हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार, 8 अप्रैल 2025

11 युवाओं को दिया नशे से दूर रहने का संदेश

12 दिल्ली की सांसद कमलजीत का किया स्वागत

खबर संक्षेप

राजकीय महिला कॉलेज में दीक्षांत समारोह कल

बहादुरगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में बुधवार 9 अप्रैल को प्रातः 10 बजे दीक्षांत समारोह व वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया जाएगा। प्रिंसिपल अलका गुलाटी ने बताया कि कार्यक्रम में एमडीयू रोहतक के उपकुलपति प्रो राजबीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। सीओई प्रो गुलशन तनेजा गेस्ट ऑफ ऑनर के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएंगे। दीक्षांत समारोह के अंतर्गत 2021-2024 की स्नातक उत्तीर्ण छात्राओं को उपाधियां प्रदान की जाएंगी। वहीं छात्राओं को 2023-2024 में उनकी उत्कृष्ट शैक्षणिक एवं सह-पाठ्यक्रमीय उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया जाएगा।

गांजे सहित आरोपी गिरफ्तार, केस दर्ज

बहादुरगढ़। सीआईए-1 बहादुरगढ़ की टीम ने आसौदा थाना क्षेत्र से गांजे सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया। सीआईए-1 प्रभारी सुनील कुमार ने बताया कि उन्हें सूचना मिली थी कि विशाल नाम का एक युवक मादक पदार्थ की तस्करी करता है। वह फिलहाल नशीला पदार्थ लेकर जाखोदा में है। इस सूचना पर टीम वहां गई और शक के आधार पर युवक को काबू किया। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली गई। इस दौरान उसके पास 359 ग्राम पाया गया। आरोपी विशाल यूपी का रहने वाला है। आरोपी से पूछताछ की जा रही है।

अवैध हथियार सहित एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। सीआईए की एक टीम द्वारा अवैध हथियार सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सीआईए प्रभारी विवेक मलिक ने बताया कि पुलिस की एक टीम गांव ग्वालिसन रोड खातीवास गांव के अप्रोच मार्ग के नजदीक तैनात थी। इसी दौरान खातीवास गांव की ओर से आ रहा एक व्यक्ति पुलिस टीम को देखते हुए भागने का प्रयास करने लगा। तभी पुलिस टीम ने शक की बिनाह पर पकड़ते हुए उसकी तलाशी ली। तलाशी लेने पर व्यक्ति के कब्जे से एक देशी पिस्तौल बरामद हुआ। पकड़े गए आरोपी की पहचान आशीष निवासी बिगौवा जिला चरखी दादरी के तौर पर की गई है। पकड़े गए आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

अवैध शराब बेचते दो आरोपी काबू, केस दर्ज

बहादुरगढ़। अवैध शराब बेचने के मामले में पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार किया है। इनसे काफी शराब बरामद हुई है। आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आसौदा थाना प्रभारी विनोद कुमार के अनुसार, हमें सूचना मिली थी कि राजेश निवासी जाखोदा ने गांव में परचून की दुकान कर रखी है। इस दुकान में शराब बेचता है। इस सूचना पर एक टीम वहां गई और छापा मारा। इस दौरान तीन बोतल, 9 हाफ और 24 पव्वे बरामद हुए। आरोपी को काबू कर लिया। वहीं छारा में स्थित एक ईंट भट्ठे के पास कोठड़े से भी शराब बरामद हुई। गुप्त सूचना के आधार पर टीम ने छापा मारा। इस दौरान कोठड़े से 36 बोतल और 86 हाफ बरामद हुए। शराब बेच रहे आरोपी को पकड़ा गया। इसकी पहचान गोविदं के रूप में हुई।

पीवीसी कबाड़ के अवैध गोदामों पर दर्ज होगी एफआईआर, नप ने की 21 लोगों की पहचान

नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी ने पुलिस उपायुक्त को पत्र लिखा

खेतों में बने गोदामों से इलाके में वायु और जल प्रदूषण लगातार बढ़ रहा है

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

दिल्ली से सटे बहादुरगढ़ में बीते कई सालों से अवैध पीवीसी मार्केट विकसित हो रखी है। अब नगर परिषद ने ऐसे 21 लोगों को चिह्नित कर पुलिस से उनके विरुद्ध एफआईआर दर्ज करने की मांग की है। गौरतलब है कि खेतों के बीच बने अवैध प्लास्टिक गोदामों के चलते इलाके में वायु और जल प्रदूषण लगातार बढ़ रहा है। इसे देखते हुए नगर प्रशासन द्वारा यह कदम उठाया जा रहा है। बता दें कि टीकरी बॉर्डर पर दिल्ली सरकार ने वैध पीवीसी मार्केट बना रखी है। यहां सैकड़ों यूनिट कार्यरत हैं। बावजूद इसके हजारों यूनिट अवैध रूप से भी काम कर रही थी। एनजीटी ने इसका संज्ञान लिया तो इन अवैध प्लास्टिक कबाड़ के गोदामों ने बहादुरगढ़ का रुख कर लिया। बहादुरगढ़ शहर के छोटूराम नगर, बाइपास, परनाला, बामड़ोली समेत कई गांवों के रकबे में ये अवैध कारोबार फैल चुका है। जमीन, पानी और वायु में प्रदूषण फैलाने वाले अवैध प्लास्टिक के कबाड़ की मार्केट पर अब प्रशासन सख्ती बरतने जा रहा है। नगर परिषद ने ऐसे 21 लोगों को चिह्नित किया है। कार्यकारी अधिकारी ने 21 मार्च को पुलिस उपायुक्त को पत्र लिखकर भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत अभियोग दर्ज करने की मांग की थी।

बहादुरगढ़। शहर के छोटूराम नगर में चल रहा अवैध पीवीसी कबाड़ का गोदाम।

बहादुरगढ़। कार्रवाई के पुलिस अधिकारियों को पत्र लिखते ईओ।

शिकायत में गोदाम की लोकेशन व फोटो भी संलग्न

शिकायत के साथ सभी 21 लोगों के नाम, मोबाइल नंबर, जीपीएस लोकेशन व फोटो भी संलग्न किए गए हैं। शिकायत की प्रतिलिपि जिला उपायुक्त, जिला नगर आयुक्त और क्षेत्रिय प्रदूषण अधिकारी को भी भेजी गई। एफआईआर दर्ज नहीं होने पर ईओ ने 3 अप्रैल को फिर से कानूनी कार्रवाई करने का अनुरोध करते हुए रिमाइंडर भेजा है।खुले आसमान के नीचे कबाड़ बने प्लास्टिक के सामान को ग्राइंड भी किया जा रहा है। जिसके कारण हवा में प्लास्टिक के सूक्ष्म कण मिलकर वातावरण को अधिक प्रदूषित कर रहे हैं। बहादुरगढ़ के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में सैकड़ों की संख्या ऐसे अवैध गोदाम बन गए हैं और खेतों में खुले आसमान के नीचे कई टन प्लास्टिक का कबाड़ पड़ा हुआ है। कृषि योग्य जमीन को एक कबाड़ में तब्दील किया जा चुका है। नगर परिषद के अधिकारियों ने अब पुलिस से इनके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई करने का अनुरोध किया है।

कार्रवाई की तैयारी

अवैध पीवीसी कारोबार को रोकने के लिए अतीत में भी कई बार प्रयास किए गए हैं। लेकिन शहर के कई इलाकों में अवैध रूप से पीवीसी वेस्ट के गोदाम चल रहे हैं। फिलहाल 21 ऐसे लोगों की पहचान कर पुलिस से उनके विरुद्ध एफआईआर दर्ज करने की मांग की गई है।
- संजय रोहिल्ला, कार्यकारी अधिकारी नगर परिषद बहादुरगढ़

ट्रांसपोर्टर से मारपीट रोहतक पीजीआई रेफर

झज्जर। झांसवा गांव के एक ट्रांसपोर्ट कार्यालय में कार्यरत श्रमिक ने कार्यालय संचालक पर मारपीट करने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में गोठड़ा गांव निवासी राजेश कुमार ने बताया कि उसी के गांव के सोनू ने झांसवां गांव में एक ट्रांसपोर्ट ऑफिस है। जिसके पास वह नौकरी करता है। रविवार को जब उसने सोनू से अपने पैसे मांगे तो उसने पैसे देने से मना करते हुए उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। पीड़ित के अनुसार आरोपी ने उसके सिर पर लाठी से वार किया जिस कारण वह बेहोश हो गया। बाद में परिजनों द्वारा उसे उपचार के लिए रोहतक के पीजीआई ले जाया गया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

- पैसे मांगने पर श्रमिक ने सिर पर डंडा मारा
- पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज किया

लेबर लेने दादरी तोए गए श्रमिक के साथ मारपीट

झज्जर। लेबर लेने के लिए दादरी तोए गांव की एक कंपनी में गए श्रमिक के साथ मारपीट करने मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में खेड़ी होशदारपुर निवासी कर्मबीर ने बताया कि वह स्क्रैप का काम करता है। रविवार को वह अपने दोस्त संदीप के साथ दादरी तोए से लेबर लेने गया था वहां इंद्र नामक युवक ने उनके साथ मारपीट की। इस दौरान उसने अपने भाई को भी बुला लिया था। इस घटना में आरोपियों ने उसका घुटना तोड़ दिया। इसके बाद उसने डायल 112 पर कॉल करके पुलिस की सहायता ली।

- मारपीट में कर्मबीर का घुटना टूटा

युवक और युवती ट्रेन की चपेट में आए

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव बिरधाना के नजदीक ट्रेन की चपेट में आने के कारण एक युवक की मौत हो गई। मृतक युवक की पहचान बिरधाना गांव निवासी जतिन पुत्र योगेंद्र के तौर पर हुई है। यह हादसा उस दौरान हुआ जब जतिन सुबह करीब छह बजे सैर करने के लिए रेलवे ट्रैक की ओर गया हुआ था। इसी दौरान वह ट्रेन की चपेट में आ गया। सूचना मिलने पर रेलवे पुलिसकर्मी मौके पर पहुंचे तथा शव को कब्जे में लेकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक जतिन के पिता आर्मी से रिटायर्ड हैं तथा सेवानिवृत्ति के बाद वन विभाग में कार्यरत हैं। पुलिस द्वारा परिजनों के बयान के आधार पर इत्तिफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

- सुबह की सैर के लिए रेलवे ट्रैक पर घूमने निकला था योगेंद्र

झज्जर। नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम के दौरान मौजूद मृतक के परिजन व अन्य रिश्तेदार।

