हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार 2 जुलाई 2026

11 सफाई कर्मियों ने लंबित मांगों को लेकर की नारेबाजी

12 अनुबंधित कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन

खबर संक्षेप

नशे के विरुद्ध 31 जुलाई को दौड़ेंगे युवा

बहादुरगढ़। गत वर्षों की तरह इस बार भी डॉ. ललित भनोट के जन्मदिन के उपलक्ष्य में 31 जुलाई को सेक्टर-2 के निकट सराय औरंगाबाद में सुबह 8 बजे नशे के विरुद्ध दौड़ का आयोजन किया जाएगा। भीम अवॉर्डी चरण सिंह राठी ने बताया कि यह दौड़ 14 वर्ष से कम आयु वर्ग के लड़के-लड़कियों के लिए एक किलोमीटर की होगी, 18 वर्ष से कम आयु वर्ग के लड़के-लड़कियों के लिए 3 किलोमीटर की होगी और 18 वर्ष से ऊपर के आयु वर्ग के पुरुष एवं महिलाओं के लिए 5 किलोमीटर की होगी। दौड़ की आयोजन समिति के चेयरमैन प्रदीप राठी ने बताया कि बहादुरगढ़ की युवा पीढ़ी को नशे की लत से बचाने के लिए और युवाओं को खेलों के प्रति जागरूक करने के लिए इस दौड़ का आयोजन किया जाएगा। रजिस्ट्रेशन 1 जुलाई से शुरू हो गया है। सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों और उनके प्रशिक्षकों को टी-शर्ट दी जाएंगी।

तीसरा अंतरराष्ट्रीय चूरमा दिवस 13 को

बहादुरगढ़। तीन साल पहले 13 जुलाई 2024 को यूके के जाट समाज ने एक मुहिम की शुरुआत की थी ताकि गांव-देहात के पारंपरिक खान-पान का प्रचार-प्रसार हो। इंग्लैंड में काउंसलर रोहित अहलावत ने बताया कि हमारे खिलाड़ी जब देश के लिए मेडल जीतते हैं तो अपनी ताकत और सफलता के पीछे अपनी देसी खुराक का जिक्र करते हैं, जिसमें चूरमा भी शामिल है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय चूरमा दिवस पर सभी 13 जुलाई को अपने घर में चूरमा बनाएं, बच्चों के लंच बॉक्स में चूरमा भेजें और अपने कार्यस्थल पर भी अपनी इस पारंपरिक धरोहर को साथ लेकर जाएं। अपनी संस्कृति, अपने स्वाद और अपनी विरासत को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाएं।

छाए रहे बादल, आज बरसात की संभावना

बहादुरगढ़। बीते कुछ दिनों से पड़ रही भीषण गर्मी के बीच बुधवार को मौसम में बदलाव देखने को मिला। दिनभर आसमान में बादल छाए रहे। बीच-बीच में ठंडी हवा भी चली। बेशक धूप न निकलने के कारण तपिश नहीं थी लेकिन उमस जरूर महसूस हुई। बीते चंद दिनों से तापमान लगातार 40 डिग्री के पार चल रहा था। मंगलवार को अधिकतम तापमान 41 डिग्री दर्ज किया गया। हल्की फुहार आने से कुछ राहत जरूर मिली। इसका असर तापमान पर देखने को मिला। अधिकतम तापमान 35 डिग्री दर्ज किया गया। वीरवार व शुक्रवार को इलाके में बरसात होने की संभावना है।

कलह : भाजपा के पूर्व विधानसभा प्रत्याशी ने पार्टी को समर्थन देने वाले विधायक राजेश जून पर साधा निशाना

चेयरपर्सन सरोज राठी के साथ आए दिनेश कौशिक, विधायक को दी नसीहत

विधायक राजेश जून ने कुछ पार्षदों के साथ नगर आयुक्त के समर्थन में राठी के खिलाफ डीसी से की थी मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

भारतीय जनता पार्टी की अंदरूनी राजनीति एक बार फिर खुलकर सामने आ गई। भाजपा के विधानसभा प्रत्याशी रहे दिनेश कौशिक ने हालिया राजनीतिक हालात पर सवाल उठाते हुए कहा कि शहर का विकास सभी की मेहनत से हो रहा है और जनप्रतिनिधि को सबको साथ लेकर चलना चाहिए। उन्होंने कहा कि समर्थन देकर गलत काम करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा और यदि ऐसे लोग पार्टी में आते हैं तो पूरे जिले का नुकसान करेंगे। बता दें कि कुछ दिन पहले विधायक राजेश जून कुछ पार्षदों के साथ डीसी से मिले थे। उन्होंने नगर आयुक्त का समर्थन किया था, जबकि चेयरपर्सन सरोज राठी ने डीसी से मिलकर आयुक्त का विरोध किया था। यहां पार्षद भी खेमों में बंटे हुए थे। अब दिनेश कौशिक ने कहा कि नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने कभी किसी का काम नहीं रोका,

बहादुरगढ़। पत्रकारों से बात करतीं सरोज राठी व दिनेश कौशिक आदि भाजपाई।

लेकिन वर्तमान हालात से समाज में गलत संदेश जा रहा है। उन्होंने कहा कि विधायक राजेश जून को भी सभी को साथ लेकर चलना चाहिए और अधिकारियों को साथ ले जाकर नारियल फोड़ना तानाशाही का प्रतीक है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरोज राठी पर अनावश्यक दबाव बनाया जा रहा है, जो उचित नहीं है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं कि विकास कार्यों के लिए धन की कोई कमी नहीं है। भाजपा विकास कराने वाली पार्टी है और किसी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिए। उन्होंने दावा किया कि जल्द ही पूरी साजिश का पर्दाफाश होगा। दिनेश कौशिक ने आरोप लगाया कि वे कुछ पार्षदों की मांग पूरी नहीं कर पाए, जिस कारण उन्होंने पाला बदल लिया। दिनेश कौशिक ने निर्दलीय विधायक पर भी गंभीर निजी आरोप लगाए।

इस दौरान भाजपा नेता दिनेश शेखावत, चेयरमैन विनोद कौशिक, मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, पंकज गर्ग, सुदेश रंगा, नरेश भारद्वाज, रमेश राठी और राजबीर लाठर सहित अनेक भाजपाई मौजूद रहे।

45 करोड़ के विकास कार्य पाइपलाइन में : राठी

नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने भाजपा के निर्वाचित पार्षदों के आरोपों का जवाब देते हुए कहा कि नगर परिषद में विकास कार्य सभी पार्षदों की मेहनत से कराए गए हैं। उन्होंने पिछले कई दिनों से चल रहे संशय को दूर करते हुए बताया कि नगर परिषद के करीब 45 करोड़ रुपये के विकास कार्य पाइपलाइन में हैं। उन्होंने सेंट्रल वर्ज के सौंदर्यीकरण, ट्रैफिक सुधार के लिए चौक-चौराहों के विकास, सार्वजनिक शौचालयों के निर्माण को अपने 4 साल के कार्यकाल की उपलब्धि बताया। उन्होंने कहा कि 42.5 करोड़ रुपये की जलनिकासी परियोजना भी तैयार की गई है। साथ ही बताया कि सुलभ शौचालयों के संचालन की योजना बनाई जा रही है। सरोज राठी के अनुसार उन्होंने हमेशा सभी पार्षदों को साथ लेकर काम किया है। कुछ वार्डों में भौगोलिक परिस्थितियों के कारण कार्यों के समय में अंतर हो सकता है, लेकिन किसी के साथ भेदभाव नहीं किया गया। उन्होंने स्पष्ट कहा कि नगर परिषद में एक रुपये का भी गलत भुगतान नहीं होने दिया जाएगा और किसी भी गलत बिल को पास नहीं किया जाएगा। सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि यदि उन्होंने भेदभाव किया होता तो इतने पार्षद उनके साथ खड़े नहीं होते। राजनीतिक उठापटक में पार्षदों को शामिल नहीं किया जाना चाहिए।

आधुनिक औद्योगिक क्षेत्र में रेडक्रॉस रोड पर लगी भीषण आग

फुटवियर फैक्ट्री में आग से भारी नुकसान तैयार व कच्चा माल जला, कर्मचारी घायल

- प्राथमिक जांच में शार्ट सर्किट बताई जा रही हादसे की वजह

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

आधुनिक औद्योगिक क्षेत्र में रेडक्रॉस रोड स्थित एक फुटवियर फैक्ट्री में बुधवार रात भीषण आग लग गई। आग ने कुछ ही देर में फैक्ट्री के बड़े हिस्से को अपनी चपेट में ले लिया। सूचना मिलते ही बहादुरगढ़ के तीनों दमकल केंद्रों से गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और देर रात तक आग बुझाने का अभियान जारी रहा। हादसे में एक फैक्ट्री कर्मी घायल भी हुआ है।

दरअसल, रात करीब साढ़े आठ बजे फैक्ट्री के एक हिस्से में आग सुलगी। देखते ही देखते आग की लपटें तेज हो गईं। एहतियात के तौर पर फैक्ट्री में मौजूद सभी कर्मचारियों को तुरंत बाहर निकाल लिया गया। आग लगने से आसपास की औद्योगिक इकाइयों में भी अफरा-तफरी का माहौल बन गया। दमकल कर्मियों ने समय रहते मोर्चा संभालते हुए आग को आसपास की फैक्ट्रियों तक फैलने से रोकने का प्रयास किया। पीड़ित फैक्ट्री मालिक सुशील गुप्ता भी मौके पर मौजूद रहे। आग से तैयार फुटवियर, कच्चा माल और अन्य सामान जल गया। हालांकि देर रात तक नुकसान का सही आकलन नहीं हो सका था। हादसे के दौरान प्रभावित फैक्ट्री में एक कर्मचारी भी घायल हो गया, जिसे सरकारी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। फायर अधिकारी रविंद्र कुमार ने बताया कि आग लगने के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। प्रथम दृष्टया शॉर्ट सर्किट की आशंका है, लेकिन वास्तविक कारण आग पूरी तरह बुझने और जांच के बाद ही स्पष्ट हो सकेगा। तीनों दमकल केंद्रों की गाड़ियां देर रात तक आग बुझाने में जुटी रहीं।

बहादुरगढ़। आग बुझाते हुए दमकल केंद्र की गाड़ी व घायल कर्मचारी।

फैक्ट्री में आग का शिकार हुए कर्मचारी के परिवार को दिए ढाई लाख रुपये

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज द्वारा कुछ समय पहले एमआईई की एक कंपनी में हुई दुःखद आगजनी में जान गंवाने वाले दो श्रमिकों के परिजनों की सहायता के लिए उद्योगपतियों के सहयोग से 5 लाख की आर्थिक सहायता राशि एकत्रित की गई। दोनों पीड़ित परिवारों के लिए अढाई-अढाई लाख की सहायता राशि निर्धारित की गई है। कोबी अध्यक्ष प्रवीण गर्ग के नेतृत्व में संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ठ व गजेंद्र यादव सहित अन्य उद्योगपति पिछले कई दिनों से दोनों पीड़ित परिवारों के आवश्यक दस्तावेज एकत्रित कराने तथा उन्हें हरसंभव सहयोग उपलब्ध कराने में निरंतर प्रयासरत थे। इसी क्रम में दिवंगत शैलेश कुमार की विधवा अमृता कुमारी को उनकी पुत्री अंकिता के नाम से 2 लाख 50 हजार रुपये का सहायता चेक सौंप दिया गया। कोबी पदाधिकारियों ने जिले के सभी उद्योगपतियों का इस मानवीय पहल में दिए गए सहयोग एवं संवेदनशील सहभागिता के लिए आभार व्यक्त किया। उनके अनुसार दूसरे पीड़ित परिवार के आवश्यक दस्तावेजों की प्रक्रिया पूर्ण होते ही उन्हें भी उद्योगपतियों द्वारा एकत्रित 2.50 लाख की सहायता राशि प्रदान कर दी जाएगी।

