



## खबर संक्षेप

## ट्रक की चपेट में आने से बच्चा घायल

झज्जर। शहर के बादली प्लाईओवर के नजदीक एक रेहड़ी पर खड़े होकर गाने का जूस पी रहे एक बालक को तेज रफ्तार ट्रक ने टक्कर मार दी। जिसके कारण वह गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस को दी शिकायत में क्षेत्र के गांव सफीपुर निवासी आनंद ने बताया कि वह रविवार को अपने पांच वर्षीय पुत्र समीर के साथ किसी कार्य से बादली गया था। जब वह वापिस लौट रहे थे बादली प्लाईओवर के नजदीक लगी एक जूस की रेहड़ी पर गाने का जूस पीने के लिए रुक गए। इस दौरान एक तेज रफ्तार ट्रक ने उसके पुत्र को अपनी चपेट में लिया। जिस कारण उसके पुत्र समीर को गंभीर चोट आई। वे उसे उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे। जहां से गंभीर हालत के कारण उसे गुरुग्राम के एक निजी अस्पताल में दाखिल कराया गया। यहां भी उसके पुत्र की हालत गंभीर बनी है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़ित द्वारा आरोपी ट्रक का नंबर भी दिया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

## बंद मकान से सोने व चांदी के आभूषण चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव खुड्डन निवासी एक युवक जब अपने परिवार के साथ अपने भाई की ज्वाइनिंग कराने पलवल गया तो पीछे से घर में चोरी हो गई। पुलिस को दी शिकायत में प्रवीन ने बताया कि वह बीती 24 मार्च को अपने भाई की ज्वाइनिंग कराने के लिए घर पर ताला लगाकर परिवार के अन्य सदस्यों के साथ पलवल गया था। जब वह 29 मार्च को वापिस घर लौटा तो उसके घर के दरवाजे का ताला टूटा हुआ था। जब उसने अंदर पहुंच कर जायजा लिया तो वहां से सोने व चांदी के जेवरत चोरी हो चुके थे। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## हाईवा ने ट्रैक्टर-ट्राली को टक्कर मारी, चालक की मौत

■ मारौत के नजदीक हादसा ■ छुलकवास के रहने वाला था ट्रैक्टर चालक

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

क्षेत्र के गांव मारौत के नजदीक रविवार रात हाईवा गाड़ी और ईंटों से भरे ट्रैक्टर-ट्राली की टक्कर में ट्रैक्टर चालक की मौत हो गई। ट्रैक्टर लगने उपरांत असंतुलित हुई हाईवा गाड़ी सड़क किनारे एक बिजली पोल से भी जा टकराई। मृतक की पहचान छुलकवास गांव निवासी कालूराम पुत्र प्रकाश उर्फ संतूराम के तौर पर हुई। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के बड़े भाई राजेंद्र ने बताया कि रविवार की शाम उसका छोटा भाई कालूराम अपने ट्रैक्टर पर झज्जर से ईंट लाने गया था। जब वह ईंट भरकर वापिस लौट रहा था तो रात करीब आठ बजे उसका मारौत गांव के नजदीक एक्सीडेंट हो गया। सूचना मिलने पर जब वह घटनास्थल पहुंचा तो उसके भाई को राहगीरों द्वारा उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भेज दिया गया था लेकिन दुर्घटनाग्रस्त ट्रैक्टर-ट्राली व हाईवा मौके पर खड़े थे।



## बिजली ट्रांसफार्मर से भी जा टकराया हाईवा

पुलिस को दी शिकायत में मृतक के भाई राजेंद्र ने बताया कि जिस हाईवा ट्रक ने उसके भाई के ट्रैक्टर-ट्राली को टक्कर मारी वह बाद में सड़क किनारे स्थापित बिजली ट्रांसफार्मर से भी जा टकराया। इस दौरान ट्राली पलटने के कारण उसमें बरी ईंटें भी सड़क पर बिखर गईं। सूचना मिलने उपरांत पुलिस ने मौके पर पहुंच कर क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क किनारे लगाकर रास्ता सुचारु किया। वहीं पुलिस द्वारा सोमवार को मृतक कालूराम के शव का पोस्टमार्टम कराया गया। इस संबंध में पुलिस द्वारा मृतक के भाई राजेंद्र की शिकायत पर आरोपी गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों को सौंप दिया गया।

जब वह अपने भाई संभालने चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित के लिए अस्पताल पहुंचा तो वहां कर दिया।

## मोबाइल विक्रेता का कर्मचारी 7.50 लाख रुपये लेकर फरार

झज्जर। शहर के एक मोबाइल शॉप विक्रेता ने अपनी दुकान पर कार्य करने वाले एक कर्मचारी पर साढ़े सात लाख रुपये लेकर फरार होने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में आदर्श नगर निवासी हिमांशु ने बताया कि उसने अपनी दुकान पर कार्यरत कर्मचारी दिलीप को दस लाख रुपये की राशि देकर सामान लेने के लिए दिल्ली भेजा था। इसमें से उसे ढाई लाख रुपये का सामान खरीदना था और साढ़े सात लाख रुपये की राशि उसके पिता हरीशचंद्र को गुरुग्राम में देनी थी। हिमांशु का आरोप है दिल्ली उसके साढ़े सात लाख रुपये उसके पिता को देने की बजाय फरार हो गया। पीड़ित द्वारा पुलिस को दी शिकायत में उसके परिजनों व साक्षियों के फोन नंबरों की जानकारी दी गई ताकि आरोपी को पकड़ने में मदद मिल सके।

## टेलीग्राम पर आए मैसेज को ओके करते ही खाते से निकले 70 हजार

झज्जर। टेलीग्राम पर आए मैसेज को ओके किया तो क्षेत्र के क्वालिसन गांव निवासी एक युवक के खाते से सत्तर हजार रुपये निकाल लिए गए। पीड़ित को जब धोखाधड़ी का पता चला तो उसने इसकी सूचना साइबर पुलिस को दी। युवक के पिता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह मेहनत मजदूरी का कार्य करता है। उसका पुत्र जब बीती 29 मार्च को ट्रेन में दिल्ली से केरल जा रहा था तो उसके फोन पर मैसेज आया था।



