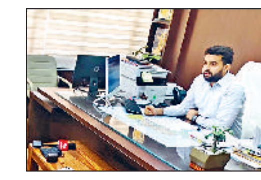
हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार 11 जून 2026

14 अब आरएफआईडी टैगिंग से कूड़ा उठान...

14 एसआईआर: समय पर एन्यूमरेशन फॉर्म जमा...



खबर संक्षेप

फांसी लगाने से 35 वर्षीय व्यक्ति की मौत

बहादुरगढ़। गांव आसौदा में फांसी लगाने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 35 वर्षीय सचिन के रूप में हुई है। आसौदा का रहने वाला था। मंगलवार की देर रात को वह फंदे पर लटका देखा गया। जब तक परिजन संभालते देर हो चुकी थी। सूचना पाकर आसौदा चौकी से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। बुधवार को परिजनों के बयान के बाद पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई गई। बताया जा रहा है कि सचिन पहले दिल्ली में एक निजी बैंक में काम करता था। नौकरी जाने के बाद से वह तनाव में था। संभवतः इसी के चलते उसने यह कदम उठा लिया। वह दो बच्चों का पिता था।

2 गांवों में 5 किसानों के खेतों में चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। ग्रामीण क्षेत्रों में खेतों में भी चोरी की वारदात तेजी से बढ़ रही हैं। अब 2 गांवों में पांच किसानों के खेतों में वारदात हो गई। बिजली की तार, सोलर मोटर, प्लेट सहित अन्य सामान पर हाथ साफ कर दिया गया। खेड़ी जट के निवासी आशीष का कहना है कि उसके खेत से सोलर मोटर, वायर व अन्य सामान चोरी हुआ है। आसपास जांच की तो पता चला कि पड़ोसी किसान राजेंद्र के खेत से भी सोलर मोटर व सामान गायब हुआ है। जबकि राजबीर व बिजेंद्र के खेतों में भी वारदात हुई है। उधर, बादली के निवासी सुरेंद्र का कहना है कि उसके खेतों से लगभग 4 पोल पर लगी बिजली की तार काट ली गई है। इन शिकायतों पर बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

आईटीआई मातनहेल में रोजगार मेला 15 को

झज्जर। युवाओं को रोजगार एवं अप्रेंटिसशिप के बेहतर अवसर उपलब्ध कराने के उद्देश्य से आईटीआई मातनहेल में आगामी 15 जून को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। रोजगार मेले में विभिन्न प्रतिष्ठित एवं नामी कंपनियां भाग लेंगी और योग्य अभ्यर्थियों का चयन करेंगी। प्रवक्ता ने बताया कि रोजगार मेले में वे सभी अभ्यर्थी भाग ले सकते हैं जिन्होंने आईटीआई का प्रशिक्षण पूरा कर लिया है या प्री-प्लेसमेंट श्रेणी में हैं। इसके अलावा पूर्व वर्षों में आईटीआई से उत्तीर्ण हो चुके विद्यार्थी भी इस रोजगार मेले में भाग लेकर विभिन्न कंपनियों में रोजगार पाने का अवसर प्राप्त कर सकते हैं।

तेल कीमतों में बढ़ोतरी वापस लेने की मांग

बहादुरगढ़। रसोई गैस, डीजल, पेट्रोल तथा सीएनजी के दामों में लगातार की जा रही बढ़ोतरी को वापस लेने की मांग करते हुए एसयूसीआई (कम्युनिस्ट) पार्टी ने कहा कि पार्टी इस वृद्धि के खिलाफ जोरदार आंदोलन करेगी। हरियाणा राज्य कमेटी के सचिव मंडल सदस्य जयकरण मांडौठी ने इस बढ़ोतरी को गलत, नाजायज एवं घोर जनविरोधी करार दिया। इस बढ़ोतरी से सभी आवश्यक वस्तुओं के दाम बढ़ गए हैं। मंहगाई की मार से पीड़ित जनता के लिए यह असहनीय है। उन्होंने कहा कि आमजन रसोई गैस, डीजल पेट्रोल के रेट में की गई वृद्धि के विरोध में हर स्तर पर विरोध दर्ज करे।

डीसी ने योग मैराथन की तैयारियों को लेकर दिए निर्देश

झज्जर। डीसी वर्षा खांगवाल ने आगामी 15 जून को आयोजित होने वाली योग मैराथन की तैयारियों की अधिकारियों के साथ समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आगामी 15 जून को सुबह साढ़े छह बजे आयोजित होने वाली योग मैराथन महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम से शुरू होकर सिविल अस्पताल, पुरानी तहसील मोड, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, अंबेडकर चौक, पुराना बस स्टैंड, छिकारा चौक से होते हुए पुनः महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम में संपन्न होगी।

विभाग की लापरवाही से सड़कों पर बह रहा सीवर का पानी

शहर के विभिन्न हिस्सों में सीवरेज व्यवस्था चौपट, बदबू से जीवन दूभर

शास्त्री नगर में भी सीवर का पानी सड़क पर बहने से राहगीरों और वाहन चालकों को करना पड़ रहा परेशानी का सामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। शास्त्री नगर फेज-टू में सड़क पर भरा सीवर का पानी।

सिटी पल्स

शहर की सीवरेज व्यवस्था इन दिनों पूरी तरह चरमराई हुई नजर आ रही है। शहर के कई इलाकों में सीवर ओवरफ्लो होने से गंदा पानी सड़कों पर जमा है, जिससे लोगों का घरों से निकलना तक मुश्किल हो गया है। जगह-जगह फैले सीवर के पानी और उससे उठ रही दुर्गंध के कारण स्थानीय निवासी खासे परेशान हैं। लोगों का कहना है कि बार-बार शिकायतों के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं किया जा रहा। शहर के विभिन्न वार्डों, कॉलोनियों और मुख्य मार्गों पर सीवर जाम होने की समस्या लगातार बढ़ रही है। शहर के शास्त्री नगर में भी सीवर का गंदा पानी सड़क पर बहने से राहगीरों और वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गर्मी के मौसम में बदबू और भी अधिक बढ़ जाती है, जिससे आसपास रहने वाले लोगों का जीना दूभर हो गया है। शहर के मेन बाजार में भी अक्सर सीवर ओवरफ्लो होने से ग्राहकों की आवाजाही प्रभावित होती है, जिससे कारोबार पर भी असर पड़ता है। कई दुकानदारों को अपनी दुकानों के सामने जमा गंदे पानी की स्वयं सफाई करनी पड़ती है। शहरवासियों ने प्रशासन और जनप्रतिनिधियों से मांग की है कि सीवरेज व्यवस्था की व्यापक समीक्षा कर स्थायी समाधान किया जाए। साथ ही जाम सीवर लाइनों की नियमित सफाई, क्षतिग्रस्त पाइपों के बदलाव और ओवरफ्लो वाले क्षेत्रों में तत्काल राहत कार्य शुरू किए जाएं ताकि लोगों को इस समस्या से निजात मिल सके।

कई जगह सीवरेज लाइन क्षमता से कम

वार्ड नंबर-14 निवासी दीपक प्रधान का कहना है कि कई जगह सीवरेज लाइनें पुरानी और क्षमता से कम हैं। आबादी बढ़ने के साथ सीवर व्यवस्था का विस्तार नहीं किया गया, जिसके कारण बार-बार ओवरफ्लो की स्थिति बन रही है। शास्त्री नगर समेत कई कॉलोनियों में तो हालात ऐसे हैं कि घरों के बाहर ही गंदा पानी जमा रहता है और लोगों को उसी के बीच से गुजरना पड़ता है।

बीमारियों का बढ़ा खतरा

पार्षद प्रीति राठी के पति भूपेंद्र राठी का कहना है कि करोड़ों रुपये विकास कार्यों पर खर्च होने के दावे किए जाते हैं, लेकिन मूलभूत सुविधाओं में शामिल सीवरेज व्यवस्था की बदहाली शहर की वास्तविक तस्वीर बयां कर रही है। सड़क पर फैले गंदे पानी से संक्रमण और बीमारियों का खतरा भी बढ़ गया है। बच्चों, महिलाओं और बुजुर्गों को सबसे अधिक परेशानी झेलनी पड़ रही है।

व्यापक सफाई और मरम्मत की जरूरत

वार्ड नंबर-15 निवासी एडवोकेट विपिन का आरोप है कि संबंधित विभाग केवल शिकायत मिलने पर अस्थायी सफाई कर अपनी जिम्मेदारी पूरी मान लेता है। कुछ दिनों बाद फिर वही स्थिति बन जाती है। जिस कारण संक्रामक रोग फैलने की आशंका बनी हुई है। उनका कहना है कि सीवरेज नेटवर्क की व्यापक सफाई और मरम्मत की जरूरत है, लेकिन इस दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठाए जा रहे।

फर्जी ऑर्डर व रिफंड से ई कार्ट कंपनी को 61.55 लाख की चपत

एआई जेनरेटेड

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

देश की नामी ई-कार्ट कंपनी के साथ धोखाधड़ी का बड़ा मामला सामने आया है। जालसाजों ने कंपनी के ऑनलाइन सिस्टम में सेंध लगाकर महंगे उत्पादों के ऑर्डर फर्जी तरीके से डिलीवर और रिटर्न दिखाए तथा रिफंड की रकम अपने खातों में ट्रांसफर करवा ली। इस पूरे खेल में कंपनी को 61.55 लाख रुपये से अधिक का नुकसान हुआ है। मामले में साइबर थाना झज्जर ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में इंस्टाकार्ट सर्विसेज प्राइवेट लिमिटेड के अधिकृत प्रतिनिधि रितिनदीप ने बताया कि कंपनी देशभर में ई-कार्ट ब्रांड के तहत लॉजिस्टिक, वेयरहाउसिंग, ट्रांसपोर्टेशन और कूरियर सेवाएं प्रदान करती है। कंपनी का एक हब झज्जर जिले के गांव खालिकपुर स्थित होराइजन लॉजिस्टिक ऑल कार्गो परिसर में है। कंपनी की आंतरिक जांच में खुलासा हुआ कि अज्ञात जालसाजों ने कंपनी के ऑनलाइन एप्लीकेशन और सिस्टम का दुरुपयोग कर पहले फर्जी ग्राहकों तथा काल्पनिक पतों के नाम पर महंगे ऑर्डर बुक किए। इन ऑर्डरों में मुख्य रूप से लग्जरी घड़ियां और ब्रांडेड परिधान शामिल थे, जिनकी कीमत 10 हजार से 50 हजार रुपये के बीच थी। शिपमेंट ग्राहकों तक पहुंचने से पहले ही सिस्टम में उन्हें डिलीवर दर्शा दिया गया। इसके बाद उन्हीं ऑर्डरों के लिए रिटर्न रिक्वेस्ट दर्ज कर कंपनी की रिटर्न पॉलिसी का लाभ उठाते हुए रिफंड की राशि आरोपियों द्वारा बताए गए बैंक खातों में जमा करवा ली गई।

