



खबर संक्षेप

बहादुरगढ़ में आज
लगेगी बिजली अदालत

बहादुरगढ़। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के उपभोक्ताओं की बिजली और बिल संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए मंगलवार 17 जून को कार्यकारी अभियंता बहादुरगढ़ के कार्यालय में बिजली अदालत लगेगी। मंगलवार सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक बिजली अदालत में उपभोक्ताओं की शिकायतों का निदान किया जाएगा।

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष
से की मुलाकात

बहादुरगढ़। पूर्व पाषंड जसबीर सैनी ने भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली से मुलाकात की। उन्होंने कहा कि सीएम नायब सैनी और बड़ोली की जोड़ी सभी वर्गों को साथ लेकर आगे बढ़ रही है। सैनी ने संगठन में मजबूत व मेहनती कार्यकर्ताओं को तरजीह देने का आग्रह किया। इस अवसर पर चेरमैन बलबीर सैनी, मनीष कुमार, अमित कुमार, सुमित, राजकुमार, नवीन, नीरज व कृष्ण आदि मौजूद रहे।

जेएलएन में मिला व्यक्ति
का शव, पहचान नहीं

झज्जर। बंरी क्षेत्र से गुजरने वाली जेएलएन में एक व्यक्ति का शव मिला है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर शव को ग्रामीणों की सहायता से बाहर निकवाया तथा उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह में भिजवाया। पुलिस द्वारा मृतक की शिनाख्त के प्रयास किए जा रहे हैं। फिलहाल उसे आगामी 72 घंटों के लिए शिनाख्त के लिए नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया गया है।

पानी लेकर लौट रहे
व्यक्ति के साथ मारपीट

झज्जर। गांव गौच्छी में एक व्यक्ति के साथ मारपीट की गई है। पुलिस को दी शिकायत में बिजेंद्र सिंह ने बताया कि वह रविवार की शाम करीब साढ़े बजे नहर के पास से पीने का पानी लेने गया था। जब वह वापिस लौट रहा था गांव का ही अनिल अपनी बाइक आगे लगाकर उसे परेशान कर रहा था। जब उसने उसे टोका तो उसने अपने भाई के साथ मिलकर उसकी लाठी व डंडों से पिटाई की। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

कालियावास गांव के
खेत से इंजन चोरी

झज्जर। कालियावास गांव के खेतों में चोरों द्वारा इंजन चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया है। पुलिस को दी शिकायत में पीड़ित किसान रविश कुमार ने बताया कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है और उसने अपने खेत में इंजन लगाया हुआ है। जब वह बीती तेरह जून को खेत में खाद डालने गया तो सब कुछ ठीक ठाक था लेकिन जब रविवार की शाम वह फिर से खेत में पहुंचा तो वहां खेत में लगा इंजन चोरी हो चुका था। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

हाइवा की टक्कर से
बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। एमपी माजरा चौक के निकट हाइवा टुक और बाइक की टक्कर हो गई। हादसे में बाइक सवार व्यक्ति को काफी चोट आई है। उसकी शिकायत पर बादली थाना पुलिस ने हाइवा चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। घायल की पहचान एमपी माजरा के निवासी राजेश के रूप में हुई है। राजेश का कहना है वह दिल्ली स्थित शादीपुर डिपो से ड्यूटी खत्म कर घर लौट रहा था। जब एमपी माजरा चौक पर पहुंचा तो यहां गलत दिशा से आया एक हाइवा टुक ने सीधी टक्कर मार दी। इस हादसे में मेरे दोनों पांव टूट गए। राहगीरों ने मुझे संभाला और अस्पताल ले गए। पुलिस का कहना है कि टुक चालक की पहचान हो गई है। उसके खिलाफ केस दर्ज किया गया है। मामले में जांच की जा रही है।

डॉक्यूमेंट्स वेरिफिकेशन 22 तक, पहली मेरिट लिस्ट 26 जून को आएगी

बीसीए, बीबीए व बीए में एडमिशन लेने का क्रेज बरकरार

विद्यार्थी ऑनलाइन फार्म में संशोधन 17 जून तक कर सकते हैं। आपत्तियों सहित विद्यार्थियों की सूची 18 जून को जारी की जाएगी।

हरिभूमि न्यूज



बहादुरगढ़। वैश्य कॉलेज में पंजीकरण करवाती छात्राएं।

फोटो: हरिभूमि

इन दिनों बहादुरगढ़-बादली के विभिन्न कॉलेजों में एडमिशन प्रक्रिया चल रही है। विद्यार्थियों में सबसे अधिक रुझान बीसीए, बीबीए और बीए की तरफ है। उच्चतर शिक्षा विभाग ने ग्रेजुएशन क्लासेज में एडमिशन के लिए आवेदन की अंतिम तिथि सोमवार 16 जून तक की थी। विद्यार्थी ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन 17 जून तक कर सकते हैं। आपत्तियों सहित विद्यार्थियों की सूची 18 जून को जारी की जाएगी। पहली मेरिट लिस्ट 26 जून को जारी होगी। बची सीटों को भरने के लिए आपन काउंसलिंग 9 जुलाई से शुरू होगी। नए आवेदनों के लिए एडमिशन पोर्टल 10 जुलाई से दोबारा खुलेगा।

ऑनलाइन होगी वेरिफिकेशन

ऑनलाइन डॉक्यूमेंट्स वेरिफिकेशन 22

जून तक किए जाएंगे। वेरिफिकेशन के लिए कॉलेज में जाने की जरूरत नहीं है। यदि कोई ऑब्जेक्शन होगा तो एसएमएस से रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर सूचना मिल जाएगी। आवेदक को ऑब्जेक्शन दूर करके ऑनलाइन फार्म में संशोधन करना होगा। सभी योग्य विद्यार्थियों की पूरी सूची 23 जून को जारी की जाएगी।

मेरिट पर होगा एडमिशन

कॉलेजों में एडमिशन मेरिट के आधार पर होगा। बारहवां के बेस्ट फाइव सबजेक्ट्स के अंक और निर्धारित वेटेज को जोड़कर आरक्षण नीति के आधार पर मेरिट बनाई

जाएगी। एक विद्यार्थी को अधिकतम 10 अंकों की वेटेज मिल सकती है। सरकारी कॉलेजों की फीस आनलाइन जमा होगी, जबकि प्राइवेट कॉलेजों की फीस ऑनलाइन के साथ ऑफलाइन भी जमा की जा सकती है।

पहली मेरिट लिस्ट 26 को

ऑनलाइन आवेदन करने के बाद अब 26 जून को पहली मेरिट लिस्ट जारी की जाएगी। इस लिस्ट में शामिल विद्यार्थी 27 जून से 30 जून तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 2 जुलाई को जारी होगी और फाइनल लिस्ट 3

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़

कोर्स	सीट	आवेदन
बीए मॉनिंग	320	481
बीए इवनिंग	200	90
बीएससी फिजिकल साइंस	120	72
बीएससी लाइफ साइंस	60	85
बीबीए	40	93
बीकॉम	180	95
बीसीए	60	220

राजकीय महाविद्यालय बादली

कोर्स	सीट	आवेदन
बीए	400	183
बीए भूगोल	40	08
बीकॉम	80	28
बीएससी लाइफ साइंस	20	54
बीएससी फिजिकल साइंस	80	28
बीएससी केमिस्ट्री	40	27

राजकीय महिला महाविद्यालय
बहादुरगढ़

कोर्स	सीट	आवेदन
बीए	280	215
बीकॉम	120	50
बीएससी लाइफ साइंस	20	58
बीएससी फिजिकल साइंस	80	30

जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में शामिल विद्यार्थी 4 जुलाई से 7 जुलाई तक फीस भर सकेंगे।

स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के आवेदन की प्रक्रिया पूरी

झज्जर। विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए आवेदन की प्रक्रिया पूरी हो गई है। अब मेरिट लिस्ट का इंतजार है। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि यदि विद्यार्थी अपने ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन करना चाहें तो 17 जून तक कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि दस्तावेजों की ऑनलाइन वेरिफिकेशन 22 जून तक होगी। ऑनलाइन वेरिफिकेशन के लिए कॉलेज में जाने की जरूरत नहीं है। यदि कोई ऑब्जेक्शन होगा तो एसएमएस से रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर सूचना मिल जाएगी। आवेदक को ऑब्जेक्शन दूर करके ऑनलाइन फार्म में संशोधन करना होगा। सभी योग्य विद्यार्थियों की पूरी सूची 23 जून को जारी की जाएगी।



झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के भवन का फाईल फोटो।

27 से 30 तक भर सकेंगे फीस

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पहली प्रोविजनल मेरिट लिस्ट 25 जून को जारी होगी ताकि कोई आपत्ति हो तो उसे दूर कर दिया जाए। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 26 जून को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे 27 जून से 30 जून तक फीस भर सकेंगे। दूसरी प्रोविजनल मेरिट लिस्ट दो जुलाई को जारी होगी, जबकि फाइनल लिस्ट तीन जुलाई को आएगी। इस लिस्ट में जिन विद्यार्थियों का नाम आएगा, वे चार जुलाई से सात जुलाई तक फीस भर सकेंगे।



झज्जर। आईटीआई में दाखिले के लिए आवेदन करते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

गुड्डा आईटीआई में अब तक आए
491 आवेदन, अंतिम तिथि 20 जून

झज्जर। जिलेभर के विभिन्न राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों में आगामी सत्र में दाखिले के लिए ऑनलाइन प्रक्रिया आरंभ हो चुकी है। दाखिले के लिए आवेदक 20 जून तक एडमिशन लिंक पर आवेदन कर सकते हैं। प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि उनके संस्थान की 508 सीटों पर अभी तक 491 आवेदन आए हैं। उनके संस्थान में विभिन्न ट्रेड एवं युजिट में कोपा में 48, इलेक्ट्रीशियन में 40, फिटर में 40, रीफ्रिजेशन एंड एयर कंडीशनिंग में 48, इलेक्ट्रॉनिक्स मैकेनिक में 24, वायरमेन में 20, वेल्डर में 40, प्लंबर में 48, सेविंग टेक्नोलॉजी में 20, सोलर टेक्नोलॉजी में 20, मैकेनिकल मोटर व्हीकल में 24, मैकेनिकल डीजल में 48, मैकेनिकल ट्रेक्टर में 40, ड्राफ्ट्समैन शिफिल में 24 व लुड वर्क टेक्नोलॉजी में 24 सीटें हैं। उन्होंने बताया कि विद्यार्थियों की सहायता के लिए संस्थान में हेल्प डेस्क भी स्थापित की गई है।

