हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 6 अगस्त 2026

11 निजीकरण के विरोध में बिजली कर्मियों का प्रदर्शन



12 गुरु रविदास कलश वंदन यात्रा का शहर में स्वागत



खबर संक्षेप

वोटर लिस्ट में गलती हो तो 30 तक करें दावा



झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने कहा कि 30 अगस्त तक प्राप्त दावे एवं आपत्तियों के निपटान के दौरान यदि किसी आवेदक को सुनवाई का नोटिस प्राप्त होता है तो वह निर्धारित तिथि पर संबंधित अधिकारी के समक्ष उपस्थित होकर अपना पक्ष अवश्य रखें। इससे आवेदन का समयबद्ध एवं निष्पक्ष निस्तारण सुनिश्चित किया जा सकेगा। उन्होंने बताया कि प्रारूप मतदाता सूची के प्रकाशन के बाद 30 अगस्त तक नाम जोड़ने, नाम में संशोधन कराने तथा अन्य त्रुटियों के संबंध में दावे एवं आपत्तियां दर्ज कराई जा सकती हैं।

लगातार दूसरे दिन हुई बरसात, मिली राहत

बहादुरगढ़। इलाके में लगातार दूसरे दिन बुधवार को भी बरसात हुई। बरसात के चलते तापमान में गिरावट आई। लोगों को गर्मी से कुछ राहत मिली। आगामी कुछ दिनों तक इलाके में बरसात के आसार बने हुए हैं। दरअसल, मंगलवार को इलाके में झमाझम बरसात हुई थी। इसके बाद रात को भी कुछ देर बूंदाबांदी हुई। बुधवार को सुबह से बादल छाए हुए थे। दोपहर साढ़े 12 बजे अचानक तेज बरसात शुरू हुई। हालांकि कुछ देर बाद बरसात थम गई। देर शाम तक बादल छाए रहे। दिनभर में कुल 5.5 एमएम बरसात दर्ज की गई। बरसात की संभावना बनी हुई थी। बुधवार को अधिकतम तापमान 30 डिग्री दर्ज किया गया।

महिला की मौत पर पति के खिलाफ केस दर्ज

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र में एक महिला का शव संदिग्ध परिस्थितियों में फंदे पर लटका मिला। मायके पक्ष ने पति को जिम्मेदार ठहराया है। पुलिस ने आत्महत्या के लिए मजबूर करने की धारा के तहत केस दर्ज कर लिया है। मृतका नेहा सुभाष नगर की गली नंबर-3 में अपने पति के साथ रहती थी। मंगलवार की शाम करीब 5 बजे वह कमरे में मृत अवस्था में मिली। उसका शव पंखे पर लटका हुआ था। सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। मायके पक्ष ने पति पर मारपीट व झगड़े आदि के आरोप लगाए हैं। नेहा 13 वर्षीय बच्चे की मां थी।

जय जवान आवास ग्रुप हाउसिंग योजना ठंडे बस्ते में, आरक्षित जमीन पर बदबू, धुएं और मच्छरों का आलम

सेक्टर 7 में सैनिकों के लिए बनने थे घर, खाली जमीन बनी गंदगी का डंप यार्ड

सेक्टर-6 और 7 के हजारों लोगों के लिए परेशानी बनी ग्रुप हाउसिंग की जमीन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-7 में ग्रुप हाउसिंग के लिए आरक्षित की गई जमीन आज बदहाल व्यवस्था की मिसाल बन चुकी है। कभी यहां सैनिकों के लिए बहुमंजिला आवासीय परियोजना बसाने की योजना थी, लेकिन वर्षों से यह जमीन गंदगी, कचरे, गंदे पानी और धुएं का अड्डा बनी हुई है। हालत यह है कि यहां हर समय सीवर और बरसाती पानी जमा रहता है। सफाई कर्मियों और आसपास के लोगों द्वारा डाले गए कूड़े में अक्सर आग लगा दी जाती है, जिससे कई-कई दिनों तक धुआं उठता रहता है और पूरे क्षेत्र की हवा जहरीली हो जाती है।



बहादुरगढ़। सेक्टर-7 में ग्रुप हाउसिंग की जमीन पर पड़ी गंदगी व सिविल वेस्ट।

बता दें कि तत्कालीन सेनाध्यक्ष जनरल दलबीर सिंह सुहाग ने तत्कालीन सीएम मनोहर लाल खट्टर व कैप्टन अभिमन्यु की उपस्थिति में 3 जून 2016 को मेजर राजीव जून की याद में जय जवान आवास योजना का शिलान्यास किया था। लेकिन यह प्रोजेक्ट सिरे नहीं चढ़ा और ठंडे बस्ते में चला गया। इसके बाद खाली पड़ी यह जमीन धीरे-धीरे डंप यार्ड में तब्दील हो गई। आज यह सेक्टर-6 और सेक्टर-7 के हजारों लोगों के लिए सबसे बड़ी परेशानी का कारण बनी हुई है। स्थानीय लोगों का कहना है कि विभिन्न इलाकों का गंदा पानी पाइपों के माध्यम से इसी खाली जमीन में छोड़ा जाता है। पानी लंबे समय तक जमा रहने के कारण यहां मच्छरों का प्रकोप बढ़ गया है और डेंगू, मलेरिया तथा अन्य संक्रामक बीमारियों का खतरा लगातार बना रहता है। कई बार नगर परिषद और संबंधित विभागों से शिकायतें की गईं, लेकिन स्थायी समाधान आज तक नहीं हो पाया।

सफाई व जलनिकासी की व्यवस्था हो



सेवानिवृत्त अध्यापक रघुबीर कौशिक ने बताया कि यह जगह अब डंपिंग ग्राउंड बन चुकी है। घरों के बाहर बैठना मुश्किल हो गया है। बदबू इतनी आती है कि खाना तक नहीं खा पाते। बरसात में पूरा इलाका मच्छरों से भर जाता है। हर समय बीमारी का डर लगा रहता है। आग लगने पर कई दिनों तक धुआं उठता रहता है। दिन में बदबू और रात में मच्छरों का आतंक रहता है। प्रशासन इस जमीन की सफाई के साथ ही गंदे पानी की निकासी की स्थायी व्यवस्था कराए तथा कूड़ा डालने पर रोक लगाए।

अधिकारी केवल आश्वासन देते हैं



वरिष्ठ अधिवक्ता रामफूल चौधरी ने बताया कि कूड़े में आग लगा दी जाती है तो कई दिन तक धुआं निकलता रहता है। सांस लेने में दिक्कत होती है, लेकिन कोई सुनवाई नहीं होती। गंदा पानी हमेशा भरा रहता है। यह केवल गंदगी नहीं बल्कि संक्रमण का बड़ा केंद्र बन गया है। कई बार शिकायतें कर चुके हैं, लेकिन अधिकारी केवल आश्वासन देते हैं। अगर समय रहते इस जगह का विकास कर दिया जाता तो आज यह समस्या पैदा ही नहीं होती। प्रशासन को अब भी इस जमीन का सही उपयोग करना चाहिए। प्रशासन तुरंत कार्रवाई करे।

नियमित सफाई और फॉगिंग करवाएं



डॉ. राजीव राठी ने कहा कि जिस जमीन पर मकान बनने थे, वहां अब कूड़ा और गंदा पानी जमा है। यह सरकारी लापरवाही का सबसे बड़ा उदाहरण है। सुबह-शाम सड़क किनारे टहलना भी मुश्किल हो गया है। बदबू और धुएं के कारण खिड़कियां तक बंद रखनी पड़ती हैं। यहां अलग-अलग जगहों का गंदा पानी छोड़ दिया जाता है। मच्छर इतने बढ़ गए हैं कि रात को सोना मुश्किल हो जाता है। डेंगू और मलेरिया फैलने का डर हर समय बना रहता है। नियमित सफाई और फॉगिंग कराई जाए।

बागवाला मोहल्ले में करंट से युवक की मौत पर हंगामा

परिजनों ने नगर परिषद, जनस्वास्थ्य व बिजली निगम को जिम्मेदार ठहराया

न्यायिक जांच और उचित मुआवजे के आश्वासन पर पोस्टमार्टम को माने परिजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- परिजनों का आरोप-खंभों पर अव्यवस्थित तारों, एचटी लाइन व जलभराव के कारण ओमप्रकाश की जान गई, केस दर्ज करवाया
- एक करोड़ मुआवजा मांगा, दयालु योजना के तहत मदद का आश्वासन, बिजली निगम व सीएम राहत कोष से भी होगी मदद



बहादुरगढ़। ओमप्रकाश की मौत पर एसडीएम के सामने रोष प्रकट करते जनप्रतिनिधि व परिजन।

बागवाला मोहल्ले में जलभराव के दौरान करंट से ओमप्रकाश की मौत पर परिजनों और स्थानीय निवासियों में रोष है। परिजनों ने मौत के लिए नगर परिषद, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व बिजली निगम को जिम्मेदार ठहराया और शव का पोस्टमार्टम करवाने से इनकार कर दिया। परिजनों ने एक करोड़ मुआवजा और न्यायिक कार्रवाई की मांग उठाई। हालांकि आश्वासन के बाद सहमति बनी तो शव का पोस्टमार्टम कराया जा सका। मामले में संज्ञान लेते हुए डीसी वर्षा खांगवाल ने मजिस्ट्रेट जांच के आदेश जारी किए। एसडीएम अभिनव सिवाच मामले में जांच करेंगे।

दरअसल, बागवाला मोहल्ला शहर के उन इलाकों में शामिल है, जहां थोड़ी सी बरसात में भारी जलभराव हो जाता है। मंगलवार को भी वहां जलभराव था। मोहल्ला निवासी ओमप्रकाश एक दुकान के बाहर चबूतरे पर बैठा था। चबूतरे के ठीक साथ बिजली का खंभा है, जिस पर अव्यवस्थित लटकी तारे हैं और ऊपर से हाइटेंशन लाइन भी गुजर रही है। एकाएक करंट लगने के चलते वह जलभराव में गिर गया। करंट के भय के कारण उसे समय रहते संभाला नहीं जा सका और उसकी जान चली गई। हादसे से ठीक पहले ही जिला उपायुक्त सहित अन्य अधिकारियों ने बागवाला मोहल्ला में हुए जलभराव का निरीक्षण भी किया था।



हादसे के बाद परिजनों में रोष पनप गया। परिजनों ने ओमप्रकाश की मौत के लिए बिजली निगम, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिक विभाग और नगर परिषद को दोषी ठहराया। शिकायत में चचेरे भाई नवीन ने कहा कि अव्यवस्थित तारों, एचटी लाइन व जलभराव के कारण ओमप्रकाश की जान गई है। इस शिकायत पर सिटी थाने में अज्ञात के खिलाफ बीएनएस 106 व 3 (5) के तहत केस दर्ज हुआ है। उधर, दूसरी तरफ आहत परिजनों और कॉलोनी वासियों ने बुधवार की सुबह पोस्टमार्टम कराने से इनकार कर दिया और 1 करोड़ मुआवजे व कार्रवाई की मांग पर अड़ गए। मामला बढ़ता देख प्रशासन हरकत में आया। पुलिस अधिकारी, कर्मचारी मृतक ओमप्रकाश के निवास पर पहुंचे और परिजनों को समझाने का प्रयास किया। कई घंटे तक परिजन सहमत नहीं हुए।

