

हरिभूमि झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 27 अगस्त 2026

खबर संक्षेप

रक्षाबंधन पर्व पर आज महिलाएं कर सकेंगी निशुल्क बस यात्रा

झज्जर। डीसी वर्षा खांगवाल ने बताया कि हरियाणा राज्य परिवहन द्वारा जनहित में पिछले कई वर्षों से रक्षाबंधन के मौके पर महिलाओं को मुफ्त यात्रा सुविधा प्रदान की जा रही है। इस वर्ष भी पिछले वर्ष की भांति महिलाएं अपने 15 साल तक के बच्चों के साथ इस निशुल्क यात्रा सुविधा का लाभ ले सकती हैं। उन्होंने बताया कि यात्रा की सुविधा 27 अगस्त को दोपहर 12 बजे से आरंभ होगी तथा 28 अगस्त रक्षाबंधन के दिन मध्य रात्रि 12 बजे तक रहेगी। रोडवेज विभाग की ओर से भी यात्रा को सुगम बनाने के लिए व्यापक इंतजाम किया गया है। यदि कहीं पर परेशानी आती है तो मौके पर भी इंतजाम किए जाएंगे। वहीं, बाजार की बात करें तो रक्षाबंधन पर्व को लेकर दुकानों पर राखियों के स्टॉल सजे हुए हैं और बहनें खरीदारी कर रही हैं।

कलोई गांव के तालाब में मिला श्रमिक का शव

झज्जर। क्षेत्र के गांव कलोई के तालाब में एक श्रमिक का शव मिला है। मृतक की पहचान कलोई गांव निवासी करीब 40 वर्षीय प्रवीन पुत्र सुंदरलाल के तौर पर हुई है। परिजनों ने बताया कि प्रवीन दिहाड़ी मजदूरी करके अपने परिवार का गुजारा चलाता था। वह सोमवार की देर शाम खाना खाने के बाद घर से टहलने के लिए निकला था जो वापस घर नहीं लौटा। इसके बाद परिजनों द्वारा उसकी तलाश की गई, लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। बुधवार की सुबह उसका घर के नजदीक स्थित तालाब में शव मिला। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा शव को पानी से बाहर निकलवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह भिजवाया। यहां पुलिस द्वारा परिजनों के बयान पर इत्फाकिया कार्रवाई की गई है।

गांगटान में रात्रि ठहराव कार्यक्रम 31 अगस्त को

झज्जर। सीटीएम रितु ने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा प्रत्येक माह आयोजित किए जाने वाले रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन 31 अगस्त को गांव गांगटान में स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता डीसी वर्षा खांगवाल करेंगी और ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनेंगी तथा संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर ही समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए जाएंगे। कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशासन को गांव स्तर तक पहुंचाकर आमजन की समस्याओं का त्वरित एवं प्रभावी निवारण करना है।

राहुल सैनी का आयकर विभाग में चयन

बहादुरगढ़। वार्ड-14 के सैनीपुरा में रहने वाले राहुल सैनी का दिल्ली स्थित आयकर विभाग में ऑफिस सुपरिंटेंडेंट के पद पर चयन हुआ है। वार्ड की पूर्व प्रत्याशी सरिता जसबीर सैनी ने वार्डवासियों के साथ राहुल का पगड़ी व शॉल भेंट कर स्वागत किया और मिठाई खिलाकर शुभकामनाएं दीं। सरिता सैनी ने कहा कि राहुल ने मेहनत और लगन से परिवार के साथ-साथ वार्ड-14 व सैनीपुरा का नाम रोशन किया है। उन्होंने युवाओं से पढ़ाई पर ध्यान देने, अच्छे संस्कार अपनाने और नशे से दूर रहने का आह्वान किया। इस दौरान राहुल की दादी कृष्णा देवी का भी मुंह मीठा करवाकर उन्हें बधाई दी गई। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी, राजकपूर, सुखप्रभा, दल्लु प्रधान, कृष्णा देवी, कृष्, सुशील आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

सफाई कर्मचारियों ने अब चार दिन और बढ़ाई हड़ताल हड़ताली सफाई कर्मियों को हिरासत में लेने पर भड़के कर्मचारी संगठन, किया प्रदर्शन

■ मंगलवार देर रात हिरासत में लिए गए कर्मचारियों को अलसुबह साढ़े तीन बजे छोड़ा गया, कर्मचारियों ने दुर्व्यवहार के भी लगाए आरोप

हरिभूमि न्यूज़ ► झज्जर

मंगलवार देर रात जिला प्रशासन द्वारा कूड़ा उठाने के दौरान हड़ताली सफाई कर्मचारियों को पुलिस द्वारा हिरासत में लेने पर कर्मचारी संगठनों ने रोष जताया है। कर्मचारी नेताओं का कहना है कि सरकार दमनकारी नीति अपनाते हुए आंदोलन को दबाने का प्रयास कर रही है। बुधवार को सर्व कर्मचारी संघ के पदाधिकारी और सदस्य नप परिसर में हड़ताली कर्मचारियों के बीच पहुंचे और उनकी हड़ताल का समर्थन करते हुए सरकार और जिला प्रशासन की कार्रवाई की निंदा की।

बाद में उन्होंने हड़ताली सफाई कर्मचारियों के साथ शहर में प्रदर्शन किया और जमकर नारेबाजी की। मंगलवार देर रात हिरासत में लिए गए कर्मचारियों को अलसुबह साढ़े तीन बजे छोड़ा गया। यूनियन के इकाई प्रधान शिवम चावरिया ने कर्मचारियों को हिरासत में लेने के दौरान पुलिस पर दुर्व्यवहार के आरोप भी लगाए।

उन्होंने कहा कि उनकी प्रमुख मांगों में बीती 13 मई को संघ व सरकार के बीच हुए समझौते को



झज्जर। शहर में प्रदर्शन करते हुए नप सफाई कर्मचारी।

पक्का करने की मांग पर जारी है गतिरोध

बता दें कि सरकार और हड़ताली सफाई कर्मचारियों के बीच दो बार वार्ता हो चुकी है। मंत्री कृष्ण बेदी के साथ हुई वार्ता में सरकार सफाई कर्मचारियों की 14 में से 13 मांगें मानने पर राजी हो गई थी। कर्मचारियों को पक्का करने की मांग पूरी न होने पर गतिरोध बना हुआ है। सरकार कर्मचारियों को जॉब सिक्योरिटी देने का वादा कर रही है, लेकिन कर्मचारी पक्का करने की मांग पर अड़े हुए हैं। अब प्रशासन ने भी सख्त रुख अपना लिया है।

लागू करना, फरीदाबाद अग्निकांड में काल का ग्रास बने कर्मचारियों के परिवार को एक-एक करोड़ रुपये मुआवजा व सरकारी नौकरी, पे रोल के सफाई कर्मचारी व सीवरमैनों को पक्का करना, वर्ष 2014 में जिले में हटाए हुए 60 कर्मचारियों को ड्यूटी पर वापस लेने, ड्यूटी के दौरान मृत्यु होने पर सफाई कर्मचारियों को 20 लाख रुपये की आर्थिक सहायता, ठेका प्रथा बंद करना, सेवानिवृत्ति पर कर्मचारियों को 10 लाख रुपये की आर्थिक मदद, सभी पे रोल फायरमैन व चालकों को नियमित करना, जोखिम भत्ता पांच हजार रुपये करना, एचकेआरएनएल व विभिन्न ठेकों में लगे तृतीय व चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारियों को नीति बनाकर पक्का करना तथा पक्का करने तक तीस हजार रुपये वेतन, एचकेआरएनएल सफाई कर्मचारियों को पे रोल पर लिए जाने की मांग शामिल है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार जल्द उनकी मांगों को पूरा नहीं करती है तो आंदोलन तेज किया जाएगा। उधर, हड़ताल के कारण शहर की सफाई व्यवस्था बुरी तरह से चरमराई हुई है और आमजन को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

ब्लाइंड नर्स केस की गुत्थी सुलझी, ड्रेन में मिला था महिला का शव लिव इन पार्टनर ने झगड़ा होने पर हत्या कर ड्रेन में फेंका था महिला का शव

हरिभूमि न्यूज़ ► झज्जर

पुलिस की एक टीम द्वारा सिलानी ड्रेन नंबर आठ से मिले अज्ञात महिला के शव की गुत्थी सुलझाते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी की पहचान संदीप सिंह पुत्र नन्दू सिंह निवासी चुड़िना, जिला झुंझुनू, राजस्थान के तौर पर हुई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए उसे स्थानीय अदालत में पेश किया गया, जहां से आरोपी को पछताछ के लिए सात दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। जांच में सामने आया है कि आरोपी महिला के साथ लिव इन रिलेशन में रहता था। उनके बीच झगड़ा होने पर हत्या को अंजाम दिया गया।

डीसीपी धारणा यादव ने बताया कि बीती दो जुलाई को सिलानी ड्रेन नंबर-आठ में एक अज्ञात महिला का शव मिलने की सूचना प्राप्त हुई थी। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर घटनास्थल को सुरक्षित किया तथा एफएसएल टीम की मदद से आवश्यक वैज्ञानिक साक्ष्य जुटाए।

श्रद्धांजलि

समुद्र में फंसे लोगों की जान बचाते हुए पाई थी शहादत

शहीद करण सिंह के नाम पर राजकीय विद्यालय डावल का नामकरण की पहल

■ स्कूल का नाम बदलने के लिए शिक्षा निदेशालय, पंचकूला द्वारा उपायुक्त को पत्र भेजा

हरिभूमि न्यूज़ ► झज्जर

क्षेत्र के गांव डावला स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का नाम शहीद करण सिंह के नाम पर करने को लेकर शिक्षा विभाग ने कार्रवाई शुरू कर दी है। हरियाणा विद्यालय शिक्षा निदेशालय, पंचकूला द्वारा उपायुक्त को पत्र भेजते हुए यह भी

स्पष्ट किया है कि नोटिफिकेशन के अनुसार, ग्राम पंचायत, नगर परिषद के प्रस्ताव पर स्कूल का नाम बदलने के लिए जिले के उपायुक्त ही सक्षम प्राधिकारी हैं। यह पत्र पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार द्वारा शिक्षा मंत्री हरियाणा के माध्यम से बीती 30 जून को भेजे गए आवेदन के आधार पर जारी किया गया है। आवेदन में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डावला का नाम बदलकर शहीद करण सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डावला करने की मांग की गई थी।

