हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 9 अप्रैल 2026

11 विधायक ने किया एबीसी केबल बिछाने का निरीक्षण

12 दमकल कर्मियों ने हड़ताल कर मांगा शहीद का दर्जा

खबर संक्षेप

निजी स्कूलों की जांच रिपोर्ट आज सौंपेंगे

बहादुरगढ़। निजी स्कूलों में किताबों और ड्रेस की मनमानी कीमतों को लेकर शिक्षा विभाग की कार्रवाई जारी है। हालांकि अभिभावक इसे महज खानापूर्ति बता रहे हैं, जबकि ब्लाक स्तर पर बीईओ की निगरानी में 166 निजी स्कूलों की जांच बुधवार सायं तक पूरी कर ली गई है। विभाग ने 18 जांच कमेटियां बनाकर औचक निरीक्षण किया। जांच टीम में शामिल प्राचार्या सविता और हरीश शर्मा ने बताया कि स्कूलों में जाकर निजी प्रकाशकों की किताबों, मान्यता और दाखिला प्रक्रिया की जांच की जा रही है। बीईओ शेर सिंह ने बताया कि नियमों का उल्लंघन करने वाले स्कूलों के खिलाफ विभाग के उच्च अधिकारियों को वीरवार को रिपोर्ट दी जाएगी।

सीताराम गेट में श्रीश्याम महोत्सव 18 अप्रैल को

झज्जर। जय बाबा लखदातार मित्र मंडल द्वारा शहर के सीताराम गेट स्थित सामुदायिक भवन में 18 अप्रैल को श्रीश्याम वार्षिक महोत्सव का आयोजन किया जाएगा। मंडल सदस्य धौलू सैनी ने बताया कि एक शाम लखदातार के नाम शीर्षक से आयोजित इस 6वें श्रीश्याम महोत्सव में गायक कलाकार प्रेम मेहरा, अक्षिता सिंह राजपूत, अमित कटारिया व शिवा सागर द्वारा मधुर भजनों के माध्यम से बाबा श्याम की महिमा का गुणगान किया जाएगा। मंच संचालन धर्मेंद्र बसवाल व ज्योति सेवा राजू पुजारी द्वारा की जाएगी। श्रीश्याम महोत्सव में श्रद्धालुओं के लिए तीन लक्की ड्रॉ निकालकर चांदी के सिक्के भेंट किए जाएंगे।

लाखों की धोखाधड़ी में एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। साइबर क्राइम की एक टीम द्वारा लाखों रुपये की धोखाधड़ी करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक सोमबीर ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान सुरेश निवासी मंगल बाजार चौहान पट्टी सभापुर करवाल नगर नॉर्थ ईस्ट दिल्ली के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

बिजली उपभोक्ताओं की रोहतक में सुनवाई आज

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिजली बिल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के निवारण के उद्देश्य से वीरवार को सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक सुनवाई होगी। सुनवाई चेयरमैन जोनल फॉर्म उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम रोहतक द्वारा राजीव गांधी विद्युत सदन, पावर हाउस, रोहतक स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में की जाएगी।

बिना नंबर की स्कॉर्पियो में आए तीन बदमाश, बेखौफ होकर हत्या कर हुए फरार

30 सेकंड में 15 गोलियां चलाकर डीघल में फाइनेंसर की हत्या, गांव के ही युवक पर केस

- दोस्त के प्लाट में दो युवकों के साथ हुक्का पी रहा था साहिल
- पिता ने डीघल के ही लीला पर लगाया साथियों के साथ हत्या करने का आरोप
- आरोपियों की पकड़ने के लिए पांच टीमें गठित की

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सीसीटीवी में कैद हुई वारदात : 11:13 पर आए 3 बदमाश, एक मिनट में वारदात कर भागे

झज्जर। बिना नंबर की स्कॉर्पियो कार से उतरे हत्या के आरोपी व गोलीबारी करने के बाद बाहर निकलते हुए। (सीसीटीवी फुटेज में कैद हुई वारदात)

साहिल उर्फ सोनू

क्षेत्र का गांव डीघल बुधवार सुबह करीब सवा ग्यारह बजे दनादन गोलियों की आवाज से गूंज उठा। बिना नंबर की काली स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार होकर आए बदमाशों ने मात्र 30 सेकंड में एक के बाद 15 फायर करते हुए प्लाट में हुक्का पी रहे फाइनेंसर की हत्या कर दी। उसे सात गोलियां लगीं। पूरी वारदात केवल एक मिनट में कर आरोपी फरार हो गए।

सीसीटीवी फुटेज में साफ दिखाई दे रहा है कि कैसे गाड़ी आकर रुकती है और बदमाश गाड़ी से उतरते हैं। गोलियां चलाने से पहले आरोपी गोली चलाने की टेस्टिंग करते हैं और बाद में एक युवक अंदर जाकर दनादन गोलियां चलाता है। जबकि दो अन्य बाहर ही खड़े रहते हैं। वारदात को अंजाम देने के बाद बिल्कुल आराम से बेखौफ बदमाश मौके से फरार हो जाते हैं। इस बीच फाइनेंसर के साथ बैठा एक युवक दीवार कूदकर मौके से फरार भी हो जाता है।

मृतक की पहचान साहिल उर्फ सोनू पुत्र नरसिंह उर्फ कुक्कू के तौर पर की गई है। वारदात के बाद पूरे गांव में सनसनी फैल गई और काफी संख्या में ग्रामीण मौके पर एकत्रित हो गए। आनन फानन में परिजन उसे उपचार के लिए रोहतक के निजी अस्पताल ले गए, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। साहिल पर भी पहले से मामले दर्ज बताए जा रहे हैं।

झज्जर। वारदात के बाद मौके पर मौजूद डीसीपी एवं पुलिस कर्मी। फोटो : हरिभूमि

डीसीपी क्राइम ने किया मौका मुआयना : वारदात की सूचना मिलने पर पुलिस विभाग में भी हड़कंप मच गया। सीआईए व एसटीएफ सहित पुलिस की कई टीमें मौके पर पहुंची। एफएसएल टीम ने भी मौके से साक्ष्य जुटाए। मामले की गंभीरता को देखते हुए डीसीपी क्राइम शुभम सिंह, डीसीपी धारणा यादव व एसीपी अनिल कुमार मौके पर पहुंचे और मामले की जानकारी लेते हुए आरोपियों को पकड़ने के निर्देश दिए। पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने बताया कि आरोपियों को पकड़ने के लिए पांच टीमों का गठन किया गया है। पुलिस को इस मामले में कुछ महत्वपूर्ण शिकायतें और सुराग मिले हैं, जिनके आधार पर जांच आगे बढ़ाई जा रही है।

पिता ने दो नामजद व अन्य पर केस करवाया

पुलिस को दी शिकायत में मृतक के पिता नर सिंह ने बताया कि वह माल्याण पाना का रहने वाला है। सुबह करीब सवा ग्यारह बजे उसे सूचना मिली कि उसका बेटा साहिल जब गुरमीत के प्लाट में बनी झोपड़ी में अपने साथियों के साथ हुक्का पी रहा था तो उसे किसी ने गोली मार दी। उसके साथी उसे उपचार के लिए रोहतक के एक निजी अस्पताल ले गए हैं। नर सिंह के अनुसार इसके बाद जब वह अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संबंधित अस्पताल पहुंचा तो उसे पता चला कि उसके पुत्र साहिल की गोली लगने के कारण मौत हो चुकी है। जब उसने अपने स्तर पर पता किया तो पता चला कि उसका लड़का साहिल गुरमीत के प्लाट में अपने साथी प्रवीण व सुजेश के साथ हुक्का पी रहा था। इसी दौरान गांव का लीला नामक युवक अपने साथी योगेश व अन्य चार-पांच युवकों के साथ वहां पहुंचा तथा उन्होंने उसके पुत्र को गोली मारी। शिकायतकर्ता के अनुसार उसे शक है कि उसके पुत्र को गोली मारने की साजिश में आरोपी युवकों के साथ अन्य व्यक्ति भी शामिल हैं। इस संबंध में पुलिस द्वारा शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

अज्ञात कारणों से किशोरी ने फांसी लगा की आत्महत्या

झज्जर। कस्बा बेरी क्षेत्र के एक गांव में एक प्रवासी बालिका द्वारा फांसी लगाकर आत्महत्या की गई है। बुधवार की दोपहर हुई इस घटना का जब परिजनों को पता चला तो उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को फांसी के फंदे से उतरवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह पहुंचाया। मामले के जांच अधिकारी राजेश कुमार ने बताया कि मृतका का परिवार मूल रूप से बिहार का रहने वाला है। उसका पिता पिछले कई वर्षों से बेरी क्षेत्र में रह रहा था। मौत के कारणों का खुलासा नहीं हो पाया। फिलहाल मृतका के पिता के बयान पर इत्तफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

साल्हावास क्षेत्र में किशोरी ने फांसी लगाकर दी जान

झज्जर। साल्हावास क्षेत्र के एक गांव में किशोरी द्वारा फांसी लगाकर आत्महत्या की गई है। मंगलवार की रात हुए इस हादसे का परिजनों को जब पता चला तो उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंच कर परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को फांसी के फंदे से उतरवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल के शवगृह पहुंचाया। परिजनों के अनुसार मृतका पिछले कई दिनों से मानसिक रूप से परेशान थी। पुलिस ने इत्तफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया है।

सिवाना गांव के ईंट भट्ठे से मिक्सर चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव सिवाना में चोरों द्वारा एक ईंट भट्ठे से गारा मिक्सर मशीन चोरी होने की वारदात को अंजाम दिया गया है। पुलिस को दी शिकायत में नवीन कुमार ने बताया कि उसने करीब एक वर्ष पहले एक ईंट भट्ठा मालिक से 2 लाख 30 हजार रुपये में एक गारा मिक्सर मशीन खरीदी थी। उस मशीन को उसने गांव के ही एक भट्ठे पर काम के लिए दे दिया था। नवीन कुमार के अनुसार जब वह बीती छह अप्रैल को अपनी मशीन को देखने के लिए संबंधित ईंट भट्ठे पर पहुंचा तो भट्ठा मालिक ने बताया कि मशीन को रात के समय पसार में छोड़ दिया था। सुबह देखा तो वह नहीं मिली। उन्होंने अपने स्तर पर मशीन की तलाश भी लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया।

मंडी में गेहूं पर मंडराया बरसात का खतरा

झज्जर। अनाजमंडी में बरसात रुकने के बाद गेहूं को धूप लगाने के लिए तिरपाल उतारते किसान।

4.2 एमएम बरसात से गिरा तापमान, बुधवार को भी दिनभर बदलता रहा मौसम

बहादुरगढ़। मंगलवार की रात को हुई बरसात के बाद इलाके में तापमान काफी गिर गया। बुधवार को अधिकतम तापमान 27 तो न्यूनतम 16 डिग्री रहा। दिनभर मौसम बदलता रहा। कभी धूप निकली तो कभी आसमान में बादल छा गए। मंगलवार रात को रुक रुककर कई बार बूंदाबांदी हुई। कुल 4.20 एमएम बरसात दर्ज की गई। बरसात के चलते रात को ठंडक महसूस हुई और तापमान नीचे चला गया। बुधवार को भी दिनभर मौसम बदलता रहा। कभी धूप खिली तो कभी आसमान में बादल छा गए। ठंडी हवा भी चलती रही। उधर, दूसरी तरफ खेतों में गेहूं की फसल पककर तैयार खड़ी है। कटाई का दौर चल रहा है। इसी बीच लगातार खराब हो रहा मौसम किसानों के लिए चिंता सबब बना है। मंडियों में भी उठान धीमा होने के कारण फसल खुले में है।

केएमपी पर हार्वेस्टर से टकराया ट्रक, चार घायल

- ट्रक के ब्रेक नहीं लगने की वजह से आगे चल रहे हार्वेस्टर से हुई टक्कर, ट्रक चालक गंभीर

