता चलकर डगमग।

- गौरीशंकर वैश्य विनम्र

उत्तर : 1.बादल, 2.हवाई जहाज, 3.जुगनू।

जीके क्विज-188

1. दृष्टिबाधित लोगों के लिए पहली ब्रेल लाइब्रेरी किस राज्य में खोली गई है?
2. भारतीय महिला हॉकी टीम का मुख्य कोच हाल ही में किसे नियुक्त किया गया है?
3. सर्वोच्च न्यायालय के वर्तमान मुख्य न्यायाधीश कौन हैं?
4. इन दिनों 53वें विश्व पुस्तक मेला का आयोजन किस शहर में किया जा रहा है?
5. सापेक्षता का सिद्धांत (थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी) की खोज किसने की थी?
6. विश्व का सबसे घना जंगल कौन सा है?
7. लावणी किस राज्य का पारंपरिक लोकनृत्य है?
8. भारत में केसर का उत्पादन सबसे ज्यादा किस राज्य में होता है?
9. विश्व का सबसे बड़ा मरुस्थल कौन सा है?
10. 'डिस्कवरी ऑफ इंडिया' के लेखक कौन हैं?

बच्चो, जीके क्विज-188 का उत्तर बालभूमि के अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा। सही जवाब देने वाले बच्चों के नाम भी प्रकाशित किए जाएंगे। तुम अपने जवाब हमें **balbhoomihb@gmail.com** पर मेल कर सकते हो।

जीके क्विज-187 का उत्तर : 1.दीप्ति शर्मा, 2. जापान, 3.काम्या कार्तिकेयन, 4.सारनाथ, 5.सी. राजगोपालाचारी, 6.ओडिशा, 7.विटामिन-ए, 8.मुंबई से ठाणे, 9.नाइक्रोम, 10.तमिलनाडु

जीके क्विज-187 का सही उत्तर देने वाले : गौरव-कोरबा, कबीर-हिसार, ऊर्जस्वी-सारंगढ़ बिलाईगढ़, ज्योति-बैकुंठपुर, रमेश-रायगढ़, कोमल-रोहतक, शुभम-रायपुर, रौनक-दुर्ग, कमल-बिलासपुर, सुमन-रायगढ़, शिप्रा-महासमुंद

कहानी

हरीश कुमार अमित

मयंक और उसके दादा जी ने एक दिन शर्त लगाई, कौन कितने देर बिना बोले रह सकता है, जो पहले बोलेगा, तय शर्त के अनुसार हर्जाना भरेगा। मयंक को लगा दादा जी शर्त हार गए, जबकि दादा जी को लगा मयंक हारा। लेकिन वास्तव में शर्त कौन जीता?

लग गई शर्त

मयंक बहुत बातूनी है। लंबी-लंबी बातें करना उसे अच्छा लगता है। थोड़ी देर तक भी बिना बोले रहना उसके लिए मुश्किल है। आज मयंक के स्कूल की छुट्टी थी। वह दादा जी के कमरे में उनके पास बैठा उनसे बातें कर रहा था। बातों-बातों में दादा जी ने मयंक से शर्त लगा ली, कौन ज्यादा देर तक बिना बोले रह सकता है। शर्त के अनुसार उन दोनों में से जो पहले बोलेगा, वह शर्त हार जाएगा। दादा जी ने यह भी कहा कि अगर खुद वे शर्त हार गए तो मयंक को रेस्टोरेंट ले जाकर मसाला डोसा खिलाएंगे। और अगर मयंक शर्त हार गया तो वह पिछले दिनों अपने जन्मदिन पर मिले चॉकलेट के डिब्बे से पांच चॉकलेट दादा जी को देगा।

शर्त लगने के बाद दादा जी और मयंक दोनों एक-दूसरे से इशारों-इशारों में ही बातें करने लगे। घर में उस समय और कोई मौजूद नहीं था। मयंक के मम्मी-पापा कहीं गए हुए थे, उन्हें शाम तक ही घर लौटना था। मयंक को पूरा विश्वास था, वह शर्त जीत जाएगा।

थोड़ी देर बाद दादा जी के मोबाइल फोन पर मयंक के पापा का फोन आया। पापा ने यह बताने के लिए फोन किया था कि वे लोग शाम को आठ बजे तक ही वापस आ पाएंगे। दादा जी ने पापा की बात तो सुन ली, लेकिन खुद जो कहना था, वह टेक्स्ट मैसेज में लिखकर भेज दिया। साथ ही चुप रहने की शर्त के बारे में भी लिख दिया ताकि फोन पर उनके बात न करने के कारण पापा को कुछ अटपटा न लगे। थोड़ी देर बाद मयंक का जी करने लगा कि कुछ बोला जाए, लेकिन शर्त के कारण उसने अपने आपको रोके रखा। कुछ देर बाद अचानक मयंक को दादा जी की आवाज सुनाई दी। दादा जी की आवाज सुनते ही वह जोर से बोल उठा, 'मैं जीत गया! मैं जीत गया!' 'जीत तो मैं गया हूं, बेटा। तुम पहले जो बोल पड़े हो।' दादा जी ने हंसते हुए कहा।

'जीता तो मैं हूं, दादा जी! पहले आपकी आवाज सुनाई दी है!' मयंक ने दादा जी की बात का खंडन किया।

'आवाज से क्या होता है? बोले तो पहले तुम ही हो! इसलिए मैं शर्त जीत गया हूं।' दादा जी ने हंसते हुए जवाब दिया।

'कैसे, दादा जी? पहले आप बोले, तभी तो आपकी आवाज सुनाई दी।' मयंक ने दादा जी को समझाना चाहा।

'लेकिन मैं पहले बोला ही नहीं था। मैंने तो यह वीडियो चलाया था, जिसमें मेरी आवाज है।' कहते हुए दादा जी ने अपने कुर्ते की जेब से अपना मोबाइल फोन निकाल कर वह वीडियो फिर से चला दिया। यह वही वीडियो था, जो मयंक ने उनके फोन पर कुछ दिन पहले बनाया था। इस वीडियो में दादा जी मयंक को एक कहानी सुना रहे थे।

'पर यह तो चीटिंग है, दादा जी!' मयंक ने विरोध जताया।

'इसमें चीटिंग की क्या बात है? तुम्हें मेरी असली आवाज और वीडियो से आ रही आवाज का अंतर समझना चाहिए था।' दादा जी मुस्कुराते हुए बोले।

दादा जी का यह तर्क सुनकर मयंक जवाब में कुछ न बोल सका। उसने अपनी हार मान ली और चुपचाप एक तरफ बैठ गया।

मयंक का उदास चेहरा देखकर दादा जी कुछ देर सोचते रहे और फिर हंसते हुए बोले, 'बेटा, मैं तो मजाक कर रहा था तुमसे! शर्त तो तुम ही जीत गए हो, क्योंकि मेरी आवाज पहले सुनाई दे गई थी। असल में सुबह से ही मेरा बहुत मन कर रहा था कि तुम्हारे साथ रेस्टोरेंट में जाकर गरमा-गरम मसाला डोसा खाया जाए। इसीलिए मैंने तुम्हारे साथ यह शर्त लगाई थी, और मैं जान-बूझकर शर्त हार भी गया ताकि मसाला डोसा खाने की मेरी इच्छा पूरी हो सके।' दादा जी के मुंह से यह सब सुनकर मयंक मन ही मन बहुत खुश हो गया। दादा जी आगे बोले, 'तुम्हारे मम्मी-पापा को तो कई घंटे बाद घर लौटना है। तब तक हम दोनों चलते हैं रेस्टोरेंट में मसाला डोसे का आनंद उठाने। तुम तैयार हो जाओ फटाफट।'

यह सुनकर मयंक के चेहरे की उदासी मिट गई और वह खुशी-खुशी दादा जी के साथ रेस्टोरेंट जाने के लिए तैयार होने लगा। उसे दादा जी के साथ मसाला डोसे का आनंद जो लेना था। *

