हरिभूमि

# झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 29 जनवरी 2026

11 अलाव जला सो रही मां व तीन बेटियों की तबीयत बिगड़ी

12 झज्जर एनकाउंटर मामले में खाप की बैठक

## आरपीएस महेंद्रगढ़ के कृष्ण कुमार ने क्लैट में ऑल इंडिया कैटेगरी रैंक-1 प्राप्त कर इतिहास रचा

### -कानूनी शिक्षा के शिखर पर आरपीएस के सितारे

### क्लैट व एलेट 2026 में ऐतिहासिक प्रदर्शन

कृष्ण कुमार

**महेंद्रगढ़।** आरपीएस विद्यालय खातोद महेंद्रगढ़ के छात्र कृष्ण कुमार ने वर्ष 2026 की प्रतिष्ठित राष्ट्रीय विधि प्रवेश परीक्षा क्लैट में अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-1 प्राप्त कर इतिहास रच दिया। वहीं पीयूष ने हरियाणा कैटेगरी में स्टेट रैंक-1, महक, रौनक, अक्षिता व ज्योति चनेजा ने विभिन्न राज्यों में स्टेट रैंक-2, जबकि श्रेयसी और नव्या ने स्टेट रैंक-4 हासिल कर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। वहीं नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी दिल्ली द्वारा आयोजित एलेट परीक्षा में भी आरपीएस की छात्रा महक ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-3 तथा स्पंदन ने ऑल इंडिया रैंक-27 प्राप्त कर पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। बता दें कि आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल ने प्रतिष्ठित राष्ट्रीय विधि प्रवेश परीक्षाओं क्लैट और एलेट में ऐतिहासिक सफलता दर्ज कर शिक्षा जगत में नया कीर्तिमान स्थापित किया है। विद्यालय के विद्यार्थियों ने न केवल देशभर में बल्कि विभिन्न राज्यों में भी टॉप रैंक हासिल कर क्षेत्र, जिला और प्रदेश का नाम रोशन किया है। हाल ही में घोषित क्लैट में आरपीएस महेंद्रगढ़ के कृष्ण कुमार ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-1, छात्र पीयूष ने हरियाणा कैटेगरी में स्टेट रैंक-1, महक,रौनक, अक्षिता व ज्योति चनेजा ने विभिन्न राज्यों में स्टेट रैंक-2, श्रेयसी और नव्या ने स्टेट रैंक-4 तथा श्रेयसी कंबोज, कुसुमलता, अंशु, पीयूष, शिखा, लक्षिता, प्रतीक्षा, उषा, वल्लिका, प्राशी गुप्ता, वैभवी सुरेरिया, माही राव, स्पंदन, हंशिका सहित अन्य विद्यार्थियों ने टॉप रैंकों में स्थान बनाते हुए आरपीएस की शैक्षणिक श्रेष्ठता सिद्ध की। उधर नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी दिल्ली द्वारा आयोजित एलेट परीक्षा में भी आरपीएस के छात्रा महक ने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया रैंक-3 तथा स्पंदन ने ऑल इंडिया रैंक-27 प्राप्त कर पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया। इस वर्ष आरपीएस के 100 से अधिक विद्यार्थियों ने क्लैट व एलेट क्वालिफाई किया, जो अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है। इसके अलावा आरपीएस के छह विद्यार्थियों कृष्ण कुमार, महक, पीयूष, श्रेयसी, अक्षिता धीमान, रौनक को नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी बेंगलुरु में मिला दाखिला।

इस ऐतिहासिक उपलब्धि पर आरपीएस ग्रुप के सीईओ इंजीनियर मनीष राव ने कहा कि न्यायपालिका समाज की सेवा और संविधान की रक्षा का सशक्त माध्यम है और आरपीएस के ये विद्यार्थी भविष्य के सशक्त न्याय प्रहरी बनेंगे। आरपीएस के विद्यार्थी अब तकनीकी, चिकित्सा के साथ-साथ विधि और वाणिज्य के क्षेत्र में भी राष्ट्रीय स्तर पर इतिहास रच रहे हैं। ग्रुप की चेयरपर्सन डॉक्टर पवित्रा राव ने कहा कि आरपीएस की शिक्षण प्रणाली विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं के लिए तैयार करने में सक्षम है, जिसका परिणाम क्लैट और एलेट में यह अभूतपूर्व सफलता है। उन्होंने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, अभिभावकों के विश्वास और शिक्षकों के समर्पण का प्रतिफल है। ग्रुप के डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने बताया कि विद्यालय द्वारा राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए छात्रों को नवीनतम परीक्षा पैटर्न पर अध्ययन सामग्री उपलब्ध करवाई जाती है। परीक्षा के तनाव को दूर करने के लिए समय-समय पर 'मोटिवेशनल सेशन' और काउंसलिंग का आयोजन किया जाता है, जिससे कि विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बना रहे।

सफल विद्यार्थियों ने कहा कि यह सफलता आरपीएस परिवार की दूरदर्शी सोच और अटूट परिश्रम का परिणाम है। विद्यालय द्वारा विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर की इन प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए। अनुभवी शिक्षकों और कानूनी विशेषज्ञों द्वारा नियमित कक्षाओं के साथ-साथ कठिन विषयों पर विशेष सत्र आयोजित किए गए।

(ADVT.)


## खबर संक्षेप

### ज्वाइनिंग समिति के सदस्य बने राजपाल

**बहादुरगढ़।** पूर्व जिलाध्यक्ष एवं वरिष्ठ भाजपा नेता राजपाल जांगड़ा को पार्टी ज्वाइनिंग समिति का जिला सदस्य बनाया गया है। इस पर कार्यकर्ताओं ने खुशी जताई है। कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने इसे संगठन के लिए सकारात्मक कदम बताते हुए भाजपा नेतृत्व के निर्णय का स्वागत किया है। राजपाल जांगड़ा ने अपनी नियुक्ति पर केंद्रीय मंत्री मनोहरलाल खट्टर, मुख्यमंत्री नायब सैनी, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ोली, राष्ट्रीय सचिव ओपी धनखड़, कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा सहित प्रदेश के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया।

### जिला कांग्रेस कमेटी के महासचिव बने संजीव

**बहादुरगढ़।** जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से जारी नई जिला कार्यकारिणी में संजीव मलिक को जिला महासचिव की जिम्मेदारी सौंपी गई है। अपनी नियुक्ति पर संजीव मलिक ने हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा, हरियाणा कांग्रेस अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह, पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून, जिला अध्यक्ष संजय यादव सहित पार्टी के सभी वरिष्ठ नेताओं का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि पार्टी नेतृत्व ने जो विश्वास उन पर जताया है, उस पर वह पूरी निष्ठा और ईमानदारी से खरा उतरने का प्रयास करेंगे।

### जिला व उपमंडल स्तर पर आज समाधान शिविर

**झज्जर।** जिले में आमजन की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से वीरवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविरों का आयोजन शिविर सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक होगा। प्रवक्ता ने बताया कि जिलास्तरीय समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल लोगों की शिकायतें एवं समस्याएं सुनेंगे तथा उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम लोगों की समस्याएं सुनेंगे।

### जिला परिवेदना समिति की बैठक कल

**झज्जर।** सीटीएम नमिता कुमारी ने बताया कि जिले में नागरिकों की शिकायतों के शीघ्र एवं स्थायी निपटान के उद्देश्य से गठित जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक शुक्रवार को संवाद भवन में आयोजित की जाएगी। बैठक सुबह दस बजे आरंभ होगी, जिसकी अध्यक्षता हरियाणा सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। उन्होंने बताया कि सभी विभागाध्यक्षों को बैठक में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहने के निर्देश दिए हैं ताकि प्रत्येक परिवाद पर त्वरित एवं प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।

### माछरौली में फोटो स्टूडियो पर फायरिंग से दहशत, आरोपी फरार

## प्रेम विवाह करने वाले फोटोग्राफर को बाइक सवार दो युवकों ने मारी गोली

- अस्पताल में भर्ती घायल ने जताया शक, चार माह पहले प्रेम विवाह करने से नाराज थे ससुरालजन
- मुंह पर लगी गोली गले से निकली, हेलमेट पहना होने की वजह से आरोपियों की नहीं हो पाई पहचान

**झज्जर।** घायल फोटोग्राफर जगत को पीजीआई रेफर करते हुए स्वास्थ्यकर्मी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

प्रेम विवाह के चार माह बाद एक फोटोग्राफर पर जानलेवा हमला हो गया। क्षेत्र के गांव माछरौली में बाइक सवार दो युवकों ने दुकान पर बैठे फोटोग्राफर को गोली मारकर गंभीर रूप से घायल कर दिया। गोली युवक के मुंह पर लगी। गोली चलाकर बाइक सवार मौके से फरार हो गए। हेलमेट पहना होने की वजह से उनकी पहचान नहीं हो पाई है। वहीं, फोटोग्राफर की पहचान माछरौली गांव निवासी करीब 38 वर्षीय युवक जगत पुत्र जीतराम के तौर पर हुई है। इस घटना के बाद जगत को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया।

बुधवार शाम करीब 4 बजे जगत अपने स्टूडियो में अकेला बैठा हुआ था। उसी दौरान बाइक पर हेलमेट पहने हुए दो युवक दुकान के सामने आकर रुके। बाइक पर पीछे बैठा युवक उतरा और उसकी दुकान के पास आकर उस पर गोली चला दी। गोली चलाते ही आरोपी बाइक पर बैठकर मौके से फरार हो गए। गोली जगत के मुंह पर लगी और वह गंभीर रूप से घायल हो गया। जगत को गोली मुंह से लगकर गले से बाहर निकल गई।

#### अक्टूबर में भी किया था हमला

उपचार के दौरान अस्पताल में उपस्थित पीड़ित फोटोग्राफर जगत ने बताया कि उसने चार माह पहले प्रेम विवाह किया था। इसी के चलते उसके ससुराल पक्ष के लोगों ने बीते वर्ष अक्टूबर माह में भी उसके साथ मारपीट कर गंभीर रूप से घायल कर दिया था। अब उसके साथ यह वारदात हुई है। जगत के अनुसार बाइक सवार युवक हेलमेट लगाए हुए थे, जिस कारण वह उनका चेहरा नहीं देख पाया, लेकिन उसे शक है कि यह काम उसके ससुराल पक्ष के लोगों का हो सकता है।

#### आरोपियों को तलाश रही पुलिस

सूचना मिलने पर पुलिस भी अस्पताल पहुंची तथा जगत से मिलकर मामले की जानकारी ली। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। इस संबंध में माछरौली थाना प्रभारी इंस्पेक्टर परमजीत ने बताया कि घायल युवक के बयान लेने के लिए जांच अधिकारी को भेजा गया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। बाइक सवार आरोपियों की तलाश की जा रही है।

### सूर्या नगर में सड़ी हालत में मिला शव

## महिला की हत्या कर झाड़ियों में फेंका शव, जानवरों ने नोंचा

- शव करीब 20 दिन पुराना, नहीं हो पाई पहचान, नागरिक अस्पताल में रखवाया
- मृतका महिला की उम्र करीब 35 वर्ष आंकी जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव सांखोल के निकट सूर्या नगर की झाड़ियों में महिला का शव गली सड़ी हालत में बरामद हुआ है। शव 20 दिन से अधिक पुराना बताया जा रहा है। हत्या करने के बाद खुर्द बुर्द करने के मकसद से झाड़ियों में फेंका गया है। पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवाकर जांच शुरू कर दी है। फिलहाल आसपास पूछताछ करने के बावजूद शव की पहचान नहीं हो सकी है।

दरअसल, प्रवासी मूल का धर्मेंद्र टैंकर चलाता है। वह सूर्या नगर से गुजर रहा था तो उसे झाड़ियों में एक शव नजर आया। इसके बाद उसने अन्य लोगों व पुलिस को सूचित किया। सूचना पाकर सेक्टर-6 थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। जांच के लिए फॉरेंसिक टीम भी बुलाई गई। इसके बाद शव को बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में रखवा दिया गया। शव 20 से अधिक दिन पुराना बताया जा रहा है। पूरी तरह से गली सड़ी अवस्था में था और पशुओं द्वारा नोंचा जा चुका था। मृतका महिला की उम्र करीब 35 वर्ष आंकी जा रही है।

हत्या के बाद शव को खुर्द बुर्द करने के मकसद से यहां फेंकने की चर्चा है। लिहाजा इन्हीं धाराओं के तहत पुलिस ने धर्मेंद्र की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज किया है। मृतका महिला कौन थी, किन कारणों के चलते किसने उसकी हत्या की, हत्या से पहले उसके साथ कुछ और भी वारदात हुई, आदि तमाम बातें फिलहाल सवाल बनी हुई हैं। इन सवालों का जवाब तलाशने के लिए पुलिस विभिन्न पहलुओं को ध्यान में रखते हुए जांच कर रही है। ऐसे में देखने वाली बात है कि पुलिस कब इस मामले को सुलझा पाती है।