**Brahm Shakti Sanjivani Hospital, Bahadurgarh**

निपुण ट्रॉमा एवं हार्ट केयर टीम

हरियाणा गवर्नमेंट पैनल फिर से शुरू

**ECHS (भूतपूर्व सैनिक)**

**ESI पैनल उत्तर रेलवे**

**DDA आयुष्मान भारत**

व सभी मुख्य प्राइवेट पैनल उपलब्ध\*

**24 HOUR EMERGENCY SERVICE**



पता-मेट्रो पिलर नंबर 822, दिल्ली-रोहतक रोड़, बहादुरगढ़

PH.- 01276-236666, 231336, 9215607556

हरियाणा में झज्जर, झज्जर में पेस, पढ़ाई में है सर्वश्रेष्ठ

झज्जर का पहला इंटरनेशनल एजुकेशनल ब्रांड

Nursery - Class 12

Dropper Batch • Science • Commerce • Humanities

SPECIAL COACHING

IIT, NEET, UPSC, CUET, CA, CLAT, NDA, IMO, KVPY, NTSE, RMO, VVM

ADMISSIONS

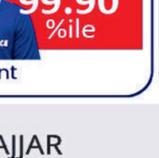
OPEN FOR

2025-26

CALL: 7419888021

## JEE MAINS RESULT-2025

Heartiest Congratulations हम नहीं हमारा रिजल्ट बोलता है।

 Saurav 100 %ile	 Raghav 99.99 %ile	 Siddhant 99.99 %ile	 Meer 99.98 %ile
 Suhaan 99.98 %ile	 Nidhi 99.98 %ile	 Stuti 99.98 %ile	 Smriti 99.97 %ile
 Aditya 99.97 %ile	 Ahaan 99.96 %ile	 Varun 99.96 %ile	 Rohan 99.96 %ile
 Abhinav 99.92 %ile	 Vinayak 99.91 %ile	 Ishaan 99.90 %ile	 Vedant 99.90 %ile

## QUALIFIED JUNIOR SCIENTIST EXAM-2024-2025

हरियाणा से जूनियर साइंटिस्ट बनने वाला हर तीसरा बच्चा पेस झज्जर से

 CHHAYA (9TH CLASS) VPO-TALAO	 RUPIKA (9TH CLASS) VPO-DUBALDHAN	 BHANVI (9TH CLASS) ARYA NAGAR JJR
 HITESH (9TH CLASS) VPO-SILANA	 SIDDHANT (9TH CLASS) SUBHASH NAGAR JJR	

## OUR RESULTS (2024-25)

IIT- BELOW 2000 RANK IN 5 STUDENTS  
NEET- ABOVE 650 MARKS IN 7 STUDENTS  
CUET- TWO TIME CUET ALL INDIA TOPPER  
NDA- 9 STUDENTS SELECTION IN 2024-25

COACHING CAMPUS NEAR SAVERA SCHOOL, ARYA NAGAR, JHAJJAR

SCHOOL CAMPUS MILE STONE, 2KM, ROAD, NEAR RAILWAY CROSSING, DHAUR, JHAJJAR

WWW.PACEGROUPOFINSTITUTIONS.COM

+91 7419888021, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28



SCAN TO KNOW MORE

हरिभूमि

# सहेली



हमारा शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी बहुत जरूरी है। जब हम महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की बात करते हैं तो आज की जीवनशैली में अधिकांश महिलाएं कई तरह की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से घिरकर मानसिक रूप से अस्वस्थ रहती हैं। समय रहते इन्हें समझना बहुत जरूरी है, क्योंकि इसके घातक परिणाम हो सकते हैं। आजकल महिलाएं किन मानसिक समस्याओं से घिरी हैं, इनके शुरुआती लक्षण क्या हैं, बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखें? विशेषज्ञ की जरूरी सलाह।

## मन को न रखें बीमार रहें हमेशा खुश



**कवर स्टोरी**  
**डॉ. विपुल रस्तोगी**  
सीनियर कंसल्टंट-साइकियट्रिस्ट

हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए तो चिंतित रहते हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य पर अक्सर ध्यान नहीं देते, जो बहुत जरूरी है। दरअसल, समय के साथ समाज बदल रहा है। आज के इस बदलते दौर में लोगों की व्यस्तता बहुत ज्यादा बढ़ चुकी है। लोगों के पास अपने परिवार के सदस्यों तक के लिए समय नहीं रहता। ऐसी जीवनशैली के प्रभाव से महिलाएं भी अछूती नहीं हैं। जहां एक ओर होममेकर्स पर खुद को ऑनलाइन साबित करने का सामाजिक दबाव रहता है, वहीं काम-काजी महिलाओं के सामने घर और ऑफिस की दोहरी जिम्मेदारी और खुद को बेहतर साबित करने की चुनौती होती है। दोहरी जिम्मेदारियां निभाते हुए वे शारीरिक और मानसिक थकान से जूझ रही होती हैं। घर और बाहर की ज़िम्मेदारी के बीच संतुलन स्थापित करने की कोशिश में वे दिन-रात जुटी रहती हैं। इसी दबाव की वजह से हमेशा उनका मन अशांत और उदास रहता है, वे स्ट्रेस, एंजायटी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं की शिकार हो जाती हैं। यहां हम जानते हैं, कुछ ऐसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बारे में, जिनकी गिरफ्त में आकर अधिकांश महिलाएं परेशान रहती हैं साथ ही यह भी जानते हैं कि इनसे कैसे उबरें-

**मेंटल स्ट्रेस:** पुराने समय की तुलना में आज की महिलाओं का जीवन ज्यादा मुश्किलों से भरा है। संयुक्त परिवार तेजी से टूट रहे हैं, शहरों में न्यूक्लियर फैमिलीज की संख्या बढ़ती जा रही है। खासतौर पर महानगरों की संस्कृति ऐसी है कि वहां के अपार्टमेंट्स में रहने वाले लोग अपने पड़ोसियों से

ज्यादा मिलना-जुलना पसंद नहीं करते। ऐसी स्थिति में होममेकर्स के आस-पास कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होता, जिसके साथ वे अपने मन की बातें शेयर कर सकें, ऐसे में उनका तनाव बढ़ने लगता है। मनोसिक तनाव की स्थिति में ब्रेन से कार्टिसोल नामक हार्मोन का सिक्रीशन बढ़ने लगता है, जो तनाव बढ़ाता है।

**प्रमुख लक्षण:** उदासी, चिड़चिड़ापन, थकान, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कार्य क्षमता का घटना और मामूली बातों पर नाराज हो जाना, मेंटली स्ट्रेसड होने के प्रमुख लक्षण हैं। ऐसी स्थिति में कई बार अनिद्रा, सिर या हाथ-पैरों में दर्द, भोजन में अरुचि होना और पाचन में गड़बड़ी जैसे शारीरिक लक्षण भी नजर आते हैं। **बचाव-उपचार:** नए लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, प्रियजनों के साथ दिल की बातें शेयर करें, म्यूजिक सुनने, बागवानी या स्पार्ट्स जैसी एक्टिविटीज में अपनी सक्रियता बढ़ाएं। नियमित रूप से योगासन और प्राणायाम करें। अपनी कार्यक्षमता की सीमाएं पहचानें और जो कार्य बहुत ज्यादा मुश्किल हों, उसके लिए न कहना सीखें। सही ढंग से टाइम मैनेजमेंट करते हुए अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित रखें। अगर इन प्रयासों के बावजूद तनाव कम न हो तो मनोवैज्ञानिक सलाहकार से संपर्क करें। वे कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी की मदद से इस समस्या का समाधान करेंगे। **एंजायटी:** यह ऐसी मनोदशा है, जिसमें व्यक्ति को अत्यधिक चिंता, डर या बेचैनी महसूस होती है।