एसडीएम से मिले परिजन व नेता, सीएम से की बात



परिजन सेक्टर-9 चौकी और फिर एसडीएम ऑफिस में गए। एसडीएम अभिनव सिवाच के समक्ष मांग रखी। इस दौरान भाजपा नेता दिनेश कौशिक, इनेलो नेता कपूर राठी और दिनेश शेखावत सहित अन्य मौजूद रहे। दिनेश कौशिक ने सीएम से बात की। यह तय हुआ कि दयालु योजना के तहत बीमा राशि दी जाएगी। करंट से मौत साबित हुई तो यूएचवीबीएन भी मुआवजा देगा और सीएम राहत कोष से भी मदद मिलेगी। जल्द से जल्द बिजली की तारों को व्यवस्थित किया जाएगा और निकासी के भी पुख्ता बंदोबस्त होंगे। जांच के दौरान जो दोषी मिला, उस पर कार्रवाई होगी। इस आश्वासन पर परिजन माने। वहीं, इनेलो नेता व पैक्स डायरेक्टर कपूर सिंह राठी ने सरकार से पीड़ित परिवार को तत्काल उचित मुआवजा देने की मांग की है। ओमप्रकाश अपने परिवार में इकलौता कमाने वाला था और 5 बहनों का अकेला भाई था। इस अवसर पर नगर पार्षद रमन यादव, नगर पार्षद राजेश मकड़ौली, कृष्ण प्रधान, केवल राम, बलजीत, धर्मपाल, सूरजभान, एडवोकेट नवीन टाक, एडवोकेट विपिन, एडवोकेट सौरभ शर्मा, सावन कुमार, साहिल, विजय, विक्रम, अनिल, नरेश मौजूद रहे।

5 बहनों के इकलौते भाई की मौत, रक्षाबंधन को याद कर परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल



ओमप्रकाश पांच बहनों का इकलौता भाई था और घर में अकेला कमाने वाला था। कुछ वर्ष पहले उसके पिता की मौत हो गई थी। बूढ़ी मां और बहनों का ख्याल वही रखता था। नीरू व निशा की शादी हो चुकी है, जबकि मनीषा, सपना और सुजाता कुंवारी हैं। ओमप्रकाश की मां, बहनों और अन्य परिजनों का रो रोकर बुरा हाल था। बिलखती बहनों ने कहा कि हमारा एक ही भाई था। अब कुछ दिन बाद रक्षाबंधन आएगा, वे किसको राखी बांधेंगी। वहीं महिलाओं ने कहा कि थोड़ी सी बरसात में कॉलोनी में कई फुट पानी भर जाता है। फिर कई-कई घंटे तक निकासी नहीं हो पाती। घरों में भी पानी घुस आता है। बिजली के तारों का भी बुरा हाल है।

औद्योगिक क्षेत्र में समस्याओं को लेकर हाईकोर्ट जाएगा कोबी

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग ने कहा कि औद्योगिक क्षेत्रों में वर्षों से सड़क, सीवरेज, जल निकासी, पेयजल, स्ट्रीट लाइट, विद्युत व्यवस्था तथा अन्य मूलभूत नागरिक सुविधाओं के गंभीर अभाव के कारण उद्योग लगातार कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं।

प्रवीण गर्ग ने बताया कि उद्योगों एवं विभिन्न विभागों द्वारा समय-समय पर अनेक बार संबंधित अधिकारियों के समक्ष समस्याएं उठाई गईं। ज्ञापन दिए गए तथा समाधान की मांग की गई, लेकिन स्थिति में अपेक्षित सुधार नहीं हुआ। इसके कारण उद्योगों, कर्मचारियों और निवेशकों को लगातार आर्थिक एवं परिचालन संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। झज्जर जिले के उद्योगों, कर्मचारियों एवं प्रत्येक नागरिक के मौलिक अधिकारों की रक्षा के लिए उच्च न्यायालय में जनहित याचिका दायर करने का निर्णय लिया गया है। कोबी ने मांग की है कि सभी सार्वजनिक स्थानों एवं सड़कों से अतिक्रमण हटाया जाए। प्रत्येक सड़क पर पैदल मार्ग उपलब्ध कराया जाए। स्वच्छ पेयजल की समुचित व्यवस्था हो व सीवर, सफाई एवं ठोस अपशिष्ट प्रबंधन को प्रभावी बनाया जाए। जलभराव की स्थायी रोकथाम की जाए। सभी औद्योगिक क्षेत्रों एवं सार्वजनिक मार्गों पर पर्याप्त स्ट्रीट लाइट लगाई जाए। स्वच्छ व सुंदर पार्क एवं हरित क्षेत्र विकसित किए जाएं। सभी विभागों की कार्यप्रणाली की नियमित निगरानी एवं जवाबदेही सुनिश्चित की जाए।

अकेहड़ी मदनपुर में कांवड़ सेवा शिविर में हादसा, सेवा कर रहे युवक की करंट से मौत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव अकेहड़ी मदनपुर में कांवड़ सेवा शिविर में सेवा कर रहे युवक की करंट लगने से मौत हो गई। मृतक की पहचान करीब 21 वर्षीय कृष्ण के तौर पर की गई है। जानकारी के अनुसार, कृष्ण कांवड़ सेवा शिविर में सेवा कर रहा था। इस दौरान वह करंट की चपेट में आ गया। आनन फानन में उसे उपचार के लिए मातनहेल अस्पताल में लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। जिसकी सूचना पुलिस को दी गई। सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेते हुए पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया। वीरवार सुबह शव का पोस्टमार्टम करवाया जाएगा। परिजनों के बयान के बाद आगामी कार्रवाई की जाएगी।

फर्जी ट्रेनिंग सर्टिफिकेट से बनवाए हथियार लाइसेंस केस में एक पुलिस कर्मी सस्पेंड

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

जिले में फर्जी शस्त्र प्रशिक्षण प्रमाणपत्रों के आधार पर हथियार लाइसेंस बनवाने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक पुलिसकर्मी को सस्पेंड किया गया है। मामले की जांच में खुलासा हुआ था कि दस लोगों ने अपने शस्त्र लाइसेंस आवेदन के साथ ऐसे प्रशिक्षण प्रमाणपत्र लगाए, जो किसी भी अधिकृत प्रशिक्षण केंद्र से जारी नहीं किए गए थे। जानकारी अनुसार एसीपी बहादुरगढ़ की विस्तृत जांच रिपोर्ट के आधार पर थाना शहर में दस लाइसेंस आवेदकों तथा शस्त्र लाइसेंस शाखा के तत्कालीन दो एएसआई के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। फर्जी तरीके से जारी कराए गए शस्त्र लाइसेंसों को नियमानुसार रद् करने की सिफारिश की गई थी। सूत्रों के अनुसार विभाग द्वारा एक पुलिसकर्मी को भी सस्पेंड कर दिया गया है।

छिकारा कॉलोनी में सुरक्षा पर सवाल

स्टार्ट नहीं हुई तो धक्का मार बाइक ले गया चोर

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इलाके में वाहन चोरी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। अब यहां छिकारा कॉलोनी में मकान के बाहर से बाइक चुरा ली गई। स्टार्ट नहीं हुई तो चोर धक्का मारकर बाइक को ले गया। वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई है। छिकारा कॉलोनी में किराये पर रहने वाले महेश की बाइक पर चोर द्वारा हाथ साफ किया गया है। रात करीब पौने 2 बजे चोर आया और बाइक का लॉक तोड़ दिया। इसके बाद स्टार्ट करने का प्रयास किया। उसने कई बार कोशिश की लेकिन बाइक स्टार्ट नहीं हुई। इसके बाद वह धक्का देकर उसे ले गया।



पूरा घटनाक्रम सीसीटीवी में कैद हो गया। सुबह जब बाइक नहीं मिली तो महेश ने पुलिस को सूचना दी। स्थानीय निवासियों का कहना है कि छिकारा कॉलोनी चौक के आसपास चोरी, झगड़े, नशाखोरी और सट्टेबाजी की वारदात बढ़ रही हैं। यहां सुरक्षा व्यवस्था दुरुस्त करने की दरकार है।

शिक्षक के खाते से निकले डेढ़ लाख रुपये

बहादुरगढ़। शहर की एक कॉलोनी में रहने वाले सरकारी शिक्षक के खाते में शातिरों ने सेंध लगा दी। उनके खाते से करीब डेढ़ लाख रुपये निकाल लिए। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। वारदात सत्यवीर के साथ हुई है। सत्यवीर रेवाड़ी स्थित एक सरकारी स्कूल में पीटीआई हैं। उनके 3 बैंक खाते हैं। गत 4 अगस्त को 9 बजकर 50 मिनट पर एकाएक ट्रांजेक्शन के कई मैसेज आए। तीनों खातों से कुल 1 लाख 50 हजार 999 रुपये ट्रांसफर किए गए हैं। बकौल सत्यवीर, उन्होंने न तो किसी को खाते की जानकारी दी और न ही कोई ओटीपी आया, फिर भी खाते से रुपये निकल गए। उधर, ऑनलाइन शिकायत प्राप्त होने के बाद साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष ने वन स्टॉप सेंटर व महिला थाने का किया निरीक्षण

रजिस्टर में दर्ज पीड़ित महिलाओं को फोन कर सुविधाओं को जांचा

प्रत्येक मामले की कम से कम तीन से चार महीने तक मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को हरियाणा राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार ने झज्जर का दौरा किया। उन्होंने लघु सचिवालय में डीसी वर्षा खांगवाल से मुलाकात कर महिलाओं से जुड़े विषयों पर चर्चा भी की। इसके उपरांत उन्होंने महिला थाना और वन स्टॉप सेंटर का निरीक्षण किया। उन्होंने वन स्टॉप सेंटर के विभिन्न कक्षों का निरीक्षण किया तथा वहां महिलाओं को उपलब्ध कराई जा रही सुविधाओं एवं सेवाओं की जानकारी ली। उन्होंने महिलाओं से आह्वान किया कि वे बगैर किसी डर और भय के माहौल से जीवन यापन करें। बैठक में महिलाओं में जागरूकता बढ़ाने, पीड़ित महिलाओं को तत्काल सहायता उपलब्ध कराने की व्यवस्था, महिलाओं के लिए सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित करने तथा जन-जागरूकता अभियान चलाने सहित विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई।



झज्जर। वन स्टॉप सखी सेंटर का निरीक्षण करते हुए उपाध्यक्ष मीना परमार।



झज्जर। महिला थाने के निरीक्षण के दौरान निर्देश देते हुए उपाध्यक्ष मीना परमार।

महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार ने वन स्टॉप सेंटर के रजिस्टर में दर्ज शिकायतों का अवलोकन किया। उन्होंने कई पीड़ित महिलाओं से फोन पर बातचीत कर उनकी वर्तमान स्थिति जानी। उन्होंने सेंटर के काउंसलर को निर्देश दिए कि प्रत्येक मामले की कम से कम तीन से चार महीने तक लगातार मॉनिटरिंग की जाए। उन्होंने कहा कि कुछ मामलों में रैंडम कॉल करके भी यह सुनिश्चित किया जाए कि संबंधित महिला वर्तमान में किसी समस्या अथवा शोषण का सामना तो नहीं कर रही है और सुरक्षित जीवन जी रही है।



हेल्थ क्वेस्ट



डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब गले में फील हो दर्द और खराश



मेरी उम्र 45 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे गले में दर्द बना हुआ है। इस वजह से कुछ भी खाने-पीने में तकलीफ होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और यह कैसे ठीक होगा?

-अनिल, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव है यानी, बारिश होने पर ठंडा हो जाना और धूप निकलने पर गर्म होना। ऐसे में ठंडा पानी या फ्रिज में रखी चीजें खाने से इस तरह की समस्या आती हैं। आप ठंडा पानी और फ्रिज में रखी ठंडी चीजें बिल्कुल ही ना खाएं। इसके अलावा सुबह-शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा करें। इससे आराम मिल सकता है। अगर आराम न मिले तो जरूर आप एक बार डॉक्टर से संपर्क कर चेकअप करवा सकते हैं। कई बार टांसिल की समस्या भी हो जाती है, जिसके लिए मेडिसिन लेनी पड़ती है।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी आंखों से पानी रिसता रहता है। आंखों में कुछ चुभने जैसा भी महसूस होता रहता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-मनीष, रायपुर

पिछले कुछ दिनों का मतलब दो-चार दिन या इससे अधिक दिन, क्योंकि कई बार आंख में कुछ चले जाने के बाद चार-पांच दिन इस तरह की समस्या बनी रहती है। आंखों में चुभन होती है और पानी आता है। लेकिन अगर ऐसा नहीं है और समस्या इससे अधिक दिन से है तो जरूर आपको एक बार आंखों के डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि किसी दूसरे सलाह पर कोई भी दवा मेडिकल स्टोर से लेकर आंख में ना डालें। इससे आपको नुकसान पहुंच सकता है। राहत के लिए दिन में आंखों को ठंडे पानी से धुलें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से हजम नहीं होता है। खाने के बाद मितली आने लगती है। पेट हमेशा भारी-भारी रहता है। इस वजह से सुस्ती भी छाई रहती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई सॉल्यूशन बताएं।

-मुकेश, रायगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपका डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। इसके लिए सबसे पहले आपको अपना खान-पान और लाइफस्टाइल सुधारनी होगी। सुबह वॉक करें। ब्रेकफास्ट में ऑयली या तली-भुनी चीज बिल्कुल ना खाएं। लंच में सलाद और दही या छाछ जरूर लें। रात का खाना बिल्कुल ही हल्का करें और सोने से 3 घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह डाइट हैबिट में चेंज करने से आपको आराम मिल सकता है।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। मुझे यह जानना है कि बहुत से एक्सपर्ट्स बारिश के मौसम में हरी सब्जियां नहीं खाने की सलाह देते हैं। क्या यह सही है? क्या इन्हें खाना सेहत के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है?