आईडी का किया दुरुपयोग

वारदात को अंजाम देने के लिए आरोपियों ने कंपनी के कुछ पूर्व कर्मचारियों की आईडी का दुरुपयोग कर ओटीपी हासिल किए। गत 31 मार्च 2025 को 27 शिपमेंट, जिनकी कीमत 6 लाख 83 हजार 992 रुपये थी। ये फर्जी तरीके से डिलीवर और रिटर्न दिखाए गए। इसी तरह 19 और 20 अगस्त 2025 को राजस्थान के झुंझुनूं जिले के बिशनपुरा साइट पर 24 लाख 35 हजार 18 रुपये के 53 शिपमेंट निशाने पर लिए गए।

एसडीएम ने जिला अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाओं का लिया जायजा

- अस्पताल के हाजिरी रजिस्टर व दवाइयों का स्टॉक जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। व्यवस्था जांचते एसडीएम।

एसडीएम अभिनव सिवाच ने नागरिक अस्पताल का निरीक्षण कर स्वास्थ्य सेवाओं एवं व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल के हाजिरी रजिस्टर तथा दवाइयों के स्टॉक रजिस्टर की जांच की। संबंधित अधिकारियों से आवश्यक जानकारी प्राप्त करते हुए एसडीएम अभिनव सिवाच ने अस्पताल परिसर में साफ-सफाई व्यवस्था का निरीक्षण किया। स्वच्छता बनाए रखने के लिए अधिकारियों और कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिकता है और अस्पताल में स्वच्छ एवं व्यवस्थित वातावरण सुनिश्चित किया जाना चाहिए। उन्होंने महिला मरीजों को मिलने वाली सुविधाओं की भी समीक्षा की। अधिकारियों को निर्देश दिए कि महिलाओं समेत अस्पताल में आने वाले सभी मरीजों एवं उनके परिजनों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना सुनिश्चित किया जाए।

गुभाना में आग लगाने की मंशा से घर पर छिड़का तेल

बहादुरगढ़। गांव गुभाना में एक मकान परिसर में आग लगाने की मंशा से तेल छिड़कने तथा दरवाजा तोड़ने का मामला सामने आया है। सीसीटीवी फुटेज में 2 बाइकों पर सवार होकर आए 5 अज्ञात युवक जान से मारने की धमकी देते हुए दिखाई दिए हैं। बादली थाना पुलिस ने 1 महिला सहित 3 लोगों पर नामजद व अन्य अज्ञातों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में रोहित का कहना है कि बुधवार की सुबह वह सोया हुआ था। सुबह करीब 4 बजे मकान के बाहर कुछ टूटने जैसा शोर सुनाई दिया।

नशे व अपराध पर अंकुश के लिए पुलिस ने लाइन पार व बादली में चलाया सर्च ऑपरेशन

- संदिग्ध ठिकानों व खाली भवनों पर दस्तक देकर ली तलाशी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सामान खंगालती पुलिस।

नशा तस्करी और आपराधिक गतिविधियों पर लगाम कसने के लिए पुलिस प्रशासन ने बुधवार को व्यापक सर्च अभियान चलाया। बादली और लाइनपार थाना क्षेत्र में विभिन्न पुलिस इकाइयों ने संयुक्त रूप से संदिग्ध ठिकानों, खाली भवनों तथा संवेदनशील क्षेत्रों में दस्तक देकर तलाशी ली। अभियान के दौरान डॉग स्क्वायड की भी सहायता ली गई और संदिग्ध व्यक्तियों से पूछताछ कर महत्वपूर्ण जानकारियां जुटाई गईं। बादली थाना क्षेत्र में अभियान का नेतृत्व एसीपी दिनेश कुमार ने किया, जबकि लाइनपार क्षेत्र में एसीपी सुरेंद्र सिंह की अगुवाई में पुलिस टीमों ने जांच-पड़ताल की। इस दौरान सीआईए-1, सीआईए-2, एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ ने संयुक्त रूप से कार्रवाई की। गांवों, मोहल्लों, सार्वजनिक स्थलों, खाली पड़े भवनों और अन्य चिन्हित स्थानों की गहन तलाशी ली। डॉग स्क्वायड की मदद से जांच की गई ताकि किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि या आपराधिक सुराग का पता लगाया जा सके।

रिपेयर के कारण नजफगढ़ रोड पर यातायात बाधित

बहादुरगढ़। शास्त्री नगर की मेन सीवर लाइन के क्षतिग्रस्त होने के कारण जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग द्वारा नजफगढ़ रोड पर नया सीवर मेन हाल बनाने का काम बुधवार को शुरू किया गया। उम्मीद है कि यह एक-दो दिन में बनकर तैयार हो जाएगा। लेकिन इस मरम्मत कार्य के चलते दिनभर नजफगढ़ रोड पर यातायात अवरुद्ध रहा। इस सीवर मेन हाल के क्षतिग्रस्त होने के कारण शास्त्री नगर एरिया में दूषित जलापूर्ति हो रही है। दूषित पेयजल के चलते लोगों को काफी परेशानियों का भी सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में सीवर लाइन ठीक होने पर लोगों को शुद्ध पेयजल मिलेगा। वहीं, मरम्मत कार्य के चलते लोगों को आवागमन में दिक्कत हो रही है।

नर्सें बोली, सार्वजनिक माफी मांगे भाटिया

- महिला आयोग चेयरपर्सन के खिलाफ दूसरे दिन प्रदर्शन जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। अस्पताल परिसर में नारेबाजी करती स्टाफ नर्स। *फोटो: हरिभूमि*

हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष की टिप्पणी को लेकर नर्सिंग स्टाफ का विरोध दूसरे दिन भी जारी रहा। बुधवार को नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ में नर्सिंग ऑफिसर्स ने काम छोड़कर नारेबाजी की और सार्वजनिक माफी तथा कड़ी कार्रवाई की मांग उठाई।

नर्सिंग ऑफिसर्स ने कहा कि आयोग अध्यक्ष द्वारा दिए गए इस्तीफे को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक या लिखित आदेश जारी नहीं हुआ है। ऐसे में जब तक उनके खिलाफ ठोस कार्रवाई नहीं होती और वे सार्वजनिक रूप से माफी नहीं मांगतीं, तब तक विरोध जारी रहेगा। स्टाफ ने आरोप लगाया कि हाल ही में कुरुक्षेत्र के एक अस्पताल के दौरे के दौरान महिला आयोग अध्यक्ष ने नर्सिंग ऑफिसरों के प्रति अमर्यादित टिप्पणी की थी। इस टिप्पणी से प्रदेशभर के नर्सिंग कर्मियों में रोष व्याप्त है। इस प्रकार की टिप्पणी न केवल नर्सिंग स्टाफ का अपमान है, बल्कि इससे उनकी पेशेवर छवि भी धूमिल हुई है।

52 ग्राम अफीम के साथ बीकानेर चौक से पकड़ा आरोपी, केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सीआईए की टीम द्वारा मादक पदार्थ अफीम सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी निरीक्षक कर्मवीर ने बताया कि गश्त के तैनात पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि धर्म सिंह निवासी सिलानी गेट बीकानेर चौक पर मादक पदार्थ बेचने के लिए खड़ा है। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शक के आधार पर एक युवक को पकड़ा। पकड़े गए युवक की नियमानुसार तलाशी लेते हुए उसके कब्जे से मादक पदार्थ अफीम बरामद हुआ। जिसका वजन करने पर 52 ग्राम पाया गया। पकड़े गए आरोपी की पूछताछ में पहचान धर्म सिंह निवासी सिलानी गेट के तौर पर की गई। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार मामला दर्ज करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को पूछताछ के लिए तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

गैस व तेल दामों में बढ़ोत्तरी के खिलाफ किसान, खेत मजदूरों ने किया रोष प्रदर्शन

- आर्थिक रूप से पिछड़े व गरीब लोगों पर पड़ा महंगाई का बोझ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। विरोध प्रदर्शन करते किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ता।

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने बुधवार को भाजपा सरकार द्वारा बढ़ाए गए रसोई गैस के दामों पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए स्थानीय रेवाड़ी रोड पर विरोध प्रदर्शन किया और तत्काल प्रभाव से की गई बढ़ोतरी को वापस लेने की मांग की। संगठन की जिला कमेटी सदस्य ओमबीर सिंह ने कहा कि मार्च महीने में ही 60 रुपये की वृद्धि की थी, अब 29 रुपये की बढ़ोतरी और कर दी गई है। पहले से ही आर्थिक रूप से पिछड़े व गरीब लोगों पर और महंगाई का बोझ लाद दिया गया है। उन्होंने सरकार से मांग करते हुए कहा कि बढ़ाए गए रेट अति शीघ्र वापिस लेकर आमजन को राहत दी जाए। संगठन कार्यकर्ताओं व समर्थकों ने सरकार द्वारा उज्ज्वला योजना के अंतर्गत नौ सिलेंडर की बजाय केवल चार सिलेंडर पर ही सब्सिडी देने की घोषणा का भी विरोध किया।

दाखिला 18 जून को आपत्तियों की सूची की जाएगी प्रदर्शित

कॉलेजों में एडमिशन के लिए अंतिम पांच दिन शेष

22 जून तक चलेगी दस्तावेज सत्यापन प्रकिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कॉलेज में रजिस्ट्रेशन करवाने पहुंची छात्रा।

उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा जारी संशोधित प्रवेश कार्यक्रम के अनुसार सत्र 2026-27 में स्नातक प्रथम वर्ष में प्रवेश के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि 15 जून निर्धारित है। ऐसे में रजिस्ट्रेशन की रफ्तार भी तेज हुई है। विभागीय दिशा-निर्देशों के अनुसार 18 जून को आपत्तियों, त्रुटियों की सूची प्रदर्शित की जाएगी तथा 22 जून तक दस्तावेज सत्यापन एवं आपत्तियों के निवारण की प्रक्रिया चलेगी। इसके उपरांत 24 जून को पात्र अभ्यर्थियों की सूची प्रदर्शित की जाएगी, जबकि प्रोविजनल मेरिट सूची 26 जून तथा प्रथम मेरिट सूची 27 जून को जारी की जाएगी। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि कॉलेज में बीए की 160, बीकॉम की 160, बीसीए की 180 तथा बीएससी की 60 सीटों पर दाखिले होंगे। इच्छुक छात्राओं के लिए पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण करवाना अनिवार्य है। छात्राओं की सुविधा के लिए महाविद्यालय परिसर में निःशुल्क ऑनलाइन पंजीकरण प्रक्रिया की सुविधा उपलब्ध है तथा अनुभवी प्राध्यापिकाओं द्वारा आवेदन, विषय चयन तथा प्रवेश संबंधी मार्गदर्शन प्रदान किया जा रहा है।