तुम्हारे लिए नई किताब / समीर गांगुली

रोचक-प्रेरक कहानी

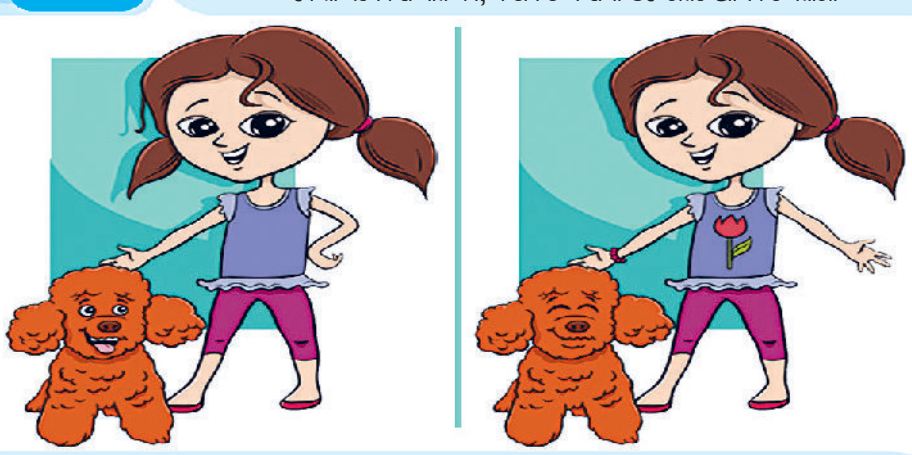
बच्चो, दुनिया भर में बच्चों के लिए बहुत अच्छी-अच्छी किताबें लिखी जा रही हैं। ये किताबें तुम्हें जरूर पढ़नी चाहिए, क्योंकि ये तुम्हारा एक नए प्रकार का मनोरंजन करेंगी। इन किताबों को पढ़कर तुम जानोगे कि दुनिया कितनी मजेदार है, अद्भुत कल्पनाओं और रोमांच से भरी है। ऐसी ही एक किताब है 'स्टोरी ऑफ डॉक्टर डूलिटिल' यानी पशु भाषा विशेषज्ञ डॉक्टर डूलिटिल की कहानी। यह एक ऐसे डॉक्टर की कहानी है, जो था तो इंसानों का डॉक्टर, लेकिन जानवरों का इलाज करने लगा। यह डॉक्टर जानवरों की बोलियां समझता ही नहीं था, उनके साथ बात भी करता था। यह सब उसे पोलेसेनिया नाम के एक तोते ने सिखाया था। जब डॉक्टर डूलिटिल पशु-पक्षियों से बात करके उनकी समस्याओं को जानकर उनका इलाज करने लगा तो उसके सभी बीमार पशु-पक्षी जल्दी-जल्दी स्वस्थ होने लगे। इस तरह वह डॉक्टर, इंसानों के इलाज के लिए ही नहीं, पशु-पक्षियों के इलाज के लिए भी बहुत मशहूर हो गया। फिर डॉक्टर डूलिटिल को अफ्रीका से एक संदेश मिला कि वहां के बंदरों में एक जानलेवा बीमारी फैली है, जिससे वे तेजी से मर रहे हैं। फिर क्या था, डॉक्टर डूलिटिल अफ्रीका के लिए निकल पड़े। इसके बाद क्या हुआ, यह जानने के लिए बच्चो, तुम्हें इस किताब को पढ़ना होगा। इस किताब के लेखक हैं ह्यु लॉफ्टिंग, जिन्होंने सन 1920 में इसे लिखा था। यह किताब इतनी लोकप्रिय हुई कि डॉक्टर डूलिटिल की एक के बाद एक रोचक कहानियों वाली 12 किताबें प्रकाशित हुईं। इन पर कई फिल्में भी बनीं। दुनिया भर की अनेक भाषाओं में इन किताबों का अनुवाद भी हुआ है। ये किताबें विश्व बाल साहित्य की धरोहर हैं। *

किताब : पशु भाषा विशेषज्ञ डॉक्टर डूलिटिल की कहानी (फैंटेसी उपन्यास), **लेखक :** ह्यु लफ्टिंग, **अनुवाद :** आलोक कुमार, **मूल्य :** 199 रुपए, **प्रकाशक :** फ्लाईड्रीम्स पब्लिकेशंस, नई दिल्ली

अंतर बताओ

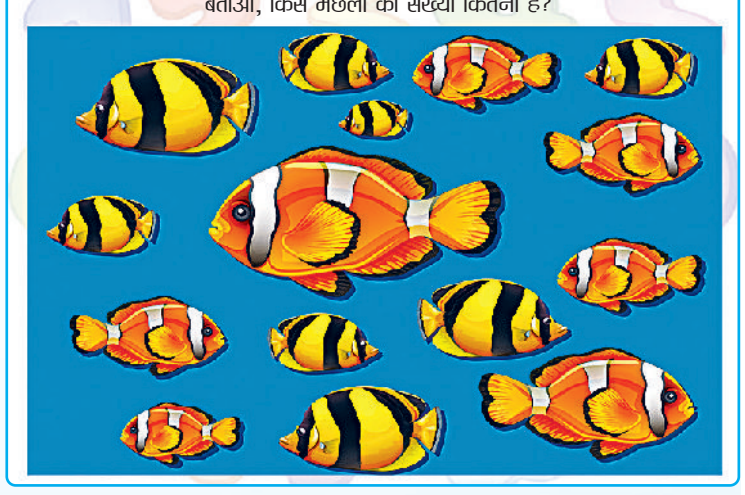
बच्चो, यहां अपने क्यूट से डॉगी के साथ खड़ी लड़की के दो चित्र दिए गए हैं। एक जैसे दिख रहे इन चित्रों में छह अंतर हैं। तुम्हें तीन मिनट में ये छह अंतर खोजने हैं। तो देर किस बात की, फटाफट ये सभी छह अंतर खोजकर बताओ-

उत्तर: 1. बाईं तरफ लड़की के बालों की लट मुड़ी हुई नहीं है। 2.लड़की ने [illegible] पहना हुआ है। 3.लड़की की टी-शर्ट पर फूल बना हुआ है। 4.लड़की का [illegible] हुआ है। 5.डॉगी की आंखें बंद हैं। 6.डॉगी की जीभ अंदर है।



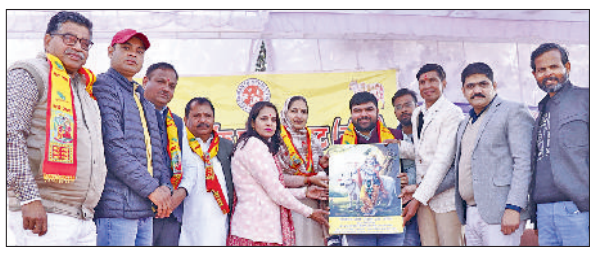
गिनकर बताओ

बच्चो, यहां दो तरह की मछलियों के कई सारे चित्र दिए गए हैं। तुम गिनकर बताओ, किस मछली की संख्या कितनी है?



शिविर लगा किसानों की बनाई एग्री स्टैक फार्मर आईडी

झज्जर। एग्री स्टैक फार्मर आईडी प्रत्येक किसान के लिए जरूरी है। इस आईडी के बनने के बाद ही सरकारी योजनाओं का लाभ मिलेगा। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि कहा कि आईडी बनाने के लिए विभागीय टीमें गांवों में कैंप लगाकर न केवल किसानों को जागरूक कर रही हैं, साथ ही फॉर्मर आईडी बनाने का कार्य जारी है। उन्होंने कहा कि किसान अपने गांवों में यह आईडी जल्द से जल्द बनवाकर टीमों का सहयोग करें। दूसरे किसानों को भी आईडी बनवाने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि अधिकारी फार्मर आईडी कार्य की नियमित मॉनिटरिंग करना सुनिश्चित करें। इस कार्य में किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।



जीव उपचार केंद्र में दानवीरों ने किया सहयोग

बहादुरगढ़। नया गांव स्थित गार्डियन ऑफ एंजेल्स ट्रस्ट द्वारा संचालित श्री बाल गोपाल गौवंश एवं जीव उपचार केंद्र में 7वां वार्षिक गौमाता सेवा संकल्प एवं सेवा यज्ञ का आयोजन किया गया। इसमें विधायक राजेश जून के प्रतिनिधि के रूप में उनके पुत्र सचिन जून और नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी आदि ने शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान ट्रस्ट के संचालक हरिकिशन मांगले व आयोजन समिति के सदस्यों ने सचिन राजेश जून समेत अन्य अतिथियों का स्वागत किया। पटका पहनाकर एवं गौमाता की तस्वीर भेंट कर सम्मानित किया। विधायक पुत्र सचिन जून ने गौशाला व जीव उपचार केंद्र के लिए 1 लाख 11 हजार रुपए का आर्थिक सहयोग देने की घोषणा की। साथ ही उन्होंने विधायक कोटे से जीव उपचार केंद्र में इंटरलॉकिंग टाइल्स का कार्य करवाने की भी घोषणा की। हरिकिशन मांगले ने जीव उपचार केंद्र को सहयोग देने के लिए सत्यवान दलाल, प्रमोद दलाल, सरपंच रोहताश सैनी, दिनेश शेखावत, नीरज वत्स, सतीश छिकारा, अनिल दराल, संदीप दलाल व पवन दलाल आदि का आभार व्यक्त किया।

