हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 24 अप्रैल 2025

11 कोटा में अव्वल आए हरियाणा के जूनियर पहलवान

12 गरीबों को मिलेगा सस्ता और बढ़िया उपचार : गुप्ता

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
संस्कारम – सपनों से सफलता तक का साथ !!
Congratulations
2025-26 ADMISSION OPEN
for Clearing Your DGCA CPL Exam
Licensed Commercial Pilot
DGCA Certified | India
Officially First Pilot !

ROUNAK KUMAR
S/o Mr. Sandeep / Jhajjar
JHAJJAR CAMPUS : NH.334B, Main Dadri Road, Khatiwas, Jhajjar, 8222889860, 8222889862 | PATAUDA CAMPUS : NH. 352, Pataude, Near Kulana, Jhajjar , 9053007801, 9053007802

खबर संक्षेप

नागरिक अस्पताल में हुई मॉक ड्रिल

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल परिसर में बुधवार को मॉक ड्रिल हुई। दमकल विभाग के अधिकारियों ने अस्पताल के स्वास्थ्य कर्मियों को जागरूक किया। दमकल अधिकारी रवींद्र कुमार ने बताया कि आग लगने की सूरत में कैसे बचाव किया जाए।

अंडर 23 क्रिकेट टीम का चयन एक मई को

बहादुरगढ़। जिला झज्जर की पटौदी तथा अंडर 23 क्रिकेट टीम का चयन आगामी एक मई को किया जाएगा। इसके लिए बहादुरगढ़ में सेक्टर 9ए में स्थित क्रिकेट ग्राउंड में ट्रायल होगी। यह जानकारी जिला क्रिकेट संघ के अध्यक्ष देवेन राठी ने दी। राठी ने बताया कि हरियाणा क्रिकेट संघ की ओर से कराई जाने वाली अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता के चलते यह प्रक्रिया की जा रही है। वीरवार एक मई की सुबह सात बजे ट्रायल प्रक्रिया शुरू होगी।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा-2 ने अवैध हथियार सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी से देशी पिस्तौल व तीन कारतूस बरामद किए गए हैं। आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। सीआईए प्रभारी रवींद्र कुमार ने बताया कि टीम को सूचना मिली थी कि दादरी तोए का निवासी सुरेंद्र अवैध हथियार लिए हुए सोंधी-निमाणा रोड के नजदीक पानी की डिग्गी के पास खडा हैं। इस पर टीम तुरंत वहां गई और युवक को काबू किया। शक के आधार पर तलाशी ली तो उसके पास एक अवैध हथियार और तीन जिंदा कारतूस बरामद हुए।

221 ग्राम गांजे के साथ युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नार्कोटिक सैल ने बहादुरगढ़ में गांजे सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। दरअसल, एएनसी को सूचना मिली थी कि यूपी मूल का एक व्यक्ति यहां छोटूराम नगर में रहता है और नशीला पदार्थ बेचता है। इस सूचना पर टीम छोटूराम नगर में पहुंची और शक के आधार पर उसे काबू किया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी ली गई। इस दौरान उसके पास 221 ग्राम गांजा पाया गाया। आरोपी को हिरासत में ले लिया गया। आरोपी की पहचान नंद किशोर के रूप में हुई है।

ट्रैक्टर ने बाइक पर जा रहे नाना व दो दोहतों को कुचला

मौके पर ही तीनों की मौत, ट्रैक्टर चालक मौके से फरार हुआ

■ छारा के पास दर्दनाक हादसा ■ मृतक भीम सिंह आर्मी से रिटायर थे ■ पुलिस ने केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव छारा में बुधवार को दर्दनाक हादसा हो गया। यहां एक ट्रैक्टर ने बाइक सवार बुजुर्ग व उसके दो दोहतों (नातियों) को कुचल दिया। मौके पर ही तीनों की मौत हो गई। पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवा दिए हैं। परिजनों के बयान के बाद वीरवार को शवों का पोस्टमार्टम होगा। आरोपी ट्रैक्टर चालक की तलाश की जा रही है।

मृतक की पहचान करीब 61 वर्षीय भीम सिंह, करीब 13 वर्षीय टिंकू तथा 7 वर्षीय हनी के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, छारा का निवासी भीम सिंह बुधवार की शाम करीब चार बजे अपने दोहते टिंकू व हनी के साथ बाइक पर सवार होकर कहीं जा रहा था। जब ये टोल प्लाजा के पास सर्विस लाइन पर चढ़े तो इसी दौरान एक ईंटों से लोड ट्रैक्टर की चपेट में आ गए। तेज रफ्तारी ट्रैक्टर ने बुजुर्ग भीम सिंह व उनके दोनों दोहतों को बुरी तरह से कुचल दिया। मौके पर ही उनकी मौत हो गई। जबकि ट्रैक्टर चालक भाग निकला। सूचना पाकर मांडोठी चौकी से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। शवों को नागरिक अस्पताल में रखवाया गया। वीरवार को शवों का पोस्टमार्टम होगा। दुर्घटना स्थल पर बने हालत हादसे की भयावता बयां कर रहे थे।

बहादुरगढ़। हादसे के बाद क्षतिग्रस्त बाइक और भीम सिंह का शव।

गांव में मातम, परिवार का रो-रोकर बुरा हाल

मृतक भीम सिंह आर्मी से रिटायर था। भीम सिंह की बेटी रीना रोहतक जिले में ब्याही है। पिछले कुछ साल से अपने दोनों बच्चों के साथ यहां अपने मायके में रहती है। हादसे के बाद परिवार सहित गांव में मातम पसर गया है। परिवार का रो रोकर बुरा हाल है। मृतकों के परिजनों के बयान के आधार पर पुलिस मामले में आगामी कार्रवाई करेगी।

बस हादसे का शिकार हुए मंजीत का शव परिजनों को सौंपा

झज्जर। क्षेत्र के गांव साल्हावास में रोडवेज बस की टक्कर से मौत का शिकार हुए अकेहड़ी मदनपुर निवासी युवक मंजीत के शव का बुधवार को पोस्टमार्टम कराया गया। पोस्टमार्टम कराने के बाद पुलिस द्वारा शव को अंतिम संस्कार के लिए परिजनों को सौंप दिया गया। इस संबंध में पुलिस ने मृतक के पिता बिजेंद्र की शिकायत पर आरोपी चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के पिता बिजेंद्र पुत्र रामकुमार ने बताया कि मंगलवार की दोपहर करीब बारह बजे उसका छोटा पुत्र मंजीत मोटरसाइकिल लेकर किसी काम से साल्हावास आईटीआई गया था। करीब सवा एक बजे उन्हें सूचना मिली थी कि उसके पुत्र मंजीत को रोडवेज बस ने टक्कर मार दी जिसके बाद उसे गंभीर हालत में झज्जर के नागरिक अस्पताल भेजा गया है।

जिला जेल में हवालाती ने फंदा लगाया

■ चोरी के आरोप में पांच माह से जेल में बंद था आबिद

■ जमानत न मिलने से परेशान था

झज्जर। स्थानीय जिला कारावास में बंद एक हवालाती ने मंगलवार की रात फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान यूपी जिला अमरोहा के फैजगंज निवासी करीब तीस वर्षीय आबिद पुत्र अख्तर के तौर पर हुई है। मृतक के भाई मोहम्मद आशिफ ने बताया कि उसका भाई पिछले करीब पांच माह से चोरी के आरोप में बंद था। बेल न मिलने के कारण वह मानसिक रूप से परेशान था। बुधवार की अलसुबह करीब पांच बजे उन्हें अपने भाई की मौत की सूचना मिली। अब उन्हें बताया गया कि उसने जेल में ही एक चद्दर से फांसी का फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। इसके बाद वे स्थानीय नागरिक अस्पताल पहुंचे। इसके बाद मजिस्ट्रेट द्वारा उसका पोस्टमार्टम रोहतक के पीजीआई में चिकित्सकीय बोर्ड से कराने के आदेश दिए। जिसके बाद वे रोहतक पीजीआई पहुंचे लेकिन अब पुलिसकर्मियों का कहना है कि पोस्टमार्टम वीरवार को होगा।

ईंट भट्ठा श्रमिक की संदिग्ध हालत में मौत

झज्जर। क्षेत्र के गांव दूबलधन स्थित एक ईंट भट्ठा पर कार्य करने वाले प्रवासी श्रमिक की संदिग्ध परिस्थितयों में मौत हो गई। उसका शव बुधवार सुबह ईंट पथाई की जगह पर पड़ा मिला। मृतक की पहचान यूपी के लखीमपुर खीरी निवासी मुन्नालाल पुत्र बाबूराम के तौर पर हुई है। वह करीब सात-आठ माह पहले ही काम के लिए झज्जर आया था और सिवाना के एक ईंट भट्ठा पर ईंट पथाई का कार्य करता था। मृतक के शरीर पर चोटों के निशान थे। मामले के जांच अधिकारी जयपाल ने बताया कि मुन्नालाल ने शराब पी रखी थी। प्रथम दृष्ट्या अनुमान लगाया जा रहा है कि उसके गिरने के कारण शरीर पर चोटों के निशान आए होंगे जिसकी वजह से उसकी मौत हो गई। परिजनों के बयान पर फिलहाल इत्तिफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

पहलगाम आतंकी हमले के विरोध में कैंडल मार्च

झज्जर। बुधवार सांय जम्मू–कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के सदस्यों ने जहां पुतला फूंका, वहीं व्यापार मंडल द्वारा कैंडल मार्च निकाल कर रोष प्रकट किया। वहीं बहादुरगढ़ में भी संगठनों ने आतंकी हमले में मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि दी। संगठनों ने पाकिस्तान व उसके आतंकी संगठनों पर कड़ी कार्रवाई की मांग की। *...विस्तृत समाचार पेज 12 पर*

पुलिस आयुक्त व डीसीपी ने कार्यभार संभाला

डॉ. राजश्री राष्ट्रीय पुलिस पदक से सम्मानित

झज्जर। बुधवार को डॉक्टर राजश्री सिंह आईपीएस ने जिला पुलिस का कार्यभार संभाल लिया। इससे पूर्व स्थानीय कैनाल रेस्ट हाऊस में जिले के समस्त पुलिस अधिकारियों ने उनका स्वागत किया। जिला पुलिस आयुक्त ने कहा कि उनकी पहली प्राथमिकता अपराध पर अंकुश लगाने की होगी। इसके साथ-साथ जिले की यातायात व्यवस्था दुरूस्त करने, महिलाओं पर होने वाले अत्याचार को समय रहते नियंत्रित करने और जिले में शांति बहाल करना उनकी प्राथमिकता में शामिल रहेगा। बता दें कि चंडीगढ़ के सिविल अस्पताल में डॉक्टर के रूप में मानवता की सेवा करते-करते डॉक्टर राजश्री सिंह पहले प्रयास में ही 1990 में डीएसपी बनीं थी। इसके बाद आईपीएस में पदोन्नत होकर कई जिलों में पुलिस अधीक्षक का कार्यभार संभाला और अब उनको बतौर जिला पुलिस आयुक्त के तौर पर झज्जर का कार्यभार सौंपा गया है। वर्ष 2012 में भारतीय पुलिस सेवा में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए उन्हें राष्ट्रीय पुलिस पदक से भी सम्मानित किया जा चुका हैं।

