हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 8 मई 2025

11 इनेलो ने किया मटका फोड प्रदर्शन, पंजाब को घेरा

12 दिल्ली की सीएम से की सड़कें बनवाने की मांग

खबर संक्षेप

स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने संभाला डीसी का कार्यभार

झज्जर। बुधवार को आईएएस स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने उपायुक्त पद का कार्यभार संभाल लिया। कार्यभार ग्रहण करते ही उन्होंने अधिकारियों के साथ पहली परिचयात्मक बैठक की और जनकल्याण, प्रशासनिक दक्षता और योजनाओं के प्रभावी क्रियांवयन को अपनी प्राथमिकताओं में शामिल बताया। स्वप्निल रविंद्र पाटिल इससे पहले नगर निगम फरीदाबाद में एडिशनल कमीश्नर के पद पर कार्यरत थे। वर्ष 2017 बैच के आईएएस अधिकारी स्वप्निल रविंद्र पाटिल राज्य में कई महत्त्वपूर्ण प्रशासनिक पदों पर सेवाएं दे चुके हैं। वह एडीसी रेवाड़ी व हिसार में भी अपनी सेवाएं दे चुके हैं।

बाइक चोरी के तीन आरोपी जेल भेजे

बहादुरगढ़। वाहन चोरों पर पुलिस द्वारा शिकंजा कसा जा रहा है। अब शहर थाने की टीम ने तीन और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों को पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। सिटी एसएचओ हरेश कुमार के अनुसार, गत तीन सितंबर को खरहर के निवासी महिपाल की यहां झज्जर-बहादुरगढ़ रोड पर स्थित एक बैंक के बाहर से बाइक चोरी हो गई थी। मामले में कार्रवाई करते हुए अब एएसआई सोमबीर की अगुवाई वाली टीम ने तीन आरोपियों को काबू किया। आरोपियों की पहचान संदीप निवासी रोहतक, सुमित व नीरज निवासी दुल्हेड़ा के तौर पर की गई।

अवैध हथियार व कारतूस सहित युवक गिरफ्तार

झज्जर। एसटीएफ की एक टीम द्वारा अवैध हथियार और जिंदा कारतूस सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। एसटीएफ प्रभारी ऋषिपाल ने बताया कि पुलिस टीम थाना दुजाना क्षेत्र में तैनात थी। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि रजत निवासी किलोई जिला रोहतक अवैध हथियार लिए हुए दुजाना मोड पर पर खड़ा है। जिस पर कार्रवाई करते हुए उप निरीक्षक राजेश कुमार की टीम द्वारा एक व्यक्ति को पकड़ा गया। पकड़े गए व्यक्ति के पास अवैध हथियार होने के संदेह पर उसकी तलाशी लेने पर उसके कब्जे से एक अवैध हथियार और एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ। पकड़े गए आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

4 बजे बजा सायरन, तुरंत रेस्क्यू ऑपरेशन हुआ शुरू, फायर ब्रिगेड ने पाया आग पर काबू, सांय 7.50 टोटल ब्लैक आउट

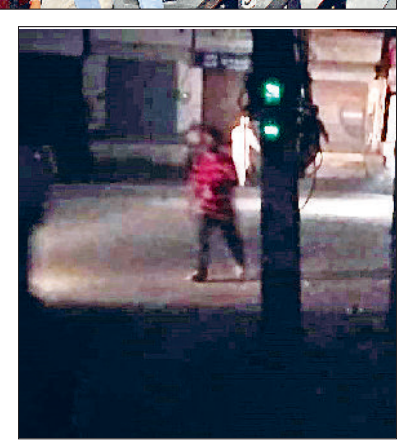
मॉक ड्रिल : जिले में चार स्थानों पर आपदा प्रबंधन तैयारियों को जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बुधवार को जिला प्रशासन द्वारा चार स्थानों : झज्जर, झाड़ली, बादली व जसौर खेड़ी में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल एवं डीसीपी लोगेश कुमार पी की मौजूदगी में सांय बजे सायरन बजते ही लघु सचिवालय भवन में आपातकालीन स्थिति की प्रतीकात्मक प्रस्तुति आरंभ की गई। सायरन के साथ ही भवन को योजनाबद्ध ढंग से खाली करवाया गया और छह घायल लोगों की स्थिति को दर्शाते हुए रेस्क्यू ऑपरेशन किया गया। कंट्रोल रूम से पूरे मॉक ड्रिल अभ्यास का लाइव प्रसारण करते हुए मॉनिटरिंग की गई व जरूरी दिशा-निर्देश दिए गए।

डीसी ने बताया कि आपदा प्रबंधन की प्रमुख इकाइयों—फायर ब्रिगेड, मेडिकल स्टाफ, एंबुलेंस, स्वयंसेवकों एवं सुरक्षा कर्मियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। हर गतिविधि को इस प्रकार से अंजाम दिया गया मानो वास्तव में आपदा की स्थिति उत्पन्न हो गई हो। उन्होंने कहा कि इससे न केवल प्रशासनिक तंत्र की तत्परता प्रदर्शित हुई, बल्कि विभागीय समन्वय और ऑन-ग्राउंड एक्शन की दक्षता का भी मूल्यांकन हुआ।

ऐसे चली प्रक्रिया : वहीं सांय 7 बजकर 50 मिनट पर ब्लैक आउट का अभ्यास किया गया। 7.50 बजते ही लोगों ने स्वयं जागरूक नागरिक का परिचय देते हुए अपने घरों की लाईटें और खिड़की, दरवाजें और गली की लाईटें बंद कर दी। जिसके कारण शहर में अंधेरा छा गया। बाद में निर्धारित समय बीत जाने के बाद लोगों ने अपने घरों व गलियों की लाईटें जलाई।



सोशल मीडिया पर भ्रामक पोस्ट करने वालों पर होगी कड़ी कार्रवाई : पुलिस आयुक्त

झज्जर। पहलगाम आंतकी हमले के बाद बने हालात के मद्धेनजर जिला पुलिस हाई अलर्ट पर है। प्रवक्ता ने बताया कि जिला पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने सभी थाना प्रभारियों व चौकी प्रभारियों को होटलों व धर्मशालाओं में विशेष चैकिंग अभियान चलाने के आदेश दिए गए हैं। सभी थाना प्रबंधक व चौकी प्रभारी अपने-अपने क्षेत्र में अजनबी लोगों को चैक करने तथा पर्चे अजनबी जारी करने के आदेश दिए गए हैं। वहीं होटल, रेस्टोरेन्ट व रेस्ट हाऊस के मालिकों से मीटिंग करके उन्हें आगुन्तक व्यक्तियों का पूरा ब्यौरा रखने तथा उनके फोटों, पहचान-पत्र आदि का रिकार्ड रखने बारे निर्देश दिए गए हैं। वहीं जिला पुलिस आयुक्त ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि आप सभी सचेत रहें। किसी भी संदिग्ध वस्तु या व्यक्ति का पता चलते ही उसकी सूचना तुरंत डायल 112 या स्थानीय पुलिस को दें। उन्होंने कहा कि यदि आपके आसपास कोई भी असामाजिक तत्व संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या किसी प्रकार की आपतिजनक पोस्ट डाले तो तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दें। उन्होंने कहा कि सोशल मीडिया पर जिला पुलिस की पैनी नजर है। जिसकी लगातार मॉनिटरिंग की जा रही है। किसी भी प्रकार की भ्रामक या झूठी अफवाह पोस्ट करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करेंगे।

बादली, झाड़ली पावर प्लांट में हुआ मॉक ड्रिल, बचाव अभियान चला

एनटीपीसी झाड़ली थर्मल पावर प्लांट स्थित सीआईएसएफ की बैरक-दो में एसडीएम रेणुका नांदल मार्गदर्शन में मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। दो मंजिला भवन में आग लगने की स्थिति में त्वरित बचाव को लेकर अभ्यास किया गया। मॉक ड्रिल के दौरान, आग बुझाने के तरीकों, आपातकालीन प्रक्रियाओं और निकासी प्रक्रियाओं का प्रदर्शन किया गया। इस दौरान 12 घायलों को बिल्डिंग से रेक्स्यू किया गया। इस अवसर पर डिप्टी इंसिडेंट कमांडर एवं एसडीएम रेणुका नांदल ने कहा कि मॉक ड्रिल का मुख्य उद्देश्य सिविल डिफेंस को एक्टिवेट करना है। अगर हवाई हमला होने की स्थिति में बचाव कैसे करना है। इसके अलावा बादली में आयोजित मॉक ड्रिल में एक व्यक्ति की मौत, एक व्यक्ति को गंभीर रूप से घायल व दो व्यक्तियों को घायलों का प्रदर्शन करते हुए मॉक ड्रिल आयोजित की गई।

ऑपरेशन सिंदूर: सभी ने एक स्वर कहा जय हिंद, जय हिंद की सेना..

झज्जर। पहलगाम में आंतकियों द्वारा किए गए कायराना हमले का जवाब देते हुए भारतीय सेना ने पाकिस्तान में एयर स्ट्राइक कर आंतकी ठिकानों को तबाह कर दिया। बुधवार सुबह जब भारतीयों ने इस जवाबी कार्रवाई का पता चला तो भारतीयों में खुशी की लहर दौड़ गई। लोगों की खुशी का ठिकाना न रहा और लोगों ने सोशल मीडिया पर भारतीय सेना की जमकर तारीफ की। सभी लोगों ने एक स्वर में एक ही बात कही जय हिंद, जय हिंद की सेना..।

भारतीय सेना का युद्ध में कोई सानी नहीं

भारतीय वायुसेना से सेवानिवृत अत्तर सिंह यादव ने कहा कि भारतीय सेना का युद्ध में कोई सानी नहीं है। भारतीय सेना द्वारा की गई कार्रवाई महज एक ट्रेलर है। अगर पाकिस्तान फिर भी अपनी हरकतों से बाज नहीं आता है तो सेना पाक का समूल नाश करने का सामर्थ्य भी रखती है।

सेना की जितनी तारीफ की जाए उतनी कम

नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि भारतीय सेना की जितनी तारीफ की जाए, उतनी ही कम है। हमें अपने वीर जवानों पर गर्व है। पाकिस्तान को उसके घर के भीतर घुस का मारा है और आंतकी ठिकानों को नेस्तानाबूत किया है। जो प्रत्येक भारतीय के लिए गर्व की बात है।

पूरी दुनिया ने देखी भारत की ताकत

समाजसेवी मनीष बंसल ने कहा कि पूरी दुनिया ने भारत की ताकत को देखा है। आंतकियों ने 22 अप्रैल को जो निर्दोष लोगों का खून बहाया था। उसका बदला लिया गया है। भारतीय सेना और भारत की सरकार ने पाकिस्तान की नाकाप हरकत का मुंहतोड़ जवाब दिया है।

पाक ने देखी ऑपरेशन सिंदूर की ताकत

प्रसिद्ध चित्रकार संजय सहगल ने कहा कि पाकिस्तान ने भारतीय सेना के आप्रेशन सिंदूर की ताकत को देख लिया है। उन्होंने कहा कि पूरे पाकिस्तान में भारतीय सेना का खौफ छाया हुआ है। संकट की इस घड़ी में पूरे देश का एक-एक नागरिक भारतीय सेना और भारत सरकार के साथ खड़ा है।