## बैरिंग बदलने कुई में उतरे युवक की रस्सी का फंदा बनने से मौत

- गांव मारौत में मोटर खराब होने पर ठीक करने के लिए रस्से के सहारे उतर रहा था 21 वर्षीय युवक, पुलिस ने इत्तफाकिया कार्रवाई की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

**झज्जर।** नागरिक अस्पताल परिसर में पोस्टमार्टम के लिए कागजी कार्रवाई करते हुए पुलिसकर्मी।

क्षेत्र के गांव मारौत में मोटर का खराब हुआ बैरिंग बदलने के लिए कुई में उतरे युवक को रस्से से फांसी का फंदा लग गया, जिस कारण उसकी मौत हो गई। परिजनों को जब हादसे का पता चला तो बेसुध हुए युवक को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

मृतक युवक की पहचान करीब 21 वर्षीय रिंकू पुत्र नंदलाल के तौर पर हुई है। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित परिजनों ने बताया कि रिंकू खेतीबाड़ी का कार्य करता था। जब वह खेत में पानी देने के लिए गया तो वहां कुई में लगी मोटर खराब थी। जब रिंकू मोटर का बैरिंग बदलने के लिए रस्सी के सहारे में कुई में उतरा तो वह रस्सा ही उसके लिए फांसी का फंदा बन गया। मामले के जांच अधिकारी जोगेंद्र ने बताया कि इस संबंध में मृतक की मां के बयानों के आधार इत्तिफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

## मां की मौत होने पर बिहार गया था परिवार ओमेक्स सिटी से सोने के जेवर ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- फ्लैट का पिछली तरफ का शीशा तोड़कर अंदर घुसे चोर

मां की मौत होने पर एक शिक्षक का परिवार अपने गांव बिहार चला गया। इसी दौरान पीछे से चोरों ने मकान को निशाना बनाया और आभूषणों पर हाथ साफ कर दिया। चोरी की यह वारदात बहादुरगढ़ के ओमेक्स सिटी में हुई है। इस संबंध में पीड़ित परिवार की ओर से पुलिस को शिकायत दी गई है।

शिकायतकर्ता नित्यानंद नवीन का कहना है कि वह बच्चों को ट्यूशन पढ़ाते हैं। गत दस जनवरी को उनकी माता का निधन हो गया था। इसलिए वह उसी दिन अपने गांव बिहार में चले गए। रस्म तेरहवीं कार्यक्रम में शामिल होने के लिए 17 जनवरी को पत्नी भी बिहार चली गईं। पीछे से फ्लैट में कोई नहीं था। हाल ही में 25 जनवरी को वापस लौटे तो अंदर अलमारी का सामान बिखरा हुआ था। लॉकर कटा हुआ था। सोने की अंगूठी, कानों के बाले व पायल आदि नहीं मिले। जांच की तो फ्लैट की पिछली तरफ का शीशा टूटा हुआ था। संभवतः चोर यहीं से अंदर घुसे और वारदात कर गए। वहीं, सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

#### खरहर में बंद मकान से 90 हजार नकदी व जेवर चोरी

- चोरों के निशाने पर बंद मकान : एक दिन में कई-कई वारदात से सुरक्षा व्यवस्था पर उठे सवाल

**बहादुरगढ़।** सोने-चांदी की बढ़ती कीमतों के बीच चोर भी आम नागरिकों की कमर तोड़ रहे हैं। बहादुरगढ़ इलाके में आए दिन मकानों से नकदी के साथ आभूषण चोरी हो रहे हैं। बंद मकान दिखते ही चोर ताले चटका देते हैं। गांव खरहर में भी ऐसी ही एक वारदात हुई है। पुलिस को दी शिकायत में प्रवेश ने कहा है कि गत 25 जनवरी को वह परिवार सहित रोहतक गया हुआ था। इसी दौरान चोरों ने वारदात को अंजाम दे दिया। मंगलवार 27 जनवरी की सुबह वे वापस लौटे तो मुख्य गेट का ताला टूटा हुआ था। अंदर गए तो सभी ताले टूटे नजर आए। कमरों में सामान अस्त-व्यस्त था। अलमारी खंगाली हुई थी। जांच करने पर अलमारी से 90 हजार रुपये की नकदी, पत्नी की सोने की चेन, दो कड़े व कान की बालियां आदि गायब मिले। फिर पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। फिलहाल चोरों का कोई सुराग नहीं लग पाया है।

#### ओमेक्स में दुकान व ऑफिस से सामान चोरी

**बहादुरगढ़।** ओमेक्स में स्थित एक दुकान व ठेकेदार के ऑफिस में चोरी की वारदात हो गई। अज्ञात चोर ताले तोड़कर सिलेंडर, कैमरे, एलईडी टीवी, सिलाई मशीन व रुपयों पर हाथ साफ कर गए। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। कसार निवासी पवन का कहना है कि ओमेक्स में उसकी तीन दुकानें हैं। एक दुकान में अपना ऑफिस बना रखा है। गत 26 जनवरी की रात को वारदात हुई थी। मंगलवार को वारदात का पता चला। दुकान व ऑफिस के ताले टूटे हुए थे। अंदर सामान अस्त-व्यस्त था। चेक करने पर आफिस से एलईडी टीवी, दो सीसीटीवी डीवीआर, सिलेंडर, पांच हजार रुपये की नकदी तथा दुकान से सिलाई मशीन गायब थी। तब से लेकर अब तक अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। उधर, सेक्टर 6 थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर अज्ञात चोरों के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस आसपास सीसीटीवी फुटेज चेक करेगी।

### ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार की मौत

**बहादुरगढ़।** गांव मांडोठी के निकट ट्रैक्टर की चपेट में आने से बाइक सवार युवक की मौत हो गई। पुलिस ने परिजनों के बयान पर ट्रैक्टर चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। मृतक की पहचान गांव छुड़ानी निवासी राजेश के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, मंगलवार को वह अपने छोटे भाई ललित के साथ बाइक पर सवार होकर बहादुरगढ़ से गांव छुड़ानी की ओर जा रहा था।

ललित के मुताबिक, जब वे मांडोठी-शादपुर रोड पर पहुंचे तो सामने से आ रहे ट्रैक्टर ने टक्कर मार दी। इस हादसे में मेरे भाई को गंभीर चोट आई। उसे तुरंत अस्पताल में ले जाया गया। जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। उधर, सूचना पाकर मांडोठी चौकी पुलिस अस्पताल में पहुंची। ललित के बयान के आधार पर पुलिस ने युवक के शव के पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई। इस संबंध में आरोपी ट्रैक्टर चालक के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया है। पुलिस मामले में जांच कर रही है।

### डॉ. सचदेवा की सेवानिवृत्ति के बाद की वैकल्पिक व्यवस्था

## नागरिक अस्पताल से रेफर करवाने पर गर्भवती का अल्ट्रासाउंड होगा मुफ्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

डॉ. मंजू, सिविल सर्जन झज्जर।

- सन इमेजिंग डायग्नोस्टिक सेंटर एवं संतोष अस्पताल के साथ हुआ अनुबंध

स्थानीय नागरिक अस्पताल में गर्भवती महिलाओं को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत निःशुल्क अल्ट्रासाउंड की सुविधा प्रदान की जा रही है। नागरिक अस्पताल में डॉक्टर संजय सचदेवा की सेवानिवृत्ति के पश्चात वर्तमान में ओपीडी में आने वाली गर्भवती महिलाओं के अल्ट्रासाउंड के लिए वैकल्पिक व्यवस्था की गई है। सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि इस व्यवस्था के तहत नागरिक अस्पताल द्वारा दो प्राइवेट अल्ट्रासाउंड सेंटरों के साथ अनुबंध किया गया है, जिसके अंतर्गत गर्भवती महिलाओं के लिए नागरिक अस्पताल में कार्यरत गायनोकोलॉजिस्ट द्वारा रेफर किए जाने पर सन इमेजिंग डायग्नोस्टिक सेंटर एवं संतोष अस्पताल में गर्भवती महिलाओं का अल्ट्रासाउंड निःशुल्क किया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि यह सुविधा तब तक जारी रहेगी, जब तक सरकार द्वारा नागरिक अस्पताल में नियमित रूप से अल्ट्रासाउंड विशेषज्ञ की नियुक्ति नहीं हो जाती। विशेषज्ञ की नियुक्ति के बाद नागरिक अस्पताल परिसर में ही पुनः अल्ट्रासाउंड सेवाएं आरंभ कर दी जाएंगी।

### दिनभर छाए रहे बादल हवा में घुली ठंडक

**बहादुरगढ़।** क्षेत्र में इन दिनों मौसम का मिज़ाज बदला हुआ है। आसमान में लगातार बादल छाए हुए हैं और बीच-बीच में हल्की बूंदाबांदी हो रही है। मंगलवार की सुबह ओलावृष्टि दर्ज होने के बाद रात को फिर से बादल छा गए थे। इसके बाद अलसुबह कुछ देर के लिए हल्की बारिश हुई, फिर ठंडी हवाएं चलने लगीं। बुधवार को दिनभर आसमान में बादल छाए रहे, जिससे धूप नहीं निकल सकी। मौसम में आए बदलाव के कारण तापमान में गिरावट दर्ज की गई। अधिकतम तापमान 18 डिग्री सेल्सियस रहा। ठंडी हवाओं और बादलों के कारण वातावरण में दिनभर ठंडक घुली रही। मौसम विभाग के अनुसार फिलहाल ऐसे ही मौसम बने रहने की संभावना है।

### दिल्ली के पीरागढ़ी बस स्टैंड के पास लुटेरों ने बोला था हमला

## लुटेरे को पकड़वाने वाले आकाश अग्रवाल को दिल्ली पुलिस ने किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

**बहादुरगढ़।** आकाश को सम्मानित करते पुलिस अधिकारी।

लूट की वारदात नाकाम करने वाले बहादुरगढ़ निवासी आकाश अग्रवाल को दिल्ली पुलिस ने सम्मानित किया। पीतमपुरा स्थित बाहरी जिला पुलिस उपायुक्त कार्यालय में आयोजित समारोह में पुलिस उपायुक्त आईपीएस सचिन शर्मा ने आकाश को सम्मान-पत्र प्रदान कर उनके साहस की सराहना की।

बता दें कि आकाश ने 25 अक्टूबर की रात दिल्ली के पीरागढ़ी बस स्टैंड के पास दो बदमाशों द्वारा की गई लूट की कोशिश का निडरता से सामना किया था। शोर मचाकर उन्होंने एक आरोपी को मौके पर ही पकड़ लिया, जिसे बाद में पुलिस के हवाले कर दिया गया। पुलिस ने अपने प्रशंसा पत्र में कहा कि आकाश अग्रवाल जैसे जिम्मेदार और साहसी नागरिक कानून व्यवस्था को मजबूत करते हैं। सम्मान मिलने पर आकाश के पिता सुशील अग्रवाल एवं माता शिक्षाविद योगाचार्य डॉ. अंजू अग्रवाल ने खुशी जताई है।