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

कुंडली-मानेसर-पलवल एक्सप्रेस-वे पर बुधवार शाम सोनीपत की तरफ जा रहे हार्वेस्टर के पीछे से एक ट्रक जा टकराया। इसमें ट्रक चालक समेत चार लोग घायल हो गए। ट्रक चालक की हालत गंभीर है। सभी को नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायलों में ट्रक चालक अंकित निवासी मुरथल, सोनीपत, हार्वेस्टर में सवार दरबारा सिंह निवासी घरौंडा, दिलप्रीत सिंह निवासी कुरुक्षेत्र व जितेंद्र सिंह शामिल हैं। बताया गया है कि हार्वेस्टर को दरबारा सिंह मध्य प्रदेश के भोपाल से ला रहे थे और सोनीपत की ओर जा रहे थे। इसी दौरान बुपनिया के नजदीक पीछे से ट्रक चालक ने टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि सभी को चोटें आईं। ट्रक चालक अंकित ने बताया कि वह अपने ट्रक में महाराष्ट्र के सारदा से पपीता लेकर आ रहे थे। अचानक गाड़ी के ब्रेक नहीं लगे तो वह सामने चल रहे हार्वेस्टर से टकरा गई। इससे हादसा हो गया।

वेल्डिंग करते समय निकली चिंगारी से जूता फैक्ट्री में लगी भीषण आग

- एचएसआईआईडीसी सेक्टर-16 स्थित सुपर किक्स फुटवियर की घटना
- फैक्ट्री में आग से काफी तैयार व कच्चा माल और मशीनें जलकर हो गईं राख

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। आग बुझाने में जुटे दमकल कर्मी। फोटो : हरिभूमि

एचएसआईआईडीसी सेक्टर-16 में स्थित एक जूता फैक्ट्री में बुधवार शाम को भीषण आग लग गई। आग लगते ही कर्मचारियों में अफरा तफरी मच गई। तुरंत बाहर निकलकर उन्होंने अपनी जान बचाई। वहीं, सूचना पाकर दमकल विभाग की टीम ने मोर्चा संभाला। देर शाम तक पांच गाड़ियों के सहारे कर्मचारी आग बुझाने में जुटे थे। आग से फैक्ट्री मालिक को काफी नुकसान हुआ है।

आग लगने की यह घटना प्लाट नंबर-168 में चल रही सुपर किक्स फैक्ट्री में हुई है। दरअसल, दिल्ली निवासी विभोर की यह फैक्ट्री है। इसमें जूते-चप्पल तैयार किए जाते हैं। बताया जा रहा है कि पहले फैक्ट्री के पीछे स्थित एक वेल्डिंग यूनिट में काम के दौरान शेड में आग लगी। आग तेजी से फैलकर सुपर किक्स फुटवियर फैक्ट्री तक पहुंच गई। देखते ही देखते प्रथम तल पर मौजूद मशीनों और माल को चपेट में ले लिया। फैक्ट्री में काम कर रहे कर्मचारियों ने तुरंत बाहर भागकर अपनी जान बचाई। इसके बाद दमकल विभाग को सूचना दी गई। दमकल विभाग की पांच गाड़ियां मौके पर पहुंची और आग बुझाने के प्रयास शुरू किए गए।

ज्वलनशील पदार्थ होने के चलते आग पूरी तरह से भड़की हुई थी। सुरक्षा की दृष्टि से पुलिस ने भी मौके पर आकर मोर्चा संभाला। आग से काफी कच्चा व तैयार माल जल गया। मशीनों को भी नुकसान पहुंचा है। वेल्डिंग के दौरान निकली चिंगारी से आग लगने की बात सामने आई है। असल पुष्टि जांच के बाद हो सकेगी।

गैस की कालाबाजारी रोकने व प्रवासी श्रमिकों को राहत देने के लिए बड़ा कदम

गैस एजेंसियों पर 961 'छोटू' सिलेंडर, एक आईडी दिखाकर मिल जाएंगे

ब्लैक में 300 से 400 रुपये किलो मिल रही गैस, छोटू सिलेंडर से 120 रुपये में मिलेगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

औद्योगिक नगरी में रहने वाले हजारों प्रवासी श्रमिकों के लिए सरकार द्वारा एफटीएल (छोटे) सिलेंडर को लेकर दी गई रियायत बड़ी राहत बन गई है। गैस एजेंसियों द्वारा अब बिना एड्रेस प्रूफ के महज एक आईडी देखकर 5 किलोग्राम के फ्री ट्रेड एलपीजी सिलेंडर दिए जा रहे हैं। हालांकि श्रमिकों से यह लिखकर लिया जा रहा है कि यह गैस सिर्फ खाना पकाने के लिए उपयोग होगी।

दरअसल, बहादुरगढ़ इलाके में बड़ी तादाद में यूपी, बिहार व बंगाल सहित अन्य प्रदेशों के लोग रह रहे हैं। ये फैक्ट्रियों में काम तथा दिहाड़ी मजदूरी कर अपना गुजारा कर रहे हैं। इनमें अधिकांश के पास घरेलू गैस का कनेक्शन नही है। लिहाजा खाना पकाने के लिए ये पांच किलो वाले छोटे सिलेंडरों पर निर्भर हैं। बुधवार 8 अप्रैल को जयमाता गैस एजेंसी पर 651, राम गैस एजेंसी पर 35, वीरेंद्र एंटरप्राजेज पर 58, सुशील गैस एजेंसी पर 6, विश्वकर्मा गैस पर 4, देशवाल गैस एजेंसी पर 15, महादेव गैस एजेंसी पर 101, खेड़ी जसौर इंडेन पर 8, बाबा हरिदास पर 40 व हिमानी इंडेन पर 43 एफटीएल भरे हुए सिलेंडर उपलब्ध थे। पांच किलो के आधिकारिक फ्री ट्रेड सिलेंडरों की उपलब्धता बढ़ने से गरीबों को सुरक्षित और वाजिब दाम पर गैस मिलेगी।

5 किलो गैस समेत 1581 में मिलेगा सिलेंडर

कमल विहार निवासी मुकेश कुमार ने बताया कि प्रवासी मजदूर, घरेलू कामगार, दिहाड़ी मजदूर, छात्र और बिना स्थायी पते वाले पेशेवर लोगों को नया घरेलू कनेक्शन लेने में दिक्कतें आती थीं, इन सबको अब सरकारी दफ्तरों के चक्कर नहीं काटने होंगे। महादेव गैस एजेंसी के संचालक देवेंद्र खत्री के अनुसार 1581 रुपये लेकर सिलेंडर अलॉट करते हैं। इसमें पांच किलो गैस रिफिलिंग 602 रुपये में पड़ती है। यह एफटीएल सिलेंडर सिर्फ घरेलू इस्तेमाल के लिए है, व्यावसायिक ग्राहकों के लिए नहीं है। इसे प्राप्त करने के लिए अब वैध आईडी दिखाने के साथ ही एक सेल्फ-डिक्लेरेशन लेटर देना होगा।

बीते दिनों अमेरिका/इजरायल–ईरान युद्ध के दौरान देश में गैस की किल्लत बढ़ी तो सबसे अधिक परेशानी इन्हीं लोगों को हुई। इन्हें कई गुणा दाम यानी साढ़े 300 से 400 रुपये तक किलो भी गैस बेची गई। कुछ जगहों पर यह दाम और अधिक रहा। इस दिशा में अब तक कोई ठोस कार्रवाई देखने को नहीं मिली। हालांकि विभाग द्वारा घरेलू सिलेंडर के दुरुपयोग व स्टॉक के संबंध में जरूरी छापेमारी कर सिलेंडरों की बरामदगी की गई। इस वजह से इन्हें परेशानी का सामना करना पड़ा। इतनी दिहाड़ी नहीं थी कि जितने का सिलेंडर हो गया। इसलिए बहुत से प्रवासी तो लकड़ी आदि ईंधन पर निर्भर हो गए तो कुछ अपने गांव लौट गए। इसी बीच अब गैस एजेंसियों पर आईडी देकर छोटे सिलेंडर दिए जा रहे हैं। लोग सिलेंडर लेने एजेंसी पर पहुंच भी रहे हैं। बहादुरगढ़ की तमाम दसों एजेंसियों पर पांच किलो वाले छोटे सिलेंडर उपलब्ध हैं। बुधवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, एजेंसियों पर 961 भरे तो 1012 खाली छोटे सिलेंडरों का स्टॉक था।

खाद्य आपूर्ति विभाग के उपनिरीक्षक धर्मपाल शर्मा ने बताया कि ये 5 किलो के सिलेंडर एजेंसी पर उपलब्ध हैं। बहादुरगढ़ में 10 गैस एजेंसी हैं। इन पर बुधवार को 961 भरे हुए तथा 1012 खाली एफटीएल सिलेंडर उपलब्ध थे।

अब कमेटी नहीं, एजेंसी से सीधे मिलेंगे कमर्शियल गैस सिलेंडर

- शादी समारोह और प्राथमिकता वाले क्षेत्रों को सिलेंडर वितरण में वरीयता दी जाएगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

झज्जर जिले में कमर्शियल गैस सिलेंडर की आपूर्ति को लेकर बनाई गई जिलास्तरीय कमेटी को वापस ले लिया गया है। अब अधिकृत गैस डिस्ट्रीब्यूटर ही सीधे तौर पर कमर्शियल गैस सिलेंडर उपलब्ध कराएंगे। प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि शादी समारोह और प्राथमिकता वाले क्षेत्रों को सिलेंडर वितरण में वरीयता दी जाएगी। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि रेगुलेशन ऑफ कमर्शियल सिलेंडर सप्लाई ऑर्डर के तहत नए निर्देश जारी किए गए हैं। इसके अनुसार सभी डिस्ट्रीब्यूटर को सिलेंडर वितरण का पूरा रिकॉर्ड व्यवस्थित रूप से रखना अनिवार्य होगा ताकि आपूर्ति प्रक्रिया में पारदर्शिता बनी रहे और किसी प्रकार की अनियमितता पर नजर रखी जा सके। उन्होंने कहा कि शादी समारोहों के लिए कमर्शियल गैस सिलेंडर प्राथमिकता के आधार पर उपलब्ध कराए जाएंगे। इसके अलावा प्रियॉरिटी सेक्टर्स को भी जरूरत के अनुसार प्राथमिकता से सप्लाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। प्रशासन ने सिलेंडर की कालाबाजारी करने वालों को भी कड़ी चेतावनी दी है। एसडीएम ने साफ किया कि यदि किसी स्तर पर गड़बड़ी, मनमानी या आम नागरिकों को अनावश्यक परेशानी पहुंचाने की शिकायत मिलती है तो संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'हुई गुम यादें- एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में डॉक्टर देव का किरदार इकबाल खान निभा रहे हैं। सीरियल में वे काफी फिट दिखते हैं। यहां शेयर कर रहे हैं अपना फिटनेस फंडा अपनी ही जुबानी।

कितना भी बिजी क्यों न रहूं वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
इकबाल खान

एक्टर इकबाल खान अपनी एक्टिंग के साथ फिटनेस पर भी पूरा ध्यान देते हैं। जिस तरह सीरियल 'हुई गुम यादें - एक डॉक्टर, दो जिंदगियां' में अपने रोल को परफेक्ट बनाने के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ते, उसी तरह अपनी फिटनेस को भी मेंटेन करने के लिए सभी एफर्ट करते हैं। यहां जानिए उनका फिटनेस फंडा।

डाइट प्लानः मेरा बेसिकली कोई तय डाइट प्लान नहीं होता है। मुझे जिस किस्म की आवश्यकता होती है, मैं वैसे डाइट प्लान कर लेता हूं। मैं अपने आप को किसी चीज या काम से महरूम नहीं करता। थोड़ा-थोड़ा सब कर लेता हूं। उसी तरह थोड़ा-थोड़ा खा लेता हूं सब कुछ। जैसी आवश्यकता होती है, वैसी ही डाइट लेता हूं।