वर्तमान दौर में घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारियां, जीवन के हर क्षेत्र में खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की होड़, बच्चों की परवरिश से जुड़ी चुनौतियां और लोग की ईएमआई चुकाने की चिंता जैसी परेशानियों के कारण आजकल महिलाओं में एंजायटी की समस्या तेजी से बढ़ रही है। खान-पान की गलत आदतों के कारण होने

वर्तमान दौर में घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारियां, जीवन के हर क्षेत्र में खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की होड़, बच्चों की परवरिश से जुड़ी चुनौतियां और लोग की ईएमआई चुकाने की चिंता जैसी परेशानियों के कारण आजकल महिलाओं में एंजायटी की समस्या तेजी से बढ़ रही है। खान-पान की गलत आदतों के कारण होने

महिलाओं में यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। खासतौर पर डिलीवरी के बाद हार्मोन संबंधी असंतुलन, नवजात शिशु की देखभाल की वजह से दिनचर्या में अचानक आने वाला बदलाव, नौद की कमी और करियर की चिंता के कारण अधिकतर महिलाओं को अवसाद का सामना करना पड़ता है। इस तरह की समस्या को पोस्टपार्टम डिप्रेशन कहा जाता है। इसी तरह आजकल मिडिल एज महिलाओं में भी डिप्रेशन के लक्षण नजर आते हैं, क्योंकि उम्र के इस दौर में अधिकतर परिवारों की युवा संतानें उच्च शिक्षा या जॉब की वजह से घर से दूर चली जाती हैं। पति अपनी प्रोफेशनल लाइफ में बिजी रहते हैं, ऐसी स्थिति में अकेलेपन की वजह से महिलाओं के मन में गहरी उदासी की भावना घर कर जाती है। ऐसी मनोदशा को एंटीनेस सिंड्रोम कहा जाता है।

**लक्षण:** हमेशा अकेलेपन और खालीपन महसूस करना, ज्यादा सोना या अनिद्रा, ओवर ईटिंग या भूख न लगना, अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में भी दिव्यकमी कम होना, निर्णय लेने में कठिनाई महसूस होना, मन में हीन भावना पैदा होना, आत्मविश्वास में कमी महसूस होना। **बचाव-उपचार:** अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें, खुशामिजाज लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, कॉमेडी शोज देखें, मॉर्निंग वॉक और एक्सरसाइज करें, बच्चों के साथ वक्त बिताएं, पर्यटन स्थलों पर घूमने-फिरने जाएं, धार्मिक गतिविधियों में शामिल हों, बागवानी करें या घर में कोई पालतू जानवर रखें, फोन पर दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ गप्पचर करें। ऐसे छोटे-छोटे प्रयास डिप्रेशन दूर करने में मददगार होते हैं। जरूरत महसूस होने पर साइकैट्रिस्ट से सलाह लें। उपचार की मदद से इस समस्या को निंत्रित किया जा सकता है।

**एंतॉयमेंट**  
**चेतना झा**

**मेरे दिलवर, यह खत पाकर तुम शायद चौंक जाओ! चौंकने की बात भी है! मोबाइल कॉल, व्हाट्सएप, मैसेंजर के जमाने में खत! प्रोजेन शॉल्डर, बढ़ी तौंद और सफेदी झांकेत बाल के दौर में प्रेम पत्र! सच पृथो तो बस पंद्रह साल की देर हुई। यह खत तो तुम तक तभी पहुंचना था, जब कॉलेज में मेरी बेंच के पीछे तुम बैठा करते थे। याद है ना, दो चोटी वाली वह लड़की! नहीं याद आई? चलो और बताती हूं, वही जो तुम्हें कभी-कभी चोर निगाहों से देख लिया करती थी। अब भी नहीं पहचानते? ओह, वही जिसके नाक अकसर पड़ोस में आई हूं। खत मिलते ही छत पर चले आना, मैं तुम्हें सामने की बालकनी में दिखूंगी। तुम्हारी प्रतीक्षा में...**

**तुम्हारी प्रिया**  
सुबह अखबार उठाने के लिए मेरा गेट तक आए सौरभ ने जब गुलाबी लिफाफे में यह खत देखा तो चौंककर वह आस-पास देखने लगा। मन ही मन सोचने लगा, 'किसी ने देखा तो नहीं। किसने भेजा यह खत? कॉलेज के दिनों की ऐसी किसी लड़की का तो मुझे याद ही नहीं। चलो एकांत में आज कॉलेज के साथी दुर्गेश से इसकी चर्चा करता हूं। शायद उसे याद हो।' पत्नी सोमन खिड़की से चिंतामग्न पति को देख कर मंद-मंद मुस्कुरा रही थी। भीतर आने पर चाय का प्याला पकड़ा कर शर्ट की पॉकेट से झांकेत गुलाबी लिफाफे के बारे में पूछा तो पति महोदय घबरा उठे, 'कुछ नहीं... कुछ नहीं... पेपर में आज विज्ञापन का पन्ना था, सो वही है।' अनमन ढंग से चाय पीते पति और उन्हीं देख मुस्कुराती रही पत्नी। आज की सुबह तो वाकई खास थी। तभी पति कुर्सी पर से उठे तो पत्नी ने पूछा, 'कहां चल लिए, छत पर? उस दो चोटी वाली और नाक सुड़काने वाली प्रियतमा ही

मिलने!' पति अकबकाए खड़े और पत्नी हंसते-हंसते दोहरी होती जा रही। फिर बोली, 'अप्रैल फूल बनाया तो उनको...!' अब तो पति भी हंसते-हंसते बेहाल। **थोड़ा बनिए-थोड़ा बनाइए:** वेशक अपने के साथ हंसी-मजाक के लिए किसी विशेष दिन की दरकार नहीं होती। साथ ही अपनों को मूर्ख बनाने के संग, उनसे मूर्ख बनने का भी अपना एक अलग मजा है। ऐसे में अगर बात मूर्ख दिवस यानी फर्स्ट अप्रैल की आती है तो वैसा ही लाइसेंस-सा मिल जाता है, जैसा अभी-अभी बीते त्योहार होली में रंग लगाने पर मिला था 'बुरा ना मानो होली है...!' तो तैयार हो जाइए, थोड़ा फूल बनाइए, थोड़ा बनिए और ज़िंदगी में फूलों सी मुस्कान बिखेरिए।

