हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 30 अप्रैल 2026

11 शहर की सड़कों पर गोवंश का जमावड़ा

12 यूपीएससी रैंक होल्डर जतिन को किया सम्मानित

खबर संक्षेप

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। जिले के उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिल संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक वीरवार को सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक बिजली उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम, उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय में आयोजित की जाएगी। प्रवक्ता ने बताया कि बैठक की अध्यक्षता पंचकूला उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम के चेयरमैन द्वारा की जाएगी। इस दौरान उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिल से संबंधित सभी शिकायतें मौके पर ही सुनी जाएंगी और समाधान किया जाएगा।

जसोरखेड़ी में नर्सरी के लिए ट्रायल आज

बहादुरगढ़। गांव जसोरखेड़ी में हरियाणा खेल विभाग की ओर से नेशनल कबड्डी नर्सरी के चयन ट्रायल वीरवार 30 अप्रैल को आयोजित किए जाएंगे। यह ट्रायल 8 से 19 वर्ष आयु वर्ग के लड़कों के लिए होंगे। जानकारी देते हुए अनिल प्रधान ने बताया कि ट्रायल प्रक्रिया शाम 5 बजे पहलवान नंदलाल स्पोर्ट्स क्लब परिसर में शुरू होगी। ट्रायल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र, फैमिली आईडी, हरियाणा निवास प्रमाण पत्र, बैंक पासबुक की कॉपी तथा 4 पासपोर्ट साइज फोटो साथ लाना अनिवार्य होगा। हरियाणा सरकार की खेल नीति के तहत चयनित खिलाड़ियों को मासिक डाइट भत्ता/छात्रवृत्ति दी जाएगी। इसमें 8 से 14 वर्ष तक के खिलाड़ियों को 1500 रुपये प्रतिमाह, जबकि 15 से 19 वर्ष आयु वर्ग के खिलाड़ियों को 2000 रुपये प्रतिमाह प्रदान किए जाएंगे।

जिला व उपमंडल स्तर पर आज सुनेंगे शिकायतें

झज्जर। आमजन की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा वीरवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविर सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक लगाए जाएंगे, जहां नागरिकों की शिकायतें सुनकर उनका मौके पर ही निपटान सुनिश्चित किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तर पर आयोजित समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल एवं उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम लोगों की समस्याएं और शिकायतें सुनेंगे।

स्वयं जनगणना का अंतिम दिन आज

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविन्द्र पाटिल ने कहा कि स्वयं जनगणना का वीरवार अंतिम दिन है। उन्होंने सरकारी अधिकारियों व कर्मचारियों के साथ-साथ आमजन से आह्वान किया कि वे बढ़-चढ़कर इस प्रक्रिया में भाग लें और अपनी जनगणना सुनिश्चित करें ताकि जिले की अधिकतम भागीदारी दर्ज हो सके। उन्होंने बताया कि 1 मई से जिले में वास्तविक हाउस लिस्टिंग एवं जनगणना कार्य प्रारंभ हो जाएगा। इस दौरान नियुक्त प्रगणक एवं पर्यवेक्षक घर-घर जाकर जानकारी एकत्रित करेंगे।

कार की चपेट में आने से बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। बादली-बहादुरगढ़ मार्ग पर नयागांव में कार की टक्कर से बाइक सवार व्यक्ति घायल हो गया। पीड़ित ने कार चालक पर धमकी देने का भी आरोप लगाया है। पानीपत मूल का महिपाल यहां छोटूराम पार्क में रहता है। महिपाल का कहना है कि सोमवार शाम को वह बाइक पर सवार होकर गुरुग्राम से अपने घर लौट रहा था। नयागांव के पास कार चालक की गलती से वह चोटिल हो गया। कार चालक ने इलाज का खर्च उठाने का वादा किया था, लेकिन बाद में वह धमकी पर उतर आया।

क्रमिक भूख हड़ताल के बाद सफाई कर्मचारी की मौत होने पर फूटा साथियों का गुस्सा

नप कर्मचारियों ने प्रदर्शन कर मांगा 50 लाख रुपये मुआवजा व सरकारी नौकरी

- सफाई कर्मचारियों ने एक व दो मई की हड़ताल को लेकर सौंपा नोटिस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नगर परिषद के सफाई कर्मचारियों द्वारा बुधवार को यादव धर्मशाला से लेकर नगर परिषद कार्यालय तक विरोध प्रदर्शन किया गया। कर्मचारी सुबह करीब ग्यारह बजे यादव धर्मशाला चौक पर एकत्रित हुए जिसके बाद वे जुलूस की शक्ल में नारे बाजी करते हुए नगर परिषद कार्यालय पहुंचे। यहां यूनियन के जिला प्रधान राजेंद्र तुषामड ने सफाई कर्मचारी राजेश की अचानक तबीयत खराब होने से हुई मौत के मामले में मृतक के परिवार को पचास लाख रुपये का मुआवजा व एक सदस्य को सरकारी नौकरी दिए जाने की मांग उठाई। क्रमिक भूख हड़ताल के बाद राजेश की घर जाने के बाद मृत्यु हो गई थी। इसके उपरांत कर्मचारियों ने लंबित मांगों व आगामी एक व दो मई को की जाने वाली पूर्ण हड़ताल के संबंध में नगर परिषद के ईओ व सीटीएम को नोटिस भी सौंपा।

झज्जर। प्रदर्शन करते हुए सफाई कर्मचारी।

हर संभव मदद करवाएंगे : ईओ

नगर परिषद कार्यालय में नोटिस लेते समय ईओ देवेंद्र ने पेरोल कर्मचारी राजेश की मौत पर शोक जताते हुए कहा कि वे इस मामले में पीड़ित परिवार की बात आगे पहुंचाने व हर संभव सहायता का प्रयास करेंगे। इस दौरान सर्व कर्मचारी संघ व फायर ब्रिगेड कर्मचारियों का भी समर्थन रहा। प्रदर्शन में वरिष्ठ प्रधान लीलाराम, सर्व कर्मचारी संघ से जिला सचिव नरेश, फायर विभाग से सतीश, सत्येंद्र, संजय, जोगिंद्र, इकाई कैशियर गौरव, विक्रम, मुकेश, विनोद गुर्जर, कृष्ण, नवीन, कुलदीप, शिबू, विकास, सुरेश, अमित, मनीषा, शीतल, बबली, कमलेश, सविता, विद्या, सुशीला, रानी, अंजू, किरण सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

मृतक कर्मचारी के परिजनों को मुआवजा देने की मांग

बहादुरगढ़। नगर पालिका कर्मचारी संघ जिला झज्जर की ओर से बुधवार को नगर परिषद बहादुरगढ़ में ज्ञापन सौंपकर सफाई कर्मचारी की मौत पर दुख जताया गया। यूनियन ने मृतक कर्मचारी के परिवार को आर्थिक सहायता और सरकारी नौकरी देने की मांग की है। ज्ञापन में बताया गया कि नगर पालिका कर्मचारी संघ जिला झज्जर के आह्वान पर 27 अप्रैल को क्रमिक भूख हड़ताल चल रही थी। इसी दौरान नगर परिषद झज्जर में भूख हड़ताल पर बैठे पेरोल सफाई कर्मचारी राजेश की अचानक तबीयत खराब हो गई। घर पहुंचने के बाद उनकी मृत्यु हो गई। यूनियन पदाधिकारियों ने कहा कि कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर संघर्ष कर रहा था और आंदोलन के दौरान उसकी जान चली गई। ज्ञापन के माध्यम से सरकार से मृतक के परिवार को 50 लाख रुपये मुआवजा देने तथा परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी देने की मांग की गई है। साथ ही चेतावनी दी गई कि यदि 30 अप्रैल तक मांगों का समाधान नहीं हुआ तो जिले के सफाई कर्मचारी आंदोलन तेज करेंगे, जिसकी जिम्मेदारी जिला प्रशासन और हरियाणा सरकार की होगी। इस दौरान इकाई प्रधान राजेश व अन्य मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। ईओ संजय रोहिल्ला को ज्ञापन देते कर्मचारी नेता।

17 साल सेवाएं देने वाली आशा वर्कर को बगैर नोटिस हटाया, किया प्रदर्शन

झज्जर। लघु सचिवालय परिसर में प्रदर्शन करते हुए आशा वर्कर्स।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पिछले करीब सत्रह वर्षों से कार्यरत आशा वर्कर को बगैर किसी नोटिस के हटाए जाने के विरोध में बुधवार को आशा वर्कर्स यूनियन द्वारा प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के दौरान आशाओं ने स्वास्थ्य विभाग व सरकार के विरुद्ध नारे लगाते हुए हटाई गई कर्मचारी नीलम को तुरंत बहाल करने की मांग उठाई। यूनियन के प्रदेश सलाहकार शेर सिंह ने बताया कि जिले के गांव रिवाड़ी खेड़ा निवासी नीलम पिछले करीब 17 वर्षों से छुड़ानी पीएचसी के अंतर्गत आशा वर्कर के पद पर कार्यरत हैं। उसने हमेशा ईमानदारी के साथ अपनी ड्यूटी निभाई है, लेकिन बिना किसी नोटिस और उचित कारण बताए उन्हें पद से हटा दिया गया। यूनियन इस कार्रवाई का विरोध करती है। इससे आशाओं में रोष व्याप्त है। उन्होंने अधिकारियों पर मिलीभगत का आरोप लगाते हुए कहा कि यदि किसी प्रकार की शिकायत थी तो पहले निष्पक्ष जांच कराई जानी चाहिए थी। विभाग द्वारा एकतरफा कार्रवाई कर नीलम को नौकरी से बाहर किया है जो गलत है। उन्होंने हटाई गई आशा वर्कर को तुरंत प्रभाव से बहाल करने व मामले की निष्पक्ष जांच किए जाने की मांग की। उन्होंने कहा कि यदि उनकी यह मांग शीघ्र नहीं मानी गई तो वे आंदोलन को तेज करने पर मजबूर होंगे। इसके उपरांत यूनियन द्वारा नायब तहसीलदार के माध्यम से उपायुक्त के नाम ज्ञापन सौंपा।

किराना दुकान से नकदी और सामान चोरी

- रिवाला गेट पर चोरी की वारदात सीसीटीवी में हुई कैद
- चोर दुकान से करीब 30 हजार रुपये की नकदी, बीड़ी व जूस आदि सामान भी ले गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के रिवाला गेट स्थित एक किराना की दुकान में चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया है। पीड़ित दुकानदार को जब पता चला उसने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और मामले की जानकारी लेते हुए आस-पास क्षेत्र की दुकानों की सीसीटीवी फुटेज खंगाली। पीड़ित दुकानदार अजय सैनी ने बताया कि सीसीटीवी फुटेज में मंगलवार की रात करीब ढाई बजे एक संदिग्ध युवक दुकान का ताला तोड़कर चोरी की वारदात को अंजाम देता दिखाई देता है। अजय के अनुसार उसकी दुकान से करीब बीस से तीस हजार रुपये का नुकसान हुआ है जिसमें करीब पांच हजार रुपये की नकदी, देसी घी, रियल जूस, बीड़ी-सिगरेट व अन्य सामान शामिल हैं। पुलिस द्वारा मामले की जांच की जा रही है।