नशे व साइबर क्राइम से सख्ती से निपटा जाएगा : जसलीन कौर

झज्जर। बुधवार को जसलीन कौर आईपीएस ने पुलिस उपायुक्त (जिला मुख्यालय व क्राइम) के तौर पर अपना कार्यभार संभाल लिया। झज्जर पहुंचने पर पुलिस उपायुक्त लोगेश कुमार और मयंक मिश्रा द्वारा पुष्पगुच्छ भेंटकर उनका स्वागत किया गया। उन्होंने कहा कि सभी तरह के क्राइम पर रोक लगाना उनकी प्राथमिकता रहेगी। नशीले पदार्थ साइबर क्राइम पर अंकुश लगाने के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे और सड़क दुर्घटनाओं पर नियंत्रण तथा यातायात व्यवस्था को दुरुस्त करना उनकी प्राथमिकता रहेगी। इस मौके पर विभाग के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

उपायुक्त ने सरसों व गेहूं के उठान में तेजी लाने के दिए निर्देश

झज्जर। जिले की अनाज मंडियों में गेहूं व सरसों की खरीद प्रक्रिया जारी है। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि जिले में अब तक एक लाख 36 हजार 813 एमटी गेहूं की खरीद की गई है और एक लाख 78 हजार 181 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हुई है। जबकि 81 हजार 177 मीट्रिक टन गेहूं का उठान हो चुका है। उन्होंने बताया कि 33 हजार 648 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है और 31 हजार 137 एमटी सरसों खरीद की जा चुकी है, वहीं 27 हजार 671 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है। उन्होंने खरीद एजेंसियों को निर्देश दिए कि वे किसानों को तय समय सीमा में भुगतान सुनिश्चित करें और खरीदी गई गेहूं व सरसों की लिफ्टिंग में तेजी लाएं, ताकि मंडियों में जगह की समस्या न हो।

साहिल काकरान बने लेफ्टिनेंट अंबाला कैंट में किया पदभार ग्रहण

■ परिवार के लिए दोहरी खुशी लेफ्टिनेंट ने अपने जन्मदिन के दिन ही कार्यभार ग्रहण किया

■ माता और पिता दोनों शिक्षक, साहिल की कामयाबी से गांव व परिवार में खुशी का माहौल

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव नौगांवा निवासी साहिल काकरान ने लेफ्टिनेंट बनकर क्षेत्र व जिले का नाम रोशन किया है। साहिल काकरान ने मंगलवार को अंबाला कैंट में पदभार ग्रहण किया।

ये बोले परिजन

साहिल के चाचा एवं वरिष्ठ अधिवक्ता प्रदीप काकरान ने बताया कि इस दिन परिवार के सदस्यों में दोहरी खुशी रही क्योंकि जिस दिन उसने पदभार ग्रहण किया उसी दिन उसका जन्मदिन भी था। उन्होंने बताया कि साहिल के पिता राजेश कुमार मातनहेल में और माता खुड्डन में बतौर शिक्षक कार्यरत है। साहिल ने अपने प्राथमिक शिक्षा राजकीय विद्यालय नौगांवा से प्राप्त की वहीं बहादुरगढ़ के निजी स्कूल से बारहवीं करने के उपरांत उसने वर्ष 2020 में 176वीं रैंक हासिल एम्स ऋषिकेश में दाखिला लिया।

पुणे से एमबीबीएस की पढ़ाई

इसके बाद उसने एएफएमसी पुणे से एमबीबीएस पास की। साहिल की इस नियुक्ति उसके दादा ओमप्रकाश, रिटायर्ड प्राचार्य राजबीर दहिया, प्राचार्य जोगेंद्र सिंह, डिप्टी डीईओ रतींद्र, प्राचार्य सुरेश पाल, पूर्व बीईओ राजरूप जाखड़, भाई रजनीश, बहन शुभम, भाई लक्षित ने हर्ष जताते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

चोरों के निशाने पर व्यापारिक प्रतिष्ठान और मंदिर

■ चौपटा बाजार में किरयाणा की दुकान से 2.20 लाख रुपये चोरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

■ बुधवार अल सुबह दुकान में घुसा युवक

शहर के चौपटा बाजार स्थित एक किरयाणा की होलसेल की दुकान में बुधवार अलसुबह एक चोर द्वारा दो लाख रुपये चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया। पुलिस को दी शिकायत में चौधरीयान मौहल्ला निवासी शीतल कुच्छल ने बताया कि उसकी चौपटा बाजार में शिव कुच्छल ट्रेडिंग कम्पनी के नाम से किरयाणा होलसेल की दुकान है।

मंगलवार की रात करीब नौ बजे वह अपनी दुकान बंद करके चला गया था। उसे सुबह सामान की पेमेंट करनी थी इसलिए वह करीब दो लाख बीस हजार रुपये की राशि गल्ले में ही छोड़ गया था। वह किसी काम से चंडीगढ़ गया हुआ था। बुधवार की सुबह जब उसका वर्कर अवनीश प्रतिदिन की तरह दुकान खोलने पहुंचे तो उन्होंने देखा कि दुकान के ताले टूटे हुए थे। ऐसे में उसने चंडीगढ़ से डायल 112 पर पुलिस को चोरी की घटना की सूचना दी।

इस घटना में चोर दुकान के गल्ले में रखी दो लाख बीस हजार रुपये की राशि चुरा ले गया। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर आवश्यक साक्ष्य जुटाए और सीसीटीवी फुटेज भी खंगाली। इसके अलावा एफएसएल टीम ने भी घटनास्थल से आवश्यक सबूत जुटाए। पुलिस द्वारा शिकायत के आधार पर कार्यवाई करते हुए मामला दर्ज कर लिया गया है।

आरोपी सीसीटीवी में कैद

पुलिस ने जब सीसीटीवी फुटेज खंगाली तो उसमें एक संदिग्ध युवक मुंह पर कपड़ा बांधे हुए अलसुबह करीब पांच बजे दुकान का ताला तोड़ कर अंदर प्रवेश करता है। वह किसी भी सामान को न छूते हुए सीधे काउंटर पर पहुंचता है। उसके बाद गल्ले के साथ रखी कुर्सी को काउंटर पर रखता है बाद करीब दो मिनट के कम समय में ही गल्ला खोलकर उसमें रखी नकदी चुराने में कामयाब हो जाता है। इसके बाद युवक तेज कदमों से दुकान से बाहर निकल जाता है।

चोरों ने दादा थान मंदिर के दानपात्र को भी नहीं बख्शा

बहादुरगढ़। ग्रामीण क्षेत्र में धार्मिक स्थल भी चोरों के निशाने पर हैं। अब यहां गांव बामड़ोली में स्थित दादा थान मंदिर में चोरी की वारदात हो गई। अज्ञात चोर मंदिर के दान पात्र से रुपये चुरा ले गए। मंदिर कमेटी के प्रधान ने पुलिस को शिकायत दे दी है। लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। प्रधान ब्रह्मप्रकाश का कहना है कि बीती रात को वारदात हुई है। सुबह जब वह मंदिर में गए तो मंदिर के गल्ले का ताला टूटा हुआ था। गल्ला चेक किया तो वह खाली था। हम हर तीन महीने में गल्ला चेक करते हैं। इस समयावधि में 30 से 40 हजार रुपये दानपात्र में इकट्ठे हो जाते हैं। अब भी तीन महीने से दानपात्र खाली नहीं किया था। अज्ञात चोर दानपात्र से रुपये निकाल ले गया है। उधर, सूचना पाकर लाइनपार थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पुलिस ने प्रधान की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है।

डॉक्टर्स सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

लॉन्ग सिटिंग जॉब से जब हो कमर में दर्द

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मेरी सिटिंग जॉब है। पिछले कुछ दिनों से मेरी कमर में दर्द हो रहा है। यह दर्द खड़े होने और चलने-फिरने पर अधिक बढ़ जाता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।
-केतन, रोहतक

जैसा आप बता रहे हैं कि आपकी लंबी सीटिंग वाली जॉब है। इस तरह की जॉब वाले कई लोगों को ऐसी समस्या से रूबरू होना पड़ता है। इसका स्थाई समाधान पाने का तरीका है कि सबसे पहले आप एक साथ लंबी सिटिंग ना करें। सिटिंग के दौरान कुछ-कुछ समय के गैप पर सीट से उठकर चलते-फिरते रहें। साथ ही आप किसी फिजियोथैरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वह आपको कुछ कमर की एक्सरसाइज बताएंगे, उसे नियमित रूप में आप सुबह-शाम करिए। एक्सरसाइज से ही स्थायी समाधान मिल पाएगा। वजन उठाने वाला और आगे झुकने वाला काम बिल्कुल ना करें। ज्यादा समस्या हो रही हो तो जरूर आप एक बार हड्डी रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर सकते हैं।

मेरी उम्र 24 वर्ष है। गर्मी आते ही मेरे चेहरे पर कील-मुंहासे, दाने निकलने लगते हैं। कृपया कुछ ऐसा उपाय बताएं, जिससे इस बार मेरी स्किन कील-मुंहासों से बची रहे।
-सूरज, रायपुर

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपको धूप और गर्मी से एलर्जी है। जिस वजह से आपको ऐसी समस्या होती है। कोशिश करें कि आप धूप और गर्मी में कम से कम बाहर निकलें। एक बार आप त्वचा रोग विशेषज्ञ से भी संपर्क कर लें। वह आपको कोई क्रीम और साबुन बता देंगे, जिनका उपयोग आप नियमित रूप में करें। बगैर डॉक्टर से सलाह लिए बाजार से कोई भी क्रीम या साबुन का इस्तेमाल ना करें।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। तीन साल पहले मैंने पाइल्स का ऑपरेशन करवाया था। पहले तो ठीक था, लेकिन पिछले कुछ दिनों से मुझे फिर दर्द हो रहा है। क्या मुझे फिर से इसका ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है?
-एक पाठक, ईमेल से

एक बार आपको सर्जन से संपर्क करना चाहिए क्योंकि बगैर जांच किए कुछ भी कहना ठीक नहीं है। कई बार ऑपरेट किए गए मस्से में फिर से परेशानी हो जाती है। जिस डॉक्टर ने ऑपरेशन किया था उसी से संपर्क करें तो बेहतर होगा।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा-भरा सा महसूस होता है। तय समय के हिसाब से खाना खा तो लेता हूं, लेकिन ठीक से भूख नहीं लगती। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?
-राज किशोर, बेमेतरा