वर्कआउट रुटीनः मैं स्कूल के दिनों से ही वर्कआउट करता आ रहा हूं। मैं सिर्फ इसलिए डेली वर्कआउट नहीं करता कि मैं एक एक्टर हूं, ये आदत तो बचपन से ही मेरे अंदर बसी हुई है। मैं बेसिकली वेट ट्रेनिंग करता हूं और हफ्ते में पांच से छह दिन जिम जाता हूं। हालांकि रमजान के दौरान मैं वर्कआउट नहीं करता। बाकी दिनों में ज्यादातर फोकस वेट्स पर ही रहता है। जहां तक कार्डियो एक्सरसाइज की बात है तो सच कहूं तो मुझे उसे करने में बिल्कुल मजा नहीं आता है। मुझे पता है कि कार्डियो बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है, लेकिन वो मुझसे हो नहीं पाता है।

जरूर निकालता हूं टाइमः एक्टिंग की वजह से या पर्सनल वर्क से चाहे मैं कितना भी बिजी रहूं, लेकिन वर्कआउट के लिए वक्त तो निकालना ही पड़ता है। मुझे सुबह उठना ज्यादा ठीक लगता है, इसलिए मैं सुबह-सुबह ही अपना वर्कआउट खत्म कर लेता हूं। इससे पूरा दिन भी अच्छा गुजरता है, मैं फ्रेश और एनर्जेटिक फील करता हूं। इसलिए काम पर निकलने से पहले ही मैं अपना वर्कआउट कंप्लीट कर लेता हूं।

रीडर्स को मैसेजः हरिभूमि के रीडर्स और अपने फैंस को मैं यही फिटनेस फंडा देना चाहूंगा कि जो लोग अपनी ट्वेंटीज में हैं, वो अच्छा खाना खाएं और थोड़ा-थोड़ा सब कुछ खाएं। कभी-कभी थोड़ा ज्यादा भी हो जाए तो चलेगा। जो लोग थर्टीज में हैं, उन्हें मीठा थोड़ा कम खाना चाहिए और तला हुआ भी कम करना चाहिए। बाकी अच्छा और बैलेंस्ड खाना खाते रहें। और जो 40 के ऊपर हैं, उन्हें कोशिश करनी चाहिए कि मीठा बहुत कम खाएं, और अगर खाना ही है तो नेचुरल सोर्स से लें। तला हुआ खाना बिल्कुल अवॉइड करें और हफ्ते में कम से कम तीन बार वर्कआउट जरूर करें। ये बहुत जरूरी है, इससे आपका हार्ट, मसल्स और जॉइंट्स सब अच्छे रहते हैं। ये भी जरूरी नहीं है कि बहुत भारी वेट्स ही उठाएं। नॉर्मल वेट्स में, जहां आपका मसल्स सही से काम करें, वही काफी है। सबसे जरूरी है कि आप नियमित रूप से वर्कआउट करें। और खाने के मामले में सबसे जरूरी बात यह है कि सीमित मात्रा में खाना चाहिए, ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि जैसे पता नहीं कल खाना मिलेगा या नहीं, इसलिए आज ही अधिक से अधिक खा लो।

मेंटल हेल्थ ऐसे रहती है सहीः जब हम छोटे थे, तब मानसिक स्वास्थ्य जैसी बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब इसके प्रति काफी जागरुकता बढ़ गई है। मेरे शो 'हुई गुम यादें' में मेरा किरदार डॉ. देव भी इसी पहलू को दर्शाता है, जहां उसकी जिंदगी के उतार-चढ़ाव उसके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और वह इन भावनाओं से जूझते हुए खुद को संभालने की कोशिश करता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक ही बात जो मेरे दिमाग में आती है कि वो ऊपर वाला है, जिसने पूरी कायनात बनाई है, जो चला रहा है उसके संपर्क में हमेशा रहिए। उसके संपर्क में रहने से जादुई असर होता है। जब हम ऊपर वाले को अपने साथ महसूस करते हैं तो कभी मन निराश, हताश नहीं होता। जिंदगी बहुत अच्छी गुजरती है। चूंकि हम सब वहीं से आए हैं और वहीं जाएंगे तो उसके टच में रहना सबसे अच्छा है। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सुषमा शर्मा
प्रोग्राम क्लिनिकल डायरेक्टर-न्यूरोलॉजी
मैरेंगो एशिया अस्पताल, फरीदाबाद

स्पेशलः वर्ल्ड पार्किंसंस-डे, 11 अप्रैल

पूरी दुनिया में लगभग एक करोड़ से अधिक लोग पार्किंसंस डिजीज से ग्रस्त हैं। यह ओल्ड एज में होने वाला एक सीरियस न्यूरोलॉजिकल रोग है। इसमें पेशेंट का मूवमेंट और बॉडी फंक्शनिंग प्रभावित होती है। लेकिन सही ट्रीटमेंट और सपोर्टिव डाइट हैबिट, लाइफस्टाइल से इसे मैनेज किया जा सकता है। इस बारे में जानिए।

बुजुर्गों को होने वाला सीरियस न्यूरोलॉजिकल डिजीज है पार्किंसंस

पार्किंसंस रोग एक न्यूरोलॉजिकल (नर्वस सिस्टम) डिजीज है। यह मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करते हैं।

क्या है पार्किंसंस रोग

इस रोग का कारण मस्तिष्क के एक खास हिस्से (सबस्टेंटिया निग्रा) में डोपामिन उत्पादक न्यूरॉन्स या सेल्स का धीरे-धीरे कमजोर या नष्ट हो जाना है। जो मुख्य रूप से डोपामिन नामक केमिकल का उत्पादन और स्राव करते हैं। जिसकी वजह से शरीर में डोपामिन नामक न्यूरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है।

डोपामिन एक प्रकार का केमिकल है, जो दिमाग से पूरे शरीर और शरीर से दिमाग तक सिग्नल लेकर जाता है। शरीर के अन्य अंगों को कंट्रोल में रखता है और शरीर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में मदद करता है। डोपामिन केमिकल का स्तर कम होने पर दिमाग के सिग्नल शरीर के विभिन्न हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते और व्यक्ति पार्किंसन डिजीज की चपेट में आ जाता है।

पार्किंसंस, डिजनरेटिड प्रोग्रेसिव डिसऑर्डर के साथ कंट्रोल की जा सकने वाली बीमारी है। एक बार पार्किंसंस रोग होने पर समस्या लंबे समय तक परेशान कर सकती है या जिंदगी भर चलती है। शरीर के विभिन्न अंगों पर नियंत्रण कम होने लगता है। धीरे-धीरे उसकी गति, पॉश्चर और भाषा प्रभावित होने लगती है। जिससे मरीज को रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है। ध्यान न दिए जाने पर पार्किंसंस, गंभीर रूप ले सकता है। लेकिन अगर इसका समुचित उपचार, स्वस्थ जीवनशैली और सही देखभाल शुरुआती अवस्था पर शुरू हो जाए, तो मरीज सामान्य जिंदगी जी सकता है।

क्या कहते हैं आंकड़े

डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनिया भर में पिछले 25 वर्ष में पार्किंसंस के मरीजों की संख्या दोगुनी हो गई है। ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज द्वारा की गई स्टडी के हिसाब से 2019 तक तकरीबन 8.5 मिलियन से अधिक लोग पार्किंसंस रोग से प्रभावित थे। वर्तमान में यह आंकड़ा वैश्विक स्तर पर तकरीबन 10 मिलियन (1 करोड़) से अधिक मरीज के होने तक पहुंच गया है। भारत में भी लगभग 5.76 लाख लोग पार्किंसंस बीमारी के साथ जी रहे हैं। 2050 तक पार्किंसंस के मरीजों की संख्या 25 मिलियन (2.5 करोड़) से अधिक होने की आशंका है।

बुजुर्ग होते हैं अधिक प्रभावित

पार्किंसंस डिजीज आमतौर पर 55-65 साल की उम्र के बीच शुरू होती है। लेकिन 10-15 प्रतिशत मामलों में यह 50 साल से पहले भी हो सकता है, जिसे यंग ऑनसेट पार्किंसंस डिजीज कहा जाता है। आंकड़ों के मुताबिक पुरुषों में यह बीमारी महिलाओं की तुलना में 1.5 गुना अधिक देखी जाती है। फैमिली हिस्ट्री के कारण 40 साल से कम उम्र के लोगों में भी पार्किंसंस डिजीज बढ़ने की आशंका रहती है। आनुवांशिक या जीन म्यूटेशंस के कारण कई बच्चों में भी देखी जाती है, जिसे जुबेनाइल पार्किंसंस डिजीज कहते हैं। सिर में चोट लगने, दिमाग में सूजन, ब्रेन हैमरेज, ब्लड क्लॉटिंग, ब्रेन ट्यूमर से नर्वस सिस्टम में हुई क्षति से भी एक्वायर पार्किंसन होने की संभावना रहती है। कई बार कुछ दवाइयों के साइड-इफेक्ट की वजह से भी मरीज में किसी भी उम्र में आ सकती है। विषाक्त पदार्थों, कीटनाशकों और रसायनों के संपर्क में आना पार्किंसंस के जोखिम को बढ़ाता है।

रोग के प्रमुख लक्षणः शुरुआती अवस्था में मरीज के हाथों में झनझनाहट होना, हाथ-पैरों में अनियंत्रित कंपकपी होना खासकर आराम करते हुए भी एक हाथ में कंपन होना, विभिन्न अंगों की मांसपेशियों में अकड़न आना और दर्द महसूस होना जिससे चलने-फिरने में दिक्कत आना, बैलेंस न बना पाने और गिरने का डर रहना, आवाज धीमी हो जाना, सुनने की शक्ति कम होना, कमर आगे की तरफ झुकना, स्लोनेस आना यानी काम करने और चाल में धीमापन आना, बच्चे जैसे छोटे कदम लेकर चलना। समुचित उपचार न मिलने पर मरीज की स्थिति गंभीर हो जाती है- मरीज के बोलने, लिखने की क्षमता में कमी आना, खाना खाने के लिए भी दूसरों पर निर्भर होना, मनोभ्रम रहना, तनाव, घबराहट रहने के कारण दिनचर्या के काम ठीक तरह न कर पाना। एंग्जाइटी या डिप्रेशन के भी शिकार हो सकते हैं।

कैसे होता है डायग्नोज

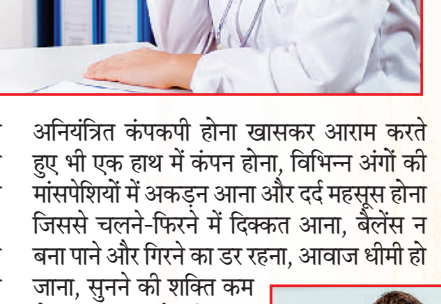
व्यक्ति में ऐसे लक्षण दिखें, तो यथाशीघ्र न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए। पार्किंसंस की पुष्टि के लिए क्लीनिकल डायग्नोज किया जाता है। मरीज की केस हिस्ट्री, लक्षण, जांच से पता लगाया जाता है कि मरीज पार्किंसंस की किस अवस्था में है? बीमारी से उसकी दिनचर्या और गतिविधियां कितनी प्रभावित हैं? एमआरआई, सिटी स्कैन भी कराया जाता है।

उपचार के तरीके

मरीज की स्थिति के हिसाब से मेडिकल मैनेजमेंट यानी दवाइयों के जरिए बीमारी मैनेज की जाती है। कोशिश होती है कि मरीज स्वाबलंबी बने, अपने दैनिक कार्य करने योग्य हो और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हों। प्रारंभिक अवस्था में ब्रेन में डोपामाइन को बढ़ाने वाली और पार्किंसंस के लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाइयां दी जाती हैं। मरीज की फिजियोथेरेपी भी कराई जाती है ताकि उसकी मांसपेशियों की ताकत, बैलेंस और कॉर्डिनेशन में सुधार हो। ऑक्यूपेशनल थेरेपी भी दी जाती है। 8-10 साल बाद दवाइयों का असर कम होने या पार्किंसंस की एडवांस स्टेज में न्यूरोसर्जिकल प्रक्रिया भी अपनाई जाती है। मरीज की स्थिति के आधार पर डीप ब्रेन स्टीमुलेशन नामक प्रक्रिया में मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगाए जाते हैं, जो पार्किंसंस के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान



समुचित उपचार के साथ पार्किंसंस के मरीज को स्थिति से उबरने के लिए परिवार और नजदीकी लोगों के पूरे सपोर्ट और देखभाल की जरूरत होती है। जरूरी है कि न्यूरोलॉजिस्ट द्वारा दी गई मेडिसिन को समय पर देनी चाहिए। मरीज के लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए और समय-समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेते रहना चाहिए। सक्रिय जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक्सरसाइज पार्किंसंस में सबसे बेस्ट डिजीज मॉडीफाइंग ट्रीटमेंट मानी जाती है। नियमित व्यायाम, शारीरिक गतिविधियों, डांस, योग और स्ट्रेचिंग से लचीलापन और बैलेंस कायम करने में मदद मिलती है। मरीज को पोषक और संतुलित आहार देना चाहिए। यथासंभव वसायुक्त आहार कम, फाइबर से भरपूर आहार देना चाहिए। यह पाचन तंत्र को सही रखने और वजन नियंत्रित रखने में मददगार है। ताजे फल-सब्जियों को ज्यादा से ज्यादा आहार में शामिल करना चाहिए। स्वस्थ वसा (जैसे- ओमेगा-3 फैटी एसिड) और प्रोटीन से भरपूर आहार जैसे मछली, अंडे, दालें और नट्स भी फायदेमंद होते हैं। रोगी के हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए। पाचन संबंधी समस्याओं से बचने के लिए रोजाना 6-8 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए मेडिटेशन, योग और अन्य तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाना सहायक होता है।

डाइट सजेशन
राजकुमार 'दिनकर'

यह तो हम सभी जानते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हेल्थ के लिए यूजफुल होते हैं। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि इनको भोजन के ऑप्शन के तौर पर सेवन किया जाए। ड्राई फ्रूट्स का सेवन कब अधिक फायदेमंद होता है, आपको जरूर जानना चाहिए।

तभी होगा फायदेमंद ड्राई फ्रूट्स का सेवन

एक समय ऐसा था जब व्रत, त्योहार में ही लोग ड्राई फ्रूट्स खाया करते थे और इनके पोषण के स्तर को देखते हुए इन्हें ताकत से भरपूर माना जाता था। इसीलिए हमारे पारंपरिक भोजन में बादाम, अखरोट, खजूर, छुहारे, काजू, किशमिश, पिस्ता, अंजीर का भरपूर इस्तेमाल होता था। आजकल ड्राई फ्रूट्स का भोजन में काफी इस्तेमाल होने लगा है।

वेट लॉस में सहायक

आजकल ड्राई फ्रूट्स डाइट का इस्तेमाल शरीर को स्वस्थ रखने और वजन घटाने के लिए भी किया जाता है। फाइबर, प्रोटीन और हेल्दी फैट से भरे ड्राई फ्रूट्स भूख को नियंत्रित तो करते ही हैं, हमारे मेटाबॉलिज्म को भी बढ़ाते हैं। वजन घटाने में इनका काफी इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए लोग बादाम, अखरोट और पिस्ते को फाइबर और प्रोटीन के लिए खाते हैं। इससे पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ये मेवे हमारे मेटाबॉलिज्म को तीव्र करते हैं। खजूर, किशमिश और अंजीर प्राकृतिक रूप से काफी मीठे होते हैं, उनको खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा कम हो जाती है। ये विटामिन और मिनरल का स्रोत हैं जो हमारे शरीर की कमजोरी को दूर करके उसे मजबूत बनाते हैं।

भोजन का विकल्प नहीं

जो लोग इसे खाने के तौर पर खाते हैं, तो उनके लिए यह सुझाव है कि इसको पूर्ण संतुलित आहार नहीं माना जा सकता। हालांकि ड्राई फ्रूट्स हमारी हृदय की सेहत के लिए अच्छे होने के साथ-साथ सुपाच्य भी होते हैं। इसके बावजूद इनमें उतने पोषक तत्व नहीं होते, जो हमारे भोजन में होते हैं। हां, इनका इस्तेमाल हम कंप्लीट मील के विकल्प के तौर पर कभी-कभी कर सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स का अगर ज्यादा मात्रा में सेवन किया जाए तो शरीर में ज्यादा फाइबर और शुगर के कारण अपच या पेट में गैस हो सकती है। क्योंकि इनमें मौजूद वसा, प्रोटीन, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स इन्हें पोषण से भरपूर बनाते हैं, लेकिन इनका कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इनमें कैलोरीज ज्यादा होती है। किसी भी कंडीशन में ड्राई फ्रूट्स को दिन में खाए जाने वाले भोजन का विकल्प नहीं माना जा सकता। दरअसल, भोजन हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आपूर्ति करते हैं और हमारे मेटाबॉलिज्म को स्थिर रखते हैं। ड्राई फ्रूट्स खाने भर से हमारे शरीर में इन तत्वों की आपूर्ति नहीं हो सकती। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि बादाम में मौजूद अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिंस हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं। ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस घटाकर हमारी स्मरणशक्ति को बढ़ाते हैं। सीमित मात्रा में अगर ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाए तो ये हमारे लिए फायदेमंद हैं। लेकिन चीनी से भरे ड्राई फ्रूट्स जैसे किशमिश और खजूर की मात्रा सीमित रखनी चाहिए। वैसे भी ये दोनों ड्राई फ्रूट्स नेचुरल शुगर का भंडार होते हैं। इनको खाने के बाद हमारे दांतों से ये चिपक जाते हैं और उनमें बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। इसलिए इनको लेने के बाद पानी, पीना चाहिए और दांतों को अच्छी तरह साफ रखना चाहिए।

कितनी मात्रा है सही

हमें प्रतिदिन लगभग 20 से 30 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इससे कम मात्रा देनी चाहिए। वयस्कों के लिए पानी में भीगे 5 से 7 बादाम और 2 अखरोट के टुकड़े सुबह के समय लेने चाहिए, जो हमारे दिल और दिमाग की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। महिलाओं को आयरन और कैल्शियम में लिए खजूर और अंजीर खाने चाहिए। स्टेमिना के लिए पुरुष पिस्ता और अखरोट ले सकते हैं। बादाम, अखरोट और अंजीर को अगर रात में पानी में भिगो दिया जाए तो ये सुपाच्य होते हैं और इनमें मौजूद पौष्टिकता भी बढ़ जाती है। ड्राई फ्रूट्स को सुबह खाली पेट या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए।

कैसे और किस समय खाएं ड्राई फ्रूट्स

- ड्राई फ्रूट्स की मात्रा पर ध्यान देना सबसे जरूरी है। वयस्कों के लिए इनकी मात्रा 20 से 30 ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
- बादाम, अखरोट और अंजीर को सुपाच्य बनाने के लिए पूरी रात पानी में भिगोकर रखना चाहिए।
- इसे सुबह के समय या दोपहर के भोजन के बाद लेना चाहिए। ध्यान रखें ड्राई फ्रूट्स मुख्य भोजन की जगह पर ऑप्शन के तौर पर नहीं लेने चाहिए।
- सूखे मेवों को योगर्ट, फ्रूट, सलाद, दालों के साथ लेना चाहिए ताकि शरीर में फाइबर और माइक्रो न्यूट्रिएंट्स का संतुलन बना रहे।
- तले, नमकीन या मीठे ड्राई फ्रूट्स लेने से बचें, क्योंकि इनमें शुगर और सोडियम का स्तर ज्यादा होता है।

अगर अधिक मात्रा में करें सेवन

- ड्राई फ्रूट्स में कैलोरी ज्यादा होती हैं। इससे वजन बढ़ता है और यदि इसकी मात्रा पर ध्यान न दिया जाए तो ब्लड शुगर भी बढ़ता है।
- इनके साथ प्रोटीन, कॉम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेट और पानी की जरूरत होती है, ताकि यह शरीर की मसल्स को रिपेयर कर सकें।
- इनकी ज्यादा मात्रा भोजन को असंतुलित बनाती है। इसलिए ड्राई फ्रूट्स के साथ मोटे अनाज, दालें और सब्जियां ही लेनी चाहिए, लेकिन सीमित मात्रा में।
- कई ड्राई फ्रूट्स में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 कम मात्रा में होता है। अगर इनकी ज्यादा मात्रा ली जाती है तो अपच और पेट में गैस जैसी समस्या हो सकती है।
- डायबिटीज, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, किडनी संबंधी गंभीर बीमारियां और पाचन संबंधी रोगों से ग्रस्त व्यक्ति या जिन्हें ड्राई फ्रूट्स से एलर्जी हो, ऐसे लोगों को ड्राई फ्रूट्स नहीं खाने चाहिए। *

अचीवमेंट
रेखा देशराज

कोई एक्सीडेंट हो जाए या गहरा घाव लग जाए या फिर सर्जरी करनी हो, ब्लड लॉस को रोकना सबसे जरूरी होता है। ऐसा न करने पर पेशेंट की डेथ भी हो सकती है। इसीलिए ब्लड क्लॉटिंग यानी हीमोस्टेसिस को बहुत इंपॉर्टेंट माना जाता है।

एक्सीडेंट-गहरे घाव में जरूरी ओवर ब्लीडिंग को रोकना

शरीर के भीतर नसों में ब्लड का लगातार फ्लो बहुत जरूरी है और उसकी क्लॉटिंग, स्ट्रोक का कारण बन सकता है, जो पेशेंट के लिए जानलेवा हो सकती है। लेकिन किसी एक्सीडेंट या गहरे घाव से अगर लगातार ब्लड बहने लगे और उसकी क्लॉटिंग न हो सके तो पेशेंट के जीवन पर संकट आ सकता है। इसीलिए बहते हुए खून को रोक पाने की तकनीक विकसित किए जाने को मेडिकल साइंस की एक ऐसी उपलब्धि माना गया, जिसने न सिर्फ इलाज की तकनीक बदली, बल्कि मानव सभ्यता की सर्जरी, युद्ध-चिकित्सा, प्रसव-चिकित्सा और आपातकालीन चिकित्सा, सबको नई दिशा दे दी। अगर इसकी महत्ता को जांचें तो यह एंटीबायोटिक की खोज और एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) के साथ मेडिकल इतिहास की टॉप-3 गेमचेंजर उपलब्धियों में गिनी जा सकती है। वजह, अधिक खून बहने से मौत हजारों साल तक मानव मृत्यु का सबसे तेज और सबसे बड़ा कारण रहा।

ओवर ब्लीडिंग होती थी रिस्कीः आज हमें लगता है कि कट लग गया तो पट्टी/टांका/दवा हो जाएगी और ब्लड लॉस रुक जाएगा। लेकिन इतिहास में लंबे समय तक मामूली घाव भी घातक रक्तस्राव बन जाता था। सदियों तक प्रसव में रक्तस्राव महिलाओं की मौत का प्रमुख कारण था। युद्ध में घायल सैनिक ज्यादातर खून बह जाने के कारण मरते थे। क्योंकि खून रोकने की क्षमता कमजोर थी। खून रोक पाने का मतलब था, मौत के मुंह से मरीज को वापस लाना। क्योंकि ब्लीडिंग रुकते ही जटिल सर्जरी भी संभव होने लगी जबकि जब तक खून रोकने की विश्वसनीय तकनीक नहीं थी, तब तक पेट, छाती, हड्डी, नसों की सर्जरी बहुत जोखिम भरी हुआ करती थी।

बहुत लोग गंवा देते थे जानः प्राचीनकाल में युद्धों में 90 से 95 फीसदी तक मौतें युद्ध के मैदान में ही हो जाती थीं और उसका कारण यह होता था कि घायल होने के बाद उन सैनिकों का खून बहुत तेजी से बह जाता था। यूरोप में 15वीं, 16वीं शताब्दी में ज्यादातर सैनिक गहरे जख्म से ब्लड बहने से मारे जाते थे क्योंकि महज 3-4 घंटे में सारा ब्लड बह जाता था। आज घायल सैनिक 10-10 दिन तक जिंदगी और मौत से लड़ सकते हैं।

