हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 14 अगस्त 2025

11 स्वयंसेवकों ने जोश के साथ तिरंगा यात्रा निकाली

12 विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक किया

खबर संक्षेप

शहीदों की स्मृति में रक्तदान शिविर आज

झज्जर। एक पहल सबका सहयोग संस्था द्वारा स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में देश की आजादी के लिए शहीद हुए महान देशभक्तों की याद में वीरवार को विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। संस्था सदस्य रामअवतार उर्फ दीपक गहलावत ने बताया कि शहर के रोहतक रोड स्थित दीनबंधु चौधरी छोटूराम किसान धर्मशाला में सुबह साढ़े आठ बजे शुरू होने वाले इस रक्तदान शिविर में एबीटीओ डॉक्टर नीतू सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी। सभी रक्तदाताओं को संस्था द्वारा प्रशस्ति प्रदान भी किए जाएंगे।

बालाजी मंदिर में मनेगा जन्माष्टमी महोत्सव

बहादुरगढ़। काठ मंडी स्थित श्री बालाजी हनुमान मंदिर सेवा समिति की ओर से विशाल जन्माष्टमी महोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। महोत्सव शनिवार रात 8 बजे से 12 बजे तक चलेगा। जानकारी देते हुए आर्य सत्यपाल वत्स ने बताया कि महोत्सव में कृष्ण जन्म, कारागार, यमुना नदी, गोवर्धन पर्वत और विराट रूप की भव्य एवं सुंदर झांकियां प्रस्तुत की जाएंगी। पंकज म्यूजिकल ग्रुप द्वारा मधुर भजनों से भगवान की महिमा का गुणगान किया जाएगा।

जेठ व दादी सास पर मारपीट का आरोप

बहादुरगढ़। एक महिला के साथ गलत नीयत से छेड़छाड़ व मारपीट किए जाने का मामला सामने आया है। जेठ व दादी सास पर ये गंभीर आरोप लगे हैं। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है, फिलहाल पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। मामला आसौदा थाना क्षेत्र के एक गांव का है। पीड़िता ने कहा है कि उसके पति सुबह के वक्त खेत में गए थे। घर में उसके अलावा दादी सास और जेठ भी थे। जब अपने कमरे में साफ सफाई कर रही थी तो इसी दौरान जेठ आ गया और बुरी नीयत से असहनीय हरकत की। बचकर जाने लगी तो उसने मारपीट शुरू कर दी। फिर दादी सास वहां आई तो उसने भी मारपीट शुरू की। जेठ ने लोहे के पाइप से वार किया। खून निकला तो वह धमकी देकर भाग गया। इसके बाद अस्पताल में पहुंची और पुलिस को शिकायत दी गई। वहीं, पुलिस ने मामले में छानबीन शुरू कर दी है।

झज्जर रोड और मांडोठी से वाहन चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। इलाके में दोपहिया वाहनों की चोरी नहीं थम रही। अब दो और वाहन मालिकों ने पुलिस को शिकायत दी है। मांडोठी और झज्जर रोड पर डाकखाने के बाहर ये वारदात हुई हैं। संबंधित थानों की पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। धर्मपुरा के निवासी चिराग का कहना है कि मंगलवार को वह झज्जर रोड स्थित डाकघर में अपनी मम्मी के साथ गया था। स्कूटी बाहर खड़ी कर दी। कुछ देर बाद जब डाकखाने से निकला तो स्कूटी नहीं मिली। इस शिकायत पर सिटी थाने में केस दर्ज हुआ है। वहीं मांडोठी के निवासी कपिल का कहना है कि केएमपी के निकट उनके खेत हैं। वह खेत में पानी की मोटर बंद करने गया था। केएमपी पर उसने बाइक खड़ी कर दी थी। कुछ देर बाद लौटा तो बाइक नहीं मिली।

मृतका का शव परिजनों को सौंपा, पति पर केस

बहादुरगढ़। पति द्वारा गला दबाकर मौत के घाट उतारी गई अनुपम का शव पोस्टमार्टम के बाद बुधवार को परिजनों को सौंप दिया गया। गमगीन हालातों में परिजन शव ले गए। दरअसल, सोमवार की रात को सराय औरंगाबाद स्थित बीपीएल फ्लैट में नव विवाहिता अनुपम की गला दबाकर उसके पति ने हत्या कर दी थी। इसके बाद आरोपी पति अनुभवन ने खुद ही पुलिस को कॉल कर मामले की जानकारी दी। जिसके बाद पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया।

स्वतंत्रता दिवस की तैयारियां पूरी, फाइनल रिहर्सल में दिखा जोश

जिले में जगह- जगह नाकाबंदी, सुरक्षा व्यवस्था के लिए अतिरिक्त जवान तैनात

झज्जर। फाइनल रिहर्सल में परेड का निरीक्षण करते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

स्वतंत्रता दिवस को लेकर जिला प्रशासन व पुलिस हाई अलर्ट पर है। पुलिस ने जगह-जगह नाकाबंदी कर वाहनों की जांच शुरू कर दी है। राजधानी दिल्ली के तरफ जाने वालों लोगों व वाहनों पर पैनी नजर रखी जा रही है। खुफिया विभाग पूरी तरह से चौकस है। वहीं सुरक्षा व्यवस्था के लिए अतिरिक्त जवान तैनात किए गए है। वहीं जिला मुख्यालय पर 79 वां स्वतंत्रता दिवस समारोह धूमधाम से मनाया जाएगा। समारोह का आयोजन रोडवेज वर्कशॉप परिसर में होगा, जिसमें राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ध्वजारोहण करेंगे, परेड का निरीक्षण करेंगे और मार्च पास्ट की सलामी लेंगे। समारोह की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए बुधवार को फुल ड्रेस फाइनल रिहर्सल आयोजित की गई। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने परेड की सलामी ली और पूरे आयोजन की व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। डीसी ने संबंधित विभागों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि स्वतंत्रता दिवस देश की अस्मिता और गौरव का पर्व है, जिसे जिले में पूरी श्रद्धा और देशभक्ति के माहौल में मनाया जाएगा। मुख्य समारोह में स्वतंत्रता सेनानियों और युद्ध वीरांगनाओं को सम्मानित किया जाएगा।

बहादुरगढ़-बादली में हुई फाइनल रिहर्सल

बहादुरगढ़। शुक्रवार को बहादुरगढ़ के डॉ भीमराव अंबेडकर स्टेडियम में मनाए जाने वाले स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर बुधवार को फुल ड्रेस रिहर्सल हुई। इस दौरान एसडीएम नसीब कुमार ने डीसीपी मयंक मिश्रा के साथ ध्वजारोहण किया और परेड का निरीक्षण करते हुए परेड की सलामी भी ली। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को दिशा निर्देश दिए। स्वतंत्रता दिवस समारोह की परेड में हरियाणा पुलिस की टुकड़ी, एनसीसी सीनियर, एनसीसी जूनियर, एनएसएस, एसपीसी, स्काउट ने भाग लिया। इस अवसर पर एसीपी प्रदीप खत्री, नप सचिव प्रवीण कुमार, बीईओ शेर सिंह, एसआई सुनील हुड्डा, सुमित्रा तेवतिया व पूजा आदि उपस्थित रहे। बादली के चौ. धीरपाल महाविद्यालय में बुधवार को स्वतंत्रता दिवस समारोह की फुल ड्रेस अंतिम रिहर्सल आयोजित हुई। फाइनल रिहर्सल में एसडीएम डॉ. रमन गुप्ता ने तिरंगा फहराया। शहीद स्मारक पर पुष्प अर्पित कर अमर शहीदों को नमन किया। रिहर्सल के दौरान स्कूली बच्चों ने दी रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों व परेड की टुकड़ियों ने शानदार मार्च पास्ट किया। इस दौरान एसीपी कुलदीप नैन, तहसीलदार श्रीनिवास, कॉलेज प्राधानाचार्य आनंद कादयान, एसईपीओ उमेश व अधीक्षक धर्मबीर गुलिया