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित है। सबसे पहले आप अपना खान-पान सुधारें। खाने में अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना ना खाएं। दोपहर के खाने में सलाद, दही और पपीता जरूर शामिल करें। रात का खाना हल्का लें। पानी भी पर्याप्त मात्रा में पिएं। इससे आपको राहत मिलेगी। इससे भी राहत ना मिले तो एक बार गेस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट डॉक्टर से कंसल्ट कर लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरे पेट में दाईं तरफ अकसर बहुत तेज दर्द होने लगता है। पेनकिलर लेने पर तत्काल राहत तो मिल जाती है, लेकिन फिर यह दर्द कभी भी शुरू हो जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?
-अक्षय, बिलासपुर

बगैर जांच किए इस संबंध में कुछ भी कहना ठीक नहीं है। आप डॉक्टर से संपर्क करें और पेट का अल्ट्रासाउंड करा लें, जिससे इस दर्द का कारण पता चलेगा। क्योंकि कई बार स्टोन की वजह से भी इस तरह की समस्या आती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप डॉक्टर से संपर्क कर लें। कारण जानने के बाद ही इलाज करना संभव होगा। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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

डॉक्टर एडवाइस
डॉ. नरेश कुमार
सीनियर फिजीशियन
एलएनजेपी अस्पताल, दिल्ली

गर्मी के मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। उनमें से कुछ मच्छरों के काटने से खतरनाक बीमारियां हो सकती हैं। जिनके उपचार में कोताही बरतने पर ये बीमारियां जानलेवा भी साबित होती हैं। मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है-मलेरिया। सही समय पर उपचार ना कराने से यह रोग भी जानलेवा साबित हो सकता है।

स्पेशल: वर्ल्ड मलेरिया डे, 25 अप्रैल

हालांकि पहले के मुकाबले देश-दुनिया में मलेरिया का प्रकोप कम हुआ है लेकिन अभी भी हर साल लाखों लोग इससे ग्रसित होते हैं। इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए ही हर वर्ष मलेरिया दिवस मनाते हैं। इस अवसर पर हम आपको यहां विस्तार से बता रहे हैं कि यह रोग कैसे होता है, इसके लक्षण क्या हैं, इसका उपचार कैसे होता है और इससे बचने के क्या तरीके हैं?

मच्छरजनित खतरनाक रोग मलेरिया बरतें पूरी सावधानी-रहें सुरक्षित

ऐसे होता है मलेरिया संक्रमण

मलेरिया रोग, मादा एनोफिलीज मच्छर के सलाइवा में मौजूद प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमण से होता है। प्लाज्मोडियम की कई किस्में होती हैं- प्लाज्मोडियम वाइवेक्स, प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम, प्लाज्मोडियम ओवेल, प्लाज्मोडियम मलेरी। इनमें प्लाज्मोडियम फैल्सीफेरम से होने वाला मलेरिया बहुत खतरनाक और जानलेवा हो सकता है। मलेरिया के इन परजीवियों के संक्रमण का एक निश्चित चक्र होता है। मलेरिया पीड़ित व्यक्ति से एनोफिलीज मच्छर में और संक्रमित मच्छर से स्वस्थ व्यक्ति में। मादा एनोफिलीज मच्छर जब किसी मलेरिया के रोगी को काटती है तो उस व्यक्ति के खून में मौजूद मलेरिया के प्लाज्मोडियम परजीवियों को भी चूस लेती है और खुद भी संक्रमित हो जाती है। मच्छर के शरीर में पहुंचे मलेरिया के परजीवी 8-10 दिन में मलेरिया फैलाने में सक्षम हो जाते हैं। जब ये संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपनी लार के साथ मलेरिया परजीवी उस व्यक्ति को संक्रमित कर देते हैं। ये परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के लीवर में पहुंच कर तेजी से फैलने लगते हैं और ब्लड में पहुंच कर रेड ब्लड सेल्स को प्रभावित कर नष्ट करने लगते हैं। जिससे ब्लड प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं और संक्रमित व्यक्ति मलेरिया की चपेट में आ जाता है। मच्छरों के काटने के अलावा मलेरिया के ये परजीवी गर्भवती महिलाओं के ब्लड से नवजात शिशुओं को भी संक्रमित कर सकते हैं। ब्लड ट्रांसप्लांट या डिस्पोजेबल इंजेक्शन का इस्तेमाल ना करने की स्थिति में भी एक स्वस्थ व्यक्ति को अपना शिकार बना सकते हैं।

प्रमुख लक्षण: मलेरिया के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को इंफेक्शन किस मच्छर से और किस लेवल का हुआ है? अपने देश में ज्यादातर मलेरिया, प्लाज्मोडियम वाइवेक्स से फैलता है। एनोफिलीज मच्छर के काटने के 10 से 14 दिन बाद मलेरिया के लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण फ्लू से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

- बहुत तेज बुखार आना, विशेषकर ठंड लगकर कंपकंपी के साथ 3-4 घंटे के लिए 102-103 डिग्री फारेनहाइट तक बुखार आना। बुखार उतरते समय मरीज को बहुत अधिक पसीना आना। यह साइकिल 24 घंटे में दो-तीन बार रिपीट होता है और कुछ को 48 घंटे में। इस तरह बुखार का उतार-चढ़ाव व्यक्ति के इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है।
- शरीर में खून की कमी होना।
- बहुत ज्यादा कमजोरी और थकान महसूस होना।
- शरीर की मांसपेशियों में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना और उल्टी आना।
- हाथ-पैर में ऐंठन होना।
- स्थिति गंभीर होने पर तेज सिर दर्द होना।
- उल्टी, दस्त, डायरिया होना।
- सांस लेने में दिक्कत होना।
- बेहोशी आना।
- लो ब्लड शुगर और यूरिन में खून आना।
- दिमागी सूजन से झटके आना, दौरे पड़ना, बेहोश होना।

ना बरतें लापरवाही: अकसर मलेरिया के बुखार को साधारण फ्लू समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। इससे मलेरिया का पता तब चलता है, जब इंफेक्शन बहुत ज्यादा बढ़ चुका होता है। ऐसे में शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करने पर मलेरिया जानलेवा हो सकता है।

जांच का तरीका: मलेरिया की जांच के लिए मूलतया माइक्रोस्कोपिक ब्लड टेस्ट किया जाता है। मरीज की मलेरिया स्क्रीनिंग के लिए रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट किया जाता है, जिससे मलेरिया कंफर्म हो जाता है। ब्लड पैरीफेरल स्मीयर टेस्ट किया जाता है यानी माइक्रोस्कोप के माध्यम से ब्लड में मलेरिया पैरासाइट की किस्म की जांच की जाती है, जिसके मुताबिक इलाज किया जाता है। मलेरिया की जांच के लिए कार्ड टेस्ट (गर्भवती महिलाओं), पॉलीमेरास चेन रिएक्शन टेस्ट (डीएनए की जांच), कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (ब्लड प्लेटलेट्स की जांच), इम्यून-लॉजिकल ऑप्टिमल टेस्ट (परजीवी द्वारा बनाए गए एंटीजेन) भी कराए जाते हैं। अगर रोगी के ब्लड प्लेटलेट्स डेढ़ लाख से कम हैं और मलेरिया के लक्षण हैं, तो ट्रीटमेंट तुरंत शुरू कर दिया जाता है।

कैसे किया जाता है ट्रीटमेंट: अगर समय रहते उपचार शुरू कर दिया जाए, तो मलेरिया पर काबू पाना मुश्किल नहीं है। स्थिति के आधार पर मरीज को मेडिसिन दी जाती हैं। शुरुआती अवस्था में 3-5 दिन के लिए एंटी मलेरियल मेडिसिन दी जाती हैं, जैसे- क्लोरोक्विन, प्राइमाक्विन, डोक्सीसीलाइन एमेफ्लोक्विन। स्थिति गंभीर होने पर मरीज को आईसीयू में एडमिट करना पड़ सकता है और एसिंप्टोमैटिक उपचार किया जाता है। मलेरिया के लिए आरटीसुनेट और क्विनिन मेडिसिन दी जाती हैं। सेरेब्रल मलेरिया के कारण दिमाग में सूजन और झटकों को कम करने की दवाइयां भी दी जाती हैं। गर्भवती महिला को मलेरिया की पुष्टि होने पर स्त्री रोग विशेषज्ञ की सलाह पर तुरंत उपचार शुरू कर दिया जाता है। इम्यूनिटी मजबूत करने के लिए उन्हें आयरन और विटामिंस की अतिरिक्त खुराक देनी पड़ती है।

कैसे करें बचाव: चूंकि मलेरिया से बचने के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। जरूरी है, मलेरिया के कारक मच्छरों से बचा जाए और मच्छरों से बचाव के लिए खुद पर ध्यान देने के साथ आस-पास के वातावरण पर भी ध्यान देना जरूरी है-

- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर गंदे पानी में पनपते हैं। इसलिए गमलों, कूलर में या घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें और साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। गड्ढे वगैरह हों तो मिट्टी, पत्थर से भर दें। जमा हुए पानी में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए ऑयल स्प्रिंकल करें। नालियों, गटर में नियमित तौर पर डीडीटी, बीएचसी पाउडर जैसे कीटनाशक दवाइयों या फिर केरोसिन का छिड़काव करें।
- दरवाजे, खिड़कियों, रोशनदानों या एग्जॉस्ट फैन चिमनियों पर जाली वाले दरवाजें लगवाएं ताकि मच्छर घर में ना आ सकें।
- मॉस्किटो-रेप्लेंट, कॉयल या वेपराइजर्स का इस्तेमाल करें।
- फुल स्लीव्स और फुल लेंथ के कपड़े पहनें। बच्चों का खास ध्यान रखें। शाम को बाहर या पार्क में खेलते समय ऐसे ही कपड़े पहनाएं।
- मुंह, हाथों या शरीर के दूसरे खुले अंगों पर एंटी मॉस्किटो क्रीम या सरसों, नीम, नीबू, लैवेंडर जैसे तेल लगाएं।
- सोते समय केमिकलयुक्त मॉस्किटो-कॉयल या रेप्लेंट इस्तेमाल करने के बजाय यथासंभव मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। छोटे-बड़े सभी को मच्छरदानी लगाकर सोने की आदत डालें।
- घर के अंदर तुलसी, पुदीना, अजवायन, मेहंदी, लेमनग्रास, गेंदा, चमेली जैसे औषधीय पौधे लगाएं। इनकी महक से मच्छर दूर भागते हैं।
- ऐसी जगह पर जाने से बचें, जहां पर मच्छर ज्यादा हों। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

कारगर घरेलू उपचार

मलेरिया होने पर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कई किस्म की जड़ी-बूटियों का सेवन कारगर होता है।