कायरता पूर्ण हरकत का दिया माकूल जवाब

हरियाणा पुलिस से सेवानिवृत वीरेंद्र दरोगा ने कहा कि पाकिस्तान की कायरता पूर्ण हरकत का भारतीय सेना ने माकूल जवाब दिया है। पाकिस्तान के भीतर घुस कर आंतकियों के ठिकानों को ध्वस्त किया है। उन्होंने कहा कि जो भी भारत की तरफ आंख उठाकर देखेगा, उसका जवाब दिया जाएगा।

हमले का लिया बदला पाकिस्तान दहला

युवा मुकुल कौशिक ने कहा कि भारतीय सेना ने पहलगाम हमले का बदला ले लिया है। भारतीय सेना के हमले से जहां पाकिस्तान में दहशत का माहौल है, वहीं प्रत्येक भारतीयों में खुशी का माहौल है। पूरे विश्व ने भारतीय सेना का दम देखा है, हमें अपनी सेना और भारत सरकार पर गर्व है।

दिनेश कौशिक ने की केंद्र सरकार व सेना की सराहना

बहादुरगढ़। भाजपा के विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने भारतीय सेना द्वारा पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक करने पर पीएम नरेंद्र मोदी और सेना को बधाई दी है। जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले का जवाब भारतीय सेना ने पाकिस्तान से ऑपरेशन सिंदूर से ले लिया है। उन्होंने कहा कि यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का भारत है, अगर इस पर कोई बुरी नजर डालेगा तो उसे मुंहतोड़ जवाब दिया जाएगा। देश को पीएम नरेंद्र मोदी के रूप में एक मजबूत नेतृत्व मिला है। मोदी सरकार देश की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है।

बदला लेने पर भारतीय सेना को किया नमन : यशांक वासन

बहादुरगढ़। रॉयल ग्रीन रियलटी ग्रुप ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से आतंकियों का सफाया करने वाली भारतीय सेना की वीरता को नमन किया है। प्रबंध निदेशक यशांक वासन ने कहा कि भारतीय सेना के साहस, समर्पण और शौर्य के कारण पूरे देश को गर्व की अनुभूति हो रही है। पहलगाम में आतंकियों द्वारा निर्दोष लोगों की नृशंस हत्या मानवता पर गहरा आघात था। इस अमानवीय कृत्य के बाद पूरे देश ने एक स्वर में आतंकवाद और उसके समर्थकों के खिलाफ खड़े होकर सरकार का समर्थन किया। रॉयल ग्रीन रियलटी भी पीड़ित परिवारों के साथ खड़ा है।

सामाजिक कार्यकर्ता राकेश ने 4 साल पहले कचरा शेड के निर्माण में हुए घोटाले का किया था खुलासा

कचरा शेड घोटाले में उपमंडल अभियंता ने जमा करवाए साढ़े 95 हजार रुपये

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

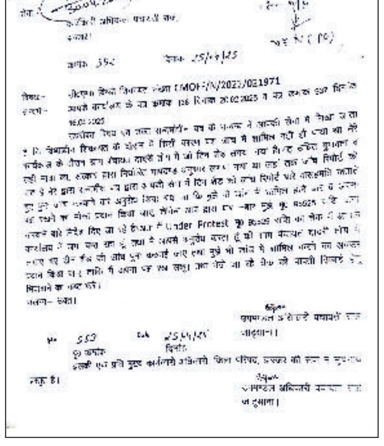
पंचायती राज विभाग ने चार गांवों में कचरा शेड बनाने पर किए गए घोटाले में उपमंडल अभियंता द्वारा साढ़े 95 हजार रुपए अंडर प्रोटेस्ट जमा करवाए गए हैं। विदित है कि विभाग ने इन शेड के निर्माण पर करीब साढ़े 18 लाख रुपए खर्चे थे। शिकायत पर हुई पीडब्ल्यूडी की जांच में सामने आया कि यह काम करीब साढ़े 10 लाख में हो जाना चाहिए था और सरकार को करीब 8 लाख का नुकसान हुआ है। लेकिन फिर जांच पंचायती राज विभाग को सौंपी और नुकसान घटकर साढ़े 95 हजार रुपए हो गया। जिसे 2 मई को एसडीई ने जमा करवा दिया है। बता दें कि गांव छारा निवासी सोशल एक्टिविस्ट राकेश कुमार ने 4 साल पहले पंचायती राज विभाग में आरटीआई लगाकर भ्रष्टाचार का खुलासा किया था।

राकेश कुमार

साढ़े 18 लाख में बने 4 शेड

पंचायती राज विभाग द्वारा गांव महराणा, दुजाना, दादरी तोए और तुम्बाहेड़ी आदि में सॉलिड वेस्ट प्रबंधन के नाम पर कूड़ा शेडों का निर्माण किया था। इन 4 शेड के निर्माण पर 18 लाख 44 हजार 772 रुपए खर्चे गए। शिकायतकर्ता राकेश कुमार ने इस मामले में 16 सितंबर 2021 को अतिरिक्त उपायुक्त और पंचायती राज के एक्सईएन को शिकायत की थी। फिर 6 जनवरी 2022 को भी शिकायत की गई।

राकेश ने 2 मार्च 2022 को सीएम विंडो पर शिकायत की। जिला परिषद के सीईओ को जांच के लिए अधिकृत किया गया।



कार्यालय, उपमण्डल अधिकारी, पंचायती राज, ...
विकास एवं पंचायत विभाग हरियाणा
email:- sdoprjatusana@gmail.com
... 21/MOH/N/2022/021971 ...
... Under Protest ...

बहादुरगढ़। एसडीई द्वारा रकम जमा करवाने के लिए 25 अप्रैल को लिखा गया पत्र।

रिमाइंडर के बाद जमा हुई राशि

सीईओ कार्यालय ने पंचायती राज विभाग के पंचायती राज विभाग के कार्यकारी अभियंता को यह रकम जमा करवाने के लिए 20 जनवरी, 3 फरवरी व 27 फरवरी को रिमाइंडर लिखे थे। इसके बाद एसडीई ने 25 अप्रैल को पत्र लिखकर जांच में शामिल करने का अनुरोध किया और 2 मई को 95 हजार 525 रुपए अंडर प्रोटेस्ट एक्सईएन पंचायती राज के खाते में जमा करवा दिए। शिकायतकर्ता राकेश कुमार ने इस मामले की उच्चस्तरीय जांच की मांग दोहराई है। साथ ही उन्होंने सरकार को हुए पूरे नुकसान की राशि रिकवर करने की मांग की है।

पहले पीडब्ल्यूडी ने की जांच

सीईओ ने 21 नवंबर 2022 को लोक निर्माण विभाग के झज्जर मंडल के एक्सईएन को जांच सौंपी। पीडब्ल्यूडी एक्सईएन ने 2 मई 2024 को जांच रिपोर्ट सौंपी।

जांच में माना कि महराणा गांव में निर्मित कचरा शेड पर 4 लाख 62 हजार 544 रुपए, दुजाना के कचरा शेड पर 5 लाख 5 हजार 313, तुम्बाहेड़ी के कचरा शेड पर 5 लाख 13 हजार 902 और दादरी तोए के कचरा शेड पर 3 लाख 63 हजार 13 रुपए खर्च कर दिए गए। जबकि इन पर 10 लाख 57 हजार 938 रुपए ही खर्च होने चाहिए थे।

फिर घट गया सरकारी नुकसान

चार गांवों में कचरा शेड बनाने के नाम पर सरकार को 7 लाख 86 हजार 834 रुपए का चूना लगने का खुलासा होने पर डीआरडीए के सीईओ ने पंचायती राज के कार्यकारी अभियंता से ही जांच रिपोर्ट पर टिप्पणी मांगी।

पंचायती राज विभाग के कार्यकारी अभियंता ने 13 नवंबर 2024 को बताया कि महराणा, दुजाना व तुम्बाहेड़ी में बनाए कचरा शेड में कोई हानि नहीं हुई। जबकि दादरी तोए में बने कचरा शेड में 95 हजार 525 रुपए की अधिक अदायगी मिली।

एचटी लाइन को लेकर एसीएस से मिले किसान

बहादुरगढ़। एसीएस से बैठक के बाद मोर्चा से जुड़े किसान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के प्रतिनिधियों ने बुधवार को हरियाणा सरकार के अतिरिक्त मुख्य सचिव के साथ बैठक की। बैठक में एचटी लाइन की मुआवजा पॉलिसी को लेकर चर्चा की गई।

बता दें कि मोर्चा से जुड़े किसानों ने 26 अप्रैल को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात की थी। इसके बाद हरियाणा के एसीएस पावर से यह मीटिंग तय की थी। मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब ने कहा कि किसानों को इस पॉलिसी से सर्कल रेट की बजाए मार्केट रेट से मुआवजा मिलेगा। मार्केट रेट तय करने के लिए जो कमेटी बनेगी, उसमें पीड़ित किसानों का एक प्रतिनिधि भी होगा। उमेश दहिया ने बताया कि किसानों को इसके लागू होने पर पर्याप्त मुआवजा दिया जाएगा। प्रदेश अध्यक्ष कर्मवीर दहिया ने कहा कि 15 महीने तक मोर्चा के अगुवाई में हुए किसान आंदोलन में के बाद यह राहत मिली है।

महासचिव रोहतास दलाल ने कहा कि यह मुआवजा पॉलिसी किसानों के लिए ऐतिहासिक सिद्ध होगी। बैठक में वीरेंद्र दहिया, जय सिंह दहिया, सुशील लोहचब और पारस आदि मौजूद रहे।

डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब रात में न आए नींद

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे रात को गहरी नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से पूरे दिन सुस्ती और आलस छाया रहता है। सिर में भी हल्का-हल्का दर्द होता रहता है। कृपया कोई ऐसा उपाय बताएं, जिससे मैं रात को गहरी नींद सो सकूं।

-विकास, रायपुर

यह समस्या आपको कब से शुरू हुई है, इस बात पर गौर करें। इस दौरान ऐसा क्या हुआ है, जो बात या घटना आपके दिमाग में बार-बार घूम रही है। कई बार ऐसी कोई घटना हो जाती है, जो लगातार मन में आती रहती है और नींद डिस्टर्ब होती है। कोई समस्या है तो आप उसका समाधान खोजें, न कि नींद की दवा लें। अगर कोई कारण आपको समझ मे नहीं आ रहा है तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। नींद की दवा लेने से आपको बचना चाहिए।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। कुछ महीनों से मेरे हाथ-पैर की त्वचा पर काले दाग-धब्बे दिख रहे हैं। ऐसा किस वजह से हो सकता है? कृपया बताएं कि ऐसा क्यों है और यह कैसे ठीक होगा?