कैमरे में कैद संदिग्ध युवक।

झज्जर। चोरी के बाद पीड़ित दुकानदार से मामले की जानकारी लेने पहुंचे लोग।

भागलपुरी में मकान से आभूषण चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव भागलपुरी में एक घर की छत पर बने कमरे में चोरों द्वारा आभूषण चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया है। पीड़ित रमेश कुमार पुत्र रामसरूप ने बताया कि उसके घर की छत पर दो कमरे बने हुए हैं। एक कमरे में जहां अलमारी, बेड व अन्य सामान रखा रहता है वहीं दूसरे कमरे में उसका पुत्र गुलशन अपने परिवार के साथ रहता है। बुधवार सुबह करीब पौने पांच बजे जब उन्होंने उठकर देखा तो दूसरे कमरे का दरवाजा खुला था अलमारी में से कपड़े व सामान बिखरा पड़ा था। जब उन्होंने चोरी हुए सामान का जायजा लिया तो मकान से सोने व चांदी के आभूषण चोरी मिले। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

लडायन पावर हाउस में आग

झज्जर। क्षेत्र के गांव लडायन स्थित पावर हाउस में उगी झाड़ियों में अज्ञात कारणों के चलते भीषण आग लग गई। सूचना पर काफी संख्या में ग्रामीण मौके पर एकत्रित हो गए और आग बुझाने का प्रयास किया। सूचना मिलने पर फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची और मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। गनीमत यह रही पावर हाउस स्थित ट्रांसफार्मर को कोई नुकसान नहीं हुआ।

दिनभर बदलता रहा मौसम का मिजाज, सुबह बारिश, फिर धूप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर/बहादुरगढ़

बुधवार को दिनभर मौसम का मिजाज बदलता रहा। अलसुबह जहां हल्की बारिश ने मौसम को सुहावना बना दिया, वहीं कुछ ही घंटों बाद तेज धूप निकलने से उमस और गर्मी ने लोगों की मुश्किलें बढ़ा दी। सुबह के समय आसमान में बादल छाए रहे और हल्की बारिश हुई। दोपहर होते-होते आसमान साफ हो गया और तेज धूप निकल आई। बुधवार को अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 26 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

आढ़तियों को हुई परेशानी : अलसुबह हुई हल्की बारिश ने आढ़तियों की परेशानियों को बढ़ा दिया। बारिश का मौसम बनते ही आढ़ती व प्रवासी श्रमिक तिरपाल लेकर दौड़ पड़े और अनाज मंडी में खुले में रखे गेहूं को तिरपाल से ढक दिया।

ट्रेन की चपेट में आने से महिला की मौत

बहादुरगढ़। दिल्ली-रोहतक रेल मार्ग पर छोटूराम नगर फाटक के पास ट्रेन की चपेट में आने से एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। सूचना मिलते ही जीआरपी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आसपास के एरिया में पहचान के प्रयास शुरू किए, लेकिन उसकी पहचान नहीं हो पाई। शव को पहचान के लिए सिविल अस्पताल के शव गृह में रखवाया गया है। जांच अधिकारी एएसआई राजेश मुदगिल ने बताया कि मंगलवार की रात करीब साढ़े 10 बजे थाने में सूचना मिली कि छोटूराम नगर फाटक के पास ट्रेन की चपेट में आने से महिला की मौत हो गई।

निर्माण के चलते 5 से 13 मई तक कई ट्रेन रहेंगी रद्द

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

दिल्ली-रोहतक रेल मार्ग पर किशनगंज स्टेशन के यार्ड पुनर्निर्माण कार्य के चलते रेलवे ने कई एक्सप्रेस और सवारी गाड़ियों को अस्थाई रूप से रद्द, शॉर्ट टर्मिनेट करने और मार्ग परिवर्तन का निर्णय लिया है। यह बदलाव 5 मई से 13 मई तक प्रभावी रहेगा, जिससे दैनिक रेल यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

दिल्ली-रोहतक दैनिक रेल यात्री समिति के प्रवक्ता सतपाल हाड़ा ने बताया कि रेलवे द्वारा जारी सूचना के अनुसार, गाड़ी संख्या 14323/14324 नई दिल्ली-रोहतक यानी बरेली इंटरसिटी 5 मई से 13 मई तक नई दिल्ली और रोहतक के बीच रद्द रहेगी। इसके अलावा 54031/54032 दिल्ली-जींद सवारी गाड़ी 5 मई से 14 मई तक, 54033/54034 दिल्ली-नरवाना सवारी गाड़ी 10 मई से 13 मई तक तथा 54035/54036 दिल्ली-जाखल सवारी गाड़ी 5 मई से 13 मई तक रद्द रहेगी। वहीं, 12481/12482 दिल्ली-श्रीगंगानगर इंटरसिटी भी 5 मई से 13 मई तक प्रभावित रहेगी। इसी तरह 14023/14024 दिल्ली-कुरुक्षेत्र फास्ट पैसेंजर 5 मई से 8 मई तथा 11 मई से 13 मई तक रद्द रहेगी।

इसी प्रकार 14731/14732 दिल्ली-भटिंडा किसान एक्सप्रेस 5 मई से 13 मई तक केवल शकूरबस्ती स्टेशन तक ही संचालित होगी। रेलवे ने कुछ ट्रेनों का मार्ग भी बदला है। गाड़ी संख्या 16318 माता वैष्णो देवी एक्सप्रेस, 16032, 11450, 16788, 19804, 12485, 12421 और 12439 नांदेड़-श्रीगंगानगर एक्सप्रेस को वाया सफदरजंग संचालित किया जाएगा। रेलवे ने यात्रियों से अपील की है कि यात्रा शुरू करने से पहले रेलवे हेल्पलाइन 139 पर संपर्क कर जानकारी अवश्य लें।

स्टेशन का काम जल्द पूरा कराने की मांग

दिल्ली-रोहतक दैनिक रेल यात्री समिति ने बहादुरगढ़ स्टेशन पर निर्माणाधीन भवन का कार्य शीघ्र पूरा करने की मांग उठाई है। स्टेशन भवन अधूरा होने के कारण यात्रियों को लगातार असुविधा झेलनी पड़ रही है।

गैर विभागीय कार्य व दूर क्षेत्रों में ड्यूटी लगाने पर जताया एतराज

जनगणना ड्यूटी हटाने की मांग पर अड़ीं आंगनबाड़ी वर्कर्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बुधवार को बड़ी संख्या में आंगनबाड़ी वर्कर और हेल्पर नगर परिषद कार्यालय पहुंचीं और जनगणना ड्यूटी हटाने की मांग उठाई। संतोषजनक जवाब न मिलने पर उन्होंने नाराजगी जताते हुए चेतावनी दी कि मांग पूरी नहीं होने पर आंदोलन किया जाएगा।

वर्करों ने कहा कि सरकार उन्हें सरकारी कर्मचारी का दर्जा नहीं देती, फिर भी अतिरिक्त कार्यों का बोझ डाला जा रहा है। उनका कहना है कि सभी आंगनबाड़ी वर्कर और हेल्पर की ड्यूटी ऐसे क्षेत्रों में लगाई गई है, जो उनके कार्यक्षेत्र से बाहर हैं। कई महिलाओं ने बताया कि वे उन इलाकों से परिचित नहीं हैं और 6-7 किलोमीटर दूर जाकर काम करना उनके लिए मुश्किल है। आंगनबाड़ी वर्करों के अनुसार 21 अप्रैल 2026 को हरियाणा सरकार की ओर से जारी पत्र में स्पष्ट किया गया था कि उनसे आंगनबाड़ी कार्य के अलावा अन्य काम न कराया जाए। इसके बाद सीडीपीओ कार्यालय की ओर से भी नगर परिषद और नगर पालिका को पत्र व ई-मेल भेजे गए, लेकिन इसके बावजूद ड्यूटी नहीं हटाई गई।

बहादुरगढ़। नगर परिषद कार्यालय में पहुंची आंगनबाड़ी वर्कर व हेल्पर।

कई माह से वेतन व किराया भी लंबित

वर्करों ने बताया कि अधिकांश कर्मचारी 10वीं या 8वीं पास हैं और कई के पास स्मार्टफोन की सुविधा भी नहीं है। ऐसे में डिजिटल प्रक्रिया वाली जनगणना ड्यूटी निभाना उनके लिए कठिन है। उन्होंने सुरक्षा का मुद्दा भी उठाते हुए कहा कि भीषण गर्मी में अकेली महिला कर्मचारियों को दूर-दराज क्षेत्रों में भेजना उचित नहीं है। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि कई महीनों से वेतन और किराये की राशि लंबित है, जिसके बावजूद अतिरिक्त जिम्मेदारियां दी जा रही हैं। प्रदर्शन में भारती, कविता धनखड़, सुनीता, निधि, बबिता, मीना, माया, कमल, रेखा, पुष्पा और बाला सहित अन्य वर्कर मौजूद रहीं।

नशा मुक्ति केंद्र पर सीएम फ्लाइंग ने की छापेमारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

लाइनपार क्षेत्र स्थित एक नशामुक्ति केंद्र पर बुधवार को सीएम फ्लाइंग टीम ने औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं और दस्तावेजों की जांच की। टीम में सीएम फ्लाइंग से एसआई रामनिवास तथा गुप्तचर विभाग से रामकिशन शामिल रहे। टीम ने केंद्र में साफ-सफाई, मरीजों के रहने की व्यवस्था और उपलब्ध सुविधाओं का जायजा लिया। साथ ही उपचार से संबंधित रजिस्टर, भर्ती रिकॉर्ड, उपस्थिति व अन्य आवश्यक दस्तावेजों की बारीकी से जांच की गई। जांच के समय केंद्र में उपचाराधीन एक व्यक्ति मौजूद मिला। अधिकारियों ने कमरों, शौचालयों और अन्य व्यवस्थाओं का निरीक्षण कर रिकॉर्ड का मिलान किया। अधिकारियों के मुताबिक, जांच में किसी प्रकार की बड़ी अनियमितता सामने नहीं आई।

नशामुक्ति केंद्र का निरीक्षण करती सीएम फ्लाइंग टीम।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

तब तेज धूप में नहीं होगा डिहाइड्रेशन

मेरी उम्र 27 साल है। मेरी फील्ड जॉब है। इन दिनों तेज धूप में मुझे डिहाइड्रेशन न हो इसके लिए मुझे कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?