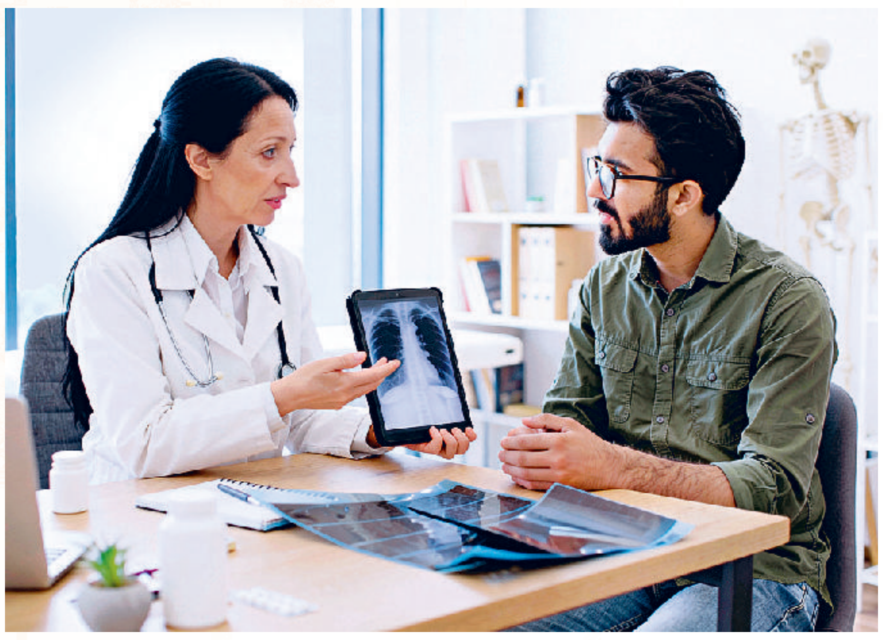
स्पेशल
वर्ल्ड कैंसर डे
4 फरवरी

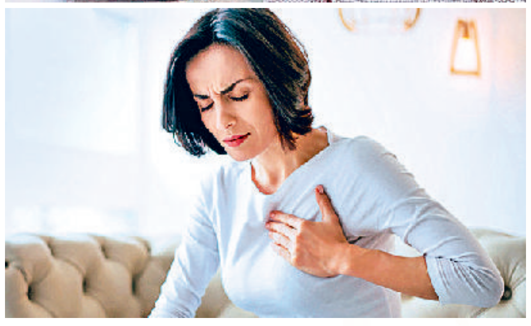
डॉक्टर्स एडवाइस

विवेक शुक्ला

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कैंसर दुनिया भर में होने वाली मौतों का हृदय रोगों के बाद दूसरा सबसे बड़ा कारण है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च और नेशनल सेंटर फॉर डिजीज इंफॉर्मेटिक्स एंड रिसर्च, बेंगलुरु के अनुसार 13.9 लाख व्यक्ति सन 2020 में भारत में कैंसर से ग्रस्त थे और दुनिया भर में 7.5% कैंसर मरीज भारतीय हैं। ऐसे आंकड़े कैंसर को लेकर हमारी चिंता बढ़ाते हैं। लेकिन सुखद है कि नए रिसर्च के अनुसार इसे कंट्रोल करना और समय रहते पता चलने पर ट्रीटमेंट संभव है। कैंसर से जुड़ी बहुत यूजफुल इंफॉर्मेशंस यहां दे रहे हैं।

# अवेयरनेस-प्रिकॉशन से संभव है कैंसर से बचाव





अमेरिकन सोसायटी ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी के अनुसार, वे दिन अब बीत चुके हैं, जब कैंसर को मृत्यु की पूर्व-चेतावनी माना जाता था। ऐसा इसलिए है क्योंकि पिछले दो दशकों में कैंसर की जांच और उपचार के क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति हुई है, जिसके कारण इससे छुटकारा पाने और पुनः स्वस्थ होने की संभावनाएं पहले की तुलना में काफी बढ़ गई हैं।

इसके बावजूद भारत के संदर्भ में आज भी विभिन्न प्रकार के कैंसर के तीसरे और चौथे चरण में पहुंचे अधिकांश मरीज असमय मृत्यु का शिकार हो रहे हैं। साथ ही, देश के ग्रामीण और दूरदराज क्षेत्रों में कैंसर से जुड़े अनेक मामले आज भी रिपोर्ट नहीं हो पाते। स्पष्ट है कि यह एक गंभीर समस्या है।

## कैंसर क्यों होता है

अमेरिकन कैंसर सोसायटी के अनुसार, कैंसर सामान्यतः कोशिकाओं के डीएनए में होने वाले म्यूटेशन के कारण होता है। डीएनए में मौजूद जीन कोशिकाओं को यह निर्देश देते हैं कि उन्हें कैसे बढ़ना है, कितनी बार विभाजित होना है और किस प्रकार कार्य करना है। जब डीएनए में कोई गड़बड़ी उत्पन्न हो जाती है, तो कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं, जो आगे चलकर कैंसर का कारण बनती हैं।

## लक्षणों पर दें ध्यान

जिस अंग में कैंसर होता है, उससे संबंधित लक्षण प्रकट होते हैं। उदाहरण के लिए, फेफड़ों के कैंसर में सांस लेने में तकलीफ होती है, जबकि यकृत (लिवर) कैंसर में भूख न लगना और पाचन संबंधी समस्याएं होती हैं। हालांकि कुछ सामान्य लक्षण भी हो सकते हैं-

किसी घाव या जख्म का लंबे समय तक न भरना। बिना कारण वजन घटना (6 महीनों में 10% से अधिक)। त्वचा के भीतर गांठ महसूस होना, जो तेजी से बढ़ रही हो (ध्यान रखें, हर गांठ कैंसर नहीं होती है)। शरीर के किसी हिस्से में लगातार सूजन होना। खून की कमी (एनीमिया)। बार-बार बुखार आना। मल या मूत्र में रक्त आना। लंबे समय तक थकान या अस्वस्थता महसूस होना। मस्सों या तिलों के रंग, आकार या बनावट में बदलाव। भूख में लगातार कमी होना। इन लक्षणों के दिखने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

## कैंसर के कारण

लगभग 10% कैंसर आनुवंशिक होते हैं, जबकि शेष 90% कैंसर अस्वास्थ्यकर जीवनशैली के कारण उत्पन्न होते हैं, जो जीन में म्यूटेशन का कारण बनती है। रिस्क फैक्टर्स में शामिल हैं- जंक फूड का सेवन अधिक करना। लंबे समय तक जंक और पैकेज्ड फूड का सेवन पेट व बड़ी आंत (कोलन) के कैंसर का खतरा बढ़ाता है, क्योंकि इनमें पोषक तत्व कम और वसा, नमक व तेल अधिक होते हैं। धूम्रपान से फेफड़ों में हानिकारक रसायन पहुंचते हैं, जो जीन में विकृति पैदा करते हैं। फेफड़ों के कैंसर का यह प्रमुख कारण है। किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन मुंह, जीभ, गाल और गले के कैंसर का खतरा बढ़ाता है। नियमित व्यायाम न करने से मोटापा बढ़ता है, जो स्तन, गर्भाशय और बड़ी आंत के कैंसर का कारण बन सकता है। बढ़ता वायु प्रदूषण, खासकर वाहनों से निकलने वाला धुआं, फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ाता है। अधिक और नियमित शराब सेवन कोशिकाओं की जेनेटिक संरचना को नुकसान पहुंचाता है और कैंसर के जोखिम को बढ़ाता है। ऐसे में स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर और नशे की आदतें छोड़कर कैंसर से काफी हद तक बचाव संभव है।

## उपचार के तरीके

पिछले कुछ वर्षों में कैंसर उपचार में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। पहले जहां चौथे चरण के कैंसर में औसत जीवन अवधि लगभग 6 महीने थी, वहीं अब यह 4–5 वर्ष या उससे अधिक हो सकती है। यदि कैंसर का पता पहले या दूसरे चरण में चल जाए, तो अधिकांश मामलों में पूर्ण उपचार संभव है। कई उपचार पद्धतियां कारगर हो सकती हैं। पहले की तुलना में कीमोथेरेपी में साइड इफेक्ट्स कम होते हैं। ह्यूमन जीनोम प्रोफाइलिंग और टारगेटेड थेरेपी और इम्यूनोथेरेपी, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सक्रिय करता है, भी कारगर हैं।

## महिलाओं में होने वाले प्रमुख कैंसर

भारत में महिलाओं में सबसे अधिक पाए जाने वाले कैंसरों में स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा (सर्वाइकल) कैंसर, अंडाशय (ओवेरियन) कैंसर तथा गर्भाशय का कैंसर प्रमुख हैं। समय पर जांच और जागरूकता से इन कैंसरों की पहचान शुरुआती अवस्था में संभव है।

**स्तन कैंसर:** स्तन कैंसर के संभावित कारणों में देर से रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) होना, लंबे समय तक हार्मोनल गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कुछ मामलों में जोखिम बढ़ा सकता है, हार्मोनल असंतुलन, शारीरिक गतिविधि की कमी, मोटापा तथा कम अवधि तक स्तनपान कराना, बीआरसीए-1, बीआरसीए-2 तथा पी-53 जैसे जीन में उत्परिवर्तन (म्यूटेशन), शामिल हैं।

**प्रमुख लक्षण:** स्तन या बगल के पास कठोर गांठ, जो प्रायः दर्द रहित होती है। स्तन की त्वचा में लालिमा, मोटापन या सिकुड़न। निप्पल से तरल का स्राव, जिसमें कभी-कभी खून भी हो सकता है। निप्पल का अंदर की ओर धंसना या उसमें जलन। स्तन के आकार या बनावट में बदलाव

**रोकथाम:** चिकित्सक से परामर्श लेकर नियमित रूप से स्तन की स्व-परीक्षा करना, आवश्यकतानुसार मैमोग्राफी कराना, स्वस्थ जीवनशैली अपनाना और वजन नियंत्रित रखना, नियमित व्यायाम एवं प्राणायाम करना, अधिक समय तक स्तनपान कराने से स्तन कैंसर का जोखिम कम होता है।

**उपचार:** जांचों के बाद रोग की अवस्था के अनुसार कैंसर विशेषज्ञ सर्जरी, रेडिएशन थेरेपी, कीमोथेरेपी, हार्मोनल थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी अथवा इम्यूनोथेरेपी में से उपयुक्त उपचार का चयन करते हैं।

**सर्वाइकल कैंसर:** गर्भाशय के निचले हिस्से को गर्भाशय ग्रीवा कहा जाता है। इसी भाग से उत्पन्न होने वाले कैंसर को सर्वाइकल कैंसर कहा जाता है।

**कारण:** सर्वाइकल कैंसर का मुख्य कारण ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) का लंबे समय तक शरीर में बना रहना है, जो यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है।

**लक्षण:** माहवारी के बीच या बाद में असामान्य रक्तस्राव, शारीरिक संबंध के बाद रक्तस्राव या दर्द, रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव, पेशाब करते समय दर्द या जलन।

**उपचार:** प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी या रेडिएशन थेरेपी की जाती है। उन्नत अवस्था में कीमोथेरेपी के साथ रेडिएशन थेरेपी दी जाती है।

**रोकथाम:** एचपीवी संक्रमण से बचाव के लिए टीके उपलब्ध हैं। कैंसर-पूर्व परिवर्तनों की पहचान हेतु पैप स्मीयर एवं एचपीवी टेस्ट किए जाते हैं। नियमित जांच से सर्वाइकल कैंसर का समय रहते पता लगाया जा सकता है।

**ओवेरियन कैंसर:** ओवेरियन कैंसर अंडाशय में होता है, जिसमें असामान्य गांठ या ट्यूमर विकसित हो सकता है, जो कई बार सिस्ट के रूप में दिखाई देता है।

**लक्षण:** पेट में सूजन या लगातार दर्द। भूख न लगना या जल्दी पेट भर जाना। पेट के निचले हिस्से में भारीपन। बार-बार पेशाब की इच्छा। कब्ज या पाचन संबंधी परेशानी।

**संभावित कारण:** कम उम्र में माहवारी का शुरू होना। देर से रजोनिवृत्ति होना, मोटापा, लगभग 10% मामलों में आनुवांशिक कारण, बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2 जीन में उत्परिवर्तन होने पर जीवनकाल में ओवेरियन कैंसर का खतरा 40–50% तक बढ़ सकता है।

**बचाव:** जिन महिलाओं के परिवार में स्तन, ओवेरियन, कोलोन या पैंक्रियाज कैंसर का इतिहास हो, उन्हें विशेषज्ञ से परामर्श लेकर नियमित जांच करानी चाहिए। नियमित व्यायाम एवं वजन नियंत्रण से जोखिम कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

**उपचार:** रोग की अवस्था के अनुसार सर्जरी, कीमोथेरेपी, हार्मोन थेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी तथा कुछ मामलों में रेडियोथेरेपी का उपयोग किया जाता है।

**फेफड़ों का कैंसर:** विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विभिन्न प्रकार के कैंसर से होने वाली कुल मौतों में फेफड़ों का कैंसर सबसे प्रमुख कारण है।

**कारण:** फेफड़ों के कैंसर का सबसे मुख्य कारण धूम्रपान और तंबाकू का सेवन है। इसके अतिरिक्त, जो लोग धूम्रपान करने वालों के संपर्क में रहते हैं, उन्हें भी कैंसर होने का खतरा रहता है। ऐसे व्यक्तियों को पैसिव स्मोकर कहा जाता है। इसके अलावा, लंबे समय तक प्रदूषित वातावरण, धुआं, धूल और वायु प्रदूषण के संपर्क में रहना भी फेफड़ों के कैंसर का कारण बन सकता है।