विकास नगर की अनुपमा लाइन क्रास कर रही थी

बहादुरगढ़। रेलवे स्टेशन के पास ट्रेन की चपेट में आने से एक युवती की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतका की पहचान करीब 20 वर्षीय अनुपमा के रूप में हुई है। विकास नगर की रहने वाली थी। स्टेशन के पास ट्रैक पर उसका शव पाया गया। लाइन क्रास करते वक्त मौत की आशंका जताई गई। सूचना पाकर जीआरपी टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शव को नागरिक अस्पताल में ले जाया गया। इसके बाद परिजनों के बयान लिए और पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई।

कार ने बाइक को टक्कर मारी, तीन घायल

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- छारा बाईपास के पास हादसा, मामले में केस दर्ज
- कार की साइड लगने पर तीनों बाइक से गिर गए

छारा बाईपास पर गाड़ी और बाइक की टक्कर हो गई। इस हादसे में बाइक सवार एक व्यक्ति व उसकी पत्नी तथा पुत्रवधु घायल हो गई।

अस्पताल में भर्ती

घायलों को रोहतक स्थित एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायलों की शिकायत पर इस संबंध में गाड़ी चालक के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया है। पुलिस को दी शिकायत में बेरी के निवासी सुखबीर ने कहा है कि वे खेड़का गुर्जर में एक दाह संस्कार में जा रहे थे। बाइक पर उसके साथ पत्नी और पुत्रवधु भी सवार थी। जब छारा बाईपास पर पहुंचे तो सामने मातन की तरफ से आई एक लाल रंग की गाड़ी ने साइड मार दी। इससे हम दूर जा गिरे।

परिवार के लोग पहुंचे

फिर कार चालक हमें छारा स्थित अस्पताल में ले गया और वहां से चला गया। सूचना पाकर परिवार के लोग वहां आए और हमें रोहतक स्थित एक निजी अस्पताल में ले गए। यह हादसा कार चालक की लापरवाही के कारण हुआ है।

पुलिस ने बयान दर्ज किए

उधर, सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस अस्पताल में पहुंची और घायलों के बयान लिए। सुखबीर की शिकायत पर पुलिस ने कार चालक के खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले के जांच अधिकारी ने कहा कि कार्रवाई की जा रही है।

साइक्लोथॉन के लिए 7000 लोग करवा चुके रजिस्ट्रेशन

झज्जर। ड्रग फ्री हरियाणा अभियान के अंतर्गत आगामी 12 अप्रैल को साइक्लोथॉन यात्रा का जिला में भव्य स्वागत किया जाएगा। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि इस यात्रा का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से बचाना, समाज में नशा विरोधी चेतना का प्रसार करना और हर वर्ग को इस जन आंदोलन से जोड़ना है। उन्होंने जिले के नागरिकों से साइक्लोथॉन साइकिल यात्रा के लिए हरियाणा उदय पोर्टल माध्यम से रजिस्ट्रेशन कर इस अभियान का हिस्सा बनने की आह्वान किया है। उन्होंने बताया कि साइक्लोथॉन साइकिल यात्रा के लिए जिले में सात हजार लोग रजिस्ट्रेशन करवा चुके है।

- 12 को जिले में यात्र का भव्य स्वागत किया जाएगा : उपायुक्त
- नशाखोरी के खिलाफ जागरूक करेंगे

तापमान पहुंचा 40 डिग्री पार

बहादुरगढ़। तापमान तेजी से बढ़ रहा है। सोमवार को इलाके में अधिकतम तापमान 41 डिग्री दर्ज किया गया। दोपहर के वक्त तेज धूप के साथ गर्म हवा के झोंके महसूस हुए। गर्मी बढ़ने के साथ ही बिजली कटों ने भी परेशानी बढ़ा दी है। दरअसल, अप्रैल माह की शुरुआत के साथ ही तापमान में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। रविवार को तो तापमान 38 डिग्री था लेकिन सोमवार को तीन डिग्री बढ़कर 41 पर पहुंच गया। सुबह ही तेज धूप निकल आई थी। दोपहर के वक्त चिलचिलाती धूप ने हाल बेहाल कर दिया। गर्मी बढ़ने के साथ ही बिजली कट भी होने लगे हैं। सोमवार की दोपहर को बीच बीच में कई बार बिजली आपूर्ति बाधित हुई। दूसरी तरफ बाजार में कूलर, एसी की बिक्री बढ़ने लगी है। एसी की सर्विस भी लोग करा रहे हैं। आगामी दिनों में तापमान इसी तरह बढ़ने की संभावना है।

- गर्मी बढ़ने के साथ ही बिजली कटों ने भी परेशानी बढ़ा दी
- सोमवार की दोपहर को कई बार बिजली आपूर्ति बाधित रही

कानोंदा में ब्रिगेडियर संजय छिकारा का अभिनंदन

बहादुरगढ़। मध्य प्रदेश के इटारसी में तैनात ब्रिगेडियर संजय छिकारा का सोमवार को उनके पैतृक गांव कानोंदा में पूर्व सैनिकों और ग्रामीणों ने भव्य अभिनंदन किया। उन्होंने युवाओं से सेना में बढ़ चढ़कर भर्ती होने का आह्वान किया। गांव कानोंदा के स्व. लेफ्टिनेंट कर्नल सुरेंद्र छिकारा के पुत्र ब्रिगेडियर संजय छिकारा सोमवार को सबसे पहले अपने गांव के शहीदी पार्क पहुंचे और शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। यहां से इलाके के पूर्व सैनिक सम्मान के साथ उन्हें गांव के मेन बस स्टैंड ले गए। जहां से ब्रिगेडियर संजय को ढोल बाजे के साथ जयकारे लगाते हुए गांव की बड़ी चौपाल में लाया गया। चौपाल में त्रिवेणी संगठन के प्रधान श्रीनिवास छिकारा समेत अन्य ग्रामीणों ने उनका जोरदार स्वागत किया। वे 1991 में सेना में भर्ती हुए थे और अब सेना में ब्रिगेडियर का दायित्व निभा रहे हैं। समारोह का आयोजन अमित छिकारा ने किया। त्रिवेणी पूर्व सैनिक संगठन के संस्थापक सूबेदार मेजर धर्मवीर कादयान, सरपंच विक्की, पूर्व सरपंच अशोक, बलजीत आर्य, हरबीर आर्य, मास्टर अमित, मास्टर पुरुषोत्तम, सत्ते प्रधान, अनिल प्रधान, मिंटा नंबरदार, सुमित, साहिल और सावन छिकारा ने भी उनका अभिनंदन किया।

बहादुरगढ़। ब्रिगेडियर संजय छिकारा का अभिनंदन करते ग्रामीण।

बाजारों में चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान

- रेलवे रोड, मेन बाजार और नाहर-नाहरी रोड पर दुकानदारों का सामान जब्त
- टीम ने तीन दुकानदारों के चालान भी काटे

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

यातायात पुलिस और नगर परिषद की टीम ने सोमवार को फिर से शहर के बाजारों में दस्तक दी। यहां रेलवे रोड, मेन बाजार और नाहर-नाहरी रोड पर अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। इस दौरान अतिक्रमण कर रहे दुकानदारों को कड़ी फटकार लगाई गई। कई दुकानदारों का सामान जब्त किया गया तो कुछ दुकानदारों पर जुर्माना भी लगाया गया। वहीं पुलिस की ओर से रांग पार्किंग के चालान किए गए। दरअसल, बहादुरगढ़ के बाजारों में अतिक्रमण और अवैध पार्किंग की समस्या गहराई रहती है। इस वजह से सड़क की चौड़ाई घट जाती है और जाम की समस्या गहरा जाती है। इस समस्या के समाधान के लिए बीते कुछ समय से नगर परिषद और पुलिस की तरफ से कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में सोमवार को फिर से संयुक्त टीम ने बाजार में दस्तक दी। टीम की दस्तक से बाजारों में हड़कंप मच गया। दुकानदार अपना सामान समेटते नजर आए। नगर परिषद की ओर से अतिक्रमण कर रहे तीन दुकानदारों के चालान किए गए।

- यातायात पुलिस और नगर परिषद की संयुक्त टीम की कार्रवाई से दुकानदारों में हड़कंप

बहादुरगढ़। रेलवे रोड पर चालान काटती नप की टीम।

बहादुरगढ़। ट्रैक्टर में डाला जा रहा सड़क पर रखा सामान।

व्यवस्था बनाए रखने में दुकानदार सहयोग करें : विकास कुमार

यातायात पुलिस प्रभारी विकास कुमार ने कहा कि व्यवस्था बनाए रखने में दुकानदार सहयोग करें। अतिक्रमण न करें और लोग बाजार में इधर उधर गलत तरीके से वाहन खड़े न करें। वहीं, शहर के कुछ जागरूक लोगों का कहना है कि सख्ती के साथ साथ व्यवस्था करने की भी जरूरत है। शहर में पार्किंग की व्यवस्था की जाए। इससे सड़क किनारे बेतरतीब पार्किंग की समस्या हल होगी। फुटकर विक्रेताओं का भी सहयोग लेने की जरूरत है।

यूपीएससी की तैयारी कर रहे शिक्षक ने फंदा लगाया

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

- पुलिस ने घर का दरवाजा तोड़कर शव को बाहर निकाला
- पुलिस ने पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंपा

लाइनपार स्थित विकास नगर में एक युवक का शव फंदे पर लटकता हुआ मिला। कमरा अंदर से बंद था। युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। लाइनपार थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान करीब 22 वर्षीय अजीत पांडे के रूप में हुई है। मूलतः उत्तर प्रदेश से था। यहां परिवार सहित विकास नगर में रह रहा था।

पेशे से शिक्षक था। साथ ही यूपीएससी की तैयारी भी कर रहा था। उसके पिता रविवार को ड्यूटी पर गए हुए थे। वह घर पर अकेला था। शाम को वह अपने कमरे में फंदे पर लटकता हुआ मिला। अंदर से कुंडी लगी हुई। कई बार खटखटाने के बाद भी दरवाजा नहीं खुला तो घटना का पता चला। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। दरवाजा तोड़कर पुलिस अंदर दाखिल हुई। देखा तो अंदर अजीत फंदे पर लटका हुआ था। उसकी सांस थम चुकी थी। डॉक्टरों ने मौत की पुष्टि कर दी। सोमवार को पुलिस ने नागरिक अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम करा दिया। युवक द्वारा किन कारणों के चलते ये कदम उठाया गया, यह अभी स्पष्ट नहीं है। यूपीएससी क्लियर न होने से भी वह तनाव में था। संभवतः यह भी एक वजह हो सकती है। लाइनपार पुलिस ने परिजनों के बयान पर घटना को संयोग मानकर कार्रवाई की है।