एसडीएम ने किया लघु सचिवालय का औचक निरीक्षण

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव सिवाच ने वीरवार को लघु सचिवालय का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने विभिन्न कार्यालयों का जायजा लिया। सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को समय पर उपस्थिति तथा आमजन की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण करने के निर्देश दिए। एसडीएम ने कहा कि जनसमस्याओं के समाधान में किसी भी प्रकार की लापरवाही या कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। यदि किसी स्तर पर अनावश्यक देरी या उदासीनता पाई गई तो संबंधित कर्मचारी के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। निरीक्षण के दौरान एसडीएम अभिनव सिवाच ने लघु सचिवालय स्थित ई-दिशा केंद्र का भी अवलोकन किया। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी सेवाएं सरकार द्वारा निर्धारित शुल्क एवं नियमों के अनुरूप ही प्रदान की जाएं। एसडीएम ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि यदि लघु सचिवालय से संबंधित किसी भी समस्या के समाधान में उन्हें कोई कठिनाई आती है तो वे सीधे उनसे संपर्क कर सकते हैं।

पुलिस कर्मचारियों को कराया सूर्य नमस्कार का अभ्यास

झज्जर। स्थानीय पुलिस लाइन मैदान में हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत सोमवार को विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आचार्य बलदेव ने पुलिस कर्मचारियों को सूर्य नमस्कार की विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास करवाया और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों की जानकारी दी। आचार्य ने बताया कि सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास जीवनशैली को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। सूर्य नमस्कार में कुल 12 मुद्राएं होती हैं। उन्होंने बताया कि इन आसनों के नियमित अभ्यास से मांसपेशियां और जोड़ मजबूत होते हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, वजन नियंत्रित रहता है और पाचन शक्ति में सुधार होता है। साथ ही यह मानसिक संतुलन बनाए रखने, अच्छी नींद लाने और महिलाओं के मासिक धर्म चक्र को नियमित करने में भी सहायक है।

निःशुल्क चिकित्सा शिविर में 60 लोगों ने उठाया लाभ

झज्जर। शहर के बेरी गेट क्षेत्र स्थित दुर्गा कॉलोनी स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी आश्रम में वीरवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। आयुष विभाग द्वारा लगाए गए इस शिविर में डॉक्टर मोनिका व उनकी टीम ने सेवाएं दीं। इस दौरान साठ से अधिक लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई तथा जरूरतमंद लोगों को निःशुल्क दवाइयां व परामर्श दिया गया। आश्रम संचालिका बीके डॉक्टर भावना बहन ने उपस्थित जनसमूह को राजयोग का अभ्यास कराते हुए बताया कि इसे नियमित करने से जहां मन सशक्त तथा बुद्धि दिव्य बनती है वहीं व्यक्ति को सकारात्मक उर्जा भी मिलती है। इस मौके पर धर्मवीर सिंह, पवन कुमार, कमलेश, मीना, सुदेश, रानी, सुनीता, बबीता, सोनिया सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

डीसी ने समाधान शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। जिला मुख्यालय स्थित लघु सचिवालय के सभागार में सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लोगों की समस्याओं को सुनते हुए संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। शिविर में कुल छह शिकायतें पंजीकृत की गईं। डीसी ने विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि जो शिकायतें दोबारा खुली हैं, उनके कारणों की गहनता से जांच कर गुणवत्तापूर्ण एवं स्थायी समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि संबंधित विभागाध्यक्ष स्वयं ऐसी शिकायतों पर संज्ञान लें और शिकायतकर्ता की संतुष्टि को ध्यान में रखते हुए समाधान करवाएं, ताकि वही शिकायत दोबारा न खुलें।

कैडेट्स को सैन्य अनुशासन व राष्ट्र सेवा के लिए प्रेरित किया

संस्कारम पब्लिक स्कूल में थल सेना दिवस मनाया

झज्जर। कार्यक्रम में एनसीसी कैडेट्स को संबोधित करते हुए मुख्यातिथि।

बहादुरगढ़ में पॉलीथिन के नुकसान बताते हुए कलाकार।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में चल रहे दस दिवसीय एनसीसी कैंप के दौरान वीरवार को कैडेट्स द्वारा थल सेना दिवस मनाया गया। एनसीसी ग्रुप हेडक्वार्टर रोहतक से ब्रिगेडियर हरेंद्र सिंह बरन ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करते हुए कैंप की गतिविधियों का निरीक्षण किया। उन्होंने कैडेट्स को सैन्य अनुशासन और राष्ट्र सेवा के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि यह शिविर केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि इसे कौशल विकास और जनसेवा के उद्देश्यों से भी जोड़ा गया है। एनसीसी रेवाड़ी के मॉर्निंग अफसर वीरेंद्र सिंह मोहन और सूबेदार मेजर राकेश कुमार ने बताया कि युवा आपदा मित्र स्कीम के अंतर्गत कैडेट्स को दिए जा रहे विशेष प्रशिक्षण का उद्देश्य युवाओं को आपातकालीन स्थितियों जैसे प्राकृतिक आपदा, आगजनी या दुर्घटनाओं के समय प्राथमिक चिकित्सा और बचाव कार्यों के लिए तैयार करना है। उन्होंने कहा कि स्किल डेवलपमेंट के माध्यम से कैडेट्स जहां आत्मनिर्भर बनेंगे वहीं आपदा मित्र के रूप में प्रशिक्षित होकर वे समाज और देश के लिए एक रक्षक की भूमिका निभा सकेंगे। आगामी बीस जनवरी तक चलने वाले इस कैंप में कैडेट्स को कठिन सैन्य ड्रिल, शस्त्र प्रशिक्षण और व्यक्तित्व विकास के गुर सिखाए जा रहे हैं। कार्यक्रम में संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि यह हमारे संस्थान के लिए गर्व का विषय है कि हमारे विद्यार्थी देश के वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण ले रहे हैं।

- प्रशिक्षित कैडेट्स निभा सकते हैं रक्षक की भूमिका

प्लास्टिक व पॉलीथिन के दुष्प्रभाव समझाए

बहादुरगढ़। हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड व संघर्षशील जनकल्याण सेवा समिति के तत्वावधान में वीरवार को शहर की सब्जी मंडी में सिंगल यूज पॉलीथिन के खिलाफ जागरुकता अभियान चलाया गया। क्षेत्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के एसडीओ अमित और नरेंद्र ने अपनी टीम के साथ कपड़े के थैले वितरित किए तथा लोगों को पॉलीथिन का उपयोग छोड़ने के लिए प्रेरित किया। नुक्कड़ नाटक के माध्यम से यह प्रभावी संदेश दिया गया कि किस प्रकार पॉलीथिन एक दानव की तरह धरती, पर्यावरण और जीव-जंतुओं के लिए विनाश का कारण बन रही है। नाटक में समाधान के रूप में कपड़े और बायोडिग्रेडेबल थैलों को अपनाने का आह्वान किया गया। साथ ही घरों में आने वाले प्लास्टिक पाउच को बोतलों में भरकर इको-ब्रिक बनाने तथा पाउच काटते समय उनके छोटे किनारों को अलग न करने की उपयोगी जानकारी दी गई। समिति सदस्य मेजर सुधीर राठी ने बायोडिग्रेडेबल थैलों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए अपने स्टार्टअप की जानकारी दी। नफे सिंह कपूर और संजय कलसन ने सभी से यह संकल्प लेने का आह्वान किया कि वे अपने दैनिक जीवन में पॉलिथीन का प्रयोग नहीं करेंगे। आर्यवीर चाहार, सुनिधि, रिया, वंश और मायरा सहित अन्य बाल कलाकार इस अवसर पर मौजूद रहे।

- हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड व संघर्षशील जनकल्याण सेवा समिति का प्रयास

झज्जर। महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ होनहार प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