**लक्षण:** सांस लेने में तकलीफ, बार-बार खांसी आना, सीने में घरघराहट, सीने में दर्द, खांसी या थूक में खून आना।

**जांच:** छाती का एक्स-रे, सीटी स्कैन/ पैट-सीटी स्कैन, एमआरआई, रक्त एवं मूत्र परीक्षण, बायोप्सी, ब्रोंकोस्कोपी।

**उपचार:** फेफड़ों के कैंसर के उपचार के प्रमुख तरीके निम्नलिखित हैं। प्रारंभिक अवस्था में कैंसर का इलाज सर्जरी द्वारा संभव है। रेडिएशन थेरेपी में फोटॉन थेरेपी एवं प्रोटॉन थेरेपी शामिल हैं। उच्च ऊर्जा विकिरण द्वारा कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जाता है। एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी से अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। जब कैंसर फेफड़ों से अन्य अंगों में फैल चुका हो, तब कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी एवं टार्गेटेड थेरेपी की आवश्यकता होती है।

**बचाव के उपाय:** प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने वाला संतुलित आहार लें। हरी सब्जियाँ, मौसमी फल और साबुत अनाज का सेवन करें। जंक फूड से बचें। धूम्रपान न करें। प्रदूषित वातावरण में मास्क का उपयोग करें।

**मुंह-गले का कैंसर:** मुंह और गले का कैंसर विश्व में होने वाले कैंसरों में छठे स्थान पर आता है। यह कैंसर मुंह से लेकर गले तक के किसी भी हिस्से में हो सकता है।

**लक्षण:** मुंह में घाव जो लंबे समय तक ठीक न हो, भोजन या पानी निगलने में कठिनाई, खाने में दर्द, दांतों का जीभ में लगना, आवाज में बदलाव, मुंह कम खुलना, जीभ बाहर निकालने में परेशानी, गले में दर्द या गांठ महसूस होना।

**कारण:** तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट और अत्यधिक शराब का सेवन इस कैंसर के मुख्य कारण हैं। पान, गुटखा और सुपारी के सेवन से मुंह में बार-बार छाले होना कैंसर के खतरे को बढ़ा देता है।

**उपचार:** यदि मुंह एवं गले के कैंसर का प्रारंभिक अवस्था में निदान हो जाए, तो बायोप्सी के बाद सर्जरी द्वारा इलाज संभव है। दूसरी या तीसरी अवस्था में कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी दी जाती है। आधुनिक तकनीकों जैसे रोबोटिक सर्जरी, इम्यूनोथेरेपी और टार्गेटेड थेरेपी ने उपचार को अधिक सटीक और सफल बनाया है। *

**(डॉ. राजेश मिस्त्री, सीनियर डायरेक्टर (ग्रुप)-ऑन्कोलॉजी, कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई और डॉ. सभ्यता गुप्ता, चेयरपर्सन-डिपार्टमेंट ऑफ गायनेकोलॉजी, गायनी ऑन्कोलॉजी एंड रोबोटिक सर्जरी, मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम से बातचीत पर आधारित)**

---

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

# इन दिनों अगर बढ़ जाए गैस-एसिडिटी की समस्या

सर्दी के दिनों में ठंड लगने से, खाने के न पचने से पेट में गैस की समस्या बढ़ जाती है। इससे पेट में मरोड़ उठती है, कई बार दर्द असहनीय हो जाता है। वैसे कई लोगों के लिए तो यह हर मौसम की समस्या होती है। लेकिन सर्दी के दिनों में यह कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है, जिसकी वजह है बार-बार चाय-कॉफी पीना, पकौड़े खाना, टमाटर सूप में बटर डालकर पीना आदि। इन तमाम वजहों के अलावा लाइफस्टाइल से जुड़ी आदतों के कारण भी एसिडिटी और गैस की समस्या होती है। इससे बचने के लिए ये उपाय आजमा सकते हैं।

**लिक्विड:** सर्दी हो या गर्मी पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि पानी ही हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है। पानी हमें कब्ज से बचाता है और भोजन को वेस्ट में बदलता है। लेकिन भोजन के साथ पानी न पिएं। भोजन से 10 मिनट पहले और आधे घंटे बाद पानी पीना चाहिए। जिससे पेट में गैस नहीं बनती। पानी के अलावा प्रतिदिन ताजा जूस पिएं। पेट में गैस बनने की स्थिति में नीबू पानी पीना भी फायदेमंद होता है। कैफीनयुक्त ड्रिंक्स जैसे कोल्ड ड्रिंक, चाय, कॉफी ये सभी हमारी पाचनक्रिया पर बुरा असर डालते हैं और इनकी वजह से अपच की समस्या में इजाफा होता है। इन ड्रिंक्स की बजाय हर्बल टी, दूध या सादा पानी अपच की समस्या से काफी राहत दिलाता है।

**फाइबर्स:** रेशेदार भोज्य पदार्थ हमारी पाचनक्रिया को दुरुस्त करते हैं। मैदे की बजाय गेहूं की ब्रेड, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजारा, मक्का, जौ, बींस, फल और सब्जियों को अपने नियमित आहार में शामिल करें।

**प्रो-बायोटिक्स:** प्रो-बायोटिक्स ऐसे प्राकृतिक बैक्टीरिया हैं जो हमारे शरीर में मौजूद होते हैं। आजकल बाजार में प्रो-बायोटिक्स दूध, ड्रिंक्स, दही और आइसक्रीम मिलती है, जिनके सेवन से अपच की समस्या को दूर किया जा सकता है।

**वसा:** पिज्जा, बर्गर के बजाय लो फैट फूड्स खाने से अपच से होने वाले दर्द से तो बच सकते हैं, साथ ही वजन बढ़ने की समस्या से भी निजात पा सकते हैं।

**मसाले:** ज्यादा मसालेयुक्त खाने से भी सीने में जलन और पेट में गैस होती है। अपच की समस्या होने पर इन्हें खाने से परहेज रखें।

**जीवनशैली:** इन दिनों वही भोजन करें, जो आसानी से पच जाए। अपने मेटाबॉलिज्म, आयु, वजन और काम की शैली के अनुरूप भोजन करना चाहिए ताकि आप फिट रह सकें। नियमित व्यायाम करें। *

---

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

# जब सुबह के समय जोड़ों में हो दर्द

**मेरी उम्र 38 वर्ष है। सुबह सोकर उठने और देर तक बैठने के बाद उठने पर घुटनों और शरीर के अन्य जोड़ों में जकड़न महसूस होती है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?**

**-अंकुर, रायपुर**

इस तरह की समस्या आपको सर्दियों में होती है या गर्मियों में भी, क्योंकि सर्दी के मौसम में हड्डियों संबंधी समस्या काफी देखी जाती है। आपको नियमित रूप में सुबह-शाम एक्सरसाइज शुरू कर देनी चाहिए। साथ ही एक बार आप कैल्शियम और विटामिन डी की जांच करवा लें और अगर कमी हो तो डॉक्टर से संपर्क कर इसकी दवा शुरू कर सकते हैं। पर आपको एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए।

**मेरी उम्र 29 वर्ष है। कुछ समय से मुझे जबड़े में अकड़न लगती है और यह पूरी तरह खुलता भी नहीं है। मैं कई वर्षों से स्मोकिंग करता हूं। कृपया बताएं, ये लक्षण किसी गंभीर बीमारी के संकेत तो नहीं हैं?**

**-कल्पेश, बिलासपुर**

आप स्वयं बता रहे हैं कि लंबे समय से स्मोकिंग कर रहे हैं, लेकिन आपने यह नहीं बताया क्या आप गुटखा भी खातें हैं? क्योंकि समान्य तौर पर स्मोकिंग का सीधा असर जबड़े पर नहीं पड़ता। लेकिन इसके लिए आपको एक बार डॉक्टर से जरूर संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जबड़ा ना खुलने का कारण पता लगने पर उसका ट्रीटमेंट शुरू हो सकेगा।

**मेरी उम्र 60 वर्ष है। मुझे भूख बहुत कम लगती है। कुछ भी खाने के बाद खट्टी डकारें आने लगती हैं। कभी-कभी पेट में दर्द भी होने लगता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए, कृपया समाधान बताएं।**

**-अमरेंद्र, महेंद्रगढ़**

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेस्टिव सिस्टम गड़बड़ है। यानी, खाना ठीक से पच नहीं रहा है। इस वजह से खट्टी डकार आती है, आप अपनी लाइफस्टाइल और खान-पान, पहले चेंज करिए। खाने में फाइबर जरूर शामिल करें। दोपहर में दही सलाद लें। और एक फल नियमित रूप से खाएं। रात में ज्यादा भारी खाना नहीं खाएं, हल्का खाना खाए और कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले डिनर कर ले। इस तरह चेंज करने से आपको आराम मिलेगा। साथ ही बाजार का तला भुना, ऑयली खाना फिलहाल बंद कर दें।

**मेरी उम्र 44 वर्ष है। मुझे सर्वाइकल की समस्या है। अकसर चक्कर आता है, कभी-कभी सिर दर्द भी होता है। कृपया बताइए, मुझे क्या करना चाहिए?**

**-शुभम, महासमुंद**

सर्वाइकल की समस्या का स्थाई इलाज नियमित एक्सरसाइज है। इसके लिए आपको फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर सर्वाइकल की एक्सरसाइज सीख लेना चाहिए। अगर बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है तो डॉक्टर से संपर्क कर पेनकिलर ले सकते हैं, लेकिन इससे फौरी तौर पर आराम मिलेगा। अगर आपका लंबी सिटिंग वाला काम है तो आपको काम के दौरान बीच-बीच में थोड़ी बहुत सर्वाइकल एक्सरसाइज करते रहना चाहिए।

**मेरी उम्र 41 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे किसी भी खाने में स्वाद महसूस नहीं हो रहा है। इसीलिए डाइट बहुत कम हो गई है। इसकी क्या वजह हो सकती है और मुझे क्या करना चाहिए?**

**-संजय, कोरबा**

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर अपनी जांच करा लेनी चाहिए, कई बार हल्का फीवर होता है जो महसूस नहीं होता, पर उसके लक्षण दिखते हैं। जैसा आप बता रहे हैं कि खाने का स्वाद नहीं आ रहा है, इसलिए आप किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क कर जांच कराएं और जरूरत होने पर ट्रीटमेंट शुरू कराएं। *

**प्रस्तुति: रिचा पांडे**

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

---

प्रिकॉशन

रेखा देशराज

ठंडी के मौसम में ही नहीं जाती हुई सर्दियों में भी बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जरा सी लापरवाही से वे निमोनिया से ग्रस्त हो सकते हैं। इसके संक्रमण से बचाव कैसे संभव है, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

# जरा सी लापरवाही से हो सकता है निमोनिया

निमोनिया फेफड़ों की एक ऐसी बीमारी है, जिससे विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल 6.5 करोड़ से ज्यादा लोग प्रभावित होते हैं। 25 लाख लोगों की मौत हो जाती है, जिनमें लगभग 07 लाख बच्चे होते हैं। भारत में यह स्थिति इसलिए चिंताजनक है, क्योंकि पांच साल से कम उम्र के हजारों बच्चे हर साल इसकी वजह से असमय मौत का शिकार हो जाते हैं। निमोनिया एक ऐसी बीमारी है, जो सजगता से रोकी जा सकती है। बावजूद इसके यह दशकों से दुनिया के लिए गंभीर चिंता का विषय बनी हुई है। हर साल 50 लाख से अधिक बच्चों की मौत होती है, जिनमें से 15 प्रतिशत बच्चे निमोनिया के कारण असमय मौत के मुंह में समा जाते हैं। निमोनिया से मरने वाले ज्यादातर बच्चे निम्न और मध्यम आय वाले देशों जैसे- भारत, पाकिस्तान, नाइजीरिया और कांगो के होते हैं।

**क्या है निमोनिया:** निमोनिया, फेफड़ों का संक्रमण है, जिसमें फेफड़ों के एल्वियोली यानी वायु कोषों में पस या द्रव भर जाता है, जिसके कारण शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलती। निमोनिया का यह संक्रमण बैक्टीरिया, वायरस या फंगस से हो सकता है। सबसे सामान्य कारण स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया नामक बैक्टीरिया है। बच्चों में यह रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस (आरएसवी) या इंफ्लूएंजा वायरस के कारण भी हो जाता है।

हमारे देश में यह दूसरे देशों के मुकाबले चिंता का कारण ज्यादा है, क्योंकि भारत में वायु प्रदूषण की स्थिति बेहद खराब है। इसके अलावा कुपोषण तथा धुएं के कारण भी निमोनिया होने की आशंका बढ़ जाती है। अमेरिका और यूरोप जैसे देशों में बूढ़े या पहले से बीमार, डायबिटीज या हृदय रोगी ही आमतौर पर निमोनिया से प्रभावित होते हैं।