सरकारी नौकरी के नाम पर लाखों की टगी

हरिभूमि न्यूज

सरकारी नौकरी दिलाने के नाम पर टगी का मामला सामने आया है। शान्तिरों ने रुपये लेकर कुछ लोगों को ज्वाइनिंग लेटर दिया और एक स्कूल में नौकरी लगवा दी। कुछ महीने तक सेलरी भी आई, लेकिन जब सेलरी आनी बंद हुई तो मामले का भंडाफोड़ हुआ। जिले के ही एक दंपति पर ये आरोप है। बादली थाना पुलिस मामले में जांच कर रही है।



झज्जर। पकड़े गए आरोपी पुलिस टीम के साथ।

पीड़ितों का आरोप, शान्तिरों ने फर्जी ज्वाइनिंग
लेटर देकर स्कूलों में नौकरी भी दिलाई

एक युवक ने कहा है कि बहन के माध्यम से गोधड़ी के निवासी संदीप व उसकी पत्नी से हमारी जानकारी हुई। दोनों ने हमें सर्व शिक्षा अभियान के तहत सरकारी प्राइमरी टीचर लगवाने का आश्वासन दिया। हम उनके झांसे में आ गए। हमसे प्रति व्यक्ति सात लाख रुपये मांगे और ज्वाइनिंग लेटर आने के बाद एक मुश्त राशि देने की बात तय हुई। आरोपियों ने हमें अलग-अलग तारीखों पर झुंजर में रहने वाली हमारी बहन के मकान पर बुलाया और हमसे रुपये लिए।

रुपये प्राप्त करने के बाद हमें ज्वाइनिंग लेटर

दिया। इसके बाद फर्जी तौर पर किसी को दिल्ली तो किसी की रेवाड़ी और बहादुरगढ़ में ज्वाइनिंग करा दी। हमने चार-पांच महीने तक नौकरी की। इस दौरान खाते में साढ़े 20 हजार के हिसाब से दो महीने की सेलरी आई, लेकिन इसके बाद नहीं आई। छानबीन करने पर पता चला कि हमारे साथ हम आरोपियों द्वारा दिए गए ज्वाइनिंग लेटर पर लिखे एड्रेस पर पहुंचे तो वहां कोई आफिस नहीं मिला। यहां तक कि जिस स्कूल में ज्वाइनिंग कराई वो भी बंद हो गए। हमने अपने रुपये मांगे तो वे टाल मटोल करने लगे और जान से मारने की धमकी देने लगे। उधर, पुलिस मामले में जांच कर रही है।

रुपये प्राप्त करने के बाद हमें ज्वाइनिंग लेटर दिया। इसके बाद फर्जी तौर पर किसी को दिल्ली तो किसी की रेवाड़ी और बहादुरगढ़ में ज्वाइनिंग करा दी। हमने चार-पांच महीने तक नौकरी की। इस दौरान खाते में साढ़े 20 हजार के हिसाब से दो महीने की सेलरी आई, लेकिन इसके बाद नहीं आई। छानबीन करने पर पता चला कि हमारे साथ हम आरोपियों द्वारा दिए गए ज्वाइनिंग लेटर पर लिखे एड्रेस पर पहुंचे तो वहां कोई आफिस नहीं मिला। यहां तक कि जिस स्कूल में ज्वाइनिंग कराई वो भी बंद हो गए। हमने अपने रुपये मांगे तो वे टाल मटोल करने लगे और जान से मारने की धमकी देने लगे। उधर, पुलिस मामले में जांच कर रही है।

मानसिक रूप से परेशान युवक
ने फंदा लगाकर की आत्महत्या

हरिभूमि न्यूज

क्षेत्र के गांव खुड्डन में मानसिक रूप से परेशान एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। परिजनों को जब पता चला तो उन्होंने इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए उसे फांसी के फंदे से उतरवाया और पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल के शवगृह भिजवाया। बाद में एफएसएल टीम ने भी मौके से आवश्यक सक्ष्य जुटाए। मृतक की

पहचान करीब 25 वर्षीय राहुल पुत्र जयभगवान के तौर पर हुई है। राहुल अविवाहित था तथा दिहाड़ी मजदूरी का कार्य करता था। मामले के जांच अधिकारी सागर ने बताया कि राहुल ने बीती रात घर के साथ लगते प्लाट में फांसी लगा थी। अलसुबह करीब साढ़े पांच बजे जब परिजनों को पता चला तो उन्होंने घटना की सूचना दी। परिजनों के अनुसार राहुल रुपे का आदि था तथा पिछले कुछ दिनों से मानसिक रूप से परेशान था। पुलिस ने मृतक के पिता के बयान पर इतिहासिक कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

रोहतक-दिल्ली रोड, रेलवे रोड, मेन बाजार में कार्रवाई की

पुलिस और नगर परिषद ने हटवाया अतिक्रमण

हरिभूमि न्यूज

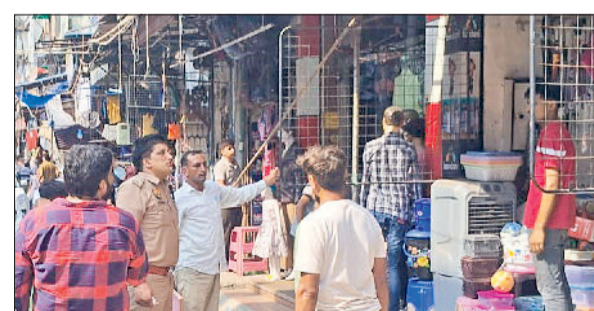
एसीपी दिनेश कुमार की अगुवाई में सोमवार को फिर से नगर परिषद और पुलिस की संयुक्त टीम ने शहर में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। टीम ने रोहतक-दिल्ली रोड, रेलवे रोड, मेन बाजार, पुराना नजफगढ़ रोड व बालोर चुंगी आदि स्थानों पर कार्रवाई की। इस दौरान आधा दर्जन से अधिक दुकानदारों के चालान काटे गए तो कई दुकानों के बाहर रखा सामान जब्त किया गया। अतिक्रमण फैलाने वालों को सख्त हिदायत दी गई।

दरअसल, बहादुरगढ़ के बाजारों में अतिक्रमण की समस्या बेहद गंभीर है इन बाजारों में बहुत से दुकानदारों द्वारा अपने प्रतिष्ठानों के बाहर सड़क पर सामान रख दिया जाता है। इस कारण मार्ग की चौड़ाई सिकुड़ जाती है। रही सही कसर रहेड़ी पटरी तथा अवैध पार्किंग से पूरी हो जाती है। अतिक्रमण के कारण यातायात प्रभावित हो जाता है



बहादुरगढ़। दुकानदारों को सामान हटाने की हिदायत देते एसीपी। फोटो: हरिभूमि

और राहगीरों को परेशानी होती है। शहर की सड़कों को अतिक्रमण मुक्त करने के लिए एसीपी ट्रैफिक दिनेश कुमार द्वारा पिछले कुछ समय से सख्त अभियान चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में सोमवार की दोपहर को फिर से वह टीम सहित बाजारों में पहुंचे। इस दौरान अतिक्रमण फैला रहे दुकानदारों को कड़ी फटकार लगाई गई। साथ ही नगर परिषद की ओर से कई दुकानदारों के चालान काटे गए। दुकानों के बाहर रखे तख्त, प्लैक्स



बहादुरगढ़। सड़क पर रखा सामान जब्त करती संयुक्त टीम। फोटो: हरिभूमि

बोर्ड, डम्पी सहित अन्य सामान कब्जे में ले लिया गया। इस कार्रवाई के चलते बाजार में हड़कंप मच गया। एसीपी दिनेश कुमार ने कहा कि दुकानदार अपनी हद में समान रखें। सड़क पर अतिक्रमण करके अव्यवस्था न फैलाएं। यदि दुकानदार नहीं माने तो और सख्त कार्रवाई करनी पड़ेगी। आगे भी यह अभियान लगातार जारी रहेगा। दुकानदार व्यवस्था बनाने में सहयोग दें, अन्यथा सख्ती के लिए तैयार रहें।

हरिभूमि

सहेली

विशेष : विश्व संगीत दिवस 21 जून

संगीत जीवन में देता है
शांति-सुकून

संगीत हमारे जीवन में कितना उपयोगी है, यह कम ही लोग समझते हैं। महिलाओं के जीवन में तो संगीत और भी ज्यादा महत्व रखता है। वे घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारी निभाते हुए तनाव से घिरी रहती हैं। ऐसे में सुमधुर संगीत सुनना, उन्हें एक सुकून देता है। संगीत हमारे भीतर हैपी हार्मोंस बढ़ाकर, हमारी हीलिंग करके अंतःशक्ति बढ़ाता है। तो संगीत से जुड़िए, स्वस्थ रहिए और अपनी जिंदगी को खुशियों से भरिए।

बढ़ता है आत्मिक संतुलन: संगीत, भावनात्मक संतुलन बनाता है, साथ ही एक्सप्रेसन का माध्यम भी है। सुरों के माध्यम से जब महिलाएं अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति देती हैं, उससे उनका आत्मिक संतुलन बढ़ता है। संगीत का शरीर पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। संगीत के नियमित अभ्यास से श्वसन प्रणाली बेहतर काम करती है। जब आप लंबी सांस लेते हैं, नियंत्रित श्वास लेते हैं या पेट की गहराई से सांस लेते हैं (ये सभी गायकों/संगीतकारों द्वारा की जाने वाली एक्सरसाइज हैं) तो इससे फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, इससे शरीर में ऑक्सीजन का बेहतर संचार होता है।

