

हरिभूमि झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 3 अप्रैल 2025





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

NDA QUALIFIERS - 2024

AMAN S/o JITENDER DUBALDHAN

ANSHU S/o SURESH DIGHAL

ANUJ S/o VIKASH JHAJJAR

SACHIN S/o JEET SINGH JHAJJAR

NIKKI D/o SURENDER JONDI

AMAN S/o MANJEET NAGAWA

BHAVYA S/o AJMER KABLANA

VISHAL S/o KULDEEP KHERI HOSYARPUR

DEEPAANSHU S/o DHEERAJ KHERI KHUMMAR

TUSHAR S/o DHARAMBIR SEKHUPUR JAT

SHIVAM S/o JOGINDER SEKHUPUR JAT

VIVEK S/o BASANT SIWANA

SAKSHI D/o NAVEEN BARHANA

LAIKSHAY S/o SILANA

GOVIND MUSKAN D/o KOFI PUR

GOVIND SAMEER S/o DHARAMBIR DINESH S/o SANJAY BHAPRODA

JIVESH S/o SONU BHAPRODA

SAHIL S/o SANDEEP SIWANA

SHUBHAM S/o RANBIR KHERI KHUMMAR

SHUBHAM S/o KAILASH DUBALDHAN

KAUSHAL S/o JOENDER DADAMPUR

SITANSHU S/o HARRIKISHAN SURAGARH

ADMISSIONS OPEN FOR SESSION : 2025-26

AC HOSTEL FACILITY

JHAJJAR CAMPUS : NH.334B, Main Dadri Road, Khaliwas, Jhajjar, 8222889860, 8222889862 | **PATAUDA CAMPUS : NH. 352, Patauda, Near Kulana, Jhajjar , 9053007801, 9053007802**

खबर संक्षेप

बिजली उपभोक्ताओं की बैठक कल

बेरी। शुक्रवार को उपभोक्ताओं की बिजली से संबंधित शिकायतों के निवारण के लिए उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक स्थानीय उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय में सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक आयोजित होगी। बैठक की अध्यक्षता कार्यकारी अभियंता बेरी करेंगे। बैठक में बिजली उपभोक्ताओं की बिजली बिल, कनेक्शन, लोड संबंधित समस्याओं को सुना जाएगा और उनका मौके पर ही समाधान किया जाएगा। यदि किसी उपभोक्ता को कार्यकारी अभियंता के निर्णय से असंतोष हो तो वह अध्यक्ष अभियंता झज्जर के समक्ष अपनी शिकायत प्रस्तुत कर सकता है।

चोरी के मामले में दो गिरफ्तार

बहादुरगढ़। गांव कुलासी स्थित एक निर्माणधीन कंपनी में चोरी की वारदात पुलिस ने सुलझा ली है। मामले में पुलिस ने दो आरोपी गिरफ्तार किए हैं। पृष्ठताछ के बाद दोनों आरोपी जेल भेज दिए गए। दरअसल, सेक्टर-9 के निवासी संदीप ने पुलिस को शिकायत दी थी कि कुलासी में उसकी निर्माणधीन फैक्ट्री से लोहे का सामान गायब हो गया है। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की। मामले में अब दो आरोपी पकड़े गए हैं। इनकी पहचान प्रदीप और पवन के रूप में हुई है। दोनों कुलासी के रहने वाले हैं। इनके पास से 45 एंकर बोल्ट व वारदात में प्रयोग की गई बाइक बरामद की गई है।

आसंडा गांव से युवक लापता, मामला दर्ज

बहादुरगढ़। गांव आसंडा से एक युवक लापता हो गया। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर उसकी तलाश कर चुके हैं, लेकिन कुछ अता पता नहीं है। जानकारी के अनुसार, आसंडा के निवासी नवीन ने गांव में ही सर्विस स्टेशन कर रहा है। गत 29 मार्च की सुबह जब परिजन स्टेशन पर गए तो वह नहीं मिला। इसके बाद उसकी तलाश शुरू की। परिजनों की मानें तो तमाम संभावित ठिकाने पर उसको तलाश चुके हैं लेकिन कुछ अता पता नहीं है। उधर, आसंडा थाना पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

मैसेज में पानी कनेक्शन काटे जाने का दिखाया जा रहा डर

हरिभूमि न्यूज >>> बहादुरगढ़

लोगों की पूंजी हड़पने के लिए साइबर ठग तरह-तरह की तरीकों लगा रहे हैं। प्रदेश के कई शहरों में अब हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के नाम पर लोगों को निशाना बनाया जा रहा है। बिल अपडेट न होने तथा कनेक्शन काटने की चेतावनी संबंधित मैसेज भेजे जा रहे हैं। जिससे लोग परेशान हैं।

बहादुरगढ़ के रिहायशी सेक्टरों में रहने वाले कई लोगों के पास भी इस तरह के मैसेज आ रहे हैं। मैसेज में हरियाणा शहरी

आठवें वेतन आयोग के गठन में देरी व नियमों में बदलाव पर भड़के मांगों को लेकर विरोध-प्रदर्शन कर कर्मचारियों ने जताई नाराजगी

गेट पर बैठकर कर्मचारियों ने जोरशोर से अपनी मांग उठाई और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की।

हरिभूमि न्यूज >>> बहादुरगढ़

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर बुधवार को ऑल हरियाणा पावर कॉर्पोरेशन वर्कर यूनियन की ओर से सब यूनिट स्तर पर विरोध प्रदर्शन किया गया। गेट पर बैठकर कर्मचारियों ने जोरशोर से अपनी मांग उठाई और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। आठवें वेतन आयोग के गठन में देरी व उसके नियमों में बदलाव, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, रिक्त पदों को भरने, अलग से वेतन आयोग बनाने, महंगाई के अनुरूप भत्ता जारी करने सहित अन्य मांगों तथा समस्याओं पर इस बैठक में मंथन हुआ। राज्य प्रधान बंसी लाल, केंद्रीय कमेटी सदस्य रवींद्र दलाल बहादुरगढ़ यूनिट प्रधान आदि ने अपने विचार रखे।

रवींद्र दलाल ने सरकार की नीतियों का विरोध जताते हुए कहा कि इन नीतियों के काम सरकार कर रही है। मुनाफे में चल रही चंडीगढ़ बिजली को प्राइवेट हाथों में सौंप दिया शंका है। इसकी वजह से बिजली के रेट भी

बहादुरगढ़। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

झज्जर। मीटिंग में कर्मचारियों के समक्ष अपनी बात रखते हुए एसकेएस प्रधान रामबीर।

फोटो: हरिभूमि

बढ़ जाएगा। बंसीलाल ने कहा कि कर्मचारियों का शोषण हो रहा है। पब्लिक को लूटने का काम सरकार कर रही है। मुनाफे में चल रही चंडीगढ़ बिजली को प्राइवेट हाथों में सौंप दिया गया। आए दिन हादसे हो रहे हैं और

कर्मचारियों को रिस्क अलाउंस नहीं दिया जा रहा। कृष्ण, रवि नागर, ललित, मधु, निशा, प्रदीप धनखड़, भगत, ऋषि, राकेश सोलंकी, प्रदीप, संजय, संदीप, कृष्ण, अनिल, पवन आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। बादली-बहादुरगढ़ मार्ग पर गोशाला के पास एक कार और बाइक की टक्कर हो गई। इस हादसे में बाइक सवार युवक बुरी तरह से घायल हो गया। उसे शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। परिजनों के बयान पर इस संबंध में कार चालक को खिलफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। घायल की पहचान राहुल के रूप में हुई है। गांव मांडोठी का निवासी राहुल अदालत से अपने घर जा रहा था। बाइक पर उसके साथ चचेरा भाई मोहित भी सवार था। जब ये बादली रोड पर गोशाला के पास पहुंचे तो अचानक एक कार तेजी से यू टर्न हुई। बाइक सवार राहुल और मोहित गाड़ी की चपेट में आ गए। राहुल को काफी चोट लगी। मोहित ने राहुल की मदद से राहुल को संभाला और एक निजी अस्पताल में ले गया। सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। राहुल की हालत गंभीर बताई जा रही है। गाड़ी का नंबर पुलिस को मिल गया है। मामले में जांच की जा रही है।

तेज रफ्तार ट्राले ने कैंटर को मारी टक्कर

- ट्राला हुआ क्षतिग्रस्त, डिवाइडर पर पलटा कैंटर

हरिभूमि न्यूज >>> झज्जर

बुधवार सुबह करीब साढ़े आठ बजे शहर के गुढ़ा प्लाईओवर पर तेज रफ्तार ट्राले ने अपने आगे चल रहे कैंटर को टक्कर मार दी। टक्कर लगने के कारण असंतुलित हुआ कैंटर डिवाइडर से टकराकर पलट गया। रफ्तार तेज होने के कारण ट्राले का अगला कैबिन भी बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। ट्राले में जहां तारें लोड थीं वहीं कैंटर खाद्य सामग्री से भरा था। गणीमत यह रही कि इस घटना में जहां कैंटर चालक को खरौंच तक नहीं आई वहीं ट्राला चालक घायल हो गया। इस दुर्घटना के चलते थोड़ी देर तक यातायात

झज्जर। क्रेन की सहायता से डिवाइडर पर पल्टे कैंटर को हटाने हुए पुलिसकर्मियों व टक्कर लगने के बाद क्षतिग्रस्त हुआ ट्राले का कैबिन।

