हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 22 अक्टूबर 2026

11 ऑनलाइन पंजीकरण भुगतान बना परेशानी



12 निजीकरण के विरोध में कर्मियों ने फूंकी प्रतियां



एशियन पैरा गेम्स में जिले के 3 खिलाड़ियों ने जीते कांस्य पदक

बचपन से एक हाथ से दिव्यांग हनी गोरिया ने भाला फेंक के बाद डिस्कस थ्रो में की प्रैक्टिस, खुद का रिकॉर्ड तोड़ जीता ब्रांज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जापान के आइची-नागोया में आयोजित एशियन पैरा गेम्स में जिले के गांव गोरिया निवासी भारतीय पैरा एथलीट हनी गोरिया (20) ने शानदार प्रदर्शन करते हुए डिस्कस थ्रो एफ-37 स्पर्धा में कांस्य पदक जीता। उन्होंने अपने छठे और अंतिम प्रयास में 57.04 मीटर दूर चक्का फेंककर अपना नया व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ रिकॉर्ड बनाते हुए पोडियम पर जगह बनाई। हनी के पिता सुरेंद्र सिंह उर्फ बंटी नंबरदार ने बताया कि बेटे की इस उपलब्धि से परिवार के साथ-साथ पैतृक गांव गोरिया में भी खुशी की लहर है। उसके आगमन पर गांव में सम्मान समारोह होगा।

सुरेंद्र सिंह ने बताया कि उनका परिवार फिलहाल रोहतक की सनसिटी में रहता है। हनी वहीं रहकर राजीव गांधी खेल स्टेडियम में नियमित अभ्यास करता है। वह कोच सुनील फोगाट के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण ले रहा है। उन्होंने बताया कि जन्म से ही दिव्यांग हनी का एक हाथ सामान्य रूप से काम नहीं करता। हनी ने महज दस वर्ष की उम्र में खेलना शुरू किया था। इससे पहले चीन में आयोजित एशियाई पैरा खेलों में उसने भाला फेंक स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया था। अब डिस्कस थ्रो में कांस्य पदक जीता है।

इंटरनेशनल खिलाड़ी बहन युक्ता करती हैं मार्गदर्शन



■ छह वर्ष पहले मां सरिता देवी को ब्लड कैंसर होने के बाद दोनों भाई-बहन ने कठिन परिस्थितियों का सामना किया

हनी की सफलता में उसकी बहन युक्ता का भी अहम योगदान है। पिता सुरेंद्र सिंह के अनुसार, युक्ता पहले शूटिंग की अच्छी खिलाड़ी रही है और वह हनी को भी खेलों में आगे बढ़ने के लिए मार्गदर्शन देती रही है। करीब छह वर्ष पहले उनकी मां सरिता देवी को ब्लड कैंसर होने के कारण परिवार की परिस्थितियां बदल गईं और दोनों का खेल प्रभावित हो गया। इसके बाद युक्ता नौकायन और ड्रैगन बोटिंग में आगे बढ़ी, जबकि हनी ने एथलेटिक्स में अपना प्रदर्शन निखारा। युक्ता ने ड्रैगन बोटिंग में एशियाई खेलों के लिए क्वालीफाई भी किया था, लेकिन संबंधित खेल को मान्यता नहीं मिल पाने के कारण उसे आगे बढ़ने का अवसर नहीं मिल सका। उन्होंने बताया कि अब सरिता देवी पूरी तरह स्वस्थ हैं और बेटे की अंतरराष्ट्रीय उपलब्धि से बेहद खुश हैं। हनी की उपलब्धि पर गांव में हनी के दादा भूप सिंह नंबरदार, हवा सिंह नंबरदार, उमेश भूकर गोरिया, डॉक्टर ओमवीर गोरिया, डॉक्टर देवेंद्र सिंह गहलावत, मास्टर विजय खोरड़ा, हकीकत और प्रदीप सहित अन्य ग्रामीणों ने बधाई देते हुए हनी के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

जूडो छोड़ स्विमिंग में आए हिमांशु ने जीता कांस्य

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। जापान में चल रहे एशियन पैरा गेम्स में हरियाणा के लाल हिमांशु नांदल ने कांस्य पदक जीतकर देश परचम लहरा दिया। हिमांशु ने पुरुष वर्ग की एस-11 कैटेगरी में 400 मीटर फ्रीस्टाइल स्पर्धा में यह उपलब्धि हासिल की है। उसकी जीत पर परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। हरियाणा तैराकी एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री ने हिमांशु व उसके परिवार को बधाई दी। दरअसल, रोहतक मूल के हिमांशु बहादुरगढ़ की एचएल सिटी स्थित चैंपियंस एक्वेटिक एकेडमी में अभ्यास करते हैं। जन्म से दृष्टिबाधित होने के बावजूद उन्होंने तैराकी को अपना जुनून बनाया और मेहनत के दम पर अंतरराष्ट्रीय स्तर तक अपनी पहचान बनाई। वर्ष 2021 में जूडो छोड़कर पैरा स्विमिंग शुरू करने वाले हिमांशु ने वर्ष 2022 में अपनी पहली राष्ट्रीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतने के साथ राष्ट्रीय रिकॉर्ड बनाया था। इसके बाद राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार देश का परचम लहरा रहा है। हिमांशु की इस उपलब्धि के पीछे उसकी कड़ी मेहनत, परिवार का सहयोग और कोच रणबीर शर्मा का मार्गदर्शन है। उसके पिता बलवान हरियाणा के मुख्यमंत्री की सुरक्षा टीम में पुलिस अधिकारी हैं और व्यस्त दिनचर्या के बावजूद बेटे के खेल कॅरियर में पूरा साथ देते हैं। हरियाणा ओलंपिक एसोसिएशन के उपाध्यक्ष एवं हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री ने कहा कि जापान में जीता गया कांस्य पदक हिमांशु की मेहनत और मजबूत हौसले का प्रमाण है। हिमांशु का लक्ष्य अब वर्ष 2028 में लॉस एंजिल्स में होने वाला पैरालंपिक है।



रीढ़ की हड्डी में लगी चोट, हार न मानकर सुखचैन ने भाला फेंक में जीता कांस्य

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। एशियन पैरा गेम्स में गांव गोयला कलां के सुखचैन धनखड़ ने पुरुषों की जैवलिन थ्रो एफ55 स्पर्धा में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया। उन्होंने अपने सर्वश्रेष्ठ प्रयास में 29.94 मीटर भाला फेंककर यह उपलब्धि हासिल की। बता दें कि जिले के गांव गोयला कलां के रहने वाले सुखचैन धनखड़ आज अपने संघर्ष और मेहनत से पैरा एथलेटिक्स में नई पहचान बना रहे हैं। साल 2016 में एक गंभीर सड़क दुर्घटना में उनकी रीढ़ (स्पाइन) में फ्रैक्चर हो गया था, जिसने उनकी जिंदगी को पूरी तरह बदल दिया। लेकिन उन्होंने हार मानने के बजाय इसे अपनी ताकत बना लिया। जापान के आइची-नागोया में आयोजित पैरा एथियन गेम्स में सुखचैन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जैवलिन थ्रो की एफ-55 कैटेगरी में कांस्य पदक हासिल किया। उन्होंने 29.94 मीटर का थ्रो कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। सुखचैन के चाचा धनराज ने बताया कि वह पिछले 5 वर्षों से रोहतक के राजीव गांधी स्टेडियम में कोच सुनील फोगाट के मार्गदर्शन में नियमित अभ्यास कर रहा है। दिल्ली में आयोजित वर्ल्ड पैरा एथलेटिक्स ग्रांड प्रिक्स में उसने जैवलिन थ्रो में स्वर्ण और डिस्कस थ्रो में रजत पदक जीता था। इसके अलावा नेशनल गेम्स में भी 4 पदक अपने नाम किए थे। सुखचैन ने बताया कि वर्ष-2016 में सड़क दुर्घटना के दौरान रीढ़ की हड्डी में गंभीर चोट लगने के बाद उनके पैरों ने काम करना बंद कर दिया था, जिसके बाद से वे व्हीलचेयर पर हैं। इस चुनौती के बावजूद उन्होंने खेलों को अपनाया और परिवार के सहयोग से खुद को स्थापित किया। उसके भाई सुरेंद्र और सन्नी लगातार उसकी मदद करते हैं। सुखचैन के पिता तेजवीर सिंह किसान हैं और बेटे को खेलों में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहते हैं।



खबर संक्षेप

पुलिस ने 514 ओवरएज वाहन किए इंपाउंड

बहादुरगढ़। दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण पर अंकुश लगाने के लिए ट्रैफिक पुलिस ने ओवरएज वाहनों के खिलाफ अभियान तेज कर दिया है। अब तक 514 वाहनों को इंपाउंड किया जा चुका है। जिले में करीब 4200 भारी वाहन अपनी निर्धारित आयु पूरी कर चुके हैं। ट्रैफिक पुलिस की ओर से संबंधित एसडीएम और डीटीओ से पत्र लिखकर ऐसे पुराने व अनफिट वाहनों का ब्योरा मांगा गया है। ट्रैफिक एसएचओ सतीश कुमार ने वाहन मालिकों से अपील की है कि वे अपने पुराने वाहनों को अधिकृत केंद्रों पर स्क्रैप करवाएं। ऐसा नहीं करने पर पुलिस सड़कों के साथ-साथ घरों से भी वाहन जब्त करने की कार्रवाई करेगी। नियमों के तहत एनसीआर में 10 साल पुराने डीजल और 15 साल पुराने पेट्रोल वाहनों के संचालन पर प्रतिबंध है।

निर्माणाधीन हॉल का लेंटर एक दिन में गिरा

बहादुरगढ़। गांव दहकोरा में सरकारी स्कूल के साथ ग्राउंड में बनाए जा रहे हॉल का लेंटर गिर गया। बताया जा रहा है कि मंगलवार की रात को लेंटर डाला गया था और सुबह देखा तो लेंटर का आधा हिस्सा गिरा हुआ था। तकनीकी कमी के कारण लेंटर गिरा या किसी शरारती तत्व ने हरकत की, ये अभी स्पष्ट नहीं है।

मंडी में बोली लगाकर खरीद रहे धान-बाजरा

झज्जर। जिले की अनाजमंडियों में बाजरे व धान की फसल की आवक लगातार जारी है। विभागीय आंकड़ों के अनुसार जिले में अब तक बाजरे की फसल के लिए 9658 किसानों के गेट पास काटे गए, जिससे 299918.10 क्विंटल बाजरे की आवक हो चुकी है। झज्जर अनाजमंडी आढ़ती एसोसिएशन के प्रधान विनोद पूनिया ने बताया कि आढ़तियों द्वारा 2300 रुपये प्रति क्विंटल की दर से बाजरा खरीदा जा रहा है। आढ़ती एसो. के पूर्व प्रधान श्रीभगवान ने बताया कि बुधवार को 1718 किस्म के धान की बोली 4700 रुपये प्रति क्विंटल, 1121 की बोली 5200, हाथ से निकाला गया 1509 धान 4571, मशीन का 4150 रुपये प्रति क्विंटल तक खरीदा गया।

पुराना तहसील परिसर में मिला अज्ञात शव

झज्जर । पुराना तहसील परिसर में स्थित नेताजी सुभाष चंद्र बोस की प्रतिमा के नजदीक एक अज्ञात व्यक्ति का शव मिला है। राहगीरों ने जब शव देखा तो इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना के बाद पुलिस मौके पर पहुंची व शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया।

हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने की कार्रवाई

ग्रेप-1 की पाबंदियां लागू होते ही ध्वस्त की प्रदूषण फैलाने वाली 9 अवैध भट्ठियां

■ बिना अनुमति के चल रही थीं एल्युमीनियम पिघलाने वाली भट्ठियां, अब जमीन मालिक पर भी होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

दिल्ली-एनसीआर में ग्रेप-1 लागू होते ही हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने प्रदूषण फैलाने वाली अवैध औद्योगिक इकाइयों के खिलाफ कार्रवाई तेज कर दी है। बुधवार को बोर्ड की टीम ने गांव कानौंदा और लडरावण में निरीक्षण के दौरान एल्युमीनियम वेस्ट पिघलाने वाली 9 अवैध यूनिट पकड़ीं। ये यूनिट बोर्ड से स्थापना की सहमति (सीटीई) और संचालन की सहमति (सीटीओ) लिए बिना चलाई जा रही थीं।

हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की टीम ने मौके पर ही इन यूनिटों में लगी भट्ठियों को ध्वस्त कर दिया। इसके साथ ही संबंधित जमीन के राजस्व रिकॉर्ड की जांच कराई जाएगी। जमीन के मालिकों की पहचान और रिकॉर्ड का सत्यापन होने के बाद संबंधित विभाग की ओर से उनके खिलाफ भी कार्रवाई शुरू की जाएगी। इन इकाइयों के बिजली कनेक्शन काटने की कार्रवाई भी की जाएगी। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की इस कार्रवाई को ग्रेप-1 लागू होने के बाद प्रदूषण पर अंकुश लगाने की दिशा में अहम कदम माना जा रहा है। एसडीओ अमित दहिया के अनुसार बिना जरूरी अनुमति के चल रही इन इकाइयों पर कार्रवाई से क्षेत्र में अवैध औद्योगिक गतिविधियों पर लगाम लगाने का प्रयास किया जा रहा है।