-सचिन, भोपाल

जी यह बात सही है। हालांकि हरी सब्जी नुकसानदेय नहीं है। लेकिन बारिश और उमस की वजह से इस मौसम में इन सब्जियों में जल्दी कीटाणु लग जाते हैं। इससे बचने के लिए इनमें पेस्टिसाइड का इस्तेमाल होता है या कई बार अगर पेस्टिसाइड का प्रयोग नहीं हुआ तो भी कीटाणु होने की संभावना अधिक रहती है। जो हमारे सेहत के लिए नुकसानदेय होते हैं। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जी खाने से मना किया जाता है।

मेरी उम्र 59 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरा मन बेवजह बेचैन रहता है। किसी भी काम में मन नहीं लगता। सुस्ती छाई रहती है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और निदान बताएं।

-युगल किशोर, रोहतक

सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि पिछले कुछ दिनों में ऐसा क्या हुआ है या आपके जीवन में कोई असामान्य घटना घटी है क्या? क्योंकि ऐसे मामले में प्रायः देखा गया है कि समस्या शुरू होने के बाद बेचैनी शुरू हो जाती है। अगर ऐसा है तो पहले आप उस समस्या का समाधान करें। इसके साथ ही रुटीन लाइफ जरूर फॉलो करें। यानी सुबह समय पर उठना। और टाइम से नाश्ता, खाना-पीना। अगर इस तरह से भी आपको आराम नहीं मिलता है तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क करना पड़ेगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

मेंटल हेल्थ

रजनी अरोड़ा

तमाम तरह की जिम्मेदारियों का बोझ, अनियमित जीवनशैली, डिजिटल एडिक्शन, वर्क प्रेशर, फ्यूचर प्लानिंग्स जैसे कई कारणों से आज के दौर में तमाम लोग मेंटल क्लटर का सामना करते हैं। ध्यान न देने पर इससे गंभीर मेंटल इश्यूज पैदा हो सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि इसके कारणों को समझते हुए मेंटल क्लटर को रिमूव करने के उपाय किए जाएं। इस बारे में हम दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

ऐसे रिमूव करें मेंटल क्लटर रहिए मेंटली फिट-एनर्जेटिक





आज के डिजिटल युग में हमारा मस्तिष्क पहले की तुलना में कहीं अधिक जानकारी ग्रहण कर रहा है। सुबह उठते ही मोबाइल नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया, ई-मेल, समाचार, कार्यस्थल का दबाव, पारिवारिक जिम्मेदारियां और भविष्य की योजनाएं। ये सभी मिलकर दिमाग पर लगातार प्रेशर डालते रहते हैं।

क्या होता है मेंटल क्लटर

दिमागी दबाव के कारण तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल बढ़ सकता है। रक्तचाप बढ़ने की संभावना भी रहती है। नींद की गुणवत्ता खराब हो सकती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित हो सकती है। बार-बार सिरदर्द और थकान महसूस हो सकती है। लंबे समय तक ऐसा रहने पर स्ट्रेस, एंजाइटी और डिप्रेशन का जोखिम भी बढ़ सकता है। विशेषज्ञ इसे मेंटल क्लटर यानी मानसिक अव्यवस्था, दिमागी उलझन कहते हैं। यह कोई मानसिक रोग नहीं है, बल्कि हमारे मस्तिष्क पर बढ़ते संज्ञानात्मक और भावनात्मक बोझ का संकेत है। मेंटल क्लटर एक दिन में नहीं बनता और एक दिन में खत्म भी नहीं होता। यह धीरे-धीरे जमा हुई चिंताओं, जिम्मेदारियों, अधूरी भावनाओं और लगातार भागती हुई जिंदगी का परिणाम होता है। जब मन हर समय भरा हुआ रहता है, तो किसी काम में कंसंट्रेट कर पाना मुश्किल हो जाता है, इससे तनाव बढ़ जाता है।

कम हो सकता है मेंटल क्लटरः जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करके या छोटी-छोटी अच्छी आदतें अपनाकर इस मेंटल क्लटर को धीरे-धीरे कम किया जा सकता है। क्योंकि शांत मन ही सबसे बड़ी सफलता, सबसे बड़ी संपत्ति और सबसे बड़ी आजादी है। जब व्यक्ति अपने मन को व्यवस्थित करना शुरू करता है, तो तनाव कम होने लगता है और मन अनावश्यक बोझ से मुक्त होता है। व्यक्ति बेहतर निर्णय ले पाता है, अधिक रचनात्मक बनता है और जीवन का आनंद अधिक संतुलित ढंग से उठा पाता है। जीवन की सबसे बड़ी दौड़ बाहर नहीं, हमारे अपने मन के भीतर चलती है। यदि मन में अनावश्यक विचारों, डर, तुलना और पछतावे का शोर भरा रहेगा, तो बाहरी सफलता भी सच्ची खुशी नहीं दे पाएगी। इसलिए समय-समय पर अपने मन को भी व्यवस्थित करना जरूरी है। जो बातें व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं हैं। उन्हें स्वीकार करना चाहिए। जो बदल सकती हैं, उनके लिए प्रयास करना चाहिए और जो बातें केवल मानसिक बोझ बढ़ाती हैं, उन्हें जाने देना चाहिए।

अपनाएं ब्रेन डंप तकनीकः यदि दिमाग में लगातार विचार घूम रहे हों, तो उन्हें बार-बार सोचने के बजाय कागज पर लिख दें। इसे ब्रेन डंप कहा जाता है। इसमें आप अधूरे काम की चिंताएं, आइडिया, अगले दिन की योजना, महत्वपूर्ण बातें एक डायरी में लिख देते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि लिखने से मस्तिष्क को यह संदेश मिल जाता है कि जानकारी सुरक्षित है। इससे उसे हर समय याद रखने की आवश्यकता नहीं रहती और मानसिक दबाव कम होने लगता है।

डेली 10 मिनट नो वर्क टाइमः आज अधिकांश लोग हर खाली समय में मोबाइल उठा लेते हैं। लेकिन मस्तिष्क को भी आराम चाहिए। दिन में 10-15 मिनट बिना मोबाइल, बिना टीवी, बिना संगीत, बिना किसी काम के केवल शांत बैठें। यह समय मस्तिष्क को विचारों को व्यवस्थित करने का अवसर देता है।

करें माइंडफुलनेस का अभ्यासः मेंटल क्लटर का सबसे बड़ा कारण है दिमाग का हमेशा अतीत या भविष्य में रहना। माइंडफुलनेस हमें वर्तमान क्षण में लौटना सिखाती है। जैसे सांसों पर ध्यान देना, धीरे-धीरे भोजन करना, टहलते समय आस-पास की आवाजों को महसूस करना। शोध बताते हैं कि नियमित माइंडफुलनेस से तनाव कम होता है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है।

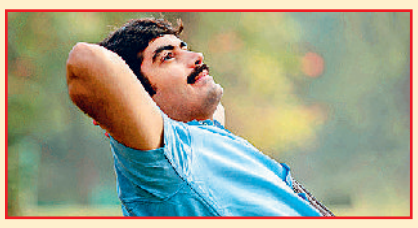
डिजिटल डिटॉक्स करेंः हर नोटिफिकेशन मस्तिष्क का ध्यान भंग करता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि फोन से अनावश्यक एप्स हटाएं, नोटिफिकेशन सीमित रखें, सुबह उठते ही मोबाइल न देखें, रात में सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन बंद कर दें। सप्ताह में एक दिन नो-स्क्रीन डे रखें। इससे मस्तिष्क को लगातार मिलने वाली सूचनाओं का दबाव कम होता है।

निर्णयों की संख्या कम करेंः दिन भर छोटे-छोटे निर्णय भी मानसिक ऊर्जा खर्च करते हैं। इसे डिसीजन फटीग कहा जाता है। इसे कम करने के लिए अगले दिन के कपड़े रात में ही निकाल लें। सप्ताह भर के भोजन की योजना पहले बना लें। कामों की सूची पहले से तैयार रखें। इससे दिमाग महत्वपूर्ण निर्णयों पर अधिक ऊर्जा लगा पाता है।

अधूरे काम पूरे करेंः मनोविज्ञान में जीगार्निक प्रभाव नामक सिद्धांत बताता है कि अधूरे काम दिमाग में बार-बार आते रहते हैं। इसलिए छोटे काम तुरंत पूरे करें, बड़े कामों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें, हर पूरा काम सूची से काट दें। इससे मानसिक संतुष्टि मिलती है और क्लटर कम होता है।



पर्याप्त नींद लेंः नींद के दौरान मस्तिष्क पूरे दिन की जानकारी को व्यवस्थित करता है। कम नींद लेने पर ध्यान कम होता है, याद्दाश्त कमजोर होती है, मानसिक क्लटर बढ़ता है। अधिकांश वयस्कों के लिए प्रतिदिन 7-9 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद आवश्यक मानी जाती है।



प्रकृति के साथ समय बिताएं

हरी घास, पेड़, पक्षियों की आवाज और खुला आसमान मस्तिष्क को शांत करते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि सप्ताह में कुछ समय प्राकृतिक वातावरण में बिताने से तनाव कम हो सकता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ सकती है।

शरीर को सक्रिय रखेंः नियमित व्यायाम केवल शरीर ही नहीं, मस्तिष्क के लिए भी लाभदायक है। रोज 30 मिनट तेज चलना, योग, साइकिल चलाना, तैराकी। डब्ल्यूएचओ भी सप्ताह में कम-से-कम 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम की सलाह देता है।

अपनी भावनाएं व्यक्त करेंः कई लोग अपनी परेशानियां मन में दबाकर रखते हैं। दबी हुई भावनाएं भी मानसिक क्लटर बन जाती हैं। इसलिए विश्वसनीय मित्र से बात करें, परिवार के साथ समय बिताएं, आवश्यकता हो तो साइको काउंसलर की सहायता भी ले सकते हैं।

मल्टीटास्किंग से बचेंः एक साथ कई काम करने से उत्पादकता बढ़ती नहीं, बल्कि दिमाग एक काम से दूसरे काम पर जाता रहता है, इसे टास्क स्विचिंग कहते हैं। इसके बजाय एक समय में एक ही काम करें, पूरा ध्यान उसी पर दें, फिर छोटा-सा ब्रेक लें।

मेंटल बाउंडरीज तय करेंः हर समस्या आपकी जिम्मेदारी नहीं होती। हर बहस में शामिल होना जरूरी नहीं। हर व्यक्ति को खुश रखना संभव नहीं। स्वस्थ मेंटल बाउंडरीज बनाना मानसिक शांति के लिए जरूरी है। *

(ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन में साइकोलॉजी की प्रोफेसर डॉ. कोमल चावला से बातचीत पर आधारित)