स्वतंत्रता दिवस पर सुबह चार बजे से चलेगी मेट्रो

बहादुरगढ़। स्वतंत्रता दिवस को लेकर दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन द्वारा मेट्रो सेवा के समय में बदलाव किया गया है। स्वतंत्रता दिवस यानी शुक्रवार को सभी मेट्रो लाइनों पर सेवाएं सुबह चार बजे शुरू होंगी। यात्रियों और समारोह में शामिल होने वाले लोगों के लिए यह व्यवस्था की गई है। सुबह चार से छह बजे तक मेट्रो हर 30 मिनट के अंतराल पर चलेगी। जबकि सुबह छह बजे के बाद दिनभर नियमित समय सारिणी के अनुसार सेवाएं बहाल रहेंगी। रक्षा मंत्रालय द्वारा जारी प्रामाणिक निमंत्रण पत्र रखने वाले आमंत्रित अतिथियों को समारोह स्थल तक आने-जाने के लिए डीएमआरसी की ओर से विशेष क्यूआर टिकट उपलब्ध कराए जाएंगे। इस यात्रा का पूरा खर्च रक्षा मंत्रालय द्वारा वहन किया जाएगा। लाल किला, जामा मस्जिद और दिल्ली गेट मेट्रो स्टेशन समारोह स्थल के सबसे नजदीक हैं, जहां से यात्री आसानी से पहुंच सकेंगे। वहीं, सुरक्षा के मद्देनजर भी चाक चौबंद व्यवस्था की गई है। तमाम स्टेशनों पर यात्रियों की गहन जांच की जा रही है।

1861 प्रजापति समाज के लोगों को मिले पंचायती भूमि के प्रमाण पत्र

झज्जर। लाभार्थियों को प्रमाण पत्र सौंपते हुए राज्य मंत्री राजेश नागर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

प्रदेश सरकार द्वारा प्रजापति समाज को पंचायती भूमि पर कानूनी और स्थायी तौर पर काम करने का अधिकार देने की ऐतिहासिक योजना के तहत बुधवार को जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन लघु सचिवालय स्थित संवाद भवन में किया गया।

कार्यक्रम में खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के राज्य मंत्री राजेश नागर ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के संबोधन का लाइव प्रसारण किया गया। राज्य मंत्री राजेश नागर ने कहा कि यह योजना ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूती देने के साथ-साथ पारंपरिक कुटीर उद्योगों को भी पुनर्जीवित करेगी। उन्होंने कहा कि जिले में प्रजापति समाज के 1861 लोगों को इस योजना का लाभ मिला है।

निजीकरण के विरोध में संगठनों ने किया प्रदर्शन, सौंपा मांगपत्र

झज्जर। संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर बुधवार को किसान संगठनों ने विदेशी कंपनियां भारत छोड़ो तथा कारपोरेट घरानों खेती से दूर हटो दिवस मनाया। मोर्चा से जुड़े किसान संगठनों ने लघु सचिवालय परिसर में विरोध प्रदर्शन करते हुए जिला प्रशासन के माध्यम से महामहिम राष्ट्रपति के नाम मांग पत्र भी भेजा। संगठनकर्ताओं ने नायब तहसीलदार कीर्ति को अपना मांग पत्र सौंपा। मांग पत्र में व्यापक आर्थिक व्यापार समझौता रद्द करने, अमेरिका के साथ मुक्त व्यापार समझौता नहीं करने, कृषि मार्केटिंग की राष्ट्रीय नीति के मसौदे तथा राष्ट्रीय सहकारी नीति वापस लेने, लागत से डेढ़ गुणा फार्मूले पर सभी फसलों के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य की गारंटी देने सहित अन्य मांगों को लेकर प्रदर्शन किया। इस मौके पर सुनील कुमार, कैप्टन सतबीर सिंह, सूबेदार चरण सिंह, जयकरण मांडौठी, रामकिशन, दिलबाग सिंह दलाल, सतबीर सिंह, सुरेंद्र सुमित छिक्कारा, देवेंद्र यादव, राजबीर, धर्मबीर, जगबीर सिंह, सतबीर सिंह व अन्य मौजूद रहे।

टेलीग्राम पर थोड़ा काम करो, मुनाफा पाओ, मैसेज भेजकर साइबर ठगी

होटल व फर्नीचर पर रिव्यू देने का ऑफर देकर ठग लिए 34 लाख

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

टेलीग्राम पर थोड़ा काम करो, मुनाफा पाओ टेलीग्राम पर मिले लालच भरे इस मैसेज ने बहादुरगढ़ के निवासी एक व्यक्ति को बड़ी चपत लगा दी। शातिरों ने टास्क, रिव्यू और मुनाफे के नाम पर पीड़ित से लगभग 34 लाख रुपये ठग लिए। पीड़ित की शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात बहादुरगढ़ में देव नगर के निवासी एक व्यक्ति के साथ हुई है। पीड़ित के मुताबिक, पिछले महीने 26 जुलाई को टेलीग्राम पर भूमिका नाम की आईडी से एक महिला ने उनसे संपर्क किया। उसने घर बैठे ऑनलाइन काम करने की बात कहते हुए होटल और फर्नीचर पर रिव्यू देने का ऑफर दिया। रिव्यू दिए तो शुरुआत में 900 रुपये प्राप्त हुए, जिससे वह शातिरों पर भरोसा कर बैठा। इसके फिर 37 हजार 568 रुपये मुनाफे के साथ उसके खाते पर भेज दिए गए, ताकि भरोसा पूरी तरह से जम जाए। फिर शातिरों ने खेल शुरू किया। ठगों ने मुनाफे का हवाला देकर पीड़ित से अलग-अलग बैंक खातों में पैसे मंगवाए। पीड़ित भी उनके झांसे में था और रुपये भेजता रहा। इस तरह से 30 जुलाई से आठ अगस्त के बीच पीड़ित ने अपने व परिवार के सदस्यों के खातों से कभी दो लाख तो कभी सवा पांच लाख करके कई बार रुपये जमा करवा दिए। यह राशि डिजिटल, चेक और बैंक में कैश जमा कराने के माध्यम से भेजी गई।

पैसे मांगने पर शातिरों ने फोन व चैट किए बंद

कुल मिलाकर ठगों ने बार बार करके 33 लाख 93 हजार 605 रुपये ठग लिए। जब रकम वापस देने की बात आई तो शातिर टाल मटोल करने लगे और अधिक रुपयों की डिमांड करने लगे। रुपये वापस नहीं आए तो पीड़ित को सारा माजरा समझ में आया लेकिन तब तक देर हो चुकी थी। फिर शातिरों ने फोन और चैट दोनों बंद कर दिए। पीड़ित ने तुरंत थाना साइबर क्राइम में शिकायत दी। अब साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

नई शिक्षण विधियों व तकनीकों पर किया मंथन

झज्जर । संस्कारम पब्लिक स्कूल के सभागार में मंगलवार को सीबीएसई सीओई पंचकुला के तत्वावधान में सीबीपी शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में विद्यालय के सामाजिक विज्ञान विषय के शिक्षकों के साथ-साथ अन्य सीबीएसई मान्यता प्राप्त विद्यालयों के 80 शिक्षकों ने इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया। मुख्य वक्ता के रूप में रिसोर्स पर्सन कविता खन्ना व मधुलिका सिंह ने अपना योगदान दिया। उन्होंने कहा कि शिक्षक केवल किताबें पढ़ाने तक सीमित न रहें, बल्कि नई तकनीक और प्रयोगात्मक तरीके से पढ़ाएं। इस कार्यशाला में, शिक्षकों को ब्लूम के वर्गीकरण, सीखने के परिणामों, पाठ योजना, शिक्षण विधियों और निर्देशात्मक रणनीतियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई।

विधायक राजेश जून कल करेंगे ध्वजारोहण

बहादुरगढ़। इस वर्ष भी शहर के डॉ. भीमराव अंबेडकर स्टेडियम में 15 अगस्त को उपमंडल स्तरीय स्वतंत्रता दिवस समारोह आयोजित किया जाएगा। इसमें विधायक राजेश जून बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे और राष्ट्रीय ध्वज फहराकर परेड की सलामी लेंगे। विधायक प्रतिनिधि प्रदीप बिट्टू तहलान ने कहा कि सभी नागरिक स्टेडियम में पहुंचकर इस राष्ट्रीय पर्व को उत्साह और जोश के साथ मनाएं। बता दें कि स्वतंत्रता दिवस समारोह की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