केएमपी पर टायर फटने से पलटी पुलिस गाड़ी, 5 पुलिसकर्मी व 1 बंदी घायल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

केंद्रीय जेल भरतपुर से एक बंदी को पेशी के लिए रोहतक अदालत ले जा रही पुलिस की सरकारी गाड़ी बुधवार दोपहर बादली के निकट कुंडली-मानेसर-पलवल (केएमपी) एक्सप्रेसवे पर हादसे का शिकार हो गई। अचानक टायर फटने से गाड़ी अनियंत्रित होकर डिवाइडर से टकराई और पलटियां खा गई। हादसे में वाहन में सवार 5 पुलिसकर्मी और 1 बंदी घायल हो गए। सभी को केवल हल्की चोटें आईं और प्राथमिक उपचार के बाद अस्पताल से छुट्टी दे दी गई।

जानकारी के अनुसार, बुधवार सुबह भरतपुर की केंद्रीय जेल से पुलिस टीम बंदी कर्मपाल को पेशी के लिए रोहतक जिला अदालत लेकर रवाना हुई थी। दोपहर को जब पुलिस की सरकारी गाड़ी बादली के निकट केएमपी एक्सप्रेसवे पर पहुंची तो अचानक टायर फट गया। टायर फटते ही चालक वाहन पर नियंत्रण नहीं रख सका और गाड़ी डिवाइडर से टकराने के बाद पलट गई। हादसे के समय वाहन में मुख्य सिपाही भरत, धनेश, सिपाही लोकेंद्र, सुनील, चालक पवन तथा बंदी कर्मपाल सवार थे। दुर्घटना में सभी प्रभावित हुए। बन्दी कर्मपाल, चालक पवन व सुनील को चोट अधिक आई। उपचार के बाद पुलिस बंदी कर्मपाल को दोबारा सुरक्षा के साथ वापस ले गई। स्थानीय पुलिस ने हादसे के संबंध में आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी है।

हादसे में क्षतिग्रस्त पुलिस वाहन।

केएमपी पर ट्रक पलटने से चालक की मौत

बहादुरगढ़। केएमपी एक्सप्रेस-वे पर आसौदा के पास बुधवार की सुबह हादसा हो गया। यहां एक ट्रक अनियंत्रित होकर पलट गया। हादसे में ट्रक चालक की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। हादसा सुबह करीब 9 बजे हुआ। जानकारी के अनुसार, एक ट्रक यहां केएमपी से गुजर रहा था। जब आसौदा के निकट पहुंचा तो एकाएक अनियंत्रित हो गया और सड़क किनारे डिवाइडर पर पलट गया। ट्रक का केबिन बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हुआ और गंभीर चोट लगने के कारण चालक की मौके पर ही मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 35 वर्षीय रामलखन यादव के रूप में हुई है। मूलतः बिहार के के मधुरपुर गांव का रहने वाला था। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और शव को नागरिक अस्पताल भिजवाया। ट्रक को सड़क से हटाकर मार्ग व्यवस्थित कराया। पुलिस के अनुसार, मृतक के परिजनों को सूचित कर दिया है। परिजनों के यहां आने के बाद बयान लिए जाएंगे और उसी आधार पर पोस्टमार्टम सहित आगामी कार्रवाई की जाएगी। मामले में जांच की जा रही है ताकि हादसे के वास्तविक कारणों का पता चल सके।

करंट की चपेट में आने से लाइनमैन की मौत

झज्जर (हरिभूमि न्यूज)। क्षेत्र के गांव छोछी में ट्रांसफार्मर पर कार्य करते समय करंट की चपेट में आने से एक बिजलीकर्मी की मौत हो गई। मृतक की पहचान लुहारू निवासी करीब 26 वर्षीय अमित पुत्र सीताराम के तौर पर हुई है। अमित सांपला डिविजन के छारा हाउस में लाइनमैन के पद पर कार्यरत था। जब वह बिजली सुचारू करने का कार्य कर रहा था अचानक बैक करंट की चपेट में आ गया। इसके बाद गंभीर हालत में उसे उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले के जांच अधिकारी सुमित ने बताया कि मृतक के पिता के बयान पर इत्तफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

लेक्चरर से 48 लाख की साइबर ठगी में आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

थाना साइबर क्राइम की टीम ने स्टॉक मार्केट में मुनाफा दिलाने का झांसा देकर लाखों रुपये की ठगी करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना साइबर क्राइम प्रभारी निरीक्षक दर्शन सिंह ने बताया कि बहादुरगढ़ निवासी एक व्यक्ति जो एक निजी स्कूल में लेक्चरर है, शिकायत दी थी कि फरवरी 2024 में शेयर मार्केट ट्रेडिंग के लिए कुछ एप डाउनलोड करने के बाद उन्हें एक व्हाट्सएप ग्रुप से जोड़ दिया गया। ग्रुप में मौजूद एक महिला ने स्वयं को ग्रुप का मैनेजर बताते हुए निवेश पर भारी मुनाफे का लालच दिया। आरोपी और उसके साथियों ने अलग-अलग बैंक खातों में कई बार पैसे जमा करवाए और शिकायतकर्ता से कुल 48 लाख 36 हजार रुपये की ठगी कर ली। उन्होंने बताया कि शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया गया। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने आरोपी अमनदीप निवासी बिघड़, जिला फतेहाबाद, हाल निवासी पंजाब को गिरफ्तार किया गया। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को पूछताछ के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। पुलिस रिमांड के दौरान हुई पूछताछ में आरोपी से ठगी में प्रयुक्त लैपटाप बरामद किया गया। रिमांड अवधि समाप्त होने के बाद आरोपी को स्थानीय अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

झज्जर। पकड़ा गया आरोपी गिरफ्त में।

सड़कों पर कूड़ा फैलने से दुर्गंध से लोग बेहाल, बीमारी फैलने का बढ़ा खतरा

सौंदर्यीकरण को दाग लगा रहे रिहायशी क्षेत्रों व मुख्य मार्गों पर कूड़ा डंपिंग प्वाइंट

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

सिटी पल्स

शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए नगर परिषद एवं प्रशासन की ओर से लगातार दावे किए जा रहे हैं, लेकिन हकीकत इससे अलग नजर आ रही है। शहर के कई रिहायशी क्षेत्रों में और मुख्य मार्गों पर बनाए गए अस्थायी डंपिंग प्वाइंट स्थानीय लोगों के लिए बड़ी परेशानी का कारण बने हुए हैं। इन स्थानों पर रोजाना बड़ी मात्रा में कूड़ा डाला जा रहा है, जिससे आसपास गंदगी, दुर्गंध और प्रदूषण का माहौल बना रहता है। लोगों का कहना है कि सुबह से लेकर करीब दोपहर तक नप सफाई कर्मियों द्वारा शहर भर से एकत्रित किया हुआ कूड़ा डाला जाता है, जिसके कारण परेशानी होती है। उन्होंने कहा कि नगर परिषद द्वारा दोपहर बाद यहां से कूड़ा उठा भी लिया जाता है। लेकिन कई बार कूड़ा समय पर नहीं उठाया जाता, जिससे सड़कों पर कूड़े के ढेर लग जाते हैं। आवारा पशु कूड़े को इधर-उधर बिखेर देते हैं, जिससे पूरे इलाके में गंदगी फैल जाती है।

इन स्थानों पर बनाए हुए हैं अस्थाई डंपिंग प्वाइंट : आंबेडकर चौक, पुराना बीकानेर चौक, रेवाड़ी रोड, सीताराम गेट, माता गेट आदि स्थानों पर अस्थाई डंपिंग प्वाइंट बनाए हुए हैं। इसमें से सीताराम गेट और माता गेट क्षेत्र रिहायशी है। वहीं आंबेडकर चौक शहर का सबसे व्यस्तम चौक है। इसके अलावा पुराना बीकानेर चौक के पास दो सरकारी स्कूल है। जहां प्रतिदिन हजारों विद्यार्थियों का आना होता है। सड़कों पर कूड़ा बिखरा होने के कारण काफी परेशानी होती है।

झज्जर। शहर के माता गेट क्षेत्र बनाए गए डंपिंग प्वाइंट पर लगे कूड़े के ढेर।

सड़क पर डंपिंग प्वाइंट से दुकानदार परेशान

प्रवीण तनेजा ने कहा कि आंबेडकर चौक शहर का सबसे व्यस्तम चौक है। यहां पर कूड़ा डालने के कारण न केवल दुकानदारों की ग्राहकी प्रभावित होती है। वहीं वाहन चालकों और राहगीरों को भी परेशानी होती है। इसलिए जरूरी है कि डंपिंग प्वाइंट शहर के बाहरी क्षेत्रों में बनाए जाए और वहां पर नियमित रूप से कूड़ा निष्पादन की व्यवस्था हो।

शहर के सौंदर्यीकरण को लग रहा ग्रहण

सूरत सैनी ने कहा कि शहर के बीचों बीच डंपिंग प्वाइंट बनाए जाने के कारण सौंदर्यीकरण को भी ग्रहण लग रहा है। यहां पर सौंदर्यीकरण के लिए लाखों रुपये खर्च कर पेटिंग भी करवाई गई थी, लेकिन कूड़ा डालने के कारण जहां पेंटिंग खराब हो रही है, वहीं दुर्गंध के कारण वातावरण भी प्रदूषित हो रहा है।

वैज्ञानिक तरीके से हो कचरा निस्तारण

मास्टर अनिल कुमार ने कहा कि रिहायशी क्षेत्रों में बने डंपिंग प्वाइंट को जल्द हटाया जाए तथा नियमित रूप से कूड़ा उठाने की प्रभावी व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। इसके अलावा वैज्ञानिक तरीके से कूड़े कचरे का निस्तारण किया जाए, ताकि वातावरण स्वच्छ रहे और आमजन को भी परेशानी ना हो। उन्होंने जनता से भी अपील की कि वे स्वच्छता को बनाए रखने में योगदान दें।

4.200 किलोग्राम चरस सहित पकड़ा आरोपी तीन दिन के रिमांड पर

झज्जर। एसटीएफ द्वारा एक अंतरराज्यीय अफीम तस्कर को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी से चार किलो दो सौ ग्राम अफीम बरामद की गई है। एसटीएफ प्रभारी उप निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि गश्त पर तैनात पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि राजस्थान निवासी एक व्यक्ति झज्जर-रेवाड़ी मार्ग स्थित अहरी मोड़ के पास अवैध अफीम बेचने के लिए ग्राहक का इंतजार कर रहा है। जिस पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और आरोपी को पकड़ा। आरोपी की पहचान दुर्गा शंकर निवासी डूंगरपुर (राजस्थान) के रूप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को पूछताछ के लिए तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

उमस भरी गर्मी में हैवी वर्कआउट करने से डिहाइड्रेशन की आशंका बढ़ जाती है। ऐसा आपके साथ न हो, इसके लिए आपको वर्कआउट करने से पहले लिक्विड डाइट जरूर लेना चाहिए। इससे आपकी बॉडी में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहेगा।

प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स बॉडी रहेगी हाइड्रेटेड

सजेशन
ललिता गोयल

शरीर को फिट रहने के लिए कुछ लोग जिम में हैवी वर्कआउट जरूर करते हैं, लेकिन इस दौरान अगर वे खाली पेट रहते हैं, शरीर के लिए सही नहीं होता है। इसके कारण वे कमजोरी महसूस कर सकते हैं और उनका ब्लड प्रेशर भी लो हो सकता है। हाइड्रेशन लेवल कम होने पर वे बेहोश भी हो सकते हैं। इससे बचने के लिए जिम में वर्कआउट करने से पहले कुछ नेचुरल प्री-वर्कआउट ड्रिंक्स पीना फायदेमंद होता है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी लेवल बढ़ाने में मदद करते हैं। लेकिन अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या रहती है तो एक्सपर्ट की सलाह पर ही इनका सेवन करें।

