



खबर संक्षेप

युवक पर शेविंग ब्लेड से हमला, केस

बहादुरगढ़। लाइनपार के छोट्टराम नगर में दो पक्षों में झगड़ा हो गया। इस झगड़े में दो सगे भाइयों को काफी चोट आई है। एक युवक पर तो शेविंग ब्लेड से हमला किया गया है। घायल की शिकायत पर लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। घायलों की पहचान अमन और उसके भाई गगन के रूप में हुई है। ये दोनों यूपी के बुलंदशहर से हैं। फिलहाल यहां छोट्टराम नगर में रहते हैं। एमआईई स्थित एक कंपनी में काम करते हैं। अमन का कहना है कि उनके साथ फेक्ट्री में यूपी मूल के दो युवक काम करते हैं। वे दोनों छोट्टराम नगर में हमारे कमरे के सामने ही रहते हैं। कुछ दिन पहले कंपनी में हमारी कहासुनी हो गई। उसी रजिशा में वे दोनों युवक हमारे घर में आ गए। मेरी छाती पर शेविंग ब्लेड से हमला किया। मेरे भाई को भी बुरी तरह से घायल कर दिया।

मोबाइल टावर के उपकरण चोरी

बहादुरगढ़। मोबाइल टावर भी चोरों के निशाने पर है। अब छोट्टराम नगर स्थित एक टावर से उपकरण चुरा लिया गया। दहकोरा के निवासी मनीष का कहना है कि वह आरएस सिस्कोरिटी कंपनी में सुपरवाइजर है। हमारी कंपनी इंडस कंपनी के टावर की देखरेख करती है। कंपनी का एक टावर छोट्टराम नगर में है। गत 29 अप्रैल की रात को टावर की सेवाएं प्रभावित हो गईं। चेकिंग की तो एक आरआरयू उपकरण गायब मिला। टेक्नीशियन ने हमें यह सूचना दी। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

मापड़ोदा में युवक पर हमला, केस दर्ज

बहादुरगढ़। गांव भापड़ोदा में एक युवक पर रास्ता रोककर हमला कर दिया गया। हमले में उसे काफी चोट आई। गांव के ही दो युवकों व उनके साथियों पर आरोप है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात नवीन के साथ हुई है। नवीन का कहना है कि वह सांपला मंडी में अपने पिता के साथ आदत का काम संभालता है। गत 28 अप्रैल को वह खाना खाने के बाद अपने प्लॉट की तरफ जा रहा था। बीच में गांव के निवासी दो युवक व उनके साथी मिल गए। उन्होंने मुझे हमला कर दिया। हमले में मुझे काफी चोट आई और बेहोश हो गया। जब होश आया तो सांपला के अस्पताल में था। मुझे उन युवकों से जान का खतरा है। उधर, सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस अस्पताल में पहुंची और घायल के बयान लिए। हमले की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। दो आरोपियों की पहचान हो गई है।

बाल विवाह रोकने के लिए अलर्ट पर प्रशासन

हरिभूमि न्यूज झज्जर

हिंदू पंचांग के अनुसार वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को अक्षय तृतीया पर्व मनाया जाता है। अक्षय तृतीया पर्व पर दिनभर शहर के बाजारों में खूब रौनक रही। शाखों में इस दिन को विवाह-शादियों जैसे मांगलिक कार्यक्रमों के शुभ बताया गया है। इसी कारण ब्यूटी पालर, सैलून, फूलों की दुकानों पर दिनभर खूब भीड़ उमड़ी और दुकानदारों के चेहरों में खुशी दिखाई दी। दिनभर शहर में वैवाहिक कार्यक्रमों की धूम रही। शहर के फूल विक्रेताओं द्वारा गाड़ी सजाने का कार्य दिनभर चलता रहा। बीकानेर चौक से लेकर टैक्सी स्टैंड तक के फूल विक्रेताओं द्वारा दिनभर में पचास से अधिक गाड़ियां सजाई गईं। फूल विक्रेता देवा, जौनी, चंद्र किरण आदि ने बताया कि उन्होंने आज एक दिन में दर्जनों गाड़ियां सजाई हैं। उन्होंने बताया कि वे एक गाड़ी सजाने का डेढ़ हजार रूपए से ढाई हजार रूपए तक लेते हैं। डेढ़ हजार रूपए में गुलाब की सिंपल गाड़ी तथा ढाई हजार रूपए में गाड़ी की गुलाब से

खेतों की जगह सड़कों पर दौड़ रहे ट्रैक्टर, बन रहे हादसों का कारण

ट्रैक्टरों से जुड़े दो-दो पानी के टैंकर



हरिभूमि न्यूज झज्जर

कृषि और किसान संबंधित कामकाज के लिए बनाए गए ट्रैक्टर का इस्तेमाल व्यवसायिक गतिविधियों में तेजी से बढ़ रहा है। कोई ट्रैक्टर से टैंकर जोड़कर पानी सप्लाई कर रहा है तो कोई डंपर जोड़कर ईट सहित अन्य सामान ढो रहा है। ट्रैक्टर का अवैध रूप से हो रहा व्यवसायिक इस्तेमाल लोगों के लिए नुकसानदेह साबित हो रहा है। सड़कों पर सपट दौड़ते ट्रैक्टर हादसों का कारण बन रहे हैं। बीते साल भर में यहां ट्रैक्टरों की चपेट में आने से आधा दर्जन से अधिक लोगों की जान जा चुकी है।

अप्रैल माह में हुए हादसे

गत 29 अप्रैल की सुबह रोहद में ट्रैक्टर की चपेट में आने से बिजेंद्र नाम के व्यक्ति की मौत हुई। वह ड्यूटी पर जाते वक्त हादसे का शिकार हुआ। इसी

बहादुरगढ़ में तेजी से बढ़ रहा ट्रैक्टरों का व्यवसायिक इस्तेमाल

बीते साल भर में ट्रैक्टर की चपेट में आने से आधा दर्जन से अधिक लोगों की जान गई

महीने 24 दिसंबर की दोपहर को छारा में ईंटों से लोड ट्रैक्टर डंपर ने बाइक सवार पूर्व सैनिक व उसके दो दोहंतों को कुचल दिया। गत दो माच को मानन में बाइक सवार रमेश की ट्रैक्टर की चपेट में आने से जान गई। मार्च में ही ट्रैक्टर से गिरकर सराय गांव में आशीष की मौत हुई। इससे पहले 11

सितंबर को रोहतक दिल्ली रोड पर सूर्या कंपनी के पास लाइनपार निवासी राजेश की ट्रैक्टर टैंकर की चपेट में आने से जान गई। पिछले साल मई में प्रवासी बिजेंद्र की दुल्हेड़ा में मौत हुई। इसके अलावा कई और हादसों में लोगों की जान गई है तथा घायलों का आंकड़ा भी काफी है। शहर के निवासी नवीन ने कहा कि ट्रैक्टर का कॉमर्शियल इस्तेमाल काफी बढ़ गया है। पानी सप्लाई करने से लेकर सामान ढोने सहित कई कार्य में ट्रैक्टर इस्तेमाल किया जा रहा है। बात केवल इस्तेमाल की नहीं बल्कि नियमों की भी धजियां उड़ाई जाती हैं। एक ट्रैक्टर पर दो से तीन टैंकर और टायली जुड़े हुए देखे जा सकते हैं। कम उम्र के बच्चे ट्रैक्टर को तेज गति से चलाते हैं। खासकर पानी और मलबे से भरे ट्रैक्टर तो बेहद तेज गति से दौड़ते हैं। पिछले कुछ समय में ट्रैक्टरों से हादसे तेजी से बढ़े हैं। इस मामले में प्रशासन को सख्त होने की जरूरत है ताकि हादसों पर अंकुश लग सके।

पराली जलाने पर 12 के खिलाफ केस सरकारी योजनाओं का लाभ नहीं मिलेगा



झज्जर। जिले में कृषि अवशेष को लेकर बैठक लेते उपायुक्त प्रदीप दहिया।

हरिभूमि न्यूज झज्जर

जिले में गेहूँ की फसल कटाई के उपरांत अवशेष जलाने की घटनाओं को रोकने के लिए जिला प्रशासन सक्रियता से कार्य कर रहा है। डीसी प्रदीप दहिया ने बुधवार को पुलिस, राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, कृषि एवं अन्य विभागों के अधिकारियों के साथ आयोजित बैठक में कहा कि फसल अवशेष जलाना कानूनन अपराध है और गेहूँ के फानों में आग लगाकर पर्यावरण



ऐसे जल रहे अवशेष

को गंभीर नुकसान पहुंचाने वालों के खिलाफ नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने बताया कि

फसल अवशेष जलाने वाले किसानों के खिलाफ रेड एंटी की जाएगी। ऐसे किसान आगामी दो सीजन तक 'मेरी फसल मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर फसल नहीं बेच पाएंगे और साथ ही सरकारी योजनाओं के सभी लाभों से वंचित कर दिए जाएंगे। उप निदेशक कृषि जितेंद्र अहलावत ने मीटिंग के दौरान बताया कि फसल अवशेष जलाने के मामलों में अभी तक 12 एफआईआर दर्ज की जा चुकी हैं व इन किसानों की रेड एंटी की गई है।

मंडियों में 94 प्रतिशत सरसों व 76 प्रतिशत गेहूँ का उठान

झज्जर। डीसी प्रदीप दहिया ने कहा कि जिले में रबी सीजन की सरसों व गेहूँ उपज खरीद के उपरांत एजेंसियों द्वारा निरंतर उठान कार्य किया जा रहा है। अब तक 94 प्रतिशत सरसों और 76 प्रतिशत गेहूँ उपज का उठान हो चुका है। उन्होंने बताया कि जिला की मंडियों में एक लाख 75 हजार 278 एमटी गेहूँ की खरीद की गई है और अब तक 1 लाख 95

