हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 17 अप्रैल 2025

11 रफ्तारी कार की चपेट में आने से मासूम की मौत...

12 छात्रा दिनचर्या में योग और मेडिटेशन को शामिल करें

अब तक 55 से अधिक गैर-मान्यता प्राप्त स्कूलों की हुई पहचान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

जिले में चल रहे बिना मान्यता वाले स्कूलों पर शिक्षा विभाग लगातार सख्त हो रहा है। बुधवार तक जिले में 55 से अधिक ऐसे स्कूलों की पहचान हो चुकी है। ये स्कूल विद्यार्थियों के भविष्य के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इन्हें नोटिस जारी करते हुए विभाग ने स्कूलों का संचालन करने से मना किया है और आदेश की अवहेलना करने पर सख्त कार्रवाई करने की चेतावनी दी है। बिना मान्यता के चल रहे स्कूलों का यह आंकड़ा 100 के पार पहुंचने की संभावना जताई जा रही है। बता दें कि हर खंड में कई स्कूल बिना मान्यता के संचालित हो रहे हैं। जबकि कुछ स्कूलों के पास केवल प्राथमिक कक्षाओं की मान्यता थी, लेकिन वे उच्च कक्षाओं में भी पढ़ा रहे हैं। यह हरियाणा स्कूल शिक्षा नियम-2003 का उल्लंघन है। झज्जर खंड में अब तक 17 से अधिक तथा बहादुरगढ़ ब्लॉक में 38 से ज्यादा ऐसे स्कूल चिह्नित हो चुके हैं। दरअसल, पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय ने एक जनहित याचिका पर सुनवाई करते हुए 6 फरवरी को निर्देश दिए थे कि हरियाणा स्कूल शिक्षा नियम-2003 के प्रावधानों के अनुसार गैर मान्यता प्राप्त विद्यालयों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करे। हाईकोर्ट के आदेश के बाद शिक्षा निदेशालय ने सभी जिलों के मौलिक शिक्षा अधिकारियों को पत्र जारी कर सख्त कार्रवाई का आदेश दिया है। निदेशालय ने स्कूलों का भौतिक सत्यापन कर बिना मान्यता के संचालित स्कूलों की सूची सार्वजनिक करने, इसे लेकर अभिभावकों को जागरूक करने, ऐसे विद्यालयों को नोटिस देकर स्कूल संचालन से रोकने और उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई के निर्देश जारी किए हैं।

स्कूलों का भौतिक सत्यापन शुरू

बहादुरगढ़। स्कूलों में भौतिक सत्यापन करती शिक्षा विभाग की टीम।

बहादुरगढ़। शिक्षा विभाग द्वारा जिले के निजी स्कूलों का भौतिक निरीक्षण करने के लिए शुक्रवार को अभियान शुरू किया गया है। इस पहल के तहत सात टीमें गठित की गई हैं, जिन्हें विभागीय दिशा-निर्देशों की पालना सुनिश्चित करने के लिए एक मानकीकृत चेकलिस्ट और सत्यापन प्रारूप प्रदान किया गया है। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी वीरेंद्र मलिक के नेतृत्व में यह अभियान चलाया जा रहा है। निरीक्षण दल के सभी सदस्यों को डीईईओ और खंड शिक्षा अधिकारी मुन्नी सहारण ने आवश्यक दिशा निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान स्कूलों की मान्यता और कक्षाएं मान्यता अनुसार संचालित होने की पुष्टि की गई। यह सुनिश्चित किया गया कि स्कूल अभिभावकों को पाठ्यपुस्तकें, नोटबुक, वर्दी या स्टेशनरी स्कूल से खरीदने के लिए बाध्य तो नहीं कर रहे। डीईईओ वीरेंद्र मलिक ने कहा कि सभी स्कूल विभाग के दिशा निर्देशों एवं शिक्षा का अधिकार अधिनियम का पालन करें। उन्होंने बताया कि निरीक्षण टीमों द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट का विश्लेषण किया जाएगा।

बहादुरगढ़। हरिभूमि में 12 अप्रैल को प्रकाशित संबंधित समाचार।

बहादुरगढ़ में अब तक यह बिना मान्यता के चल रहे थे

■ हाईकोर्ट के आदेश के बाद शिक्षा विभाग द्वारा किया जा रहा भौतिक सत्यापन

बहादुरगढ़ में अब तक लिटिल स्टार पब्लिक स्कूल (शास्त्री नगर), नेस्ट प्राइमरी स्कूल, श्रीराम प्राइमरी स्कूल (निजामपुर रोड), वंदना कॉन्वेंट स्कूल (छोटूराम नगर), जॉली जूनियर प्ले स्कूल (नई बस्ती), बिरला ओपन माइंड (रोहतक रोड), अर्चना कोचिंग सेंटर, हरे कृष्णा प्ले स्कूल, न्यू हैप्पी चाइल्ड (बलजीत नगर), मिडफील्ड स्कूल, शाइनिंग स्टार स्कूल, एसबीडी किड्स वर्ल्ड स्कूल, लॉर्ड कृष्णा प्ले स्कूल (पटेल पार्क), लिटिल स्टेप प्ले स्कूल, रानी लक्ष्मी बाई स्कूल, गणपति पब्लिक स्कूल (नेताजी नगर), वंडर विंग्स स्कूल (22 फुटा रोड), राधे राधे पब्लिक स्कूल, सीआरएम स्कूल, ध्रुव लिटिल स्कूल, गोपाल मेमोरियल स्कूल (पटेल नगर) और ग्रेट मॉडर्न स्कूल (अशोक नगर) के अलावा नटखट प्ले स्कूल (मॉडल टाउन), किड्जी (अग्रवाल कॉलोनी), अमेरिकन किड्ज (विवेकानंद नगर), दीपांजलि प्ले स्कूल, माई छोटा स्कूल (धर्म विहार), बचपन प्ले स्कूल (महावीर पार्क), स्मॉल वर्ल्ड प्ले स्कूल, अक्षिता बाल वाटिका (गुरुनानक कॉलोनी), सैंट मैरी प्ले स्कूल (नेहरू पार्क), स्टेनफोर्ट स्कूल (रोहतक रोड), सिल्वर बैल्स प्ले स्कूल (बराही रोड), अमन पब्लिक स्कूल (छोटूराम नगर), मनोजमा भारती पब्लिक स्कूल, ग्रीन फील्ड पब्लिक स्कूल (बलजीत नगर) और लॉर्ड कृष्णा प्ले स्कूल (आर्य नगर) बिना मान्यता के चलते हुए पाए गए हैं।

पहचान की जा रही

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी (डीईईओ) वीरेंद्र मलिक ने बताया कि निदेशालय की तरफ से मिले निर्देशों की अनुपालना में जिले के गैर मान्यता प्राप्त स्कूलों की पहचान की जा रही है। उन्होंने अभिभावकों से अपील की है कि वे अपने बच्चों को गैर मान्यता प्राप्त विद्यालयों में प्रवेश न दिलाएं। ऐसे स्कूलों से प्राप्त प्रमाणपत्र और शिक्षा वैध नहीं है। इन स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को आगे चलकर कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। रजत पदकों के साथ परमानंद मलिक।

परमानंद मलिक ने जीते 4 रजक पदक

बहादुरगढ़। दिल्ली के खेल गांव स्टेडियम में हुई चौथी इंडिया मास्टर एथलेटिक चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ के वेटरन खिलाड़ी परमानंद मलिक ने 4 पदक जीते हैं। मलिक ने जैवलिन थ्रो, गोला फैंक, डिस्कस थ्रो और हैमर थ्रो में दूसरा स्थान हासिल करते हुए रजत पदक जीते। बराही रोड निवासी परमानंद मलिक अब तक राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्पर्धाओं में 313 पदक जीत चुके हैं। मलिक युवाओं को भी लगातार खेलों से जुड़ने का आह्वान करते हैं।

मांडोठी के खेतों में फंदे पर लटका मिला शव

बहादुरगढ़। मांडोठी के खेतों में एक व्यक्ति का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। मृतक की पहचान करीब 47 वर्षीय लाल सिंह के रूप में हुई है। अलीगढ़ का रहने वाला था। मानसिक रूप से परेशान था। बताते हैं कि कुछ दिन पहले उसको किसी पशु ने काट लिया था। वह इंजेक्शन लगाने के लिए घर से निकला था लेकिन वापस नहीं आया। अब यहां मंगलवार की शाम को मांडोठी के खेतों में एक पेड़ पर लटका हुआ मिला। ग्रामीणों की नजर पड़ी तो पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। वह किन परिस्थितियों में यहां तक पहुंचा, ये सवाल बना हुआ है।

एक कॉलोनी से दो किशोर लापता

बहादुरगढ़। लाइनपार की एक कॉलोनी से दो किशोर लापता हो गए हैं। परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। जानकारी के अनुसार, दीपांशु और विनीत नाम के लड़के मंगलवार क दोपहर बाद घर से गए थे लेकिन वापस नहीं आए। दोनों दोस्त हैं और इनकी उम्र भी करीब 14 साल है। पुलिस ने संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

अवैध हथियार सहित गिरफ्तार, केस दर्ज

बहादुरगढ़। अपराध जांच शाखा प्रथम ने अवैध हथियार सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ सदर थाने में केस दर्ज किया गया है। आरोपी की पहचान पवित्र के रूप में हुई है। लडरावण-बहादुरगढ़ मार्ग से उसे काबू किया गया। तलाशी के दौरान उसके पास देशी पिस्तौल मिली। आरोपी से पूछताछ की जा रही है।

जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक आयोजित

कैबिनेट मंत्री ने गैरहाजिर परिवादियों को फोन कर पूछा, समाधान से संतुष्ट हैं आप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को स्थानीय संवाद भवन में जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक कृषि एवं किसान कल्याण, पशुपालन, डेयरी एवं मत्स्य, पालन विभाग मंत्री श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में हुई। बैठक के एजेंडे के तहत 15 शिकायतों पर सुनवाई की गई। जिनमें से छह का समाधान किया गया और नौ शिकायतों के समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को अगली मीटिंग में रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए। बैठक उपरांत कैबिनेट मंत्री ने कहा कि सरकार नागरिकों की समस्याओं के समाधान को लेकर बेहद गंभीर है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी स्वयं जन समाधान व्यवस्था की निगरानी रख रहे हैं। हमारी सरकार अंत्योदय उत्थान की भावना के साथ समाज के हर वर्ग के कल्याण के लिए प्रतिबद्धता से कार्य कर रही है।

झज्जर। बैठक में लोगों की समस्याएं सुनते कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा। विभागीय अधिकारियों और किसानों की बैठक लेते कैबिनेट मंत्री। फोटो : हरिभूमि