-साकेत, रायपुर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए आपको लगातार पानी पीते रहना चाहिए। मतलब आप घर से जब निकलें तो छाछ या नीबू पानी या लस्सी पीकर निकलें। पानी की बोतल अपने साथ रखें। करीब हर 1 घंटे बाद आपको पानी पीते रहना चाहिए। कोशिश करें कि सर को ढंक कर निकलें। अगर जरूरी ना हो तो दिन में 1 बजे से लेकर 4 बजे के बीच तेज धूप में निकलने से बचें। अगर लगातार धूप में रहना पड़ता है तो बीच में एक बार शिकंजी पी लें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे नींद में दांत किटकिटाने की आदत है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन भी बताएं।

-आशुतोष, बलौदा बाजार

हालांकि यह समस्या आमतौर पर बच्चों को होती है और जब उन्हें पेट में वॉर्म होते हैं, तब ऐसा करते हैं और तब उन्हें डी वॉर्मिंग की दवा देनी पड़ती है। इस तरह की समस्या ज्यादातर पेट से जुड़ी होती है। बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लें, वे जांच कराएंगे, तभी इलाज हो पाएगा।

मेरी उम्र 43 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरे पेट मे हल्का-हल्का दर्द हमेशा बना रहता है। खाना ठीक से नहीं पचता और वॉमिट जैसा फील होता है। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-जतिन, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लगता है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। जिस वजह से हल्का-हल्का दर्द रहता है और भूख भी कम लगती है। सबसे पहले आप अपना खान-पान ठीक करें, बाहर का खाना और जंक फूड बिल्कुल बंद कर दें। दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। शाम को दलिया या खिचड़ी जैसा हल्का खाना खाएं। सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से अगर आराम ना मिले तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरा वजन लगातार कम हो रहा है और कमजोरी भी महसूस होती है। जबकि मेरी डाइट पहले की तरह ही है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है?

-नलिन, बिलासपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी डाइट और रूटीन पहले जैसा है और फिर भी वजन कम हो रहा है तो ऐसे मामले में बगैर फिजिकली देखे और जांच कराए कुछ भी नहीं कहा जा सकता है। इसलिए आप जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जरूरी जांच करा कर ट्रीटमेंट कर सकेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। जब भी मैं कुछ दूर पैदल चलता हूं, मेरे पैरों में सूजन आ जाती है। रेस्ट करने पर यह सूजन अपने-आप ही ठीक हो जाती है। ऐसा क्यों होता है? इस प्रॉब्लम से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-अभिसार, दुर्ग

पैरों में सूजन की वजह कई बार शुगर का बढ़ना होता है। सबसे पहले आप अपनी शुगर की जांच कराएं। अगर वह नॉर्मल है, तो आपकी मसल्स कमजोर हो सकती हैं, जिस वजह से चलने पर सूजन आ जाती है। इसके लिए आपको एक बार ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। वे जांच कर इसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल लंबा चलना बंद कर दें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे रात को ठीक से नींद नहीं आती। पिछले कुछ समय से मैं नींद की गोलियां ले रहा हूं। कृपया बताएं कि अब मुझे क्या करना चाहिए?

-कुलदीप, भोपाल

नींद की गोलियां लेना इस समस्या का समाधान नहीं है। बेहतर होगा कि आप इस बात पर गौर करें कि आपके जीवन में ऐसा क्या घटित हुआ है, जिस वजह से आपको नींद नहीं आ रही है। अगर आप ऐसा खुद नहीं कर सकते तो जरूर आपको एक बार मनोचिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे इसका इलाज बताएंगे क्योंकि नींद की दवा नियमित लेने से समस्या बढ़ेगी। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन

डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया

नई दिल्ली

स्पेशलः वर्ल्ड एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस डे, 3 मई

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यानी रीढ़ की हड्डी में होने वाला अर्थराइटिस, एक पेनफुल सीरियस डिजीज है। यह समस्या किसी को भी हो सकती है। लेकिन यंगस्टर्स को अवेयर रहने की ज्यादा जरूरत होती है। अगर इसके लक्षणों का ध्यान रखा जाए और शुरुआती दौर में ही सही ट्रीटमेंट करवाया जाए तो पेशेंट पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस यंगस्टर्स को भी रहना होगा अवेयर

हालांकि वैसे तो किसी भी आयु वर्ग के व्यक्ति, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस (संक्षेप में एएस) से ग्रस्त हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर यह बीमारी किशोर-किशोरियों (टीनएजर्स) से लेकर 30 वर्ष की आयु वालों को तुलनात्मक रूप से कहीं ज्यादा अपनी गिरफ्त में ले सकती है। यानी युवा वर्ग के लिए एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या उनकी सेहत के लिए बड़ी समस्या बन सकती है, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि समय रहते इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में एएस की समस्या अधिक आम है।

क्या होती है यह समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, रीढ़ की हड्डी का गठिया यानी अर्थराइटिस है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) अपनी रक्षक की भूमिका छोड़कर भक्षक बन जाता है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के जोड़ों की स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करती है। इसके अलावा एएस की समस्या में आनुवंशिक कारक (एच एल ए-बी 27 जीन) भी भूमिका निभाते हैं।

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस मुख्य रूप से रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करती है। इस समस्या में रीढ़ की कशेरुकाएं (वर्टिब्रा) आपस में जुड़ सकती हैं, जिससे कमर में गंभीर अकड़न और दर्द होता है। वस्तुतः एएस, रीढ़ के निचले हिस्से सैक्रोइलिएक ज्वाइंट, कूल्हों, कंधों, गर्दन और पसलियों के बीच के जोड़ों को प्रभावित करता है।

दिख सकते हैं ये लक्षण

- कूल्हों और पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द और अकड़न, जो नींद से जागने पर सुबह बढ़ सकती है।
- लंबे समय तक बैठने/आराम करने के बाद भी पीठ और कूल्हों में दर्द और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है।
- कालांतर में गर्दन और ऊपरी पीठ में भी अकड़न आ सकती है।
- गर्दन में दर्द हो सकता है।
- आराम करने पर दर्द बढ़ना। इसका आशय यह है कि सक्रिय रहने या चलने-फिरने से दर्द में कमी आती है।
- रीढ़ की हड्डी में सूजन भी हो सकती है।
- आंखों में सूजन यानी यूविआइटिस होना।
- पसलियों के जोड़ों के प्रभावित होने से सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।
- कालांतर में एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या की गंभीर स्थिति में रीढ़ (स्पाइन) आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस या 'हंचबैक' कहा जाता है।
- इसकी गंभीर स्थिति में बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जिसमें रीढ़ बांस की तरह सख्त और लचीलापन रहित हो जाती है।

हो सकती है काइफोसिस की समस्या

एएस और काइफोसिस के बीच गहरा संबंध है। एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस, गठिया का एक प्रकार है। वहीं काइफोसिस, एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण कालांतर में उत्पन्न हो सकने वाली एक शारीरिक विकृति (रीढ़ का आगे झुकना) है। जैसे-जैसे एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या आगे बढ़ती है, तब रीढ़ की हड्डी में अकड़न-जकड़न के कारण रीढ़ आगे की ओर मुड़ जाती है, जिसे काइफोसिस कहा जाता है। काइफोसिस की यह स्थिति व्यक्ति को आगे की ओर झुकी मुद्रा में खड़ा होने पर मजबूर कर सकती है। गंभीर स्थिति में इसके कारण सीने का फैलाव कम हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इस समस्या की गंभीर और जटिल स्थिति में कार्डियो-रेस्पिरेटरी फेल्योर की गंभीर मेडिकल कंडीशन उत्पन्न हो सकती है। इस गंभीर स्थिति में बेहोशी, सांस न आना जैसे लक्षण सामने आ सकते हैं।

काइफोसिस का सर्जिकल इलाज

काइफोसिस की शुरुआती स्थिति में मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस काइफोसिस करेक्शन सर्जरी की जाती है, जो ओपन सर्जरी के तुलना में मरीज के लिए कहीं ज्यादा सुरक्षित और कम से कम जोखिम वाली है। वहीं काइफोसिस की गंभीर स्थिति का इलाज काइफोसिस करेक्शन सर्जरी के जरिए किया जाता है, जिसमें पूरी स्पाइन की जटिलताओं को ठीक किया जाता है।

एएस से बैंबू स्पाइन की समस्या

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस की गंभीर स्थिति बैंबू स्पाइन की समस्या उत्पन्न करती है। ऐसी स्थिति में बिना हल्का झटका या जर्क लगने पर किसी चोट या आघात के बगैर रीढ़ की हड्डी क्षतिग्रस्त (फ्रैक्चर्ड) हो जाती है। स्पाइन फ्रैक्चर के कारण मरीज लकवा से ग्रस्त हो सकता है।

बैंबू स्पाइन का सर्जिकल इलाज

एएस से उत्पन्न बैंबू स्पाइन की समस्या में फ्रैक्चर का इलाज बगैर किसी चीज फाड़ के परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू डालकर ऐसे फ्रैक्चर को फिक्स कर दिया जाता है। इस सर्जरी को मिनिमली इनवेसिव परक्यूटेनियस कैन्युलेटेड स्क्रू फिक्सेशन सर्जरी कहा जाता है,जो रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर के इलाज के लिए एक आधुनिक और कम नुकसान वाली सर्जिकल तकनीक है। इसमें पारंपरिक ओपन सर्जरी की तुलना में बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के लिए उपचार की दो विधियां हैं- गैर सर्जिकल और सर्जिकल। मरीज की बीमारी की स्थिति, उसकी उम्र और लक्षणों के आधार पर विशेषज्ञ डॉक्टर उपचार की प्रक्रिया सुनिश्चित करते हैं। नॉन स्टेराइडल एंटी इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर के परामर्श से ही दी जाती हैं। जबकि डिजीज-मॉडिफाइंग ड्रग्स, डॉक्टर के परामर्श से ऑटोइम्यून बीमारियों के अंतर्निहित कारणों को ठीक करने या उनके बढ़ते दुष्प्रभाव को धीमा करने के लिए दी जाती हैं।

एक्सरसाइज और फिजियोथेरेपीः इनसे रीढ़ की हड्डी के विकार को रोकने या उसे कम करने में मदद मिलती है। तैराकी, योग, और स्ट्रेचिंग बहुत फायदेमंद हैं। लेकिन डॉक्टर से परामर्श लेकर ही व्यायाम और फिजियोथेरेपी करवानी चाहिए।

सर्जरी ट्रीटमेंटः एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के कारण काइफोसिस और बैंबू स्पाइन की समस्या में जब मरीज को दवाओं और अन्य उपायों से राहत नहीं मिलती, तब विशेषज्ञ डॉक्टर मरीज को सर्जरी करने का परामर्श दे सकते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

आजमा सकते हैं ये उपाय

एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से राहत पाने में इन सुझावों पर अमल करना लाभप्रद है।

- सुबह की अकड़न कम करने के लिए गर्म पानी से नहाएं या हीट पैक का उपयोग करें।
- रांग पोस्चर्स से बचें। रांग पोस्चर उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें बैठने और चलने-फिरने या किसी कार्य को अंजाम देते वक्त पर रीढ़ की हड्डी एक तरफ झुकी हुई हो या फिर तिरछी स्थिति में हो, यानी अपने नेचुरल कर्व में न हो। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित हैं, उन्हें रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी को जहां तक संभव हो उठते, बैठते और चलते समय सीधा रखने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग एंकाइलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित नहीं हैं, उन्हें भी रांग पोस्चर्स से बचना चाहिए।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

आज के दौर में अपनी हेल्थ और फिटनेस के प्रति कॉन्शस लोग कई हेल्थ एप्स का यूज करते हैं। लेकिन कई बार इन एप्स पर ओवर डिपेंडेंसी मेंटली स्ट्रेस पैदा करने लगती है। यही हेल्थ एप बर्नआउट कहलाता है। इसके कारण और बचने के उपायों के बारे में जानिए।

कहीं आपको भी हेल्थ एप बर्नआउट की समस्या तो नहीं!