नीम की पत्तियों का काढ़ा: 4-5 नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर पीएं। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

गिलोय का रस: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, दिन में एक बार 10-15 एमएल गिलोय का रस पी सकते हैं।

तुलसी-अदरक की चाय: तुलसी, अदरक और काली मिर्च डालकर बनी चाय मलेरिया में बहुत लाभकारी होती है।

पपीते के पत्तों का रस: पपीते के पत्तों का रस, प्लेटलेट्स बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है। -डॉ. माजिद अलीम

आहार
शिवचरण चौहान

वैसे तो दही और छाछ का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता ही है। लेकिन गर्मी के मौसम में दही का सेवन पाचन के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। पाचक, शीतल दही के स्वास्थ्यकर गुणों के बारे में जानिए।

इस मौसम में खाएं दही आपका पेट रहेगा सही

आमतौर पर गाय या भैंस के दूध से दही जमाया जाता है। दही को मथकर मही यानी मट्ठा या छाछ बनता है। गर्मी के मौसम में दही और मट्ठा दोनों का सेवन हमारे स्वास्थ्य, विशेष रूप से पाचन तंत्र के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

उपस्थित पोषक तत्व: वैज्ञानिकों के अनुसार दही के रासायनिक संगठन में 89.1 प्रतिशत पानी तथा 9 प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस हिस्से में फैट 4%, लेक्टोज 2.9 प्रतिशत, प्रोटीन 0.8 प्रतिशत तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, विटामिन ए, बी और सी के भी पर्याप्त अंश पाए जाते हैं।

गुणों का भंडार: दही एक पूर्ण पौष्टिक आहार है और हर कहीं आसानी से उपलब्ध हो सकता है। आयुर्वेद के अनुसार दही रुचिकर, भूख बढ़ाने वाला, स्निग्धता प्रदान करने वाला, पाचन में सहायक, वात नाशक, विषनाशक, यकृत की शक्ति बढ़ाने वाला, बवासीर और अन्य उदर रोगों के लिए लाभप्रद होता है। दही, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाला और आंतों की सफाई करने में भी सहायक होता है। अमेरिका के प्रो. जार्ज बी. मान ने अनेक शोधों के बाद निष्कर्ष निकाला कि दही में एक ऐसा तत्व भी मौजूद होता है, जो रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करके दिल के दौरे को रोकता है। इसीलिए हृदयरोगियों को प्रो. जार्ज सलाह देते हैं कि दही पर्याप्त मात्रा में नियमित खाना चाहिए।

पाचन रखे सही: दही में दूध के सभी गुण मौजूद रहते हैं। दूध में पाए जाने वाले जीवाणु ही गर्मी पाकर जब बढ़ने लगते हैं। वे दूध में उपस्थित शर्करा को लैक्टिक अम्ल में तब्दील कर देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक मीठा स्वाद तो खट्टे स्वाद में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन दूध में मौजूद अन्य गुण जैसे चिकनाहट और उसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे- विटामिन ए और बी, प्रोटीन, कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि विद्यमान रहते हैं। एक शक्तिदायक खाद्य पदार्थ होने के बावजूद यह मोटापा नहीं बढ़ाता। दही वीर्यवर्धक होता है और इससे पुरुषों के शुक्राणु पुष्ट होते हैं। यह हृदय, मस्तिष्क के समान ही यकृत को भी मजबूत बनाने में सहायक होता है। हमारा शरीर दही का 91 प्रतिशत भाग एक घंटे में सहजता से पचा लेता है। इस तरह यह अत्यंत पाचक है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, आंतों के निचले हिस्से में ऐसे बैक्टीरिया होते हैं, जिनका भोजन पचाने में बड़ा योगदान होता है। ऐलोपैथी की अधिक दवाएं खाने से इन बैक्टीरिया की सक्रियता में कमी आ जाती है। इससे भोजन का पाचन सही रूप से नहीं हो पाता। दही में यह गुण होता है कि वह इन बैक्टीरिया को पुनः सक्रिय बना देता है, जिससे पाचन तंत्र सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। दही शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में भी सहायक होता है। कुछ वैज्ञानिकों का तो ऐसा भी कहना है कि दही के नियमित सेवन करने से कैंसर को प्रारंभिक अवस्था में ही रोका जा सकता है।

स्वस्थ-दीर्घायु जीवन: माना जाता है कि दही के नियमित सेवन से व्यक्ति दीर्घायु होता है। रूस के जॉर्जिया प्रदेश की 50 लाख की आबादी में कई हजार लोग सौ वर्ष से अधिक की आयु में भी स्वस्थ-प्रसन्नचित्त रहते हैं। बुल्गारिया में भी हजारों लोग वृद्धावस्था में पूरे तौर पर सेहतमंद रहते हैं। माना जाता है कि वहां के लोग अनुशासित जीवनशैली, पौष्टिक आहार अपनाने के अलावा भरपूर मात्रा में दही का नियमित सेवन भी करते हैं।

ये भी हैं फायदे: दही को बहुत प्राचीनकाल से सिर धोने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इससे केश मुलायम, घने, काले और लंबे होते हैं। बालों की जड़ों में दही को अच्छी तरह लगाकर स्नान करना चाहिए। दही की ठंडी मलाई पलकों पर लेप करने से गर्मी और जलन कम होती है। वजन कम होने की शिकायत होने पर दही में छुहारा, किशमिश, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि मिलाकर नियमित रूप से सेवन करने से वजन में पर्याप्त वृद्धि होती है। दही की इतनी उपयोगिता को देखते हुए दही का सेवन नियमित रूप से किया जाना बहुत ही फायदेमंद है। लेकिन मिलावटी दूध से बना दही नुकसान करता है, इसलिए दही की गुणवत्ता की जांच परख कर इसका सेवन करना चाहिए। *

छाछ भी है लाभदायक

गर्मियों में दही की लस्सी या छाछ का सेवन करना भी लाभकारी है। यह तृप्तिदायक शीतल पेय है। छाछ में दही के समान ही स्वास्थ्यवर्धक गुण पाए जाते हैं। छाछ के विभिन्न रोग-निवारक गुणों के कारण ही आयुर्वेद और यूनानी उपचार चिकित्सा पद्धति में इससे मंदाग्नि, आंतों की कमजोरी, पेचिश और दस्त आदि रोगों का उपचार किया जाता है। कब्जियत से छुटकारा पाने के लिए दही से बनी छाछ का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इस छाछ में चुटकी भर काला नमक और पिसी अजवाइन भी डाला जा सकता है।

मेंटल हेल्थ

आज की जीवनशैली ऐसी हो गई है कि बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध हर उम्र के लोग तनाव और अवसाद से ग्रस्त हो रहे हैं। ऐसे में इसकी वजहें और इनसे बचने के तरीकों के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

हर उम्र के लोगों में बढ़ रही मेंटल प्रॉब्लम्स

आज के दौर में दुनिया भर में हर उम्र के लोगों में मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही हैं। इसकी प्रमुख वजहों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-काउंसिल एंड साइकोथेरेपी, **डॉ. नीलशा भेरवानी** बताती हैं, 'मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ने की प्रमुख वजहें तनाव, अनियमित दिनचर्या, सामाजिक दबाव, आर्थिक अस्थिरता, डिजिटल ओवरलोड और अकेलापन हैं। नींद की कमी, असंतुलित आहार, नशे की लत और शारीरिक गतिविधियों की कमी भी मानसिक बीमारियों को बढ़ावा देती हैं।' मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना आवश्यक है, इसके लिए सही दिनचर्या, योग-ध्यान, संतुलित आहार और संवाद को बढ़ावा देना जरूरी है। जागरूकता और समय पर इलाज से मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाया जा सकता है।

कॉमन मेंटल प्रॉब्लम्स: आजकल लोग कई तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनमें प्रमुख रूप से डिप्रेशन, एंग्जायटी डिसऑर्डर, बाइपोलर डिसऑर्डर, ओसीडी (ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर), पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) और इंसोम्निया (अनिद्रा) शामिल हैं। लंबे समय तक तनाव, अकेलापन, असंतुलित जीवनशैली और डिजिटल एडिक्शन इन समस्याओं को बढ़ा रहे हैं। युवाओं में सोशल मीडिया की वजह से आत्मविश्वास की कमी और एंग्जायटी बढ़ रही है, जबकि वयस्कों में वर्क-प्रेशर और आर्थिक चिंताओं से डिप्रेशन आम होता जा रहा है।

प्रमुख लक्षण: कोई व्यक्ति किसी मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम से ग्रस्त है, इसकी पहचान के बारे में मेरठ स्थित छत्रपति शिवाजी सुभारती हॉस्पिटल में कंसल्टेंट-साइकेट्रिस्ट, **डॉ. रितिका** बताती हैं- किसी व्यक्ति के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने की पहचान उनके व्यवहार, भावनाओं और शारीरिक लक्षणों से की जा सकती है। लगातार उदासी, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी, बिना कारण डर लगना, अत्यधिक नकारात्मक सोच, एकांतवास पसंद करना आदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। नींद न आना या ज्यादा सोना, भूख में कमी या वृद्धि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और रोजमर्रा के कार्यों में रुचि खत्म होना भी लक्षण हो सकते हैं। बार-बार सिरदर्द, थकान और दिल की धड़कन तेज होना भी संकेत देते हैं। अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

बचाव के तरीके: मेंटली हेल्दी रहने के लिए संतुलित जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। नियमित योग, ध्यान और एक्सरसाइज मानसिक तनाव को कम करने में मदद करते हैं। संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर के साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखता है। पर्याप्त नींद (7-8 घंटे), सोशल कनेक्शन बनाए रखना, स्क्रीन टाइम कम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना, मानसिक शांति बढ़ाता है। नकारात्मक सोच से बचें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों, परिवार या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। अत्यधिक कैफीन, नशे और जंक फूड से दूरी बनाना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

ऐसे करें उपचार: मेंटल प्रॉब्लम्स के उपचार के लिए श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-साइकोलॉजी, **डॉ. प्रशांत गोयल** सलाह देते हैं, 'मेंटली अनफिट व्यक्ति के उपचार में थेरेपी जैसे काउंसलिंग, मेडिटेशन, दवाएं और लाइफस्टाइल चेंज मददगार हो सकते हैं। परिवार और दोस्तों का सहयोग बेहद जरूरी है। वे भावनात्मक सहारा देकर, बिना जज किए बात सुनकर और सकारात्मक माहौल देकर मरीज की रिकवरी में मदद कर सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति लगातार उदास, चिंतित, अकेला महसूस कर रहा हो, रोजमर्रा के काम करने में असमर्थ हो या आत्मघाती विचार आ रहे हों, तो तुरंत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।' मेंटल हेल्थ समस्या भी शारीरिक बीमारी की तरह गंभीर हो सकती है, इसलिए इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।