बहादुरगढ़। एल्युमीनियम वेस्ट पिघलाने वाली अवैध यूनिट को ध्वस्त करते कर्मचारी।

सरेआम जला रहे कूड़ा, डीसी ने दिए चालान व केस दर्ज करने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिले भर में कूड़ा जलाने के प्रतिबंध के बावजूद शहर की सड़कों पर नियमों की खुलेआम अवेहलना की जा रही है। दिन ढलते ही दुकानदार, रेहड़ी व फुटपाथ पर सामान बेचने वाले लोग सड़कों पर कूड़े के ढेरों में आग लगा रहे है। जिससे उठने वाला धुआं वातावरण को प्रदूषित कर रहा है, वहीं सड़क से गुजरने वाले राहगीरों और वाहन चालकों को भी परेशानी हो रही है। प्रशासनिक स्तर पर ऐसे लोगों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की जा रही है। जिसका खामियाजा आमजन को भुगतना पड़ रहा है।

डीसी ने कूड़ा जलाने वालों के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराने के दिए निर्देशः डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि जिले में वायु प्रदूषण नियंत्रण को लेकर प्रशासन सजग है। उन्होंने कहा कि एनजीटी द्वारा वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए ग्रेप व्यवस्था लागू की है। इसकी पालना प्रभावी ढंग से करनी होगी। पर्यावरण संरक्षण की मुहिम को सक्रिय रूप से आगे बढ़ाने के लिए समीर एप शुरू किया गया है। कोई भी नागरिक ग्रेप प्रणाली की अवहेलना या अन्य गतिविधि जो पर्यावरण को दूषित कर रही है, उसकी शिकायत समीर एप पर की जा सकती है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि एक्शन प्लान बनाकर प्रदूषण मुक्त शहर बनाने का हर सम्भव प्रयास करें। मनमानी करने वालों के चालान और जरूरत पड़ने पर कूड़ा जलाने वालों पर एफआईआर भी दर्ज करवाएं।



कूड़े के ढेरों में लगाई गई आग।

तीन दोस्तों पर रॉड व डंडों से हमला

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। गांव बुपनिया में 3 दोस्तों पर कुछ युवकों ने हमला कर दिया। हमलावरों ने रॉड और डंडों से वार किए और युवकों को अधमरी हालत में छोड़कर भाग गए। पीड़ित पक्ष की शिकायत पर बादली पुलिस ने 4 नामजद सहित अन्य अज्ञातों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है।

पुलिस को दी शिकायत में बुपनिया के निवासी साहिल का कहना है कि वह महम में नौकरी करता है। करीब 3 सप्ताह पहले वह अपने गांव में आया था। तब एक ढाबे पर मेरी विशाल के साथ कहासुनी हुई थी। उसी रंजिश में 19 अक्टूबर को मुझ पर व मेरे दोस्तों पर हमला किया। दरअसल, मैं अपने साथी गौरव व प्रशांत के साथ बाइक पर सवार होकर सांपला जा रहा था तो मांडोठी में विशाल और उसके साथियों ने रास्ता रोक लिया और वे हमसे झगड़ने लगे। लोगों ने बीच बचाव करा दिया। फिर हम रात करीब साढ़े 9 बजे अपने गांव के जगरतपुर पुल पर पहुंचे तो विशाल व उसके कुछ दोस्त आ गए। उन्होंने रॉड व डंडों से हमला कर दिया। फिर अधमरी हालत में छोड़कर भाग गए। हमले में मेरी बाइक और गौरव का फोन टूट गया। उधर, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

हॉट मिक्सचर प्लांट पर सीएम फ्लाइंग की रेड



झज्जर। हॉट मिक्सचर प्लांट पर दस्तावेजों की जांच करते सीएम फ्लाइंग टीम के सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सीएम फ्लाइंग और गुप्तचर विभाग की टीम ने बुधवार को गांव सासरौली स्थित हॉट मिक्सचर प्लांट का औचक निरीक्षण किया। यह प्लांट छुछकवास-बहु झोलरी रोड के निर्माण कार्य के लिए संचालित किया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान फ्लाइंग टीम को प्लांट पर केयरटेकर के रूप में एक कर्मचारी मिला। टीम ने उससे प्लांट संचालन से संबंधित अनुमति और दस्तावेज मांगे। दस्तावेजों की प्रारंभिक जांच में जहां डीटीपी कार्यालय से अनुमति नहीं लिए जाने की बात सामने आई, वहीं प्रदूषण नियंत्रण विभाग से आवश्यक अनुमति मिलने की जानकारी भी नहीं मिली। टीम में सीएम फ्लाइंग से इंस्पेक्टर सुरेंद्र सिंह, गुप्तचर विभाग से अरुण कुमार, डीटीपी से राजकुमार जेई, प्रदूषण विभाग से अमित कुमार व बिजली निगम कार्यालय बहु से हरीश जेई शामिल रहे। टीम द्वारा नियमानुसार कार्रवाई की जा रही है।

बहादुरगढ़ बाइपास पर 60 से ज्यादा पेड़ काटने की वन विभाग को दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बाइपास पर पिछले कुछ दिनों से लगातार पेड़ काटे जा रहे हैं। पर्यावरण प्रेमियों ने इस पर आपत्ति जताई है और इस संबंध में वन विभाग को शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की गई है। शिकायत में एक कंपनी के लोगों पर गंभीर आरोप हैं। शिकायतकर्ता कसार के निवासी चेतन स्वरूप का कहना है कि बहादुरगढ़ बाइपास पर करीब 60 हरेभरे पेड़ जड़ से उखाड़ दिए गए हैं। यह पर्यावरण और कानून के साथ खिलवाड़ है। कई दिन से यह सिलसिला चल रहा है। रात के समय पेड़ काटे व उखाड़े जाते हैं। वन विभाग के अधिकारी इस दिशा में ध्यान दें और सख्त कार्रवाई करें।

अतिक्रमण हटाकर सामान किया जब्त

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

स्थानीय नगर परिषद द्वारा बुधवार को शहर के पुराना बस अड्डा रोड व सिलानी गेट क्षेत्र में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। नगर परिषद के दरोगा विकास उज्जैनवाल ने बताया कि अभियान के अंतर्गत आंबेडकर चौक से रविंद्र छिक्कारा चौक तक और राव तुलाराम चौक से लेकर कच्चा बादली रोड स्थित अनाज मंडी तक और गुरुग्राम रोड पर सब्जी मंडी तक की दुकानों का निरीक्षण किया गया। इस दौरान दुकानदारों द्वारा निश्चित परिधि से बाहर रखे साइन बोर्ड व स्टैंडी तथा अन्य सामान जब्त कर लिए गए। नप कार्यकारी अधिकारी देवेंद्र कुमार ने कहा कि यदि कोई दुकानदार अतिक्रमण करता पाया जाता है तो पर दो से पांच हजार रुपये तक जुर्माना लगाने का प्रावधान है। अभियान के अंतर्गत सेनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक, शिवम दरोगा, कृष्णा दरोगा, गौरव दरोगा, रोहित सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



सेक्टर-17 की फुटवियर फैक्ट्री में लगी आग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी सेक्टर-17 स्थित एक फुटवियर फैक्ट्री में बुधवार दोपहर आग लग गई। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की पांच गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। करीब सवा घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। हादसे में कोई हताहत नहीं हुआ, लेकिन फैक्ट्री में रखा वेस्ट मैटीरियल जल गया। घटना प्लॉट नंबर 37 की है। बुधवार दोपहर करीब पौने एक बजे आग लगी। आग फैलने पर फैक्ट्री में हलचल मच गई। फायर विभाग की टीम ने मौके पर पहुंचकर आग बुझाने का अभियान शुरू किया। लगातार प्रयासों के बाद दोपहर करीब दो बजे आग पूरी तरह बुझा दी गई। आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं है। शॉर्ट सर्किट से आग लगने की आशंका जताई जा रही है। फायर अधिकारी पंकज मलिक ने बताया कि विभाग की पांच गाड़ियों और 15 कर्मचारियों की मदद से आग पर काबू पाया गया।



युवक के क्रेडिट कार्ड्स से निकाले 3 लाख रुपये

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। शहर निवासी एक युवक का मोबाइल हैक कर क्रेडिट कार्डों से 3 लाख से अधिक रुपये की राशि उड़ा दी गई। हैरानी भरी बात यह कि ठगी के बाद शातिरों की ओर से पीड़ित को कॉल कर दोबारा क्रेडिट कार्ड की डिटेल मांगी गई। उसने डिटेल नहीं दी तो शातिर ने धमकी देते हुए कहा कि आज बच गया, फिर कभी दोबारा देख लेंगे।

पीड़ित युवक नजफगढ़ रोड स्थित शिव चौक के पास रहने वाला है। उसका कहना है कि वह दिल्ली एयरपोर्ट पर नौकरी करता है। गत 18 अक्टूबर को घर पर था। तभी फोन पर ओटीपी आने लगे। देखा तो दो क्रेडिट कार्डों से 3 लाख 715 रुपये निकले हुए थे। इसके बाद 20 अक्टूबर को एक अज्ञात नंबर से कॉल आई। कॉलर ने क्रेडिट कार्ड के संबंध में डिटेल मांगी। मैंने डिटेल नहीं दी तो शातिर हंसते हुए बोला कि आज तो बच गया, फिर कभी देख लेंगे। फिर मैंने ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई। उधर, शिकायत के आधार पर साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। अभी यह पता लगाया जा रहा है कि आखिर युवक के क्रेडिट कार्ड से पैसे कैसे निकले हैं। पुलिस ने सतर्क रहने की अपील की है।

विकास

विधायक ने वार्ड-18 में विकास कार्यों का किया शुभारंभ

पेयजल व पानी निकासी के लिए बिछेगी लाइन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने वार्ड-18 में धर्म विहार व विवेकानंद नगर के निवासियों के साथ छिल्लर जिम वाली सड़क के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर शुभारंभ किया। विधायक ने बताया कि एमआईई की ओर जाने वाली इस सड़क के निर्माण से पहले यहां पानी की पाइपलाइन तथा बरसाती पानी की निकासी के लिए लाइन बिछाई जाएगी। पूर्व पार्षद युवराज छिल्लर और कॉलोनीवासियों ने विधायक राजेश जून का जोरदार स्वागत किया। उन्होंने बताया कि इस विकास कार्य से वार्ड नंबर-18 और वार्ड नंबर-11 के निवासियों की संबंधित समस्या का स्थाई समाधान हो जाएगा। उन्होंने स्थानीय निवासियों से विकास कार्यों की गुणवत्ता पर नजर बनाए रखने की अपील की। स्थानीय निवासियों ने क्षेत्र की समस्याओं का स्थायी समाधान करवाने के लिए विधायक का आभार व्यक्त किया। विधायक ने कहा कि सड़क निर्माण से पहले पेयजल और बरसाती पानी की निकासी के लिए पाइपलाइन बिछाने से जलभराव और अन्य संबंधित समस्याएं समाप्त हो जाएंगी। राजेश जून ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी के विशेष आशीर्वाद से बहादुरगढ़ के ग्रामीण और शहरी इलाकों में लगातार विकास कार्य करवाए जा रहे हैं।



बहादुरगढ़। विकास कार्यों का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

सेक्टर 6 के पास चाय की दुकान से हजारों की सिगरेट-बीड़ी चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

रेवाड़ी रोड स्थित सेक्टर 6 के नजदीक स्थित चाय की दुकान में मंगलवार की चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया। सुबह दुकान संचालक को जब चोरी का पता चला तो उसने डायल 112 के माध्यम से पुलिस को सूचित किया। दुकान संचालक संजय कुमार ने बताया कि वह मूल रूप से यूपी के जिला बागपत का रहने वाला है। यहां उसने चाय की दुकान कर रखी है। सुबह करीब चार बजे किसी श्रमिक ने चाय की दुकान का गेट टूटा होने की सूचना दी। चोर गल्ले में रखी नकदी के अलावा 15 से 20 हजार के सिगरेट के पैकेट, बीड़ी के बंडल व अन्य सामान चुरा ले गया। जब उसने सीसीटीवी फुटेज चेक की उसमें रात करीब साढ़े ग्यारह बजे एक संदिग्ध युवक दुकान में चोरी करता दिखाई दे रहा है।



पचास वर्ष से अधिक उम्र के ऐसे लोग, जिन्हें बचपन में चिकन पॉक्स हो चुका है या किसी बीमारी की वजह से जिनकी इम्यूनिटी वीक है, उन्हें शिंगल्स डिजीज हो सकता है। यह बहुत पेनफुल वायरल इंफेक्शन है, जिससे बचाव के लिए वैक्सीन लगवा सकते हैं। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर दे रहे हैं बहुत यूजफुल एडवाइस।