नौद में सुधार: आज बहुत सारे लोग अनिद्रा के शिकार हैं। इस समस्या में भी संगीत लाभकारी है, क्योंकि इससे नौद में भी सुधार होता है। मेरा खुद का अनुभव है, जब मैं रात को लाइट बंद कर रियाज करती हूँ, इसके बाद सोती हूँ तो मुझे बहुत अच्छी नींद आती है। नौद की गुणवत्ता (जिसे कहते हैं सारंड स्लीप) भी बहुत बढ़ जाती है। संगीत से अनिद्रा, बेचैनी, मानसिक थकान जैसी कई समस्याएँ दूर हो जाती हैं। यह शरीर में होने वाले दर्द में भी राहत देता है।

टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास: जब आप मंच पर गायन/संगीत प्रस्तुत करती हैं तो यह आपको आत्मविश्वास के साथ ही सार्वजनिक पहचान भी देता है। सार्वजनिक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि आप वाद्ययंत्रों के साथ संगीत प्रस्तुत करती हैं, इसलिए इससे टीमवर्क की भावना और क्षमता का विकास होता है। सबको साथ लेकर चलने की क्षमता बढ़ती है। संगीत कलात्मक स्वतंत्रता भी प्रदान करता है।



जरूरी नहीं संगीत की विधिवत शिक्षा लें: संगीत से जुड़ने के लिए जरूरी नहीं कि आप विधिवत संगीत की शिक्षा ही लें। आप यह लाभ संगीत सुनकर भी ले सकती हैं। संगीत सुनकर आनंद महसूस कर सकती हैं। काम करते-करते साथ में गाने भी गा सकती हैं। अगर आप रोज कुछ समय अपने प्रसंगीत गाने और संगीत या कोई वाद्ययंत्र सुनोगी तो यह बहुत फायदा देगा। आप कुछ भी सुनें, शास्त्रीय संगीत, भजन, सुफी गाने, लोरी, लोकसंगीत, उससे मन को बहुत शांति मिलती है, क्योंकि संगीत मन को छू जाता है।

कभी भी सुन सकती हैं संगीत: संगीत सुनने के लिए आपको अलग से समय निकालने की जरूरत भी नहीं होती। आप कोई भी घरेलू काम चाहे साफ-सफाई हो, खाना बनाना या कपड़े धोना, कुछ भी करते हुए संगीत सुन सकती हैं। आप रेडियो पर गाने सुनते-सुनते काम कर सकती हैं। इससे काम की थकान महसूस नहीं होगी। जब आप योग और ध्यान लगाती हैं, उस समय भी मंत्र और श्लोक वाले आध्यात्मिक संगीत का लाभ ले सकती हैं। साथ में उच्चारण कर सकती हैं। छोटे बच्चों को सुलाते समय कोई लोरी सुना सकती हैं, बच्चे जल्दी सो जाएंगे। यू-ट्यूब, रेडियो के साथ ही अब कई म्यूजिक एप्स भी आ गए हैं, जहाँ अच्छा संगीत सुना जा सकता है।

जीवन में संगीत को जरूर शामिल करें: अगर आप अच्छा नहीं गा पाती तो कोई फर्क नहीं पड़ता, बस आप गाने के साथ गुनगुनाइए। साथ ही हमारे जो लोकपर्व और सामाजिक-पारिवारिक आयोजन होते हैं, उसमें लोकगीत गाएं। आपको बहुत अच्छा महसूस होगा। विवाह संगीत में शामिल हों। तीज, करवाचौथ, जागरण, माता की चौकी या ऐसे ही जो समय-समय पर एवं आते हैं, उसके गीत-संगीत कार्यक्रमों में बढ़-चढ़ कर भाग लें। यह मन को शांति महसूस कराता है। संगीत का लाभ सुनकर भी लिया जा सकता है। जीवन में संगीत को किसी न किसी रूप में शामिल जरूर करें। इससे जीवन में परिवर्तन, शांति और सुकून आप खुद महसूस करेंगी।

प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

हर किसी का मुस्कुराता हुआ चेहरा बहुत प्यारा लगता है। इससे सिर्फ हमें ही नहीं हमारे संपर्क में आने वाले हर व्यक्ति को बहुत अच्छा महसूस होता है। मुस्कुराने के और फायदों के बारे में जानकर आप मुस्कुराए बिना नहीं रह पाएंगी।

मुस्कुराइए

जिंदगी हो जाएगी खुशनुमा

लाइफस्टाइल

शिखर चंद जैन

हुनिया भर के विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों, डॉक्टरों और महापुरुषों ने मुस्कुराहट की महिमा का बखान किया है। हर रोज सुबह उठकर आईने में देखते हुए मुस्कुराने की आदत डालें, आपका दिन खुशगवार गुजरेगा। यही नहीं अनेक शोध भी मुस्कुराने के तमाम फायदों को प्रमाणित करते हैं। स्ट्रेस होता है कम: कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि मुस्कुराने से स्ट्रेस कम होता है, उम्र कम दिखती है, बीमारियों की आशंका कम



होती है और उम्र बढ़ती है। बड़ी-बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियाँ, स्कूल और अन्य संस्थान इन दिनों अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और छात्रों को मुस्कुराने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। हाल ही में चीन में एक फेमस फूडचेन ने अपने ग्राहकों को एक बार की खरीदारी के भुगतान के रूप में सिर्फ मुस्कुराने को कहा। कुछ समय पहले 'यूनिवर्सिटी ऑफ कंसास' के अनुसंधानकर्ताओं ने अपनी एक स्टडी में पाया कि मुस्कुराने से हमारा शरीर किसी भी स्ट्रेस के प्रति कम प्रतिक्रिया देता है और स्ट्रेसफुल टाइम में हार्ट रेट सही रहता है।

पॉजिटिव इफेक्ट: एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि मुस्कुराने से बीपी सही रहता है, आयु लंबी होती है। 'दी एस्टोनिशिंग पावर्स ऑफ असिंपल एक्ट' की लेखिका रैन गटमैन कहती हैं, 'एक सच्ची मुस्कान आपके ब्रेन में ठीक वैसा ही स्टिम्युलेशन उत्पन्न कर सकती है, जैसा 2000 चॉकलेट खाने पर होता है।' स्माइल कोच फ्रैंक मैलेंडर का कहना है, 'स्माइल एक्सरसाइज आपके जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है और आपको पूरी तरह एक पॉजिटिव पर्सनालिटी में ट्रांसफर कर सकती है। आपको कई हफ्तों तक इसकी प्रैक्टिस करनी चाहिए ताकि आगे चलकर यह आपके अवचेतन मन में बैठ जाए और आपकी पर्सनालिटी का हिस्सा बन जाए।' बड़े कॉन्फिडेंस-मिले सक्सेस: 'जर्नल ऑफ पर्सनालिटी एंड सोशल साइकोलॉजी' में विशेषज्ञों और मनोविज्ञानियों ने एक लेख लिखा है, 'इफेक्ट्स ऑफ सेल्फ जेनरेटेड फेशियल एक्सप्रेसंस' इसमें कहा गया है कि जो लोग दिन

में कई बार आदतन मुस्कुराते हैं, उनकी छवि एक सफल और आत्मविश्वासी इंसान की बन जाती है। मुस्कुराने वाले लोगों का प्रमोशन होने की संभावनाएं, उदास या गंभीर दिखने वाले लोगों से ज्यादा होती है। मिलती है खुशी: एक शोध से यह भी पता चला है कि मुस्कुराने से खुशी मिलती है, ना कि खुश रहने वाले ज्यादा मुस्कुराते हैं। सच तो यह है कि अगर आप झूठ-मूठ भी मुस्कुरा दें तो आपका मूड अच्छा हो सकता है। इसलिए आप खुद मुस्कुराइए और दूसरों को भी मुस्कुराने को प्रेरित कीजिए।



आवरण कथा

गीता पंडित, शास्त्रीय गायिका

संगीत केवल कला ही नहीं, जीवनशैली भी है। यह एक ऐसी जीवनधारा है, जो व्यक्ति को भीतर से संवारती है। यह जो भीतर से संवारना है, यह बहुत महत्वपूर्ण है, खासकर महिलाओं के जीवन में। हम इस बात को समझें कि जब जीवन में संगीत प्रवेश करता है तो यह केवल स्वर या सुर-ताल का सौंदर्य नहीं होता, यह हमारे मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मबल यानी जीवन का मूलाधार है, उसे बलेंस करता है। इससे जीवन में संतुलन का स्रोत बन जाता है। ऐसा बहुत-सी महिलाओं में होते हुए देखा जा सकता है।

हीलिंग का माध्यम: आज के दौर में जब महिलाएं घर और बाहर की जिम्मेदारियों के चलते मानसिक तनाव, दबाव और शारीरिक असंतुलनों से त्रस्त हैं, प्रभावित हैं, ऐसे में संगीत उनके लिए हीलिंग का एक सशक्त माध्यम है। इस तरह संगीत जीवन में औषधि की तरह काम करता है। संगीत का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह बात विशेष रूप से महिलाओं के संदर्भ में इसलिए कही जा सकती है, क्योंकि महिलाओं को कई तरह की हार्मोनल समस्याओं से भी जूझना पड़ता है। आज जिस प्रकार की महिलाओं की जीवनशैली है, उसमें इतनी सारी कृत्रिमताएँ हैं, खान-पान में मिलावट है, लाइफस्टाइल बिगड़ा हुआ है। वे जाँच कर रही हैं और घर भी संभाल रही हैं। दोनों ही जिम्मेदारियों में खुद को श्रेष्ठ भी साबित करना चाहती हैं। यह दोहरी जिम्मेदारी महिलाओं को बहुत ज्यादा तनाव में डाल देती है। ऐसे में संगीत को यदि आप अपने जीवन में शामिल करती हैं तो यह आपको तनाव और चिंताओं से राहत देगा।