स्पेशलः मेंस हेल्थ वीक (15-21 जून)

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, बढ़ता तनाव, अनियमित-अस्वस्थ खान-पान, शारीरिक गतिविधियों की कमी, धूम्रपान, शराब का सेवन और नींद की खराब आदतों से हर उम्र के पुरुष बीमार हो रहे हैं। इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा, मानसिक स्वास्थ्य, नींद संबंधी विकार, हार्मोनल असंतुलन और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इनसे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, जानिए।

रेग्युलर कराएं चेकअप-बरतें प्रिकॉशन हर उम्र में आप रहेंगे हेल्दी

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

हमारे समाज में आमतौर पर माना जाता है कि पुरुष आसानी से बीमार नहीं पड़ते। यह सोच उनके स्वास्थ्य के लिए रिस्की हो जाती है, क्योंकि कई पुरुष अपनी स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती संकेतों को नजरअंदाज करते हैं। आईसीएमआर की रिपोर्ट के हिसाब से भारत में तकरीबन 46 प्रतिशत पुरुष किसी न किसी बीमारी से पीड़ित हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार केवल बुजुर्ग ही नहीं, युवा और कम उम्र के पुरुष भी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त हो रहे हैं। इसलिए सजग रहना जरूरी है। अब जानते हैं कि किन समस्याओं का सामना पुरुष ज्यादा करते हैं?

हृदय रोग: पुरुषों में मृत्यु का सबसे बड़ा कारण यही है। भारत में हृदय रोग से होने वाली 70 प्रतिशत से अधिक मौतें

70 वर्ष की आयु से पहले होती हैं। उच्च रक्तचाप, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, शराब, तनाव और शारीरिक निष्क्रियता इसके प्रमुख कारण हैं। सीने में दर्द या भारीपन, बाईं बांह में दर्द, सांस फूलना, अत्यधिक पसीना आना, चक्कर आना और अनियमित धड़कन हृदय रोग के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं।

डायबिटीज: साइलेंट किलर कहलाने वाली डायबिटीज धीरे-धीरे व्यक्ति के हृदय, गुर्दे, आंखें और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुंचाती है। भारत में लगभग 25 करोड़ लोग प्रभावित हैं, जिनमें महिलाओं के बनिस्पत पुरुषों की संख्या ज्यादा है। बार-बार प्यास और पेशाब, अचानक वजन कम होना, थकान, घाव देर से भरना और हाथ-पैरों में सुन्नपन इसके लक्षण हैं।

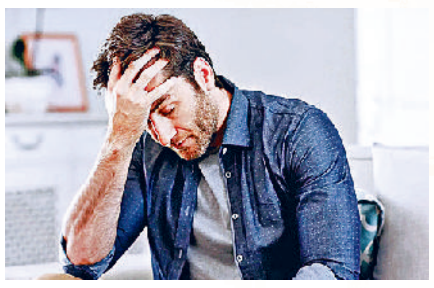
मानसिक स्वास्थ्य: अवसाद, चिंता, तनाव और आत्महत्या की प्रवृत्ति पुरुषों में गंभीर चिंता का विषय है। सीडीसी के अनुसार पुरुषों में आत्महत्या दर महिलाओं से 4 गुना अधिक है। लगातार उदासी, चिड़चिड़ापन, नींद की समस्या, काम में रुचि न रहना और अत्यधिक शराब पीना इसके संकेत हो सकते हैं।

फेफड़ों की बीमारियां: सीओपीडी और फेफड़ों का कैंसर, पुरुषों में कॉमन हैं, खासकर धूम्रपान करने वालों में। लगातार खांसी, खांसी में खून, सांस फूलना और सीने में दर्द इसके लक्षण हैं।

प्रोस्टेट-टेस्टिकल कैंसर: प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाला दूसरा बड़ा कैंसर है। खास लक्षण न होने के कारण इसकी पहचान अक्सर प्रारंभिक अवस्था में नहीं हो पाती। अक्सर कोई लक्षण नहीं दिखता। पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार पेशाब आना, पेशाब में खून और पेड़ू में दर्द इसके संकेत हैं।

टेस्टिकल कैंसर, युवा पुरुषों में अधिक देखा जाता है। अंडकोष में गांठ, सूजन, भारीपन या दर्द होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

ओबेसिटी: यह मूलतया आधुनिक सिटिंग वर्ककल्चर के बढ़ते ट्रेंड, सेडेंटरी लाइफस्टाइल और खान-पान की गलत आदतों की देन है। ट्रंकल ओबेसिटी यानी पेट की चर्बी, हृदय रोग, मधुमेह और जोड़ों की समस्याओं का प्रमुख कारण है। जरूरी है पुरुष अपना बीएमआई इंडेक्स 18.5-24.9 के बीच और कमर की चौड़ाई 90 सेमी. से कम रखें।



जोड़ों की समस्याएंः बढ़ती उम्र में हार्मोन की कमी से पुरुषों की भी हड्डियां कमजोर होने लगती हैं, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया और आर्थराइटिस जैसी समस्याएं होती हैं। यही नहीं घंटों कंप्यूटर वर्क करने और गलत पॉश्चर के कारण युवाओं में भी पीठ दर्द, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।

हार्मोन की कमी और एंड्रोपॉजः विशेषकर टेस्टोस्टेरोन की कमी से कुछ समस्याएं हो सकती हैं। टेस्टोस्टेरोन केवल यौन हार्मोन नहीं, यह मांसपेशियां, हड्डियां, मनोदशा, ऊर्जा और हृदय स्वास्थ्य भी प्रभावित करता है। यह 20-25 वर्ष की उम्र में चरम पर होता है और बाद में हर साल 1-2 प्रतिशत घटता है। 60 वर्ष की आयु के बाद टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तकरीबन खत्म हो जाता है यानी पुरुषों में एंड्रोपॉज या मेल मेनोपॉज होता है। लगातार थकान, चिड़चिड़ापन, वजन बढ़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, नींद की समस्या, यौन इच्छा में कमी एंड्रोपॉज समस्या के लक्षण हैं।

इंफर्टिलिटीः इरेक्टाइल डिस-फंक्शन, यौन इच्छा में कमी, शीघ्रपतन, शुक्राणुओं की संख्या और गुणवत्ता कम होना और इंफर्टिलिटी आज तेजी से बढ़ रही समस्याएं हैं। लाखों पुरुष इससे प्रभावित हैं, लेकिन संकोचवश इसे छुपाते रहते हैं। यह केवल यौन समस्या नहीं, बल्कि हृदय रोग, मधुमेह या हार्मोन असंतुलन का शुरुआती संकेत भी हो सकता है। धूम्रपान, शराब, मोटापा, तनाव और टेस्टोस्टेरोन की कमी इसके प्रमुख कारण हैं।

सार्कोपीनिया या मसल-लॉसः उम्र के साथ मांसपेशियों का कम होना एक गंभीर समस्या है। 30 वर्ष के बाद हर दशक में मांसपेशियों का मास 3.5 प्रतिशत कम होता जाता है। 60 साल की उम्र के बाद कमजोरी, संतुलन बिगड़ने और गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

अल्जाइमर और डिमेंशियाः पुरुषों में बढ़ती उम्र के साथ दिखाई देने वाले गंभीर मस्तिष्क संबंधी विकार हैं, जो याददाश्त, सोचने-समझने की क्षमता और दैनिक कार्य करने की योग्यता को प्रभावित करते हैं। शुरुआती लक्षणों में हाल की बातें भूलना, बार-बार एक ही प्रश्न पूछना, निर्णय लेने में कठिनाई, रास्ता भूल जाना, ध्यान केंद्रित न कर पाना और व्यवहार या मनोदशा में बदलाव शामिल हैं। बढ़ती उम्र, आनुवंशिकता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, सामाजिक अकेलापन और खराब नींद इसके प्रमुख रिस्क फैक्टर्स हैं।

जरूरी है रेग्युलर हेल्थ चेकअपः आमतौर पर पुरुष डॉक्टर के पास तभी जाते हैं, जब तक बीमारी के लक्षण स्पष्ट रूप

से दिखाई देने लगते हैं। जिसकी वजह से वे गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आ जाते हैं और कई मामलों में समय से पहले ही मौत हो जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि अधिकांश बीमारियों को समय पर जांच और सही आदतों से रोका जा सकता है।

20 से 30 वर्ष आयु के पुरुषः इस उम्र में शरीर सामान्यतः स्वस्थ रहता है, लेकिन धूम्रपान, शराब, जंक फूड, अनियमित नींद और मानसिक तनाव सबसे बड़े खतरे हैं, जो आगे कई बीमारियों की जड़ बनते हैं। पूरी एहतियात बरतनी जरूरी है। इसके लिए टेस्टिकल का स्व-परीक्षण जरूरी है। साल में एक बार ब्लड प्रेशर, सीबीसी ब्लड काउंट, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य और विटामिन-डी। हर दो-तीन साल में-ब्लड शुगर, विटमिन डी, नेत्र परीक्षण। हर पांच साल में लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं।

30 से 40 वर्ष उम्र के पुरुषः काम का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और बैठकर काम करने की आदत स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगती हैं। लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां उभरने लगती हैं। इसलिए ये टेस्ट जरूर करवाएं। हर 6 महीने में ब्लडप्रेशर। साल में एक बार, ब्लड शुगर (एचबीएएलसी), लिपिड प्रोफाइल, केएफटीए, एलएफटी, विटामिन बी-12, विटामिन-डी, बीएमआई, मानसिक स्वास्थ्य। हर 2 साल में थाइरॉयड, पेट का अल्ट्रासाउंड करवाना भी जरूरी है।