2 सितंबर को है शहादत दिवस

बता दें कि जिले के गांव डावला निवासी जांबाज सैनिक शहीद करण सिंह 2 सितंबर 2025 को गुजरात में आए चक्रवाती तूफान के दौरान समुद्र में फंसे लोगों की जान बचाने के समय शहीद हो गए थे। उसके बाद गांव में उनकी प्रतिमा के अनावरण समारोह में पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने मुख्यतिथि के रूप में शिरकत की थी। उस दौरान गामवासियों द्वारा रखी गई मांगों में शहीद करण सिंह के नाम पर विद्यालय का नामकरण करना भी शामिल था। ऐसे में शहीद के परिजनों का कहना है कि आगामी दो सितंबर को करण सिंह का शहादत दिवस है। ऐसे में विद्यालय का नामकरण होता है तो यह उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

कर्मचारियों के विरोध के बीच रातभर में करीब 500 टन कचरा उठाया

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज़)। मंगवार रात को कई घंटों तक कूड़ा उठान और सफाई कर्मचारियों के विरोध का सिलसिला जारी रहा। अधिकारियों द्वारा रातभर में करीब 500 टन कचरा उठाने का दावा किया गया है। कूड़े से बिगड़ रहे हालातों को देखते हुए मंगलवार रात को प्रशासन गंभीर नजर आया। प्रशासनिक अमले ने पुलिस बल के सहयोग से मेला गाउंड, नाहरा नाहरी रोड, सेक्टर 9 मोड़, सब्जी मंडी के बाहर, पुराना कोर्ट परिसर सहित कई अन्य जगहों पर कूड़ा उठवाया। इस दौरान सफाई कर्मचारियों ने जगह-जगह विरोध किया। पुलिस द्वारा काफी कर्मचारी डिटेन कर बसों में भरकर भेज दिए गए। हालांकि वे रात को छोड़ दिए गए। कुछ प्लांटों पर दोबारा विरोध होने और महिला पुलिस बल की कमी के कारण कचरा नहीं उठाया जा सका। अधिकारियों का कहना है कि अभियान आगे भी जारी रहेगा। सब्जी मंडी के बाहर, पुराना कोर्ट परिसर, मेला गाउंड समेत कई स्थान बुधवार सुबह पहले के मुकाबले ठीक नजर आए। हालांकि दोपहर होते होते यहां फिर से कचरा बढ़ गया।

नाप गेट पर धरना देकर की नारेबाजी



बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज़)। मांगों को लेकर चल रही सफाई कर्मचारियों की हड़ताल लगातार लंबी होती जा रही है। नगर पालिका कर्मचारी संघ के आह्वान पर हड़ताल अब 4 दिन और यानी 30 अगस्त तक बढ़ा दी गई है। बुधवार को कर्मचारियों ने नगर परिषद के गेट पर धरना देकर नारेबाजी की। हड़ताल के बीच प्रशासन द्वारा जबर्न उठाए जा रहे कचरे पर भी कर्मचारियों ने नाराजगी जाहिर की। बहादुरगढ़ इकाई के प्रधान राजेश बालकृष्ण की अध्यक्षता में धरना जारी रहा, जबकि सचिव अमित ने मंत्र संचालन किया। इस दौरान जिला व इकाई पदाधिकारियों के साथ बड़ी संख्या में पे-रोल और ठेका सफाई कर्मचारी मौजूद रहे।

बाल श्रम करने वाले दो बच्चों का रेस्क्यू कर परिजनों को सौंपा

झज्जर। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन जिला एवं सत्र न्यायाधीश राजकुमार यादव के कुशल मार्गदर्शन में सचिव एवं सीजेएम विशाल के आदेशानुसार बाल श्रम के विरुद्ध एक अभियान चलाया गया है। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा गठित टीम ने शहरी क्षेत्र में चेकिंग के दौरान ग्वालिसन रोड से दो बच्चों को बाल श्रम करते हुए रेस्क्यू किया। दोनों बच्चों की उम्र लगभग 12 वर्ष है और वे उत्तर प्रदेश के रहने वाले हैं। सीजेएम विशाल ने बताया यह रेस्क्यू जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, मानव तस्करी विरोधी इकाई व जस्ट राइट फॉर चिल्ड्रन की सहयोगी संस्था एमडीडी ऑफ इंडिया के सहयोग से किया गया। दोनों बच्चों को जिला बाल कल्याण समिति के समक्ष पेश किया गया। जहां से दोनों बच्चों की काउंसिलिंग करा कर उन्हें परिजनों को सौंप दिया गया। जिला बाल कल्याण समिति ने परिजनों को चेतावनी भी दी कि दोनों बच्चों को चेतावनी भी दी कि दोनों बच्चों का स्कूल में दाखिला कराया जाए ताकि वे पढ़-लिख कर अपना भविष्य बना सकें।

हरिभूमि न्यूज़ ► झज्जर

साइबर थाना की एक टीम ने रिशतेदार बनकर साइबर फ्रॉड करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना साइबर क्राइम निरीक्षक दर्शन सिंह ने बताया कि शहर निवासी एक व्यक्ति ने शिकायत देते हुए बताया था कि 5 जून 2025 को उसके पास एक फोन कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को उसका रिशतेदार बताते हुए कहा कि मॅडकल इमरजेंसी के कारण रिशतेदार की हालत गंभीर है। जिसके चलते शिकायतकर्ता ने फोन-पे के माध्यम से 94 हजार रुपये ट्रांसफर कर दिए। बाद में पता चला कि उसके साथ

साइबर ठगी का नया तरीका

गैस कनेक्शन कटने का डर दिखा लगाई चपत

■ एपीके फाइल डाउनलोड करवा करीब 3 लाख रुपये ठगे

हरिभूमि न्यूज़ ► बहादुरगढ़

साइबर ठगों ने गैस कनेक्शन कटने का झंसा देकर एक व्यक्ति से मोबाइल में एपीके फाइल डाउनलोड करवाई और उसके बैंक खाते से 3 लाख 2 हजार 116 रुपये निकाल लिए। पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। एचएल सिटी के निवासी पवन का कहना है कि उनके

पिता के मोबाइल पर 23 अगस्त को एक नंबर से मैसेज आया, जिसमें गैस कंपनी का लोगो लगा था और गैस कनेक्शन कटने की बात कही गई थी। मैसेज में दिए नंबर पर संपर्क किया। अज्ञात व्यक्ति ने उसे गैस कंपनी की एपीके फाइल भेजकर डाउनलोड करवाई। गत 24 अगस्त की रात वह मोबाइल रखकर सो गया। फिर 25 अगस्त की सुबह फोन चेक करने पर उसके पैसे निकलने के मैसेज मिले। इसके बाद शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

फोन हैक कर दो लाख रुपये निकाले

बहादुरगढ़। शहर में लोगों को गैस कनेक्शन कटने का डर दिखाकर ठगी का शिकार बनाया जा रहा है। अब यहां के एक और परिवार के साथ वारदात हुई है। परिवार को 2 लाख रुपये की चपत लगाई गई है। इस संबंध में पीड़ित ने पुलिस को शिकायत दे दी है। सेक्टर-7 के निवासी नीतीश का कहना है कि 23 अगस्त को एक नंबर से कॉल आई। शांति ने कहा कि आपके घर एचसीजी गैस कनेक्शन की मीटर रीडिंग अपडेट नहीं है। इसलिए आपका कनेक्शन काट दिया जाएगा। फिर एक लिंक भेजकर 10 रुपये भेजने को कहा। वह लिंक एपीके फाइल का था। जैसे ही उस पर क्लिक किया तो फोन हैक हो गया और ओटीपी आने शुरू हो गए। इसके बाद क्रेडिट कार्ड से ट्रांजेक्शन शुरू हो गई। कुल 2 लाख 2 हजार 185 की चपत लगा दी। उधर, साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

वर्क फ्रॉन होम का झंसा दे 6.20 लाख ठगे

बहादुरगढ़। इलाके में साइबर ठगी के मामले बढ़ रहे हैं। अब टेलीग्राम पर वर्क फ्रॉम होम और शेयर मार्केट में ट्रेडिंग से मुनाफे का झंसा देकर एक युवती से 6 लाख 20 हजार 874 रुपये की ठगी का मामला सामने आया है। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सेक्टर-6 में किराये पर रहने वाली युवती का कहना है कि 18 अगस्त को टेलीग्राम पर प्रिशा गुप्ता नाम की युवती से बातचीत हुई। युवती ने उसे वर्क फ्रॉम होम का ऑफर देते हुए छोटे-छोटे टास्क पूरे कर रुपये कमाने का झंसा दिया। शुरुआत में विश्वास जीतने के लिए उसके खाते में छोटी रकम भेजी गई। इसके बाद प्रिशा ने बिटकॉइन और शेयर मार्केट में ट्रेडिंग से अचछा मुनाफा कमाने की बात कही तथा टेलीग्राम पर आशुतोष कुमार नाम के व्यक्ति का संपर्क भेजते हुए उसे अपना मेंटर बताया। आशुतोष की बातों में आकर्षित उसने 19 और 20 अगस्त को बताए गए अलग-अलग खातों में 11 ट्रांजेक्शन के जरिए कुल 6 लाख 20 हजार 874 रुपये जमा कर दिए। बाद में उसे अपने साथ हो रही साइबर ठगी का अहसास हुआ। इसके बाद उसने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई। वहीं, पुलिस का कहना है कि जांच की जा रही है। पुलिस ने साइबर ठगों के झंसे में न आकर विवेक से पहले हर नियम व शर्त पढ़ने की सलाह दी है।

पांच हजार रुपये कमीशन के लालच में बैंक खाता देने वाला आरोपी गिरफ्तार



बी.पी.एड. (B.P.Ed.) में दाखिला आरंभ पी.टी.आई. तथा डी.पी.ई. (शांतिरक्ष शिक्षा निदेशक) के पद पर होगी नियुक्ति राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद् (NCTE) से मान्यता प्राप्त एवं इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय, मीरपुर, रेवाड़ी (IGU) से सम्बंध महााणा प्रताप कानेज ऑफ एजुकेशन, बनौन्दा (बनारस - कनौन्दा), जिला महेंद्रगढ़ (हरियाणा) में सत्र 2026-28 हेतु बी.पी.एड. (B.P.Ed.) (डी.पी.ई. कोर्स) में दाखिला आरंभ हो गया है। बी.पी.एड. में प्रवेश हेतु स्नातक में 50% अंक तथा राज्य स्तर का खेल का प्रमाण पत्र होना आवश्यक है। एस.सी. विद्यालयों को सरकार द्वारा छात्रवृत्ति दी जाती है। इच्छुक विद्यार्थी सीधे कॉलेज में दाखिला ले सकते हैं तथा www.mpcokanina.com व कॉलेज फोन नं. [9467834482](tel:9467834482), [8053910428](tel:8053910428) पर जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। (Adv.)