पेनफुल डिजीज शिंगल्स वैक्सीन से संभव है बचाव



प्रिकॉशन



डॉ. विपुल गुप्ता
सीनियर फिजिशियन
नई दिल्ली

शिंगल्स रोग को हर्पीस जोस्टर भी कहा जाता है। यह वेरिसेला जोस्टर वायरस के इंफेक्शन से होने वाला एक पेनफुल डिजीज है। यह उन लोगों को हो सकता है, जिन्हें बचपन में कभी चिकन पॉक्स हो चुका है। दरअसल, चिकन पॉक्स ठीक होने के बाद उसके वायरस इनएक्टिव फॉर्म में रोगी के टिश्यूज में या स्पाइनल कॉर्ड की नर्व्स में पड़े रहते हैं। फिर जब व्यक्ति पचास वर्ष की उम्र को पार कर लेता है, किसी बीमारी की वजह से उसकी इम्यूनिटी वीक हो जाती है तो ये वायरस फिर से एक्टिव होकर उसकी बॉडी स्किन के किसी एक पार्ट पर छोटे-छोटे वेसिकल्स के रूप में सामने आ सकते हैं, जिसे शिंगल्स कहते हैं। इस रोग के होने की आशंका उन लोगों में ज्यादा होती है, जिन्हें डायबिटीज, बीपी, कैंसर, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, क्योंकि उनकी इम्यूनिटी काफी कमजोर हो जाती है।



शिंगल्स के लक्षण: शिंगल्स, बॉडी के किसी एक निश्चित पार्ट की स्किन पर छोटे-छोटे दानों या पानी वाले फफोलों के रूप में होता है। ज्यादातर शरीर के ऊपरी हिस्से यानी थोरेसिक पार्ट में, आंखों के पास या बैक पार्ट में स्पाइन के आस-पास की स्किन पर होता है।

शिंगल्स होने से पहले स्किन के उस पार्ट में बहुत ज्यादा दर्द महसूस होता है। फिर उसी स्थान पर तीन से पांच दिनों के बाद इसके वेसिकल्स प्रकट होते हैं। फिर इनमें पानी भर जाता है। इससे जुड़ा सबसे कॉम्प्लीकेटेड आस्पेक्ट, पोस्ट हरपेटिक न्यूराल्जिया है। इसमें कुछ पेशेंट्स को शिंगल्स के ठीक होने के बाद भी कई दिन, महीने या कभी-कभी एक साल तक करेंट लगने जैसा पेन होता रहता है।

अब उपलब्ध है वैक्सीन: शिंगल्स के मामले में अच्छी बात यह है कि अब इससे बचाव के लिए इफेक्टिव वैक्सीन उपलब्ध है। हालांकि वैक्सीन पहले भी उपलब्ध थीं लेकिन वो ज्यादा इफेक्टिव नहीं होती थीं और उनके कुछ साइड इफेक्ट्स भी होते थे। लेकिन अब शिंगरिक्स नामक वैक्सीन की दो डोज इससे बचाव करने में काफी कारगर है। इस वैक्सीन की दो डोज को दो से छह महीने के अंतराल पर लगाया जाता है। इसकी एफिशिएंसी 90 प्रतिशत से ज्यादा पाई गई है। इसलिए पचास वर्ष से ऊपर के ऐसे लोग, जिन्हें बचपन में स्मॉल या चिकन पॉक्स हो चुका है या जो बीपी, शुगर, अस्थमा के पेशेंट हैं या फिर जो इम्यूनोथेरेपी ले रहे हैं, वे शिंगल्स जैसे पेनफुल डिजीज से बचने के लिए यह वैक्सीन अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लगवा सकते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीका: जहां तक शिंगल्स के उपचार की बात है तो इसके पेशेंट्स को एंटीवायरल मेडिसिन दी जाती हैं। चूंकि यह बहुत पेनफुल डिजीज है, इससे राहत के लिए कई बार पेशेंट की कंडीशन के अनुसार नर्व्स को सुन्न करने वाली दवाएं भी दी जाती हैं। लेकिन इन दवाओं को देने के बाद भी कई बार पेशेंट को दर्द से पूरी राहत नहीं मिल पाती है। पेशेंट अपने रोजमर्रा के काम भी नहीं कर पाता है। इसीलिए इससे बचाव के लिए वैक्सीन लगवाना ही कारगर उपाय है। *

प्रस्तुति: विज्ञान भूषण

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. राजेश कालिटा
जनरल मेडिसिन स्पेशलिस्ट, दिल्ली

बदलते मौसम में बढ़ जाता है कई बीमारियों के होने का रिस्क

मौसम में बदलाव का असर केवल तापमान पर ही नहीं, बल्कि हमारी सेहत पर भी पड़ता है। कभी सुबह और शाम हल्की ठंडक, तो कभी दिन में गर्मी, उमस, बारिश और बढ़ता वायु प्रदूषण शरीर के लिए कई तरह के रोगों के होने का रिस्क बढ़ा देता है। इनसे बचाव के लिए पूरी सावधानी बरतते हुए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।







इन दिनों मौसम में बदलाव हो रहा है। सुबह-शाम, रात में ठंड तो दिन में गर्मी लगती है। मच्छरों का प्रकोप और प्रदूषण भी बढ़ रहा है। इससे कई बीमारियों का रिस्क बढ़ गया है।

इन रोगों का बढ़ता है रिस्क

सर्दी-जुकाम और फ्लू: यह इस मौसम की सबसे आम समस्या है। इसमें नाक बहना या बंद होना, छींकें आना, गले में खराश, हल्का बुखार, बदन दर्द और थकान जैसे लक्षण दिखते हैं। सामान्य जुकाम आमतौर पर 5-7 दिन में ठीक हो जाता है, जबकि फ्लू (इंफ्लूएंजा) में बुखार तेज होता है और कमजोरी अधिक रहती है। यह एक व्यक्ति से दूसरे में खांसने-छींकने और हाथ मिलाने से आसानी से फैलता है।

गले का संक्रमण: टॉन्सिलाइटिस और फेरिन्जाइटिस जैसे गले के संक्रमण में गले में दर्द, निगलने में तकलीफ, आवाज बैठना और कभी-कभी बुखार होता है। ठंडी चीजों का सेवन और अचानक तापमान बदलना इसके प्रमुख कारण हैं। बच्चों में यह समस्या अधिक देखी जाती है।

खांसी और ब्रोंकाइटिस: लगातार खांसी, सीने में जकड़न, बलगम और सांस लेते समय घरघराहट, ब्रोंकाइटिस के लक्षण हो सकते हैं। यदि खांसी दो-तीन हफ्ते से अधिक चले, तो डॉक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए।

एलर्जी और अस्थमा: धूल, धुएं, परागकणों और प्रदूषण के कारण आंखों में खुजली, लगातार छींकें, नाक से पानी बहना और त्वचा पर चकत्ते हो सकते हैं। अस्थमा या दमे के मरीजों में सांस फूलना, सीटी जैसी आवाज और सीने में भारीपन बढ़ जाता है। प्रदूषण के दिनों में यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है।

वायरल फीवर: इसमें तेज बुखार, सिरदर्द, बदन टूटना, कमजोरी और कभी-कभी उल्टी या दस्त की शिकायत होती है। यह आमतौर पर 3 से 5 दिन में ठीक हो जाता है, पर आराम और पर्याप्त तरल पदार्थ जरूरी हैं।



डेंगू और मलेरिया: बरसात के बाद मौसम बदलने के दौरान रुके हुए पानी में मच्छर पनपते हैं। डेंगू, एडीज मच्छर के काटने से होता है, जिसमें तेज बुखार, तेज सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द तथा शरीर पर दाने हो सकते हैं। मलेरिया में ठंड लगकर बुखार आता है और पसीना आकर उतर जाता है। इन दोनों बीमारियों में देरी करना जानलेवा हो सकता है, इसलिए तुरंत जांच कराना आवश्यक है।

पेट के संक्रमण: दूषित पानी और बासी भोजन से दस्त, उल्टी, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग, टाइफाइड और पीलिया (हेपेटाइटिस-ए) जैसी बीमारियां हो सकती हैं। इनमें शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) सबसे बड़ा खतरा है।

जोड़ों का दर्द और अकड़न: ठंडे और नम मौसम में गठिया के रोगियों और बुजुर्गों के जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। सुबह उठने पर अकड़न महसूस होती है।

त्वचा और आंखों की समस्याएं: मौसम में नमी, धूल, प्रदूषण और एलर्जी के कारण त्वचा में खुजली, चकत्ते, रूखापन तथा आंखों में जलन या पानी आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। पसीने और नमी के कारण कुछ लोगों में फंगल संक्रमण का खतरा भी बढ़ सकता है।

रोगों के कारण

इस मौसम में होने वाले तमाम तरह के रोगों के कई कारण हो सकते हैं।

तापमान में उतार-चढ़ाव: दिन में गर्मी और रात में ठंड होने से शरीर को बार-बार अपना तापमान संतुलित करना पड़ता है। इससे शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है।

वायरस का संक्रमण: फ्लू और सर्दी-जुकाम के वायरस ठंडे और शुष्क मौसम में ज्यादा सक्रिय रहते हैं।

नमी और गंदा पानी: बरसात के बाद जगह-जगह पानी जमा हो जाता है, जिसमें मच्छर पनपते हैं। साथ ही दूषित पानी से पेट की बीमारियां फैलती हैं।

एलर्जी के कारक: धूल, परागकण (पोलन), फफूंद और प्रदूषण के कण हवा में बढ़ जाते हैं, जो एलर्जी और दमे के रोगियों को परेशान करते हैं।

खान-पान में लापरवाही: मौसम के अनुसार खान-पान और सोने-जागने के समय में बदलाव न करने से भी शरीर बीमार पड़ जाता है।

बचाव है संभव

इस मौसम में होने वाले रोगों से बचने के लिए आप कुछ उपाय आजमा सकते हैं।

लें पौष्टिक आहार: घर का ताजा और गर्म खाना खाएं। बाहर का खुला और तला-भुना भोजन, कटे हुए फल और बासी खाने से बचें। मौसमी फल, हरी सब्जियां, दालें, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त भोजन लें। विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे अमरूद, आंवला, संतरा और नीबू का सेवन करें। भोजन में हल्दी, अदरक, लहसुन, तुलसी और काली मिर्च का प्रयोग करें, जो प्राकृतिक रूप से संक्रमण से लड़ने में सहायक माने जाते हैं। सूखे मेवे, दालें और अंकुरित अनाज प्रोटीन और ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं। बहुत अधिक मीठे पेय पदार्थों और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित रखें।

हाइड्रेशन का रखें ध्यान: हमेशा उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। दिनभर में पर्याप्त पानी पिएं। गुनगुना पानी, सूप, दाल का पानी और अदरक-तुलसी का काढ़ा भी लाभकारी है।

बीमार व्यक्ति से रहें दूर: सर्दी-खांसी वाले व्यक्ति से उचित दूरी बनाएं। यदि आप स्वयं बीमार हैं, तो घर पर आराम करें, ताकि संक्रमण दूसरों तक न फैले। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को टिश्यू या कोहनी से ढकें। भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

पर्सनल हाइजीन का रखें ध्यान: हाथों को साबुन से कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं, खासकर खाने से पहले, शौचालय के बाद और बाहर से आने पर। आंख, नाक और मुंह को बिना हाथ धोए न छुएं।

पहनें सही ड्रेस: परतों में ड्रेसेस पहनें, ताकि गर्मी या ठंड के हिसाब से उन्हें कम या ज्यादा किया जा सके। सुबह-शाम की ठंड से बचने के लिए हल्का जैकेट या शॉल साथ रखें। पसीने में भीगे कपड़े तुरंत बदलें और अचानक एसी या ठंडे कमरे से तेज गर्मी में न जाएं। एसी का तापमान 24-26 डिग्री से कम न रखें।

नाक, गले की देखभाल: जुकाम की शुरुआत में दिन में एक-दो बार भाप लें। गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक डालकर दिन में 2-3 बार गरारे करें। सलाइन नेजल स्प्रे या ड्रॉप, धूल और एलर्जी में आराम देते हैं।

मच्छरों से सुरक्षा: घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। कूलर, गमलों, टायरों और छत पर रखे बर्तनों का पानी हर सप्ताह बदलें या खाली करें। खिड़कियों पर जाली लगवाएं और सोते समय मच्छरदानी या रिपेलेंट का उपयोग करें। पूरी बांह के कपड़े पहनें, खासकर सुबह और शाम के समय। नालियों की सफाई और कीटनाशक के छिड़काव में सहयोग करें।

प्रदूषण से करें बचाव: बाहर निकलने से पहले वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) देखें। प्रदूषण अधिक होने पर बाहरी गतिविधियां कम करें और जरूरत के अनुसार अच्छी फिटिंग वाला एन-95 मास्क पहनें। सुबह की सैर तब करें जब हवा की गुणवत्ता बेहतर हो। प्रदूषण अधिक हो तो घर के अंदर हल्का व्यायाम करें। प्रदूषण अधिक होने पर खुले में व्यायाम करने से बचें। घर में एयर प्यूरीफायर या घर के अंदर लगाए जाने वाले पौधे उपयोगी हो सकते हैं। दमे और एलर्जी के मरीज अपनी दवाइयां और इनहेलर हमेशा साथ रखें। सार्वजनिक जगहों पर खासकर बंद जगहों (बस, मेट्रो, बाजार) में जाना यथासंभव अवॉयड करें। जरूरत के अनुसार मास्क पहनें।