बच्चे-किशोर भी हो रहे ग्रस्त: आज के दौर में बच्चे और किशोर भी स्ट्रेस और डिप्रेशन का खूब शिकार हो रहे हैं। दरअसल, पढ़ाई का दबाव, सोशल मीडिया की तुलना, करियर की चिंता और पारिवारिक तनाव के कारण उनमें स्ट्रेस और डिप्रेशन बढ़ रहा है। इससे बचाने के लिए खुला संवाद, संतुलित दिनचर्या और भावनात्मक सहयोग जरूरी है। माता-पिता को बच्चों पर अत्यधिक प्रेशर डालने के बजाय उनकी भावनाओं को समझना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स, फिजिकल एक्टिविटी और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। स्कूल और समाज में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, ताकि बच्चे बिना डर अपने मन की बात साझा कर सकें और समय रहते मदद मिल सके। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

कुश्ती संघ के महासचिव ने विजेता पहलवानों को दी बधाई

राजस्थान के कोटा में अव्वल आए हरियाणा के जूनियर पहलवान

हरियाणा की जूनियर महिला कुश्ती टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 7 स्वर्ण और 2 रजत पदक समेत कुल 9 मेडल जीते।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राजस्थान के कोटा में 19 से 22 अप्रैल तक आयोजित जूनियर नेशनल चैंपियनशिप में हरियाणा के पहलवानों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जीत हासिल की। प्रदेश कुश्ती एसोसिएशन के महासिचव डॉ. राकेश सिंह कोच ने विजेता पहलवानों को बधाई देते हुए भविष्य में भी शानदार प्रदर्शन के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। राजस्थान में जीतने वाले हरियाणा के जूनियर पहलवान। फोटो : हरिभूमि

चैंपियनशिप में हरियाणा की महिला जूनियर टीम ने 215 पॉइंट्स के साथ पहला स्थान प्राप्त कर बड़ी उपलब्धि हासिल की। लड़कों की जूनियर टीम ने 194 अंकों के साथ पहला स्थान प्राप्त किया। हरियाणा की जूनियर महिला कुश्ती टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 7 स्वर्ण और 2 रजत पदक समेत कुल 9 मेडल जीते। चैंपियनशिप के 50 किलोग्राम भारवर्ग में विनीता, 53 किग्रा में हिमांशी, 55 किलो में रीना, 57 किग्रा में नेहा, 59 किलो में मुस्कान, 72 किलो में हर्षिता और 76 किलोग्राम में प्रिया ने स्वर्ण पदक जीते। वहीं 62 किलो में अंजलि और 68 किलोग्राम में कीर्ति ने रजत पदक जीते। हरियाणा की जूनियर कुश्ती टीम ने फ्री स्टाइल में 9 पदक जीते। अश्विनी ने 65 किलो, सचिन ने 86, सचिन ने 92 और विशाल ने 97 किलोग्राम में स्वर्ण पदक जीते।

सुमित ने 61, तुषार ने 57 व सौरव ने 74 किलोग्राम में रजत पदक हासिल किए। परविंद्र ने 79 किलो और रजत ने 125 किलोग्राम में कांस्य पदक जीते। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष डॉ. राकेश सिंह सांगवान ने सभी पहलवानों व कोच को बधाई दी।

संगठन मंत्री ने ली भाजपाइयों की बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

हरियाणा भाजपा के संगठन महामंत्री फणींद्रनाथ शर्मा ने बहादुरगढ़ के पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में झज्जर जिले की संगठनात्मक बैठक ली। बैठक में बूथ समिति बनाने और सभी बूथों के गठन को लेकर सभी मंडल अध्यक्षों के साथ विस्तार से चर्चा की।

जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने कहा कि इस बारे में जल्दी से जल्दी संगठन को तैयार कर रिपोर्ट भेजी जाएगी। बैठक में चेयरमैन कप्तान बिरधाना, पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, पूर्व जिलाध्यक्ष दिनेश गोयल, पूर्व जिलाध्यक्ष महेश

बहादुरगढ़। बैठक में कार्यकर्ताओं से चर्चा करते भाजपा के संगठन मंत्री।

कुमार, प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप अहलावत, पूर्व चेयरमैन सुनीता चौहान, मंडल अध्यक्ष संजय सैनी आदि मौजूद रहे।

बैठक के उपरांत संगठन मंत्री लॉर्ड शिवा अस्पताल में पहुंचे। जहां ओमवीर राठी ने उनका स्वागत किया। इसके अलावा उन्होंने भाजपा सुशासन विभाग के जिलाध्यक्ष रामकुमार सैनी के निवास पर कार्यकर्ताओं से कुशलक्षेम जाना।

बहादुरगढ़। रेड डे पर हुई गतिविधियों में हिस्सा लेते बाल विकास स्कूल के बच्चे। फोटो : हरिभूमि

बाल विकास के छोटे बच्चों ने मनाया रेड डे

बहादुरगढ़। बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में रेड-डे मनाया गया। स्कूल के छोटे बच्चे रेड कलर की पोशाक पहनकर स्कूल में आए। इस दौरान स्कूल में कई गतिविधियां कराई गई। प्रधानाचार्या पूनम चौधरी ने बताया कि बच्चों को रेड कलर की पहचान के लिए नर्सरी से पहली कक्षा तक के बच्चों इन गतिविधियों में भाग लिया। बच्चों ने रेड कलर के बैलून फुलाए, रेड कलर का शरबत पिलाया, रेड कलरिंग करवाई व रेड कलर की कई चीजों की पहचान कराई गई। ऐसी गतिविधियां आयोजित कर बच्चों का बौद्धिक ज्ञान बढ़ाया गया।

जिनका भरोसा वीर हनुमान, उनका बिगड़ता नहीं कोई काम..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 248 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, देवेश शर्मा, हर्ष चावला, केवल अग्धी, रवि यादव, प्रिंस सेठी, राधिका गंभीरिया, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशन वधवा, शीला देवी चुघ, नारायणी सरदाना, अभिजोत, दीपांशु, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, अशोक सलूजा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। योगेश रंजन ने मैंने सब कुछ पाया माता तेरा दर्शन पाना

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

बाकी है। मेरे घर में कोई कमी नही एक तेरा आना बाकी है..भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा ने पार ना लगोगे श्री राम के बिना, राम ना मिलेंगे हनुमान के बिना... जिनका भरोसा वीर हनुमान, उनका बिगड़ता नहीं कोई काम..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीके शर्मा, प्रदीप काठपालिया, वंशु वर्मा, विकास नरुला, वीरेंद्र वर्मा, हेमंत वर्मा, रुद्र कौशिक, भवित वर्मा, निखिल सलूजा, जय प्रकाश गुप्ता, नयन हंस सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। धारौली गांव में त्रिवेणी रोपण के समय श्रद्धालुओं के साथ उपस्थित महंत शिवपुरी। फोटो : हरिभूमि

धन्ना भगत की जयंती के उपलक्ष्य में किया त्रिवेणी रोपण

झज्जर। जिले के अंतिम छोर पर बसे वीरों की देवभूमि कहे जाने वाले गांव धारौली की सामाजिक संस्था मां-मातृभूमि सेवा समिति द्वारा संत शिरोमणि भगत धन्ना जाट की 610वी जयंती के अवसर पर त्रिवेणी रोपित की गई। बाबा मुक्तेश्वरी मठ के 19वें मठाधीश महंत शिवपुरी महाराज ने गांव के बाबा जोहड़ी वाला परिसर में श्रद्धालुओं के साथ पीपल, बरगद व नीम के पौधे लगाए। उन्होंने कहा कि हिंदू धर्म में पीपल व बरगद पेड़ की पूजा की जाती है। बरगद व पीपल के पेड़ को जीवन रक्षक माना जाता है। इन दोनों पेड़ों में दिन के सभी 24 घंटों में ऑक्सीजन छोड़ने की क्षमता है। नीम को उसके औषधीय गुणों के लिए जाना जाता है। मौके पर दिलबाग लांबा, मास्टर रोहित यादव, युद्धवीर सिंह लांबा आदि ने बताया कि भगत धन्ना जाट ने दुनिया को सिखाया था कि सच्चे मन से भक्ति करने पर भगवान को पाया जा सकता है।

अभिभावकों को किया बच्चों का दाखिला सरकारी स्कूलों में कराने के लिए प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बामनोला में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में निजी स्कूलों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के अभिभावकों को आमंत्रित कर उन्हें अपने बच्चों को बामनोला के सरकारी स्कूल में दाखिला दिलाने के लिए प्रेरित किया गया। गोकुल धाम के संस्थापक सुनील निमाना ने अभिभावकों को आश्वस्त किया कि उनकी संस्था स्कूल में शिक्षकों और आवश्यक सुविधाओं की पूर्ति करेगी। उन्होंने आसपास के गांवों से आने वाले विद्यार्थियों के लिए परिवहन सुविधा उपलब्ध कराने का भी आश्वासन दिया। बीईओ रूपिंद्र नांदल ने अभिभावकों को बताया कि सरकारी स्कूलों में सभी आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं और अत्यधिक योग्य शिक्षकों द्वारा पढ़ाई कराई जाती है। इस दौरान निपुण हरियाणा के जिला समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने बताया कि निपुण हरियाणा कार्यक्रम के अंतर्गत शिक्षकों को नियमित रूप से गतिविधि-आधारित शिक्षण के लिए प्रशिक्षित किया जा

झज्जर। बैठक के दौरान अभिभावकों को संबोधित करते हुए बीईओ रूपिंद्र नांदल। फोटो : हरिभूमि

रहा है, जिससे सरकारी स्कूलों की तस्वीर बदल रही है। ग्राम सरपंच अनुराग गुलिया ने आश्वासन दिया कि वे अपने गांव के अभिभावकों से ग्राम पंचायत सदस्यों के साथ मिलकर संपर्क करेंगे। इनके अलावा गांव के दो निजी स्कूलों के निदेशकों ने भी इस मिशन में सहयोग देने बात कही। इस मौके पर निमाना स्कूल के मुखिया विक्रम शर्मा, कृष्णा सांगवान, प्राचार्य सुरेन्द्र शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। कानोंदा में रैली निकालते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

कानोंदा में निकाली बाल विवाह रोकथाम रैली

बहादुरगढ़। ब्लाक के गांव कानोंदा में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण झज्जर, एमडीडी आफ इंडिया, महिला एवं बाल विकास विभाग, शिक्षा विभाग तथा संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी के संयुक्त तत्वावधान में जागरूकता रैली निकाली गई। कानोंदा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने गांव की विभिन्न गलियों से रैली निकालते हुए लोगों को बाल विवाह के दुष्परिणामों से अवगत करवाया। एमडीडी ऑफ इंडिया के जिला समन्वयक मनोज कुमार, आंगनवाड़ी सुपरवाइजर संजू, प्रधानाचार्य सरोज बाला, लीगल लिट्रेसी कार्डिनेटर मोनिका वीरेंद्र, किरण आदि ने बाल विवाह नामक बुराई को खत्म करने का आह्वान किया।