**रिशों का रिफ्रेश बटन:** गंभीरता का लबादा उतार कर अपनों के साथ की गई मीठी शरारतें यकीनन आपके रिश्तों पर रिफ्रेश बटन दबाने सरीखी होंगी। अप्रैल फूल बनने-बनाने के लिए एक दिन तो सीमाओं को तोड़िए, कभी कलींग से तो कभी दोस्तों से कुछ ऐसी चुहल कर अंत में बोलिए, 'अप्रैल फूल!' इसके बाद तो वे लंबे समय तक आपका नाम सामने आते ही मुस्कुरा देंगे, 'अरे वही है!' सिर्फ दोस्ती के साथ ही नहीं, अपने माता-पिता के साथ भी ऐसा कीजिए। **मुस्कुराहट का कार्यस्थल:** थोड़ी शरारत ता कलींग से भी बनती है। एक बार ऑफिस गुप में सबको भेज दीजिए, खुद आने और मीटिंग की सूचना पर जल्द आप आइए इत्मीनान से और फिर कहिए वही, 'अप्रैल फूल बनाया...!' किसी कलींग की पीठ पर 'क्रिक मी' का मैसेज लगाकर देखिए। पूरा ऑफिस मुस्कुराता काम करेगा, इस दिन। क्रीमी बिस्किट का क्रीम हटा कर उसमें ट्यूथपेस्ट सजाना, कैंप्यूटर के पास नकली गिरिगिट या सांप रख देना...! आइडिया तो बहुत हैं, आपकी ही ढूंढना होगा।



**सजेशन**  
**ललिता गोयल**

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए जीवनशैली में जरूरी बदलावों के साथ ही आपको अपनी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए। अगर आपका मूड स्विंग होता है, आप अकसर तनावग्रस्त रहती हैं या बेवजह डिप्रेशन फील करती हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि आप किसी तरह के मानसिक रोग का शिकार हैं। हो सकता है, आपके शरीर में कुछ पोषक तत्वों की कमी की वजह से आपको इन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा हो। यह समझना बहुत जरूरी है कि बेहतर मेंटल हेल्थ के लिए हेल्दी खान-पान भी जरूरी होता है। कुछ फूड्स हमारी मेंटल हेल्थ को बेहतर करने में

**न्यूट्रिशंस डाइट से आप रहेंगी मेंटली हेल्दी**

मददगार होते हैं। **साबुत अनाज:** साबुत अनाज जैसे कि कॉर्न, बारले और क्विनोआ, ओट्स, बींस, सोया अपनी डाइट में शामिल करने से ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर होती है। ये अनाज डिप्रेशन, एंजायटी से बचाव में भी मदद करते हैं। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** भोजन में पालक और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने से मेंटल हेल्थ को लाभ मिलता है। इन



पत्तेदार सब्जियों में ओमेगा 3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम और आयरन जैसे महत्वपूर्ण न्यूट्रिएंट्स भी पाए जाते हैं, जो मेंटल हेल्थ के लिए काफी जरूरी होते हैं। **बेरीज:** एक रिसर्च के अनुसार बेरीज खाने से मूड बेहतर करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही ये डिप्रेशन के लक्षणों को भी कम करता है।

**सूखे मेवे:** सूखे मेवे जैसे कि काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश और सीड्स जैसे चिया सीड्स में ओमेगा 3 फैटी एसिड एवं अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये मूड और मेंटल हेल्थ को बेहतर करने में मदद करते हैं।

**टमाटर:** टमाटर में मौजूद फाइटोन्यूट्रिएंट लाइकोपीन, अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी दिमाग से जुड़ी बीमारियों से बचाव करने में मदद करता है। इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। **केला:** केले में विटामिन-बी 6 पाया जाता है, जो दिमाग के न्यूट्रोट्रान्समीटर सेरोटोनिन और डोपामाइन का संचार बढ़ाता है। इससे मूड अच्छा होने में मदद मिलती है। **(डाइटरीशियन शशीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)**

**हेयर केयर**  
**शहनाज हुसैन, कॉन्सल्टेंट**

र के बालों में डेंड्रफ यानी रूसी होना कॉमन प्रॉब्लम है। मौसम कोई भी हो, बालों में रूसी की समस्या कुछ लोगों को बहुत परेशान करती है। आयुर्वेद के अनुसार पित्त और कफ के असंतुलित हो जाने के कारण यह समस्या होती है। हमारे शरीर में उपस्थित कफ और वात के असंतुलित हो जाने पर यह रक्त में मिलकर खून को गंदा कर देते हैं। यही सिर के रोम छिद्र को बंद कर देते हैं और जिससे सिर की त्वचा रूखी होने लगती है और सिर पर पपड़ी जमने लगती है, जिसे रूसी कहते हैं। डेंड्रफ न केवल देखने में खराब लगता है बल्कि खुजली और जलन भी पैदा करती है। स्केल्प में होने वाला डेंड्रफ फंगस के कारण होता है, जो सिर की त्वचा से सीबम और डेड स्किन सेल्स से बढ़ता है। डेंड्रफ के फ्लेक्स, छोटे-बड़े कई आकार के हो सकते हैं और बालों में कंघी करने से भी नहीं निकलते हैं। **डेंड्रफ होने के कारण:** डेंड्रफ कई कारणों से हो सकता है, जिनमें शुष्क त्वचा, तैलीय त्वचा, फंगल इन्फेक्शन, विटामिन-बी की कमी, मानसिक तनाव और कुछ मेडिकल कंडीशंस भी शामिल हैं। इनके अलावा केमिकल युक्त हेयर प्रोडक्ट्स का यूज करने, अस्त-व्यस्त जीवनशैली, बालों में मंदांगी, बालों की सही देख-रेख न करने और

**क्या आप डेंड्रफ से हैं परेशान  
अप्लाई करें ये होम रेमिडीज**

अगर आप डेंड्रफ की प्रॉब्लम से परेशान हैं तो दवाइयों या केमिकल बेस्ड कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स की बजाय कुछ होम रेमिडीज अप्लाई कर सकती हैं। ये रेमिडीज आप बहुत आसानी से घर में कर सकती हैं और इसके बहुत अच्छे परिणाम आते हैं। **क्या आप डेंड्रफ से हैं परेशान  
अप्लाई करें ये होम रेमिडीज**



मात्रा में मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने स्केल्प पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। इसे एक घंटे तक लगा रहने दें और फिर शैंपू कर लें। बेहतर परिणाम के लिए आप इसको हफ्ते में तीन बार इस्तेमाल कर सकती हैं। **यूज करें एलोवेरा जैल:** डेंड्रफ की समस्या खत्म करने के लिए बालों पर एलोवेरा लगाना भी काफी फायदेमंद माना जाता है। एलोवेरा अपने एंटीफंगल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण डेंड्रफ के लिए प्रभावी होता है। यह खुजली और सिर को शांत करने में भी मदद कर सकता है। इसके लिए एलोवेरा जेल को अपने स्केल्प और बालों पर लगाएं। इसे 30 मिनट से एक घंटे तक लगा रहने दें और फिर हल्के शैंपू से अच्छी तरह धो लें। आप इस प्रक्रिया को हफ्ते में 2-