करें व्यायाम: प्रतिदिन 5-10 मिनट डीप ब्रीदिंग, अनुलोम-विलोम करें। कम से कम 30 मिनट टहलें, योग या प्राणायाम करें। तनाव कम करने के लिए ध्यान, संगीत या परिवार के साथ समय बिताएं। रोज 7 से 8 घंटे की नींद भी जरूर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इन बातों का भी रखें ध्यान



गुनगुने पानी से गरारे, अदरक-तुलसी की चाय, हल्दी वाला दूध और भाप लेना हल्के सर्दी-जुकाम में आराम पहुंचा सकता है। लेकिन यदि लक्षण गंभीर हों या कुछ दिनों में ठीक न हों, तो घरेलू नुस्खों पर निर्भर रहने की बजाय चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए। बच्चों को स्कूल भेजते समय मौसम के अनुसार कपड़े पहनाएं, हैंड हाइजीन रखना सिखाएं और उन्हें ठंडे पेय और आइसक्रीम से कुछ समय के लिए दूर रखें। बुजुर्गों को नियमित दवाइयां समय पर देना, गर्म कपड़े पहनाना और ब्लड प्रेशर तथा शुगर की जांच कराते रहना जरूरी है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा, विशेषकर बुखार या खांसी की सिरप न दें। इंफ्लूएंजा वैक्सीन लगवा सकते हैं। लेकिन बच्चों, 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों, गर्भवती महिलाओं, दमा, मधुमेह या हृदय रोग से पीड़ित लोगों को इसके बारे में डॉक्टर से सलाह लें।

हर्बल जोन

रेखा देशराज

आंवले का सेवन करना है फायदेमंद

इन दिनों सब्जी-फल मार्केट में आंवला खूब बिक रहा है। यह सिर्फ विटामिन-सी का भंडार ही नहीं है बल्कि कई रोगों से बचाव में भी सहायक है। इसीलिए हमारे खान-पान से लेकर अनेक तरह की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में आंवले का प्रयोग सदियों से हो रहा है। कभी दादी-नानी के मुरब्बे, कभी खट्टी, कसैली या तीखी स्वाद वाली चटनी, तो कभी आंवले का जूस, कभी आंवले का अचार। इस फल को अनेक तरीकों से सेहत और स्वाद दोनों के लिए खाया जाता है।

विटामिन-सी का खजाना: आंवले की सबसे बड़ी पोषण विशेषता इसमें मौजूद विटामिन-सी है। यह विटामिन शरीर में कोलेजन के निर्माण, घाव भरने की प्रतिरक्षा तंत्र के सामान्य कामकाज में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आंवला एक एंटीऑक्सीडेंट है, जो कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में मददगार होता है। आंवला खाना शरीर को जरूरी पोषण देने का एक तरीका है। लेकिन इसे किसी बीमारी का पूर्णतः इलाज नहीं समझना चाहिए।



ये भी होते हैं पोषक तत्व: आंवले में विटामिन-सी के अलावा भी अनेक महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। मसलन पॉलिफेनॉल जैसे जैव सक्रिय यौगिक। ये यौगिक शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव से जुड़ी प्रक्रियाओं पर प्रभाव डाल सकते हैं। यह रक्त में वसा के स्तर, रक्त शर्करा और शरीर में सूजन से संबंधित समस्याओं पर बेहद सकारात्मक परिणाम देता है।

नियमित रूप से आंवला खाने से मधुमेह, हृदय रोग या दूसरी गंभीर बीमारियों की रोकथाम में मदद मिलती है।

रखें ध्यान: जिन लोगों को गुर्दे की पथरी की समस्या हो, उन्हें विशेष रूप से अधिक मात्रा में आंवले का रस या इस पर केंद्रित सप्लीमेंट लेने से पहले अपने डॉक्टर से इस पर गंभीरता से सलाह लेना चाहिए। अधिक चीनी वाले आंवले का मुरब्बा भी सीमित मात्रा में सेवन करने चाहिए। डॉक्टर से कंसल्ट कर ही इसकी मात्रा निर्धारित करें।

ऐसे करें सेवन: ताजा आंवला अच्छी तरह धोकर काटें और अपनी सहनशीलता के अनुसार थोड़ी मात्रा से खाना शुरू करें।

चटनी के रूप में आंवला खाने के लिए इसे धनिया, पुदीना और दूसरे मसालों के साथ तैयार कर सकते हैं। कद्दूकस किया हुआ आंवला गाजर या खीरे के सलाद में डालकर खा सकते हैं। बिना अतिरिक्त चीनी वाले आंवला के रस को पिएं, लेकिन इसे पानी का विकल्प न मानें। आंवले का मुरब्बा या कैंडी खाते समय चीनी की मात्रा का ध्यान जरूर रखें। *

प्रिकॉशन

ललिता गोयल

अगर आप भी अकसर अपनी गोद में लैपटॉप रखकर काम करते हैं तो सावधान हो जाएं, क्योंकि इससे कई तरह के हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। इन प्रॉब्लम्स और इनसे बचने के उपायों के बारे में जानिए।

क्या आप भी करते हैं गोद में लैपटॉप लेकर काम



आज के डिजिटल दौर में कंप्यूटर और लैपटॉप हम सबकी रोजमर्रा की जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुके हैं। पढ़ाई हो, ऑफिस का काम हो या ऑनलाइन मीटिंग, घंटों लैपटॉप के सामने बिताना अब आम बात हो गई है और अकसर लोग टेबल-कुर्सी पर बैठने के बजाय लैपटॉप को गोद में रखकर काम करना आसान समझते हैं। चाहे सोफे पर या बिस्तर पर बैठना हो गोद में लैपटॉप रखकर काम करना आरामदायक और सुविधाजनक लगता है, लेकिन ऐसा करना सेहत के लिए बेहद हार्मफुल साबित हो सकता है। लैपटॉप से निकलने वाली हीट त्वचा और अंदरूनी टिशू को प्रभावित करती है, जिससे शरीर को कई तरह की गंभीर परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं। यहां जानते हैं कि लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से आपको किन दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

आंखों पर असर: लंबे समय तक पास रखकर लैपटॉप पर काम करने से आंखों में ड्रायनेस, सूजन, पानी आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

नींद न आना: गोद में लैपटॉप रखकर काम करते समय स्क्रीन आंखों के काफी करीब होती है। इससे निकलने वाली नीली रोशनी आंखों में सूखापन, जलन और थकान पैदा करती है। इसके कारण मस्तिष्क में 'मेलाटोनिन' हार्मोन का बनना कम हो जाता है, जिससे नींद न आने की समस्या होती है।

पुरुषों में इनफर्टिलिटी: पुरुषों में लैपटॉप की हीट का असर महिलाओं से ज्यादा होता है। जब लैपटॉप गोद में रखा होता है, तो स्क्रोटम का तापमान बढ़ जाता है। ज्यादा तापमान होने से पुरुषों की स्पर्म क्वालिटी कमजोर होने लगती है और इस वजह से फर्टिलिटी में समस्या आ सकती है और प्रजनन क्षमता प्रभावित हो सकती है।

रेडिएशन का असर: लैपटॉप को ज्यादा देर तक गोद में रखकर काम करने से लैपटॉप से निकलने वाली हीट लो फ्रीक्वेंसी रेडिएशन छोड़ते हैं और ब्लूटूथ कनेक्शन से ही रेडिएशन बाहर आती है और इस वजह से सिर दर्द की समस्या हो सकती है।

स्किन इंफेक्शन: लैपटॉप से निकलने वाली गर्म हवा के कारण त्वचा में जलन होने लगती है। लैपटॉप से निकलने वाली हीट के कारण स्किन पर रेड रैशेज आ सकते हैं। लंबे समय तक स्किन के संपर्क में लैपटॉप रखने से असामान्य त्वचा में छोटे-छोटे दाने हो सकते हैं।

पॉस्चर प्रॉब्लम: गोद में लैपटॉप रखकर इस्तेमाल करते रहने से कमर दर्द की समस्या हो सकती है। इससे शरीर के पॉस्चर पर भी असर हो सकता है। गर्दन में दर्द की शिकायत भी हो सकती है।

पीठ और कंधों में दर्द: गोद में लैपटॉप रखकर काम करते समय स्क्रीन आपकी आंखों के लेवल से काफी नीचे होती है। इस वजह से आपको गर्दन झुकाकर बैठना पड़ता है। लगातार इस स्थिति में रहने से रीढ़ की हड्डी का प्राकृतिक आकार बिगड़ने लगता है, जिससे सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस और पीठ के निचले हिस्से में तेज दर्द की समस्या हो जाती है।

बचने के लिए क्या करें: इन सभी समस्याओं से बचने के लिए आप इन उपायों पर गौर कर सकते हैं।

- हमेशा लैपटॉप को एक टेबल पर रखकर इस्तेमाल करें।
- टेबल न हो, तो कुशन वाले लैप डेस्क या कूलिंग पैड का इस्तेमाल करें ताकि लैपटॉप की गर्मी सीधे शरीर तक न पहुंचे।
- हर 20 मिनट के काम के बाद 20 सेकेंड के लिए 20 फीट दूर किसी वस्तु को देखें।
- अपनी आदतों में यह छोटा-सा बदलाव करके आप रीढ़ की हड्डी, त्वचा और संपूर्ण सेहत को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं। *

(जनरल फिजिशियन डॉ. तृप्ति अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

अवेयरनेस

डॉ. नरेश कुमार
सीनियर जनरल फिजिशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

हालांकि देश में पोलियो इरेडिकेशन प्रोग्राम से वाइल्ड पोलियो वायरस से मुक्ति मिल चुकी है, लेकिन इस दिशा में निरंतर प्रयास करते रहना जरूरी है। वर्ल्ड पोलियो डे (24 अक्टूबर) के अवसर पर जानिए इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

पोलियो से बचाव के लिए सतर्कता बरतना है जरूरी

पोलियो को चिकित्सा विज्ञान में पोलियोमाइलाइटिस कहा जाता है। यह बीमारी पोलियो वायरस के कारण होती है, जो मुख्य रूप से मुंह के रास्ते शरीर में प्रवेश करता है और आंतों में अपनी संख्या बढ़ाता है। कुछ मामलों में वायरस रक्त के माध्यम से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र तक पहुंचकर उन तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जो मांसपेशियों की गतिविधियों को नियंत्रित करती हैं। इससे मांसपेशियों में कमजोरी या स्थाई लकवा हो सकता है। कुछ मामलों में यह सांस की मांसपेशियों को भी प्रभावित करता है, जिससे जान भी जा सकती है।



बच्चों को ज्यादा रिस्क: पोलियो एक गंभीर संक्रामक बीमारी है। इसे 'बच्चों का लकवा' भी कहा जाता है। हालांकि यह बीमारी किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है, लेकिन पांच साल से कम उम्र के बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है। लगभग 200 संक्रमित बच्चों में से किसी एक में गंभीर रूप दिखता है, यानी पैरालिटिक पोलियो। लकवाग्रस्त बच्चों में से 5 से 10 प्रतिशत की मौत भी हो सकती है।

क्या है स्थिति: डब्ल्यूएचओ के अनुसार वैक्सीन की बदौलत आज दुनिया भर में पोलियो की बीमारी लगभग खत्म हो चुकी है। भारत में भी 'दो बूंद जिंदगी की' संदेश लेकर चला पल्स पोलियो अभियान काफी कारगर रहा। फिर भी इसके वाइल्ड पोलियो वायरस और वैक्सीन डिराइव्ड पोलियो वायरस का खतरा कई देशों में अभी भी मौजूद है। इसीलिए भारत में रुटीन इम्यूनाइजेशन के तहत बच्चों को ओपीवी और आईपीवी की खुराकें दी जाती हैं और समय-समय पर पल्स पोलियो अभियान चलाए जाते हैं।

कैसे फैलता है: पोलियो वायरस इंसान के शरीर में मुंह के रास्ते दाखिल होता है। इसका मुख्य तरीका फीकल-ओरल रूट है, यानी दूषित पानी या खाना, साफ-सफाई की कमी, संक्रमित व्यक्ति के मल के संपर्क में आना। कभी-कभी खांसी या छींक के जरिए भी यह फैल सकता है। वायरस आंत में बढ़ता है और संक्रमित व्यक्ति के मल के जरिए हफ्तों तक बाहर निकलता रहता है। इसीलिए जहां सैनिटेशन कमजोर होता है, वहां यह तेजी से फैलता है।