प्रतीक और निशा ने स्वर्ण पदक जीतकर बढ़ाया मान

झज्जर। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक में आयोजित अंतर-महाविद्यालय पेंसेक सिलात और सेपक टकरा खेल प्रतियोगिताओं में राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कई पदक प्राप्त किए। छात्र वर्ग में प्रतीक शर्मा ने टेंडिंग में स्वर्ण और रेगु में रजत पदक हासिल किया। मोहित कुमार ने टेंडिंग में स्वर्ण तथा रेगु में रजत पदक जीता। मोहित ने टेंडिंग और रेगु दोनों में रजत पदक तथा नवनीत ने टेंडिंग में स्वर्ण तथा रेगु में रजत पदक प्राप्त किया। आदित्य कौशिक ने टेंडिंग वर्ग में रजत पदक जीता। वहीं, छात्रा निशा ने उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन करते हुए तुंगल में स्वर्ण पदक, रेगु में स्वर्ण पदक, टेंडिंग में कांस्य पदक तथा गांदा में रजत पदक प्राप्त किया। शीतल ने रेगु में स्वर्ण, टेंडिंग में रजत और गांदा में रजत पदक जीता। अंजू ने टेंडिंग में रजत पदक जीता।

- महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक में आयोजित हुई खेल प्रतियोगिताएं

रेंजर रोवर टीम ने प्रतियोगिता में किया शानदार प्रदर्शन

झज्जर। जिले की टीम के साथ उपस्थित डीओसी डॉक्टर राजेंद्र व डीओसी गाइड मैनावंती ।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

छत्तीसगढ़ के बालोद जिले में आयोजित पहली राष्ट्रीय जंबूरी रेंजर रोवर जंबूरी में जिले का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। डीओसी स्काउट डॉक्टर राजेंद्र ने बताया कि जिले की रेंजर रोवर टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए जंबूरी एक्टिविटीज में प्रदेश का प्रतिनिधित्व करते हुए पन्द्रह एक्टिविटीज अवॉर्ड प्राप्त किए। उन्होंने बताया कि जंबूरी का शुभारंभ छत्तीसगढ़ के राज्यपाल रामन डीका द्वारा किया गया। डीओसी स्काउट डॉक्टर राजेंद्र व डीओसी गाइड के मैनावंती नेतृत्व में टीम ने अनुशासन, कौशल, परंपरा और उत्साह के साथ भाग लेते हुए राष्ट्रीय स्तर पर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई। टीम ने जहां स्टेट गेट, कैंप फायर, रंगोली, पायनियर प्रोजेक्ट व कैंप क्राफ्ट में जहां ए और बी ग्रेड हासिल किए वहीं रॉक क्लाइम्बिंग, बर्मा ब्रिज, बैलेंसिंग एक्ट, जंगल ट्रैक, बैकवुडसमैन कूकिंग, फर्स्ट-ऐड ड्रिल, साइलेंट ड्रिल, सर्वाइवल गेम्स तथा सतत विकास लक्ष्यों पर आधारित ग्लोबल डेवलपमेंट विलेज में जागरुकता गतिविधियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

- सतत विकास लक्ष्यों पर आधारित ग्लोबल डेवलपमेंट की जानकारी दी

सर्वहित का ध्यान रखें व्यापारी चाइनीज मांझा न बेचें : केडी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

चाइनीज मांझे के प्रयोग के कारण हो रही जानलेवा घटनाओं को लेकर जिला व्यापार मंडल जागरुकता अभियान के अलावा चाइनीज मांझे की बिक्री करने वाले दुकानदारों के साथ भी सख्ती का रूख अपनाएगा।

इसके लिए जिला, उपमंडल और ब्लॉक स्तर पर टीमों का गठन कर व्यापारियों को बताया जाएगा कि व्यापारी वर्ग सिर्फ अपने मुनाफे के लिए दूसरों की जान जोखिम में न डालें, अपितु सर्व हित में कार्य करें। यह कहना है जिला व्यापार मंडल के संरक्षक केडी मेनपाल शर्मा का। उन्होंने कहा कि बीते दिन एक युवा व्यापारी के साथ हुई घटना भी बेहद दुखद है। उन्होंने व्यापारियों से अपील करते हुए कहा कि चाइनीज मांझे की बिक्री पूर्ण रूप से बंद करें।

केडी मैनपाल शर्मा, संरक्षक जिला व्यापार मंडल।

चाइनीज मांझा न केवल गैरकानूनी है, बल्कि यह मानव जीवन, पशु-पक्षियों और पर्यावरण के लिए भी अत्यंत घातक साबित हो रहा है। उन्होंने बताया कि प्रति वर्ष पतंगबाजी के दौरान चाइनीज मांझे के कारण कई लोग गंभीर रूप से घायल होते हैं, वहीं पक्षियों की गर्दन कटने की घटनाएं भी सामने आती हैं।

रंगोली प्रतियोगिता में दुजाना कॉलेज के नवीन रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में वीरवार को राष्ट्रीय मतदाता दिवस के अवसर पर एक अंतर-महाविद्यालय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यकारी प्राचार्या डॉ. सुदेश राठी की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में छात्राओं में लोकतांत्रिक मूल्यों, मतदाता जागरूकता एवं नागरिक कर्तव्यों के प्रति सचेत किया गया। कार्यक्रम के दौरान कई प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न राजकीय महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। रंगोली प्रतियोगिता में दुजाना कॉलेज के नवीन को प्रथम, बहादुरगढ़ गर्ल्स कॉलेज की प्राची को द्वितीय स्थान मिला। भाषण में बादली कॉलेज की कोमल को प्रथम, बहादुरगढ़ कॉलेज की वैष्णवी को द्वितीय स्थान मिला।

- प्राचार्या डॉ. सुदेश राठी ने की कार्यक्रम की अध्यक्षता

बहादुरगढ़। छात्राओं द्वारा बनाई रंगोली देखती निर्णायक मंडल सदस्य। फोटो : हरिभूमि

नप चेयरमैन ने अधिकारियों की टीम के साथ किया शहर का दौरा

शहर को स्वच्छ और आधुनिक बनाने के लिए योजना बनाकर काम करें

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

शुक्रवार को नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने शहर के प्रमुख मार्गों और चौक चौराहों का अधिकारियों की टीम के साथ दौरा किया। उन्होंने शहर के सौंदर्यीकरण, यातायात व्यवस्था में सुधार और नागरिक सुविधाओं को बेहतर बनाने को लेकर विस्तार से चर्चा की। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को स्मार्ट रोड निर्माण, जाम से मुक्ति और लाइटिंग व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शहर को स्वच्छ, सुंदर और आधुनिक बनाने के लिए योजनाबद्ध तरीके से कार्य करना आवश्यक है। स्मार्ट रोड निर्माण के तहत सड़कों की गुणवत्ता में सुधार, फुटपाथ का निर्माण, नालियों की सही व्यवस्था करने पर विशेष ध्यान देने की बात कही। उन्होंने कहा कि शहर में बढ़ते यातायात दबाव को देखते हुए ट्रैफिक मैनेजमेंट को सुदृढ़ करना जरूरी है। इसके लिए प्रमुख चौराहों पर यातायात संकेतक और अवैध अतिक्रमण हटाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक पुलिस और नप अधिकारियों के बीच बेहतर समन्वय से जाम की समस्या से निजात दिलाई जा सकती है। इसके अलावा उन्होंने खराब स्ट्रीट लाइटों को जल्द से जल्द दुरुस्त कराने, जहां आवश्यकता हो वहां नई एलईडी लाइटें लगाने और नियमित मेंटेनेंस की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। इस दौरान व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष केशव सिंगल, नगर पार्षद जयपाल सिंह बांगड़ सहित विभागीय अधिकारी मौजूद रहे।

झज्जर। शहर के राव तुलाराम चौक पर अधिकारियों के साथ चर्चा करते हुए नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