पैदा होते हैं हैपी हार्मोंस: गायन, वादन और रियाज के दौरान हमारे मस्तिष्क में कई हैपी हार्मोंस पैदा होते हैं। जैसा डॉक्टर्स भी बताते हैं कि हैपी हार्मोंस (जैसे- डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन) चिंता, तनाव, अवसाद को कम करने के साथ खुशी, संतुष्टि और सकारात्मक सोच को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। इसके अलावा संगीत मन को हल्का महसूस कराता है। इस पर कई शोध हो चुके हैं कि संगीत का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है। यह मन को स्थिर करता है। यह संगीत की अद्भुत क्षमता है। इसलिए चाहे पेरलू-कामकाजी महिलाएँ हों या फिर स्कूल-कॉलेज में पढ़ने वाली लड़कियाँ, संगीत सभी के लिए बहुत लाभकारी है।



स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉन्सेल्टेंट

जब स्किन हो जाए टैन अपनाएं ये होम रेमिडीज

वार्मी के मौसम में सन टैनिंग की वजह से स्किन डल हो जाती है और फेस का अट्रैक्शन कम होने लगता है। टैनिंग दूर करने के लिए आप महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स का यूज करती हैं, लेकिन कई बार केमिकल बेस्ड होने की वजह से ये स्किन के अनुकूल नहीं होते हैं। इससे कई प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचने के लिए आप कुछ होममेड फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं, जो सन टैनिंग से बचाने के साथ ही आपकी स्किन को सॉफ्ट और ग्लोइंग भी बनाएंगे।

नीबू का फेस पैक: नीबू का फेस पैक बनाने के लिए एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दूध को कटोरी में मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को



चेहरे पर आधे घंटे लगा रहने दें। बाद में साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा की रंगत निखारने का प्राकृतिक तरीका है। दूध में विद्यमान प्राकृतिक वसा और खनिज त्वचा को टोन करते हैं और मैग्नीशियम, कैल्शियम आदि त्वचा को पोषण प्रदान करते हैं। एक

चम्मच चीनी और एक चम्मच नीबू के रस को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर आहिस्ता से स्क्रब कर लें और कुछ समय बाद साफ पानी से धो डालें। इस मिश्रण को आप हफ्ते में एक बार लगा सकती हैं।

पपाया फेस पैक: पपीते का फेस पैक टैनिंग दूर करने में काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए पके पपीते का छिलका उतार कर उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर मैश कर लें। इसमें नीबू के रस की कुछ बूँदें मिला लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर अपने आप सूखने दें। इसके बाद ताजे पानी से चेहरा धो डालें। इन दिनों उमस भरी गर्मी के मौसम में



के लिए खीरे का रस, थोड़ा गुलाब जल, थोड़ा सा नीबू का रस और एक रूई चाहिए। इस फेस पैक को बनाने के लिए पहले खीरे को कद्दूकस कर लें। उसमें गुलाब जल डालें और ऊपर से थोड़ा-सा नीबू का रस निचोड़ लें। इसे एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर एक कॉटन बॉल से समान रूप से लगाएं। इसे 15-20 मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

आप योजना लगा सकती हैं।

खीरे का फेस पैक: टैनिंग दूर करने और कूल इफेक्ट देने में खीरा बहुत प्रभावी है। खीरे का कट-अप स्लाइस आंखों पर रखने से आपको आराम मिलेगा। इसका फेस पैक आपकी स्किन को हाइड्रेट करता है। यह आपकी त्वचा की रंगत को भी निखारता है, क्योंकि इसमें ब्लीचिंग गुण होते हैं। इस बनाने के लिए खीरे का रस, थोड़ा

गुलाब जल, थोड़ा सा नीबू का रस और एक रूई चाहिए। इस फेस पैक को बनाने के लिए पहले खीरे को कद्दूकस कर लें। उसमें गुलाब जल डालें और ऊपर से थोड़ा-सा नीबू का रस निचोड़ लें। इसे एक बाउल में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर एक कॉटन बॉल से समान रूप से लगाएं। इसे 15-20 मिनट के लिए लगा रहने दें। फिर ठंडे पानी से धो लें।

कुछ लोगों की आदत होती है, वे जो होते नहीं हैं उससे ज्यादा अपने आपको पेश करते हैं। ऐसे लोग यह भूल जाते हैं कि कमी ना कमी तो उनकी वास्तविकता सामने आएगी ही। तब वह अपनी विटवसनीयता खो देंगे।

झूठी शेखी दिखाने की आदत
बिगाड़ती है आपकी छवि

बिहेवियर

अनीता जैन

हम सब अक्सर ऐसे लोगों से मिलते हैं, जो अपने बारे में बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं, खुद को अधिक योग्य या सफल दिखाने की कोशिश करते हैं। इसे ही आम बोल-चाल में 'झूठी शेखी बघारना' कहते हैं। हालांकि ऐसा करके कुछ लोग अपना आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं, लेकिन व्यावहारिक नजरिए से देखें तो यह आदत आगे चलकर हानिकारक साबित होती है। यह आदत न केवल हमारे रिश्तों को खराब करती है, हमारी छवि भी बिगाड़ती है। इतना ही नहीं यह आदत हमारे आत्मविकास और मानसिक शांति को भी प्रभावित करती है। हमें इस सच को मानना चाहिए कि सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता ही ऐसे गुण हैं, जो किसी व्यक्ति को दीर्घकालीन सफलता



बिगड़ते हैं रिश्ते

जब कोई व्यक्ति बार-बार खुद की झूठी तारीफ करता है या असत्य बातों से खुद को श्रेष्ठ दिखाने की कोशिश करता है, तो वह दूसरों को नीचा भी दिखा सकता है। इससे मित्रता, पारिवारिक और पेशेवर रिश्ते बिगड़ते हैं। लोग धीरे-धीरे ऐसे व्यक्ति से दूर हो जाते हैं, जो हर समय खुद की बढ़ाई करता है।

में यह जताने हैं कि उन्हें किसी चीज की आवश्यकता नहीं है या वे पहले से ही बहुत जानकार हैं। ऐसे में वे नई बातें सीखने के अवसर गंवा देते हैं या मदद मिलने से वंचित रह सकते हैं। तनाव और आत्मग्लानि: झूठी शेखी को बनाए रखने के लिए लगातार झूठ बोलना पड़ता है, एक झूठ को ढंकने के लिए दूसरा-तीसरा झूठ बोलना पड़ता है। यह मानसिक तनाव का कारण बनता है। कभी ना कभी जब सच्चाई सामने आती ही है, इससे व्यक्ति को शर्मिंदगी और आत्मग्लानि होती है। आत्मविकास में रुकावट: अगर कोई व्यक्ति लगातार अपनी झूठी तारीफ करता है, वह अपनी कमियों को पहचान ही नहीं पाता। जब तक आप अपनी कमजोरियों को जानते हैं, स्वीकारते नहीं हैं, तब तक आप अपने आप में सुधार नहीं कर सकते हैं। झूठी शेखी व्यक्ति के आत्मविकास में भी रुकावट बनती है।



और सम्मान दिलाते हैं। झूठी शेखी दिखाने की बुरी आदत से और भी कई नुकसान हैं- टूटता है भरोसा: झूठी शेखी बघारने से सामने वाले व्यक्ति का भरोसा जल्दी टूट जाता है। एक बार जब लोगों को यह आभास हो जाता है कि आप सच नहीं बोलती हैं तो वे आपसे दूरी बनाने लगते हैं। व्यावसायिक जीवन में यह और भी खतरनाक हो सकता है। अवसर गंवाने की संभावना: कई बार लोग झूठी शेखी

योगोपचार

हेतल शाह, योग एक्सपर्ट

मिड एज और उसके बाद शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासन बहुत लाभकारी होता है। 40 की उम्र के बाद महिलाओं में कई तरह के हार्मोनल बदलाव आते हैं, जिसके कारण उनको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होने लगती हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के अवसर पर हम आपको कुछ आसनों के बारे में बताने रहे हैं, जिनके अभ्यास से इन रोगों से बचा सकते हैं।



मुजंगासन

विधि: इस आसन को करने के लिए योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अपनी कोहलियों को कमर से सटाकर रखें और हथेलियों ऊपर की ओर रखें। अब धीरे-धीरे सांस भरते हुए, अपनी छाती को ऊपर की ओर उठाएँ। उसके बाद अपने पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठा लें। इस स्थिति में 30 सेकेंड तक रहें।

उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं में अकड़न, शारीरिक दर्द, वीक बॉस समेत कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इनसे बचाव के लिए जरूरी है कि आप कुछ आसनों का नियमित अभ्यास करें।

मिड एज में हेल्थ प्रॉब्लम्स बचाव में कारगर योगासन

हुए, सिर को धीरे-धीरे जमीन की ओर वापस नीचे लाएं।

लाभ: भुजंगासन पीठ और रीढ़ को मजबूत करने, अकड़न को कम करने और शारीरिक मुद्रा में सुधार करने में मदद करता है। यह पेट के अंगों को भी उत्तेजित करता है और पीरियड्स की परेशानी को दूर करने में मदद करता है।

पवनमुक्तासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाएं और धीरे से सांस छोड़ते हुए पैरों को मोड़ते हुए अपने पेट के पास लाएं। पेट पर दबाव बनाएँ कुछ इस तरह कि आप अपने आपको गले लगा रही हैं। ऐसा करते समय सामान्य गति से सांस लेती रहें और धीरे-धीरे आसन से बाहर



आते हुए समान्य अवस्था में आ जाएं। लाभ: बढ़ती उम्र में पाचन संबंधी समस्याओं में पवनमुक्तासन करना फायदेमंद है।

