हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 20 मार्च 2025

11 बुढ़ोमाता माता की श्रद्धालुओं ने की पूजा-अर्चना

12 एएसपी ने अतिक्रमण करने वालों को लगाई फटकार

SANSKARAM
GROUP OF SCHOOLS, JHAJJAR
India's Most Trusted School for Integrated Classroom Programme
IIT-JEE NEET NDA MNS CLAT
CA-CS CUET SSC VVM VSSF
JEE Main (Session-1) Result -2025
2025-26 ADMISSION OPEN
99.98 %ile Physics — Shubham S/o Kailash Vill : Dubladhan
98.54 %ile Physics — Samir S/o Dharambir Hansi, Hisar
98.59 %ile Maths — Tanishk S/o Naresh Charkhi Dadri
98.7 %ile Maths — Shubham S/o Ranbir Vill : Kheri Khummar
96.13 %ile Maths — Akshit S/o Amarjeet Jhajjar
94.81 %ile Maths — Arpit S/o Amarjeet Baghpur
JHAJJAR CAMPUS : NH.334B, Main Dadri Road, Khatiwas, Jhajjar, 8222889860, 8222889862 | PATAUDA CAMPUS : NH. 352, Patauda, Near Kulana, Jhajjar , 9053007801, 9053007802

H.D. SR. SEC. SCHOOL
Salhawas (Jhajjar)
2025-26 ADMISSION OPEN
यदि सफलता पाना है तो एच.डी.संस्थान अपनाना है!
JEE ADVANCED SELECTIONS 2024
Vivek Mundahera
Harsh Jamalpur
Aniket Mundsa
Akshit Khuddan
Julie Dhakla
Ajay Amboli
Limited Seats Available
Class XIth Coaching Classes from 21st March
For Registration- 8053182748
www.hdsalhawas.co.in
email: hdschool.salhawas@gmail.com

खबर संक्षेप

साइबर ठगी के आरोप में दो गिरफ्तार, केस

झज्जर। जिला साइबर थाना की एक टीम द्वारा महिला से साइबर ठगी करने मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक अजय मलिक ने बताया कि गांव गोच्छी निवासी एक महिला की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान आशीष निवासी भवर जिला सोनीपत और सौरभ निवासी शिवनगर सोनीपत के तौर पर की गई। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

आवास योजना-शहरी 2.0 के आवेदन शुरू

झज्जर। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि जरूरतमंद पात्र नागरिकों के आवास के सपने को साकार करने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री आवास योजना-शहरी 2.0 के तहत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया शुरू कर दी है। यह योजना शहरी क्षेत्रों में रहने वाले आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग और निम्न आय वर्ग के परिवारों को आवास उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

बाल श्रम करवाने वाले के खिलाफ केस दर्ज

झज्जर। बुधवार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल के आदेशानुसार गठित टीम द्वारा दीपक यादव पैनल अधिवक्ता के नेतृत्व में बाल श्रम के विरुद्ध गांव छुछकवास और शहरी क्षेत्र का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण टीम में दीपक यादव पैनल अधिवक्ता साथ रोशन लाल लेबर इंस्पेक्टर, मानव तस्करी विरोधी इकाई, राज्य अपराध शाखा से एएसआई विनोद, ईएएसआई अजय, कर्मजीत छिल्लर, संदीप जांगड़ा, सीएएसडब्ल्यू एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था से टीम में शामिल रहे। निरीक्षण के दौरान चार नाबालिग बच्चों को सतगुरु बीकानेर मिष्ठान भंडार छुछकवास पर बाल श्रम करते हुए पाया गया। चारों बच्चों को मुक्त कराया गया तथा संचालक जयकिशन के खिलाफ केस दर्ज करवाया गया।

नि:शुल्क नेत्र जांच शिविर 23 को

बहादुरगढ़। मांडोठी गोशाला के पूर्व प्रधान स्व. लाला हरिकिशन दास की स्मृति में आगामी 23 मार्च को 11वें निशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। जांच के साथ-साथ दवा व चश्में मुफ्त दिए जाएंगे। ऑप्रेशन भी कराया जाएगा। कार्यक्रम की तैयारी शुरू कर दी गई हैं। इस बारे में जानकारी देते हुए मुकेश चंद ने बताया कि महाराजा अग्रसेन धर्मशाला व स्कूल में यह कैंप लगेगा। दस से 22 मार्च तक लाला हरिकिशन की दुकान में रजिस्ट्रेशन किया जाएगा। भारती आई फाउंडेशन चेरिटेबल यूनिट कैंप में सेवाएं देंगी।

महंगाई की मार: चार महीने बाद अब फिर बढ़ेंगे कलेक्टर रेट, तैयारी में जुटे विभाग के अधिकारी

ग्रामीण इलाके में 4 से 5% बढ़ोतरी, शहर से सटे गांवों में 15 से 25%, शहरी क्षेत्र में 4 से 25% रेट बढ़ेंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

महंगाई के इस दौर में घर बनाने का सपना साकार करना अब आसान नहीं रहा। एक बार फिर एक अप्रैल से बढ़े हुए कलेक्टर रेट लागू करने की तैयारी तेज हो गई है। शहरी क्षेत्र में 4 से 25 प्रतिशत और ग्रामीण इलाके में 4 से 5 फीसद कलेक्टर रेट बढ़ाने की योजना है। वहीं शहर के साथ लगते गांवों में 25 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी प्रस्तावित है। लगातार कलेक्टर रेट बढ़ने के कारण मध्यम वर्गीय परिवार के लिए आशियाने का सपना अब महंगा होता जा रहा है।

- पिछले साल चुनाव आचार संहिता के कारण राजस्व विभाग ने मार्च की बजाय दिसंबर में कलेक्टर रेट बढ़ाए थे

बता दें कि पिछले साल चुनाव आचार संहिता के कारण राजस्व विभाग ने मार्च की बजाय दिसंबर में कलेक्टर रेट बढ़ाए थे। इस बार आगामी वित्त वर्ष से ही कलेक्टर रेटों में इजाफे की तैयारी पूरी कर ली गई है।

राजस्व विभाग द्वारा शहरी इलाके में सबसे ज्यादा 20 से 25 प्रतिशत बढ़ोतरी रॉयल ग्रीन, एचएल सिटी, फोर्टेशिया, एमी ग्रीन व सेक्टरों के प्लॉटों में दर्ज होगी। यहां प्लॉटों का कलेक्टर रेट बढ़ाकर 48 हजार रुपए तक करने की योजना है। सबसे कम 3 प्रतिशत की बढ़ोतरी लाइनपार व पुराने शहर की कॉलोनियों में होगी।

बहादुरगढ़। कलेक्टर रेट की प्रस्तावित सूची तैयार करते तहसीलदार।

वहीं शास्त्री नगर, जौहरी नगर, वत्स कॉलोनी, नेताजी नगर, विकास एन्कलेव, बलजीत नगर, बहरानिया बस्ती, विकास नगर, सूरत नगर, सुभाष नगर व कमल विहार में रेट बढ़कर 10 हजार 800 रुपए हो जाएगा। अनाज मंडी, गांधी मार्केट, काठ मंडी, रेलवे रोड, इंद्रा मार्केट व अग्रवाल कॉलोनी में 24 हजार 700 रुपए रेट करने की योजना है। नेहरू पार्क, गुरु नानक कॉलोनी, टीचर कॉलोनी व संत कॉलोनी के रेट बढ़ाकर 20 हजार 300 रुपए होंगे। मॉडल टाउन में 20 हजार 800 रेट होगा। जटवाड़ा मौहल्ला, झील मौहल्ला, महाबीर पार्क, बैंक कॉलोनी, मोहन नगर, नई सब्जी मंडी, कबाड़ी मार्केट, आर्य नगर, महाबीर मंदिर गली, बॉम्बे वाली गली, मांडोठी बाजार, कश्मीरी कॉलोनी व पुरानी सब्जी मंडी इलाके में रेट 15 हजार हो जाएंगे।

सेक्टरों में ये स्थिति

हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के आवासीय सेक्टर-2, 6, 7, 9, 9ए, 11 व 13 में रिहायशी प्लॉट के लिए कलेक्टर रेट 4 से 10 प्रतिशत बढ़ाए जाएंगे। एचएसआईआईडीसी में रेट बढ़कर 26 हजार 400 रुपए हो जाएंगे। ऑटो मार्केट में कलेक्टर रेट 39 हजार से बढ़कर 48 हजार 800 रुपए हो जाएंगे। मेन बाजार, धर्मपुरा, दयानंद नगर, दलबीर नगर, शास्त्री नगर व सैनीपुरा में रेट 15 हजार से बढ़कर 19 हजार होंगे। किला मौहल्ला, प्रीतम कॉलोनी, बसंत विहार, रणजीत कॉलोनी आदि में 13 हजार रेट होंगे।

गांवों में ऐसे होगी बढ़ोतरी

गांवों की बात करें तो अगरपुर, छारा, रेवाड़ी खेड़ा, मातन, कसार, खरहर, भापड़ोदा, आसंडा, माजरा, रोहद, दहकौरा, लोहारहेड़ी, आसौदा सिवान, आसौदा टोडरान, कुलासी, लडरावन, खैरपुर, कानौंदा, मुकंदपुर व जसौर खेड़ी में 5 प्रतिशत बढ़ोतरी होगी। बामड़ोली, परनाला, हसनपुर, बहादुरगढ़, सांखोल, बराही, जाखौदा, सराय औरंगाबाद, खेड़का मुसलमान, नूना माजरा, लोवा खुर्द, मेहंदीपुर, टांडाहेड़ी, मांडोठी, साधपुर, सिलोठी, खरमाण, सोलधा, बरकताबाद, बालौर, लोवा कलां, इस्सरहेड़ी, सिद्दीपुर, छुड़ानी, दुल्हेड़ा, डाबोदा खुर्द व डाबोदा कलां में 4 प्रतिशत रेट बढ़ेंगे। इसके अलावा खेड़ी जसौर व निलोठी में 3 फीसद ही कलेक्टर रेट बढ़े हैं।

रेट पुन: संशोधित किए जाएंगे

सरकार की हिदायत अनुसार नए कलेक्टर रेट तय किए जा रहे हैं। स्वीकृति मिलने के उपरांत 1 अप्रैल से बढ़े हुए कलेक्टर रेट लागू हो जाएंगे। दिसंबर-2024 में कलेक्टर रेट 31 मार्च 2025 तक ही बढ़ाए गए थे। अब कलेक्टर रेट पुन: संशोधित किए जाएंगे।
- जगदीश बिश्नोई, तहसीलदार, बहादुरगढ़