फोटो: हरिभूमि

बाधित रहा लेकिन नेशनल हाईवे अथॉरिटी टीम व पुलिस टीम द्वारा वाहनों को साइड करवाकर शीघ्र ही रास्ता सुचारु कर दिया। दोनों वाहनों में केवल चालक ही सवार थे। घायल ट्राला चालक को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसकी गंभीर हालत को देखते हुए प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक के पीजीआई रेफर कर दिया। घायल

चालक की पहचान मलखान सिंह पुत्र श्रवण सिंह के तौर पर की गई है। क्षतिग्रस्त कैंटर को उठवाने में लगे कैंटर से संबंधित अधिकारी सुकेश कुमार ने बताया कि उनका यह आयरशर कैंटर एक निजी कंपनी में लगा है। इसमें खाद्य सामग्री लेकर उनका चालक सत्येंद्र बादली से हिसार जा रहा था, जब वह करीब साढ़े आठ बजे जब गुढ़ा प्लाईओवर पर पहुंचा तो पीछे से

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में लगी सरसों की ढेरियां।

फोटो: हरिभूमि

जिले में 9220.55 एमटी सरसों की खरीद उठान 4124 एमटी, बनी परेशानी

झज्जर। जिलेभर की अनाज मंडियों में सरसों की आवक में तेजी आई है। जिसके कारण मंडी परिसर सरसों से अट्टे पड़े है। लेकिन उठान कार्य धीमी गति से होने के कारण आदती परेशान है। आदतियों का कहना है कि गेहूं की फसल लेकर भी किसान मंडी में पहुंचने शुरू हो गए है। ऐसे में समस्या गंभीर होती जा रही है। वहीं वेयरहाऊस गोदाम के बाहर सरसों से भरे हुए वाहनों की कतारें लगी है। वहां भी गाड़ी जल्दी खाली नहीं करवाई जा रही है। आदतियों द्वारा बनाए गए एसोसिएशन के ग्रुप में भी आदती दिनभर गाड़ी उपलब्ध करवाने की अपील ट्रांसपोर्टर को करते रहते है। लेकिन फिर भी कोई व्यवस्था नहीं बन पा रही है। जिसके कारण आदतियों में रोष भी बना हुआ है। उधर, डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि अब तक जिले में कुल 9220.55 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हो चुकी है, जबकि 13502 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है। इसमें से 4124 मीट्रिक टन सरसों की लिफ्टिंग पूरी हो चुकी है और शेष लिफ्टिंग का कार्य तेज गति से किया जा रहा है। उन्होंने खरीद एजेंसियों को निर्देश दिए कि किसानों को समय पर भुगतान किया जाए ताकि उन्हें आर्थिक परेशानियों का सामना न करना पड़े। लिफ्टिंग कार्य में तेजी लाई जाए ताकि मंडियों में जगह की कमी न हो और नई फसल की आवक बाधित न हो।

विधायक ने नारियल फोड़कर किया सड़क निर्माण कार्य का शुभारंभ

93 लाख में बनेगा साढ़े 3 किलोमीटर लंबा बराही रोड

हरिभूमि न्यूज >>> बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने बुधवार को बहादुरगढ़ से बराही तक बनने वाली सड़क के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर विधिवत शुभारंभ किया। लाइनपर से बराही तक करीब 3.53 किलोमीटर लंबी सड़क के निर्माण कार्य पर 93 लाख रुपए खर्च होंगे।

सड़क निर्माण का शुभारंभ करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि गांवों को शहर से जोड़ने के लिए टूटी सड़कों को

बनवाने का कार्य तेज गति से किया जा रहा है। इस सड़क के निर्माण कार्य पर लगभग 93

बहादुरगढ़। नारियल फोड़कर सड़क निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

लाख रुपए की लागत आएगी। विधायक जून ने ठेकेदार को सड़क के निर्माण कार्य में गुणवत्ता का पूरा ध्यान रखने के निर्देश दिए। जून ने मौके पर मौजूद लोगों से भी सड़क के निर्माण कार्य में लगने वाली सामग्री पर तजर बनाए रखने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि क्षेत्र की जरूरत सड़कों का नए सिरे से निर्माण होने पर नागरिकों को आवागमन में काफी सहायित होगी। स्थानीय निवासियों ने विधायक राजेश जून का स्वागत करने के साथ ही आभार जताया।



इस वर्ष **वर्ल्ड हेल्थ डे (7 अप्रैल)** की थीम 'स्वस्थ शुरुआत, आशाजनक भविष्य' डिसाइड की गई है। यह थीम, गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित है। इस बारे में सभी को जानना जरूरी है।

गर्भवती मां की हेल्थ से जुड़ा शिशु का स्वास्थ्य-विकास

वर्ल्ड हेल्थ-डे स्पेशल

गर्भावस्था के दौरान मां का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही गर्भस्थ शिशु के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। इस बारे में, कोकून हॉस्पिटल, जयपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. मितुल गुप्ता सलाह देती हैं, 'इस दौरान संतुलित आहार, पर्याप्त पानी पीना और हल्के व्यायाम जैसे वॉकिंग या योग करना बेहद फायदेमंद होते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना और कैफीन जैसी उत्तेजक चीजों से बचना भी जरूरी है। जहां तक मानसिक स्वास्थ्य की बात है, तो गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण तनाव और चिंता होना सामान्य है, लेकिन अगर यह ज्यादा बढ़ जाए तो यह मां और शिशु दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। सकारात्मक माहौल में रहना, परिवार और दोस्तों से जुड़ाव बनाए रखना और जरूरत महसूस होने पर किसी मनोवैज्ञानिक या चिकित्सक से परामर्श लेना फायदेमंद होता है।' मेडिटेशन और सांस लेने से जुड़े योगाभ्यास मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकता है।

बदलावों का रखें ध्यान: गर्भावस्था के दौरान मां की सेहत में होने वाले बदलावों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, करोल बाग, दिल्ली में कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजी एंड ऑब्स्टेट्रिक्स, डॉ. रुचिका शर्मा बताती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान शरीर में कई हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। कई महिलाओं को इस दौरान मूड स्विंग्स, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं को कम करने के लिए संतुलित आहार, जिसमें हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन शामिल हों, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। गर्भावस्था के दौरान डी-हाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। इसके अलावा, डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को आवश्यक पोषक तत्वों की दवाइयां भी देते हैं, जिनमें फोलिक एसिड, आयरन, कैल्शियम, विटामिन डी और ओमेगा-3 फैटी एसिड शामिल होते हैं, इन्हें निर्धारित रूप से समय से लेना चाहिए। ये पोषक तत्व शिशु के मस्तिष्क और हड्डियों के विकास में सहायक होते हैं और मां को एनीमिया जैसी समस्याओं से बचाते हैं।



मां का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सीधे शिशु के न्यूरोलॉजिकल और भावनात्मक विकास पर प्रभाव डालता है, इसलिए इस दौरान सकारात्मक सोच और आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना जरूरी है।' **नवजात बच्चे की करें केयर:** नवजात बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट, डॉ. मीनाक्षी बंसल कहती हैं, 'गर्भावस्था के दौरान मां के पोषण और भावनात्मक स्थिति का सीधा असर शिशु के मस्तिष्क, हृदय और संपूर्ण शारीरिक विकास पर पड़ता है। इसीलिए मां को संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और तनावमुक्त वातावरण में रहना चाहिए। जन्म के बाद, नवजात शिशु की देखभाल में उसकी साफ-सफाई, सही पोषण और टीकाकरण का विशेष ध्यान रखना जरूरी होता है। मां का



स्तनपान शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और उसके मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है। इसके अलावा, नवजात को पर्याप्त नींद देना और डॉक्टर के निर्देशानुसार समय पर टीकाकरण कराना आवश्यक है। शिशु के शुरुआती वर्षों में उसके मानसिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता को उसके साथ अधिक समय बिताना चाहिए, जिससे उसका बेहतर मानसिक विकास हो और उसका अच्छा भविष्य सुनिश्चित हो सके।' गर्भावस्था के दौरान मां का मानसिक स्वास्थ्य, शिशु के संपूर्ण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, इस समय शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखना, आवश्यक सावधानियां बरतना और विशेषज्ञों की सलाह लेना मां, शिशु के लिए ही नहीं संपूर्ण समाज के उज्ज्वल भविष्य के लिए आवश्यक है। * **प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

अवेयरनेस

रजनी अरोड़ा

जल हमारे जीवन का आधार और मूलभूत जरूरतों में से एक है। यह न केवल हमारी प्यास बुझाकर शरीर को हाइड्रेट रखता है, बल्कि संपूर्ण शारीरिक कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने और ओवरऑल हेल्थ मेंटेन करने के लिए भी जरूरी है। हेल्थ एक्सपर्ट्स सेहतमंद रहने के लिए एक वयस्क को दिन भर में 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। आयुर्वेद में भी दिन के दो पहरो-सुबह खाली पेट और रात को सोने से पहले पानी या विशेष पेय पीना सेहत के लिए फायदेमंद माना गया है।

आमजन रात को सोने से पहले पानी या अन्य पेय पीने के फायदों के बारे में नावाकिफ होते हैं। जबकि रात को सोने से पहले और विशेष पेय सही मात्रा में पीना सुबह के बनिस्पत अधिक फायदेमंद होता है। इससे दिन भर में होने वाली फ्यूड की कमी दूर होती है और शरीर में हाइड्रेशन लेवल मेंटेन रहता है। साथ ही यह शरीर को रिलैक्स करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने, डिटॉक्स या विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।