**जागरूकता है जरूरी:** निमोनिया से बचाव जागरूकता से संभव है। वैक्सीन, स्वच्छ पर्यावरण, पौष्टिक खान-पान और जनजागरूकता की बदौलत इससे आसानी से लड़ा जा सकता है। अगर बच्चों और बुजुर्गों की सजगता से देख-रेख की जाए तो उन्हें निमोनिया से बचाना आसान है।

**निमोनिया के प्रारंभिक लक्षण:** इसके लक्षण अकसर सर्दी या बुखार के रूप में सामने आते हैं। लेकिन अगर ध्यान न दिया गया तो यह धीरे-धीरे गंभीर होने लगते हैं। निमोनिया के सामान्य लक्षण इस प्रकार है-

- तेज बुखार, साथ में कंपकंपी।
- खांसी, जो कभी-कभी कफ या पस के साथ भी आती है।
- सांस लेने में धीरे-धीरे तकलीफ होनी शुरू होती है और फिर तेज-तेज सांसें आने लगती हैं।
- छाती में लगातार दर्द या भारीपन बना रहता है।
- थकान, कमजोरी महसूस होना।
- बच्चों में नाक फड़कना, पसीना आना, दूध या खाना छोड़ देना। बुजुर्गों में यह भ्रम और मानसिक सुस्ती का कारण बनती है।

**बचने के उपाय:** निमोनिया एक गंभीर बीमारी है। लेकिन इससे कुछ उपायों से बचा जा सकता है-

- टीकाकरण बच्चों को निमोनिया से बचाता है। इसी तरह इंफ्लूएंजा वैक्सीन से बुजुर्गों की सेहत सुरक्षित रहती है।
- घर में धुआंरहित चूल्हों का इस्तेमाल किया जाए, प्रदूषण से बचा जाए, धूम्रपान से दूरी बनाई जाए और बच्चों को स्वच्छ तथा खुले वातावरण में रखा जाए, तो निमोनिया से बचाव संभव है।
- पर्याप्त पोषण जरूरी है। छोटे बच्चों को मांएं स्तनपान जरूर कराएं, वह बच्चों को निमोनिया से बचाव के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। विटामिन-ए, सी और डी की कमी से बचना चाहिए।
- निमोनिया के शुरूआती लक्षणों पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना चाहिए तथा उचित एंटीबायोटिक या एंटीवायरल इलाज शुरू कर देना चाहिए। *

**खबर संक्षेप**

## सड़कों की मरम्मत में खानापूर्ति कर रहा विभाग

**बहादुरगढ़।** इलाके में सड़क निर्माण और मरम्मत के नाम पर खानापूर्ति के आरोप लग रहे हैं। स्थानीय लोगों ने पीडब्ल्यूडी अधिकारियों से इस दिशा में गंभीरता से मानकों के अनुसार काम करने की मांग की है। शहर निवासी कौशल सैनी का कहना है कि वैसे तो हमारा बहादुरगढ़ गेटवे ऑफ हरियाणा कहलाता है लेकिन यहां पीडब्ल्यूडी के अधिकारी अपना ही अलग कानून चला रहे हैं। सरकार सड़कों की मरम्मत के लिए पैसा जारी करती है लेकिन मरम्मत कार्य में खानापूर्ति हो रही है। इलाके की अधिकांश सड़कों पर लोगों को परेशानी होती है। हाल ही में बनी नई सड़कों की दशा हकीकत को बयां कर रही है। यदि अधिकारी दोपहिया वाहन के जरिये इन सड़कों पर सफर करें तो उन्हें आम जनता का दर्द महसूस हो। अधिकारी सड़कों की दशा सुधारें।

*लाइनपार नेताजी नगर में प्रवासी मजदूर का परिवार संदिग्ध हालात में हुआ बेसुध*

# बंद कमरे में अलाव जलाकर सो रही मां व तीन बेटियों की तबीयत बिगड़ी

**परिवार का मुखिया ठीक होने के बावजूद अंदर से नहीं खोल सका दरवाजा, बाहर से तोड़ना पड़ा**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। अस्पताल में भर्ती गुड्डी, कमरे में रखा गया अलाव का तसला। फोटो : हरिभूमि

लाइनपार के नेताजी नगर में रह रहे एक प्रवासी परिवार की मंगलवार रात को संदिग्ध परिस्थितियों में तबीयत बिगड़ गई। दो बच्चियों को पीजीआई रोहतक रेफर किया गया है, जबकि एक बच्ची व उसकी मां स्थानीय नागरिक अस्पताल में उपचारधीन है। अलाव व अंगीठी के चलते दम घुटने की बात सामने आई है। जानकारी के अनुसार, यूपी के आजमगढ़ जिले का जोगेंद्र सिंह यहां परिवार सहित लाइनपार के नेताजी नगर स्थित मकान में किराये पर रहता है। वह सेक्टर-17 स्थित एक फैक्ट्री में काम करता है। जानकारी के अनुसार, रात को खाना आदि खाकर वे सभी अपने कमरे में सोने की तैयारी में थे। ठंड से बचाव के लिए उन्होंने अलाव कमरे में रखा था। कमरा पूरी तरह से बंद था। इसी दौरान अचानक उसकी पत्नी गुड्डी, बेटी अंकिता, रोशनी व उजाला की तबीयत बिगड़ गई। शोर शाराबा हुआ तो आसपड़ोस के लोग बाहर एकत्र हो गए लेकिन अंदर से कमरा बंद था। जैसे-तैसे कुंडी को तोड़ा गया।

### पीजीआई रोहतक रेफर किया गया

देखा तो चारों बेसुध हालत में थी। सुबह तक भी उनकी तबीयत में सुधार नहीं हुआ तो चारों नागरिक अस्पताल में लाई गईं। जहां से रोशनी और उजाला को पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। गुड्डी और अंकिता का इलाज जारी है। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। इस घटनाक्रम में जोगेंद्र पूरी तरह से ठीक है। जोगेंद्र का कहना है कि वह रात को मोबाइल देख रहा था। जब बच्चों की तबीयत खराब हुई तो वह घबरा गया। घबराहट के कारण चाबी नहीं मिली। संभवतः अलाव के कारण कमरे में गैस बनने से तबीयत बिगड़ी होगी। बाकी असल वजह जांच का विषय है।

*राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में सात दिवसीय शिविर का समापन*

# ज्योति और संजीव बने सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक

**स्वयंसेवकों को राष्ट्रसेवा, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनएसएस इकाई एक एवं दो के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर का बुधवार को समापन हुआ। शिविर के दौरान स्वयंसेवकों ने श्रमदान, जागरूकता अभियानों, स्वच्छता गतिविधियों तथा सामाजिक विषयों पर आयोजित कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी की। गर्ल्स विंग से ज्योति को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक घोषित किया गया, जबकि नीलम एवं वर्षा को सर्वश्रेष्ठ कैंपर का पुरस्कार प्रदान किया गया। बॉयज विंग से संजीव को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक तथा विष्णु एवं योगेश को सर्वश्रेष्ठ कैंपर चुना गया। समारोह के मुख्य अतिथि हरियाणा पुलिस के सेवानिवृत्त सब-इंस्पेक्टर एवं राष्ट्रपति पुलिस वीरता पदक से सम्मानित राम कुमार दहिया रहे। उन्होंने स्वयंसेवकों को राष्ट्रसेवा, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने की। एनएसएस स्वयंसेवकों को निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि जीवन में सफलता के साथ-साथ समाज के प्रति उत्तरदायित्व निभाना भी आवश्यक है।

झज्जर। मुख्यातिथि और महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ होनहार स्वयंसेवक।

### विद्यार्थियों को करवाया योगाभ्यास

*बेरी। बुधवार को स्थानीय राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। एसडीएम रेणुका नांदल ने बताया कि योग को जन-जन तक पहुंचाने और नागरिकों को स्वस्थ जीवनशैली से जोड़ने के उद्देश्य से महर्षि दयानंद सरस्वती जयंती तक एक माह का सूर्य नमस्कार अभियान आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि अभियान का मुख्य उद्देश्य योग, विशेषकर सूर्य नमस्कार के वैज्ञानिक, शारीरिक और मानसिक लाभों के प्रति आमजन को जागरूक करना तथा उन्हें नियमित योग अभ्यास के लिए प्रेरित करना है। वहीं योगाचार्य गीता कादियान ने योग का अभ्यास कराते हुए कहा कि सूर्य नमस्कार केवल एक योग अभ्यास नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, ऊर्जा, सकारात्मकता और आत्म-अनुशासन का संपूर्ण माध्यम है।*

## वकील और महिला पर लगाया मारपीट का आरोप

**बहादुरगढ़।** सेक्टर-9 मोड़ पर दो कोरियर गाड़ी व कार की टक्कर के बाद हंगामा हो गया। कोरियर गाड़ी चालक ने कार चालक अधिवक्ता व उसके साथ मौजूद महिला पर टक्कर मारने, मारपीट करने, धमकी देने सहित अन्य आरोप लगाए हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। फिलहाल पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। किराड़ी दिल्ली के निवासी मोहम्मद रफीक का कहना है कि वह पार्सल लेकर 27 जनवरी को मुंडका से बिनोला गुरुग्राम जा रहा था। जब सेक्टर-9 बाईपास मोड़ पर पहुंचा तो गलत दिशा से आई कार ने उसकी गाड़ी को साइड मार दी। फिर कार में सवार एक व्यक्ति व महिला बाहर निकले। वे नशे की हालत में थे। आरोपी ने खुद को वकील बताते हुए धमकी दी और दोनों ने मेरे साथ मारपीट शुरू कर दी। फिर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। एमआईई चौकी प्रभारी सज्जन सिंह ने बताया कि दोनों पक्षों से शिकायत मिली है। जांच के दौरान रफीक की शिकायत पर आरोपियों के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है।

**न्यूज डायरी**

## यूजीसी के मनमाने फैसलों से उच्च शिक्षा व्यवस्था और विश्वविद्यालयों की स्वायत्तता कमजोर हो रही

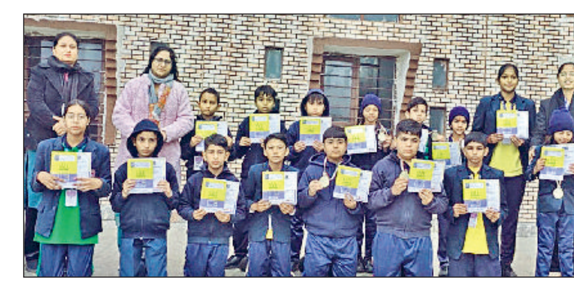
भूपेंद्र नफे सिंह राठी

**बहादुरगढ़।** यूजीसी को लेकर देशभर में उठा विवाद भाजपा सरकार की शिक्षा-विरोधी और तानाशाही सोच को दर्शाता है। यह कहना है इनेलो के युवा नेता भूपेंद्र नफे सिंह राठी का। उन्होंने आरोप लगाया कि यूजीसी में मनमाने फैसलों से उच्च शिक्षा व्यवस्था और विश्वविद्यालयों की स्वायत्तता कमजोर हो रही है, जिससे छात्रों, शोधार्थियों और शिक्षकों का भविष्य प्रभावित हो रहा है। भाजपा शिक्षा सुधार के बजाय अपना एजेंडा थोप रही है। राठी ने कहा कि सरकार शिक्षा को रोजगार से जोड़ने में विफल रही है और बेरोजगारी बढ़ रही है। इनेलो छात्रों के साथ खड़ी है और जनविरोधी फैसलों का विरोध करेगी। विवादित निर्णय वापस लेने, संवाद करने और संस्थानों की स्वायत्तता बहाल करने की मांग की।

झज्जर। ट्यूनिंग प्रोग्राम में शामिल विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

## विद्यार्थियों को किया प्रोत्साहन राशि से सम्मानित

**झज्जर।** कैंब्रिज इंटरनेशनल स्कूल बिरड़ में ट्यूनिंग प्रोग्राम के अंतर्गत गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल मुंडाहेड़ा के विद्यार्थियों का आगमन हुआ। उन्होंने विद्यालय स्थित पुस्तकालय, साइंस लैब, कंप्यूटर लैब आदि का भ्रमण किया। स्कूल प्राचार्य डॉ. मंजीत कुमार ने बताया कि इस दौरान दोनों विद्यालयों के विद्यार्थियों के खेल कूद व सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। प्रतिभागी विद्यार्थियों को खजान सिंह द्वारा प्रोत्साहन राशि देकर सम्मानित किया। सीआईएस ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के डायरेक्टर शरद यादव व एचओडी उमेश भारद्वाज ने सभी विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