प्रशासन ने प्रस्तावित कलेक्टर रेट पर आमजन से मांगे सुझाव : डीसी

झज्जर। जिला कलेक्टर एवं डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि वर्ष 2025-26 के लिए कलेक्टर रेट निर्धारण की प्रक्रिया शुरू कर दी है। उन्होंने बताया कि कलेक्टर रेट के निर्धारण को लेकर आमजन से सुझाव और आपत्तियां आमंत्रित की गई हैं। मुख्य रजिस्ट्रेशन शाखा द्वारा सुझाव और आपत्तियां 26 मार्च तक स्वीकार किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि संयुक्त सब रजिस्ट्रार झज्जर, बहादुरगढ़, बेरी, मातनहेल, बादली और साल्हावास से प्राप्त वर्ष 2025-26 के प्रस्तावित कलेक्टर रेट आमजन के सुझाव व ऐतराज के लिए जिला झज्जर की आधिकारिक वेबसाइट एचटीटीपीएस://झज्जर.एनआईसी.इन पर अपलोड कर दिया गया है।

लाखों रुपये के तांबे के तार चोरी

बहादुरगढ़। सौंधी स्थित रिलायंस मेट की एक साइट पर चोरी की वारदात हो गई। यहां से करीब 20 लाख रुपये के तांबे के सामान पर हाथ साफ कर दिया गया। बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में ट्राइकोलाइट इलेक्ट्रिकल इंडस्ट्रीज लिमिटेड के प्रतिनिधि यशवीर ने कहा है कि रिलायंस मेट (सौंधी सेक्टर-7बी) में स्थित एक प्लाट में गत 15 मार्च की रात को यह वारदात हुई। अगले दिन 16 मार्च को जब काम के लिए टीम आई तो वारदात का पता चला। सामान गायब मिलने पर सीसीटीवी फुटेज चेक की। फुटेज में रात एक से तीन बजे के बीच दो संदिग्ध युवक नजर आए। वे सामान लेकर जाते हुए नजर आ रहे हैं। जांच के दौरान तांबे के 300 पावर कांटेक्ट पीस, जिनमें से प्रत्येक पीस की कीमत करीब छह हजार रुपये है। लगभग 18 लाख के पीस पावर कांटेक्ट तथा दो लाख रुपये की पट्टी चोरी हुई हैं। उधर, बादली थाना पुलिस का कहना है कि शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर लिया है।

बिजली की दुकान में अचानक आग लगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

लाइनपार में स्थित एक बिजली उपकरण संबंधित दुकान में बुधवार की सुबह आग लग गई। आग लगने से दुकान में रखा काफी सामान जल गया। शार्ट सर्किट से आग लगने की आशंका जताई जा रही है। आग लगने की यह घटना बराही फाटक के निकट विकास नगर में हुई है।

दरअसल, राहुल राठौर की आरआर इलेक्ट्रिकल नाम से दुकान है। दुकान के ऊपर मकान में वह परिवार सहित रहता है। जानकारी के अनुसार, बुधवार की सुबह करीब छह बजे दुकान में आग लग गई। दुकान से धुआं निकला तो राहुल को घटना का पता चला। इसके बाद दुकान खोलकर आग बुझाने के प्रयास शुरू किए। आसपड़ोस के लोगों ने भी बचाव कार्य में मदद की। कुछ ही देर में आग पर काबू पा लिया गया। लेकिन तब तक कई पंखे, मोटर व पाइप सहित काफी सामान जल चुका था। दुकान संचालक राहुल के मुताबिक, शार्ट सर्किट से आग लगने की आशंका है। उन्हें काफी नुकसान हुआ है। आग लगने से बाजार में हड़कंप मचा रहा।

- शार्ट सर्किट से आग लगने की आशंका
- आसपास के दुकानदारों के सहयोग से आग पर काबू पाया

सब्जी मंडी से गाड़ी और हजारों रुपये चोरी, केस

बहादुरगढ़। झज्जर रोड स्थित सब्जी मंडी में एक गाड़ी चोरी हो गई। गाड़ी में 70 हजार रुपये की नकदी भी थी। गाड़ी मालिक की ओर से पुलिस को शिकायत दे दी गई है। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।वारदात आसौदा के निवासी मनोज के साथ हुई है। मनोज का कहना है कि वह बुधवार की सुबह सब्जी मंडी में गया था। मैंने कुछ सामान गाड़ी में रखा और बाकी सामान लेने चाया गया। गाड़ी में चाबी लगी हुई थी। कुछ देर बाद आया तो गाड़ी नहीं मिली। गाड़ी में मेरे 70 हजार रुपये भी रखे थे। अपने स्तर पर काफी तलाश की लेकिन गाड़ी नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स वारदात को अंजाम दे गया। उधर, गांव लडरावण से एक बाइक चोरी हो गई। बराही के निवासी मंगत का कहना है कि मेरे लड़के का लडरावण स्कूल में पेपर था। बेटा मेरी बाइक लेकर गया था। स्कूल के बाहर उसने बाइक खड़ी की। पेपर खत्म होने के बाइक वहां नहीं मिली।

1962 में चीन के साथ युद्ध में आपने अद्वितीय साहस और शौर्य का परिचय दिया और भारत माता पर कुर्बान हो गए

अरुणाचल के न्यूकमडुंग में लगी ब्रिगेडियर होशियार सिंह की प्रतिमा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

चीन-भारत युद्ध के शहीदों के सम्मान में अरुणाचल प्रदेश के पश्चिम कामेंग जिले में दिरांग के पास न्यूकमडुंग युद्ध स्मारक में ब्रिगेडियर होशियार सिंह राठी की प्रतिमा स्थापित की गई है। यहां 16वीं मद्रास रेजिमेंट, 46वीं इन्फैंट्री ब्रिगेड और भारतीय विरासत संस्थान (आईआईएच) के संयुक्त प्रयास से 1962 के युद्ध की घटनाओं और बहादुरी का वर्णन करने वाले संग्रहालय का निर्माण किया गया है। बता दें कि बहादुरगढ़ के ब्रिगेडियर होशियार सिंह राठी का जन्म 16 दिसंबर 1916 को गांव सांखोल में हुआ था। उन्होंने गांव में प्राथमिक शिक्षा प्राप्त करने के बाद बहादुरगढ़ से प्रथम श्रेणी में मेट्रिक पास की और 1 अक्तूबर 1934 को भारतीय सेना में भर्ती हो गए। अपने साहस, शौर्य और बेजोड़ योग्यता के बल पर उन्हें 1 फरवरी 1941 को कमीशन प्राप्त अधिकारी का दर्जा मिला। इसके बाद 4 मार्च 1942 को कैप्टन, 1 सितंबर 1943 को मेजर, 1 जनवरी 1948 को लेफ्टिनेंट कर्नल और 8 फरवरी 1960 को वे कर्नल पद पर सुशोभित हुए। दूसरे विश्व युद्ध में इंडियन आर्डर ऑफ मेरिट, इंडियन डिस्टिंगविस्ट सर्विस मेडल और फ्रांस का क्रोय द गुवेरा जैसे विशिष्ट सम्मानों से उन्हें नवाजा गया।

उन्होंने 23 अक्तूबर 1961 को सेना के ब्रिगेडियर का दायित्व संभाला। इसके बाद 1962 में चीन के साथ युद्ध में आपने अद्वितीय साहस और शौर्य का परिचय दिया और भारत मां पर बलिदान हो गए।

बहादुरगढ़। न्यूकमडुंग युद्ध स्मारक में ब्रिगेडियर होशियार सिंह राठी की प्रतिमा पर पुष्प च्रक अर्पित करते उनके पुत्र व पुत्रवधु। फोटो : हरिभूमि

शहर में अमर शहीद के नाम पर खेल स्टेडियम

बहादुरगढ़ के खंड विकास एवं पंचायत कार्यालय में भी तत्कालीन मुख्यमंत्री चौ. बंसीलाल ने 9 अक्तूबर 1978 को उनकी प्रतिमा का अनावरण किया था। इसके अलावा शहर के रेलवे रोड स्थित खेल स्टेडियम तथा ग्रीन कॉरिडोर पर बने अंतिम मेट्रो स्टेशन का नाम भी ब्रिगेडियर होशियार सिंह राठी के नाम पर ही है।

देशसेवा को समर्पित

ब्रिगेडियर होशियार सिंह राठी का परिवार भी सेना को समर्पित रहा है। वायुसेना में विंग कमांडर रहे उनके पुत्र बलराज राठी ने भी अपनी पत्नी दीपक राठी के साथ इस मौके पर उनकी प्रतिमा पर पुष्पचक्र अर्पित किया। उन्होंने बताया कि विषम परिस्थितियों में भी जब ब्रिगेडियर होशियार सिंह की टुकड़ी को चीनी चेना के टिड्डी दल द्वारा घेर लिया गया तो उनके सामने दो ही रास्ते बचे थे। या तो वे पीछे हट जाते या फिर दुश्मन को मुंह तोड़ जवाब देते।

बेरी में चैत्र नवरात्र मेला 30 से मेला परिसर में लगेंगे सीसीटीवी

झज्जर। मेले की तैयारियों के लेकर बैठक लेते उपायुक्त प्रदीप दहिया।

झज्जर। बुधवार को माता भीमेश्वरी देवी मेला को लेकर अधिकारियों की बैठक आयोजित हुई। जिसमें डीसी प्रदीप दहिया ने नवरात्र मेला की तैयारियों को लेकर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। मेला परिसर में सुरक्षा के लिए सीसीटीवी लगाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि माता भीमेश्वरी देवी दर्शन के लिए देश के कोने-कोने से श्रद्धालु दर्शन के लिए आते हैं। श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा नहीं होनी चाहिए। उन्होंने अधिकारियों को समय रहते सभी तैयारियां पूरी करने को कहा। उन्होंने तीन अप्रैल से पांच अप्रैल तक लगने वाले चैत्र नवरात्र मुख्य मेला के दौरान बेरी आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए आवश्यक प्रबंधों को लेकर विभागीय अधिकारियों के साथ विस्तार से समीक्षा की। इस मौके पर पुलिस अधिकारी भी मौजूद रहे।

कई बार लोगों को अलग-अलग वजहों से रात में देर तक जागना पड़ता है। ऐसे में भूख भी महसूस होने लगती है। लेकिन भूख लगने पर आपको अपने लिए हेल्दी फूड्स ही लेने चाहिए। इस बारे में जानिए।

रात में जब लगे भूख क्या खाएं-क्या न खाएं

फूड जोन

विवेक कुमार

आप पढ़ाई के लिए देर रात तक जगने वाले स्टूडेंट हों या आपको सुबह देर से उठने और रात देर से सोने की आदत हैं ऐसे में कई बार रात में भूख महसूस होती है। ऐसे समय में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, बता रहे हैं आपको।

रात में क्या खाएं

- मुरमुरे, भुने चने, कॉर्न फ्लेक्स, भुना चिवड़ा, भुनी मूंगफली, भूने मखाने इन सबको मिलाकर तैयार की गई नमकीन देर रात भूख के लिए सबसे अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स है।
- अखरोट में प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन होता है, जिससे नींद अच्छी आती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम इसे एक स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स बनाता है। इसके अलावा पिस्ता भी मेलाटोनिन से भरपूर होता है। इसमें मौजूद फाइबर और प्रोटीन लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता। इन्हें भी आप खा सकते हैं।