बहादुरगढ़। एनसीसी कैडेट्स के साथ कमांडिंग अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

बादली में किया एनसीसी गतिविधियों का निरीक्षण

बहादुरगढ़। बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को 8वीं हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के कमांडिंग अधिकारी कर्नल वीएम सिंह ने एनसीसी की गतिविधियों का निरीक्षण किया। उनके साथ सूबेदार हनुमान राम, सूबेदार विनोद पायल व गर्ल्स कैडेट इंस्ट्रक्टर दीपिका भी महाविद्यालय में आई। महाविद्यालय में प्रिंसिपल मेजर आनंद कादयाण ने कॉलेज स्टाफ के साथ कमांडिंग अधिकारी का स्वागत किया। एनसीसी कैडेट्स ने कमांडिंग अधिकारी को गार्ड ऑफ ऑनर दिया। गार्ड आफ आनर की कमांडर कैडेट मीनू थी। कर्नल वीएम सिंह ने बताया कि जीवन में सफलता के लिए मेहनत व अनुशासन जरूरी है। उन्होंने कैडेट्स से बात कर उनकी समस्याएं जानी और उन्हें दूर करने का आश्वासन दिया। सीनियर अंडर आफिसर कशिश ने कैडेट्स की तरफ से उपहार प्राप्त किए। पायलेटिंग का कार्य कैडेट सारिका व तान्या ने किया।

जीडी गोयनका के विद्यार्थियों ने किया शैक्षणिक भ्रमण

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर की एचएल सिटी में स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों को विशेष कला शैक्षणिक भ्रमण पर ले जाया गया। विद्यालय की प्रधानाचार्या के प्रेरणादायक शब्दों के साथ इसकी शुरुआत हुई। उन्होंने छात्रों को भारतीय कला की गहराई से परिचित होने का संदेश दिया।

जीडी गोयनका स्कूल के कला विभाग द्वारा आयोजित भ्रमण का उद्देश्य छात्रों को भारत की आधुनिक एवं समकालीन कला के गहन अध्ययन और अनुभव से परिचित कराना था। इसमें कक्षा 11वीं व 12वीं के छात्र शामिल थे। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने कहा कि यह कला यात्रा छात्रों के लिए अत्यंत

बहादुरगढ़। कला प्रदर्शनी के उद्घाटन अवसर पर मौजूद गोयनका के विद्यार्थी।

प्रेरणादायक रहेगी। उन्हें कला को एक व्यापक सामाजिक और सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में देखने की समझ भी मिलगी।

शैक्षणिक भ्रमण के प्रथम पड़ाव पर छात्र दिल्ली में नेशनल गैलरी ऑफ मॉडर्न आर्ट पहुंचे। यहां उन्होंने भारत के प्रसिद्ध आधुनिक कलाकारों की उत्कृष्ट कृतियों को देखा। उनकी शैलियों, रंग प्रयोग और विषय-वस्तु की विविधता को समझा। छात्रों को भारतीय आधुनिक कला के समय के साथ बदले स्वरूप को जानने का मौका मिला। इसके पश्चात छात्रों को इंडिया हैबिटेट सेंटर ले जाया गया।

जहां उन्होंने दो प्रमुख प्रदर्शनी देखी। पहली प्रदर्शनी को प्रसिद्ध कला समीक्षक एवं क्यूरेटर डॉ. अल्का पांडे और वरिष्ठ कलाकार हरेंद्र नाथ ठाकुर द्वारा क्यूरेट किया गया था। दूसरी प्रदर्शनी 'मिस्टिकल रियल्म्स' थी, जो सेंटर की ओपन पाम कोर्ट गैलरी में प्रदर्शित की गई।

साथ ही विद्यार्थियों को विख्यात कलाकार कृष्ण सुब्रमणियम की कला प्रदर्शनी को देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जिसका उद्घाटन केंद्रीय सांस्कृतिक मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत ने किया था। पदमश्री शोभना नारायण ने दीप प्रज्ज्वलित किया।

झज्जर। कार्यशाला को संबोधित करते जिप सीईओ मनीष फौगाट। फोटो : हरिभूमि

जैव विविधता प्रबंधन समितियों के पुनर्गठन के लिए कार्यशाला आयोजित

झज्जर। बुधवार को संवाद भवन में हरियाणा राज्य जैव विविधता बोर्ड के चेयरमैन रणदीप सिंह जौहर एवं सदस्य सचिव अतुल जे सिरिस्कर के मार्गदर्शन में जैव विविधता प्रबंधन समितियों के पुनर्गठन के लिए जिला स्तरीय कार्यशाला आयोजित की गई। सीईओ जिला परिषद मनीष फौगाट ने कहा जैव विविधता संरक्षण के साथ-साथ जैव विविधता अधिनियम-2002 के प्रावधानों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए,इसके लिए जैव विविधता प्रबंधन समितियों का गठन बेहद जरूरी है। उन्होंने ग्राम सचिवों से जिले में जल्द से जल्द जैव विविधता प्रबंधन समितियां बनाने का आह्वान किया।

नियमित सफाई न होने से गली में फैल रहा नालियों का गंदा पानी, राहगीरों को परेशानी

झज्जर। सीताराम गेट में नालियों की नियमित सफाई न होने के कारण वहां के निवासियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गाजीकमाल मंदिर के सामने स्थित सामुदायिक केंद्र के साथ वाली गली निवासी कमला देवी, हेमंत सैनी, कपिल, रवि, सुनील, सुनीता देवी, सोनू, धौलू, योगेश आदि ने बताया कि उनकी गली में अंडर ग्राउंड नालियां बनाई गई है। लेकिन साथ लगती गली में जहां खुली नालियां है वहीं इस गली में कहीं पर जाली लगाई हुई तो कहीं जाली हट गई हैं। ऐसे में खुली नाली का कूड़ा भी अंडर ग्राउंड नालियों में चला जाता है जिससे पाइप अवरुद्ध हो जाते हैं। सुबह सप्लाई आने पर नाली ओवरफ्लो होने के कारण गंदा पानी गली में फैल जाता है। ऐसे में दिनभर राहगीरों को आने जाने में परेशानी आती है। कालोनी वासियों की माने तो वे इस संबंध में कई बार मौखिक तौर पर कर्मचारियों को अवगत करा चुके हैं किसी भी कर्मचारी या सफाई दरोगा ने उनकी गली की सुध नहीं ली।

अंग्रेजी विभाग से शिल्पी को मिस ऑल राउंडर तथा आरती को मिला मिस फेयरवेल का खिताब

झज्जर। महाराजा अग्रसेन पीजी महिला महाविद्यालय में स्नातकोत्तर क्लास की फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉक्टर माधवी शर्मा ने बताया कि महाविद्यालय में अलग-अलग विषयों इतिहास, राजनीतिक विज्ञान, भूगोल, अंग्रेजी, रसायन विज्ञान, कॉमर्स में स्नातकोत्तर की कक्षाएं संचालित हो रही है। सभी छात्राओं ने मिलकर फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया है। इस दौरान छात्राओं ने शिक्षकों को टाइटल देकर सम्मानित किया। प्राचार्या ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि वे अपने परिश्रम से अपने सपनों को साकार कर सकती हैं। पार्टी के दौरान अंतिम वर्ष की छात्राओं में से अंग्रेजी विभाग से शिल्पी को मिस ऑल राउंडर तथा आरती को मिस फेयरवेल चुना गया। भूगोल विभाग से पूजा को मिस ऑलराउंडर तथा ऋषिका को मिस फेयरवेल का खिताब दिया गया। इसी प्रकार से राजनीतिक विभाग से नेहा को ऑलराउंडर तथा चंचल को मिस फेयरवेल तथा रसायन विज्ञान विभाग से श्वेता को मिस ऑलराउंडर तथा गरिमा को मिस फेयरवेल चुना गया। चयनित छात्राओं को प्राचार्या डॉक्टर माधवी शर्मा ने क्राउन पहना कर सम्मानित किया।

झज्जर। फेयरवेल पार्टी के दौरान मिस फेयरवेल के साथ प्राचार्या डॉक्टर माधवी शर्मा। फोटो : हरिभूमि

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हुआ विशेष आउटरीच कार्यक्रम

विद्यार्थियों को बताए अग्निवीर योजना के लाभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

शहर के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को सेना भर्ती कार्यालय रोहतक द्वारा आयोजित विशेष आउटरीच कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं को भर्ती प्रक्रिया की जानकारी दी गई।

रोहतक सेना भर्ती कार्यालय के एएआरओ भूपेंद्र सिंह ने छात्र-छात्राओं से कहा कि शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों के लिए भारतीय सेना में भर्ती की प्रक्रिया से अवगत कराने के लिए विशेष आउटरीच कार्यक्रम चलाया जा रहा है। जिसके चलते अधीनस्थ जिलों में

बहादुरगढ़। रामॉसंवमावि में हुए कार्यक्रम में सेना भर्ती प्रक्रिया की जानकारी देते एएआरओ। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को अग्निवीर योजना के विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी जा रही है। ताकि वे सेना में शामिल होने की प्रक्रिया के प्रति विभिन्न पहलुओं से अवगत हो सकें। एएआरओ ने बताया कि कार्यक्रम के जरिए विद्यार्थियों को भारतीय सेना में अग्निवीर के रूप में शामिल होने के विषय में विस्तार से जानकारी दी जा रही है।

अग्निवीर योजना के अंतर्गत भारतीय सेना में भर्ती के लिए शैक्षणिक योग्यताओं, शारीरिक मानकों, मेडिकल स्टैंडर्ड्स और पंजीकरण प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी सांझा की जा रही है। अग्निवीर भर्ती से जुड़ी जानकारी भारतीय सेना की वेबसाइट पर भी उपलब्ध है।

डीसी ने यातायात नियमों की अवहेलना करने पर चालान के साथ-साथ जागरूक करने के दिए निर्देश

झज्जर। जिले में सड़क दुर्घटनाओं को रोकने और यातायात व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए प्रशासन प्रभावी रूप से कार्य कर रहा है। जिसके सकारात्मक परिणाम सामने आ रहे हैं। यह बात डीसी प्रदीप दहिया ने सड़क सुरक्षा और सुरक्षित स्कूल वाहन पॉलिसी की मासिक बैठक की अध्यक्षता करते हुए कही। उन्होंने कहा कि जिला से गुजरने वाले हाईवे के फ्लाईओवर की दीवारों पर सड़क सुरक्षा,स्वच्छता इत्यादि विषयों को लेकर पेंटिंग कराई जाए,जिससे आमजन को यातायात नियमों की जानकारी मिल सके। उन्होंने एनएचएआई, केएमपी, लोक निर्माण विभाग की सड़कों पर यातायात सुरक्षा मानकों को सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों के अधिक से अधिक चालान किए जाएं व साथ ही उन्हें जागरूक किया जाए।