40 से 50 वर्ष उम्र के पुरुषः इस उम्र में वार्षिक पूर्ण स्वास्थ्य जांच अनिवार्य है। हर तीन महीने में ब्लड प्रेशर। हर 6 महीने में ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल। हर साल पीएसए (प्रोस्टेट ग्लैंड), टेस्टोस्टेरोन टेस्ट, ट्रेडमिल टेस्ट (हृदय की कार्यक्षमता), कोलोनोस्कोपी (पेट की जांच), स्पाइरोमेट्री, एक्स-रे या सिटी स्कैन (फेफड़ों), आई टेस्ट।

50 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषः हृदय, पेट, प्रोस्टेट, हड्डियों और मस्तिष्क के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हर साल पीएसए टेस्ट, आई साइट और ईयर चेकअप। हर दो साल डेक्सा स्कैन (बोन डेंसिटी), इकोकार्डियोग्राफी या एंजियोग्राफी। हर दस साल में क्लोनोस्कोपी टेस्ट। *

(सर गंगा राम अस्पताल, दिल्ली के सीनियर फिजिशियन, डॉ. मोहसिन वली और पूर्व अध्यक्ष-एंडोक्राइन सोसाइटी ऑफ इंडिया, डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

अपनाएं ये गुड हैबिट्स

लंबी उम्र और बेहतर स्वास्थ्य उम्र का रहस्य हेल्दी लाइफस्टाइल में छिपा है। कुछ अच्छी आदतें कम उम्र में अपनाकर आप स्वस्थ, सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

हेल्दी लाइफस्टाइलः बिजी रुटीन होने के बावजूद पुरुषों को हेल्दी रुटीन अपनाना चाहिए। नियत समय पर उठना, सोना, खाना जरूरी है।

नियमित व्यायामः वजन नियंत्रित रखें, नियमित व्यायाम करें 20-30 वर्ष की आयु में प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम की आदत डालें। 30-40 वर्ष में रेग्युलर स्ट्रैंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज और 40 वर्ष के बाद योग, तैराकी तथा पैदल चलना जैसी एक्टिविटीज करना फायदेमंद है।

संतुलित आहारः पोषक तत्वों से भरपूर और संतुलित आहार लें। फाइबर, प्रोटीन और कैल्शियम युक्त आहार का सेवन ज्यादा से ज्यादा करें। आहार में मौसमी और ताजे फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और मेवे खाएं। नमक, चीनी और जंक फूड कम करें। यथासंभव ऑइली फूड खासकर ट्रांस फैट से परहेज करें। पर्याप्त पानी पिएं और विटामिन-डी के लिए प्रतिदिन 15-20 मिनट धूप लें।

स्ट्रेस करें कंट्रोलः तनाव को दबाने की बजाय परिवार, मित्रों या विशेषज्ञ से अपने दिल की बात साझा करें। मजबूत सामाजिक संबंध भी लंबी आयु और बेहतर स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। ध्यान, योग और प्राणायाम मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। इनसे मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन बनते हैं जो प्राकृतिक अवसाद विरोधी हार्मोन हैं।

स्क्रीन टाइम करें सीमितः लंबे समय तक लैपटॉप, स्मार्टफोन की स्क्रीन देखने से नींद खराब होती है, आंखें कमजोर होती हैं और पीठ दर्द होता है। रात को सोने से एक घंटे पहले मोबाइल बंद करें।

लें भरपूर नींदः रोज 7-8 घंटे की नींद लें क्योंकि नींद शरीर ऊर्जा और ताजगी देती है। कम नींद से कोर्टिसोल बढ़ता है, जो हृदय रोग और मधुमेह का कारण बनता है। रात को एक ही समय पर सोने की आदत बचपन से ही बनाएं। धूम्रपान और शराब से पूरी तरह परहेज करें। स्वास्थ्य संबंधी किसी भी तरह की समस्या होने पर बिना कोई देर किए निःसंकोच डॉक्टर को कंसल्ट करें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

हीट वेव से बचाने में कारगर हैं फ्रूट्स-हर्ब्स

हालांकि कई दक्षिणी राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है लेकिन उत्तर से लेकर मध्य और पश्चिम भारत में अभी भी हीट वेव्स चल रही हैं। इस वजह से लोग डिहाइड्रेशन, चक्कर आने, थकान और लू से पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में गर्मी से राहत दिलाने, हीट वेव से बचाने के लिए कुछ फ्रूट्स और हर्ब्स का सेवन बहुत कारगर हो सकता है। बेल का शर्बत, सौंफ का पानी, पुदीना, धनिया और खस से बने पेय शरीर को ठंडक पहुंचाने के लिए बहुत कारगर हैं।

बनाए रखते हैं हाइड्रेशनः आयुर्वेद के अनुसार ग्रीष्म ऋतु में शरीर में द्रवों की कमी होने लगती है और पित्त का प्रभाव बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों और जड़ी-बूटियों का सेवन लाभदायक होता है, जो शरीर को शीतलता प्रदान करें और हमारी ऊर्जा को भी बरकरार रखें। यही कारण है कि इन दिनों बेल, सौंफ, पुदीना, खस, आंवला, धनिया और गुलकंद जैसी चीजों का उपयोग करना फायदेमंद होता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इनकी सबसे बड़ी ताकत है, इनमें मौजूद प्राकृतिक तत्व, जो शरीर को हाइड्रेट रखने, हमारे शरीर के पाचनतंत्र को संतुलित करने और गर्मी से होने वाली बेचैनी को कम करने में सहायक होते हैं।

पुदीना-बेल-आंवलाः पुदीना शरीर को ताजगी देता है और गर्मी के कारण होने वाली थकान तथा भूख की कमी होने वाली समस्याओं को कम करने में मदद करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में सदियों से गर्मी और लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पिया जाता रहा है। फाइबर और खनिज से भरपूर बेल में शरीर को गर्मी से लड़ने के लिए अनेक तत्व होते हैं, जो हमारे पाचनतंत्र से लेकर शरीर की ऊर्जा तक को महफूज रखते हैं। गर्मी से लड़ने में कारगर औषधीय फल आंवला भी है। बढ़ती गर्मी और बदलते मौसम के बीच संक्रमणों से बचाव के लिए भी यह बेहद उपयोगी है।

बरतें ये सावधानीः यह समझना जरूरी है कि ये फल और हर्ब्स, हीट वेव का इलाज नहीं करते केवल उससे बचाव में सहायक होते हैं। इसलिए किसी व्यक्ति को तेज बुखार, बेहोशी, अत्यधिक कमजोरी या हीट स्ट्रोक के लक्षण दिखाई दें तो उसे केवल घरेलू उपायों पर निर्भर रखना खतरनाक हो सकता है। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सीय सहायता लेना जरूरी है। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

गर्मी की वजह से जब होने लगें घमौरियां

मेरी उम्र 28 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे शरीर पर घमौरियां निकल रही हैं। चेहरे, गले पर भी लाल-लाल दाने निकल आए हैं। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-सोहम, रोहतक

हाल में मौसम में काफी उतार-चढ़ाव हुआ है। तापमान कम और ज्यादा हुआ है। सामान्य तौर पर इस तरह बारिश में होता है। अधिक पसीना आने की वजह से घमौरियां होती हैं और तब इस तरह की परेशानी शुरू हो जाती है। इससे राहत के लिए जब भी बाहर से घर लौटें तो पसीने को तुरंत साफ कपड़े से पोछें और स्किन को ड्राय करें। आप घमौरी वाला पावडर भी लगा सकते हैं और संभव हो तो धूप में कम निकलें, जिससे पसीना कम आएगा।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। कुछ हफ्ते पहले अचानक मेरे सिर में दाहिनी तरफ तेज दर्द हुआ। तब पेन-किलर लेने पर यह दर्द ठीक हो गया था। उसके बाद से बीच-बीच में उसी जगह दर्द होता रहता है। कृपया बताएं, ऐसा क्यों हो रहा है?

-अविनाश, रायपुर

सबसे पहले आप अपनी आंखों की जांच करवाएं। कई बार आंख कमजोर होने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर आपकी आई साइट ठीक है तो जरूर आपको एक बार मस्तिष्क रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट न कराएं।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द और चुभन जैसा फील होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक होगी?

-प्रशांत, जांजगीर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टॉन्सिल की प्रॉब्लम है, जिस वजह से चुभन महसूस हो रही है। बेहतर होगा कि एक बार आप ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वे जांच करके पता लगाएंगे, उसके बाद ट्रीटमेंट किया जाएगा। इस दौरान आप ठंडा पानी या कोई भी फ्रिज में रखी ठंडी चीज बिल्कुल न खाएं न पिएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे दाहिने पैर में सूजन दिख रही है। दर्द भी होता है। कृपया कोई उपचार बताएं।

-मुकेश, कांकेर

क्या आपके पैर में कभी चोट लगी थी? क्योंकि इस तरह की समस्या कई बार चोट लगने से होती है। अगर ऐसा है तो आपको एक्स-रे करवा लेना चाहिए, जिससे कारण पता चलेगा। फिलहाल आप पैर में सिंकाई कर सकते हैं और वजन उठाने का काम ना करें। तेज वॉकिंग या रनिंग भी बिल्कुल न करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर के नाखूनों का रंग बिल्कुल सफेद दिखने लगा है। वे रूखे भी दिखते हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-दिवाकर, बिलासपुर

इस समस्या को सुनकर लग रहा है कि आपको कैल्शियम की कमी है। इस वजह से नाखून सफेद पड़ने लगते हैं। आपको कैल्शियम की दवा लेनी होगी। बेहतर होगा कि डॉक्टर से संपर्क कर आप पहले कैल्शियम की जांच कराएं और डॉक्टर जो दवा प्रिसक्राइब करें, उसे रेग्युलर लें। दवा आपको लंबे समय तक लेनी पड़ेगी। इसमें लापरवाही न बरतें।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मुझे लंच और डिनर के साथ सलाद खाना बहुत पसंद है। क्या खाना खाने के पहले सलाद खाना ज्यादा फायदेमंद होता है?