## जनरल नॉलेज ओलंपियाड में विद्यार्थियों ने जीते मेडल

**झज्जर।** इंडो अमेरिकन स्कूल के विद्यार्थियों ने साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा द्वारा आयोजित इंटरनेशनल जनरल नॉलेज ओलंपियाड में सफलता हासिल कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। निदेशक बिजेंद्र कादियान ने बताया कि उनके स्कूल की दूसरी कक्षा से तामसी, चौथी से हिमांश यादव, समक्ष, खुशी, सातवीं कक्षा से पियूष, वत्सल व वंश ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल प्राप्त किया वहीं तीसरी कक्षा के छात्र अखिलेंद्र, पांचवीं के विदुर व आरव, छठी कक्षा के विप्लव व क्षितिज, आठवीं कक्षा के नक्ष चाहर व दीक्षा यादव पार्टिसिपेंट सर्टिफिकेट हासिल करते हुए स्कूल का गौरव बढ़ाया।

## दुनिया की सबसे बड़ी अन्न भंडारण योजना से जुड़ेंगी पैक्स

**झज्जर।** बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने जिला सहकारिता विकास समिति की बैठक की अध्यक्षता करते हुए कहा कि पैक्स का सीधा किसानों से जुड़ाव है। पैक्स किसानों के लिए लोन , बीज, खाद आदि की व्यवस्था करती है ताकि अन्न उत्पादन को बढ़ावा दिया जा सके। सरकार ने पैक्स के दायरे को बढ़ाते हुए किसानों के हित में अन्न भंडारण की चैन से जोड़ने का निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि सभी पैक्स को दुनिया की सबसे बड़ी अन्न भंडारण की योजना से जुड़ने के लिए प्रेरित करें। संयोजक सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां बीरेंद्र सिंह ने बताया कि जिला में 25 एमपैक्स हैं। एनसीडी पोर्टल पर इनका रिकॉर्ड निरंतर अपडेट किया जा रहा है। जिला में इसके अतिरिक्त 640 समितियां पंजीकृत हैं। उन्होंने बताया कि जिला की 15 पैक्स ने राष्ट्रीय स्तर की समितियों की सदस्यता के लिए आवेदन किया हुआ है।

## श्रमिक का शव कंपनी गेट पर रखकर किया हंगामा

**बहादुरगढ़।** सेक्टर-16 पुलिस चौकी क्षेत्र में एक श्रमिक की मौत पर परिजनों और साथी श्रमिकों ने हंगामा किया। शव को कंपनी के गेट पर रखकर लोगों ने रोष जताया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और हालातों को संभाला। मृतक की पहचान मोहम्मद शाहिद अंसारी के रूप में हुई है। वह बिहार के पूर्णिया जिले से था। जानकारी के अनुसार, वह यहां एक फुटवियर कंपनी में काम करता था। सप्ताहभर पहले वह छत से गिरकर गंभीर रूप से घायल हुआ। तब से उसका इलाज पीजीआई रोहतक में चल रहा था। मंगलवार को उसने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। उसकी मौत के बाद परिजन बिना पोस्टमार्टम कराए ही शव को बुधवार सुबह यहां बहादुरगढ़ ले आए और कंपनी के गेट पर रखकर नाराजगी जताई। सूचना पाकर सेक्टर-16 चौकी से पुलिस मौके पर पहुंची और लोगों को समझाने का प्रयास किया। शव को नागरिक अस्पताल में लाकर पोस्टमार्टम की कार्रवाई की। दोनों पक्षों में समझौते की बातचीत चल रही है।

## दुल्हेड़ा में सरकारी स्कूल के जर्जर कमरे तोड़े जाएंगे

**बहादुरगढ़।** गांव दुल्हेड़ा में स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय को के जर्जर कमरे तोड़े जाएंगे। इसके लिए जर्जर भवन की नीलामी का आयोजन किया गया। जाखोदा निवासी ईश्वर सिंह ने 18 लाख 21 हजार की सबसे बड़ी बोली लगाई। इस अवसर पर बोली के समय, एडीसी कार्यालय से परियोजना अधिकारी टेकचंद, शिक्षा विभाग से जेई रवींद्र, जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय से जतिन, ग्राम सरपंच मोनू देशवाल, प्रधान अध्यापिका अनीता हुडा, प्रवक्ता मनीष, क्लर्क प्रवीण कुमार, विद्यालय स्टाफ सदस्य आदि उपस्थित रहे।

## मेधावी छात्र संशोधित योजना के तहत आवेदन आमंत्रित

**झज्जर।** सरकार द्वारा अनुसूचित जाति, घुमन्तु, अर्द्धघुमन्तु, टपरीवास, पिछड़ा वर्ग तथा सामान्य वर्ग के विद्यार्थियों के लिए डॉक्टर बीआर अंबेडकर मेधावी छात्र संशोधित योजना के अंतर्गत शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। प्रवक्ता ने बताया कि इस योजना के अंतर्गत पात्र विद्यार्थी 31 जनवरी तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। योजना का लाभ उन्हीं विद्यार्थियों को मिलेगा जिनकी वार्षिक पारिवारिक आय चार लाख रुपये से अधिक न हो।

## जिला स्तरीय किसान जागरूकता कैंप कल

**झज्जर।** बागवानी विभाग द्वारा शुक्रवार को गांव रणखंडा में जिला स्तरीय किसान जागरूकता कैंप का आयोजन किया जाएगा। कैंप का उद्देश्य किसानों को बागवानी विभाग द्वारा संचालित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी प्रदान करना है ताकि किसान इन योजनाओं का अधिकतम लाभ उठा सकें। जिला बागवानी अधिकारी डॉक्टर राजेंद्र सिंह ने बताया कि कैंप में हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा उपस्थित रहेंगे तथा किसानों से सीधे संवाद कर उनकी समस्याएं सुनेंगे।

## छात्रों को स्वेटर व स्टेशनरी वितरित

**बहादुरगढ़।** गांव निलोठी स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की शिक्षिका सुनीता दलाल ने बच्चों को स्वेटर और स्टेशनरी वितरित की। सुनीता दलाल गरीब कल्याण संस्था पिपली से जुड़ी हुई हैं। शिक्षा के साथ-साथ समाज सेवा और जरूरतमंदों की मदद में भी सक्रिय हैं। उन्होंने अपनी पुत्रवधू नीजे दलाल का जन्मदिन जरूरतमंद बच्चों को समर्पित करते हुए कहा कि सभी समर्थ परिवारों को विशेष अवसरों पर सामाजिक योगदान के लिए आगे आना चाहिए। स्कूल प्रिंसिपल विजय खत्री और स्टाफ सदस्यों ने भी शिक्षिका के प्रयास को सराहा।

## खातीवास में पुलिस ने किया नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक

**झज्जर।** बुधवार को क्षेत्र के गांव खातीवास में पुलिस टीम द्वारा डोर-टू-डोर जागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान टीम ने घर-घर जाकर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, नए आपराधिक कानूनों के फायदे, आपातकालीन सेवाओं और साइबर अपराध से बचाव के विषय में विस्तार से जानकारी दी। एएसआई पवन कुमार ने ग्रामीणों को बताया कि नशा व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ परिवार और समाज के लिए भी घातक है। नशाखोरी से अपराधों में वृद्धि होती है और युवाओं का भविष्य अंधकारमय हो जाता है। उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि वे स्वयं नशे से दूर रहें और अपने आसपास के लोगों को भी इसके विरुद्ध जागरूक करें। उन्होंने नए कानूनों के बारे में जानकारी देते हुए बताया गया कि इनसे आम नागरिकों को त्वरित न्याय, शिकायत प्रक्रिया में पारदर्शिता और पीड़ितों को बेहतर संरक्षण मिला है। ई-एफआईआर और जीरो एफआईआर जैसी व्यवस्थाओं से आमजन को काफी राहत मिली है।

## जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के साइबर अपराध के खिलाफ जागरूकता अभियान का शुभारंभ आज

**झज्जर।** सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव विशाल ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा एमडीडी ऑफ इंडिया एनजीओ, साइबर अपराध के खिलाफ जागरूकता अभियान, नशा मुक्ति अभियान तथा बाल विवाह मुक्ति रथ अभियान की शुरुआत वीरवार को लघु सचिवालय परिसर से की जाएगी।

## मौसम में बदलाव कर रहा बीमार बुखार, जुकाम व खांसी के मरीज बढ़े

**झज्जर।** बदलते मौसम का असर लोगों के स्वास्थ्य पर देखने को मिल रहा है। लोग खांसी, जुकाम, वायरल बुखार व गले में दर्द से परेशान है। जिसके कारण नागरिक अस्पताल के अलावा, निजी मेडिकल और मेडिकल स्टोर पर भी लोग दवा लेने के लिए पहुंच रहे हैं। एमडी एवं फिजीशियन डॉक्टर मोनिल कादियान ने बताया कि तापमान में हो रहे लगातार बदलाव के कारण शरीर को मौसम के मुताबिक ढलने का समय नहीं मिल पाता। ऐसे में बुखार, खांसी, जुकाम के मामले तेजी से बढ़ते है। वहीं इस मौसम में ब्लड प्रेशर बढ़ने की संभावना भी ज्यादा रहती है। उन्होंने कहा कि मौसम में बदलाव के कारण इम्युनिटी कमजोर होती है, जिसके कारण भी बच्चे और बुजुर्ग ज्यादा बीमार होते हैं। उन्होंने पर्याप्त मात्रा में पानी पीने, संतुलित भोजन करने, भीड़ भाड़ में मॉस्क पहनने और लक्षण दिखने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करने की सलाह दी है। क्या है लक्षणः हल्का या तेज बुखार, नाक बहना या बंद रहना, खांसी, जुकाम, गले में खराश और थकान रहना आदि। कैसे करें बचावः ठंडे पानी या ठंडी चीजें खाने से परहेज करें, गुनगुना पानी पीएं, संतुलित भोजन करें, पर्याप्त नींद लें, हाथों की सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखें।

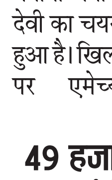
## भारतीय शूटिंग बल टीम में प्रदेश के दो खिलाड़ियों का चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम दिल्ली में होने वाले द्वितीय शूटिंगबॉल वर्ल्ड कप में शामिल होने वाली भारतीय टीम में प्रदेश के दो खिलाड़ियों का चयन हुआ है। एशिया शूटिंग बॉल फेडरेशन के कोषाध्यक्ष जेपी कादियान ने बताया कि आगामी एक फरवरी से तीन फरवरी तक होने वाले इस वर्ल्डकप में सुरेश कुमार बिश्नोई को जहां टीम का कप्तान बनाया गया है वहीं खिलाड़ी तनु देवी का चयन लड़कियों की टीम में हुआ है। खिलाड़ियों की इस नियुक्ति पर एमेच्योर शूटिंग बॉल एसोसिएशन पदाधिकारियों का आभार जताया है। जेपी कादियान ने बताया कि इस शूटिंग बॉल वर्ल्ड कप करीब 12 देशों की टीम भाग ले रही हैं। इस उपलब्धि पर दोनों खिलाड़ियों के सम्मान में शुक्रवार को शहर की दीनबंधु चौधरी छोटूराम धर्मशाला में एक समारोह का आयोजन भी किया जाएगा।

## 49 हजार 881 किसानों ने बनवाई फार्मर आईडी

**झज्जर।** डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा एग्री स्टैक आईडी अभियान मिशन मोड में चलाया जा रहा है और सभी संबंधित विभागों को आपसी समन्वय के साथ काम करने के निर्देश दिए गए हैं। प्रत्येक किसान की फार्मर आईडी बनना बेहद जरूरी है, क्योंकि भविष्य में किसानों को मिलने वाली सभी कृषि संबंधी सरकारी योजनाओं, सब्सिडी, लाभ और सेवाओं का आधार यही आईडी होगी। जिले में अब तक कुल 49 हजार 881 किसानों की डिजिटल एग्री स्टैक फार्मर आईडी बनाई जा चुकी है। बहादुरगढ़ ब्लॉक में 12 हजार 258, झज्जर ब्लॉक में 10 हजार 992, बेरी में 8 हजार 659, मातनहेल में 8 हजार 440, बादली में 5 हजार 641 तथा साल्हावास ब्लॉक में 3 हजार 891 किसानों की आईडी तैयार की जा चुकी है।