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

नोडल अधिकारी शिकायतों के समाधान की एटीआर जरूर अपलोड करें : डीसी

झज्जर। सीएम विंडो, जन-संवाद और एसएमजीटी पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों का निर्धारित समयावधि में प्राथमिकता से निपटान करना सुनिश्चित करें। सभी विभागों के नोडल अधिकारी इन शिकायतों के समाधान की आनलाइन प्लेटफार्म पर एटीआर जरूर अपलोड करें। यह निर्देश डीसी प्रदीप दहिया ने बुधवार को मुख्यमंत्री के अतिरिक्त प्रधान सचिव डॉक्टर साकेत कुमार की वीसी उपरांत सीएम विंडो, जन-संवाद और एसएमजीटी पोर्टल पर आई शिकायतों की समीक्षा कर संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि सीएम विंडो से प्राप्त शिकायतों के त्वरित समाधान में झज्जर जिला प्रदेशभर में दूसरे स्थान पर है। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी हर रोज अपना पोर्टल जरूर चेक करें और निर्धारित समय पर एक्शन टेकन रिपोर्ट अपलोड करें।

खबर संक्षेप

रोजगार मेले में 54 प्रार्थी किए शॉर्टलिस्ट

झज्जर। आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा के प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि संस्थान परिसर में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। उन्होंने बताया कि मेले में विभिन्न कंपनियों ने भाग लिया। रोजगार मेले में आईटीआई के पास-आउट तथा अंतिम वर्ष के लगभग 104 विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिसमें से लिखित परीक्षा व साक्षात्कार के आधार पर 54 विद्यार्थियों को कंपनी प्रतिनिधियों द्वारा अप्रेंटिसशिप के लिए शार्ट लिस्ट किया गया।

अग्निपथ व रेगुलर एंट्री के लिए अंतिम तिथि कल

झज्जर । अग्निपथ योजना तथा रेगुलर एंट्री के तहत ऑनलाइन आवेदन के लिए पोर्टल शुक्रवार तक खुला रहेगा। सेना भर्ती कार्यालय रोहतक के निदेशक ने बताया कि रोहतक, झज्जर, सोनीपत और पानीपत जिलों के युवक अग्निवीर जनरल डयूटी,अग्निवीर क्लर्क व स्टोर कीपर तकनीकी,अग्निवीर तकनीकी,अग्निवीर ट्रेड्समैन दसवीं पास व अग्निवीर ट्रेड्समैन आठवीं पास के लिए आवेदन कर सकते हैं। युवतियां अग्निवीर(महिला सेना पुलिस)के लिए आवेदन कर सकती हैं।

कॉलेज सहित तीन जगहों पर चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में चोरी के मामले नहीं थम रहे। आए दिन कहीं न कहीं वारदात हो रही है। न घरों में आभूषण सुरक्षित है और न ही गली, सड़कों पर खड़े वाहन सेफ हैं। स्कूल, कॉलेजों और मंदिरों को भी चोर नहीं छोड़ रहे हैं। अब यहां बालोर रोड स्थित सरकारी कॉलेज सहित इलाके में तीन जगह चोरी के मामले सामने आए हैं। शिकायतों के आधार पर संबंधित थानों की पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। राजकीय महाविद्यालय की प्रिंसिपल सुमन हुड्डा ने पुलिस को दी शिकायत में कहा है कि गत 19 अप्रैल को स्टाफ द्वारा कंप्यूटर लैब में जांच की गई थी। इस दौरान लैब में सामान अस्त व्यस्त था। लगभग दर्जनभर आईटम चोरी मिले, जिनमें सर्वर, कई यूपीएस व बैट्रियां शामिल हैं। इस वारदात से काफी नुकसान हुआ है। वहीं सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। प्रिंसिपल की शिकायत पर सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है।

खेत से मोटर चोरी

गांव बराही में एक किसान के खेत से मोटर चोरी हो गई। बराही के निवासी योगेश ने कहा है कि खेत में सिंचाई के लिए उसने सोलर पंप व मोटर लगवा रखी है। बुधवार की सुबह खेत में गया तो मोटर नहीं मिली। पड़ोसी किसानों से पूछताछ की और अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। मोटर चोरी होने से काम प्रभावित हो गया है। लाइनपार थाने में केस दर्ज हुआ है। वहीं, शहर के मांडोठी बाजार से भी एक बाइक चोरी हुई है।

रोष प्रदर्शन के लिए अंबेडकर चौक पर एकत्रित हुए लोग

आतंकी हमले के विरोध में एबीवीपी ने फूंका पुतला, व्यापारियों ने निकाला कैंडल मार्च

भारत में रह रही देश विरोधी ताकतों पर भी कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार सांय जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के सदस्यों ने जहां पुतला फूंका, वहीं व्यापार मंडल द्वारा कैंडल मार्च निकाल कर रोष प्रकट किया। रोष प्रदर्शन के लिए नागरिक अंबेडकर चौक पर एकत्रित हुए और यहां आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए पाकिस्तान मुर्दाबाद के नारे भी लगाए।

बाद में इंकलाब जिंदाबाद के नारे लगाते हुए व्यापारियों सहित अन्य संगठनों से जुड़े लोग मृतकों को श्रद्धांजलि देने के लिए हाथ में जलती मोमबत्तियां लेकर दिल्ली गेट तक पहुंचे।

आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए व्यापारी नेता राकेश अरोड़ा ने कहा कि भारत में रह रही देश विरोधी ताकतों पर भी कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि हमले में स्थानीय लोगों का सहयोग रहा है, उन्हें भी सजा मिलनी चाहिए। वहीं आमजन ने कहा कि इस आतंकी घटना के विरोध में देश एकजुट है। उन्होंने दिवंगत आत्माओं को शांति और परिवार को संकट की इस घड़ी में साहस देने के लिए भगवान से प्रार्थना भी की।

झज्जर। अंबेडकर चौक पर पुतला फूंककर विरोध जताते एबीवीपी के सदस्य।

विश्व हिंदू परिषद कल पुतला फूंकेगी

वहीं विश्व हिंदू परिषद के नगर मंत्री लवली शर्मा ने बताया कि जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में शुक्रवार को जिला व नगर स्तर पर पुतला फूंका जाएगा। वहीं लोगों को आंतकवाद के विरूद्ध जागृत व एकजुट होने का आहवान भी किया जाएगा।

बहादुरगढ़ में आर्य समाजियों ने हमले की निंदा की

बहादुरगढ़। आर्य प्रतिनिधि सभा के झज्जर जिलाध्यक्ष आर्य हरिओउ्म दलाल ने बताया कि आर्य समाजियों ने पहलगाम में हुए आतंकी हमले को लेकर भारी रोष है। इसे लेकर बहादुरगढ़ में आर्य समाज की बैठक हुई। बैठक में मृतकों की आत्मा की शांति के लिए मौन धारण किया गया। केंद्र सरकार से दोषियों के विरुद्ध तुरंत कड़ी कार्रवाई की मांग की गई। आर्य समाजियों ने केंद्र सरकार से हमले में मारे गए लोगों को शहीद का दर्जा देने की मांग की। उन सभी भारतीयों की अंत्येष्टि उसी सम्मान से करने की मांग की।

कश्मीर में आतंकवाद और अशांति तथा समाधान की दिशाएं विषय पर व्याख्यान किया आयोजित

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में रक्षा अध्ययन विभाग के तत्वावधान में पूर्व विद्यार्थी संगठन के सहयोग से विस्तार व्याख्यान आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता ब्रिगेडियर हरबीर सिंह ने 'कश्मीर में आतंकवाद और अशांति तथा समाधान की दिशाएं' विषय पर व्याख्यान दिया। ब्रिगेडियर हरबीर सिंह ने कश्मीर समस्या की पृष्ठभूमि के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इसका समाधान तभी होगा जब कश्मीर के लोग स्वयं चाहेंगे। आतंकवाद के कारण कश्मीर के लोग अपने परिजनों को भी शंका की दृष्टि से देखते हैं। प्राचार्य दलबीर सिंह ने कहा कि भारत की स्वतंत्रता के बाद देशी रियासतों के एकीकरण की समस्या उत्पन्न हो गई लेकिन कश्मीर की समस्या आज तक हमारे लिए नासूर बनी हुई है, जिसके कारण भारत और पाकिस्तान के बीच अब तक तीन युद्ध हो चुके हैं। व्याख्यान के बाद आधे घंटे तक प्रश्नोत्तर सत्र हुआ और विद्यार्थियों तथा शिक्षकों ने कश्मीर समस्या के बारे में कई प्रश्न पूछे। इस अवसर पर रिटायर्ड आईजी कुलदीप सिंह श्योराण, रिटायर्ड कर्नल कर्ण सिंह फौगाट, राज फौगाट, लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर, डॉक्टर संदीप, डॉक्टर पुष्पेंद्र कादियान सहित अन्य प्राध्यापक और विद्यार्थी मौजूद रहे।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विषय विशेषज्ञ।

बहादुरगढ़। अस्पताल और फ्री उपचार की जानकारी देते डॉ. सुशील गुप्ता।

गरीबों को मिलेगा सस्ता और बढ़िया उपचार

- करीब 30 एकड़ में बन रहे महाराजा अग्रसेन अस्पताल पर खर्च होंगे एक हजार करोड़ रुपये
- अब तक लगभग 400 करोड़ रुपये खर्च हो चुके

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नूना माजरा के निकट महाराजा अग्रसेन मेडिकल यूनिवर्सिटी के अंतर्गत मेडिकल कॉलेज, पैरा मेडिकल कॉलेज, हॉस्पिटल मैनेजमेंट कॉलेज और नर्सिंग कॉलेज का निर्माण हो रहा है। यहां महाराजा अग्रसेन सतनारायण गुप्ता अस्पताल शुरू हो चुका है। जहां ट्रस्ट द्वारा गरीबों को सस्ता व बढ़िया उपचार दिए जाने का दावा किया जा रहा है।

सभी ओपीडी फ्री

महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल चैरिटेबल ट्रस्ट के सलाहकार डॉ. सुशील गुप्ता ने बताया कि अस्पताल में फिलहाल सभी प्रकार की ओपीडी फ्री हैं। यहां पर विभिन्न बीमारियों के विशेषज्ञ डॉक्टर उपलब्ध हैं। इसके अलावा 24 घंटे इमरजेंसी सेवाएं भी उपलब्ध हैं। उन्होंने बुधवार को बहादुरगढ़ के नगर पार्षदों और सरपंचों के साथ ही सामाजिक कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। उन्होंने इस दौरान अस्पताल में मिले वाली चिकित्सा सुविधाओं पर दी जाने वाली छूट की जानकारी दी। उन्होंने दावा किया कि 2026 में एमबीबीएस की कक्षाएं लगना शुरू हो जाएंगी। इस दौरान राजेश गुप्ता, श्रीनिवास गुप्ता, अशोक गुप्ता, संजय गुप्ता, सतनारायण अग्रवाल आदि मौजूद रहे।