परिवादियों ने कहा बहुत खुशी हुई कि समाधान हुआ और पूछा गया

नौ शिकायतों के समाधान के लिए अगली मीटिंग में रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए

जन सुनवाई के दौरान कुछ ऐसे परिवाद भी सामने आए, जिनका समाधान जिला प्रशासन द्वारा पहले ही कर दिया गया था, इसलिए संबंधित शिकायतकर्ता बैठक में उपस्थित नहीं हुए। ऐसे मामलों में कैबिनेट मंत्री ने स्वयं शिकायतकर्ताओं को मोबाइल फोन पर कॉल करके समाधान की स्थिति जानी और पूछा कि क्या आप समाधान से संतुष्ट हैं? परिवादियों ने कहा बहुत खुशी हुई है कि हमारी समस्या का समाधान हुआ और पूछा गया है।

केबिनेट मंत्री ने अधिकारियों को सेम ग्रस्त भूमि का तत्काल सर्वे करने के आदेश दिए

कृषि, किसान कल्याण, पशुपालन, डेयरी एवं मत्स्य पालन मंत्री श्याम सिंह राणा ने सिंचाई विभाग के विश्राम गृह में जिला प्रशासन, खेती किसानी से जुड़े विभागीय अधिकारी, जागरूक किसानों व मत्स्य पालकों की साझा बैठक की अध्यक्षता की। उन्होंने कहा कि सरकार सेम ग्रस्त जमीन को दोबारा उपजाऊ बनाने के लिए गंभीरता के साथ प्रयासरत है और अनुदान आधारित योजनाएं बनाकर लागू कर रही है। उन्होंने कहा कि जिला झज्जर में सेम ग्रस्त जमीन का सर्वे कर रिपोर्ट तैयार करें। अधिकारियों ने बताया कि जिला में एक लाख 86 हजार 925 एकड़ भूमि सेम ग्रस्त है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष कम से कम दस हजार एकड़ भूमि को सेम ग्रस्त से मुक्त करने का लक्ष्य पूरा करें।

झज्जर। अनाज मंडी का निरीक्षण करते कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा। फोटो : हरिभूमि

नई अनाज मंडी का प्रोजेक्ट तैयार करें अधिकारी: राणा

झज्जर। अनाज मंडी में रबी सीजन की फसल खरीद प्रक्रिया की जमीनी स्थिति का कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने जायजा लिया। उन्होंने मंडी में किसानों व आढ़तियों से भी बातचीत की और फसल खरीद प्रक्रिया को सुचारू बनाए रखने के विषय में विस्तार से चर्चा की। आढ़तियों ने कृषि मंत्री के समक्ष अपनी बात रखते हुए कहा कि फसलों की आवक अनुसार अनाज मंडी में कम स्थान है। कैबिनेट मंत्री ने मौके पर मौजूद अधिकारियों से भूमि उपलब्धता के बारे में जानकारी ली और कहा कि एक सौ एकड़ में नई अनाज मंडी का प्रोजेक्ट बनाकर भेजें, सरकार इस पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करेगी। उन्होंने खरीद एजेंसियों के अधिकारियों से सरसों और गेहूं की खरीद और उठान की स्थिति की वजानकारी ली। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारियों ने बताया कि जिले में कुल 30 हजार 483.81 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज हुई है, जिनमें से 28 हजार 495 मीट्रिक टन सरसों की खरीद पूरी हो चुकी है व 21 हजार 665 मीट्रिक टन सरसों का उठान किया जा चुका है। वहीं, गेहूं की अब तक एक लाख 24 हजार 811 मीट्रिक टन आवक दर्ज की गई है, जिसमें से 70 हजार 426 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद संपन्न हो चुकी है। 24 हजार 567 मीट्रिक टन गेहूं का उठान किया जा चुका है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि खरीदी गई फसलों के उठान को प्राथमिकता दें। उठान होने पर ही किसान को पेमेंट होगी और मंडी में स्थान उपलब्ध होगा।

बहादुरगढ़। ग्रीवेंस कमेटी की बैठक में कृषि मंत्री के साथ विधायक राजेश जून।

विधायक ने मंत्री को बताईं समस्याएं

कृषि मंत्री राणा ने जल्द समाधान करवाने को लेकर किया आश्वस्त

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को झज्जर में हुई ग्रीवेंस कमेटी की बैठक में हिस्सा लेते हुए कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा को बहादुरगढ़ की समस्याओं से अवगत करवाया। कृषि मंत्री ने विधायक राजेश जून द्वारा बताई गई सभी समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना और इन समस्याओं का जल्द समाधान करवाने को लेकर आश्वस्त किया।

मंत्री से की रुका हुआ नाला बनवाने की मांग

बहादुरगढ़। मंत्री श्याम सिंह राणा को मामले से अवगत करवाते जसबीर सैनी। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी ने झज्जर ग्रीवेंस कमेटी के चेयरमैन व हरियाणा सरकार में मंत्री श्याम सिंह राणा से सेक्टर-9 व सैनीपुरा रोड पर रुके हुए नाले का निर्माण जल्द करवाने की मांग की। उनके अनुसार नाले का निर्माण हशविप्रा की जमीन पर प्राधिकरण की सहमति से नगरपरिषद द्वारा किया जा रहा था। लेकिन दोनों विभागों में आपसी तालमेल की कमी के कारण काम रुका हुआ है। मंत्री से कहा कि इस नाले का निर्माण बरसात के मौसम से पहले करवाया जाए, ताकि आमजन को जलभराव से निजात मिल सके।

नई अनाज मंडी जल्द बनवाने की मांग

बहादुरगढ़। कृषि मंत्री को मांग पत्र देते मंडल अध्यक्ष संजय सैनी। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। भाजपा के बहादुरगढ़ मंडल अध्यक्ष संजय सैनी ने नई अनाज मंडी का निर्माण शीघ्र करवाने के लिए कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा को मांग पत्र सौंपा। ज्ञापन सौंपते हुए उन्होंने किसानों की आवाज को मंत्री के समक्ष पुरजोर तरीके से उठाया। कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा ने नई अनाज मंडी बनाने के विषय की गंभीरता को देखते हुए मुख्यालय को निर्देशित किया। संजय सैनी ने बताया कि बहादुरगढ़ की अनाज मंडी दशकों पुरानी है। किसानों को फसल रखने के लिए जगह नहीं मिलती। गेहूं और सरसों की बिक्री व उठान पर ध्यान देने की जरूरत है। किसानों को कोई दिक्कत नहीं आनी चाहिए। उन्होंने बताया कि नई अनाज मंडी के लिए बालौर गांव में जमीन अधिग्रहण की जा चुकी है। इसे लेकर अदालत में दायर अधिकांश केसों का निपटारा हो चुका है। उन्होंने कहा कि विभाग को लिटिगेशन फ्री जमीन पर तुरंत प्रभाव से टेंडर लगाकर नई अनाज मंडी बनाने का कार्य जल्द शुरू करवाना चाहिए। कृषि मंत्री ने आश्वासन दिया है कि जल्द ही नई अनाज मंडी बनाने का काम शुरू करवाया जाएगा।

आह्वान कर्नल वीएम सिंह ने किया नेहरू महाविद्यालय का दौरा

एनसीसी का उद्देश्य जिम्मेदार नागरिक व गुणवत्तापूर्ण युवा तैयार करना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के कमान अधिकारी कर्नल वीएम सिंह ने राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय का दौरा किया। महाविद्यालय के प्राचार्य दलबीर सिंह ने महाविद्यालय के गौरवशाली इतिहास और शैक्षणिक उपलब्धियों की जानकारी दी। एनसीसी कैडेट्स ने कमांड अंडर अफसर तनीषा के नेतृत्व में गार्ड ऑफ ऑनर दिया। कैडेट अन्नू ने मंच संचालन किया और सार्जेंट अर्चना, कॉर्पोरल जयश्री और कैडेट निशा ने प्रभावशाली प्रस्तुति दी। कमान अधिकारी कर्नल वीएम सिंह ने एनसीसी से संबंधित विभिन्न दस्तावेजों का निरीक्षण किया। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि हमें सपने देखने हैं और उन्हें क्रियाविंत करना है। जीवन के महत्त्व को समझते हुए, विचलन से बचना है। सकारात्मक मन, सही दिनचर्या और सही दिशा में की गई मेहनत ही सफलता की कुंजी है। हमें अपनी आदतों पर काम करना है और अपनी अंदरूनी आवाज़ को महत्व देना है। एनसीसी का उद्देश्य देश के लिए जिम्मेदार नागरिक और गुणवत्तापूर्ण युवा तैयार करना है। प्रश्नोत्तर सत्र में कैडेट्स ने सेना में प्रवेश की प्रक्रिया से संबंधित प्रश्न पूछे। उन्होंने सैन्य सेवाओं में प्रवेश के विभिन्न माध्यमों और एनसीसी के विभिन्न कैंप्स की जानकारी दी।

झज्जर। कर्नल वीएम सिंह का स्वागत करते हुए एनसीसी कैडेट्स।

झज्जर। कैडेट्स के साथ प्राचार्य दिगपाल सिंह व एनसीसी कमांडिंग अधिकारी।

एनसीसी में नामांकन व प्रशिक्षण पर की चर्चा

झज्जर। बुधवार को आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के कमांडिंग अधिकारी कर्नल वीरेंद्र मोहन सिंह ने राजकीय बहुतकनीकी संस्थान का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने संस्थान के प्राचार्य दिगपाल सिंह के साथ वार्तालाप करते हुए एनसीसी में अधिक से अधिक विद्यार्थियों के नामांकान व प्रशिक्षण पर चर्चा की। जिससें एनसीसी के बी और सी सर्टिफिकेट प्राप्त करने वाले कैडेट सेना, अर्द्धसैनिक बल इत्यादि में चयनित हो सकें। इस मौके पर सूबेदार मेजर सरजीत सिंह व एनसीसी प्रभारी सतेन्द्र वशिष्ठ भी उपस्थित रहे।