नीबू पानी: नीबू पानी में विटामिन-सी मौजूद होता है, जो बॉडी में इलेक्ट्रोलाइट लेवल बढ़ाने में मदद करता है। नीबू पानी में थोड़ा-सा शहद और चुटकी भर नमक

मिला लेने से यह एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक बन जाता है, जो शरीर को डिटॉक्स और हाइड्रेट करता है और वर्कआउट के लिए जरूरी एनर्जी भी देता है।

नारियल पानी: बॉडी में एनर्जी लेवल नेचुरली बढ़ाने के लिए नारियल पानी सबसे अच्छा माना जाता है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स की उच्च मात्रा, सोडियम और मैग्नीशियम होता है, साथ ही इसमें मौजूद नेचुरल शुगर शरीर में एनर्जी के लेवल को मेंटेन रखती है। इलेक्ट्रोलाइट्स का यह नेचुरल सोर्स शरीर में हाइड्रेशन और एनर्जी को बनाए रखता है, जिससे वर्कआउट करने में आसानी होती है।

गोंद कतीरा ड्रिंक: इस मौसम में बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए गोंद कतीरा को भी प्री-वर्कआउट ड्रिंक के रूप में लिया जा सकता है। यह पानी ज्यादा सोखता है इसलिए इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेट रहती है, कूलिंग इफेक्ट मिलता है। इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट से बॉडी में एनर्जी मेंटेन रहती है और इसमें मौजूद फाइबर डाइजेशन ठीक रखने में भी मदद करता है। पानी में चिया सीड्स, नीबू और गोंद कतीरा डालकर हेल्दी ड्रिंक बनाया जा सकता है।

सत्तू शरबत: प्रोटीन इनटेक बढ़ाने के लिए सत्तू का शरबत एक बेहतरीन प्री-वर्कआउट ड्रिंक ऑप्शन है। इसके सेवन से बॉडी हाइड्रेटेड रहती है और वर्कआउट के बाद कमजोरी महसूस नहीं होती है।

बेल का शरबत: उमस भरी गर्मी के लिए बेल का शरबत एक सुपरड्रिंक है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ डिहाइड्रेशन से बचाता है। बेल के शरबत में मौजूद नेचुरल शुगर तुरंत एनर्जी देती है और वर्कआउट से पहले इसे पीने से डाइजेशन भी सही रहता है।

ग्रीन टी: ग्रीन टी एक बेहद हेल्दी और लो कैलोरी प्री-वर्कआउट ड्रिंक है। ग्रीन टी, कैफीन और एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा

सोर्स होती है, जो वर्कआउट के दौरान एनर्जी बढ़ाने और फोकस करने में मदद करती है।

तरबूज का जूस: तरबूज का जूस प्री-वर्कआउट के लिए एक टेस्टी और हेल्दी ऑप्शन है। तरबूज में 90 प्रतिशत से अधिक पानी होता है और इसका जूस पीने से शरीर तुरंत हाइड्रेट हो जाता है और इसमें मौजूद लाइकोपीन, विटामिन ए और सी शरीर को एनर्जी देते हैं। *

(जिम इंस्ट्रक्टर राहुल चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. लोकेश महाजन
वरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ
मैरिंगो एशिया हॉस्पिटल, फरीदाबाद

वैसे तो कोई भी दवा बिना डॉक्टर की सलाह के नहीं लेनी चाहिए। लेकिन कफ सिरप को लेकर और सावधानी बरतने की जरूरत होती है। खासतौर पर बच्चों को कफ सिरप का सेवन डॉक्टर के निर्देशानुसार ही कराना चाहिए। कफ सिरप कब हार्मफुल हो सकता है, इसका सेवन करते समय किन बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए, यहां डिटेल में बताया जा रहा है।

डॉक्टर की सलाह के बिना ना करें कफ सिरप का सेवन

हाल ही में भारत सरकार ने ड्रग्स रूल्स 1945 में संशोधन करते हुए ड्रग्स रूल्स 2026 लागू किया है। जिसके तहत देश भर में अब किसी भी मेडिकल स्टोर पर सिरप आधारित दवाओं (विशेषकर कफ सिरप) की ओवर-द-काउंटर बिक्री को निषेध किया गया है। यानी डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिना कोई भी सिरप दवाई नहीं मिलेगी। केंद्र सरकार ने यह फैसला मूलतया नकली या कहें मिलावटी कफ सिरप पीने से होने वाली मौतों के आधार पर लिया है। लोगों की जान बचाने और दवाओं के सुरक्षित इस्तेमाल के लिए सरकार द्वारा उठाया गया यह कदम सराहनीय है।

दूषित सिरप से बच्चों की मौतें

पिछले कुछ वर्षों में भारत और अन्य देशों में ऐसे कई मामले सामने आए, जिनमें कुछ कफ सिरप में डाइएथिलीन ग्लाइकॉल और इथाइलीन ग्लाइकॉल जैसे जहरीले रसायन पाए गए। इनसे बच्चों में किडनी फेल होने और मृत्यु तक की कुछ घटनाएं सामने आईं। ऐसे में हम सभी अगर जरूरी सावधानियां बरतें तो दवाओं से होने वाले नुकसान से काफी हद तक बच रह सकते हैं।

गाइडलाइन का क्या है उद्देश्य

लोगों की स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए ही सरकार ने सभी सिरपों पर प्रतिबंध नहीं लगाया है, केवल उनकी बिक्री को डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन से जोड़ दिया है ताकि उनका सुरक्षित उपयोग हो सके। सरकार की हाल में दी गई नई गाइडलाइन के पीछे पांच बड़े उद्देश्य बताए जा रहे हैं।

- दूषित सिरप से होने वाली मौतों की रोकथाम।
- बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित हो।
- सेल्फ-मेडिकेशन या मेडिकल स्टोर जाकर स्वयं दवा लेने की आदत कम करना।
- सिरप के दुरुपयोग को रोकना और नशे की समस्या पर नियंत्रण करना।
- दवाओं की गुणवत्ता तथा उसके सही वितरण व्यवस्था पर कड़ी निगरानी रखना।

कफ सिरप तब होता है हार्मफुल

विशेषज्ञ मानते हैं कि शरीर की खांसी एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली भी है। इसलिए बार-बार कफ सिरप पीना, खुराक बढ़ा देना या कई कफ सिरप एक साथ लेना नुकसानदायक हो सकता है। सिरप अलग-अलग तरह के कंसंट्रेशन और डोज के साथ आते हैं। इन्हें लंबे समय तक, गलत तरीके से (जैसे-छोटे-बड़े सबको एक समान), ज्यादा मात्रा में या डॉक्टर की सलाह के बिना लिया जाए, तो कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। यहां तक कि व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। हाल के वर्षों में जिन सिरपों ने सबसे अधिक चिंता पैदा की, उनमें डाइएथिलीन ग्लाइकॉल, एथिलीन ग्लाइकॉल जैसे विषैले घटक पाए गए हैं। जिनसे किडनी-लिवर फेलियर, ब्लड प्रेशर-हार्ट रेट बढ़ना, मस्तिष्क को नुकसान, दौरे पड़ना, मृत्यु तक हो सकती है। कुछ कफ सिरप में कोडीन नामक दवा होती है। यह खांसी को दबाने में मदद करती है, लेकिन अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकती है। अत्यधिक नींद और सुस्ती आ सकती है। सांस लेने की गति धीमी हो सकती है। व्यक्ति को इसकी लत लग सकती है।

डेक्स्ट्रोमेथॉर्फन नामक रासायनिक घटक भी कई कफ सिरप में पाया जाता है। इसे अधिक मात्रा में लेने पर चक्कर आना, कंफ्यूजन होना, व्यवहार में बदलाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा क्लोरफेनिरामाइन, डाइफेनहाइड्रामाइन एंटीहिस्टामिन जैसी दवाएं एलर्जी और खांसी के उपचार में दी जाती हैं। इनसे अधिक नींद, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कंफ्यूजन जैसी स्थिति पैदा कर सकती हैं। स्वाद बढ़ाने के लिए कई सिरपों में काफी मात्रा में चीनी मिलाई जाती है। इससे मधुमेह रोगियों को परेशानी हो सकती है। बच्चों में दांतों की समस्याएं बढ़ सकती हैं।

किन्हें है ज्यादा खतरा

डॉक्टर की सलाह के बिना कफ सिरप लेने के दुष्प्रभावों का जोखिम मूलतया कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों पर अधिक होता है जैसे छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, अस्थमा रोगी, किडनी, लिवर या गंभीर बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति। इसलिए ऐसे लोग पूरी सावधानी बरतें।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

कफ सिरप का सेवन करने से पहले कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

- खांसी के कारण का पता लगाएं। किसी भी सिरप को सुरक्षित या सामान्य मानकर बार-बार न लें। खांसी शरीर का एक संकेत है, बीमारी नहीं। इसलिए केवल खांसी दबाने के बजाय उसके कारण का पता लगाकर उपचार कराना अधिक महत्वपूर्ण है।
- यदि आप पहले से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, किडनी, लिवर या हृदय रोग की दवाएं ले रहे हैं, तो डॉक्टर को इसकी जानकारी दें। कुछ सिरप अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया कर सकते हैं।

- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई कफ सिरप न लें। खांसी-जुकाम या गले की खराश होने पर हर बार सिरप लेना जरूरी नहीं होता। खांसी कई बार एलर्जी, अस्थमा, टीबी, निमोनिया, एसिडिटी या किसी अन्य बीमारी का लक्षण भी हो सकती है। इसलिए बगैर जांच कराए बार-बार स्वयं दवा लेने से बचें।
- गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी सिरप नहीं लेना चाहिए।
- बुजुर्गों में किडनी और लिवर की कार्यक्षमता कम हो सकती है। इसलिए दवा का प्रभाव अधिक हो सकता है। उन्हें डॉक्टर द्वारा निर्धारित की गई मात्रा में ही किसी भी तरह के सिरप का सेवन करना चाहिए।
- सिरप ही नहीं कोई भी दवा खरीदते समय उसकी एक्सपायरी डेट, बैच नंबर और निर्माता कंपनी की जानकारी अवश्य जांचें। एक्सपायर सिरप का उपयोग न करें। बोतल की सील टूटी हुई न हो और पैकिंग सही अवस्था में हो। यदि सिरप का रंग, गंध या स्वाद असामान्य लगे। तो उसका उपयोग न करें।
- निर्धारित मात्रा से अधिक किसी दवा का सेवन कभी न करें। कुछ लोग यह सोचकर अधिक मात्रा में सिरप पी लेते हैं कि जल्दी आराम मिलेगा। ऐसा करना खतरनाक हो सकता है और दुष्प्रभावों का जोखिम बढ़ा सकता है।
- बच्चों को विशेष सावधानी से दवा दें। बच्चों के लिए दवा की मात्रा उम्र और वजन के अनुसार तय होती है। कभी भी बड़े लोगों वाली दवा बच्चों को न दें और न ही अनुमान से खुराक तय करें।
- कोई भी सिरप पिलाने के लिए मापने वाले सही चम्मच या कप का ही उपयोग करें। कई लोग घर के सामान्य चम्मच से सिरप पी लेते हैं। इससे दवा की मात्रा कम या अधिक हो सकती है। हमेशा दवा के साथ मिलने वाले मापने वाले कप, ड्रॉपर या माप वाले चम्मच का ही उपयोग करें।
- किसी दूसरे व्यक्ति के लिए लिखी गई दवा स्वयं न लें और इसी तरह अपनी दवा किसी अन्य को रोगी को न दें। एक जैसी खांसी होने पर भी कारण अलग-अलग हो सकते हैं।
- यदि सिरप लेने के बाद अत्यधिक नींद, चक्कर, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा पर चकत्ते, सूजन या अन्य असामान्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