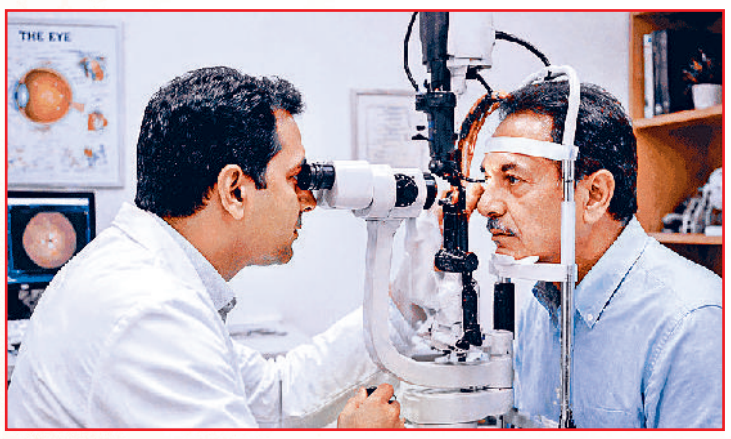
डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. नीरज संदूजा
डायरेक्टर-वियान आई एंड रेटिना सेंटर, गुरुग्राम

अगर आपको डायबिटिक रेटिनोपैथी की समस्या है तो इसके इलाज में लापरवाही बरतने या देरी करने से दृष्टि के कमजोर होने या फिर लॉस होने का रिस्क बढ़ जाता है। ऐसे में इस बारे में पूरी सावधानी बरतना जरूरी है।

आंखों के लिए हार्मफुल डायबिटिक रेटिनोपैथी



अच्च रक्त शर्करा (हाई ब्लड शुगर) का स्तर लंबे समय बाद आंखों की रेटिना को नुकसान पहुंचा सकता है। मधुमेह (डायबिटीज) के कारण रेटिना पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को डायबिटिक रेटिनोपैथी कहा जाता है। रेटिनोपैथी के कारण आंखों की रेटिना में रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) को नुकसान पहुंचता है। रेटिनोपैथी के लक्षण आमतौर पर दोनों आंखों को प्रभावित करते हैं।

सचेत होना है जरूरीः मधुमेह से संबंधित रेटिनोपैथी की शुरुआती स्थिति में लक्षण सामने नहीं भी आ सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह समस्या तब तक दृष्टि में बदलाव लाना शुरू नहीं करती, जब तक कि क्षति अधिक गंभीर या आपकी रेटिना में व्यापक रूप से न फैल जाए। इसके बावजूद कुछ लक्षणों के सामने आने पर सचेत होना बेहतर रहेगा। इनमें शामिल हैं- आंखों के आगे काले धब्बे, जाल या धागे जैसे निशान घूमना। किसी व्यक्ति या वस्तु को स्पष्ट रूप से देखने में दिक्कत या धुंधला दिखना। रात में देखने की क्षमता का कमजोर होना। रंगों का फीका या धुंधला दिखना। दृष्टि धीरे-धीरे क्षीण होना।



कभी साफ तो कभी अचानक बहुत धुंधला दिखना। देखने के दायरे में खाली या काले घेरे महसूस होना।

कराएं डाइलेटेड आई एग्जामः डायबिटीज से पीड़ित सभी लोगों को नेत्र रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेकर आंखों की पूरी जांच, खासकर 'डाइलेटेड आई एग्जाम' (आंख की पुतली फैलाकर की जाने वाली जांच) करवाना चाहिए। 'डाइलेटेड आई एग्जाम' से लक्षण दिखने से पहले ही रेटिना में होने वाले बदलावों का पता लगाने में मदद मिलती है और मरीजों की आंखों में हुए शुरुआती नुकसान का पता लगाया जा सकता है। स्पष्ट है, ऐसी स्थिति में नेत्र विशेषज्ञ मरीज की आंखों की रोशनी पर दुष्प्रभाव पड़ने से पहले ही इलाज शुरू कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप आंखों की रोशनी बचाने में बहुत मदद मिल सकती है।

बचाव के तरीकेः डायबिटिक रेटिनोपैथी से बचाव भी संभव है। इसके लिए डायबिटिक पेशेंट्स को कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

कंट्रोल रखें ब्लड शुगरः शुगर को सामान्य रखना बीमारी को और अधिक बिगड़ने से रोकने का सबसे पहला उपाय है। अपने ब्लड शुगर और एचबीए1सी के स्तर को डॉक्टर की सलाह के मुताबिक सही सीमा में रखें।

नियमित जांचः साल में कम से कम एक बार नेत्र विशेषज्ञ से चेकअप कराएं और डायलेटड आई एग्जाम जांच कराएं।

नॉर्मल ब्लड प्रेशरः हाई बीपी और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखें क्योंकि ये आंखों की नसों को नुकसान पहुंचाते हैं।

स्वस्थ जीवनशैलीः रोजाना व्यायाम करें, वजन नियंत्रित रखें और पौष्टिक आहार लें। इस संदर्भ में अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेना बेहतर रहेगा।

धूम्रपान से दूरीः सिगरेट या तंबाकू का सेवन



पूरी तरह बंद कर दें, क्योंकि ये रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) पर तेजी से प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

दवाएं समय पर लेंः डॉक्टर द्वारा दी गई डायबिटीज की दवा या इंसुलिन का सेवन बिना चूके सही समय पर करें।

इलाज के तरीकेः डायबिटिक रेटिनोपैथी के ट्रीटमेंट के लिए कुछ तरीके उपलब्ध हैं।

इंट्राविट्रियल इंजेक्शनः आंख के पर्दे में अगर सूजन आ जाए तो इसको रोकने के लिए नेत्र विशेषज्ञ के परामर्श से एंटी-वीईजीएफ इंजेक्शन दिए जाते हैं।

लेजर उपचार (फोटोकोएगुलेशन): लेजर किरणों की मदद से लीक हो रही या कमजोर खून की नसों को सुखाया जाता है ताकि वे आंख में और अधिक नुकसान न पहुंचा सकें।

विट्रेक्टॅमीः जब आंख के अंदर बहुत अधिक खून भर जाए या पर्दा अपनी जगह से उखड़ने लगे (जिसे मेडिकल भाषा में रेटिनल डिटैचमेंट कहते हैं) तब इस प्रकार की सर्जरी की जाती है।

सही डाइट का करें सेवनः डायबिटिक रेटिनोपैथी के पेशेंट का खान-पान ऐसा होना चाहिए, जो ब्लड शुगर को नियंत्रित रखे, आंखों की नसों को मजबूत बनाए और सूजन कम करे। जैसे-

- हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक और ब्रोकली आदि को खानपान में शामिल करना लाभप्रद है। हरी पत्तेदार सब्जियों को अच्छी तरह धोकर ही इस्तेमाल करें।
- ओमेगा-3 से भरपूर चीजें जैसे अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड और फैटी फिश (जैसे सैल्मन या टूना) आंखों की रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखने में लाभप्रद हैं। इनका सेवन करें।
- जौ, बाजरा, रागी, ओट्स और मल्टीग्रेन आटे की रोटी का सेवन करें, जो शुगर को तेजी से नहीं बढ़ने देते।
- जामुन, संतरा, अमरूद और पपीता का सेवन करें, क्योंकि इन फलों में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी होते हैं।

क्या न खाएंः अगर आप डायबिटिक रेटिनोपैथी के पेशेंट हैं तो कुछ फूड्स का सेवन करने से बचें।

- मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक, पैकेट वाले फ्रूट जूस और शहद से दूर रहें।
- मैदा, सफेद ब्रेड, पास्ता और सफेद चावल खाने से बचें।
- चिप्स, जंक फूड्स और ज्यादा नमक वाले डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ ब्लड प्रेशर और शुगर दोनों बढ़ाते हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

डाइट सजेशन

ललिता गोयल

त्वचा को जवान बनाए रखने के लिए आजकल एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट का चलन बढ़ गया है। हालांकि बढ़ती उम्र को रोका नहीं जा सकता, लेकिन कुछ एंटी एजिंग फूड्स को डाइट में शामिल करके एजिंग की रफ्तार को नेचुरली धीमा किया जा सकता है।

एंटी-एजिंग डाइट धीमी कर दे बढ़ती उम्र की रफ्तार



एंटी-एजिंग डाइट वह डाइट होती है, जो हमारे शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करती है। फ्री रेडिकल्स ऐसे हानिकारक तत्व होते हैं, जो प्रदूषण, तनाव और गलत खान-पान के कारण शरीर में बनते हैं और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं, जिसकी वजह से चेहरे पर झुर्रियां, झाइयां और कमजोरी दिखने लगती हैं। एंटी-एजिंग डाइट में एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिंस और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो इन फ्री रेडिकल्स को खत्म कर त्वचा में कसाव और चमक लाते हैं।

रंगीन सब्जियां और फलः गहरे रंग के फल और सब्जियों में सबसे ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं।

खट्टे फलः संतरा, नीबू, आंवला और कीवी जैसे खट्टे फलों में विटामिन-सी भरपूर मात्रा में होता है। विटामिन-सी शरीर में कोलेजन



बनाने में मदद करता है। कोलेजन एक ऐसा प्रोटीन होता है, जो स्किन को ढीला होने से बचाता है और उसमें लचीलापन बनाए रखता है।

टमाटरः इसमें 'लाइकोपीन' नाम का तत्व होता है, जो त्वचा को सूरज की हानिकारक किरणों से बचाता है।

गाजर और कद्दूः गाजर और कद्दू में बीटा-कैरोटीन होता है, जो शरीर में जाकर विटामिन ए में बदल जाता है और स्किन को रिपेयर करता है।

हरी पत्तेदार सब्जियांः शिमला मिर्च, पत्तेदार सब्जियां, टमाटर और ब्रोकली जैसी सब्जियों में विटामिन-सी भरपूर होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स का बेहतरीन स्रोत होता है। पालक, मेथी और ब्रोकली में विटामिन-सी और ई होते हैं, जो झुर्रियों को आने से रोकते हैं।

ड्राई फ्रुट्स और सीड्स : बादाम, अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिन-ई के बेहतरीन स्रोत होते हैं। ये त्वचा की नमी को बनाए रखते हैं, जिससे स्किन ड्राई नहीं होती और चेहरे पर नेचुरल चमक बनी रहती है। इसके अतिरिक्त ये त्वचा की इलास्टिसिटी को भी बनाए रखते हैं। इनमें मौजूद जिंक और सेलेनियम त्वचा की रिपेयर प्रक्रिया में मदद करते हैं। इसलिए रोज एक मुट्ठी मिक्स नट्स जरूर खाएं।

पानीः सबसे बेहतरीन और सस्ती एंटी-एजिंग दवा पानी होता है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो त्वचा बेजान और सुस्त दिखने लगती है, इसलिए दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं। यह शरीर के टॉक्सिंस को बाहर निकालने में मदद करता है।

एवोकाडोः एवोकाडो में मौजूद हेल्दी फैट्स, विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट्स, त्वचा को मॉयश्चराइज करते हैं और फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। यह कोलेजन प्रोडक्शन को बढ़ावा देता है, जिससे त्वचा ग्लोइंग बनी रहती है।

ब्लूबेरीः ब्लूबेरी में भरपूर मात्रा में एंथोसायनिन और विटामिन-सी पाया जाता है, जो त्वचा को ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस से बचाता है। यह प्रीमैच्योर एजिंग रोकता है।

ग्रीन टीः ग्रीन टी में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो कोशिकाओं को बूढ़ा होने से रोकता है और मेटाबॉलिज्म को भी दुरुस्त रखता है। इसके अलावा इसमें मौजूद पॉलीफेनॉल सूरज और पॉल्यूशन से होने वाले स्किन की बाहरी उम्र बढ़ने की प्रोसेस को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये पॉलीफेनॉल स्किन कों नुकसान पहुंचाने से पहले ही फ्री रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। इसलिए एंटी एजिंग के लिए दिन में



एक या दो कप ग्रीन टी पिएं।

हल्दीः हल्दी में करक्यूमिन नामक एक कंपाउंड पाया जाता है, जो एक स्ट्रॉन्ग एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट है, जो त्वचा की सूजन को कम करता है और नेचुरल ग्लो लाने में मदद करता है। *