चोरों ने चटकाए डिस्पेंसरी के ताले

बहादुरगढ़। गांव निलोठी में स्थित डिस्पेंसरी में चोरी हो गई। ताले तोड़कर चोर अंदर घुसे और काफी सामान पर हाथ साफ कर गए। शिकायत के आधार पर आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में एमपीएचडब्ल्यू नीलम ने कहा है कि वह गांव निलोठी में स्थित आयुष्मान आरोग्य मंदिर में कार्यरत है। गत 12 अप्रैल को हम छुट्टी के बाद अपने घर चले गए। इसके बाद दो दिन अवकाश था। इसी दौरान अज्ञात चोरों ने केंद्र को निशाना बना लिया। मंगलवार की सुबह आए तो वारदात का पता चला। केंद्र में तीन कमरों के ताले टूटे हुए थे। अंदर रजिस्टर फटे हुए थे और सामान अस्त व्यस्त था। जांच करने पर इन्वर्टर, दो बैट्री, बर्तन बार, सैल, हैंडवाश, ऑलआउट सहित अन्य सामान गायब था। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पुलिस का कहना है कि केस दर्ज कर लिया है।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी डिपार्टमेंट
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है यकृत (लिवर या जिगर), जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकाल बाहर करने का माध्यम भी है। शरीर के इतने महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य को बरकरार रखना बहुत महत्वपूर्ण है। अगर आप यहां दिए जा रहे लक्षणों में से कुछ लक्षणों से पीड़ित हैं और आपको राहत नहीं मिल रही है, पेट की समस्या जारी है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

बीमार लिवर के कुछ सामान्य लक्षण

- खाने का मन ना करना, भूख धीरे-धीरे कम होते जाना।
- अकसर पेट में दर्द या ऐंठन महसूस होना।
- पेट में अकसर सूजन होना।
- सामान्य डाइट के बावजूद वजन का कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- बिना किसी संक्रमण के अकसर बुखार होना।
- बगैर श्रम किए हमेशा थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉण्डिस) के लक्षण दिखना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- जी मिचलाना और अकसर दस्त होना।

लिवर की गंभीर बीमारियां

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

बहुत खतरनाक है लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है।

कारण: लिवर कैंसर होने के तीन प्रमुख कारण हैं- हेपेटाइटिस बी और हेपेटाइटिस सी। फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

रोकथाम: अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है। अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लिवर कैंसर का इलाज: सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए इलाज किया जाता है।

लिवर सिरोसिस

कारण: उपरोक्त वर्णित लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है।

लक्षण: खून की उल्टी होना, आंत में रक्तस्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का अतार्किक बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'गफलत में जाना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

रोकथाम-इलाज: मरीज का अतिशीघ्र शराब छोड़ना जरूरी है। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

स्पेशल: वर्ल्ड लिवर डे, 19 अप्रैल

मौजूदा दौर में अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत डाइट हैबिट के कारण लोगों में लिवर के रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ गई है। इससे कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं, जिन्हें इग्नोर करना घातक हो सकता है। ऐसे में उन कारणों को समझना बहुत जरूरी है, जो लिवर को बीमार कर देते हैं। साथ ही इनसे बचने के उपाय और उपचार के बारे में भी जानिए।

लिवर हेल्थ को कभी ना करें इग्नोर

डाइट हैबिट से जुड़ा फैटी लिवर

अगर लिवर में 5% से ज्यादा वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है। फैटी लीवर के दो प्रकार हैं- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज। एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम के लिए सबसे पहले शराब छोड़ना होता है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं।

लक्षण: दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

अनहेल्दी लाइफस्टाइल का नतीजा: नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अनहेल्दी डाइट, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण बढ़ते हैं। जो लोग जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहा है। उनमें बढ़ती इस बीमारी का एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स, फास्ट फूड और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इनको है ज्यादा रिस्क: जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा ज्यादा होता है। मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है। मधुमेह ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए। जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाएं।

रोकथाम-इलाज: फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10% तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

हेपेटाइटिस के प्रकार और लक्षण

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, हेपेटाइटिस डी और हेपेटाइटिस ई।

हेपेटाइटिस ए और ई: इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1% मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इन मर्जों से ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस बी: इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस सी: इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस डी: जिन लोगों को हेपेटाइटिस बी का संक्रमण होता है, वही हेपेटाइटिस डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

इन बातों पर दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- एंटीडिप्रेसेंट मेडिसिंस (अवसादरोधी दवाएं) के भी लिवर पर साइड और आफ्टर इफेक्ट्स हो सकते हैं। इसलिए ऐसी दवाओं का सेवन मनोरोग विशेषज्ञ के परामर्श से करें।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर में सूजन के खतरे को बढ़ा देता है।
- ट्रांस फैट्स के सेवन से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं।

तब रहेगा लिवर हेल्दी

अपने लिवर को हेल्दी रखने के लिए यहां दिए जा रहे सुझावों पर अमल करें।

वजन में करें 10% की कमी: अगर मोटापे से ग्रस्त कोई व्यक्ति व्यायाम और कम कैलोरी युक्त खान-पान के जरिए अपने शरीर के वजन में लगभग 10% की कमी करने में सफल रहता है, तो वह लिवर से संबंधित बीमारियों से कुछ हद तक दूर रह सकता है। मोटापा आपके लिवर का शत्रु है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांच: समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरी: हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर अपना दुष्प्रभाव छोड़ते हैं। इसलिए इनके सेवन से परहेज करें।

ब्लड शुगर करें नियंत्रित: जो लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है। इनके अलावा स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें। जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। इसके अलावा असुरक्षित यौन संबंधों से बचें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है। इन्हें अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

उपयोगी फल / राजकुमार 'दिनकर'

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी कोकम

कोकम का वानस्पतिक नाम गारनिया इंडिका है। मूल रूप से यह कोंकण इलाके का पेड़ है। इसके फल में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका व्यापारिक इस्तेमाल भी होता है। कोकम के फल गहरे जामुनी से लेकर काले रंग के होते हैं। इसका फल चिपचिपा और टेढ़े-मेढ़े किनारे वाला होता है। अकसर इसे आधा काटकर धूप में सुखाकर भारतीय रसोई में मसाले की तरह इस्तेमाल होता है। इसे आमसल कोकम या कोकाम भी कहा जाता है। महाराष्ट्रियन, कोंकण और गुजराती व्यंजनों में इसका काफी इस्तेमाल होता है। खट्टे-मीठे स्वाद वाले कोकम को इमली का अच्छा विकल्प माना जाता है।

होते हैं कई गुण: कोकम खाने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। जो लोग अकसर बीमार रहते हैं, उन्हें इसका नियमित सेवन करना चाहिए। यह एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेट्री गुणों से भरपूर होता है। यह रक्त में शुगर को कंट्रोल रखता है और दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। कोकम में विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, पोटेशियम, मैग्नीज और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हार्ट बीट और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखते हैं। कोकम का सेवन न्यूरोनल विकास की क्रिया में मदद करता है, जिससे दिमागी शक्ति बढ़ती है, पॉजिटिविटी आती है।

वजन घटाने में सहायक: इसके फल को पानी में उबाल कर और छानकर पीने से वजन कम करने में काफी सहायता मिलती है। दस्त होने पर कोकम के फलों का चूर्ण ठंडे दूध में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। इसे एसिडिटी के इलाज के लिए भी जाना जाता है।

लू से बचाए: गर्मी में कोकम का शर्बत पीने से लू से बचाव होता है। प्यास बुझाने वाला यह एक ऐसा शर्बत होता है, जिसकी तासीर ठंडी होती है।

कैसे इस्तेमाल करें: कोकम को इमली की तरह सूखे फल के रूप में इस्तेमाल में लाया जाता है। इसे इस्तेमाल करते समय इसके छिलके को काटा नहीं जाता, इसे साबूत ही सुखाया जाता है। सुखाने के दौरान इनमें धूल मिट्टी चली जाती है, इसलिए इसे संग्रहित करते समय अच्छी तरह साफ करके रखना चाहिए। *

न्यू ट्रीटमेंट

रजनी अरोड़ा

हाल में एक अमेरिकन कंपनी ने मोटापा नियंत्रित करने के लिए मुंजारो दवा लॉन्च की है। यह कैसे काम करती है, कितनी कारगर है और इसके क्या साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, इस बारे में जानिए।

ओबेसिटी दूर करने में हेल्पफुल मुंजारो

मोटापा या ओबेसिटी आज दुनिया भर में महामारी का रूप लेता जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार मोटापा, डायबिटीज, कैंसर, लिवर डिजीज, हाइपरटेंशन, हृदय रोग, डिप्रेशन, स्लीप एपनिया जैसी कई गंभीर बीमारियों की वजह होने के साथ असमय होने वाली मौत के कारकों में दूसरा बड़ा कारण भी है। भारत की बात करें तो करीब 7-8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे से ग्रस्त हैं। 'लैंसेट' की 2022 की रिपोर्ट के मुताबिक वयस्क आबादी में 9.8 प्रतिशत महिलाएं और 5.4 प्रतिशत पुरुष मोटापे का शिकार हैं। तकरीबन 8 करोड़ लोग गंभीर मोटापे का शिकार हैं, जिनमें 1.25 करोड़ बच्चे हैं, जिनका बीएमआई इंडेक्स रेट 30 या अधिक है। जबकि 18-25 बीएमआई वाला व्यक्ति हेल्दी की श्रेणी में आता है। हालांकि ओबेसिटी को दूर करने के लिए दुनिया भर में कई तरीके अपनाए जाते हैं। बेरियाट्रिक सर्जरी के अलावा रैस्मीटोरॉन, स्मैलेग्लूटाइड जैसी ड्रग्स पहले से ही प्रचलन में हैं। पिछले महीने एक अमेरिकी कंपनी ने मुंजारो या टिरजेप्टाइड इंजेक्शन लॉन्च किया। इसके ट्रायल में काफी सफलता मिली है।

कैसे दी जाती है दवा: ओबेसिटी से ग्रस्त व्यक्ति को मुंजारो का इंजेक्शन सप्ताह में एक बार दिया जाता है। व्यक्ति पेट, बांह या पैर पर यह इंजेक्शन लगवा सकता है।

कैसे करता है असर: हमारे ब्रेन के स्टेटाइटी सेंटर में दो तरह के हार्मोन निकलते हैं- जीएलपी वन (ग्लूकोगन लाइक पेप्टाइड वन) और जीआईपी (ग्लूकोज डिपेंडेंट इंसुलिनोट्रोपिक पॉलिपेप्टाइड)। ये हार्मोन हमें पेट भरने का अहसास दिलाते हैं, जिससे हम खाना बंद कर देते हैं। मुंजारो दवाई इन हार्मोन के रिसेप्टर पर काम करके अर्ली स्टेटाइटी की फीलिंग कराती है। यानी थोड़ा खाना खाने के बाद ही व्यक्ति को पेट भरे होने का अहसास होता है और उसका कैलोरी इनटेक कम हो जाता है। यह खाना डाइजेस्ट करने या पेट की मूवमेंट की रफ्तार को कम कर देता है। यानी डाइजेशन प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिससे खाना व्यक्ति के पेट में ज्यादा लंबे समय तक रहता है। भूख कम लगने से व्यक्ति कम खाता है, जिससे शरीर में शुगर लेवल और मोटापा कम बढ़ता है।