- खराब लाइटें ठीक करवाने और जरूरत के अनुसार नई लगाने के दिए निर्देश

बहादुरगढ़। सम्मान समारोह में पूर्व सैनिकों के साथ विधायक राजेश जून।

रिटायर्ड फौजी समूह ने किया विधायक का अभिनंदन

बहादुरगढ़। लडरावण में एक्स सर्विसमैन समिति (रिटायर्ड फौजी समूह) द्वारा आर्मी डे के उपलक्ष्य में वीरवार को विधायक राजेश जून का भव्य अभिनंदन किया गया। अपने दादा व पिता की भांति विधायक राजेश जून ने भी स्वयं एयरफोर्स में रहकर देश की सेवा की। उन्होंने पूर्व सैनिकों से मिले इस सम्मान के लिए आभार जताया। राजेश जून ने कहा कि भारतीय सेना विश्व की सबसे मजबूत और पराक्रमी सेनाओं में से एक है। विधायक राजेश जून ने भी समिति से जुड़े सभी पूर्व सैनिकों को लोई ओढ़ाकर तथा मिठाई भेंट कर सम्मानित किया। इस अवसर पर कर्नल संजीव कुमार छिकारा, रिसलदार रोहतास सिंह, ऑनरेरी कैप्टन सुरेंद्र सिंह, रिसलदार राज सिंह, कैप्टन सुरेंद्र सिंह, जूनियर वारंट ऑफिसर दातार सिंह, सूबेदार हंसराज, धर्मवीर कोच, सूबेदार दीप चंद तूर, नायब सूबेदार जय नारायण, नायक चंद्रभान आदि उपस्थित रहे।

सुनीता ने की राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नबीन से शिष्टाचार भेंट

झज्जर। हरियाणा प्रदेश भाजपा के विमुक्त घुमंतू जाति प्रकोष्ठ की पूर्व प्रदेश संयोजक कुमारी सुनीता चौहान ने दिल्ली स्थित भाजपा के राष्ट्रीय कार्यालय पहुंच कर राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नबीन से मुलाकात की। उन्होंने नितिन नबीन को महात्मा बुद्ध का चित्र भेंट करते हुए आग्रह किया कि जमीन से जुड़े अति वंचित वर्ग के कार्यकर्ताओं को भी पार्टी में प्रांतीय व राष्ट्रीय स्तर पर जिम्मेदारी मिलनी चाहिए।

झज्जर। भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नबीन को चित्र भेंट करते हुए सुनीता चौहान। फोटो : हरिभूमि

बिजली उपभोक्ताओं को जागरूक करें: एसडीएम

झज्जर। नागरिकों को निर्बाध रूप से बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर बिजली योजना प्रभावी रूप से लागू की जा रही है। विभागीय अधिकारी योजना को लेकर उपभोक्ताओं को जागरूक करें ताकि लोगों को योजना का लाभ मिल सके। यह निर्देश एसडीएम अंकित कुमार चौकसे ने पीएम सूर्य घर बिजली योजना की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने कहा कि ग्राम सभाओं के माध्यम से गांवों को पीएम सूर्यघर योजना से जोड़ा जाए। गांवों में सरकार द्वारा योजना के माध्यम से प्रति कनेक्शन संबंधित ग्राम पंचायतों को नियामानुसार विकास कार्यों के लिए प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी।

झज्जर। प्रशिक्षण कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक व प्रशिक्षक।

शिक्षकों को दी नवीन शिक्षण पद्धतियों की जानकारी

झज्जर। कैंब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदाना में वीरवार को कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में विद्यालय के सभी शिक्षकों ने भाग लिया। इस दौरान शिक्षकों को नवीन शिक्षण पद्धतियों, गतिविधि आधारित शिक्षण तथा आर्ट इंटीग्रेशन के माध्यम से कक्षा शिक्षण को अधिक प्रभावी और रोचक बनाने के तरीकों से अवगत कराया गया। प्रशिक्षकों ने बताया गया कि किस प्रकार कला को विषयों से जोड़कर विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ाते हुए उनकी रचनात्मकता को विकसित किया जा सकता है। विद्यालय निदेशक धर्मेंद्र जून ने प्रशिक्षण सत्र की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम शिक्षकों के व्यावसायिक विकास के लिए आवश्यक है।

आरयूआईसी पोर्टल के बारे में दी जानकारी

बहादुरगढ़। हरियाणा सरकार ने नियमित औद्योगिक क्षेत्रों से बाहर चल रही फैक्ट्रियों को कानूनी मान्यता प्रदान करने के लिए एक ऐतिहासिक निर्णय लिया है। बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्रीज ने इसका स्वागत करते हुए नायब सरकार का आभार जताया है। इसके लिए हरियाणा सरकार द्वारा आरयूआईसी पोर्टल लॉन्च किया जा चुका है। बीसीसीआई के उपाध्यक्ष नरेंद्र छिकारा ने बताया कि यह उन सभी उद्यमियों के लिए एक बड़ा अवसर है, जिनकी इकाइयां अभी अनधिकृत क्षेत्रों में हैं। उन्होंने बताया कि पोर्टल पर आवेदन के बाद क्षेत्र नियमित होने पर ऐसी फैक्ट्री को सरकार से कानूनी दर्जा प्राप्त होगा। नियमितीकरण के बाद सरकार उन क्षेत्रों में पक्की सड़कें, सीवरेज, स्ट्रीट लाइट और अन्य नागरिक सुविधाएं उपलब्ध कराएगी। कानूनी मान्यता मिलने से बैंकों से लोन लेना और फैक्ट्रियों का मालिकाना हक ट्रांसफर करना सरल हो जाएगा। सरकारी अप्रूवल और एनओसी प्राप्त करने की प्रक्रिया अब पूरी तरह डिजिटल और आसान कर दी गई है।

नरेंद्र छिकारा

सूचना

हम राजेश पुत्र रामकिशन और श्रीमति मीना रानी पत्नी राजेश निवासी मकान नंबर-2049, लाइनपार, डिग्गी वाला रोड,सुभाष नगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर बयान करते हैं कि हमारी पुत्री सविता हमारे कहे-सुने से बाहर है हम उससे अपने संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करते हैं। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारा व हमारे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नही रहा।

सूचना

मैं, कमलेश पुत्र बुद्धा निवासी म. नं. 180 मंदिर वाली गली, बाबा हरिदास कॉलोनी, टीकरी बार्डर, दिल्ली, बयान करता हूं कि मेरी पुत्री कल्पना पत्नी पंकज मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्री बीर सिंह (पुत्र), नरेश (पुत्र), सरला सैनी (पुत्री), प्रमिला (पुत्री), पुष्पा (पुत्री) व भारती (पुत्री) S/o D/o स्व. लालाराम निवासी किला मोहल्ला बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3BWF9DL2 वार्ड नंबर 25 कॉलोनी किला मोहल्ला जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 73.97 से 255 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No.... द्वारा अपलाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर 3BWF9DL2 वार्ड नंबर 25 कॉलोनी किला मोहल्ला 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 करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पति नंबर 3BWF9DL2 / 255.00 वर्ग गज प्रार्थी श्री बीर सिंह (पुत्र), नरेश (पुत्र), सरला सैनी (पुत्री), प्रमिला (पुत्री), पुष्पा (पुत्री) व भारती (पुत्री) S/o D/o स्व. लालाराम 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।

चेयरपर्सन सरोज राठी ने पार्षद बलराम दलाल और वार्ड के बुजुर्गों के साथ किया शुभारंभ

बहादुरगढ़ शहर के इतिहास में पहली बार चौक-चौराहों का थीम आधारित किया जा रहा सौंदर्यीकरण

सेक्टर-2 मोड़ पर 30 लाख रुपये से बनेगा तिरंगा चौक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पहले चरण में शहर के 5 प्रमुख चौक-चौराहे होंगे विकसित

डेढ़ करोड़ की राशि होगी खर्च

झज्जर रोड स्थित सेक्टर-2 मोड़ चौक को अब तिरंगा चौक के नाम से विकसित किया जाएगा, जिस पर करीब 30 लाख रुपये की राशि खर्च होगी। वीरवार को नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा व वार्ड-26 के पार्षद बलराम दलाल उर्फ मिंटू पहलवान की उपस्थिति में वार्ड के बुजुर्गों के हाथों नारियल फोड़कर सौंदर्यीकरण कार्य का शुभारंभ किया। चेयरपर्सन सरोज राठी ने कहा कि बहादुरगढ़ शहर के इतिहास में पहली बार चौक-चौराहों का थीम आधारित सौंदर्यीकरण किया जा रहा है। इससे शहर की सुंदरता बढ़ेगी। नागरिकों में राष्ट्रभक्ति और सकारात्मक संदेश भी पहुंचेगा। पहले चरण में शहर के 5 प्रमुख चौक-चौराहों को अलग-अलग थीम पर विकसित किया जाएगा, जिस पर लगभग डेढ़ करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी। तिरंगा चौक पर आकर्षक लाइटिंग, तिरंगे के रंगों की संरचना, शहीदों व सेना के पराक्रम को दर्शाने वाले प्रतीक और कलात्मक डिजाइन विकसित किए जाएंगे। नायब सरकार शहरों के सौंदर्यीकरण, बुनियादी ढांचे के सुदृढ़ीकरण और नागरिक सुविधाओं के विस्तार के लिए लगातार बजट उपलब्ध करा रही है। पार्षद बलराम दलाल उर्फ मिंटू पहलवान ने नगर परिषद और चेयरपर्सन सरोज राठी का आभार जताया।