- भुने या तले बादाम भी ले सकते हैं। इन्हें भूनकर शहद में डिप करके एक डिब्बे में रखें। इसके अलावा किशमिश, बादाम, अंजीर भी रात में खाए जा सकते हैं।
- पॉपकॉर्न भी एक फाइबरयुक्त फुलफिलिंग स्नैक है, बस इसमें मक्खन और नमक कम डालें। इसकी भी ज्यादा मात्रा खाने से बचना चाहिए।
- अनानास, सेब, केला, नाशपाती जैसे फलों को अगर बेक करके खाया जा सकता है। उसमें दालचीनी और बटर डालें। शुगर की जगह शहद के इस्तेमाल से बना यह स्नैक्स हेल्दी और टेस्टी होता है। रात में इसे भी आप खा सकते हैं।
- फीके और ऑयल फ्री बिस्कुटों में चीज स्लाइस के टुकड़े, आलू और काली मिर्च बुरक कर खाए जा सकते हैं।
- डार्क चॉकलेट के अलावा नट्स वाली चॉकलेट भी खाई जा सकती है।
- ड्राइ फ्रूट्स लड्डु जिनमें कई तरह के सीड्स और नट्स डाला गया हो, इसे भी खाया जा सकता है।
- भुने ओट्स में दही, सेब, केला, अनार जैसे फ्रूट्स डालकर खाए जा सकते हैं।
- मिक्सी में खजूर डालकर ओट्स, नट्स, चॉकलेट, सूखे नारियल में मिलाकर इसकी प्यूरी बनाकर खाई जा सकती है।
- दूध के साथ कॉर्न फ्लेक्स या ओट्स डालकर खाना भी हेल्दी ऑप्शंस हैं।
- शकरकंदी या आलू के चिप्स या शकरकंदी छीलकर उनके ऊपर दालचीनी पावडर, नमक, मिर्च डालकर बेकिंग ट्रे में चिप्स को रखकर ओवेन में दो तीन मिनट बेक करने के बाद बाद खा सकते हैं।
- साबुत गेंहू के टोस्ट और साबुत अनाज के क्रेक्स में कार्बोहाइड्रेट और फाइबर होते हैं। इनमें पीनट बटर लगाकर खा सकते हैं। मूंगफली के मक्खन में मौजूद वसा हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाती है।

देर रात क्या न खाएं

- आधी रात के बाद पिज्जा खाने के लिए बिल्कुल भी उपयुक्त नहीं है। क्योंकि इसमें हाई फैट वाला पनीर होता है,जो आसानी से पचता नहीं है। इसमें कैलोरीज भी ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ सकता है। इसमें मौजूद वसा जल्दी पचती नहीं है। पिज्जा बेस में रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होता है, जो सेहत के लिए सही नहीं होता है।
- मिठाइयां, ज्यादा चीनी वाले अनाज लेने से रक्त में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। अनाज तो लिया जा सकता है, लेकिन मीठे वाला नहीं। ऐसा विकल्प चुनें, जिसमें चीनी कम लेकिन फाइबर और प्रोटीन ज्यादा हो।
- देर रात की भूख में चिप्स खाना सबसे नुकसानदायक होता है। इनमें प्रोटीन, फाइबर नहीं होते हैं। इसके तेल में वसा, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- कैंडी की जगह फ्रूट या डार्क चॉकलेट खाना ज्यादा सही होता है। इसके अलावा मसालेदार चीजें खाने से भी बचना चाहिए, इससे पेट में दर्द, एसिडिटी और खट्टे डकार आते हैं। *

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रोहन औरंगाबादवाला
कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी
अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी मुंबई

यह सवाल अकसर लोगों के मन में आता है कि मेडिकल साइंस में इतनी प्रगति के बावजूद, देश-दुनिया में अभी भी करोड़ों लोग टीबी से संक्रमित हो रहे हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं, ऐसा क्यों होता है? इसका जवाब यह है कि निम्न और मध्यम आय वाले देशों या समाज के उस वर्ग में बहुत से लोगों की स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुंच और सही ढंग से जांच और उपचार में देरी की वजह से यह रोग अभी भी लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है। टीबी के लक्षणों को सांस संबंधी अन्य सामान्य समस्या मानने की गलती अकसर की जाती है, जिससे यह रोग काफी बढ़ जाता है। भीड़-भाड़ वाले इलाकों में रहना, खराब वेंटिलेशन और कुपोषण, टीबी संक्रमण के जोखिम को बढ़ाते हैं। मल्टीड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एमडीआर-टीबी) और व्यापक रूप से ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी (एक्सडीआर-टीबी) का इलाज करना कठिन और ज्यादा महंगा होता है। इन कारणों से भी यह रोग अभी भी घातक बना हुआ है और कई केसेस में रोगी की मृत्यु हो जाती है। अभी भी कई इलाकों और समुदायों में टीबी होना एक कलंक माना जाता है, जिसकी वजह से लोग बीमार होने पर भी मदद लेने या इलाज कराने से कतराते हैं।

इन्हें होता है अधिक रिस्क: जिन लोगों को एचआईवी/एड्स, मधुमेह है या जिनका ऑर्गन ट्रांसप्लांट हो चुका है, ऐसे कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग, बच्चे, खासकर जहां टीबी फैलने का खतरा ज्यादा होता है, ऐसे इलाकों में, संक्रमित रोगी के संपर्क में आने से टीबी होने का खतरा अधिक होता है। उम्र बढ़ने के साथ संक्रमण को नियंत्रित करने का प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता का प्रभाव कम होता जाता है, जिससे बुजुर्गों को टीबी होने का रिस्क बढ़ जाता है। टीबी मरीजों के लगातार संपर्क में रहने से स्वास्थ्य सेवा कर्मियों को टीबी होने का जोखिम ज्यादा होता है। जेलों, शरणार्थी शिविरों या झुग्गियों जैसे भीड़-भाड़ वाले, खराब हवादार वातावरण में रहने वाले व्यक्ति और कुपोषित व्यक्तियों में भी संक्रमण की संभावना अधिक होती है।

ऐसे होता है संक्रमण: टीबी मुख्य रूप से हवा के माध्यम से फैलता है। जब एक्टिव पल्मोनरी टीबी से पीड़ित व्यक्ति खांसता, छींकता या बोलता है तो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया युक्त छोटी बूंदें हवा में फैल जाती हैं। ये बूंदें उनके करीब के दूसरे लोगों द्वारा सांस के जरिए अंदर ली जा सकती हैं, जिससे उन्हें भी संक्रमण हो सकता है। संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

टीबी के प्रमुख लक्षण: लगातार खांसी (3 सप्ताह से अधिक समय तक), खांसने पर खून या बलगम में खून निकलना, सीने में दर्द या बेचैनी, थकान और कमजोरी, रात में पसीना आना, बिना किसी कारण के वजन कम होना, बुखार और ठंड लगना, भूख न लगना आदि टीबी के लक्षण हो सकते हैं।

स्पेशलः वर्ल्ड टीबी डे-24 मार्च

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक खतरनाक बीमारी है। भारत समेत दुनिया के कई देशों में लाखों-करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आते हैं। ऐसे में यह जानना सभी के लिए बहुत जरूरी है कि टीबी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसके प्रमुख लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे हो सकता है और इससे बचाव कैसे संभव है? यहां एक्सपर्ट डॉक्टर विस्तार से इस बारे में जानकारी दे रहे हैं।

टीबी से बचाव के लिए जरूरी है सावधानी-जागरूकता

टीबी संक्रमण का उपचार: टीबी मरीज के इलाज के लिए एंटीबैक्टीरियल दवाइयां दी जाती हैं। ड्रग-सेंसिटिव टीबी के लिए मानक उपचार आमतौर पर 6 महीने तक चलता है। हालांकि ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए यह अवधि लंबी हो सकती है। ड्रग-रेसिस्टेंट टीबी के लिए, उपचार अधिक जटिल हो जाता है। इसमें सेकेंड लाइन दवाओं की आवश्यकता होती है। इसके लिए 18-24 महीनों तक उपचार और ड्रग-रेसिस्टेंट प्रोफाइल के अनुरूप उपचार की आवश्यकता होती है। कुछ दुर्लभ केसेस में, टीबी से इंफेक्टेड टिश्यूज को हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता भी हो सकती है।

टीबी वैक्सीन है उपलब्ध: बैसिलस कैलमेट-गुएरिन (बीसीजी) वैक्सीन सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली टीबी वैक्सीन है। जहां टीबी के केसेस ज्यादा होते हैं, आमतौर पर उन देशों में यह वैक्सीन शिशुओं को लगाई जाती है। यह वैक्सीन वयस्कों में टीबी के संक्रमण को नहीं रोकता है, लेकिन यह बच्चों में टीबी के गंभीर रूपों, विशेष रूप से मेनिंगियल और डिसेमिनेटेड टीबी को रोकने में कारगर है। हालांकि यह वयस्कों में टीबी का सबसे आम और संक्रामक रूप, पल्मोनरी टीबी से पूरी तरह सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

बरतें ये सावधानियां: रहने, काम करने की जगह हवादार रखना, मास्क पहनना, टीबी के लक्षण वाले व्यक्तियों के निकट संपर्क से बचना टीबी संक्रमण से बचाव के लिए जरूरी है। खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढंकने जैसी आदतें टीबी के संक्रमण को रोक सकती हैं और इसके प्रसार को भी कम कर सकती हैं।

ट्रीटमेंट के दौरान रखें ध्यान: यह महत्वपूर्ण है कि टीबी मरीज का पूरा उपचार किया जाए, क्योंकि अधूरे इलाज से बीमारी फिर से शुरू हो सकती है और ड्रग रेसिस्टेंस हो सकता है। नियमित जांच और बलगम परीक्षण से इलाज में प्रगति की निगरानी करने और किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद मिल सकती है। कुछ टीबी दवाइयों के गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि लीवर को नुकसान या दृष्टि संबंधी समस्याएं। इन पर बारीकी से नजर रखी जानी चाहिए। प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने और शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए पर्याप्त पोषण महत्वपूर्ण है। शराब और धूम्रपान से बचना चाहिए क्योंकि वे उपचार में बाधा डाल सकते हैं और फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति जिसका पहले इलाज हो चुका है फिर से टीबी बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो उसे फिर से टीबी हो सकता है। इसलिए रिकवर होने के बाद भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए।

मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट टीबी: मल्टी ड्रग रेसिस्टेंट या एमडीआर, टीबी का एक प्रकार है। यह उन बैक्टीरिया के कारण होता है, जो कम से कम दो सबसे शक्तिशाली फर्स्ट-लाइन दवाओं, आइसोनियाजिड और रिफैंपिसिन के प्रति रेसिस्टेंट (प्रतिरोधी) होते हैं। इसका मुख्य कारण अधूरा या अनुचित इलाज होता है। इससे बचने का यही तरीका है कि टीबी डिटेक्ट होने पर उसका पूरी अवधि तक और सही ट्रीटमेंट करवाया जाए। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