सामान्य तौर पर हमारे दिमाग से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जिनसे भूख भी लगती है और पेट भरा रहता है। यह दवाई भूख लगने वाले हंगरी हार्मोंस को कम करता है। साथ ही पेट भरे होने का अहसास दिलाने वाले हार्मोन बढ़ाता है। इससे व्यक्ति को भूख नहीं लगती और वह खाना कम खाता है। यह दवा, पेनक्रियाज ग्लैंड्स के अल्फा-बीटा सेल्स को रिलैक्स करती है, जिससे वो ज्यादा अच्छे तरीके से काम करते हैं।

किन्हें हो सकता है नुकसान: ओबेसिटी के शिकार व्यक्ति को डॉक्टर से परामर्श के उपरांत ही मुंजारो इंजेक्शन लेना चाहिए। टाइप-1 डायबिटीज थाइरायॅड कैंसर, मल्टीपल एंडोक्राइन नियोप्लाजिया सिंड्रोम जैसी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को मुंजारो इंजेक्शन नहीं लेना चाहिए।

हो सकते हैं साइड इफेक्ट्स: हालांकि ओबेसिटी कम करने वाली दवा कारगर साबित हो रही है। लेकिन इनके शरीर पर कुछ प्रभाव भी पड़ते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है कि फैट के साथ शरीर का मसल्स-मास कम हो जाता है, जिससे व्यक्ति कमजोरी, थकान महसूस करता है। इसके अलावा मुंजारो दवाई लेने पर शुरू में व्यक्ति को पेट दर्द, गैस बनना, उल्टियां आना, घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। जिसके लिए हल्का सुपाच्य खाना खाने, ओवरइटिंग न करने की सलाह दी जाती है। धीरे-धीरे शरीर को आदत होने पर साइड इफेक्ट कम हो जाते हैं। पेशेंट आहार में फाइबर, प्रोटीन और विटामिन रिच खाना ले सकता है।

वेट ऐसे रहेगा मेंटेन: वजन कम करने के लिए सिर्फ मुंजारो पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसके साथ व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनानी भी जरूरी है। जिसमें संतुलित और पौष्टिक आहार लेने के साथ नियमित व्यायाम करना बहुत जरूरी है। ताकि दवाई बंद करने के बाद वजन दोबारा न बढ़े। *

(साउथ एशियन फेडरेशन ऑफ एंडोक्राइन सोसाइटी, इंडिया के प्रेसिडेंट डॉ. संजय कालरा से बातचीत पर आधारित)

आप हेल्थ कॉन्शस हैं तो योगाभ्यास रेग्युलर करते ही होंगे। लेकिन योगाभ्यास आप आराम से कर सकें और इसका सही लाभ आपको मिले, इसके लिए आपको सही योगा मैट का यूज करना चाहिए। कैसा हो आपका योगा मैट, जानिए।

योगासन के लिए कैसा हो आपका योगा मैट

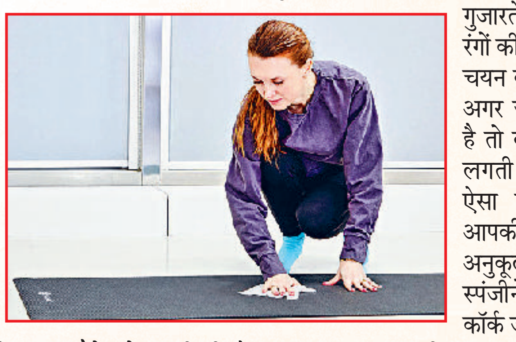
सजेशन

राजकुमार

आजकल योग का क्रेज पूरी दुनिया में छाया हुआ है। वर्किंग हो या नॉन वर्किंग किसी भी आयुवर्ग के लोग योग के स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे सहजता से अपना रहे हैं। अब आप योगासन सीखने की शुरुआत कर रहे हैं या सालों से इसे कर रहे हैं, तो योगा मैट का इस्तेमाल तो करते ही होंगे। योगा मैट इसलिए जरूरी है, क्योंकि योगासन करने के दौरान बैठने या लेटने के लिए हमें किसी ऐसी मैट की जरूरत होती है, जिससे हमारे जोड़ों पर दबाव न पड़ें, शरीर की जमीन पर पकड़ स्थिर रहें। योगा मैट के जरिए यह सब संभव है। अब सवाल है योगा मैट खरीदते समय किन बातों का ख्याल रखें?

क्वालिटी हो सही: बाजार में सस्ते या कहें लो क्वालिटी के योगा मैट भी उपलब्ध हैं, लेकिन हमें उसकी गुणवत्ता देखकर खरीदना चाहिए, क्योंकि आम सी दिखने वाली योगा मैट पर लगातार पैरों और शरीर का दबाव पड़ने से यह खराब हो जाती है। अच्छी क्वालिटी की योगा मैट कंफर्टेबल और अच्छी पकड़ देती है। इसका स्पंज हमारे शरीर के दबाव को संतुलित करता है और इसकी मोटाई एक आरामदायक वर्कआउट सुनिश्चित करती है, क्योंकि इससे हमें सही कुशनिंग मिलती है। आजकल ये योगा मैट अलग-अलग तरह की लंबाई, चौड़ाई और मोटाई में उपलब्ध होते हैं। हमें अपनी बॉडी के आकार के अनुरूप ही योगा मैट का चयन करना चाहिए। इसकी मोटाई भी हमारे शरीर के वजन के लिए परफेक्ट होनी चाहिए।

मैट की मोटाई: योगा मैट की पकड़ भी एक अहम गुण है। योगासन करते समय जब हम उस पर खड़े होते हैं तो पैरों पर उसकी पकड़ मजबूत होनी चाहिए। योगासन करते समय वह इधर-उधर फिसलना नहीं चाहिए। यह उसकी मोटाई पर निर्भर करती है। इसकी मोटाई जितनी ज्यादा होगी, हथेलियों, घुटनों और पैरों को उतनी ही बेहतर कुशनिंग मिलेगी। योगासन के द्वारा शरीर के इन अंगों पर ज्यादा दबाव डलने के कारण इनमें चोट न लगे, इसलिए मोटी योगा मैट का चुनाव करना चाहिए। योगासन के लिए मैट की मोटाई 1/8 से 1/2 इंच, पाइलेट्स के लिए 1/2 इंच मोटी और नॉर्मल एक्सरसाइज के लिए 1/2 इंच से 2 इंच मोटी होनी चाहिए।



मैटीरियल हो अच्छा: कुछ मैट दिखने में आकर्षक होने के साथ-साथ सस्ते भी होते हैं। लेकिन सस्ते होने के कारण इनका मैटीरियल भी हल्का होता है। बिछाने के बाद ये बार-बार मुड़ते रहते हैं, जिससे आप एक्सरसाइज नहीं कर पाते हैं, इसलिए ऐसा मैट खरीदने से बचें। वर्कआउट करते समय हम अपना अधिकांश समय योगा मैट पर ही गुजारते हैं। इसलिए हल्के रंगों की बजाय गहरे रंग का चयन करें। इसकी बनावट अगर ज्यादा खुरदरी होती है तो वह असुविधाजनक लगती है। इसका स्पंज ऐसा होना चाहिए, जो आपकी बॉडी की पकड़ के अनुकूल हो। पीवीसी मैट स्पंजीनेस के लिए और कॉर्क जैसे कठोर योगा मैट का भी चयन कर सकते हैं।

करते रहें सफाई: योगा मैट पर योग करने के दौरान शरीर से लगातार पसीना निकलता है, जिसके कारण यह चिकने और गंदे हो जाते हैं। अगर इसे साफ न रखा जाए तो इससे बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा रहता है। इसलिए योगा मैट की रेग्युलर सफाई रखें। *

खबर संक्षेप

पर्स छीनकर भागा आरोपी चढ़ा जीआरपी के हत्थे

रेवाड़ी। रेवाड़ी आने के लिए महेन्द्रगढ़ रेलवे स्टेशन पर टिकट लेने के लिए खडे व्यक्ति का पर्स बदमाश छीनकर फरार हो गया। रेवाड़ी जीआरपी ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान रोहतक के गांव बलंभा निवासी दीपक के रूप में हुई है। महेन्द्रगढ़ के गांव रिवासा निवासी मनोज ने जीआरपी रेवाड़ी को दी शिकायत में बताया कि वह 15 अप्रैल को शाम करीब 7 बजे रेवाड़ी जाने के लिए रेलवे स्टेशन महेन्द्रगढ़ पर आया था। जब उसने टिकट लेने के लिए अपना पर्स निकाला तो अज्ञात व्यक्ति उसका पर्स छीनकर भाग गया। पर्स में आधार कार्ड, एटीएम कार्ड व 3000 रुपये की नकदी थी। उसने व्यक्ति का पीछा किया, लेकिन आरोपी अंधेरा का फायदा उठाकर फरार हो गया। जीआरपी ने तत्परता दिखाते हुए मामले में आरोपी दीपक को गिरफ्तार कर लिया है।

भाई से मिलकर घर वापस लौटा युवक लापता

कसोला। गांव संगवाड़ी में भाई से मिलने आया युवक लापता हो गया। मूलरूप से गांव पहाड़ी जिला धोलपुर राजस्थान निवासी गांव संगवाड़ी में किराए पर रहने वाले दिनेश ने कसोला थाना पुलिस को बताया कि उसका भाई विनोद 16 मार्च को गांव पहाड़ी से उससे मिलने गांव संगवाड़ी आया था तथा 30 मार्च को अपने गांव पहाड़ी वापस गया था, वह अभी तक घर नहीं पहुंचा है। अपने तौर पर सभी रिश्तेदारी व अन्य जगह तलाश करने पर भी उसका पता नहीं चल पाया है।

शराब के ठेके से व्यक्ति की बाइक चोरी

रेवाड़ी। रेवाड़ी-बेरली रोड स्थित गांव बूढ़पुर स्थित शराब के ठेके से व्यक्ति की बाइक चोरी हो गई। गांव गिंदोखर निवासी अजीत ने सदर थाना पुलिस को बताया कि वह 14 अप्रैल को शाम करीब 7 बजे बूढ़पुर शराब ठेके पर शराब लेकर के बाइक खड़ी करके शराब पी रहा था तथा चाबी भी मोटरसाईकिल में छोङ दी थी। इसके बाद ज्यादा नशा होने के कारण वह बाइक ठेके पर ही छोड़ गया। जब रात करीब 1 बजे वह ठेके पर आया तो वहां से मोटरसाइकिल गायब थी। उसका मोबाइल फोन व क्रैडिट कार्ड भी नहीं मिला। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