बहादुरगढ़। तिरंगा चौक पर नारियल फोड़ती चेयरपर्सन, पार्षद व अन्य।

क्षेत्र की सुंदरता बढ़ेगी

चौक के विकसित होने से क्षेत्र की सुंदरता बढ़ेगी और लोगों में देशप्रेम की भावना मजबूत होगी। इस मौके पर पार्षद राजेश तंवर, संजीव मलिक, युद्धवीर भारद्वाज, ट्रैफिक एसएचओ सतीश कुमार, जेई आकाश, जेई नीरज शर्मा, कप्तान जगबीर देशवाल, सुबेदार कंवर देशवाल, सुबेदार राजबीर, हवलदार दयाचंद छिल्लर, इंस्पेक्टर रविन्द्र राणा, हवलदार नफे सिंह, सुबेदार चंद्रभान, सुबेदार दलपत, रणधीर, हुक्मचंद जून, राजकुमार, बसंत लाल, शेर सिंह अहलावत, रामबीर धनखड़, रघुबीर सिंह, समुंद्र दलाल, तारीफ सिंह, नायक कुलदीप, नरेश पंडित, राज सिंह, बलबीर, कृष्ण राठी, भूप सिंह जून, जगदीश दलाल, जग्गी दलाल, राम कंवर जून, कृष्ण पहलवान, कंवरपाल, बलवान डागर, हवा सिंह सहवाग, धर्मपाल, सुखबीर सिंह, अजीत सहरावत, महाबीर जून सहित रेखा, बबली, निर्मला, जागृति, गीता, सुमन, मीनाक्षी, पुष्पा, संतोष, बिमला व रानी आदि उपस्थित रहे।

पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने उठाए कानून व्यवस्था पर सवाल

बहादुरगढ़। लगातार बढ़ रही आपराधिक घटनाओं को लेकर पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने गहरा रोष व्यक्त किया है। बहादुरगढ़ में काम के सिलसिले में आई एक महिला के साथ सामूहिक दुष्कर्म, शहर में ज्वेलर्स के यहां हुई चोरी तथा बादली के विधायक कुलदीप वत्स को धमकी मिलने की घटनाओं को गिनाते हुए उन्होंने राज्य की कानून व्यवस्था पर बड़ा सवाल बताया है। जून ने कहा कि बहादुरगढ़ जैसे औद्योगिक क्षेत्र में महिला के साथ सामूहिक दुष्कर्म की घटना बेहद शर्मनाक और चिंताजनक है। साफ है कि प्रदेश में महिलाओं की सुरक्षा पूरी तरह से भगवान भरोसे है। यह सीधे तौर पर सरकार की नाकामी है। ज्वेलर्स के यहां हुई चोरी की वारदात के बाद व्यापारियों में भय का माहौल है। बादली के विधायक कुलदीप वत्स को धमकी मिलने का उल्लेख करते हुए जून ने कहा कि जब जनप्रतिनिधि ही सुरक्षित नहीं हैं।

राजेंद्र जून

खबर संक्षेप

योग शिविर में शहीद के पिता का सम्मान

बहादुरगढ़। हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग की ओर से प्रशिक्षिका सुनील देवी ने गांव सिद्धीपुर में वीरवार को सूर्य नमस्कार कराया, जिसमें बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। कार्यक्रम में शहीद सुरजीत कुमार के पिता को शॉल और पौधा देकर सम्मानित किया गया। आयुष योग सहायक सुनील देवी ने बताया कि 12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती से 12 फरवरी महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती तक एक माह सूर्य नमस्कार अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य योग के माध्यम से लोगों को स्वस्थ रहने का संदेश देना है, साथ ही सूर्य नमस्कार के वैज्ञानिक शारीरिक और मानसिक लाभों के प्रति लोगों को जागरूक करना। सरपंच प्रतिनिधि सोनू वत्स, कवरभान शर्मा, राजेंद्र कौर व नरेश मान आदि कार्यक्रम में मौजूद रहे।

युवाओं को नशा न अपनाने की दी सलाह

बहादुरगढ़। नशे और यातायात नियमों के प्रति जागरूकता लाने के लिए पुलिस की ओर से अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में इंस्पेक्टर सतीश कुमार की अगुवाई वाली टीम ने छोटूराम नगर में युवाओं को नशे से दूर रहने को प्रेरित किया। निरीक्षक सतीश कुमार ने कहा कि नशा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचाता है। नशे की हालत में वाहन चलाना सड़क दुर्घटनाओं का बड़ा कारण है। उन्होंने यातायात नियमों के पालन के महत्व पर भी विस्तार से जानकारी दी गई। युवाओं को यह भी प्रेरित किया गया कि वे जिम, खेलकूद और अन्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से अपनी ऊर्जा को सही दिशा में लगाएं।

पदक विजेता खिलाड़ियों का किया सम्मान

बहादुरगढ़। हाल ही में हुई कराटे प्रतियोगिताओं में बहादुरगढ़ के दो खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। यश सहरावत ने नोएडा में हुई सीनियर नेशनल तो जतिन खत्री ने दिल्ली में हुई डीपीएस स्कूल नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में ब्रांज मेडल जीते। शहर में रैली निकालकर दोनों खिलाड़ियों का भव्य स्वागत किया गया। बजरंग एकेडमी में पहुंचने पर फूल-मालाओं के साथ सम्मान किया गया। तेजपाल प्रधान ने कहा कि ये दोनों खिलाड़ी बेहद होनहार हैं। सोनीपत से आए रोहताश कोच ने भी विजेताओं को आशीर्वाद दिया।

यात्रियों को हो रहीं परेशानियां...

घने कोहरे के कारण कई रेलगाड़ियां देरी से पहुंचीं

दिल्ली–रोहतक रेल मार्ग पर यातायात बुरी तरह प्रभावित

बहादुरगढ़। घने कोहरे के कारण दिल्ली–रोहतक रेल मार्ग पर रेल यातायात बुरी तरह प्रभावित रहा। सुबह से ही कई लंबी दूरी और सवारी गाड़ियां अपने निर्धारित समय से काफी देरी से स्टेशनों पर पहुंचीं। इससे यात्रियों को परेशानियों का सामना करना पड़ा। सुबह आने वाली 2138 पंजाब मेल जहां तय समय पौने चार के बजाय पौने छह बजे पहुंची, वहीं 15910 अवध-आसाम एक्सप्रेस पांच बजकर 48 मिनट की जगह 7 बजकर 56 मिनट पर आई। इसी तरह रोहतक–तिलक ब्रिज सवारी गाड़ी, जींद–दिल्ली, जाखल–दिल्ली, हिसार–दिल्ली और कुरुक्षेत्र–दिल्ली फास्ट पैसेंजर सहित कई सवारी गाड़ियां एक से डेढ़ घंटे तक देरी से चलीं। पातालकोट एक्सप्रेस, किसान एक्सप्रेस और श्रीगंगानगर–नई दिल्ली इंटरसिटी एक्सप्रेस भी तय समय से काफी देर से पहुंचीं। दिल्ली से रोहतक की ओर जाने वाली ट्रेनों की स्थिति भी कुछ ऐसी ही रही। छिंदवाड़ा एक्सप्रेस बहादुरगढ़ स्टेशन पर सुबह चार बजकर 51 मिनट के बजाय दोपहर एक बजकर 34 मिनट पर पहुंची। कालिंदी एक्सप्रेस, गोरखधाम सुपरफास्ट, शरबत दा भला एक्सप्रेस, दिल्ली–जींद सवारी गाड़ी और किसान एक्सप्रेस सहित कई गाड़ियां घंटों लेट रहीं। ट्रेनों की देरी के चलते यात्रियों को स्टेशन पर लंबे समय तक इंतजार करना पड़ा। खासकर नौकरीपेशा और दैनिक यात्रियों को अधिक दिक्कतों का सामना करना पड़ा।