आज के दौर में हाथ में बंधी 'स्मार्टवॉच' सिर्फ डिजिटल समय नहीं बताती, वह उपयोगकर्ता की धड़कन, नींद, कदम और यहां तक कि उसके तनाव के स्तर पर भी नजर रखती है। इसी तरह कई वियरेबल गैजेट्स या मोबाइल एप ऐसे हैं, जो आपकी बीपी, एक्टिविटी आदि की जानकारी देते हैं। पहली नजर में यह सेहत के प्रति एलर्ट रहने का बेहतरीन तरीका लगता है, लेकिन इसका दूसरा पहलू जरा चौंकाने वाला है। विभिन्न अंतरराष्ट्रीय शोध और मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट्स बताती हैं कि अब लोग 'एप बर्नआउट' के शिकार होने लगे हैं। दरअसल एक सीमा तक तो इन पर निर्भरता ठीक है मगर जब इनका ओवरयूज होने लगता है तो ये आपकी मदद करने के बजाय आपको मानसिक रूप से थकाने और तनाव देने लगते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जहां आप हेल्थ से ज्यादा डेटा और नंबर्स पर डिपेंड होने लगते हैं।

क्यों होता है बर्न आउटः हर कदम, हर कैलोरी और नींद के हर मिनट को ट्रैक करना दिमाग को थका देता है। ऐसा लगता है जैसे आप खुद को नहीं, बल्कि किसी 'प्रोजेक्ट' को मैनेज कर रहे हैं।

कैसे पहुंचाते हैं नुकसानः विभिन्न हेल्थ रिपोर्ट्स के अनुसार, कैलोरी काउंट करने और हर निवाले का हिसाब रखने वाले एप्स लोगों में खाने के प्रति एक असामान्य डर पैदा कर देते हैं। इसे ऑर्थोरेक्सिया कहा जाता है, यानी हेल्दी-बैलेंस्ड खाने का ऐसा जुनून, जो मानसिक तनाव का कारण बन जाए।

स्लीप एंग्जायटीः जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप मेडिसिन की एक रिपोर्ट के अनुसार, जो लोग अपनी नींद को एप पर ट्रैक करते हैं, वे अक्सर 'ऑर्थोसोमनिया' के शिकार हो जाते हैं। यह वह स्थिति है, जहां व्यक्ति अपनी नींद की गुणवत्ता को लेकर इतना चिंतित रहता है कि उसी चिंता के कारण उसे नींद नहीं आती। अगर एप सुबह पुअर स्लिप दिखाता है, तो व्यक्ति पूरा दिन थका हुआ महसूस करता है, भले ही वह असल में फ्रेश महसूस कर रहा हो।

सामाजिक तुलना का दबावः फिटनेस एप्स अक्सर लीडरबोर्ड दिखाते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के एक शोध के मुताबिक, जब महिलाएं अपने स्टेप्स या वर्कआउट की तुलना दूसरों से करती हैं, तो उनमें हीन भावना पैदा होती है। यह डिजिटल कॉम्पिटिशन, सेहत सुधारने के बजाय तनाव को जन्म देता है।

शरीर के संकेतों की अनदेखीः हमारा शरीर थकने पर आराम मांगता है, लेकिन फिटनेस बैंड कहता है, 'सिर्फ 500 कदम और!' मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि एप्स पर अत्यधिक निर्भरता के कारण हम अपनी आंतरिक समझ खो रहे हैं। हम प्यास लगने पर पानी नहीं पीते, बल्कि एप के नोटिफिकेशन पर पानी पीते हैं।

नोटिफिकेशन फटीगः दिन भर में आने वाले दर्जनों अलर्ट- 'पानी पिएं, खड़े हो जाएं, गहरी सांस लें' दिमाग को शांत करने के बजाय उसे अलर्ट मोड पर रखते हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि बार-बार आने वाले ये डिजिटल एलर्ट एकाग्रता को भंग करते हैं और कॉर्टिसॉल के स्तर को बढ़ाते हैं।

प्राइवेसी और डेटा सुरक्षा की चिंताः ब्रिटिश मेडिकल जर्नल की एक रिपोर्ट में खुलासा हुआ है कि कई हेल्थ एप्स यूजर का डेटा तीसरे पक्ष को बेचते हैं। अपनी पीरियड साइकिल, मूड और लोकेशन जैसी निजी जानकारियां साझा करने का डर भी अनजाने में एक मानसिक तनाव पैदा करता है।

फिटनेस और वेलनेस के बीच का अंतर मिटनाः फिटनेस का मतलब है शारीरिक क्षमता, जबकि वेलनेस का मतलब है समग्र कल्याण। हेल्थ एप्स अक्सर केवल शारीरिक आंकड़ों पर ध्यान देते हैं। एप्स इमोशनल हेल्थ मॉनिटर नहीं कर सकते।

हेल्थ एप बर्नआउट के लक्षणः दिन भर में दर्जनों बार स्टेप्स या कैलोरी चेक करना। यदि किसी दिन लक्ष्य पूरा न हो (जैसे 10,000 कदम न चल पाना), तो खुद को असफल महसूस करना। नींद के डेटा को देखकर यह सोचना कि मेरी नींद अच्छी नहीं थी। भले ही आप उठने पर फ्रेश महसूस कर रहे हों। वर्कआउट या वॉक इसलिए करना क्योंकि एप कह रहा है, न कि इसलिए कि आपको खुशी मिल रही है।

इससे बचने के उपायः अनावश्यक चिंता और दवाब से बचने के लिए 'इंट्यूइटिव लिविंग' अपनाएं। एप्स पर निर्भर रहने के बजाय अपने शरीर के संकेतों को सुनना शुरू करें। अगर आप थके हुए हैं, तो एप के कीप गोइंग नोटिफिकेशन के बावजूद आराम करें। शरीर की सुनें, सॉफ्टवेयर की नहीं। हर 1 घंटे में उठने या पानी पीने के रिमाइंडर दिमाग में एक चेकलिस्ट की तरह तनाव पैदा करते हैं। केवल सबसे जरूरी नोटिफिकेशन ऑन रखें, बाकी सब बंद कर दें। पानी पीने या टहलने को आदत में शामिल करें। वीक में कम से कम एक या दो दिन (जैसे शनिवार या रविवार) अपनी स्मार्टवॉच उतार दें और किसी भी एप में डेटा फीड न करें। बिना किसी डिजिटल हस्तक्षेप के अपनी वॉक या खाने का आनंद लें। हर चीज के लिए अलग एप (पानी, नींद, खाना, कदम, मेडिटेशन) रखने के बजाय केवल 1 या 2 सबसे महत्वपूर्ण हेल्थ एप चुनें। तभी आप स्वस्थ रहेंगे। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

स्मूदी न केवल टेस्टी होता है, इसे पीने पर भरपूर एनर्जी भी मिलती है। यही नहीं कई लोग भोजन के विकल्प के रूप में इसे इस्तेमाल करके इसकी मदद से अपना वेट लॉस भी करते हैं। स्मूदी किस-किस तरह से फायदेमंद होती है, जानिए।

पिएं स्मूदी-पाएं एनर्जी वेट भी होगा लॉस

अपने भोजन के लिए एक बेहतरीन विकल्प की बात की जाए या वजन कम करने के उपाय की तो पूरी दुनिया में स्मूदी का सेवन काफी लोकप्रिय होता जा रहा है। इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, वो सुबह ब्रेकफास्ट में या दोपहर और शाम के खाने में स्मूदी का सेवन करना फायदेमंद है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इसलिए होने लगा पॉपुलरः वर्ष 1920 में जब ब्लेंडर्स का ईजाद हुआ, उसके बाद स्मूदी बनाने का चलन शुरू हुआ और धीरे-धीरे इसने लोगों के बीच काफी लोकप्रियता हासिल कर ली। पश्चिमी देशों में विशेष तौर पर इसे पौष्टिकता से भरपूर और एंज्वॉयएबल ड्रिंक माना जाता है। धीरे-धीरे यह विभिन्न देशों के खान-पान में शामिल हो गई। इसमें भरपूर न्यूट्रीशन होता है, जो फिटनेस और हेल्थ के लिए लाभकारी होता है। ठीक ऐसे ही जो लोग फल और सब्जियां खाना पसंद नहीं करते या अपने बच्चों की डाइट में इन्हें शामिल करना चाहते हैं या जो लोग खाना खाने के स्थान पर हल्का कुछ लेना चाहते हैं, उनके लिए स्मूदी एक बेहतर विकल्प है।

बनाना भी है आसानः स्मूदी को बनाना बेहद आसान है। इसे किसी एक फ्रूट के साथ या कई फ्रूट्स को मिलाकर बनाया जा सकता है। जो चीजें आपको पसंद हो, उनको मिलाकर ले सकते हैं। मसलन खीरे को खरबूजे के साथ मिलाकर, मैंगो में अदरक डालकर यानी जिन चीजों को ब्लेंड करके आप उसका फायदा ले सकते हैं, उन्हें स्मूदी के रूप में लिया जा सकता है। जो लोग बहुत सारी चीजों को अपने भोजन में खाना पसंद नहीं करते, उनके लिए उन चीजों को मिलाकर स्मूदी बनाकर दी जा सकती है।

कई तरह से फायदेमंदः स्मूदी की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह है, उसमें उपलब्ध ढेरों ऑप्शंस। ज्यादा कैलोरीयुक्त चीजों को मिलाकर बच्चों के लिए तैयार की गई स्मूदी न केवल उनके पूरे दिन के पोषण की जरूरत को पूरा करती हैं बल्कि उसमें स्पेशल टेस्ट एड करके उसके स्वाद को और भी बढ़ा सकते हैं। जो लोग बाहर काम के लिए जाते हैं और उन्हें एनर्जी की जरूरत होती है, उनके लिए प्रोटीन से भरी चीजों से बनी स्मूदी फायदेमंद होती है। मीठी स्मूदी को आप डेजर्ट की तरह भी ले सकते हैं या आप इनमें सब्जियों को भी शामिल कर सकते हैं। कुछ लोग तो इसे भोजन के विकल्प के तौर पर भी लेते हैं। स्मूदी लेने से उनमें पोषक तत्वों से भरपूर एक गिलास में ही सब कुछ मिल जाता है, जो पीने में टेस्टी लगती है और पेट को भी भरा रखती है।