टीबी के डिफरेंट स्टेज

इस बीमारी का इंफेक्शन कई स्टेज में हो सकता है।

प्राइमरी स्टेजः जब कोई व्यक्ति हवा में उड़ रहे बैक्टीरिया की चपेट में आ जाता है। पूअर हाइजीन वाले क्षेत्र में रहने वाले व्यक्ति अच्छी पर्सनल हाइजीन के बावजूद इसकी चपेट में आ जाते हैं। वैसे तो हमारा इम्यून सिस्टम अकसर ऐसे बैक्टीरिया का खात्मा कर देता है लेकिन कोई व्यक्ति एचआइवी पॉजिटिव हो, डायबिटिक हो तो वह प्राइमरी इंफेक्शन के कुछ ही हफ्तों में इसकी चपेट में आ जाता है।

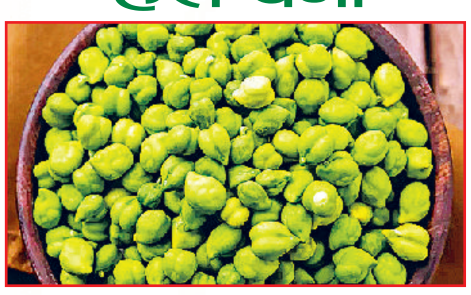
लेटेंट स्टेजः इसका मतलब है कि टीबी का बैक्टीरिया शुरुआती इंफेक्शन के बाद शरीर में डेरा जमाकर बैठ जाता है और इम्यून सिस्टम के कमजोर होने का इंतजार करता है। बुढ़ापे में या इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर जब एंटीजेंस रिएक्टिव हो जाते हैं तो यह बीमारी सिर उठा सकती है।

एक्टिव स्टेजः जब बैक्टीरिया से प्रभावित एवं संक्रमित व्यक्ति में लक्षण स्पष्ट नजर आने लगते हैं और वह अपनी बीमारी दूसरों तक भी फैलाने लगता है, तो उसे एक्टिव स्टेज पेशेंट कहते हैं। सबसे खतरनाक बात यह है कि एक्टिव टीबी का मरीज साल भर में ऐसे 10-15 लोगों को बीमार कर सकता है, जो उसके निरंतर संपर्क में आते हैं।

(कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल कोलकाता के पल्मोनोलोजिस्ट, डॉ. के.एन.पोद्दार से शिखर चंद जैन की बातचीत पर आधारित)

घरेलू औषधि

अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक है हरा चना



चना ऐसा अनाज है, जिसका सेवन आप हरे या सूखने के बाद काले चने के रूप में कर सकते हैं। दोनों ही रूपों में यह स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसके ताजे पत्तों को धोकर नमक-मिर्च लगा कर ग्रामीण इलाकों में खूब खाया जाता है। यह स्वादिष्ट होने के साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

हरे चने खाने के लाभः हरे चने की छोटी सी फली होती है, जिसमें हरे चने के दाने होते हैं, इनको टाट भी कहते हैं। इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। हरे चने में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स (विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5) और विटामिन के भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें फाइबर, सोडियम, फोलेट, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, सेलेनियम, पोटैशियम, कैल्शियम, फैट्स, कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर्स, फैटी एसिड आदि पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य की सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार होते हैं। हरा चना पाचन सुधारने के साथ शरीर में शक्ति का भी संचार करता है। हरे चने या छोलिया का सेवन संक्रमण से बचाव करता है, इम्यूनिटी को प्रबल करता है। इसमें मिलने वाला घुलनशील फाइबर ब्लड शुगर को सामान्य रखने में सहायक होता है। इस तरह हरा चना टाइप 2 डायबिटीज को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

इसका सेवन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मददगार है। हरे चने का सेवन आंखों की जलन, लाली को दूर कर आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक है। चने का सेवन, हृदय के रोगियों के लिए बहुत लाभकारी है। इसका सेवन शरीर में बढ़ने वाले कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय को बल प्रदान करता है। इसको भून कर (रोस्टेड) खाने से कब्ज, गैस, पेटदर्द में लाभ मिलता है। इसका सेवन वजन कम करने में भी मददगार होता है, क्योंकि इसका सेवन करने से पेट भरा हुआ महसूस होता है इसीलिए चने का सेवन करने से भूख कम लगती है। अगर आपको थकावट महसूस होती है, शरीर में शिथिलता लगती है तो चने का सेवन आपके लिए बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। इसके लिए आप हरे चने का नियमित सेवन करें। इसके अलावा रात को भिगोए हुए काले चनों का सेवन भी लाभकारी है। *

-वैद्य हरिकृष्ण पांडे 'हरीश'

हेल्थ सजेशन

शिखर चंद जैन

स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की कामना सभी करते हैं। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि आपकी इम्यूनिटी मजबूत रहे। इसे फिट बनाए रखने के लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करने होंगे।

इम्यून सिस्टम फिट तो आप रहेंगे हेल्दी-एक्टिव

आपने देखा होगा कि कुछ लोग अकसर थके-थके से, बीमार और उम्र से पहले ही बुजुर्गों जैसे दिखते हैं, वहीं कुछ लोग अधिक उम्र के बावजूद चुस्त-दुरुस्त, मस्त और दिखने में युवा नजर आते हैं। 'अल्ट्रा लांजिविटीः दी सेवेन स्टेप प्रोग्राम फॉर अ यंगर, हैल्दियर यू' के लेखक डॉ. मार्क लिपोनिस कहते हैं कि जिन लोगों का इम्यून सिस्टम दुरुस्त नहीं रहता है, उनमें एजिंग के लक्षण जल्दी ही नजर आने लगते हैं। इसका असर स्किन, हड्डियों, हार्ट, नर्व्स, लंग्स, किडनियों और अन्य अंगों पर नजर आने लगता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में माइक्रोबायोलॉजी के सीनियर प्रोफेसर डॉ. रिचर्ड स्टेंटन कहते हैं, 'बड़ी उम्र के लोगों में असमय मृत्यु के मुख्य कारणों में गंभीर संक्रमण, कैंसर और इंफ्लेमेटरी डिजीज होते हैं। ये डिसऑर्डर मूल रूप से इम्यून सिस्टम की एजिंग के कारण पनपते हैं। इस स्थिति को चिकित्सकीय भाषा में 'इम्यून सेनेसेंस' कहते हैं। शुरू से ही रोगों से घिर चुके लोगों में आगे चलकर रोग प्रतिरोधक क्षमता और भी कमजोर पड़ जाती है। अगर इससे बचना है तो जीवनशैली में कुछ अनुशासन और बदलाव जरूरी हैं, ताकि इम्यूनिटी मजबूत हो।

स्ट्रेस से बचेंः बेरोजगारी, पैसे की कमी, विवाह में देरी या पारिवारिक मनमुटाव स्ट्रेस के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रेस शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। जो लोग लगातार स्ट्रेस में रहते हैं, उनकी सेल्स की रीजनरेट होने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है। इसलिए स्ट्रेस से बचें और योग, मेडिटेशन करें या नई स्किल सीखने में खुद को व्यस्त रखें।

धूम्रपान छोड़ेंः स्मोकिंग एजिंग प्रोसेस की स्पीड बढ़ाती है। धूम्रपान करने वालों की स्किन अपना लचीलापन खोने लगती है, हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है, श्वास संबंधी समस्याएं होने लगती हैं और कैंसर जैसी बीमारियों का जोखिम भी बढ़ने लगता है। खुद सिगरेट न पीने के अलावा सेकेंड हैंड स्मोकिंग से भी बचें। यह भी लगभग उतनी ही खतरनाक होती है।

एंटीबायोटिक्स का अधिक सेवनः विशेषज्ञ बताते हैं कि एंटीबायोटिक्स के अधिक सेवन से इम्यून सिस्टम कमजोर पड़ जाता है। कुछ खास दवाएं इम्यून सिस्टम तक हार्मोन सप्लाई करने वाले साइटोकिंस का स्तर घटा देती हैं। इससे इसकी बैक्टीरियारोधक क्षमता घटती है और बीमार पड़ने की संभावना बढ़ती है। एंटीबायोटिक दवाएं पेट के हेल्दी बैक्टीरिया को भी नष्ट कर देते हैं।

पॉजिटिव सोच रखेंः 'इमोशन' जर्नल में प्रकाशित शोध की मानें तो सकारात्मक सोच इम्यूनिटी पावर बढ़ाती है। मेडिटेशन, अध्यात्म, कुदरत के मनोहारी दृश्यों को देखना और सराहना सेहत के लिए अच्छी आदतें हैं। संतुष्टि, खुशी, गर्व और खिलंदड़पन न सिर्फ बीमारियों से दूर रखने में मददगार होते हैं बल्कि एजिंग प्रोसेस को भी धीमा करते हैं।

पॉल्यूशन से बचेंः प्रदूषण में लगातार और लंबे समय तक रहने से इंफ्लेमेशन की समस्या बढ़ती है। अस्थमा और अन्य श्वसन समस्याओं के साथ-साथ इससे इम्यून सिस्टम भी ध्वस्त होता है। कम प्रदूषित क्षेत्र में रहने को प्राथमिकता देनी चाहिए। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनना चाहिए। स्वच्छ वातावरण में टहलना चाहिए। *

इन पर भी दें ध्यान

- पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें। हरी सब्जियां, दाल, फल, साबुत अनाज के साथ-साथ दही, सूखे मेवे, आंवला और मशरूम जैसे गुणकारी फूड्स अपने भोजन में शामिल करें।
- एक्सरसाइज करने की आदत डालें। जब वक्त मिले, तभी एक्सरसाइज करें। सुबह-शाम टहलें। घर का सामान लेने के लिए नजदीकी बाजार तक पैदल जाएं।
- अच्छी तरह नींद लेने की आदत डालें। रात को सात-आठ घंटे की नींद लें।

सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

डाइजेशन अगर सही न हो तो कब्ज की समस्या घेर लेती है। इससे कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में आपको जरूर जानना चाहिए कि कब्ज होने की मुख्य वजहें क्या हैं और डाइजेशन को कैसे सही रख सकते हैं।

ऐसे सही रहेगा डाइजेशन

सुबह उठ कर स्कूल जाना हो या ऑफिस या कहीं बस ट्रेन से लंबी यात्रा करनी हो तो जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या होती है, उन्हें मोशन समय पर नहीं आता है। घर से फ्रेश होकर जाने के लिए वो रात में दूध पीकर सोते हैं, सुबह उठकर गर्म पानी पीते हैं। इसके बावजूद कई बार फ्रेश नहीं हो पाते। ऐसे में पेट साफ न होना, उनके लिए एक बड़ा सिरदर्द हो जाता है। अगर डाइजेशन सिस्टम में गड़बड़ होती है तो हेल्थ से जुड़ी और बहुत सारी गंभीर समस्याएं सामने आने लगती हैं। कब्ज रहना, पाचनतंत्र में गड़बड़ी का एक बड़ा सूचक होता है।