त्रिकोणासन

विधि: इस योग को करने के लिए मैट पर सीधा खड़े होकर अपने दोनों पैरों को जितना हो सके दूरी पर रखें। फिर दोनों हाथों को कंधों की सीध में रखकर एक हाथ की अंगुलियों से उसी तरफ के पैर के अंगुठे को छूने का प्रयास करें। इस मुद्रा में दो-तीन मिनट रखने के बाद पुनः पहली वाली अवस्था में धीरे-धीरे आ जाएं। इस प्रक्रिया को दूसरी ओर से भी इसी तरह दोहराएं।

लाभ: इससे शारीरिक अकड़न दूर होती है। प्रस्तुति: विधि गोयल



ताड़ासन

विधि: इस आसन को करने के लिए सीधी खड़ी हो जाएं और पैरों को एक साथ रखें। अब हथेलियों को शरीर के पास रखें। गहरी सांस लेते हुए ऊपर हाथों और शरीर को डोबने की तरफ खींचें। इस स्थिति में 30-40 सेकेंड तक रुकें फिर सामान्य अवस्था में आ जाएं। महिलाएं इस आसन को 3 मिनट तक कर सकती हैं। लाभ: ताड़ासन करने से शरीर की मांसपेशियाँ स्ट्रेच होती हैं, रीढ़ का भी संतुलन बना रहता है। शारीरिक और मानसिक सेहत बेहतर रहती है।

खबर संक्षेप



झज्जर। नीट परीक्षा क्वालिफाई करने वाले होनहार विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नीट परीक्षा में इंडो अमेरिकन के दो विद्यार्थियों ने पाई सफलता

झज्जर। नीट परीक्षा परिणामों में इंडो अमेरिकन स्कूल के दो विद्यार्थियों ने सफलता हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। स्कूल के प्राचार्य डॉक्टर विनोद सोनी ने बताया कि उनके संस्थान के छात्र सौरभ ने जहां ऑल इंडिया रैंक 5000 प्राप्त किया वहीं मेधावी छात्रा खुशी ने भी इस प्रतिष्ठित परीक्षा को सफलतापूर्वक क्वालिफाई किया। स्कूल निदेशक बिजेन्द्र कादियान ने इस उपलब्धि पर अभिभावकों व स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए होनहार विद्यार्थियों के उज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि यह सफलता प्रमाणित करती है कि सही दिशा और सतत प्रयास से कोई भी विद्यार्थी ऊंचाइयों को छू सकता है। उन्होंने अन्य विद्यार्थियों को भी सौरभ व खुशी से प्रेरणा लेने की सलाह दी।

**विजेता प्रतिभागी राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में दिखाएंगे दम
जिलास्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने दिखाई प्रतिभा**

कोच हितेश ने बताया कि सभी विजेता मुक्केबाज आगामी 27 जून से 29 जून तक पंचकूला के ताऊ देवीलाल स्टेडियम में होने वाले राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

सोमवार को शहर के महर्षि दयानंद खेल स्टेडियम में जिला स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। मुक्केबाजी कोच हितेश देशवाल ने बताया कि प्रतियोगिता के शुभारंभ पर नवीन नेहरा, सतराज, गोविंद दलाल व चिंद्र जॉन उपस्थित रहे। प्रतियोगिता परिणामों में 47 किलोग्राम से 50 किलोग्राम भार वर्ग में जतिन कुमार, 55 किलोग्राम



झज्जर। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों के हाथ मिलवाते हुए कोच हितेश देशवाल। फोटो: हरिभूमि

भार वर्ग में आर्यन, 60 किलोग्राम भार वर्ग में साहिल डबास, 65 किलोग्राम भार वर्ग में परसन कुमार, 70 किलोग्राम भार वर्ग में सौरव, 75 किलोग्राम भार वर्ग में आकाश, 80 किलोग्राम भार वर्ग में सचिन, 85 किलोग्राम भार वर्ग में आर्यन, 90 किलोग्राम भार वर्ग में संदीप तथा 90 से अधिक किलोग्राम भार वर्ग में ध्रुव ने पहला

स्थान प्राप्त किया। महिला वर्ग में 45 से 48 किलोग्राम भार वर्ग में मंजू, 51 किलोग्राम भार वर्ग में गरिमा, 54 किलोग्राम भार वर्ग में भूमिका, 57 किलोग्राम भार वर्ग में मुस्कान, 60 किलोग्राम भार वर्ग में पूजा, 65 किलोग्राम भार वर्ग में एकता, 70 किलोग्राम भार वर्ग में नेहा, 75 किलोग्राम भार वर्ग में तरिशा मलिक, 80 किलोग्राम भार

वर्ग में रिंतु तथा 80 से अधिक किलोग्राम भार वर्ग में कृतिका प्रथम रही। कोच हितेश देशवाल ने बताया कि सभी विजेता मुक्केबाज आगामी 27 जून से 29 जून तक पंचकूला के ताऊ देवीलाल स्टेडियम में होने वाले राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर, योग शिक्षक करवा रहे योगाभ्यास



झज्जर। जिला मुख्यालय सहित खंड स्तर पर भी आगामी 21 जून को एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम पर मनाए जाने वाले 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर चल रही हैं। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉक्टर राजकपूर ने बताया कि जिला प्रशासन, खेल विभाग, शिक्षा विभाग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में योग ई जुडे प्रशिक्षण कार्यक्रम जारी है। वहीं आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी एवं जिला योग समन्वयक डॉक्टर पवन देशवाल ने बताया कि आईटीआई दूबलधन में सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाने के लिए प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें योगाचार्य गीता रानी ने विद्यार्थियों को योग क्रियाओं की सम्पूर्ण जानकारी दी। साथ ही योग के फायदों से अवगत करते हुए नियमित अभ्यास पर बल दिया।

दावे व आपत्तियां दर्ज करवाने की अंतिम तिथि 24 जून

झज्जर। जिए सीईओ मनीष फोगाट ने बताया कि जिला में मुख्यमंत्री ग्रामीण आवास योजना 2-0 की भौतिक सत्यापन रिपोर्ट को लेकर अभ्यर्थी दावे व आपत्तियां 24 जून तक दर्ज करा सकते हैं। उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री ग्रामीण आवास योजना 2-0 के तहत जिला के सभी खंडों के 34 गांवों में सर्वे कार्य पूरा हो चुका है, इसके लिए भौतिक सत्यापन रिपोर्ट को लेकर अभ्यर्थी 24 जून तक अपने ग्राम सचिव, बीडीपीओ कार्यालय और जिला परिषद झज्जर के कार्यालय में एक सप्ताह के अंदर यानी 24 जून तक जमा करवा सकते हैं।

मोहित ने की नीट परीक्षा क्वालिफाई



झज्जर। गंगा स्कूल कबलाना के छात्र मोहित गुलिया ने नीट परीक्षा में 720 में से 528 अंक प्राप्त करके परीक्षा क्वालिफाई की है। उसने अपनी कैटेगरी में ऑल इंडिया 2924 रैंक हासिल किया। मोहित की इस सफलता पर जहां स्कूल में खुशी की लहर है वहीं अभिभावकों को बधाई मिल रही है। मोहित के पिता सतबीर गुलिया ने बताया कि मोहित ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा गंगा स्कूल कबलाना से ग्रहण की। उन्होंने बताया कि मोहित शुरू से ही होनहार छात्र रहा है।

आईटीआई गुढ़ा में 23 जून को लगेगा प्रधानमंत्री राष्ट्रीय प्रशिक्षुता मेला

मेले की तैयारियों को लेकर बैठक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

आईटीआई झज्जर एट गुढ़ा में आगामी 23 जून को आयोजित होने वाले प्रधानमंत्री राष्ट्रीय प्रशिक्षुता मेले की तैयारियों को लेकर बैठक का आयोजन किया। बैठक की अध्यक्षता प्राचार्य एवं नोडल अधिकारी जीतपाल ने की। बैठक में सूक्ष्म, लघु, मध्यम, उच्च मंत्रालय, रोजगार कार्यालय, जिला उद्योग केंद्र के प्रतिनिधियों तथा सभी राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों के प्राचार्यों ने भाग लिया। इस दौरान रोजगार मेले के आयोजन की



झज्जर। मेले की तैयारियों को लेकर संबंधित अधिकारियों के साथ चर्चा करते हुए नोडल अधिकारी जीतपाल। फोटो: हरिभूमि

रूपरेखा, प्रतिभागी कंपनियों की सूची, छात्रों की भागीदारी व अन्य व्यवस्थाओं की तैयारियों को लेकर

विस्तृत चर्चा की गई। नोडल अधिकारी ने सभी संबंधित अधिकारियों को जिम्मेदारियों सौंपी।

अनाज मंडी व सब्जी मंडी में बताई मोदीराज की उपलब्धियां

पीएम मोदी के नेतृत्व में बीते 11 साल में भारत की आर्थिक, सामाजिक और वैश्विक मंच पर प्रगति हुई

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

संकल्प से सिद्धि तक अभियान के निमित्त बहादुरगढ़ के अटल व शहरी मंडल द्वारा अनाज मंडी व सब्जी मंडी में संकल्प सभाएं आयोजित की गईं। अटल मंडल अध्यक्ष पंकज गर्ग व शहरी मंडल अध्यक्ष संजय सैनी द्वारा आयोजित सभाओं में भाजपा विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक व नप चेयरपर्सन सरोज राठी ने मोदी सरकार की उपलब्धियां गिनाईं। भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने कहा कि मोदीराज में देश मजबूत हुआ है। पीएम मोदी ने जब देश की कमना संभाली, तब भारत दुनिया



की 11वीं बड़ी अर्थव्यवस्था था। जबकि आज भारत चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन चुका है। पीएम मोदी के नेतृत्व में बीते 11 साल में भारत की आर्थिक, सामाजिक और वैश्विक मंच पर प्रगति हुई है। मेक इन इंडिया, डिजिटल इंडिया, स्वच्छ भारत अभियान और आयुष्मान भारत ने इस विकास यात्रा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। हरियाणा में भी बीजेपी सरकार ने विकास का इतिहास रचा है। सरोज राठी ने कहा कि प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना, उज्वला योजना, पीएम आवास योजना, जल जीवन मिशन, जनधन योजना, आयुष्मान भारत, पीएम किसान सम्मान निधि जैसी योजनाओं ने देश के गरीबों को मुख्यधारा से जोड़ा है।