हजार 739 मीट्रिक टन गेहूँ की आवक हुई है जबकि एक लाख 32 हजार 707 मीट्रिक टन गेहूँ का उठान हो चुका है। वहीं 33 हजार 555 एमटी सरसों खरीद की जा चुकी है जबकि 35 हजार 34 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है। इसके अलावा 31 हजार 589 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है।



छीना झपटी का आरोपी तीन दिन के रिमांड पर

बहादुरगढ़। ट्रक ड्राइवर्स से पैसे छीनने के मामले में बादली पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को तीन दिन के रिमांड पर लिया गया है। बादली एसएचओ राकेश कुमार के अनुसार, यूपी के निवासी सतीश ने शिकायत दी थी कि राकेश निवासी यूपी व हबीब निवासी राजस्थान मेरी गाड़ी पर बतौर ड्राइवर कार्य करते हैं।

हम तीनों गाड़ी में आंध्र प्रदेश से ग्रेनाइट पत्थर भरकर चंडीगढ़ के लिए चले थे। जब हम बुनिया गांव के पास केएमपी पर पहुंचे तो हमारी गाड़ी खराब हो गई। मैंने दोनों ड्राइवर्स को केबिन में सुला दिया और खुद केबिन में बैठ

गया। रात करीब एक बजे तीन लड़के मोटरसाइकिल पर सवार होकर आए। खिड़की खोलकर केबिन में घुस गए। दो लड़कों ने मेरे व राकेश की कनपटी पर पिस्तौल लगा दिया। गाड़ी में रखे पचास हजार रुपये और तीनों के मोबाइल फोन छीनकर मौके से फरार हो गए। इस शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू की। मामले में एक आरोपी को गाजियाबाद उत्तर प्रदेश से गिरफ्तार किया गया है। आरोपी की पहचान अवतार सिंह के तौर पर की गई। आरोपी को तीन दिन के रिमांड पर लेकर पूछताछ की। छीने गए रुपये तथा इस्तेमाल किए गए हथियार के बारे में भी जानकारी जुटाई जाएगी।

स्कूल में रंगोली बनाकर बाल मजदूरी रोकने का दिया संदेश



झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में विश्व मजदूर दिवस पर बाल मजदूरी रोकने के संदेश को एक विशाल रंगोली बनाई। भूगोल प्राध्यापक सुकेश शर्मा द्वारा बनाई गई इस रंगोली का शीर्षक था पुट इन क्लास नॉट इन क्लास। स्कूल प्रारंभिक विधि कक्षाओं ने बताया कि बच्चों को कक्षाओं में भेजना चाहिए ना कि वय की दुकानों पर बाल मजदूरी करने के लिए। स्कूल प्रबंधक केएस डगवर ने कहा कि बाल मजदूरी एक अभिशाप है, किन बच्चों की पढ़ने की उम्र होती है, उनको हम अपने स्वार्थ के लिए बाल मजदूरी में धकेल देते हैं। डीपीई अमित लोहवत व संजीत सांगवान ने सभी बच्चों को रंगोली के पास ले जाकर संकल्प दिलाया की वे अन्य बच्चों को भी शिक्षा के प्रति जागरूक करेंगे। इस मौके पर स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया, नीलम दहिया, एचओडी रविंद्र लोहवत, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव आदि ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया।

अक्षय तृतीया पर शहर में रही फूल रौनक शादियों के लिए दिनभर सजती रही गाड़ियां



झज्जर। शहर के टैक्सी स्टैंड पर शादी के लिए सजी गाड़ियां।

धार्मिक कार्यों से प्राप्त पुण्य का कमी क्षय नहीं होता

वहीं ज्योतिषाचार्य पंडित पंकज भारद्वाज ने बताया कि धार्मिक मान्यताओं के अनुसार अक्षय तृतीया के दिन किए गए धार्मिक कार्यों से प्राप्त पुण्य का कमी क्षय नहीं होता। इस दिन कोई संपत्ति अथवा जमीन आदि खरीदना शुभ माना गया है। इसके अलावा पवित्र नदियों में स्नान करने, जप, तप, हवन, पूजा करने के साथ गरीबों और जरूरतमंदों को यथाशक्ति दान करने का बहुत अधिक धार्मिक महत्त्व है।

एस बनाकर व चुनियां तथा रिबन द्वारा की डेकोरेशन करने में एक घंटे से अधिक विशेष सजा की जाती है। उन्हें एक गाड़ी का समय लगता है।

संगठनों ने बाल विवाह रोकने की दिलाई शपथ



झज्जर। जिले में बाल अधिकारों की सुरक्षा और बाल विवाह की रोकथाम के लिए कार्यक्रम संगठन एमडीडी ऑफ इंडिया ने बाल-विवाहों की रोकथाम के लिए धर्मगुरुओं को जागरूक किया। अक्षय तृतीया और शादी-व्याह के सीजन को देखते हुए बाल विवाहों की रोकथाम के लिए धर्मगुरुओं ने भी इस जागरूकता अभियान की सराहना करते हुए समर्थन में हाथ बढ़ाया। इस दौरान विभिन्न धार्मिक संस्थानों के बाहर बाल विवाह की अनुमति न होने की जागरूकता के संबंध में बोर्ड व पोस्टर चस्पाए गए। संस्था पदाधिकारी मनोज ने बताया उन्होंने क्षेत्र के गांव दूबलधन व डीघल में आयोजित कार्यक्रमों में बाल विवाह रोकने की शपथ दिलाई।

पेयजल आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए अधिकारियों ने किया मंथन

बैठक में मानसून संबंधी तैयारियों की भी समीक्षा

हरिभूमि न्यूज झज्जर

गर्मी के मौसम व आगामी मानसून के मद्देनजर डीसी प्रदीप दहिया ने बुधवार को सिंचाई एवं जनस्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक आयोजित की। बैठक का मुख्य उद्देश्य बारिश के मौसम में जलभराव से निवारण, ड्रेनेजों की सफाई और गर्मी में पेयजल आपूर्ति को सुचारू बनाए रखना रहा।

नालों को भी साफ करें

डीसी ने निर्देश दिए कि मानसून से पहले जिले के सभी ड्रेनेज और नालों



झज्जर। अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक करते डीसी प्रदीप दहिया।

निकासी पर चर्चा

उन्होंने कहा कि बारिश के दौरान जल निकासी व्यवस्था सुचारू रहनी चाहिए। उन्होंने सिंचाई विभाग और जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग को निर्देशित किया कि वे आपस में नियमित कॉऑर्डिनेशन मीटिंग करते रहें, ताकि गर्मी के मौसम में बढ़ती पेयजल मांग को ध्यान में रखते हुए आपूर्ति में किसी प्रकार की समस्या उत्पन्न न हो।

फिटनेस फंडा / सावी ठाकुर

फिटनेस के लिए डेली टाइम निकालना जरूरी है



सन नियो पैलन पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'रिश्ते से बंधी गोरी' में रुठ का रोल निभा रहे एक्टर सावी ठाकुर बहुत फिट दिखते हैं। अपनी फिटनेस को मॉटेन रखने के लिए सावी क्या कुछ करते हैं, डिटेल में यहां बता रहे हैं, अपनी जुबानी।

अभिनेता सावी ठाकुर ने हाल ही में अपने फिटनेस रूटीन और हेल्दी लाइफस्टाइल को लेकर कई खास बातें साझा कीं। वे कहते हैं, 'फिटनेस को इतना कठिन बनाना जरूरी नहीं है, बस हर दिन खुद के लिए समय निकालना मायने रखता है। बिजी शूटिंग शेड्यूल के बावजूद मैं अपनी हेल्थ और फिटनेस को प्रियोरिटी मानता हूँ। इसीलिए वर्क और हेल्थ के बीच बैलेंस बनाकर चलने में विश्वास रखता हूँ।' आगे वह अपने फिटनेस रूटीन के बारे में डिटेल में बताते हैं।

करनी होती है प्रॉपर प्लानिंग: मैं वर्कआउट को जिंदगी का जरूरी हिस्सा मानता हूँ। यही वजह है कि एक्टिंग की व्यस्तता और फिटनेस के बीच तालमेल बिठाने के लिए मुझे प्लानिंग की जरूरत होती है। मैं वर्कआउट को एक जरूरी अपॉइंटमेंट की तरह मानता हूँ और उसे अपने डेली कैलेंडर में शामिल करता हूँ, ताकि नियमितता बनी रहे। मेरे वर्कआउट प्लान, फ्लेक्सिबल होते हैं, जिन्हें हर दिन के हिसाब से बदला जा सकता है। बहुत व्यस्त दिनों में मैं छोटे, लेकिन असरदार हाई इंटींसिटी वाले वर्कआउट्स करता हूँ या ऐसे बॉडीवेट एक्सरसाइज चुनता हूँ, जो कहीं भी किए जा सकते हैं।

लेता हूँ बैलेंस डाइट: मेरी अच्छी हेल्थ और फिटनेस का बेस बैलेंस डाइट है। मैं ऐसे कंटीक और न्यूट्रिएंट्स से भरपूर खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देता हूँ, जो मुझे दिन भर ऊर्जा देते हैं और रिकवरी में मदद करते हैं। बैलेंस डाइट न सिर्फ मेरे शरीर को बल्कि दिमाग को भी चुस्त बनाए रखता है, जो इस इंस्ट्रुटी के मल्टी डायमेंशनल वर्क के लिए बेहद जरूरी है।