हरिभूमि
सहेली

वीकेंड के दो दिन सैटरडे, संडे लोगों को ऑफिस जाने की चिंता नहीं होती है, वे इत्मीनान में रहते हैं, आराम करते हैं, दो दिन एंज्वॉय करते हैं। लेकिन मंडे आते ही उन्हें एक तरह का भय सताता है, इसे 'मंडे ब्लूज' कहते हैं। हालांकि यह क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है, लेकिन यह है क्या? इसके क्या प्रभाव हमारे ऊपर होते हैं? इससे बचाव के क्या उपाय हैं, हर वर्किंग मेल-फीमेल को इस बारे में जरूर जानना चाहिए।

क्यों होता है मंडे ब्लूज कैसे बचें

कवर स्टोरी
सरस्वती रमेश

वर्किंग लोगों के लिए वीकेंड एक सुकून लेकर आता है। वो आराम से सोकर हफ्ते भर की थकान उतारते हैं। घर की साफ-सफाई करते हैं। दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलते हैं। शॉपिंग करते हैं और छुट्टियों के आनंद से सराबोर होकर सोमवार को फिर से काम पर लौट जाते हैं। लेकिन मंडे सबके लिए एक जैसा नहीं होता। मंडे आने के विचार से अनेक महिलाएं और पुरुष एक भय से भर उठते हैं। ऐसा भय जिसे वो महसूस तो करते हैं, लेकिन इसके बारे में कम ही चर्चा करते हैं। जबकि यह भय अनेक लोगों के लिए वास्तविक है। इसलिए इस पर जब-तब रिसर्च होते रहते हैं। इस भय को 'मंडे ब्लूज' के नाम से जाना जाता है।

क्या है मंडे ब्लूज: मंडे यानी सोमवार आने या वीकेंड खत्म होने के विचार से उपजी चिंता, उदासी या तनाव की प्रबल भावनाओं को मंडे ब्लूज कहते हैं। मंडे यानी सोमवार की सुबह काम पर लौटने के लिए मन में कोई उमंग न होना, सुस्ती और आलस महसूस करना, मन में जोश की कमी होना, सब मंडे ब्लूज के लक्षण हैं। हालांकि सोमवार को होने वाली निराशा कोई क्लिनिकल डिसऑर्डर नहीं है। यह एक तरह से लगातार काम करने से होने वाली मानसिक, शारीरिक थकान और असंतोष का नतीजा हो सकती है। मंडे ब्लूज से पीड़ित महिलाएं-पुरुष सोमवार की सुबह चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग, तेज हार्टबीट जैसी समस्याओं से जूझते हैं।

क्यों होता है: छुट्टी के बाद काम पर लौटने के विचार से घबराहट तभी होती है, जब नौकरी से असंतुष्टि हो या काम से संबंधित तनाव हो। जब काम रुचि का न हो या बहुत ज्यादा तनावपूर्ण हो तो हार्ट-बीट तेज हो जाती है, सिरदर्द और मांसपेशियों में खिंचाव महसूस हो सकता है। काम के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। इस तरह व्यक्ति अनचाहे ही मंडे ब्लूज का शिकार हो जाता है। कई बार वर्क लोड होने और नींद पूरी न हो पाने की स्थिति में भी सोमवार, घबराहट का सबब बनकर आता है। यह भी हो सकता है कि आप अपनी निजी

समस्याओं से ग्रस्त होकर काम से घबराती हों।

मंडे ब्लूज के प्रभाव: जानकार मानते हैं कि मंडे ब्लूज व्यक्ति की कार्यशैली और प्रोडक्टिविटी को प्रभावित करता है। ऐसे व्यक्ति मंडे आते ही अपने बॉस या एचआर को तरह-तरह के बहाने बताने लगते हैं। जैसे- घर में कुछ जरूरी काम है, ऑफिस आना मुश्किल है। या कोई करीबी रिश्तेदार एक्सपायर हो गया है, अंतिम संस्कार में जाना है। या आज तबियत ठीक नहीं है, आदि-आदि। हमारे इस व्यवहार से न सिर्फ हमारी इमेज खराब होती है बल्कि काम भी प्रभावित होता है।

क्या कहती है रिसर्च: अमेरिका की पैसिफिक फूड्स और टाकर रिसर्च के एक सर्वे से पता चला है कि साल में औसतन 36 बार लोगों को सोमवार का डर सताता है। सर्वे में दो हजार लोगों को शामिल किया गया। इसमें 32 प्रतिशत ने कहा कि रविवार दोपहर बाद उन्हें सोमवार को काम पर लौटने की चिंता सताने लगती है। 25 प्रतिशत ने कहा कि सोमवार के बारे में सोच-सोच कर उनका रविवार भी खराब हो जाता है। कुछ लोगों का कहना था कि छुट्टी में काम की अधिकता से उपजा थकान और अपर्याप्त नींद के कारण सोमवार उन्हें पसंद नहीं आता। यहां तक कि कई बार स्कूली बच्चे भी अपने पैरेंट्स से कहते पाए जाते हैं कि यह मंडे क्यों आता है? छुट्टियां कितनी मजेदार होती हैं।

बचाव के उपाय: मंडे ब्लूज भले ही क्लिनिकल डिसऑर्डर न हो, लेकिन वास्तविक तो है ही। इसलिए जानकार इससे बचने के उपाय भी बताते हैं।

समस्या को लिखकर: दरअसल, लिखना एक थेरेपी है। हमारी कुछ चिंताएं ऐसी होती हैं, जिन्हें किसी से कहना ठीक नहीं होता या किसी से कहकर कुछ हासिल नहीं किया जा सकता। लेकिन उन्हें लिखकर किसी से दुख कहने जितना ही रिलीफ मिल सकता है। इसलिए आने वाले सप्ताह को लेकर आपको किस तरह की चिंता सता रही है, उसके बारे में लिखिए। कुछ जरूरी काम जो करने हैं, उनके बारे में भी लिखें। लिखने से आपकी चिंताओं को लेकर आपका नजरिया बदलेगा। हो सकता है, लिखते हुए आपको कुछ समाधान भी सूझ जाए। समाधान न भी सूझे तो लिखने से हमें मानसिक शांति जरूर महसूस होगी। यह एक तरह से किसी को अपनी परेशानी बता देने जैसा असरदार होता है।

व्यायाम: सोमवार की सुबह वर्कआउट करना खराब मूड से बचने का एक प्रभावी तरीका है। कई शोधों से पता चलता है कि व्यायाम चिंता, अवसाद और कई अन्य मानसिक बीमारियों को कम करने में मददगार है। व्यायाम खुद को उन विचारों से ध्यान हटाने का एक बेहतरीन तरीका भी है, जो आपको परेशान कर रहे हैं। वर्कआउट करने से सिर्फ तन ही नहीं, मन भी हल्का महसूस करता है। इस तरह आप तारोताजा होकर अपने काम के लिए नए सिरे से तैयार नजर आएंगी।

मेडिटेशन: चिंता, उदासी और तनाव की स्थिति में ध्यान खुद को मानसिक शांति देने का एक शानदार तरीका है। आप अपने मूड को बेहतर बनाने और अच्छी नींद लाने के लिए संडे की रात को कुछ मिनट मेडिटेशन करें। मुमकिन हो तो इसे हर रात बिस्तर पर जाने से पहले करें। भरपूर नींद

लेने से दिमाग, फिजूल बातों की पुनरावृत्ति करने से मुक्त होता है। नए और उपयोगी विचारों का जन्म होता है और ऑफिस का काम बोझ नहीं लगता। इस तरह सोमवार नई सुबह की तरह हमारी दिनचर्या में प्रवेश करता है, चुनौती या दुःस्वप्न बनकर नहीं।

थोड़ी बहुत मस्ती: सब कुछ छुट्टियों में करने की बजाय कुछ मस्ती वर्किंग डेज में भी की जा सकती है। जैसे लंच ब्रेक के दौरान अपने कुलीग के साथ कुछ मिनट की सैर करना। कभी-कभी हल्का-फुल्का कोई गेम, अंताक्षरी खेलना भी तनाव को कम करता है। शाम को किसी खुली और प्राकृतिक सौंदर्य से भरी जगह में थोड़ा वक्त बिताना। इन छोटी-छोटी बातों से हमारा मन सहज होकर चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयारी करता है।

लोगों से मिलना-जुलना: लोगों से मिलने-जुलने से मन में प्रसन्नता के केमिकल रिलीज होते हैं। कई शोधों से पता चला है कि समूह में रहने वाले या संयुक्त परिवारों में रहने वालों को मानसिक तनाव और अवसाद की समस्या कम

होती है, जबकि लोगों से कम मिलने वाले और अकेले रहने वाले लोगों में तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए समय-समय पर अपने अजीज दोस्तों से मिलती रहें। काम से जुड़ा कोई प्रेशर हो तो उसे किसी विश्वसनीय मित्र के साथ साझा करें। हो सकता है, उससे कोई मूल्यवान सलाह मिल जाए, जो आपके भीतर के सारे डर को छूमंतर कर दे।

आज की व्यस्त जीवनशैली में परिवार और परिजनों के साथ रिश्तों का निर्वाह आसान नहीं है, इसका यह मतलब नहीं कि रिश्तों को यों ही छोड़ दिया जाए। हमें यह नहीं भूलना चाहिए, निकटवर्ती रिश्ते हमारी जिंदगी को आसान बनाते हैं, एक खुशी देते हैं।

रिश्ते तब रहेंगे हमेशा मधुर-आत्मीय

रिलेशनशिप
डॉ. यशोधरा भटनागर

बहुत कुछ पाने की लालसा लिए, दौड़ती-भागती जिंदगी में बहुत कुछ हमारे हाथों से छूटता जा रहा है। छूट रहे हैं रिश्ते, रिश्तों में बंधा प्यार। हाथ में हासिल है सिर्फ अकेलापन और इससे उपजा दर्द-संत्रास। इस दर्द और अकेलेपन से घिरकर आज हम डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं। उलझते-टूटते रिश्तों को संभालने और जोड़ने की बहुत जरूरत है। यह अलग बात है कि आज हम इन रिश्तों को जोड़ने की कोशिश न करते हुए, इन्हें परख रहे हैं, यह करते हुए रिश्तों को तार-तार कर रहे हैं। हम अकसर कहते हैं- 'जिंदगी का असली मजा तो सबके साथ है।' जी हां, ये रिश्ते ही जीवन का आधार होते हैं, जो हमें प्रेम, अपनापन और सुरक्षा का एहसास कराते हैं। परिवार में सौहार्द, प्रेम और सामंजस्य बनाए रखने के लिए रिश्तों को समझना जरूरी है, इस तरह समझने से आपसी जुड़ाव और आत्मीयता बढ़ती है, जबकि परखने से संदेह उत्पन्न होता है। रिश्तों को मधुर और मजबूत बनाने के लिए केवल समझ ही नहीं, बल्कि विश्वास, सम्मान, सहनशीलता और संवाद जैसे कई महत्वपूर्ण घटक जरूरी हैं। यह घटक कौन से हैं, हमें जानना चाहिए-