(डायटिशियन अंजू बंसल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

झज्जर में एसयूसीआई की प्रदेश स्तरीय सभा 8 को

बहादुरगढ़। सोशलिस्ट यूनिटी सेंटर ऑफ इंडिया (कम्युनिस्ट) के वरिष्ठ नेता अनूप सिंह मातनहेल ने बताया कि पार्टी के संस्थापक महामंत्री कामरेड शिवदास घोष की 50वीं पुण्यतिथि पर 8 अगस्त को झज्जर की छोटूराम किसान धर्मशाला में प्रदेश स्तरीय स्मृति सभा आयोजित की जाएगी। सभा में मुख्य वक्ता केंद्रीय कमेटी सदस्य कामरेड अरुण कुमार सिंह होंगे और प्रदेश कमेटी सचिव कामरेड राजेंद्र सिंह भी अपना वक्तव्य रखेंगे। अध्यक्षता अनूप सिंह मातनहेल करेंगे।

छोटूराम नगर में ट्रक से ईसीएम चोरी

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर में सड़क पर खड़े एक ट्रक का ईसीएम चोरी हो गया। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। छोटूराम नगर के निवासी संतोष का कहना है कि उसने रात को 44 फुटा रोड पर बालाजी मंदिर के पास ट्रक खड़ा किया था। मंगलवार की सुबह गाड़ी स्टार्ट करने लगा तो नहीं हुई। देखा तो उसका ईसीएम गायब था। वहीं, लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

बाइक की टक्कर से युवक घायल

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली मार्ग पर ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के नीचे बाइक की चपेट में आने से एक युवक घायल हो गया। घायल की पहचान नवदीप के रूप में हुई है। सेक्टर-6 का रहने वाला है। मेट्रो स्टेशन से उतरकर जब सड़क क्रास कर रहा था, तब बाइक की चपेट में आया। उसे नागरिक अस्पताल से पीजीआई रेफर किया गया। उसकी शिकायत पर सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

चोरी की बाइक सहित आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। ऑप्रेशन ट्रैक डाउन के तहत सदर थाना पुलिस ने वाहन चोरी के एक मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी से चोरी की गई बाइक भी बरामद की गई है। आरोपी को जेल भेज दिया गया है। दरअसल, सांखोल के निवासी नवदीप ने शिकायत दी थी कि न्यायालय परिसर के पास से उसकी बाइक चोरी हो गई। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान एक आरोपी को पुलिस ने काबू किया। आरोपी की पहचान सोमबीर के रूप में हुई। सोनीपत का रहने वाला है। उसकी निशानदेही पर पुलिस ने बाइक बरामद कर ली।

संदिग्ध परिस्थितियों में किशोरी लापता

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र से एक किशोरी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई है। दो सप्ताह बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता पता नहीं है। परिजनों ने अगवा किए जाने की आशंका जताई है। पुलिस ने अपहरण की धारा के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। लाइनपार की निवासी एक महिला ने कहा है कि करीब 16 वर्षीय भांजी सलोनी 3 महीने से उनके पास रह रही थी। गत 21 जुलाई को वह घर से बाहर गई लेकिन वापस नहीं आई। तब से लेकर अब तक तमाम संभावित ठिकानों पर ढूंढ चुके हैं लेकिन उसका कुछ अता पता नहीं है। आशंका है कि किसी ने भांजी को छिपा लिया है। उधर, जांच अधिकारी प्रदीप कुमार का कहना है कि केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। किशोरी को तलाशने के प्रयास किए जा रहे हैं।

पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंपा शव

झज्जर। उपमंडल बादली से गुजरने वाली एनसीआर नहर में डूबे युवक के शव का बुधवार को पोस्टमार्टम कराया गया। पुलिस द्वारा पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। मामले के जांच अधिकारी देवेंद्र ने बताया कि इस संबंध में परिजनों के बयान पर इत्तिफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। उन्होंने बताया कि मूल रूप से संगम विहार दिल्ली निवासी करीब 25 वर्षीय अजल मोहम्मद पुत्र इसराइल खान पिछले कई माह से गांव लगरपुर क्षेत्र में दिहाड़ी मजदूरी का कार्य करता था। मंगलवार को वह काम से लौटने के बाद जब नहर किनारे टहल रहा था तो पांव फिसल गया। पुलिस ने एसडीआरएफ टीम की सहायता से उसका शव बाहर निकाला।

11 से 13 अगस्त को सांझा संघर्ष मोर्चा व तमाम किसान संगठन करेंगे हड़ताल

निजीकरण के विरोध में बिजली कर्मियों ने किया धरना-प्रदर्शन, की नारेबाजी

गुरुग्राम तथा नूंह जिले में एक निजी कंपनी को डीएचबीवीएन के समांतर बिजली वितरण का लाइसेंस देने की प्रक्रिया विभाग द्वारा शुरू की

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर



झज्जर। कर्मचारियों को संबोधित करते हुए यूनियन पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

सांझा संघर्ष मोर्चा द्वारा नई कंपनी हरियाणा एग्री डिस्कॉम व स्मार्ट मीटर लगाने व गुरुग्राम व नूंह के निजीकरण के विरोध में बुधवार को बिजली कर्मियों द्वारा विरोध प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता राम दर्शन और लोकेश ने की जबकि मंच संचालन विकास ने किया।

कर्मचारी नेताओं ने बताया कि पहले जब हरियाणा राज्य बिजली बोर्ड को तोड़ा गया था तो यह कहा गया था कि निगम बनने से बिजली की व्यवस्थाओं में ज्यादा सुधार होगा और विभाग को राजस्व का लाभ व कर्मचारियों और उपभोक्ताओं को भी फायदा होगा, लेकिन सुधार होने की बजाय विभागीय घाटा बढ़ता जा रहा है। ऐसे हालातों में अब हरियाणा सरकार के द्वारा एक नई कंपनी हरियाणा एग्रो डिस्काम बनाने की नोटिफिकेशन जारी की गई है। जबकि हरियाणा में किसानों के कृषि फीडर पहले से ही अलग हैं। इसलिए इस एग्री डिस्कोम की कोई आवश्यकता नहीं है। यूनियन को आशंका है कि हरियाणा एग्रो डिस्काम के नाम पर पहले वाली डिस्काम कंपनियों को प्राइवेट किया जाएगा और फिर इस एग्रो डिस्काम को घाटे में बताकर निजी हाथों में दे दिया जाएगा।

इसके अलावा बिजली निगमों में पहले से लगे अच्छी क्वालिटी के मीटरों को उतार कर स्मार्ट मीटर लगाए जा रहे हैं। जिसके कारण पहले से ही घाटे में चल रहे निगमों को और कई करोड़ों रुपये के घाटे की तरफ धकेला जा रहा है। इसी प्रकार गुरुग्राम तथा नूंह जिले में एक निजी कंपनी को डीएचबीवीएन के समांतर बिजली वितरण का लाइसेंस देने की प्रक्रिया विभाग द्वारा शुरू की हुई है।

बिजलकर्मियों ने कहा कि सरकार ने यूनियन और किसानों से बात करके हरियाणा एग्रो डिस्काम बनाने, स्मार्ट मीटर और समानांतर लाइसेंस देने का कार्य रद्द नहीं किया तो आने वाले दिनों में 11-12-13 अगस्त को सांझा संघर्ष मोर्चा, तमाम किसान संगठनों और जन संगठनों को साथ लेकर हड़ताल करते हुए इस निर्णायक लड़ाई को आगे बढ़ाएगा, जिसकी जिम्मेदारी प्रदेश सरकार की होगी।

आज से सब यूनिट स्तर पर प्रदर्शन करेंगे बिजली कर्मचारी

बहादुरगढ़। निजीकरण और सरकार की नीतियों के खिलाफ बिजली कर्मचारियों में रोष बना हुआ है। बुधवार को कर्मचारियों, इंजीनियरों ने लगातार तीसरे दिन निगम कार्यालय के गेट पर धरना प्रदर्शन किया। अब वीरवार 6 अगस्त से कर्मचारी सब यूनिट स्तर पर विरोध प्रदर्शन करेंगे और 11 से 13 अगस्त तक प्रस्तावित राज्यव्यापी हड़ताल के लिए भी कमर कस ली है। संयुक्त संघर्ष समिति के नेतृत्व में बुधवार को कर्मचारियों ने प्रदर्शन कर सरकार और बिजली निगम प्रबंधन के खिलाफ रोष जताया। प्रदर्शन की अध्यक्षता उमेश व सुमित देशवाल ने संयुक्त रूप से की, जबकि मंच संचालन यूनिट सेक्रेटरी राकेश और अमित ने किया। प्रदर्शन के दौरान सर्कल सचिव बिजेंद्र फोगाट, राज्य कमेटी सदस्य रवींद्र दलाल, एसकेएस ब्लॉक बहादुरगढ़ प्रधान बिजेंद्र सैनी, इनेलो नेता शीला राठी और कुलासी के सरपंच हवा सिंह आदि ने भी विचार रखें। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि 6 से 8 अगस्त तक सब-यूनिट स्तर पर सड़क पर उतरकर सरकार की नीतियों के खिलाफ प्रदर्शन किए जाएंगे। इसके बाद 11 से 13 अगस्त तक बिजली कर्मचारी राज्यव्यापी हड़ताल पर रहेंगे। हड़ताल में जनसंगठनों, किसान संगठनों, कर्मचारी संगठनों, सेवानिवृत्त कर्मचारियों, बुद्धिजीवियों, सरपंचों और जनप्रतिनिधियों का सहयोग लिया जाएगा। संघर्ष समिति ने सरकार को चेतावनी दी कि यदि मांगों पर सकारात्मक कार्रवाई नहीं हुई तो आंदोलन को आगे भी जारी रखा जाएगा।



बहादुरगढ़। नगर परिषद के गेट पर धरनारत बिजली कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि



बहादुरगढ़। बुधवार को दहकोरा में पंचायती भूमि का निरीक्षण करते एसडीएम व अन्य।

एसडीएम ने किया दहकोरा में पंचायती भूमि का निरीक्षण

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव की अध्यक्षता में गठित अधिकारियों की टीम ने बुधवार को ग्राम पंचायत दहकोरा की लगभग 10 एकड़ पंचायती भूमि का निरीक्षण किया। ग्रामीणों द्वारा प्राप्त शिकायतों के संबंध में डीसी वर्षा खांगवाल के निर्देशानुसार गठित समिति मौका निरीक्षण के उपरांत सभी पक्षों की वस्तुस्थिति का निष्पक्ष आकलन कर तथ्यात्मक रिपोर्ट तैयार करेगी। डीसी वर्षा खांगवाल ने एसडीएम अभिनव सिवाच की अध्यक्षता में मत्स्य, वन्य जीव, कृषि, सिंचाई तथा खंड विकास एवं पंचायत विभाग समेत विभिन्न विभागों के अधिकारियों की संयुक्त समिति गठित की थी। इस टीम ने गांव दहकोरा की 10 एकड़ भूमि का निरीक्षण किया। समिति द्वारा तैयार की जाने वाली विस्तृत रिपोर्ट के आधार पर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी। अधिकारियों की टीम ने निरीक्षण के दौरान समिति ने भूमि की वर्तमान स्थिति, आसपास के क्षेत्र तथा संबंधित पहलुओं का अवलोकन किया।

सिवाना में दूध स्पर्धा में राजकुवार की भैंस रही प्रथम



झज्जर। गांव सिवाना स्थित राजकीय पशु चिकित्सालय में पशुपालन विभाग के तत्वावधान में आयोजित दो दिवसीय दूध प्रतियोगिता सिवाना के गढ़ी पाना निवासी राजकुवार की भैंस ने 21 किलो 750 ग्राम दूध देकर प्रथम स्थान प्राप्त किया है। इस प्रतियोगिता में क्षेत्र के अनेक पशुपालकों ने अपनी उच्च नस्ल की दुधारू भैंसों के साथ भाग लिया। प्रतियोगिता का उद्देश्य बेहतर नस्ल के पशुओं को प्रोत्साहित करना, पशुपालकों में आधुनिक पशुपालन के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा अधिक दुग्ध उत्पादन के लिए वैज्ञानिक तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। डॉक्टर नरेन्द्र सिंह ने कहा कि इस प्रकार की दूध प्रतियोगिताएं पशुपालकों के लिए अत्यंत लाभदायक एवं प्रेरणादायक सिद्ध होती हैं।