-प्रतीश, दुर्ग

आप ध्यान दें कि ये स्पॉट केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं या पूरे शरीर में? क्योंकि अगर पूरे शरीर में हो रहे हैं तो इसका कारण इंफेक्शन भी हो सकता है। लेकिन अगर केवल हाथ-पैर में हो रहे हैं तो आप इस बात पर गौर करें कि क्या कुछ दबाव पड़ने पर या चोट लगने से हो रहा है या बगैर किसी कारण के हो रहा है? हालांकि बगैर देखे कुछ भी कहना मुश्किल है। अगर ज्यादा दिक्कत हो रही हो तो आप एंटी एलर्जी दवा ले सकते हैं लेकिन एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क जरूर करें, वे चेकअप के बाद उनका प्रॉपर ट्रीटमेंट करेंगे।

मेरी उम्र 58 वर्ष है। छह महीने पहले मेरे पैर में फ्रैक्चर हुआ था। फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से कुछ हफ्तों तक एक्सरसाइज भी किया था। अब भी वहां पर दर्द होता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-प्रीतपाल, महेंद्रगढ़

क्या फ्रैक्चर वाले स्थान पर फिर से चोट लगी थी? कई बार चोट लगने की वजह से दर्द शुरू हो जाता है। अगर ऐसा है तो आपको थोड़ा बचाव करना चाहिए। अगर इसके बाद भी दर्द नहीं जाता है तो जरूर दोबारा आपको एक्सरे करा लेना चाहिए। कई बार हड्डी ठीक से ना जुड़ने की वजह से भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। फिलहाल दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी से सिकाई करें।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मेरी आवाज अकसर बैठ जाती है। गले में खराश और दर्द भी रहता है। गर्म पानी, काढ़ा पीने से थोड़ी राहत तो मिलती है, लेकिन ये सब छोड़ते ही प्रॉब्लम फिर से बढ़ जाती है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का कोई परमानेंट सॉल्यूशन बताएं।

-कमल, रोहतक

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको टांसलाईटिस की समस्या है। सबसे पहले आप फ्रिज में रखी ठंडी और खट्टी चीजें खाना बंद कर दें। बाजार का दही और छाछ भी नहीं खाना है। ठंडा पानी भी पीना बंद करें। इसके अलावा सुबह उठकर और रात में सोने से पहले नमक वाले पानी से गरारा करें। इस तरह आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी आंखों के नीचे डार्क सर्कल्स हो गए हैं और वहां की स्किन भी सूजी हुई लगती है। कृपया इन समस्याओं को दूर करने का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-रजत, बिलासपुर

आंखों के नीचे डार्क सर्कल कई बार शरीर में खून की कमी की वजह से होते हैं। इसके लिए सबसे पहले आप शरीर में खून की जांच यानी एचबी की जांच कराएं। अगर एचबी नॉर्मल है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए। फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद ही कारण बताया जा सकता है। जिसके बाद उसका ट्रीटमेंट शुरू होगा। बगैर डॉक्टर से संपर्क किए आप कोई भी मेडिसिन ना खाएं। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डाइट एडवाइस
डॉ. चेतना बंसल
क्लीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट, नई दिल्ली

उम्र बढ़ने के साथ मसल्स कमजोर होना कॉमन समस्या है। आमतौर पर जिसका कोई लक्षण नजर नहीं आता, व्यक्ति को इसका अहसास तब होता है, जब उसका कुर्सी से उठना भी मुश्किल हो जाता है। असल में प्रोटीन, मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण 60 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते व्यक्ति के शरीर की मसल्स का आकार छोटा यानी तकरीबन 33 प्रतिशत कम हो जाता है। मेडिकल भाषा में इसे सार्कोपीनिया कहते हैं, जिससे खान-पान का ध्यान रख कर बचा जा सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में हुई एक रिसर्च से पता चला है कि कुछ खाद्य पदार्थों में ऐसे प्रोटीन-रिच कंपाउंड या पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो मसल्स का आकार छोटा होने की समस्या को रिवर्स कर सकते हैं।

ग्रीक योगर्ट: ग्रीक योगर्ट में नॉर्मल दही से दोगुना हाई क्वालिटी प्रोटीन (170 ग्राम योगर्ट में 15 से 20 ग्राम) होता है, जो सीनियर सिटिजन की मांसपेशियों की मेंटेनेंस के लिए जरूरी होता है। खासकर इसमें मौजूद कैसीन, धीरे-धीरे डाइजेस्ट होता है और कई घंटों तक आपकी मांसपेशियों के लिए अमीनो एसिड रिलीज करता रहता है। एक्सपर्ट्स इसे शाम के समय या रात को सोने से एक घंटा पहले खाना बेस्ट मानते हैं। चूंकि रात के समय खाली पेट होने की वजह से शरीर में मसल ब्रेकडाउन काफी तेजी से होता है। ग्रीक योगर्ट खाकर सोने से मांसपेशियों को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है, जिससे मसल ब्रेकडाउन में कमी आती है।

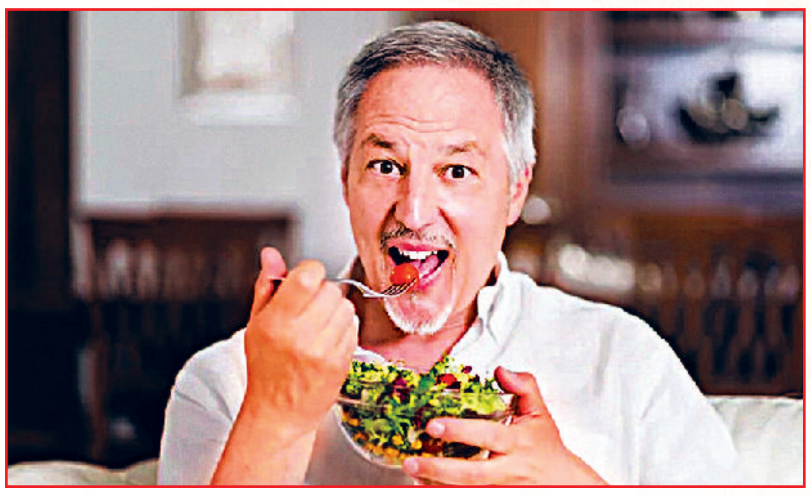
ग्रीक योगर्ट में कैल्शियम, विटामिन डी और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए जरूरी है। इसके अलावा इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स, गट हेल्थ को सुधारते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ाने और इंफ्लेमेशन कम करने में सहायक हैं। इससे मसल हेल्थ मेंटेन करने में मदद मिलती है। हफ्ते में तीन से चार बार 170 ग्राम ग्रीक योगर्ट का सेवन करना चाहिए।

फैटी फिश: बढ़ती उम्र में मसल ब्रेकडाउन में इंफ्लेमेशन मेन फैक्टर है। फैटी फिश में मौजूद ईपीए और डीएचए फैटी एसिड इस इंफ्लेमेशन को कम करने में मदद करते हैं। 112 ग्राम फिश में 20 ग्राम कंप्लीट प्रोटीन और विटामिन डी काफी मात्रा में होता है। ये पोषक तत्व उम्र बढ़ने के साथ होने वाले मसल लॉस की रिपेयर करने, रिजनरेट और ग्रोथ करने में मदद करते हैं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में पब्लिश रिसर्च के अनुसार सप्ताह में दो बार फैटी फिश खाने वाले बुजुर्गों का मसल लॉस कम होता है।

दालें और बींस: एक कटोरी पकी हुई दालों और बींस में 15 ग्राम प्रोटीन होता है। इनके अंदर एक खास तरह की स्टार्च होती है, जो गट में गुड बैक्टीरिया को बढ़ाती है। ये बैक्टीरिया मसल्स लॉस करने वाली इंफ्लेमेशन को कम करते हैं।

ओल्ड एज में अनेक शारीरिक समस्याओं के साथ ही मसल्स लॉस होना भी एक कॉमन प्रॉब्लम है। इस वजह से बुजुर्ग व्यक्ति को कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर डाइट का ध्यान रखा जाए और यहां बताए जा रहे प्रोटीन-मिनरल्स युक्त फूड्स को डाइट में शामिल किया जाए तो काफी राहत मिल सकती है।

बढ़ती उम्र में मसल्स लॉस रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट



शरीर में ब्लड शुगर लेवल ज्यादा हो तो उसे कंट्रोल करने के लिए पैंक्रियाज को अधिक मात्रा में इंसुलिन रिलीज करना पड़ता है। लेकिन इंसुलिन स्पाइक्स से मसल्स लॉस की संभावना रहती है। दालों में मौजूद फाइबर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है और इंसुलिन स्पाइक्स नहीं होने देता। बींस में मौजूद पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयरन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जिनकी कमी होने पर मसल्स में ऑक्सीजन सप्लाई ठीक तरह से नहीं हो पाती और मसल्स लॉस का खतरा रहता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी के ह्यूमन न्यूट्रीशियन रिसर्च सेंटर ऑन एजिंग के अनुसार, हफ्ते में चार बार बींस और लेग्यूम्स का सेवन करने से मसल्स का आकार सही बनाए रखने में मदद मिलती है।

ऑलिव ऑयल: इसमें मौजूद ओलियोकैंथल कंपाउंड इबोप्रोफिन दवाई की तरह काम करता है। यूनिवर्सिटी ऑफ लजियाना में हुई एक रिसर्च के अनुसार ओलियोकैंथल कंपाउंड मसल्स में मौजूद प्रोटीन को तोड़ने और मसल्स को नुकसान पहुंचाने वाले एंजाइम को बढ़ने से रोकता है। ऑलिव ऑयल में मौजूद मोनो अनसेचुरेटेड फैट टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के उत्पादन को बढ़ाती है, जिसकी कमी से मसल्स ब्रेकडाउन होता है और मसल्स का साइज छोटा होने लगता है। एक अध्ययन के हिसाब से हर रोज कम से कम 2 चम्मच ऑलिव ऑयल का सेवन करते हैं, उनकी मसल्स ज्यादा ताकतवर होती हैं।

नट्स-सीड्स: इनमें प्रोटीन, हेल्दी फैट और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो मसल्स के डेवलपमेंट और स्ट्रेंथ में सहायक होते हैं। प्रोटीन और मैग्नीशियम से भरपूर बादाम, मसल्स का आकार छोटा होने से रोकने में मदद करता है। मसल्स के आकार को छोटा करने वाले फैक्टर्स, इंफ्लेमेशन को अखरोट में मौजूद अल्फा लिनोलिनिक एसिड दूर करता है। उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन की कमी हो जाती है, जिससे मांसपेशियों का आकार छोटा होने लगता है। कद्दू के बीज में मौजूद जिंक टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन के निर्माण प्रक्रिया को बढ़ाता है। अमेरिका की टफ्ट्स यूनिवर्सिटी की एक रिसर्च के अनुसार जिन सीनियर सिटीजंस के खून में विटामिन ई का लेवल ज्यादा होता है, उनमें मसल लॉस कम होता है। लिहाजा उम्र बढ़ने पर होने वाले मसल लॉस को रोकने के लिए दिन में एक मुट्ठी मिक्स नट्स और सीड्स जरूर खाने चाहिए।