ऐसी स्मूदी होगी अधिक फायदेमंदः हालांकि कुछ लोग स्मूदी की कमियों को बताते हुए कहते हैं कि दिन में दो से तीन बार या ज्यादा मात्रा में ली गई स्मूदी स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में वेट लॉस के लिए दिन में सिर्फ एक बार इसे खाने के तौर पर लिया जा सकता है और बेहतर होगा इसे दोपहर के भोजन में लिया जाए। यदि आपको स्मूदी पीना बहुत पसंद है, तो उसमें फलों और सब्जियों की मात्रा बराबर रखें। दूध, पानी और दही से बनी स्मूदी भरपूर एनर्जी देती है। मेटाबॉलिज्म के लिए फायदेमंद यह स्मूदी न केवल एक संपूर्ण भोजन है, जिसमें बैड फैट, कोलेस्ट्रॉल और कैलोरीज नहीं होती हैं। स्मूदी की आलोचना इस आधार पर भी होती है कि कई स्मूदी फ्रोजेन फ्रूट्स, फलों, दूध व दही के कॉम्बिनेशन से बनाई जाती है, इसलिए यह पाचनशक्ति के लिए भी नुकसानदेय हो सकती है। इससे बचने के लिए ताजे फलों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। अगर डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से कंसल्ट कर सही ढंग से स्मूदी बनाकर पिया जाए तो यह आपको भरपूर टेस्ट, एनर्जी देगी। साथ ही आपका एक्स्ट्रा वेट भी लॉस करने में सहायक हो सकती है। *

खबर संक्षेप

बाइक सवार पर रास्ता रोककर डंडों से हमला

बहादुरगढ़। नयागांव में स्थित एक कॉलेज के पास बाइक सवार युवक पर हमला कर दिया गया। डंडों से उस पर वार किए गए। हमले में उसे काफी चोट आई। पीड़ित ने अपने ही गांव के एक युवक व उसके साथियों पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में सोलधा के निवासी अतुल का कहना है कि गांव का एक युवक मुझसे तथा मेरे परिवार से रंजिश रखता है। करीब तीन महीने पहले उस युवक व परिवार ने हमारे साथ झगड़ा किया था और उसके बाद से मुझे नुकसान पहुंचाने के प्रयास में था। मंगलवार को मैं बाइक पर सवार होकर ड्यूटी से घर लौट रहा था। देर शाम साढ़े सात बजे नयागांव स्थित एक कॉलेज के पास युवक व उसके साथियों ने मेरा रास्ता रोक लिया गया। उन्होंने मेरा मोबाइल छीना और मारपीट शुरू कर दी। डंडों तथा लात घूसों से वार किए गए।

महिलाएं और बुजुर्ग अब मुख्य सड़कों पर निकलने से कतरा रहे

शहर की सड़कों पर बेसहारा गोवंशों का जमावड़ा, आमजन हो रहे चोटिल

जिला प्रशासन से बेसहारा गोवंशों को नंदीशालाओं में भिजवाने की अपील की

झज्जर। माता गेट क्षेत्र में सड़क के बीचों बीच खड़े बेसहारा गोवंश और पास से निकलते हुए वाहन। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर की सड़कों पर बढ़ती बेसहारा गोवंशों की संख्या अब गंभीर चिंता का विषय बन चुकी है। दिन-प्रतिदिन इनकी वजह से सड़क दुर्घटनाओं में इजाफा हो रहा है। जिससे वाहन चालकों के साथ-साथ आम नागरिक भी चोटिल हो रहे हैं। स्थिति इतनी गंभीर हो गई है कि महिलाएं और बुजुर्ग अब मुख्य सड़कों पर निकलने से भी कतराने लगे हैं। मुकेश सोलंकी, विराट गुलिया, देवेंद्र, जयभगवान ने बताया कि सुबह और शाम के समय सड़कों पर गोवंशों का जमावड़ा अधिक रहता है, जिससे यातायात बाधित होता है और दुर्घटनाओं का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। कई दफा तेज रफ्तार से आ रहे वाहन के सामने अचानक गोवंश आ जाते है। जिसके कारण भी दुर्घटनाएं हो चुकी है। वहीं, पैदल लोगों को भी ये बेसहारा पशु अपना निशाना बना रहे है। उन्होंने कहा कि अगर जल्द ही इस पर नियंत्रण नहीं किया गया तो यह समस्या और विकराल रूप ले सकती है। उन्होंने जिला प्रशासन से बेसहारा गोवंशों को नंदीशालाओं में भिजवाने की अपील की है।

नंदीशालाओं में भेजने की बनाई जा रही योजना

नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि बेसहारा गोवंशों को सड़कों से हटाकर नंदीशालाओं में भेजने की योजना तैयार की जा रही है। इसके लिए संबंधित विभागों के साथ बैठकें की जा रही हैं और जल्द ही ठोस कार्रवाई शुरू की जाएगी। उन्होंने आश्वासन दिया कि शहरवासियों की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता है और सड़कों को सुरक्षित बनाने के लिए हर संभव कदम उठाए जाएंगे।

बायोमास पेलेट्स को-फायरिंग से झाड़ली की सुधर रही हवा

झज्जर। नॉन टॉरिफाइड व टॉरिफाइड बायोमास पेलेट्स का फाइल फोटो।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- कहा - अब कृषि अवशेषों का उपयोग बिजली उत्पादन में किया जा रहा

एपीसीपीएल पावर प्लांट झाड़ली में बायोमास पेलेट को-फायरिंग की पहल से धीरे-धीरे क्षेत्र के वायु प्रदूषण में कमी में आ रही है। पहले जहां पराली जलाने से स्थानीय इलाकों से लेकर दिल्ली-एनसीआर तक धुआं फैला रहता था, वहीं अब कृषि अवशेषों का उपयोग बिजली उत्पादन में किया जा रहा है। मुख्य कार्यकारी अधिकारी दिलीप कैबोर्ता ने बताया कि उनका लक्ष्य सिर्फ बिजली उत्पादन नहीं है, बल्कि सस्टेनेबल तरीके से ऊर्जा उपलब्ध कराना है। बायोमास को-फायरिंग से वे प्रदूषण कम करने का प्रयास कर रहे हैं। यह पहल अगर बड़े स्तर पर लागू होती है, तो इसका असर पूरे उत्तरी भारत की वायु गुणवत्ता पर दिखेगा। उन्होंने इसे चरणबद्ध तरीके से बढ़ाने की बात कही। उन्होंने बताया कि प्लांट की 1500 मेगावाट क्षमता में फिलहाल 6.64 प्रतिशत तक बायोमास को-फायरिंग हो रही है। इस माह अभी तक करीब 31,741 टन बायोमास पेलेट्स का उपयोग किया गया। पावर प्लांट बायोमास पेलेट वेंडर्स को 8282 पर मीट्रिक टन की निश्चित राशि मिल रही है जिससे उनकी आय बढ़ी है। बायोमास पेलेट्स कोयले के साथ जलकर स्वच्छ ऊर्जा उत्पादन में मदद करते हैं। इससे जहां क्षेत्र में पराली जलाने जैसे घटनाओं में कमी आएगी वहीं ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती मिल रही है।

मंडियों में एक लाख 35 हजार 815 मीट्रिक टन गेहूं का हो चुका उठान

- खरीदे गए गेहूं के उठान और भंडारण कार्य में किसी प्रकार की अनियमितता बर्दाश्त नहीं की जाएगी : डीसी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में गेहूं के उठान कार्य में जुटे श्रमिक। फोटो : हरिभूमि

जिले की अनाज मंडियों में उठान कार्य अब गति पकड़ने लगा है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि खरीदे गए गेहूं का उठान और भंडारण कार्य में किसी प्रकार की अनियमितता बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने बताया कि जिले की मंडियों और खरीद केंद्रों में अब तक दो लाख 34 हजार 375 मीट्रिक टन गेहूं की आवक दर्ज, जबकि एक लाख 91 हजार 393 मीट्रिक टन से अधिक की खरीद व एक लाख 35 हजार 815 मीट्रिक टन गेहूं का उठान हो चुका है। उन्होंने बताया कि झज्जर अनाज मंडी में 64 हजार 600 मीट्रिक टन, बादली में 16 हजार 844 मीट्रिक टन, ढाकला में 14 हजार 982 मीट्रिक टन, बेरी में 50 हजार 879 मीट्रिक टन, मातनहेल में 35 हजार 869 मीट्रिक टन, माजरा डी खरीद केंद्र पर 21 हजार 396 मीट्रिक टन, छारा में 14 हजार 980 मीट्रिक टन, बहादुरगढ़ में 1 हजार 881 मीट्रिक टन तथा आसौदा में 12 हजार 944 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हुई है। वहीं झज्जर मंडी में 47 हजार 462 मीट्रिक टन, बादली में 14 हजार 854 मीट्रिक टन, ढाकला में 13 हजार 69 मीट्रिक टन, बेरी में 39 हजार 572 मीट्रिक टन, मातनहेल में 31 हजार 304 मीट्रिक टन, माजरा डी में 19 हजार 988 मीट्रिक टन, छारा में दस हजार 966 मीट्रिक टन, बहादुरगढ़ में 1 हजार 887 मीट्रिक टन तथा आसौदा में 12 हजार 291 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद दर्ज की गई है। उन्होंने बताया कि झज्जर मंडी में 39 हजार 297 मीट्रिक टन, बादली में सात हजार 650 मीट्रिक टन, ढाकला में छह हजार 995 मीट्रिक टन, बेरी में 24 हजार 888 मीट्रिक टन, मातनहेल में 27 हजार 411 मीट्रिक टन, माजरा डी में 14 हजार 826 मीट्रिक टन, छारा में पांच हजार 693 मीट्रिक टन, बहादुरगढ़ में 1 हजार 421 मीट्रिक टन तथा आसौदा में सात हजार 635 मीट्रिक टन गेहूं का उठान किया जा चुका है।

मंडियों में धीमी हो रही गेहूं की आवक

बहादुरगढ़। गेहूं खरीद सीजन अब अंतिम दौर में पहुंचता नजर आ रहा है। मंडियों में गेहूं की आवक लगातार धीमी होती जा रही है। बुधवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 7 गेट पास के जरिए 288 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई, जबकि आसौदा मंडी में एक भी क्विंटल गेहूं नहीं पहुंचा। जानकारी के अनुसार, बहादुरगढ़ और आसौदा मंडी में इस सीजन के दौरान अब तक कुल 1 लाख 61 हजार 742 क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है। इसमें से 1 लाख 43 हजार 71 क्विंटल गेहूं की सरकारी खरीद की जा चुकी है। उठान की स्थिति पर नजर डालें तो बहादुरगढ़ अनाज मंडी में 95.68 प्रतिशत गेहूं का उठान हो चुका है। वहीं आसौदा मंडी में 61.47 प्रतिशत लिफ्टिंग दर्ज की गई है। अधिकारियों का कहना है कि खरीद प्रक्रिया सुचारु रूप से जारी है और शेष गेहूं का उठान भी जल्द पूरा कर लिया जाएगा।