जानलेवा हमले के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार



झज्जर। सीआईए की एक टीम द्वारा जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी अमित कुमार ने बताया कि हर्ष कुमार गौतम निवासी शास्त्री नगर बहादुरगढ़ की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान कुंदन तथा दिलबाग, दोनों निवासी गांव रेदूवास जिला झज्जर के रूप में हुई है। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से अदालत के आदेशानुसार दोनों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।



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

हे शंभु बाबा मेरे... भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 315 वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। सुधांशु हंस, योगेश रंजन, आशीष चावला, मनीष मेहता, सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, केवल अरोड़ा, आंचल प्रिंस सेठी, आनन्द कुमार, रमेश लखेरा, दिनेश दुजाना, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, दीपक धीमान, उमा गुलाटी, नीलम सुरेश गाबा, सोनिया मल्होत्रा, प्रिया तनेजा, सीमा तनेजा, प्रीति गाबा, वीना डॉक्टर शंकर सरदाना, अनिल छाबड़ा, वीना वर्मा, हिमांशी अरोड़ा, वंशिका गोसाई, प्रदीप गुलाटी सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। भजन गायक योगेश रंजन ने शिव भोला भांग तुम्हारी, मैं घोटत घोटत हारी.. हे शंभु बाबा मेरे भोले नाथ तीनों लोक में तू ही तू.. भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, वीके शर्मा, वीरभान वर्मा, मनोज चुघ, निखिल सलूजा, विकास नरुला, सुभाष वर्मा, हेमंत वर्मा, मनोहर लाल, अर्पित, भवित वर्मा, अमन वर्मा, बीरबल खत्री, ध्रुव सेठी आदि श्रद्धालु उपस्थित रहे।

कांग्रेस का संगठन ही उसकी सबसे बड़ी ताकत: दीपेंद्र

ब्लॉक अध्यक्षों ने जताया सांसद का आभार

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। दीपेंद्र हुड्डा का आभार जताते सीटू बराही और कमल अरोड़ा। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी द्वारा मंगलवार को नियुक्त किए गए ब्लॉक अध्यक्षों ने बुधवार को दिल्ली में सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा से मुलाकात कर उनका आभार व्यक्त किया। ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष संदीप उर्फ सीटू बराही तथा शहरी ब्लॉक अध्यक्ष कमल अरोड़ा ने संगठन में मिली नई जिम्मेदारी के लिए कांग्रेस नेतृत्व का धन्यवाद किया।

सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने दोनों सीटू बराही और कमल अरोड़ा को नई जिम्मेदारी के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि कांग्रेस का संगठन ही उसकी सबसे बड़ी ताकत है और प्रत्येक कार्यकर्ता की भूमिका महत्वपूर्ण है। उन्होंने दोनों अध्यक्षों से बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करने, आम लोगों के बीच पहुंच बढ़ाने और अधिक से अधिक युवाओं, महिलाओं तथा समाज के सभी वर्गों को कांग्रेस से जोड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि जनता के मुद्दों को प्राथमिकता देते हुए कांग्रेस कार्यकर्ता पूरी मजबूती के साथ लोगों की आवाज बनें। सीटू बराही ने कहा कि गांव-गांव जाकर कांग्रेस की नीतियों और विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाया जाएगा। कमल अरोड़ा ने कहा कि शहर के प्रत्येक वार्ड और बूथ स्तर पर संगठन को सक्रिय किया जाएगा।

मांग: शास्त्री नगर का भी दौरा करें डीसी

बहादुरगढ़। शहर के वार्ड नंबर-14 में स्थित शास्त्री नगर के फेस-2 में कई महीनों से जलभराव की समस्या से स्थानीय निवासी ग्रस्त हैं। यहां रहने वाले अशोक, भरपाई देवी, रणधीर, राकेश, नानक, मुकेश, लालू, भतेरी देवी, कृष्ण, जयभगवान व रणधीर आदि ने जिला उपायुक्त वर्षा खांगवाल से यहां जलभराव की समस्या का निरीक्षण करने की मांग की है। ताकि जलभराव की गंभीर समस्या का समाधान सुनिश्चित हो सके।



बहादुरगढ़। शास्त्री नगर की मेन सड़क पर भरा गंदा पानी।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को ट्रैफिक लाइटों के बारे में बताते एसएचओ सतीश कुमार।

ट्रैफिक लाइटों को लेकर किया जागरूक

बहादुरगढ़। अंतरराष्ट्रीय ट्रैफिक लाइट दिवस के अवसर पर यातायात थाना पुलिस ने आमजन व विद्यार्थियों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया। एसएचओ सतीश कुमार ने सेक्टर-6 मोड़ व झज्जर मोड़ पर राणा प्रताप स्कूल के विद्यार्थियों को ट्रैफिक लाइट के महत्व एवं उसके नियमों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि लाल बत्ती रुकने, पीली बत्ती सावधान होकर रुकने की तैयारी करने तथा हरी बत्ती आगे बढ़ने का संकेत देती है। आरएसओ सतीश शर्मा ने बताया कि 5 अगस्त 1914 को अमेरिका में दुनिया के पहले इलेक्ट्रिक ट्रैफिक सिग्नल सिस्टम की स्थापना हुई थी। इस अवसर पर हवलदार रोहित, सिपाही बिजेंद्र और होमगार्ड सुमित भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़ विस के लिए एईआरओ की ड्यूटी जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- बूथों के मतदाताओं के दावे, आपत्तियां तथा पुनरीक्षण से जुड़े अन्य कार्यों का निपटारा करेंगे अधिकारी

एसआईआर के तहत बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र के लिए सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारियों की बूथवार ड्यूटी एवं कार्यालयों की सूची जारी की गई है। ये अधिकारी अपने निर्धारित कार्यालय में उपस्थित रहकर संबंधित बूथों के मतदाताओं के दावे, आपत्तियां तथा पुनरीक्षण से जुड़े अन्य कार्यों का निपटारा करेंगे।

बूथ नंबर 51 से 64 के लिए पब्लिक हैल्थ के एक्सईएन अमन मोर अपने कार्यालय में मौजूद रहेंगे। बूथ नंबर 65-68, 127-129, 134 तथा 182-186 के लिए पीडब्ल्यूडी के एक्सईएन अनिल रोहिल्ला रेस्ट हाउस में तैनात रहेंगे। बूथ नंबर 108, 123-126 और 135-138 के लिए बीईओ शेर सिंह रेलवे रोड स्थित खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय में उपलब्ध रहेंगे। बूथ नंबर 1 से 14 के लिए जसौरखेड़ी राकवमावि के प्राचार्य कर्मबीर सिंह, बूथ नंबर 15 से 27 के लिए लडरावन रावमावि के प्राचार्य रवि धनखड़, बूथ नंबर 28 से 40 के लिए आसौदा रावमावि के प्राचार्य ऋषि कुमार तथा बूथ नंबर 41 से 50 के लिए कुलासी के राजकीय विद्यालय में प्राचार्य कप्तान सिंह तैनात रहेंगे। बूथ नंबर 75 से 87 के लिए छारा के राकवमावि में प्राचार्या चेतनया शर्मा मौजूद रहेंगी। बूथ नंबर 69-74, 88, 89, 93 व 94 के लिए सिंचाई विभाग के एसडीओ नवीन कुमार पुराने कोर्ट कॉम्प्लेक्स स्थित कार्यालय में उपलब्ध रहेंगे।

बूथ नंबर 158, 159, 163-165 व 177-181 के लिए ईओ संजय रोहिल्ला नगर परिषद कार्यालय में मौजूद रहेंगे। बूथ नंबर 166 से 176 के लिए डॉ. आदर्श रानी झज्जर रोड स्थित एएचएंडडी कार्यालय में उपस्थित रहेंगी। बूथ नंबर 147-154 तथा 220-221 के लिए एसडीओ अजय सेक्टर-6 के एचएसपीसीबी कार्यालय, बूथ नंबर 110-113 एवं 122 के लिए एसडीओ सुनील कौशिक कृषि विभाग कार्यालय, बूथ नंबर 114-121 के लिए एसडीओ संदीप पब्लिक हेल्थ कार्यालय, बूथ नंबर 100-103 एवं 187-191 के लिए एसडीओ शिवराज बिजली निगम कार्यालय तथा बूथ नंबर 104-107 एवं 109 के लिए एईई अमित दहिया सेक्टर-6 एचएसपीसीबी कार्यालय में मौजूद रहेंगे। बूथ नंबर 95-99, 194-196, 204 व 205 के लिए एसडीओ नितिन मेन वाटर वर्क्स कार्यालय में उपलब्ध रहेंगे। बूथ नंबर 197, 199, 201-203 व 206-212 के लिए एडीटीओ राजेश मलिक जिला परिवहन कार्यालय में सेवाएं देंगे। बूथ नंबर 90-92, 213-219 तथा 225-227 के लिए एसडीओ प्रियांक बिजली निगम कार्यालय तथा बूथ नंबर 222-224 व 228-230 के लिए एसडीओ राजेश तोमर रेस्ट हाउस में उपस्थित रहेंगे। बूथ नंबर 145, 146, 155-162 व 231-233 के लिए ईटीओ अजय मेहता सैनिक रेस्ट हाउस में रहेंगे। बूथ नंबर 139 से 144 के लिए पीडब्ल्यूडी में संबंधित एसडीओ उपलब्ध रहेंगे। बूथ नंबर 130-133, 192, 193,198,200 के लिए ईटीओ चारु हुड्डा सैनिक रेस्ट हाउस में मौजूद रहेंगी।

तैयारियां | एडीसी रहेंगे विशेष कार्यक्रम के ओवरऑल इंचार्ज

डीसी ने हर घर तिरंगा, वंदे मातरम अभियान, विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस की तैयारियों की समीक्षा की

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो: हरिभूमि

हर घर तिरंगा व वंदे मातरम अभियान देशभक्ति, राष्ट्रीय गौरव और जनभागीदारी का महाअभियान है। जिला प्रशासन का लक्ष्य है कि 9 से 17 अगस्त तक पूरे जिले में राष्ट्रभक्ति का वातावरण बने तथा 9 से 15 अगस्त तक प्रत्येक घर, सरकारी कार्यालय, शिक्षण संस्थान और प्रतिष्ठान पर राष्ट्रीय ध्वज पूरे सम्मान के साथ फहराया जाए। गांव हो या शहर, जिला में ऐसा कोई घर नहीं रहना चाहिए जहां तिरंगा न लहराए। यह बात डीसी वर्षा खांगवाल ने बुधवार को अधिकारियों की बैठक में हर घर तिरंगा एवं वंदे मातरम अभियान, विभाजन विभीषिका स्मृति दिवस तथा एक पेड़ मां के नाम अभियान की तैयारियों की समीक्षा करते हुए कही। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी अपने-अपने क्षेत्र में जनप्रतिनिधियों, सामाजिक संगठनों, स्वयंसेवी संस्थाओं, शिक्षण संस्थानों तथा गणमान्य नागरिकों के सहयोग से अभियान को जन आंदोलन का स्वरूप दें। उन्होंने बताया कि एडीसी जगनिवास इस विशेष कार्यक्रम के ओवर ऑल इंचार्ज रहेंगे।



झज्जर। निरीक्षण के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देती डीसी वर्षा खांगवाल।

उपायुक्त ने किया लघु सचिवालय परिसर के दोनों फेज का निरीक्षण

झज्जर। बुधवार को डीसी वर्षा खांगवाल ने लघु सचिवालय परिसर का निरीक्षण कर विभिन्न विभागों के कार्यालयों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने परिसर में साफ-सफाई, पेयजल, शौचालय, प्रतीक्षालय तथा अन्य नागरिक सुविधाओं का अवलोकन करते हुए अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों और कर्मचारियों से समय पर कार्यालय में उपस्थित होने के निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्यालय परिसरों के रखरखाव, रिकॉर्ड की सुव्यवस्थित व्यवस्था तथा नागरिक सुविधाओं की नियमित निगरानी सुनिश्चित करें। यदि कहीं किसी प्रकार की कमी दिखाई देती है तो उसका तत्काल समाधान किया जाए ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े।