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

REQUIRES

MARKETING EXECUTIVE - 5

(FOR ROHTAK, BAHADURGARH & JIND)

Qualification

► Graduate / MBA
► Preference to candidates with marketing experience.

TRANSLATOR - 1

(FOR ROHTAK OFFICE)

Qualification

► MA (English / Hindi)
► Preference to candidates having PG Diploma in translation.

OFFICE ASSISTANT-1

(FOR ROHTAK OFFICE)

Qualification

► BA / B.Com.
► Working Knowledge of computer (MS Office & Typing)

Interested candidates may **CONTACT US** or **EMAIL** their **BIO-DATA**

CONTACT

Advertisement Manager
HARI BHOOMI OFFICE
Near Indus Public School, Delhi Road, Rohtak (Haryana)
advtmgr@gmail.com
9253681020, 9215230003

फैटी लिवर अब केवल बड़ों की बीमारी नहीं रह गई है। आजकल बच्चों और किशोरों में भी नॉन-अल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिजीज (एनएएफएलडी) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। इस बारे में प्रिकॉशन बरतने की बहुत जरूरत है।

अनहेल्दी डाइट-इनएक्टिव लाइफस्टाइल बच्चों में बढ़ा रहा फैटी लिवर



हेल्थ सजेशन
डॉ. अमित गुप्ता
सीनियर कंसल्टेंट
पीडियाट्रिशियन एंड गिनोकोलॉजिस्ट
नरहरहुड हॉस्पिटल, नोएडा

यह चिंताजनक है कि भारतीय बच्चों में फैटी लिवर की समस्या तेजी से बढ़ रही है। बढ़ता मोटापा, प्रोसेस्ड और ज्यादा चीनी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन, मीठे पेय पदार्थ, व्यायाम की कमी और लंबे समय तक स्क्रीन देखने की आदत इसके मुख्य कारण हैं। पिछले कुछ वर्षों में बच्चों में फैटी लिवर के मामलों में स्पष्ट वृद्धि देखी गई है। अधिक वजन वाले लगभग हर पांच में से एक बच्चे में फैटी लिवर के लक्षण हो सकते हैं।

समस्या के कारण-लक्षण: इसके शुरुआती चरण में आमतौर पर कोई लक्षण नहीं दिखते, लेकिन कुछ बच्चों में थकान, पेट में असहजता या अचानक वजन बढ़ने जैसी शिकायतें हो सकती हैं। समय पर इलाज और जीवनशैली में बदलाव से इस बीमारी को बढ़ने से रोका जा सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, फैटी लिवर का संबंध बचपन के मोटापे से काफी गहरा है। इसके साथ ही हाई ब्लड शुगर, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। यह जरूरी नहीं कि केवल मोटे बच्चों को ही फैटी लिवर हो। कई बार सामान्य दिखने वाले बच्चों में भी पेट के आस-पास अतिरिक्त चर्बी, खराब खान-पान और कम शारीरिक गतिविधि के कारण यह समस्या हो सकती है।

जीवनशैली में सुधार जरूरी: बच्चों में फैटी लिवर के लिए कोई विशेष दवा उपलब्ध नहीं है। इसका सबसे प्रभावी इलाज संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना है। अच्छी बात यह है कि यदि बीमारी का पता शुरुआती चरण में चल जाए तो इसे पूरी तरह ठीक किया जा सकता है।



बच्चों को रोज कम से कम 60 मिनट शारीरिक गतिविधि या खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करें। पर्याप्त नींद और सीमित स्क्रीन टाइम भी बेहद जरूरी है।

बच्चों की डाइट हो सही: फैटी लिवर की रोकथाम घर से शुरू हो सकती है। माता-पिता बच्चों को फल, सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त संतुलित भोजन दें। जंक फूड, मीठे पेय पदार्थ और पैकेट वाले स्नैक्स का सेवन कम करें। जिन बच्चों का वजन अधिक है, जिन्हें डायबिटीज है या जिनके परिवार में मेटाबॉलिक बीमारियों का इतिहास है, उन्हें नियमित स्वास्थ्य जांच करानी चाहिए।

बरतें जरूरी सावधानियां: विशेषज्ञों के अनुसार, यदि बच्चा अधिक वजन का है, पेट के आस-पास चर्बी जमा है, परिवार में मोटापा

या डायबिटीज का इतिहास है या वह नियमित रूप से जंक फूड और मीठे पेय पदार्थों का सेवन करता है, तो माता-पिता को विशेष सतर्क रहने की जरूरत है। लगातार थकान, पेट में परेशानी या बिना कारण वजन बढ़ना भी इस समस्या का संकेत हो सकते हैं। हालांकि शुरुआती अवस्था में यह बीमारी अक्सर बिना किसी लक्षण के रहती है, इसलिए जोखिम वाले बच्चों की समय-समय पर जांच कराना महत्वपूर्ण है।

डॉक्टरों का कहना है कि बचपन में बढ़ता मोटापा और शारीरिक गतिविधियों की कमी, बच्चों में फैटी लिवर के बढ़ते मामलों की सबसे बड़ी वजह हैं। अनुमान है कि अधिक वजन वाले लगभग 30 प्रतिशत बच्चों में फैटी लिवर होने का खतरा रहता है, लेकिन शुरुआती चरण में लक्षण न होने के कारण कई मामलों का पता नहीं चल पाता। जागरूकता, स्वस्थ खान-पान, आउटडोर गतिविधियों को बढ़ावा और समय पर चिकित्सकीय सलाह से भविष्य में लिवर से जुड़ी गंभीर बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम किया जा सकता है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रविंद्र गुप्ता
सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन
सी. के. विडला हॉस्पिटल, गुरुग्राम

बरसात का मौसम मच्छरों के प्रजनन के अनुकूल माना जाता है। दरअसल बारिश का पानी लोगों के घरों के आस-पास के गड्ढों, गमलों, कूलर या घर के किसी हिस्से में रखे कबाड़ में जमा होने लगता है। इसी गंदे पानी में मच्छरों के अंडे और लार्वा तेजी से विकसित होने लगते हैं। वातावरण में बहुत ज्यादा ह्यूमिडिटी (उमस) और नमी होने के कारण जहां एक ओर मच्छर लंबे समय तक जीवित रहते हैं, वहीं उनकी प्रजनन क्षमता बढ़ने के कारण उनकी संख्या भी बहुत तेजी से बढ़ती है। बरसात के मौसम में मच्छरों से सबसे अधिक डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया बीमारियों के होने का खतरा रहता है। डेंगू और चिकनगुनिया फैलाने वाले मच्छर साफ पानी में पनपते हैं, जबकि मलेरिया के मच्छर जमा गंदे पानी में पनपते हैं।

डेंगू होने के कारण और लक्षण

एडिज नामक मादा मच्छर के काटने से डेंगू होता है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि डेंगू का मच्छर दिन में ही काटता है और यह जमीन से केवल 2 फीट की उंचाई तक ही उड़ पाता है। अतः इससे बचाव के लिए ऐसे कपड़े पहनें, जिनमें आपके पैर पूरी तरह ढंके हों। आमतौर पर मच्छर काटने के चार से छह दिनों के बाद इस बीमारी के लक्षण नजर आने लगते हैं। आठ-दस दिनों तक लगातार बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में तेज दर्द जैसे लक्षण नजर आते हैं। इसके अलावा थकान, जी मिचलाना, वॉर्मिंग और त्वचा पर लाल रंग के चकत्ते जैसे लक्षण भी नजर आते हैं। गंभीर मामलों में प्लेटलेट्स तेजी से नीचे गिरना, नाक या मसूड़ों से खून गिरना और सांस लेने तकलीफ जैसे लक्षण भी नजर आते हैं। मरीज की ऐसी अवस्था को डेंगू शॉक सिंड्रोम कहा जाता है। ऐसी स्थिति में मरीज को बिना देर किए नजदीकी अस्पताल ले जाना चाहिए।

बचाव-उपचार: घर की छत, बालकनी या आंगन में खाली बर्तन, गमला, बाट्टी या कोई ऐसी चीजें न रखें, जहां पानी जमा होने या मच्छर पनपने का खतरा हो। अपने घर के घर कोने की नियमित सफाई करें। इस मौसम में घर के भीतर इडोर प्लांट न रखें। खिड़कियों और दरवाजे पर जाली वाले डबल डोर की व्यवस्था रखें। मच्छर भगाने वाले स्प्रे या लोशन का इस्तेमाल करें। बेहतर यही होगा कि रात को सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। अपने घर के आस-पास सामुदायिक स्तर पर फॉगिंग की व्यवस्था करें। पूरी आस्तीन के कपड़े पहनें। अगर घर में बच्चे हैं तो उनकी सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें।

डेंगू के लक्षण दिखने पर सबसे पहले अपने नजदीकी अस्पताल में डेंगू एस-1 नामक जांच कराएं। इससे बीमारी का पता चल जाता है। अगर बुखार जैसे लक्षणों के साथ प्लेटलेट्स की संख्या 20,000 से कम होती है तो इसे खतरे का संकेत माना जाता है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर 48 घंटे के अंतराल पर दोबारा प्लेटलेट्स काउंट की सलाह देते हैं। कई बार मशीन की काउंटिंग और मैनुअल काउंटिंग तरीके से किए गए काउंटिंग के रिजल्ट में काफी अंतर आता है क्योंकि जब कई प्लेटलेट्स आपस में चिपके होते हैं तो मशीन अपनी गिनती में कई प्लेटलेट्स को भी एक ही काउंट करता है, ऐसी