रोग के लक्षण: पोलियो के ज्यादातर संक्रमित लोगों (लगभग 70 प्रतिशत से ज्यादा) में कोई लक्षण दिखते ही नहीं, लेकिन वे दूसरों को वायरस फैला सकते हैं। कुछ लोगों में हल्के लक्षण होते हैं। इनमें बुखार, थकान, सिरदर्द, उल्टी, गर्दन में अकड़न, हाथ-पैरों में दर्द, मांसपेशियों में कमजोरी, गंभीर मामलों में हाथ या पैर में अचानक ढीलापन और लकवा होना।

पोलियो का इलाज: पोलियो का कोई प्रॉपर परफेक्ट इलाज नहीं है। एक बार लकवा हो जाए तो उसे ठीक नहीं किया जा सकता। इलाज सिर्फ सपोर्टिव होता है- आराम, दर्द की दवा, फिजियोथेरेपी, ब्रेसेस या कैलिपर्स और गंभीर मामलों में सांस के लिए वेंटिलेटर। इसीलिए रोकथाम ही सबसे कारगर उपाय है।

बचाव के उपाय: पोलियो से बचाव के लिए टीकाकरण और संक्रमण की रोकथाम बेहद महत्वपूर्ण हैं। पोलियो से बचने के लिए मुख्य रूप से दो प्रकार के टीकों का इस्तेमाल किया जाता है। ओरल पोलियो वैक्सीन (ओपीवी), जो मुंह में बूंदों के रूप में दी जाती है। इनएक्टिवेटेड पोलियो वैक्सीन (आईपीवी) यह इंजेक्शन के माध्यम से दी जाती है। बच्चों को समय पर इसकी सभी खुराकें दिलाएं। 5 साल से कम उम्र के हर बच्चे को ओपीवी की डोज पिलाएं, चाहे उसे पहले सारी खुराकें मिल चुकी हों। साफ-सफाई और स्वच्छता का ध्यान रखें। खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। साफ और सुरक्षित पीने का पानी इस्तेमाल करें। पानी उबालकर या फिल्टर करके पिएं। *

प्रस्तुति: सृजन अरोड़ा

खबर संक्षेप

विधायक ने लिया जागरण की तैयारियों का जायजा

बहादुरगढ़। मां भगवती युवा मित्र मंडल समिति की ओर से 23 अक्टूबर को आयोजित होने वाले द्वितीय विशाल मां भगवती जागरण की तैयारियां जोर-शोर से चल रही हैं। जागरण की तैयारियों का जायजा लेने के लिए विधायक राजेश जून कार्यक्रम स्थल पर पहुंचे और समिति के सदस्यों के साथ व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। आयोजकों ने बताया कि जागरण में प्रसिद्ध गायक कन्हैया मित्तल सहित अनेक कलाकार अपनी मधुर वाणी से माता रानी की महिमा का गुणगान करेंगे।

ड्यूटी के लिए निकली युवती लापता, केस दर्ज

बहादुरगढ़। घर से ड्यूटी के लिए निकली एक युवती संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई है। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन उसका कुछ अता पता नहीं है। बिहार मूल की प्रिया का कहना है कि उसका परिवार यहां जटवाड़ा में रहता है। गत उसकी करीब 30 वर्षीय बहन पूजा एक कंपनी में काम करती है। गत 2 अक्टूबर को कंपनी जाने के लिए घर से निकली थी, लेकिन वापस नहीं आई। उधर, सिटी थाने से जांच अधिकारी सुशीला का कहना है कि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है। तलाश के प्रयास जारी हैं।

ओपीडी कार्ड बनवाने के लिए करना पड़ रहा इंतजार

नागरिक अस्पताल में ऑनलाइन पंजीकरण भुगतान बना मरीजों व परिजनों की परेशानी

- गरीब और ग्रामीण मरीजों को हो रही सबसे ज्यादा दिक्कत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के नागरिक अस्पताल में इलाज कराने पहुंच रहे मरीजों और उनके परिजनों की परेशानियां लगातार बढ़ती जा रही हैं। अस्पताल में ओपीडी की पंजीकरण पर्ची बनवाने के लिए ऑनलाइन भुगतान की व्यवस्था लागू होने के बाद मरीजों को रजिस्ट्रेशन काउंटर पर दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।

खासकर गरीब, बुजुर्ग और ग्रामीण क्षेत्रों से आने वाले मरीजों के लिए यह व्यवस्था परेशानी का कारण बन रही है। जिन मरीजों के पास स्मार्टफोन नहीं है या जो ऑनलाइन भुगतान की प्रक्रिया से परिचित नहीं हैं, उन्हें ओपीडी कार्ड बनवाने में मुश्किल हो रही है। ऐसे में मरीजों और उनके परिजनों ने अस्पताल प्रशासन से ऑनलाइन भुगतान के साथ नकद राशि स्वीकार करने की व्यवस्था भी जारी रखने की मांग की है।

दरअसल, हरियाणा के सरकारी अस्पतालों में ओपीडी रजिस्ट्रेशन के लिए क्यूआर कोड के माध्यम से ऑनलाइन भुगतान की व्यवस्था लागू की गई है। इस व्यवस्था का उद्देश्य भुगतान प्रक्रिया को डिजिटल बनाना और लेनदेन को आसान करना है, लेकिन जमीनी स्तर पर इसके सामने कई व्यावहारिक समस्याएं आ रही हैं। मरीजों का कहना है कि अस्पताल में इलाज कराने आने वाले हर व्यक्ति के पास डिजिटल भुगतान की सुविधा होना जरूरी नहीं है। ऐसे में नकद भुगतान का विकल्प उपलब्ध रहना चाहिए, ताकि तकनीकी सुविधा के अभाव में किसी को परेशानी न उठानी पड़े।



बहादुरगढ़। अस्पताल में ओपीडी पंजीकरण के लिए कतार में खड़े मरीज। फोटो : हरिभूमि

सिटी पल्स

बुजुर्गों के पास साधारण फोन



जसौरखेड़ी के रामकंवार के अनुसार बुजुर्ग मरीज के पास साधारण मोबाइल फोन होते हैं और उन्हें ऑनलाइन भुगतान करना नहीं आता। वे इलाज कराने के लिए अस्पताल पहुंचे हैं, लेकिन पर्ची बनवाने से पहले डिजिटल भुगतान की व्यवस्था करना उनके लिए मुश्किल हो रहा है। अस्पताल में आने वाले व्यक्ति पहले से ही बीमारी और परेशानी से जूझ रहे होते हैं। ऐसे में इलाज शुरू होने से पहले भुगतान की व्यवस्था करने के लिए इधर-उधर भटकना उनकी मुश्किलें और बढ़ा देता है।

भुगतान की प्रक्रिया सरल हो



सुनीता ने बताया कि दिहाड़ी मजदूरी करने वाले मरीजों के लिए अस्पताल में लगने वाला अतिरिक्त समय आर्थिक नुकसान का कारण बन सकता है। बीमार परिजन को लेकर अस्पताल पहुंचने वाले तीमारदारों के सामने पहले ही जांच, डॉक्टर से परामर्श और दवाइयों की व्यवस्था करने जैसी कई जिम्मेदारियां होती हैं। ऐसे मरीज चाहते हैं कि भुगतान की प्रक्रिया सरल हो और नकद राशि जमा करने का विकल्प भी उपलब्ध रहे।

नकद भुगतान की सुविधा हो



बराही निवासी अश्वनी कुमार के अनुसार आसपास के गांव से आने वाले मरीजों के लिए भी यह व्यवस्था परेशानी पैदा कर सकती है। किसी मरीज के पास स्मार्टफोन या डिजिटल भुगतान की सुविधा नहीं होने पर उसे दूसरे व्यक्ति से मदद मांगनी पड़ सकती है। कई बार मोबाइल में इंटरनेट की सुविधा न हो पाने या नेटवर्क संबंधी परेशानी के कारण भी दिक्कत आ सकती है। ऐसे में नकद भुगतान की सुविधा जारी रखी जाए।

न्यूज डायरी



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में डॉ. कुक्कल के साथ विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर हुई प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

बहादुरगढ़। गांव नूना माजरा स्थित महाराजा अग्रसेन नर्सिंग कॉलेज में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र नूना माजरा की ओर से नर्सिंग विद्यार्थियों के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रभारी चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजीव कुक्कल के नेतृत्व में हुई इस प्रतियोगिता में 4 टीमों ने भाग लिया। मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य, टीकाकरण, पोषण, संक्रामक रोगों तथा मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों से संबंधित प्रश्न पूछे गए। डॉ. संजीव कुक्कल ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों के ज्ञान में वृद्धि करना तथा उन्हें राष्ट्रीय स्वास्थ्य योजनाओं और जनस्वास्थ्य कार्यक्रमों के प्रति जागरूक करना था। कुक्कल ने विद्यार्थियों को स्वास्थ्य सेवाओं में नर्सिंग की महत्वपूर्ण भूमिका से अवगत कराया। नर्सिंग विद्यार्थी भविष्य में स्वास्थ्य सेवाओं का अहम हिस्सा बनेंगे।



बहादुरगढ़। सम्मानित हुई छात्राओं के साथ प्रिंसिपल व आयोजक। फोटो : हरिभूमि

राजकीय स्कूल में छात्राओं को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। शहर के पीएम श्री कन्या गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्राओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। स्कूल प्राचार्या प्रवीन दहिया की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में सत्येंद्र दहिया तथा जगबीर सिंह ने शिरकत की। समग्र शिक्षा के अंतर्गत आयोजित रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत आयोजित कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम के जिला इंचार्ज विकास बंसवाल ने बताया कि सरकारी स्कूलों में इसके अंतर्गत स्कूली छात्राओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया जाता है। छात्राओं को स्वयं का बचाव करने और आपातकालीन परिस्थितियों का सामना करने की तकनीकी सिखाई जाती हैं। सत्येंद्र दहिया ने छात्राओं को आत्मरक्षा का महत्व समझाया। छात्राओं को प्रशस्ति पत्र, रजिस्टर व पेन स्टेशनरी देकर सम्मानित किया गया।



झज्जर। संगोष्ठी के दौरान उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

गंगा इंस्टीट्यूट में रेज्यूमे निर्माण व साक्षात्कार कौशल विषय पर संगोष्ठी

झज्जर। गंगा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट कबलाना में विद्यार्थियों को रोजगारपरक कौशल प्रदान करने के उद्देश्य से रेज्यूमे निर्माण एवं साक्षात्कार कौशल विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी में ब्लैकबक्स कंपनी के प्रशिक्षक युगा शर्मा ने प्रभावी रेज्यूमे तैयार करने, साक्षात्कार में बेहतर प्रदर्शन, संचार कौशल, आत्मविश्वास और व्यावसायिक व्यवहार बारे विस्तृत जानकारी प्रदान की। नैसकॉम कंपनी से एकता ने उद्योग जगत की वर्तमान आवश्यकताओं और रोजगार के बदलते स्वरूप से अवगत कराया। संस्थान निदेशक अमन अग्रवाल ने कहा कि विद्यार्थियों को उद्योग जगत की आवश्यकताओं के अनुरूप तैयार करना संस्थान की प्राथमिकता है।



बहादुरगढ़। कैंप में महिलाओं की जांच के साथ परामर्श देते चिकित्सक।

आसौदा गांव के दादा बूढ़ा मंदिर में ग्रामीणों का स्वास्थ्य व आंखें जांची

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत आसौदा गांव के दादा बूढ़ा मंदिर में बुधवार को निःशुल्क नेत्र एवं सामान्य स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में एम्स दिल्ली के डॉ. राजेंद्र प्रसाद नेत्र विज्ञान केंद्र की विशेषज्ञ टीम तथा एक्शन बालाजी हॉस्पिटल की चिकित्सा टीम ने लोगों का स्वास्थ्य और आंखें जांची। एम्स की नेत्र विशेषज्ञ टीम द्वारा शिविर में 194 लोगों की आंखों की जांच की गई। जांच के दौरान 71 लोगों को चश्मे उपलब्ध कराने की व्यवस्था की गई। वहीं, मोतियाबिंद से पीड़ित मरीजों का आगामी दिनों में एम्स में निःशुल्क ऑपरेशन कराया जाएगा। शिविर में एक्शन बालाजी हॉस्पिटल की ओर से डॉ. सुनील व डॉ. सपूर्ति की टीम द्वारा 110 लोगों का निःशुल्क सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। इसमें ब्लड प्रेशर (बीपी), ब्लड शुगर एवं थायराइड से संबंधित जांच के साथ-साथ गले और कानों की समस्याओं का परीक्षण कर लोगों को आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श दिया गया। सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के प्रमुख प्रमोद ने कहा कि शिविर का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण इलाके में जरूरतमंद लोगों तक स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाना, बीमारियों की समय पर पहचान करना तथा स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना है।



झज्जर। शिविर के शुभारंभ पर उपस्थित अतिथि एवं ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