मैंटल हेल्थ के लिए: मेरा मानना है कि रेग्युलर वर्कआउट करने से मेरी मेंटल हेल्थ भी अच्छी रहती है। डेली वर्कआउट मुझे तनाव से दूर रखता है, मूड बेहतर करता है और ध्यान केंद्रित रखने में मदद करता है। जब हालात चुनौतीपूर्ण होते हैं, तो पर्सोने में बहते एंडॉर्फिन केमिकल, मुझे पॉजिटिव बनाए रखते हैं। मैं मानता हूँ कि इस इंस्ट्रुटी में एक अट्रैक्टिव लुक का दबाव जरूर होता है, लेकिन मैं बाहरी अपेक्षाओं को बजाया अपनी ओवरऑल हेल्थ और स्ट्रेंथ को प्राथमिकता देता हूँ। मैं अपने लिए खुद के फिटनेस गोल सेट करता हूँ और उसी पर ध्यान केंद्रित करता हूँ।

इनका भी रखता हूँ ध्यान: फिटनेस को मॉटेन करने के लिए प्रॉपर डाइट और रेग्युलर एक्सरसाइज के अलावा रूटीन लाइफस्टाइल में भी कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। जैसे-मैं लिफ्ट की जगह सीढ़ियां लेना, पानी खूब पीना और नींद पूरी करना जैसे छोटे लेकिन असरदार काम रोजाना करता हूँ। इन आदतों को दिनचर्या में शामिल कर मैं काम में बिना किसी समझौते के अपनी हेल्थ और फिटनेस को बनाए रखता हूँ।

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में हम सब अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, जिसके वजह से हमें काफी परेशानियां होती हैं और इसका सबसे बड़ा कारण खाने-पीने में हमारी अनियमितता है। यही वजह है कि खाने-पीने की गलत आदतें हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा रही हैं। इनसे बचने के लिए यहां बताई जा रही बातों पर अमल करें।

- ▶ खाना खाने से आधा घंटा पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं ताकि खाने के दौरान कम पानी पीएं। रात के खाने के आधे घंटे बाद हल्का गम पानी पीएं।
- ▶ कुछ लोग स्वाद लेने के लिए ही बार-बार

डाइट सजेसन

डॉ. नोबिका शर्मा

आज के दौर में हर आयुवर्ग के लोग अवसाद के घेरे में फंस रहे हैं। मन को उदासी और उलझनों के स्याह घेरे में लाने वाली यह स्थिति ना केवल असंतुलित जीवनशैली के चलते पैदा होती बल्कि कई बार अवसाद ही जीवनशैली बिगड़ने का कारण भी बन जाता है। बहुत से लोगों में डिप्रेशन खान-पान की आदतें बिगड़ने की एक बड़ी वजह है। जिसका नतीजा मोटापे और दूसरी कई बीमारियों के रूप में सामने आता है। जरूरी है कि बदलते फूड हैबिट्स के नजरिए से ही डिप्रेशन की समस्या को समझा जाए।

बिगडूता खान-पान और डिप्रेशन: आपा-धापी भरी जिंदगी में मानसिक स्वास्थ्य को संभालना एक चुनौती बन गया है। डिप्रेशन और एंज्जायटी जैसी परेशानियां हर किसी को घेर रही हैं। मन से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का एक पहलू यह भी है कि इनको समझना आसान नहीं होता। हालांकि बहुत सी बातें और बर्ताव को समझकर अपनी मन:स्थिति को समझने का प्रयास किया जा सकता है। इनमें फूड हैबिट्स भी हैं। आमतौर पर मूड बिगड़ने पर खाने-पीने की आदतें भी बिगड़ने लगती हैं। टूटती-बिखरती मन:स्थिति से जूझते हुए कई तरह के खाने को लेकर रुचि बढ़ जाती है। हाल ही में आई एक स्टडी के रिजल्ट के मुताबिक अवसाद से जूझ रहे लोगों का कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों का सेवन करने का मन होता है। डिप्रेशन के शिकार लोगों को कार्बोहाइड्रेट रिच फूड आइटम्स की क्रेविंस बढ़ने का कारण यह है कि ये खाद्य पदार्थ मस्तिष्क में सेरोटोनिन

का बढ़ावा


डॉक्टर एडवाइस
डॉ. रवि डोशी
सीनियर एल्मोलॉजिस्ट, कोकिलाबेन धीरूकाई अंबाली हॉस्पिटल, इंदौर

सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को दमा कहते हैं। दमा के ज्यादातर मामले एलर्जी से संबंधित होते हैं। आमतौर पर जिन कारणों से दमा की समस्या बढ़ती है, उन्हें एलर्जिस कहा जाता है। धूल, धुआं, उमस, नमी, कारपेट में माइट्स, केमिकल युक्त पेंट, विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ और मौसम में बदलाव आदि एलर्जिस के कारण बन सकते हैं। ऐसे में लोगों को इसके प्रति अवेयर करने के लिए वर्ल्ड अस्थमा डे मनाया जाता है। इस बार वर्ल्ड अस्थमा डे की थीम है, 'मेक इन्हेल्ड टोटमेंट्स एसोसिबल फॉर ऑल।' इस थीम का आशय है कि सांस के माध्यम से दी जाने वाली दवाओं या इनहेलर चिकित्सा को सभी लोगों के लिए उपलब्ध कराया जाए। दुनिया भर में दमा (अस्थमा) के मामले बढ़त पर हैं। एक अनुमान के अनुसार भारत में भी लगभग पांच प्रतिशत लोग दमा से ग्रस्त हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में हुई प्रगति के कारण अब दमा को प्रभावशाली रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रमुख लक्षण

वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षण लगभग एक समान होते हैं। जैसे-कुछ दूर चलने पर या थोड़ा सा परिश्रम करने पर सांस फूलना। सांस लेने में तकलीफ के कारण गहरी सांस न ले पाना। सीने में जकड़न। खांसी (सूखी या बलगम वाली) आना। सांस बाहर छोड़ते समय सीटी जैसी आवाज या घरघराहट होना।

बच्चों में दमा के प्रकार

अर्ली व्हीजर: बच्चों में दमा के लगभग एक तिहाई ऐसे मामले 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाते हैं और उसके बाद इस रोग की जीवन में दोबारा पुनरावृत्ति नहीं होती है।

माइटर व्हीजर: ऐसा अस्थमा 14 साल की उम्र तक खत्म हो जाता है, लेकिन 35 से 36वें साल में यह समस्या दोबारा सिर उठाती है।

परसिस्टेंट व्हीजर: यह प्रकार बचपन से शुरू होता है और फिर जीवन भर बना रहता है।

डायग्नोसिस

बच्चों में पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी) 14 साल से पहले नहीं किया जाता। इसलिए इंपल्स ऑसिडोमीटर से उनकी जांच की जाती है। इसके अलावा बच्चों की फैमिली हिस्ट्री मालूम कर और क्लीनिकल जांचों के जरिए उनका इलाज किया जाता है।

बच्चों में दमा का उपचार

नवजात शिशुओं में दमा होने पर नेबुलाइजेशन थैरेपी देते हैं। इसके अलावा उन्हें सिरप के रूप में दवा दी जाती है। जरूरत पड़ने पर 3 से 5 साल तक के बच्चों के इलाज में नेबुलाइजेशन थैरेपी का सहारा लेते हैं। पांच से बारह साल तक के बच्चों को मीटर डोज इनहेलर से दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें ओरल डोज भी दी जाती है। 13 से 17 साल के किशोरों को इनहेलर के जरिए दवा देते हैं। इसके अलावा उन्हें एंटी एलर्जिक दवाएं भी देते हैं।

सजेसन / राजकुमार दिनकर

तब पाचन क्रिया रहेगी सही

खाना खाते हैं। इससे ज्यादा खाया जाता है और नींद भी अच्छी नहीं आती।

- ▶ हमें भोजन को कम से कम 30 से 35 बार चबाकर खाना चाहिए। अकसर लोग 10 से 15 बार चबाकर ही जल्दी जल्दी निगल लेते हैं, करें, इस दौरान टहल सकते हैं। घर के छोटे-मोटे काम करें। लेकिन रात के खाने



के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।

▶ ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

▶ रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं।

हालांकि डिप्रेशन होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन उससे बचाव में आपकी डाइट हैबिट भी काफी इफेक्टिव हो सकती है। डाइट किस तरह डिप्रेशन से बचाव करने में सहायक है, यहां बता रहे हैं आपको।

डिप्रेशन से बचाए हेल्दी डाइट



नामक हार्मोन को रिलीज करते हैं। यह हार्मोन जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। रुकी-थकी मन:स्थिति के दौर में इन्हें खाते रहने की लत लग जाती है। इसीलिए भावनाओं को संभालने के दौर में भोजन की बदलती आदतों को लेकर भी संभलना जरूरी है।

हेल्दी डाइट है जरूरी: हमारे भोजन का मेंटल हेल्थ कंडीशन से गहरा कनेक्शन है। यही वजह है कि आहार के स्वस्थ विकल्प चुनना जरूरी है। अवसाद की कंडीशन में कार्बोहाइड्रेट से भरपूर फूड्स में भी सावत अनाज, सब्जियां और फल आदि खाने को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। धीरे-धीरे खाने-पान का बदलाव

मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाने लगता है। ध्यान रहे कि कैफीन और चीनी जैसे खाद्य पदार्थ अवसाद को और बढ़ाते हैं। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे कई एनर्जी ड्रिंक्स में भारी मात्रा में कैफीन पाया जाता है। प्रोसेस्ड फूड में चीनी और नमक बहुत अधिक होता है। ऐसे में इनके सेवन को लेकर सजगता बरतना आवश्यक है। आम इंसान के समान ही संतुलित भोजन लेना और खूब सारा पानी पीना मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े परेशानियों में भी आवश्यक है। अहम यह भी है कि घर के दूसरे सदस्य इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें। इलाज के साथ-साथ अपनों की थोड़ी सी

सजगता, डिप्रेशन से जूझ रहे इंसान को सहज जीवन की ओर लौट आने में बहुत मदद करती है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव: जर्मनी स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ बॉन के अध्ययनकर्ताओं के मुताबिक गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोगों में कभी-कभी फूड क्रेविंस पैदा हो जाती हैं। इस स्टडी से जुड़े और यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल बॉन विश्वविद्यालय में मेडिकल साइकोलॉजी के प्रोफेसर नील्स क्रोमर का कहना है कि खान-पान में आए बदलावों की वजह से शरीर के वजन में भी बदलाव हो सकता है। साइकोलॉजिकल मेडिसिन जर्नल में छपे इस अध्ययन में 117 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया गया। इनमें 54 अवसादग्रस्त और 63 स्वस्थ लोग शामिल थे। आमतौर पर देखने में भी आता है कि डिप्रेशन के घेरे में आए लोगों की शारीरिक सक्रियता भी कम हो जाती है। वे अकेले और उदास रहने लगते हैं। एक और निष्क्रिय जिंदगी तो दूसरी ओर गलत खान-पान, पाचन की प्रक्रिया को भी बिगाड़ देता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के मुताबिक भी न्यूरोकेमिकल्स का उत्पादन करने वाले आंत के बैक्टीरिया इंसान के मूड और दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। ह्यूमन बॉडी करीब 95 फीसदी सेरोटोनिन हार्मोन को आंत के बैक्टीरिया ही बनाते हैं। यही हार्मोन मूड को स्थिर, शांत रखने में अहम भूमिका निभाता है। ऐसे में मोटापे, अकेलेपन और पाचन आदि से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए भी स्वस्थ आहार जरूरी है। साथ ही बिगड़ी मन:स्थिति को और बिगाड़ने से बचाने के लिए भी फूड हैबिट्स पर ध्यान देना आवश्यक है।

के बाद तुरंत टहलने न जाएं। आधे घंटे बाद 15 से 20 मिनट की छोटी सैर कर सकते हैं।

▶ ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी बार के खाने के तुरंत बाद नहाना हमारे पाचन की प्रक्रिया में बाधा पैदा करता है। क्योंकि भोजन को पचने के लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है। तुरंत नहाने से शरीर का तापमान कम हो जाता है।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

▶ रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

▶ रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

▶ रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

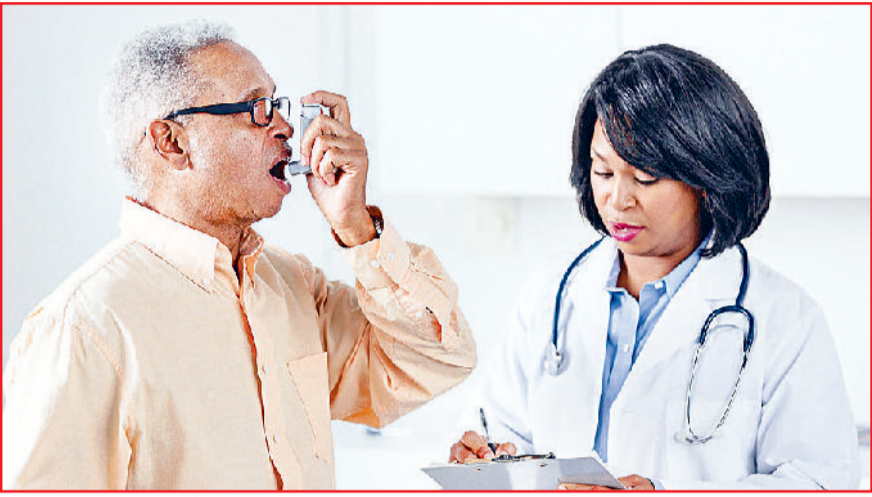
▶ रात का खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। देर रात की कसरत खासतौर पर कार्डियोसेशन से ऐसे हार्मोन बनते हैं जो हमारी नींद में बाधा पैदा करते हैं।

▶ फल रात के खाने में नहीं खाना चाहिए। इन्हें खाने से पचाना मुश्किल होता है।

स्पेशल: वर्ल्ड अस्थमा डे, 6 मई

आंकड़ों के मुताबिक 34.3 मिलियन से अधिक लोग देश में दमा यानी अस्थमा से ग्रस्त हैं। जबकि (ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर अस्थमा का अनुमान) 33 करोड़ से अधिक व्यक्ति दुनिया भर में दमा से ग्रस्त हैं। यहां बता रहे हैं, अस्थमा के कारणों, लक्षणों, प्रकार, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

इन्हेलर से कंट्रोल रहेगा अस्थमा



वयस्कों में दमा का इलाज

इम्यूनोथैरेपी: अमेरिकन लॉग एसोसिएशन के अनुसार एलर्जी से होने वाले दमा में इम्यूनोथैरेपी काफी हद तक कारगर है। इसके अंतर्गत मरीज को दवाएं और इंजेक्शन देते हैं।

इनहेलर का इस्तेमाल: इनहेलर से दमा की दवा लेना काफी कारगर साबित हो रहा है। डॉक्टर की सलाह से इनहेलर लें।

अस्थमा अटैक से पहले क्या करें

पीक एक्सपिरेटरी फ्लोमीटर से रीडिंग: सांस फूलना, सीने में जकड़न आदि दमा के लक्षणों के महसूस होने पर पीक फ्लोमीटर का इस्तेमाल हो रहा है। इस डिवाइस में फूंक मारकर यह पता लगाया जाता है कि अमुक व्यक्ति का पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट क्या है। हफ्ते में 3 दिन इस फ्लोमीटर का इस्तेमाल करने से आपको दमा का दौरा पड़ने के बारे में पहले से ही सजग हो जाने की जानकारी मिल सकती है। अगर पीक एक्सपिरेटरी फ्लो रेट (पीईएफआर) 80 से ऊपर है तो स्थिति ठीक-ठाक है। इस रीडिंग को 'ग्रीन

जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

जोन' कहते हैं। अगर रीडिंग 50 से 80 है तो इसे 'यलो जोन' कहा जाता है। यह स्थिति सजग करने वाली है। इस स्थिति में डॉक्टर दवा की डोज बढ़ाने का परामर्श देते हैं। अगर पीईएफआर 50 से कम है तो इस स्थिति को 'रेड जोन' कहा जाता है। यह गंभीर स्थिति है, जो दमा का दौरा पड़ने के खतरे का सूचक है। इस गंभीर स्थिति में डॉक्टर से परामर्श लें और उस पर अमल करें। अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

कंट्रोलर इनहेलर का इस्तेमाल: डॉक्टर के परामर्श से कंट्रोलर इनहेलर का नियमित रूप से इस्तेमाल करें। कंट्रोलर इनहेलर सांस नलिकाओं में सूजन और सिकुड़न को कम करते हैं। दमा के लक्षणों को नियंत्रित कर ये दौरे के खतरे को काफी हद तक खत्म कर देते हैं। दमा का दौरा पड़ने पर रिलीवर इनहेलर का शीघ्र इस्तेमाल करें। दौरे की स्थिति में रोगी बेचैनी महसूस करता है तो ऐसी स्थिति में रिलीवर इनहेलर से शीघ्र राहत मिलती है। इन दिनों रिलीवर और कंट्रोलर इनहेलर का कॉम्बिनेशन भी उपलब्ध है।

ऐसे करें बचाव

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ वाहनों से निकलने प्रदूषण और अन्य प्रकार के वायु प्रदूषक तत्वों से बचाव के लिए घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें।

▶ स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें। नियमित रूप से व्यायाम करें। एक निश्चित समय पर नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन करें। जंक फूड्स और अधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

▶ ठंडी तासीर वाली चीजों से दूर रहें।

▶ डॉक्टर के परामर्श से ही इनहेलर का इस्तेमाल करें। डॉक्टर द्वारा बताए गए निश्चित समय पर ही दवाएं लें। सफर या घर से बाहर जाते समय अपनी दवाओं को साथ रखें।

▶ खट्टे फलों जैसे संतरा, नींबू, मौसंबी और आंवले से बने उत्पादों का सेवन करें। इनमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। प्रतिदिन एक संतरा का सेवन दमा रोगियों के लिए लाभप्रद है।

▶ कुछ लोगों को व्यायाम करने से भी दमा की समस्या हो सकती है। ऐसे लोग समस्या होने पर डॉक्टर से परामर्श लें। बेहतर होगा व्यक्ति व्यायाम करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। डॉक्टर व्यायाम करने से पहले ऐसे लोगों को इनहेलर लेने का परामर्श दे सकते हैं।

▶ फेफड़ों से संबंधित व्यायाम के लिए इन दिनों बाजार में लॉग एक्सरसाइजर उपलब्ध हैं। जैसे 3 बॉल इंस्टीटिव स्पाइरोमीटर जिनका इस्तेमाल डॉक्टर के परामर्श से करना चाहिए। लॉग एक्सरसाइजर आपके फेफड़े को सशक्त करने में सहायक हो सकते हैं। स्पाइरोमीटर ऐसा डिवाइस है, जिसके जरिए आपको फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाकर इन्हें स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रपान बंद कर दें, क्योंकि इससे सांस नलियों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचती है।