खतरनाक है सेल्फ मेडिकेशन

कई लोग खांसी-जुकाम या बुखार होने पर बिना डॉक्टर से सलाह लिए सीधे मेडिकल स्टोर से सिरप खरीद लेते हैं। कई बार बीमारी का सही कारण जाने बिना दवा लेने से समस्या बढ़ सकती है। वास्तव में सेल्फ मेडिकेशन बहुत खतरनाक हो सकता है, इसलिए इससे बचा जाना जरूरी है। कुछ सिरप में ऐसे घटक होते हैं, जो अधिक मात्रा में लेने पर नशे जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। इसलिए इनके दुरुपयोग और लत की आशंका भी रहती है।

हेल्थ अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

हमारे शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित जीन में हमारे वर्तमान और भावी स्वास्थ्य की पिक्चर कोड के रूप में मौजूद रहती है। आने वाले समय में जीन मैपिंग और एडिटिंग के जरिए अनेक बीमारियों का पूर्वानुमान लगाकर उसको पनपने से भी रोका जा सकेगा।

जीन तय करते हैं कैसा होगा स्वास्थ्य

एआई इमेज

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने आज उस रहस्यमयी चाबी को खोज लिया है, जो हमारे स्वास्थ्य और आयु के छिपे रहस्यों के राज खोल सकती है। ये चाबी और कुछ नहीं हमारे 'जीन' हैं। हमारी जीन कुंडली में हमारे जीवन का इतिहास, वर्तमान और भविष्य लिखा है। विज्ञान की भाषा में इसे 'जेनेटिक ब्लूप्रिंट' कहा जाता है, जो न केवल हमारी शारीरिक बनावट तय करता है, बल्कि यह भी निर्धारित करता है कि हम कितने साल जिएंगे और किन बीमारियों के प्रति संवेदनशील होंगे।

क्या है जेनेटिक कुंडली: चिकित्सा विज्ञान में जीनोम सीक्वेंसिंग के जरिए व्यक्ति की सेहत की सटीक 'कुंडली' तैयार की जा सकती है। हमारे शरीर में बड़ी संख्या में जीन होते हैं। ये जीन डीएनए के बने होते हैं, जो प्रोटीन बनाने के निर्देश देते हैं। ये प्रोटीन ही तय करते हैं कि हमारी मांसपेशियां कितनी मजबूत होंगी, हमारा मेटाबॉलिज्म कैसा होगा और हमारा इम्यून सिस्टम कितना प्रभावी होगा।

जीन से आयु का निर्धारण: वैज्ञानिकों का मानना है कि मनुष्य की औसत आयु का लगभग 20 से 30 प्रतिशत हिस्सा उसके आनुवंशिक गुणों पर निर्भर करता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग 100 वर्ष से अधिक जीवित रहते हैं, उनमें अक्सर 'फॉक्सो-3' नामक जीन का एक विशेष प्रकार पाया जाता है। इसे 'दीर्घायु जीन' भी कहा जाता है। यह जीन कोशिकाओं की मरम्मत करने और इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। साथ ही हमारे क्रोमोसोम के सिरों पर 'टेलोमेयर्स' नामक सुरक्षा कवच होते हैं। टेलोमेयर्स का सीधा संबंध इस बात से है कि आपका शरीर कितनी तेजी से 'बूढ़ा' हो रहा है। इसकी प्रक्रिया कुछ इस तरह काम करती है, हमारा शरीर लगातार पुरानी कोशिकाओं को हटाकर नई कोशिकाएं बनाता रहता है। जब भी एक कोशिका दो भागों में बंटती है, तो उसके टेलोमेयर्स थोड़े छोटे हो जाते हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, टेलोमेयर्स इतने छोटे हो जाते हैं कि कोशिकाएं अब और विभाजित नहीं हो पातीं। यहीं से बुढ़ापा शुरू होता है। अंग कमजोर होने लगते हैं और इम्यून सिस्टम थक जाता है। जिनके टेलोमेयर्स धीरे-धीरे छोटे होते हैं या लंबे समय तक सुरक्षित रहते हैं, वे लोग आमतौर पर ज्यादा समय तक जवान और स्वस्थ रहते हैं।

मिलते हैं बीमारियों के पूर्व संकेत: जेनेटिक मैपिंग का सबसे बड़ा लाभ बीमारियों के जोखिम को पहले से पता लगाना होता है।

क्योर से प्रिवेंशन तक: आने वाले 10-20 वर्षों में, स्वास्थ्य देखभाल का केंद्र अस्पताल नहीं, बल्कि हमारा अपना डेटा होगा। जीन एडिटिंग तकनीक के जरिए भविष्य में दोषपूर्ण जीन को गर्भ में ही ठीक करना संभव हो सकता है। हम एक ऐसे युग की ओर बढ़ रहे हैं, जहां बीमारी होने का इंतजार नहीं किया जाएगा, बल्कि उसे होने से पहले ही रोक दिया जाएगा।

कैंसर की पहचान: 'बीआरसीए-1 और बीआरसीए-2' जैसे जीन में म्यूटेशन स्तन और डिंबग्रंथि के कैंसर के उच्च जोखिम का संकेत देते हैं।

हृदय रोग और मधुमेह: यदि किसी के जीन में कोलेस्ट्रॉल प्रबंधन की क्षमता कम है, तो उसे कम उम्र में ही दिल के दौरे का खतरा हो सकता है, भले ही वह बाहर से फिट दिखे।

अल्जाइमर और पार्किंसंस: मस्तिष्क से जुड़ी इन जटिल बीमारियों के संकेतों को भी जेनेटिक टेस्टिंग के जरिए दशकों पहले पहचाना जा सकता है।

पर्सनलाइज्ड मेडिसिन: मौजूदा दौर में चिकित्सा पद्धति 'ट्रायल और एरर' पर आधारित है, यानी एक ही दवा सबको दी जाती है लेकिन फार्माकोजेनोमिक्स ने इसे बदल दिया है। जीन यह तय करते हैं कि आपका शरीर किसी दवा को कैसे प्रोसेस करेगा। कुछ लोगों पर एक विशेष दवा बहुत अच्छा असर करती है, जबकि दूसरों पर उसका कोई प्रभाव नहीं होता या साइड इफेक्ट हो जाते हैं। जेनेटिक प्रोफाइलिंग से डॉक्टर अब यह जान सकते हैं कि आपके लिए कौन-सी दवा और कितनी डोज सही रहेगी।

एपिजेनेटिक्स: सटीक सुझाव का वैज्ञानिक आधार एपिजेनेटिक्स वह विज्ञान है जो बताता है कि हमारे पर्यावरण और आदतों के कारण जीन कैसे 'ऑन' या 'ऑफ' होते हैं। मान लीजिए आपके जीन में टाइप-2 मधुमेह का जोखिम लिखा है। लेकिन यदि आप सही खान-पान और नियमित व्यायाम अपनाते हैं, तो आप उस 'खराब जीन' को सुप्त रख सकते हैं। अत्यधिक तनाव और खराब पर्यावरण हमारे अच्छे जीन को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

कैसे होता है जेनेटिक टेस्ट: जेनेटिक टेस्ट चार चरणों में पूरा होता है। पहले लार या खून का एक छोटा नमूना लिया जाता है। फिर लैब में कोशिकाओं से डीएनए को अलग किया जाता है। इसके बाद मशीनों के जरिए डीएनए के कोड्स को पढ़ा जाता है। अंत में विशेषज्ञ आपके डेटा की तुलना 'नॉर्मल डेटा' से करते हैं और बताते हैं कि आपके जीन में कहां गड़बड़ी या जोखिम है। जेनेटिक रिपोर्ट को कभी भी अंतिम फैसला न मानें। यह केवल 'जोखिम' बताती है। रिपोर्ट आने के बाद हमेशा एक योग्य जेनेटिक काउंसलर या डॉक्टर से सलाह लें। *

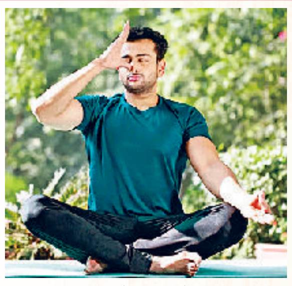
तब देर से आएगा बुढ़ापा

टेलोमेयर्स जब देर से यानी धीमी गति से कमजोर-छोटे होते हैं तो बुढ़ापा भी देर से आता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, कुछ आदतें टेलोमेयर्स को तेजी से घिसने (छोटा होने) पर मजबूर करती हैं, जबकि कुछ आदतें उन्हें सुरक्षित रखती हैं। अत्यधिक मानसिक तनाव, सिगरेट और शराब का सेवन, बहुत ज्यादा चीनी और जंक फूड का सेवन, प्रदूषणयुक्त माहौल में रहने और सुस्त जीवनशैली से बचें। अनुशासित जीवनशैली अपनाएं और पौष्टिक भोजन करें।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

वैसे तो विभिन्न योगासनों को डेली करने से अनेक फायदे मिलते हैं। लेकिन अगर आपके पास अधिक समय नहीं है तो लोंगेविटी और रिकवरी योगा से भी आप निरोगी तन-मन के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं।

निरोगी तन-लंबी उम्र का नया मंत्र लोंगेविटी और रिकवरी योगा



अनुलोम-विलोम

त्रिकोणासन

हालांकि आज के दौर में लोगों में अपनी हेल्थ को लेकर सजगता बढ़ी है लेकिन देखने में आता है कि जिम वर्कआउट और अच्छी डाइट लेने के बावजूद लोग बहुत जल्दी थक जाते हैं। नींद अच्छी नहीं आती है और छोटी उम्र में ही कई तरह की बीमारियों के चक्रव्यूह में फंस रहे हैं। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं कि लोंगेविटी और रिकवरी योगा के जरिए आप कैसे निरोगी तन-मन के साथ दीर्घायु पा सकते हैं?