कांग्रेस में बूथ एजेंट पद से शुरू किया सफर संजय यादव अब पार्टी जिलाध्यक्ष पद संभालेंगे

बारह साल बाद पार्टी को मिला नया अध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

करीब 12 साल बाद जिले को नया कांग्रेस जिलाध्यक्ष मिल गया है। कांग्रेस हाईकमान ने युवा संजय यादव को यह जिम्मेदारी सौंपी है। नवनियुक्त जिलाध्यक्ष संजय यादव का राजनीतिक सफर 2004 में बूथ एजेंट बनने से शुरू हुआ था। इसके बाद वह 2018 से 2022 तक सेवादल के शहरी प्रधान रहे। वह पार्टी के पहले ओबीसी जिलाध्यक्ष रह चुके हैं।

- बोले : संगठन की मजबूती के लिए करेंगे मिलकर काम
- 2018 से 2022 तक सेवादल के शहरी प्रधान रहे

संजय यादव पूर्व मुख्यमंत्री हुड्डा के नजदीकी

अब पार्टी आलाकमान ने जिलाध्यक्ष की जिम्मेवारी सौंपी है। नवनियुक्त अध्यक्ष संजय यादव ने कहा कि वह नए और पुराने दोनों कार्यकर्ताओं के सहयोग और वरिष्ठ नेताओं के अनुभव और मार्गदर्शन से संगठन को और अधिक मजबूत बनाने का प्रयास करेंगे। जल्द ही जिला और ब्लॉक स्तर की कार्यकारिणी घोषित की जाएगी, जिसमें समर्पित कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। उन्होंने पार्टी आलाकमान, पूर्व सीएम भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा, बेरी से विधायक डॉक्टर रघुबीर सिंह कादियान, झज्जर से विधायक गीता भुक्कल, बादली से विधायक कुलदीप वत्स, वरिष्ठ कांग्रेसी नेता राज सिंह जाखड़ का आभार जताया। बता दें कि नव नियुक्त जिलाध्यक्ष संजय यादव हुड्डा गुट में शामिल हैं। उन्होंने कहा कि वह कार्यकर्ताओं को एकजुट कर पार्टी को मजबूत करेंगे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बढ़ती उम्र में जब हो अपच की समस्या

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मुझे खाना ठीक से नहीं पचता। साथ ही कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई उपचार बताने का कष्ट करें।

-रामदेव, बहादुरगढ़

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो गई है। बढ़ती उम्र में कई लोगों को यह समस्या आती है। इसके लिए आपको खान-पान में खास ध्यान देना पड़ेगा। खाने में सलाद और दही जरूर शामिल करें, कोशिश करें कि अधिक तेल वाला खाना बिल्कुल ना खाएं। शाम को हल्का खाना खाएं और सोने से तीन-चार घंटे पहले खाना खा लें। इस तरह बदलाव करने से राहत मिल सकती है।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। मेरे चेहरे पर झाइयां हैं। कई प्रोडक्ट्स यूज करने के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। इन झाइयों को कैसे ठीक किया जाए? कृपया इसका समाधान बताएं।

-पंकज, रायपुर

जैसा आप बता रहे हैं कि आपने झाइयों के लिए बहुत सारे प्रोडक्ट्स यूज किए। आपने यह नहीं बताया कि यह प्रोडक्ट आपने अपनी मर्जी से इस्तेमाल किए या डॉक्टर की सलाह से? क्योंकि त्वचा में कोई भी क्रीम या लोशन बगैर डॉक्टर के सलाह के नहीं इस्तेमाल करना चाहिए। बेहतर होगा कि आप एक बार त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर लें, वही इसका ट्रीटमेंट बताएंगे, फिलहाल आप पानी का सेवन खूब करें।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। बारिश के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने पर मुझे छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और यह कैसे ठीक होगा?

-साकेत, बिलासपुर

इस मौसम में गर्मी के मुकाबले तापमान में बदलाव आता है। कुछ लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जिसकी वजह से ठंडा या गरम खाने से तुरंत प्रभाव पड़ता है और उसके इफेक्ट सामने आते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप फ्रिज में रखी या ठंडी चीज ना खाएं। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन सी वाले फल खाएं।

मेरी उम्र 46 वर्ष है। मेरे तलवों में कभी-कभी सुई की चुभन जैसा तेज दर्द होता है। ऐसा क्यों होता है, यह किसी गंभीर बीमारी के लक्षण तो नहीं?

-दुर्गेश, भोपाल

बगैर जांच किए आपकी समस्या के बारे में कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। बेहतर होगा कि एक बार आप न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लें। क्योंकि कई बार मसल्स या न्यूरो से संबंधित समस्या भी हो जाती है। इसलिए लापरवाही न करें और डॉक्टर से संपर्क कर लें तो हर शंका का समाधान हो जाएगा।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। बरसात के मौसम में भीगने पर मेरे पैर की अंगुलियों के बीच फफोले पड़ जाते हैं। कृपया बताएं कि इस समस्या से कैसे निजात पाया जाए?

-देवेंद्र, रायगढ़

आप बारिश के पानी से बचें क्योंकि सड़क में भरे पानी में कई बार नाली का पानी मिल जाता है, जो संक्रमण का कारण बनता है। इसलिए आप बारिश में सड़कों पर पानी में न जाएं। अगर जाना जरूरी भी हो तो पैरों में नारियल का तेल लगाकर ही जाएं, वापस आने पर गर्म पानी से पैरों को धोएं और ठीक से सुखा लें और फिर से नारियल तेल लगा लें। इस तरह राहत मिल सकती है। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

अगर आप भी इन दिनों यानी मानसून के दौरान डलनेस फील करते हैं तो परेशान ना हों। अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ योगासनों को शामिल कर लें। इनके अभ्यास से आपका मूड हैप्पी रहेगा और आप एनर्जेटिक भी फील करेंगे। योगासन किस तरह से मूड को करता है बूस्ट, बता रहे हैं डिटेल में।

बारिश के मौसम में करें ये योगासन मूड रहेगा हैप्पी-एनर्जेटिक

बारिश के दिनों में जब मन आलस से भरा या बुझा सा रहता है, तो उस दौरान योग, नेचुरल मूड बूस्टर की भूमिका निभाता है। इसके पीछे गहरे वैज्ञानिक कारण जिम्मेदार होते हैं। दरअसल, बारिश के दिनों में कई बार वातावरण, मन-मिजाज पर भारी पड़ता है। लगातार बादलों का घिरा रहना, सूरज की गैरमौजूदगी, घर से बाहर निकलने में असुविधा और थकी हुई दिनचर्या, लोगों को मानसून ब्लूज या टेंपरेरी डिप्रेशन के घेरे में पहुंचा देता है। ऐसी स्थितियों में कुछ योगासन, बेहद असरकारी मूड बूस्टर का रोल निभा सकते हैं, जो ना केवल शरीर को सक्रिय रखते हैं बल्कि मन को भी स्फूर्तिदायक बनाते हैं। क्योंकि योगासन, ना केवल शरीर को स्ट्रेच करते हैं बल्कि दिमाग को भी रिफ्रेश करते हैं। ये हमारे शरीर के जरूरी हार्मोनों को सक्रिय करते हैं और इस तरह बारिश के मौसम में मूड को बढ़िया रखते हैं।