▶ धूम्रपान, दमा रोगियों के लिए ट्रिगर का काम करता है। इसलिए धूम्रप

खबर संक्षेप



झज्जर। नीट-यूजी परीक्षा की तैयारियों को लेकर अधिकारियों को निर्देश देते हुए डीसी प्रदीप दहिया।

नीट-यूजी की परीक्षा तैयारियों को लेकर बैठक

झज्जर। आगामी चार मई को आयोजित होने वाली नीट-यूजी परीक्षा 2025 के सुचारू आयोजन को सुनिश्चित करने के लिए कॉन्डिशन मीटिंग डीसी प्रदीप दहिया की अध्यक्षता में आयोजित हुई। इस दौरान परीक्षा केंद्रों की स्थापना, सुरक्षा व्यवस्था और छात्रों के लिए आवश्यक सुविधाओं को लेकर विस्तार से चर्चा हुई। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए जाएं।

बाढ़ प्रबंधन प्रशिक्षण शिविर में जिला अव्वल

झज्जर। हाल ही में कुरुक्षेत्र में आयोजित बाढ़ राहत प्रबंधन प्रशिक्षण शिविर में जिला झज्जर की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ओवरऑल टॉपी अपने नाम की है। बुधवार को टीम के सदस्यों ने अपने विभागों के अधिकारियों के साथ डीसी प्रदीप दहिया से मुलाकात कर विजयी टॉपी उन्हें भेंट की। डीसी ने टीम के सभी सदस्यों को बधाई देते हुए कहा कि जिले की टीम ने मेहनत, कौशल और समर्पण का जो उदाहरण प्रस्तुत किया है, वह पूरे जिले के लिए गर्व की बात है।

प्राध्यापिकाओं को स्कूल ने टी मावमीनी विदाई

बहादुरगढ़। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ विद्यालय बहादुरगढ़ से दो वरिष्ठ प्राध्यापिकाएं अनीता कुमारी (इतिहास) तथा अनुपम (इकोनॉमिक्स) सेवानिवृत्त हो गईं। इन्होंने 33 साल से अधिक समय तक शिक्षा विभाग में सेवाएं देकर बच्चों का भविष्य संवारने में अहम भूमिका निभाई। विद्यालय की प्रिंसिपल प्रवीण तथा स्टाफ सदस्यों द्वारा विद्यालय के प्रांगण में विदाई पार्टी का आयोजन किया गया।

छात्रों को सड़क सुरक्षा के प्रति किया जागरूक

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ में बुधवार को एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने कार्यक्रम में बच्चों को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया। कक्षा नौवीं से बारहवीं तक के करीब 400 विद्यार्थी कार्यक्रम में शामिल हुए। बच्चों को लाइसेंस प्राप्त करने का ऑनलाइन तरीका बताया गया।

ठंडे-मीठे पानी की छबील लगाई

बहादुरगढ़। गर्मी तेजी से बढ़ रही है। इसे देखते हुए सार्थक सेवा समिति ने बालोर मोड़ के पास नजफगढ़ रोड पर ठंडे मीठे पानी की छबील लगाई। ठंडा मीठा पानी पिला कर राहगीरों की प्यास बुझाई गई। समिति अध्यक्ष एनएस कपूर ने बताया कि पूरा सार्थक परिवार सार्थकता की राह पर चलते हुए आगे बढ़ रहा है। इस मौके पर कर्नल अनिल कुमार जून, एसएम पाल, हरिचंद्र रोझा, वजीर सिंह दहिया, आरके वशिष्ठ, महाबीर जांगड़ा व अन्य मौजूद रहे।

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक में हुई प्रतियोगिता

सुलेख प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में अंग्रेजी सुलेख प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में दूसरी से पांचवीं तक के विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में अंग्रेजी भाषा की बनावट और सुंदर लिखावट को विकसित करना रहा। प्राइमरी विंग इंचार्ज नीलम कुमारी और अंग्रेजी टीचर हिममत डगर ने निर्णायक की भूमिका निभाई। घोषित परिणामों में दूसरी कक्षा से छात्रा भूमिका ने प्रथम, योगेश व प्रियांशी ने द्वितीय और अंतिमा व कीर्ति ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। तीसरी कक्षा से गरिमा ने प्रथम, कार्तिक, आयाश व



झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित सुलेख प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

आठ कर्मचारियों को हटाने के विरोध में यूनियन लामबंद

मांगों को लेकर सिंचाई विभाग के कर्मचारियों ने की नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

सिंचाई विभाग के आठ कर्मचारियों को हटाए जाने से सार्थी कर्मचारियों में भारी रोष है। कर्मचारी तीन दिन से हड़ताल पर हैं लेकिन अब तक कोई भी अधिकारी उनकी मांग सुनने के लिए नहीं पहुंचा है। ऐसे में कर्मचारियों ने अनिश्चितकालीन हड़ताल करने की चेतावनी दी है। नगर परिषद कर्मचारी संघ से संबद्ध हरियाणा गवर्मेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन ब्रांच आईबी के बैनर तले पुराना लघु सचिवालय परिसर में यह धरना चल रहा है। कर्मचारी नेताओं ने कहा कि सिंचाई विभाग के बहादुरगढ़ डिवीजन में काम करने वाले आठ कर्मचारियों को पिछले दिनों बिना किसी कारण के हटा दिया गया था। इसके बाद कर्मचारियों में रोष उत्पन्न हो गया। कर्मचारियों ने अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू कर दी। हमारे विभाग में 90 से ज्यादा कर्मचारियों की जरूरत है। जबकि



बहादुरगढ़। नारेबाजी करते धरनारत कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

यहां सिर्फ 24 कर्मचारी काम को संभाल रहे हैं। कर्मचारियों ने सरकार से जल्द से जल्द नई भर्ती करने की मांग की है। ताकि उनका वर्क लोड कम हो सके। प्रदर्शनकारियों ने ये भी कहा कि हटाए गए कर्मचारियों को

तुरंत प्रभाव से वापस लिया जाए। इसके अलावा रिक्त पद भरे जाए, रेट हाउस में चौकीदारों और पंप हाउस पर ऑपरेटर्स को व्यवस्था करने सहित अन्य मांग पूरी की जाए ताकि काम सुचारू ढंग से हो सके। अगर जल्द ही उनकी मांगें पूरी नहीं हुईं तो वह राज्यव्यापी हड़ताल शुरू कर देंगे। यूनियन के राज्य उपप्रधान अफलातून जाखड़, जिला झज्जर प्रधान नवीन ओहल्याण, जिला सचिव देवेन्द्र, सहरावत, जिला उपप्रधान करतार सिंह, झज्जर ब्लॉक प्रधान मोहन शर्मा, नगरपालिका राज्य संगठन सचिव राजपाल, नगर पालिका बहादुरगढ़ प्रधान राजेंद्र, इकाई प्रधान राजेश, पब्लिक हेल्थ झज्जर प्रधान रणबीर खटक, कोषाध्यक्ष मुकेश, पब्लिक हेल्थ बेंरी प्रधान सुनील मांगावास, राजेश कादयान, आईबी मैकेनिकल झज्जर ब्रांच प्रधान अमित आसौदा, अजय कुमार, धर्मा सहित अन्य इस अवसर पर मौजूद रहे।

धूमधाम से मनाई परशुराम जयंती

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

परशुराम मंदिर में हुआ हवन

दयानंद नगर स्थित भगवान परशुराम मंदिर में बुधवार को ब्राह्मण सभा बहादुरगढ़ रजिस्टर्ड द्वारा भगवान परशुराम जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर मंदिर के प्रांगण में हवन हुआ जिसमें सभा के पदाधिकारी व सदस्यों ने आहुति डाली। इसके बाद मंदिर में भंडारे का आयोजन हुआ। श्रद्धालुओं ने परशुराम जयंती पर मंदिर में आयोजित भंडारा कार्यक्रम में पहुंचकर प्रसाद ग्रहण किया। परशुराम जयंती कार्यक्रम में सभा के प्रधान पंडित तोताराम, संरक्षक सोमदत्त शर्मा, वरिष्ठ उप प्रधान

बहादुरगढ़। अक्षय तृतीया पर सब्जी मंडी के पास भगवान परशुराम मंदिर में परशुराम जन्मोत्सव मनाया गया। पहले हवन यज्ञ किया, जिसमें प्रधान राजेश, महेंद्र, अरविंद, अश्वनी कुमार बराही, डॉ. मेहुल व धर्मेश सहित अन्य लोगों ने आहुति डाली। भगवान परशुराम से सर्व समाज की कुशलता की कामना की गई। पहलगाम हमले में मारे गए भारतीयों के लिए शांति की कामना की गई। भारत सरकार से मांग की गई कि भगवान परशुराम से सीख लेते हुए पाकिस्तान को सबक सिखाने व आतंकवाद को पूर्णतया खत्म किया जाना चाहिए।



धर्मेश वत्स, उपप्रधान राकेश कौशिक, कोषाध्यक्ष राजकुमार गौतम, महामंत्री संतराम वत्स, चुनाव अधिकारी नरेंद्र मुदगिल, पुरुषोत्तम शर्मा, मास्टर सतपाल, गुरु गौतम, मंदिर के पुजारी पंडित प्रमनाथ मिश्रा सहित सभा के समस्त पदाधिकारी व सदस्यगण मौजूद रहे।