कई प्रोजेक्ट चल रहे

डॉ. सुशील गुप्ता ने बताया कि यह प्रोजेक्ट 30 एकड़ में लगभग एक हजार करोड़ रुपए की लागत से तैयार होगा। अब तक लगभग 400 करोड़ रुपए इस पर खर्च हो चुके हैं। उनके अनुसार ट्रस्ट के कई प्रोजेक्ट चल रहे हैं। इस सबसे बड़े प्रोजेक्ट का बहादुरगढ़ नहीं बल्कि समूचे उतरी भारत को लाभ मिलेगा।

दिल्ली में संवाद करने गए कई सरपंच

बहादुरगढ़। सरपंच संवाद में शामिल होने गए अशोक राठी व अन्य।

बहादुरगढ़। भारतीय गुणवत्ता परिषद (क्यूसीआई) ने जल शक्ति मंत्रालय के सहयोग से 'स्वच्छ और सुजल ग्राम के लिए नेतृत्व' विषय पर एक कार्यक्रम के साथ पंचायती राज दिवस मनाया। दिल्ली में हुए कार्यक्रम में देश भर से 200 से अधिक सरपंच, नीति निर्माता, विषय विशेषज्ञ और वरिष्ठ सरकारी अधिकारी शामिल हुए। दिल्ली के हैबिटेट सेंटर में क्वालिटी काउंसिल ऑफ इंडिया की पहल सरपंच संवाद में भाग लेने के लिए सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी, मुकंदपुर के सरपंच सुमित छिकारा और बामड़ोली के जितेंद्र ने भाग लिया। इस एक दिवसीय कार्यक्रम में ग्रामीण भारत में गुणवत्ता परिवर्तन लाने में जमीनी स्तर के नेतृत्वकर्ताओं की भूमिका पर प्रकाश डाला गया। उन्होंने बताया कि देशभर के सरपंचों की सक्रिय भागीदारी के साथ दिन भर चली बैठकों में जल संरक्षण और स्वच्छता स्थिरता से लेकर स्वच्छ और सुजल ग्राम की रूपरेखा तक के प्रमुख मुद्दों पर चर्चा की गई।

विधायक ने आदित्य अग्रवाल को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। आदित्य विक्रम अग्रवाल का सम्मान करते विधायक राजेश जून।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने यूपीएससी की परीक्षा में 9वां रैंक हासिल करने वाले आदित्य विक्रम अग्रवाल का स्वागत व सम्मान किया। आदित्य के निवास पर पहुंचकर विधायक ने बधाई दी तथा स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। आदित्य विक्रम अग्रवाल का सम्मान करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि इस उपलब्धि से एक बार फिर बहादुरगढ़ का नाम देशभर में रोशन हुआ है। उन्होंने कहा कि बतौर भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी आदित्य आमजन की समस्याओं का समाधान करने के साथ ही राष्ट्र की सेवा कर बहादुरगढ़ का नाम रोशन करेंगे। विधायक राजेश जून ने इस कामयाबी पर परिजनों को बधाई देते हुए उनका भी सम्मान किया।

पंकज जैन ने दी अग्रवाल को बधाई

बहादुरगढ़। भाजपा जिला उपाध्यक्ष डॉ पंकज जैन ने कहा कि आदित्य विक्रम अग्रवाल ने यूपीएससी की परीक्षा में देशभर में 9वा रैंक हासिल कर बहादुरगढ़ का नाम रोशन किया है। उन्होंने आदित्य विक्रम अग्रवाल का मुंह मीठा करवाकर बधाई दी। अग्रवाल के माता-पिता का भी सम्मान करते हुए उन्हें इस कामयाबी पर बधाई दी। जैन ने कहा कि आदित्य विक्रम अग्रवाल अब आईएएस अधिकारी के रूप में राष्ट्र व आमजन की सेवा करेंगे। यह सभी बहादुरगढ़वासियों के लिए खुशी की बात है।

बहादुरगढ़। आदित्य का मुंह मीठा कराते डॉ पंकज जैन।

कौशिक ने दी आदित्य व अभिलाष को बधाई

बहादुरगढ़। भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने यूपीएससी में देश में 9वीं रैंक हासिल करने वाले आदित्य विक्रम अग्रवाल के घर पहुंच कर उन्हें बधाई दी। उन्होंने ऑल इंडिया में 129वीं रैंक हासिल करने वाले त्रिवेणी स्कूल के संचालक एस श्याम के बेटे अभिलाष सुंदरम को भी बधाई दी। दोनों ही युवाओं को बधाई दी। दिनेश कौशिक ने कहा कि यह सफलता दोनों की कड़ी मेहनत, संकल्प और आत्मविश्वास का प्रतिफल है। उन्होंने उम्मीद जताई कि अगले वर्ष इससे भी ज्यादा छात्र यूपीएससी की परीक्षा पास कर बहादुरगढ़ का नाम रोशन करेंगे।

बहादुरगढ़। आदित्य विक्रम अग्रवाल को बधाई देते दिनेश कौशिक। *फोटो : हरिभूमि*

विद्यार्थियों को पढ़ने व किताबों से जुड़ने का दिया संदेश

- एल ए वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विश्व पुस्तक दिवस मनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एल ए वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विश्व पुस्तक दिवस मनाया गया। प्राचार्या निधि कादियान, स्कूल प्रबंधक के एम डागर ने लाइब्रेरियन अशोक पवार के साथ विद्यार्थियों को राइटिंग, मोरल वेल्यू, पेंटिंग बुक डिस्ट्रीब्यूट की। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया,जयदेव दहिया,अनिता गुलिया,नीलम दहिया ने मिलकर बच्चों को किताबें पढ़ने व उनकी रक्षा का संकल्प दिलवाया। रविंद्र लोहचब व पिंकी अहलावत ने पुस्तक दिवस के अवसर पर सभी बच्चों को पढ़ने व किताबों से जुड़ने का संदेश दिया। इस अवसर पर भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा, संगीत अध्यापक जितेंद्र, डीपीई अमित लोहचब, संजीत सांगवान सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थियों विद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ।

लाइब्रेरी में 38 साल सेवा करने के बाद भी पेंशन नहीं मिल रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा सरकार की बहादुरगढ़ में स्थित लाइब्रेरी में 38 साल तक सेवाएं दे चुके एक पूर्व कर्मचारी को अब तक पेंशन नहीं मिल पाई है। सेवानिवृत्ति के 14 महीने बीत जाने के बाद भी पेंशन के लिए उन्हें भटकना पड़ रहा है। अधिकारियों, सीएम विंडो और मंत्री तक गुहार लगाई जा चुकी है लेकिन कहीं सुनवाई नहीं हो रही। धर्मपाल का कहना है कि उन्होंने बहादुरगढ़ में स्थित सब डिविजनल स्तरीय लाइब्रेरी में करीब 38 साल सेवाएं दी। जनवरी 2024 में वह सेवानिवृत्त हुए थे।

समय पर इंक्रीमेंट नहीं मिले

अपनी सेवाओं के दौरान उन्हें समय पर इंक्रीमेंट नहीं मिले और न ही पेंशन चालू हुई। शिक्षा मंत्री, सीएम विंडो, अनुसूचित आयोग शिक्षा विभाग के अधिकारियों सहित कई जगह गुहार लगा चुका है लेकिन कहीं सुनवाई नहीं हो रही। बकौल धर्मपाल, वह निर्धन परिवार से ताल्लुक रखते हैं। मुझे व मेरे पूरे परिवार को पेंशन की प्रतीक्षा है। प्रिंसिपल के माध्यम से पेंशन देने, इंक्रीमेंट आदि की मांग को लेकर उच्चतर शिक्षा विभाग के अधिकारियों के समक्ष अनुरोध किया जा चुका है। हरियाणा राज्य अनुसूचित आयोग भी संबंधित अधिकारी को उचित कार्रवाई का आह्वान कर चुका है। जहां भी शिकायतें की, वहां से आश्वासन तो मिले लेकिन मदद नहीं मिल पा रही।

नई दिल्ली के पूसा परिसर में कार्यक्रम आयोजित

प्रकृति से जुड़ी शिक्षा ही सार्थक : डॉक्टर महिपाल

- संस्कारम विवि के चांसलर विद्यार्थियों को नीति निर्माताओं, कृषि विशेषज्ञों, और पर्यावरणविदों के विचार सुनने का अवसर मिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

हम केवल डिग्रियां नहीं, जीवनदृष्टि दे रहे हैं। वह दृष्टि तब तक अधूरी है जब तक उसमें प्रकृति के प्रति संवेदना और उत्तरदायित्व न हो। यह बात संस्कारम विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने अंतर्राष्ट्रीय खाद्य एवं कृषि परिषद द्वारा फीनिक्स फाउंडेशन, एएआरडीओ और इंडियन स्कूल ऑफ बिजनेस के सहयोग से नई दिल्ली पूसा परिसर में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को पर्यावरण सरंक्षण के लिए जागरुक करते हुए कही।

उन्होंने कहा कि संस्कारम् विश्वविद्यालय का यह दायित्व है कि वह भावी पीढ़ी को न केवल वैज्ञानिक सोच दें, बल्कि उन्हें ऐसी संवेदना से भी जोड़ दें जो पृथ्वी और उसके प्रत्येक जीव के कल्याण के लिए समर्पित हो। यह सम्मेलन इस दिशा में हमारे विद्यार्थियों के लिए एक जीवनदायी अनुभव रहा। पर्यावरणीय संकट अब केवल वैज्ञानिक या नीतिगत मुद्दा नहीं रहा, बल्कि यह एक नैतिक और मानवीय प्रश्न बन चुका है। उन्होंने कहा कि हमारे विद्यार्थियों को नीति निर्माताओं, कृषि विशेषज्ञों, और पर्यावरणविदों के विचार सुनने का अवसर मिला।

उन्होंने बताया कि उनका लक्ष्य केवल नौकरियां देने वाले स्नातक तैयार करना नहीं, बल्कि धरती मां की सेवा करने वाले विचारशील नागरिक बनाना भी है। उन्होंने इसके लिए विद्यार्थियों का मागदर्शन करने वाले शिक्षकों डॉक्टर धर्मेंद्र सिंह, डॉक्टर अलीशा और डॉक्टर कुनाल की सराहना भी की।

झज्जर। कार्यक्रम उपरांत नई दिल्ली के पूसा परिसर में उपस्थित संस्कारम् विश्वविद्यालय के विद्यार्थी एवं शिक्षक।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900