3 बार दोहरा सकती हैं। हालांकि सीधे बालों पर एलोवेरा जेल लगाने से पहले आपको एक बार पैच टेस्ट अवश्य कर लेना चाहिए। एलोवेरा जेल में नीबू के रस की कुछ बूंदें और ग्लिसरीन मिला लें। अब इस मिश्रण से स्केल्प पर मसाज करें। 15 मिनट मसाज करने के बाद इसे 15 मिनट के लिए लगा रहने दें। उसके बाद गुनगुने पानी से बालों को धो लें। बालों को धोने के लिए माइल्ड शैंपू और कंडीशनर का ही इस्तेमाल करें। **बाद बालों को ताजे पानी से धो डालें। इससे बालों की अच्छी सफाई हो जाती है और डेंड्रफ दूर होते हैं। दही में नीबू का रस, बेसन मिलाकर सिर पर लगाने से भी डेंड्रफ दूर होता है। दही और एलोवेरा जेल का मिश्रण भी बालों के डेंड्रफ का प्रभावी उपाय है।** **मेथी दाना:** डेंड्रफ हटाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगोकर रखें। अगली सुबह इन दानों को पीसें और बालों पर लगाकर आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। मेथी, डेंड्रफ दूर करने के साथ बालों की कई समस्याओं को दूर कर देती है।

**स्पेशल : ऑटिज्म अवेयरनेस मंथ (अप्रैल)**

आजकल बच्चे अपना ज्यादातर समय स्मार्ट गैजेट्स के साथ बीता रहे हैं, इसका बच्चों के समग्र विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। वे ऑटिज्म का शिकार हो रहे हैं। समय रहते हमें अपने बच्चों को ऑटिज्म की ओर बढ़ने से रोकना होगा। यह कैसे संभव है, जरूरी सलाह।

**स्क्रीन वर्ल्ड में खोए बच्चे ऑटिज्म का जोरिखम**

**बच्चे और आप**  
**डॉ. मोनिका शर्मा**  
जकल बच्चों के पास स्मार्ट गैजेट्स होना आम बात है। बोलने-समझने की उम्र से पहले ही स्क्रीन में झांकेत रहने की आदत इन मासूमों के सहज विकास में बड़ी बाधा बन गई है। कभी गेम, कभी कार्टून फिल्म। पलक तक झपकाना भूल जाने वाले छोटे-छोटे बच्चों का स्क्रीन वर्ल्ड में खोए रहना बहुत-सी व्याधियों को न्योता देता है। परवरिश के परंपरागत रंग-ढंग की जिगह ले रहा तकनीकी जाल, बच्चों को वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार बना रहा है। बहुत छोटे बच्चों में स्क्रीन यानी टेलीविजन, स्मार्ट फोन, टैबलेट जैसे गैजेट्स के अत्यधिक इस्तेमाल से वर्चुअल ऑटिज्म की समस्या पैदा होती है। आभासी संसार में खोए रहने वाले बच्चे सामाजिक संपर्क बनाने में असहज महसूस करते हैं। देरी से बोलना सीखते हैं। दूसरी की बात समझने में कठिनाई होने लगती है। कई मामलों में दोहराव पूर्ण व्यवहार जैसे कई लक्षण उनमें दिखाई देने लगते हैं। **समस्याओं का घेरा:** हालिया वर्षों में पैरेंटिंग के मोर्चे पर डिजिटल गैजेट्स के इस्तेमाल की अति से बच्चों को बचाने की जिम्मेदारी भी जुड़ गई है। यह डिजिटल व्यस्तता बालमन को कमोबेश हर मामले में नुकसान पहुंचाने वाली है। बच्चों के मानसिक-मनोवैज्ञानिक विकास को प्रभावित करने वाली वर्चुअल ऑटिज्म प्रॉब्लम, कई दूसरी व्याधियों की भी जड़ है। चिंतनीय है



नहीं, अकादमिक जीवन को भी प्रभावित करता है। **गैजेट एक्सपोजर घटाएं पैरेंट्स:** गैजेट्स के साथ बहुत अधिक समय बिताने वाले बच्चों को हार्दम स्क्रीन पर दिखते कंटेंट से एकांतरफा संवाद सुनने की आदत हो जाती है, जिसके चलते सहजता से कुछ बोल नहीं पाते। बातचीत के सहज हाव-भाव नहीं सीखते। पहले बहुत छोटे बच्चों का यह समय घर के बड़े-बुजुर्गों या पैरेंट्स के साथ बीता था। सहज इंसानी बातचीत सुनते हुए बड़े होने वाले बच्चे भी आसानी से बोला जा सकता है। हर तरह के मनोभाव को जानना उन्हें आ जाता था। बच्चों के बढ़ते स्क्रीन टाइम ने दूसरों की बातों को सुनना-समझना भुला दिया है। बालमन सहज प्रतिक्रिया भूल गया है। बच्चे दूसरों से मेल-जोल में भी असहज महसूस करते हैं। इन समस्याओं का हल गैजेट्स से दूरी बरतना ही है। संभव हो तो पांच साल की उम्र तक के बच्चों को डिजिटल उपकरणों से पूरी तरह दूर रखें। वर्चुअल ऑटिज्म पांच-सात वर्ष से छोटे बच्चों में ही अधिक होता है। इस आयुवर्ग तक के बच्चों के साथ समय बिताने में पैरेंट्स की रुचि लें।

**समय रहते चेतें**

आज के तकनीकी दौर में परवरिश के मोर्चे पर सजमे आ रही वर्चुअल ऑटिज्म की समस्या को लेकर समय रहते चेतना जरूरी है। बच्चों को वर्चुअल दुनिया नहीं, बल्कि असली संसार से जोड़ना है। मजेतेज के परंपरागत माध्यमों का चुनाव, घर के बुजुर्गों का साथ-संवाद और गैर-डिजिटल गतिविधियों को बढ़ावा देना ही इस समस्या से बचा सकता है। अप्रैल का यह पूरा महीना ऑटिज्म की जॉबिंग्स को लेकर अवेयरनेस मंथ से जुड़ा है। ऐसे में वर्चुअल ऑटिज्म के जोखिम में आ रहे बच्चों को लेकर भी जागरूक होना आवश्यक है।