-रचित, दुर्ग

खाने के साथ आपको जरूर सलाद खाना चाहिए। अगर आप खाने से पहले सलाद खा लेते हैं तो इससे आप खाना कम खाएंगे और पेट में फाइबर ज्यादा पहुंचेगा। डाइजेशन सिस्टम के लिए ठीक रहेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

सही टाइम पर करें डिनर आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आजकल ज्यादातर लोग देर रात में ही डिनर करते हैं। इससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स बढ़ती हैं। अगर आप डिनर टाइम में थोड़ा चेंज करें तो इतने फायदे होंगे कि आप हैरान रह जाएंगे। डिनर जल्दी करने के फायदों के बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. तृप्ति अग्रवाल

जनरल फिजिशियन

पुराने जमाने में हमारे बड़े-बुजुर्ग रात को सोने से पहले जल्दी खाना खाते थे, लेकिन आजकल की भाग-दौड़ भरी बिजी लाइफस्टाइल में डिनर का समय फिक्स नहीं है। देर रात भोजन करना आम बात हो गई है। ज्यादातर लोग 9 बजे के बाद या उससे भी देर से डिनर करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर इस आदत में थोड़ा-सा बदलाव कर लिया जाए यानी शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करना शुरू कर दिया जाए तो यह सेहत के लिए कितना अधिक फायदेमंद हो सकता है? आइए जानते हैं कि जल्दी डिनर करने से हेल्थ को कितने फायदे मिलते हैं?

पाचन तंत्र में सुधारः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से डाइजेस्टिव एंजाइम्स एक्टिव रहते हैं और खाना आसानी से पच जाता है, जिससे शरीर को सोने से पहले खाना पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है और एसिडिटी, गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है।

गहरी और अच्छी नींदः जिन लोगों को अकसर रात में सोने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है, तो जल्दी डिनर करने से आपकी यह मेहनत बच सकती है, क्योंकि सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर कर लेने से सोने और खाने के बीच गैप हो जाता है, जिससे शरीर रिलैक्स मोड में आ जाता है और अनिद्रा की समस्या दूर होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

वजन कंट्रोलः देर रात खाना खाने से कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जबकि जल्दी डिनर करने से शरीर को रात भर फास्टिंग में रहने का समय मिलता है। इससे इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार होता है और मेटाबॉलिक रेट बेहतर होता है और वजन मैनेज करने में मदद मिलती है।

हार्मोनल बैलेंसः शाम 6-8 बजे के बीच डिनर करने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस बैलेंस रहते हैं। यह शरीर की सर्केडियन रिदम को बनाए रखने में मदद करता है, जिससे एनर्जी लेवल और मूड पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ब्लड शुगर लेवल कंट्रोलः जल्दी डिनर करने से रात भर ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर रखने में मदद मिलती है। यह खासतौर से डायबिटीज के मरीजों या प्री-डायबिटिक स्थिति वाले लोगों के लिए फायदेमंद है। देर रात खाना खाने से सुबह उठने पर ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

हार्ट हेल्थ बेटरः नियमित रूप से जल्दी डिनर करने से कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर पर पॉजिटिव असर देखा गया है। यह दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार साबित हो सकता है।

नहीं होती ब्लोटिंगः रात को देर से डिनर करने की वजह से अकसर सुबह ब्लोटिंग की समस्या होती है। जबकि शाम 6-8 बजे तक डिनर करने से सुबह ब्लोटिंग की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

हार्ट हेल्थ में होता है सुधारः हार्ट को हेल्दी रखने के उपायों में लिए जल्दी डिनर करना एक महत्वपूर्ण उपाय है। जल्दी खाने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

स्किन के लिए फायदेमंदः जल्दी खाना खाने से रात भर पाचन संबंधी बोझ कम होने से डिटॉक्स साइकिल बेहतर होती है। जिससे कुछ दिनों में, चेहरा कम डल दिखने लगता है और चेहरे पर ग्लो आता है। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

क्या करें-क्या न करें

- रात का खाना हमेशा हल्का, पौष्टिक और आसानी से पचने वाला होना चाहिए। भारी, तली-भुनी या मसालेदार चीजें खाने से बचना चाहिए।
- खाना खाने के तुरंत बाद न लेटें। डिनर के बाद 15-20 मिनट तक हल्की वॉक जरूर करें। स्क्रीन टी.वी. या मोबाइल देखते हुए खाना खाने से बचें, इससे आप जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं। इसलिए स्वस्थ और सुकून भरी लाइफस्टाइल के लिए रात को जल्दी भोजन करने की आदत अपनाएं।

खबर संक्षेप

सूचना नहीं देने पर बीडीपीओ तलब

बहादुरगढ़। आरटीआई के तहत मांगी गई जानकारी उपलब्ध नहीं कराने के मामले में हरियाणा सूचना आयोग ने बहादुरगढ़ के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी (बीडीपीओ) को तलब किया है। सांखोल निवासी प्रेम सिंह तंवर उर्फ फौजी ने अपनी गली में अवैध कब्जों को हटाने संबंधी कार्रवाई की जानकारी मांगी थी। निर्धारित समय में सूचना नहीं मिलने पर उन्होंने प्रथम और फिर द्वितीय अपील दायर की। मामले पर संज्ञान लेते हुए आयोग ने बीडीपीओ को 23 जून को संबंधित रिकॉर्ड सहित उपस्थित होने के निर्देश दिए हैं। आयोग सुनवाई के दौरान रिकॉर्ड की जांच कर सूचना उपलब्ध न कराने के कारणों पर जवाब मांगेगा।

बंद मकान को चोरों ने बनाया निशाना

बहादुरगढ़। बादली स्थित एक बंद मकान में चोरी हो गई। चोर मकान में घुसे और इन्वर्टर, बैट्री सहित अन्य उपकरणों पर हाथ साफ कर गए। पीड़ित परिवार की ओर से पुलिस को शिकायत दे दी गई है। शिकायतकर्ता अरुण का कहना है कि गांव में उनके रिहायशी मकान से कुछ दूरी पर पुराना मकान है। वह अक्सर बंद रहता है। इसी का लाभ उठाते हुए चोरों ने उसे निशाना बना लिया। हाल ही में जब मकान पर गए तो अंदर सामान अस्त व्यस्त था। जांच करने पर इन्वर्टर बैट्री, गंडासे की मोटर, चक्की की मोटर सहित लोहे का अन्य सामान गायब मिला। इस शिकायत पर बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जिला शिक्षा अधिकारी ने स्कूल प्रमुखों के साथ की बैठक

विद्यालयों में सभी मूलभूत सुविधाओं को दुरुस्त रखें

बाल वाटिका में नामांकन बढ़ाने पर दिया जोर

जिला निपुण समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने निपुण भारत मिशन की विभिन्न पहलों जैसे प्रिंट रिच एनवायरनमेंट, सॉस किट का प्रयोग, कक्षा तत्परता कार्यक्रम का मूल्यांकन आदि पर विस्तार से चर्चा की

झज्जर। बैठक में उपस्थित विद्यालय प्रमुख एवं विभागीय अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

बुधवार को मातनहेल और साल्हावास खंड के सभी विद्यालय प्रमुखों की बैठक का आयोजन जिला शिक्षा अधिकारी रतींद्र सिंह की अध्यक्षता में किया गया। बैठक की शुरुआत करते हुए जिला निपुण समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने उपस्थित प्रतिभागियों को स्कूलों में नामांकन से संबंधित तथा निपुण भारत मिशन की विभिन्न पहलों जैसे प्रिंट रिच एनवायरनमेंट, सॉस किट का प्रयोग, कक्षा तत्परता कार्यक्रम का मूल्यांकन आदि पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि बालवाटिका में नामांकन बढ़ाने पर सबको प्रयास करना पड़ेगा। जिला शिक्षा अधिकारी रतींद्र सिंह ने विद्यालय प्रमुखों को आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान करते हुए कहा कि विद्यालयों में पानी, शौचालय और बिजली जैसी मूलभूत सुविधाओं को दुरुस्त रखा जाए। विज्ञान प्रयोगशाला, अन्य प्रयोगशालाओं एवं पुस्तकालय का नियमित उपयोग सुनिश्चित किया जाए तथा कोई भी शैक्षिक सामग्री बक्सों में बंद न रहे। उन्होंने मिड-डे मील रसोईघर को स्वच्छ रखने तथा विद्यालय प्रमुख द्वारा भोजन की गुणवत्ता और शिक्षक द्वारा रखे गए रिकॉर्ड की नियमित जांच के निर्देश भी दिए। इसके अलावा उन्होंने कहा कि विद्यालयों की छोटी-मोटी मरम्मतें, जैसे खिड़कियां, दरवाजे और बिजली के स्विच आदि का कार्य ग्रीष्मावकाश में करवा लिया जाए। आगामी वर्षा ऋतु को देखते हुए विद्यालय भवन की छतों को साफ रखने तथा मुख्य द्वार को आकर्षक बनाने व आवश्यकता पड़ने पर पेंट करवाने पर भी जोर दिया गया। उन्होंने वार्षिक विद्यालय विकास योजना बनाने तथा अस्सी प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की सूची तैयार करने के साथ-साथ सांस्कृतिक उत्सव का विद्यालय स्तर पर विभागीय नियमानुसार आयोजन तथा पौधारोपण अभियान चलाए जाने के लिए भी प्रेरित किया।

प्रहरी क्लबों को किया जाएगा सक्रियः रतींद्र सिंह

बैठक में जिला शिक्षा अधिकारी द्वारा नशीली दवाओं के विरुद्ध जागरूकता फैलाने के लिए प्रहरी क्लबों को सक्रिय किया जाने पर भी जोर दिया गया। उन्होंने कहा कि इस संबंध में रिपोर्ट 15 जुलाई तक प्रेषित कर दी जाए। प्रोटीन बार की डिमांड को एमआईएस पर अपडेट करने और अध्यापकों का डिजिटल पैनल चलाने में सक्षम होने की प्रेरणा दी। साल्हावास बीईओ जयपाल दहिया ने विद्यालय प्रमुखों को संबोधित किया।

झज्जर। प्रमाण पत्रों के साथ मंच पर उपस्थित एनसीसी कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

कैंप में इंडो अमेरिकन स्कूल के कैडेट्स का प्रदर्शन उत्कृष्ट

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

हाल ही में आयोजित एनसीसी कैंप में इंडो-अमेरिकन स्कूल के कैडेट्स ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने बताया कि रस्साकशी प्रतियोगिता में विद्यालय की छात्रा ईशिका एवं प्रियांशी तथा छात्र हितन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में गर्वित गुलिया ने 100 मीटर दौड़ तथा नक्ष ने 200 मीटर दौड़ में द्वितीय स्थान हासिल कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। इसके अतिरिक्त मृदुल ने वॉलीबॉल प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। उन्होंने सभी विजेता कैडेट्स के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि खेल गतिविधियां विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और अनुशासन का विकास करती हैं।