**आचार्य उपेंद्र कृष्ण ने सुनाई वामन अवतार, भक्त प्रहलाद व श्रीकृष्ण जन्म की कथा**

# श्रद्धालुओं ने लिया भगवान श्रीकृष्ण जन्मोत्सव का आनंद

**नंद बाबा के घर पर श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के माहौल का सजीव वर्णन किया**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के पुरानी तहसील मार्ग स्थित मंदिर धर्मशाला सुनारों वाली में चल रही श्रीमद् भागवत कथा के चौथे दिन कथा वाचक आचार्य उपेंद्र कृष्ण ने श्रद्धालुओं को वामन अवतार, भक्त प्रहलाद की कथा तथा श्रीकृष्ण जन्म की कथा सुनाई। इस दौरान श्रद्धालुओं ने कान्हा जन्मोत्सव का आनंद लिया। आचार्य उपेंद्र कृष्ण द्वारा जब नंद बाबा के घर पर श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के माहौल का सुंदर वर्णन किया गया तो आयोजन स्थल नंदोत्सव के रंग में रंग गया और पंडाल नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की उद्घोष से गूंज उठा। कथा के दौरान उन्होंने कहा कि भगवान अपने भक्तों के साथ स्नेह बंधन निभाने के लिए खुद इस धरा पर आते हैं। ठाकुरजी यह कभी नहीं चाहते कि उसके भक्त के पास अहंकार रहे। वे अपने भक्तों से कहते हैं कि मुझे वो वस्तु अर्पित कर, जो मैंने तुझे कभी नहीं दी। ऐसी वस्तु अहंकार है जिसे मनुष्य स्वयं अपने भीतर तैयार करता है। धर्मशाला प्रधान भारत भूषण सोनी ने बताया कि वीरवार को भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं का वर्णन किया जाएगा।

झज्जर। कथा में उपस्थित आचार्य उपेंद्र कृष्ण व श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

### मौके पर ये मौजूद रहे

इस मौके पर महेंद्र वर्मा, मुकेश सोनी, सुभाष सोनी, मदन सोनी, राजीव सोनी, भोलू, पूजा, अनीता, मीनाक्षी, कृष्णा, सीमा, कीर्ति, ममता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

## झज्जर एनकाउंटर मामले में मायना गांव में चौथी बार हुई पंचायत, खाप नेताओं की अपील

# एसआईटी जांच पर भरोसा रखकर शांति बनाएं खाप चौधरी, मामला भड़काने से बचें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक/ झज्जर

गांव मायना निवासी झज्जर में तैनात एएसआई प्रवीण की जांघ में गोली मारने के मामले में बुधवार को गांव मायना में चौथी बार पंचायत आयोजित की गई। पंचायत की अध्यक्षता जयपाल दहिया और राजपाल कलकल ने की। इस पंचायत में विभिन्न खापों के प्रतिनिधि शामिल हुए, जिनमें अहलावत खाप के लोग भी मौजूद रहे। पंचायत के दौरान सभी ने एसआईटी पर पूरा भरोसा जताया और कहा कि अहलावत खाप को भी एसआईटी की जांच रिपोर्ट आने तक धैर्य रखना चाहिए। गौरतलब है कि आरोपी युवक भाजपा नेता का भाई है। उसके पक्ष में भी खाप पंचायत बैठक कर एनकाउंटर को फर्जी बता चुकी है। इस वजह से यह मामला गरमाया हुआ है।

### पंचायत में निर्णय व अपील

चौथी पंचायत में खाप प्रतिनिधियों ने स्पष्ट किया कि मामला एसआईटी के जरिए निष्पक्ष रूप से जांच के तहत है। दहिया खाप के प्रधान जयपाल दहिया ने बताया कि पहले डीघल गांव में आरोपी के परिवार की तरफ से भी पंचायत हुई थी, जिसमें निष्पक्ष जांच की आवश्यकता पर जोर दिया गया था। अब मायना पंचायत में भी यही बात दोहराई गई। प्रतिनिधियों ने कहा कि कुछ खाप के लोग गलत बयानबाजी कर मामले को भड़काने की कोशिश कर रहे हैं।

उन्होंने सबको शांति बनाए रखने और मामले को जांच की प्रक्रिया पर छोड़ने की अपील की। सीएम नायब सैनी ने मामले में सोनीपत की पुलिस कमिश्नर ममता के नेतृत्व में एसआईटी गठित की है और जांच जारी है।

### रविवार को फिर होगी पंचायत

गांव मायना के सरपंच प्रतिनिधि प्रवीण ने बताया कि आज की पंचायत में सभी खापों के प्रतिनिधियों ने विचार-विमर्श किया और निष्पक्ष जांच की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि रविवार को एक और पंचायत आयोजित की जाएगी, जिसमें मामले पर कोई बड़ा निर्णय लिया जाएगा। इस बैठक में सभी खाप प्रतिनिधियों को शामिल होने का न्योता दिया जाएगा ताकि किसी प्रकार की गलतफहमी और अफवाह फैलने से बचा जा सके। पंचायत ने स्पष्ट किया कि एएसआई प्रवीण की सुरक्षा, जांच की निष्पक्षता और सामाजिक शांति बनाए रखना प्राथमिकता है। सभी खापों ने एसआईटी की जांच पर भरोसा जताया और समाज के लोगों से भी अपील की कि मामले को राजनीतिक या व्यक्तिगत रूप से भड़काने का प्रयास न करें। पंचायत में उपस्थित प्रतिनिधियों ने कहा कि एसआईटी की रिपोर्ट आने तक सब्र रखना ही उचित कदम है और इस मामले में कानून के दायरे में रहकर ही समाधान निकाला जाएगा।

#### एएसआई प्रवीण झज्जर में सीआईए में तैनात

एएसआई प्रवीण झज्जर में सीआईए में तैनात हैं। 15 जनवरी की रात कुछ युवकों ने शराब पीकर प्रवीण पर हमला किया और उनकी जांघ में गोली मार दी। गोली लगने की सूचना कंट्रोल रूम को मिली, जिसके बाद पुलिस ने आरोपी का पीछा करते हुए उसे काबू करने के प्रयास में उसके पैर में गोली मारी। आरोपी भाजपा नेता का भाई है। मामले में आरोपी अब पुलिस कस्टडी में हैं। इस गोलीकांड के बाद प्रवीण की सुरक्षा और जांच की मांग को लेकर मायना गांव और आसपास के खापों द्वारा कई बार पंचायत की गई। इससे पहले तीन बार पंचायत हो चुकी है, और बुधवार को चौथी बार पंचायत कर सभी खाप प्रतिनिधियों को एकजुट किया गया।

## खबर संक्षेप

### बजट निर्माण की प्रक्रिया को लोकतांत्रिक और पारदर्शी बनाया : जैन

बहादुरगढ़। भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने कहा कि हरियाणा सरकार द्वारा प्रस्तुत किया जाने वाला वर्ष 2026–27 का बजट प्रदेश के विकास में मील का पत्थर साबित होगा। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में यह बजट केवल सरकारी दस्तावेज नहीं, बल्कि जनता की अपेक्षाओं और सुझावों का प्रतिबिंब होगा। जैन ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी ने बजट निर्माण की प्रक्रिया को लोकतांत्रिक और पारदर्शी बनाने के लिए आधुनिक तकनीक का सहारा लिया है। मुख्यमंत्री स्वयं विभिन्न वर्गों के साथ संवाद कर रहे हैं। किसान, मजदूर, व्यापारी, उद्योगपति, महिलाएं, युवा, शिक्षाविद और जनप्रतिनिधि सभी से मिले सुझावों को गंभीरता से सुना जा रहा है।

### इंडिया-ईयू फ्री ट्रेड से उद्योगों को मिलेगी गति : गर्ग

बहादुरगढ़। कन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज़ के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग ने भारत और यूरोपीय यूनियन के बीच संपन्न हुए मुक्त व्यापार समझौते का स्वागत करते हुए इसे भारतीय उद्योग के लिए ऐतिहासिक कदम बताया। 18 वर्षों बाद हुआ यह समझौता भारतीय निर्यात को नया बाजार देगा और वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच उद्योगों को मजबूती देगा। गर्ग के अनुसार, इस समझौते से टेक्सटाइल, चमड़ा, फार्मा, केमिकल्स, कृषि, ऑटो व ऑटो कंपोनेंट्स जैसे क्षेत्रों को लाभ मिलेगा। यूरोपीय बाजारों में शुल्क घटने से निर्यात प्रतिस्पर्धी होगा और मेक इन इंडिया को बढ़ावा मिलेगा। ऑटो व ईवी सेक्टर में तकनीक, निवेश और जॉइंट वेंचर के अवसर बढ़ेंगे। यह समझौता तकनीकी हस्तांतरण, कौशल विकास और रोजगार सृजन को गति देगा, खासकर एमएसएमई को यूरोपीय बाजार तक पहुंच मिलेगी।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में शिक्षकों के साथ विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

## विद्यार्थियों ने अरावली संरक्षण का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बराही रोड स्थित त्रिवेणी विद्यालय की प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों द्वारा अरावली पहाड़ियों के संरक्षण पर आधारित एक प्रभावशाली लघु नाटक का मंचन किया गया। इस नाट्य प्रस्तुति के माध्यम से अरावली पर्वत श्रृंखला के ऐतिहासिक, पर्यावरणीय और सामाजिक महत्व को दर्शाया गया।

नाटक में अवैध खनन, वनों की कटाई और बढ़ते शहरीकरण से अरावली पहाड़ियों को हो रहे नुकसान को जीवंत रूप में प्रस्तुत किया गया। विद्यालय की उप निदेशिका सुमित्रा महला तथा प्रिंसिपल अनिल कुमार ने विद्यार्थियों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों में पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और जिम्मेदारी की भावना विकसित करती हैं। अंत में सभी विद्यार्थियों ने अरावली पहाड़ियों की रक्षा करने, अधिक से अधिक वृक्षारोपण करने तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाने का संकल्प लिया।

बहादुरगढ़। लोगों को जागरूक करते एसआई सत्यप्रकाश।

### कर्मचारियों को किया जागरूक

बहादुरगढ़। सामुदायिक पुलिसिंग शाखा ने शहर में स्थित लांसर शूज़ कंपनी के कर्मचारियों के लिए एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया। उपनिरीक्षक सत्यप्रकाश ने सड़क सुरक्षा, नशा मुक्ति और नए आपराधिक कानूनों के लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने हेलमेट और सीट बेल्ट के उपयोग, तेज गति से वाहन न चलाने तथा मोबाइल फोन का प्रयोग न करने की सलाह दी। नशाखोरी के दुष्प्रभाव और इसके प्रति नशा विरोधी अभियानों में सहयोग करने की अपील भी की। कार्यक्रम में नए कानूनों, ई-एफआईआर, जीरो एफआईआर और समयबद्ध जांच जैसी व्यवस्थाओं के बारे में भी जानकारी दी गई।

### ओलावृष्टि से बर्बाद फसलों का मुआवजा दे सरकार : मांडोठी

बहादुरगढ़। बरसात और ओलावृष्टि से कई जिलों के किसानों को नुकसान हुआ है। इस नुकसान की भरपाई के लिए ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने सरकार से पीड़ित किसानों को मुआवजा दिलाने की मांग उठाई है। प्रदेश सचिव जयकरण मांडोठी व अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने कहा कि 10 जिलों में तेज हवाओं व बारिश के साथ हुई ओलावृष्टि तथा 5-6 दिन पहले पाला पड़ने से सरसों, चना, मटर तथा अन्य सब्जियों की फसलों को 40 से 60 प्रतिशत नुकसान हो गया है। ऐसे में सरकार किसानों को बीमा कंपनियों के भरोसे पर नहीं, बल्कि अपने खजाने से फसल खराबे की भरपाई करे। कठोर शर्तों के कारण बीमा कंपनियां से बर्बाद हुई फसलों का मुआवजा किसानों को नहीं मिल पाता तथा हरियाणा सरकार भी नाममात्र की क्षतिपूर्ती करती है। खेतों की जुताई, बिजाई, बीज, खाद, सिंचाई और कीटनाशकों आदि पर हजारों रुपए प्रति एकड़ खर्च हो चुके हैं। फसल बर्बाद होने के बाद उनके पास घर का खर्च चलाने के लिए आमदनी का कोई जरिया नहीं बचता है और उन्हें कर्ज लेना पड़ता है, जिससे वे कर्जजाल में फंस जाते हैं। स्पेशल गिरदावरी करा कर पीड़ित किसानों को 50 हजार रुपये प्रति एकड़ के हिसाब से नुकसान के अनुपात में मुआवजा दिया जाए।

## रसायन विज्ञान में कोमल और नैन्सी विजेता रहीं

- राजकीय कॉलेज की विज्ञान प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने दिखाया नवाचार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्य दलबीर सिंह के मार्गदर्शन में विज्ञान संकायों की सक्रिय सहभागिता से महाविद्यालय स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी का उद्देश्य छात्रों में वैज्ञानिक सोच और अनुसंधान योग्यता को बढ़ावा देना था।