अंडे: एक बड़े आकार के अंडे में 6 ग्राम प्रोटीन, विटामिन डी और कोलाइन, ल्यूसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो प्रोटीन सिंथेसिस को स्टीमुलेट करने का काम करते हैं। यानी, उम्र बढ़ने के साथ मसल्स में होने वाली प्रोटीन की कमी को दूर कर मसल्स को मजबूती प्रदान करते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय अर्बानाशैंपेन की रिसर्च के अनुसार उम्रदराज व्यक्ति अगर अंडे के सफेद भाग के बजाय साबुत अंडा खाते हैं, तो उनकी मसल्स ग्रोथ 40 प्रतिशत बढ़ जाती है। साथ ही उनका कोलेस्ट्रॉल लेवल मेंटेन रहता है और दिल की बीमारी होने का खतरा कम होता है।

बेरीज: उम्र बढ़ने के साथ शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस ज्यादा हो जाता है, जो मसल्स ब्रेकडाउन को बढ़ा देता है और मसल्स-रिकवरी को स्लो कर देता है। स्ट्रॉबेरीज, मेलबेरीज, शहतूत जैसी बैरीज में मौजूद पॉलीफिनोल्स ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस पैदा करने वाले फ्री-रेडिकल्स को खत्म कर देते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक बेरीज खाने से मसल्स की रिकवरी जल्दी होती है और वे मजबूत होते हैं।

व्हे-प्रोटीन: दूध का कंसंट्रेटेड फॉर्म ही व्हे-प्रोटीन कहलाता है। इसमें किसी भी नेचुरल फूड के मुकाबले ज्यादा ल्यूसिन अमीनो एसिड ज्यादा होता है। जो मसल्स में प्रोटीन के इस्तेमाल को बढ़ाता है। यह शरीर में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है। मसल्स ग्रोथ दुबारा शुरू हो जाती है। जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल डायरेक्टर्स एसोसिएशन की एक रिसर्च के अनुसार प्रोटीन-रिच खाद्य पदार्थों की अपेक्षा व्हे-प्रोटीन के सेवन से मसल्स 40 प्रतिशत अधिक हेल्दी होते हैं। व्हे-प्रोटीन में बायो एक्टिव पेप्टाइड होते हैं, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ाते हैं, इंसुलिन सेंसिटिविटी को इंप्रूव करते हैं और इंफ्लेमेशन कम करते हैं। व्हे-प्रोटीन में मौजूद सिस्टीन शरीर में जाकर ग्लटाथायोन एंटीऑक्सीडेंट बनाता है, जो उम्र बढ़ने पर मसल्स को होने वाले नुकसान से बचाता है। यहां बताए गए किसी भी प्रोटीन रिच फूड आइटम का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट काफी मात्रा में मिलता है, जिसे हमारा शरीर नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह नाइट्रिक ऑक्साइड एक ऐसा कंपाउंड है, जो मसल्स में ब्लड फ्लो को बढ़ा देता है, जिससे मसल्स को न्यूट्रिएंट्स ज्यादा मात्रा में मिलते हैं। अध्ययनों से साबित हुआ है कि नाइट्रेट खाने से बड़े बुजुर्गों की मांसपेशियां ज्यादा अच्छे ढंग से काम करती हैं। अगर ब्लड फ्लो कम हो जाए तो मांसपेशियों की परफॉर्मेंस कम हो जाती है और मांसपेशियों की रिकवरी जल्दी नहीं होती।

हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम होता है। इनकी जरूरत मांसपेशियों के संकुचन के लिए होती है। एक कटोरी पकी हुई पालक में दिन की जरूरत का 40 प्रतिशत मैग्नीशियम होता है। इन मिनरल्स की अगर बॉडी में कमी हो जाए तो इससे मसल क्रैंप्स पड़ने लगते हैं, मसल्स कमजोर हो जाते हैं और आकार छोटा होने लगता है। 2015 में जर्नल्स ऑफ जेरेंटोलॉजी में एक स्टडी से पता चला कि जो सीनियर सिटीजन विटामिन-के ज्यादा खाते हैं, उनमें उम्र बढ़ने पर मसल लॉस कम होता है।

सजेशन / राजकुमार 'दिनकर'

सुपर ड्रिंक है नारियल पानी

हालांकि नारियल पानी कभी भी पीना फायदेमंद होता है, लेकिन चिलचिलाती गर्मियों में सुबह-सुबह पीया गया एक ग्लास नारियल पानी, हमें न केवल दिनभर हाइड्रेट रखता है बल्कि एनर्जी से भी लबालब रखता है। इसीलिए इसे सेहत का सुपर ड्रिंक कहते हैं। नारियल एक ऐसा नेचुरल ड्रिंक है, जिसमें स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद करीब-करीब सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मिनरल्स का खजाना: नारियल पानी में कई विटामिंस, खनिज और इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे पोटैशियम, सोडियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम होते हैं, जो गर्मी में पसीने से खोए मिनरल्स को पूरा करते हैं।

डिहाइड्रेशन से राहत: नॉर्मल पानी के मुकाबले यह ज्यादा तेजी से हमारे शरीर को हाइड्रेट करता है। नारियल पानी हमें थकावट, चक्कर आने और लू लगने से बचाता है। यह लो कैलोरी और नो फैट ड्रिंक है यानी इसके पीने के बाद वजन नहीं बढ़ता। एक ग्लास नारियल पानी में सिर्फ 40-50 कैलोरी ही होती है।

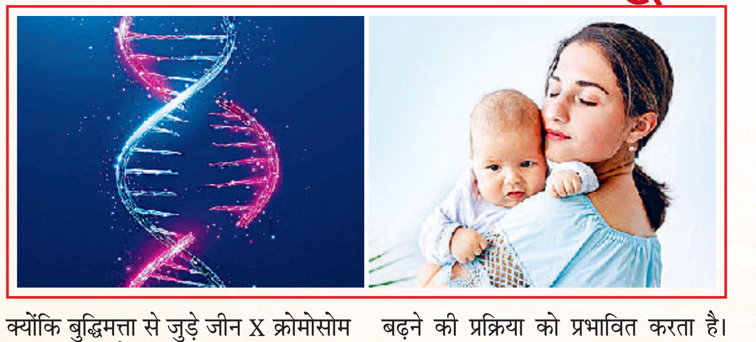
पेट के लिए अच्छा: चिलचिलाती गर्मियों में नारियल पानी पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह न सिर्फ शरीर को तुरंत ठंडक देता है, बल्कि पेट से जुड़ी कई तरह की समस्याओं में भी तुरंत राहत दिलाता है। मसलन पेट की जलन, अपच और एसिडिटी में इन दिनों नारियल पानी रामबाण है। दस्त या उल्टी के बाद कमजोरी से लड़ने में भी मदद करता है।

यह अधिकतर लोगों को सूट करता है। हालांकि यदि आप किडनी के मरीज हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह के इसे न पीएं। इसी तरह यूं तो डायबिटिक पेशेंट्स को ताजा नारियल पानी ठीक रहता है, लेकिन सीमित मात्रा में। गर्मियों में सुबह खाली पेट नारियल पानी पीना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। तेज धूप से कहीं लौटने के बाद के बाद यदि थकान और कमजोरी महसूस हो रही हो, उस समय भी नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है। यदि हल्का सिरदर्द या थकान महसूस हो रही है, उस समय भी नारियल पानी पीना फायदेमंद है। भोजन के बाद नारियल पानी पीना हो तो कम से कम 1 घंटे का अंतराल रखें। *

अवेयरनेस
सृजन अरोड़ा

वैसे तो बच्चे को अपने मां-पिता से बहुत सारे गुण मिलते ही हैं, लेकिन वैज्ञानिक शोधों से ज्ञात हुआ है कि बच्चे में बहुत सारे हेल्थ इश्यूज, उसे अपनी मां से मिलते हैं। इस बारे में सभी पैरेंट्स जानना चाहेंगे।

मां से बच्चे में ट्रांसफर होते हैं कई हेल्थ इश्यूज



बच्चे की सूरत का अपनी मां के समान होना, सामान्य माना जाता है। वास्तव में बच्चे की शक्ल-सूरत ही नहीं, सीरत और उसकी सेहत कैसी होगी, इसमें भी मां की भूमिका अहम होती है। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मां की हेल्थ अगर अच्छी रहेगी, वह अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखे तो उसके बच्चे भी कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

माइटोकांड्रियल डीएनए: शरीर की हर कोशिका में माइटोकांड्रिया होता है। किसी भी उम्र में व्यक्ति माइटोकांड्रियल डीएनए संबंधी बीमारियों का शिकार हो सकता है। मांसपेशियों की कमजोरी, तंत्रिका संबंधी समस्याएं, दृष्टि और सुनने में कमी तथा लैक्टिक एसिडोसिस मेटाबॉलिक डिसऑर्डर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इनका स्थाई इलाज न होने की वजह से केवल इनके लक्षणों को नियंत्रित कर जटिलताओं से बच सकते हैं।

आंखों से जुड़ी बीमारियां: कई नेत्र रोग जैसे पैथोलॉजिकल मायोपिया (गंभीर निकट दृष्टि दोष) के जीन मां से विरासत में मिलते हैं। इसमें आंखों की संरचना में बदलाव आते रहते हैं। जिससे पर्मानेंट विजन लॉस होने की आशंका भी रहती है।

बुद्धिमत्ता: माना जाता है कि बुद्धिमत्ता परिवार में चलती है। लेकिन वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसा मां के जीन के कारण होता है क्योंकि बुद्धिमत्ता से जुड़े जीन X क्रोमोसोम में पाए जाते हैं। चूंकि महिलाओं में दो X क्रोमोसोम होते हैं, इसलिए अधिकांश बच्चों की मानसिक बुद्धिमत्ता और सोचने-समझने का तरीका मां से मिलता-जुलता होता है।

स्लीप-पैटर्न: बच्चे की नींद संबंधी आदतें तय होने में आनुवांशिक जीन का योगदान होता है। अध्ययनों के अनुसार बच्चों में अनिद्रा के 31 से 58 प्रतिशत मामले मां से विरासत में मिलते हैं।

एजिंग प्रोसेस: मां से मिलने वाला माइटोकांड्रियल डीएनए, बच्चे में भी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है। डीएनए में होने वाले म्यूटेशन से कोशिकीय ऊर्जा की उत्पादन क्षमता में कमी और ऑक्सीडेटिव तनाव बढ़ सकता है। यानी, शरीर में हानिकारक फ्री-रेडिकल्स जमा होने लगते हैं। यह धीरे-धीरे कोशिकाओं की कार्यक्षमता को घटाता है, जिससे बुढ़ापा जल्दी आने लगता है। अगर मां के माइटोकांड्रियल डीएनए में पहले से कुछ दोष या म्यूटेशन हैं, तो वही दोष बच्चे को भी मिलते हैं, जिससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है।

एडीएचडी: बच्चे में एडीएचडी विकार (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर) माता-पिता किसी से भी विरासत में मिल सकता है। लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि इसमें मातृ जीन की भूमिका ज्यादा होती है। जीन के साथ कई अन्य कारक भी बच्चे में इस विकार की संभावना को बढ़ाते हैं जैसे- गर्भावस्था के दौरान तंबाकू का धुआं, शराब या अन्य मादक पदार्थों का सेवन, विषैले पदार्थों के संपर्क में आना, गर्भावस्था के दौरान मां का तनावग्रस्त रहना। इसके साथ ही जन्म के बाद मां की जीवनशैली, खान-पान का असर भी बच्चे पर पड़ता है।