भाजपा महिला आरक्षण बिल को लेकर कर रही भ्रमित : राजेंद्र जून

बहादुरगढ़। कांग्रेस के पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने नारी शक्ति वंदन अधिनियम को लेकर भाजपा सरकार पर जोरदार निशाना साधा है। वर्ष 2023 में संसद के दोनों सदनों द्वारा सर्वसम्मति से पारित इस कानून को अब तक लागू न करना सरकार की नीयत पर गंभीर सवाल खड़े करता है। जून के अनुसार, करीब 30 महीने बीत जाने के बावजूद महिलाओं को उनका अधिकार नहीं मिल पाया है, जो सरकार की महिला विरोधी सोच को दर्शाता है। भाजपा इस बिल को लेकर लोगों को भ्रमित कर रही है। उन्हें बरगलाने का काम कर रही है। जून ने कहा कि जब पूरा देश इस कानून के लागू होने की उम्मीद कर रहा था, तब सरकार ने परिसीमन और जनगणना का बहाना बनाकर टालने की कोशिश की। सरकार चाहती तो इस कानून को तुरंत लागू कर सकती थी, लेकिन राजनीतिक कारणों से इसे रोका जा रहा है।

राजेंद्र सिंह जून।

जनगणना प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

- प्रतिभागियों को मकान सूचीकरण, जनगणना प्रक्रिया और तकनीकी पहलुओं की विस्तृत जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम के समापन पर मौजूद अधिकारी व कर्मचारी।

जनगणना-2027 के प्रथम चरण के तहत राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न हो गया। तीन दिवसीय यह प्रशिक्षण 27 अप्रैल से चल रहा था, जिसमें संबंधित अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण के दौरान असिस्टेंट प्रोफेसर मोहित कुमार और अरुण कुमार ने प्रतिभागियों को मकान सूचीकरण, जनगणना प्रक्रिया और तकनीकी पहलुओं की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कार्मिकों को निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुसार निष्पक्षता, जिम्मेदारी और सावधानी से कार्य करने के लिए प्रेरित किया। प्रशिक्षकों ने बताया कि जनगणना राष्ट्रीय स्तर का महत्वपूर्ण कार्य है, जिससे प्राप्त आंकड़ों के आधार पर विकास योजनाएं तैयार और लागू की जाती हैं। साथ ही उम्मीद जताई गई कि प्रशिक्षित कार्मिक फील्ड में प्रभावी ढंग से कार्य कर जनगणना-2027 को सफल बनाने में अहम भूमिका निभाएंगे।

पांडुलिपि सर्वेक्षण के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आज से

झज्जर। ज्ञान भारतम मिशन के तहत उपलब्ध पांडुलिपियों के सर्वेक्षण कार्य को लेकर प्रशिक्षण कार्यक्रम वीरवार से शुरू होगा। जिला परिषद के सीईओ मनीष फौगाट ने बताया कि अभियान के अंतर्गत लाइब्रेरी, धार्मिक स्थल, ट्रस्ट, निजी स्वामित्व तथा गुरुकुलों में उपलब्ध पांडुलिपियों का सर्वेक्षण मोबाइल एप के माध्यम से किया जाएगा। इसके लिए नियुक्त कर्मचारियों को तकनीकी प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि यह प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रशिक्षण संवाद भवन में वीरवार आरंभ होगा। जिसमें सुबह झज्जर एवं बेरी ब्लॉक, दोपहर बाद दो बजे बादली, माछरौली एवं बहादुरगढ़ ब्लॉक के लिए नियुक्त कर्मचारियों को मास्टर ट्रेनर्स द्वारा प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि संवाद भवन में एक मई को नगर परिषद झज्जर व बहादुरगढ़ तथा नगरपालिका बेरी क्षेत्र के लिए कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया जाएगा।

बाबा कांशीगिरि महाराज मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन

आजा खाटू वाले, रिंगस के उस मोड़ पे..

- भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

बाबा कांशीगिरि महाराज मंदिर में 301वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि सत्संग आत्मा के लिए अमृत के समान है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, हरीश अरोड़ा, चिमन लाल वर्मा, प्रिंस सेठी, बंटी मल्होत्रा, सुरेश गाबा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, दीपक धीमान, आनंद कुमार, उमा गुलाटी, वंशिका गोस्वामी, सुमन वधवा, नारायणी सरदाना, सोनिया मल्होत्रा, प्रिया तनेजा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, योगिता गुलाटी, प्रदीप गुलाटी, मिनाक्षी वर्मा, टिंकू वर्मा, हिमांशी अरोड़ा व शीला देवी चुघ सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। भजन गायक मिनाक्षी वर्मा ने राम नाम के हीरे मोती, मैं बिखराऊं गली गली..हरीश अरोड़ा ने मुझे तुमने दाता बहुत कुछ दिया है, तेरा शुक्रिया है..राजेंद्र वधवा कोई जब तुम्हारा सहारा ना हो फंसी नाव का कोई किनारा ना हो..योगेश रंजन ने मोरछड़ी लहराई रे रसिया ओ सांवरा..ताराचंद भूटानी ने लेने आजा खाटू वाले, रिंगस के उस मोड़ पे..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, मनोहर लाल, प्रदीप काठपालिया, अनिल छाबड़ा, अशोक सलूजा, वंशु वर्मा, विकास नरुला, प्रदीप गुलाटी, भवित वर्मा, निखिल सलूजा, जय प्रकाश, प्रदीप सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

स्वास्थ्य जांच शिविर में लोगों ने कराई जांच

झज्जर। लोगों की स्वास्थ्य जांच करते हुए चिकित्साकर्मी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा क्षेत्र के गांव धौड़ में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अस्पताल के मेडिसिन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग के चिकित्सकों ने सेवाएं दीं। बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर में पहुंच कर अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। इस दौरान चिकित्सकों द्वारा जरुरतमंद लोगों में जहां निःशुल्क दवाओं का वितरण किया वहीं उन्हें स्वास्थ्य की देखभाल संबंधी आवश्यक परामर्श भी दिया गया। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग के डॉ. शिवम सिंह ने बताया कि संस्थान के संस्थापक डॉक्टर नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल संबंधी जानकारी भी दी गई।

न्यूज डायरी

देश को टीबी मुक्त बनाने के लिए आमजन की सक्रिय भागीदारी जरूरी : डॉ. निधि

झज्जर। जिला स्वास्थ्य विभाग के तत्वावधान में संस्कारम यूनिवर्सिटी में टीबी जागरूकता अभियान के अंतर्गत विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता यूनिवर्सिटी के मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डॉक्टर सुशीन महापात्रा ने की। इस दौरान अपने संबोधन में उप सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया ने कहा कि देश को टीबी मुक्त बनाने के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सभी स्वास्थ्य संस्थानों, शैक्षणिक संस्थाओं एवं आमजन की सक्रिय भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने अभियान की वर्तमान प्रगति साझा करते हुए युवाओं की भूमिका को विशेष रूप से महत्वपूर्ण बताया। टीबी विशेषज्ञ डॉक्टर हिमानी ने टीबी रोग के वैज्ञानिक पहलुओं पर विस्तार से जानकारी दी। टीबी के लक्षणों की समय पर पहचान, नियमित जांच और उपचार की निरंतरता ही इस बीमारी पर नियंत्रण का सबसे प्रभावी माध्यम है। साथ ही उन्होंने खांसी-छींक के दौरान स्वच्छता बनाए रखने, पौष्टिक आहार लेने और चिकित्सकीय परामर्श का पालन करने पर जोर दिया।

खेत से डीजल इंजन चोरी के मामले में चार आरोपी काबू

झज्जर। क्षेत्र के गांव मांगावास के खेतों से डीजल इंजन चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस द्वारा चार आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रभारी बेरी उप निरीक्षक विनोद कुमार ने बताया कि महिपाल निवासी बेरी की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए मुख्य सिपाही अनूप कुमार की टीम द्वारा चार आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान साहिल निवासी मांगावास, मनीष निवासी गोच्छी, कृष और रविंद्र दोनों निवासी माजरा डी जिला झज्जर के तौर पर की गई है। पकड़े गए आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से अदालत के आदेशानुसार साहिल व मनीष को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। जबकि कृष व रविंद्र को पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। पुलिस रिमांड के दौरान आरोपियों से चोरी किया गया डीजल इंजन और वारदात में प्रयोग की गई गाड़ी बरामद की गई है। पुलिस रिमांड के बाद दोनों आरोपियों को स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

नशे के दुष्प्रभाव, साइबर अपराध व डायल 112 के प्रति पुलिस ने किया जागरूक

झज्जर। जिला पुलिस का नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूकता अभियान निरंतर जारी है। इसी कड़ी में बुधवार को मुख्य सिपाही सपना ने कस्बा बेरी में वार्ड नंबर 10 में आमजन को नशे के दुष्प्रभाव, साइबर अपराध और डायल 112 के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि आज साइबर अपराध बढ़ रहा हैं। जागरूकता से ही साइबर अपराध से बचा जा सकता है। इसलिए किसी के बहकावे में आकर किसी अनजान व्यक्ति को ओटीपी न बताएं और ना ही उनके द्वारा भेजे गए किसी लिंक को ओपन करें। उन्होंने कहा कि नशे का व्यापार, नशा बेचने वाले, अवैध रूप से बेच रहे शराब या किसी भी प्रकार का नशा बेचने वाले के बारे मे पता चलने पर तुरंत पुलिस को सूचित करें, सूचना देने वाले व्यक्ति का नाम गुप्त रखा जाएगा। इसके अतिरिक्त आमजन मानस हेल्पलाइन नंबर 1930, डायल 112 कंट्रोल रूम पर भी नशे के संबंध में सूचना साझा कर सकते। नशा बेचने वाले के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई की जाएगी।