खबर संक्षेप

लैब में चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। थाना शहर बहादुरगढ़ के एरिया से लैब से सामान चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सिटी एसएचओ हरेश कुमार के अनुसार, दिल्ली के निवासी परिश्रित ने शिकायत देते बताया कि वह यहां एक अस्पताल की लैब में इंचार्ज है। गत 21 मार्च को राहुल और आशीष मुझसे बिना बताए मिलने के लिए आए थे। इसके बाद 22 मार्च को जब हम एक आपरेशन के लिए कैथ लैब में गए तो हुत सारा कीमती सामान गायब मिला। सीसीटीवी फुटेज चेक की तो राहुल सामान बैग में डालता नजर आया। आरोपी राहुल को पुलिस ने गिरफ्तार कर एक दिन के रिमांड पर लिया है।

यशपाल ने नशे के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। यशपाल हिंदुस्तानी ने अपने जन्म दिवस पर शहर के राव तुलाराम पार्क में नशा मुक्ति अभियान चलाकर लोगों को जागरूक किया। यशपाल ने लोगों को जागरूक करते हुए कहा कि नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं मारता, उसके दुःखभार पूरे परिवार को झेलने पड़ते हैं। हम सभी को मिलकर नशे के खिलाफ जंग लड़नी होगी। विजय रोहिल्ला, अंशु रोहिल्ला, बनवारी लाल, प्रकाश, फूल सिंह, रण सिंह, सत्य प्रकाश शुक्ला आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

भीख मांगने वाले बच्चों को किया गया रेस्क्यू

झज्जर। शिक्षा का हक: नई राह, नई पहचान अभियान के तहत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तत्वावधान में विशेष टीम ने अभियान चलाते हुए भीख मांगने वाले चार बच्चों को रेस्क्यू करते हुए उनके भविष्य को नई दिशा दी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निदेशानुसार जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, अपराध शाखा, शिक्षा विभाग, बाल श्रम विभाग, जिला बाल संरक्षण इकाई एवं एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था के संयुक्त अभियान चलाया।

उखलचना कोट गांव में कुश्ती दंगल 3 को झज्जर।

गांव उखलचना कोट में तीन अप्रैल को बाबा हरिदास मेले का आयोजन किया जाएगा। बाबा हरिदास कमेटी के प्रधान तख्तीर सिंह ने बताया कि इस वार्षिकोत्सव के दौरान देशी घी के भंडारे व कुश्ती दंगल का आयोजन भी समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से किया जाएगा। कुश्ती दंगल में पहला इनम एक लाख रुपये, दूसरा नाम इक्यावन हजार रुपये तथा तीसरा इनम इकतीस हजार रुपये रखा गया है। इसके अलावा छोटे पहलवानों के लिए भी कुश्तियां कराई जाएगी।

घायलों को गोल्डन आवर में डेढ़ लाख कैशलेस इलाज झज्जर।

डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि सड़क दुर्घटना में घायल हुए लोगों का अब डेढ़ लाख रुपये तक कैशलेस इलाज का प्रावधान है। यह योजना सड़क दुर्घटना पीड़ितों को त्वरित चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराने और उनकी जान बचाने के उद्देश्य से शुरू की गई है। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी आदेश के तहत सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति का शुरुआती गोल्डन आवर में कैशलेस इलाज का प्रावधान है। यह योजना सड़क दुर्घटना पीड़ितों के लिए गोल्डन आवर में चिकित्सा सहायता सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।



बहादुरगढ़। एक युवती को हेलमेट भेंट करते एसीपी दिनेश कुमार। फोटो: हरिभूमि

दोपहिया वाहन चालकों को बांटे हेलमेट

बहादुरगढ़। दोपहिया वाहन चालकों को सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए सोमवार से एक अभियान शुरू किया गया। इसके तहत बिना हेलमेट के दोपहिया वाहन चलाने वाले चालकों को हेलमेट वितरित किए गए। मंगल सिंह ने बताया कि सोमवार से ट्रैफिक पुलिस ने सोमवार को बहादुरगढ़ सिटी में दोपहिया वाहन चालकों को बिना हेलमेट के बिना सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। हेलमेट सिर्फ नियम नहीं बल्कि आपकी जिंदगी की सुरक्षा का पहला कवच है। इसे पहनकर न सिर्फ आप सुरक्षित रहेंगे, बल्कि अपने परिवार को भी सुरक्षित रखेंगे। संस्था के प्रधान प्रदीप यादव ने कहा कि अभियान का मुख्य उद्देश्य लोगों को हेलमेट के महत्व के बारे में जागरूक करना और सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाना है। संस्था के सहयोग, संस्था उपप्रधान नील अदलवार, सचिव चिकी को मनी, सतपाल, प्रदीप वर्मा, आशीष, संत कुमार दलाल आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

# दीपक गांव छारा, दिनेश गोयला कलां तो उदित सुरहा गांव का निवासी फ्री स्टाइल में मेडल जीतने वाले तीनों पहलवान झज्जर जिले से

दिनेश गोयला, दीपक पुनिया और उदित ने जॉर्डन में आयोजित एशियाई चैंपियनशिप में जीते मेडल



पहलवान दीपक पुनिया दिनेश धनखड़ उर्फ गोयला पहलवान उदित पहलवान

जॉर्डन में सीनियर एशियन कुश्ती चैंपियनशिप संपन्न हो गई। इस चैंपियनशिप में झज्जर जिले के पहलवानों का दबदबा देखने को मिला। चैंपियनशिप के फ्री स्टाइल वर्ग में देश को तीन मेडल प्राप्त हुए। ये तीनों ही मेडल झज्जर जिले के पहलवान दीपक, दिनेश और उदित ने जीते हैं। इनके प्रदर्शन पर जिले के कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है।

गत 25 से 30 मार्च तक जॉर्डन के अम्मान शहर में यह प्रतियोगिता हुई थी। भारतीय फ्री स्टाइल टीम में झज्जर जिले से तीन पहलवान शामिल थे। तीनों ने ही उम्मीदों पर खरा उतरते हुए पदक जीते हैं। पेरिस ओलंपिक खेलने से चूँके अंतरराष्ट्रीय पहलवान दीपक ने वापसी करते हुए जबरदस्त प्रदर्शन किया। अर्जुन अर्वांडी पहलवान दीपक पुनिया ने जॉर्डन में चल रही एशियाई चैंपियनशिप में रजत पदक हासिल किया है। वह पहली दफा फ्री स्टाइल 92 केजी में खेलने उतरे थे। इससे पहले 86 केजी में वह परचम लहरा चुके हैं। छारा का यह लाल एशियन गेम्स, वर्ल्ड चैंपियनशिप, एशियन चैंपियनशिप, केडेट चैंपियनशिप व कॉमनवेल्थ गेम्स में पदक जीत चुका है।