साढ़े पांच माह में ठगी के 88 केस दर्ज

बहादुरगढ़। साइबर ठगी के मामलों में तेजी से इजाजा हो रहा है। पिछले साल के मुकामले इस साल अभी तक ठगी के मामलों की वृत्ति लगभग दो गुणी है। जनवरी से लेकर अब तक साइबर थाना झज्जर में 88 साइबर ठगी के केस दर्ज हो चुके हैं। इसके पूरे, अन्य थानों में भी ठगी, धोखाधड़ी के कार्यों केस दर्ज हुए हैं। दरअसल, साइबर धोखाधड़ी से बचने के लिए पुलिस की ओर से लगातार जागरूकता मुहिम चलाई जा रही है। स्कूल, कॉलेजों, सार्वजनिक स्थलों व यूनिवर्सिटी तथा कंपनियों में जाकर कार्यक्रम किए जा रहे हैं। लोगों को ठगी से बचने की तरकीब बताई जा रही है। इसके बावजूद मामला नहीं थम रहा। साल दर साल ठगी के मामलों में बढ़ोतरी हो रही है। पिछले साल जनवरी से लेकर जून के मध्य तक 43 केस अकेले साइबर थाने में दर्ज हुए थे। जबकि इस साल एक जनवरी से लेकर अब तक साइबर थाने में 88 एफआईआर दर्ज हुई हैं। किसी गिरफ्तारी का मय दिखाकर तो किसी को ऑनलाइन शापिंग के जरिये लूटा गया है। इनमें ज्यादातर मामले ट्रैडिंग में निवेश तथा टास्क के नाम पर हैं। पढ़े लिखे युवा भी घर बैठे जल्दी रुपये कमाने की चाह में अपनी पूंजी गंवा रहे हैं। इस साल 88 केसों का आंकड़ा महज साइबर थाने का है। जिले के अन्य थानों में भी ठगी के केस दर्ज हुए हैं। इस तरह से हर साल लोग अपने करोड़ों रुपये साइबर ठगी के चंगुल में फँसकर गंवा रहे हैं। हालांकि झज्जर पुलिस द्वारा बीते कुछ समय में कई साइबर अपराधी गिरफ्तार कर लाखों रुपये की रिकवरी भी की है। लेकिन वास्तव में पर लगाम तम लग सकेगी, जब लोग लोम-लालच छोड़कर जागरूक बनेंगे।

पशु-पक्षियों के लिए नियमित दाना पानी की व्यवस्था कर रहा राहुल



झज्जर। पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था करता राहुल। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। सर्वभद्र ग्रुप सदस्य राहुल पिछले करीब दो माह से नियमित रूप से पशु-पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था कर रहा है। उसने इस सेवा को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लिया है। वह प्रतिदिन सुबह सबसे पहले पक्षियों के लिए दाना-पानी रखता है। गर्मियों के दिनों में जब पशु-पक्षी प्यास से बेहाल होते हैं, तो राहुल जैसे युवाओं की यह पहल उनके

लिए वरदान साबित होती है। सर्वभद्र ग्रुप के अध्यक्ष अजीत कुमार संभरवाल ने इस मुहिम की सराहना करते हुए कहा कि राहुल जैसे समर्पित लोगों के प्रयासों से ही समाज में जीव-जंतुओं के प्रति संवेदनशीलता बढ़ रही है। यह पहल न केवल प्रकृति संरक्षण की दिशा में एक सराहनीय कदम है, बल्कि समाज के लिए भी एक प्रेरणादायक उदाहरण है।

योग से हर लाइलाज बीमारी का उपचार संभव: डॉ. खांडेकर

वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज में योग विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

जिलेभर में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर आयुष विभाग के साथ-साथ राष्ट्रीय अनुसंधान संस्थान योग व नेचुरोपैथी देवरखाना के विशेषज्ञों द्वारा योग आधारित कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जा रहा है। इसी कड़ी में सोमवार को गांव गिरावड़ स्थित वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज परिसर में आयुष विभाग के तत्वावधान में योग विषय पर आधारित संगोष्ठी व जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें आयुष से जुड़े विशेषज्ञों ने योग पर अपना वक्तव्य दिया और योग अपनाने के लिए प्रेरित किया



झज्जर। संगोष्ठी में योगाभ्यास कराते हुए विशेषज्ञ। फोटो: हरिभूमि

गया। इस अवसर पर मेडिकल कालेज के डीन डॉक्टर पासी बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहे। संगोष्ठी में कंसलटेंट फिजिशियन डॉक्टर शिव खांडेकर ने कहा कि योग से हर लाइलाज बीमारी का उपचार संभव है। हमें जीवन में योग को अपनाना चाहिए। प्रतिदिन योगासन व

प्राणायाम से शारीरिक क्रिया में सुधार होता है। उन्होंने लाइफस्टाइल डिसऑर्डर मुख्य रूप से मधुमेह मोटापा तथा हृदय संबंधी बीमारियों में योग द्वारा बचाव के संबंध में जानकारी दी। उन्होंने इस बीच वीडियो टेकिंग्स प्राणायाम तथा ओम मेडिटेशन का भी अभ्यास करवाया।

पुलिस टीम ने आमजन को किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

नशे की बुरी लत हमारे स्वास्थ्य के साथ पहुंचा रही सामाजिक व आर्थिक नुकासान: एएसआई

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

जिले को नशा मुक्त बनाने की मुहिम के तहत पुलिस की विभिन्न टीमों ने आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में सोमवार को पुलिस टीम द्वारा एएसआई राखी के नेतृत्व में शहरी क्षेत्र में जाकर लोगों को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया। उन्होंने कहा कि नशा कोई भी हो वह परिवार को बर्बाद कर देता है। समाज में अधिकांश अपराध नशे के कारण ही हो रहे हैं।



झज्जर। नशे के दुष्प्रभाव के प्रति आमजन को जागरूक करते हुए पुलिस टीम।

पहले युवा नशा शौक के कारण करता है और बाद में धीरे धीरे वह अन्य नशे हेरोइन, अफीम आदि जानलेवा नशे लेना शुरू कर देता

है। इसके बाद में नशे की लत पड़ने पर उसका जीवन बर्बाद हो जाता है। नशे की बुरी लत से हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ धन की

पुलिस ने ईट भड़ों पर चलाया अभियान

बहादुरगढ़। पुलिस की ओर से नशे के प्रति जागरूकता मुहिम चलाई जा रही है। इस मुहिम के तहत सोमवार को टीम पाहसोर स्थित ईट भड़ पर पहुंची और श्रमिकों को जागरूक किया। इस्पेक्टर सतीश कुमार ने भड़ मजदूरों को नशे के दुष्प्रभाव के बारे में जागरूक करते हुए कहा कि आप लोग बहुत मेहनत करके पैसे कमाते हैं। उस पैसे को नशे में बर्बाद न करें। अपने बच्चों की पढ़ाई, लिखाई पर ध्यान दो और उन्हें एक कामयाब व्यक्ति बनाने में उनका सहयोग करो। अपने बच्चों को पढ़ाई के महत्व और खेलकूद के बारे में जागरूक करो। उन्हें बताएं कि नशा कितनी भयानक बीमारी है। नशा व्यक्ति को समाज में नीचा देखने पर मजबूर करता है। इसलिए नशे से दूर रहें।

हानि होती है। नशे से हजारों घर बर्बाद हो चुके हैं। हमें नशे से दूर रहना चाहिए और यदि कोई व्यक्ति आपके आसपास नशे का कारोबार

करता है तो सूचना पुलिस को दें ताकि ऐसा करने वालों पर कार्रवाई की जा सके। सूचना देने वालों की पहचान गुप्त रखी जाएगी।

समाधान शिविर में 14 शिकायतें आईं



झज्जर। समाधान शिविर में नागरिकों की समस्याएं सुनेते हुए एडीसी जगनिवास।

झज्जर। सोमवार को लघुसचिवालय परिसर में आयोजित समाधान शिविर में एडीसी जगनिवास ने लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्या के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर के दौरान कुल 14 शिकायतें दर्ज की गईं, जिनमें

भूमि संबंधी विवाद, पेंशन में देरी, पारिवारिक पहचान पत्र सुधार, अतिक्रमण, पानी व बिजली की समस्याएं प्रमुख रहीं। एडीसी ने कहा कि समाधान शिविर आमजन और प्रशासन के बीच संवाद का एक सशक्त माध्यम है। इससे जनता का प्रशासन पर विश्वास बढ़ता है और सुशासन को मजबूती मिलती है।

सूचना
मैं, राज सिंह पुत्र श्री सुभाष चंद्र निवासी गांव गुना माना, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र संजय व पुत्रवधु वर्मा मेरे कहे सुने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपत्ति से वेदखल करता हूँ। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। संजय व उसकी पत्नी वर्षा अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व संपर्क नहीं रहा।

सूचना
हम, जगपाल पुत्र चिरंजी व रामरति पत्नी जगपाल निवासी गांव खेडका गुज्जर, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर बयान करते हैं कि हमारा पुत्र यशवंत हमारे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये हम इसके अगनी चल-अचल संपत्ति से वेदखल करते हैं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। हमारी व हमारे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना
मैं, उर्मिला पत्नी श्री ओमप्रकाश निवासी मन्जन नंबर 276, रामपुरा, जिला बिबानी, हरियाणा सूचित करती हूँ कि मेरी प्राणियों के पुत्रों में देवदास नंबर-3755 रजिस्टर्ड दिनांक 08-12-1989 गुम हो गए हैं। जो काफी तलाश करने पर भी नहीं मिली। इनके गुम होने की रिपोर्ट पिबानी थाने में दर्ज है। जिस किसी को वे दस्तावेज मिले या किसी को उक्त प्राणियों को लेकर कोई आपत्ति हो तो उपरोक्त पते पर संपर्क करें।