गाड़ी की टक्कर से कार चालक सहित दो घायल

रेवाड़ी। पाल्हावास से गुड़ियानी रोड पर एक तेज रफ्तार गाड़ी ने कार को टक्कर मार दी, जिससे कार में सवार दो व्यक्ति घायल हो गए। गांव श्याम नगर निवासी अजय कुमार ने रोहड़ाई थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 14 अप्रैल को वह कार से मानेसर से अपने घर श्यामनगर जा रहा था। बीच में पटौदी चौक से गौरव निवासी मलेशियावास लिफ्ट लेकर उसकी कार में बैठ गया। जब वह दोपहर करीब 2:30 बजे पाल्हावास चौक से गुड़यिानी रोड पर फर्नीचर फैक्ट्री के पास पहुंचा तो एक तेज रफ्तार ट्रैवलर गाड़ी ने उसकी कार को टक्कर मार दी, जिससे दोनों को काफी चोटें आई। राहगीरों ने एंबुलेंस बुलाकर दोनों को सरकारी अस्पताल पहुंचाया। सूचना मिलने पर पहुंचा परिवार उसको निजी अस्पताल ले गया। पुलिस ने गाड़ी चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

रफ्तारी कार की चपेट में आने से मासूम की मौत, युवक घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव रोहद में रफ्तार का कहर देखने का मिला। यहां तेज रफ्तारी कार ने छह वर्षीय मासूम बच्चे को कुचल दिया। मौके पर ही बच्चे की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू करा दी है। इस संबंध में आसौदा थाना पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। दरअसल, बिहार के मुज्जफरपुर का निवासी शत्रोहन दास यहां रोहद में माशू ब्रेक कंपनी के पास परिवार सहित रहता है। शत्रोहन के चार बच्चे हैं। इसका छह वर्षीय बेटा इशांत भाई बहन के साथ पानी लेने के लिए रोहतक-दिल्ली रोड स्थित पेट्रोल पंप पर गया था। इशांत के भाई-बहन वाटर कूलर से पानी भर रहे थे और वह पंप के बाहर सड़क किनारे उनका इंतजार कर रहा था।

बहादुरगढ़। अस्पताल में मौजूद परिजन व अन्य।

मृतक बालक इशांत।

हादसे में घायल सुभाष।

रोहतक की तरफ से आई थी कार

इसी दौरान रोहतक की तरफ से एक कार आई और इशांत को रौंद कर आगे बढ़ गई। इस दौरान एक स्कूटी सवार सुभाष को भी कार ने टक्कर मारी। हादसा हुआ तो मौके पर भीड़ जुट गई। लोगों ने मासूम इंशात को संभाला लेकिन वह दम तोड़ चुका था। इसके बाद आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शव को नागरिक अस्पताल में रखवाया गया। परिजनों के बयान के बाद बुधवार को पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई। हादसे के बाद परिवार का रो रोकर बुरा हाल है। प्रत्यक्षदर्शियों की मानें तो गाड़ी तेज गति में थी। चालक की लापरवाही के कारण यह हादसा होने की बात कही जा रही है। पुलिस ने शत्रोहन की शिकायत पर गाड़ी चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

नया गांव बाईपास पर वारदात

ऑटो सवार बदमाशों ने युवक से की छीना झपटी

- सुबह पौने चार बजे बस से उतरकर झज्जर मोड़ पर ऑटो में बैठ गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

इलाके में छीना झपटी की वारदात फिर से बढ़ने लगी है। अब यहां नया गांव बाईपास पर एक प्रवासी युवक के साथ वारदात हो गई।

ऑटो में सवार दो युवकों ने इस वारदात को अंजाम दिया। वारदात उत्तर प्रदेश के निवासी अमन के साथ हुई है। अमन का कहना है कि वह बादली में लाडपुर मोड़ पर रहता है। अल सुबह वह अपने गांव से लौटा था। बहादुरगढ़ में बस से उतरकर सुबह पौने चार बजे झज्जर मोड़ पर एक ऑटो में बैठ गया। ऑटो में चालक व एक युवक बैठा हुआ था। नयागांव बाईपास पर पहुंचे तो चालक ने ऑटो रोक दी। मुझसे कहा कि एक बार देखो, टायर में पंक्चर हुआ है क्या। मैं नीचे उतरकर देखा और कहा कि पंक्चर नहीं हुआ। इसके बाद एक युवक ने मुझे पकड़ लिया और चालक ने बैग छीन लिया। जेब से चार हजार रुपये व मोबाइल भी निकाल लिया। फिर भाग गए। जैसे तैसे पुलिस को सूचना दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। सदर थाना पुलिस का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जल्द वारदात सुलझाने की कोशिश रहेगी।

बांग्लादेशी दंपति को उनके नाबालिग बच्चे के साथ पकड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नई दिल्ली

बाहरी उत्तरी जिले के नरेला औद्योगिक क्षेत्र में अवैध रूप से रह रहे एक बांग्लादेशी दंपति को उनके बच्चे को पकड़ा गया है। तीनों को डिपोर्ट सेंटर भेजा गया है। जल्द ही उन्हें बांग्लादेश वापस भेज दिया जाएगा।पुलिस के अनुसार सूचना के आधार पर नरेला क्षेत्र में एक किराये पर रह रहे दंपति को हिरासत में लिया गया है। दोनों वयस्कों की पहचान 36 वर्षीय हिलाल हुसैन और उसकी 32 वर्षीय पत्नी तस्लीमा अख्तर के रूप में हुई है। अधिकारी के मुताबिक हिलाल मूल रूप से बांग्लादेश के बरगुना जिले का निवासी है और कई सालों से भारत में रह रहा था। शुरू में वह अपने माता-पिता के साथ यमुना पुश्ता झुग्गी इलाके में रहता था और बाद में बवाना जेजे कॉलोनी में रहने लगा।

बहादुरगढ़। व्याख्यान के दौरान कॉलेज स्टाफ के साथ नवीन देशवाल। फोटो :हरिभूमि

विशेष शिक्षण को लेकर दी जानकारी

बहादुरगढ़। बादली के चौ. धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में रोजगार विभाग की प्रभारी डॉ. पूनम द्वारा विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य आनंद कादयान ने की। मुख्य वक्ता के तौर पर श्री ओमवीर इंस्टीट्यूट ऑफ रिहेबिलिटेशन के अध्यक्ष नवीन देशवाल और नताशा ने छात्रों का मार्गदर्शन किया। नवीन देशवाल ने बताया कि सरकारी स्कूलों में दिव्यांग बच्चों तक शिक्षा पहुंचाना अनिवार्य है। इसके लिए विशेष शिक्षकों का होना भी आवश्यक है। सुप्रीम कोर्ट के आदेशानुसार हर सरकारी स्कूल में दो विशेष शिक्षक रखना अनिवार्य है। दिव्यांग बच्चों को शिक्षा का अधिकार दिलाने के लिए डीएड स्पेशल एजुकेशन कोर्स करके विशेष शिक्षक बना जा सकता है। उनके अनुसार आरपीडब्ल्यूडी एक्ट-2016 के अंतर्गत 21 प्रकार की डिसेबिलिटी को मान्यता दी गई है। कॉलेज प्रिंसिपल आनंद कादयान ने बच्चों को विशेष शिक्षा में अपना भविष्य खोजने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर डॉ रवींद्र, डॉ. विजय, डॉ. रोहित, डॉ. नवीन मलिक, संदीप व सुभाष चंद्र आदि उपस्थित रहे।

छारा कॉलेज में कौशल कार्यशाला शुरू

बहादुरगढ़। कार्यशाला में हुई गतिविधि में शामिल छारा कॉलेज के विद्यार्थी।

- डॉ. अनीता दलाल ने विद्यार्थियों को सीखने के साथ बदलावों को अपनाने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

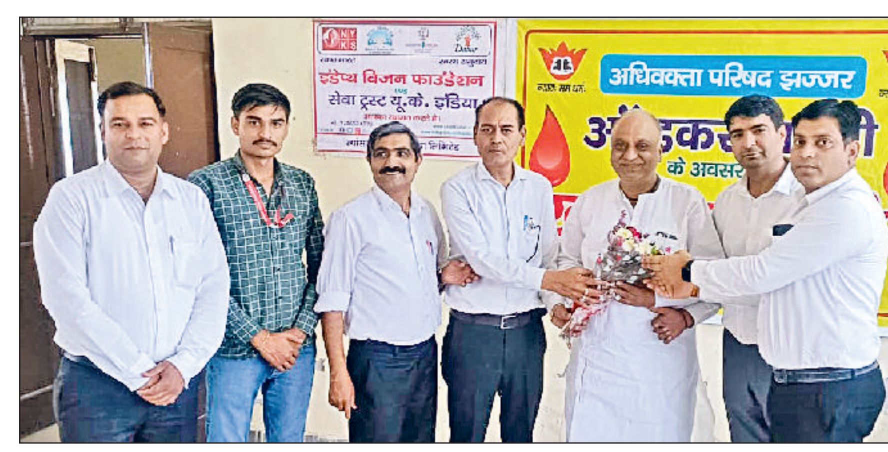
छारा के राजकीय महाविद्यालय में उद्यमिता विकास क्लब द्वारा 'रोजगार क्षमता-महत्वपूर्ण कौशल' विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। कार्यशाला का उद्घाटन करते हुए कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल ने विद्यार्थियों को सीखने के साथ बदलावों को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों में रोजगार कौशल की पहचान कर उसे विकसित करने के उद्देश्य से कार्यशाला आयोजित की गई। वर्कशॉप में कुछ बुनियादी एआई टूल्स पर भी चर्चा की गई। जिनसे विद्यार्थियों की उत्पादकता बढ़ा सके। प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन डॉ. जयंत, मोनिका और मोहित ने सत्रवार किया। विद्यार्थियों में नेतृत्व कौशल, समूह और टीम वर्क को बढ़ाने के लिए कई सामूहिक गतिविधियां आयोजित की गईं। अन्य सत्र अनुकूलनशीलता और रचनात्मक सोच पर थे।