रिलीज होते हैं सेरोटोनिन-एंडोर्फिन

सेरोटोनिन और एंडोर्फिन हार्मोंस, फील गुड हार्मोन कहलाते हैं और कई ऐसे योगासन हैं, जिनके करने से ये हार्मोन तेजी से रिलीज होते हैं। जैसे, धुंधले-धुंधले बारिश के दिनों में सूर्य नमस्कार करने से शरीर को गर्मी मिलती है और थकावट दूर भागती है। इसे करने से फील गुड हार्मोन पैदा होते हैं, जो हमारे मूड को खुशनुमा बनाते हैं। व्रजासन भी मानसून के दिनों के सुस्ती भगाने का महत्वपूर्ण योगासन है। इसके अलावा अन्य जो आसन बारिश के दिनों में फील गुड हार्मोन का स्राव बढ़ाकर हमारे मन-मस्तिष्क को सक्रिय और ऊर्जावान बनाते हैं, उनमें हैं- बालासन यानी चाइल्ड पोज और शवासन। बालासन करने से मन शांत और प्रसन्न होता है। इसी तरह शवासन भी बहुत फायदेमंद योगासन होता है, क्योंकि यह थकावट और चिड़चिड़ेपन दोनों में लाभकारी होता है। थकावट और चिड़चिड़ापन बारिश के दिनों में अक्सर ही हमें अपनी गिरफ्त में ले लेता है। ऐसे में इन दिनों अगर नियमित रूप से ये आसन किए जाएं तो हमारे शरीर से कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर घटता है। कोर्टिसोल, तनाव पैदा करने वाला हार्मोन है, जो उन लोगों में बहुत कम रिलीज होता है, जो बारिश के दिनों में नियमित रूप से सक्रिय रहते हैं और जो सक्रिय नहीं रहते, उन्हें ये दिन बेहद थकान और तनाव से भरे लगते हैं। कोर्टिसोल कम बनने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। गौरतलब है कि कोर्टिसोल हार्मोन हमारी अनिद्रा, बेचैनी और डिप्रेशन के लिए भी जिम्मेदार होता है। जब कोर्टिसोल बनता ही नहीं तो या बहुत मामूली बनता है, तो हमें बारिश के दिनों में योग करने से विशेषकर बालासन और शवासन से तनाव से मुक्ति मिलती है।

योग इसलिए जरूरी है

वास्तव में योग कोई दवा या लत नहीं है, यह बिना किसी साइड इफेक्ट के एक ऐसा अभ्यास होता है, जो हमारे शरीर को वही फायदे देता है, जो कई जड़ी-बूटियों और दवाओं से मिलता है। इसलिए बारिश के दिनों में बाकी किसी मौसम के मुकाबले कहीं ज्यादा योगासन करने की जरूरत होती है। इसके लिए, घर पर मैट बिछाकर या खुले कमरे में चादर बिछाकर आराम से आधे से एक घंटे तक योगासन करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर का बाहरी आवरण तो स्वस्थ और सुंदर बनता ही है, मन का भीतरी आवरण यानी मानसिक भावनाएं भी ऊर्जा से लबरेज हो जाती हैं, क्योंकि इन दिनों सूरज कम दिखता है, जिससे हमारे शरीर को जरूरी विटामिन डी और हैप्पी हार्मोन जैसे सेरोटोनिन मिलने कम हो जाते हैं। ऐसे में पूरा शरीर डल, थका-थका सा महसूस करता है। लेकिन योग इन्हीं दिनों अपने नियमित अभ्यास के कारण आपको न केवल थकान और डलनेस से बचाता है बल्कि इसी के कारण बारिश के इन दिनों आप अस्वस्थ होने और कई तरह के संक्रमण से भी बचे रहते हैं।

इसलिए कहते हैं मूड बूस्टर

योग को नेचुरल मूड बूस्टर इसलिए माना जाता है क्योंकि इसकी कुछ विशेष क्रियाएं शरीर के हार्मोनल बदलाव में बड़ी भूमिका निभाती हैं। इससे मन शांत, स्फूर्तिवान तथा मूड ऊर्जावान बनता है। बारिश के दिनों में योग करने से शरीर से एंडोर्फिन और सेरोटोनिन का जो स्राव होता है, ये दोनो वही हार्मोन हैं, जो हमारे दोस्तों के साथ खिलखिलाकर हंसने से पैदा होते हैं या फिर व्यायाम करने से पैदा होते हैं। इन दिनों नियमित तौर पर योगासन करने से हम अपनी सांसों पर नियंत्रण कर सकते हैं। विशेषकर अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जाई तकनीकों से मस्तिष्क को ताजगी और शांति मिलती है। वास्तव में इनको करने से हमारे भीतर आवश्यकता के अनुसार भरपूर मात्रा में प्राणवायु यानी ऑक्सीजन का प्रवाह होता है। इससे हमारे सभी तंत्र सक्रियता से अपना कार्य करते हैं और हम भीतर से खुद को ऊर्जावान महसूस करते हैं।

ऊब और अकेलापन भी करता है दूर

बारिश के दिनों में ऊब और अकेलापन भी एक बड़ी समस्या होती है। घर से जाकर मनोरंजन करने या मूड बदलने की हिम्मत नहीं होती और घर में पड़े-पड़े डिप्रेशन की गिरफ्त में हम आ सकते हैं। ऐसे में बारिश के दिनों में घर से बाहर निकलें, प्रकृति के बीच विचरण करें और योग करें तो इस तरह के सारे अकेलेपन के भाव दूर हो जाते हैं।

ये आसन हैं अधिक कारगर

वैसे तो योगासन का लाभ सभी मौसमों में हमारे शरीर और मन को मिलता है। लेकिन खासकर जिन आसनों को मानसून में करने से फायदा होता है, उनमें शामिल हैं-सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, बालासन। सूर्य नमस्कार करने से शरीर का रक्त संचार बेहतर होता है और पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह महसूस होता है। बालासन करने से मन को शांति मिलती है, जो कई रसायनिक प्रक्रियाओं के साथ मन को स्फूर्तिदायक चेतना प्रदान करता है। सेतुबंध आसन, अनुलोम-विलोम, व्रजासन तथा भ्रामरी प्राणायाम बारिश के दिनों में मन की सुस्ती और थकान को दूर करके दिल-दिमाग को ऊर्जा से लबरेज करते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी योगासन करने से पहले उसे अच्छी तरह योग्य प्रशिक्षक से जरूर सीख लें। *

इन बातों का ध्यान रखें

बारिश के दिनों में योगासन करने से मूड बूस्ट होता है, लेकिन भूल करके भी इन दिनों नमी वाले फर्श पर योगासन नहीं करें। जिम में पहने जाने वाले टाइट-फिटेड ड्रेस पहन कर भी कभी योगासन नहीं करें। हल्के, कॉटन ड्रेस पहनकर ही योगासन करें। भोजन के कम से कम ढाई से तीन घंटे बाद ही मानसून के दिनों में आसन करें वर्ना पाचन की समस्या हो सकती है। इन दिनों अपने योगासनों में ध्यान को भी जरूर शामिल कर लें। इससे मन को ऊर्जा और शांति मिलती है।

हर्बल जोन / रेखा देशराज

फंगल इंफेक्शन-एलर्जी से बचाए एलोवेरा

बारिश के मौसम में एलोवेरा हमें फंगल इंफेक्शन और एलर्जी से बचाने के लिए एक इफेक्टिव नेचुरल प्लांट है। यह न केवल शरीर के बाहरी संक्रमण से हमें बचाता है बल्कि हमें भीतरी तौर पर भी मजबूती देता है। बारिश के दिनों में एलोवेरा के इस्तेमाल से हमारा पाचन दुरुस्त रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता हममें बरकरार रहती है। त्वचा विभिन्न तरह के मौसमी संक्रमण से बची रहती है और बाल जो इन दिनों बारिश के पानी आदि से खराब हो जाते हैं, उससे भी एलोवेरा हमारा बचाव करता है। इसका कारण यह है कि एलोवेरा में प्राकृतिक एंटी फंगल, एंटी बैक्टीरियल और एंटी इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं।

फंगल संक्रमण से बचावः चूंकि बारिश के दिनों में वातावरण में नमी बहुत अधिक होती है, जो फंगल यानी फफूंदी के पनपने के लिए सबसे आदर्श स्थिति होती है। इस मौसम में शरीर के पसीने वाले हिस्सों जैसे पैर, बगल, गर्दन, पीठ पर फंगल इंफेक्शन का खतरा रहता है। इस संक्रमण से खुजली होती है, जलन महसूस होती है, लाल चकत्ते पड़ जाते हैं या बदबूदार दाने निकल आते हैं।