निःशुल्क चिकित्सा शिविर में 174 लोगों का जांचा स्वास्थ्य

झज्जर। विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस के उपलक्ष्य में आयुष विभाग की ओर से आयुष ग्राम भिंडावास में निःशुल्क चिकित्सा शिविर, योग सत्र और औषधीय पौधा वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शिविर में आयुष विभाग की चिकित्सा टीम ने 174 मरीजों की स्वास्थ्य जांच कर उन्हें निःशुल्क दवाइयां वितरित कीं। इस दौरान लोगों को योगाभ्यास करवाने के साथ हड्डियों की कमजोरी से संबंधित बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस के प्रति जागरूक भी किया गया। डॉक्टर पूनम ने जागरूकता व्याख्यान में हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन-डी के महत्व, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि और स्वस्थ जीवनशैली की जानकारी दी। उन्होंने आवश्यकतानुसार चिकित्सकीय सलाह लेकर पोषक तत्वों के सेवन पर जोर दिया। कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण और औषधीय पौधों के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए पौधे भी वितरित किए गए। इस मौके पर डॉक्टर देवाशीष, डॉक्टर रोमा, आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट सुमित सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सीजेएम ने किया जिला कारागार का औचक निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान कैदियों को को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी व्यक्ति आर्थिक या अन्य अक्षमताओं के कारण न्याय पाने से वंचित न रहे। जिन कैदियों के पास अपना वकील करने के लिए साधन नहीं हैं, उन्हें प्राधिकरण की ओर से मुफ्त सरकारी अधिवक्ता उपलब्ध कराया जाता है।

उन्होंने जेल परिसर, कैदियों के बैरक, रसोईघर में बनने वाले भोजन की गुणवत्ता और जेल अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने जेल प्रशासन को निर्देश दिया कि कैदियों के मानवाधिकारों का पूर्ण सम्मान किया जाए, जेल परिसर में साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखा जाए और जरूरतमंद कैदियों को समय पर चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई जाए।

उन्होंने बताया कि जिला कारागार में बंद बंदियों के लिए रेडियो जोकि की शुरुआत की गई है जोकि बंदियों के लिए मनोरंजन का साधन है। रेडियो जोकि हर ब्लॉक की बैरिक में जोड़ा गया है ताकि सभी बंदियों को मानसिक रूप से राहत मिलेगी।



झज्जर। जिला कारागार का निरीक्षण करते हुए सीजेएम विशाल। फोटो : हरिभूमि

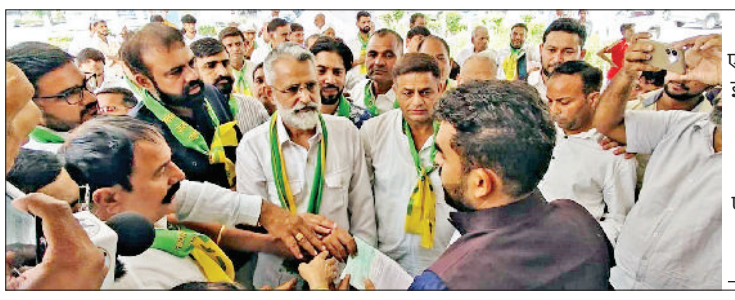


बहादुरगढ़। भारत भूषण और हेतु प्रिया शरण को स्मृति चिह्न देते अशोक राठी।

गो संरक्षण के लिए रामलीला ग्राउंड पहुंचने का आह्वान

बहादुरगढ़। गौ रक्षक व संरक्षण प्रांत अध्यक्ष भारत भूषण और श्री राम बरसाना धाम के महाराज हेतु प्रिया शरण जी के आगमन पर सरपंच एसोसिएशन बहादुरगढ़ के प्रधान अशोक राठी ने उनका स्वागत किया। इस दौरान गो संरक्षण एवं संवर्धन को लेकर चर्चा की गई। अशोक राठी ने लोगों से आह्वान किया कि गोवंश के संरक्षण और संवर्धन के उद्देश्य से 16 दिसंबर को रामलीला ग्राउंड में आयोजित कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचें और इस पुनीत कार्य में अपना सहयोग दें। उन्होंने कहा कि गोवंश का संरक्षण समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है और इसके लिए सभी को आगे आना चाहिए। इस अवसर पर जगबीर, सचिन, राकेश, सोनू और अमित आदि मौजूद रहे।

जेजेपी ने सरकार पर लगाया किसानों की अनदेखी करने का आरोप, सौंपा ज्ञापन



झज्जर। एसडीएम को ज्ञापन सौंपते हुए जेजेपी कार्यकर्ता एवं पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। जेजेपी ने किसानों की समस्याओं, गेहूं के न्यूनतम समर्थन मूल्य में मात्र 25 रुपये प्रति क्विंटल की वृद्धि तथा सरकार की किसान विरोधी नीतियों के खिलाफ एसडीएम को ज्ञापन सौंपा। इस दौरान जेजेपी कार्यकर्ताओं ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी करते हुए किसानों की मांगों को गंभीरता से लेने की मांग की।

जिलाध्यक्ष अजय गुलिया ने कहा कि सरकार किसानों की समस्याओं को नजरअंदाज कर रही है। गेहूं के न्यूनतम समर्थन मूल्य में केवल 25 रुपये प्रति क्विंटल की वृद्धि किसानों की बढ़ती लागत, महंगे कृषि उपकरणों, खाद, बीज, कीटनाशकों और डीजल के खर्च के मुकाबले नाकाफी है। किसानों को अपनी फसल का ऐसा लाभकारी मूल्य मिलना चाहिए। जिससे उनकी मेहनत का सम्मान हो और खेती आर्थिक रूप से टिकाऊ बनी रहे। उन्होंने ड्रेन नंबर-आठ में गंदा पानी डाले जाने का मुद्दा उठाते हुए कहा कि इस समस्या पर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी है। गंदे पानी से पर्यावरण, आसपास के क्षेत्रों और लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को देखते हुए सरकार एवं संबंधित विभाग तत्काल उचित कदम उठाएं।

इस दौरान राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राकेश जाखड़, जिला प्रभारी कर्नल एसएस राठी, उपेंद्र कादियान, जिला प्रवक्ता डॉक्टर विकास पाराशर, महिला जिला प्रधान शीला गोदारा, काला रोहद, भूपेंद्र गहलावत, मिंटू ठेकेदार, कृष्ण सिलाना, राजीव मास्टर, संदीप अहलवात, राजू दलाल, नसीब भारतीय, धरम कबलाना, मनोज पांचाल, चीनू गुर्जर, परवेश निमाना, सविन पंघाल, राजेश महराना, बिल्लू भदानी, जयवीर, तेजपाल सौंधी, हितेश शर्मा, कृष्ण, जयभगवान आदि मौजूद रहे।

महिला की मौत पर पति सहित चार पर केस दर्ज

बहादुरगढ़। शहर के धर्म विहार में महिला की संदिग्ध मौत का मामला सामने आया है। फांसी लगाने से मौत हुई है और इसके लिए मायके पक्ष ने ससुरालियों को जिम्मेदार ठहराया है। शिकायत के आधार पर लाइनपार थाना पुलिसने पति, सास, देवर व देवरानी के खिलाफ आत्महत्या के लिए प्रताड़ित करने की धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मृतका की पहचान करीब 31 वर्षीय आचुकी के रूप में हुई है। वह दो बच्चों की मां है। पुलिस को दी शिकायत में खानपुर खुर्द झज्जर के निवासी इंद्र सिंह का कहना है कि उनकी बेटी आचुकी कुमारी की शादी वर्ष-2018 में विनय निवासी धर्मविहार के साथ हुई थी। घुटने में चोट के चलते पिछले करीब 15 दिन से मेरी पत्नी सुमन यहां बहादुरगढ़ में बेटी आचुकी के पास रह रही थी। सुमन ने मुझे बताया था कि 18 अक्टूबर को बेटी के साथ उसके देवर जतिन की किसी बात को लेकर कहासुनी हुई थी। जिसके बाद जतिन व उसकी पत्नी तथा मां ने आचुकी के साथ मार पिटाई की। मेरी पत्नी, बेटी आचुकी को गांव लाना चाहती थी लेकिन उन्होंने नहीं आने दी। फिर मेरी पत्नी गांव लौट आई। अब 20 अक्टूबर को दामाद विनय ने फोन पर बताया कि आपकी बेटी ने फांसी लगा ली है। सूचना पाकर हम सरकारी अस्पताल पहुंचे तो बेटी मृत अवस्था में थी। उसके चेहरे और शरीर पर चोट के काफी निशान थे। आरोपियों से प्रताड़ित होकर मेरी बेटी को मरने पर मजबूर होना पड़ा है। उधर, पुलिस ने बयान के बाद केस दर्ज किया और पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।



झज्जर। एपल डे कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

नन्हें विद्यार्थियों ने निकाली एपल की बारात

झज्जर। न्यूटन स्कूल में बुधवार को एपल-डे मनाया गया। नन्हें विद्यार्थियों ने एपल की बारात निकाली। उन्होंने मैं अलबेला एपल, एपल खाओ मीठे एपल आदि शीर्षक पर आधारित गीत की धुन पर नृत्य की प्रस्तुति दी। विद्यार्थी एपल रंग के सुंदर कपड़े पहनकर कार्यक्रम में शामिल हुए और खाने में एपल से बनी मिठाई, चटनी, एपल जूस और एपल लेकर पहुंचे। उन्होंने एपल शीर्षक पर कविताएं भी सुनाई।

मल्लाह तालाब को पुनर्जीवित करने की मांग

बहादुरगढ़। गांव सांखोल में मिलीभगत और उदासीनता के चलते अस्तित्व खो चुके मल्लाह तालाब को पुनर्जीवित करने की मांग ग्रामीणों द्वारा उठाई जा रही है। बुधवार को इस संबंध में गांव के लोग जिला उपायुक्त वर्षा खांगवाल से मिले और ज्ञापन के माध्यम से मांग रखी। संघर्षशील जनकल्याण समिति सांखोल के प्रधान संजय, कर्मबीर, मनीष व अमित आदि ने ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। ज्ञापन के माध्यम से कहा गया कि करीब 9 साल पहले मल्लाह तालाब को वेस्ट जुआं ड्रेन से निकली गंदगी से भर दिया गया था। तब से हम तालाब को पुनर्जीवित करने की मांग उठा रहे हैं। जहां भी गए, वहां केवल आश्वासन ही मिला लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मन की बात कार्यक्रम में जल संरक्षण का जिक्र करते हैं लेकिन राजधानी दिल्ली से कुछ ही दूरी पर स्थित हमारे गांव में तालाब का गंदगी से गला घोंट दिया गया। यदि तालाब पुनर्जीवित होता है तो न केवल वातावरण पर असर पड़ेगा बल्कि विभिन्न जीवों को आश्रय मिलेगा।

हर बुधवार को बहादुरगढ़ स्थित कैंप कार्यालय में जनसुनवाई करेंगी वर्षा खांगवाल

डीसी ने बहादुरगढ़ में नागरिकों की समस्याएं सुनकर दिए समयबद्ध समाधान के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बुधवार को जन शिकायतों के निदान के लिए डीसी वर्षा खांगवाल बहादुरगढ़ लघु सचिवालय कैंप ऑफिस पहुंची। उन्होंने जनसुनवाई करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि आमजन की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए उनका नियमानुसार समाधान सुनिश्चित करें, ताकि लोगों को अपनी समस्याओं के समाधान के लिए अनावश्यक परेशानी न उठानी पड़े।

डीसी वर्षा खांगवाल ने बताया कि वे अब हर बुधवार को बहादुरगढ़ स्थित लघु सचिवालय के कैंप कार्यालय में जनसुनवाई करते हुए नागरिकों की समस्याएं सुनेंगी। उन्होंने कहा कि बहादुरगढ में बैठकर क्षेत्र के लोगों की शिकायतों का निदान करने से यहां के लोगों को झज्जर जिला मुख्यालय में नहीं जाना पड़ेगा। मौके पर एसडीएम अभिनव सिवाच आदि अधिकारी मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। कैंप कार्यालय में बहादुरगढ़ के लोगों की समस्याएं सुनती डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो : हरिभूमि

उपायुक्त ने अधिकारियों की बैठक ली

झज्जर। जिले से संबंधित प्रगति एवं पीएमजी मामलों की समीक्षा को लेकर बुधवार को डीसी वर्षा खांगवाल ने अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में संबंधित मामलों की वर्तमान स्थिति, अब तक की गई कार्रवाई तथा इनके समाधान की दिशा में हुई प्रगति की विस्तार से समीक्षा की गई। डीसी ने निर्देश दिए कि प्रगति एवं पीएमजी से संबंधित मामलों को प्राथमिकता के आधार पर लेते हुए निर्धारित समय सीमा में आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित की जाए और इसकी नियमित मॉनिटरिंग भी की जाए। विकास परियोजनाओं और जनहित से जुड़े मामलों के समाधान में किसी भी स्तर पर अनावश्यक देरी नहीं होनी चाहिए।