गुनगुना पानी: रात में सोने से 30 मिनट पहले एक गिलास हल्का गुनगुना पानी पिएं। **क्या हैं फायदे:** रात में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए बेस्ट है। यह पाचन तंत्र को सक्रिय करता है और कब्ज से राहत देता है। शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकालने में मदद करता है। ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है। मांसपेशियों और जोड़ों को आराम देता है, विशेष रूप से पीठ दर्द या मांसपेशियों में खिंचाव होने पर दर्द में राहत देता है। तनाव कम कर शरीर को रिलैक्स करने और अच्छी नींद लाने में सहायक है।

शहद-नींबू पानी: गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: यह पेय शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और पेट की सफाई करता है। पेट की जलन और एसिडिटी को कम करता है। नींबू में मौजूद विटामिन सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने में सहायक है। सर्दी-जुकाम होने पर शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गले को आराम पहुंचाते हैं। शरीर को रिलैक्स करते हैं और अच्छी नींद लाने में सहायक है। शरीर में एनर्जी लेवल और रात के समय शरीर में होने वाली रिकवरी प्रक्रिया को मेंटेन करता है।

हर्बल टी: कैमोमाइल टी, पुदीना टी या अदरक टी में थोड़ा-सा शहद मिलाकर सोने से पहले पी सकते हैं। **क्या हैं फायदे:** कैमोमाइल टी तनाव और चिंता को कम करके, दिमाग को शांत करने और अच्छी नींद में मदद करती है। पुदीना टी पाचन तंत्र को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है और शरीर को रिलैक्स करती है। अदरक टी शरीर को गर्म रखती है, इम्युनिटी को बढ़ाती है और सर्दी-जुकाम से बचाव करती है।

सौंफ का पानी: एक गिलास पानी में एक चम्मच



रात में सोने से पहले अगर आप निश्चित मात्रा में सही तरीके से पानी या स्पेशल ड्रिंक पीते हैं तो यह आपकी हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे क्या-क्या फायदे होते हैं, यहां आपको बता रहे हैं। लेकिन इनमें से किसी का भी सेवन करने से पहले आपको एक बार अपने डॉक्टर से कंसल्ट कर लेना चाहिए।

सोने से पहले पिएं पानी-स्पेशल ड्रिंक बीमारियां रहेंगी दूर-आप रहेंगे स्वस्थ



सौंफ डालकर 2-3 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर इसे पिएं। **क्या हैं फायदे:** यह पेय पाचन को दुरुस्त करता है और एसिडिटी से राहत देता है। गैस, अपच और सूजन को कम करता है। शरीर को रिलैक्स करके अच्छी नींद लाने में मदद करता है।

जीरा पानी: एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच जीरा डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर छानकर इसे पिएं। **क्या हैं फायदे:** मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने और वजन घटाने में यह पेय मदद करता है। पाचन तंत्र को सुधारता है।

और कब्ज से राहत देता है। गैस, अपच और एसिडिटी को दूर करता है और पेट दर्द से राहत दिलाता है। **त्रिफला पानी:** एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाकर पिएं।

क्या हैं फायदे: इसे पीने से पाचन में सुधार आता है। पेट में आंतों की सफाई करता है और कब्ज से राहत दिलाता है। शरीर को प्राकृतिक रूप से डिटॉक्स करता है और त्वचा में निखार लाता है। इम्युनिटी को भी मजबूत करता है।

नारियल पानी: एक गिलास ताजा नारियल पानी सोने से 30 मिनट पहले पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में विटामिन और मिनरल्स की कमी की भरपाई कर शरीर में एनर्जी लेवल और इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस मेंटेन रखता है। यह शरीर को हाइड्रेट और ठंडा रखता है। दिन भर की थकान और स्ट्रेस लेवल को कम करने में मदद करता है। नींद की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। **हल्दी पानी:** एक गिलास गुनगुने पानी में एक-चौथाई छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। **क्या हैं फायदे:** एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर

हल्दी पानी सूजन को कम करता है। जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

हिमालयन सॉल्ट पानी: एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक चुटकी हिमालयन नमक मिलाकर पी सकते हैं।

क्या हैं फायदे: शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स बैलेंस बनाए रखता है और शरीर में हाइड्रेशन मेंटेन रखता है। पाचन तंत्र को मजबूत करता है, शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाता है। मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को सुचारु रूप से



चलाने में मदद करता है जिससे व्यक्ति अगली सुबह फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता है। * **(डाइट एंड वेलेनेस क्लिनिक, दिल्ली की सीनियर डाइटिशियन, डॉ. शालिनी सिंघल से बातचीत पर आधारित)**

इन बातों का रखें ध्यान



- सोने से करीब आधा घंटा पहले एक गिलास पानी और चाय या गर्म पेय करीब 2 घंटे पहले पीना बेहतर है। बहुत ज्यादा पानी न पिएं। इससे ब्लैडर सक्रिय हो सकता है। रात को पेशाब के लिए बार-बार बाथरूम जाना पड़ सकता है, जिससे नींद बाधित होती है।
- बहुत ठंडा या बहुत गर्म पानी न पिएं। इससे हार्ट आर्टरीज संकुचित होने लगती हैं, जिससे ब्लड सर्कुलेशन बाधित हो जाता है। नेक्रोसिस सेल्स नष्ट होने लगते हैं, जिससे हार्ट अटैक का खतरा रहता है।
- हमारी वास्तुनी (इस्रोफेजल) की परत आमतौर पर 40 डिग्री सेंटीग्रेड तक का तापमान सहन कर सकती है, लेकिन अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी पीने से इस परत को नुकसान पहुंचता है और उसमें जलन हो सकती है। स्थिति लंबे समय तक बनी रहने पर वास्तुनी में सूजन आ सकती है।
- कैफीन युक्त पेय (काफी, चाय, सोडा) में कैफीन और थियोबोमाइन उत्तेजक तत्व

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा

कंसल्टेंट डाइटिशियन, गौडा

उग्र के हिसाब से मेंटल हेल्थ के लिए हर किसी को अलग तरह की डाइट की आवश्यकता होती है। इस बारे में आपको यहां बता रहे हैं। **टीनएजर-यंगस्टर:** किशोरावस्था और युवावस्था में मस्तिष्क तेजी से विकसित होता है, इसलिए इनको सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, मूड और स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए भी जरूरी होता है। इन्हें अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड जरूर लेना चाहिए। यह ब्रेन के न्यूरोन्स के निर्माण और संचार में मदद करता है। यह डिप्रेशन, चिंता और याददाश्त की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक है। मछली, अलसी (फ्लैक्स सीड्स), चिया सीड, अखरोट और डॉक्टर की सलाह पर फिश ऑयल का सेवन कर सकते हैं। इससे ब्रेन की कोशिकाओं की झिल्ली मजबूत होती है और सीखने की क्षमता बढ़ती है। एंटीऑक्सिडेंट्स, मस्तिष्क को ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और सूजन से बचाते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। जामुन (ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी), हरी पत्तेदार सब्जियां, डाक चॉकलेट, टमाटर, गाजर, शकरकंद में एंटी ऑक्सिडेंट्स तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार करते हैं। इनके लिए प्रोटीन भी जरूरी है क्योंकि यह न्यूरोट्रांसमीटर्स (जैसे- सेरोटोनिन और डोपामाइन) के निर्माण में मदद करता है, जो मूड को स्थिर रखते हैं। अंडे, दाल, छोल, राजमा, चिकन, मछली, दही, पनीर और टोफू इसके प्रमुख स्रोत हैं। प्रोटीन से युवाओं में ब्रेन को तेजी से काम करने की एनर्जी मिलती है और मानसिक थकान कम होती है। इनके अलावा कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स

खान-पान का हमारी हेल्थ से गहरा संबंध है। केवल शरीर ही नहीं बल्कि ब्रेन को भी चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में हेल्टी डाइट का बहुत बड़ा योगदान है। अच्छी मेंटल हेल्थ के लिए, कैसी हो आपकी डाइट, जानिए।

हर उम्र में ब्रेन रहेगा हेल्टी



से ब्रेन को एनर्जी मिलती है। साबुत अनाज, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोवा, रोटी, दालें और शकरकंद इसके प्रमुख स्रोत हैं। ये ब्लड शुगर को स्थिर रखते हैं, जिससे चिड़चिड़ापन और थकान कम होती है। विटामिन और मिनरल्स, न्यूरोट्रांसमीटर्स के उत्पादन को बढ़ाने और तनाव को कम करने में मदद करते हैं। **मिडिल एज:** मिडिल एज के लोगों को दिमागी कार्यक्षमता, याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने वाली डाइट लेनी चाहिए। आमतौर पर टीनएजर्स के लिए यहां जिन चीजों का उल्लेख किया गया है, वे मिडिलएज लोगों और बुजुर्गों के लिए भी फायदेमंद होती हैं। इनके अलावा कुछ ऐसे तत्वों की भी डाइट में शामिल करना चाहिए, जो इस उम्र में ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जैसे- विटामिन ई। यह बादाम, सूरजमुखी के बीज और हरी सब्जियों में पाया जाता है, जो इस उम्र में न्यूरोन्स की

सुरक्षा करता है। मैग्नीशियम भी फायदेमंद है। यह काजू, पालक और डाक चॉकलेट में होता है, जो तनाव को कम करता है। रोजाना एक मुट्ठी नट्स (बादाम, अखरोट) भी खाएं। रोजाना भोजन में हल्दी का इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें मौजूद करक्यूमिन एंटी-इंफ्लेमेटरी और न्यूरोप्रोटेक्टिव गुणों से भरपूर होता है। **ओल्ड एजर्स:** बुजुर्गों के लिए ब्रेन की अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए एक संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर डाइट बहुत जरूरी है। ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, पालक और ब्रोकली जैसे फल और सब्जियां एंटीऑक्सिडेंट्स (विटामिन सी और ई) से भरपूर होते हैं, जो ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस और ब्रेन सेल्स के नुकसान को कम करते हैं। पालक, केला और सरसों के साग में विटामिन के और बीटा-केरोटीन होता है, जो दिमागी गिरावट को धीमा करने में मदद करता है। * **प्रस्तुति: विनीता**