एलर्जी से बचावः मानसून के दिनों में कई लोगों को त्वचा की एलर्जी बहुत परेशान करती है। जैसे पसीने से रैशेज, गंदे पानी से खुजली, मच्छरों के काटने से सूजन आदि का होना। ऐसे में एलोवेरा त्वचा की सभी समस्याओं से राहत दिलाता है। एलोवेरा जैल का इस्तेमाल करने से त्वचा में आई सूजन भी समाप्त हो जाती है। दरअसल, एलोवेरा में ग्लूकोमैनन और जिबरेलिन जैसे तत्व मौजूद होते हैं, जो त्वचा में किसी भी तरह से आई सूजन को कम करते हैं। इसके साथ ही एलोवेरा त्वचा को नमी देता है, जिससे इसकी ड्राइनेस और जलन खत्म होती है। इसका एंटी ऑक्सीडेंट गुण बारिश के दिनों में त्वचा को होने वाली विभिन्न नुकसानों की भरपाई करता है।

बरतें सावधानीः एलोवेरा के इस्तेमाल के पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप जिस एलोवेरा जैल का इस्तेमाल कर रहे हैं, वह सौ प्रतिशत शुद्ध है, इसमें किसी तरह की कोई सुगंध या रसायन की मिलावट न की गई हो। गर्भवती महिलाओं को विशेष तौर पर इसके इस्तेमाल से सावधान रहना चाहिए और सेवन करने के पहले डॉक्टर की सलाह ले लेना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन

डॉ. माजिद अलीम

आज के दौर में अच्छी और पूरी नींद कम ही लोगों को आती है। कुछ लोग नींद के बाद भी थकावट महसूस करते हैं तो कुछ अनिद्रा से बेचैन रहते हैं। ऐसे में यहां दी जा रही सलाहें आपके लिए यूजफुल हो सकती हैं।

क्या आपको भी नींद के बाद महसूस होती है थकावट

हममें से अधिकतर लोगों की पूरे सप्ताह काम में व्यस्तता के चलते नींद पूरी नहीं हो पाती है। यही वजह है कि हमें इंतजार होता है वीकेंड का, जब हम अपनी नींद पूरी करें। कई बार तो अपनी नींद पूरी करने के चक्कर में लोग शनिवार को दिन का बड़ा हिस्सा सोने में ही गुजार देते हैं। नतीजा होता है ओवर स्लीपिंग के कारण सप्ताह के और दिनों के मुकाबले ज्यादा थकान महसूस होना। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो आपको अपनी नींद के पैटर्न में बदलाव करने की जरूरत है। क्योंकि हमारे देश में नींद न आने और कम सोने, ज्यादा सोने यानी नींद से जुड़ी आम समस्याएं लोगों में देखने को मिलती हैं। ऐसे में जरूरत से ज्यादा सोना, कैसे हार्मफुल हो सकता है, आइए जानें।

ओवर स्लीपिंग के नुकसानः हमारे लिए प्रतिदिन कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना आवश्यक होता है। यदि हम 7 से 8 घंटे की तय सीमा से ज्यादा सोते हैं तो यह हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं होता। ज्यादा सोने से हमारे शरीर के अंगों और कोशिकाओं में डेली रूटीन का जो चक्र निर्मित होता है, उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इस पैटर्न से पूरे सप्ताह तो हम कम नींद लेते हैं और वीकेंड पर जब ज्यादा सोते हैं तो हममें पाचन संबंधी और हृदय संबंधी विकार पैदा हो सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का तो यहां तक मानना है कि जरूरत से ज्यादा सोने से हमें कम सोने की तुलना में ज्यादा थकान महसूस होती है, जिसके कारण चिड़चिड़ापन और काम में ध्यान न लगना जैसी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। कुछ लोग वीकेंड पर बिस्तर पर ही ज्यादातर समय इसलिए रहते हैं कि उन्हें लगता है कि पूरे सप्ताह की थकान मिटाने के लिए नींद से बेहतर और कोई विकल्प नहीं है। लेकिन इस तरह जरूरत से ज्यादा सोने के कारण हमें ज्यादा आलसपन आता है, पढ़ने-लिखने और दूसरे बौद्धिक कार्य करने वालों के लिए तो यह और भी नुकसानदेय होता है, क्योंकि इससे उनकी प्रोडक्टिविटी पर बुरा असर पड़ता है।

डिसाइड हो स्लीप शेड्यूलः नींद का भी एक निश्चित शेड्यूल होना चाहिए। जो लोग अपने नींद के सही पैटर्न पर ध्यान नहीं देते, उनको स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पूरे सप्ताह कम नींद लेना और सप्ताहांत पर ज्यादा सोना, उनके मेटाबॉलिक और कार्डियोवेस्कुलर सिस्टम में गड़बड़ी पैदा कर सकता है।

ऐसे लें सही नींदः अगर आप सप्ताह के पांच दिन 7 से 8 घंटे की पूरी नींद लेते हैं तो सप्ताहांत पर ज्यादा सोने की जरूरत नहीं होती। घर का माहौल शांतिपूर्ण बनाकर रखें, सोने का एक समय निर्धारित करें और प्रतिदिन उस निर्धारित समय पर बिस्तर पर आकर लेट जाएं और सोने का प्रयास करें।

कैफीन से परहेज रखेंः खाना खाने के बाद, खासतौर से रात का डिनर लेने के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करें। क्योंकि इनसे भी नींद नहीं आती और नींद न आने से अगले दिन का पूरा रूटीन गड़बड़ा जाता है।

हल्का भोजन करेंः रात के समय ज्यादा गरिष्ठ भोजन करने की बजाय हल्का-फुल्का भोजन करें और रात को आठ बजे से पहले ही अपना भोजन करें ताकि भोजन सही प्रकार से पच सके।

नियमित व्यायाम करेंः अपनी व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर नियमित योगाभ्यास, मेडिटेशन, वर्कआउट या कोई स्पोर्ट्स की गतिविधि करें ताकि थकान से अच्छी नींद आए।

फोन और लैपटॉप को रखें दूरः रात को सोने से पहले अपने सारे ऑफिस के काम निपटाकर सोएं ताकि बेडरूम में लैपटॉप ले जाने की जरूरत न पड़े। सोने के समय खास तौर पर मोबाइल फोन से दूरी बनाकर रखें। मोबाइल स्क्रॉलिंग के दौरान घंटों गुजर जाते हैं और अगर एक बार नींद आने पर हम न सोएं तो फिर देर रात तक नींद नहीं आती। *

डाइट सजेशन

संध्या सिंह

रेनी सीजन में सुबह-शाम के नाश्ते में यंगस्टर्स का मन कुछ चटपटा खाने का करता है। लेकिन हेल्थ का ध्यान रखते हुए आपको ऐसे ऑप्शंस चुनने चाहिए, जो टेस्टी होने के साथ हेल्दी भी हों।

इस सीजन में यंगस्टर्स के लिए हेल्दी ब्रेकफास्ट के ऑप्शंस

बारिश के मौसम में युवा अकसर तली-भुनी चीजों की ओर आकर्षित होते हैं जैसे पकौड़े, समोसे, फ्राइड राइस, नूडल्स आदि। लेकिन अगर इस मौसम में वे सुबह और शाम के नाश्तों के लिए हेल्दी विकल्प चुनें, तो इसमें उन्हें बढ़िया स्वाद तो मिलेगा ही, उनकी सेहत भी सुरक्षित रहेगी।

ओट्स चीलाः ओट्स चीला सुबह के समय का पसंदीदा स्मार्ट ब्रेकफास्ट हो सकता है। क्योंकि ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है, इसलिए यह बच्चों को सुबह पढ़ाई करने या आपको दफ्तर में फ्रेश और एनर्जी से भरपूर भी रखेगा। इसे बनाना भी बहुत आसान है। ओट्स को पीसकर उसमें दही, कटी हुई सब्जियां जैसे गाजर, शिमला मिर्च, प्याज आदि मिला लें। स्वाद के अनुसार हरी मिर्च और मसाले भी डालकर चीले बनाएं और चाय या कॉफी के साथ गर्मा-गर्म ले सकते हैं।