मच्छरों से होने वाली अन्य बीमारियां

चक्रेचक्र नामक मच्छर के काटने से जापानी इन्फेलाइटिस नामक बुखार होने का खतरा रहता है। इस प्रजाति के मच्छर ज्यादातर वामीण इलाकों में धान के खेतों के आस-पास पाए जाते हैं। इसके काटने के बाद होने वाला बुखार कई बार जानलेवा भी साबित होता है। मच्छर जन्मित यह बीमारी व्यक्ति के मस्तिष्क में सूजन पैदा करती है। बुखार के साथ वॉर्मिंग, सिरदर्द और गैरवैन में अकड़न जैसी समस्या भी हो सकती है। ज्यादा गंभीर स्थिति होने पर मरीज बेहोश हो जाता है। इसके लिए कोई विशेष दवा नहीं है। केवल बुखार में दी जाने वाली दवाओं की मदद से डॉक्टर इसके लक्षणों को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं। इसके अलावा लिफेटिक फाइटोलेरिया या हाथी पांव नामक बीमारी भी मच्छर के काटने होती है, इस बीमारी में मरीज का पैर हाथों की तरह



व्यक्ति के शरीर में जीवित रहता है और उसके लिफोटिक सिस्टम में पहुंच जाता है, यह लार्वा कृमि बनकर वर्षों तक जीवित रहता है, जिससे उसके पैरों में सूजन आ जाती है। इसके लक्षण कई साल बाद भी नजर आ सकते हैं। फाइटोलेरिया से बचाव के लिए अभी कोई टीका उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसके उपचार के लिए दवाएं उपलब्ध हैं।

बरसात का मौसम आमतौर पर बहुत सुहावना होता है, लेकिन इस दौरान मच्छरों की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है। मच्छर अपने साथ कई तरह की गंभीर बीमारियां लेकर आते हैं, जो कई बार जानलेवा भी साबित होती हैं। इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, इनसे संक्रमित होने पर क्या करना चाहिए, इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

मच्छरों के काटने से हो सकती हैं कई तरह की खतरनाक बीमारियां



स्थिति में डॉक्टर मैनुअल काउंटिंग के रिजल्ट को अधिक विश्वसनीय मानते हैं। अगर बुखार हो तो अपने मन से कोई दवा न लें, इससे तबियत और ज्यादा बिगड़ सकती है। आराम करें, अधिक मात्रा में नारियल पानी, नींबू पानी और जूस जैसे तरल पदार्थों का सेवन करें। निरंतर डॉक्टर के संपर्क में रहें और सभी निर्देशों का पालन करें। ज्यादा गंभीर स्थिति में मरीज को अस्पताल में भर्ती कराके अलग से प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरूरत पड़ती है। **डेंगू से जुड़े भ्रम से बचें:** केवल प्लेटलेट्स का घटना डेंगू का लक्षण नहीं होता और न ही केवल प्लेटलेट्स चढ़ाना डेंगू का एकमात्र उपचार है। आमतौर पर आराम करने और तरल पदार्थों का सेवन करने के बाद शरीर में इनकी संख्या अपने आप बढ़ जाती है। प्लेटलेट्स काउंट को लेकर भी लोगों के मन में काफी डर बना हुआ है। अगर इसकी संख्या 20,000 से नीचे पहुंच जाए तभी व्यक्ति अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत महसूस होती है, अन्यथा पानी, जूस, छाछ जैसे तरल पदार्थों का सेवन करके इस स्थिति में सुधार लाया जा सकता है। आमतौर पर यह धारणा प्रचलित है कि पपीते के पत्ते का रस या बकरी के दूध के सेवन से प्लेटलेट्स की संख्या तेजी से बढ़ती है, लेकिन इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। इसलिए बेहतर यही होगा कि डेंगू के लक्षण नजर आने पर डॉक्टर से सलाह लें और उनके निर्देशों का पालन करें।

मलेरिया के कारण-लक्षण

यह बीमारी मुख्य रूप से मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से फैलती है। डेंगू के विपरीत यह मच्छर दिन के बजाय रात में काटता है। इसके काटने के 7 से 30 दिनों के बाद इसके लक्षण नजर आ सकते हैं। ठंड लगाना, कंपकंपी के साथ तेज बुखार, जो कई बार 47 से 72 घंटे की अवधि में बारी-बारी से चढ़ता-उतरता रहता है। इस दौरान बुखार उतरते समय ज्यादा पसीना आना, मांसपेशियों में दर्द और वॉर्मिंग जैसी समस्या हो सकती है। इसके अलावा सांस लेने में तकलीफ के साथ गंभीर मामलों में किडनी और लिवर फेल होने की समस्या भी हो सकती है।

बचाव और उपचार: इससे बचाव के लिए घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। मच्छर नाशक स्प्रे का छिड़काव करें, गर्भवती महिलाओं और बच्चों का विशेष ध्यान रखें। इसके उपचार के लिए मलेरिया रोधी दवाओं की मदद ली जाती है। इस मौसम में बुखार होने पर बिना देर किए डॉक्टर से सलाह लें। इस बात का ध्यान रखें कि उपचार बीच में अधूरा न छोड़ें, इससे दोबारा बुखार होने की आशंका रहती है। अगर सही समय पर उपचार मिल जाए तो मरीज पूरी तरह स्वस्थ हो जाता है।

चिकनगुनिया के कारण-लक्षण

यह बीमारी एडिज एजिप्टी और एडिज एल्बोपिक्टस नामक मच्छर के काटने से फैलती है। ये मच्छर मुख्यतः सुबह या दोपहर के बाद काटते हैं। ये भी रूके हुए पानी में अंडे देते हैं। इनके काटने के बाद अचानक तेज बुखार, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द, त्वचा पर रेशेज और जी मिचलाने जैसी समस्या होती है। बुखार उतर जाने के बाद भी जोड़ों का दर्द कई महीनों तक बना रहता है। बहुत अधिक कमजोरी भी रोगी को महसूस होती है।

बचाव और उपचार: मच्छरों के पनपने को रोकने के लिए सभी उपाय इस रोग से भी बचाने में कारगर हैं। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टर आमतौर पर बुखार उतारने और जोड़ों का दर्द दूर करने की दवाएं देते हैं। ऐसी समस्या होने पर अपने मन से पैनिकलर लेने की गलती न करें, यह किडनी के लिए नुकसानदेह हो सकता है। बेहतर यही होगा कि आप डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करें। *

प्रस्तुति: विनीता

प्रिकॉशन
डॉ. श्रेया गुप्ता
कंसल्टेंट-ऑफ्टेलोलांजिस्ट
श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली

बारिश और उमस के मौसम में आई फ्लू यानी आंखों का संक्रमण तेजी से फैल सकता है। इसे कंजंकटाइटिस भी कहा जाता है। इसमें आंखें लाल होने के साथ जलन, खुजली और पानी आने जैसी समस्या हो सकती हैं। कई बार आंखों में सूजन भी आ जाती है और ऐसा लगता है जैसे आंख में कुछ चला गया हो। यह संक्रमण बच्चों से लेकर बड़ों तक किसी को भी हो सकता है और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैल सकता है। खासतौर पर जब लोग संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं या उसकी इस्तेमाल की हुई चीजों को छूने के बाद अपनी आंखों को छूते हैं, तब संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए आंखों में अचानक लालिमा, ज्यादा पानी आने या चिपचिपा पदार्थ निकलने जैसे लक्षण दिखाई दें, तो इसे सामान्य समस्या समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

क्या है आई फ्लू: आई फ्लू आंख की बाहरी परत कंजंकटाइवा में होने वाला संक्रमण है। यह संक्रमण वायरस या बैक्टीरिया के कारण हो सकता है। वायरल आई फ्लू ज्यादा कॉमन है और कई बार सर्दी-जुकाम के साथ भी हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति की आंखों के संपर्क में आने, उसके तौलिए, रुमाल या तर्किए जैसी चीजों का इस्तेमाल करने से भी संक्रमण फैल सकता है। इसके अलावा आंखों को छूने के बाद बिना हाथ धोए दूसरी चीजों को छूना और फिर उन्हीं हाथों से आंखों को छूना भी संक्रमण फैलाने का एक कारण हो सकता है। यही वजह है कि आई फ्लू होने पर व्यक्तिगत साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना जरूरी है। संक्रमित व्यक्ति को भी कोशिश करनी चाहिए कि वह बार-बार अपनी आंखों को न छूए और साफ पानी को छूने के बाद हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लें।

आई फ्लू के प्रमुख लक्षण: आई फ्लू होने पर आंखों में लालिमा, पानी आना, जलन और खुजली हो सकती है। कई लोगों को आंख में कुछ पड़ा होने जैसा महसूस होता है और बार-बार आंखों को रगड़ने का मन करता है। आंखों से चिपचिपा या सफेद-पीला पदार्थ निकलने के कारण सुबह पलकें

बारिश के मौसम में आंखों में होने वाला कॉमन वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन है कंजंकटाइटिस, जिसे आई फ्लू भी कहते हैं। ये कैसे होता है, इसके संक्रमण से कैसे बच सकते हैं और इसका उपचार क्या होता है? इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर डिटेल में बता रहे हैं।

आई फ्लू से बचाव के लिए आंखों की करें प्रॉपर केयर



आपस में चिपक सकती हैं। कुछ मामलों में रोशनी देखने में परेशानी और आंखों के आस-पास हल्की सूजन भी हो सकती है। संक्रमण एक आंख से शुरू होकर दूसरी आंख तक भी पहुंच सकता है। कुछ लोगों में इसके साथ हल्की परेशानी या असहजता बनी रहती है, जबकि कुछ मामलों में लक्षण ज्यादा परेशान करने वाले हो सकते हैं। अगर आंखों की लालिमा लगातार बढ़ रही हो या नजर पर असर पड़ रहा हो तो डॉक्टर से जांच कराना जरूरी है।