छात्राओं ने लिया एचपीवी वैक्सीनेशन का लाइव अनुभव

झज्जर। संस्कारम कॉलेज ऑफ नर्सिंग खातीवास में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पाटौदा में टीकाकरण सप्ताह का सफल आयोजन किया गया। संस्कारम समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि ऐसे आयोजनों से विद्यार्थियों को व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त होता है तथा समाज में स्वास्थ्य जागरुकता बढ़ती है। संस्कारम कॉलेज ऑफ नर्सिंग की छात्राओं द्वारा विभिन्न स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियां प्रस्तुत की गईं। स्पीच से शुरू हुए इस कार्यक्रम में टीकाकरण के महत्व, समय पर वैक्सीन लगवाने तथा बीमारियों की रोकथाम बारे जानकारी दी गई। इसके बाद रोल प्ले के माध्यम से टीकाकरण से जुड़ी वास्तविक स्थिति को प्रस्तुत किया गया। डॉक्टर पवन यादव ने विद्यार्थियों को टीकाकरण का महत्व, समय पर वैक्सीन लगवाने की आवश्यकता तथा इससे होने वाली बीमारियों की रोकथाम बारे विस्तार से जानकारी दी। डेंटिस्ट डॉक्टर पूजा ने विद्यार्थियों को ओरल हाइजीन बारे जानकारी देते हुए दांतों की सही सफाई, दिन में दो बार ब्रश करने और मीठे पदार्थों के अधिक सेवन से बचने की सलाह दी। संस्कारम कॉलेज ऑफ नर्सिंग के प्रिंसिपल रविंद्र व्यास ने पीएचसी की चिकित्सकीय टीम का आभार जताया।

सीएम के समक्ष रखी शहर की मांगें

बहादुरगढ़। सेक्टर-9/9ए में वार्ड-14 के लोगों ने पूर्व पार्षद जसबीर सैनी के नेतृत्व में मुख्यमंत्री का जोरदार स्वागत किया। विधायक के बेटे की शादी समारोह में जाते समय मुख्यमंत्री ने काफिला रुकवाकर लोगों से मुलाकात की। महिलाओं ने खाटू श्याम बाबा की तस्वीर व पटका भेंट कर सम्मानित किया। मंदिर के लिए भूमि, टूटी सड़कों की मरम्मत, पार्क व कम्युनिटी सेंटर के नवीनीकरण, पुलिस गश्त बढ़ाने तथा अटल सेवा केंद्र शुरू कराने की मांग रखी।

सूचना

मैं, जयप्रकाश पुत्र गुगन सिंह निवासी गांव जाखौदा, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरा पुत्र मोहित व पुत्रवधु सुषमा मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

गार्ड पर दो भाइयों ने किया हमला

बहादुरगढ़। गांव भापडोदा में एक व्यक्ति के साथ मारपीट करने व जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने अपने ही भाइयों पर ये आरोप लगाए हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भापडोदा के निवासी राजेश का कहना है कि वह दिल्ली में गार्ड है। गत 26 अप्रैल को अपने घर पर था। इसी दौरान छोटे भाई ने मुझे व परिवार को गालियां देनी शुरू कर दी। समझाने के लिए उसके घर गया तो मेरे दो भाइयों ने मारपीट शुरू कर दी। मेरी पत्नी और बच्चे ने जैसे तैसे बीच बचाव कर छुड़ाया। वहां से जब घर जाने लगा तो गली में रास्ता रोककर हमला कर दिया गया।

नाले हो या नहर, हर जगह प्लास्टिक का कहर

सबसे ज्यादा पॉलीथिन और पैकेजिंग सामग्री दे रही पर्यावरण प्रदूषण को बढ़ावा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पॉलीथिन आदि सिंगल यूज प्लास्टिक का बढ़ता उपयोग गंभीर पर्यावरणीय समस्या का रूप लेता जा रहा है। यह प्लास्टिक न केवल गली-मोहल्लों की नालियों और सड़कों के किनारे बने नालों की निकासी को बाधित कर रहा है, बल्कि इलाके से गुजरने वाली नहरों तथा माइनरों को भी प्रदूषित कर रहा है। दरअसल, शहर के अधिकांश नाले प्लास्टिक कचरे से अटे पड़े हैं। कचरे में सबसे ज्यादा मात्रा पॉलीथिन और पैकेजिंग सामग्री की देखने को मिल रही है। इसके चलते नालियों का पानी रुक जाता है और बरसात के मौसम में हालात और भी बिगड़ जाते हैं, जिससे लोगों को जलभराव जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह गंभीर स्थिति केवल नाले, नालियों तक सीमित नहीं है। जलघरों और खेतों को पानी पहुंचाने वाली नहरों में भी लोग पॉलीथिन में भरकर पूजन सामग्री और अन्य कचरा डाल रहे हैं। इससे नहरों का पानी दूषित हो रहा है। माइनरों की कार्यक्षमता भी प्रभावित हो रही है। हालांकि शहर में समय-समय पर प्लास्टिक उपयोग के खिलाफ औपचारिक कार्रवाई की जाती है और कुछ दुकानदारों के चालान भी काटे जाते हैं, लेकिन यह कदम नाकाफी साबित हो रहे हैं। इस समस्या से निपटने के लिए ठोस और सख्त कार्रवाई की आवश्यकता है। पर्यावरण प्रेमी प्रदीप का कहना है कि जब तक आम नागरिक जागरूक नहीं होंगे, तब तक इस समस्या का स्थायी समाधान संभव नहीं है। राजेश कल्सन ने कहा कि लोगों को सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल कम करना होगा और कचरे को नालों या नहरों में फेंकने के बजाय डस्टबिन में डालना चाहिए। वहीं, नालों और नहरों की नियमित सफाई तथा निगरानी के लिए प्रशासन को भी गंभीरता दिखानी होगी, ताकि शहर को इस बढ़ते प्रदूषण से बचाया जा सके।

बहादुरगढ़। प्लास्टिक और कचरे से अटी नहर। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक व सामाजिक कार्यकर्ता।

संवेदनशीलता से ही समावेशी समाज का निर्माण संभव

बहादुरगढ़। मिश्री देवी रिहेबिलिटेशन सेंटर में मंगलवार को ऑटिज्म जागरूकता माह के तहत कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में ऑटिज्म से प्रभावित बच्चों की प्रतिभा को सामने लाने के लिए विभिन्न गतिविधियां और सांस्कृतिक प्रस्तुतियां कराई गईं। बच्चों के प्रदर्शन की सभी उपस्थित लोगों ने सराहना की। इसमें संस्थान की चेयरपर्सन आशा, प्रिंसिपल रिंकू दहिया, शिक्षक, अभिभावक व सामाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। प्रिंसिपल रिंकू दहिया ने कहा कि विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को समाज का अभिन्न हिस्सा मानते हुए उन्हें सहयोग और सम्मान देना जरूरी है। जागरूकता और संवेदनशीलता से ही समावेशी समाज का निर्माण संभव है। विश्व हिंदू परिषद के जिला अध्यक्ष राकेश भारद्वाज ने संस्थान के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए कहा कि दिव्यांग बच्चों के भविष्य निर्माण के लिए यह कार्य समाज और देशहित में सराहनीय पहल है। चेयरपर्सन आशा ने अभिभावकों से बच्चों की क्षमताओं पर विश्वास रखने और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम के समापन पर सामाजिक व मानवाधिकार कार्यकर्ता संजीव शर्मा ने सभी का आभार जताया। इस अवसर पर नरेश कुमार, रमन, मोना, विनीत सहित अन्य मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। व्याख्यान कार्यक्रम में भाग लेते वाले सदस्य व विद्यार्थी।

समावेशी शिक्षा के दौरान पुनर्वास पेशेवर अहम कड़ी : डॉ. सुनील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मिश्री देवी रिहेबिलिटेशन सेंटर में समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देने में पुनर्वास पेशेवरों की भूमिका विषय पर तीन दिवसीय व्याख्यान सत्र का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन नगर पार्षद राजेश द्वारा किया गया। विभागाध्यक्ष रिंकू दहिया के मार्गदर्शन में संपन्न हुए इस सत्र के मुख्य वक्ता रिसोर्स पर्सन डॉ. सुनील कुमार रहे। इस अवसर पर डॉ. एसएन भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। डॉ. सुनील कुमार ने समावेशी शिक्षा की आवश्यकता, दिव्यांगजनों के लिए समान शैक्षिक अवसर और पुनर्वास पेशेवरों की भूमिका पर विस्तार से जानकारी दी। व्याख्यान में कॉलेज के विद्यार्थियों, प्रशिक्षुओं एवं स्टाफ सदस्यों ने सक्रिय भागीदारी की और विषय से जुड़े व्यावहारिक पहलुओं को समझा। समापन अवसर पर विभागाध्यक्ष रिंकू दहिया ने मुख्यातिथि राजेश कुमार सभी वक्ताओं और प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

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 10× 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

यूपीएससी 2025 में ऑल इंडिया 191वीं रैंक हासिल

यूपीएससी में सफलता पाने पर जतिन को किया सम्मानित

विधायक गीता भुक्कल ने पुस्तकालय निर्माण के लिए 11 लाख देने की घोषणा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एचडी स्कूल साल्हावास के पूर्व छात्र जतिन जाखड़ को यूपीएससी 2025 में ऑल इंडिया 191वां रैंक प्राप्त करने पर सम्मानित किया गया। बुधवार को सर्वजातीय जाखड़ खाप छत्तीसा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया ने बताया कि समारोह में विधायक गीता भुक्कल, एसीपी राजबीर जाखड़, गुलिया खाप 84 के प्रधान सुनील गुलिया, सतगाम प्रधान सुनील जाखड़, एमआर ग्रुप के डायरेक्टर सोमबीर कोडान, रामभगत जाखड़, नरेंद्र जाखड़, रामअवतार, जयदीप जाखड़, सोमबीर जाखड़, कमलेश ढिल्लो व प्रीतम जाखड़ आदि ने शिरकत की। विद्यालय प्रबंधन द्वारा जतिन की इस उपलब्धि पर उन्हें चांदी का रथ भेंट किया तथा उनके पिता दीपक जाखड़ एवं मां पूनम देवी को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। रमेश गुलिया ने कहा कि अगले सत्र से क्षेत्र के आर्मी, सी व डी ग्रुप की तैयारी करने वाले बच्चों के लिए निशुल्क लाइब्रेरी की शुरुआत की जाएगी, जिसका उद्घाटन भी जतिन जाखड़ से कराया जाएगा। कार्यक्रम में विधायक गीता भुक्कल ने गांव में पुस्तकालय निर्माण के लिए 11 लाख रुपये देने की घोषणा भी की।

प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयारी के लिए नि:शुल्क लाइब्रेरी की शुरुआत की जाएगी

झज्जर। जतिन जाखड़ को सम्मानित करते हुए डायरेक्टर रमेश गुलिया।

न्यूज डायरी

बहादुरगढ़। रतन टाटा सिटी फॉरेस्ट में पर्यावरण प्रेमियों के बीच एंजेलिना स्टोयानोवा।