आपसी समझ और संवेदनशीलता: जब हम अपनों को समझने का प्रयास करते हैं तो मतभेद खत्म होते हैं, आपसी संबंध मधुर बने रहते हैं। संवेदनशीलता का गुण हमें दूसरों की तकलीफों और जरूरतों को महसूस करने में मदद करता है, जिससे रिश्ते आत्मीय बनते हैं।

विश्वास की मजबूत डोर: रिश्तों की नींव विश्वास पर टिकी होती है। यदि परिवार के सदस्य एक-दूसरे पर पूरा भरोसा रखते हैं, तो कोई भी कठिन परिस्थिति उनके रिश्तों को हिला नहीं सकती। संदेह और अविश्वास से दूरी बढ़ती है, जबकि विश्वास से प्रेम और अपनापन बढ़ता है।

सम्मान और स्वीकृति: रिश्ते तभी फलते-फूलते हैं, जब उनमें परस्पर सम्मान हो। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों की भावनाओं और निर्णयों का सम्मान करें तो रिश्ते अधिक मजबूत बन सकते हैं।

रिश्तों की संजीवनी है संवाद: कई रिश्ते सिर्फ इसलिए कमजोर हो जाते हैं, क्योंकि लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते। संवाद की कमी से गलतफहमियां जन्म लेती हैं, दूरियां बढ़ने लगती हैं। इसलिए यदि किसी रिश्ते को मजबूत बनाना है, तो प्रेमपूर्वक और सकारात्मक रूप से बातचीत करें।

धैर्य और सहनशीलता: कभी-कभी परिस्थितियां अनुकूल नहीं होतीं, हमें अपनों की कुछ बातों या आदतों से असहमति भी हो सकती है। ऐसे में धैर्य और सहनशीलता का परिचय देना जरूरी है। शांत रहकर स्थिति को समझना रिश्तों को बचाए रखने का प्रभावी तरीका है।

क्षमा और समझौता: कोई भी इंसान पूर्ण नहीं होता, हर रिश्ते में कभी न कभी गलतियां होती हैं। यदि हम क्षमा करने और समझौता करने की भावना रखते हैं, तो रिश्ते लंबे समय तक टिकते हैं। पुरानी बातों को भूलकर जिंदगी में आगे बढ़ना चाहिए।

वर्किंग वूमेन इस सीजन में ऐसे करें परफेक्ट मेकअप

मेकअप
ललिता गोयल

गर्मी के मौसम में वर्किंग वूमेन के लिए अपना मेकअप लुक दिन भर अपीलिंग बनाए रखना थोड़ा टफ होता है। इस मौसम में अधिक पसीना आने के कारण मेकअप के न टिकने और पैची दिखने की संभावना रहती है। इन प्रॉब्लम्स से बचने के लिए आप यहां बताए जा रहे मेकअप स्टेप्स को फॉलो करें।

स्किन प्रिपरेशन: मेकअप लंबे समय तक टिका रहे, इसके लिए जरूरी है कि मेकअप से पहले स्किन बेस सही तरीके से रेडी किया जाए। सही बेस बनाने के लिए सबसे पहले किसी माइल्ड क्लींजर से स्किन को साफ करें और सुटेबल एसपीएफ युक्त लाइट मॉयश्चराइजर लगाएं। अगर ह्यूमिडिटी ज्यादा है तो प्राइमर का इस्तेमाल करें। यह मेकअप को फैलने से रोकता है। फेस का टी-जोन एरिया ऐसा होता है, जहां से मेकअप फैलने का डर रहता है, इसलिए लाइट मेकअप को ध्यान में रखते हुए इसे सिर्फ टी-जोन या फिर ऑयली एरिया पर ही लगाएं।

हैवी फाउंडेशन से बचें: गर्मी के मौसम में मेकअप करने के लिए फाउंडेशन या फिर पावडर का इस्तेमाल न करें। इसकी जगह टिंटेड मॉयश्चराइजर, बीबी क्रीम या वाटर बेस्ड फाउंडेशन से स्किन को कवर करें। मेकअप को सिंपल और लाइट रखें। वाटर प्रूफ प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।

सेटिंग पावडर: मेकअप करने के दौरान सेटिंग पावडर का इस्तेमाल करें और अपने टी-जोन और पसीने वाली जगह पर अप्लाई करें। इससे मेकअप सेट रहेगा।

कंसीलर लगाएं: चेहरे के दाग-धब्बे या फिर डार्क सर्कल को छुपाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन गर्मियों में इसके अलावा उन जगहों पर भी लगाएं, जहां इसकी जरूरत है।

ज्यादा लेयर से बचें: चेहरे पर मेकअप की ज्यादा लेयर ना लगाएं। एक साथ कई सारे प्रोडक्ट्स यूज करने से स्किन पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं और एक्ने की समस्या होने की संभावना अधिक रहती है।

फेस मिस्ट करें: फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे मेकअप करने के बाद अप्लाई किया जाता है। यह त्वचा के डिहाइड्रेशन को रोकता है और इसके इस्तेमाल से स्किन को एक फ्रेश लुक मिलता है। स्किन टाइप के अनुसार, फेस मिस्ट का उपयोग किया जा सकता है।

ब्लॉटिंग पेपर: हमेशा अपने साथ ब्लॉटिंग पेपर रखें। ब्लॉटिंग पेपर मेकअप को खराब किए बिना अतिरिक्त तेल और पसीने को धीरे से सोख लेता है और स्किन दिनभर फ्रेश दिखती है।

(ब्यूटी एक्सपर्ट रेनू माहेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

जरूरी नहीं हर छोटे-बड़े कार्यक्रम के लिए मोटा पेमेंट देकर एंकर को बुलाएं। आप में से किसी को भी कभी अपनी कॉलोनी, सोसाइटी, ऑफिस या किसी फैमिली फंक्शन में छोटे-मोटे कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ सकती है। आप जब एंकरिंग कुशलता से करेंगी तो वाह-वाही पाएंगी। इस कला में माहिर कैसे हों, जानिए।

अच्छी एंकरिंग भी है एक कला

एडवाइस
अभिव्यक्ति त्रिवेदी

कार्यक्रम छोटा हो या बड़ा, बिना अच्छे संचालन के सफल नहीं हो सकता। कार्यक्रम बिखरा-बिखरा और अव्यवस्थित लगेगा। इस लिहाज से संचालनकर्ता या एंकर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जिन कार्यक्रमों का संचालन अच्छा होता है, दर्शक भी शुरू से अंत तक जुड़े रहते हैं। ये कार्यक्रम पूर्णतः सफल होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि कार्यक्रम की सफलता की महत्वपूर्ण कड़ी है एंकरिंग यानी संचालन। अच्छी एंकरिंग के लिए कौन से गुण होने चाहिए, आप भी जानें। क्या पता कब आपको किसी कार्यक्रम के लिए एंकरिंग करनी पड़ जाए।

पहले से हो तैयारी: एंकरिंग करने वाले को कार्यक्रम की पूरी जानकारी पहले से होनी चाहिए। कार्यक्रम का स्वरूप क्या है, कौन-कौन से अतिथि आएंगे, कौन अध्यक्षता करेगा, कौन स्वागत भाषण देगा और कौन आभार प्रदर्शन करेगा, कौन किसका स्वागत करेगा? इस तरह पूरी सूची उसके पास होनी चाहिए। साथ ही, कब कौन-सी प्रस्तुति है, कब किसे बोलने के लिए आमंत्रित करना है? कुल मिलाकर पूरा खाका एंकर के दिमाग में क्लियर रहना चाहिए, तभी वह अपनी भूमिका अच्छी तरह निभा पाएगा, अन्यथा पूरा प्रोग्राम अव्यवस्थित हो जाएगा।

आवाज हो बुलंद: एंकरिंग करने वाले की आवाज जोरदार होनी चाहिए, जिससे उसे कभी बिना माइक के भी लोगों को संबोधित करना पड़े तो वह आसानी से कर सके। दूसरा, उसके बोलने के ढंग में सही उतार-चढ़ाव होना बेहद जरूरी है, ताकि उसके द्वारा कही गई बातें श्रोताओं तक पहुंच सकें।

सही और स्पष्ट उच्चारण: एंकर का बोला हुआ एक-एक शब्द सही और

स्पष्ट होना चाहिए। ऐसा न हो कि वह शब्दों का गलत उच्चारण करे, वरना श्रोताओं को सुनने में अच्छा नहीं लगेगा।

कविता और शायरियों का प्रयोग: एंकरिंग का कार्य दर्शकों को कार्यक्रम के शुरू से आखिर तक बांधे रखना होता है ताकि वे बोर न हों और कार्यक्रम का भरपूर आनंद उठाएं। इसलिए एक कुशल एंकर को सही समय पर सटीक काव्य पंक्तियों या शायरियों का उपयोग करते रहना चाहिए। इससे कार्यक्रम में श्रोताओं और दर्शकों की रुचि बनी रहती है। कार्यक्रम में चार चांद लग जाते हैं।

प्वाइंट्स नोट करने की आदत: जब-जब कोई वक्ता अपने विचार रखता है या कोई प्रस्तुति होती है, एंकर को उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करते जाना चाहिए और जैसे ही वक्ता का बोलना खत्म हो, उन्हीं की बात को जोड़कर आगे की बात जारी रखनी चाहिए।

त्वरित बुद्धि का इस्तेमाल: एंकरिंग करने वाले में यह खूबी भी होनी चाहिए कि अगर कहीं कोई बात बिगड़ रही हो तो वह अपनी त्वरित बुद्धि से उसे संभाल ले। कब कितना बोलना है, इस बात का ध्यान भी रखे ताकि आयोजन और व्यक्ति की गरिमा बनी रहे।

लोगों को बांधे रखने की कला: एक कुशल एंकर में यह कला होनी चाहिए कि वह अपनी बातों से लोगों का ध्यान अपनी ओर न केवल खींचे बल्कि उन्हें अपनी बातों के जादू में बांधे रखे। यह एक अच्छे एंकर का बहुत बड़ा गुण है।

इस तरह एक सफल और सुंदर कार्यक्रम के संपन्न होने के पीछे एक अच्छे एंकर की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, उसे अपनी इस भूमिका को बहुत खूबसूरत अंदाज में निभाना चाहिए, दर्शकों के दिलों में एक जगह बनानी चाहिए।

ब्रेस्ट फीडर मां की ऐसी हो डाइट

डाइट सजेशन
नीलम अरोड़ा

नवजात शिशु का पहला आहार उसकी मां का दूध होता है। उसी से बच्चे को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। इसलिए ब्रेस्ट फीडर मां को अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