मिनटों में रुक जाती है ब्लीडिंगः सिर्फ युद्धों की बात नहीं है। आज भी दुनिया में सड़क दुर्घटनाओं में जितनी मौते होती हैं, उनमें से 50 फीसदी से ज्यादा के पीछे ज्यादा खून का बह जाना ही कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान को 300 साल पहले ही यह पता चल गया था कि जीवन बचाने के लिए बहते खून को न सिर्फ रोकना बहुत जरूरी है बल्कि जितना जल्दी इसे रोका जाए, उतना अच्छा है। यदि खून को बहने से रोक लिया जाए तो जान बचने की संभावना 70 फीसदी हो जाती है। पिछले 200 सालों में खून बहने की 100 से ज्यादा तकनीकें विकसित की गई हैं। उन्हीं का नतीजा है कि आज महज 30 सेकेंड में यह कारनामा करके दिखाती है यानी बहते खून को एक बैंडेज तकनीक के जरिए महज आधे घंटे में रोका जा सकता है। इस तकनीक के अलावा भी दुनिया में आज बहते खून को रोक देने की चिकित्सा विज्ञान के पास दर्जनों कामयाब तकनीकें हैं, जिससे 5 से 15 मिनट में बड़ा से बड़ा रक्तस्राव रुक जाता है।

ऐसे काम करती है तकनीकः हालांकि चोट लगने पर या एक्सीडेंट होने पर ब्लड को रोकने के लिए कुछ सरल तकनीकें भी कारगर होती हैं। जैसे घाव के ऊपर प्रेशर देकर कॉटन, बेंडेज या साफ कपड़े की पट्टी बांधना। जिस हिस्से में चोट लगी हैं उस हिस्से को शरीर, खासतौर पर हार्ट की पोजिशन से ऊपर करने से। लेकिन अगर घाव गहरा होता है तो ऐसी ब्लड कोएगुलेशन वाली दवा लगानी होती है, जो नेचुरल ब्लड क्लॉटिंग को सहयोग करती है। *

झज्जर अनाजमंडी में पानी निकासी की नहीं समुचित व्यवस्था, पंपसेट खराब

किसानों व आढ़तियों पर पड़ी बेमौसम बरसात की मार, खेत से लेकर मंडी तक बनी परेशानी

किसानों व आढ़तियों की सरकार से मांग-गेहूं खरीद के लिए निर्धारित की गई नमी की मात्रा में राहत दी जाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पिछले कई दिनों से बदले मौसम ने किसानों व आढ़तियों की हालत खराब कर दी है। खेत से लेकर मंडी तक किसानों को भारी नुकसान हुआ है। मंगलवार रात हुई तेज बारिश ने गेहूं की फसल को नुकसान पहुंचाया है। समय पर फसल उठान नहीं होने के कारण आढ़तियों द्वारा पैक करके रखा गया कुछ गेहूं भी नमी युक्त हो गया। गेहूं में बढ़ी इस नमी की मात्रा को लेकर किसानों व आढ़तियों ने सरकार से मांग की है कि उन्हें गेहूं खरीद के लिए निर्धारित की गई नमी की मात्रा में राहत दी जाए। बिसाहन निवासी जयवीर सुहाग, भदानी निवासी रामबीर देशवाल व फतेहपुरी निवासी किसान जयनारायण ने बताया कि बरसात के कारण फसल में नमी बढ़ गई है जिस कारण अब वह मौसम खुलने के बाद ही कम हो पाएगी। किसानों व आढ़तियों का कहना रहा कि रात को तेज बरसात आई थी लेकिन मार्केट कमेटी द्वारा पानी निकासी का उचित प्रबंध नहीं किया गया जिसके चलते मंडी परिसर में कुछ स्थानों पर पानी ठहर गया। हालांकि कमेटी अधिकारियों द्वारा बरसाती पानी निकालने के लिए पंप सेट की व्यवस्था भी की गई है लेकिन बरसात के बाद जब चलाया गया तो वह चल नहीं पाया। ऐसे में बुधवार की सुबह अधिकांश आढ़ती व किसान अपनी-अपनी फड़ के आगे फैले बरसाती पानी को निकालने का प्रयास करते दिखाई दिए। इसके अलावा फसल उठान कार्य में ट्रांसपोर्ट संबंधी गाड़ी भी ऑनलाइन नहीं चढ़ने के कारण परेशानी आ रही है।

झज्जर। अनाजमंडी परिसर में हुए जलभराव को दिखाते हुए श्रमिक। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। मंडी में अधिकारियों के साथ फसल का जायजा लेते राम अहलावत।

बुधवार को हुई 17709 क्विंटल गेहूं की आवक

सांय करीब आठ बजे तक प्राप्त विभागीय आंकड़ों के अनुसार बुधवार को 305 किसानों के गेट पास काटे गए तथा 17709 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप सिंह ने बताया कि अभी तक कुल 4350 किसानों के गेट पास काटे जा चुके हैं तथा 270871 क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। सरकार द्वारा निर्धारित एजेंसी हरियाणा स्टेट वेयरहाउसिंग कार्पोरेशन द्वारा 15351 क्विंटल फसल की खरीद की गई है। अभी तक कुल 64029 क्विंटल गेहूं की खरीद की जा चुकी है। उन्होंने बताया कि खरीद के साथ-साथ उठान कार्य को भी गति दी जा रही है। इसी कड़ी में हैफेड 1619 क्विंटल गेहूं का उठान किया गया।

बहादुरगढ़ मंडी से नहीं हुआ गेहूं का उठान

बहादुरगढ़। अनाज मंडियों में गेहूं की आवक लगातार जारी है और सरकारी खरीद भी हो रही है लेकिन उठान धीमा है। लिहाजा खराब मौसम के बीच मंडियों में गेहूं की फसल खुले आसमान के नीचे पड़ी है। बुधवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में छह गेट पास कटे, जिसके बाद 310 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई। वहीं आसौदा मंडी में 39 गेट पास कटने के बाद 1993 क्विंटल गेहूं पहुंचा। एक अप्रैल से आठ अप्रैल तक के आंकड़ों के अनुसार, बहादुरगढ़ मंडी में अब तक 2528 क्विंटल गेहूं पहुंच चुका है। आसौदा मंडी में 29 हजार 335 क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। इस तरह दोनों मंडियों में अब तक कुल 31 हजार 863 क्विंटल गेहूं पहुंच चुका है। खरीद प्रक्रिया पर नजर डालें तो अब तक 19 हजार 624 क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी है। हालांकि, सबसे बड़ी चिंता उठान को लेकर सामने आई है। आसौदा मंडी से अब तक केवल 792 क्विंटल गेहूं का उठान हुआ है। बहादुरगढ़ मंडी में अभी तक एक भी क्विंटल गेहूं का उठान नहीं हो सका है।

किसान मोर्चा जिलाध्यक्ष ने लिया फसल खरीद का जायजा

बहादुरगढ़। भाजपा किसान मोर्चा झज्जर के जिलाध्यक्ष राम अहलावत ने बुधवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी व मार्केट कमेटी का दौरा किया। उन्होंने अधिकारियों के साथ गेहूं खरीद व्यवस्थाओं का जायजा लिया। मंडी में पहुंचे किसानों से बातचीत कर उनकी समस्याएं जानी और सुझाव भी सुने। मार्केट कमेटी अध्यक्ष विनोद कौशिक, प्रदीप गुप्ता, पंकज गर्ग, राहुल, अमित अहलावत और गजराज राठी भी उनके साथ रहे। निरीक्षण के दौरान मंडी में गेहूं की खरीद, उठान, तौल, सफाई और अन्य मूलभूत व्यवस्थाओं का अवलोकन किया गया। मंडी में मौजूद किसानों से सीधा संवाद कर खरीद प्रक्रिया को लेकर फीडबैक लिया।

खबर संक्षेप

हारा हूं बाबा पर तुझ पे भरोसा है..भजन पर झूमे

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 298 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, चिमन लाल वर्मा, प्रिंस सेठी, बंटी मल्होत्रा, सुरेश गाबा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, वंशिका गोस्वामी, सुमन वधवा, सोनिया मल्होत्रा, प्रिया तनेजा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, योगिता गुलाटी, हिमांशी अरोड़ा, शीला देवी चुघ सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी, योगेश रंजन ने ..हारा हूं बाबा पर तुझपे भरोसा है, जीतूंगा एक दिन मेरा दिल ये कहता है.. ताराचंद भूटानी ने कान्हा आन पड़ी मैं तेरे द्वार मोहे चाकर समझ निहार.....भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, अनिल छाबड़ा, अशोक सलूजा, विकास नरुला, प्रदीप गुलाटी, निखिल सलूजा, जय प्रकाश व प्रदीप सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

जनगणना की सैद्धांतिक जानकारी के साथ प्रैक्टिकल प्रशिक्षण भी करवाया

झज्जर। वीरवार को भारत की जनगणना-2027 के प्रथम चरण के अंतर्गत मकान सूचीकरण एवं गणना कार्य को लेकर चल रहे एन्यूमरेटर और सुपरवाइजर के तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हो गया। ट्रेनिंग के तीसरे दिन प्रतिभागियों को केवल सैद्धांतिक जानकारी ही नहीं दी गई, बल्कि फील्ड विजिट के माध्यम से प्रैक्टिकल प्रशिक्षण भी करवाया गया। इस दौरान वास्तविक परिस्थितियों में आने वाली समस्याओं के समाधान के तरीके भी समझाए गए। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि जनगणना एक अत्यंत महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसके आंकड़े देश की भविष्य की विकास योजनाओं और नीतियों के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं। यह कार्यक्रम प्रतिभागियों को जनगणना के फील्ड कार्य के लिए पूरी तरह तैयार करने में सहायक साबित हो रहा है। उन्होंने बताया कि 16 से 30 अप्रैल तक स्व गणना कार्यक्रम के तहत नागरिक अपनी गणना स्वयं कर सकते हैं।

बादली कॉलेज में दिया जनगणना को लेकर प्रशिक्षण

बहादुरगढ़। आगामी डिजिटल जनगणना-2027 को सफलतापूर्वक संपन्न कराने के लिए प्रशासन ने अपनी तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी कड़ी में बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में जनगणना प्रगणकों और सुपरवाइजरों के प्रथम बैच के लिए आयोजित तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम बुधवार को संपन्न हो गया। प्रशिक्षण शिविर में फील्ड ट्रेनिंग अधिकारियों ने जनगणना के सैद्धांतिक पहलुओं के साथ डिजिटल माध्यमों के उपयोग पर भी विस्तार से जानकारी दी। प्रगणकों को मोबाइल ऐप के माध्यम से सटीक डेटा एकत्र करने और उसे पोर्टल पर अपलोड करने की प्रक्रिया समझाई गई। सहायक प्रोफेसर एवं फील्ड ट्रेनिंग ऑफिसर डॉ. रविंद्र, डॉ. मंजीत, डॉ. रमेश व फील्ड ट्रेनिंग ऑफिसर विकास शर्मा ने इससे संबंधित बारीकियां समझाईं। उन्होंने बताया कि जनगणना दो चरणों में पूरी होगी। प्रथम चरण (हाउस लिस्टिंग) मई-2026 से शुरू होगा, जबकि द्वितीय चरण (जनसंख्या गणना) फरवरी-2027 में होगा। मास्टर ट्रेनर्स ने प्रगणकों को निर्देश दिए कि वे घर-घर जाकर प्रत्येक व्यक्ति का विवरण डिजिटल रूप से सावधानीपूर्वक दर्ज करें।

नाले पर ढक्कन न होने से बच्चों के गिरने की आशंका

झज्जर। सीताराम गेट स्थित धन-धन सतगुरु आश्रम के साथ लगते नाले की सफाई न होने कारण राहगीरों व श्रद्धालुओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जहां नाले से दुर्गंध उठती रहती है कई स्थानों से ढक्कन भी हटे हुए हैं। मोहल्लावासी अजय, सोहन, मुकेश, संजय आदि ने बताया कि यहां नियमित सफाई न होने के कारण यहां धूल भरा वातावरण भी रहता है। सड़क किनारे कूड़ा पड़ा रहता है सड़क के साथ-साथ रेत की परत भी जमी है। इस मुख्य सड़क पर दिन भर सैंकड़ों वाहनों का आवागमन रहता है जिस कारण यहां धूल उड़ती रहती है। डॉ. हरी सैनी, ओमप्रकाश यादव, राजबीर, बलवान सैनी, मास्टर बलबीर, अनिल राव, विकास राव, प्रदीप, विनय, अवतार सैनी आदि ने कहा कि नाले पर ढक्कन न होने से किसी गोवंश व बेसहारा पशुओं व बच्चों के गिरने की आशंका भी बनी रहती है।