कब्ज के लक्षणः सुबह सोकर उठने के बाद बिना किसी परेशानी के पेट साफ होना आपके सही पाचन और सेहत का सूचक है। लेकिन अगर रोज पेट साफ न हो, हार्ड स्टूल की समस्या से जूझ रहें हों तो इससे सबसे ज्यादा बबासीर का खतरा रहता है। सही पाचन का लक्षण है कि कम से कम 24 घंटे बाद शरीर से दिनभर के जमा अपशिष्ट पदार्थों का बाहर होना जरूरी है। 24 घंटों के बाद भी अगर पेट पूरी तरह साफ नहीं होता है तो इसे खतरे का संकेत मान लेना चाहिए।

कब्ज होने के कारणः समय पर या डेली पेट साफ न हो, हार्ड मोशन हो, पेट में भारीपन महसूस हो तो समझ लें कि आपका डाइजेशन सही नहीं है। पेट साफ न होने यानी कब्ज की सबसे बड़ी वजह कम पानी पीना है। कम पानी पीने से डिहाइड्रेशन होता है और पेट साफ नहीं होता। खाने में हरी सब्जियां और फलों का कम सेवन भी पाचन क्रिया पर बुरा असर डालता है। नॉनवेज, ज्यादा तला भुना खाना भी इसकी एक बड़ी वजह है। इसके अलावा रात को देर से खाना, असमय खाने से भी खाना हजम नहीं हो पाता और कब्ज हो जाती है। तनाव, डिप्रेशन और सही नींद न लेना भी पाचन क्रिया को बिगाड़ता है। चलने-फिरने की गतिविधि कम करना, व्यायाम न करना भी इसकी एक बड़ी वजह है।

अपनाएं ये उपायः प्रतिदिन पेट साफ रहे, इसके लिए संतुलित भोजन जरूरी है। तला-भुना खाने की बजाय हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, फल और रसीली सब्जियां लेनी चाहिए। आपका भोजन फाइबरयुक्त होना चाहिए। मिठाइयां, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा ड्रिंक्स आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। रेग्युलर एक्सरसाइज करें। चिंता और तनाव से मुक्त रहें। क्योंकि इन सबका पाचनक्रिया पर बुरा असर पड़ता है।

कारगर हैं ये घरेलू नुस्खेः पेट साफ रहे, नियमित पेट साफ हो, इसके लिए कुछ घरेलू नुस्खे आजमा सकते हैं।

- रात को बिस्तर पर जाने से पहले गुनगुने दूध में इसबगोल मिलाकर खाएं। इससे पेट साफ होने में आसानी होती है।
- रात को खाना खाने के एक घंटे बाद या सोने से पहले गुनगुने पानी से एक चम्मच त्रिफला चूर्ण खाया जाए तो इससे सुबह अच्छी तरह पेट साफ हो जाता है।
- रात को सोने से पहले डिनर के दो घंटे बाद एक गिलास दूध पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।
- रात को एक चम्मच मेथी पानी में भिगोकर रख दें। सुबह खाली पेट इस मेथी को पानी से निकाल कर चबाएं और इसका पानी पी लें, इससे पेट साफ होता है। *

खबर संक्षेप

समाधान शिविर में सीटीएम ने सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। बुधवार को आयोजित समाधान शिविर में सीटीएम रविंद्र मलिक ने नागरिकों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याओं को सुना और समाधान के निर्देश दिए। शिविर में नागरिकों ने पेयजल आपूर्ति, बिजली कटौती, प्रॉपर्टी आईडी में त्रुटियां, परिवार पहचान पत्र अपडेशन जैसी शिकायतें दर्ज कीं। अधिकारियों को निर्देश दिए कि शिकायतों का निपटारा तत्काल प्रभाव से किया जाए। शिविर में ग्रामीण विकास, शहरी स्थानीय निकाय, राजस्व, बैंकिंग आदि से संबंधित छह शिकायतें दर्ज हुईं।

■ शिविर में नागरिकों ने पेयजल आपूर्ति, बिजली कटौती, प्रॉपर्टी आईडी में त्रुटियां, परिवार पहचान पत्र अपडेशन जैसी शिकायतें दर्ज की

14 अप्रैल को मनेगी अंबेडकर जयंती

बहादुरगढ़। अंबेडकर सभा बहादुरगढ़ (रजि.) द्वारा हर वर्ष की भांति इस बार भी 14 अप्रैल को बाबा साहब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर की 134वीं जयंती समारोहपूर्वक मनाई जाएगी। प्रधान उमेद सिंह ने बताया कि कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर विधायक राजेश जून शिरकत करेंगे।

हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता के चरणों में नवाया शीश

बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना कर श्रद्धालुओं ने की सुख और समृद्धि की कामना

■ बुद्धोमाता मंदिर परिसर में विशाल मेले का आयोजन किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बुद्धो माता की पूजा अर्चना करते हुए महिलाएं,बुद्धो माता के दर्शन के लिए कतारबद्ध खड़े श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

शीतला माता की पूजा से शुरू हुआ बासीड़ा पर्व बुधवार को बुद्धोमाता की आराधना के साथ संपन्न हो गया। माता गेट स्थित बुद्धोमाता मंदिर परिसर में अलसुबह ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी शुरू हो गई। महिलाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में मंगलवार की रात्रि बनाए गए गुड़ के चावल का प्रसाद बुद्धोमाता के चरणों में अर्पित करते हुए अपने परिवार की सुख-समृद्धि व संतान सुख की मन्नत मांगी। अलसुबह करीब तीन बजे से श्रद्धालुओं ने मंदिर पहुंचना शुरू कर दिया। जिसके बाद यह सिलसिला दोपहर करीब साढ़े बारह बजे तक चला। श्रद्धालु महिलाओं ने अपने बच्चों के साथ मेला परिसर जाकर बुद्धोमाता के चरणों में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने चौगान माता, माता गेट, बाबा प्रसादगिरी मंदिर के अलावा अन्य पूजा स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया। बुद्धोमाता मंदिर परिसर में इस अवसर पर विशाल मेले का आयोजन किया गया। आयोजित मेले में श्रद्धालुओं ने अपने बच्चों के लिए जमकर खरीददारी की। करीब साढ़े पांच बजे तक श्रद्धालुओं की भीड़ इस कदर उमड़ी की श्रद्धालुओं की कतार दो सौ मीटर दूर माता गेट चौक तक पहुंच गई। यह क्रम करीब दो घंटे तक जारी रहा। इसके बाद धीरे-धीरे कतार कम होती गई। बता दें कि बुद्धोमाता के मेले में शहर के अलावा निकटवर्ती गांवों के श्रद्धालु भी बड़ी संख्या में पहुंचते हैं। मेले के दौरान महिला श्रद्धालुओं द्वारा पानी की मसक व मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का भी निवर्हन किया। उन्होंने अपनी संतानों के उत्तम स्वास्थ्य कामना करते हुए मेले में साथ आए बच्चों पर पानी की मसक व मुर्गे छुड़वाते हुए श्रद्धा स्वरूप दान किया। मेला परिसर में स्टॉल लगाने वाले लोगों ने मंगलवार की रात्रि ही आकर अपना डेरा जमाया। मेला आयोजक समिति सदस्यों द्वारा दिन पूर्व रात्रि जहां सत्संग का आयोजन किया गया वहीं मेले में आने वाले श्रद्धालुओं व साधु-संतों के लिए हलवे का प्रसाद भी बनाया गया।

मेला प्रबंधन कमेटी के रहे पुख्ता प्रबंध

आयोजक समिति द्वारा किए गए पुख्ता प्रबंधों के चलते श्रद्धालुओं ने कतारबद्ध तरीके से माता के दर्शन किए। समिति द्वारा की गई बेरिकेडिंग की व्यवस्था के चलते श्रद्धालुओं को दर्शन के लिए अधिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। श्रद्धालुओं की भीड़ को ध्यान में रखते हुए व्यवस्था बनाए रखने के लिए वालंटियर्स को भी जिम्मेवारी सौंपी गई थी जिन्होंने अपने कार्य को बखूबी निभाया।

भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

संसार है एक नदिया, दुख सुख दो किनारे है ना जाने कहा जाएं हम ...

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 243वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड पाठ वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, सुरेश गाबा, दीपक धीमान, रवि यादव, शिवम तनेजा, आनंद कुमार, आशा नागपाल, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, योगिता गुलाटी, प्रिया तनेजा, नारायणी सरदाना, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, विनोद भूटानी, उमंग खुराना, सक्षम वर्मा, भारत गिरोत्रा, शिवा गिरोत्रा, दिनेश दुजाना, देवेश शर्मा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। भजन गायक योगेश रंजन, दिनेश दुजाना, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, पवन कौशिक ने भजनों की प्रस्तुति दी। राजेंद्र वधवा ने संसार है एक नदियां, दुख सुख दो किनारे है ना जाने कहा जाएं, हम बहते धारे है, कोई भी किसी के लिए अपना ना पराया है, रिश्तों के उजाले में हर आदमी साया है, ना जाने कहा जाए, दिनेश दुजाना ने बरसाने में बंगला देखा बंगला राधा रानी का कितना पावन प्रेम बरसता ठाकुर और ठकुरानी का..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीके शर्मा, सुभाष वर्मा, विकास नरुला, वीरेंद्र वर्मा, रुद्र कौशिक, वंशु वर्मा, मनोहर लाल, भवित वर्मा, जगदीश छाबड़ा, जितेंद्र वर्मा, निखिल सलूजा, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

सहकारिता मंत्री और विधायक के बीच बहस उनका निजी मामला : राज प्रधान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। श्री ब्राहम्ण धर्मशाला में उपस्थित प्रधान राज देवरखाना एवं अन्य।

हाल ही में चल रहे हरियाणा विधानसभा सत्र में प्रदेश के सहकारिता मंत्री डॉक्टर अरविंद कुमार शर्मा व विधायक रामकुमार गौतम के बीच हुई बहस दोनों नेताओं का व्यक्तिगत मामला है। इसमें किसी को भी राजनीति नहीं करनी चाहिए। यह कहना है श्री ब्राहम्ण महासभा झज्जर के प्रधान राज प्रधान का। झज्जर में जारी एक बयान में ब्राह्मण सभा के अध्यक्ष ने कहा कि सहकारिता मंत्री डॉक्टर अरविंद कुमार शर्मा व विधायक रामकुमार गौतम अकेले ब्राह्मण समाज के ही नहीं बलिक 36 बिरादरी के सर्वमान्य नेता हैं। सत्र के दौरान दोनों नेताओं की आपसी बहस उनका अपना व्यक्तिगत मामला है, इसको सामाजिक रंग देने का कुछ लोग प्रयास कर रहे है जोकि गलत है।