महिलाओं को दिया गो उत्पाद बनाने का प्रशिक्षण

सूर्या फाउंडेशन ने सोलधा तथा नयागांव में लगाया शिविर

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

सूर्या फाउंडेशन ने सोलधा तथा नयागांव के स्वयं सहायता समूह से जुड़ी 35 महिलाओं को रोजगार से जोड़ने के लिए गो उत्पाद प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया। प्रशिक्षण शिविर में महिलाओं को देशी गाय के गोबर तथा गो-मूत्र के साथ जड़ी बूटियों से निर्मित घरेलू वस्तुओं को बनाने का प्रशिक्षण दिया गया। धूपबत्ती, घूपस्टिक, संत्रानी कप, पंचगव्य साबुन, दीपक, मूर्तियां बनाने में लगने वाली सामग्री तथा मात्रा के बारे में विस्तृत



बहादुरगढ़। शिविर में प्रशिक्षण प्राप्त करती महिलाएं।

फोटो: हरिभूमि

जानकारी दी। साथ ही सभी उत्पादों को बनाने का प्रैक्टिकल प्रशिक्षण दिया। सभी महिलाओं ने गो-उत्पाद बनाने का अभ्यास किया। इस शिविर में प्रशिक्षक के रूप में हिसार से नरेश कौशिक द्वारा प्रशिक्षण दिया गया। संस्था द्वारा इस प्रकार के प्रशिक्षण कराने का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना है। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में मनोज सोमवंशी, विकास आदि उपस्थित रहे। प्रशिक्षण की व्यवस्था में स्वरोजगार प्रमुख हरियाणा श्याम कुमार, प्रेमलता तथा कमलेश-अध्यक्ष ग्राम संगठन के साथ सभी महिलाओं की अहम भूमिका रही। मंच संचालन हरियाणा प्रमुख कंवल ने किया।

एमआर स्कूल की दो छात्राओं का एनडीए में चयन

झज्जर। एमआर स्कूल हसनपुर की दो छात्राओं ने नेशनल डिफेंस अकादमी की प्रारंभिक परीक्षा पास करके स्कूल का नाम रोशन किया। विद्यालय निर्देशिका संगीता कोडान ने बताया कि उनके स्कूल पहुंचने पर विद्यालय प्रबंधन समिति द्वारा दोनों छात्राओं को सम्मान किया। एनडीए में चयनित छात्राओं में खुशी और अंजलि शामिल हैं। सम्मान समारोह के दौरान एमआर स्कूल के संस्थापक रामचंद्र कोडान व सुभाषचंद्र यादव ने विद्यालय निर्देशिका संगीता कोडान और प्राचार्या नेहा शर्मा के साथ चयनित छात्राओं व उनके



झज्जर। होनहार छात्राओं व अभिभावकों के साथ उपस्थित संस्थान संस्थापक रामचंद्र कोडान।

अभिभावकों को प्रोत्साहन राशि से सम्मानित किया। संस्थापक रामचंद्र कोडान ने कहा कि सभी विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य का निर्धारण करते हुए निरंतर मेहनत करनी चाहिए तभी जीवन में कामयाबी मिलेगी। उन्होंने बताया कि विद्यालय में विद्यार्थियों को एनडीए, आईआईटी, एमबीबीएस आदि परीक्षाओं की तैयारी भी कराई जाती है। इस दौरान उन्होंने विद्यार्थियों को मोबाइल से उचित दूरी बनाने के लिए भी प्रेरित किया।

संकट हरने वाले को हनुमान कहते हैं..मजन पर झूमे मवत

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में 249 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संस्था का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, दीपक धीमान, हर्ष चावला, केवल अग्धी, आनंद कुमार, प्रिंस सेठी, भावना काठपालिया, आशु, वीना वर्मा, शांति कटारिया, विशान वधवा, संतोष हंस, शीला देवी चुप, नारायणी सरदाना, कमल लता



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

शर्मा, अभिजोत, दीपांशु, अनिल छाबड़ा, रमेश लखेरा, उमंग खुराना, अशोक सलुजा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। गायक राजेंद्र वधवा ने बजरंग बली तेरी महिमा अजब महान तेरी तीन लोक में शान..दिनेश दुजाना ने हनुमान की कृपा से कमाल हो गया...जो तेरे दर पर आया निहाल हो गया..योगेश रंजन ने दुनिया रचने वाले को भगवान कहते हैं..अपने भक्तों का बजरंगी मान करते हैं, संकट हरने वाले को हनुमान कहते हैं.. भजन प्रस्तुत कर मन मोह लिया।

डिजिटल बैंकिंग के प्रति महिलाओं को किया जागरूक

झज्जर। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान द्वारा बुधवार को क्षेत्र के गांव माछरीलो में डिजिटल बैंकिंग जागरूकता विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निर्देशक उमेश भूकर गोरिया ने की जबकि मुख्यातिथि के रूप में सुरेंद्र सिंह, भारतीय रिजर्व बैंक के मुख्य जिला अधिकारी सुरेंद्र सिंह, मुख्य जिला अग्रणी प्रबंधक विजय कुमार



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षणार्थियों को संबोधित करते हुए अधिकारी।

फोटो: हरिभूमि

उपस्थित रहे। उन्होंने गांव में चल रहे वख निर्माण प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रशिक्षणार्थियों से वार्तालाप करते हुए स्वरोजगार के लिए जागरूक किया। निर्देशक उमेश भूकर गोरिया ने बताया कि आत्मनिर्भर भारत की अवधारणा को तभी सार्थक किया जा सकता है जब युवा प्रशिक्षण प्राप्त कर स्वरोजगार शुरू करें। संस्थान में एक कुशल उद्यमी बनने के साथ-साथ एक क्रियाशील व्यवसाय स्थापित करने के गुण भी सिखाए जाते हैं। इस दौरान मुख्यातिथि सुरेंद्र कुमार ने भी मार्गदर्शन किया।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

अपराध के प्रति बच्चों को किया सचेत

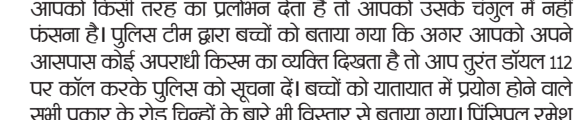
बहादुरगढ़। सड़क सुरक्षा सेल प्रभारी सतीश कुमार की टीम ने रामाकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बच्चों को अपराध और यातायात नियमों के बारे में जागरूक किया। निरीक्षक सतीश कुमार ने बच्चों को बताया कि हमें अपराधिक गतिविधियों से बचना है तो हमें अपराध के तंत्रों के बारे में जागरूक होना आवश्यक है। टीम द्वारा बच्चों को अनजान व्यक्ति से सतर्क रहने को बताया गया और कहा गया कि कोई भी अनजान व्यक्ति अगर आपको किसी तरह का प्रलोभन देता है तो आपको उसके चक्कर में नहीं फंसना है। पुलिस टीम द्वारा बच्चों को बताया गया कि अगर आपको अपने आसपास कोई अपराधी किस्म का व्यक्ति दिखता है तो आप तुरंत डायल 112 पर कॉल करके पुलिस को सूचना दें। बच्चों को यातायात में प्रयोग होने वाले सभी प्रकार के रोड सिग्नल के बारे में विस्तार से बताया गया। प्रिंसिपल रमेश कुमार यादव, उषा गुलिया, कविता और अन्य स्टाफ के सदस्य भी मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

अपराध के प्रति बच्चों को किया सचेत

बहादुरगढ़। सड़क सुरक्षा सेल प्रभारी सतीश कुमार की टीम ने रामाकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बच्चों को अपराध और यातायात नियमों के बारे में जागरूक किया। निरीक्षक सतीश कुमार ने बच्चों को बताया कि हमें अपराधिक गतिविधियों से बचना है तो हमें अपराध के तंत्रों के बारे में जागरूक होना आवश्यक है। टीम द्वारा बच्चों को अनजान व्यक्ति से सतर्क रहने को बताया गया और कहा गया कि कोई भी अनजान व्यक्ति अगर आपको किसी तरह का प्रलोभन देता है तो आपको उसके चक्कर में नहीं फंसना है। पुलिस टीम द्वारा बच्चों को बताया गया कि अगर आपको अपने आसपास कोई अपराधी किस्म का व्यक्ति दिखता है तो आप तुरंत डायल 112 पर कॉल करके पुलिस को सूचना दें। बच्चों को यातायात में प्रयोग होने वाले सभी प्रकार के रोड सिग्नल के बारे में विस्तार से बताया गया। प्रिंसिपल रमेश कुमार यादव, उषा गुलिया, कविता और अन्य स्टाफ के सदस्य भी मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करते इंस्पेक्टर सतीश कुमार।

सूचना

मैं, प्रमोद कुमार पुत्र श्री चंद्रराम निवासी गांव महराना, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र निखिल मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से वेदखल करता हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, राजेश कुमार पुत्र श्री राजसिंह निवासी गांव सिलानी पाना केशो तहसील व जिला झज्जर बयान करता हूँ कि मेरे पुत्र चार्विक का नाम उसके आधार कार्ड में रितिक दर्ज है जो कि गलत है। मैं अपने पुत्र नाम उसके जन्म प्रमाण पत्र के अनुसार रितिक के स्थान पर चार्विक दर्ज करवाना चाहता हूँ, जो कि सही व दुरुस्त है।