गांव पेलपा में सिक्योरिटी गार्ड से मारपीट कर ट्रांसफार्मर का सामान चोरी किया

■ गत 7-8 जून की रात को चोरों ने प्लांट को निशाना बनाया

बहादुरगढ़। गांव पेलपा में स्थित 1 होट मिक्स प्लांट में वारदात हो गई। देर रात को कई लोग प्लांट परिसर में दाखिल हुए और सिक्योरिटी गार्ड पर हमला कर दिया। मारपीट के बाद प्लांट परिसर में लगे ट्रांसफार्मर से क्वॉइल सहित अन्य सामान निकाल ले गए। इस वारदात से प्लांट मालिक को काफी हानि हुई है। पुलिस को दी शिकायत में नांगलोई दिल्ली के निवासी डिंपल का कहना है कि पेलपा में उनका होट मिक्स प्लांट है। गत 7-8 जून की रात को चोरों ने प्लांट को निशाना बनाया। कई शातिर अंदर घुस गए। सिक्योरिटी गार्ड ने उनको टोका तो उस पर हमला कर दिया गया। गार्ड से मारपीट करने के बाद आरोपियों ने परिसर में लगा बिजली का ट्रांसफार्मर खोल दिया। उसमें से क्वॉइल सहित अन्य सामान निकालकर चंपत हो गए। कुछ समय बाद गार्ड ने हमें जैसे-तैसे सूचना दी तो मौके पर पहुंचे। पुलिस ने भी सूचना पाकर वारदात स्थल का मुआयना किया। इस वारदात से हमें करीब 50 हजार की आर्थिक हानि हुई है। उधर, बादली थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

बैठक में कल्याणकारी योजनाओं को मंजूरी दी

■ फेयरवेल कार्यक्रम के लिए 5 हजार तक की सहायता दिए जाने का फैसला लिया गया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

न्यायिक कर्मचारी कल्याण संघ की स्थानीय कार्यकारिणी की बैठक संघ के अध्यक्ष प्रेमसुख की अध्यक्षता में हुई। बैठक में न्यायिक कर्मचारियों एवं उनके परिवारों के कल्याण से जुड़े विभिन्न प्रस्तावों पर चर्चा की गई। कार्यकारिणी ने सर्वसम्मति से कई महत्वपूर्ण कल्याणकारी योजनाओं को मंजूरी दी। निर्णय के अनुसार सक्रिय सदस्यों को सेवा निवृत्ति पर 50 हजार रुपये का लाभ, सेवा अवधि में सदस्य के निधन पर परिजनों को 2 लाख की आर्थिक सहायता, पुत्र या पुत्री के विवाह पर 21 हजार का अनुदान तथा स्थानांतरण अथवा त्यागपत्र की स्थिति में फेयरवेल कार्यक्रम के लिए 5 हजार रुपये तक की सहायता प्रदान किए जाने का फैसला लिया गया। महासचिव सिकंदर सिंह ने बताया कि संघ कर्मचारियों के सुख-दुःख में सहभागी बनने के संकल्प के साथ कार्य कर रहा है। भविष्य में भी नई कल्याणकारी योजनाएं लागू करने के प्रयास जारी रहेंगे। इस मौके पर उपाध्यक्ष भूपेंद्र कालड़ा, संजीव साहू, महासचिव सिकंदर सिंह, सचिव उमा दत्त, कोषाध्यक्ष राजबीर गोदारा तथा ऑडिटर प्रवीन यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सीएम के आदेश पर बहुरेंगे पार्कों के दिन

बहादुरगढ़। खस्ताहाल पार्क की टूटी दीवार दिखाते जसबीर सैनी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

पूर्व पार्षद जसबीर सैनी के अनुसार सीएम नायब सैनी के आदेश पर सेक्टर-9/9ए के सभी पार्कों के रेनोवेशन के लिए लगभग 62 लाख की राशि का टेंडर लगाया गया है। उन्होंने बताया कि वार्ड नंबर-14 के खस्ता हालत में पड़े पार्कों का रेनोवेशन जल्द शुरू होगा।

पिछले कई महीनों से अधिकतर पार्कों की दीवारें टूटी पड़ी हैं, लाइटें खराब हैं, झूले व ओपन-जिम टूटे पड़े हैं। उन्होंने मुख्यमंत्री से वार्ड-14 के साथ बहादुरगढ़ के सभी पार्कों के रेनोवेशन की मांग की थी। उन्होंने तुरंत नगर परिषद अधिकारियों को इस संबंध में आदेश दिए थे। जल्द टेंडर प्रक्रिया पूरी होते ही सभी पार्कों का रेनोवेशन कार्य शुरू करवाया जाएगा।

मदवि में ऑनलाइन आवेदन की तिथि बढ़ी

रोहतक। महर्षि दयानंद विवि (एमडीयू) ने शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स और एमडीयू-सीपास, गुरुग्राम में संचालित दो वर्षीय पीजी पाठ्यक्रमों, तीन वर्षीय एलएलबी (ऑनर्स) और बीपीएड पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाकर अब 28 जून कर दी है। तीन वर्षीय एलएलबी (ऑनर्स) में सीटों के तीन गुणा से ज्यादा आवेदन आए। इसमें 240 सीटों पर 805 आवेदन आए है। कुछ विषय ऐसे है जिनमें सीटों से काफी आवेदन आए है। इनमें एमए संस्कृत में 75 सीटों पर 18, एमएससी सांख्यिकी में 50 सीटों पर 37, आईएचटीएम ग्रुप (एमटीटीएम व एमएचएमसीटी) में 70 सीटों पर केवल 31 आवेदन आए हैं। कुलसचिव प्रो संदीप बंसल ने यह जानकारी देते हुए बताया कि उपरोक्त पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए विद्यार्थी अब 28 तक ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे।

विश्व बाल श्रम निषेध दिवस पर चलाए जाएंगे कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

विश्व बाल श्रम निषेध दिवस के अवसर पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के मार्गदर्शन में जेसी लॉ कॉलेज तथा एमडीडी ऑफ इंडिया एनजीओ के सहयोग से जिले में बाल श्रम के खिलाफ व्यापक जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। अभियान के तहत विभिन्न स्थानों पर पैनल अधिवक्ताओं एवं पैरा लीगल स्वयंसेवकों (पीएलवी) द्वारा लोगों को बाल श्रम उन्मूलन, बच्चों के अधिकारों तथा शिक्षा के महत्व के प्रति जागरूक किया जाएगा। सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव विशाल ने बताया कि 11 जून को झज्जर में अधिवक्ता जोगिंदर तंवर एवं पीएलवी सरोज, 12 जून को बादली में अधिवक्ता विक्रम सिंह एवं पीएलवी सरोज, 15 जून को बहादुरगढ़ में अधिवक्ता वर्षा कन्नोजिया एवं पीएलवी नीता, 16 जून को बहादुरगढ़ में अधिवक्ता तरुणा रानी एवं पीएलवी नीता, 17 जून को झज्जर में अधिवक्ता दीपक यादव एवं पीएलवी सरोज तथा 18 जून को बहादुरगढ़ में अधिवक्ता वर्षा कन्नोजिया एवं पीएलवी नीता जागरूकता कार्यक्रमों का संचालन करेंगी। उन्होंने बताया कि अभियान के दौरान आमजन को बाल श्रम के दुष्प्रभावों, संबंधित कानूनी प्रावधानों तथा बच्चों को शिक्षा एवं सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराने की आवश्यकता के बारे में जानकारी दी जाएगी।

विकसित भारत के संकल्प के साथ 15 जून को होगा जिला स्तरीय सम्मेलन

■ जनसंवादों, प्रदर्शनी, किसान सम्मेलनों से योजनाओं एवं उपलब्धियों की जानकारी प्रदान की जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

झज्जर। लघु सचिवालय में अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी वर्षा खांगवाल।

केंद्र एवं हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार जिले में आगामी 20 जून तक विशेष जनसंपर्क, जनकल्याण एवं स्वच्छता जागरूकता अभियान का व्यापक स्तर पर आयोजन किया जाएगा। अभियान के तहत विभिन्न कार्यक्रमों, जनसंवादों, प्रदर्शनी, किसान सम्मेलनों, जनकल्याण शिविरों तथा स्वच्छता गतिविधियों के माध्यम से आमजन को सरकार की जनहितकारी योजनाओं एवं उपलब्धियों की जानकारी प्रदान की जाएगी। डीसी वर्षा खांगवाल ने बुधवार को प्रधान सचिव अरुण कुमार गुप्ता के साथ वीसी उपरांत अभियान की तैयारियों को लेकर अधिकारियों की बैठक में जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शैड्यूल के अनुरूप अभियान के अंतर्गत केंद्र एवं राज्य सरकार की उपलब्धियों तथा जनहितकारी योजनाओं की विस्तृत जानकारी साझा की जाएगी।

दूषित जलापूर्ति को लेकर मंच ने की शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

नागरिक मंच ने जलापूर्ति विभाग से सुभाष नगर, शंकर गार्डन व न्यू नेताजी नगर में पीने लायक साफ पानी की सप्लाई सुनिश्चित करने की मांग की है। नागरिक मंच के संयोजक रामकिशन, कांसीराम, अमित व सज्जन कुमार ने कहा कि पेयजल लाइन में सीवर लीकेज के कारण दूषित जलापूर्ति हो रही है। ऐसे में बीमारियों के फैलने की आशंका बनी रहती है। उन्होंने विभाग से अतिशीघ्र कार्यवाही करवाने की अपील की है।

बहादुरगढ़। दूषित जलापूर्ति की शिकायत देने पहुंचे मंच के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

योग प्रदर्शन में प्रथम रही लावण्या

■ आयुष विभाग, खेल विभाग व योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में हुई प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। योग का प्रदर्शन करती लावण्या। फोटो : हरिभूमि

आयुष विभाग, खेल विभाग व योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित जिला योग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ की लावण्या ने अंडर-18 आयु वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। मॉडल टाउन निवासी लावण्या बाल भारती स्कूल की छात्रा है। लावण्या के उत्कृष्ट प्रदर्शन ने प्रतियोगिता में उपस्थित सभी प्रतिभागियों और दर्शकों को प्रभावित किया। जयप्रकाश खतोड़ ने अपनी बेटी लावण्या की इस सफलता पर खुशी व्यक्त करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। लावण्या पहले भी योग में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर बहादुरगढ़ का गौरव बढ़ा चुकी है।

सार्वजनिक सूचना

मैं, सुशीला पत्नी स्व. श्री धर्मपाल निवासी मकान नंबर-491, गांव दुल्हेड़ा, जिला झज्जर, हरियाणा-124507 बयान करती हूं कि मेरा पुत्र विपिन, पुत्रवधु ज्योति व पौत्री हर्षिता मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं इनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। विपिन, उसकी पत्नी ज्योति व उनकी बेटी हर्षिता अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