एंजेलिना ने रतन टाटा सिटी फॉरेस्ट को सराहा

बहादुरगढ़। जर्मनी की पर्यावरण प्रेमी एंजेलिना स्टोयानोवा ने बुधवार को रोहतक-दिल्ली रोड पर स्थित रतन टाटा सिटी फॉरेस्ट का दौरा किया। उन्होंने फॉरेस्ट में मौजूद विभिन्न किस्मों के पौधों, मोर और विभिन्न पक्षियों को देखा तथा इस हरित परिवर्तन की सराहना की। उन्होंने कहा कि जिस स्थान पर कभी कूड़े का ढेर हुआ करता था, आज वहां हरियाली और प्राकृतिक सौंदर्य दिखाई देता है। यह पर्यावरण प्रेमियों और वन विभाग की मेहनत का शानदार उदाहरण है। एंजेलिना स्टोयानोवा ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण की शिक्षा स्कूल स्तर से शुरू होनी चाहिए। तभी आने वाली पीढ़ी प्रकृति का सम्मान करना सीखेगी। उन्होंने यह चिंता भी जताई कि भारत में कई शिक्षित लोग भी सार्वजनिक स्थानों और पहाड़ी क्षेत्रों में कचरा फैला देते हैं, जिसे बदलने की जरूरत है। कार्यक्रम के दौरान लोगों से कचरा नहीं फैलाने और अधिक से अधिक पौधे लगाने का संकल्प लेने की अपील की।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

अंग्रेजी साक्षरता को बढ़ाने के लिए किया प्रेरित

बहादुरगढ़। फाउंडेशन पब्लिक स्कूल में अंग्रेजी साक्षरता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से अंग्रेजी सप्ताह के उपलक्ष्य में विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक व शैक्षणिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अंग्रेजी भाषा के महत्व और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरुआत ईश्वर स्तुति से हुई। इसके बाद सुविचार, प्रश्नोत्तरी, भाषण, कविता पाठ और गायन सहित भाषा के महत्व पर आधारित प्रस्तुतियों की श्रृंखला आयोजित की गई। कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों ने मानसिक तनाव से बचाव का संदेश देते हुए प्रेरणादायक नृत्य प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत लघु नाटिका में वर्तमान समय में बढ़ते मानसिक तनाव और उससे जुड़ी समस्याओं को मनोरंजक अंदाज में दर्शाया गया। निदेशक हर्षदीप राठी ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना करते हुए कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी बेहद जरूरी है। वहीं प्रिंसिपल मोनिका राठी ने बढ़ते तापमान को देखते हुए विद्यार्थियों को पर्याप्त पानी और तरल पदार्थों का सेवन करने की सलाह दी। उन्होंने विद्यार्थियों को भविष्य में होने वाले कार्यक्रमों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

पदक विजेताओं का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सांखोल के खिलाड़ियों ने जिला स्तरीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए पदक जीतकर अपने गांव का नाम रोशन किया है। विजेता खिलाड़ियों का गांव में अभिनंदन किया गया।

बीते दिनों, जिला एथलेटिक्स एसोसिएशन की ओर से भिंडावास स्टेडियम में आयोजित 15वीं अंडर-20 जिला स्तरीय एथलेटिक्स चैंपियनशिप में जिलेभर के खिलाड़ियों ने भाग लिया। सांखोल के भी दो खिलाड़ियों ने अपनी प्रतिभा की चमक बिखेरी। प्रतियोगिता में खिलाड़ी इशित ने 3000 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया, जबकि हर्षित ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दूसरा स्थान प्राप्त कर रजत पदक जीता। जीतकर लौटने पर गांव के स्टेडियम में दोनों खिलाड़ियों का जोरदार स्वागत एवं अभिनंदन किया गया। कोच सुनील ने कहा कि दोनों खिलाड़ी बेहद मेहनती और होनहार हैं। आने वाले समय में ये खिलाड़ी नाम बड़े स्तर पर रोशन करेंगे। उन्होंने कहा कि गांव के स्टेडियम में एथलेटिक्स की नर्सरी तैयार है, जहां से प्रतिभाएं उभरकर सामने आ रही हैं। ग्रामीण अमित राठी, मनीष मास्टर, संजय प्रधान, संदीप राठी सहित अन्य लोगों ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया।

बहादुरगढ़। ग्रामीणों, कोच व साथी खिलाड़ियों के साथ पदक विजेता खिलाड़ी।

देवी मंदिर में हेल्थ जांच शिविर 3 को

बहादुरगढ़। झज्जर रोड स्थित शक्तिपीठ देवी मंदिर शनिधाम में 17वें वार्षिकोत्सव के अवसर पर रविवार तीन मई नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया जाएगा। शिविर में जीवन ज्योति हॉस्पिटल की टीम सेवाएं देगी। मंदिर कार्यकारिणी के सचिव विनय सिंघल ने बताया कि शिविर में शुगर, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, सामान्य बीमारियों तथा आंखों की जांच नि:शुल्क की जाएगी। इसके साथ ही जरूरतमंद लोगों को आंखों की दवा और चश्मे भी मुफ्त वितरित किए जाएंगे। उन्होंने क्षेत्रवासियों से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर शिविर का लाभ उठाने की अपील की।

विज्ञान प्रदर्शनी में 170 विद्यार्थियों ने आकर्षक मॉडल किए प्रस्तुत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में एनुअल शेयर आउट इवेंट व एसटीईएम इनोवेशन एंड लर्निंग सेंटर शुरू किया गया है। कार्यक्रम में डीईओ रतींद्र सिंह मुख्यातिथि तथा निपुण कोर्डिनेटर डॉक्टर सुदर्शन पूनिया विशिष्टातिथि के रूप में उपस्थित रहे। विद्यालय के प्राचार्य सुनील दत्त ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन एवं विद्यार्थियों की सांस्कृतिक प्रस्तुति से हुआ। इसके पश्चात एसटीईएम प्रदर्शनी का आयोजन किया गया, जिसमें 170 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। 9 स्पोक स्कूलों के 16 विद्यार्थियों ने 7 नवाचारी मॉडल प्रस्तुत किए, जबकि एसटीईएम इनोवेशन एंड लर्निंग सेंटर हसनपुर के विद्यार्थियों ने 19 मॉडल प्रदर्शित किए। प्रतियोगिता में एटोमेटिक रेन डिटेक्टर मॉडल को पहला स्थान मिला जबकि मैथ्स डिविजन वर्किंग मॉडल को दूसरा व फायर अलार्म तथा सोलर एंड विंड एनर्जी मॉडल को संयुक्त रूप से तीसरा स्थान मिला। विजेताओं को ट्रॉफी एवं मेडल तथा सभी प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र वितरित किए गए। डीईओ रतिंदर सिंह ने कहा कि एसटीईएम शिक्षा वर्तमान समय की आवश्यकता है। इस मौके पर अंग्रेजी प्रवक्ता पूजा बंसल, जतिन शर्मा, तिलक राज, नवीन, प्रतीक्षा, संजना, अंजलि, तमन्ना, साक्षी, आकिब उपस्थित रहे।

झज्जर। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए डीईओ रतींद्र सिंह एवं अन्य।

झज्जर। मीटिंग में उपस्थित अभिभावक एवं शिक्षक।

छात्रों को गतिविधियों में भाग लेने को प्रेरित किया

झज्जर। गंगा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एडं मैनेजमैंट कबलाना में इंजीनियरिंग, कंप्यूटर एप्लीकेशन और मैनेजमेंट विभाग के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के साथ पेरेंट्स टीचर्स मीटिंग का आयोजन किया गया। अभिभावकों ने विभिन्न विभागाध्यक्षों व प्राध्यापकों से मिलकर अपने बच्चे के अध्ययन बारे विस्तृत जानकारी हासिल की। संस्था के निदेशक प्रोफेसर डॉक्टर अमन अग्रवाल ने विद्यार्थियों को अपने विषय में पारंगत होने, अनुशासित होने के साथ-साथ सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया व अभिभावकों का संस्थान में आने पर आभार व्यक्त किया। इस मौके पर संस्थान के रजिस्ट्रार इंजीनियर विवेक अरोड़ा, विभागाध्यक्ष डॉक्टर पूनम हुड्डा, डॉक्टर अनुराग जैन व इंजीनियर जितेंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

स्वास्थ्य मंत्री आरती राव की वजह से अंगदान की नई क्रांति जागी : डॉ. महिपाल

अब गांव-गांव तक जाएगी अंगदान की मुहिम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्वास्थ्य एवं मेडिकल एजुकेशन रिसर्च मंत्री आरती राव ने प्रदेश में अंगदान की जो मुहिम छेड़ी है, उसने दो साल से बंद पड़े इस महादान के द्वार फिर से खोल दिए हैं। उनके प्रयासों से हरियाणा में अंगदान की एक नई क्रांति जागी है। आज प्रदेश का हर युवा, हर बुजुर्ग यह संकल्प ले रहा है कि इस नेक काम के हवन में अपनी आहुति देकर हरियाणा को अंगदान के शपथ-पत्र भरने में देश का नंबर-वन राज्य बनाएंगे। यह बात संस्कारम ग्रुप के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कही। उन्होंने कहा कि जब पूरे देश में अंगदान की दर 0.86 प्रति मिलियन थी और हरियाणा 0.5 से भी नीचे था, तब आरती राव ने स्वास्थ्य मंत्री का पद संभालते ही सबसे पहले इसी मुहिम को अपना मिशन बनाने की ठानी थी। उन्होंने कहा था कि मौत अटल है, लेकिन हम तय कर सकते हैं कि हमारी मौत भी किसी के जीवन का कारण बने। यही सोच लेकर वे कार्य कर रही थी गत दिनों आरती राव के पीजीआई रोहतक के दौरे पर उन्होंने अंगदान को बढ़ावा देने ले लिए चिकित्सकों को प्रोत्साहित किया और उन्हें आमजन का जीवन बचाने की अपील की।

- अंगदान की शपथ लेने में प्रदेश को नंबर वन बनाएंगे

डॉक्टर महिपाल, चेयरमैन संस्कारम ग्रुप।

मुहिम को अब रुकने नहीं देंगे

यादव महासभा के प्रधान राम अवतार यादव ने कहा कि बहन आरती राव ने जो बीड़ा उठाया है, हम उस नेक काम के हवन में आहुति देंगे। हरियाणा का बच्चा-बच्चा अब अंगदान का महत्व जानेगा। इस मुहिम को अब रुकने नहीं देंगे। इसके लिए गांव गांव जाकर जागरूकता अभियान भी चलाया जाएगा।

हर कदम पर देंगे साथ

शिक्षाविद् जगपाल गुलिया ने कहा कि प्रदेश के युवाओं ने संकल्प लिया है कि कैबिनेट मंत्री आरती राव का हर कदम पर पूरा सहयोग करेंगे। उन्होंने रास्ता दिखा दिया है, अब मंजिल तक पहुंचाना हमारा काम है।

मिड डे मील व्यवस्था का निरीक्षण किया

बहादुरगढ़। राजकीय प्राथमिक विद्यालय हसनपुर परनाला में मिड डे मील व्यवस्था का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान सरपंच प्रतिनिधि अशोक राठी, जोगी, राजू, अमित, मास्टर नरेंद्र सांगवान व आनंद मास्टर मौजूद रहे। टीम ने विद्यालय में बच्चों को दिए जा रहे मिड डे मील की गुणवत्ता, स्वच्छता एवं व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान संबंधित स्टाफ को बच्चों को पौष्टिक एवं स्वच्छ भोजन उपलब्ध करवाने के निर्देश दिए गए।