स्प्राउट भेलः ये प्रोटीन, फाइबर और मिनरल्स से भरपूर और फायदेमंद नाश्ता है। यह इस मायने में

स्मार्ट भी है कि इसे बनाना बहुत आसान है। अंकुरित मूंग या चना, टमाटर, प्याज, नीबू और भुनी मूंगफली को साथ में मिक्स करें। इसमें चाट मसाला मिलाएं और मजे लेकर खाएं। स्वाद तो मिलेगा ही हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद भी होगा।

स्टीम्ड वेज पनीर मोमोजः ये शाम के नाश्ते का बढ़िया विकल्प है। तले हुए चाट पकौड़े की जगह अगर स्टीम्ड मोमोज लिए जाएं तो यह हल्के भी होंगे और शानदार भी।

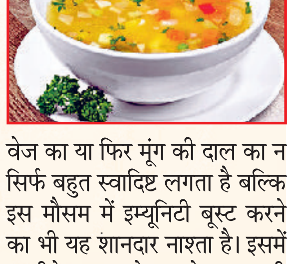
बेसन टोस्टः बेसन टोस्ट या बेसन पैन केक भी हेल्दी नाश्ता हैं, जो सुबह के लिए भी शानदार है और शाम के लिए भी। इसमें बेसन प्रोटीन और आयरन से भरपूर होता है। साथ ही प्याज, टमाटर, हल्दी और अजवाइन की मौजूदगी, इसे स्वाद से भी भरपूर बनाती है। नॉनस्टिक तवे में कम तेल पर इसे सेंककर खाएं मजा आ जाएगा।

फ्रूट-नट योगर्ट बाउलः आजकल युवा इस नाश्ते को बहुत ज्यादा पसंद कर रहे हैं, क्योंकि यह इंस्टाग्राम फ्रेंडली दिखता है और हेल्दी तो होता ही है। इसे बनाने के लिए ग्रीक योगर्ट में कटे हुए फल जैसे सेब, केला, कीवी डालते हैं। कुछ ड्राई फ्रूट्स और थोड़ा शहद मिलाएं। शानदार स्वाद और हेल्दी नाश्ता रेडी हो जाएगा।

स्टीम्ड इडली-पुदीना चटनीः कम ऑयल और ज्यादा टेस्ट पाना है, तो साउथ इंडियन डिश खाएं, जो पेट भारी नहीं करता। चाहें तो रागी इडली या ओट्स इडली भी खा सकते हैं।

मक्का चाटः मक्का चाट या भुट्टा चाट भी बारिश की शामों का एक बेहद परफेक्ट नाश्ता है। उबले हुए मक्के में नीबू, मसाला और धनिया डालें और मजे से खाएं। यह पेट के लिए हल्का और शरीर के लिए पौष्टिक होता है। इसके अलावा युवा हेल्दी रहने के लिए सुबह और शाम की चाय के साथ बिस्कुट की जगह ड्राई फ्रूट्स ले सकते हैं। इसके अलावा बारिश के दिनों में इम्यूनिटी बूस्टर नाश्ते में अदरक, हल्दी, तुलसी और काली मिर्च का जरूर इस्तेमाल करें।

टेस्टी-हेल्दी सूपः सूप विशेषकर ईवनिंग के लिए बेस्ट ऑप्शन है। जब बारिश के रिमझिम मौसम में हल्की ठंड महसूस हो रही हो, तो गर्मा-गर्म सूप जैसे टमाटर या मिक्स



वेज का या फिर मूंग की दाल का न सिर्फ बहुत स्वादिष्ट लगता है बल्कि इस मौसम में इम्यूनिटी बूस्ट करने का भी यह शानदार नाश्ता है। इसमें मल्टीग्रेन या ओट्स ब्रेड का भी शानदार विकल्प मिलता है। *

डॉ. दलबीर सिंह हुड्डा व प्रशासनिक अधिकारी डॉ. सुरेंद्र सिंह ने यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया

राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों ने तिरंगा यात्रा निकाली

झज्जर। तिरंगा यात्रा के दौरान उपस्थित शिक्षक एंव स्वयंसेवी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए प्रबंधक केएम डागर।

बहादुरगढ़। डॉ. रेनू गुलिया के साथ एमडीयू गए स्वयंसेवक। फोटो :हरिभूमि

- सुरेंद्र सिंह ने हर घर तिरंगा अभियान की विस्तृत जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय बिरोहड में राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों द्वारा तिरंगा यात्रा निकाली। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह हुड्डा व प्रशासनिक अधिकारी डॉक्टर सुरेंद्र सिंह द्वारा यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। डॉक्टर सुरेंद्र सिंह ने हर घर तिरंगा अभियान की विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर शिवानी व डॉक्टर सवीन ने स्वयंसेवियों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि वे तिरंगे के साथ सेल्फी लेकर भारत सरकार की वेबसाईट पर अपलोड करें। इस मौके पर सहायक प्रोफेसर सुनील कुमार, डॉक्टर नरेंद्र सिंह, ओमवीर, पवन कुमार, मंजू कुमारी, डॉक्टर सीटू, प्रियंका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों ने निकाली तिरंगा यात्रा

झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में एनएसएस यूनिट के तत्वावधान में हर घर तिरंगा अभियान की शुरुआत की गई। एनएसएस डिस्ट्रिक्ट कोर्डिनेटर अनिल ढुल व प्रोग्राम ऑफिसर भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने नेतृत्व में स्कूल के सैंकड़ों विद्यार्थियों ने तिरंगा यात्रा में भाग लिया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया व प्रबंधक केएम डागर ने यात्रा को हरी झंडी दिखाकर स्कूल प्रांगण से रवाना किया। यह यात्रा स्कूल प्रांगण से शुरू होकर सेक्टर नौ से होती हुई शहीदी पार्क तक पहुंची। स्कूल प्राचार्य निधि कादियान ने बताया कि यात्रा का उद्देश्य विद्यार्थियों के मन में देशभक्ति की भावना को जागृत करना रहा। इस मौके पर एचओडी रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

तिरंगा यात्रा में भाग लेने गए स्वयंसेवक

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बादली के एनएसएस स्वयंसेवक एमडीयू की तिरंगा यात्रा में हिस्सा लेने गए। स्वयंसेवकों के दल को प्राचार्य आनंद कुमार ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। एनएसएस की कार्यक्रम अधिकारी डॉ रेनू गुलिया और संदीप ने स्वयंसेवकों का नेतृत्व किया। उन्हें विश्वविद्यालय में उर्जावान और ज्ञानवर्धक अनुभव मिला।

बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर शहर में निकलेगी विशाल तिरंगा यात्रा

झज्जर। स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर शहर में विशाल तिरंगा यात्रा का आयोजन किया जाएगा। देशभक्ति से ओतप्रोत भव्य आयोजन में राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जांगड़ा मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे और महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम से यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक कर तिरंगा यात्रा की रूपरेखा और तैयारियों की समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि यात्रा में सभी विभाग अपनी सक्रिय भूमिका निभाएं और नागरिकों, खिलाड़ियों, महिलाओं सहित प्रत्येक वर्ग से आह्वान किया कि अधिक से अधिक संख्या में शामिल होकर तिरंगा यात्रा को यादगार बनाएं।

जिलास्तरीय स्पर्धाओं में खिलाड़ियों ने जीते मेडल

विजेता खिलाड़ी अब राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- अंडर 14 आयु वर्ग में लड़कियों व अंडर 17 आयु वर्ग में लड़कों की कबड्डी टीम ने पहला स्थान हासिल किया