क्या है लोंगेविटी योगा: लोंगेविटी का सीधा अर्थ लंबी उम्र से है। लेकिन यह लंबी उम्र केवल सालों की बढ़ती संख्या नहीं है बल्कि ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन ही लोंगेविटी है। इसलिए आजकल लोग स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगमुक्त जीवन बिताने के लिए लोंगेविटी योगा पर फोकस कर रहे हैं। क्योंकि इसे करने से शरीर की हर प्रणाली-मांसपेशियां, हृदय, मस्तिष्क और हार्मोन लंबे समय तक संतुलित रहते हैं। लोंगेविटी योगा में कुछ अलग-अलग आसनों और प्राणायाम को शामिल किया जाता है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है, जोड़ों और हड्डियों को मजबूती मिलती है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनता है और हार्मोनल संतुलन को बनाए रखता है।

शवासन

शामिल यौगिक क्रियाएं: लोंगेविटी योगा में कुछ आसन और प्राणायाम शामिल होते हैं। जैसे-ताड़ासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करना ही लोंगेविटी योगा कहलाता है। ये तीनों योगासन और अनुलोम-विलोम शरीर को न केवल स्वस्थ बल्कि पूरी तरह से सक्रिय रखते हैं। इस कारण जो भी व्यक्ति इन योगासनों को करता है, बढ़ती उम्र की जटिलताओं का आसानी से सामना कर लेता है।

क्या है रिकवरी योगा: रिकवरी योगा कोई अलग से योगासन नहीं होता बल्कि उन सभी योगासनों को रिकवरी योगा कहा जाता है, जिन्हें करने से शरीर और मन ठीक रहता है। शरीर में ऊर्जा होने का एहसास होता है और थकान से मुक्ति मिलती है। रिकवरी योगा विशेषकर उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी है, जो मानसिक तनाव से ज्यादातर समय परेशान रहते हैं, किसी बड़ी बीमारी या शॉक के कारण उबर नहीं पा रहे हैं। रिकवरी योगा ऐसे धीमी गति वाले आसन हैं, जो गहरी सांस लेने और नियमित रूप से ध्यान करने से संबंधित होते हैं। रिकवरी योगा के लिए शशांकासन, विपरीतकर्णी आसन, शवासन और योग निद्रा जैसे अभ्यास शामिल हैं।

मेंटल हेल्थ में कारगर: एंजाइटी, डिप्रेशन आज बिल्कुल आम बीमारियां बन चुकी हैं। रिकवरी योगा खासकर मेडिटेशन और योग निद्रा इन समस्याओं से छुटकारा दिलाने में कारगर हैं। दरअसल ये योगा थकान और शरीर दर्द को कम करते हैं। लंबे समय तक काम करने की क्षमता को बढ़ाते हैं।

इसलिए बढ़ रही पॉपुलैरिटी: हाल के सालों में इनका चलन तेजी से बढ़ने की वजह है तेज रफ्तार जीवनशैली और उसके नतीजे में बढ़ता तनाव। आज की जीवनशैली खासतौर पर डिजिटल दुनिया, लोगों को लगातार व्यस्त रखकर न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी थका देता है। थकान की इस स्थिति को मैनेज करने के लिए और तनाव प्रबंधन के लिए यह कारगर है। पहले जो जीवनशैली संबंधी परेशानियां 45 या 50 की उम्र के बाद से परेशान करती थीं, आज ये परेशानियां कम उम्र में ही हमें दबोच ले रही हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम जैसी बीमारियां 30-40 साल की उम्र वालों में भी खूब फैल रही है। लोंगेविटी और रिकवरी योगा इन्हीं समस्याओं को दूर करने का महत्वपूर्ण हिस्सा है। *

सरकार पर अपने वादे से पीछे हटने का आरोप लगाया

सफाई कर्मचारियों ने किया झाड़ू प्रदर्शन, मांगें लागू करने की मांग

बहादुरगढ़। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते सफाई कर्मचारी।

झज्जर। आंबेडकर चौक पर झाड़ू प्रदर्शन करते हुए नगर परिषद सफाई कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को बहादुरगढ़ में दो दिवसीय विरोध कार्यक्रम के तहत सफाई कर्मचारियों ने झाड़ू प्रदर्शन किया। प्रदर्शन की शुरुआत सुबह 11 बजे तुलाराम पार्क से हुई। नारेबाजी करते हुए कर्मचारी नगर परिषद के गेट तक पहुंचे और जोर-शोर से अपनी मांग उठाई।

प्रदर्शन की अध्यक्षता बहादुरगढ़ इकाई प्रधान राजेश बालगुहेर ने की, जबकि मंच संचालन सचिव अमित ने किया। इस दौरान जिला प्रधान राजेंद्र तुषामड़ ने कहा कि 1 से 14 मई तक चली हड़ताल के बाद सरकार और कर्मचारी नेताओं के बीच 22 में से 17 मांगों पर सहमति बनी थी। सरकार ने 30 जून तक इन मांगों से संबंधित आदेश जारी करने का आश्वासन दिया था, लेकिन अब तक कोई भी पत्र जारी नहीं किया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार अपने वादे से पीछे हट रही है। यदि मांगों से संबंधित आदेश जल्द जारी नहीं किए गए तो पूरे हरियाणा में दोबारा बड़ा आंदोलन शुरू किया जाएगा, जिसकी जिम्मेदारी सरकार की होगी। प्रदर्शन में वरिष्ठ उपप्रधान लीलाराम, कैशियर मुकेश बालगुहेर, उपप्रधान अजय, सह सचिव होशियार सिंह, कुलदीप, जिला ऑडिटर संदीप टांक, जय भगवान, सोनू सहित काफी कर्मचारी शामिल रहे।

30 जून के बाद भी मांगों को लेकर पत्र जारी नहीं करने पर नगर पालिका कर्मचारी संघ ने जताया रोष

1 से 14 मई तक चली हड़ताल के बाद सरकार और कर्मचारी नेताओं के बीच 22 में से 17 मांगों पर बनी थी सहमति

झज्जर। नगर पालिका कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को नगर परिषद के सफाई कर्मचारियों ने लंबित मांगों को लेकर झाड़ू प्रदर्शन किया। कर्मचारी सुबह करीब ग्यारह बजे यादव धर्मशाला चौक पर एकत्रित हुए वहां से वे हाथों में उल्टी झाड़ू उठाए जुलूस की शक्ल में सरकार विरोधी नारे लगाते हुए अंबेडकर चौक तक पहुंचे। नगर पालिका सफाई कर्मचारी यूनियन के इकाई प्रधान शिवम चांवरिया ने बताया कि बीती 13 मई को उनके संघ व सरकार के बीच में समझौता हुआ था कि 30 जून तक तेरह हजार कच्चे कर्मचारियों को पक्का किया जाएगा। ठेका प्रथा बंद की जाएगी। ठेके में लगे हुए कर्मचारियों का वेतन 15220 रुपए दिया जाएगा और तेल साबुन की सुविधा दी जाएगी सहित अन्य मांगे पूरी की जाएगी। लेकिन 30 जून बीत जाने के बाद भी सरकार ने अभी तक कोई पत्र जारी नहीं किया जिस कारण कर्मचारियों में रोष है। इस मौके पर इकाई सचिव विकास, ऑडिटर कृष्ण, जिला सचिव गौरव, सुरेश, रविंद्र, विक्रम, नवीन, सविता, अंजू, दया, रानी, विद्या देवी, शीतल, कमलेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

डीसी ने ड्रेन और एसटीपी का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

आगामी मानसून को देखते हुए जिला प्रशासन ने जलभराव की संभावित समस्या से निपटने के लिए पुख्ता प्रबंध सुनिश्चित किए हैं। जिले में जल निकासी व्यवस्था प्रभावी रूप से क्रियाविंत हो इसके लिए बुधवार को डीसी वर्षा खांगवाल ने जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना व संबंधित अधिकारियों के साथ फील्ड विजिट करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

उन्होंने रेवाड़ी रोड स्थित ड्रेन, कोसली रोड स्थित एसटीपी प्लांट, कलोई के पास से निकल रही ड्रेन नंबर आठ सहित अन्य जल निकासी प्रंबधों का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को समय रहते सभी आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि सभी नालों और ड्रेन की नियमित सफाई कराई जाए ताकि वर्षा के दौरान पानी का निर्बाध निकास हो सके और कहीं भी जलभराव की स्थिति उत्पन्न न हो। इस दौरान उन्होंने नालों की सफाई, सीवरेज व्यवस्था, जल निकासी के लिए लगाए गए पंपसेट तथा अन्य मशीनरी की कार्यक्षमता की समीक्षा की।

झज्जर। जल निकासी व्यवस्था के लिए किए गए प्रबंधों का जायजा लेते हुए डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो : हरिभूमि

पुराना वाहन स्क्रैप करवाकर ईवी खरीदने पर मिलेगी कर में छूट

आईडीटीआर में हुई नया सफर योजना की कार्यशाला

बहादुरगढ़। आईडीटीआर सेंटर में बुधवार को डीसी वर्षा खांगवाल के मार्गदर्शन और परिवहन विभाग के तत्वावधान में नया सफर योजना व परिवर्तन स्कीम को लेकर जागरूकता कार्यक्रम हुआ। एडीटीओ राजेश मलिक ने ट्रक एवं बस मालिकों तथा वाहन चालकों को नया सफर योजना एवं परिवर्तन स्कीम के विभिन्न प्रावधानों, पात्रता तथा लाभों की जानकारी दी। एडीटीओ ने कहा कि स्वच्छ एवं हरित परिवहन व्यवस्था को बढ़ावा देने में सभी वाहन स्वामियों की भागीदारी महत्वपूर्ण है।

उन्होंने अधिक से अधिक पात्र व्यक्तियों से योजना का लाभ उठाने का आह्वान किया। यह योजना केवल एनसीआर के लिए लागू है। योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए पुराना वाहन भी एनसीआर क्षेत्र में पंजीकृत होना चाहिए तथा उसके स्थान पर खरीदा जाने वाला नया वाहन भी एनसीआर क्षेत्र में ही पंजीकृत कराया जाना अनिवार्य है। केवल ऐसे वाहन स्वामी ही इस योजना का लाभ प्राप्त करने के पात्र होंगे। मलिक ने कहा कि राज्य सरकार की इस योजना का उद्देश्य पुराने एवं प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों के स्थान पर आधुनिक, सुरक्षित एवं पर्यावरण अनुकूल बीएस-6 तथा इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देना है। यदि कोई वाहन स्वामी अपना बीएस-1, बीएस-2 अथवा बीएस-3 श्रेणी का पुराना वाहन स्क्रैप कराकर नया बीएस-6 अथवा इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) खरीदता है तो उसे 10 वर्षों तक मोटर वाहन कर में 100 प्रतिशत छूट प्रदान की जाएगी। यदि कोई वाहन स्वामी अपना बीएस-4 वाहन स्क्रैप कराता है अथवा उसे एनसीआर क्षेत्र से बाहर विक्रय करता है तथा नया बीएस-6 वाहन खरीदता है, तो उसे भी 10 वर्षों तक मोटर वाहन कर में 100 प्रतिशत छूट का लाभ मिलेगा। यातायात निरीक्षक कृष्ण कुमार ने बताया कि पात्र लाभार्थियों को ईंधन कूपन के माध्यम से प्रतिमाह 1200 रुपये से 4800 रुपये तक की वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी।

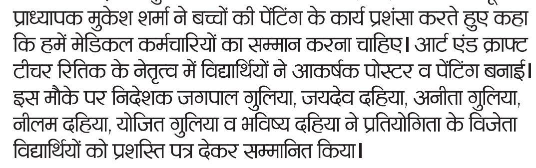
न्यूज डायरी

स्कूलों में विद्यार्थियों के चेहरों पर दिखा खुशी

झज्जर। ग्रीष्मकालीन अवकाश समाप्त होने के बाद बुधवार से जिले के सरकारी एवं निजी स्कूलों में फिर से चहल-पहल लौट आई है। लंबे अवकाश के बाद स्कूल खुलने पर विद्यार्थियों में खासा उत्साह देखने को मिला। सुबह से ही छात्र-छात्राएं नई ऊर्जा और उमंग के साथ स्कूल पहुंचे। विद्यालय परिसरों में बच्चों की खिलखिलाहट और गतिविधियों से फिर से रौनक नजर आई। स्कूल खुलने के पहले दिन शिक्षकों ने विद्यार्थियों का स्वागत किया और उन्हें नए शैक्षणिक सत्र की गतिविधियों एवं आगामी कार्यक्रमों की जानकारी दी। सुबह की प्रार्थना सभा के बाद विद्यार्थी अपनी कक्षाओं में पहुंचे। शिक्षकों ने विद्यार्थियों से अवकाश के दौरान किए गए सैर-सपाटे की जानकारी लेते हुए उन्हें दिए गृह कार्य की जांच की। हालांकि पहले दिन अधिकांश स्कूलों में विद्यार्थी संख्या कम रही। इसी के साथ कक्षाओं में पढ़ाई का क्रम भी शुरू हो गया। उधर, अभिभावकों ने भी बच्चों को समय पर स्कूल भेजने में उत्साह दिखाया।