शिविर में 93 युवाओं ने किया रक्तदान

- शिविर में राष्ट्रीय कैंसर अनुसंधान, एम्स बाढ़सा की टीम ने सेवाएं दीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया, इंडेप्थ विजन फाउंडेशन व अधिवक्ता परिषद द्वारा लघु सचिवालय में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में राष्ट्रीय कैंसर अनुसंधान, एम्स बाढ़सा की टीम ने सेवाएं दीं। इस दौरान 93 रक्तदाताओं ने अपना रक्त कैंसर पीड़ितों के लिए दान किया। शिविर में मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित महेंद्र बंसल ने जहां रक्तदाताओं को बैज लगाकर उनका हौसला बढ़ाया वहीं प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किए। इस मौके पर भूपेंद्र नांदल, बीडी मिश्रा, आशु, अभिषेक, जितेंद्र, विकास धनखड़, अजय यादव, संदीप चौहान, रोशन, पवन राठी, पंकज शर्मा, सरला शर्मा, बलवंत शर्मा, अनु चौहान, रामपाल, विनीत बेनीवाल, अजीत सोलंकी, दीपक खत्री, अरविंद गुलिया, दीपक वर्मा, साक्षी, अश्वनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। मुख्यातिथि को पुष्प गुच्छ भेंट करते हुए अधिवक्ता परिषद के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

फर्जी पासपोर्ट रैकेट से जुड़े तीन एजेंट अरेस्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नई दिल्ली

एयरपोर्ट पुलिस ने फर्जी पासपोर्ट का इस्तेमाल कर पंजाब निवासी एक व्यक्ति को कनाडा भेजने का प्रयास करने वाले तीन ट्रैवल एजेंट गिरफ्तार किये गये हैं। इनके नाम रूपेंद्र सिंह (29), हरीश चौधरी (24) और विशाल धीमान (27) है। तीनों को हिमाचल प्रदेश से गिरफ्तार किया गया है।

पुलिस के अनुसार 10 अप्रैल को कमलजीत सिंह के नाम का भारतीय पासपोर्ट रखने वाले एक व्यक्ति ने आईजीआई हवाई अड्डे से टोरंटो के लिए उड़ान भरने का प्रयास किया था। इमीग्रेशन जांच के दौरान अधिकारियों को तब शक हुआ, जब पासपोर्ट पर लगी तस्वीर व्यक्ति की शक्ल से मेल नहीं खा रही थी। पूछताछ करने पर यात्री ने अपनी असली पहचान पंजाब के मोहाली निवासी मनप्रीत सिंह (40) के रूप में बताई। उसने स्वीकार किया कि फर्जी पासपोर्ट का इस्तेमाल कर कनाडा की यात्रा करने वाला था। इसके लिए एक एजेंट रूपेंद्र सिंह को 20 लाख रुपये का अग्रिम भुगतान किया गया था। यात्रा पूरी होने तक का पूरा सौदा 32 लाख रुपये में तय हुआ था।

मनप्रीत अपने एक दोस्त के जरिये रूपेंद्र के संपर्क में आया था। बाद में उसकी रूपेंद्र के साथियों गुजरात के हरीश चौधरी और उत्तर प्रदेश के विशाल से महिपालपुर के एक होटल में मुलाकात हुई थी। होटल में मनप्रीत को फर्जी पासपोर्ट दिया गया था और बाद में आरोपी उसे हवाई अड्डे तक ले गए थे। उन्होंने बताया कि मामले के खुलासे के बाद रूपेंद्र, हरीश और विशाल को हिमाचल प्रदेश से गिरफ्तार कर लिया गया। अब पुलिस तीनों के वित्तीय लेनदेन की जांच कर रही हैं। धोखाधड़ी के अन्य मामलों में उनकी संलिप्तता का पता लगाया जा रहा हैं।

पुलिसकर्मी पर चाकू से हमले में चार पकड़े

नई दिल्ली। आदर्श नगर इलाके में पुलिसकर्मी पर चाकू से हमला करने के आरोप में दो नाबालिगों समेत चार लोगों को पकड़ा गया है। पकड़े गये दो बालिग आरोपियों के नाम अंकित उर्फ टोंगरी (18) तथा हेमंत नेगी (18) है। पकड़े गए लोगों का कोई गंभीर आपराधिक रिकॉर्ड नहीं मिला है। इनसे वारदात में इस्तेमाल चाकू भी बरामद कर लिया गया है। केस में दो अन्य आरोपियों की अभी भी तलाश जारी है। पुलिस के मुताबिक पीर बाबा मजार फ्लाईओवर के पास 11 अप्रैल को कुछ लोगों ने उपनिरीक्षक प्रेमपाल दिवाकर पर चाकू से हमला किया था। उनके पेट पर गंभीर चोट आई थी। मैक्स अस्पताल में उनका उपचार चल रहा है। दिवाकर वजीराबाद में उत्तर-पूर्वी जोन पीसीआर में तैनात हैं और आजादपुर की मंदिर वाली गली में रहते हैं। हमले के संबंध में आदर्श नगर थाने में मामला दर्ज किया गया था। आजादपुर में कई जगह छापेमारी के बाद आरोपी हाथ आये।

भाषण में सारिका ने पाया पहला स्थान

झज्जर। महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ मौजूद प्रतियोगिता की विजेता छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। शहर के राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में हिंदी एवं संस्कृत साहित्य परिषद द्वारा भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन हिंदी एवं संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉक्टर कुलदीप ने किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने विजेता प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया और उन्हें प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता का निर्णय डॉक्टर कुलदीप, हिंदी प्राध्यापक शिव शंकर तथा सुदेश कुमारी ने किया। प्रतियोगिता में एमए हिंदी प्रथम वर्ष की छात्रा सारिका ने पहला, एमए हिंदी प्रथम वर्ष की छात्रा निधि ने दूसरा तथा एमए हिंदी प्रथम वर्ष की छात्रा ज्योति ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

झज्जर। मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम की शुरूआत करते ट्रस्ट प्रधान प्रकाश चंद्र गर्ग। फोटो :हरिभूमि

सनातन धर्म विद्यालय ने मनाया 111वां स्थापना दिवस

झज्जर। शहर के सबसे प्राचीन सनातन धर्म वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को 111वां स्थापना दिवस मनाया गया। श्रीसनातन धर्म एजुकेशन ट्रस्ट के प्रधान प्रकाश चंद्र गर्ग ने मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण व उनके समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करते हुए कार्यक्रम की शुरूआत की। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि यह विद्यालय शहर का गौरव है। विद्यालय में शिक्षा के साथ-साथ संस्कार भी जरूरी है। अनुशासन ही देश को महान बनाता है। शिक्षा, संस्कृति व अनुशासन से विद्यार्थी असीम ऊंचाइयों तक पहुंच सकते हैं। वर्ष 1914 में विद्यालय की स्थापना की गई थी। इस दौरान ट्रस्ट के उप-प्रधान मन्नू शर्मा व विवेक हरित ने कहा कि सनातन धर्म विद्यालय आज भी अपनी अलग पहचान बनाए हुए है। हर दिन स्कूल के विद्यार्थी बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी गई। इस मौके पर ट्रस्ट के सचिव एडवोकेट विजय गर्ग, रामरत्न शर्मा, सुरेश सिंघल, सुभाष वर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सूचना

हम, राज सिंह पुत्र श्री अंतराम व श्रीमती शुकन्तला पत्नी श्री राज सिंह निवासी मकान नंबर-1788, गली नंबर-6, देव नगर, झज्जर रोड, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करते हैं कि हमारा पुत्र सुनील व पुत्रवधु प्रियंका कौशिक हमारे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये हम इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करते हैं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़।

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सुचित किया जाता है कि सुमन मलिक (पत्नी), भारती मलिक (पुत्री), जानवी मलिक (पुत्री), परीक्षित मलिक (पुत्र) स्व. श्री चरणजीत मलिक निवासी जटवाडा मोहल्ला द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No 3B38DB82 Ward No. 16 कॉलोनी जटवाडा मोहल्ला जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 171.11 से 171.11 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. 0185651137 द्वारा अप्लाई किया है। अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नं० 3B38DB82 वार्ड नं० 16 कॉलोनी जटवाडा मोहल्ला पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर वह सम्पति नं. 171.11 वर्ग गज प्रार्थी सुमन मलिक (पत्नी), भारती मलिक (पुत्री), जानवी मलिक (पुत्री), परीक्षित मलिक (पुत्र) स्व. श्री चरणजीत मलिक के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जायेगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ कि कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 247वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

वीर हनुमाना अति बलधामा राम राम रटियो रे..

- दूसरों के काम आना सबसे बड़ा धर्म होता है, संयम मनुष्य को शक्ति प्रदान करता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 247वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि दूसरों के काम आना सबसे बड़ा धर्म होता है। संयम मनुष्य को शक्ति प्रदान करता है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, दिनेश खट्टर, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, हर्ष चावला, केवल अग्धी, रवि यादव, ध्रुव, प्रिंस सेठी, राधिका गंभीरिया, आशा नागपाल, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, अभिजोत, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, अशोक सलूजा, दीपांशु छाबड़ा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। इस दौरान राजेंद्र वधवा ने तू जो भी दे खुशी दे या गम तेरे प्यार की कसम है मंजूर हमें...दिनेश दुजाना ने कांशीगिरी महाराज बताओ भूल हुई क्या ऐसी भारी जिसने खोया जिगर का टुकड़ा कैसे जिए वो मां बेचारी....वीर हनुमाना अति बलधामा राम राम रटियो रे..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीके शर्मा, गणपत राय वर्मा, प्रदीप काठपालिया, हर्ष कौशिक, सुभाष वर्मा, योगिता, प्रदीप गुलाटी, विकास नरुला, वीरेंद्र वर्मा, हेमंत वर्मा, रुद्र कौशिक, सुंदर वर्मा, भवित वर्मा, डिंपल, बिल्लू वर्मा, निखिल सलूजा, जय प्रकाश गुप्ता, नयन हंस सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

खबर संक्षेप

अनाजमंडी में खरीदा गया 147 क्विंटल गेहूं

बहादुरगढ़। अनाज मंडी में सरसों और गेहूं की खरीद जारी है। बुधवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में गेहूं के 10 गेट पास कटे और 504 क्विंटल फसल आई। इसमें से 147 क्विंटल सरकारी खरीद हुई। यहां 93 फीसद उठान हो चुका है। वहीं आसौदा में 129 गेट पास कटने के साठ 9182 क्विंटल फसल आई। जबकि 15019 क्विंटल खरीद हुई। बहादुरगढ़ की अनाजमंडी में सरसों के 11 गेट पास कटे और 244 क्विंटल फसल आई। जबकि 422 क्विंटल फसल खरीदी गई।