हरियाणा स्कूली गेम्स की जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का नाम रोशन किया। अंडर 14 आयु वर्ग में लड़कियों व अंडर 17 आयु वर्ग में लड़कों की कबड्डी टीम ने पहला स्थान हासिल किया। इसके अलावा अंडर 14 आयु वर्ग में लड़कियों की 100 मीटर स्पर्धा पहला तथा शॉटपुट में दूसरा स्थान प्राप्त किया। अंडर 17 आयु वर्ग की लड़कों की तलवारबाजी, हैमर थ्रो और पोल वॉल्ट में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा उनके संस्थान ने अंडर 19 आयु वर्ग में लड़कों की तलवारबाजी में भी स्वर्ण पदक जीता। ये विजेता खिलाड़ी अब राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। इस उपलब्धि पर विद्यालय निदेशक जितेंद्र रोहिल्ला ने विजेता खिलाड़ियों के उज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। कोच के साथ उपस्थित विजेता खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाया दमखम

- प्रतियोगिता का शुभारंभ स्कूल प्रिंसिपल अर्पिता आचार्या ने किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- सेक्टर-2 स्थित केआर मंगलम स्कूल में स्कूली खेलों के तहत जिला स्तरीय लड़कों की कराटे प्रतियोगिता का आयोजन

सेक्टर-2 स्थित केआर मंगलम स्कूल में स्कूली खेलों के तहत जिला स्तरीय लड़कों की कराटे प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ स्कूल प्रिंसिपल अर्पिता आचार्या ने किया।

अंडर-14, 17 और 19 वर्ग में एसआर सेंचुरी स्कूल के दक्ष राठी, कार्तिक खरब, हर्षित कुमार, कुणाल सारस्वत, तेजस, अंश राठी, विवेक, अनमोल, सुमेश जांगड़ा, दीपांशु, वंश शर्मा, केशव व दीपांशु गर्ग ने अपने वर्ग में पहला स्थान प्राप्त किया। डीपीई सुमित छिल्लर ने बताया कि केआर मंगलम स्कूल के लक्षित और कैनव, जीडी गोयनका स्कूल के श्रेय छिल्लर व विशेष गुलिया, श्रीरामा भारती स्कूल के पार्थ व शक्षम भारद्वाज भी अपने वर्ग में शीर्ष पर रहे। इसी तरह फाउंडेशन स्कूल के प्रीत, सोनी स्कूल के जीवेश, बाल भारती स्कूल के अर्जुन, स्कॉलर स्कूल विवान, ऋषिकुल आर्य स्कूल के भविष्य व पीयूष, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीरबरख्ताबाद के राहुल, ज्ञान भारती स्कूल के नितिन, नव ज्योति बेरी स्कूल के पीयूष, एसडी स्कूल के वंश, ऑक्सफोर्ड के मोहित, राजकीय मॉडर्न संस्कृति स्कूल बहादुरगढ़ के तरंग व अंगद, रावमावि कसार के मोहित और आर्य माउंट व्यू स्कूल बहादुरगढ़ के अरिहन ने भी प्रथम स्थान हासिल किया।

ये विजेता अब राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता के दौरान फाइट करते दो खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

विज्ञान प्रश्नोत्तरी में पूजा व नेहा की टीम प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट देकर प्रोत्साहित किया गया

राजकीय महाविद्यालय दुजाना में बुधवार को विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। कार्यवाहक प्राचार्य नसीब सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस इंटर डिपार्टमेंटल विज्ञान प्रश्नोत्तरी में विद्यार्थियों ने उत्साह के साथ भाग लिया। प्रतियोगिता परिणामों में बीएससी द्वितीय वर्ष की छात्रा पूजा व नेहा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट देकर प्रोत्साहित किया गया। इस मौके पर डॉक्टर रजनी, डॉक्टर मोनिका, डॉक्टर अनिल कुमारी, डॉक्टर संजय कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

जिला स्तरीय कबड्डी प्रतियोगिता में सीआर स्कूल की टीम विजयी

झज्जर। स्कूल प्रबंधन समिति सदस्यों के साथ उपस्थित कबड्डी टीम के विजेता खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। सीआर सीनियर सैकेंडरी स्कूल कासनी की कबड्डी की टीम ने जिला स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर स्कूल का गौरव बढ़ाया है। टीम के कोच पवन कुमार ने बताया कि तलाव गांव के राजीव गांधी स्टेडियम में आयोजित प्रतियोगिता में उनके संस्थान की अंडर-19 आयु वर्ग की लड़कों की टीम ने साल्हावास ब्लॉक की तरफ से खेलते हुए फाईनल में मातनहेल ब्लॉक को पराजित कर जिला स्तर पर प्रथम स्थान हासिल किया। इसके अलावा अंडर-14 आयु वर्ग की लड़कों की टीम द्वितीय रही। विद्यालय की चेयरपर्सन सुनील धनखड़ ने दोनों टीमों के विजेता खिलाड़ियों व कोच को सम्मानित किया। इस उपलब्धि पर विद्यालय निदेशक सुखबीर सिहं धनखड़ ने स्कूल स्टॉफ सदस्यों को बधाई देते हुए विजेता खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्यक की कामना की।

बेरी। परेड का निरीक्षण करते हुए एसडीएम रेणुका नांदल। फोटो :हरिभूमि

फुल ड्रेस रिहर्सल में प्रतिभागियों ने तैयारियों को दिया अंतिम रूप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

स्थानीय भागलपुरी चौक स्थित खेल स्टेडियम में बुधवार को स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों को लेकर प्रतिभागियों ने अंतिम अभ्यास किया। फाइनल रिहर्सल के दौरान एसडीएम रेणुका नांदल व एसीपी अनिल कुमार ने परेड निरीक्षण किया तथा मार्च पास्ट की सलामी ली। एसडीएम रेणुका नांदल ने बताया कि स्वतंत्रता दिवस समारोह में दादरी के विधायक सुनील सांगवान मुख्यातिथि के तौर पर शिरकत करेंगे और समारोह में ध्वजारोहण कर परेड की सलामी लेंगे।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 264 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

बजरंग बली मेरी नाव चली, मेरी नाव को पार लगा देना..

- श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 264 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, शिवम तनेजा, रवि यादव, देवेश शर्मा, हरीश अरोड़ा, लक्ष्य वर्मा, रमेश लखेरा, प्रिंस सेठी, अनिल छाबड़ा, प्रिंस सेठी, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, नारायणी सरदाना, शीला देवी चुघ, शांति कटारिया, नीलम, सुरेश गाबा, डिंपल वर्मा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं योगेश रंजन ने श्याम सुंदर बंसरी वाले सानू इतना ना तरसाया कर.. भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा ने जरा सर झुकाओ वासुदेव जी, तेरी टोकरी में त्रिलौकी नाथ है..दिनेश दुजाना ने छोटा सा है एक काम मेरा, श्री राम से मोहे मिला देना..बजरंग बली मेरी नाव चली, मेरी नाव को पार लगा देना..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीरभान वर्मा, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, सुभाष वर्मा, अशोक सलूजा, रुद्र कौशिक, जगदीश रंजन, बंटी खत्री, मनोहर लाल, अमितोज, भवित वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, बंटी खत्री, गुलशन कटारिया, अमन सुखीजा सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजन प्रस्तुत करते हुए गायक कलाकार। फोटो :हरिभूमि

16 को निकलेगी पहली भव्य ध्वजा यात्रा

बहादुरगढ़। प्राचीन श्री परशुराम मंदिर द्वारा इस वर्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर पहली भव्य ध्वजा एवं शोभायात्रा का आयोजन किया जाएगा। शोभायात्रा शनिवार 16 अगस्त को प्राचीन श्री परशुराम मंदिर से प्रातः 8 बजे प्रारंभ होगी। मंदिर में विशेष पूजा-अर्चना और ध्वजा पूजन किया जाएगा।

सूचना

मैं, अजीत सिंह पुत्र श्री अर्जुन सिंह, निवासी नीलाहेड़ी तहसील मातनहेल जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरा पुत्र युद्धवीर सिंह व उसकी पत्नी संगीता दोनों मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिए मैं दोनों को अपनी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उपरोक्त दोनों के साथ किसी भी प्रकार का लेन-देन व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। इसमें मेरी व मेरे परिवार के अन्य सदस्यों की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