विद्यार्थियों ने बनाए आकर्षक पोस्टर

झज्जर। एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को नेशनल डॉक्टर डे मनाया गया। पांचवीं से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने पेटिंग और पोस्टर बनाकर डॉक्टर के कार्य के प्रति उनका आभार जताया। स्कूल मैनेजर केएम डागर ने कहा कि हमें डॉक्टरों का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि डॉक्टर को दूसरा भगवान कहा जाता है। उनके कार्य के आधार पर ही पूरा विश्व स्वस्थ रहता है। प्राचार्य निधि कादियान ने विद्यार्थियों को मेडिकल लाइन में सुनहरे भविष्य के निर्माण के प्रति प्रेरित किया। भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने बच्चों की पेंटिंग के कार्य प्रशंसा करते हुए कहा कि हमें मेडिकल कर्मचारियों का सम्मान करना चाहिए। आर्ट एंड क्राफ्ट टीचर रितिक के नेतृत्व में विद्यार्थियों ने आकर्षक पोस्टर व पेंटिंग बनाई। इस मौके पर निदेशक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया व भविष्य दहिया ने प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।



बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड पाठ

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 310वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। श्रद्धालुओं ने संकटमोचन हनुमान जी की आराधना की और परिवार की सुख-समृद्धि की कामना की। श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से साथ भजन संध्या कार्यक्रम में भजनों का आनंद लिया। पंडित पवन कोशिश ने बताया कि शास्त्रानुसार आषाढ़ मास भक्ति, साधना, तप और ध्यान करने का महीना है। आषाढ़ मास में भगवान विष्णु, मां लक्ष्मी और भगवान शिव की विशेष पूजा करने का बड़ा महत्व है। महामृत्युंजय मंत्र का जाप करना श्रेष्ठ माना जाता है। मान्यता है कि इस महीने में की गई पूजा, साधना और उपासना से मनोकामनाएं पूरी होती है।

ग्रीष्मावकाश के बाद स्कूलों में लौटी रौनक

बहादुरगढ़। करीब डेढ़ माह तक मस्ती की पाठशाला कर बुधवार को स्कूल लौटे विद्यार्थियों के कारण क्षेत्र के सरकारी व गैर सरकारी स्कूलों में नजारा अलग ही दिखाई दिया। कमर पर बस्ते लदे विद्यार्थियों के स्कूल पहुंचने पर अलग सी रौनक दिखाई दी। शहर की सड़कों पर डेढ़ माह बाद स्कूली बसें व रिक्शा विद्यार्थियों के साथ नजर आई। बुधवार को एक बार फिर क्षेत्र के स्कूलों में रौनक लौट आई। वहीं करीब डेढ़ माह बाद शहर की सड़कों पर विद्यार्थियों व स्कूली वाहनों की चहल-पहल देखी गई। निजी स्कूल में पढ़ने वाले नर्सरी कक्षा के छात्र विजय व छात्रा नीशा के अभिभावकों को अपने दोनों बच्चों को स्कूल भेजने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ी। कुछ बच्चे हंसते हुए स्कूल जाते देखे गए, तो कुछ रोते हुए। वहीं अध्यापकों द्वारा छुट्टियों के लिए दिया गया होम वर्क पूरा न करने वाले विद्यार्थी टैंशन में नजर आ रहे थे। हालांकि पहले दिन क्षेत्र के सभी स्कूलों में छात्रों की उपस्थिति कम देखी गई। मगर स्कूल प्रबंधकों का कहना है कि अगले एक-दो दिन में छात्रों की नियमित उपस्थिति पूरी हो जाएगी और इसके बाद पढ़ाई सुचारु रूप से चलेगी।

हवन का खेल स्टेडियम के सफल निर्माण की कामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

■ महंत राजेंद्र दास ने क्षेत्र की सुख-समृद्धि, भाईचारे तथा खेल स्टेडियम के सफल निर्माण की कामना की

क्षेत्र के गांव माजरा-दूबलधन में प्रस्तावित नवनिर्मित खेल स्टेडियम के निर्माण कार्य के शुभारंभ से पूर्व हवन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में तपोभूमि जटेला धाम, माजरा-दूबलधन के पीठाधीश्वर महंत राजेंद्र दास ने वैदिक मंत्रोच्चार के बीच आहुति डालते हुए क्षेत्र की सुख-समृद्धि, आपसी भाईचारे तथा खेल स्टेडियम के सफल निर्माण की कामना की। उन्होंने कहा कि जब गांव की 36 बिरादरी किसी जनहित के कार्य के लिए एकमत होकर आगे बढ़ती है, तब कोई भी बाधा या आपत्ति उस कार्य को रोक नहीं सकती। सामूहिक सहयोग, आपसी विश्वास और सकारात्मक सोच से हर कार्य निर्धारित समय में सफलतापूर्वक पूर्ण होता है। यह स्टेडियम आने वाली पीढ़ियों के लिए मील का पत्थर सिद्ध होगा तथा गांव की खेल प्रतिभाओं को आगे बढ़ने का बेहतर मंच प्रदान करेगा। इससे युवा नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रहकर खेलों के माध्यम से अपना भविष्य संवार सकेंगे और राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गांव का नाम रोशन करेंगे। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने इस जनहितकारी कार्य को सफल बनाने के लिए तन, मन और धन से सहयोग करने का संकल्प लिया।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान हवन में आहूति डालते हुए महंत राजेंद्र दास व ग्रामीण।

खुश होंगे हनुमान, राम-राम किए जा..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

■ किला कॉलोनी स्थित आनंद दास महाराज आश्रम में हनुमान चालीसा पाठ करवाया

शहर के किला कॉलोनी स्थित आनंद दास महाराज आश्रम में मंगलवार की रात हनुमान चालीसा पाठ का आयोजन किया गया। महंत अजय दास के सानिध्य में श्रद्धालुओं द्वारा भगवान श्रीराम के जयकारे के साथ सामूहिक हनुमान चालीसा पाठ किया। इस दौरान गायक कलाकारों द्वारा भजनों के माध्यम से भगवान श्रीराम व हनुमान जी की महिमा का गुणगान भी किया।

महंत अजय दास ने कहा कि हनुमान जी को मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम जी का आशीर्वाद प्राप्त है। उनकी स्तुति करने वाले व्यक्ति को भगवान श्रीराम का आशीर्वाद भी मिलता है। इस दौरान खुश होंगे हनुमान, राम-राम किए जा, भजन ने श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया।

इस मौके पर रजनीश, उमा शंकर, राजेंद्र, कालू, अमित पंछी, उपेंद्र, आनंद, सुरेश, दीपक, हर्ष डोगरा, राजबीर, अंकित, नरेश, ईश्वर, अनिल, मास्टर महेश, रोशनी देवी ,सुनीता, धन्नो, नान्हीं देवी, मीना देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

महिला की पहचान के प्रयास में जुटी पुलिस

मंगलवार की सुबह लडरावण में स्थित एक झुग्गी में बरामद हुआ था महिला का शव

■ पुलिस महिला के साथ रहने वाले युवक की कर रही है तलाश

बहादुरगढ़। गांव लडरावण स्थित एक झुग्गी में मृत मिली महिला की शिनाख्त की पुष्टि अभी नहीं हो सकी है। न ही उसके साथ रहने वाले युवक का कुछ सुराग लग सका है। पुलिस युवक की तलाश तथा महिला की पहचान के प्रयास में जुटी है। दरअसल, मंगलवार की सुबह लडरावण में स्थित एक झुग्गी में महिला का शव बरामद हुआ था। प्रथमदृष्टया महिला के शरीर पर किसी तरह के चोट के निशान नहीं मिले हैं।

पुलिस को झुग्गी से कुछ दस्तावेज मिले हैं, जिसमें एक दस्तावेज में कविता नाम सामने आया है। उसी दस्तावेज के आधार पर संभावना जताई जा रही है कि महिला का नाम कविता है और वह छत्तीसगढ़ से है। दस्तावेज में मिले एड्रेस पर संपर्क किया तो पुलिस की किसी युवक से बात हुई है। उसे यहां बहादुरगढ़ बुलाया है। युवक द्वारा पहचान किए जाने के बाद पुलिस मामले में अगला कदम उठाएगी। बताते हैं कि महिला कुछ दिन पहले ही यहां आई थी। उसके साथ एक युवक भी था। वह युवक महिला का पति था या कोई अन्य, इसका खुलासा भी जांच के बाद हो सकेगा। सदर थाना प्रभारी विकास कुमार का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

फैमिली आईडी कार्ड की अनिवार्यता हटाएं

हर बच्चे का स्कूल में एडमिशन सुनिश्चित करे प्रशासन : सतबीर

बहादुरगढ़। नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते जनता जनार्दन सेवा समिति के पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ फैमिली आईडी कार्ड, आधार कार्ड और जन्म प्रमाण पत्र के अभाव में नहीं मिल रहा दाखिला

फैमिली आईडी कार्ड, आधार कार्ड और जन्म प्रमाण पत्र के अभाव में बहादुरगढ़ के सरकारी स्कूलों में बच्चों को प्रवेश देने से मना किया जा रहा है। इस संबंध में जनता जनार्दन सेवा समिति के पदाधिकारियों ने बुधवार को एसडीएम के नाम से एक ज्ञापन नायब तहसीलदार को सौंपा।

समिति महासचिव सतबीर सिंह दहिया ने बताया कि बहादुरगढ़ के सरकारी स्कूलों में बच्चों के एडमिशन के समय विज्ञापित प्रपत्र में फैमिली आईडी, आधार कार्ड व बर्थ सर्टिफिकेट आदि मांगे जा रहे हैं। इन्हें उपलब्ध करवाने में असमर्थ गरीब और विशेषकर प्रवासी मजदूरों के बच्चों को बिना एडमिशन दिए सरकारी स्कूलों से वापस लौटा दिया जाता है। उनके अनुसार जाखौदा, कसार, सांखोल, परनाला व छोटूराम नगर में रहने तथा ईंट-भट्टों व फैक्ट्रियों में काम करने वाले प्रवासी मजदूरों को सर्वाधिक दिक्कत आ रही है। धनराज तहलान, सुमेश कौशिक, बिजेंद्र सैनी और जयकरण मांडोठी आदि ने कहा कि स्कूलों में एडमिशन नहीं मिलने के कारण ये बच्चे बाल मजदूरी, कचरा उठाने या गलत संगतों में पड़ रहे हैं, जिससे शिक्षा के अधिकार का उल्लंघन हो रहा है। समिति ने कसार गांव में ऐसे बच्चों की एक सूची भी तैयार करके ज्ञापन के साथ दी है, जिन्हें इन दस्तावेजों की कमी के कारण स्कूल में दाखिला नहीं मिला। समिति ने ज्ञापन के माध्यम से संबंधित अधिकारियों से मांग की है कि जिन बच्चों के पास ये दस्तावेज नहीं हैं, उन्हें ऑफलाइन या ऑनलाइन पोर्टल पर तुरंत स्कूल में प्रवेश देने के सख्त निर्देश जारी किए जाएं। इन बस्तियों के स्कूलों में ही बच्चों के आधार कार्ड, जन्म प्रमाण पत्र और फैमिली कार्ड बनवाने के लिए सरकार की तरफ से कैंप आयोजित किए जाएं।

डीसी ने की गणना प्रपत्रों के संग्रहण कार्य की समीक्षा

झज्जर। बुधवार को डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने संबंधित अधिकारियों के साथ जिले में चल रहे एसआईआर-अभियान के तहत गणना प्रपत्र संग्रहण एवं डिजिटाइजेशन कार्य की समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित ईआरओ को निर्देश दिए कि वो सभी अतिरिक्त ईआरओ ,सुपरवाइजर स्टाफ से समन्वय रखते हुए गणना प्रपत्र डिजिटाइजेशन कार्य को और गति प्रदान करना सुनिश्चित करें ताकि अतिशीघ्र डिजिटाइजेशन कार्य को पूरा किया जा सके। उन्होंने सभी अतिरिक्त ईआरओ व सुपरवाइजर के माध्यम से गणना फार्म के एकत्रीकरण और डिजिटाइजेशन को जिम्मेदारी से पूरा करने की दिशा में कार्य करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इस कार्य की हर दो-दो घण्टे में मॉनिटरिंग की जाए।

सूचना

मैं, विजेन्द्र पुत्र श्री राम कंवार निवासी 246/8, शास्त्री नगर, गली नंबर-4, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरे पुत्र सुमित व ललीत तथा पुत्रवधु प्रिति पत्नी सुमित 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। आज के बाद मेरा व मेरी पत्नी का इनसे कोई संबंध नहीं रहेगा।

दि बहादुरगढ़ सहकारी विपणन समिति लि.