लू लगना या हीट स्ट्रोक एक जानलेवा बीमारी

गर्मी में बीमारियों से बचने के लिए सतर्कता जरूरी

गर्मियों में पीलिया होने का खतरा अधिकः डॉ. गौरव

■ समय रहते थोड़ी जानकारी और सतर्कता से बीमारियों से बचा जा सकता

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

गर्मी के मौसम में तरह-तरह की बीमारियां लोगों को अपनी चपेट में ले लेती है। ऐसे मौसम में स्वास्थ्य का ख्याल रखना बहुत जरूरी है। बीमारियों से बचाव के लिए यह आवश्यक है कि हम इनके लक्षण और बचाव की जानकारी रखें। समय रहते थोड़ी जानकारी और सतर्कता से बीमारियों से बचा जा सकता है।

दरअसल, गर्मी में होने वाली प्रमुख बीमारियों में टायफाइड, पीलिया व हीट स्ट्रोक आदि प्रमुख हैं। डॉ. गौरव अग्रवाल के अनुसार गर्मियों में पीलिया होने का खतरा अधिक होता है। यह गंदे और दूषित पानी या खाने से हो सकता है। इस रोग से बचाव के लिए अपने खाने पीने का ध्यान रखें। बाहर का खाना न खाएं। पानी को उबाल कर ही पीना सबसे कारगर सावधानी है।

डॉ. गौरव अग्रवाल

टायफाइड में लगातार बुखार रहना, भूख कम लगना, उल्टी होना और खांसी-जुकाम हो जाता है। इससे बचने के लिए गंदा पानी व गंदे खाने की चीजों से दूर रहें । आसपास साफ-सफाई अवश्य रखें। लू लगना या हीट स्ट्रोक एक जानलेवा बीमारी है। यह तेज धूप की वजह से होती है। इस बीमारी में चक्कर आना, उलटी आना, रक्तचाप कम हो जाना आदी हो सकता है। इससे बचने के लिए धूप में जितना कम हो सके कम जाए और अगर जाना पड़े तो सिर ढक कर ही बाहर निकलें। नींबू पानी और लस्सी इत्यादि का सेवन कर इस रोग से बचें।

सीनियर सिटीजन को करवाया जा रहा है योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग दिवस की तैयारियां जारी हैं। आयुष विभाग झज्जर द्वारा हरियाणा योग आयोग, पतंजलि योग समिति, योग भारती, शिक्षा विभाग तथा खेल विभाग के सहयोग से विभिन्न स्वास्थ्य केंद्रों, योगशालाओं, शिक्षण संस्थानों एवं सार्वजनिक स्थलों पर सामान्य योग प्रोटोकॉल के अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉक्टर संगीता ने बताया कि योग को जन-आंदोलन का स्वरूप देने तथा अधिक से अधिक लोगों को स्वस्थ जीवनशैली से जोड़ने के उद्देश्य से जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग द्वारा निरंतर जागरूकता गतिविधियां चलाई जा रही हैं। इसके तहत प्रतिदिन जिले के विभिन्न क्षेत्रों में योगाभ्यास सत्र आयोजित किए जा रहे हैं और नागरिकों को योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

झज्जर। योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में योगाभ्यास करते हुए सीनियर सिटीजन।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्रीमति सुषमा गुप्ता, सुनीता गुप्ता, पूनम गुप्ता, शांति गुप्ता, सुनील गुप्ता, संजय गुप्ता, सुशील गुप्ता, पुत्र/पति/पत्नी बसंती पत्नी स्व. हरीचंद निवासी मकान नंबर-395/19, काठमंडी रेलवे रोड बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal Property ID No. 0188127186 Ward No.19 कॉलोनी काठमंडी जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के प्रॉपर्टी टैक्स रिकॉर्ड में बसंती W/o हरीचंद के नाम दर्ज है। बसंती W/o हरीचंद की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तबदील करवाना चाहते हैं, जिसकी वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तसदीक/तसदीक नहीं की गई है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपत्ति नंबर 0188127186 वार्ड नंबर-19 कॉलोनी काठमंडी पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पत्ति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति नंबर 0188127186 / 100.00 वर्ग गज प्रार्थी सुषमा गुप्ता, सुनीता गुप्ता, पूनम गुप्ता, शांति गुप्ता, सुनील गुप्ता, संजय गुप्ता, सुशील गुप्ता पुत्र/पति/पत्नी बसंती पत्नी स्व हरीचंद के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकॉर्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

हस्ता/- कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़

घरों पर टैग लगाने का 30 फीसदी कार्य पूरा

अब आरएफआईडी टैगिंग से कूड़ा उठान की निगरानी

शहर में कुल 18,856 आरएफआईडी टैग लगाए जाने हैं, अब तक पांच हजार घरों पर लगाए गए

झज्जर। घरों पर लगाए गए आरएफआईडी टैग। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नगर परिषद द्वारा शहर में घर-घर से कूड़ा उठान व्यवस्था को अधिक प्रभावी, पारदर्शी और जवाबदेह बनाने के लिए आरएफआईडी टैगिंग अभियान चलाया जा रहा है। जून माह में शुरू किए गए इस अभियान के अंतर्गत अब तक 30 प्रतिशत से अधिक कार्य पूरा किया जा चुका है। नगर परिषद के सैनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक ने बताया कि योजना के अनुसार शहर में कुल 18,856 आरएफआईडी टैग लगाए जाने हैं, जिनमें से 5 हजार से अधिक टैग विभिन्न क्षेत्रों के घरों पर लगाए जा चुके हैं। प्रत्येक घर पर आरएफआईडी टैग लगाए जाने से कूड़ा उठान में लगे वाहनों की ट्रैकिंग संभव हो सकेगी और यह सुनिश्चित किया जा सकेगा कि सभी घरों से नियमित रूप से कूड़ा एकत्र किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि अगले माह से यह व्यवस्था पूरी तरह सुचारू रूप से शुरू होने की उम्मीद है। निर्धारित एजेंसी द्वारा घर-घर से कूड़ा संग्रहण के लिए 41 वाहनों को लगाया जाएगा, जिससे सफाई व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाया जा सकेगा।

डीएमसी ने भी किया था आरएफआईडी टैगिंग कार्य का निरीक्षण : बता दें कि बीते दिनों डीएमसी अभिनव सिवाच ने भी शहर के विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर आरएफआईडी टैगिंग कार्य का निरीक्षण किया था और संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए थे। उन्होंने कहा कि नगर परिषद द्वारा यह अभियान घर-घर से नियमित कूड़ा उठान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से चलाया जा रहा है। टैगिंग का मुख्य उद्देश्य यह निगरानी करना है कि संबंधित एजेंसी के कर्मचारी प्रत्येक घर से समय पर और नियमित रूप से कूड़ा उठा रहे हैं या नहीं।

आगजनी से बचाव को अग्निशमन विभाग ने जारी की एडवाइजरी

झज्जर। गर्मी के मौसम में बिजली उपकरणों के अत्यधिक गर्म होने, ज्वलनशील पदार्थों के अनुचित भंडारण तथा अन्य कई कारणों से आगजनी की घटनाओं की संभावना बढ़ जाती है। ऐसे में आवश्यक सावधानियां बरतने की जरूरत होती है, ताकि आगजनी की घटनाओं की रोकथाम हो सके। फायर स्टेशन अधिकारी दीपांशु महलावत ने बताया कि औद्योगिक इकाइयों, वाणिज्यिक प्रतिष्ठानों, संस्थानों एवं आम नागरिकों के लिए आगजनी से बचाव को लेकर एडवाइजरी जारी की गई है। उन्होंने बताया कि बिजली वायरिंग, उपकरणों एवं मशीनों का समय-समय पर निरीक्षण किया जाना चाहिए तथा उपयोग में न होने पर उन्हें बंद रखा जाए। ज्वलनशील एवं दहनशील पदार्थों का भंडारण निर्धारित सुरक्षित स्थानों पर किया जाए और परिसर में सूखी घास, कचरा तथा अन्य दहनशील सामग्री एकत्र न होने दी जाए। उन्होंने कहा कि सभी संस्थानों एवं औद्योगिक इकाइयों में अग्निशमन यंत्रों को कार्यशील अवस्था में रखा जाए तथा नियमित रूप से अग्नि सुरक्षा निरीक्षण, रखरखाव जांच और मॉक ड्रिल आयोजित की जाए।

मोदी सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में करवाया हवन

- भाजपा कार्यकर्ताओं ने ली केंद्र सरकार की कल्याणकारी नीतियों को घर-घर पहुंचाने की शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को केंद्र में नरेंद्र मोदी सरकार के बारह वर्ष पूर्ण होने पर स्थानीय श्री गौशाला में भाजपा मंडल कार्यकर्ताओं द्वारा हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। पंडित उपेंद्र कृष्ण ने विधिवत रूप से पूजा-अर्चना एवं हवन कराया।

भाजपा जिला संयोजक एवं जिला परिषद चेयरमैन कप्तान बिरधाना ने बताया कि मोदी सरकार के 4399 दिनों की अथक राष्ट्रसेवा, आत्मविश्वास, सुशासन और विकास का स्वर्णिम अध्याय ऐतिहासिक उपलब्धि पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया है।

मंडल के भारतीय जनता पार्टी कार्यकर्ताओं ने केंद्र व प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का घर-घर जाकर प्रचार करने और अंतिम लाइन में खड़े जरूरतमंद परिवारों को योजनाओं का लाभ दिलवाने की शपथ ली।

इस मौके पर कार्यक्रम संयोजक मनीष बंसल, मंडलाध्यक्ष अश्वनी रंगा, राजपाल, डॉक्टर नंद सरदाना, केशव सिंघल, गुलशन शर्मा, अशोक जांगड़ा, नरेंद्र शर्मा, मनोनीत पार्षद जगदीश वर्मा, जगदीश गेरा, धनंज्य सैन, बिजेंद्र जांगड़ा, नवीन बंसल, संजय लोहचब, तरुण सिंघल, मनजीत यादव, कृष्ण सैनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। हवन में आहुति डालते जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना, मनीष बंसल एवं अन्य लोग। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। डीसी वर्षा खांगवाल को पेंटिंग भेंट करते हुए चित्रकार सदाराम।