सूचना

मैं, गुड्डो देवी पत्नी मुकेश निवासी वार्ड नंबर 12 बेरी गेट, तहसील व जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरा पुत्र साहिल व उसकी पत्नी राधा तथा दूसरा पुत्र नितिन मेरे कहने सुनने से बाहर है। इसलिए मैं उपरोक्त तीनों को अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उपरोक्त तीनों से किसी भी प्रकार का लेनदेन और व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा इसमें मेरी वह मेरे परिवार के अन्य सदस्यों की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि राशि रावल (पत्नी), हिमांशु रावल (पुत्र), सुधांशु रावल (पुत्र) स्व. ओमप्रकाश रावल निवासी फ्लैट नंबर-402, गुड़गांव गेटवे सेक्टर-112, बजघेरा गुड़गांव द्वारा ऑनलाइन एनडीसी पोर्टल प्रॉपर्टी आईडी ऑब्जेक्शन नंबर-0181018823193 वार्ड नंबर-17 कॉलोनी धर्मपुरा, जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड में ओमप्रकाश रावल के नाम से दर्ज है। ओमप्रकाश रावल की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तबदील करवाना चाहते है, जिसकी वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तसदीक की गई है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपत्ति आईडी ऑब्जेक्शन नंबर-0181018823193 वार्ड नंबर-17 कॉलोनी धर्मपुरा पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपत्ति 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 संपत्ति ऑब्जेक्शन नंबर-0181018823193 / 45 वर्ग गज शशि रावल (पत्नी), हिमांशु रावल (पुत्र), सुधांशु रावल (पुत्र) स्व. ओमप्रकाश रावल के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी,
नगर परिषद बहादुरगढ़

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि सुमन सेठी (पत्नी), जीतेश सेठी (पुत्र), जितिका सेठी (पुत्री) स्व. सतीश निवासी मकान नंबर-169, वार्ड नंबर-19, टीचर कॉलोनी, संत कॉलोनी, बहादुरगढ़ द्वारा ऑनलाइन एनडीसी पोर्टल प्रॉपर्टी आईडी ऑब्जेक्शन नंबर-01817588869739 वार्ड नंबर-21 कॉलोनी संत कॉलोनी/टीचर कॉलोनी, जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड में सतीश के नाम से दर्ज है। सतीश की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तबदील करवाना चाहते हैं, जिसकी वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तसदीक की गई है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपत्ति आईडी ऑब्जेक्शन नंबर-01817588869739 वार्ड नंबर-21 कॉलोनी संत कॉलोनी/टीचर कॉलोनी पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपत्ति 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 संपत्ति ऑब्जेक्शन नंबर-01817588869739 / 25.5 वर्ग गज सुमन सेठी (पत्नी), जीतेश सेठी (पुत्र), जितिका सेठी (पुत्री) स्व. सतीश के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी,
नगर परिषद बहादुरगढ़

खबर संक्षेप

तीन दिवसीय शैक्षणिक कार्यक्रम शुरू

बहादुरगढ़। नूना माजरा स्थित बाबा रामदास इंस्टीट्यूट ऑफ स्पेशल एजुकेशन में 5 से 7 अगस्त तक तीन दिवसीय सतत शैक्षणिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। संस्था अध्यक्ष नवीन देशवाल व समन्वयक भोम सिंह मीना ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम शुरू किया। भारतीय पुनर्वास परिषद् द्वारा मान्यता प्राप्त कार्यक्रम में विभिन्न पुनर्वास विशेषज्ञों द्वारा समाज में दिव्यांग बच्चों की शीघ्र पहचान, आंकलन तथा उनके मूल्यांकन पर चर्चा हो रही है।

इनेलो एससी सेल की बैठक 8 अगस्त को

बहादुरगढ़। शनिवार 8 अगस्त को सुबह 11 बजे इनेलो कार्यालय में पार्टी की अनुसूचित जाति प्रकोष्ठ की बैठक होगी। एससी सेल के हलकाध्यक्ष रण सिंह तूर ने बताया कि बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में इनेलो एससी सैल के प्रदेशाध्यक्ष रामेश्वर पहलवान व प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी के अलावा शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी मुख्य रूप से मौजूद रहेंगे।

राष्ट्रीय लोक अदालत 12 सितंबर को

झज्जर। आगामी 12 सितंबर को राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इसमें दोनों पक्षों की सहमति से मामलों का निपटारा कराया जाएगा। जिला विधिक सेवा



प्राधिकरण सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों का आपसी समझौते के माध्यम से त्वरित निपटारा करवाना है। लोक अदालत में ट्रैफिक चालान, बैंक रिकवरी, मोटर वाहन दुर्घटना अधिनियम, पारिवारिक विवाद, दीवानी एवं फौजदारी मामले, श्रम विभाग, भूमि अधिग्रहण, बिजली पानी के बिलों तथा राजस्व संबंधी विवादों का निपटारा किया जाएगा।

काउंसलर रोहित अहलावत को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। इंग्लैंड में बोरो काउंसलर चुने गए रोहित अहलावत का बुधवार को भाजपा नेता रामकंवार सैनी ने अपने कार्यालय पर सम्मान किया। शहर के सेक्टर-6 निवासी सुरेश अहलावत के पुत्र रोहित इंग्लैंड के रेडिंग शहर में रहते हैं। इतनी छोटी उम्र में ही इंग्लैंड में एक बोरो काउंसलर का इलेक्शन लड़ना और जीतना बड़ी बात है। उन्होंने रोहित अहलावत को माला पहनाकर, पगड़ी बांधकर और शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर सुरेश अहलावत, पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा, नारायण जून, राव राज सिंह, पंडित मनीराम, भाजपा मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, दीपक सैनी, राजकुमार खुराना, आशु सैनी, रविंद्र राठी व सागर आदि रहे।

हैंडबॉल टीम में लगातार 24वें वर्ष जिला चैंपियन बनकर रचा इतिहास

जिलास्तरीय खेलों में छाया एचडी ग्रुप 80 खिलाड़ी राज्य स्तर के लिए चयनित

24 खिलाड़ी वॉलीबॉल, 22 खिलाड़ी एथलेटिक्स, 12 खिलाड़ी हैंडबॉल, 5 खिलाड़ी राज्य स्तरीय स्विमिंग प्रतियोगिता में करेंगे प्रतिनिधित्व

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। प्रशिक्षक के साथ उपस्थित होनहार खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

एच डी ग्रुप ऑफ स्कूल्स के खिलाड़ियों ने हाल ही में संपन्न जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए पूरे जिले में अपना दबदबा कायम रखा। विद्यालय के 80 खिलाड़ियों का विभिन्न खेलों में राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए चयन हुआ है। वहीं विद्यालय की हैंडबॉल टीम ने लगातार 24वें वर्ष जिला चैंपियन बनकर इतिहास रचा। एच डी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया ने बताया कि एचडी साल्हावास और एचडी बिरोहड़ के 24 खिलाड़ी वॉलीबॉल, 22 खिलाड़ी एथलेटिक्स, 12 खिलाड़ी हैंडबॉल, 5 खिलाड़ी स्विमिंग, 5 खिलाड़ी शतरंज, 4 खिलाड़ी कुश्ती, 3 खिलाड़ी शूटिंग, 2 खिलाड़ी बास्केटबॉल, 2 खिलाड़ी कबड्डी तथा 1 खिलाड़ी योगा में राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। उन्होंने सभी चयनित खिलाड़ियों, उनके अभिभावकों एवं प्रशिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि सफलता निरंतर मेहनत, अनुशासन और आत्मविश्वास का परिणाम होती है। अब सभी चयनित खिलाड़ियों से राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन की उम्मीद है। इस शानदार उपलब्धि पर एच डी प्रबंधन समिति के पदाधिकारी बलराज फौगाट, विशाल नेहरा एवं हेमंत गुलिया ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए एचडी ग्रुप के सभी खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि भविष्य में ये सभी खिलाड़ी अपने परिजनों, शिक्षकों व गांव का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन करेंगे। उन्होंने कहा कि एचडी स्कूल खेलों में झज्जर जिले का नाम हमेशा रोशन करता आया है।



तक्षशिला विद्यापीठ के 36 खिलाड़ियों ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए किया क्वालीफाई

झज्जर। तक्षशिला विद्यापीठ स्कूल बेरी के 36 खिलाड़ियों ने विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए राज्य स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं के लिए अपना स्थान सुनिश्चित किया है। प्रतियोगिताओं की मुख्य उपलब्धियों में सक्षम ने शॉटपुट में द्वितीय स्थान तथा जय ने तैराकी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। अंडर-19 नेटबॉल में कुलविंदर, प्रवेश, जयदीप एवं रिया, अंडर-17 नेटबॉल में यश, सनी, रोहन एवं रिया तथा अंडर-14 नेटबॉल में रक्षित ने राज्य स्तर के लिए क्वालिफाई किया। साइक्लिंग में करण ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। अंडर-19 जूडो में रिया, वंदना, प्रियंशी, ईशा एवं दिव्या ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए स्थान बनाया। वहीं फेंसिंग में हांशी, स्नेहा, अदिति, अंकिता, पूर्वी एवं कनिका ने भी शानदार प्रदर्शन करते हुए राज्य स्तर के लिए क्वालिफाई किया। विद्यालय के चेयरमैन सुखबीर डबास, निदेशक हरबीर डबास, प्राचार्य नसीब अहलावत ने सभी खिलाड़ियों, अभिभावकों एवं प्रशिक्षकों को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

अर्निस चैंपियनशिप में आशीष ने जीते मेडल



झज्जर। जीते गए मेडल दिखाते हुए खिलाड़ी आशीष कादियान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

देश की राजधानी नई दिल्ली के तालकटोरा इंडोर स्टेडियम में आयोजित 18वीं विश्व अर्निस चैंपियनशिप में जिले के गांव जहांगीरपुर निवासी खिलाड़ी आशीष कादियान ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक तथा कांस्य पदक जीत कर जिले का नाम रोशन किया है। आशीष के पिता रमेश कादियान ने कहा कि उसके बेटे ने ने दो वर्षों की कड़ी मेहनत, अनुशासित प्रशिक्षण और निरंतर अभ्यास के बल पर इस बार स्वर्ण पदक जीतकर क्षेत्र का मान बढ़ाया है। इस ऐतिहासिक सफलता से गांव में खुशी का माहौल है। आशीष के गांव पहुंचने पर ग्रामवासियों व परिजनों ने उसे सम्मानित करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

नशा मुक्त युवा विकसित भारत कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा, किया जागरूक



झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में मंगलवार को जिला स्तरीय नशा मुक्त युवा–विकसित भारत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार की स्वायत्त संस्था मेरा युवा भारतके तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में संस्कारम पब्लिक स्कूल की प्राचार्या प्रीति गोयल ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहने के लिए प्रेरित किया। विशेष अतिथि के रूप में आमंत्रित संस्कारम समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने अपने संबोधन में कहा कि नशामुक्त युवा ही स्वस्थ, सशक्त और विकसित भारत की मजबूत नींव हैं। युवाओं में असीम ऊर्जा, प्रतिभा और सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता होती है। प्रतियोगिता परिणामों में संस्कारम विद्यालय की समूह गान की टीम सदस्य मानसी, सृष्टि, प्रियांशी, सृष्टि, मेघा, दृष्टि व नेहा ने द्वितीय स्थान हासिल किया। समूह नृत्य में तनीषा व आरसी की टीम सदस्य दिव्या, तनीषा, प्रियंका, प्रतीक्षा, राशि, दीक्षा, दीपांशु, अनु, अनोखी, वंशिका ने भी द्वितीय स्थान पर अपना कब्जा जमाया। पेंटिंग में आकाश ने प्रथम, नक्षिता ने द्वितीय तथा भूपेश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्लोगन लेखन में दृष्टि प्रथम, हंसिका द्वितीय तथा दीया तृतीय रही। सभी विजेताओं को पुरस्कार व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।