शॉप नं. 36, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़, जिला झज्जर (हरियाणा) फोन : 9813262616, 9068811168

दि हरियाणा सहकारी समितियां नियमों 1989 के अनुलग्नक 'ए' के नियम 4 (2) के तहत आपको यह सूचित किया जाता है कि रजिस्ट्रार सहकारी समितियां, हरियाणा, पंचकूला द्वारा उनके कार्यालय आदेश सं. 15/74/एमकेजी/88/ईए/8046-48 दिनांक 18.06.2026 के तहत दि बहादुरगढ़ सहकारी विपणन समिति लि. बहादुरगढ़ की प्रबंधन समिति का चुनाव 02.08.2026 को आयोजित करने का निर्णय लिया गया है। इसलिए, चुनाव नियमों के नियम 5 (1) के सम्बन्ध में चुनाव कार्यक्रम निम्नानुसार बनाया गया है।

क्र.सं.	कार्यक्रम	दिनांक	समय	स्थान
1.	नामांकन पत्र भरना	13.07.2026	पूर्वा. 10.00 बजे से अप. 02:00 बजे	सहायक रजिस्ट्रार सहकारी समितियां बहादुरगढ़ के कार्यालय में (छारा-बेरी रोड, निकट शिव मंदिर, गांव सराय औरंगाबाद)
2.	नामांकन पत्रों की जांच	14.07.2026	पूर्वा. 11.00 बजे से अप. 2.00 बजे	-उक्त-
3.	वैध रूप से नामांकित उम्मीदवार की सूची का प्रदर्शन	14.07.2026	अप. 2.30 बजे	-उक्त-
4.	नामांकन पत्रों की वापसी	16.07.2026	पूर्वा. 10.00 बजे से अप. 2.00 बजे	-उक्त-
5.	चिन्हों का आंवटन	16.07.2026	अप. 3.30 बजे	-उक्त-
6.	भाग लेने वाले उम्मीदवारों की सूची का प्रदर्शन	16.07.2026	अप. 4.00 बजे	-उक्त-
7.	मतदान, यदि आवश्यक हुआ	02.08.2026	पूर्वा. 8.00 बजे से अप. 4.00 बजे	प्रत्येक जोन के सामने वर्णित स्थानों पर

क्र.सं.	जोन की सं. और नाम	स्थान का नाम, जहां चुनाव होना है
1.	जोन नं. 1 छारा (व्यक्तिगत)	दि छारा एमपीएसीएस लि. छारा, सांपला झज्जर रोड
2.	जोन नं. 2 बहादुरगढ़ समितियां (महिलाओं के लिए आरक्षित)	-------------
3.	जोन नं. 3 दुल्हेड़ा समितियां (महिलाओं के लिए आरक्षित)	राजकीय व.मा. विद्यालय दुल्हेड़ा (झज्जर) कोड नं. 3251)
4.	जोन नं. 4 छारा समितियां (अनुसूचित जाति के लिए आरक्षित)	दि छारा एमपीएसीएस लि. छारा, सांपला झज्जर रोड
5.	जोन नं. 5 बहादुरगढ़ (व्यक्तिगत)	दि बहादुरगढ़ सह. विपणन समिति लि. बहादुरगढ़ शॉप नं. 36 अनाज मण्डी बहादुरगढ़
6.	जोन नं. 6 दुल्हेड़ा (व्यक्तिगत)	राजकीय व. मा. विद्यालय दुल्हेड़ा (झज्जर) कोड नं. 3251)

टिप्पणी : निष्पक्ष और पारदर्शी चुनाव के लिए, सभी मतदाताओं को मतदान की तिथि को मतदान के लिए अपने साथ फोटो पहचान प्रमाण लाने का निर्देश दिया जाता है।

हस्ता/- रिटर्निंग ऑफिसर, सहायक रजिस्ट्रार, सहकारी समितियां, बहादुरगढ़

खबर संक्षेप

डॉ. पंकज जैन ने मां के दरबार में टेका माथा

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ पंकज जैन ने एचएसएएमबी चेयरमैन वेदपाल के साथ करनाल में आयोजित माता रानी के जागरण में श्रद्धापूर्वक शिरकत की। इस दौरान दोनों नेताओं ने मां भगवती के दरबार में माथा टेककर नागरिकों की सुख-समृद्धि, शांति और खुशहाली की कामना की। डॉ पंकज जैन ने कहा कि ऐसे धार्मिक आयोजन समाज में आस्था, संस्कृति और सामाजिक एकता को मजबूत करते हैं।

गांव कानोंदा में खेत से सोलर मोटर चोरी

बहादुरगढ़। गांव कानोंदा में एक किसान के खेत में चोरी हो गई। अज्ञात चोर खेत में लगाई गई सोलर मोटर चुरा ले गए। वारदात कुलवंत के खेतों में हुई है। हाल ही में जब वह अपने खेत में गए तो वारदात का पता चला और उन्होंने पुलिस को शिकायत दी। उसकी शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कच्चा बाबरा रोड पर मिला प्रवासी श्रमिक का शव

झज्जर। शहर के कच्चा बाबरा रोड पर एक प्रवासी श्रमिक का शव मिला है। शव मिलने की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा आस-पास के लोगों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह भिजवाया। मृतक की पहचान मध्यप्रदेश के विजयगढ़ निवासी अजय के तौर पर हुई। अजय कच्चा बाबरा रोड पर ही किराए पर रहता था। पुलिस ने परिजनों के बयान पर इस संबंध में इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

नागरिक अस्पताल के पास मिला शव

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल के निकट एक व्यक्ति मृत अवस्था में मिला। मृतक की पहचान नहीं हो पाई है। शव को नागरिक अस्पताल में रखवाया गया है। सेक्टर-6 थाने से जांच अधिकारी रामबीर सिंह का कहना है कि किसी राहगीर की नजर सड़क किनारे शख्स पर गई थी। शख्स की सांसें थमी हुई थी। उसे अस्पताल में ले जाया गया। सूचना पाकर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। मृतक के कपड़ों से पहचान संबंधित कोई दस्तावेज नहीं मिला।

तेरह कर्मचारी संगठनों के सदस्यों ने लिया प्रदर्शन में भाग, एडीसी को सौंपा सामूहिक ज्ञापन

भारतीय मजदूर संघ के बैनर तले अनुबंधित कर्मियों ने किया प्रदर्शन

सुबह लघु सचिवालय के नजदीक ग्रीन बेल्ट में एकत्रित हुए कर्मचारी

झज्जर। विरोध प्रदर्शन करते हुए विभिन्न संगठनों के अनुबंधित कर्मचारी।

झज्जर। एडीसी को ज्ञापन सौंपते हुए विभिन्न संगठनों के अनुबंधित कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

भारतीय मजदूर संघ के बैनर तले बुधवार को अनुबंधित कर्मचारियों के 13 संगठनों ने अपनी विभिन्न लंबित मांगों को लेकर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शन में विभिन्न विभागों में कार्यरत अनुबंधित, अस्थायी और कच्चे कर्मचारियों ने भाग लिया। कर्मचारी सुबह लघु सचिवालय के निकट ग्रीन बेल्ट में एकत्रित हुए, जहां सभा आयोजित कर सरकार के खिलाफ नारेबाजी की गई। इसके बाद कर्मचारी प्रदर्शन करते हुए सब्जी मंडी चौक फिर वापिस लघु सचिवालय पहुंचते हुए मुख्यमंत्री के नाम एक मांग पत्र एडीसी जगनिवास को सौंपा। कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि सरकार द्वारा पूर्व में किए गए कई वायदे अभी तक पूरे नहीं किए गए हैं, जिससे कर्मचारी में रोष व्याप्त है। ज्ञापन में प्रमुख रूप से सभी कच्चे कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा नियमों के दायरे में लाने, पांच वर्ष से कम सेवा वाले कर्मचारियों के लिए भी सुरक्षा नियम बनाने, सभी कर्मचारियों को बोनस देने तथा सेवा सुरक्षा नियम-2024 के अंतर्गत पात्र कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र जारी करने की मांग उठाई गई। इसके अलावा हरियाणा कौशल रोजगार निगम में विभिन्न विभागों के कर्मचारियों को शामिल करने, समान कार्य के लिए समान वेतन लागू करने और पुराने अनुभव का लाभ देने की मांग भी रखी गई। प्रदर्शनकारियों ने शिक्षा, स्वास्थ्य, परिवहन, विद्युत, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी, सहकारिता, पर्यटन तथा एनटीपीसी झाड़ली सहित विभिन्न विभागों से जुड़ी मांगों को भी प्रमुखता से उठाया। स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों ने सातवें वेतन आयोग का लाभ, नियमितीकरण और चिकित्सा सुविधाओं की मांग की, जबकि परिवहन कर्मचारियों ने स्थायी भर्ती, जोखिम भत्ता और लंबित बोनस देने की मांग रखी। उन्होंने कहा कि यदि उनकी मांगों पर शीघ्र ही सकारात्मक निर्णय नहीं लिया गया तो वे आंदोलन को और तेज करेंगे।

स्वास्थ्य मंत्री के आवास के बाहर पांच जुलाई को रोष प्रदर्शन करेंगे बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता

झज्जर। बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन सदस्य अपनी लंबित मांगों को लेकर आगामी पांच जुलाई को प्रदेश स्वास्थ्य मंत्री के रेवाड़ी स्थित रामपुरा हाऊस के बाहर रोष प्रदर्शन करेंगे। एसोसिएशन के जिला सचिव आनंद कुमार ने बताया कि इस संबंध में जिले के बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता सीएमओ कार्यालय परिसर में एकत्रित हुए और सरकार द्वारा मांगों पर उचित कार्रवाई न किए जाने पर नाराजगी जताई। जिला प्रधान प्रवीण कुमार ने बताया कि कर्मचारियों की प्रमुख मांगों में पुरानी पेंशन योजना की बहाली, रिक्त पदों को नए मानकों के अनुसार भरना, यूएचसी एवं पॉलीक्लिनिक के अंतर्गत कार्यरत कर्मचारियों को उच्च न्यायालय के फैसले के अनुरूप नियमित करना, समान कार्य के लिए समान वेतन, वेतन विसंगतियों का समाधान, पदोन्नति के अवसर तथा लंबित भत्तों और एसीपी मामलों का निपटारा शामिल है। बैठक में रामनिवास, नरेश, अशोक कुमार, नरेंद्र, अनिल, धीरज, सुखबीर, लक्ष्मी देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। कार्यशाला में विद्यार्थियों के साथ शैलजा जून व डॉ. मनीष शर्मा।

- राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस पर जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल में हुई विशेष कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर की एचएल सिटी स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल में बुधवार को राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया। साथ ही चिकित्सकों के अमूल्य योगदान के प्रति सम्मान व्यक्त किया गया।