कुत्तों की नसबंदी में एजेंसी पर लगे थे लापरवाही के आरोप

कुत्तों की नसबंदी मामले में विजिलेंस ने उपायुक्त को भेजी शिकायत

36 लाख रुपये में तीन हजार कुत्तों की नसबंदी करने का दिया था ठेका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर में कुत्तों की नसबंदी से संबंधित मामला अब केवल आरोपों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि जांच के दायरे में आ गया है। मामले में संज्ञान लेते हुए रोहतक रेंज के स्टेट विजिलेंस एवं एंटी करप्शन ब्यूरो के पुलिस अधीक्षक ने झज्जर के उपायुक्त को शिकायत अग्रेषित करते हुए कार्रवाई का अनुरोध किया है।

एंटी करप्शन ब्यूरो की ओर से भेजे गए पत्र में कहा गया है कि बहादुरगढ़ क्षेत्र में कथित रूप से अवैध एबीसी ऑपरेशनों से संबंधित एक लिखित शिकायत प्राप्त हुई है। जांच के बाद यह सामने आया है कि यह मामला झज्जर जिला प्रशासन के अधिकार क्षेत्र में आता है। इसलिए आवश्यक कार्रवाई के लिए इस शिकायत को उपायुक्त झज्जर को अग्रेषित किया गया है। एंटी करप्शन ब्यूरो ने उपायुक्त से इस मामले में त्वरित संज्ञान लेते हुए नियमानुसार कार्रवाई करने का अनुरोध किया है। वहीं, इस पत्र की एक प्रति शिकायतकर्ता अधिवक्ता नवीन सिंगल को भी सूचना के लिए भेज दी गई है।

आरोप-मान्यता के बिना अभियान शुरू

शिकायत में आरोप लगाया गया कि बहादुरगढ़ में कुत्तों की नसबंदी का ठेका ऐसी संस्था को दे दिया गया, जिसके पास पशु जन्म नियंत्रण नियम-2023 के तहत आवश्यक एडब्ल्यूबीआई की मान्यता ही नहीं है। मान्यता के बिना ही अभियान शुरू कर दिया गया। इतना ही नहीं, कुत्तों को अवैध तरीके से पकड़कर 50 किलोमीटर से अधिक दूर ले जाया गया, जो एक तरह से क्रूरता है। अधिवक्ता नवीन की इस शिकायत पर अब विजिलेंस के एसपी ने संज्ञान लेते हुए डीसी झज्जर को फारवर्ड की है।

मामले में उचित कार्रवाई होगी

एडवोकेट नवीन सिंगल ने कहा कि ठेका देने की पूरी प्रक्रिया और मामले में संलिप्त तमाम लोग जांच के दायरे में आते हैं। उन्हें उम्मीद है कि सरकार भ्रष्टाचार और क्रूरता करने वालों को नहीं बख्शेगी। मामले में उचित कार्रवाई होगी। जीव प्रेमियों ने कहा कि यदि जांच सही हुई तो न केवल एजेंसी ब्लैकलिस्ट होगी बल्कि जिम्मेदार अधिकारियों पर भी कार्रवाई होगी।

दरअसल, कुछ समय पहले ही नगर परिषद की ओर से शहर में 36 लाख रुपये में तीन हजार कुत्तों की नसबंदी करने का ठेका दिया था। दिसंबर माह में एजेंसी ने यहां नसबंदी के लिए कुत्ते पकड़ने शुरू किए तो विवाद गहरा गया।

एजेंसी पर नियमों को दरकिनार कर गलत तरीके से काम करने के आरोप लगे, जिसके बाद फिलहाल यह काम रुका हुआ है। उधर, सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता एवं जीव प्रेमी नवीन सिंगल ने मामले में शहरी स्थानीय निकाय विभाग, विजिलेंस और पशु कल्याण से जुड़े आठ विभागों/ उच्च अधिकारियों को शिकायत भेजी।

स्वयंसेविकाओं ने एड्स के खिलाफ किया जागरूक

बहादुरगढ़। शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की रैडक्रॉस व रैड रिबन क्लब के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करके छात्राओं को एचआईवी एड्स के प्रति जागरूक किया। कॉलेज की रैडरिबन व रैडक्रॉस इकाई ने नेल आर्ट के माध्यम से जागरूकता फैलाने का प्रयास किया। प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि 12 से 26 जनवरी तक मनाए जाने वाले पाक्षिक एचआईवी एड्स जागरूकता अभियान के तहत महाविद्यालय में हस्ताक्षर अभियान, नेल आर्ट व 1097 एचआईवी जागरूकता, पॉट पेंटिंग, पोस्टर व स्लोगन लेखन, फैशन शो, जागरूकता व्याख्यान समेत अन्य गतिविधियां करवाई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि यह एक जानलेवा व असाध्य बीमारी है। इस वायरस के फैलाव के कारणों के प्रति लोगों को जागरूक करके ही इससे बचाव किया जा सकता है। रैडरिबन व रैडक्रॉस इकाई की प्रभारी डॉ. शालू शर्मा ने बताया कि सेमिनार में एचआईवी एड्स को लेकर टोल फ्री हैल्प लाइन नम्बर 1097 के बारे में भी जानकारी दी गई। सभी स्वयंसेविकाओं का समाज के प्रति यह कर्तव्य बनता है कि वे सभी इस तरह की जानलेवा व लाइलाज बीमारियों के प्रति समाज को जागरूक करें।

समिति अध्यक्ष के खिलाफ पारित हुआ था अविश्वास प्रस्ताव

27 जनवरी को होगा खंड समिति अध्यक्ष का चुनाव, 29 में से 20 ने जताया था विरोध

- करीब दो वर्ष तक रहा अध्यक्ष वर्षा गौतम का कार्यकाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राज्य सूचना आयोग की हिदायत अनुसार जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी ने बहादुरगढ़ ब्लॉक समिति अध्यक्ष पद का चुनाव करवाने के लिए 27 जनवरी को बैठक बुला ली है। विदित है कि खंड समिति अध्यक्ष वर्षा गौतम के विरुद्ध 29 दिसंबर को अविश्वास प्रस्ताव पारित हुआ था। इसके आधार पर राज्य सूचना आयोग ने 2023 में जारी उनके चुनाव अधिसूचना 7 जनवरी को रद कर दी थी।

बता दें कि हरियाणा पंचायत राज अधिनियम 1994 की धारा 60 तथा हरियाणा पंचायती राज नियमावली 1994 के नियम 76 के अनुसार मंगलवार 27 जनवरी को प्रातः 11 बजे खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय बहादुरगढ़ में पंचायत समिति अध्यक्ष के चुनाव को लेकर बैठक निर्धारित की गई है। इसे लेकर राज्य चुनाव आयोग ने 13 जनवरी को पत्र जारी किया था।

गौरतलब है कि बहादुरगढ़ खंड समिति के अंतर्गत 30 वार्ड हैं। तीन साल पहले इन वार्डों से बलराज, अंजू रानी, सतनारायण, राकेश, ज्योति, दयानंद, नवीना, योगेश, सुमन, देवबीर, रेनू देवी, रजत, रिंकी, रमेश कुमार, अमित देवी, कविता, आशीष राठी, विद्या देवी, प्रमोद आर्य, नीलम, अजीत सिंह, रेनूबाला, अभिषेक, पूनम देवी, सुरजीत सिंह, साहिल, रचिता जून, जसबीर, वर्षा गौतम व हरवेश मान सदस्य के रूप में निर्वाचित हुए थे।

बहादुरगढ़। बीडीपीओ कार्यालय में खड़े ब्लॉक समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

दो बार स्थगित हो चुकी बैठक

31 दिसंबर 2022 को वार्ड-29 की वर्षा गौतम को प्रधान और वार्ड-18 की विद्या देवी को उप प्रधान चुना गया था। लेकिन 20 असंतुष्ट सदस्यों ने 24 दिसंबर 2024 को प्रधान वर्षा गौतम के प्रति अविश्वास जाहिर किया। एडीसी जगनिवास की अध्यक्षता में 29 दिसंबर को हुई तीसरी व निर्णायक बैठक में चेयरपर्सन और उनके 8 समर्थक गैर हाजिर रहे। जबकि बैठक में मौजूद 20 पार्षदों ने उनके विरुद्ध मतदान कर उन्हें पद से हटा दिया। चूंकि समिति के कुल 30 में से एक सदस्य टांडाहेड़ी निवासी रमेश कुमार का देहांत हो हो चुका है। ऐसे में शेष 29 सदस्यों को 27 जनवरी को होने वाली बैठक की सूचना भिजवा दी गई है।

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य व कार्यकुशलता को सुदृढ़ करने के दिए टिप्स