हुमायंपुर के खेतों से मोटर व अन्य उपकरण चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव हुमायूंपुर के खेतों से पानी की मोटर व अन्य उपकरण चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में रामकिशन ने बताया कि वह मंगलवार को जब अपने खेत में गया तो उसके खेत में गया तो वहां से तीन एचपी की पानी की मोटर, बैंड व ड्रेवरी चोरी हो चुकी थी। उसने अपने स्तर पर आस-पड़ोस के खेत वाले से पता भी किया लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। पुलिस ने पीड़ित किसान की शिकायत पर मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

मोटरसाइकिल की टक्कर से तीन घायल

झज्जर। क्षेत्र के कुलाना-लुहारी मार्ग पर पैदल जा रहे तीन लोगों को एक मोटरसाइकिल सवार ने टक्कर मार कर घायल कर दिया। पुलिस को दी शिकायत में लुहारी गांव निवासी मनोज कुमार ने बताया कि वह बीती बारह अप्रैल को राजेश व महेश के साथ मकान का काम करने पाल्हावास गांव गया था। जब वे काम करके वापिस कुलाना चौक से लुहारी गांव की ओर पैदल जा रहे थे पीछे से एक तेज रफ्तार मोटरसाइकिल चालक ने तीनों को टक्कर मार दी। इस घटना में जहां राजेश को गंभीर चोट लगी वहीं वह तथा उसका साथी महेश भी आंशिक रूप से घायल हो गया। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

जिला व उपमंडल स्तर पर आज आयोजित होंगे समाधान शिविर

झज्जर। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि सीएम नायब सिंह सैनी के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा नागरिकों की शिकायतों के त्वरित एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से समाधान शिविर प्रत्येक सोमवार और वीरवार को कार्य दिवसों में नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हैं। इसी क्रम में वीरवार को सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर का आयोजन किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस रूम में तथा उपमंडल स्तरीय समाधान शिविर संबंधित उपमंडल में स्थित एसडीएम कार्यालय में आयोजित होंगे।

परिजनों ने पुलिस विभाग की महिला एसआई पर लगाया प्रताड़ित करने का आरोप

संदिग्ध परिस्थितियों में एएसआई ने फांसी लगाकर की आत्महत्या

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव मातनहेल में संदिग्ध परिस्थितियों में हरियाणा पुलिस में एएसआई के पद पर तैनात एक पुलिसकर्मी ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान साइबर थाना मानेसर गुरुग्राम के एएसआई श्रीभगवान के तौर पर हुई है।

मृतक की पत्नी द्वारा पुलिस विभाग की ही एक एसआई पर प्रताड़ित करने का आरोप लगाते हुए उसे आत्महत्या करने का जिम्मेवार ठहराया है। पुलिस ने मृतक की पत्नी की शिकायत पर आरोपी महिला एसआई के खिलाफ मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

झज्जर। मृतक एएसआई श्रीभगवान का फाइल फोटो तथा नागरिक अस्पताल परिसर में पोस्टमार्टम के दौरान कागजी कार्रवाई करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

पुलिस को दी शिकायत में मृतक की पत्नी सपना ने बताया कि वह एक निजी स्कूल में अध्यापिका है। उसके पति जब भी ड्यूटी से लौटते और उनके पास फोन आते तो वे फोन लेकर बाहर चले जाते थे और वापिस आते हुए घबराए लगते थे। पूछने पर भी कुछ नहीं बताते थे। बीती सात अप्रैल को उसके पति का ड्यूटी जाते समय एक्सीडेंट हो गया था। जिसके बाद उन्हें रेस्ट दिया हुआ था।

सपना के अनुसार मंगलवार को जब वह तथा बच्चे स्कूल गए हुए थे तो पीछे से उसके पति ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। सपना का कहना है कि मेरे पति के पास किसी महिला एसआई का फोन आता था। जिसके फोन से परेशान होकर उसने आत्महत्या की है। मामले के जांच अधिकारी अशोक कुमार ने बताया कि मृतक के शव के पास से एक डायरी व फोन भी बरामद हुआ है। डायरी में भी आरोपी महिला एसआई द्वारा प्रताड़ित करने का जिक्र किया गया है।

गांव खेड़ी खुम्मार में गली पर अतिक्रमण को लेकर हुए झगड़े में मारपीट का आरोप

झज्जर। क्षेत्र के गांव खेड़ी खुम्मार में गली में अतिक्रमण किए जाने को लेकर हुए झगड़े में एक व्यक्ति के साथ मारपीट का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में कर्ण सिंह ने बताया कि उसका गांव की फिरनी से अंदर जाने वाली गली में हैं। गली की कई बार पैमाइश हो चुकी है। पैमाईश के अनुसार मांगे की तरफ गली के कुछ हिस्से पर अतिक्रमण पाया गया जबकि दूसरी छोर बना ईश्वर का प्लाट पड़ा था। उसने गली पर गैर कानूनी रूप से कब्जा करने के लिए बदस अप्रैल को पोल व कांटेदार तार गाड़ दिए जिस कारण उसके मकान में आने-जाने के लिए गली तंग हो गई। आरोप है कि जब उसने संबंधित लोगों को गली पर कब्जा करने से मना किया तो यमन व सुमित ने उस पर तेजधार हथियार से वार किया। इसके अलावा विक्रम ने भी उस पर चाकू से वार किया। कर्ण सिंह के अनुसार जब उसे परिवार वाले उसे बचाने पहुंचे तो आरोपियों ने उन्हें भी चोट पहुंचाई। अब वह उपचार के लिए एक निजी अस्पताल में दाखिल है।

बहादुरगढ़। विजेता विद्यार्थियों के साथ कॉलेज स्टॉफ। फोटो : हरिभूमि

लघुकथा लेखन स्पर्धा में खुशी प्रथम स्थान पर

रवि शंकर और प्रिया द्वितीय रहे

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में लघुकथा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्या सुमन हुड्डा की अध्यक्षता में हिंदी विभाग की ओर से लघुकथा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। हिंदी विभागाध्यक्षा किरण बाला के निर्देशन में हुई प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

प्रथम स्थान पर खुशी, द्वितीय स्थान पर रवि शंकर व प्रिया, तृतीय स्थान पर श्रेया व प्रवीन रहे। जबकि सांत्वना पुरस्कार चिराग ने प्राप्त किया। पौराणिक कथा, धार्मिक कथा, प्रेरणादायक कथा आदि लघुकथा लेखन के विषय रहे। विद्यार्थियों ने अपनी-अपनी रूचि के अनुसार विषय का चुनाव करते हुए लघु कथा लिखी और अपनी रचनात्मक कला का प्रदर्शन किया। प्राचार्या सुमन हुड्डा ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम से विद्यार्थियों में लेखन कौशल का विकास तो होता ही है, साथ ही उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है। निर्णायक मंडल में प्रो भूपेंद्र, प्रो विकास यादव व प्रो किरण बाला शामिल रहे। इस अवसर पर हिंदी विभाग की सदस्य सीमा, सुनीता, पवन, चिराग, श्रेया, खुशी व निकिता के अलावा प्रो अमित छिकारा, प्रो राजीव दहिया, प्रो राजीव आसिवाल व प्रो विकास शौकीन आदि मौजूद रहे।

लेक्चरर और उसके साथी के साथ हुई वारदात

पेयजल कनेक्शन काटने का डर दिखाकर 1.40 लाख रुपये ठगे

- लोगों के पास लगातार आ रहे पेयजल कनेक्शन काटने संबंधित फर्जी मैसेज

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बिल न भरने के कारण आपका पेयजल कनेक्शन काट दिया जाएगा। यदि इस तरह का मैसेज आपके पास आता है तो सतर्क रहें, अन्यथा आप ठगी का शिकार हो सकते हैं।

बादली थाना क्षेत्र में एक लेक्चरर के पास ऐसा ही एक मैसेज आया और ठगी की वारदात हो गई। शिकायतकर्ता बादली थाना क्षेत्र के एक गांव का रहने वाला है और सरकारी कॉलेज में लेक्चरर है। पीड़ित का कहना है कि गत 11 अप्रैल को वह कॉलेज में ड्यूटी पर था। इस दौरान मोबाइल पर एक मैसेज आया।

मैसेज में बिल भुगतान न होने पर पेयजल कनेक्शन काटने की सूचना दी गई थी। साथ ही मैसेज में दिए गए एक नंबर पर कॉल करने के लिए भी कहा गया था। उस नंबर पर कॉल की तो फोन पर बात कर रहे शख्स ने कहा कि आपने जो पिछला बिल भरा था, वह हमारे पास अपडेट नहीं हुआ है। इस वजह से आपका कनेक्शन काटा जाएगा, इसलिए दोबारा बिल भर दो। इस वजह से वह डर गया और बिल भरने की कोशिश की लेकिन भरा नहीं गया। फिर उसने अपने साथी लेक्चरर का मोबाइल नंबर कॉल पर बताया तो साथी के नंबर पर एक पाइप लाइन एप का लिंक आया।

जैसे ही दोस्त ने उस पर क्लिक किया तो उसका फोन हैक हो गया और उसके बाद में पता चला कि उसके खाते से 99 हजार 898 रुपये तथा क्रेडिट कार्ड से 40 हजार 146 रुपये कट गए। कुल एक लाख 40 हजार 47 रुपये की चपत लगाई गई है। आरोपियों को गिरफ्तार कर हमारे रुपये वापस दिलाए जाए। उधर, पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

छात्रा दिनचर्या में योग और मेडिटेशन को शामिल करें

राजकीय महिला महाविद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यशाला आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में बुधवार को परामर्श प्रकोष्ठ द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर एक जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में प्रख्यात न्यूरो-साइकेट्रिस्ट डॉ. प्रिंस गुप्ता ने विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, उससे जुड़ी समस्याओं और उनके समाधान के प्रति जागरूक किया। पिछले 16 वर्षों से चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य कर रहे डॉ. प्रिंस गुप्ता ने युवाओं में बढ़ते तनाव, अवसाद, चिंता विकार तथा वृद्धावस्था में होने वाले मानसिक रोगों पर विस्तृत रूप से चर्चा की। उन्होंने जीवन में स्ट्रेस व डिप्रेशन से बचाव करने के बारे में बताया।

बहादुरगढ़। डॉ. प्रिंस गुप्ता को स्मारिका भेंट करती डॉ. सुदेश राठी।

छात्राओं को समय पर सोने, अपनी दिनचर्या में योग, मेडिटेशन को शामिल करने व संतुलित आहार लेने की सलाह दी। साथ स्क्रीनटाइम कम करने के फायदे बताए। कार्यशाला का संयोजन मनोविज्ञान की सहायक प्राध्यापक डॉ. सुनीता छिल्लर ने किया।