कैसे करें बचाव: आई फ्लू से बचने के लिए सबसे जरूरी है हाथों की सफाई का ध्यान रखना। आंखों को बार-बार हाथ न लगाएं और आंखों को रगड़ने से बचें, क्योंकि इससे संक्रमण और जलन दोनों बढ़ सकते हैं। संक्रमित व्यक्ति का तौलिया, रुमाल, तर्किया, आई मेकअप या कॉन्टेक्ट लेंस सांझा न करें। अगर परिवार में किसी को आई फ्लू है तो उसके इस्तेमाल की चीजों को अलग रखें और कोशिश करें कि संक्रमित व्यक्ति की आंखों से निकलने वाले पानी या

डिस्चार्ज के सीधे संपर्क में न आए। बार-बार हाथ धोना संक्रमण को फैलने से रोकने में मदद करता है। स्कूल जाने वाले बच्चों में भी इन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि बच्चों के बीच संक्रमण तेजी से फैल सकता है। आंखों को छूने से पहले और बाद में हाथ साफ रखना सबसे आसान और प्रभावी बचाव के तरीकों में से एक है।

आई फ्लू होने पर क्या करें: आई फ्लू के ज्यादातर वायरल मामलों में संक्रमण कुछ दिनों में अपने आप ठीक हो सकता है। इस दौरान आंखों को आराम दें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार आई ड्रॉप का इस्तेमाल करें। आंखों में बिना सलाह के एंटीबायोटिक या स्टेरॉयड वाली ड्रॉप न डालें, क्योंकि हर तरह के आई फ्लू में एक जैसी दवा की जरूरत नहीं होती। आंखों पर साफ कपड़े से ठंडी पट्टी रखने से जलन



बचाव में मददगार हो सकता है। अगर घर में किसी सदस्य को आई फ्लू हो गया है तो बाकी लोगों को भी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। आंखों में लगातार परेशानी, दर्द या नजर में बदलाव होने पर समय गंवाएं बिना डॉक्टर से संपर्क करना ही सबसे सुरक्षित तरीका है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अवेयरनेस
रिखर चंद जैन

हमारी आधुनिक जिंदगी ने हमें बहुत सुविधाएं दी हैं, लेकिन इन सुविधाओं की कीमत भी चुकानी पड़ रही है। घर, दफ्तर, कार, मॉल और वातानुकूलित कमरों के बीच हमारा जीवन इतना बंद हो गया है कि सूर्य की रोशनी और खुली हवा से हमारा रिश्ता लगातार कमजोर होता जा रहा है। कई लोग गलती ये करते हैं कि धूप से या तो पूरी तरह से बचने की कोशिश करते हैं या फिर स्वास्थ्य के नाम पर अत्यधिक धूप का सेवन करने लगते हैं। सच यह है कि संतुलन जरूरी है। सूर्य की रोशनी शरीर के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन त्वचा को नुकसान पहुंचाने वाली अत्यधिक पराबैंगनी किरणों से बचाव भी उतना ही आवश्यक है।

जिंदगी से गायब होती धूप: कभी सुबह की शुरुआत खुले आकाश, आंगन और धूप से होती थी। आज सुबह उठते ही मोबाइल की स्क्रीन, फिर बंद कमरा, कार और कार्यालय यही दिनचर्या बन गई है। बच्चों का खेलना भी खुले मैदान से निकलकर बंद कमरों और स्क्रीन तक सीमित हो रहा है। इस बदलाव ने हमें प्रकृति से शारीरिक ही नहीं, मानसिक रूप से भी दूर किया है। इसलिए जरूरत इस बात की है कि दिनचर्या में सुरक्षित और संतुलित रूप से बाहर निकलने की आदत फिर विकसित की जाए।

धूप का विकल्प नहीं दवा: विटामिन-डी की कमी होने पर चिकित्सकीय सलाह से सप्लीमेंट उपयोगी हो सकते हैं। लेकिन किसी एक पोषक तत्व को गोली को पूरी धूप, खुली हवा, शारीरिक गतिविधि और प्रकृति के अनुभव का संपूर्ण विकल्प मान लेना सही नहीं होगा।

सावधानी बरतना है जरूरी: सूर्य की किरणों का अत्यधिक संपर्क त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है और त्वचा कैंसर का जोखिम बढ़ा सकता है। इसलिए 'धूप जितनी ज्यादा, स्वास्थ्य उतना अच्छा' जैसी धारणा भी गलत है। दूसरी ओर, हर प्रकार की प्राकृतिक रोशनी से बचते रहना भी स्वस्थ जीवनशैली नहीं है। व्यक्ति की त्वचा, उम्र, स्थान, मौसम और स्वास्थ्य के अनुसार धूप की जरूरत अलग हो सकती है। इसलिए धूप को लेकर व्यक्तिगत और चिकित्सकीय दृष्टिकोण को अपनाना बेहतर है।

कृत्रिम रोशनी का बुरा प्रभाव: आधुनिक शहरों में रात अंधे पड़ने जैसी अंधेरी नहीं होती। सड़कें, कार्यालय, घर, विज्ञापन बोर्ड, मोबाइल और एलईडी लाइटें लगातार रोशनी फैलाते रहते हैं। हमारा शरीर जिस प्राकृतिक दिन-रात के चक्र के अनुसार विकसित हुआ, उससे आधुनिक जीवनशैली का तालमेल बिगड़ रहा है। रात में लगातार

आज के दौर में हर उम्र के लोगों में विटामिन डी की कमी कॉमन प्रॉब्लम होती जा रही है। इससे बचाव के लिए नेचुरल लाइफस्टाइल फॉलो करने के साथ धूप लेना भी बहुत जरूरी है। इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

विटामिन डी के लिए रोज धूप लेना है जरूरी



कृत्रिम प्रकाश के संपर्क में रहने से हमारे प्राकृतिक जैविक चक्र पर बुरा असर पड़ रहा है। **मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी:** खुला आकाश, पेड़-पौधे, धूप और ताजी हवा केवल शरीर के लिए ही नहीं, मन के लिए भी सुखद अनुभव हैं। लगातार बंद कमरे में रहने से व्यक्ति की सक्रियता और प्रकृति से जुड़ाव कम हो सकता है। इसलिए कभी पार्क में टहलना, छत पर बैठना, सुबह बाहर निकलना या खुले वातावरण में कुछ समय बिताना हमारी जीवनशैली का हिस्सा बनना चाहिए। विटामिन, मिनरल और दूसरे सप्लीमेंट्स, जरूरत पड़ने पर उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन उनका इस्तेमाल जांच और चिकित्सकीय सलाह के आधार पर होना चाहिए। स्वस्थ जीवन का आधार केवल सप्लीमेंट नहीं, बल्कि भोजन, नींद, व्यायाम और प्रकृति से संतुलित जुड़ाव है।

बच्चों के लिए भी जरूरी: आज के बच्चों का बड़ा हिस्सा मोबाइल, टीवी, ऑनलाइन गेम्स और वीडियो गेम में काफी समय बीतता है। इससे उनकी दिनचर्या में प्राकृतिक वातावरण का हिस्सा लगातार कम होता जा रहा है। पैरेंट्स को बच्चों को सुरक्षित तरीके से बाहर खेलने, पैदल चलने और प्राकृतिक वातावरण में समय बिताने के अवसर देने चाहिए। इसका उद्देश्य बच्चों को तेज धूप में लंबे समय तक रखना नहीं, बल्कि उन्हें बंद कमरों और स्क्रीन-केंद्रित जीवन से बाहर निकालना है। *

(सीनियर फिजिशियन डॉ. एल. सी. राठी से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

बाथरूम में गिरने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। महावीर पार्क में संदिग्ध परिस्थितियों में एक युवक की मौत हो गई। बाथरूम में गिरने से मौत की बात सामने आई है। असल पुष्टि पोस्टमार्टम रिपोर्ट से हो सकेगी। मृतक की पहचान श्याम बाबू राय के रूप में हुई है। मूल रूप से बिहार के वैशाली जिले का रहने वाला था। यहां महावीर पार्क में रहता था। मंगलवार की शाम को वह बाथरूम में गिर गया और तबीयत बिगड़ गई। परिजन अस्पताल लेकर पहुंचे तो मृत घोषित कर दिया गया।

जुआ खेलते चार युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। स्थानीय पुलिस ने जुआ खेलने के आरोप में 4 आरोपी गिरफ्तार किए हैं। ये चारों बालोर चुंगी के पास बाग वाला मोहल्ला की गली से छापा मारकर पकड़े गए। आरोपियों के पास से 2060 रुपये व जुआ पर्चियां बरामद हुई हैं। आरोपियों की पहचान पंकज, सन्नी, सागर व शिवम के रूप में हुई है।

पुलिस ने गांजे सहित आरोपी दबोचा

बहादुरगढ़। स्थानीय पुलिस ने 340 ग्राम गांजा पत्ती के साथ एक युवक को काबू किया है। आरोपी की पहचान नीरज के रूप में हुई है। बहादुरगढ़ की एक कॉलोनी का रहने वाला है। पुलिस को सूचना मिली थी कि वह पावर हाउस गेट के पास गांजा बेचने की फिराक में है। मौके पर पहुंचकर उसको काबू किया। तलाशी के दौरान उसके पास से 340 ग्राम गांजा पत्ती बरामद हुई। आरोपी के खिलाफ लाइनपार थाने में केस दर्ज किया है।

गांव भापड़ौदा में खेत से सोलर मोटर चोरी

बहादुरगढ़। मांडौठी चौकी क्षेत्र के गांव भापड़ौदा में खेत से सोलर मोटर चोरी होने का मामला सामने आया है। भापड़ौदा निवासी राजबीर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने अपने खेत में सोलर मोटर लगवा रखी थी। गत 22 अगस्त को वह खेत में मोटर चलाकर पानी देने के बाद घर चला गया था। अगले दिन 23 अगस्त की सुबह खेत पर पहुंचा तो सोलर मोटर गायब मिली। मांडौठी चौकी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