बहादुरगढ़। शहर के डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्यकुशलता को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से तनाव प्रबंधन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का शुभारंभ प्राचार्य राजदीप कुलश्रेष्ठ ने सीबीएसई की विषय विशेषज्ञ रेनू सिंह के साथ दीप प्रज्वलन और गायत्री मंत्र के उच्चारण से किया।

डीएवी में तनाव प्रबंधन पर हुई कार्यशाला

कार्यशाला में रेनू सिंह ने शिक्षकों को दैनिक जीवन एवं शिक्षण कार्य के दौरान उत्पन्न होने वाले तनाव के कारणों पर प्रकाश डाला तथा उनसे मुक्त होने के व्यावहारिक उपाय बताए। उन्होंने सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, ध्यान, श्वसन-अभ्यास व संतुलित जीवनशैली आदि को तनाव कम करने के प्रभावी साधन बताए। विभिन्न उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि शिक्षक यदि स्वयं मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे तो वे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में अधिक प्रभावी भूमिका निभा सकेंगे।

ग्रामीणों की सुरक्षा होगी पुख्ता

गांव आसौदा में फिर स्थापित की पुलिस चौकी

बहादुरगढ़। चौकी का उद्घाटन करतीं कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह।

- पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने नई चौकी का उद्घाटन किया

बहादुरगढ़। गांव आसौदा में एक बार फिर से पुलिस चौकी स्थापित कर दी गई है। वीरवार को पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने नई चौकी का उद्घाटन कर दिया।

गांव के लोगों ने उनका पुष्पगुच्छ भेंट कर और शॉल ओढ़ाकर से स्वागत किया। कार्यक्रम में डीसीपी मुख्यालय जसलीन कौर को भी पुष्पगुच्छ भेंट किए गए। जबकि पुलिस उपायुक्त बहादुरगढ़ मयंक मिश्रा को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। उप निरीक्षक संदेश कुमार को आसौदा पुलिस चौकी का प्रभारी नियुक्त किया गया है। चौकी के अंतर्गत आसौदा, निलोठी और जसौर खेड़ी गांवों को शामिल किया गया है। पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने कहा कि नई चौकी खुलने से कानून-व्यवस्था को सुदृढ़ करने में मदद मिलेगी।

अब ग्रामीणों को छोटी-बड़ी शिकायतों के लिए दूर स्थित थानों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। उन्होंने उन्होंने लोगों से अपील की कि यदि कहीं नशे की खरीद-फरोख्त की जानकारी मिले तो तुरंत पुलिस को सूचित करें। इस मौके पर पूर्व सरपंच अत्तरे, दयानंद, पूर्व प्रधान महेंद्र, जय सिंह, उदय सिंह सहित अन्य उपस्थित रहे।

स्टेट चैंपियनशिप में परी ने जीता मेडल

बहादुरगढ़। हरियाणा स्टेट वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ इलाके की खिलाड़ी परी छाई रही। शानदार प्रदर्शन करते हुए परी ने 77 किलोग्राम भारवर्ग में 115 किलो वजन उठाकर कांस्य पदक जीता। उसकी जीत पर वेटलिफ्टिंग एसोसिएशन झज्जर, परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। कोच धर्मेंद्र ने कहा कि करीब 14 वर्षीय परी बेहद होनहार खिलाड़ी है। लगातार मेडल जीत रही है। आने वाले समय में नेशनल में प्रदेश का प्रतिनिधित्व करेगी और एक दिन विश्व स्तर पर देश का नाम रोशन करेगी।

पूर्व एमएलसी उदय सिंह मान की 115वीं जयंती मनाई

बहादुरगढ़। आर्य समाज व गांव सिद्धिपुर लोवा कलां के लोगों ने पूर्व एमएलसी चौधरी उदय सिंह मान की 115वीं जयंती मनाई। गांव में स्थित उनके समाधी स्थल पर हवन व भंडारा किया गया। यज्ञ की ब्रह्मा कन्या गुरुकुल लोवा कलां की प्राचार्या डॉ राजन मान रही। वहीं क्षेत्र व दिल्ली देहात के हजारों प्रतिष्ठित और समाजसेवी लोग इसमें शामिल हुए। उपस्थित लोगों ने चौधरी उदय सिंह मान से जुड़े संस्मरण सुनाएं। विधायक राजेश जून, पालम 360 के प्रधान सुरेंद्र सोलंकी, कांग्रेस नेत्री शीतल मान, मास्टर ब्रह्मजीत आर्य, हरिओउम दलाल, मास्टर रामचंद्र रूहिल, पूर्व प्रधान मांगेराम, आनंद मान, राजीव मान व अंकुश मान आदि मौजूद रहे।

श्रीमद्भागवत महापुराण कथा 25 जनवरी से

झज्जर। शहर के पुरानी तहसील रोड स्थित सुनारों वाली धर्मशाला एवं मंदिर में श्रीमद् भागवत महापुराण ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया जाएगा। मंदिर धर्मशाला के महंत हरिपुरी महाराज ने बताया कि कथा के शुभारंभ अवसर पर 25 जनवरी को कलश यात्रा निकाली जाएगी तथा 31 जनवरी तक चलने वाली इस कार्यक्रम में कथा वाचक आचार्य उपेंद्र कृष्ण शास्त्री द्वारा श्रद्धालुओं को नियमित दोपहर दो बजे से सायं पांच बजे तक कथा सुनाई जाएगी।

कबड्डी टूर्नामेंट में दिखे जोरदार मुकाबले, आज फाइनल

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के अंतर्गत ग्राम सांखोल में कबड्डी टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। अनुभवी रेफरी बलराम के संचालन व सेना से सेवानिवृत्त रणधीर के नेतृत्व में टूर्नामेंट संपन्न हुआ। इसमें क्षेत्र की विभिन्न टीमों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन करते हुए सांखोल, बादली, आसौदा टोडराण तथा गुभाणा की टीमों ने सेमीफाइनल में प्रवेश किया। फाइनल मुकाबला शुक्रवार को होगा। फाउंडेशन के क्षेत्र प्रमुख कवल कुमार, सह-क्षेत्र प्रमुख अरुण, कराटे कोच राजू अहलावत, सुमित, निशांत, शुभम, गोविंद, राकेश, कमल, हिमांशु, रवि आदि इस दौरान मौजूद रहे। सभी ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया।

तेजी से बढ़ रहीं किडनी की बीमारियां, लक्षण पहचानें

स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से हेल्थ स्क्रीनिंग करवाना बेहद जरूरी

शरीर पर सूजन व सांस फूले तो हो जाएं सावधान : डॉ. ब्लेसी

डॉ. ब्लेसी सहगल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

देश में क्रॉनिक किडनी रोग से प्रभावित लोगों की संख्या सबसे अधिक है। अक्सर मरीज पहली बार डॉक्टर के पास तब पहुंचते हैं, जब किडनी की कार्यक्षमता काफी हद तक कम हो चुकी होती है। समय रहते इसकी पहचान और नियमित हेल्थ स्क्रीनिंग बेहद जरूरी है।

मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, शालीमार बाग के नेफ्रोलॉजी विभाग की एसोसिएट डायरेक्टर डॉ. ब्लेसी सहगल ने बताया कि लगातार कमजोरी महसूस होना, भूख न लगना, मतली या उल्टी, पेशाब की मात्रा या रंग में बदलाव, पेशाब में झाग या खून आना, सांस फूलना, शरीर में सूजन और बीमारी के एडवांस्ड स्टेज में अत्यधिक नींद आना आदि किडनी की खराब होती सेहत की ओर इशारा करते हैं। कुछ साधारण और रूटीन टेस्ट्स के ज़रिए शुरुआती स्टेज में ही बीमारी का पता लगाया जा सकता है, जिससे समय पर इलाज शुरू कर उसकी प्रगति और जटिलताओं को रोका जा सकता है। नियमित फिजिकल एक्टिविटी मेटाबॉलिज्म और किडनी फंक्शन को बेहतर बनाती है, जबकि सही वजन बनाए रखने से किडनी पर पड़ने वाला दबाव कम होता है। अचार, नमकीन और अन्य प्रोसेस्ड व ज्यादा नमक वाले खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करना, बिना जरूरत पेनकिलर्स या अनियमित हर्बल दवाओं से बचना, पर्याप्त पानी पीना, धूम्रपान और शराब छोड़ना, ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को सख्ती से नियंत्रित रखना तथा नियमित मेडिकल फॉलो-अप किडनी को लंबे समय तक स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।