छूछकवास में आपसी सहमति से निपटाते हैं छोटे विवाद

झज्जर। कार्यशाला में प्रशिक्षत व सामुदायिक प्रशिक्षित मध्यस्थों को संबोधित करते हुए सीजेएम विशाल। फोटो : हरिभूमि

■ कार्यशाला में दी सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को एडीआर सेंटर में कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की अध्यक्षता जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने की। कार्यशाला में प्रशिक्षित मध्यस्थों व सामुदायिक प्रशिक्षित मध्यस्थों ने भाग लिया। सीजेएम विशाल ने बताया कि सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र ग्राम सचिवालय छूछकवास में खुला हुआ है। इसमें ग्रामीण आंचल के होने वाले छोटे विवादों का आपसी मन-मुटाव दूर करके समझा कर विवादों का समाधान कराया जाता है। समझौता सदन में जो भी समझौता दोनों पक्षों की सहमति से होता है उसका लिखित विवरण रखा जाता है। इस लिखित फैसले के विरुद्ध किसी भी न्यायालय में कोई अपील नहीं की जा सकती। उन्होंने बताया कि शिकायतकर्ता समझौता सदन में स्वयं प्रार्थना पत्र पेश कर या जिला एडीआर सेंटर में शिकायत देकर अपने मामले की सुनवाई करा सकता है। सामुदायिक मध्यस्थता केंद्र में प्रशिक्षित मध्यस्थ कर्मजीत, सरोज, संदीप की ड्यूटी लगाई गई है। उन्होंने बताया कि मेडिएशन फॉर नेशन 2.0 अभियान देशभर में चलाया जा रहा है। अभियान का मुख्य उद्देश्य न्यायालयों में लंबित मुकदमों के बोझ को कम करना और लोगों को समय धन व मानसिक तनाव से राहत दिलाना है। केंद्र में वैवाहिक विवाद, मोटर दुर्घटना, संपत्ति बंटवारा, चेक बाउंस और उपभोक्ता विवाद जैसे मामलों में सुलह कराई जाती है। उन्होंने बताया कि यह प्रक्रिया निःशुल्क है और इसमें कोर्ट फीस वापसी का भी प्रावधान है।

स्टेशन पर कट्टे से मिली शराब

बहादुरगढ़। स्थानीय रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर दो पर जांच के दौरान पुलिस को एक प्लास्टिक का कट्टा बरामद हुआ। चेक करने पर उसमें देशी शराब के 100 पव्वे पाए गए। संभवतः पुलिस को देखकर कोई व्यक्ति शराब छोड़कर भाग गया। पुलिस ने आसपास जांच की लेकिन आरोपी का कुछ पता नहीं चला। इसके बाद शराब कब्जे में ले ली गई। इस संबंध में अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

गेहूं खरीद की अनावश्यक शर्तों से किसान परेशान : विक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हरियाणा की मंडियों में गेहूं खरीद प्रक्रिया को लेकर किसानों की बढ़ती परेशानियों पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता विक्रम कादयान ने सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने आरोप लगाया कि गेहूं खरीद के नाम पर लागू की गई अनावश्यक शर्तों ने किसानों की स्थिति को और भी बदतर बना दिया है। प्रेस को जारी बयान में विक्रम कादियान ने कहा कि पोर्टल रजिस्ट्रेशन, गेट पास और बायोमेट्रिक वेरिफिकेशन जैसी जटिल प्रक्रियाओं ने खरीद व्यवस्था को बेहद उलझा दिया है।

■ बेरी, छारा और माजरा की मंडियों में हालात बेहद चिंताजनक हैं

विक्रम कादियान

इन औपचारिकताओं के कारण मंडियों में लंबी-लंबी कतारें लग रही हैं, जिससे किसानों को घंटों इंतजार करना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि बेरी, छारा और माजरा की मंडियों में हालात बेहद चिंताजनक हैं, जहां किसानों को अपनी ट्रॉलियों में खुले आसमान के नीचे रात बिताने को मजबूर होना पड़ रहा है। मंडियों के आसपास भारी जाम की स्थिति बनी हुई है, जिससे आम जनता भी प्रभावित हो रही है। उन्होंने कहा कि माजरा मंडी में अभी तक गेहूं खरीद शुरू नहीं हो पाई है, जबकि सरकारी एजेंसियां जैसे हैफेड बड़े-बड़े दावे कर रही हैं। उन्होंने सरकारी आंकड़ों पर सवाल उठाते हुए कहा कि 2 लाख 57 हजार क्विंटल गेहूं की आवक के बावजूद केवल 47 हजार क्विंटल की खरीद और मात्र 1191 क्विंटल का उठान होना पूरी व्यवस्था की पोल खोलता है। उन्होंने कहा कि मौसम की अनिश्चितता के बीच किसान अपनी फसल को सुरक्षित सरकारी गोदामों तक पहुंचाना चाहता है, लेकिन सरकार की नीतियां ही उसकी राह में बाधा बन रही हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार जानबूझकर ऐसी शर्तें लागू कर रही है, जिससे किसानों की फसल खराब होने का खतरा बढ़ रहा है। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि यदि सरकार ने जल्द ठोस कदम नहीं उठाए, तो कांग्रेस किसानों के साथ मिलकर सड़कों पर उतरकर आंदोलन करने को मजबूर होगी।

डीसी ने शहरी क्षेत्रों में चल रहे विकास कार्यों की समीक्षा की

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहरों के सौंदर्यीकरण को लेकर अधिकारी समन्वय के साथ कार्य करें। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लघु सचिवालय सभागार में शहरी क्षेत्रों से जुड़े कार्यों व योजनाओं की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि शहरी क्षेत्रों में साफ-सफाई व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ किया जाए तथा कचरा प्रबंधन प्रणाली को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए। उन्होंने दिव्य नगर योजना को लेकर सजगता के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शहर में गलियों के पुनर्निर्माण, चौराहों का सौंदर्यीकरण को लेकर शहरी स्थानीय विभाग द्वारा प्रभावी रूप से कार्य किये जाएं,इस कार्य में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

विधायक ने किया एबीसी केबल बिछाने के कार्य का निरीक्षण

बहादुरगढ़। एबीसी केबल डालने के कार्य का निरीक्षण करते विधायक राजेश जून।

बहादुरगढ़। शहर के मांडोठी बाजार में बिजली व्यवस्था को सुरक्षित और बेहतर बनाने के लिए चल रहे एबीसी केबल डालने के कार्य का बुधवार को विधायक राजेश जून ने मौके पर पहुंचकर निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों को तेजी से काम करने व गुणवत्ता बनाए रखने के दिशा-निर्देश दिए। मांडोठी बाजार में पहले लगी खुली बिजली तारों के कारण कई बंदर व पक्षी करंट की चपेट में आ गए थे। विधायक राजेश जून ने इसका संज्ञान लेते हुए यहां एबीसी केबल डालने के निर्देश दिए थे। इस कार्य की शुरुआत हो चुकी है, ताकि भविष्य में इस तरह की घटनाओं पर रोक लगेगी। विधायक ने बताया कि बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र में बिजली ढांचे को मजबूत करने के लिए करीब 30 करोड़ रुपए का बजट स्वीकृत कराया गया है। इसके तहत जर्जर तारों को बदलने, पहले लगे हुए ट्रांसफार्मरों की क्षमता बढ़ाने और नए ट्रांसफार्मर लगाने सहित अन्य कार्य किए जा रहे हैं।

■ सीएमओ डॉ. मंजू कादयान के मार्गदर्शन में निरन्तर स्वास्थ्य विभाग की सेवाओं की जानकारी आमजन तक पहुंचाई जा रही

मांडोठी में मौखिक स्वास्थ्य को लेकर किया जागरूक

बहादुरगढ़। गांव मांडोठी में बुधवार को पीएचसी परिसर में स्वास्थ्य विभाग द्वारा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डॉ. मीनाक्षी बोकन ने बताया कि विभाग द्वारा 20 अप्रैल तक विश्व मौखिक स्वास्थ्य माह मनाया जा रहा है। बुधवार को आयोजित कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं को नियमित टीकाकरण के अलावा ग्रामीणों को मौखिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया। सीएमओ डॉ. मंजू कादयान के मार्गदर्शन में निरन्तर स्वास्थ्य विभाग की सेवाओं की जानकारी आमजन तक पहुंचाई जा रही हैं। गर्भावस्था के दौरान मौखिक स्वच्छता बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि इसका प्रभाव मां और शिशु दोनों के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इस अवसर पर सरपंच नसीब कौर, सुशीला देवी व पिंकी आदि उपस्थित रहीं।

सूचना

मैं, रूपवति पत्नी स्व. श्री खजान सिंह निवासी मकान नंबर-698/6, वत्स कॉलोनी, लाइनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र विकास उर्फ विक्की मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। विकास उर्फ विक्की अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

बअदालत जनाब सहायक कलैक्टर प्रथम श्रेणी झज्जर।

कृष्ण उर्फ कृष्णपाल पुत्र मुंशी पुत्र नन्दू निवासी गांव सिकन्दरपुर, तहसील व जिला झज्जर।

....फरीक अव्वल

बनाम

1. कमला विधवा वारसान व 2. जयभगवान पुत्र सुरते पुत्र नन्दू निवासीयान गांव सिकन्दरपुर, जिला झज्जर। 3. जीराम (मृतक) पुत्र दुल्ला पुत्र नन्दू बजरिये कानूनी वारसान उए. कृष्णा विधवा, उबो. पवन उसी. अमन पुत्रान, उडी. सोनू उई. गुड्डू पुत्रीयान जीराम पुत्र दुल्ला हाल निवासी 5बी-ए/3, ब्लॉक चाणक्य फ्लैस उत्तम नगर, नई दिल्ली। 4. श्रीमति मुर्ती विधवा 5. कर्ण सिंह 6. बिजेन्द्र पुत्रान कवल सिंह पुत्र नन्दू 7. श्रीमति रमेश देवी विधवा व 8. मुकेश कुमार 9. नरेश कुमार पुत्रान 10. श्रीमति सुदेश 11. सुष्मा पुत्रीयान सुन्दरलाल पुत्र दुलाराम सभी निवासीयान गांव सिकन्दरपुर, तहसील व जिला झज्जर वा सभी बिस्वेदारान गाव सिकन्दरपुर,तहसील व जिला झज्जर।

..फरीक दोयम

दरखास्त बाबत तकसीम खेवट नं. 68/54, 96/77, 226/187, 271/231, 344/302, वाका मौजा सिकन्दरपुर तहसील व जिला झज्जर।

केस नं. 40/NT

इश्तहार मुनादी बजरिये अखबार

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि प्रार्थीगण / फरीक अव्वलगण ने अरजी जई खेवट नं. 68/54 खतौनी नं. 70 मु. नं. 18, किला नं. 10/2(3-12), रकबा तादादी 3 कनाल 12 मरले वा खेवट नं. 96/77 खतौनी नं. 103 कुल किते 5 रकबा तादादी 24 कनाल 11 मरले, वा खेवट नं. 226/187 खतौनी नं. 258 किते 6, रकबा तादादी 21 कनाल 16 मरले, वा खेवट नं. 271/231 खतौनी नं. 309 कुल किते 3 रकबा तादादी 9 कनाल 13 मरले, वा खेवट नं. 344/302 खतौनी नं. 399 मु. नं. 19 किला नं. 9(8-0), कुल रकबा तादादी 8 कनाल 0 मरले वा हर पाँच खेवट जात का कुल रकबा तादादी 67 कनाल 12 मरले, वाका मौजा सिकन्दरपुर, तहसील व जिला झज्जर न्यायालय में दायर की हुई है। इस इश्तहार द्वारा फरीक दोयमगण को सूचित किया जाता है कि दिनांक 30/04/26 को न्यायलय मे असालतन या वकालतन हाजिर हो। अन्यथा फरीक दोयमगण के खिलाफ एक तरफा कार्यवाही अमल में लाई जावेगी।