## मानेसर, गाजियाबाद, सोनीपत परनाला के सरकारी स्कूल में फिर से तोड़फोड़ में छाए बीआरजी के धावक



बहादुरगढ़। विभिन्न प्रतियोगिताओं में जीतने और भाग लेने वाले धावक।

आयुर्वर्ग में 10 किमी दौड़ 42 मिनट में पूरी कर तीसरा स्थान पाया। आशिका जाखड़ ने 10 किमी में प्रथम स्थान प्राप्त कर महिला धावकों के लिए मिसाल कायम की। बीआरजी के 25 धावकों ने गाजियाबाद हाफ मैराथन में हिस्सा लिया और शानदार प्रदर्शन किया। शमशेर ने 50 प्लस आयुर्वर्ग की 10 किमी दौड़ में दूसरा स्थान प्राप्त किया। राजेश रघुवंशी ने तीसरा स्थान पाया। जबकि राजेंद्र पाल ने पांच किलोमीटर में पहला स्थान हासिल किया। वहीं, सोनीपत में सन्नी खोखर, विजेंद्र आदि धावकों ने भाग लिया। बहादुरगढ़ के ब्रिगेडियर हाशियारा सिंह स्टेडियम में 35 प्लस महिला आयुर्वर्ग में विमलेश ने 400 मीटर दौड़ में दूसरा स्थान प्राप्त किया। जबकि 40 प्लस आयुर्वर्ग में धर्मवीर सैनी ने 400 मीटर में तीसरा स्थान पाया।

## उत्साह के साथ मनाया गणगौर पर्व

भगवान शिव और देवी पार्वती के पारंपरिक पर्व गणगौर को बड़े ही उत्साह और भक्ति के साथ मनाया गया। इस अवसर माहेश्वरी परिवार द्वारा माहेश्वरी भवन के प्रांगण में कार्यक्रम किया गया।

कार्यक्रम के प्रांगण से शुरू होकर रघुनाथ मंदिर मॉडल टाउन में पूर्णाहुति के साथ संपन्न हुई। माहेश्वरी महिला संगठन अध्यक्ष कनक सोमानी, सचिव माधुरी, सारड़ा प्रादेशिक पदाधिकारी गण, बहादुरगढ़ कार्य समिति की सभी महिलाओं ने बढ़चढ़ कर इसमें हिस्सा लिया। वक्ताओं ने कहा कि भगवान शिव व माता पार्वती के पारंपरिक इतिहास से जुड़ा हुआ गणगौर का त्योहार उत्साह व उर्जा के साथ मनाया जाता है।



बहादुरगढ़। गणगौर यात्रा में शामिल महिलाएं।

## श्रद्धा से निकाली गई ईसर गणगौर यात्रा

बहादुरगढ़। राजस्थान मूल के लोगों द्वारा बहादुरगढ़ में ईसर गणगौर पर्व श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। यहां मॉडल टाउन में राजस्थानी परिवारों ने ईसर गणगौर पूजा की। महिलाएं और लड़कियां भी सामूहिक रूप से गणगौर पूजन करती हुई नजर आईं। इस दौरान घर की बड़ी महिलाओं ने गणगौर के मंगल गीत गाए। शाम को पूजा-अर्चना के बाद स्वामी निकालते हुए गणगौर को बहते जल में विसर्जित किया गया। सोमवार को मॉडल टाउन में सुखदेव सिंह के निवास पर विधिवत गणगौर पूजा का आयोजन किया गया। जिसमें मूलचंद जोशी, सुरेंद्र सिंह चौहान, प्रह्लाद सिंह राठौड़, राजकुमार चौहान सहित अन्य ने शिरकत की।

## सात दिवसीय एनएसएस शिविर का सोमवार को समापन

नैसी और उन्मुक्त को मिला सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब

हरिभूमि न्यूज झज्जर

स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवॉन्स स्टडीज इन टीचर्स एजुकेशन द्वारा आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर का सोमवार को समापन हो गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने बताया कि समापन अवसर पर एडवॉन्स बोमपाल बतौर मुख्यातिथि जबकि योगाचार्य बलदेव, संस्थान प्राचार्य डॉक्टर संतोष, नीलम देवी, स्कूल मुखिया रानी, एनएसएस समिति सदस्य मुकेश सोनी व नवबहादुर यादव ने भी विशेष रूप से शिरकत की। मुख्यातिथि ने कैमलनाथ गांव के इतिहास बारे स्वयंसेवियों को विस्तार से जानकारी दी। इस दौरान छात्रा नैसी को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका तथा उन्मुक्त को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब प्रदान किया गया। इसके अलावा छात्रा प्रणाली व छात्र नितिन को सर्वश्रेष्ठ शिविरार्थी, खुशी और नेहा, मनीषा और नेहा यादव, दीपशिखा और लीना को सर्वश्रेष्ठ खेल आयोजक, रिया अग्रवाल, अनुषा यादव और नैसी को सर्वश्रेष्ठ सेवा प्रदाता, चंचल, हर्षिता, अंशुमन को सर्वश्रेष्ठ अनुशासित शिविरार्थी, निशांत और मोनिक को सर्वश्रेष्ठ गायक, नीति और यशिका को सर्वश्रेष्ठ सांस्कृतिक गतिविधि आयोजक, निशा बिशनोई को सर्वश्रेष्ठ योगा प्रैक्टिशनर, रिया अग्रवाल को सर्वश्रेष्ठ रिपोर्ट रीडर, रंजू को सर्वश्रेष्ठ छात्र समिति समन्वयक, नैसी, हर्षिता, श्रेया, सरवना को सर्वश्रेष्ठ क्लोन ड्राइव प्रतिभागी, नैसी, दीपशिखा, रंजू, नितिन को सर्वश्रेष्ठ रैली आयोजक, नेहा यादव, रुक्मिणी, करण को सर्वश्रेष्ठ फोटो शूट का पुरस्कार दिया गया। निदेशक डॉक्टर ऋषि गोयल ने सभी स्वयंसेवियों को पुरस्कृत करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी भाग लेना चाहिए। आज खेलों के क्षेत्र में रोजगार के सुनहरे अवसर मौजूद हैं। यह बात नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने अभिनव शूटिंग एकेडमी बहादुरगढ़ में आयोजित चैंपियनशिप के विजेताओं को सम्मानित करते हुए कही। कोच प्रदीप कुमार ने बताया कि एकेडमी में 27 से 31 मार्च तक अभिनव शूटिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया गया था। इस प्रतियोगिता में हरियाणा के अलग-अलग जिलों से खिलाड़ियों ने पहुंचकर अपनी प्रतिभा दिखाई।

## अभिनव शूटिंग चैंपियनशिप में खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। शरारती तत्वों द्वारा कक्ष में बिखरा गया सामान व वारदात की सूचना पाकर मौके पर पहुंचे सरपंच प्रतिनिधि अशोक राठी। फोटो: हरिभूमि