सूचना

मैं, सतपाल पुत्र श्री बंसोराम निवासी गांव कोका, जिला झज्जर बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र राकेश मेरे कहने सुनने से बाहर है। इसलिये मैं उसे अपनी चल-अचल सम्पत्ति से वेदखल करता हूँ। भविष्य में उसके साथ किसी भी प्रकार का लेन देन और व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। उसके द्वारा किए गए नैतिक और अनैतिक कार्य की भी मेरी कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, राधिका पुत्री श्री शरलैक चंद निवासी 408/6, बत्स कालोनी, लाईनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि राधिका व टीना नम की लड़की एक ही है ये दोनों नाम एक ही लड़की के हैं। इस नाम की अन्य और कोई लड़की नहीं है।

खबर संक्षेप



झज्जर। पक्षियों के लिए दाना पानी की व्यवस्था करते हुए स्वयंसेवक।

पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था
झज्जर। महाविद्यालय दुजाना के ईको क्लब व राष्ट्रीय सेवा योजना सेल के तत्वावधान में पशु-पक्षियों के संरक्षण के लिए एक सकारात्मक अभियान चलाया गया। इस दौरान प्राचार्य डॉक्टर राजेश कुमार ने स्वयंसेवियों को संबोधित करते हुए कहा कि यह अभियान न केवल पर्यावरण संरक्षण को भावना को बढ़ावा देता है बल्कि लोगों में प्रकृति व जीव-जन्तुओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने तथा पशु-पक्षियों को गर्मी में पानी और भोजन की सुविधा प्रदान कर उनकी रक्षा करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अभियान के अंतर्गत स्वयंसेवी अरविंद, स्वाति, राहुल, ज्योति, नितिन, पुष्पेंद्र, हंसु, मुस्कान, भूपेश के साथ स्टाफ सदस्यों द्वारा पेड़ पर जलपात्र व सकोरे लगाकर पशु-पक्षियों के लिए दाना व पानी रखा गया। इस दौरान नसीब, डॉक्टर अजय जून, डॉक्टर रवि प्रकाश, डॉक्टर नरेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

गौरीशंकर मंदिर में मंडारों का आयोजन
बहादुरगढ़। सेक्टर-2 स्थित गौरी शंकर मंदिर में अक्षय तृतीया व भगवान परशुराम जयंती के उपलक्ष्य में मंडारों का आयोजन किया गया। आयोजन ब्रह्म समाज सेवा समिति की ओर से किया गया। इसमें मुख्य तौर पर भाजपा नेता एवं विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने शिरकत की। यहां पहुंचने पर समिति सदस्यों द्वारा दिनेश कौशिक का जोरदार अभिनंदन किया गया। दिनेश कौशिक ने सुख समृद्धि की कामना की। इस अवसर पर प्रधान राजेंद्र शर्मा, पूर्व प्रधान नरेश भारद्वाज, जयवीर भारद्वाज, पूर्व उप प्रधान ऋषि भारद्वाज, राधेश्याम शर्मा, मुकेश कौशिक, सुखवीर भारद्वाज, चंद्रपाल शर्मा, प्रवीन भारद्वाज, विकास व पंकज मौजूद रहे।

पेस ग्रुप के तीन छात्रों ने किया एनडीए क्वालिफाई
झज्जर। एनडीए के घोषित परिणामों में पेस ग्रुप के तीन विद्यार्थियों ने क्वालिफाई किया है। ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि उनके संस्थान के छात्र हरित कादियान, वंशिका और रुद्रांश ने एनडीए में सफलता हासिल की है अब ये तीनों विद्यार्थी जून माह में एसएसबी के लिए जाएंगे। इस उपलब्धि पर उन्होंने क्वालिफाइड विद्यार्थियों को बधाई देते हुए एनडीए एक्सपर्ट विनोद, रविंद्र, विनय, आकाश, विकास व पवन की भी सराहना की।

कल्याणक विधान के साथ निकाली गई भव्य शोभा यात्रा

शोभा यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं में काफी उत्साह देखने को मिला शोभा यात्रा विभिन्न मार्गों से होती हुई रेलवे रोड पर पहुंची



बहादुरगढ़। शोभा यात्रा में शामिल झाकियां।



हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

जैन समाज के पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महामहोत्सव के तहत बुधवार को शहर में भव्य शोभा यात्रा निकाली गई। शोभा यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं में काफी उत्साह देखने को मिला। जगह जगह यात्रा का अभिनंदन हुआ।

सुबह साढ़े पांच बजे श्रीजी का अभिषेक
मुनिश्री 108 प्रणम्यसागर महाराज संसंध के सानिध्य में तीसरे दिन कल्याणक विधान हुआ। सुबह साढ़े पांच बजे श्रीजी का अभिषेक हुआ। इसके बाद शांतिधारा, नित्य नियम पूजन किया गया। इसके बाद भगवानजी का जन्मोत्सव मनाया गया। समाज के लोगों ने एक-दूसरे को बधाई दी। इसके बाद मुनिश्री का पाद प्रक्षालन व प्रवचन हुआ। फिर शहर में भव्य

3 मई को मोक्ष कल्याणक महोत्सव मनाया जाएगा

शोभा यात्रा के दौरान तरह-तरह की झाकियों के माध्यम से समाज को मानवता का संदेश दिया गया। इसके बाद पांडुक शिला पर 1008 कलशों के द्वारा श्रीजी का जन्मभिषेक हुआ। शान को महाआरती व शास्त्र सभा हुई। रात को आठ बजे तीर्थंकर का पालना व बाल किड़ा कार्यक्रम हुआ। अब वीरवार को तप कल्याणक दीक्षा होगी। शुक्रवार दो मई को ज्ञान कल्याणक और 3 मई को मोक्ष कल्याणक महोत्सव मनाया जाएगा।

शोभा यात्रा शुरू हुई जो शहर के विभिन्न मार्गों से होती हुई रेलवे रोड पर बनाई गई पांडुक शिला पर पहुंची। इससे पहले जगह-जगह शोभा यात्रा का स्वागत हुआ।

मिठाई का प्रसाद वितरित
गांधी चौक में यात्रा पहुंची तो यहां पर टंडाई और मिठाई का प्रसाद वितरित किया गया। समाज की

ओर से प्रधान सुनील जैन और पंचकल्याणक समिति के उपप्रधान अरविंद जैन के अलावा विजय जैन, संजय जैन, सुधीर जैन, विनोद जैन समेत काफी संख्या में लोगों ने यात्रा का स्वागत किया तथा प्रसाद वितरित किया। समिति प्रधान राजीव जैन, अरुण जैन, मुनीष जैन, दीपक जैन समेत बड़ी संख्या में लोग शामिल रहे। बैंड बाजे की धुन पर लोग थिरकते नजर आए।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में सुषमा ने पाया पहला स्थान

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनसीसी विंग ने आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के निर्देशानुसार 'विकसित भारत एवं युवा शक्ति विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता का निर्णय अंग्रेजी विभागाध्यक्ष लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर, भूगोल प्राध्यापिका डॉक्टर सुनीता बेनीवाल और वाणिज्य प्राध्यापिका डॉक्टर प्रियंका ने किया। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने विद्यार्थियों को इस प्रकार की रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया और विजेता



बहादुरगढ़। झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ।

छात्राओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता में बीए प्रथम वर्ष की छात्रा सुषमा ने पहला स्थान प्राप्त किया, बीए द्वितीय वर्ष की अन्नु दूसरे स्थान पर रही तथा बीएससी द्वितीय वर्ष की हिना ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

डिजिटल कौशल आज समय की जरूरत

- करियर के लिए आवश्यक कौशल विषय पर व्याख्यान आयोजित
- स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग में हुआ कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग में 'करियर के लिए आवश्यक कौशल' विषय पर व्याख्यान आयोजित किया गया। जनसंचार प्राध्यापिका डॉक्टर कविता ने बतौर मुख्य वक्ता विद्यार्थियों से संचार कौशल, डिजिटल कौशल, नेतृत्व कला, निर्णय लेने की क्षमता, रचनात्मक और समालोचनात्मक सोच, टीम वर्क, कार्य नैतिकता इत्यादि पर चर्चा की। वाणिज्य विभागाध्यक्ष डॉक्टर प्रियंका ने कहा कि समय के बदलाव के बावजूद भी



झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग में बुधवार को कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए विषय विशेषज्ञ।

कुछ स्किल्स ऐसे हैं, जिनकी प्रासंगिकता हमेशा बनी रहेगी। डिजिटल कौशल आज के समय की जरूरत है।

नैतिकता सदैव प्रासंगिक
चुनौतीपूर्ण समय में किसी भी

युवाओं की नींद चुरा रहा मोबाइल देर रात तक चलाने की लत का शिकार

झज्जर। मोबाइल आजकल आमजन के जिंदगी पर हावी होता जा रहा है। खासकर युवा वर्ग जहां देर रात तक मोबाइल चलाने की लत का शिकार हो रहा है वहीं गृहणियां भी अपने काम-काज को अधर में छोड़ कर मोबाइल स्कॉल करते हुए देखी जा सकती हैं। लोगों में देर रात तक मोबाइल चलाने की यह आदत न केवल उनकी नेत्र शक्ति कमजोर कर रही है बल्कि मानसिक थकान, चिड़चिड़ापन, नींद की कमी जैसी समस्याओं को भी बढ़ावा दे रही है। स्थानीय नागरिक अस्पताल के जिला अर्श काउंसलर संदीप जांगड़ा ने बताया कि आजकल नागरिक अस्पताल में नियमित ओपीडी के साथ-साथ दस से पन्द्रह मरीज ऐसे हैं जो स्मार्टफोन या अन्य डिवाइस की ब्यू लाइट के कारण नींद व मानसिक स्वास्थ्य से प्रभावित हैं। जानकारों का कहना है कि सोने से पहले मोबाइल, टेबलेट या लैपटॉप का प्रयोग करने से