बच्चे को जन्म देने के बाद मां के लिए यह जरूरी है कि जितने समय तक संभव हो सके, वह उसको अपना ही दूध पिलाए। इससे उसे भरपूर पोषण मिलता है। लेकिन यहां यह समझना जरूरी है कि बच्चा चूंकि मां से ही अपना आहार ग्रहण करता है, इसलिए मां की खुराक ऐसी होनी चाहिए, जो दोनों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर सके।

प्रोटीन रिच डाइट: डिलीवरी के बाद मां को प्रतिदिन छह महीने तक 80 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती हैं। 6 से 12 महीने तक उसे रोज 70 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। बच्चे को प्रोटीन इसी दूध से मिलता है। यही प्रोटीन बच्चे की मांसपेशियों के विकास और उसके वजन को बढ़ाने के लिए जरूरी है। मां के शरीर में भी यदि हार्मोंस, एंजाइम और एंटीबॉडी का सही प्रोडक्शन होगा, तो बच्चे को भी इसका पूरा लाभ मिलेगा।

आयरन: अगर मां की डाइट में आयरन की कमी हो तो उसे एनीमिया हो सकता है। इससे बचने के लिए मां को अपनी खुराक में दालें, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां और अंडा लेना चाहिए ताकि बच्चे को भी आयरन की आपूर्ति हो सके और उसकी मांसपेशियां

मजबूत बन सकें।

कैल्शियम-विटामिन-डी: गर्भावस्था में भी बच्चे के शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति के लिए मां को कैल्शियम युक्त डाइट लेने के साथ-साथ कैल्शियम की टैबलेट्स लेने की सलाह दी जाती है। मां को अपने भोजन में दही, पनीर, चीज, हरी पत्तेदार सब्जियां, ज्वार, बाजरा, रागी, अंडे, मछली लेने चाहिए। विटामिन-डी की आपूर्ति के लिए इन स्त्रोतों के साथ-साथ मां और बच्चे को थोड़ी देर धूप में जरूर रहना चाहिए।

फैटी फूड्स: डिलीवरी के बाद मां के दूध की गुणवत्ता सुधारने और ज्यादा मात्रा में दूध बनने के लिए कई तरह के वसायुक्त खाद्य पदार्थ जैसे-बादाम का हलवा, अलसी और गोंद के लड्डू, मेथी के लड्डू और ड्राई फ्रूट्स युक्त पंजीरी, खाने के लिए देने चाहिए। इनको बनाने में इस्तेमाल होने वाली अजवाइन, सौंफ, सोंठ और दूसरे मसाले पाचन के लिए अच्छे माने जाते हैं। लेकिन चूंकि इनमें फैट और कैलोरीज ज्यादा होती हैं, इसलिए इनको सीमित मात्रा में लेना चाहिए क्योंकि इससे मोटापा बढ़ सकता है।

दिन में तीन बार खाएं: अगर मां पूरे दिन में पोषक आहार नहीं लेती है तो वह भला अपने बच्चे को फीड कैसे करा सकती है? इसलिए बच्चे के साथ मां की सेहत भी दुरुस्त रहे, इसके लिए दिन में कम से कम तीन बार उसे संतुलित आहार लेना चाहिए, जिसमें सुबह के नाश्ते को कभी छोड़ना नहीं चाहिए। ब्रेस्ट फीड कराने के दौरान बार-बार भूख लगती हैं, क्योंकि इसमें काफी कैलोरीज खर्च होती हैं। तीन बार खाना खाने के अलावा बीच-बीच में फल, बादाम, फ्रूट्स सलाद, दही, दूध इत्यादि भी मां को लेते रहना चाहिए।

एल्कोहल-धूम्रपान से बचें: गर्भावस्था में ही नहीं डिलीवरी के बाद भी मां के द्वारा एल्कोहल और धूम्रपान सेवन का बुरा असर, बच्चे पर होता है। एल्कोहल दूध के द्वारा बच्चे तक पहुंचता है। धूम्रपान और तंबाकू का भी बुरा असर बच्चे पर दिखने लगता है। इसलिए ब्रेस्ट फीड कराने वाली मांओं को इनसे बचना चाहिए।

डायटिंग न करें: डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चा चूंकि अपनी पूरी खुराक के लिए मां पर ही निर्भर होता है, ऐसे में मां अगर डायटिंग करती है और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन से दूर रहती है, तो बच्चे के आहार में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। डायटिंग करने की बजाय मां को डॉक्टर की सलाह पर रोजाना व्यायाम जरूर करना चाहिए, ताकि मोटापा न बढ़े।

खबर संक्षेप

झज्जर। प्रवासी श्रमिकों से बच्चों को स्कूल भेजने का आह्वान करते हुए संस्था सदस्य। फोटो :हरिभूमि

बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया

झज्जर। बच्चों का विद्यालय जाना उतना ही जरूरी है जितना जीवन जीने के लिए भोजन और खाना पीना आवश्यक है। हमें अपने बच्चों को विद्यालय भेज कर शिक्षित करना चाहिए, ताकि आने वाले भविष्य में वे अपने परिवारों के साथ-साथ अपने समाज को बेहतर बना सकें। यह बात नवदीप ने ईंट भट्टों पर मजदूरी करने वाले प्रवासी मजदूरों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने प्रवासी अभिभावकों से आह्वान किया कि वे अपने बच्चों को स्कूल अवश्य भेंजे। भट्टा पाठशाला की समन्वयक पूनम देशवाल ने बताया कि बच्चों को विद्यालय तक पहुंचाने के उद्देश्य से इस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रवासी श्रमिकों को इकट्ठा करके उन्हें बच्चों को विद्यालय भेजे जाने के फायदों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम के दौरान बाबा नानक देव, मनीष जांगड़ा, मास्टर मनोज कुमार, चिंटू सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कैंप में अपनी स्वास्थ्य जांच कराते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक।

हेल्थ चेकअप कैंप में छात्रों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

झज्जर। गंगा इंस्टीटयूट ऑफ टेक्नोलॉजी एडं मैनेजमेंट कबलाना में अप्लाइड साइंस एंड ह्यूमैनिटीज विभाग द्वारा वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन डे के उपलक्ष्य में निःशुल्क हेल्थ चेकअप प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संस्थान की फैकल्टी व विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़ कर भागीदारी की। इस दौरान स्वास्थ्य मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल के गाइनोक्लोजिस्ट व मेडिसिन की चिकित्सकीय टीम ने सेवाएं देते हुए करीब एक सौ से अधिक फैकल्टी व विद्यार्थियों की स्वास्थ्य जांच की। इस दौरान उन्होंने रूटीन चेकअप, ब्लड प्रेशर, वजन, ऊंचाई व अन्य प्रकार की जांच की। इसके अलावा जरुरतमंद विद्यार्थियों व शिक्षकों को उचित दवा व परामर्श दिया। संस्थान निदेशक प्रोफेसर डॉक्टर अमन अग्रवाल ने चिकित्सकीय टीम का आभार जताते हुए विद्यार्थियों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए प्रेरित किया।

विद्यार्थियों ने नाटक के माध्यम से युवाओं को दिया नशे से दूर रहने का संदेश

झज्जर। कार्यक्रम में हरियाणवीं नृत्य की प्रस्तुति देते हुए छात्राएं,नशा एक अभिशाप नामक नाटक की प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

चौधरी रणबीर सिंह स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी सिलानी केशो में सोमवार को वार्षिक सांस्कृतिक समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कर्नल सुल्तान सिंह मलिक ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की जबकि संस्थान के निदेशक डॉक्टर रविन आहूजा, विभा रानी, जितेंद्र आहूजा, अनिल शर्मा, राजकीय बहुतकीनी के प्राचार्य दिगपाल, कुल सचिव राजेश यादव, इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉक्टर संगीता यादव विशिष्ट अतिथि के तौर पर मौजूद रहे। कार्यक्रम की शुरूआत गणेश वंदना के साथ हुई। इसके उपरांत विद्यार्थियों ने हरियाणा के साहित्य और संस्कृति को जीवंत रखने में सहयोग करने वाले हरियाणवीं नृत्य, गीत और नाटक की मनमोहक प्रस्तुति दी। प्रतिभागियों द्वारा वेस्टर्न डांस, ग्रुप, सोलो सिंगिंग, भांगड़ा, पंजाबी गिद्धा, मिमिक्री, डांस विद एक्शन और फोक डांस आदि को अनोखे अंदाज में पेश किया। कार्यक्रम में आदित्य सिंह और उसकी टीम नशा एक अभिशाप शीर्षक से प्रस्तुत की गई एक स्किट द्वारा समाज में युवाओं को नशे से दूर रहने और नशा मुक्त समाज बनाने का संदेश दिया। मुख्यातिथि कर्नल सुल्तान सिंह मलिक ने विद्यार्थियों को विकसित भारत का संदेश देते हुए कहा कि स्टार्टअप इंडिया के लिए विशेष रूप से युवाओं को आगे आना होगा। राष्ट्रनिर्माण के लिए देश की बागडोर प्रतिभावान युवा कंधों पर आधारित है। तकनीकी युग में केवल प्रतिभाशाली युवा ही समय के साथ चल पाएंगे। इसके लिए युवाओं को अपने विजन के साथ-साथ अपनी कार्यशैली में भी लगातार बदलाव करने की जरूरत है।

विद्यार्थियों को जीवन में अनुशासन के महत्व से अवगत करवाया

हां संस्थान निदेशक डॉक्टर रविन आहूजा ने विद्यार्थियों को जीवन में अनुशासन के महत्व से अवगत कराया वहीं सीआरएसएसआईईटी के कुल सचिव राजेश यादव ने राष्ट्र निर्माण में युवाओं की अग्रणी भूमिका की जानकारी दी। कार्यक्रम में मुख्यातिथि द्वारा विभिन्न शैक्षणिक एवं खेल गतिविधियों में उत्कृष्ट स्थान हासिल करने वाले होनहार विद्यार्थियों को प्रशस्ति-पत्र देकर पुरस्कृत किया। इस मौके पर वीरेंद्र सहरावत, डॉक्टर कुलवंत खरब, सचिन दहिया, पिंकी, सुनीता, सुमन, डॉक्टर जगबीर कादियान, डॉक्टर नरेंद्र पंवार सहित अन्य भी मौजूद रहे।

■ राष्ट्रनिर्माण के लिए देश की बागडोर प्रतिभावान युवा कंधों पर आधारित

आढ़तियों द्वारा जेसीबी की सहायता से गेहूं की ढेरियों को ऊपर करवाया जा रहा

गेहूं की आवक जोरों पर, खरीद प्रक्रिया धीमी गति से, नहीं हो पा रहा उठान, बनी परेशानी

■ गेहूं की जिले में 26330 मीट्रिक टन आवक 5443 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद हुई