उन्होंने दोहराया कि दोनों ही समाज के लिए प्रतिष्ठित है और आपस में बैठ कर गिला सिकवा दूर कर लेंगे। कुछ लोग इसको निजी स्वार्थ और राजनैतिक मुद्दा ना बनाये। चूंकि यह कोई राजनीतिक मुद्दा नहीं है। उन्होंने समाज के तथाकथित ठेकेदारों से इस मामले में राजनीतिक रोटियां ना सेंकने का आह्वान किया,ताकि आपसी भाईचारा कायम रहे। इस अवसर पर वरिष्ठ उपप्रधान कुलदीप डावला, कार्यालय सचिव धर्मवीर, कोषाध्यक्ष बालकिशन मदाना, विष्णुदत्त शर्मा गुढ़ा, सुभाष कलोई, जय भगवान सिलानी, विष्णु कबलाना, अंकुश सिलाना, जगदीश सहित ब्राह्मण समाज के मौजिज व्यक्ति उपस्थित रहे।

पर्यावरण संरक्षण को निकाली रैली

झज्जर। जागरुकता रैली के दौरान मौजूद स्वयंसेवक एवं शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में चल रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन की शुरुआत योग एवं ध्यान से हुई। एनएसएस यूनिट एक और दो के कार्यक्रम अधिकारी सुनीता एवं डॉक्टर सवीन की अगुवाई में गांव बिरोहड़ में पर्यावरण संरक्षण संबंधी जागरूकता रैली निकाली गई। प्रातः कालीन सत्र में जहां कार्यक्रम अधिकारी सुनीता ने स्वयंसेवकों को अपना परिचय देने के संबंध में ट्रेनिंग दी गई वहीं डॉक्टर सवीन द्वारा सरकारी नौकरी की तैयारी करने के लिए कुछ टिप्स दिए। सायंकालीन सत्र में महाविद्यालय के इतिहास विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉक्टर अमरदीप द्वारा आधुनिक समाज की समकालीन समस्याओं पर प्रकाश डाला गया। सायंकालीन सत्र में स्वयंसेवकों का जलवायु परिवर्तन एवं इसके दुष्प्रभाव विषय पर स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका निशा रानी, सहायक प्राध्यापिका गणित विभाग एवं ओमबीर सहायक प्राध्यापक भूगोल द्वारा निभाई गई। दूसरे दिन का समापन खेल कूद और सांस्कृतिक कार्यक्रम से हुआ।

एसीपी ने आमजन को नशे के दुष्प्रभाव व यातायात नियमों की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए एसीपी अनिरूद्ध चौहान। फोटो :हरिभूमि

बुधवार एसीपी अनिरूद्ध चौहान और साइबर थाना प्रभारी अजय मलिक ने शहर के रहणियां कॉलोनी क्षेत्र में आमजन को नशे के दुष्प्रभाव, यातायात नियमों की पालना करने, साइबर अपराध, महिला विरुद्ध अपराध के प्रति जागरूक किया गया। एसीपी अनिरूद्ध चौहान ने कहा कि नशा करने से जहां हमारे शरीर को नुकसान होता है, वहीं समाज में हमारी छवि भी खराब होती है और हमें धन की हानि भी होती है। इसलिए स्वयं भी नशा न करें और दूसरों को भी नशा नहीं करने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि अगर आपके आसपास क्षेत्र में कोई नशीला पदार्थ बेचता है तो उसकी सूचना पुलिस को दें ताकि ऐसा कार्य करने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जा सके। इसके अलावा साइबर अपराध के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि साइबर अपराध से तभी बचा जा सकता है जब हम इसके प्रति जागरूक हो। उन्होंने बताया कि आज का युग टेक्निकल युग है। किसी के भी पास कोई भी ओटीपी मैसेज लिंक किसी अनजान नंबर से आए तो उसे पर क्लिक न करें तथा ओटीपी किसी के साथ साझा ना करें तभी हम साइबर फ्रॉड से बच सकते हैं। किसी भी तरह का साइबर फ्रॉड होने पर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें।

साइबर ठगी की वारदातों के प्रति सजग किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कर्मचारियों को जागरूक करते एसआई सत्यप्रकाश।

पुलिस की ओर से सूर्या कंपनी में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में कर्मचारियों को सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया गया। साइबर ठगी की वारदातों के प्रति भी सजग किया गया। यातायात समन्वयक सत्यप्रकाश ने कहा कि देश में हर रोज काफी लोग सड़क दुर्घटना में जान गंवा देते हैं। इन हादसों की बड़ी वजह नियमों की अनेदखी है। एक लापरवाह चालक न केवल खुद के बल्कि दूसरे के जीवन को भी खतरे में डाल देता है। इसलिए वाहन चलाते वक्त नियमों का पालन करना चाहिए। अपनी लेन में संयमित गति से वाहन चलाएं और सीट बेल्ट तथा हेलमेट का प्रयोग करें। गाड़ी चलाते वक्त मोबाइल के इस्तेमाल से भी परहेज करें। नशे और जुएं जैसी बुराई से दूर रहें। आजकल साइबर ठगी की वारदात भी तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में हमें इंटरनेट चलाते वक्त सतर्क रहने की जरूरत है। प्रलोभन देती पोस्ट पर भरोसा न करें। किसी भी अंजान को अपने खाते या कोई निजी जानकारी न दें। फिर भी कोई वारदात हो जाए तो तुरंत पुलिस को सूचना दें। यदि सड़क पर कोई घायल दिखे तो उसकी मदद के लिए तुरंत प्रयास करें। इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने भी कर्मचारियों को जागरूक किया।

कामकाजी महिलाओं को किया जागरूक

■ महिलाओं को जागरूक करने पर कंपनी प्रबंधन ने पुलिस टीम का धन्यवाद किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। महिलाओं को सुरक्षा उपाय समझाती एएसआई पूनम। फोटो :हरिभूमि

महिला पुलिस की सेफ्टी सेल इंचार्ज पूनम ने बहादुरगढ़ क्षेत्र में कई कंपनियों में कार्यरत महिलाओं को डायल 112 और ट्रिप मानिटरिंग सर्विस के बारे में जानकारी दी। महिलाओं को उनकी सुरक्षा के प्रति जागरूक किया।

एएसआई पूनम ने बताया कि महिलाओं की सुरक्षा पुलिस की प्राथमिकता है। पुलिस का उद्देश्य है कि घर से किसी काम के लिए बाहर जाने वाली महिला को कोई परेशानी न हो। अगर कोई व्यक्ति उसके साथ किसी प्रकार की कोई छेड़छाड़ करता है या उसे किसी प्रकार का कोई संकट महसूस होता है तो वह खुद के बचाव के लिए और पुलिस को इसकी तुरंत जानकारी देने के लिए क्या कर सकती हैं, इस बारे में विस्तार से समझाया गया। पुलिस की डायल-112 व दुर्गा शक्ति एप के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि डायल-112 को इंस्टाल करके एप में अपना नाम, मोबाइल नंबर, पता इत्यादि एक बार अपडेट करना है, उसके बाद जब भी किसी असुरक्षित परिस्थिति में पुलिस सहायता की जरूरत हो तो इसके माध्यम से पुलिस सहायता प्राप्त कर सकती हैं। उस समय पीड़िता को अपना नाम, मोबाइल नंबर व लोकेशन बताने की जरूरत नहीं पड़ेगी। पुलिस को पीड़ित का लोकेशन व मोबाइल नंबर डायल-112 एप के माध्यम से प्राप्त होंगे और पीड़िता को तत्परता से पुलिस सहायता मिल सकेगी। इस आयोजन के दौरान पुलिस टीम द्वारा उपस्थित स्टाफ के मोबाइल में डायल-112, दुर्गा शक्ति एप इंस्टाल कराकर इनके प्रयोग के बारे में भी बताया गया। पुलिस ने महिला कर्मचारियों को कहा कि किसी भी अपराध की सूचना या खतरे का अंदेशा होने पर उसकी सूचना किसी भी माध्यम से पुलिस को अवश्य दें। महिलाओं को जागरूक करने पर कंपनी प्रबंधन ने पुलिस टीम का धन्यवाद किया।

सफाई कर्मियों की हड़ताल से सफाई व्यवस्था चौपट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। धरनारत कर्मचारियों के साथ चर्चा करते जसबीर सैनी।

नगर परिषद के कर्मचारियों की हड़ताल के चलते शहर में सफाई व्यवस्था चौपट हो गई है। जगह जगह गंदगी के ढेर लगे हुए हैं। वहीं गलियां व नालियां भी गंदगी से सड़ रही हैं। बुधवार को सब्जी मंडी के बाहर, गांधी चौक, मेन बाजार, विश्वकर्मा चौक सहित कई जगह गंदगी के ढेर नजर आए। उधर, दूसरी तरफ सफाई कर्मचारियों की हड़ताल तीसरे दिन प्रवेश कर चुकी है। बुधवार को अनुबंधित कर्मचारियों ने नप गेट पर बैठकर अधिकारियों व ठेकेदार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए नाराजगी जताई। ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी भी कर्मचारियों के बीच पहुंचे और उन्हें समर्थन दिया। कर्मचारियों ने कहा कि शहर को स्वच्छ और शहरवासियों को स्वस्थ रखने के लिए वह गंदगी में हाथ डालते हैं। हमारा ही शोषण हो रहा है। हम ज्यादा कुछ नहीं, बस अपना वेतन और महीने में चार अवकाश ही तो मांग रहे हैं। ये हमारा हक है और हमें इससे वंचित किया जा रहा है। बीते तीन माह से वेतन न मिलने के कारण परिवार का पोषण करना मुश्किल हो गया है। घर में राशन खत्म हो चुका है और बच्चों के स्कूल की फीस नहीं दे पा रहे। इतनी मेहनत का काम करने के बाद भी हमारे साथ यह बर्ताव किया जा रहा है।

राजकीय महाविद्यालय में सड़क सुरक्षा पर हुआ सेमिनार

सड़क सुरक्षा के महत्व को रेखांकित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सेमिनार में उपस्थित अतिथि, आयोजक व छात्र-छात्राएं।

शहर के बालौर रोड स्थित राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को सड़क सुरक्षा जागरूकता को लेकर सेमिनार का आयोजन किया गया। छात्रों, शिक्षकों और स्थानीय समुदाय में सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। सेमिनार में महाविद्यालय की प्राचार्या सुमन हुड्डा, प्रोफेसर राजीव, पीडब्ल्यूडी बीएंडआर के एक्सईएन अनिल रोहिल्ला, सत्यवान शर्मा, जेई टीकाराम, सड़क सुरक्षा ऑर्गेनाइजर कैलाश के अलावा छात्र-छात्राएं शामिल हुए। सेमिनार की शुरुआत प्राचार्या सुमन हुड्डा ने दीप प्रज्वलन और स्वागत भाषण के साथ की। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा की सामाजिक जिम्मेदारी को प्रत्येक नागरिक गंभीरता से ले। उन्होंने छात्रों से कहा कि सड़क पर चलते समय यातायात नियमों का पालन करें, हेलमेट और सीट बेल्ट का प्रयोग करें तथा तेज गति से वाहन न चलाएं। प्रोफेसर राजीव ने सड़क सुरक्षा के महत्व को रेखांकित करते हुए युवाओं को जागरूक नागरिक बनने के लिए प्रेरित किया।