मूड डिसऑर्डर्स: अध्ययनों से साबित हुआ है कि डिप्रेशन के लगभग 40-50 प्रतिशत और बाइपोलर डिसऑर्डर के 60-80 प्रतिशत मामलों के पीछे मातृ जीन का हाथ होता है। लेकिन जीवन में तनाव और अप्रत्याशित दुर्घटना जैसे बाहरी कारक भी बच्चे में मूड डिसऑर्डर विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं।

ऑटोइम्यून डिजीजेज: आनुवांशिक तौर पर मां से मिले माइटोकांड्रियल डीएनए की वजह से ल्यूपस, मल्टीपल स्क्लेरोसिस और रूमेटाइड आर्थराइटिस जैसी ऑटोइम्यून बीमारियां होने का खतरा रहता है। *

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

सोनी सब के शो 'वीर हनुमान' में हनुमान के पिता केसरी का रोल प्ले कर रहे एक्टर आरव चौधरी अपनी फिटनेस का खास खयाल रखते हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन रखने के लिए आरव क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

कहीं भी रहूं, वर्कआउट जरूर करता हूं

फिटनेस फंडा
आरव चौधरी

एक्टर आरव चौधरी एक्टिंग के अलावा अपनी फिट बॉडी के लिए भी जाने जाते हैं। चाहे कितना भी बिजी शेड्यूल हो, वे वर्कआऊट के लिए टाइम जरूर निकालते हैं। अपने वर्क और फिटनेस रूटीन के बीच बैलेंस बनाकर चलते हैं, आरव चौधरी। अपने फिजिकल-मेंटल हेल्थ के लिए वे क्या करते हैं, अपनी डाइट और वर्कआउट रूटीन के बारे में डिटेल में यहां बता रहे हैं एक्टर आरव चौधरी।

वर्कआउट रूटीन: मेरा वर्कआउट रूटीन सिंपल है। मौसम अच्छा हो, तो दौड़ने चला जाता हूं और मौका मिला तो स्विमिंग भी कर लेता हूं। शूटिंग के दौरान घुड़सवारी अपने आप हो ही जाती है। इसके अलावा मैं चाहे कहीं भी जाऊं, अपने लिए जिम जरूर ढूंढ़ लेता हूं। अगर किसी ऐसे रिमोट एरिया में जाना हुआ, जहां कोई जिम नहीं है तो ऐसे में मैं कोई ऐसा घर ढूंढ़ लेता हूं, जहां दो-चार डंबल्स ही मिल जाएं, मैं उसी से वर्कआउट कर लेता हूं। लेकिन वर्कआउट करता जरूर हूं। मेरी कोशिश होती है कि हफ्ते में कम से कम पांच-छह दिन वर्कआउट जरूर करूं। मैं डेढ़ से दो घंटे एक्सरसाइज करता हूं। अगर समय कम हो, तो भी कम से कम पैतालीस मिनट से एक घंटा तो डेली वर्कआउट करता ही हूं।

फॉलो करता हूं हेल्दी डाइट प्लान: मैं हमेशा सादा खाना खाता हूं। शूटिंग के दौरान भी दाल, रोटी, चावल, राजमा, बिना ग्रेवी वाला पनीर वगैरह साथ रखता हूं। इसके अलावा फ्रूट्स खाता हूं, प्रोटीन लेता हूं, व्हे प्रोटीन पीता हूं और दिन में अंडे खाता हूं। मुझे मीठा खाना बहुत पसंद है, लेकिन पिछले चार महीने से मैंने मीठा नहीं खाया है।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी: ओवरऑल फिटनेस के लिए फिजिकल फिटनेस के साथ-साथ मेंटल हेल्थ का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए मैं प्रभु का नाम जपता हूं, ध्यान-साधना करता हूं। इसके अलावा मैं हमेशा वर्तमान में यानी आज में, अब में जीने की कोशिश करता हूं। मैं जहां भी रहता हूं, वहां हमेशा हंसी-खुशी, उल्लास, आनंद और प्रेम के साथ सबसे मिलकर रहने की कोशिश करता हूं। साथ ही मेरी कोशिश रहती है कि अपने आस-पास प्यार, हंसी-खुशी और आनंद बांट सकूं।

मेरे फिटनेस आइडल: मेरे सबसे बड़े फिटनेस आइडल हैं पवनपुत्र बजरंगबली हनुमान। उनके बाद बहुत से लोग हैं। हमारे ही देश के मनोहर आइच, जो मिस्टर इंडिया, मिस्टर वर्ल्ड और मिस्टर यूनिवर्स रहे हैं। एक सौ एक वर्ष की आयु तक जीवित रहे मिस्टर आइच और इस उम्र तक वे वर्कआउट करते रहे और लोगों को ट्रेन भी करते रहे। उनके अलावा, हॉकी के जादूगर ध्यानचंद, बॉक्सर मोहम्मद अली, हॉलीवुड एक्टर सिल्वेस्टर स्टेलोन, अर्नोल्ड श्वार्जनेगर। नेशनली-इंटरनेशनली बहुत सारे लोग हैं, जिनसे फिटनेस की इंस्पिरेशन ली जा सकती है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप

लाइनपार क्षेत्र में सरकारी स्कूल खोलने की मांग

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र में सरकारी स्कूलों की कमी से जरूरतमंद परिवारों को परेशानी हो रही है। सरकार से लाइनपार में स्कूल खोलने की मांग की है। जगदीश, मनोज आदि का कहना है कि लाइनपार में डिग्गी वाला रोड पर कमल विहार, विकास नगर, सूरत नगर सहित कई कॉलोनियां हैं। यहां सरकारी स्कूल की कमी है। छठी से ऊपर की कक्षा के बच्चों को रेल लाइन से दूसरी तरफ शहर का रुख करना पड़ता है।

गांव मांडोठी में स्वास्थ्य जांच शिविर आज

बहादुरगढ़। गांव मांडोठी में वीरवार को निःशुल्क स्वास्थ्य, दांत नेत्र जांच शिविर आयोजित किया जाएगा। शिविर 'द ओज फाउंडेशन' की ओर से लगेगा। अध्यक्ष अजय वत्स ने बताया कि कबोसिया पाना स्थित ब्राह्मण चौपाल के पास माता मंदिर में पं. रामपाल वत्स आयोजित होगा।

छात्राओं को बताए सुरिक्षत रहने के गुर

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में सिविल डिफेंस मॉक ड्रिल के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में छात्राओं और स्टाफ को अवगत करवाया गया। प्राचार्या डॉ राजवंती शर्मा ने कि आपात स्थित में घबराएं नहीं और सरकार की हिदायतों का पालन करें। असत्यापित जानकारी न फैलाएं। एनएसएस प्रभारी प्रवेश दहिया ने सभी छात्राओं व स्टाफ के साथ भारत सरकार की हिदायतों को सांझा किया।

वैश्य आर्य बीएड कॉलेज में मनाई टैगोर जयंती

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महाविद्यालय में रविंद्र नाथ टैगोर जयंती मनाई गई। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बताया कि टैगोर बहुमुखी प्रतिभा के व्यक्ति थे। उन्हें साहित्य में नोबेल पुरस्कार मिला था। छात्राओं को आपदा में सुरक्षित रहने की जानकारी दी।

पार्षद संजय दलाल बने जजपा के जिलाध्यक्ष

बहादुरगढ़। जिला पार्षद संजय दलाल को जजपा झज्जर का जिला अध्यक्ष बनाया है। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ अजय चौटाला, पूर्व उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला और प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा का धन्यवाद किया है।

हरियाणा का पानी रोकने पर भड़के इनेलो कार्यकर्ता

मटका फोड़ प्रदर्शन, पंजाब सरकार के खिलाफ नारेबाजी

सुनैना चौटाला व शीला नफे सिंह राठी की अगुवाई में सड़कों पर उतरे पार्टी कार्यकर्ता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। मटका हाथ में लिए हुए शहर में प्रदर्शन करते हुए इनेलो कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

पंजाब द्वारा हरियाणा को भाखड़ा का पानी न दिए जाने के विरोध में इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी ने बुधवार को शहर में जोरदार प्रदर्शन किया और प्रधानमंत्री के नाम एडीसी को ज्ञापन सौंपा। इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला व प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी की अगुवाई में सैंकड़ों की संख्या में पार्टी कार्यकर्ता लघु सचिवालय तक रोष प्रदर्शन करते हुए पहुंचे।

इस दौरान मटका फोड़ प्रदर्शन भी किया और पंजाब सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने कहा कि हरियाणा अपने हक का पानी लेकर रहेगा और पंजाब सरकार की इस तानाशाही रवैये का हर स्तर पर विरोध करेगा। उन्होंने कहा कि जैसे दिल्ली में लोगों ने आम आदमी पार्टी का सफाया कर दिया, उसी प्रकार पंजाब में भी आप पार्टी सरकार की हालत बेहद खराब हो चुकी है। पंजाब में अपना सूपड़ा साफ होता देख लोगों की भावनाओं को अपने पक्ष में करने के लिए आप पार्टी सरकार ने यह कदम उठाया है और संघीय ढांचे को नकार कर अराजकता फैलाने का काम कर रही है।

उन्होंने कहा कि आज सिर्फ धरना प्रदर्शन किया है अगर पंजाब ने हरियाणा का पानी नहीं दिया तो इससे भी बड़ा कदम उठाएंगे। इस दौरान महिला की प्रदेशाध्यक्ष तनुजा कश्यप, भूपेंद्र नफे सिंह राठी, महिला जिला प्रधान सुमन कबलाना, बादली हलकाध्यक्ष रमेश सिलानी, बेरी हलकाध्यक्ष बलराज राठी, महिला हलका अध्यक्ष सीमा दलाल, रामनिवास सैनी, मास्टर रामधन दलाल, पार्षद

झज्जर। प्रदर्शन के उपरांत एडीसी को ज्ञापन सौंपते हुए इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला। फोटो : हरिभूमि

ज्योति राठी, नरेंद्र राठी, पार्षद मोहित राठी, रोहित राठी, पार्षद रमन यादव, माया राठी, महेंद्र सैनी ढाकला, मास्टर सुखबीर सरोहा, धर्मबीर दरोगा, अमित गुलिया, पवन धनखड़ सहित काफी संख्या में इनेलो कार्यकर्ता व पदाधिकारी मौजूद रहे।

छात्रों को नशे के प्रति किया जागरूक दुष्प्रभावों के बारे में भी दी जानकारी

- पुलिस व आईडीटीआर की टीमों ने चलाया विशेष अभियान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए एएसआई राखी।

बुधवार को पुलिस की नशा मुक्ति, सड़क सुरक्षा सेल और आईडीटीआर की संयुक्त टीमों द्वारा विभिन्न शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव व यातायात नियमों की पालना करने के संबंध मे जागरूक किया। आईडीटीआर की टीम ने चल चित्रों के माध्यम से रोड के चिन्हों के बारे में और विद्यार्थियों को नशे से होने वाले दुष्प्रभाव और पढ़ाई करने से होने वाले फायदा के बारे में जानकारी दी।