खबर संक्षेप



झज्जर। बैठक के दौरान लेखा जोखा प्रस्तुत करते हुए कोषाध्यक्ष वीके शर्मा।

बाबा कांशीगिरी मंदिर समिति के प्रधान बने नरेंद्र मदान

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर परिसर में नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। सर्वसम्मति से नरेंद्र मदान को प्रधान चुना गया। बैठक में आगामी अगस्त माह में होने वाले वार्षिकोत्सव के आयोजन पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक के दौरान कोषाध्यक्ष वीके शर्मा ने वार्षिक लेखा जोखा प्रस्तुत किया। नवनिर्वाचित प्रधान नरेंद्र मदान ने कहा कि प्रधान पद को जो जिम्मेदारी मिली है उसे पूरी निष्ठा से निभाएंगे। उन्होंने बैठक में शामिल सभी सदस्यों का आभार व्यक्त किया और कहा कि सभी को साथ लेकर समिति के कार्य किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि इस वर्ष मंदिर के वार्षिकोत्सव का 79वां आयोजन आगामी 21 अगस्त से किया जाएगा।

मतदान केंद्र व मेट्रो स्टेशन के पास से वाहन चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में वाहन चोरी के मामले नहीं थम रहे। अब तीन और लोगों ने पुलिस को शिकायतें दी हैं। बादली के निवासी बोरेंद्र का कहना है कि वह रविवार को मतदान केंद्र में मतदान करने गया था। बाइक केंद्र के पास खड़ी की थी। कुछ समय बाद बाहर आया तो बाइक नहीं मिली। इस शिकायत पर बादली थाने में केस दर्ज हुआ है। झाड़ोदा के निवासी अरुण का कहना है कि वह एमआईई स्थित एक कंपनी में काम करता है। सुबह कंपनी के बाहर बाइक खड़ी की। दोपहर को कंपनी से बाहर निकला तो नहीं मिली। दयानंद नगर के निवासी गौरव का कहना है कि उसने एमआईई स्थित मेट्रो स्टेशन के नीचे बाइक खड़ी की और दिल्ली चला गया। शाम को वापस आया तो बाइक नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है। पुलिस तलाशने में मदद करे। इन शिकायतों पर सिटी थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कार की टक्कर से बाइक सवार घायल

झज्जर। क्षेत्र के गांव मातनहेल के नजदीक तेज रफ्तार कार ने टक्कर मार कर मोटरसाइकिल सवार को घायल कर दिया। पुलिस को दी शिकायत में मातनहेल निवासी राजबीर ने बताया कि वह बीती चौदह जून को शाम जब अपनी मोटरसाइकिल पर छुटकवास से मातनहेल गांव आ रहा था तो नहर के नजदीक सामने से आ रही एक तेज रफ्तार कार ने उसे टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद वह सड़क पर गिर कर जख्मी हो गया। जिसके बाद राहगीरों द्वारा उसे अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

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 संपर्क करें या व्हाट्सएप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति टैक्स के ऊपर, नजदीक टेक्सटी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से
साईज संस्करण विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के रु. 2500/-
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर रु. 3000/-
+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त टाईप पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए फाई स्टेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैक्स के ऊपर, 8295852900

76596 घरों में दिए जाएंगे ओआरएस पैकेट व जिंक टैबलेट डायरिया रोकने अभियान का शुभारंभ

दस्त भारत में बाल मृत्यु दर का तीसरा प्रमुख कारण

हरिभूमि न्यूज झज्जर

स्वास्थ्य विभाग द्वारा सोमवार से जिले में दस्त नियंत्रण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। जिप चैयरमैन कप्तान बिरधाना ने सीएचसी बादली में बच्चों को ओआरएस वितरित करते हुए डायरिया रोकने अभियान की शुरुआत की। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी बसंत दूबे ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाए गए इस अभियान के अंतर्गत 0 से 5 वर्ष के 76596 बच्चों के घरों में ओआरएस पैकेट व जिंक टैबलेट वितरित किए जाएंगे। जिले में लगभग 870



झज्जर। स्वास्थ्य केंद्र पर बच्चों को ओआरएस का घोल पिलाते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो: हरिभूमि

आशा वर्कर 270 एनएम व 1120 आंगनवाड़ी वर्करों द्वारा इन बच्चों के घरों में 2-2 पैकेट ओआरएस व 14 जिंक टैबलेट वितरित की जाएंगी। सीएमओ डॉक्टर जयमाला ने बताया कि पांच साल से कम उम्र के बच्चों में दस्त से होने वाली मौतों को रोकने के लिए बीते वर्ष राष्ट्रीय स्तर पर दस्त रोकने अभियान की शुरुआत की गई थी। दस्त भारत में बाल मृत्यु दर का तीसरा प्रमुख कारण है।

कैंप में डायरिया से बचने के लिए किया जागरूक

बहादुरगढ़। लाहनपार के नेताजी नगर स्थित अर्बन प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र द्वारा शास्त्री नगर में स्टॉप डायरिया अभियान के तहत सोमवार को जागरूकता शिविर लगाया गया। शिविर में डॉ. रोहित और डॉ. रवि की मौजूदगी में बच्चों को ओआरएस के पैकेट और जिंक टैबलेट वितरित की गईं। सविन कर्जन डॉ. जयमाला ने बताया कि 5 साल से कम उम्र के बच्चों में दस्त से होने वाली मौतों को रोकने के लिए यह अभियान चलाया जा रहा है। यह अभियान 16 जून से 31 जुलाई तक चलेगा। कैंप में डॉ. रोहित और डॉ. रवि ने बताया शरीर में पानी की कमी से डायरिया हो जाता है। हमें ज्यादा से ज्यादा पानी और ताजा जूस पीना चाहिए। स्ट्रीट फूड से बचें। ऐसे में आलू और सफेद चावल खाया फायदेमंद है। शिविर में एनएम मंजू कुमारी और आशा वर्करों के साथ पाषाण संदीप अहलावात भी उपस्थित रहे।



झज्जर। स्वास्थ्य केंद्र पर बच्चों को ओआरएस का घोल पिलाते हुए स्वास्थ्यकर्मी। फोटो: हरिभूमि

व्यापारी के बेटे को दिल्ली से तलाश कर लाई पुलिस

बहादुरगढ़। खोए हुए लोगों को उनके अपनों से मिलाने के लिए पुलिस की ओर से ऑपरेशन मुस्कान चलाया जा रहा है। इसके तहत बहादुरगढ़ पुलिस अब तक काफी बच्चों, युवाओं को तलाशकर उनके अभिभावकों के चेहरे पर मुस्कान ला चुकी है। इसी कड़ी में सेक्टर-16 पुलिस चौकी की टीम ने एक व्यापारी के बेटे को दिल्ली से सकुशल बरामद किया है। जानकारी के अनुसार, एचएल सिटी के निवासी एक व्यक्ति का ट्रेडिंग का व्यवसाय है। उसका 19 वर्षीय लड़का शनिवार को किसी बात से आहत होकर सेक्टर 16 चौकी एरिया से लापता हो गया। परिजनों ने संपर्क करने का प्रयास किया तो उसका मोबाइल बंद था। इसके बाद पुलिस को सूचना दी गई। पुलिस ने उसके तलाशने के प्रयास शुरू किए। कई घंटों की कड़ी मशकत के बाद लापता युवक को नई दिल्ली के रेलवे स्टेशन पर सकुशल बरामद किया। इसके बाद पुलिस उसको बहादुरगढ़ लाई और परिजनों के हवाले किया। बेटे को पाकर परिजनों की भी जान में जान आई। चौकी प्रभारी राजेंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस कमिश्नर डॉ. राजेश और डीसीपी मयंक मिश्रा के दिशा निर्देश पर अभियान चलाकर लापता लोगों तलाश जा रहा है। सेक्टर 16 चौकी एरिया से लापता युवक को ढूँढ कर उसके परिजनों को सौंप दिया है। परिजनों से भी यही अपील है कि वे अपने बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार करें। उनकी मनोदशा जानने का प्रयास करें और उनका उचित मार्गदर्शन करें।



बहादुरगढ़। ग्रामीणों को पानी बचाने के तरीके बताती बीआरजी मीनू वर्कर।

मुंडाखेड़ा में जल बचाने का किया आह्वान

बहादुरगढ़। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा गांव मुंडाखेड़ा में जल संरक्षण अभियान चलाया गया। इस दौरान ग्राम जल एवं सीवरेज कमेटी की मीटिंग, जल चौपाल के साथ गुपू मीटिंग्स व नुककड सभाओं के माध्यम से ग्रामीणों को जागरूक किया गया। बीआरजी मीनू वर्कर ने कहा कि जल संरक्षण प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है। पानी का कोई विकल्प नहीं है। अमूल्य जल को लेकर हम अभी सजग और संवेदनशील नहीं हैं। पानी को बचाने की बजाय उसे व्यर्थ बहाया जा रहा है। दैनिक घरेलू कार्य से लेकर, खेती और उद्योगों तक में जल का बेतुशा दोहन हो रहा है। बीआरजी मीनू वर्कर ने विभिन्न कार्यों में पानी के समुचित प्रयोग की टिप्स ग्रामीणों को दी। उन्होंने पेयजल की शुद्धता एवं गुणवत्ता को लेकर भी ग्रामीणों को विस्तृत जानकारी दी। पेयजल संबंधित समस्या के समाधान के लिए टोल फ्री नंबर 1800-1100-5678 पर संपर्क करने की सलाह दी।