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनाथ हो सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें

हरिभूमि- संपादक-सेहत

129, ट्रांसपोर्ट सेक्टर, पंजाबी बाग, पश्चिमी दिल्ली, नई दिल्ली-110035 या मेम करे - sehat@haribhoomi@gmail.com

हर्बल जोन / रेखा देशराज

सर्दी खत्म होने और पूरी तरह गर्मी शुरू होने के बीच का मौसम यानी मार्च और अप्रैल के महीने में कई तरह की मौसमी बीमारियों के संक्रमण का रिस्क बढ़ जाता है। सर्दी में हमारी इम्युनिटी ठंड के हिसाब से एडजस्ट हो जाती है, लेकिन जैसे ही गर्मी आती है, शरीर को फिर से बदलाव के साथ तालमेल बिठाना पड़ता है। यही वजह है कि इस मौसम में अनेक लोग सर्दी, जुकाम से लेकर गले के संक्रमण से ग्रस्त हो जाते हैं। क्योंकि बदलते मौसम के कारण लोगों की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। इन दिनों हवा में नमी और धूल के कारण भी बैक्टीरिया और फंगस अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिससे सांस और त्वचा संबंधी संक्रमण भी बढ़ जाते हैं। इन सभी परेशानियों से बचने के लिए एक कारगर हर्बल औषधि है शंखपुष्पी। शंखपुष्पी का वानस्पतिक नाम कोन्वोलुतुस तुरिकाउलिंस है। यह एक पादप है। चूंकि इसमें शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प निकलते हैं इसलिए इसे आसान भाषा में शंखपुष्पी कहते हैं। शंखपुष्पी की

मौसमी बीमारियों से बचाए शंखपुष्पी



तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही सर्वाधिक प्रभावकारी औषधि मानी जाती है।

फिटनेस फंडा

आदित्य रेडिन

मेरे लिए हेल्टी और फिट रहना सिर्फ एक च्वाइस नहीं, बल्कि जरूरत है। मेरा मानना है कि फिटनेस केवल अच्छी बाँड़ी या मसल्स बनाने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह आपकी पूरी लाइफस्टाइल, एनर्जी लेवल और माइंडसेट पर असर डालती है। अगर आप फिट हैं, तो न केवल फिजिकली बल्कि मेंटली भी स्ट्रॉंग रहते हैं, जिससे आप हर चैलेंज को बेहतर तरीके से फेस कर सकते हैं। **फिटनेस आइडियल:** मेरे फिटनेस आइडियल कोई एक इंसान नहीं हैं, बल्कि हर को. शख्स है, जो अपनी लिमिट्स को पुश करता है और खुद का बेहतर वर्जन बनने की कोशिश करता है। बात अगर इंस्पिरेशन की करें, तो त्र्युतिक रोशन और मिलिंद सोमन जैसे एक्टर्स मेरे लिए आइडियल हैं क्योंकि वे न सिर्फ फिट हैं, बल्कि उन्होंने फिटनेस को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाया है और एजिज को भी मात दी है। **एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी:** मेरे लिए हेल्टी, फिट और एनर्जेटिक रहना ज्यादा जरूरी है। सिर्फ स्लिम दिखना, फिटनेस का सही मापदंड नहीं है। अगर आपके अंदर ताकत, स्ट्रेमिना और एनर्जी नहीं है, तो स्लिम दिखने का कोई फायदा नहीं। मेरे लिए फिटनेस का मतलब है कि मैं पूरे दिन एक्टिव

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'तेनाली रामा' में राजा कृष्णदेव राय की भूमिका आदित्य रेडिन निभा रहे हैं। शो में वे काफ़ी फिट नजर आ रहे हैं। अपनी हेल्थ-फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या करते हैं, आदित्य बता रहे हैं अपनी जुबानी।

मेरे लिए फिटनेस का मतलब एक्टिव-एनर्जेटिक बने रहना है

और एलर्ट रहूँ, अपनी परफॉर्मेंस को सुधार सकूँ और लाइफ को फुल एंजॉय कर सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं अपनी डाइट में नेचुरल, अनप्रोसेस्ड और हेल्टी चीजों को प्राथमिकता देता हूँ। मेरा डाइट प्लान कुछ इस तरह रहता है। सुबह के समय सबसे पहले गुनगुने पानी के साथ नींबू या एप्पल साइडर विनगर लेता हूँ। उसके बाद नट्स और फ्रेश फ्रूट्स खाता हूँ। ब्रेकफास्ट में प्रोटीन रिच फ्रूट्स जैसे- प्लाव्हाइट्स, ओट्स या मल्टीग्रेन परांठा। मिड-मॉर्निंग स्नैक्स के तौर पर ग्रीन टी और कुछ नट्स लेता हूँ। लंच में घर का बना सिंपल खाना जैसे- रोटी, दाल, सब्जी, सलाद और दही। इसके बाद इवनिंग स्नैक्स में प्रोटीन शेक या स्माउट्स लेता हूँ। और डिनर में हल्का और जल्दी पचने वाले फूड जिसमें ग्रिल्ड चैम्पिटेबलस, सूप या दलिया शामिल होता है। सोने से पहले हर्बल टी या हल्दी वाला दूध भी जरूर पीता हूँ। **वर्कआउट शेड्यूल:** मेरा वर्कआउट



शेड्यूल इस तरह रहता है। हफ्ते में 5-6 दिन ट्रेनिंग, जिसमें स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, कार्डियो और हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग शामिल है। एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के तौर पर रनिंग, स्किपिंग और बाँड़ी वेव एक्ससाइज करता

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

खबर संक्षेप



झज्जर। बैठक में मौजूद जिला प्रभारी एवं कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

जेजेपी के जिला प्रभारियों ने ली कार्यकर्ताओं की बैठक

झज्जर। जननायक जनता पार्टी के जिला प्रभारी कर्नल सुखचिंद्र सिंह राठी व नरेश द्वारका ने बुधवार को झज्जर पहुंच कर जिले के कार्यकर्ताओं की बैठक ली। बैठक के दौरान दोनों जिला प्रभारियों ने कार्यकर्ताओं को निर्देश दिए कि वे जिले में संगठन को मजबूत बनाएं। जिला प्रभारी सुखचिंद्र राठी ने संगठन को लेकर आगामी रणनीति भी बनाई। इस दौरान प्रदेशाध्यक्ष पंचायती राज प्रकोष्ठ राकेश जाखड़, जिलाध्यक्ष उपेंद्र कादियान, जिप वाईस चेयरमैन राजीव दलाल, महिला जिलाध्यक्ष शीला गोदारा, डॉक्टर योगेश पाराशर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

परिवेदना समिति की मासिक बैठक आठ को झज्जर। जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक आगामी आठ अप्रैल को आयोजित की जाएगी। सीटीएम रविंद्र मलिक ने बताया कि बैठक में 15 परिवारों को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है। इन परिवारों में विभिन्न विभागों से संबंधित परिवार शामिल हैं, जिनपर समिति के अध्यक्ष कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राठवा द्वारा सुनवाई की जाएगी। बैठक में सभी विभागाध्यक्षों की उपस्थिति अनिवार्य होगी, परिवारों का समाधान मौके पर ही किया जा सके और नागरिकों को त्वरित न्याय मिल सके।



झज्जर। हार्म में रंग लगाकर कागज पर आकर्षक आकृतियां बनाते हुए नन्हें विद्यार्थी।

नौनिहालों ने हाथों पर रंग लगाकर बनाई आकर्षक आकृतियां

झज्जर। संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में बुधवार को थंब ड्रेशन और आर्ट-1 कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस रचनात्मक कार्यक्रम में कक्षा नवमी से दूसरी कक्षा तक के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विद्यार्थियों ने अपने हाथों पर रंग-बिरंगे रंग लगाकर विभिन्न आकृतियां और कलाकृतियां बनाई, जिससे उनका उत्साह और रचनात्मकता स्पष्ट रूप से झलक रही थी। उनकी रंगीन हथेलियों से सजीव हुई आकृतियां न केवल सौंदर्यबोध को बढ़ावा दे रही थीं, बल्कि उनके मानसिक विकास को भी सुदृढ़ कर रही थीं। विद्यालय के प्राचार्य पृथ्वीराज यादव ने कहा कि इस प्रकार की कलात्मक गतिविधियां बच्चों के मानसिक एवं नैतिक विकास में सहायक होती हैं। ऐसे कार्यक्रमों से बच्चों में आत्मनिर्भरता, सृजनशीलता और आत्मविश्वास जैसे गुण विकसित होते हैं, जो उनके भविष्य के व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह कार्यक्रम न केवल बच्चों के लिए मनोरंजन का साधन है, बल्कि उनके सैद्धांतिक की प्रक्रिया को भी सुदृढ़ करता है। विद्यालय का प्रयास है कि बच्चों को केवल किताबी ज्ञान देने की बजाय उनके भीतर छिपी प्रतिभा को भी उजागर किया जाए।