उन्होंने कहा कि युवाओं को जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से नशे के दुष्प्रभाव और पढ़ाई व खेलकूद के महत्व के बारे में जानकारी दी रही है। उन्होंने कहा कि यातायात के नियमों के बारे में तो प्रत्येक विद्यार्थी, युवा व आमजन को जानकारी होनी चाहिए। जागरूकता से ही हम सड़क दुर्घटना में होने वाली मौत के आंकड़े को कम कर सकते हैं।

जीआरपी ने स्टेशन पर रेल यात्रियों को सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

- एसएचओ विनोद कुमार ने साइबर ठगों से विशेष रूप से सावधान रहने का आह्वान, तलाशी भी ली।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। प्लेटफार्म पर जांच अभियान चलाती पुलिस।

जीआरपी की ओर से बुधवार को रेलवे स्टेशन परिसर व आसपास सुरक्षा अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत प्लेटफार्म पर चेकिंग की गई तथा यात्रियों के सामान की भी तलाशी ली गई। लोगों से पूछताछ की गई। साथ ही उन्हें सुरक्षा के प्रति जागरूक भी किया गया।

एसएचओ विनोद कुमार की अगुवाई में यात्रियों को समझाया कि अपने आसपास नजर रखें। यदि कोई संदिग्ध व्यक्ति या सामान नजर आए तो तुरंत पुलिस को सूचना दें। सफर करते वक्त खुद का व अपने सामान का ख्याल रखें। साइबर सुरक्षा के बारे में भी जागरूक किया गया। उन्होंने कहा कि आजकल साइबर ठगी की वारदात बढ़ रही हैं। जागरूकता के अभाव व लालच में शांतिरों के चंगुल में फंसकर अपनी पूंजी गंवा बैठते हैं। केवल सतर्क रहकर ऐसी वारदातों से बच सकते हैं। किसी भी फर्जी लिंक पर क्लिंक करने से बचें। लुभावनी पोस्ट को नजरंदाज करें तथा फोन पर किसी को भी खाते या अपनी निजी जानकारी शेयर न करें। फिर भी वारदात हो जाए तो तुरंत पुलिस को सूचित करें। ईएसआई नरेंद्र, ईएएसआई लोकेश कुमार, प्रताप सिंह, एएसआई राकेश, ईएचसी संदीप कुमार, सुमन देवी मौजूद रहे।

कानोंदा में पाथरी वाली माता पर विशाल भंडारा

बहादुरगढ़। कानोंदा में हुए भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव कानोंदा में पाथरी वाली माता मंदिर पर बुधवार को विशाल भंडारा आयोजित किया गया। ग्रामवासियों के सहयोग से बस स्टैंड के नजदीक स्थित पाथरी वाली माता मंदिर में हुए भंडारे से पहले हवन किया गया। जिसमें ग्रामवासियों ने आहुति डाली। महिलाओं ने मंदिर पर भजन कीर्तन कर पाथरी वाली माता की महिमा का गुणगान किया। मंदिर पर हुए भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने पहुंचकर प्रसाद ग्रहण किया।

नेहरू कॉलेज में विद्यार्थियों को मॉक ड्रिल के उद्देश्यों की दी जानकारी

- ले. किशन चाहर व कविता जोशी ने आपदा में बचाव की जानकारी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। मॉक ड्रिल पर आधारित कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी।

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनएसएस इकाई एक और दो, एनसीसी विंग और यूथ रेड क्रॉस के संयुक्त तत्वावधान में युद्ध और आपदा की तैयारी से संबंधित क्षमताओं का आंकलन करने के लिए नागरिक सुरक्षा मॉक ड्रिल का सफलतापूर्वक आयोजन किया। इस मॉक ड्रिल के अंतर्गत विद्यार्थियों को जागरुक किया गया। एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट किशन चाहर और डॉक्टर कविता ने मॉक ड्रिल बारे विस्तार से जानकारी दी। कॉलेज के प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने स्वयंसेवकों और कैडेट्स को संबोधित करते हुए कहा कि यह मॉक ड्रिल यह सुनिश्चित करने का अभ्यास है कि किसी भी वास्तविक आपदा की स्थिति में सुरक्षा टीमें और जनता अच्छी तरह से तैयार हो सकें। उन्होंने आपातकालीन परिस्थितियों में अफवाहों से बचने की सलाह भी दी। एनएसएस अधिकारी विकास सुहाग, डॉक्टर अमित भारद्वाज, अशोक कुमार और डॉक्टर ज्योति की उपस्थिति में मॉक ड्रिल का पर्यवेक्षण किया गया।

बहादुरगढ़। चर्चा के बाद स्टॉफ के साथ डीपीएस के विद्यार्थी।

डीपीएस में नए वक्फ विधेयक 'उम्मीद' पर परिचर्चा

बहादुरगढ़। दिल्ली पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ में वक्फ विधेयक को लेकर एक रोचक वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें छात्रों ने सामाजिक न्याय, पारदर्शिता, अवैध भूमि कब्जा, महिला समानता, डिजिटलीकरण, महिला सशक्तिकरण और समावेशी विकास जैसे ज्वलंत मुद्दों पर अपने-अपने विचार प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किए। छात्रों ने वक्फ संपत्तियों पर हो रहे अवैध कब्जों की निंदा करते हुए उनके संरक्षण के लिए सख्त कदम उठाने की बात कही। कई प्रतिभागियों ने पारदर्शिता को बढ़ावा देने के लिए वक्फ संपत्तियों के डिजिटलीकरण की आवश्यकता पर बल दिया। वहीं, महिला अधिकारों की पैरवी करते हुए छात्राओं ने इस विधेयक में महिला समानता और सशक्तिकरण को शामिल करने की वकालत की, ताकि समाज के सभी वर्गों को समान अवसर मिल सकें।

कॉलेज में छात्रों को आपातकाल से निपटने की दी जानकारी

बहादुरगढ़। छात्र-छात्राओं के साथ डॉ. मनोज भारद्वाज व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्या सुमन हुड्डा व उप-प्राचार्य डॉ. अमित छिकारा के मार्गदर्शन में जागरुकता कार्यक्रम हुआ। छात्रों को आपातकालीन स्थिति में सही प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार किया गया।

एनसीसी प्रभारी डॉ. मनोज भारद्वाज, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी रचना की देखरेख में हुए कार्यक्रम में डॉ. नीरज सोलंकी, सुरेश, जागृति, पूनम, ज्योति व सोनी आदि ने सक्रिय सहयोग किया।

दुजाना कॉलेज में मॉक ड्रिल का आयोजन, सुरक्षा के उपाय बताए

- प्राचार्य डॉ. राजेश कुमार ने मॉक ड्रिल के उद्देश्यों पर डाला प्रकाश।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को मॉक ड्रिल संबंधी जानकारी देते हुए शिक्षक।

राजकीय महाविद्यालय दुजाना में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई व राष्ट्रीय कैडेट कोर के तत्वावधान में नागरिक डिफेंस मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉक्टर राजेश कुमार ने स्वयंसेवियों से कहा कि मॉक ड्रिल का अभ्यास नागरिकों को आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए प्रभावी तरीके से उत्तर देना सिखाता है। मॉक ड्रिल के मुख्य वक्ता नसीब ने विद्यार्थियों को प्रमुख सुरक्षा उपाय, सायरन व चेतावनी संकेत, ब्लैकआउट अभ्यास, नागरिक जागरुकता, बिजली घर व रेलवे स्टेशन जैसे संवेदनशील संस्थानो पर ढकाव, छिपाव, आपात्कालीन सेवाओं की तैयारी, राहत और बचाव दल मॉक राहत कार्यों की जानकारी दी। इस दौरान सभी शिक्षक व गैर शिक्षक कर्मचारियों ने स्वयंसवियों के साथ मिलकर देश में आपातकाल से एकजूट होकर निपटने की शपथ ली। इस मौके पर डॉक्टर सजनी देवी, नरेंद्र दहिया, डॉक्टर अनिल, डॉक्टर मोनिका, डॉक्टर रवि, डॉक्टर संदीप, डॉक्टर भाग्यश्री, डॉक्टर अंजू, डॉक्टर सीमा, डॉक्टर अजय जून, पवन कुमार मौजूद रहे।

खेड़ी आसरा व गुढ़ा स्कूल में छात्रों को पाठ्य सामग्री वितरित

- नामदेव परिवार की तरफ से किया गया कार्यक्रम, स्कूल स्टाफ ने की सराहना।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। विद्यार्थियों में शिक्षण सामग्री वितरित के दौरान उपस्थित नामदेव परिवार के सदस्य एवं शिक्षक।

बुधवार को शहीद लेफ्टिनेंट रविंद्र छिक्कार राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खेड़ी आसरा व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गुढ़ा के जरुरतमंद विद्यार्थियों के बीच शिक्षण सामग्री वितरित की गई।

शहर के नामदेव परिवार द्वारा किए गए इस पुनीत कार्य की विद्यालय शिक्षकों ने सराहना की तथा अन्य लोगों को भी इस प्रकार की भलाई के कार्य के आगे आने का आह्वान किया।

राजकीय स्कूल गुढ़ा में इस दौरा शिक्षक प्रमिला, पूनम, माया, सुनीता, पूजा व सोहनलाल उपस्थित रहे वहीं खेड़ी आसरा के स्कूल में प्राचार्य बीरेंद्र सिंह चौहान, सुभाष, अशोक, अनिल कुमार, नीलम, अन्नु, रेखा व सुशीला शिक्षण सामग्री वितरण करने वाले परिवार के सदस्य दयावती, बीरमति, शिव कुमार, हिमांशु, सुरभि, हविका, ख्वाहिश रोहिल्ला आदि का आभार जताया।

कैंब्रिज इंटरनेशनल स्कूल में मॉक ड्रिल आयोजित

सुरक्षित जगह पहुंचने का किया अभ्यास

- स्कूल में सायरन बजाकर की मॉक ड्रिल की शुरूआत।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। मॉक ड्रिल कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए निदेशक धर्मेंद्र जून।

कैंब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को मुख्य प्रार्थना सभा के दौरान विद्यार्थियों को आपदा प्रबंधन के प्रति जागरुक करने के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इस मॉक ड्रिल का उद्देश्य विद्यार्थियों को आपातकालीन परिस्थितियों में उचित व्यवहार एवं शीघ्र प्रतिक्रिया देना सीखना रहा। विद्यालय निदेशक धर्मेंद्र जून ने बताया कि ड्रिल की शुरूआत एक सायरन बाजकर की गई। जिसके उपरांत विद्यार्थियों ने शिक्षकों द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए सुरक्षित स्थानों पर पहुंचने का अभ्यास किया। उन्होंने बताया कि इस प्रकार की मॉक ड्रिल से विद्यार्थियों में आपात स्थिति से निपटने का आत्मविश्वास उत्पन्न होता है तथा वे सुरक्षित रहने के तरीके भी सीखते हैं।

अधिवक्ताओं को कैंसर के प्रति किया जागरूक, बचाव के तरीके भी बताए

- जिला बार एसोसिएशन की तरफ से कार्यक्रम आयोजित।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। जागरुकता शिविर में उपस्थित अधिवक्ता।