यह कि इश्तहार मुनादी बजरिये अखबार इस न्यायलय से दिनांक 06.04.26 को मेरे हस्ताक्षर वा मोहर सहित जारी हुआ है। हस्ता/-सहायक कलैक्टर प्रथम श्रेणी, झज्जर।

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के वनस्पति विज्ञान विभाग में कार्यशाला

प्रत्येक क्षेत्र में सांख्यिकी की भूमिका महत्वपूर्ण: डॉ. पूनिया

कार्यशाला के दौरान विभिन्न प्रकार के डेटा, उनके संग्रहण, वर्गीकरण एवं प्रस्तुतिकरण के तरीकों से अवगत करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के वनस्पति विज्ञान विभाग में जैव-सांख्यिकी विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को जैव-सांख्यिकी के मूलभूत सिद्धांतों, व्यावहारिक उपयोगों तथा उपलब्ध कॅरियर संभावनाओं से परिचित कराना रहा। प्रभारी प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पूनिया ने कहा कि आज डेटा का युग है और प्रत्येक क्षेत्र में सांख्यिकी की भूमिका महत्वपूर्ण हो गई है। विद्यार्थी डेटा आधारित अध्ययन और विश्लेषण पर ध्यान दें क्योंकि यह भविष्य में नए अवसरों के द्वार खोल सकता है। कार्यशाला के दौरान विभिन्न प्रकार के डेटा, उनके संग्रहण, वर्गीकरण एवं प्रस्तुतिकरण के तरीकों से अवगत कराया गया। डॉक्टर सोनिया ने बताया कि जैव-सांख्यिकी केवल संख्याओं तक सीमित नहीं है बल्कि यह हमारे दैनिक जीवन को समझने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। चाय की पसंद से लेकर मोबाइल स्क्रीन टाइम तक, हम अनजाने में जैव-सांख्यिकी का उपयोग करते हैं। उन्होंने इसमें कॅरियर की संभावनाओं तथा डेटा संग्रहण की विधियों पर भी प्रकाश डाला। डॉक्टर पूजा ने डेटा के प्रकारों एवं उनके ग्राफिकल प्रस्तुतिकरण को विस्तारपूर्वक समझाया।

झज्जर। कार्यशाला में उपस्थित विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए विषय विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

झज्जर। पदोन्नत हुए उप निरीक्षक पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह के साथ।

कुलदीप और मोनिका बने उपनिरीक्षक

झज्जर। जिला पुलिस में स्थापना शाखा में तैनात सहायक उप निरीक्षक कुलदीप और मोनिका को उप निरीक्षक के पद पर पदोन्नति मिलने पर पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने स्टार लगाकर बधाई दी। उन्होंने कहा कि पदोन्नति के बाद आपकी जिम्मेदारी भी बढ़ गई हैं इसलिए आपको और अधिक मेहनत लगन व सच्ची निष्ठा से अपने कर्तव्यों का निर्वाह करने की आवश्यकता है।

विशाल पौधरोपण अभियान 12 को

बहादुरगढ़। विश्व ण्मोकार दिवस के पावन अवसर पर जैन सेवा मंडल बहादुरगढ़ ट्रस्ट द्वारा विशाल वृक्षारोपण अभियान चलाया जाएगा। ट्रस्ट से जुड़े पदाधिकारी सुनील जैन, अरविंद जैन राजीव जैन ने बताया कि मेट्रो पिलर नंबर 882 के सामने पुराने औद्योगिक क्षेत्र स्थित एचएसआईआईडीसी ग्रीन बेल्ट 12 अप्रैल को सुबह 8 बजे यह अभियान शुरू होगा।

मांगें पूरी न होने पर अग्निशमन कर्मचारियों ने की हड़ताल

दमकल कर्मियों ने दो साथियों के लिए मांगा शहीद का दर्जा

मांगों पर कोई निर्णय नहीं लिए जाने के कारण कर्मचारियों में दिखा रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। धरने पर बैठे दमकल विभाग के कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

मांगों को लेकर बुधवार को अग्निशमन कर्मचारियों की दो दिवसीय हड़ताल शुरू हो गई। यहां बहादुरगढ़ में भी हड़ताल का असर देखने को मिला। कर्मचारियों ने विरोध प्रदर्शन करते हुए मांग उठाई और विभाग पर मांगें न मानने का आरोप लगता हुए भेदभाव का आरोप लगाया।

कर्मचारियों का कहना है कि अग्निशमन कर्मचारी यूनियन लंबे समय से अपनी मांगों को लेकर संघर्ष कर रही है। इस संबंध में विभाग और विभागीय मंत्री को कई बार ज्ञापन दिए गए तथा मुलाकात कर स्थिति से अवगत भी कराया गया, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। कर्मचारी नेता नवीन ने कहा कि कर्मचारी चंद्र शर्मा और रणवीर की दर्दनाक मौत के बाद फायर कर्मचारियों के लिए पुलिस कर्मियों की तर्ज पर एक करोड़ रुपये आर्थिक सहायता, परिवार के एक सदस्य को पक्की नौकरी और शहीद का दर्जा देने की मांग कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि दो मार्च 2025 को 22 सूत्रीय मांग पत्र विभाग को सौंपा गया था। इसके बाद कई दौर की बैठकों के बावजूद अब तक मांगों पर कोई निर्णय नहीं लिया गया, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है। इसी के चलते यूनियन ने दो दिवसीय हड़ताल का आह्वान किया है।

प्रदर्शन को नपा कर्मचारी संघ का मिला समर्थन

प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों को नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा का भी समर्थन मिला। संघ से जुड़े कर्मचारियों ने प्रदेशभर के नगर निगमों, नगर परिषदों और पालिकाओं में उल्टी झाड़ू लेकर प्रदर्शन कर अग्निशमन कर्मचारियों के आंदोलन के समर्थन का ऐलान किया। साथ ही 9 अप्रैल को भी प्रदर्शन जारी रखने की घोषणा की गई। इस अवसर पर नरेश, अमित, मुकेश और राजपाल तुषामड़ सहित अग्निशमन केंद्र के अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

कागजों में ही मीटर रीडिंग, घरों में नहीं दिखते कर्मचारी : मंडोरा

बहादुरगढ़। शहर में पानी के मीटर रीडिंग कार्य को लेकर जन स्वास्थ्य विभाग की कार्यप्रणाली पर सवाल उठने लगे हैं। कागजों में तो तीन कर्मचारी शहर के मकानों में पानी के मीटर की रीडिंग ले रहे हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर दिखाई नहीं देते। शहर के निवासी राहुल मंडोरा द्वारा लगाई गई आरटीआई के जवाब में जनस्वास्थ्य विभाग की ओर से बताया गया है कि एचकेआरएनएल के माध्यम से घर-घर जाकर पानी के मीटर की रीडिंग लेने के लिए तीन कर्मचारियों की ड्यूटी लगाई गई है। विभागीय रिकॉर्ड के अनुसार, मनीष कुमार को वार्ड 15, 16, 18, 20, 21, 26 और 31, अजय कुमार को वार्ड 11, 12, 13, 14, 17, 19, 22, 27, 29 व 30, जबकि संजीव कुमार को वार्ड 1 से 10 तक मीटर रीडिंग का कार्य सौंपा गया है। हालांकि, कुछ स्थानीय निवासियों का कहना है कि उन्होंने इन कर्मचारियों को अपने क्षेत्रों में घर-घर जाकर मीटर रीडिंग करते नहीं देखा। मंडोरा का कहना है कि उनका निवास वार्ड नंबर 15 में है, लेकिन उनके अनुसार अब तक उनके घर मीटर रीडिंग लेने कोई कर्मचारी नहीं पहुंचा। इस संबंध में संबंधित कार्यकारी अभियंता को लिखित शिकायत भी दी गई है। अब देखना होगा कि विभाग इस मामले में क्या कार्रवाई करता है।

न्यूज डायरी

बहादुरगढ़। प्रतिमा स्थापना के लिए फाउंडेशन का काम शुरू करवाते अशोक राठी।

परनाला में स्थापित होगी 11 फीट ऊंची शिव प्रतिमा

बहादुरगढ़। गांव परनाला में स्थित शिव धाम (श्मशान घाट) के बाहर भगवान शिव की 11 फीट ऊंची भव्य प्रतिमा स्थापित की जाएगी। इस अवसर पर सरपंच मुकेश अशोक राठी ने बताया कि शिव प्रतिमा की स्थापना से क्षेत्र में धार्मिक वातावरण को बढ़ावा मिलेगा। प्रतिमा स्थापना के साथ ही शिव धाम परिसर के सौंदर्यीकरण की भी योजना है। कार्यक्रम में सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी के अलावा राकेश, अमित, विक्की, जोगी, प्रीतम, रामकरण आदि भी मौजूद रहे। सभी ने इस पहल की सराहना करते हुए इसे गांव के लिए गौरव का विषय बताया।

बहादुरगढ़। गांव सराय औरंगाबाद में सफाई करते एमडी कॉलेज के विद्यार्थी।

गांव सराय में चलाया स्वच्छता अभियान

बहादुरगढ़। एमडी शिक्षण महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने बुधवार को गांव सराय औरंगाबाद में स्वच्छता अभियान चलाया। कॉलेज प्रबंधक एडवोकेट प्रवीण छिल्लर ने कहा कि स्वच्छ भारत मिशन दुनिया का सबसे बड़ा व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम है। इसी के अंतर्गत सराय औरंगाबाद में प्राचार्य डॉ. सुरबाला पैकरे के मार्गदर्शन में प्रवक्ता अंजू, रीना रानी व रचना के साथ बीएड के छात्रों ने सफाई अभियान में भाग लिया। सरपंच राकेश राठी ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने में पूरा सहयोग दिया। बच्चों ने सराय औरंगाबाद गांव की गलियों की सफाई करने के साथ ही ग्रामीणों को सफाई रखने के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। प्रिंसिपल व शिक्षकों के साथ विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

लुक्सर स्कूल में विद्यार्थियों का स्वागत किया

बहादुरगढ़। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लुक्सर में चल रहे प्रवेश उत्सव कार्यक्रम के तहत निजी स्कूलों से विद्यालय में आए विद्यार्थियों का बुधवार को विशेष स्वागत किया गया। प्रिंसिपल कांता देवी तथा अन्य स्टाफ सदस्यों ने विद्यार्थियों का फूलमालाओं और तिलक लगाकर अभिनंदन किया। विद्यालय प्रशासन ने विद्यार्थियों और अभिभावकों को स्कूल में उपलब्ध शैक्षणिक व अन्य सुविधाओं की जानकारी भी दी। इस सत्र में अब तक 20 विद्यार्थियों ने विद्यालय में प्रवेश लिया है। विद्यालय का लक्ष्य इस वर्ष कम से कम 50 विद्यार्थियों को निजी स्कूलों से जोड़कर सरकारी शिक्षा व्यवस्था की ओर आकर्षित करना है।

बहादुरगढ़। कैंप में रक्तदाता को प्रोत्साहित करते भाजपा पदाधिकारी।

चौपाल के उद्घाटन पर लगा स्वास्थ्य जांच शिविर

बहादुरगढ़। गांव जाखोदा में बुधवार को लाल वाली चौपाल का विधिवत उद्घाटन किया गया। अतिथियों ने कहा कि चौपाल गांव में सामाजिक गतिविधियों का केंद्र बनेगी। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ग्रामीणों की भारी भागीदारी देखने को मिली। कार्यक्रम के दौरान एक्शन बालाजी हॉस्पिटल की ओर से स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया, जिसमें कुल 155 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। वहीं, जेजे अस्पताल द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 55 लोगों ने उत्साहपूर्वक रक्तदान किया। कार्यक्रम में ब्लॉक समिति सदस्य विजय दलाल व सरपंच राजवीर दलाल ने अतिथियों का स्वागत किया। यहां चेयरपर्सन प्रतिनिधि संजय जून, भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, जिला उपाध्यक्ष नरेश भारद्वाज, मुकेश कौशिक, विजयपाल, महेंद्र, अनूप दलाल, हरिओम, डॉ. प्रवीणआदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। प्रो. सविता राठी के साथ अस्तुति समेत अन्य स्वयंसेवक।