कार्यकारी अभियंता अनिल रोहिल्ला ने सड़क सुरक्षा के तकनीकी पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि सड़कों की डिजाइन, संकेतकों की उचित व्यवस्था और रखरखाव से दुर्घटनाओं को काफी हद तक कम किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि अधिकांश दुर्घटनाएं मानवीय भूल, जैसे तेज गति, नशे में वाहन चलाना और यातायात नियमों की अनदेखी के कारण होती हैं। उन्होंने छात्रों और उपस्थित लोगों से सड़क सुरक्षा के प्रति संकल्प लेने का आह्वान किया। सेमिनार के अंत में छात्रों ने सड़क सुरक्षा से जुड़े अपने सवाल पूछे और विशेषज्ञों से उपयोगी सुझाव प्राप्त किए। कार्यक्रम में संजीत, सोमजीत, विकास शौकीन, राजीव आसीवाल, कविता, जागृति, पूनम, सुनीता, सज्जन और सुमित आदि उपस्थित थे।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी प्रदीप दहिया।

डीसी ने चिन्हित अपराधों की जांच और पैरवी मजबूती से करने के दिए निर्देश

झज्जर। चिन्हित अपराधों की जांच गहनता से की जाए और कोर्ट में उनकी प्रभावी पैरवी सुनिश्चित हो, ताकि दोषियों को सजा मिले और पीड़ितों को जल्द न्याय मिल सके। यह निर्देश डीसी प्रदीप दहिया ने बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित चिन्हित अपराध योजना की मासिक समीक्षा बैठक के दौरान दिए। उन्होंने कहा कि कई मामलों में साक्ष्यों की कमी और कमजोर पैरवी के कारण अपराधी बच निकलते हैं, इसलिए प्रारंभिक स्तर पर ही केस को कानूनी और तकनीकी रूप से मजबूत बनाया जाए। बैठक में डीसीपी दीपक सहारण, एडीसी सलोनी शर्मा, डीसीपी लोगेश कुमार पी, सीटीएम रविंद्र मलिक, एसडीएम बेरी रेणुका नांदल सहित जेल और न्यायवादी विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

सूचना

मैं, रेखा पत्नी श्री रमेश निवासी मकान नंबर 1584/4, सुभाष नगर, गली नंबर-4, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा हाल निवासी गली नंबर-1, नेताजी नगर, लाईन पार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र विपिन कुमार तथा मेरी पुत्रवधु रेनू रावल निवासी मकान नंबर 1584/4, सुभाष नगर, गली नंबर-4, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा, हाल निवासी गली नंबर-1, नेताजी नगर, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर हरियाणा 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, रमेश पुत्र सुमेर सिंह निवासी गांव मुन्दसा, तहसील मातनहेल, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र देवेंद्र तथा मेरी पुत्रवधु शीना 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।

बाजारों, सड़कों को अतिक्रमण से मुक्ति दिलाने के लिए चलाई मुहिम

अतिक्रमण करने वालों को लगाई फटकार

पुलिस टीम के पहुंचते ही काठमंडी में अतिक्रमण करने वालों में हड़कंप मच गया। ऐसे दुकानदारों को एसीपी दिनेश कुमार ने फटकार लगाई और भविष्य में दोबारा अतिक्रमण न करने की हिदायत दी।

हरिभूमि न्यूज ⏩ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। काठमंडी में सड़क पर रखा सामान हटवाती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

बाजारों, सड़कों को अतिक्रमण से मुक्ति दिलाने के लिए एसीपी ट्रैफिक दिनेश कुमार ने मुहिम चला रखी है। इसी के तहत बुधवार को उन्होंने अपनी टीम के साथ रेलवे रोड स्थित काठमंडी में दस्तक दी।

काठमंडी में कई दुकानदारों द्वारा अपनी दुकानों के काफी बाहर सड़क तक सामान रखा गया था। किसी ने फर्नीचर तो किसी ने लोहे के सरिये, दरवाजे डाल रखे थे। इस वजह से मार्ग की चौड़ाई सिकुड़ी हुई थी। जिसके चलते कई बार जाम भी लग जाता है। पुलिस टीम के पहुंचते ही अतिक्रमण करने वालों में हड़कंप मच गया। ऐसे दुकानदारों को एसीपी दिनेश कुमार ने फटकार लगाई और भविष्य में दोबारा अतिक्रमण न करने की हिदायत दी। उन्होंने दुकानदारों से कहा कि व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग दें। सड़कों पर अतिक्रमण न करें। अतिक्रमण किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। जो नियम-कायदों को नहीं मानेगा, उसके खिलाफ सख्ती बरती जाएगी। ट्रैफिक एसएचओ विकास कुमार भी इस दौरान उनके साथ रहे।

नियमों को ताक पर रखकर दुकान के बाहर बनाया चबूतरा, नप ने थमाया नोटिस

झज्जर। शहर के मेन बाजार में थाना के सामने एक दुकानदार द्वारा अपनी सहूलियत के लिए नियमों को ताक पर रखते हुए बनाए गए स्थाई चबूतरे के मामले में संज्ञान लेते हुए नगर परिषद द्वारा संबंधित दुकानदार को नोटिस भेजा गया है। इस संबंध में दुकानदार से जवाब भी तलब किया है। बता दें कि शहर के मेन बाजार में थाना के सामने एक दुकानदार द्वारा अपनी सहूलियत के लिए नियमों को ताक पर रखते हुए स्थाई चबूतरा बनाया गया है। जिसके कारण आगामी मानसून के मौसम में अन्य दुकानदारों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। बीतें दिनों हुई हल्की बारिश के दौरान भी यहां आसपास की दुकानों के बाहर जलभराव हो गया था। जिसके कारण दुकानदारों और राहगीरों को परेशानी हुई थी। दुकानदार खुले तौर पर तो कुछ कहने को तैयार नहीं है, लेकिन दुकानदारों का कहना है कि बाजार में अंडर ग्राउंड नालों के कारण पहले ही इस क्षेत्र में गंदा पानी दुकानों के बाहर भरा रहता है। इस चबूतरे के निर्माण के चलते बरसात का पानी आगे नहीं जा पाएगा, जिसके कारण दुकानदारों व राहगीरों को काफी परेशानी होगी। कुछ दुकानदारों ने सीएम विंडो और समाधान शिविर में भी इसकी शिकायत करने की बात कही है।

झज्जर। शहर के मेन बाजार में दुकान के बाहर बनाया हुआ अवैध चबूतरा।

कानोंदा में चली डीटीपी की जेसीबी

- तोड़फोड़ कार्रवाई के दौरान एक चारदीवारी, 12 डीपीसी व मिट्टी से बनाए रास्ते ढहाए

हरिभूमि न्यूज ⏩ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कानोंदा में अवैध कॉलोनी में तोड़फोड़ करती जेसीबी। फोटो : हरिभूमि

उपमंडल के गांव कानोंदा में करीब 3 एकड़ में काटी जा रही अवैध कॉलोनी के खिलाफ बुधवार को जिला नगर योजनाकार (डीटीपी) की ओर से अभियान चलाया गया। तोड़फोड़ कार्रवाई के दौरान एक चारदीवारी, 12 डीपीसी व मिट्टी से बनाए रास्ते ढहाए गए।

जिला नगर योजनाकार मनीष दहिया के अनुसार नियंत्रित ग्रामीण क्षेत्र में अवैध कॉलोनी काटने की सूचना मिली थी। इसका संज्ञान लेते हुए यह कार्रवाई की गई। जिले में काटी जा रहीं अवैध कालोनियों के खिलाफ तोड़फोड़ की कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। उन्होंने कहा कि कोई भी व्यक्ति जमीन खरीदते समय उसकी जांच पड़ताल कर लें। प्रॉपर्टी डीलरों के बहकावे में आकर अनाधिकृत क्षेत्र में प्लाट ना खरीदें।

सैनी सभा ने किया सम्मानित

बहादुरगढ़। ग्रीवेंस कमेटी मेंबर जसबीर सैनी को नांगल शहबाजपुर बावल सैनी सभा द्वारा समाज में उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। सैनी सभा नांगल शहबाजपुर के प्रधान मित्रसेन सैनी, बावल सैनी सभा के प्रधान दीनदयाल सैनी, सरपंच मनीषा सैनी आदि ने जसबीर सैनी को स्मृति चिह्न देकर, पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। नया गांव के सरपंच जयभगवान सैनी, पूर्व सरपंच दर्शन सैनी, पूर्व पार्षद सज्जन सैनी, पेक्स चेयरमैन रामनिवास सैनी आदि ने जसबीर को सम्मानित करने पर आयोजकों का आभार व्यक्त किया।

बहादुरगढ़। जसबीर सैनी को सम्मानित करते सैनी सभा के प्रधान।

आर्य समाज का स्थापना सप्ताह शुरू

हरिभूमि न्यूज ⏩ बहादुरगढ़

शहर के डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में बुधवार से 'आर्य समाज स्थापना सप्ताह' का आयोजन शुरू हो गया। यह कार्यक्रम 30 मार्च तक चलेगा। इसका उद्देश्य आर्य समाज के संस्थापक दयानंद सरस्वती के शिष्य पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी के जीवन दर्शन से युवा पीढ़ी को परिचित कराना है।

पंडित गुरुदत्त विद्यार्थी की पुण्यतिथि पर हवन से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। प्रिंसिपल राजदीप कुलश्रेष्ठ ने ब्रह्मजीत छिकारा, ईश्वर आर्या और शास्त्री वेद प्रकाश का अंगवस्त्र पहनाकर भव्य स्वागत किया। शास्त्री जी ने वैदिक मंत्रों के उच्चारण के द्वारा विद्यार्थियों को हवन का महत्व समझाया। साथ ही विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रिंसिपल ने विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ने और प्राचीन भारतीय ज्ञान से प्रेरणा प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। हवन में आहुति डालते प्रिंसिपल व आर्य समाजी। फोटो : हरिभूमि

उन्होंने बताया कि हमें स्वामी दयानंद और गुरु दत्त विद्यार्थी के चरित्र की अच्छाइयों को अपने जीवन में अपनाते हुए अच्छे कर्म करने चाहिए। शांति पाठ के साथ हवन संपन्न हुआ।