नितेश हेड ब्वॉय और वंशिका बनी हेड गर्ल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बाल विकास स्कूल में छात्र परिषद का चुनाव विद्यार्थियों ने लोकतांत्रिक प्रक्रिया के तहत किया। नवनिर्वाचित छात्र परिषद पदाधिकारियों को शपथ दिलाई गई। सभी पदाधिकारियों ने विद्यालय और विद्यार्थियों के कल्याण के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करने का संकल्प लिया। छात्र परिषद में कक्षा 11वीं साइंस के नितेश को हेड ब्वॉय तथा कक्षा 11वीं आर्ट्स की वंशिका को हेड गर्ल चुना गया। सत्या हाउस की कैप्टन दिव्या और वाइस कैप्टन सोनम बनाई गईं। अहिंसा हाउस की जिम्मेदारी मनीष को कैप्टन तथा श्रृष्टि को वाइस कैप्टन के रूप में दी गई। धैर्य हाउस की कैप्टन रितिका और वाइस कैप्टन परी चुनी गईं। वहीं अनुशासन हाउस की कैप्टन प्राची तथा वाइस कैप्टन प्रिया बनाई गईं। प्रधानाचार्य डॉ. पूनम रानी ने बताया कि नई छात्र परिषद विद्यालय में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता और विद्यार्थियों की समस्याओं के समाधान में सहयोग करेगी। स्कूल चेयरमैन डॉ. सीमा छिल्लर ने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को शुभकामनाएं देते हुए विद्यालय की गरिमा बनाए रखने और विद्यार्थियों के हित में समर्पित भाव से कार्य करने का आह्वान किया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर ने कहा कि चुने गए छात्र प्रतिनिधि विद्यालय प्रशासन से बेहतर समन्वय स्थापित करेंगे।

गुरु रविदास कलश वंदन यात्रा में दिया एकता व समरसता का संदेश

- संत रविदास ने दिखाया सेवा व सद्भाव का मार्ग : धनखड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर



झज्जर। कलश सिर पर उठाए हुए भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़।

संत शिरोमणि गुरु रविदास महाराज की कलश वंदन यात्रा मंगलवार देर रात को शहर पहुंची। यहां विभिन्न स्थानों पर श्रद्धालुओं द्वारा यात्रा का भव्य स्वागत किया गया। यात्रा के दौरान समाज में एकता, समरसता, भाईचारे एवं सनातन संस्कृति के संरक्षण और संवर्धन का संदेश दिया गया। कलश वंदन यात्रा के दौरान भाजपा राष्ट्रीय सचिव ओम प्रकाश धनखड़ ने कहा कि संत गुरु रविदास महाराज का जीवन समाज को समानता, सेवा और सद्भाव का मार्ग दिखाता है। उनके आदर्श आज भी समाज को जोड़ने और सामाजिक समरसता को मजबूत करने की प्रेरणा देते हैं। यात्रा राव तुलाराम चौक से होते हुए अंबेडकर चौक स्थित गुरु रविदास मंदिर एवं धर्मशाला व छिक्कारा चौक से होते हुए बेरी की ओर रवाना हुई। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना, संजय कबलाना, दिनेश कौशिक, सुनीता चौहान, सोमवती जाखड़, कमल गिरोत्रा, गीतांशु चावला सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

ब्लॉक स्तरीय तीरंदाजी स्पर्धा में पारस द्वितीय

झज्जर। हिमालय हाई स्कूल परिसर में दसवीं कक्षा के छात्र पारस को सम्मानित किया गया। प्राचार्य लीला देवी ने बताया कि ब्लॉक स्तरीय तीरंदाजी प्रतियोगिता में पारस ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान प्राप्त किया। जिसके कारण उसका चयन राज्य स्तरीय तीरंदाजी प्रतियोगिता के लिए हुआ है। उन्होंने होनहार छात्र को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों की ऐसी उपलब्धियां विद्यालय, अभिभावकों एवं पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय हैं तथा अन्य विद्यार्थियों को भी खेलों और शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की प्रेरणा देती हैं।



42वीं सब जूनियर नेशनल स्विमिंग प्रतियोगिता के लिए जयपुर गई टीम

बहादुरगढ़। 42वीं सब जूनियर नेशनल एक्वेटिक चैम्पियनशिप के लिए हरियाणा की टीम जयपुर रवाना हो गई है। चैम्पियनशिप 6 से 9 अगस्त तक जयपुर के एसएमएस स्टेडियम के स्विमिंग पूल में होगी। हरियाणा तैराकी एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री ने एचएल सिटी स्थित चैम्पियन्स एक्वेटिक एकेडमी के स्विमिंग पूल पर हरियाणा की तैराकी टीम का उत्साह बढ़ाया। वीर दलाल, विहान, अनव मलिक, विवान सतीजा, देवांश जुल्का, देवेश खरब, रेयांश असवाल, इराज सहरावत, इलिशा सरोहा, आशना चौहान, अलायका ठाकरान, काव्या धवन, प्रतिष्ठा व्यास, सेरेना सरोहा, मिष्ठी यादव, पूर्वी सहरावत, युविका शर्मा और अमायरा खरे समेत सभी चयनित तैराकों को टीम जर्सी देकर रवाना किया। इस मौके पर तैराकी कोच साई जाधव, पदमपाल और सत्यनारायण शर्मा भी रहे।





नए प्रोजेक्ट की तैयारियों में जुटा पेस ग्रुप, पांच सितंबर को होगा लांच

झज्जर। पेस ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट एक बड़े शैक्षणिक अभियान की तैयारी में जुट गया है। संस्थान ने पांच सितंबर को लॉन्च होने वाले प्रोजेक्ट होरीजॉन अवेट्स के लिए 31 दिनों के काउंटडाउन की औपचारिक शुरुआत की। डायरेक्टर जय विकास ने कहा कि यह केवल एक प्रोजेक्ट नहीं, बल्कि वर्षों की मेहनत, दूरदृष्टि और बड़े सपनों का परिणाम है। उन्होंने कहा कि यह पहल विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक अवसर उपलब्ध कराने के साथ-साथ संस्थान को भी नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का माध्यम बनेगी। उन्होंने बताया कि तीन वर्ष से भी कम समय में पेस ग्रुप ने शिक्षा और खेल दोनों क्षेत्रों में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। इस दौरान चेयरमैन युद्धवीर, चेयरपर्सन रीना, डायरेक्टर प्रिया नांदल, मैनेजिंग डायरेक्टर सुमित चावला, हरीश, संदीप, अश्वनी, शिल्पा रहे।

पर्यावरण भूगोल : अवधारणाएं, प्रक्रियाएं व समकालीन चुनौतियां पुस्तक का लोकार्पण

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के भूगोल विभागाध्यक्ष डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पुनिया तथा एसोसिएट प्रोफेसर डॉक्टर ललित कुमार की संयुक्त रूप से लिखित पुस्तक पर्यावरण भूगोल : अवधारणाएं, प्रक्रियाए और समकालीन चुनौतियां का बुधवार को प्राचार्य दलबीर सिंह ने लोकार्पण किया। उन्होंने दोनों लेखकों को बधाई देते हुए कहा कि गुणवत्तापूर्ण शोध एवं पुस्तक लेखन की परंपरा को निरंतर सशक्त बनाने की आवश्यकता है। इस प्रकार के अकादमिक प्रकाशन न केवल विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होते हैं बल्कि महाविद्यालय की शैक्षणिक पहचान को भी सुदृढ़ करते हैं। डॉक्टर सुरेंद्र एवं डॉक्टर ललित ने बताया कि यह पुस्तक पर्यावरणीय भूगोल की मूल अवधारणाओं, प्राकृतिक एवं मानवीय प्रक्रियाओं तथा वर्तमान समय की प्रमुख पर्यावरणीय चुनौतियों का समग्र एवं समकालीन विश्लेषण प्रस्तुत करती 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



भगवान शिव व पार्वती के विवाह का प्रसंग सुन श्रद्धालु हुए भाव विभोर

झज्जर। शहर के बेरी गेट क्षेत्र स्थित शिव मंदिर में चल रही शिव महापुराण कथा के चौथे दिन बुधवार को भगवान शिव व मां पार्वती के विवाह की कथा सुनाई गई। कथा वाचक पंडित शतानंद द्विवेदी द्वारा श्रद्धालुओं को जब भगवान शिव-पार्वती के विवाह का प्रसंग सुनाया तो श्रद्धालु भाव विभोर हो गए। कथा के दौरान जब विवाह के मंगलगीत रूपी भजनों का गायन होने लगा तो श्रद्धालुओं ने भी कन्यादान किया। श्रद्धालुओं ने भगवान शिव के भजनों का भी आनंद लिया और हर हर महादेव, बोल बम, जय शिव शंकर के जयकारे लगाए। इस मौके पर महावीर सैनी, पूर्व पार्षद महावीर गुर्जर, हितेंद्र शर्मा, राजू पटवा, दीपांशु सैनी, नरेंद्र सोलंकी आदि उपस्थित रहे।

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

हवन-यज्ञ के साथ शुरू हुए जिले में कांवड़ सेवा शिविर

शिव भक्तों को मिलेगा सात्विक खाना और इलाज

शिव कांवड़ संघ रामपुरा-जौंधी पिछले 45 सालों से लगातार कर रहे भक्तों की निस्वार्थ सेवा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। शिविर के शुभारंभ पर आयोजित हवन में भाग लेते हुए श्रद्धालु।

शिवरात्रि के नजदीक आते ही शहर में कांवड़ियों के सेवा के लिए विभिन्न स्थानों पर श्रद्धालुओं द्वारा कांवड़ सेवा शिविर लगाए जा रहे हैं। पिछले 45 साल से शिव भक्त कावड़ियों की सेवा कर रहे शिव कांवड़ संघ रामपुरा-जौंधी द्वारा बुधवार को हवन-यज्ञ के साथ शिविर की शुरूआत की गई। शिविर के संचालक केशव सिंगल व सुरेंद्र ठेकेदार ने बताया कि गौमुख व हरिद्वार से कावड़ में पवित्र गंगाजल लेकर अपने गंतव्य पर जाकर शिव प्रतिमा पर जल चढ़ाने वाले भक्तों को विश्राम की जरूरत रहती है। इसलिए शिविर लगा रहे हैं। शिविर में कांवड़ियों को डॉक्टरों द्वारा चिकित्सा सुविधा व वैद्य द्वारा मालिश करके उनकी पीड़ा दूर की जाएगी। विश्राम के दौरान उन्हें शुद्ध, सात्विक और घर जैसा देसी खाना परोसा जा रहा है। मौके पर नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, पार्षद भागवंती, पार्षद जयपाल सिंह बांगड, पार्षद प्रतिनिधि बिट्टू छाबड़ा, मनोनीत पार्षद कमल गिरोत्रा, नीटू भदानी, हरीश ठेकेदार, गुलशन शर्मा, डॉक्टर जीत, नरेश छिक्कारा, संजय गोयल, डीआर अग्रवाल, वीरेंद्र ठेकेदार, रामकिशन, वेद आर्य, आनंद सिंघल, आनंद रोहिल्ला, राजेश शर्मा, गौरव, पुनीत सिंघल रहे।

शहर में शुरू हुआ कांवडियों के आने का सिलसिला

शहर में कांवड़ियों के आने का सिलसिला भी शुरू हो गया। शहर के विभिन्न चौक चौराहों व कांवड़ शिविरों में भगवान भोलेनाथ के जयकारों की गूंज सुनाई देने लगी है। शिविर में बजने वाले भगवान शिव के मधुर भजन श्रद्धालुओं को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। शहर में बुधवार को पांच कांवड़ियों का जत्था 41-41 लीटर वजन वाली कलश कांवड़ लेकर दिखाई दिया। कांवड़ियों ने बताया कि वे बीती 23 जुलाई को हरिद्वार से पवित्र गंगाजल के कलश लेकर चले हैं और वे राजस्थान के बहरोड़ पहुंचेंगे।