जिला बार एसोसिएशन में बुधवार को अमेरिक्स कैंसर हॉस्पिटल द्वारका दिल्ली द्वारा कैंसर जागरुकता शिविर का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव विशाल के प्रयासों से आयोजित जागरुकता शिविर में हॉस्पिटल के मुख्य डॉक्टर आशीष गुप्ता व उनकी टीम ने सेवाएं दीं। इस दौरान जिला एवं सत्र न्यायधीश अजय तेवतिया व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव विशाल ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। डॉक्टर आशीष गुप्ता ने शिविर में उपस्थित अधिवक्ताओं को कैंसर के बचाव, लक्षण व रोकथाम की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि उनके संस्थान द्वारा कैंसर मुक्त भारत बनाने का अभियान भी चलाया है। उन्होंने अधिवक्ताओं द्वारा अभियान के संबंध में पूछे गए सवालों के जवाब भी दिए। इस मौके पर झज्जर बार एसोसिएशन के उपाध्यक्ष कर्मबीर सिवाच, सचिव दीपक खत्री, सह-सचिव राहुल गुलिया, कोषाध्यक्ष सुमित नारा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सूचना

मैं, प्रवेश कुमार पुत्र श्री जगदीश चन्द्र निवासी मकान नंबर 1795, गली नंबर 5, पटेल नगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा-12450 बयान करता हूं कि मेरा पुत्र अजय कुमार व पुत्रवधु देवकी मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, राहुल पुत्र सतीश निवासी गांव शाहजहांपुर, तहसील मातनहेल, जिला झज्जर (हरियाणा) घोषणा करता हूं कि मैं भविष्य के लिए अपने अपडेट किए गए आधार कार्ड में अपना नाम विशु के स्थान पर राहुल रखना चाहता हूं।

खबर संक्षेप

जानलेवा हमला करने के दो आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पिछले माह गांव गुभाना में एक व्यक्ति पर हुए जानलेवा हमले के मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान सुनील निवासी गुभाना और सोनू निवासी झाड़ौदा दिल्ली के तौर पर की गई है। आरोपी जेल भेज दिए गए हैं। कर्मवीर निवासी गुभाना ने शिकायत दी थी कि 10 अप्रैल को वह बहादुरगढ़ गया हुआ था। वहां पर एक शख्स ने फोन पर उसे जान से मारने की धमकी दी। कुछ समय बाद उसके घर पर एक थार गाड़ी में सवार होकर तीन व्यक्ति आए। ड्राइवर ने उसके भांजे से कर्मवीर के बारे में पूछा। उसके घर पर नहीं होने का पता चलने पर ड्राइवर ने उसके भांजे को जान से मारने की नीयत से उस पर गोली चला दी। इस मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

मोटर चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। सदर थाना पुलिस ने गांव कुलासी के खेतों से पानी की मोटर चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गत 12 फरवरी को किसान सुरेंद्र के खेत में वारदात हुई थी।आरोपियों की पहचान राकेश व पवन निवासी कुलासी के तौर पर की गई है। पकड़े गए आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए उन्हें अदालत बहादुरगढ़ में पेश किया गया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

खाद्य सुरक्षा पर चार दिवसीय सेमिनार 12 से

झज्जर। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान साल्हावास में आगामी बारह मई से सौलह मई तक खाद्य सुरक्षा एवं मिलावट जागरुकता विषय पर सेमिनार का आयोजन किया जाएगा। संस्थान के प्राचार्य अनिल दलाल ने बताया कि संस्थान परिसर में आयोजित होने वाले इस चार दिवसीय सेमिनार में जिले भर से विद्यार्थी एवं आमजन भागीदारी करेंगे।

मकान से आभूषण व नकदी चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। शहर की दुर्गा कॉलोनी में स्थित एक मकान में चोरी की वारदात हो गई। ताले तोड़कर चोर मकान में घुसे और सोने-चांदी के आभूषणों सहित नकदी पर हाथ साफ कर गए। पीड़ित परिवार की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात रिचा के मकान में हुई है। रिचा का कहना है कि वह परिवार सहित एक शादी समारोह में गई थी। पीछे से मकान बंद था। इसी दौरान चोरों ने मकान को निशाना बनाया। हम घर आए तो गेट का ताला टूटा हुआ था। अंदर देखा तो सामान अस्त व्यस्त था। जांच करने पर सोने के चार लॉकेट, मांग टीका, कानों के सेट, दो चांदी की अंगूठी, चांदी का सिक्का, चुटकी, लॉकेट तथा आठ हजार रुपये की नकदी गायब मिली। इसके बाद पुलिस को सूचना दी।

खेलो इंडिया यूथ गेम्स में भूमिका ने जीता रजत पदक

झज्जर। कोच शर्मिला डबास के साथ मेडल दिखाते हुए साइक्लिस्ट भूमिका। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। क्षेत्र के गांव जहाजगढ़ निवासी साइक्लिस्ट भूमिका ने खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 में सिल्वर मेडल जीत कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। साइक्लिंग कोच शर्मिला डबास ने बताया कि दिल्ली के इंदिरा गांधी स्टेडयिम में आयोजित इस स्पर्धा में भूमिका ने यह मेडल तीन हजार मीटर ट्रैक साइक्लिंग इंडिविजुअल प्रतियोगता में हासिल किया। उसकी इस उपलब्धि पर कोच शर्मिला डबास ने अभिभावकों को बधाई देते हुए भूमिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

सूरजमल स्कूल में किया बॉक्सर खुशी का सम्मान

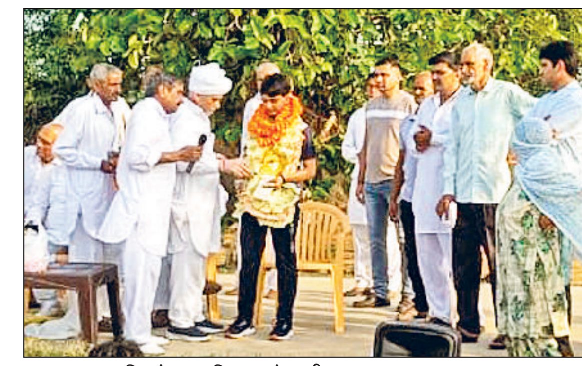
बहादुरगढ़। महाराजा सूरजमल स्कूल में खुशी को सम्मानित करते प्रबंधक।

बहादुरगढ़। गांव डाबौदा में स्थित महाराजा सूरजमल स्कूल में स्वर्ण पदक विजेता खुशी अहलावत को सम्मानित किया गया। जॉर्डन में हुई एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाली खुशी को चेयरमैन प्रो श्याम सिंह, प्रधानाचार्य महेंद्र सिंह कटारिया, उप प्रधानाचार्य मुकेश रानी समेत शिक्षकों व विद्यार्थियों ने सम्मानित किया। खुशी के साथ उसके पिता संदीप अहलावत को भी सम्मानित किया गया। सभी ने खुशी के उज्जवल भविष्य की कामना की।

फुटबॉलर श्रुति देशवाल का हुआ सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

उभरती फुटबॉलर श्रुति देशवाल के सम्मान में गांव जसोरखेड़ी में एक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में गांव के मौजिज लोगों ने श्रुति का जोरदार अभिनंदन किया और उसके प्रदर्शन पर खुशी जताते हुए उज्ज्वल भविष्य का आशीर्वाद दिया। दरअसल, बीते दिनों महाराष्ट्र के कोल्हापुर में नेशनल फुटबॉल गेम्स का आयोजन हुआ था। जिसमें हरियाणा की टीम ने अंडर-14 लड़कियों के वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए खिताब पर कब्जा जमाया। विजेता टीम में गांव जसोरखेड़ी की बेटी श्रुति भी शामिल थी। श्रुति ने बेहतरीन प्रदर्शन कर अपनी टीम को विजेता बनाने में अहम योगदान दिया। श्रुति के प्रदर्शन से उसके शिक्षक, ग्रामीण व परिजन खुश हैं। कार्यक्रम में सरपंच, शिक्षकों और बुजुर्गों ने श्रुति को सम्मानित किया। उसकी कोच मुनेश देवी तथा उसके परिजनों को भी बधाई दी गई। कोच मुनेश ने ग्रामीणों का आभार जताया। उन्होंने कहा कि श्रुति बेहद होनहार खिलाड़ी है और लगातार बेहतर प्रदर्शन कर रही है। प्रधान अनिल देशवाल, बिंदर, पिता शमशेर, मां मुकेश देवी, दादा राजबीर, कर्मबीर, देवेंद्र, जसवंत प्रिंसिपल राजबाला, जगबीर आदि इस अवसर पर मौजूद थे।



बहादुरगढ़। श्रुति को सम्मानित करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

श्रीमद् भागवत कथा सुनने से मिट जाते हैं जन्मों के पाप : कृपाशंकर महाराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के छोटूराम नगर में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा के चौथे दिन वृंदावान से आए पंडित कृपाशंकर जी महाराज ने उपस्थित श्रद्धालुओं को समुद्र मंथन, वामन अवतार, श्रीराम चरित्र, और श्री कृष्ण जन्मोत्सव प्रसंग सुनाए। उन्होंने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा सुनने से मनुष्य के कई जन्मों के पापों का क्षय हो जाता है। आयोजक पार्षद राजकुमारी और पूर्व पार्षद हरिमोहन धाकरे ने कहा कि हमें भागवत कथा सुनने के साथ ही इसकी शिक्षाओं पर भी अमल करना चाहिए। इससे यह शिक्षा मिलती है कि दंभ तथा अहंकार से जीवन में कुछ भी हासिल नहीं होता है। यह धन संपदा क्षण भंगुर होती है। इसलिए इस जीवन में परोपकार करों। पंडित कृपाशंकर जी महाराज ने बताया कि समुद्र मंथन देवताओं और असुरों के बीच अमृत प्राप्त करने के लिए किया गया था। वामन अवतार भगवान विष्णु का वह रूप है, जिसमें उन्होंने राजा बलि से तीन पग भूमि दान में मांगी थी। वामन अवतार अहंकार को दूर करने और धर्म की स्थापना करने का प्रतीक है। श्रीराम चरित्र भगवान राम के जीवन की कहानी है। उनके जीवन की कहानी में मर्यादा, त्याग और धर्म का महत्व दर्शाया गया है। श्री कृष्ण जन्मोत्सव भगवान कृष्ण के जन्म का उत्सव है, जो भक्ति और आनंद का प्रतीक है।

बहादुरगढ़। कथा के दौरान संकल्प लेते राजकुमारी व हरिमोहन धाकरे

जहां जहां कीर्तन होता श्रीराम का, वहां लगता है पहरा वीर हनुमान का...