सड़क पर फैले गंदे पानी से दुकानदार परेशान

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

शहर के मेन बाजार स्थित डाकखाना परिसर के नजदीक नियमित साफ-सफाई न होने के कारण नालियों का गंदा पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर फैल जाता है जिस कारण दुकानदारों व राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दुकानों के सामने गंदा पानी भरा होने के ग्राहकों को भी दुकान तक पहुंचने में परेशानी आती है। दुकानदारों का कहना है कि जहां जलभराव के समय दुकान पर बैठना मुश्किल हो जाता है वहीं ग्राहक भी दुकान पर आने से कतराते हैं। इस कारण ग्राहकी में भी कमी आ रही है। दुकानदार महेंद्र सैनी, गोपाल, प्रभु, संदीप सैनी, पप्पु आदि ने बताया कि यह स्थिति तकरीबन सुबह-सुबह उस दौरान रहती है जब क्षेत्र में पेयजल सप्लाई होती है। नालियों की सफाई न होने के कारण तेज बहाव के चलते गंदा पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर आ जाता है। उसके बाद दोपहर तक चौक पर कीचड़ जैसी स्थिति बनी रहती है। यह समस्या पिछले कई दिनों से बनी हैं। जिला प्रशासन द्वारा भी इस तरफ कोई खास ध्यान नहीं दिया जा रहा। बार-बार कहने के बाद सफाई कर्मचारी आते हैं उस दौरान कुछ समय के लिए स्थिति ठीक रहती है लेकिन कुछ दिनों बाद फिर से वही हालात हो जाते हैं। दुकानदारों द्वारा जिला प्रशासन से मांग की गई है कि नालियों की सफाई कराकर उन्हें समस्या से छुटकारा दिलाया जाए।

झज्जर। नेताजी सुभाष चौक पर सड़क पर फैला गंदा पानी। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। एडीसी को मांगपत्र सौंपते छारा के ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

एडीसी से मिले छारा के ग्रामीण

बहादुरगढ़। बुधवार को गांव छारा के मौजिज लोग अतिरिक्त जिला उपायुक्त से मिले। उन्होंने निलंबित सरपंच के विरुद्ध कठोर कानूनी कार्रवाई करने की मांग की है। साथ ही उसके कार्यकाल में हुए सभी कामों की गहनता से जांच करवाने की बात कही। इसके अलावा गांव के विकास को निर्बाध तरीके से करवाने के लिए नया सरपंच चुनने का अनुरोध किया गया। पंच अनिल दलाल, सरला, रोजी, मोनू, कदम, राजेश, कविता, सुनीता, शीला, संतोष, जोगेंद्र, हितेश आदि ग्रामीणों ने एडीसी से मुलाकात कर बताया कि गांव छारा की सरपंच को कब्रिस्तान बनाने के लिए बिना रजामंदी के जमीन देने पर निलंबित किया गया है। गांव के सरकारी कार्य रुके हुए हैं। उन्होंने इस दौरान के लिए नया सरपंच बनाने, निलंबित सरपंच के विरुद्ध कानूनी कार्यवाही करने और इसके कार्यकाल में हुए कार्यों की जांच करवाने की मांग की।

एथलेटिक मीट के दूसरे दिन जेवलिन थ्रो में सूरज और सोनम प्रथम

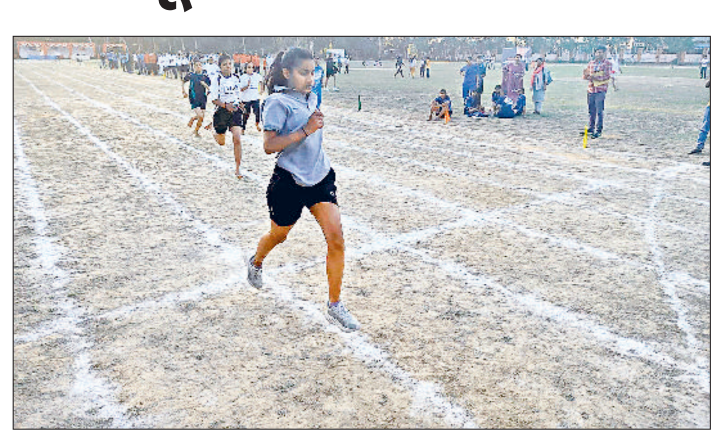
- तीन दिवसीय राज्य स्तरीय इंटर पॉलीटेक्निक एथलेटिक मीट में खिलाड़ियों ने दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में चल रही तीन दिवसीय राज्य स्तरीय इंटर पॉलीटेक्निक एथलेटिक मीट के दूसरे दिन भी खिलाड़ियों ने पूरे दमखम से विभिन्न खेल स्पर्धाओं में भागीदारी दिखाई। लड़कों के जेवलिन थ्रो में सूरज जीपी छपार प्रथम, अनिल जीपी सिरसा द्वितीय और गुलशन जीपी भिवानी तृतीय रहे।

लड़कियों के जेवलिन थ्रो में सोनम जीपीडब्लू फरीदाबाद, सिमरन जीपीडब्लू सिरसा द्वितीय और सरला जीपी नीलोखेड़ी तृतीय रहे। 1500 मीटर लड़कों की दौड़ में मोनू जीपी हिसार प्रथम, आदित्य जीपी हिसार द्वितीय और मनीष जीपी सोनीपत ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। लड़कियों की 1500 मीटर दौड़ में नेहा रानी जीपी अंबाला प्रथम, शिवानी एसजेपीपी दामला द्वितीय और संध्या केसीजीपी महिला अंबाला तृतीय रही।

लड़कियों की ऊंची कूद में किस्मत ने पहला, निशा छपार ने दूसरा व संजना चीका ने तीसरा स्थान हासिल किया। संस्थान प्राचार्य दिगपाल सिंह ने बताया कि इस दौरान जीपी छपार के प्राचार्य पंकज भल्ला, सितंबर 2024 में साइक्लिंग जूनियर वर्ल्ड चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली कुमारी भूमिका और देखो कैंपस प्राइवेट लिमटेड के फाउंडर कम सीईओ चेतन गर्ग ने विशेषातिथि के रूप में शिरकत की।



झज्जर। दौड़ में भागीदारी करती महिला खिलाड़ी व ऊंची कूद प्रतियोगिता में जंप लगाता हुआ खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

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

झज्जर। नवनियुक्त मेडिकल ऑफिसर पूजा को स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए निदेशक नवींद्र कुमार। फोटो : हरिभूमि

दी हाइट्स की पूर्व छात्रा बनी मेडिकल ऑफिसर

झज्जर। दी हाइट्स सीनियर सैकेंडरी स्कूल खुड्डन की पूर्व छात्रा पूजा कादियान का चयन स्थानीय नागरिक अस्पताल में मेडिकल ऑफिसर पद पर हुआ है। बिरधाना निवासी पूजा कादियान के स्कूल पहुंचने पर दी हाइट्स संस्था निदेशक नवींद्र कुमार, विकास कुमार, दिनेश चाहार व अन्य स्टाफ सदस्यों ने उन्हें स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। नवींद्र कुमार ने बताया कि पूजा शुरू से ही स्कूल की मेधावी छात्रा रही है। वर्ष 2017 की हरियाणा बोर्ड परीक्षा में पूजा प्रदेश में द्वितीय स्थान पर रही। उसी के बाद से पूजा ने डॉक्टर बनने का सपना देखा जो अब अस्पताल में नियुक्ति के बाद पूरा हुआ है। इस दौरान पूजा ने विद्यार्थियों को अपनी सफलता के संबंध में विचार भी सांझा किए।

पेयजल आपूर्ति और जल संरक्षण की प्रभावी रणनीति तैयार करें अधिकारी : उपायुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

गर्मियों के मौसम में पेयजल की मांग बढ़ जाती है, ऐसे में जिलावासियों को गर्मी के मौसम में पेयजल आपूर्ति में किसी प्रकार की समस्या का सामना ना करना पड़े, इसे लेकर बेहतर रणनीति के साथ प्लानिंग की जाए।

यह बात डीसी प्रदीप दहिया ने बुधवार को गर्मी के मौसम की तैयारियों के विषय पर आयोजित मीटिंग में जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी और सिंचाई विभाग के अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते हुए कही। उन्होंने कहा कि गर्मियों के दौरान पेयजल आपूर्ति और जल संरक्षण की प्रभावी रणनीति तैयार करें। गर्मियों में जल संकट की समस्या न हो, इसके लिए अभी से पूर्व तैयारियां सुनिश्चित की जाएं। जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने डीसी के समक्ष मैप के माध्यम से पेयजल आपूर्ति की तैयारियों को विस्तार से प्रेजेंटेशन दिया। अधिकारियों ने सभी जलघरों की क्षमता का स्टेटस जाना।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी प्रदीप दहिया। फोटो : हरिभूमि

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

टेक्नो-कल्चरल एन्युअल फेस्ट अचीर्वस में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

गंगा इंस्टीट्यूट कबलाना में राष्ट्रीय स्तर के चार दिवसीय टेक्नो-कल्चरल एन्यूअल फेस्ट अचीर्वस 2025 का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम के पहले दिन अल्टीमेट इंजीनियरिग मेजर प्रोजेक्ट इवेंट्स का आयोजन हुआ। शुभारंभ अवसर पर संस्थान के चेयरमैन भारत गुप्ता मुख्यातिथि के रूप में मौजूद रहे। निर्णायक मंडल में डॉक्टर दीपक छाबडा मैकेनिकल डिपार्टमेंट और डॉक्टर कमलदीप कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट, यूआईइटी, महर्षि दयानन्द यूनिवर्सिटी रोहतक शामिल रहे। अल्टीमेट इंजीनियरिग मेजर प्रोजेक्ट इवेंट में करीब एक सौ से अधिक वर्किंग प्रोजेक्ट प्रदर्शित किए गए। इन सभी प्रोजेक्टों में विज्ञानं एवं तकनीकी की विभिन्न क्षेत्रों में अपनी उपयोगिताओं को प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों ने सस्टेनेबल इंजीनियरिंग विषय को ध्यान में रखते हुए विभिन्न उपयोगिताओं वाले प्रोजेक्ट्स का निर्माण किया। जिनमें मुख्यतः पर्यावरण संरक्षण, कृषि, सौर ऊर्जा, गृहरक्षा तथा आधुनिक औधोगिक तकनीकी क्षेत्रों के लिए प्रोजेक्टों का निर्माण किया गया।

झज्जर। प्रतियोगिता के दौरान विभिन्न मॉडल्स की प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

102 वर्षीय शांति देवी को दी यादगार विदाई

बहादुरगढ़। गांव निजामपुर निवासी 102 वर्षीय शांति देवी के निधन उपरांत बुधवार को सतरहवीं कार्यक्रम किया गया। इसमें छिल्लर-छिकारा खाप के सैकड़ों लोगों ने श्रद्धासुमन अर्पित कर उन्हें यादगार अंतिम विदाई दी। बराही निवासी मास्टर सुशील छिल्लर ने कार्यक्रम में मंच संचालन करते हुए बताया कि शांति देवी अपने पीछे पुत्र रामचंद्र के साथ ही 5 पुत्री, 2 पौत्र, तीन पड़पौत्र व एक पड़पोत्री छोड़ गई हैं। उनका जन्म 1922 में गांव शाहपुर में हुआ था। जबकि उनका विवाह 1941 में निजामपुर निवासी स्व. मेहर सिंह से हुआ था। वे इलाके की सबसे बुजुर्ग महिला थी। लोगों ने उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि देते हुए उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की।