महिलाओं को उनके अधिकारों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

महिला समानता दिवस के उपलक्ष्य में पीएनबी आरसेटी संस्थान में महिलाओं को उनके अधिकारों, सुरक्षा, समान अवसर एवं आत्मनिर्भरता के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संस्थान में चल रहे अरिस्टेंट बुक कीपर एवं जूट प्रोडक्ट्स प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रशिक्षणार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में वन स्टॉप सेंटर सखी से सविता ने विशेष रूप से भाग लिया। उन्होंने वन स्टॉप सेंटर की सेवाओं एवं कार्यप्रणाली की जानकारी देते हुए बताया कि किसी भी प्रकार की

मकान में घुसकर दंपति और बच्चों से मारपीट

बहादुरगढ़। गांव आसीदा में मकान में घुसकर दंपति व बच्चों पर डंडों से हमला किए जाने का मामला सामने आया है। मामला जमीनी विवाद से जुड़ा है। पीड़ित ने अपने भाई व उसके परिवार पर ही मारपीट व धमकी के आरोप लगाए हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। धर्मबीर का कहना है कि 24 अगस्त की शाम करीब 7 बजे वह अपनी पत्नी पूजा और दोनों बच्चों के साथ घर पर था। इसी दौरान आरोपी लाठी-डंडे लेकर उसके घर में घुस आए और खेत की जमीन नहीं देने की बात कहते हुए विवाद करने लगे। कहासुनी के बाद तीनों ने मारपीट शुरू कर दी। बच्चों की भी पिटाई की गई। भागने का प्रयास किया तो आरोपियों ने रास्ता रोककर भी मारपीट की और जान से मारने की धमकी दी। वहीं पुलिस का कहना है कि केस दर्ज कर लिया है। जांच की जा रही है।

नाली से कई फीट आगे तक निर्माण, सफाई व जलभराव के वक्त बड़ी परेशानी

सड़कों और गलियों को सिकोड़ रहे मकानों के बाहर निकले रैंप

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

बदलते दौर के साथ जमीन की कीमतें बढ़ रही हैं लेकिन लोगों की सोच का दायरा छोटा होता जा रहा है। मकानों के बाहर सड़कों-गलियों को लोग अपनी निजी जमीन समझ रहे हैं। बड़ी-बड़ी कोठियों के बाहर निकले 8 से 10 फीट के रैंप-चबूतरे इसका उदाहरण हैं। अपनी जमीन की हद से बाहर निकलकर सड़क और गली के हिस्से तक बनाए गए रैंप से सार्वजनिक रास्ते लगातार सिकुड़ रहे हैं। एक तरफ लोग अपनी जिम्मेदारी समझने को तैयार नहीं हैं, वहीं दूसरी तरफ इस दिशा में सख्ती भी नहीं बरती जा रही।

शहर के सेक्टरों से लेकर पुरानी कॉलोनियों तक ऐसे मामले आसानी से देखे जा सकते हैं। सेक्टरों में बड़ी-बड़ी कोठियों के बाहर 8 से 10 फीट तक लंबे-चौड़े रैंप बनाए गए हैं। रास्ते से अधिक चौड़ाई तो रैंप की मिल जाती है। बहुत से लोग इन रैंप पर अपनी गाड़ी खड़ी करते हैं। पुरानी कॉलोनियों में स्थिति और गंभीर है, क्योंकि वहां गलियां पहले से ही



बहादुरगढ़। मकान के बाहर निकला रैंप।

फोटो : हरिभूमि

संकरी हैं। गली के दोनों ओर मकानों के बाहर रैंप और चबूतरे निकल आने से बीच का रास्ता इतना कम रह जाता है कि 2 वाहनों का आमने-सामने से निकलना मुश्किल हो जाता है। कई जगह स्थिति ऐसी हो जाती है कि एंबुलेंस और फायर ब्रिगेड जैसे आपातकालीन वाहनों के लिए भी रास्ता बाधित हो जाता है। इसके अलावा स्कूल वाहन, कूड़ा उठाने वाले वाहन और अन्य बड़े वाहनों को भी ऐसी गलियों में आवागमन में परेशानी होती है।

इलाके में मौजूद दशकों पुराने मकान आज भी इस बात का उदाहरण हैं कि पहले लोग सार्वजनिक रास्ते को अपनी निजी जमीन नहीं समझते थे। बुजुर्ग मकान बनाते समय अपनी जमीन की हद का ध्यान रखते थे। चौकट और उसके भीतर रैंप या चबूतरा बनाया जाता था और नाली के बाहर तक निर्माण बढ़ाने से बचते थे। अब समय के साथ सोच बदल गई है। बड़े-बड़े मकान और कोठियां बनाने के बावजूद कुछ लोग घर के सामने सड़क या गली की जमीन को भी अपने इस्तेमाल का हिस्सा मानने लगे हैं।

जाने क्या कहते हैं शहरवासी

सार्वजनिक रास्ते की चौड़ाई को घटाना उचित नहीं

शहर के निवासी मोहित ने कहा कि इस समस्या का समाधान केवल सरकारी कार्रवाई से नहीं होगा। आम नागरिक को भी जिम्मेदार होने की जरूरत है। मकान बनाने समय हर नागरिक को यह समझना होगा कि सड़क, गली और नाली सार्वजनिक संपत्ति हैं। घर की सुविधा के लिए सार्वजनिक रास्ते की चौड़ाई कम करना किसी भी तरह उचित नहीं है।

घर बड़ा हो, लेकिन रास्ता छोटा नहीं

गजेंद्र सांगवान ने कहा कि जिस तरह पुराने समय में बुजुर्ग अपनी जमीन की सीमा में रहकर मकान और रैंप बनाते थे, उसी परंपरा को दोबारा अपनाने की जरूरत है। घर बड़ा होना या आधुनिक होना गलत नहीं है, लेकिन उसकी कीमत सार्वजनिक रास्ते की चौड़ाई कम करके या अतिक्रमण करके नहीं चुकाई जानी चाहिए।

पहले जमीन की हद का रखा जाता था ध्यान

रैंप हटाने पर मकान मालिक करते हैं विरोध

नाले और नालियों से कई फीट आगे तक रैंप निकाल दिए जाते हैं। धीरे-धीरे एक मकान से शुरू हुई यह प्रवृत्ति पूरी गली को समस्या बन जाती है। बाहर तक निकाले गए रैंप केवल सड़क की चौड़ाई ही कम नहीं करते, बल्कि इनके नीचे नालियां और नाले भी ढक जाते हैं। सफाई कर्मचारियों के लिए नालियों तक पहुंचना मुश्किल हो जाता है। इससे नियमित सफाई प्रभावित होती है और गंदगी जमा होने, पानी की निकासी बाधित होने तथा जलभराव की समस्या बढ़ने की आशंका रहती है। जब नाली की सफाई या निर्माण के लिए रैंप हटाने की जरूरत पड़ती है तो कई जगह मकान मालिक विरोध करने लगते हैं।

उपायुक्त ने बैठक में अधिकारियों को दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

जिले की सभी ग्राम पंचायतों में विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाएगा। इन ग्राम सभाओं के माध्यम से परिवार पहचान पत्र से संबंधित विभिन्न प्रकार की वैरिफिकेशन का कार्य पंचायत स्तर पर किया जाएगा, ताकि पात्र परिवारों का सही डाटा अपडेट हो सके और कोई भी पात्र व्यक्ति सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित न रहे। यह निर्देश डीसी वर्षा खंगवाल ने ग्राम पंचायतों में विशेष ग्राम सभाओं के आयोजन एवं वैरिफिकेशन कार्य को लेकर संबंधित अधिकारियों को दिए। उन्होंने बताया कि ग्राम सभाओं में फैमिली आईडी वैरिफिकेशन के तहत एएवाई परिवारों की वैरिफिकेशन, एक लाख 80 हजार रुपये से कम वार्षिक आय वाले परिवारों की आय वैरिफिकेशन, कच्ची छत की फिजिकल

गांवों में लगेगी विशेष ग्राम सभा फैमिली आईडी का होगा सत्यापन



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए डीसी वर्षा खंगवाल।

फोटो : हरिभूमि

वैरिफिकेशन तथा परिवार पहचान पत्र में परिवार के सदस्यों के व्यवसाय की वैरिफिकेशन अलग-अलग रूप से की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी वैरिफिकेशन एवं डाटा अपडेट करने का कार्य दो अक्टूबर तक पूरा किया जाए।

पीजीआईएमएस में स्वास्थ्य सुविधाओं को मिलेगी रपतार

रोहतक। पीजीआईएमएस में नए इमरजेंसी वार्ड और क्रिटिकल केयर अस्पताल के निर्माण कार्य को राज्य की स्वास्थ्य सुविधाओं को बेहतर बनाने की योजना के तहत तेजी से आगे बढ़ाया जा रहा है। संस्थागत विकास के लिए पिछले राज्य बजटों में योजना के तहत लगभग 156 करोड़ आवंटित किए गए थे। हाल के प्रशासनिक प्रयासों से इस महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सुविधा के निर्माण में और तेजी आई है। इसके साथ ही नए छात्रावासों और केंद्रीय पुस्तकालय एएवाई परिवारों की वैरिफिकेशन, एक लाख 80 हजार रुपये से कम वार्षिक आय वाले परिवारों की आय वैरिफिकेशन, कच्ची छत की फिजिकल

नाबार्ड के डीडीएम कार्यालय का उद्घाटन

ग्रामीण विकास को मिलेगी नई गति

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक ने बुधवार को शहर में अपने नए जिला विकास प्रबंधक कार्यालय का शुभारंभ किया है। कार्यालय का उद्घाटन नाबार्ड हरियाणा क्षेत्रीय कार्यालय के उप महाप्रबंधक राजेश कुमार मीणा ने किया। कार्यक्रम में लीड जिला प्रबंधक राजीव रंजन, ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के निदेशक उमेश भूकर गोहिया, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के जिला परियोजना प्रबंधक विनोद धनखड़ सहित विभिन्न सहकारी बैंकों, किसान उत्पादक संगठनों, गैर-सरकारी संगठनों व संबंधित



झज्जर। उद्घाटन कार्यक्रम में उपस्थित अधिकारी एवं अतिथि।

विभागों तथा परियोजना कार्यान्वयन एजेंसियों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। उप महाप्रबंधक राजेश कुमार मीणा ने कहा कि शहर में डीडीएम कार्यालय खुलने से जिले में नाबार्ड की जिला स्तर पर उपस्थिति और मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि कार्यालय नाबार्ड और जिले के