झज्जर। अनाज मंडी में गेहूं की ढेरियों को ऊपर करते हुए जेसीबी, अनाज मंडी में आई गेहूं की फसल। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अनाज मंडी परिसर में गेहूं की आवक जोरों पर है। जिसके कारण अनाज मंडी गेहूं की फसल से अट्टी पड़ी है। स्थिति यह है कि आढ़तियों को जेसीबी की सहायता से गेहूं की ढेरियों को ऊपर करवाया जा रहा है, क्यूंकि अनाज मंडी परिसर में फसल रखने की जगह नहीं बची है। अनाज मंडी एसोसिएशन के प्रधान हरेंद्र सिलाना ने कहा कि सरसों का उठान कार्य हो रहा है। गेहूं की आवक जोरों पर है और उठान कार्य नहीं किया जा रहा है, वहीं गेहूं की खरीद भी धीमी गति से हो रही है। जिसके कारण किसानों और आढ़तियों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। डीसी पने बताया कि अब तक जिले में कुल 15684 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हो चुकी है, जबकि 23043 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है। इसमें से 9865 मीट्रिक टन सरसों की लिफ्टिंग पूरी हो चुकी है और शेष लिफ्टिंग का कार्य तेज गति से किया जा रहा है। गेहूं की जिले में 26330 मीट्रिक टन आवक 5443 मीट्रिक टन गेंहू की खरीद हुई है। उन्होंने किसानों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने अनाज को तय मानकों के अनुसार सूखाकर ही मंडियों में लेकर आएं, ताकि उनकी उपज बिना किसी रुकावट के खरीदी जा सके।

पहले दिन हुई 4531 क्विंटल गेहूं की खरीद

बहादुरगढ़। इलाके की अनाज मंडियों में सोमवार को आखिरकार गेहूं की सरकारी खरीद शुरू हो गई। पहले ही दिन आसौदा और बहादुरगढ़ की मंडी में कुल मिलाकर 4531.5 क्विंटल खरीद हुई। जबकि बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 368 क्विंटल सरसों भी खरीदा गया। दरअसल, मंडी में गेहूं की खरीद की तैयारी तो शुरू कर रखी थी लेकिन आवक बेहद कम थी। बीते तीन-चार दिन से आवक में धीरे-धीरे बढ़ोतरी हो रही है। बहादुरगढ़ के अलावा आसौदा की मंडी में गेहूं की खरीद होनी है। सोमवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 13 गेट पास कटे और 845 क्विंटल गेहूं आया। जबकि आसौदा मंडी में 29 गेट पास कटने के साथ 1638 क्विंटल गेहूं की फसल आई। पहले दिन बहादुरगढ़ की मंडी में 1469.5 क्विंटल तो आसौदा में 3062 क्विंटल गेहूं की सरकारी खरीद हुई। दोनों ही मंडियों में अब तक 6402 क्विंटल फसल आ चुकी है, जिसमें से 4531 क्विंटल खरीदी जा चुकी है लेकिन उठान एक भी दाने का नहीं हो सका है। वहीं बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में सरसों की खरीद जारी है। सोमवार को यहां 26 गेट पास कटे और 513 क्विंटल सरसों आई। कुल 368 की सरकारी खरीद हुई। अब तक 6833 क्विंटल खरीद हो चुकी है।

विद्यार्थियों को किया पौष्टिक भोजन लेने के प्रति जागरूक

झज्जर। स्कूल स्टॉफ सदस्यों के साथ उपस्थित प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

■ विद्यार्थियों को बाजार से बने तैलीय पदार्थ, जंक फूड आदि खाने से बचने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में भाषण प्रतियोगिता व हेल्दी टिफिन कंपीटिशन का आयोजन किया गया। स्कूल के प्राचार्य पृथ्वीराज ने अपने संबोधन में कहा कि संतुलित आहार एक ऐसा आहार है जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक तत्व प्रदान करता है। लोगों को पौष्टिक भोजन ग्रहण करने तथा स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों से जागरूक करने के लिए विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।

उन्होंने विद्यार्थियों को बाजार से बने तैलीय पदार्थ, जंक फूड आदि खाने से बचने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने खान-पान का उचित ध्यान रखना चाहिए तथा मस्तिष्क में सकारात्मक सोच रखनी चाहिए।

संस्था के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। हमें प्रतिदिन अपनी दिनचर्या में पौष्टिक भोजन को शामिल करना चाहिए। तभी हम स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी पाएंगे। संतुलित आहार के अभाव में मनुष्य में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

इसलिए हमें अपने भोजन में ज्यादा से ज्यादा पोषक तत्व शामिल करने चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को पौष्टिक भोजन के साथ-साथ नियमित व्यायाम करने के लिए भी प्रेरित किया।

झज्जर। माता के भजनों पर नृत्य करते हुए श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

विद्यार्थियों को दिया जीवन रक्षक तकनीकों का प्रशिक्षण

झज्जर। वर्ल्ड कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंसेज एवं हॉस्पिटल और रिसर्च अनुसंधान गिरावड़ में अपने विद्यार्थियों और चिकित्सा पेशेवरों के लिए बेसिक लाइफ स्पोर्ट और एडवांस्ड कार्डियक लाइफ स्पोर्ट प्रशिक्षण का आयोजन किया। प्रशिक्षण का उद्देश्य चिकित्सा पेशेवरों और विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थितियों में जीवन रक्षक तकनीकों की ट्रेनिंग देना रहा। संस्थान के चेयरमैन डॉक्टर नरेंद्र सिंह व डीन डॉक्टर जेसी पासी ने बताया कि व्याप्त स्तर पर कराए गए इस प्रशिक्षण में सीनियर प्रोफेसर एंड एनेस्थीसिया हेड ऑफ डिपार्टमेंट रिटायर्ड मेजर जनरल डॉक्टर रवींद्र चतुर्वेदी तथा सीनियर प्रोफेसर एनेस्थीसिया रिटायर्ड ब्रिगेडियर डॉक्टर पुरुणेंदु द्वारा चिकित्सा पोस्ट ग्रेजुएट और चिकित्सकों को प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में सिमुलेशन लैब के डायरेक्टर सीनियर प्रोफेसर और ईएनटी डिपार्टमेंट के हेड ऑफ डिपार्टमेंट डॉक्टर मार्गव ने शिरकत की। प्रशिक्षण के दौरान बीएलएस और एसीएलएस तकनीक, आपातकालीन स्थितियों में जीवन रक्षक तकनीकों का अभ्यास, चिकित्सा पेशेवरों को आत्मविश्वास और कौशल प्रदान किया गया। इस प्रशिक्षण से चिकित्सा पेशेवरों को आपातकालीन स्थितियों में बेहतर ढंग से निपटने में मदद मिलेगी तथा जीवन रक्षक तकनीकों का प्रशिक्षण प्राप्त करने से मरीजों की जान बचाई जा सकती है।

झज्जर। प्रशिक्षण कार्यक्रम में मौजूद विद्यार्थी एवं स्टॉफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

रंग बरसे दरबार मैया जी तेरे रंग बरसे..

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

■ महिला कीर्तन मंडली की सदस्यों ने माता रानी के भजनों से गुणगान किया

श्री दुर्गा भवन मंदिर महिला कीर्तन मंडली ने मां भीमेश्वरी देवी के दर्शन कर सर्वमंगल की कामना की। श्रद्धालुओं ने भीमेश्वरी देवी की जय, बेरी वाली की जयकारे लगाए। पूर्व नप चेयरपर्सन कविता नंदवानी ने कहा कि सच्चे मन से मां भीमेश्वरी देवी की पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती है। महिला कीर्तन मंडली की सदस्यों ने माता रानी के भजनों से गुणगान किया। इस दौरान अंजू शर्मा ने रंग बरसे, रंग बरसे दरबार मैया जी तेरे रंग बरसे..भक्तों का कर दी उद्धार, मैया जी तेरे रंग बरसे..दुर्गा है मेरी मां, अम्बे है मेरी मां..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं भाव विभोर कर दिया। इस अवसर पर दीपक कत्याल, राजू तनेजा, हरीश कत्याल, अनिल सतीजा सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। लगाकर विद्यार्थियों का स्वागत करती टीचर्स। फोटो :हरिभूमि

सैनिक स्कूल में शैक्षणिक सत्र शुरू

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल में सोमवार को शैक्षणिक सत्र की शुरुआत बच्चों को तिलक लगाकर की गई। विद्यालय में प्रेरणादायी प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य द्वारा सरस्वती मां के समक्ष वंदना के उपरांत ध्वजारोहण किया गया। फिर बच्चों ने विद्यालय की अखंडता और अपने शिक्षकों के सम्मान की रक्षा करने, अपने माता-पिता, मित्रों, मार्गदर्शक और संपर्क में आए सभी लोगों का आदर करने तथा सभी के साथ विनम्रता से पेश आने की शपथ ली। प्रिंसिपल बीएल भारद्वाज ने कहा कि शिक्षा केवल किताबों तक सीमित नहीं होती बल्कि यह जीवन को सही दिशा देने का माध्यम है। इसी के साथ शैक्षिक गतिविधियों की शुरुआत भी की गई। विद्यार्थियों को नए स्तर के लिए उत्साहित किया। नन्हे बच्चों ने सूक्ष्म गति कौशल से हैंड प्रिंट, आइस क्रीम मेकिंग आदि गतिविधियों में भाग लिया।

झज्जर। स्कूल परिसर में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर बनाया गया रंगोली रेखाचित्र।

रंगोली के माध्यम से दिया स्वस्थ रहने का संदेश

झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में वर्ल्ड हेल्थ-डे पर एक विशाल रंगोली के माध्यम से लोगों में स्वस्थ रहने का संदेश दिया गया। इस दौरान भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने ग्यारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों के साथ मिलकर विश्व स्वस्थ रहे व खुश रहे शीर्षक विषय पर एक विशाल रंगोली रेखाचित्र तैयार किया। स्कूल प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि प्रत्येक वर्ष सात अप्रैल को विश्व भर में यह दिवस मनाया जाता है। इस उपलक्ष्य में सप्ताह भर तक शिक्षकों द्वारा संतुलित आहार व स्वास्थ्य के प्रति विद्यार्थियों को जागरुक किया जाएगा।

विश्व स्वास्थ्य दिवस पर ध्यान लगाने के लिए प्रेरित किया

बहादुरगढ़। कॉलेज में ध्यान लगाती स्वयंसेविकाएं। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर ध्यान लगाने के लिए प्रेरित किया गया। छात्राओं को योग अभ्यास भी करवाया गया। स्वयंसेविकाओं को अच्छे स्वास्थ्य के लिए महाविद्यालय की शारीरिक विभाग प्रभारी सुनीता रानी ने ध्यान लगवाया। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि स्वास्थ्य हमारी सबसे मूल्यवान संपत्ति है। रफ्तार भरी दुनिया में बहुत से लोग अच्छी सेहत के महत्व को नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि हमें अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना चाहिए।