डीसी से माइनर की सुध लेने की गुहार

बहादुरगढ़। शहर से गुजर रही माइनरों की दशा सुधारने के लिए विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने बुधवार को जिला उपायुक्त वर्षा खांगवाल से मुलाकात की। उन्हें ज्ञापन देकर समस्या के स्थाई समाधान तथा माइनर को दूषित कर रहे लोगों पर कार्रवाई की मांग की। ज्ञापन देने वालों में जयपाल सांगवान, मनीष कुमार, संजय, वजीर सिंह दहिया सहित अन्य शामिल हुए। ज्ञापन के माध्यम से बताया गया कि बहादुरगढ़ को पेयजल उपलब्ध कराने वाली करीब साढ़े 8 किलोमीटर लंबी खुली माइनर में गांव जाखौदा के पास मांस-मछली की दुकानों का गंदा पानी, अवशेष, अपशिष्ट डाला जा रहा है। यही पानी जलघरों तक जाता है। लिहाजा स्वच्छता और लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ हो रहा है। माइनरों में कचरे के साथ-साथ पुरानी पूजन सामग्री भी डाली जा रही है। माइनर में सीवरेज और गंदगी डालने वालों की पहचान कर उनके खिलाफ कार्रवाई की जाए। जयपाल सांगवान ने कहा कि यदि माइनर को भूमिगत या बंद पाइपलाइन में बदला जाए तो पानी को दूषित होने से बचाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त माइनर के पुलों पर पैरापिट वॉल बनाने, किनारों पर निगरानी व्यवस्था विकसित करने, चेतावनी बोर्ड लगाने का सुझाव भी रखा गया। सांगवान ने बताया कि उपायुक्त ने समस्या को गंभीरता से लिया है और 30 अक्टूबर तक संबंधित विभागों से रिपोर्ट मांगी है। हमें उम्मीद है कि माइनर की स्वच्छता पर जोर दिया जाएगा।

सूचना

मैं, राकेश पुत्र श्री रामकिशन निवासी गांव दहकौरा, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र तुषार व पुत्रवधु दिव्या मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल ऐलता हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। तुषार व उसकी पत्नी दिव्या अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

खबर संक्षेप

हसनपुर में कृषि मेले की तैयारियां जोरो पर

झज्जर। कृषक उद्यमशीलता विषय पर शुक्रवार को हसनपुर गांव में आयोजित हो रहे कृषि मेले में हरियाणा के प्रसिद्ध लोक कलाकार देशभर से पहुंच रहे कृषि विशेषज्ञों को हरियाणवी संस्कृति से रूबरू कराएंगे, वही भंडारे में देशी घी के हलवे की खुशबू से पूरा मेला महकेगा। मेला स्थल पर तैयारियों का जायजा लेने उपरांत पत्रकारों से बातचीत करते हुए पूर्व कृषि मंत्री औम प्रकाश धनखड़ ने कहा कि पीएम मोदी के सेवा के संकल्प से प्रेरित होकर किसानों के हित में यह मेला आयोजित किया जा रहा है। मेले में भागीदारी के लिए किसानों में पूरे जोश और उत्साह का माहौल है। उन्होंने कहा कि किसानों की जमीन बचाने और उनकी आय बढ़ाने के संकल्प के साथ 23 अक्टूबर को हसनपुर में बड़े स्तर पर कृषि मेला कई मायनों में ऐतिहासिक साबित होगा।

सुरक्षित बचपन अभियान के अंतर्गत छात्र किए जागरूक

झज्जर। एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था द्वारा बुधवार को सुरक्षित बचपन अभियान के अंतर्गत जिले के विभिन्न गांवों में जागरुकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जिले के गांव महराना, डावला और हसनपुर के राजकीय विद्यालयों में आयोजित कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को पॉक्सो एक्ट-2012, बाल विवाह रोकथाम, बाल श्रम और सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम में संस्था सदस्य मनोज कुमार ने पॉक्सो एक्ट के प्रावधानों और बच्चों के यौन शोषण से संबंधित शिकायत दर्ज कराने की प्रक्रिया की जानकारी दी। उन्होंने बच्चों से किसी भी अनुचित व्यवहार की स्थिति में बिना डरे अभिभावकों, शिक्षकों या पुलिस को सूचित करने का आह्वान किया।

शीला राठी ने किया रावण दहन

बहादुरगढ़। शहर के किला मोहल्ला में आयोजित दशहरा कार्यक्रम में इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने विधिवत रूप से रावण दहन किया। शीला राठी ने कहा कि भगवान श्रीराम के जीवन से हमें मर्यादा, धैर्य, कर्तव्यनिष्ठा और अन्याय के विरुद्ध खड़े होने की सीख मिलती है। हमें इस पावन अवसर पर संकल्प लेना चाहिए कि समाज में फैली बुराइयों को दूर करने तथा आपसी सहयोग और सद्भावना को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास करेंगे।

बिजली कर्मचारियों ने निजीकरण को जन-विरोधी बताया

निजीकरण के विरोध में कर्मियों ने फूंकी पैरेलल लाइसेंस की प्रतियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बिजली विभाग के निजीकरण के विरोध में बुधवार को जिलेभर में बिजली कर्मचारियों द्वारा रोष प्रदर्शन कर पैरेलल लाइसेंस की प्रतियां फूंकी गई। कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि निजीकरण की प्रक्रिया पर रोक नहीं लगाई गई तो वे आगामी तीन दिनों तक प्रस्तावित हड़ताल को सफल बनाएंगे। प्रदर्शन में इंजीनियरिंग एसोसिएशन, एचएसईबी वर्कर्स यूनियन, सर्व कर्मचारी संघ, एसपीसी और अनुबंध कर्मचारी संघ सहित विभिन्न संगठनों के कर्मचारियों ने भाग लिया। कर्मचारियों ने निगम कार्यालय के मुख्य गेट पर खड़े होकर प्रदर्शन सरकार के खिलाफ नारे लगाते हुए निजीकरण को कर्मचारी और जनविरोधी बताया। इसके कर्मचारियों ने पैरेलल लाइसेंस की प्रतियां फूंक कर अपना रोष प्रकट किया। एसकेएस के जिला प्रधान रामबीर ने कहा कि बिजली विभाग जनसेवा से जुड़ा महत्वपूर्ण विभाग है। निजीकरण से कर्मचारियों के रोजगार और हित प्रभावित होने के साथ आम जनता को महंगी बिजली मिलने की आशंका है। इस मौके पर यूनियन प्रधान लवकेश, संजीव छिल्लर, रणवीर चाहार, कृष्ण यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। निगम कार्यालय के बाहर खड़े होकर पैरेलल लाइसेंस की प्रतियां फूंकते हुए बिजलीकर्मी।

प्रतियां जलाकर बिजली कर्मियों ने जताया विरोध

बहादुरगढ़। गुरुग्राम और नूंह जिले में बिजली वितरण के लिए निजी कंपनी को समानांतर लाइसेंस देने का कर्मचारी विरोध जता रहे हैं। इसी सिलसिले में बिजली कर्मचारी व इंजीनियर संयुक्त संघर्ष मोर्चा के आह्वान पर निगम कार्यालय के बाहर प्रदर्शन किया गया। जमकर नारेबाजी की गई। साथ ही हरियाणा विद्युत विनियामक आयोग द्वारा कंपनी को दिए गए समानांतर लाइसेंस की प्रतियां जलाकर विरोध जताया गया। प्रदर्शन की अध्यक्षता सब यूनिट प्रधान भूपेंद्र ने की, जबकि मंच संचालन सब यूनिट सचिव ललित ने किया। कर्मचारी नेता रवींद्र दलाल, बिजेंद्र फोगाट, सुमित देसवाल और उमेश ने कहा कि मोर्चा किसी भी कीमत पर बिजली का निजीकरण नहीं होने देगा। बिजली वितरण व्यवस्था में निजी कंपनी को समानांतर लाइसेंस देने का सीधा असर आम उपभोक्ताओं, किसानों और बिजली कर्मचारियों पर पड़ेगा। उन्होंने चेतावनी दी कि संयुक्त संघर्ष मोर्चा के आह्वान पर प्रदेशभर के बिजली कर्मचारी 22 से 24 अक्टूबर तक 3 दिवसीय राज्यव्यापी हड़ताल पर रहेंगे। यदि सरकार इसके बावजूद निजीकरण की प्रक्रिया बंद नहीं करती है तो हड़ताल को आगे भी बढ़ाया जा सकता है।



बहादुरगढ़। प्रदर्शन के दौरान नारेबाजी करते कर्मचारी।



बहादुरगढ़। स्वर्ण पदक विजेता प्रियंका, मानसी, खुशी अहलावत व खनक दलाल।

चार बॉक्सरों ने जीते स्वर्ण पदक

बहादुरगढ़। कैथल में हुई सीबीएसई नेशनल गर्ल्स बॉक्सिंग चैंपियनशिप में अहलावत बॉक्सिंग क्लब की 4 बॉक्सरों ने गोल्ड मेडल जीतकर बहादुरगढ़ का नाम रोशन किया। कोच संदीप अहलावत व देवेंद्र फोगाट ने बताया कि प्रियंका, मानसी, खुशी अहलावत व खनक दलाल ने विभिन्न आयु व भारवर्गों में स्वर्ण पदक जीते हैं। कैथल में 15 से 20 अक्टूबर तक हुई नेशनल बॉक्सिंग चैंपियनशिप के अंडर-14 आयुवर्ग और 32-34 किलोग्राम भारवर्ग में प्रियंका ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। मानसी ने 36-38 किलोग्राम भारवर्ग में गोल्ड मेडल जीता। अंडर-17 आयुवर्ग के 42-44 किलोग्राम भारवर्ग में खुशी अहलावत ने स्वर्ण पदक जीता। खुशी अहलावत पहले भी अनेक मेडल जीत चुकी है। अंडर-19 आयुवर्ग के 75-81 किलोग्राम भारवर्ग में खनक दलाल ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। खनक दलाल भी राष्ट्रीय स्तर पर तीन बार गोल्ड मेडल जीत चुकी है। कोच संदीप अहलावत व देवेंद्र फोगाट ने सभी को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। तेजपाल प्रधान, रोहित अहलावत, अमित दहिया, एडवोकेट चांद जून, बिट्टू पहलवान, महावीर पहलवान, बलराज दलाल, बलजीत दलाल, सत्यनारायण, संदीप सहरावत, जसवंत व नरेश आदि ने चारों स्वर्ण पदक विजेता बॉक्सरों को आशीर्वाद देते हुए भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी।

न्यूज डायरी

छह दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का समापन



झज्जर। बुधवार को राजकीय मॉडल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बेरी में छह दिवसीय शिक्षण प्रशिक्षण के दूसरा बैच संपन्न हुआ। समापन के दौरान डीआईईटी से प्राध्यापक भूपेंद्र रोज ने सभी अध्यापकों को प्रशिक्षण में रूचि लेने, सहभागिता दिखाने और सीखी हुई जानकारी को कक्षा कक्ष में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। प्रशिक्षण में एमटी की भूमिका बीआरपी सरिता व बीआरपी प्रांजलि ने निभाई। प्रशिक्षण का उद्देश्य शिक्षकों को प्रभावी एवं समृद्ध शिक्षण पद्धतियों से परिचित कराना तथा कक्षा-कक्ष में शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाना है। प्रशिक्षण शिविर में शिक्षकों को समृद्ध शिक्षण पद्धति, कक्षा-कक्ष प्रक्रियाओं, शैक्षणिक सामग्री के प्रभावी उपयोग तथा शिक्षण-अभ्यासों को बेहतर ढंग से समझाने संबंधी प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

त्रिवेणी स्कूल में हुई विज्ञान प्रश्नोत्तरी



बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में नौवीं से 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। लीडरशिप, कॉन्फिडेंट, कम्पैशनेट और कोऑपरेटिव सदनों के विद्यार्थियों ने विज्ञान संबंधी ज्ञान, त्वरित सोच और तार्किक क्षमता का शानदार प्रदर्शन किया। सभी सदनों के बीच ज्ञानवर्धक एवं रोचक मुकाबला देखने को मिला। प्रतियोगिता में कोऑपरेटिव सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि कॉन्फिडेंट सदन द्वितीय स्थान पर रहा। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा ने विद्यार्थियों के शैक्षणिक विकास में विज्ञान एवं ज्ञानवर्धक गतिविधियों की महत्ता पर प्रकाश डाला।

पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता में साक्षी प्रथम



झज्जर। महाराजा अग्रसेन स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में बुधवार को भूगोल विभाग की ओर से सेमिनार आयोजित किया गया। प्राचार्या डॉक्टर नीलम गर्ग ने मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करते हुए कार्यक्रम की शुरूआत की। सेमिनार का उद्देश्य पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से छात्राओं का भौगोलिक ज्ञान बढ़ाना रहा। इसमें करीब 15 छात्राओं ने वैगनर की थ्योरी, परिवहन के साधन, प्रवास, अपक्षय और जीआईएस जैसे विषयों पर प्रस्तुतियां दीं। प्रतियोगिता में एमए द्वितीय वर्ष की साक्षी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। एमए द्वितीय वर्ष की अनिशा और एमए प्रथम वर्ष की कुसुम संयुक्त रूप से दूसरे स्थान पर रहीं, जबकि एमए द्वितीय वर्ष की भारती ने तीसरा स्थान हासिल किया। प्राचार्या डॉक्टर नीलम गर्ग ने विजेता छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि भूगोल विषय का वर्तमान समय में विशेष महत्व है और यह हमें प्रकृति के करीब लाता है।