विभिन्न हितधारकों के बीच महत्वपूर्ण सेतु के रूप में कार्य करेगा। इससे विकासात्मक योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन, संस्थागत समन्वय और ग्रामीण आजीविका को बढ़ावा देने वाली योजनाओं के संचालन में तेजी आएगी।

जागरूकता सर्वोदय जनहित समाज कल्याण एनजीओ ने राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में लगाया जागरूकता कैप

विद्यार्थियों को किया नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

सर्वोदय जनहित समाज कल्याण एनजीओ द्वारा बुधवार को राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में जागरूकता कैप का आयोजन किया गया। प्राचार्य राजेश यादव की अध्यक्षता में आयोजित इस कैप में विद्यार्थियों को नशा मुक्ति, पर्यावरण संरक्षण, लिव-इन रिलेशनशिप, कानून, स्वास्थ्य, आंखों की सुरक्षा और बेटे बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान बारे जागरूक किया गया। एडवोकेट सरला ने लिव-इन रिलेशनशिप के संबंध में विद्यार्थियों को कानूनी एवं सामाजिक पहलुओं की जानकारी देते हुए कहा कि इसके कारण कई परिवारों में सामाजिक और पारिवारिक समस्याएं सामने आ रही हैं। भीम सिंह सोनी ने नशे के दुष्परिणामों के बारे में जागरूक करते हुए विद्यार्थियों से नशे से दूर रहने का आह्वान किया।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी, एनजीओ सदस्य एवं मुख्य वक्ता।

फोटो : हरिभूमि

मोबाइल का अधिक उपयोग सामाजिक जीवन के विपरीत

आईक्यू हॉस्पिटल की डॉक्टर गुलुब्बा ने आंखों की सुरक्षा को लेकर आवश्यक सावधानियों की जानकारी दी। एनजीओ सदस्य कौशल्या वर्मा ने पर्यावरण संरक्षण का महत्व समझाते हुए विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार बनने का संदेश दिया। इसके अलावा एनजीओ प्रधान प्रदीप शर्मा ने मोबाइल के बढ़ते दुष्परिणामों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि मोबाइल उपयोगी होने के साथ-साथ इसका अत्यधिक इस्तेमाल स्वास्थ्य और सामाजिक जीवन पर विपरीत असर डाल रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों को मोबाइल का सीमित उपयोग करने की सलाह दी।

तनाव पर काबू, सकारात्मक सोच से मजबूत बनें

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

डीवीए पुलिस पब्लिक स्कूल में पुलिस विभाग के नारकोटिक्स विभाग के तत्वावधान में नशा मुक्ति एवं मानसिक स्वास्थ्य को लेकर विशेष परामर्श एवं जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कक्षा नौवीं से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जिसमें मुख्य वक्ता आचार्य करणवीर, निरीक्षक सुदेश, एएसआई अशोक कुमार और पूनम ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों एवं उससे होने वाली शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक हानियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, नशे से बचाव तथा नशे की चोट में आए व्यक्ति



की सहायता करने के उपायों के बारे में जागरूक किया। साथ ही तनाव को नियंत्रित करने एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में ध्यान और सकारात्मक सोच की भूमिका पर भी

प्रकाश डाला गया। प्राचार्य पंकज वालिया ने कहा कि विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना समय की आवश्यकता है।

सड़क निर्माण के दौरान पेयजल लाइन टूटी

चौधरियान मोहल्ले में तीन दिन से पानी को तरसे लोग



झज्जर। टूटी हुई गली के बीच खड़े मोहल्लावासी

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

शहर के चौधरियान मोहल्ला में नवनिर्माण के लिये उखाड़ी गई सड़क के दौरान पेयजल सप्लाई टूटने से गली के अधिकांश घरों में पिछले तीन दिनों से पेयजल सप्लाई नहीं पहुंच रही। पानी के अभाव में लोगों की परेशानी आ रही है। लोगों का कहना है कि तीन-चार दिन पहले नव निर्माण के उद्देश्य से गली को उखाड़ने का कार्य शुरू हुआ था। कर्मचारियों ने जेसीबी की सहायता से गली उखाड़ते समय पेयजल सप्लाई लाइन को भी क्षतिग्रस्त कर दिया। लीकेज हुई पेयजल सप्लाई लाइन के कारण जहां सैंकड़ों लीटर स्वच्छ जल बर्बाद हो रहा है वहीं उनकी गली में लीकेज से आगे वाले घरों में पेयजल सप्लाई नहीं पहुंच रही।

जल संकट गहराया

मोहल्ला निवासी राज रानी, सारिका, आशा, सीमा, सुभाष बिंद्रा, डॉक्टर धर्मेवीर, मनोप, कमलेश, अर्चना, रेखा आदि ने बताया कि गली निर्माण कई दिनों तक चलेगा, ऐसे में यदि समय रहते पेयजल सप्लाई लाइन को ठीक नहीं किया गया तो यह समस्या और अधिक गंभीर रूप धारण कर लेगी। गली टूट गई है ऐसे में अन्य स्थानों से पानी भरकर घर लाने में भी परेशानी रहती है। उन्होंने कहा कि अब दो-तीन दिनों तक जैसे-तैसे करके गुजारा चला लिया लेकिन टैंक में पानी में खल होने के बाद अधिक परेशानी आएगी। रक्षाबंधन का त्यौहार भी सिर पर है। ऐसे में रिश्तेदारों का आवागमन बनेगा तो परेशानी अधिक आएगी। उन्होंने संबंधित विभाग के अधिकारियों से लाइन दुरुस्त करने की गुहार लगाई है ताकि उन्हें समस्या से छुटकारा मिल सके।



नाए पोर्टल की वजह से आ रही तकनीकी दिवक्तों के स्थायी समाधान की मांग कर रहे पटवारी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ झज्जर

राजस्व विभाग में जमाबंदी और इंतकाल के लिए लागू किए गए नए पोर्टल में तकनीकी दिक्कतों व रिकॉर्ड संबंधी अनियमितताओं के विरोध में दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन हरियाणा का धरना बुधवार को भी जारी रहा। एसोसिएशन सदस्यों ने जिला प्रधान राजबीर पटवारी के नेतृत्व में धरना प्रदर्शन किया और जिला राजस्व अधिकारी को ज्ञापन सौंपकर समस्याओं के समाधान की मांग की। एसोसिएशन के प्रधान राजबीर पटवारी ने बताया कि नए पोर्टल को लागू हुए करीब चार महीने हो चुके हैं, लेकिन रोजाना नई तकनीकी समस्याएं सामने आ रही हैं। इससे राजस्व कर्मचारियों को कार्य करने में परेशानी हो रही है, वहीं आमजन को भी अपने कार्यों के लिए तहसीलों के चक्कर लगाने

7000 इंतकाल पेंडिंग, नकल व रजिस्ट्री से जुड़े काम भी हो रहे बाधित



झज्जर। पटवार भवन में धरने पर बैठ कर नारेबाजी करते दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन के सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

पड़ रहे हैं। कई बार तकनीकी दिक्कतों के कारण आमजन और पटवारियों के बीच विवाद की स्थिति भी बन जाती है। उन्होंने बताया कि विभागीय अधिकारियों और आईटी टीम को कई बार समस्याओं से अवगत कराया जा चुका है, लेकिन स्थायी समाधान

नहीं हुआ। एसोसिएशन ने मांग की कि पोर्टल की तकनीकी कमी से रिकॉर्ड में होने वाली गलती की जिम्मेदारी आईटी विभाग की तय करने व ऑटो म्यूटेशन से गलत इंतकाल दर्ज होने पर भी जिम्मेदारी स्पष्ट करने की मांग की गई। इसके अलावा तहसीलों में पर्याप्त

कंप्यूटर और डिजिटल क्राॅप सर्वे के लिए टेब उपलब्ध कराने, सर्वे की 20 मीटर रेंज बढ़ाकर 150 मीटर करने तथा फेस ऑर्थेटिकेशन हटाने की मांग की गई। एसोसिएशन ने चेतावनी दी कि मांगों का समाधान नहीं हुआ तो आंदोलन को अनिश्चितकालीन

हड़ताल में बदला जा सकता है। बता दें कि पटवारियों की हड़ताल के कारण आमजन को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। करीब सात हजार इंतकाल पेंडिंग पड़े हैं, वहीं नकल और रजिस्ट्री संबंधित कार्य भी बाधित हो रहे हैं।

सफाई कर्मचारियों की मांग माने सरकार : सतीश

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया यूनाइटेड ट्रेड यूनियन सेंटर सफाई कर्मियों के समर्थन में आगे आई है। यूनियन के के जिला सचिव सतीश कुमार ने कहा कि नगर परिषद के सफाई कर्मचारियों की हड़ताल को विफल करने के लिए रात के समय पुलिस की मौजूदगी में सरकार के कर्मचारियों से कचरा उठवाने का प्रयास किया गया। उन्होंने कहा कि सरकार कचरा उठवाने के लिए इतनी जल्दबाजी दिखाने के बजाय सफाई कर्मचारियों की सभी मांगों को मानकर हड़ताल खत्म करवाने का प्रयास करे। सतीश कुमार ने कहा कि सफाई कर्मचारी लगातार जस्टी सेवाओं में काम करते हैं, ऐसे में ठेकेदारी प्रथा खत्म कर सभी कर्मचारियों को पक्का किया जाना चाहिए। जोखिम भरे काम करने वाले कर्मचारियों को पर्याप्त सेफ्टी किट उपलब्ध कराई जाए और गिरफ्तार किए गए कर्मचारियों को तुरंत रिहा किया जाए। उन्होंने कहा कि हड़ताल की कर्मचारियों पर किसी तरह की जबरदस्ती करने से समस्या का समाधान नहीं होगा। सरकार को कर्मचारियों की मांगों तुरंत माननी चाहिए, ताकि कर्मचारी अपनी इष्टुटी शुरू कर सकें।



बहादुरगढ़। पूर्व सैनिक को उपहार भेंट कर सम्मानित करते डॉ. संजय सिंह और पूनम। फोटो: हरिभूमि