मानवी तिवारी और आरती ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर मेडरू महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के तत्वावधान में डिजिटल एडिशन और डिजिटल डिंटॉक्सिकेशन विषय पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रदीप यादव ने किया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए और उनका उत्साहवर्धन किया। यह प्रतियोगिता सभी आयु समूहों और विशेष रूप से किशोरों और युवाओं में स्क्रीन टाइम के उपयोग में सचेतक वृद्धि के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए आयोजित की गई। जिससे व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। निबंध प्रतियोगिता में एमए मनोविज्ञान द्वितीय वर्ष की छात्रा मानवी तिवारी और एमए मनोविज्ञान प्रथम वर्ष की छात्रा आरती ने संयुक्त रूप से पहला स्थान प्राप्त किया। एमए मनोविज्ञान प्रथम वर्ष की छात्रा अनु ने दूसरा स्थान और एमए मनोविज्ञान प्रथम वर्ष की छात्रा ईशा दलाल ने तीसरा स्थान हासिल किया। डॉक्टर अदिति कादियान ने सर्व का संचालन किया। प्रतियोगिता का निर्णय वाणिज्य प्रध्यापक दीपक और कंप्यूटर विज्ञान प्रध्यापक विकास सुहाग ने किया।



झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टाफ सदस्यों के साथ।

सर्जरी को बताया हर्निया का स्थाई समाधान

बहादुरगढ़। हर्निया की बढ़ती समस्या को देखते हुए विशेषज्ञ ने लोगों को जागरूक किया। सर्जरी को हर्निया का स्थाई समाधान बताया है। इस प्रक्रिया को हर्नियोप्लास्टी या शैथ हर्निया रिपेयर कहा जाता है। इसे करने से दोहरा हर्निया होने का आशंका कम हो जाती है। जीआई एमएसए और बैरिएट्रिक सर्जरी के वरिष्ठ कंसल्टेंट डॉ. अरुण भारद्वाज ने बताया कि हर्निया कई प्रकार के होते हैं। इनमें मुख्य रूप से वंक्षण, नाभि, चौरा और हायलट हर्निया शामिल हैं। हर्निया एक आम स्वास्थ्य समस्या है, जिसमें शरीर का कोई अंग या उतक कमजोर मांसपेशियों में स्थान बनाकर शरीर के किसी अंग हिस्से में प्रवेश कर जाता है। यह स्थिति न केवल असहज होती है, बल्कि समय पर ईलाज न करने पर अंतों में रुकावट, गैरिजी जैसी गंभीर जटिलताओं का कारण भी बन सकती है। मेक्स सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल साकेत के चिकित्सक ने बताया कि हर्निया के इलाज के लिए कई उपाय उपलब्ध हैं, लेकिन इसका स्थायी समाधान केवल सर्जरी से ही संभव है।



डॉ. अरुण भारद्वाज

पांचवें नवरात्र के दिन बेरी में उमड़ा आस्था का सैलाब
माता का गुणगान कर मांगलिक कार्यों की पूर्ति का मांगा आशीर्वाद

■ हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने किए माता के दर्शन

हरिभूमि न्यूज ►► बेरी

नवरात्र महोत्सव के इन दिनों श्रद्धा एवं आस्था का सैलाब मंदिरों में उमड़ रहा है। अल-सुबह ही मंदिरों में पूजा एवं अर्चना के साथ श्रद्धालु अपनी दैनिक दिनचर्या को प्रारंभ कर रहे हैं। नगर के मंदिरों में भी नियमित रूप से धार्मिक कार्यक्रम हो रहे हैं। जबकि बेरी स्थित मां भीमेश्वरी देवी मंदिर की बात करें तो यहां निरंतर श्रद्धालुओं की भीड़ परिवार सहित पहुंच रही है। श्रद्धालु मां के दर्शन करते हुए



बेरी। मां भीमेश्वरी देवी की प्रतिमा, मां भीमेश्वरी देवी के दर्शनों के लिए उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़।

अपने परिवार की मंगल कामना की दुआ कर रहे हैं। बुधवार को हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता के दर्शन कर अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।



फोटो :हरिभूमि

उधर, बाजारों में व्रत एवं उससे जुड़ी वस्तुओं की जमकर खरीदारी हो रही है। किरयाणे की दुकानों पर विशेष रूप से व्यापारियों की ओर से नवरात्र पर्व से जुड़े सामान को

लेकर साज सज्जा की गई है। अलसुबह ही श्रद्धालु लग गए कतारों में: बेरी में नवरात्र महोत्सव के पांचवें दिन मां भीमेश्वरी देवी के दर्शन करने के लिए सुबह चार

मां भीमेइवरी देवी का मुख्य मेला आज से

बेरी। वीरवार से धर्मनगरी बेरी स्थित मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में मुख्य मेला शुरू हो जाएगा। जिसके लिए प्रशासनिक स्तर पर पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। एसडीएस रेणुका नांदल ने बताया कि मेला



फोटो :हरिभूमि

बेरी। मेला परिसर में व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए एसडीएम ने विशेषकर छठ, सप्तमीरेणुका नांदल। और अष्टमी के दिन मां भीमेश्वरी देवी के दर्शनों के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ती है। जिसके चलते सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद रहेगी। उन्होंने बताया कि मेला में पाकिज, सुरक्षा, पीन के पानी, रात्रि के समय रोशनी के इंतजाम, स्वास्थ्य सुविधाएं,अस्थाई शौचालय, सीसीटीवी, एलईडी स्क्रीन,अविनश्मन सेवा आदि इंतजाम किए गए हैं। श्रद्धालुओं की उमड़ने वाली भीड़ को लेकर कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए इयूटी मजिस्ट्रेट की नियुक्ति की गई है।

पुलिस कमीशनर ने झूठी शिकायत और झूठी सूचना देने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए निर्देश

■ यातायात नियमों की उल्लंघना करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई करने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बुधवार को लघु सचिवालय परिसर स्थित कॉर्पोरेट हाल में पुलिस कमीशनर बी सतीश बालन ने जिले के सभी अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक में प्रत्येक थाने की कार्य शैली की समीक्षा करते हुए उन्हें आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि थानों में आने वाली शिकायतों का पंद्रह दिनों में अनिवार्य तौर पर निपटारा करना होगा। बिना वजह शिकायत व मामला दर्ज लंबित रखने पर संबंधित



फोटो :हरिभूमि

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए जिला पुलिस आयुक्त बी सतीश बालन।

अधिकारियों के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि पुलिस में झूठी शिकायत करने व झूठी सूचना देने वालों के खिलाफ

भी कार्रवाई करना सुनिश्चित करें। पुलिस कमीशनर ने यातायात नियमों की उल्लंघना करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने

कहा कि नशा तस्करी के मुख्य नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए एक विशेष रणनीति के तहत कार्रवाई की जाए ताकि नशा तस्करी के नेटवर्क को ध्वस्त कर समाज को नशा मुक्त बनाया जा सके। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि नशा संबंधी हेल्पलाइन नंबर 01251-254212 पर सूचना देने से न डरें। क्योंकि व्यक्ति की पहचान गोपनीय रखी जाएगी। वहीं भगोड़े अपराधियों और इनामी बदमाशों की धरपकड़ के लिए गठित की गई विशेष टीम के साथ भी चर्चा की। इस दौरान डीसीपी मुख्यालय दीपक सहारन, डीसीपी मयंक मिश्रा, डीसीपी लोवेश कुमार सहित अन्य भी मौजूद रहे।

आमजन को किया साइबर फ्राँड के प्रति जागरूक

झज्जर। बुधवार को साइबर सिक्योरिटी अवेयरनेस प्रोग्राम के तहत साइबर थाना की अलग-अलग टीमों द्वारा आमजन को साइबर फ्राँड के प्रति जागरूक किया। उन्होंने बताया कि आज का युग इंटरनेट का युग है। जिसमें साइबर अपराधी भी सक्रिय हैं जो साइबर अपराध करने के नए-नए तरीके अपना रहे हैं। इंटरनेट का प्रयोग किए जाने से जानकारी के अभाव में कई लोग साइबर अपराध का शिकार हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि इंटरनेट के उपयोग की सही जानकारी होने पर साइबर अपराध से बचा जा सकता है। उन्होंने बताया कि अगर आपके पास किसी अनजान व्यक्ति द्वारा वीडियो कॉल आती है तो उसको नहीं उठाएं वरना आपके साथ साइबर फ्राँड हो सकता है। इसके अलावा बैंक के नाम पर टेलीफोन कॉल पर एटीएम, बैंक अकाउंट्स संबंधी कोई जानकारी जैसे ओटीपी, सीलीवी नंबर आदि किसी भी किसी से साझा न करें। बीमा कंपनी, नौकरी,कॉम के नाम से कॉल किए जाने पर बिना सत्यापन किए कोई जानकारी न दें। इसके अलावा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे व्हाट्सअप, टिक्टॉक(एक्स), फेसबुक व इंस्टाग्राम पर अपनी व्यक्तिगत जानकारी सार्वजनिक न करें क्योंकि कोई भी व्यक्ति आसानी से आपकी जानकारी का इस्तेमाल कर दुरुपयोग कर सकता है। उन्होंने कहा कि साइबर अपराध होने पर तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 का प्रयोग करें।



झज्जर। साइबर अपराध के प्रति आमजन को जागरूक करते हुए पुलिस टीम।

शॉर्ट डॉक्यूमेंट्री दिखाकर किया जागरूक

बहादुरगढ़। बुधवार को वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में विद्यु ओटिजम दिवस के अवसर पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों और स्टाफ ने नीले रंग के वस्त्र धारण किए। छात्रों को 'उलझन: द वायर' डॉक्यूमेंट्री दिखाई गई। ताकि उन्हें इस विकार और इससे जुड़ी चुनौतियों के बारे में जानकारी मिल सके। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने बताया कि ऑटिजम एक न्यूरो-डेवलपमेंटल विकार है, जो व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार, संवाद क्षमता और संवेदी प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है। सही समय पर पहचान, व्यवहार चिकित्सा, विशेष शिक्षा और परिवार का सहयोग इससे प्रभावित व्यक्तियों के जीवन को बेहतर बना सकता है। दिव्यांशुता प्रकोष्ठ सेरोजक पूजा ने बताया कि विश्व स्तर पर जनसंख्या का लगभग एक प्रतिशत ऑटिजम से प्रभावित होती है। कॉलेज छात्राओं और शिक्षकों ने इस महत्वपूर्ण विषय पर जागरूकता फैलाने का संकल्प लिया।



बहादुरगढ़। ओटिज्म पर हुए जागरूकता कार्यक्रम में मौजूद छात्राएं व स्टाफ।

दरबार में शेरों वाली के दुख दर्द मिटाए जाते हैं..



झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन करते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

- भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु
- नवरात्र में उपवास हमारे शरीर को शुद्ध करता है
- मौन हमारी वाणी को शुद्ध करता है और मन को विश्राम देता है

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 245 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संस्था का आयोजन किया गया। चैत्र मास नवरात्र के चतुर्थ स्वरूप मंगलवार को श्रद्धालुओं ने श्रद्धा और भक्ति पूजा अर्चना की। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि चैत्र मास आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवं हर्षोल्लास का महापर्व है, जो मातृ शक्ति के प्रति श्रद्धा सुमन अर्पित करता है। नवरात्र के दौरान देवी दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। जिससे भक्तों को आत्मबल, शक्ति और शुद्धता प्राप्त होती है। नवरात्र में उपवास हमारे शरीर को शुद्ध करता है। मौन हमारी वाणी को शुद्ध करता है और मन को विश्राम देता है। कार्यक्रम में सुंदरकांड पाठ वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, देवेश शर्मा, चिमन लाल वर्मा, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, सुरेश गाबा, आनंद कुमार, दीपक धीमान, रवि यादव, प्रिंस सेठी, शिवम तनेजा, उमा गुलाटी, विना वर्मा, शक्ति कटारिया, विशन वधवा, संतोष हंस, प्रिया तनेजा, नारायणी सरदाना, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, विनोद भूटानी, उर्मण खुराना, सक्षम वर्मा, भारत गिरोत्रा, शिवा गिरोत्रा, दिनेश दुजाना, दीपगु छाबड़ा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। गायक भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा ने अब मेरे भी सुनो है मात भवानी में तेरा ही बालक हूं जनोत महारानी.. योगेश रंजन ने दरबार में शेरों वाली के दुख दर्द मिटाए जाते हैं.. भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को मंत्र मुग्ध कर दिया। इस मौके पर पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीके शर्मा, प्रदीप काठपालिया, विकास नरुला, सुंदर वर्मा, वीरेंद्र वर्मा, रुद्र कौशिक, वंशु वर्मा, मनोहर लाल, भवित वर्मा, जगदीश छाबड़ा, डिल्लल, बिल्लू वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

आहुति डालने के साथ किया गायत्री मंत्र का जाप

झज्जर। पैरामाउंट स्कूल छुअकवास में नए सत्र के शुभआरंभ के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन किया गया। स्कूल प्रांगण में आयोजित इस हवन में शिक्षकों व विद्यार्थियों ने हट आहुति डालने के साथ गायत्री मंत्र का जाप करते हुए भगवान को याद किया। संस्था के चेयरमैन मंजीत झज्जर। हवन कार्यक्रम में आहुति फोटाग व संस्था निदेशक इंदजीत फोणाटडालते हुए शिक्षक एवं विद्यार्थी। ने विद्यार्थियों व शिक्षकों को हवन के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने किसी भी अच्छे कार्य की शुरूआत पर हवन करना बेहतर बताया। इस हवन से नए सत्र की शुरूआत करते हुए उन्होंने विद्यार्थियों के उत्कृष्ट भविष्य की कामना की।



जसौरखेड़ी में एड्स पर बनाए पोस्टर

बहादुरगढ़। जय जसौरखेड़ी के राजकीय कल्या महाविद्यालय ने रेडकॉस यूनिट द्वारा एड्स जागरूकता कार्यक्रम चलाया गया। इसके तहत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें जोशी ने प्रथम स्थान और कनिष्ठा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। रेडकॉस प्रमारी डॉ पूजन ने छात्राओं एचआईवी एड्स के कारणों और बचाव के बारे में बताया। सभी प्रतिभागियों को डायरी बांटी गई। इस दौरान महाविद्यालय प्रमारी डॉ. संदीप किराड समेत सभी प्राध्यापक उपस्थित रहे।



बहादुरगढ़। प्रतिभागी छात्राओं के साथ फोटो :हरिभूमि

एचडी स्कूल में इंडोर स्विमिंग पूल का शुभारंभ



झज्जर। स्विमिंग पूल के शुभारंभ अवसर पर मौजूद शिक्षक एवं विद्यार्थी।

झज्जर। एचडी ररिष्ठ मध्यमिक विद्यालय साल्हावास में बुधवार से इंडोर स्विमिंग पूल का शुभारंभ किया गया। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गई। एचडी ग्रुप ररिष्ठ विशाल नेहरा एवं हेमंत गुलिया ने रिबन काटकर व नरियल फाउंडर मंत्रोच्चारण के बीच स्विमिंग पूल की ओपनिंग की। इस मौके पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया सहित अन्य भी मौजूद रहे।

सूचना

मैं, बलराज सिंह पुत्र श्री भीम सिंह निवासी गांव मकान नंबर-470/6, गली नंबर-1, नेताजी नगर, लाहानगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र हिमांशु देशवाल मेरे कानूनी सुनने से बहादर है और मैं उससे अपने तमम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूँ। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं हिमांशु होगा। यह अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

सूचना

विषय: वास्तविक (असल) दस्तावेज गुम (खोए) जाने बारे में, संबंधित- मकान नंबर-1383, सेक्टर-6, बहादुरगढ़ हम, प्रेम सिंह मलिक पुत्र श्री हारा सिंह मलिक व श्रीमति सुनीता मलिक पत्नी श्री प्रेम सिंह निवासी गांव सुल्तापुर, तहसील हांसी, जिला हिसार बयान करता हूँ कि मकान नंबर 1383, सेक्टर-6, बहादुरगढ़, जिला झज्जर के ऑक्टन नंबर-103, तारीख 10.01.2001 व विक्रय विलेख (Sale Deed) संख्या-3896, तारीख-17.12.2000 द्वारा मालिक है। उपरत ऑक्टन नंबर-1383 व विक्रय विलेख नंबर-3896 हमसे कहीं गुम हो गया है। इस बारे हमने FMR भी करवा दी है। अगर किसी सचजन को ये मिल जाए तो कृपया हमें निम्न घंटे पर वापिस करने का कष्ट करें व इन दस्तावेजों का कोई भी गलत इस्तेमाल दंडनीय होगा।

प्रेम सिंह मलिक, सुनीता मलिक
मकान नंबर-1383, सेक्टर-6
बहादुरगढ़

अनुराग गुप्ता (अग्रणीदार)
वेल बिल्ट रिजल एस्टेट्स एलएलपी
साइट कार्यालय : गांव बानोनीली, सेक्टर-49, बहादुरगढ़, जिला झज्जर

खबर संक्षेप



बहादुरगढ़। श्रद्धालुओं को कथा सुनाने आचार्य खुशीराम। फोटो: हरिभूमि

रामकथा सुनकर
हर्षित हुए श्रद्धालु

बहादुरगढ़। ओमेक्स स्थित श्रीराम मंदिर व शनि धाम परिसर में श्रीराम कथा सुनने के लिए रोजाना भक्त उमड़ रहे हैं। बुधवार को भी पंडाल में बड़ी तादाद में श्रद्धालु पहुंचे। कथावाचक की मधुर वाणी से कथा के प्रसंग सुन्न भक्त मोहित हो उठे। आचार्य खुशीराम महाराज ने भगवती सती चरित्र, शिव-पार्वती विवाह, राम जन्म तथा रामजी की बाल लीलाओं का वर्णन किया। रामजन्म की खुशी के मिठाईयां व प्रसाद का वितरण किया गया। पूरा माहौल भक्तिमय हो गया। संगीतमयी हनुमान चालीसा भी पढ़ी गई। चौथे दिन राम विवाह का वर्णन हुआ और सुंदर झाँकियों ने सभी का मन मोह लिया। ओमेक्स सिटी सेवा मंडल के अध्यक्ष अतर सिंह कौशिक ने कथा वाचक खुशीराम व श्रद्धालुओं का धन्यवाद किया।



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित महासंघ के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

शैक्षिक महासंघ का
कार्यक्रम हुआ

बहादुरगढ़। अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ द्वारा गांव डाबोदा खुर्द में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें महासंघ के प्रांत अध्यक्ष रामवीर, जिला उपाध्यक्ष रेणु व अन्य सदस्यों ने आहूति डालकर सुख समृद्धि की कामना की। उन्होंने कहा कि अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें कड़ी मेहनत करनी चाहिए। इस अवसर पर गुरचरण, मीनू राणी, पूनम, प्रेमिला, योगेश, प्रवीन आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में बच्चों के साथ इंस्टीट्यूट का स्टॉफ।