डांडिया प्रतियोगिताओं में महिलाओं ने दिखाया हुनर



बहादुरगढ़। श्री जी सेवा समिति की ओर से सेक्टर-15 स्थित ओमेक्स सिटी के अरमान दा जगली कैफे में डांडिया कार्यक्रम धूमधाम से आयोजित किया गया। कार्यक्रम में शहर के विभिन्न क्षेत्रों से पहुंची महिलाओं ने डांडिया की धुनों पर उत्साहपूर्वक नृत्य किया। कार्यक्रम में पार्षद मनीषा धनखड़ मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुईं। रंग-बिरंगे परिधानों में सजी महिलाओं ने पारंपरिक डांडिया नृत्य के माध्यम से उत्सव का आनंद लिया। महिलाओं के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। मुख्य अतिथि पार्षद मनीषा धनखड़ ने विजेताओं को सम्मानित करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया।

मंजीत बने अतिथि अध्यापक संगठन के जिलाध्यक्ष

झज्जर। अतिथि अध्यापक संयुक्त संघर्ष मोर्चा हरियाणा द्वारा स्थानीय जिला कार्यकारिणी का गठन करते हुए मंजीत सुबाना को जिलाध्यक्ष नियुक्त किया है।



इसके अलावा ज्योति को महिला विंग की अध्यक्ष, वीरेंद्र दलाल को महासचिव, सुरेंद्र खरब को संगठन सचिव, मंदीप गहलावत को कोषाध्यक्ष, संजय बेरी को प्रेस प्रवक्ता और रेखा को सोशल मीडिया प्रभारी बनाया गया है। मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष पवन जाखड़ ने नवनियुक्त पदाधिकारियों को बधाई देते हुए कहा कि अतिथि अध्यापकों की नौकरी की सुरक्षा और नियमितीकरण के लिए सरकार को ठोस कदम उठाने चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि लंबे समय से सेवा दे रहे शिक्षकों के नियमितीकरण में देरी अन्यायपूर्ण है। उन्होंने शिक्षकों से आगामी 25 अक्टूबर को कुरुक्षेत्र में होने वाली राज्यस्तरीय महारैली और इसके बाद कुरुक्षेत्र से चंडीगढ़ तक निकाली जाने वाली न्याय यात्रा में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

मंदिर निर्माण में दिए 2 लाख 51 हजार



बहादुरगढ़। पार्षद डा. नीना सतपाल राठी ने ओमेक्स सिटी स्थित देवभूमि श्रीराम मंदिर में चल रहे विविध निर्माण कार्यों के लिए 2 लाख 51 हजार रुपये का सहयोग दिया। उन्होंने मंदिर समिति द्वारा श्रीराम वरिष्ठ सारथी केंद्र, धर्मार्थ औषधालय तथा नेकी की दीवार जैसी गतिविधियों को लेकर समिति व ओमेक्स निवासियों की प्रशंसा की। पार्षद डा. नीना सतपाल राठी ने मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम की पूजा अर्चना की। उन्होंने नशा मुक्ति व पर्यावरण संरक्षण को लेकर भी समाज को जागरूक होने का आह्वान किया। डॉ. नीना ने नवनिर्मित परिक्रमा पथ और श्रीराम वरिष्ठ सारथी केंद्र का निरीक्षण करते हुए मंदिर समिति द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रशंसा की।

चौधरी हरद्वारी लाल को पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा की राजनीति के प्रमुख व्यक्तित्वों में शामिल रहे चौधरी हरद्वारी लाल की पुण्यतिथि पर बुधवार को छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्य सुशील दलाल व स्टाफ सदस्यों ने ग्रामीणों के साथ ने उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की।

बता दें कि चौधरी हरद्वारी लाल एक प्रख्यात शिक्षाविद्, लेखक, कुशल प्रशासक एवं जनसेवक थे। उनका जन्म 10 सितंबर 1910 को गांव छारा में हुआ था। भिवानी वैश्य कॉलेज में प्राचार्य रहने के बाद दिल्ली में केएम कॉलेज के संस्थापक प्राचार्य बने। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय और रोहतक के महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति के रूप में भी सेवाएं दीं। वर्ष 1967 में हरियाणा सरकार में शिक्षा एवं योजना मंत्री बने। फरवरी 1962 से अक्टूबर 1977 तक पंजाब एवं हरियाणा विधानसभा के सदस्य रहे। कार्यक्रम में स्टेनो मुकेश, छारा चौदह के प्रधान जोगेंद्र भूंडू, ओमप्रकाश, धर्मपाल, प्रदीप, जीते, जगमेंद्र लाला, देवेंद्र पहलवान तथा राजबीर आदि ने कहा कि शिक्षा एवं समाज के उत्थान में चौधरी हरद्वारी लाल का अतुलनीय योगदान रहा। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने उनके योगदान को याद करते हुए उन्हें नमन किया। उनके आदर्शों को आत्मसात करने तथा शिक्षा के माध्यम से समाज के विकास में योगदान देने का आह्वान किया।



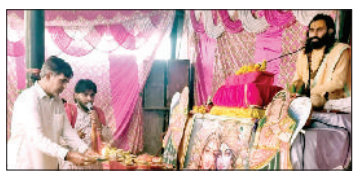
बहादुरगढ़। चौधरी हरद्वारी लाल को श्रद्धांजलि अर्पित करते कॉलेज स्टाफ व ग्रामीण।



संस्कारम विवि में दस दिवसीय दशहरा महोत्सव का समापन

झज्जर। संस्कारम विश्वविद्यालय में 11 से 20 अक्टूबर तक आयोजित दशहरा महोत्सव 40 फीट ऊंचे रावण के पुतले के दहन के साथ संपन्न हो गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने रामायण के विभिन्न प्रसंगों का मंचन कर सत्य, त्याग, साहस, भक्ति और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश दिया। विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने भगवान श्रीराम, माता सीता, लक्ष्मण, हनुमान, रावण, कुंभकर्ण, विभीषण और मेघनाद सहित रामायण के विभिन्न पात्रों का प्रभावशाली अभिनय किया। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और नैतिक मूल्यों को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। उन्होंने कहा कि रामलीला जैसे आयोजन विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति और गौरवशाली परंपराओं से जोड़ने के साथ जीवन में सत्य और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं।

कथा में सुनाया गोवर्धन पूजन का प्रसंग



बहादुरगढ़। गांव जाखौदा की चौपाल में श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया जा रहा है। शुक्रवार को शुरू हुआ यह धार्मिक कार्यक्रम 23 अक्टूबर को संपन्न होगा। कथा के दौरान वृंदावन के मनोकामना पूर्ण धर्मार्थ ट्रस्ट के संस्थापक गौरवाचार्य जी महाराज ने श्रद्धालुओं को गोवर्धन पूजन का प्रसंग सुनाया। गौरवाचार्य जी महाराज ने गोवर्धन पूजन की महिमा का वर्णन करते हुए श्रद्धालुओं को भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं से अवगत कराया। इस अवसर पर अनूप दलाल, पार्वती देवी, डॉ. कमल और मंजीत दलाल आदि विशेष रूप से मौजूद रहे।

एनएसएस शिविर में स्वयंसेवकों को कराया योगाभ्यास



झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में बुधवार को एक दिवसीय एनएसएस शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर दलबीर सिंह ने किया। एनएसएस यूनिट 1 और यूनिट 2 के संयुक्त तत्वावधान में स्वयंसेवकों ने पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और नशा मुक्ति के पोस्टर एवं बैनर के साथ गांव में जागरूकता-रैली निकाली। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी सुनीता और रविशंकर त्रिपाठी के नेतृत्व में स्वयंसेवकों द्वारा महाविद्यालय परिसर में श्रमदान किया गया। इसके उपरांत शिक्षक पवन कुमार द्वारा स्वयंसेवकों को योग एवं प्राणायम का अभ्यास कराया। महाविद्यालय के प्रशासनिक प्रभारी डॉक्टर सुरेंद्र सिंह ने स्वयंसेवकों को एनएसएस की नियमित गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने और समाज सेवा में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर सुनीता, डॉक्टर निशा, डॉक्टर अंजलि सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

पेंशन के मुद्दे को लेकर 12 दिसंबर को दिल्ली में प्रदर्शन करेंगे रिटायर्ड कर्मी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

रिटायर्ड कर्मचारी संघ की जिला इकाई की बैठक बुधवार को जलघर परिसर में जिला प्रधान दिलबाग दलाल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक का संचालन जिला सचिव देवेंद्र सिंह यादव ने किया। बैठक में पेंशन की सुरक्षा को लेकर केंद्र सरकार के खिलाफ आंदोलन तेज करने का निर्णय लिया गया। जिला सचिव ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा मार्च 2025 में संसद में पारित वैलिडेशन बिल से पेंशन पर खतरा पैदा होने की आशंका है। इसके विरोध में 29 व 30 सितंबर को देशभर में उपायुक्त कार्यालयों पर दो दिवसीय धरना दिया गया था और प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन भी सौंपा गया, लेकिन कर्मचारियों को कोई ठोस आश्वासन नहीं मिला। इसी मांग को लेकर देशभर के कर्मचारी आगामी 12 दिसंबर को दिल्ली के रामलीला मैदान में एकत्रित होकर प्रदर्शन करेंगे।



झज्जर। बैठक में उपस्थित रिटायर्ड कर्मचारी।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर वरिष्ठ उपप्रधान मास्टर बलबीर यादव, एडवोकेट मंगतराम कौशिक, ब्लॉक प्रधान मास्टर रमेश जाखड़, ब्लॉक सचिव मास्टर राजवीर राहड़, मातनहेल ब्लॉक प्रधान मास्टर फूल कुमार, जिला ऑडिटर सुरेश शर्मा, गजानंद, रोहतास सिंह, राजेंद्र दलाल, रामेश्वर बिरधाना, ईश्वर शर्मा, दिलीप सिंह रावत, अमेराम आदि रहे।

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 : 8295154800, 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 X 8 सें.मी 10X 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

निबंध स्पर्धा में पूजा रही प्रथम



हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य परिषद के तत्वावधान में निबंध प्रतियोगिता और भूगोल विभाग के तत्वावधान में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अंग्रेजी विभागाध्यक्ष कैप्टन श्रीकिशन चाहर ने बताया कि निबंध प्रतियोगिता में एमए अंग्रेजी द्वितीय वर्ष की छात्रा पूजा रानी ने पहला, एमए प्रथम वर्ष की छात्रा पूजा ने दूसरा और एमए द्वितीय वर्ष की छात्रा तन्नु ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। भूगोल प्रश्नोत्तरी में एमए प्रथम वर्ष की छात्रा नैन्सी ने पहला और बीए तृतीय वर्ष के हिमांशु ने पहला स्थान प्राप्त किया। बीए तृतीय वर्ष की चेतना और बीए प्रथम वर्ष की रजिया ने दूसरा स्थान और बीए द्वितीय वर्ष के मंदीप और साहिल ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रभारी प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पूनिया ने विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

पुलिस कमिश्नर ने वीर शहीदों के परिजनों को किया सम्मानित

पुलिस स्मृति दिवस पर शहीदों को किया नमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्थानीय पुलिस लाइन मैदान स्थित शहीद स्मारक पर बुधवार को पुलिस स्मृति दिवस श्रद्धा, सम्मान और कृतज्ञता के भाव के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में पुलिस कमिश्नर सिमरदीप सिंह ने देश की आंतरिक सुरक्षा और नागरिकों की रक्षा करते हुए अपने प्राणों का सर्वोच्च बलिदान देने वाले पुलिस के वीर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। वहीं शहीद पुलिसकर्मियों के परिजनों को सम्मानित कर उनके त्याग, साहस और राष्ट्र के प्रति समर्पण को नमन किया। पुलिस स्मृति दिवस के अवसर पर पिछले वर्ष देशभर में शहीद हुए 154 पुलिसकर्मियों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इनमें हरियाणा के इंस्पेक्टर जगदीश प्रसाद, सब-इंस्पेक्टर रवि कुमार, एएसआई राजेंद्र तथा एएसआई सुनील कुमार शामिल रहे। इन वीर जवानों ने कर्तव्य का निर्वहन करते हुए सर्वोच्च बलिदान दिया। पुलिस कमिश्नर सिमरदीप सिंह ने कहा कि पुलिस स्मृति दिवस केवल शहीदों को याद करने का अवसर नहीं, बल्कि उनके आदर्शों को अपने जीवन और कार्यशैली में अपनाने का संकल्प लेने का दिन भी है।



झज्जर। शहीदों के परिजनों को सम्मानित करते हुए पुलिस कमिश्नर सिमरदीप सिंह।

ये रहे मौजूद

इस दौरान डीसीपी मुख्यालय फैसल खान, डीसीपी क्राइम, यातायात एवं बहादुरगढ़ शुभम सिंह तथा डीसीपी धारणा यादव सहित अन्य पुलिस अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।