हर साल की तरह अस्पतालों में मनाया गया विश्व स्वास्थ्य दिवस

शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से बनें स्वस्थ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विश्व स्वास्थ्य संगठन की पहल पर हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। सोमवार को ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के निदेशक डॉ. मनीष शर्मा ने कहा कि इसके पीछे दुनियाभर में लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना ही एकमात्र उद्देश्य है।

डॉ. मनीष शर्मा ने बताया कि विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाने की शुरुआत 1950 से हुई। ताकि हर इंसान का स्वास्थ्य अच्छा हो और बीमार होने पर हर व्यक्ति को अच्छे प्रकार के इलाज की अच्छी सुविधा मिल सके। साथ ही समाज को जानलेवा बीमारियों के प्रति जागरूक बनाया जाए। स्वस्थ वातावरण बनाकर लोगों को स्वस्थ रहना सिखाया जाए। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण स्वस्थ होना ही मानव स्वास्थ्य की परिभाषा है। शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ बनें। डॉ. बीएन मिश्रा ने कहा कि पिछले कुछ सालों में हमारे देश में कई जानलेवा बीमारियों का प्रभाव बढ़ा है। बड़ी संख्या में लोग कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोग, क्षय रोग, मोटापा, तनाव की चपेट में आ रहे हैं। आज भी बड़ी आबादी उचित खानपान के अभाव में कुपोषण की शिकार है। अब हर उम्र हर वर्ग के लोगों को मधुमेह की बीमारी अपनी गिरफ्त को घेरती जा रही है। ठीक इसी प्रकार हार्ट अटैक के अलावा उक्त और निम्न रक्तचाप की बीमारी का प्रकोप बढ़ रहा है।

बहादुरगढ़। एसआई सत्यप्रकाश का स्वास्थ्य जांचते डॉ. मनीष शर्मा।

ताकि बने रहे स्वस्थ

- सुबह जल्दी उठें, प्राणायाम करें।
- तनाव मुक्त रहें, खूब हंसे और हंसाएं।
- खेलकूद में रूचि बढ़ाएं, फलों का सेवन बढ़ाएं।
- खान-पान के प्रति लापरवाह न रहें।
- ना ही आवश्यकता से अधिक आहार लें।
- नहाना, खाना और सोना हमेशा समय से करें।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक काबू

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के बाद दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे।

सूचना

हम, शिव ओम पुत्र श्री राम स्वरूप व किरण लता पत्नी शिव ओम निवासी मकान नंबर-127/4, रेलवे स्टेशन के सामने, गली नंबर-2, शंकर गार्डन, लाइनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करते है कि हमारा पुत्र मोहित शर्मा व पुत्रवधु प्रतिज्ञा शर्मा हमारे कहने सुनने से बाहर हैं और हम उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करते हैं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। वे अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। हमारा व हमारे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। सांसद कमलजीत का स्वागत करते पार्षद संदीप दहिया।

सांसद कमलजीत का किया स्वागत

बहादुरगढ़। गांव प्रहलादपुर किड़ोली में आयोजित एक कार्यक्रम में दिल्ली की सांसद कमलजीत सहरावत ने भी परिवार के साथ शिरकत की। पार्षद संदीप दहिया समेत ग्रामीणों ने उनका जोरदार स्वागत किया। संदीप ने अपनी बुआ कमलजीत सहरावत को गांव की समस्याओं से अवगत करवाया।

सीटीएम ने सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। सोमवार को जिला स्तर पर आयोजित समाधान शिविर में सीटीएम रविंद्र मलिक ने विभिन्न शिकायतकर्ताओं से संवाद करते हुए उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को समस्या के जल्द समाधान करने का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि अब ये शिविर सप्ताह में दो दिन सोमवार व बृहस्पतिवार सुबह दस से बारह बजे तक आयोजित किए जाएंगे।

बेरी। इसरी देवी के निधन पर शोक जताते हुए ओएसडी वीरेंद्र सिंह बड़खालसा। फोटो: हरिभूमि

इसरी देवी का जीवन हम सबके लिए प्रेरणादायक

बेरी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के ओएसडी वीरेंद्र सिंह बड़खालसा पूर्व थल सेना अध्यक्ष जनरल दलबीर सिंह सुहाग की माता इसरी देवी के निधन पर शोक जताने गांव बिसान पहुंचे। उन्होंने दिवंगत इसरी देवी के निधन पर शोक प्रकट करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस दौरान उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा प्रेषित शोक संदेश पत्र पूर्व थल सेनाध्यक्ष जनरल दलबीर सिंह सुहाग को सौंपा और दिवंगत आत्मा की शांति की प्रार्थना की। उन्होंने इसरी देवी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए कहा कि वे वास्तव में एक प्रेरणादायक महिला थीं। उन्होंने अपने बच्चों को ग्रामीण परिवेश में रहते हुए अच्छी शिक्षा दिलाई।

सरकार की नई पॉलिसी के विरोध में विक्रेताओं ने शुरू की सात दिवसीय सांकेतिक हड़ताल

खाद एवं बीज की दुकानों पर लटके रहे ताले

खाद एवं बीज विक्रेताओं का कहना है कि ऐसे में सारा व्यापार बंद होने के कगार पर आ जाएगा। लाखों लोग बेरोजगार हो जाएंगे। सैम्पल सब-डिविजन आना उसको नकली साबित नहीं करता है।

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

सरकार द्वारा शुरू गई नई पॉलिसी के विरोध में खाद बीज विक्रेता एसोसिएशन द्वारा सोमवार को सात सांकेतिक दिवसीय हड़ताल का ऐलान करते हुए अपनी दुकानें बंद रखी गई। खाद एवं बीज विक्रेता बलवान हसनपुर ने बताया कि सरकार द्वारा बीज एवं कीटनाशी अधिनियमों में संशोधन कर अर्थ, दंड एवं कारावास के कड़े प्रावधान किए गए हैं। इन कानूनों द्वारा प्रभावित वर्गों, बीज उत्पादक, विक्रेता एवं कीटनाशी निर्माता व विक्रेताओं की आपत्तियां सुने बिना पास किया गया है। यह सरकार का एक पक्षीय निर्णय बीज व कीटनाशक उत्पादकों तथा विक्रेताओं का जीवन दूभर कर देगा।

इसी के विरोध में उनकी एसोसिएशन द्वारा सात दिवसीय सांकेतिक हड़ताल की घोषणा करते हुए जिले भर में अपनी दुकानें बंद रखी हैं। यदि सरकार इस निर्णय को वापस नहीं लेती है तो वे अनिश्चितकाल के लिए भी अपनी दुकानें बंद करने को मजबूर होंगे। बता दें कि बीते मंगलवार को शहर की चौधरी छोटूराम धर्मशाला में खाद एवं बीज विक्रेताओं द्वारा मीटिंग का आयोजन किया गया था। इस मीटिंग में सरकार द्वारा लागू की गई इस नई पॉलिसी का विरोध जताया गया था।

खाद एवं बीज विक्रेताओं का कहना है कि ऐसे में सारा व्यापार बंद होने के कगार पर आ जाएगा। लाखों लोग बेरोजगार हो जाएंगे। सैम्पल सब-डिविजन आना उसको नकली साबित नहीं करता है। वे लाइसेंस धारी विक्रेता है जो सील बंद

झज्जर। हसनपुर गांव में बंद पड़ी खाद बीज की दुकान। फोटो: हरिभूमि

उत्पाद की खरीद बेच करते हैं। उत्पाद की गुणवता उत्पादक व पैककर्ता कंपनी के हाथ में होती है जबकि उसका प्रयोग करना किसानों के हाथों में होता है। इसके बाद खाद एवं बीज विक्रेताओं द्वारा लघु सचिवालय पहुंच कर भी प्रदर्शन करते हुए प्रशासनिक अधिकारी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भेजा था।

हड़ताल पर गए खाद बीज विक्रेता

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

नए सीड्स एवं पेस्टीसाइड एक्ट के विरोध में सोमवार से खाद-बीज विक्रेता एक सप्ताह की हड़ताल पर चले गए। इसका सीधा असर फसलों की बिजाई पर पड़ना तय है। दरअसल, प्रदेश सरकार द्वारा कानून में संशोधन कर पेनल्टी और जेल का प्रावधान करने से व्यापारी नाराज हैं।

बता दें कि एक्ट में नकली बीज या खाद बेचने पर तीन साल की सजा और जुर्माने का प्रावधान किया गया है। खाद बीज विक्रेता बलराज ने कहा कि हरियाणा में सभी कानूनों की पालना करके गुणवत्ता और प्रमाणीकरण में श्रेष्ठ बीज तैयार किया जाता है। नए एक्ट में अर्थदंड एवं कारावास के प्रावधान कड़े किए गए हैं। इन कानूनों को बीज उत्पादक, विक्रेता व कीटनाशी निर्माता और विक्रेताओं के एतराज सुने बिना लागू किया गया है। गैर-जमानती और संज्ञेय अपराध की श्रेणी व पुलिस हस्तक्षेप से खादी बीज विक्रेता चिंतित हैं। उन्होंने प्रदेश सरकार से नए एक्ट को पूरी तरह से खत्म करने की मांग की है। इस कानून के विरोध में प्रदेश के खाद बीज विक्रेता सात दिनों के लिए हड़ताल पर चले गए हैं।

बहादुरगढ़। हड़ताल के कारण बंद पड़ी खाद-बीज की दुकान। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित त्रिवेणी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

त्रिवेणी में स्वास्थ्य का महत्व समझाया

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया गया। नौवीं से 12वी के विद्यार्थियों ने विभिन्न रचनात्मक क्रियाओं के माध्यम से स्वास्थ्य का महत्व दर्शाया। बारहवीं की निकिता ने अंग्रेजी व 11वीं के निखिल ने हिंदी भाषा में बताया कि स्वास्थ्य ही जीवन है। व्यस्त और तनावग्रस्त जिंदगी के कारण आमजन का शारीरिक और मानसिक विकास अवरुद्ध हो गया है। नौवी व 11वीं कक्षा की छात्राओं ने एक लघुनाटिका प्रस्तुत की। प्राचार्य अनिल कुमार ने सभी को शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास के लिए प्रेरित किया।

वैश्य कॉलेज में 115 का स्वास्थ्य जांचा

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में विश्व स्वास्थ्य दिवस पर निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें नागरिक अस्पताल के दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. विपेंद्र दलाल ने दांतों व मुंह की जांच की। साथ ही मुख व गले के कैंसर के कारणों व बचाव के बारे में विस्तार से समझाया।