ऑटिज्म को लेकर
जागरूक किया

बहादुरगढ़। बाबा रामदास इंस्टीट्यूट ऑफ स्पेशल एजुकेशन और श्री ओमवीर सिंह इंस्टीट्यूट ऑफ रिहैबिलिटेशन द्वारा बुधवार को विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस मनाया गया। संस्था अध्यक्ष श्री नवीन देसवाल ने विद्यार्थियों को ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के बारे में बताया। ऑटिस्टिक की आवश्यकता के बारे में भी जागरूक किया। स्थान द्वारा नक्षत्र और आशा किरण स्पेशल स्कूल के छात्रों को दी जाने वाली सुविधाओं की जानकारी दी। स्टाफ सदस्यों ने भी ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार को लेकर बताया।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अख़बार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अख़बार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफ़ोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, गणपति टैक्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़

झज्जर :- पुराना बर्फ़ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर

फ़ोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

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

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

साईंज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 × 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/- ₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट :- विशेष छूट राशि केवल उपर्युक्त टाईज पर मान्य। अन्य किसी साईंज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर :- हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ़ खाना रोड, शिव चौक, फ़ोन :- 8295876400

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति टैक्स के ऊपर, 8295852900

राकेश कोच और अनिल खत्री के उपाध्यक्ष बनने से खेलप्रेमी भी उत्साहित

लॉस एंजलिस
ओलंपिक में प्रदेश
के खिलाड़ी
करेंगे बेहतरीन
प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

हरियाणा ओलंपिक संघ की नई कार्यकारिणी में इस बार बहादुरगढ़ से दो पदाधिकारियों को जगह मिलने से खेलों की इस सर्वोच्च संस्था में इलाके का रुतबा बढ़ा है। कुरती संघ के महासचिव डॉ. राकेश सिंह कोच और स्वीमिंग एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री भी अन्य पदाधिकारियों की भांति निर्विरोध उपाध्यक्ष चुने गए हैं। इन दोनों के उपाध्यक्ष बनने से स्थानीय खेलप्रेमी उत्साहित हैं।

बता दें कि हरियाणा ओलंपिक संघ के चुनाव में जसविंदर उर्फ मीनू बेनीवाल अध्यक्ष और प्रदेश के पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार महासचिव चुने गए थे। जबकि कार्यकारिणी में शामिल 21 पदाधिकारियों में बहादुरगढ़ से डॉ. राकेश सिंह कोच और अनिल खत्री को उपाध्यक्ष का दायित्व सौंपा गया है। इससे इलाके के खेल



बहादुरगढ़। हरियाणा ओलंपिक संघ के पदाधिकारियों के साथ राकेश कोच तथा एचएल सिटी में अनिल खत्री का स्वागत करते खिलाड़ी और खेलप्रेमी।

प्रेमियों को उम्मीद है कि यहां खेल और खिलाड़ियों के विकास में दोनों अहम भूमिका निभाएंगे। गौरतलब है कि डॉ. राकेश सिंह कोच हरियाणा रेंसिलिंग एसोसिएशन के महासचिव हैं और यह पदभार संभालने के बाद से ही उन्होंने निरंतर कुरती स्पर्धाओं का आयोजन सुनिश्चित करवाया। उन्होंने कहा कि लॉस एंजलिस ओलंपिक में हरियाणा के खिलाड़ी बेहतरीन प्रदर्शन करेंगे। हरियाणा में



हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री एचएल सिटी स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी के स्वीमिंग पूल पर पहुंचे। यहां तैराकों और खिलाड़ियों ने उनका जोरदार स्वागत किया। अनिल खत्री पहले भी हरियाणा ओलंपिक संघ के सह सचिव की जिम्मेदारी निभा चुके हैं और भारतीय तैराकी संघ के उपाध्यक्ष भी हैं। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी की अगुवाई में भारत वर्ष-2036 के ओलंपिक



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में छात्राओं को जानकारी देते अजय देशवाल। फोटो: हरिभूमि

भौगोलिक सूचना तंत्र, टेक्नोलॉजी व
करियर गाइडेंस पर हुआ सेमिनार

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

■ मैप बनाकर डिजिटल विधियों से छात्राओं को करवाया अवगत

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्लेसमेंट सैल व भूगोल विभाग द्वारा भौगोलिक सूचना तंत्र, सुदूर संवेदन में टेक्नोलॉजी तथा कैरियर गाइडेंस विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में अजय देशवाल व संजोली ने शिरकत की। उन्होंने मैप बनाकर डिजिटल विधियों से छात्राओं को अवगत करवाया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ राजवंती शर्मा ने कहा कि जीआईएस का दैनिक जीवन में उपयोग बढ़ा है। आज हर क्षेत्र में जीआईएस और सुदूर संवेदन का उपयोग हो रहा है। हमारे जीवन को आधुनिक जीवन शैली से जोड़ने में यह कारगर साबित हुआ है। रिमोट सेंसिंग और जीआईएस हर क्षेत्र में युवा वर्ग को रोजगार के नये अवसर प्रदान कर रहा है। अजय देशवाल ने

बताया कि इस क्षेत्र में नौकरियां प्राप्त करने के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जीआईएस के माध्यम से हम दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक जुड़े हुए हैं। इसका व्यापार, परिवहन, वाणिज्य, विज्ञान, मार्केटिंग व अनुसंधान क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है। भूगोल विभागाध्यक्ष रीना रानी ने कहा कि यह व्याख्यान छात्राओं के भविष्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण साबित होगा। इससे छात्राओं को जीवन में नौकरी के अनेक अवसर के बारे में जानकारी प्राप्त हुई। जो छात्राओं के भविष्य में जीवन यापन करने के लिए एक रास्ता प्रदान करेगा। इस व्याख्यान का संयोजन प्लेसमेंट सैल प्रभारी डॉ. भारती मिश्रा द्वारा किया गया। इस अवसर उर्मिला, ज्योति व तनुजा भी उपस्थित रहीं।

रेखा ने उड़ीसा में जीता रजत पदक

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

नगर परिषद बहादुरगढ़ में कार्यरत चरखी दादरी के मकड़ानी गांव की दिव्यांग खिलाड़ी रेखा देवी ने नेशनल पैरा फेंसिंग चैंपियनशिप में

■ रेखा दोनों रजत पदक हासिल करीं से किया है। रेखा देवी पैरों से उड़ीसा के धुवनेधर में आयोजित राष्ट्रीय पैरा फेंसिंग चैंपियनशिप में रजत पदक प्राप्त किया है।

नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी संजय रोहिल्ला ने भी उन्हें बधाई दी है। बता दें कि रेखा देवी ने प्रतियोगिता के ईपी टीम इवेंट



बहादुरगढ़। आयोजकों से रजत पदक प्राप्त करती रेखा देवी।

में रजत पदक प्राप्त किया है। रेखा

संघर्ष को सलाम

रेखा ने वर्ष 2015 में एथलेटिक्स में जेवेलीन व डिस्कथ शो खेलना शुरू किया। राष्ट्रीय स्तर पर 2016 व 2017 में पदक जीते। गेम्स के आयोजन पर ही 2019 में उसकी नौकरी लग गई। इसके बाद उसने 2022 में दोबारा खेलना शुरू किया। अब भुवनेश्वर में हुई इस प्रतियोगिता में रजत पदक हासिल किया। ई.ओ संजय रोहिल्ला ने भी रेखा देवी को बधाई देते हुए उनके संघर्ष को सलाम किया।

दोनों पैरों से विकलांग है। उसे एक मित्र के माध्यम से पैरालिंपिक गेम्स के बारे में जानकारी मिली।

भाजपा नेता ने लिया सड़क निर्माण का जायजा

■ सड़क सुधारीकरण पर खर्च होंगे 11.30 करोड़ रुपये

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने बुधवार को झज्जर-बहादुरगढ़ मार्ग के स्पेशल रिपेयर कार्य का जायजा लिया। इस मार्ग के सुधारीकरण पर करीब 11.30 करोड़ रुपए खर्च होंगे। निर्माण साइट पर पहुंचे दिनेश कौशिक ने कहा कि संबंधित अधिकारी व ठेकेदार निर्माण सामग्री की गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखे। दिनेश कौशिक सेवामूर्ति ने कहा कि सच्ची मंडी में सावित्रीबाई फुले जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में



बहादुरगढ़। झज्जर रोड पर सड़क निर्माण का जायजा लेते दिनेश कौशिक।

सीएम नायब सिंह सैनी के समक्ष रखी गई मांगों में से बहादुरगढ़-झज्जर मार्ग के सुधारीकरण और बहादुरगढ़ को नगर निगम बनाने की प्रमुखता से शामिल थी। दिनेश कौशिक ने बहादुरगढ़-झज्जर मार्ग का स्पेशल

रिपेयर का काम शुरू होने व सरकार द्वारा बहादुरगढ़ को नगर निगम बनाने को लेकर उठाए गए कदमों के लिए सीएम नायब सिंह सैनी व भाजपा के शीर्ष नेतृत्व का आभार जताया है। उन्होंने कहा कि बहादुरगढ़-झज्जर

त्रिवेणी में तनाव प्रबंधन पर हुई कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सीबीएसई द्वारा तनाव प्रबंधन पर एक क्षमता निर्माण कार्यक्रम (सीबीपी) का आयोजन किया गया। इसमें बताया गया कि शिक्षकों को उच्च मानकों को बनाए रखते हुए कई जिम्मेदारियां को संतुलित करना पड़ता है। कार्यक्रम की शुरूआत स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा व प्रधानाचार्य अनिल कुमार ने की। निधि कौशिक द्वारा संचालित कार्यशाला का उद्देश्य शिक्षकों को आवश्यक तनाव प्रबंधन तकनीक से अवगत कराना था। संगीता वर्मा ने अपने संबोधन में शिक्षण पेशे में