भौतिकी विभाग के प्रोफ़ेसर डॉ. अरुण कुमार के संयोजन में हुई प्रदर्शनी में वनस्पति विज्ञान, कंप्यूटर विज्ञान, मनोविज्ञान, भौतिकी, रसायन विज्ञान एवं प्राणी विज्ञान विभागों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। रसायन विज्ञान विभाग में बीएससी सेकेंड ईयर की कोमल व नैन्सी विजेता रहीं। भौतिकी विभाग में सेंकेड ईयर की विधिता आर्या और रिया सिंह ने बाजी मारी।

कंप्यूटर विज्ञान में बीसीए सेकेंड ईयर के दुर्गेश और नैनशूल विजयी हुए। वनस्पति विज्ञान विभाग में बीएससी फर्स्ट ईयर की ललिता व सेकेंड ईयर की स्वाति विजेता बनीं। मनोविज्ञान विभाग में सेकेंड ईयर की शिखा और मानसी ने बाजी मारी। प्राणी विज्ञान विभाग में थर्ड ईयर के आकाश और सेकेंड ईयर की दीपिका विजयी हुई। निर्णायक मंडल में डॉ. राजीव दहिया, डॉ. अरुण कुमार, डॉ. मोनिका व डॉ. प्रदीप कुमार आदि शामिल थे। निर्णायकों ने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए उनकी वैज्ञानिक सोच, नवाचार और प्रस्तुति कौशल की प्रशंसा की। प्राचार्य ने विजेताओं को बधाई दी और मेरिट सर्टिफिकेट दिए।

बहादुरगढ़। प्रदर्शनी का अवलोकन करते प्राचार्य व अन्य शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। छात्रा को स्वेटर भेंट करते प्रिंसिपल व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

### छात्रों को स्वेटर व स्टेशनरी वितरित की

बहादुरगढ़। गांव निलोठी स्थित राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की शिक्षिका सुनीता दलाल ने बच्चों को स्वेटर और स्टेशनरी वितरित की। सुनीता दलाल गरीब कल्याण संस्था पिपली से जुड़ी हुई हैं। शिक्षा के साथ-साथ समाज सेवा और जरूरतमंदों की मदद में भी सक्रिय हैं। उन्होंने अपनी पुत्रवधू नीजे दलाल का जन्मदिन जरूरतमंद बच्चों को समर्पित करते हुए कहा कि सभी समर्थ परिवारों को विशेष अवसरों पर सामाजिक योगदान के लिए आगे आना चाहिए। स्कूल प्रिंसिपल विजय खत्री और स्टाफ सदस्यों ने भी शिक्षिका के प्रयास को सराहा।

बहादुरगढ़। एक्सईएन को ज्ञापन सौंपती चेयरपर्सन सरोज राठी। फोटो : हरिभूमि

## चेयरपर्सन ने ज्ञापन देकर नजफगढ़ रोड के पुनर्निर्माण की मांग की

- सीवर पाइपलाइन डाले जाने के बाद सड़क का लेवल ठीक से बहाल नहीं होने से दिक्कत

बहादुरगढ़। नजफगढ़ रोड की जर्जर स्थिति से लोग परेशान हैं। गड्ढे और उबड़-खाबड़ सतह के कारण दोपहिया वाहन चालकों तथा पैदल यात्रियों को मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। इन हालातों पर नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी ने चिंता व्यक्त की है। उन्होंने लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता अनिल रोहिल्ला से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा और सड़क के पूरी तरह से पुनर्निर्माण की मांग की। चेयरपर्सन ने कहा कि अमृत योजना के तहत सीवर पाइपलाइन डाले जाने के बाद सड़क का लेवल ठीक से बहाल नहीं किया गया, जिससे हालात लगातार बिगड़ते गए। पैचवर्क अब पर्याप्त नहीं है और सड़क का नया निर्माण आवश्यक है। नजफगढ़ रोड से स्कूल, कॉलेज और बाजार क्षेत्रों का आवागमन जुड़ा है, इसलिए सुरक्षित और सुगम मार्ग बनाना आवश्यक है। उधर, एक्सईएन ने बताया कि पुराना बस स्टैंड से नजफगढ़ रोड और बालौर चौक से बालौर बाईपास तक का एस्टीमेट तैयार है। इसे स्वीकृति के लिए सरकार को भेजा जाएगा। उम्मीद जताई गई कि जून-जुलाई में काम शुरू हो सकेगा। मौके पर चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी, विस्तारक जितेंद्र नरवाल, मनमोहित गुप्ता आदि मौजूद रहे।

### टांडाहेड़ी में ग्रामीण बिना प्रशिक्षण और अनुमति खुद पकड़ रहे बंदर

- वीडियो वायरल होने के बाद प्रशासन ने लगाई रोक

बहादुरगढ़। गांव टांडाहेड़ी में अवैध तरीके से बंदर पकड़े जाने का मामला सामने आया है। बिना किसी प्रशिक्षित टीम या प्रशासनिक अनुमति के ही कुछ ग्रामीण युवक लाठी-डंडों, बोरियों और ताकत के सहारे बंदरों को पकड़ने में लगे हुए हैं। इससे बंदरों के साथ-साथ युवाओं के घायल होने का भी गंभीर खतरा बना हुआ है। जानकारी के अनुसार, गांव में हाल के दिनों में बंदरों की संख्या अचानक बढ़ गई है। ग्रामीणों का कहना है कि कहीं से बंदर गांव में छोड़े गए हैं, जिसके बाद से वे घरों में घुसकर नुकसान कर रहे हैं। इसी वजह से कुछ युवाओं ने खुद ही बंदरों को पकड़ने का बीड़ा उठा लिया है। घटनाक्रम का एक वीडियो भी सामने आया है, जिसमें कुछ युवक डंडे व बोरी लिए दिखाई दिए हैं। एक युवक खुद बंदर पकड़ने की बात कहता नजर आया है। हालांकि, यह तरीका न तो सुरक्षित है और न ही कानूनी है। इस मामले पर जीव प्रेमियों ने आपत्ति जताई है। सरपंच और बीडीपीओ को मामले से अवगत कराते हुए तत्काल हस्तक्षेप की मांग की है। एनिमल राइट एक्टिविस्ट मनजीत का कहना है कि डंडों और बल प्रयोग से किसी भी जीव को पकड़ना अमानवीय तथा खतरनाक है। यह तरीका न केवल गलत है, बल्कि इससे गंभीर हादसा भी हो सकता है। वहीं, पकड़ने के दौरान बंदरों को भी चोटिल होने या जान का खतरा बना रहता है। पंचायत और बीडीपीओ के माध्यम से विधिवत टेंडर प्रक्रिया अपनाई जाए और केवल प्रशिक्षित व अनुभवी टीम से ही बंदर पकड़वाए जाएं। इसके बाद बंदरों को अरावली क्षेत्र या अन्य सुरक्षित जंगलों में छोड़ा जाना चाहिए। उधर, बीडीपीओ सुरेंद्र सिंह ने कहा कि मामला संज्ञान में आने के बाद उन्होंने ग्राम सरपंच से बात की और इस तरह के कार्य को तुरंत रोकने को कह दिया है।

बहादुरगढ़। लघुसचिवालय परिसर में निरीक्षण करते एसडीएम अभिनव सिवाच।

### एसडीएम ने किया लघु सचिवालय परिसर का निरीक्षण

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बुधवार को उपमंडल लघु सचिवालय परिसर का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उपमंडल परिसर में बैठने वालों टाइपिस्टों के अनुमति पत्र चेक किए। कुछ के अनुमति पत्र मिले लेकिन उनका नवीनीकरण नहीं पाया गया। एसडीएम ने कहा अपना अनुमति पत्र जल्द से जल्द नवीनीकरण करवाएं अन्यथा कार्रवाई की जाएगी। एसडीएम ने यातायात प्रभारी को बुलाया और परिसर के नॉन पार्किंग एरिया में खड़े वाहनों का चालान करने के निर्देश दिए। ट्रैफिक इंस्पेक्टर सतीश कुमार की टीम ने 30 वाहनों के चालान किए। एसडीएम ने कहा कि यातायात पुलिस आगे भी चेक करती रहेगी ताकि आमजन को आने-जाने को दिक्कत न हो। इस मौके पर नायब तहसीलदार प्रवीण कुमार भी मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद दिनेश कौशिक व अन्य। फोटो : हरिभूमि

### पंडित लख्मीचंद के पौत्र ने राजा नल के सांग का मंचन किया

बहादुरगढ़। गांव कसार स्थित निर्माणाधीन श्रीश्याम बाबा मंदिर परिसर में चल रहे हरियाणवी सांग उत्सव के तीसरे दिन सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद के पौत्र पंडित विष्णु दत्त ने राजा नल के सांग का मंचन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय जनता पार्टी बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र संयोजक दिनेश कौशिक ने शिरकत की। उनके साथ मार्केट कमेटी के चेयरमैन विनोद कौशिक, वाइस चेयरमैन प्रदीप गुप्ता सहित समस्त संगठन टीम मौजूद रही। दिनेश कौशिक ने मंदिर निर्माण के लिए 31 हजार रुपये से मंदिर कमेटी का सहयोग किया। इस मौके पर भाजपा के कानोंदा मंडल अध्यक्ष सुदेश रंगा, अटल मंडल अध्यक्ष पंकज गर्ग, शहरी मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, दलेल सिंह काजला, कृष्ण आसौदा, महेंद्र खत्री सहित बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

### अंसतुलित खानपान से बीमार हो रहा लीवर : डॉ. जैन

बहादुरगढ़। लीवर से जुड़ी बीमारियां गंभीर चुनौती बनती जा रही हैं। ये रोग शुरुआती दौर में बिना किसी स्पष्ट लक्षण के धीरे-धीरे बढ़ते हैं और जब तक पकड़ में आते हैं, तब तक स्थिति गंभीर हो चुकी होती है। बदलती जीवनशैली, असंतुलित खानपान, मोटापा और बढ़ता शराब का सेवन इसके प्रमुख कारण हैं। विशेषज्ञों की ओर से बुधवार को कार्यक्रम कर लोगों को इस दिशा में जागरूक किया गया और बताया गया कि अब यह समस्या सिर्फ बुजुर्गों तक सीमित नहीं रही, बल्कि युवाओं में भी देखने को मिल रही है। मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी, हेपेटोलॉजी व एंडोस्कॉपी विभाग के एसोसिएट डायरेक्टर एवं यूनिट हेड डॉ. अंकुर जैन के अनुसार फैटी लीवर डिजीज आज सबसे आम समस्या बन चुकी है। उन्होंने बताया कि नॉन-अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज भी तेजी से बढ़ रही है।

## वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय का परनाला में साप्ताहिक एनएसएस कैंप शुरू

# बीमार समाज को जागरूक करने के लिए एनएसएस वॉलंटियर की आवश्यकता : डॉ. अजय जैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की एनएसएस इकाई की कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नेहा नैन के नेतृत्व व प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा के मार्गदर्शन में ग्राम परनाला में सात दिवसीय शिविर हवन के साथ शुरू हो गया।

प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि सात दिवसीय शिविर में एनएसएस वॉलंटियर का समाज के उत्थान में योगदान, नशा-मुक्त भारत, सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग, मानसिक स्वास्थ्य, स्वस्थ नारी-खुशहाल समाज, आयुष कार्यशाला, डिजिटल साक्षरता, काव्य-पाठ, आर्ट एंड क्राफ्ट कार्यशाला आदि अनेक विषयों पर व्याख्यान तथा गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। सुबह के सत्र में मुख्य वक्ता डॉ. अजय जैन ने कहा कि जिस प्रकार एक बीमार व्यक्ति को डॉक्टरी सहायता की जरूरत पड़ती है, ठीक वैसे ही एक बीमार समाज को जागरूक करने के लिए एनएसएस वॉलंटियर की आवश्यकता है। सायंकालीन सत्र में एसआई सत्य प्रकाश ने नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव के प्रति स्वयसेविकाओं को अवगत कराते हुए कहा कि आप सभी के सहयोग से ही हम नशा मुक्त भारत का सपना साकार कर सकते हैं। महाविद्यालय के ज्वाइंट सेक्रेटरी मूलचंद जोशी ने भी विचार रखे। एनएसएस अधिकारी डॉ. नेहा नैन ने सरपंच मुकेश राठी व ग्राम पंचायत परनाला के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर डॉ. शालू शर्मा, डॉ. मनजीत, डॉ. नैना फौगाट आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। स्वयंसेविकाओं को संबोधित करते डॉ. अजय जैन। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

| साईज | संस्करण | विशेष छूट राशि |
|---|---|---|
| 5×8 सें.मी<br>10× 8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2500/-<br>रु. 3000/- |

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900