उन्होंने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर बात करना समय की आवश्यकता है। समाज में व्याप्त भ्रांतियों को तोड़कर हमें मानसिक रोगों को भी शारीरिक रोगों की भांति ही समझने की दिशा में आगे बढ़ना होगा।

महाविद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. सुदेश राठी ने कार्यशाला की अध्यक्षता करते हुए ऐसे आयोजनों को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक बताया। सतेंद्र दहिया ने भी अपने विचार रखे। छात्राओं ने प्रश्नोत्तर सत्र में सक्रिय भागीदारी निभाई और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी जिज्ञासाओं को शांत किया। कार्यक्रम में डॉ सीमा, डॉ शीतल, डॉ रितु, डॉ रीना व मंजू छिकारा आदि उपस्थित रहे।

- एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में कार्यक्रम आयोजित

नवागंतुक विद्यार्थियों का किया स्वागत व सम्मान

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में बुधवार को नवागंतुक विद्यार्थियों के लिए स्वागत सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस सम्मान समारोह के दौरान विद्यालय में अंग्रेजी सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया। जिसमें नौंवी कक्षा से हिमांशी ने प्रथम, वैशाली ने द्वितीय और नेहा व ध्रूवी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। दसवीं कक्षा में साधना प्रथम, मन्नू द्वितीय और निखिल व किरण तृतीय रहे। ग्यारहवीं कक्षा में दृष्टि प्रथम, रश्मि द्वितीय और अदिति तृतीय रही। बारहवीं कक्षा में वंशु ने पहला, अंशु ने दूसरा व प्रियांशु व अंकुश ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। सभी विजेता विद्यार्थियों को स्कूल प्रबंधन समिति द्वारा पुरस्कृत किया गया। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने नवांगुतक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि अभिभावकों ने हमारे ऊपर जो विश्वास जताया है, हम भी उस पर खरा उतरने की कोशिश करेंगे।

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित नवागंतुक विद्यार्थी।

पुलिस ने निशक्त बालक को परिजनों से मिलाया

बहादुरगढ़। सुरक्षा व्यवस्था कायम रखने के साथ साथ पुलिस बिछड़े हुए लोगों को भी उनके परिजनों से मिला रही है। बीते कुछ समय में पुलिस ने लापता हुए कई बच्चों, महिलाओं को उनके अपनों से मिलाया। हाल ही में सिटी पुलिस ने एक लापता निशक्त किशोर को तलाश कर उसके परिजनों को सौंप दिया। दरअसल, यूपी मूल का एक परिवार यहां शहरी क्षेत्र में रहता है। इस परिवार के मुखिया ने पुलिस को सूचना दी थी कि उसका लड़का दिमागी रूप से कमजोर है। वह घर से चला गया लेकिन वापस नहीं आया। काफी तलाशने के बाद भी कुछ पता नहीं चला। इसके बाद एएसआई सोमबीर की अगुवाई वाली टीम ने किशोर को तलाशने के प्रयास किए। इंटरनेट मीडिया का भी सहारा लिया। लोगों से पूछताछ की। इस दौरान किशोर लाइनपार की एक कॉलोनी से सकुशल बरामद हुआ। आवश्यक कार्रवाई के बाद लड़का उसके माता, पिता के हवाले कर दिया गया। अपने बच्चे को पाकर माता, पिता की भी जान में जान आई। उन्होंने एएसआई सोमबीर व पुलिस टीम का आभार जताया। वहीं, पुलिस ने आम नागरिकों से अपने बच्चों का ख्याल रखने की अपील की है।

शेयर मार्केट में निवेश के नाम पर ठगे 16 लाख 43 हजार रुपये

साइबर थाना झज्जर में केस दर्ज कराया, जांच में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

लोगों में शेयर मार्केट के जरिये रुपये कमाने की रुचि बढ़ रही है। इसी रुचि का शातिर लोग लाभ उठा रहे हैं। वे इन्वेस्टमेंट के नाम पर लोगों को अपने साथ जोड़ते हैं। फिर रुपये जमा कराते हैं और लाखों की चपत लगा देते हैं। बहादुरगढ़ में कई लोगों के साथ इस तरह की वारदात हुई हो चुकी है। अब यहां एक युवती वारदात का शिकार हुई है। उससे 16 लाख से अधिक रुपये ठग लिए गए। वारदात बराही रोड पर रहने वाली एक युवती के साथ हुई है। पीड़िता का कहना है कि वह प्राइवेट जॉब करती है। गत दस मार्च को इंस्टाग्राम पर एक व्हाट्सएप ग्रुप के बारे में पता चला, जिसमें शेयर मार्केट में इन्वेस्टमेंट के लिए स्कीम दी जाती हैं। इस ग्रुप की एडमिन दिया वर्मा थी। मैंने उसके व्हाट्सएप पर बात की तो उसने मुझे ग्रुप में शामिल होने तथा इन्वेस्टमेंट करने के लिए कहा। बताया कि ग्रुप में शेयर मार्केट में इन्वेस्टमेंट संबंधित जानकारी बताई जाएगी। फिर मुझे ग्रुप में जोड़ लिया गया। ग्रुप में शामिल लोगों से बातचीत हुई तो उनके झांसे में आ गई और रुपये इन्वेस्ट करने शुरू कर दिए। शातिरों ने दर्जनभर से अधिक बार में मुझ से 16 लाख 43 हजार 150 रुपये जमा करवा लिए। जब भी इन्वेस्ट करती तो प्रोफिट दिखाई देता। आखिर में जब मुनाफे सहित रुपये निकालने चाहे तो दिया वर्मा ने कहा कि आपको पहले 20 प्रतिशत कमिशन देना होगा। मैंने कई बार उनसे रुपये वापस करने के लिए कहा लेकिन उन्होंने मना कर दिया। बाद में ग्रुप की जांच की तो पता चला कि दिया व उसके साथियों ने मिलकर मेरे साथ फ्रॉड किया है। फिर ऑनलाइन शिकायत दी। अब साइबर थाना झज्जर में केस दर्ज हो सका है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

दांतों की लंबी उम्र के लिए अच्छे खान-पान का प्रयोग करें

ओरल हेल्थ माह के अंतर्गत स्वास्थ्यकर्मियों की ओर से कार्यक्रम आयोजित

- आमजन को किया दांतों की देखभाल के प्रति जागरुक
- किशोरों को नशे से दूर रहने की सलाह दी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

ओरल हेल्थ माह के अंतर्गत स्वास्थ्यकर्मियों द्वारा शहर के मुख्य बस स्टैंड पहुंच कर आमजन को दांतों की देखभाल के लिए जागरुक किया। सीनियर डेंटल सर्जन डॉक्टर इंदिरा धनखड़ व डेंटल सर्जन डॉक्टर प्रवीण ने बताया कि दांतों की लंबी उम्र के लिए व्यक्ति को अच्छे खान-पान का प्रयोग करना चाहिए। दांतों में अगर कोई परेशानी आती है तो समय रहते चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए। इसके अलावा हमें नशे जैसी घातक बीमारी से भी दूर रहना चाहिए। स्वास्थ्य विभाग द्वारा ओरल हेल्थ कैंसर को लेकर मुफ्त चिकित्सा उपलब्ध कराई जाती है। दांत जागरूकता कार्यक्रम में डेंटल सर्जन डॉक्टर शिखा ने आमजन को नियमित ब्रश करने के लिए जागरुक करते हुए उन्हें ब्रश करने के सही तरीके से भी अवगत कराया। राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम मित्रता क्लीनिक के जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा ने आमजन को किशोर अवस्था के प्रति जागरुक करते हुए किशोरों को नशे से दूर रहने की सलाह दी। इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की ओर से लोगों में ब्रश भी वितरित किए गए। इस मौके पर डेंटल मैकेनिक सुरेश कुमार, रोडवेज विभाग से एसएस सतीश कुमार, परिचालक चिंटू धनखड़, कृष्ण कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। बस स्टैंड पर आयोजित कार्यक्रम में लोगों को दांतों की देखभाल संबंधी जानकारी देते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए एएसआई राखी।

नशे से दूर रहने और खेल को जीवन में अपनाएं

झज्जर। बुधवार को पुलिस की एक टीम द्वारा गंगा इंस्टीट्यूट कबलाना में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव व साइबर अपराध से बचाव के प्रति जागरूक किया। एएसआई राखी ने विद्यार्थियों को बताया कि नशा कोई भी हो वह परिवार को बर्बाद कर देता है। समाज में अधिकांश अपराध नशे के कारण ही हो रहे है। पहले युवा नशा शोक के कारण करता है और बाद मे धीरे धीरे वह अन्य नशे का आदी हो जाता है। नशे की बुरी लत से हमारे स्वास्थ्य के साथ साथ धन की हानि होती है। नशे से हजारों लाखों घर बर्बाद हो चुके है। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने और खेल को जीवन में अपनाने की अपील की। वहीं उन्होंने साइबर अपराध से बचाव के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि साइबर ठगी से बचने के लिए सतर्क रहना बहुत जरूरी है। अपनी व्यक्तिगत जानकारी, ओटीपी, आधार, पैन या बैंक विवरण किसी से साझा न करें और अनजान लिंक, क्यूआर कोड और संदिग्ध कॉल्स से सतर्क रहे। अगर आपके साथ कोई साइबर फ्रॉड होता है तो उसकी सूचना तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर दें।

सरकारी स्कूलों की ओर से चलाया जा रहा प्रवेश उत्सव

बहादुरगढ़। घर-घर जाकर दाखिले के लिए जागरुक करती टीचर्स।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

प्रदेश के सरकारी स्कूलों में छात्रों की संख्या बढ़ाने के लिए शिक्षा विभाग की तरफ से प्रवेश उत्सव कार्यक्रम चलाया जा रहा है। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद की ओर से जारी पत्र के बाद अध्यापकों की ओर से गांव-गांव और घर-घर जाकर दस्तक दी जा रही है। बता दें कि बहादुरगढ़ ब्लॉक में 84 राजकीय प्राथमिक स्कूल, 9 राजकीय मिडल स्कूल, 20 राजकीय हाई स्कूल और 42 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हैं। बीईओ मुन्नी सहारण ने बताया कि प्रवेश उत्सव के दौरान अध्यापकों द्वारा अभिभावकों और बच्चों को सरकारी स्कूलों के बढ़ते स्तर के बारे में जागरूक किया जा रहा है। इसे लेकर हर स्कूल 5 हजार रुपए खर्च कर सकते हैं। ड्रॉप आउट बच्चों की संख्या शून्य करने के लिए निर्देश जारी किए गए हैं। रावमावि सांखोल के प्राचार्य संजय राठी ने बताया कि विद्यालय में 800 से अधिक विद्यार्थी दो पारियों में शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।