रचनाकारों ने कवि सम्मेलन में बांधा समां



बहादुरगढ़। कवियों को स्मृति विहन भेंट करते आयोजक। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। साहित्यिक संस्थान कलम की ताकत द्वारा रोहताक रोड स्थित एक स्कूल में कवि सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें हरियाणा के विभिन्न जिलों के कलाकारों ने अपनी प्रस्तुतियों से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया। गीतकार कुष्ण गोपाल विद्यार्थी के सानिध्य में हुए कार्यक्रम का संचालन जगबीर कौशिक ने किया। कोकिल कंठी सुनीता सिंह जिज्ञासा की सरस्वती वंदना से शुरू हुए कार्यक्रम में अनिल भारतीय गुननाम, सोनिका सचेंरा बहादुरगढ़, संदीप रिठालिया, राजकुमार अरोड़ा गाइड बहादुरगढ़, मंजू दलाल बहादुरगढ़, संदीप वशिष्ठ बावरा कपूरा, अशुल कुमार कुंजपुरा, राजपाल राजड़ा कुंजपुरा, दीपांजलि बहादुरगढ़, वेद भारती बहादुरगढ़, बलबीर दाका रोहताक, मास्टर श्रीनिवास शर्मा, दलवंती सहरावत झज्जर, रघुबीर शर्मा रोहताक, डॉ. आशा रोहताक, कमलेश पालीवाल पानीत, प्रेम सागर कुंजपुरा, महेंद्र सिंह बिलोटिया आदि ने अपनी अमूल्य सुनाई। कार्यक्रम में नंदकिशोर, जोगेंद्र मगत, देवेन्द्र धर्मजा, प्रवीण सचदेवा व अजय कुमार आदि मौजूद रहे।

तैरने से बीमारियों से मिलता है छुटकारा

गर्मी में स्विमिंग पूल में मस्ती कर रहे बच्चे

हरिभूमि न्यूज झज्जर
गर्मी से निजात पाने के लिए लोग तरह-तरह के तरीके अपना रहे हैं। कुछ लोग ठंडे प्रदेशों की सैर करने के लिए आउटिंग पर निकल जाते हैं। जबकि कुछ लोग शहर के स्विमिंग पूलों में मस्ती से गर्मी को दूर भाग रहे हैं। गर्मी से निजात पाने के लिए लोग जहां शीतल पेयजल पदार्थों का सहारा ले रहे हैं, वहीं बच्चे क्षेत्र से गुजर रही नहरों व स्विमिंग पूलों में अटखेलियां करते देखे जा सकते हैं। शहर के विभिन्न स्विमिंग पूलों में भी इन दिनों सुबह होते ही शहर के बच्चे और युवा ठंडे पानी में तैराकी करते नजर आते हैं। सूरज ढलने के बाद भी यहां लोगों की संख्या बढ़ने लगती है। बच्चे जहां मस्ती करते दिखते हैं। वहीं परेंट्स भी पूरे उत्साह के साथ तैराकी करते नजर आते हैं। एचएल सिटी स्थित एक्वेटिक चैम्पियंस एकेडमी में बड़े पूल का उपयोग युवा तैराकी के लिए करते हैं। जबकि छोटे पूल में बच्चों भी मस्ती के साथ तैराकी सीख रहे हैं। छोटे पूल की गहराई कम है, ऐसे में उसमें स्विमिंग सीखना आसान है और किसी तरह का हादसा होना भी मुश्किल है। तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने बताया कि स्विमिंग पूल में नहाने से जहां गर्मी से राहत मिलती है, वहीं लोग स्वस्थ भी रहेंगे। तैरने से बीमारियों से छुटकारा मिलता है।



बहादुरगढ़। स्विमिंग पूल के पानी में अटखेलियां करते बच्चे। फोटो: हरिभूमि

जारखौदा में लेफ्टिनेंट साहिल का स्वागत



हरिभूमि न्यूज झज्जर

भारतीय सेना में नवनियुक्त लेफ्टिनेंट साहिल दलाल का गांव जारखौदा में ग्रामीणों ने स्वागत व सम्मान किया। कुलदीप दलाल ने बताया कि उनके पुत्र साहिल दलाल का आर्मी में चयन हुआ था। चार जनवरी 2024 से देहरादून अकादमी में ट्रेनिंग शुरू हुई थी और ट्रेनिंग पूरी होने पर 14 जून को बतौर लेफ्टिनेंट के पद पर नियुक्त हुई है। गांव में पहुंचने पर उनका जोरदार स्वागत किया गया। भाजपा नेता कुष्ण जाखौदा, जिला पार्षद रवींद्र छिल्लर बराही, राजू, पवन प्रधान, परमजीत दलाल, कुष्ण पहलवान, हरपाल आदि ने साहिल का स्वागत करते हुए कहा कि यह उन सबके लिए बेहद खुशी का क्षण है। साहिल अपनी शिक्षा और काबिलियत के आधार पर भारतीय सेना में कमीशन प्राप्त कर अधिकारी के तौर पर नियुक्त हुए हैं।

शराब ठेकेदार को जान से मारने की धमकी

झज्जर। जिले के शराब ठेकेदार द्वारा रिवाड़ी खेड़ा एक व्यक्ति पर जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। पुलिस को दी शिकायत में मूल रूप से डीघल के रहने वाले भूपेंद्र ने बताया कि वह फिलहाल शहर के तलाव रोड पर रहता है। उसके जिले में शराब के ठेके हैं। कुछ दिन पहले से वह रिवाड़ी खेड़ा निवासी दीपक को जानता है। करीब चार दिन पहले दीपक ने उसे रोककर कहा कि रिवाड़ी खेड़ा का ठेका मेरे को दे दो। उसके बाद शनिवार की रात उसे कई बार कॉल की जो उसने नहीं उठाई। इसके बाद जब एक अन्य नंबर से व्हाट्सएप कॉल आई तो उसने उठा ली जिसके बाद उसने गालियां देते हुए उसे जान से मारने की धमकी दी।

जनसंख्या असंतुलन को लेकर किया जागरूक

कार्यक्रम अध्यक्ष वेदपाल ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और आभार जताया

हरिभूमि न्यूज झज्जर

गांव परनाला के अंबेडकर भवन में मानव जागृति एजुकेशनल एंड वेलफेयर सोसाइटी द्वारा जनसंख्या असंतुलन पर गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम अध्यक्ष वेदपाल ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और आभार जताया। विहिप जिलाध्यक्ष राकेश भारद्वाज ने सामाजिक समरसता पर जोर देते हुए जनसंख्या असंतुलन को खत्म करने की अपील की। सत्येंद्र दहिया ने कहा कि सामाजिक चेतना के



माध्यम से इस गंभीर समस्या का समाधान कर सकते हैं। लोकगायिका राजबाला ने कहा कि हमें बेटियों को बचाने के साथ ही लिंगभेद को समाप्त करते हुए जनसंख्या संतुलन को ठीक करना है। आदित्य रोहिल्ला ने धर्मांतरण का मुद्दा उठाते हुए कहा कि इस पर समाज के सभी वर्गों को विचार करना चाहिए। मुख्य वक्ता चंद्र ने भारत में विभिन्न धर्मों की बढ़ती संख्या और हिंदुओं की घटती संख्या पर चिंता व्यक्त की। धर्मांतरण रूपी समस्या का डटकर मुकाबला करने का आह्वान किया। जगबीर ने कहा कि युवा पीढ़ी का जागरूक होना जरूरी है। कार्यक्रम में प्रदीप सिन्हा, संजीव शर्मा, अनिल कुमार, दिनेश कुमार, बलवान, कर्मबीर, संजय, सतबीर, मनीष, सरिता, सुमन, निर्मला आदि ने भाग लिया।

पार्षदों ने किया ईओ का स्वागत

सरकार व प्रशासन का ध्यान सफाई पर सबसे ज्यादा

हरिभूमि न्यूज झज्जर

नगर परिषद में कार्यकारी अधिकारी के रूप में कार्यभार संभालने वाले अरुण नांदल का पार्षद संदीप दहिया व सचिन दलाल ने स्वागत किया। पार्षदों ने अपने वादों की समस्याओं के समाधान के लिए उनसे आग्रह किया। नगर परिषद के ईओ अरुण नांदल ने बताया कि सरकार व प्रशासन का ध्यान सफाई पर सबसे ज्यादा है। इसे लेकर विशेष ध्यान दिया जाएगा और शहर के बाजारों व मोहल्लों में साफ-सफाई के लिए कारगर कदम उठाए जाएंगे। नप



बहादुरगढ़। ईओ अरुण नांदल का स्वागत करते संदीप दहिया व सचिन दलाल।

अधिकारियों व कर्मचारियों की कार्यशैली में जहां भी कमी नजर आई, वे उस पर गंभीरता से कार्रवाई करेंगे। ईओ अरुण नांदल के अनुसार शहर की सुंदरता को बनाए रखने के लिए अतिक्रमण व सफाई पर विशेष ध्यान रहेगा। उन्होंने पार्षदों के साथ शहर की अनेक समस्याओं पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि शहर के विकास को जल्द गति मिलेगी।

छारा की दीक्षा ने जीते कजाकिस्तान में मेडल

हरिभूमि न्यूज झज्जर

कजाकिस्तान में हुए ग्रेपलिंग वर्ल्ड कप में छारा की बेटी दीक्षा छाई रही। शानदार प्रदर्शन करते हुए दीक्षा ने वहां दो इवेंट में मेडल जीतकर देश का नाम रोशन किया। उसकी जीत से परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। करीब 18 वर्षीय दीक्षा पुत्री यशपाल ने 49 केजी भारवर्ग में भाग लिया था। दीक्षा ने फ्री स्टाइल नो-गी में कांस्य पदक पर कब्जा जमाया। इतना ही नहीं जीआई स्टाइल में भी उल्लेख प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीता। उसकी जीत पर परिजन व ग्रामीण गदगद हैं। आर्य प्रमोद ने कहा कि दीक्षा बेहद होनहार खिलाड़ी है। लगातार बेहतर प्रदर्शन कर देश का नाम रोशन कर रही है। हमें बेटी की जीत पर गर्व है।



बहादुरगढ़। पदक विजेता दीक्षा

इससे पहले वह रशिया में गोल्ड और सिलवर मेडल जीत चुकी है। इतना ही नहीं, जीत आइए इन्टर यूनिवर्सिटी 2024 में गोल्ड जीत चुकी है। कई अन्य प्रतियोगिताओं में भी मेडल जीते हैं।