यूथ रेडक्रॉस व आउटरीच सैल द्वारा आयोजित कैंप में प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि हमें स्वस्थ जीवन शैली को अपनाकर खुशहाल जीवन जीना चाहिए। कैंप में पीएचसी शंकर गार्डन के डॉ. राहुल व उनकी टीम ने छात्राओं व स्टाफ की बीपी, एचबी, हाइट, वजन, रक्त ग्रुप व ब्लड शुगर की जांच की।

बहादुरगढ़। कैंप में छात्राओं की जांच करते स्वास्थ्य विभाग की टीम।

डॉ. विपेंद्र दलाल ने बताया कि मुख रोगों का कारण फास्ट फूड, चिपचिपे पदार्थों का सेवन के अलावा नियमित व सही ढंग से ब्रश नहीं करना है। कार्यक्रम प्रभारी डॉ नेहा नैन ने बताया कि कैंप में 114 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस दौरान 70 छात्राएं एनीमिया से ग्रस्त पाई गई। जिन्हें आयरन की दवाइयां दी गई। सीमा व प्रीति ने कैंप के सफल आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून को स्मृति चिह्न भेंट करते आयोजक।

आसौदा मंदिर में हुआ भंडारा

बहादुरगढ़। गांव आसौदा में स्थित सात माता मंदिर में भंडारा आयोजित किया गया। कार्यक्रम में शिरकत करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि धार्मिक आयोजनों से समाज में आपसी भाईचारा व एकता को बढ़ावा मिलता है। मंदिर कमेटी के सदस्यों ने विधायक राजेश जून का स्वागत किया। पगड़ी बांधकर व स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मान किया। जून ने अपनी नेक कमाई से मंदिर में 5100 रुपए का दान भी दिया। उन्होंने भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया और प्रसाद वितरण सेवा भी की।

इसरो की परीक्षा में विशेष का प्रदर्शन उत्कृष्ट

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

एचडी विद्यालय साल्हावास के छात्र विशेष जाखड़ ने इसरो द्वारा आयोजित युविका परीक्षा 2025 में शानदार प्रदर्शन किया है। विद्यालय के एनटीएसई विशेषज्ञ आशीष यादव ने बताया कि इसरो प्रतिवर्ष यंग साइंटिस्ट प्रोग्राम के माध्यम से देशभर के मेधावी विद्यार्थियों को वैज्ञानिक प्रशिक्षण प्रदान करता है। इससे पहले वर्ष 2024 में निखिल एवं हर्ष और 2023 में गोपाल व रितेश इस गौरवपूर्ण कार्यक्रम में भाग ले चुके हैं। उन्होंने बताया कि इस वर्ष हरियाणा राज्य से केवल दस विद्यार्थियों का चयन हुआ जिनमें उनके संस्थान का छात्र विशेष जाखड़ भी शामिल है। अब वह 18 मई से 31 मई तक इसरो के किसी प्रतिष्ठित केंद्र में दो सप्ताह का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त करेगा जहां उसे देश के प्रख्यात वैज्ञानिकों से मार्गदर्शन मिलेगा। इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा एवं हेमन्त गुलिया, प्राचार्य सतबीर सिंह ने स्टॉफ सदस्यों को बधाई देते हुए विशेष जाखड़ के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। शिक्षकों के साथ होनहार छात्र विशेष जाखड़। फोटो: हरिभूमि

वरिष्ठ नागरिक सम्मान स्थल का हुआ भूमि पूजन

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

शहर की ओमेक्स सिटी में स्थित देव भूमि श्री राम मंदिर में 10वें स्थापना दिवस समारोह का भव्य आयोजन किया गया। पूजा अर्चना के पश्चात वरिष्ठ नागरिक सम्मान स्थल के लिए भूमि पूजन किया गया।

अजय शर्मा एवं पार्टी द्वारा प्रस्तुत संगीत के माध्यम से कार्यक्रम में समां बांध दिया गया। सेवा मंडल के प्रधान अतर सिंह कौशिक ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और मंडल के क्रियाकलाप से अवगत करवाया। कार्यक्रम में विधायक राजेश जून, चेयरपर्सन सरोज राठी, राजपाल शर्मा, बीजेपी जिलाध्यक्ष विकास बाल्मीकि, एसीपी अशोक कौशिक, पार्षद सत्यप्रकाश, जयवीर भारद्वाज, अमन प्रकाश, नरेश भारद्वाज, वजीर सिंह दहिया, एनएस कपूर आदि सभी अतिथियों का स्वागत सेवा मंडल के सदस्यों द्वारा किया गया।

बहादुरगढ़। वरिष्ठ नागरिक सम्मान स्थल का भूमि पूजन करते अतिथि व आयोजक। फोटो: हरिभूमि

नूना माजरा गांव को मिला बेस्ट लिंगानुपात अवार्ड

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

बेटियों के जन्म और शिक्षा को लेकर सकारात्मक सोच रखने वाला जिले का नूना माजरा गांव सोमवार को पूरे जिले के लिए प्रेरणा स्रोत बन गया है। वर्ष 2023 में बेहतरीन लिंगानुपात के लिए इस गांव को बेस्ट लिंगानुपात विलेज अवार्ड से सम्मानित किया गया। संवाद भवन में आयोजित कार्यक्रम में एडीसी सलोनी शर्मा ने ग्राम पंचायत, उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली गांव की बेटियों व स्वास्थ्य विभाग की टीम को सम्मानित किया। गांव की तीन प्रतिभाशाली छात्राओं को सम्मानित किया गया। खुशी पुत्री सतपाल प्रथम स्थान को 75 हजार रुपये, अनुष्का पुत्री दिल सिंह द्वितीय स्थान को 45 हजार रुपये व गीत पुत्री बिजेन्द्र तृतीय स्थान को 30 हजार रुपये की नकद राशि देकर सम्मानित किया गया। एडीसी ने कहा कि यह सम्मान सरकार की बेटी प्रोत्साहन योजना के तहत दिया गया, जो बेटियों की शिक्षा को बढ़ावा देने की दिशा में एक सराहनीय पहल है।

झज्जर। होनहार छात्रा को सम्मानित करते हुए एडीसी सलोनी शर्मा। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों को नशे व सड़क सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭बहादुरगढ़

सड़क सुरक्षा सैल की ओर से बहादुरगढ़ में स्थित शक्ति विद्या मंदिर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को यातायात नियम, साइबर क्राइम और नशे के प्रति जागरूक किया गया।

सड़क सुरक्षा सैल प्रभारी सतीश कुमार ने विद्यार्थियों को नशे से होने वाली सामाजिक, आर्थिक और मानसिक परेशानियों के बारे में विस्तृत जानकारी की। उन्होंने कहा कि नशा करने से न केवल शारीरिक बल्कि सामाजिक और आर्थिक हानि होती है। अपराध की भी एक बड़ी वजह नशा है। हमें नशे से दूर रहना चाहिए और दूसरों को भी जागरूक करना चाहिए। यदि आसपास कोई नशे का सामान बेचता हो तो इसकी सूचना पुलिस को देनी चाहिए। उन्होंने कहा कि सड़कों पर अधिकांश दुर्घटनाएं नियमों की अनदेखी के कारण होती हैं। इसलिए सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करना चाहिए। दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करना चाहिए। उप निरीक्षक सत्य प्रकाश, प्रवीण शर्मा, तरुण कौशिक, कीर्ति शर्मा, सरिता, सुमन, नीलम, मुस्कान आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार। 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

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 X 8 सें.मी 10X 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

एडीसी ने सरपंचों को किया सम्मानित

जिले की 65 पंचायतें बनी टीबी मुक्त

हरिभूमि न्यूज ⏭झज्जर

सोमवार को विश्व क्षय रोग दिवस पर सिविल सर्जन कार्यालय के तत्वावधान में लघु सचिवालय स्थित संवाद भवन में टीबी मुक्त पंचायत सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सिविल सर्जन डॉक्टर जयमाला ने की, जबकि एडीसी सलोनी शर्मा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम में जिले की 65 ग्राम पंचायतों को टीबी मुक्त घोषित किया गया, जिनमें से 49 को कांस्य पदक और 16 को रजत पदक व प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। एडीसी सलोनी शर्मा ने सभी सरपंचों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि जनभागीदारी और स्वास्थ्य विभाग के समन्वित प्रयासों का परिणाम है। सिविल सर्जन डॉक्टर जयमाला ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग की टीमें पूरी गंभीरता के साथ टीबी मुक्त अभियान को सफल बनाने में लगी हुई हैं। वहीं नोडल अधिकारी डॉक्टर कुणाल कादियान ने बताया कि जिले में पहले चरण में 85 ग्राम पंचायतों को चिन्हित किया गया था, जिनमें से निरीक्षण उपरांत 65 पंचायतों को टीबी मुक्त घोषित किया गया।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सरपंच एवं प्रशासनिक व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। मुक्केबाजों का हाथ मिलवाते हुए कोच हितेश देशवाल एवं अन्य।

मुक्केबाजी चैंपियनशिप में खिलाड़ियों ने दिखाया दम

झज्जर। सोमवार को महर्षि दयानंद सरस्वती खेल स्टेडियम में हुई जिला स्तरीय महिला एवं पुरुष मुक्केबाजी चैंपियनशिप में जिले से करीब डेढ़ सौ प्रतिभागियों ने भागीदारी की। मुक्केबाजी कोच हितेश देशवाल ने बताया कि इस चैंपियनशिप में विजयी प्रतिभागी 11 से 14 अप्रैल तक गोहाना में होने वाली राज्य स्तरीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता में भाग लेंगे। चयनित खिलाड़ियों के महिला वर्ग में 48 किलोग्राम भारवर्ग में अंशुल, 51 किलोग्राम भारवर्ग में गरिमा, 57 किलोग्राम भारवर्ग में खुशी, 60 किलोग्राम भारवर्ग में तनीषा जांगड़ा, 65 किलोग्राम भारवर्ग में संजना, 70 किलोग्राम भारवर्ग में तेजस्वी, 75 किलोग्राम भारवर्ग में कनिका का चयन हुआ है। पुरुष वर्ग में 47-50 किलोग्राम भारवर्ग में दमन, 55 किलोग्राम भारवर्ग में युवराज, 60 किलोग्राम भारवर्ग में निखिल, 65 किलोग्राम भारवर्ग में निशांत, 70 किलोग्राम भारवर्ग में सागर, 75 किलोग्राम भारवर्ग में अभिनव, 80 किलोग्राम भारवर्ग में दीपांशु, 85 किलोग्राम भारवर्ग में शुभम तथा 90 किलोग्राम भारवर्ग से अधिक में ध्रुव का चयन हुआ है।