नींद पर असर पड़ता है। इन डिवाइसों से निकलने वाली ब्लू लाइट दिमाग को सक्रिय रखती है और इससे व्यक्ति में जहां एकाग्रता की कमी आती है वहीं वह मानसिक थकान व चिड़चिड़ेपन का शिकार भी हो जाता है। यह आदत शुरूआत में सामान्य लगती है लेकिन लंबे समय बाद यह खतरनाक साबित होती है। क्योंकि नींद का पैटर्न शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक से जुड़ा होता है जिसका संतुलन बिगड़ना शरीर के लिए नुकसान दायक है। ऐसे में लोगों को चाहिए कि वे सोने से कम से कम एक घंटा पहले मोबाइल का इस्तेमाल करना बंद दें।

चेस में मोक्ष और वंश ने जीत दर्ज की



बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में झज्जर शतरंज एसोसिएशन के तत्वावधान में जिला स्तरीय शतरंज प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिसमें विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लेकर प्रतिभा का प्रदर्शन किया। एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष वीबी कश्यप ने विजेता खिलाड़ियों को ट्राफी और मेडल पहनाकर पुरस्कृत किया। सचिव उमेश पुनिया ने बताया कि अंडर-7 में अदिक अग्रवाल ने प्रथम व हितोश दलाल ने द्वितीय स्थान, अंडर-9 में जैतिक दूहन ने प्रथम व विहान दलाल ने द्वितीय स्थान हासिल किया। लड़कियों में प्रथम रही नव्या व दीक्षा ने दूसरा स्थान पाया। अंडर-13 में पारस वोहरिया ने प्रथम और वंशदीप सिंह ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी वर्ग में लड़कियों में प्रथम रही मानवी गोयल तथा अंशु द्वितीय स्थान पर रही। अंडर-15 में मोक्ष हुड्डा ने पहला और आरईडी स्कूल छुछुवास के वंश कौशिक ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। लड़कियों के इस वर्ग में प्रथम स्थान पर विजेता रही शिवि गोयल व खुशी गोयल ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर-19 में प्रथम रहे गौरव गौतम व यश द्वितीय तथा लड़कियों में तन्तू प्रथम व निरयति कश्यप ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

अंतर्राष्ट्रीय ओलंपियाड में कैब्रिज के चार विद्यार्थियों ने जीते गोल्ड



झज्जर। ओलंपियाड के विजेता विद्यार्थियों व शिक्षकों के साथ निदेशक धर्मेन्द्र जून। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। अंतर्राष्ट्रीय वाणिज्य ओलंपियाड के परीक्षा परिणामों में कैब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदाना के चार विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल हासिल करके संस्थान का नाम रोशन किया है। विद्यालय के प्राचार्य विनोद कुमार ने बताया कि उनके स्कूल की ग्यारहवीं कक्षा से छात्र अंकित, छात्रा मानसी व यशिका तथा बारहवीं कक्षा से छात्र रोहन ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। इस दौरान वाणिज्य संकाय के तीस विद्यार्थियों ने भाग लिया था। इनके अलावा ग्यारहवीं कक्षा से भावना, कार्तिक, खुशी, यश डबास, बारहवीं से मधु, मुस्कान, निलेश, निश्चय, सन्मी, विवेक व नवीन ने भी विद्यालय स्तर पर सराहनीय रैंक हासिल किया। स्कूल निदेशक धर्मेन्द्र जून ने विजेता विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। इस मौके पर उप प्राचार्य संगीता जून, कोर्डिनेटर प्रियंका शर्मा, एचओडी सोनिया, संगीता, ज्योति यादव, अर्नीता, रिंतु जून, ज्योति यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिक्षकों को तनावमुक्त रहने के उपाय बताए



बहादुरगढ़। अ कार्यक्रम में भाग लेने वाले शिक्षक।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़
बराही रोड पर स्थित त्रिवेणी मेमोरियल सोनियर सेकेंडरी स्कूल में जीवन कौशल से संबंधित कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा, प्रिंसिपल अनिल कुमार व ट्रेनर जयश्री मेहता ने दीप प्रज्वलित करके किया। कार्यक्रम में प्रशिक्षकों ने शिक्षकों को विद्यार्थियों में आत्मविश्वास व उनके शरीर के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ाने से संबंधित प्रशिक्षण दिया। उन्होंने खुश रहने व जीवन को जीने के विभिन्न तरीकों के बारे में बताया। जयश्री ने बताया

ओलंपियन सुशील ने दिए पहलवानों को टिप्स

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़

देश के लिए ओलंपिक में दो बार मेडल जीत चुके खेल रत्न सुशील पहलवान मांडोटी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में पहुंचे। यहां पहुंचने पर उनका जोरदार अभिनंदन किया गया। चैंपियन पहलवान को अपने बीच पाकर अखाड़े के युवा पहलवान भी उत्साहित हो गए। उन्होंने सुशील पहलवान से आशीर्वाद लिया और कुश्ती के गुर सीखे।



बहादुरगढ़। मांडोटी अखाड़े में पहुंचे ओलंपियन सुशील पहलवान।

ओलंपिक मेडलिस्ट सुशील पहलवान ने भी युवा पहलवानों का खूब उत्साह बढ़ाया। बढ़ती उम्र के बावजूद उनमें कुश्ती के प्रति वही उत्साह नजर आया और पहलवानों के साथ वह मेट पर उतरे तथा अभ्यास किया। युवाओं की क्लास लेते हुए उन्हें कई बेहतरीन तकनीक सिखाई। सुशील पहलवान ने युवा प्रतिभाओं का उत्साह बढ़ाया। हाल ही में पदक जीतने वाले पहलवानों को बधाई भी दी। उन्होंने कहा कि एक खिलाड़ी जीवन भर सीखता है। अच्छा पहलवान बनने के लिए कड़ी मेहनत के साथ अनुशासन भी बेहद जरूरी है। खिलाड़ी लक्ष्य बनाकर आगे बढ़ें। अपने अभिभावकों, गुरुजनों का सम्मान

हरियाणा की जीत में श्रुति का उत्कृष्ट प्रदर्शन
बहादुरगढ़। महाराष्ट्र के कोल्हापुर में आयोजित नेशनल फुटबॉल गेम्स में हरियाणा की टीम ने जबरदस्त प्रदर्शन किया। अंडर 14 लड़कियों की टीम ने फाइनल में केरल को 5-0 के अंतर से हराकर खिताब पर कब्जा जमाया। हरियाणा की जीत में एमडीएस शिक्षा सदन सोनियर सेकेंडरी स्कूल जयोरखेड़ी की होनहार छात्रा श्रुति देशवाल ने भी अहम भूमिका निभाई। श्रुति ने प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। श्रुति की इस उपलब्धि पर स्कूल व ग्रामीण बेहद गर्व अनुभव कर रहे हैं। डायरेक्टर कविता देशवाल ने इस जीत पर श्रुति के साथ-साथ सभी अन्य खिलाड़ियों को भी हार्दिक बधाई दी। मेहनत करने व अंतरराष्ट्रीय खेलों के लिए भी अपने आप को तैयार करने के लिए कामना की। कविता देशवाल ने फुटबॉल कोच मुनेश कुमारी को भी हरियाणा की लड़कियों की इस जीत के लिए विशेष रूप से बधाई दी। उन्होंने कहा कि जहां खिलाड़ियों के द्वारा बहाया गया पसीना व अनुशासन उन्हें सफल बनाता है, वहीं कोच का का मार्गदर्शन और कठिन परिश्रम ही इस मुकाम तक पहुंचने में अहम भूमिका निभाता है।

करें। आप युवाओं के कंधों पर बड़ी जिम्मेदारी है। अपनी इस प्राचीन विरासत (कुश्ती) को आगे बढ़ाएं और देश का नाम रोशन करें। इससे पूर्व यहां पहुंचने पर हिंद केसरी सोनू पहलवान, अर्जुन अर्वाडी

धर्मेद्र पहलवान सहित अखाड़े के पहलवानों ने सुशील पहलवान का अभिनंदन किया।

विवेकानंद हाउस ने मारी वेस्टर्न डांस में बाजी



बहादुरगढ़। अंतर सदनीय नृत्य प्रतियोगिता के विजेता छात्र।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बहादुरगढ़
जीडी गोयनका स्कूल में इंटर हाउस डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। वेस्टर्न डांस में प्रथम टैगोर हाउस के छात्रों ने जीत हासिल की। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल की प्रिंसिपल ने छात्रों का मनोबल बढ़ाते हुए किया। प्रतियोगिता में राधाकृष्णन, टैगोर, टेरेंसा, विवेकानंद आदि चारों हाउस के छात्रों ने भाग लिया। विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक और विभिन्न राज्यों की छठा बिखरने वाले गीतों पर मनमोहक प्रस्तुतियां दीं। ताल और भाव-भंगिमा का अद्भुत संगम

दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर गया। निर्णायक मंडल ने प्रस्तुति, तालमेल और रचनात्मकता के आधार पर विजेताओं की घोषणा की। अंत में प्रिंसिपल ने सभी प्रतिभागियों को सराहना की और इस आयोजन को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण बताया। विद्यालय की निदेशिका शैलजा जून ने छात्रों की प्रतिभा को सराहा। उन्होंने कहा कि इस तरह के मंच द्वारा छात्रों की प्रतिभाओं को निखारना ही उनका ध्येय है।