नाटक के जरिये भ्रूण हत्या पर रोक लगाने का दिया संदेश

■ डॉ. संजय मल्टीस्पेशलिटी अस्पताल के 15वें स्थापना दिवस पर हुए विविध कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ॥ बहादुरगढ़

दिल्ली-रोहतक रोड स्थित डॉ. संजय मल्टीस्पेशलिटी अस्पताल का 15वां स्थापना दिवस जागरूकता संगोष्ठी, सम्मान समारोह और स्वास्थ्य जांच शिविर के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से हुई। चिकित्सा निदेशक डॉ. संजय सिंह और प्रबंध निदेशक पूनम ने अतिथियों का स्वागत किया।

कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ता, पूर्व सैनिक, ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के लोग और गणमान्य व्यक्ति शामिल हुए। डॉ. संजय सिंह ने चिकित्सकों, पैरामेडिकल स्टाफ

और कर्मचारियों का बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए आभार जताया तथा क्षेत्रवासियों के विश्वास के लिए धन्यवाद किया। मरीजों व पूर्व सैनिकों को उपहार देकर सम्मानित भी किया गया। डॉ. संजय सिंह ने लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश देते हुए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनाव से बचने की सलाह दी। बदलते मौसम में वायरल संक्रमण, डेंगू, मलेरिया और अन्य मौसमी बीमारियों से बचाव के लिए साफ-सफाई रखने, घरों के आसपास पानी जमा न होने देने और मच्छरों से बचाव के उपाय अपनाने की अपील की। उन्होंने बुखार, खांसी या गले में खराश जैसे लक्षण होने पर समय पर चिकित्सकीय सलाह लेने की बात कही। कार्यक्रम में कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ नाटिका प्रस्तुत कर जागरूकता का संदेश दिया गया।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते पायलट राहुल चौधरी। फोटो: हरिभूमि

पायलट ने विद्यार्थियों को बताए एविएशन में कैरियर के अवसर

■ 2 वर्षों से कनाडा के वैकूवर में कर्माशिल पायलट के रूप में कार्यरत हैं राहुल चौधरी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ बहादुरगढ़

युवा कर्माशिल पायलट राहुल चौधरी ने राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए एविएशन करियर काउंसलिंग व मार्गदर्शन सत्र आयोजित किया। राहुल चौधरी पिछले 2 वर्षों से कनाडा के वैकूवर में कर्माशिल पायलट के रूप में कार्यरत हैं।

सत्र के दौरान राहुल चौधरी ने विद्यार्थियों को पायलट, केबिन कू,

ड्रोन पायलट, एयर ट्रेफिक कंट्रोल और एयरक्राफ्ट इंजीनियरिंग सहित एविएशन क्षेत्र में उपलब्ध विभिन्न करियर विकल्पों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आईआईटी, जेईई और नीट के अलावा एविएशन भी युवाओं के लिए बेहतर करियर विकल्प है।

विद्यार्थियों ने एविएशन क्षेत्र से जुड़े कई सवाल पूछे, जिनका राहुल चौधरी ने सरल तरीके से जवाब दिया और अपने अनुभव साझा किए। कार्यक्रम में विद्यालय की प्रिंसिपल मंजू रानी, वाइस प्रिंसिपल सुशीला, डीपीई विजय छिल्लर, पीजीटी अंग्रेजी जलदीप सहित अन्य शिक्षक व स्टाफ सदस्य मौजूद रहे। विद्यालय परिवार ने राहुल चौधरी का आभार प्रकट किया।

दुकानदारों ने डीसी से की मुलाकात

बहादुरगढ़। नाहरा-नाहरी रोड के करीब 90 किरायेदार दुकानदारों ने भाजपा नेता एवं पूर्व पार्षद जसवीर सैनी के नेतृत्व में डीसी वर्षा खांगवाल से मुलाकात कर मालिकाना हक दिलाने की मांग की। दुकानदारों ने बताया कि वे 25-30 वर्षों से नगर परिषद को किराया दे रहे हैं, लेकिन जमीन शिक्षा विभाग के नाम होने के कारण शहरी स्वामित्व योजना का लाभ नहीं मिल रहा। वर्ष 2022 में शुरू हुई योजना के तहत कलेक्टर रेट पर मालिकाना हक मिलना था, लेकिन चार साल से मामला लंबित है। सैनी ने कहा कि जब नगर परिषद वर्षों से किराया वसूल रही है तो दुकानदारों को मालिकाना हक भी मिलना चाहिए। बकौल सैनी, डीसी वर्षा खांगवाल ने मामले में उचित आश्वासन दिया है।

मानव श्रृंखला से राखी बनाकर दिया भाई-बहन के प्रेम का संदेश



झज्जर। विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों द्वारा बनाई राखी की आकृति।

फोटो: हरिभूमि

■ पूर्वजों से मिली इस महत्वपूर्ण परंपरा को आगे बढ़ाना हम सभी की जिम्मेदारी

हरिभूमि न्यूज़ ॥ झज्जर

एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल में रक्षाबंधन पर्व के उपलक्ष्य में विद्यार्थियों ने मानव श्रृंखला बनाकर भाई-बहन के पवित्र रिश्ते का संदेश दिया। कार्यक्रम का शीर्षक प्यार का बंधन, सुरक्षा का वादा रखा गया।

भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा के नेतृत्व में नितिन जून, दीपांशु रावत, देवांशु दहिया, हर्षित गुलिया, मोहित गहलावत, चिराग धनखड़ और रुपेश वत्स आदि विद्यार्थियों ने विशाल मानव श्रृंखला से राखी की आकृति का

निर्माण किया।

प्राचार्या निधि कादियान ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति और पारिवारिक मूल्यों से जोड़ने का कार्य करते हैं। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अर्निता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया और भविष्य दहिया ने स्कूल के इस सार्थक प्रयास की सराहना करते हुए सामूहिक रूप से रक्षाबंधन मनाने की पहल को आदर्श बताया। स्कूल मैनेजर केएम डगार ने कहा कि आधुनिक युग में भी हमें पूर्वजों से मिली इन पवित्र परंपराओं को मिलकर आगे बढ़ाना चाहिए। यह हम सभी की जिम्मेदारी है। साथ ही यह मानवीय मूल्यों को संजोने का जरूरी माध्यम है। इससे भाई-बहन के बीच प्रेम और विश्वास का रिश्ता और मजबूत होता है।

रक्षाबंधन का आध्यात्मिक महत्व समझाया

हरिभूमि न्यूज़ ॥ बहादुरगढ़

सराय औरंगाबाद के नजदीक स्थित बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में रक्षा बंधन के उपलक्ष्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय बहादुरगढ़ से पहुंची ब्रह्मकुमारियों ने रक्षाबंधन पर्व का आध्यात्मिक महत्व समझाया। इस दौरान विद्यार्थियों के साथ

■ ब्रह्मकुमारियों ने विद्यार्थियों को आपसी प्रेम, सम्मान और सद्भाव बनाए रखने का दिया संदेश

आध्यात्मिक संवाद भी किया गया। बीके लक्ष्मी ने रक्षा बंधन केवल भाई-बहन के बीच राखी बांधने का पर्व नहीं, बल्कि यह पवित्रता, आत्मिक प्रेम, शुभ भावना और

एक-दूसरे की रक्षा का संकल्प लेने का अवसर है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय का आध्यात्मिक दृष्टि में राखी को आत्मा की पवित्रता और बुराईयों से स्वयं की रक्षा के संकल्प का प्रतीक माना जाता है। उन्होंने विद्यार्थियों को आपसी प्रेम, सम्मान और सद्भाव बनाए रखने का संदेश दिया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ. सीमा छिल्लर, डॉ. सीमा रानी ने ब्रह्मकुमारियों का आभार प्रकट किया।

विद्यार्थियों को सिखाए योग के गुर



बहादुरगढ़। गांव बानडोली स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में योगाचार्य जगदीश कुमार सहवाग ने निःशुल्क योग-प्राणायाम शिविर लगाया। शिविर के दौरान विद्यार्थियों ने विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास किया तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अध्यक्ष प्रवीण ने की। शिक्षक निशा, मोनिका, संजू, अंजली और अंजू सहित विद्यालय के विद्यार्थियों ने शिविर में उत्साहपूर्वक भाग लिया। योगाचार्य जगदीश सहवाग ने विद्यार्थियों को अष्टांग योग के विभिन्न पहलुओं की जानकारी देते हुए योग और प्राणायाम का महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन जीने का माध्यम है।

हरिभूमि न्यूज़ ॥ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय छारा के उद्यमिता विकास क्लब की ओर से विश्व उद्यमिता दिवस के उपलक्ष्य में आईडिया जनरेशन कम पोस्टर मेकिंग गतिविधि आयोजित की गई। प्रतियोगिता में चेतना ने प्रथम, निशा ने द्वितीय और जानवी ने तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया।

प्राचार्य डॉ. सुशील दलाल के मार्गदर्शन में क्लब के डॉ. जयंत और मोनिका ने गतिविधि का संचालन किया। इसमें विद्यार्थियों ने व्यक्तिगत, टीम और समूह स्तर पर भाग लेकर अपने व्यावसायिक व उद्यमिता संबंधी नवीन विचार पोस्टरों के माध्यम से प्रस्तुत किए। इसके बाद प्रतिभागियों ने 1-2 मिनट की पिच के जरिए अपने विचारों की उपयोगिता, नवीनता और संभावित व्यावसायिक अवसरों की जानकारी दी। गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों में रचनात्मकता, नवाचार, आलोचनात्मक चिंतन, समस्या-समाधान और



उद्यमिता की भावना विकसित करना रहा। विद्यार्थियों को अपने विचारों को व्यावहारिक व्यावसायिक अवसरों में बदलने तथा आत्मनिर्भर बनने के लिए भी प्रेरित किया गया। प्राचार्य डॉ. सुशील दलाल ने विद्यार्थियों की भागीदारी की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास के साथ उनमें नवाचार और उद्यमिता की सोच विकसित करती हैं।

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 : सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़

झज्जर :- पुराना बाई 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 से.मी	स्थानीय संस्करण के	₹. 2500/-
10 × 8 से.मी	अन्तर के पृष्ठ पर	₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बाई खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400

बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900