बहादुरगढ़। कार्यशाला में शिक्षकों को अपडेट करती निधि कौशिक।

तनाव प्रबंधन के महत्व को रेखांकित किया तथा कार्यशाला की सराहना की। कार्यशाला में उन कारकों पर ध्यान दिया गया, जो तनाव का कारण बनते हैं। कार्यशाला में तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न

प्रमुख तकनीक की जानकारी दी गई। माइंडफुलनेस अभ्यास, समय प्रबंधन रणनीतियां और विश्राम अभ्यास को लेकर चर्चा हुई। शिक्षण प्रभावशीलता को बेहतर बनाने में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका है।

कार्यशाला के दौरान निधि कौशिक ने तनाव प्रबंधन के लिए व्यावहारिक रणनीतियों पर जोर दिया। उन्होंने तनाव के कारणों की पहचान करने, प्रभावी मुकाबला तंत्र अपने और स्वस्थ कार्य जीवन संतुलन बनाए रखने पर मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की। इंटरएक्टिव प्रारूप ने शिक्षकों को अपने अनुभव साझा करने और एक दूसरे से सीखने के लिए प्रोत्साहित किया। इस दौरान संसाधन व्यक्तियों ने विभिन्न गतिविधियां आयोजित की। सत्र का समापन स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने और रोजमर्रा के जीवन के तनाव से निपटने के लिए तैयार रहने के विभिन्न सुझावों के साथ हुआ।



बहादुरगढ़। सतीश नम्बरदार का अभिनंदन करते स्थानीय नम्बरदार।

सतीश जिला एसोसिएशन
के चेयरमैन बने

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

झज्जर जिला नम्बरदार एसोसिएशन ने सर्वसम्मति से शतीश नम्बरदार को चेयरमैन बनाया है। बहादुरगढ़ तहसील के नम्बरदारों ने खुशी जताते हुए उनका अभिनंदन किया। उम्मीद जताई कि वे ऐसे ही नम्बरदारों के हितों को लेकर निरंतर आवाज उठाते रहेंगे। वहीं सर्वसम्मति से रामकिशन नम्बरदार कालियावास को जिला प्रधान बनाया गया है। तहसील बहादुरगढ़ नंबरदार एसोसिएशन के संरक्षक हुकम सांखोल, उपप्रधान सुरेंद्र जाखोदा, महासचिव जयभवान लडरावन, धर्म सिंह बालौर, उमद

सिंह, प्रदीप डाबोदा खुर्द, सुरेंद्र निलोठी, राजेश आसीदा, जय सिंह जाखोदा के अलावा एडवोकेट गौरव राठी व धर्मेन्द्र आदि ने शतीश नम्बरदार को बधाई दी। शतीश नम्बरदार ने कहा कि वे नई जिम्मेदारी को पूरी कर्तव्य निष्ठा से निभाते हुए जिले के सभी नम्बरदारों को साथ लेकर उनके हक की आवाज उठाएंगे। जल्द ही सीएम नायब सिंह सैनी से भी मुलाकात करेंगे और उनके समक्ष अपनी मांगें भी रखेंगे। उन्होंने बताया कि नम्बरदारों का मान्यत्र 21 हजार रुपए होना चाहिए। नए नम्बरदारों की नियुक्ति होनी चाहिए।

अविश्वास प्रस्ताव को
लेकर बैठक 11 को

बहादुरगढ़। ब्लॉक समिति चेरपरसर्न वर्षा भारद्वाज के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव को लेकर आगामी 11 अप्रैल को बैठक बुलाई गई है। यह बैठक लघुसचिवालय झज्जर के कॉन्फ्रेंस हाल में होगी। इस संबंध में एडीसी सलोनी शर्मा की ओर से बीडीपीओ बहादुरगढ़ सहित अन्य अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए गए हैं। चेरपरसर्न व तमाम समिति सदस्यों को भी नोटिस

■ लघुसचिवालय झज्जर के कॉन्फ्रेंस हाल में होगी बैठक

के जरिये सूचना जारी कर दी गई है। दरअसल, बहादुरगढ़ ब्लॉक समिति चेरपरसर्न वर्षा भारद्वाज के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव को लेकर आगामी 11 अप्रैल को बैठक बुलाई गई है। यह बैठक लघुसचिवालय झज्जर के कॉन्फ्रेंस हाल में होगी। इस संबंध में एडीसी सलोनी शर्मा की ओर से बीडीपीओ बहादुरगढ़ सहित अन्य अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश जारी किए गए हैं। चेरपरसर्न व तमाम समिति सदस्यों को भी नोटिस

चेयरपर्सन वर्षा शर्मा को कुर्सी से हटाने के लिए काफी समय से जद्दोजहद चल रही है। कुछ महीने पहले 20 समिति सदस्यों की ओर से अविश्वास प्रस्ताव के सिलसिले में शपथ पत्र दिए गए थे। जनवरी में बैठक होनी थी लेकिन स्थगित हो गई। अब इस संबंध में बैठक की तैयारी शुरू कर दी गई है। एडीसी सलोनी शर्मा की ओर से आवश्यक दिशा निर्देश जारी भी कर दिए गए हैं। कहा गया है कि 20 सदस्यों ने अविश्वास प्रस्ताव पर विचार करने के लिए बैठक बुलाने की मांग की थी। हरियाणा पंचायती राज अधिनियम के तहत बैठक बुलानी जरूरी है। लिहाजा 11 अप्रैल को लघु सचिवालय झज्जर में बैठक बुलाई गई है। इस बैठक में अविश्वास प्रस्ताव पर विचार किया जाएगा। बीडीपीओ बहादुरगढ़ को पंजीकृत एडी के साथ बैठक की सूचना जारी करने, व्यवस्था करने के निर्देश दिए गए हैं। देखने वाली बात है कि 11 अप्रैल को होने वाली इस बैठक में क्या कुछ होता है।

Happy Birth Day

अमरजीत कौर गिरौत्रा

को जन्मदिन पर परिवार की तर्फ से शुभकामनाएं

आमजन परेशान, प्रशासन से अवैध बने ब्रेकरों को हटाने की मांग

नियमों को ताक पर रखकर लोग गलियों में बना रहे स्पीड ब्रेकर

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

शहर की गलियों में लोगों द्वारा स्वयं की सुविधानुसार बनाए जा रहे स्पीड ब्रेकर के कारण आमजन को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। खास बात यह भी है कि शहर की गलियों में बनाए गए बेहिसाब ब्रेकर मानकों के अनुसार नहीं बनाए गए। लोग नियमों को ताक पर रखकर वतने भारी भरकम स्पीड ब्रेकरों के कारण जहां दोपहिया वाहन चालक चोटिल हो रहे हैं वहीं इनके ऊपर से गाड़ियों के गुजरते समय भी गाड़ी में नुकसान होने का भय बना रहता है। शहर की गलियों में बने अवैध स्पीड ब्रेकर से ई-रिक्शा व स्कूटी चालकों को



झज्जर। डाकखाना के पीछे गली में ब्रेकर के साथ में बनाया गया अवैध स्पीड ब्रेकर। फोटो: हरिभूमि

परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। बेरी गेट से पोस्ट ऑफिस को जोड़ने वाली गली में स्थानीय निवासियों ने दो जगह बड़े उच्चे अवैध स्पीड ब्रेकर बना दिए हैं। जिससे स्कूटी सवार व स्कूटी के पीछे बैठी सवारी को ब्रेकर से

निकला मुश्किल हो जाता है। वाहन चालकों की माने तो एक तो पहले सरकारी ब्रेकर बना है और उसके साथ ही लोगों ने अवैध ब्रेकर भी बना दिए हैं। उन्होंने प्रशासन से अवैध बने ब्रेकरों को जल्द से जल्द हटाने की मांग की है। छोटी सी इस

सहूलियत के मुताबिक बनाए ऊंचे-ऊंचे ब्रेकर

जनकारों के अनुसार ब्रेकर का उद्देश्य सड़क दुर्घटना के खतरे को कम करने के लिए गाड़ियों की रफ्तार को धीमा करना है। लेकिन यहां शहर की गली-मोहल्लों की बात की जाए तो कई गलियां ऐसी हैं जिनमें या तो भारी भरकम ब्रेकर बने हैं तो एक गली में आधा दर्जन से अधिक ब्रेकर भी बनाए गए। डाकखाना के पीछे वाली गली में करीब एक सौ मीटर की दूरी में कई ब्रेकर बनाए गए हैं। जिसके कारण लोगों को परेशानी हो रही है।

प्लास्टिक के ब्रेकर से निकली कीलों से भी परेशानी

शहरवासी देवेन्द्र, संजय ने बताया कि शहर के अंदर मुख्य मार्गों व गलियों में बनाए गए प्लास्टिक के ब्रेकर भी जगह-जगह से उखड़ने के कारण उनमें से कीले निकली हुई हैं। इन कीलों के कारण वाहनों में पंचर होने का भय भी बना रहता है। दुपहिया वाहन चालकों की आदत ऐसी है कि वे इन ब्रेकरों की टूटी जगह से निकलना पसंद करते हैं। इसके अलावा शहर में बड़ी स्पीड ब्रेकरों की संख्या के कारण वाहन चालकों को पीठ में दर्द की समस्या भी आ रही है।

गली में करीब आधा दर्जन से अधिक स्पीड ब्रेकर हैं। भवन निर्माण में काम आने वाली साधारण रिक्शा वाले मजदूर को सरिया व

अन्य भारी सामना लाने में बड़ी परेशानी हो रही है। लोगों के घरों में गैस के सिलेंडर इस साधारण रिक्शा द्वारा पहुंचाना मुश्किल हो रहा है।