चित्रकार सदाराम ने उपायुक्त वर्षा खांगवाल को भेंट की आकर्षक पेंटिंग

झज्जर। रचनात्मक शैली के जरिए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए कलाकार हरियाणा प्रदेश की पहचान दुनिया में कायम करते हुए प्रदेश को गौरवान्वित कर रहे हैं। ऐसी महान शख्सियत की कार्य शैली का वे सम्मान करती हैं। यह बात डीसी वर्षा खांगवाल ने कही। बुधवार को चित्रकार सदाराम ने डीसी से शिष्टाचार भेंट कर उन्हें अपनी बनाई एक आकर्षक पेंटिंग भेंट की। डीसी ने कलाकार की कला प्रतिभा की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। बता दें कि चित्रकार सदाराम दिल्ली से फाइन आर्ट प्रवक्ता के पद से सेवानिवृत्त हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल के 4,399 दिन पूरे होने पर बांटा प्रसाद

भाजपाइयों ने राज राजेश्वरी मंदिर में की विशेष पूजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यकाल के 12 वर्ष पूरे होने के साथ ही बतौर प्रधानमंत्री सर्वाधिक 4399 दिन तक देश की सेवा करने का ऐतिहासिक कीर्तिमान स्थापित करने पर भाजपाइयों ने सेक्टर-2 स्थित राज-राजेश्वरी मंदिर में विशेष पूजा की। पूजा के उपरांत मंदिर परिसर में प्रसाद का वितरण किया गया।

भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, भाजपा विधानसभा क्षेत्र संयोजक दिनेश कौशिक, अभियान के जिला सह-संयोजक दिनेश शेखावत तथा चेयरपर्सन सरोज राठी आदि ने मंदिर में विशेष पूजा-अर्चना करते हुए प्रधानमंत्री मोदी के उत्तम स्वास्थ्य व दीर्घायु की कामना की। वक्ताओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व को जमकर सराहा। उनके नेतृत्व के ये 12 वर्ष देश के अभूतपूर्व विकास, वैश्विक साख और गरीब कल्याण के साक्षी रहे हैं। मोदी कार्यकाल का हर एक दिन देश को आत्मनिर्भर बनाने के लिए समर्पित रहा है। स्वामी गणेशानंद जी महाराज ने भी आशीर्वाद दिया। कार्यक्रम में पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, चेयरमैन विनोद शर्मा, मंडल अध्यक्ष सुदेश रंगा, पंकज गर्ग, संजय सैनी, राजबीर गांधी, महावीर टीटा, नरेश भारद्वाज, दीपक सैनी, जिला पार्षद अमित कसार, अशोक राठी, प्रदीप गुप्ता, नरेश रोहिल्ला, कर्मबीर राठी आदि मौजूद रहे। सभी ने प्रसाद ग्रहण कर प्रधानमंत्री मोदी के इस ऐतिहासिक कार्यकाल की बधाई दी।

बहादुरगढ़। सेक्टर-2 स्थित मंदिर में पूजा करते भाजपा नेता व कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। डीसीपी शुभम सिंह के साथ उपस्थित मोबाइल मालिक हाथों में मोबाइल लिए हुए। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने एक महीने में गुम 29 मोबाइल फोन किए बरामद

- मोबाइल फोन वास्तविक मालिकों को सौंपे गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

साइबर सेल की टीम द्वारा बीते एक माह में 29 गुमशुदा मोबाइल बरामद किए हैं। बरामद मोबाइलों में कई महंगे और आधुनिक स्मार्टफोन शामिल हैं। साइबर सेल की टीम ने आधुनिक तकनीकी विश्लेषण, डिजिटल ट्रैकिंग और सतत मॉनिटरिंग के माध्यम से इन मोबाइलों को ट्रेस किया। आवश्यक कानूनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद सभी मोबाइल उनके वास्तविक मालिकों को सौंप दिए गए। डीसीपी क्राइम शुभम सिंह ने कहा कि डिजिटल युग में मोबाइल केवल बातचीत का साधन नहीं, बल्कि व्यक्तिगत डेटा, बैंकिंग जानकारी और महत्वपूर्ण दस्तावेजों का संग्रह होता है। ऐसे में मोबाइल गुम होने पर उसके दुरुपयोग की आशंका भी बढ़ जाती है। उन्होंने कहा कि जिला पुलिस आमजन की सहायता के लिए प्रतिबद्ध है और साइबर सेल द्वारा गुमशुदा मोबाइल की ट्रेसिंग का अभियान निरंतर जारी रहेगा। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि मोबाइल गुम होने पर तुरंत पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं, ताकि समय रहते मोबाइल ट्रेस किया जा सके।

झज्जर। लोगों को नेत्रदान का संकल्प लेने को प्रेरित करते स्वास्थ्यकर्मी।

नेत्रदान संकल्प के लिए किया प्रेरित

झज्जर। विश्व नेत्रदान दिवस के अवसर पर स्थानीय नागरिक अस्पताल के नेत्र विभाग द्वारा एक जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान अस्पताल में उपस्थित मरीजों व आमजन को नेत्रदान के प्रति जागरूक किया गया। उप सिविल सर्जन एवं नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर मीनू ने कहा कि नेत्रदान महादान है। इस दान की सहायता से किसी दृष्टिहीन व्यक्ति के जीवन में उजाला लाया जा सकता है। कार्यक्रम का संचालन जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने किया। इस मौके पर नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर तन्वी, नेत्र सहायक दीपक नारा, ओटीए मैनपाल, आरबीएसके नेत्र सहायक मोनिका, निकिता, भागेश्वरी के अलावा वरिष्ठ नागरिक चंदन लाल जांगड़ा, लक्ष्मी मीणा सहित अन्य भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान लोगों में जागरुकता सामग्री भी वितरित की गई।

स्वास्थ्य जांच के साथ लोगों को किया जागरूक

झज्जर। वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा क्षेत्र के गांव छुड़ानी 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। इस दौरान चिकित्सकों द्वारा जरुरतमंद लोगों में जहां निःशुल्क दवाओं का वितरण किया वहीं उन्हें स्वास्थ्य की देखभाल संबंधी आवश्यक परामर्श भी दिया गया। चिकित्सकों ने शिविर में पहुंचे लोगों को लू से बचने के उपायों संबंधी जानकारी भी दी। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग के डॉक्टर रजत गुप्ता व डॉक्टर 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 से अवगत कराया गया।

बाला जी थारी कृपा एक बार हो जाए.. भजन सुनकर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 307वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन कीर्तन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पंडित पवन कौशिक, पंडित विजय भारद्वाज, भारत भूषण नंदा, अमित भारद्वाज, पंकज भारद्वाज, हरीश अरोड़ा, दिनेश दुजाना, सुरेश गाबा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, शिवम तनेजा, सुभाष वर्मा, आनंद कुमार, दीपक धीमान, आंचल सेठी, सुमन वधवा, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, सोनिया मल्होत्रा, प्रिया तनेजा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, योगिता गुलाटी, हिमांशी अरोड़ा, शीला देवी चुघ, संतोष हंस, डिंपल वर्मा, पूनम छाबड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। इस दौरान भजन गायक ताराचंद भूटानी ने भिखारी सारी दुनिया दाता एक राम..राजेंद्र वधवा ने तू जो भी दे खुशी दे या गम है मंजूर हमें..योगेश रंजन ने बाला जी थारी कृपा एक बार हो जाए, सच कहता हूं बाला जी बेड़ा पार हो जाए...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, गीतांशु चावला, सेवक अर्पित, भवित वर्मा, सक्षम वर्मा, गुलशन कटारिया, अश्वनी शर्मा, अशोक सलूजा, सतीश चुघ, विकास नरुला, निखिल सलूजा सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

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

एसडीएम बोले- 21 जुलाई को प्रारंभिक निर्वाचन नामावली प्रकाशित की जाएगी

एसआईआर: समय पर एन्यूमरेशन फॉर्म जमा करवाएं मतदाता

झज्जर विधानसभा क्षेत्र में कुल एक लाख 89 हजार 592 मतदाता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

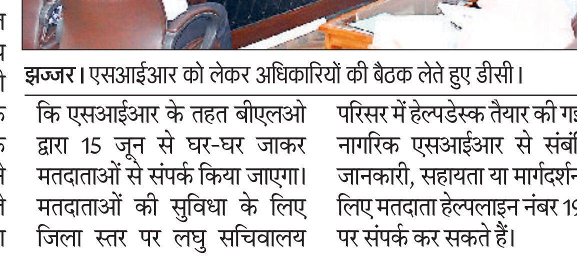
एसडीएम एवं निर्वाचक पंजीयन अधिकारी झज्जर रवि मीणा ने लघु सचिवालय स्थित कार्यालय में मतदाता सूचियों के एसआईआर - 2026 को लेकर पत्रकार वार्ता की। उन्होंने एसआईआर कार्यक्रम की प्रक्रिया, विभिन्न चरणों और मतदाताओं के लिए दिशा-निर्देशों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि झज्जर विधानसभा क्षेत्र में कुल एक लाख 89 हजार 592 मतदाता हैं। उन्होंने बताया कि विशेष एसआईआर प्रथम चरण में सभी पात्र मतदाताओं को अपना गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बीएलओ के पास जमा करवाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि 21 जुलाई को प्रारंभिक निर्वाचन नामावली प्रकाशित की जाएगी, जिसमें केवल उन्हीं मतदाताओं के नाम शामिल किए जाएंगे, जिन्होंने निर्धारित प्रक्रिया के तहत अपना गणना प्रपत्र जमा करवाया होगा।

झज्जर। पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए एसडीएम रवि मीणा।

एसआईआर को लेकर प्रशासन तैयार 15 जून से चलेगा विशेष अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार एसआईआर-2026 को लेकर जिला प्रशासन द्वारा सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने बताया कि अभियान का उद्देश्य एक शुद्ध, अपडेट और समावेशी मतदाता सूची तैयार करना है, ताकि कोई भी पात्र नागरिक मतदान के अधिकार से वंचित न रहे। उन्होंने संबंधित अधिकारियों की बैठक लेते हुए आवश्यक निर्देश दिए। बताया कि एसआईआर के तहत बीएलओ द्वारा 15 जून से घर-घर जाकर मतदाताओं से संपर्क किया जाएगा। मतदाताओं की सुविधा के लिए जिला स्तर पर लघु सचिवालय परिसर में हेल्पडेस्क तैयार की गई है। नागरिक एसआईआर से संबंधित जानकारी, सहायता या मार्गदर्शन के लिए मतदाता हेल्पलाइन नंबर 1950 पर संपर्क कर सकते हैं।


झज्जर। एसआईआर को लेकर अधिकारियों की बैठक लेते हुए डीसी।