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में 250वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, लक्ष्य वर्मा, हर्ष चावला, केवल अग्धी, शिवम तनेजा, सुमन वधवा, आंचल सेठी, प्रिंस सेठी, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, विनोद भूटानी, अभिजोत, दीपांशु, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, अशोक सलूजा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, दिनेश ढुजाना ने छम छम नाचे देखों वीर हनुमाना..,जहां जहां कीर्तन होता श्री राम का, लगता है पहरा वहां वीर हनुमान का..,राजेंद्र वधवा ने तू जो भी दे खुशी दे या गम... प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, गणपत राय वर्मा, प्रदीप काठपालिया, सुभाष वर्मा, वंशू वर्मा, विकास नरुला, वीरेंद्र वर्मा, सुंदर वर्मा, रुद्र कौशिक, भवित वर्मा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, निखिल सलूजा, जय प्रकाश गुप्ता व अन्य मौजूद रहे।

झज्जर। बरसात के दौरान छाता लेकर गुजरते हुए नागरिक। फोटो: हरिभूमि

हल्की बरसात के बाद मौसम हुआ खुशनुमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बुधवार दोपहर बाद एकाएक फिर मौसम का मिजाज बदला, आसमान में बादल छाए गए व ठंडी हवाओं के साथ बारिश होने लगी। करीब दस मिनट तक हुई बारिश के कारण मौसम खुशनुमा हो गया और लोगों को गर्मी से आंशिक राहत मिली। हल्की बारिश के कारण तापमान में भी गिरावट आ गई।

दोपहर बारह बजे जहां दिन का अधिकतम तापमान 26 से 28 के बीच रहा वहीं बरसात के बाद यह 24 डिग्री सेल्सियस तक आ पहुंचा। हालांकि इस हल्की बरसात से अनाजमंडी में खुले आसमां तले पड़े गेहूं को ढकने के लिए अनाजमंडी आढ़तियों व श्रमिकों को कड़ी मशक्कत भी करनी पड़ी। मौसम के पूर्वानुमान के अनुसार आगामी दिनों में आसमान में बादल छाए रहेंगे तथा अधिकतम तापमान 34 डिग्री सेल्सियस तथा न्यूनतम तापमान 24 डिग्री सेल्सियस तक रहने की संभावना है।

दिल्ली की सीएम से की सड़कें बनवाने की मांग

ग्रीवेंस कमेटी मेंबर जसबीर सैनी ने रेखा गुप्ता से की मुलाकात

बहादुरगढ़। ग्रीवेंस कमेटी मेंबर जसबीर सैनी ने दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता से मुलाकात कर बहादुरगढ़-दिल्ली सीमा से से लगती सड़कों के निर्माण की मांग की। उन्होंने बताया निजामपुर रोड, टीकरी और झाड़ौदा बार्डर के साथ लगती सड़कें खस्ताहाल हैं। सीएम रेखा गुप्ता ने जल्द ही सड़कें बनवाने का आश्वासन दिया। जसबीर के अनुसार दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता भी हरियाणा की तर्ज पर दिल्ली में विकास कार्य करवा रही हैं। इस अवसर पर रोहित सैनी, पुनीत सैनी, संजय कुमार, प्रवीण, नीरज, मुकेश व सुभाष आदि मौजूद रहे।

बातों में उलझाकर युवक से फोन लेकर खाते से निकाले 40 हजार

बहादुरगढ़। शहर में धोखाधड़ी, ठगी के मामले बढ़ रहे हैं। अब यहां पुराने बस अड्डे के पास एक श्रमिक के साथ वारदात हो गई। दो शातिरों ने बातों में उलझाकर उससे मोबाइल लिया और पिन पूछा, इसके बाद खाते से 40 हजार रुपये साफ कर दिए। शिकायत के आधार पर सिटी पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात कमलेश के साथ हुई है। यूपी मूल का कमलेश यहां सैनीपुरा में रहता है। वह सेक्टर 16 स्थित एक कंपनी में काम करता है। गत पांच मई की शाम को वह ड्यूटी से अपने घर आ रहा था। बहादुरगढ़ में जब पुराने बस अड्डे के पास पहुंचा तो दो युवकों ने उसका रास्ता रोक लिया। बकौल कमलेश, युवकों ने कॉल करने के लिए मोबाइल फोन मांगा। इसके बाद बहला फुसलाकर फोन का पासवर्ड तथा यूपीआई पिन पूछ लिया। फिर बोले कि हम पांच मिनट में आए लेकिन वे वापस नहीं आए। काफी देर तक नहीं लौटे तो मुझे शंका हुई और अपने घर चला गया। फिर घर के पास एक एटीएम में जाकर खाता चेक किया तो 40 हजार रुपये गायब थे। उन दोनों शातिरों ने धोखाधड़ी से मोबाइल लेकर खाते से रुपये निकाले हैं। उधर, पुलिस ने कमलेश की शिकायत पर अज्ञात युवकों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस पुराने बस अड्डे के आसपास फुटेज चेक करेगी। जल्द से जल्द मामले को सुलझाने की बात कही जा रही है।

चोरों के निशाने पर शहर के मोबाइल फोन टॉवर

बहादुरगढ़। इलाके में मोबाइल टावर चोरों के निशाने पर हैं। अब यहां लाइनपार स्थित एक टावर से उपकरण चुरा लिया गया। दहकोरा के निवासी मनीष का कहना है कि हमारी सिक्योरिटी कंपनी इंडस कंपनी के टावरों की सुरक्षा करती है। इंडस कंपनी का एक टावर लाइनपार के विकास नगर में स्थित एक मकान की छत पर लगा है। किसी अज्ञात शख्स ने टावर से आरआरयू उपकरण चोरी कर लिया। इससे टावर की सेवाएं प्रभावित हो गई। इस शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। बता दें कि हाल ही में इलाके में कई और टावर भी निशाने पर आ चुके हैं। वहीं, बैंक कॉलोनी के निवासी प्रदीप शर्मा का कहना है कि उसने अपनी गाड़ी गली में खड़ी की थी। कोई अज्ञात शख्स गाड़ी से बैट्री निकालकर ले गया। इस शिकायत पर सिटी थाने में केस दर्ज हुआ 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

बास्केटबॉल शूटिंग में निशा ने बाजी मारी

बहादुरगढ़। एथलेटिक एक्टिविटी में भाग लेती भावी अध्यापिकाएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वर्ल्ड एथलेटिक्स डे के अवसर पर शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा इंटरामुरल खेलों के तहत इंटर हाउस टेबल टेनिस (डबल्स) और बास्केटबॉल शूटिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। युवाओं में खेलों के प्रति खिलाड़ियों व आमजन में रुचि को बढ़ाने के लिए यह आयोजन किया गया। टेबल टेनिस डबल्स प्रतियोगिता में सरिता व अंकित की जोड़ी प्रथम, प्रियंका व शिवानी की जोड़ी द्वितीय, सोनिया व निशा की जोड़ी तृतीय रही। जबकि रितिका व निधि को सांत्वना पुरस्कार मिला। बास्केटबॉल शूटिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर निशा, द्वितीय स्थान पर सोनिया, तृतीय स्थान पर शिवानी रही और प्रियंका को सांत्वना पुरस्कार मिला। शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रवक्ता सुनीता रानी ने एथलेटिक्स इवेंट्स के बारे में भावी अध्यापिकाओं को जानकारी दी। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि हमें युवाओं को खेलों के माध्यम से जीवन कौशल सिखाने का प्रयास करना चाहिए। समय प्रबंधन, लक्ष्य निर्धारण और दबाव में काम करने का अभ्यास मिलता है। इससे उन्हें भविष्य में अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी और वे समाज में सकारात्मक योगदान दें सकेंगे।

बच्चों को मां का महत्व समझाया

बहादुरगढ़। अशोका इंटरनेशनल स्कूल में टॉक शो का आयोजन हुआ। कवि कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने बतौर मुख्य वक्ता शिरकत करते हुए मां की भूमिका विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किए। उन्होंने मातृत्व को समाज की आत्मा बताया। उन्होंने छत्रपति शिवाजी की मां जीजाबाई, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई जैसी माताओं का उल्लेख करते हुए बताया कि कैसे मां के संस्कार किसी राष्ट्रनायक की नींव रखते हैं। साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि हमारी धार्मिक परंपराओं में भगवान को भी उनकी माता के नाम से जाना जाता है। कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने लेखन और साहित्यिक अभिव्यक्ति को करियर के रूप में अपनाने के नए विकल्पों पर भी चर्चा की। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और विषय के प्रति गहरी रुचि दिखाई। स्कूल डायरेक्टर विजयलक्ष्मी ने कहा कि कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने विद्यार्थियों के लिए न केवल मां के महत्व को समझाया, बल्कि उन्हें भविष्य की दिशा में सोचने की प्रेरणा भी दी।

बहादुरगढ़। मुख्य वक्ता और प्रिंसिपल के साथ विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

मांगों को लेकर आशा वर्कर्स का प्रदर्शन आज

बकाया वेतन देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बकाया वेतन के तुरंत भुगतान की मांग व आशा वर्कर्स के साथ की गई मारपीट के विरोध में वीरवार को आशा वर्कर्स यूनियन द्वारा विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। आशा वर्कर्स यूनियन की राज्य उप प्रधान प्रवेश मातनहेल ने बताया कि जिले में आशा वर्करों को अलग-अलग तरीकों से प्रताड़ित किया जा रहा है। उन्हें डरा-धमका कर अनेक प्रकार के विभागीय कार्य कराए जा रहे हैं। आशा वर्कर के पास समय पर ना तो आयरन सिरप या टेबलेट मिलती है और ना ही कैल्शियम की गोलियां। गर्भवती को समय पर उपचार के लिए आशा वर्कर लेकर जाती है तो गर्भवती के चेकअप के लिए आशा वर्कर को ही घुमाया जाता है। अल्ट्रासाउंड के लिए सरकारी अस्पतालों में एक पीएचसी से दूसरी पीएचसी के डॉक्टर की पर्ची तक नहीं चलती। आशा वर्कर्स पहले अपना काम करती है। फिर एएनएम के रजिस्टर पूरे करवाकर उनसे बंधुआ मजदूरों की तरह बेगार कराई जाती है। उन्होंने बताया कि प्रदेश में आशा वर्कर्स का नवंबर, दिसंबर से लेकर एनएचएम का बजट रुका हुआ है और फरवरी से राज्य का बजट भी आशा वर्कर्स को नहीं मिला है। यूनियन की जिला प्रधान किरण, उप प्रधान कविता, कोषाध्यक्ष अनीता भागलपुरी ने बताया कि विरोध प्रदर्शन के दौरान वर्ष 2023 की हड़ताल के अंदर सरकार की सहमति के अनुसार आशा वर्कर्स के कटे हुए पैसे वापिस दिलाने सहित अन्य मांगें भी उठाई जाएंगी। उन्होंने बताया कि भिवानी में उनकी यूनियन की आशा वर्कर्स सुमन व दीक्षा के साथ मारपीट गई है जो गलत है। इसकी विभागीय जांच कराई जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते उनकी समस्याओं का समाधान नहीं किया तो वे सीआईटीयू समेत केंद्रीय ट्रेड यूनियन के आह्वान पर आगामी बीस मई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में अग्रिम पंक्ति में बैठकर अपनी भागीदारी दर्ज कराएंगी।

- अल्ट्रासाउंड के लिए सरकारी अस्पतालों में एक पीएचसी से दूसरी पीएचसी के डॉक्टर की पर्ची तक नहीं चलती।
- भिवानी में आशा वर्कर्स सुमन व दीक्षा के साथ मारपीट को लेकर गुस्सा