स्कूल निदेशिका शैलजा जून, मुख्य वक्ता डॉ. मनीष शर्मा व नितिन शर्मा के साथ प्रधानाचार्या द्वारा दीप प्रज्ज्वलन एवं सरस्वती वंदना के साथ कार्यक्रम की विधिवत शुरुआत की गई। डॉ. मनीष शर्मा ने विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, सकारात्मक सोच तथा तनावमुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन ही जीवन की सफलता की सबसे बड़ी पूंजी हैं। शैलजा जून ने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी दौर में विद्यार्थियों के लिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का संतुलित होना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों से अनुशासित दिनचर्या अपनाने, खेलकूद एवं योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने तथा डिजिटल उपकरणों का संतुलित उपयोग करने का आह्वान किया। उन्होंने समाज के प्रति चिकित्सकों की निस्वार्थ सेवा और समर्पण की सराहना करते हुए सभी चिकित्सकों को राष्ट्रीय डॉक्टर दिवस की शुभकामनाएं दीं। प्रिंसिपल ने मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे जागरूकता कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने सभी चिकित्सकों के प्रति सम्मान व्यक्त करते हुए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया।

मुख्यमंत्री ने वर्चुअली किया दो अमृत सरोवरों का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। अमृत सरोवरों का उद्घाटन करते हुए डीसी वर्षा खांगवाल और जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना।

बुधवार को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने नारायणगढ़ की नई अनाज मंडी से वीसी के जरिए जिले के दो अमृत सरोवरों का शुभारंभ किया। जिला स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में डीसी वर्षा खांगवाल की अध्यक्षता में जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना, जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि की उपस्थिति में गांव खेड़ी जट्ट में 42.87 लाख और गांव आसौदा टोडरान में 43 लाख 64 हजार रुपये की लागत से निर्मित अमृत सरोवरों का लोकार्पण किया किया। जिला स्तरीय समारोह में डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि अमृत सरोवर आज गांवों के प्रमुख आकर्षण के केंद्र बन रहे हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही हरियाणा सरकार का लक्ष्य है कि सभी गांव के तालाबों का कायाकल्प हो ताकि लोगों को साफ व स्वच्छ वातावरण मिले। उन्होंने कहा कि अमृत सरोवर केवल जल संरक्षण के केंद्र नहीं हैं, बल्कि इन्हें गांव की सामाजिक और सामुदायिक गतिविधियों का प्रमुख स्थल बनाने की दिशा में भी कार्य किया जाएगा।

सीएम ने वीसी के माध्यम से एचटेट परीक्षा को लेकर दिए निर्देश

एचटेट परीक्षा के शांतिपूर्ण आयोजन को लेकर तैयारियां पूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। वीसी के उपरांत एचटेट को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी वर्षा खांगवाल।

सीएम नायब सिंह सैनी ने वीसी के माध्यम से आगामी चार व पांच जुलाई को आयोजित होने वाली हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा (एचटेट) को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष एवं पारदर्शी ढंग से संपन्न कराने के लिए सभी उपायुक्तों के साथ बैठक करते हुए तैयारियों की समीक्षा की। डीसी वर्षा खांगवाल ने मुख्यमंत्री को जिले में एचटेट परीक्षा तैयारियों की विस्तार से जानकारी सांझा की। वीसी उपरांत डीसी ने एचटेट के आयोजन को लेकर प्रत्येक बिंदुवार परीक्षा व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि एचटेट परीक्षाओं के चलते डीईओ कार्यालय में नियंत्रण कक्ष स्थापित किया गया है। अगर किसी परिक्षार्थी को अपने परीक्षा केंद्र पर पहुंचने में किसी प्रकार की कोई दिक्कतें आ रही है, तो वे तुरंत दूरभाष नंबर 01251-253711 पर संपर्क कर सकते हैं। इसके साथ ही डायल 112 सेवा की निर्बाध रूप से जारी रहे, इसके लिए जरूरी निर्देश भी दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी, बायो मैट्रिक प्रणाली और वीडियोग्राफी सहित आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली जाएं तथा परीक्षा के दौरान कानून व्यवस्था और सुचारु यातायात बनाए रखने के लिए समुचित प्रबंध सुनिश्चित किए जाएं।

तबीयत बिगड़ने से परिचालक की मौत

बहादुरगढ़। आसौदा के निकट केएमपी एक्सप्रेस-वे किनारे संतर में एक व्यक्ति का शव मिला। तबीयत बिगड़ने से मौत की आशंका जताई जा रही है। असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हो पाएगी। आसौदा पुलिस मामले में जांच कर रही है। मृतक की पहचान इरफान के रूप में हुई है। इरफान उत्तर प्रदेश के शामली का रहने वाला था। जानकारी के अनुसार, वह पिकअप गाड़ी पर परिचालक था। बुधवार की अल सुबह गाड़ी यहां केएमपी से गुजर रही थी। आसौदा के निकट लघुशंका के लिए गाड़ी रोकी गई। वह सड़क किनारे खाली जगह में गया तो एकाएक गिर गया। जब तक उसे संभाला जाता, देर हो चुकी थी। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। हार्ट अटैक से मौत की आशंका जताई जा रही है। असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हो सकेगी। पुलिस ने मृतक के परिजनों को सूचित कर दिया है।

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

नीरज बने पावरलिफ्टिंग के क्लास वन रेफरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। नीरज शर्मा को सम्मानित करते खेलप्रेमी।

ओमेक्स सिटी निवासी अंतरराष्ट्रीय पावरलिफ्टर एवं कोच नीरज शर्मा ने कर्नाटक के मिर्जापुर में आयोजित पावरलिफ्टिंग खेलों की क्लास वन रेफरी क्लिनिक परीक्षा सफलतापूर्वक उत्तीर्ण की। इसके साथ ही उन्होंने क्लास वन रेफरी का दर्जा हासिल किया। वे अब देश-विदेश में होने वाली राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय पावरलिफ्टिंग प्रतियोगिताओं में रेफरी के रूप में निर्णायक भूमिका निभाएंगे। बता दें कि नीरज शर्मा वर्तमान में वेस्टर्न सेंट्रल रेलवे में ऑफिस सुपरिटेंडेंट के पद पर दिल्ली के तुगलकाबाद में कार्यरत हैं। एक अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी और अनुभवी कोच के रूप में उनके मार्गदर्शन में कई खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का नाम रोशन कर चुके हैं। नीरज शर्मा पावरलिफ्टिंग में वर्ल्ड चैंपियन रह चुके हैं तथा एशियन प्रतियोगिताओं में भी पदक जीत चुके हैं। उन्हें राजीव गांधी ग्लोबल एक्सीलेंसी अवार्ड से भी सम्मानित किया जा चुका है। इस सफलता का श्रेय नीरज ने अपनी मां डॉ. अनीता शर्मा और पिता विश्वप्रकाश शर्मा को दिया। अविनाश गर्ग, नरेश गहलौत, सूरज राणा, संदीप गहलोत, कुलदीप, शोभित, सुनीता, रवि, आशु, मनोज दलाल व सोनू आदि ने उन्हें बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

योगासन खेल प्रोत्साहन समिति के गठन का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

हरियाणा में योगासन को खेल के रूप में बढ़ावा देने के लिए हरियाणा योग आयोग ने योगासन खेल प्रोत्साहन समिति का गठन किया है। यह समिति खेल विभाग के साथ समन्वय में काम करेगी। योग खिलाड़ी लावण्या ने आयोग के कदम का स्वागत करते हुए कहा कि सीएम की घोषणाओं के बाद कमेटी का गठन योग खिलाड़ियों के लिए उम्मीद की नई किरण है। बता दें कि हाल ही में बहादुरगढ़ की 14 वर्षीय राष्ट्रीय योग खिलाड़ी लावण्या खटोड़ ने खेल विभाग को पत्र लिखकर योग खिलाड़ियों के लिए छात्रवृत्ति, नकद पुरस्कार, ग्रेडेशन सिस्टम और कोच भर्ती की मांग की थी। समिति में लक्ष्मी पंत को अध्यक्ष, जयपाल शास्त्री, नरेश पुनिया, सुमेस्ता, डॉ. युधवीर, मोनिका व निशा को सदस्य बनाया गया है। समिति पूरे हरियाणा में योगासन खेल का प्रचार, विकास और विस्तार करेगी। खेल विभाग व अन्य हितधारकों के साथ मिलकर योगासन संबंधी गतिविधियों को प्रभावी ढंग से लागू करवाएगी। प्रतिभा विकास, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, प्रतियोगिताओं और जागरूकता अभियान के अवसर पहचानेगी। समय-समय पर हरियाणा योग आयोग को सिफारिशें, कार्य योजना और प्रगति रिपोर्ट सौंपेगी। लावण्या ने विश्वास जताया कि यह समिति योग खिलाड़ियों की मांगों पर गंभीरता से काम करेगी और योगासन को वो सम्मान मिलेगा जिसका यह हकदार है।

इंटर स्कूल शूटिंग चैंपियनशिप में एमआर स्कूल का प्रदर्शन शानदार

झज्जर। हरियाणा इंटर स्कूल शूटिंग चैंपियनशिप में एमआर सीनियर सैकेंडरी स्कूल हसनपुर के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता के जूनियर वर्ग में लोकेश, निखिल और हितेन ने रजत पदक हासिल किया, जबकि यूथ वर्ग में प्रियांशु, भूमित और जतिन जांगड़ा ने स्वर्ण पदक जीतकर शानदार सफलता प्राप्त की। उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर विद्यालय के सभी खिलाड़ियों का चयन ऑल इंडिया इंटर स्कूल शूटिंग चैंपियनशिप के लिए हुआ है। निदेशिका संगीता कोडान और प्राचार्या नेहा शर्मा ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि निरंतर परिश्रम, अनुशासन और समर्पण से ही सफलता प्राप्त होती है। इस उपलब्धि पर उन्होंने प्रशिक्षक विनय देशवाल, कृष्ण छोक्कर, मंशी और ज्योति के प्रयासों की सराहना की।

फाइनल में कजाकिस्तान के पहलवान से हारकर स्वर्ण पदक से चूके

जतिन ने देश को दिलाया रजत पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कुश्ती प्रेमियों के साथ विजेता जतिन, कोच जयवीर व अन्य।

थाईलैंड में आयोजित अंडर-15 एशियन कुश्ती चैंपियनशिप में बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े का जतिन पहलवान छाया रहा। शानदार प्रदर्शन करते हुए जतिन ने 85 किलोग्राम ग्रीकोरोमन में सिलवर मेडल जीतकर देश का परचम लहराया। जीतकर लौटने पर अखाड़े में उसका जोरदार अभिनंदन किया गया।

क्वालीफिकेशन राउंड में जतिन ने जॉर्डन के पहलवान को 5-1 के अंतर से हराया। क्वार्टर फाइनल में ताजिकिस्तान के पहलवान के साथ हुए जबरदस्त मुकाबले में 7-6 के अंतर से जीत दर्ज की। सेमीफाइनल में मंगोलिया के पहलवान को 8-3 के अंतर से मात देकर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल में कजाकिस्तान के पहलवान से हारकर गोल्ड से चूंक गया लेकिन देश की झोली में सिलवर मेडल डाल दिया।

जीतकर लौटने पर अखाड़े में जतिन व उसके कोच जयवीर का जोरदार अभिनंदन किया गया। जतिन डाबोदा के निवासी कोच संजीत व सरपंच मंजीत का भांजा है। मूलतः निंदाणा गांव से है और बीते करीब तीन साल से बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े में यहां अभ्यास करता है। कोच जयवीर ने कहा कि बेहद होनहार पहलवान है। यह उसका पहला अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट था और पहली बार में ही विश्व स्तर पर देश के लिए मेडल जीत लिया। मनु कोच, संजीत, विजय खलीफा, सत्ते पहलवान, सरपंच मनजीत, मोनू मातन, बिल्लू सिलोठी, मोनू दुल्हेड़ा आदि इस अवसर पर मौजूद थे। सभी ने जतिन को जीत की बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।