इलाके में सरकारी स्कूल चोरों के निशाने पर हैं। आए दिन किसी न किसी सरकारी स्कूल में वारदात हो रही है। बीती रात को गांव परनाला के सरकारी स्कूल को फिर से निशाना बना लिया गया। इस दफा चोरी तो नहीं हुई, लेकिन दरवाजे, खिड़की तोड़े गए हैं। अन्य सामान को भी नुकसान पहुंचाया गया है। गांव परनाला में स्थित पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में यह वारदात हुई है। सुबह जब स्कूल के स्टाफ सदस्य पहुंचे तो वारदात का पता चला। किसी कमरे का दरवाजा टूटा हुआ मिला तो किसी कमरे में सामान बिखरा हुआ था। स्टाफ रूम, साइंस किट को नुकसान पहुंचाया गया। कॉमर्स रूम तथा स्टाफ रूम में सामान खंगाला गया था। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। स्कूल के शिक्षकों का कहना है कि स्कूल में पहले भी इस तरह की वारदात हो चुकी है। करीब दो महीने पहले तो सामान चोरी करने के साथ साथ बिजली की फिटिंग तक उखाड़ ली गई थी। इन वारदातों से नुकसान होने के साथ साथ बच्चों को पढ़ाई प्रभावित होती है। सरपंच प्रतिनिधि अशोक राठी ने भी स्कूल का दौरा किया। उन्होंने कहा कि यहां पहले भी दो, तीन बार वारदात हो चुकी है। पुलिस को शिकायत दे दी गई है।

## 102 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

बहादुरगढ़। पटेल नगर स्थित मेडाक अस्पताल द्वारा केशव कोच हाइटेक के कम्यूनिटी सेंटर में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। अस्पताल विशेषक एवं मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. धर्मदेव राठी ने बताया कि पाषाण एवं समाजसेवी डॉ. नीना सतपाल राठी के सहयोग से आयोजित इस कैंप में 102 लोगों ने स्वास्थ्य जांच किया। इस दौरान विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम ने मरीजों की स्वास्थ्य जांच की और उन्हें जरूरी दवाइयों व परामर्श दिया। कैंप में हल्द प्रेशर, शुगर, ईसीजी और अन्य जरूरी जांचों की सुविधाएं नि:शुल्क प्रदान की गईं। कैंप में 12 गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व (स्टैनोवेल) जांच भी की गई। सर्जि रोग विशेषज्ञ डॉ. शीतल ने महिलाओं को स्वस्थ गर्भावस्था और प्रसव देखभाल के लिए परामर्श दिया।



बहादुरगढ़। गणगौर यात्रा में शामिल महिलाएं।

## ब्राजील वर्ल्ड कप के लिए हितेश गुलिया का चयन

झज्जर। जिले के होनहार मुक्केबाज हितेश गुलिया का चयन वर्ल्ड कप बाजाली के लिए हुआ है। हितेश गुलिया को हितेश देशवाल ने बताया कि इस चयन से हितेश गुलिया के परिजनों सहित जिले भर में खुशी की लहर है। हितेश गुलिया ने यह मुकाम अपने कटिज परीश्रम और समर्पण से हासिल किया है। वह इससे पहले भी कई राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुका है। कोच हितेश देशवाल ने बताया कि उन्होंने हितेश की तकनीकी क्षमताओं को निखारने और मानसिक मजबूती प्रदान करने के लिए लगातार मेहनत की। उन्होंने होनहार खिलाड़ी को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

## पांच गांवों को लाइनपार थाने के दायरे में लाने की मांग

बहादुरगढ़। पांच गांवों के सरपंचों और सरपंच प्रतिनिधियों ने पुलिस उपपुलक के नाम सदन थाने में ज्ञापन पत्र दिया। ज्ञापन देने वालों में सुकुंदपुर के सरपंच सुमित छिकर, कानोदा से विकास, खैरपुर से प्रतिनिधि मोहन, कुलासी से सरपंच प्रतिनिधि हवा सिंह, लडरावण से प्रधान मनीष आदि शामिल रहे। ज्ञापन में कहा गया है कि हमारे पांचों गांव सदन थाने के अधीन हैं। हमें सूचना मिली है कि सदन थाने को एचएल सिटी के पास ले जाया जा रहा है। इस स्थानांतरण के कारण हमारे गांव से थाना सदन बहादुरगढ़ को दूरी बढ़ जाएगी। थाना लाइनपार हमारे गांव के अधिक निकट है। जिनहलत को ध्यान में रखते हुए गांव सुकुंदपुर, कानोदा, खैरपुर, कुलासी व लडरावण को पुलिस थाना लाइनपार के अंतर्गत किया जाए।

## सात दिवसीय एनएसएस शिविर का सोमवार को समापन

नैसी और उन्मुक्त को मिला सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब

हरिभूमि न्यूज झज्जर

स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवॉन्स स्टडीज इन टीचर्स एजुकेशन द्वारा आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर का सोमवार को समापन हो गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने बताया कि समापन अवसर पर एडवॉन्स बोमपाल बतौर मुख्यातिथि जबकि योगाचार्य बलदेव, संस्थान प्राचार्य डॉक्टर संतोष, नीलम देवी, स्कूल मुखिया रानी, एनएसएस समिति सदस्य मुकेश सोनी व नवबहादुर यादव ने भी विशेष रूप से शिरकत की। मुख्यातिथि ने कैमलनाथ गांव के इतिहास बारे स्वयंसेवियों को विस्तार से जानकारी दी। इस दौरान छात्रा नैसी को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका तथा उन्मुक्त को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब प्रदान किया गया। इसके अलावा छात्रा प्रणाली व छात्र नितिन को सर्वश्रेष्ठ शिविरार्थी, खुशी और नेहा, मनीषा और नेहा यादव, दीपशिखा और लीना को सर्वश्रेष्ठ खेल आयोजक, रिया अग्रवाल, अनुषा यादव और नैसी को सर्वश्रेष्ठ सेवा प्रदाता, चंचल, हर्षिता, अंशुमन को सर्वश्रेष्ठ अनुशासित शिविरार्थी, निशांत और मोनिक को सर्वश्रेष्ठ गायक, नीति और यशिका को सर्वश्रेष्ठ सांस्कृतिक गतिविधि आयोजक, निशा बिशनोई को सर्वश्रेष्ठ योगा प्रैक्टिशनर, रिया अग्रवाल को सर्वश्रेष्ठ रिपोर्ट रीडर, रंजू को सर्वश्रेष्ठ छात्र समिति समन्वयक, नैसी, हर्षिता, श्रेया, सरवना को सर्वश्रेष्ठ क्लोन ड्राइव प्रतिभागी, नैसी, दीपशिखा, रंजू, नितिन को सर्वश्रेष्ठ रैली आयोजक, नेहा यादव, रुक्मिणी, करण को सर्वश्रेष्ठ फोटो शूट का पुरस्कार दिया गया। निदेशक डॉक्टर ऋषि गोयल ने सभी स्वयंसेवियों को पुरस्कृत करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।