अस्तुति बनी सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका कॉलेज स्टाफ ने किया सम्मानित

बहादुरगढ़। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित चयन प्रक्रिया में बहादुरगढ़ के वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की एनएसएस स्वयंसेविका अस्तुति को सत्र 2024-25 के लिए जिला स्तरीय सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका चयनित किया गया। एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक प्रो. सविता राठी की देखरेख में राष्ट्रीय सेवा योजना सेल द्वारा आयोजित प्रक्रिया में प्रतिभागियों का मूल्यांकन उनके सामाजिक कार्यों, नेतृत्व क्षमता, अनुशासन एवं नवाचार के आधार पर किया गया। कॉलेज की एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. अन्नु शर्मा ने बताया कि अस्तुति ने अपने उत्कृष्ट कार्यों, सेवा भावना एवं सक्रिय सहभागिता के बल पर यह उपलब्धि प्राप्त की है। उन्होंने विभिन्न सामाजिक गतिविधियों, जागरूकता अभियानों, स्वच्छता अभियान, स्वास्थ्य शिविरों एवं महाविद्यालय के अनेक कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेकर अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बधाई देते हुए कहा कि अस्तुति की यह उपलब्धि नारी शक्ति, समर्पण और सेवा भावना का सशक्त उदाहरण है। कॉलेज प्रधान सत्यनारायण अग्रवाल ने कहा कि अस्तुति ने अपनी मेहनत, अनुशासन और सेवा भावना से महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। ऐसे प्रतिभाशाली एवं समर्पित युवा ही राष्ट्र के भविष्य को सशक्त बनाते हैं। अस्तुति ने अपनी सफलता का श्रेय कॉलेज प्रबंधन, प्राचार्या व एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी को दिया।

धर्मनगरी बेरी में रक्तदान शिविर 11 को

झज्जर। धर्मनगरी बेरी में गैर सरकारी संस्था युवा जागृति एवं सामाजिक उत्थान मंच द्वारा आगामी 11 अप्रैल को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। मंच प्रधान दिनेश कुमार ने बताया कि प्रातः नौ बजे काठ मंडी स्थित अग्रवाल स्वागत भवन में आयोजित इस कार्यक्रम में रक्त एकत्रण का कार्य राष्ट्रीय कैंसर संस्थान बाढ़सा की ब्लड बैंक टीम द्वारा किया जाएगा। शिविर में अग्रवाल वैश्य समाज के अध्यक्ष अशोक बुवानीवाला को मुख्यातिथि के रूप में आमंत्रित किया गया।

एसडीएम ने दिव्यांग खिलाड़ी रेखा को किया प्रोत्साहित

■ जयपुर में हुई व्हीलचेयर फेंसिंग नेशनल प्रतियोगिता में जीते थे दो पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। दिव्यांग खिलाड़ी रेखा को बधाई देते एसडीएम अभिनव सिवाच।

एसडीएम अभिनव सिवाच ने जयपुर में हुई व्हीलचेयर फेंसिंग नेशनल प्रतियोगिता में दो पदक जीतने वाली दिव्यांग खिलाड़ी रेखा को बधाई देते हुए उत्साहवर्धन किया। रेखा नगर परिषद कार्यालय में बेलदार के पद पर कार्यरत है। डीएमसी अभिनव सिवाच से मुलाकात के दौरान रेखा ने बताया कि गत माह जयपुर में आयोजित व्हीलचेयर फेंसिंग नेशनल प्रतियोगिता में बी कैटेगरी के ईपी टीम इवेंट में शानदार प्रदर्शन करते हुए एक गोल्ड मेडल और एक सिल्वर मेडल जीता था। एसडीएम अभिनव सिवाच ने मेधावी खिलाड़ी रेखा को बधाई देते हुए कहा कि उसने अपनी मेहनत, लगन और अदम्य हौसले के दम पर अपने परिवार, क्षेत्र के साथ-साथ विभाग का नाम रोशन किया है। अन्य बेटियों को उनकी उपलब्धि से प्रेरणा लेनी चाहिए। रेखा की सफलता यह दर्शाती है कि मन में जज्बा हो तो शारीरिक चुनौतियां भी रास्ता नहीं रोक सकतीं। उन्होंने रेखा के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि ऐसे खिलाड़ी समाज को राह दिखाते हैं। रेखा इससे पहले भी कई राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में पदक जीत चुकी हैं।

झज्जर। महाविद्यालय परिसर में पौधरोपण करते हुए शिक्षक एवं छात्राएं।

राजकीय महिला कॉलेज में पौधरोपण के साथ छात्राओं ने ली देखभाल की जिम्मेदारी

झज्जर। राजकीय महिला महाविद्यालय बहू में यूथ रेडक्रॉस यूनिट द्वारा पौधरोपण अभियान का आयोजन किया गया। विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉक्टर सुनील कुमार ने की। उन्होंने छात्राओं को पेड़ों के महत्व से अवगत कराते कहा कि स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ पर्यावरण अत्यंत आवश्यक है। पौधरोपण इसका सबसे सरल और प्रभावी उपाय है। अभियान के अंतर्गत कालेज परिसर के विभिन्न स्थानों पर नीम, पीपल, आम, अशोक सहित विभिन्न औषधीय एवं फलदार पौधों का रोपण किया गया। छात्राओं ने पौधे लगाते हुए उनके संरक्षण का भी संकल्प लिया। रेडक्रॉस यूनिट इंचार्ज डॉक्टर रविंद्र सिंह ने बताया गया कि पेड़ हमें न केवल ऑक्सीजन प्रदान करते हैं बल्कि वायु प्रदूषण को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस दौरान शिक्षिका मोनिका एवं रेखा द्वारा छात्राओं को पर्यावरण सरंक्षण का संदेश दिया।

फैशन डिजाइनिंग प्रदर्शनी: छात्राओं ने स्वनिर्मित सौंदर्य प्रसाधन के मॉडल किए प्रस्तुत

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला कॉलेज में महिला व फैशन डिजाइनिंग प्रकोष्ठ द्वारा बुधवार को फैशन डिजाइन प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। महिला प्रकोष्ठ एवं फैशन डिजाइनिंग प्रकोष्ठ प्रभारी डॉक्टर अनुपमा यादव ने बताया कि महाराजा एजुकेशन ट्रस्ट के प्रधान राजकुमार गोयल ने रिबन काट कर प्रदर्शनी का शुभारंभ किया। छात्राओं द्वारा स्वनिर्मित सौंदर्य प्रसाधन की वस्तुएं, डेकोरेटिव आइटम्स, स्वनिर्मित वेस्टर्न एवं पारंपरिक परिधान, कढ़ाई एवं फैब्रिक कलर से सुसज्जित चादरों की प्रदर्शनी लगाई। मुख्यातिथि ने प्रदर्शनी का अवलोकन करकते हुए छात्राओं की सृजनात्मक क्षमता की सराहना की तथा भविष्य में हरसंभव मदद की बात कही। उन्होंने प्रतिभागी छात्राओं को सर्टिफिकेट देकर पुरस्कृत करते हुए फैशन डिजाइनिंग इंस्ट्रक्टर जगवंती के प्रयासों की सराहना की।

झज्जर। प्रदर्शनी की प्रतिभागी छात्राओं व शिक्षकों के साथ मुख्यातिथि राजकुमार गोयल। 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 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- 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

एचडी ग्रुप सचिव विशाल नेहरा ने किया सम्मानित

शूटिंग गुरु चैंपियनशिप में एचडी स्कूल के दो खिलाड़ियों ने जीता सिल्वर मेडल

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित शूटिंग चैंपियनशिप के विजेता खिलाड़ी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हाल ही में नोएडा में आयोजित फर्स्ट शूटिंग गुरु चैंपियनशिप में एचडी स्कूल साल्हावास के खिलाड़ी यशदेव तंवर और अवन जाखड़ ने 10 मीटर एयर पिस्टल में सिल्वर मेडल हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। शूटिंग कोच सुदेश ने बताया कि संस्थान के ग्यारहवीं कक्षा के छात्र यशदेव तंवर ने सीनियर वर्ग की अंडर-21 आयुवर्ग में खेलते हुए जहां द्वितीय स्थान प्राप्त किया वहीं सातवीं कक्षा के छात्र अवन जाखड़ ने लिटिल चैंपियनशिप की अंडर-12 आयुवर्ग में खेलते हुए सिल्वर मेडल जीता। विद्यार्थियों के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर एचडी ग्रुप सचिव विशाल नेहरा ने बताया कि यशदेव तंवर ने टॉप 25 विद्यार्थियों में ऑल इंडिया स्तर पर चौथी रैंक हासिल कर शूटिंग प्रीमियर लीग के ऑक्शन में अपनी जगह बनाई है। एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव हेमंत गुलिया व प्राचार्या प्रीति राठी ने दोनों होनहार खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

बहादुरगढ़। चैंपियनशिप में भाग लेते होनहार शूटर। फोटो : हरिभूमि

नोएडा में हुई शूटिंग गुरु चैंपियनशिप में गार्गी ने रजत व मुदित ने जीता कांस्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नोएडा में हुई शूटिंग गुरु चैंपियनशिप में नॉर्थ इंडिया के लगभग 350 शूटरों ने भाग लिया। इसमें बहादुरगढ़ की एमएस शूटिंग एकेडमी की होनहार शूटर गार्गी मुदगिल ने 10 मीटर एयर राइफल इवेंट में सिल्वर मेडल व 61 सौ रुपए का नकद पुरस्कार जीता। मुदित यादव ने भी इसे इवेंट में ब्रॉन्ज मेडल के साथ 31 सौ रुपए का इनाम जीता। एकेडमी संचालक सुनील राठी, कोच नीरज कुमार, अश्मी मलिक, अपेक्षा, उत्सव यादव, अगस्त्या, रजत, दीक्षित, विशाल, नॉमिका व आयान आदि ने पदक विजेता शूटर गार्गी व मुदित का स्वागत किया।

इंसान के जीवन में हंसी स्वस्थ जीवन का आधार

बहादुरगढ़। एडीसी प्रदीप कौशिक का अभिनंदन करते आयोजक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

दिल्ली हॉस्पिटल के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न सामाजित संस्थाओं ने कई चिकित्सकों को सम्मानित किया। डॉ श्रवण बंसल, डॉ प्रेम पुनहानी व डॉ राजरानी बंसल ने खानपान की शुद्धता और नियमित दिनचर्या संबंधित आवश्यक सुझाव दिए।

जींद के अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप कौशिक, राष्ट्रीय कवि संगम के महामंत्री अशोक बतरा व पार्षद राजबाला के सानिध्य में हुए कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. श्रवण बंसल ने की। मंच संचालन युवा कवयित्री सुनीता श्री ने किया। विश्व हिन्दू परिषद, सार्थक सेवा समिति व चंद्रभान मेमोरियल ट्रस्ट द्वारा डॉ योगेंद्र सांगवान, डॉ. आरजी राठी, डॉ. बलवान सिंह खत्री, डॉ. डीएन राणा, डॉ. प्रेम पुनहानी, डॉ. सरोज पुनहानी, डॉ. ज्योति मलिक व डॉ. राजरानी बंसल को सम्मानित किया गया। गणेश सैनी को भी सम्मानित किया गया। संचालन सत्येंद्र दहिया ने किया। काव्योत्सव में कवियों ने गीतकार विद्यार्थी के व्यक्तित्व व कृतित्व से जुड़े अनुभव सुनाते हुए उन्हें जन्मदिन की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में डॉ अशोक बतरा, प्रदीप कौशिक, रजनी अवनि, मास्टर महेंद्र, पुष्पलता आर्य, विरेंद्र कौशिक, राजीव तनेजा, वेद भारती, जगबीर कौशिक, अनिल भारतीय, सुनीता श्री, सुरेश कौशिक, डॉ. मंजु दलाल, मुन्ना दिल्लेरी ने अपनी रचनाएं सुनाईं। यहां यशपाल गांधी, राकेश भारद्वाज, धनराज तहलान, संजीव शर्मा, मदन चोपड़ा आदि रहे।