नशा विरोधी मानव श्रृंखला बनाई, पौधरोपण कर पर्यावरण के साथ जुड़ने को किया प्रोत्साहित

स्वयंसेविकाओं ने दिया नशे से दूर रहने का संदेश

प्राचार्या ने कहा कि वर्तमान में अधिकांश युवा नशे की लत से ग्रसित हैं। नशा मनुष्य को शारीरिक रूप से कमजोर बनाता है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में नशा मुक्ति सैल, रेडक्रॉस व एनएसएस द्वारा नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आमजन को नशा मुक्ति के प्रति जागरूक करने के लिए रेडक्रॉस स्वयंसविकाओं ने नशा विरोधी मानव श्रृंखला बनाई। साथ ही पौधरोपण कर पर्यावरण के साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित किया।

बहादुरगढ़। पौधे वितरण के बाद छात्राओं के साथ प्रिंसिपल डॉ. राजवंती शर्मा। फोटो : हरिभूमि

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि वर्तमान में अधिकांश युवा नशे की लत से ग्रसित हैं। नशा मनुष्य को शारीरिक रूप से कमजोर बनाता है और मानसिक व बौद्धिक क्षमता को भी प्रभावित करता है। नशे में लिप्त व्यक्ति अपने साथ परिवार का भी दुश्मन है। युवाओं को चाहिए कि वे अपने आप को नशे से दूर रखें और एकाग्रता के साथ अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करें।

रेडक्रॉस व नशा मुक्ति सैल प्रभारी डॉ. शालू शर्मा ने बताया कि स्वयंसेविकाओं ने पोस्टर व स्लोगन बनाकर नशे से दूर रहने का संदेश दिया। डॉ. राजवंती शर्मा ने 35 छात्राओं को पौधे वितरित किए और डॉ. नेहा नैन, डॉ. नैना फोगाट व डॉ. शालू शर्मा के साथ मिलकर छात्राओं, प्राध्यापिकाओं व अन्य कर्मचारियों को नशे से बचने की शपथ दिलाई।

इसके उपरांत स्वयंसेविकाएं डॉ. नेहा नैन व डॉ. दीपिका यादव के साथ एमडीयू द्वारा आयोजित तिरंगा यात्रा में भी शामिल हुईं। एंटी रैगिंग सैल के अंतर्गत तृतीय वर्ष की छात्राओं ने प्रथम वर्ष की छात्राओं विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों की जानकारी दी।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। स्लोगन से अंगदान के लिए प्रेरित करती स्वयंसेविकाएं।

स्लोगन बनाकर अंगदान के लिए किया प्रेरित

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने विश्व अंगदान दिवस पर स्लोगन के माध्यम से अंगदान के लिए प्रेरित किया। स्वयंसेविकाओं के अनुसार अंगदान के महत्व और जीवन बचाने की संभावनाओं के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर है। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने कहा कि अंगदान किसी की जान बचा सकता है और उनके जीवन को एक नई दिशा दे सकता है। अंगदान करने वाले की उम्र 18 से 65 साल के बीच होनी चाहिए और वह पूरी तरह से स्वस्थ होना चाहिए। अंगदाता को कैंसर, एचआईवी, हेपेटाइटिस या अनकंट्रोल्ड डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां नहीं होनी चाहिए। दिल, फेफड़े, लिवर, किडनी, पेनक्रियाज और छोटी आंत जैसे अंगदान किया जा सकता है। एक ब्रेन डेड दाता अपनी दो किडनी, एक लिवर, हार्ट, पेनक्रियाज और छोटी आंत दान कर सकता है, जिससे 8 जिंदगियां बचाई जा सकती हैं।

आज होगी खंड स्तरीय विज्ञान संगोष्ठी

बहादुरगढ़। शिक्षा विभाग के दिशानिर्देशानुसार 14 अगस्त को नूना माजरा के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंडस्तरीय विज्ञान संगोष्ठी आयोजित की जाएगी। बीईओ शेर सिंह ने बताया कि विज्ञान के महत्व को ध्यान में रखते हुए 'क्वांटम युग का आगाज संभावनाए एवं चुनौतियां' विषय पर विज्ञान संगोष्ठी आयोजित की जाएगी। कक्षा 8वीं से 10वीं कक्षा के सरकारी और निजी स्कूलों के विद्यार्थी भाग ले सकते हैं। बीआरपी अर्चना शर्मा ने बताया कि क्वांटम युग कंप्यूटिंग, संचार और सामग्री विज्ञान जैसे क्षेत्रों में अभूतपूर्व प्रगति ला सकता है।

झज्जर। नशे के खिलाफ शपथ लेते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

नशे के खिलाफ शिक्षकों व विद्यार्थियों ने ली शपथ

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में बुधवार को नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत विद्यार्थियों और शिक्षकों ने नशे के खिलाफ सामूहिक शपथ ली। एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया ने सामूहिक शपथ दिलाते हुए कहा कि नशा व्यक्ति को दीमक की तरह अंदर से समाप्त कर देता है। उसकी सोच, आदत, विचार, व्यवहार और भाषा शैली सब कुछ बदल जाता है। नशे से पैसे व समय की बर्बादी के साथ-साथ स्वास्थ्य की भी हानि होती है। उन्होंने अनेक उदाहरण देकर इससे होने वाली हानियों पर विस्तृत जानकारी दी। इस मौके पर एचडी ग्रुप सचिव विशाल नेहरा व हेमंत गुलिया सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। नशे के खिलाफ शपथ दिलाते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

डीसी ने दिलाई नशे के खिलाफ सामूहिक शपथ

झज्जर। बुधवार को नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जिले भर में नशे के खिलाफ सामूहिक शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित किए गए। जिला स्तरीय कार्यक्रम रोडवेज वर्कशॉप परिसर में हुआ। जहां डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने अधिकारियों, कर्मचारियों और उपस्थित जनसमूह को नशे से दूर रहने और दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करने की शपथ दिलाई। उन्होंने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य सामूहिक प्रतिज्ञा, शैक्षिक गतिविधियों और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से नशे के खिलाफ जन आंदोलन खड़ा करना है। उन्होंने कहा कि नशीली दवाओं और मादक पदार्थों का दुरुपयोग समाज और युवा पीढ़ी के लिए गंभीर खतरा है, जिसे रोकने के लिए सभी का सहयोग आवश्यक है।

बहादुरगढ़। बच्चों को शपथ दिलाते इंस्पेक्टर सतीश कुमार। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। पुलिस द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति अभियान के तहत बुधवार को बहादुरगढ़ में स्थित विद्या मंदिर हाई स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बच्चों को नशे के प्रति जागरूक किया गया। नशा न करने की शपथ दिलाई गई। विद्यार्थियों द्वारा जागरूक रैली निकाली गई। निरीक्षक सतीश कुमार ने बताया कि नशा हमारे जीवन को अंधकार की ओर धकेलता है। हमें आर्थिक, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक हानि होती है। बढ़ती आपराधिक वारदातों और दुघटनाओं की भी यह बड़ी वजह है। इसलिए नशे से दूर रहना चाहिए।

गर्ल्स कॉलेज में मनाया एंटी ड्रग्स-डे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में बुधवार को 'एंटी ड्रग्स डे' पर जागरूकता कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या अल्का गुलाटी ने की। उन्होंने छात्राओं को नशे से बचाव के उपाय बताए और समाज में जागरूकता फैलाने का आह्वान किया।

इस दौरान नशा-मुक्ति संदेशों से युक्त पोस्टर तैयार कर प्रदर्शित किए गए और छात्राओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराया गया। कार्यक्रम के संयोजक रामेंद्र हुड्डा ने छात्राओं को नशामुक्त समाज बनाने की शपथ दिलाई। डॉ. सीमा ने कहा कि नशा समाप्त करना हम सबका नैतिक एवं सामाजिक दायित्व है। छात्राओं को इस दिशा में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। मौके पर डॉ. सुदेश राठी, रविंद्र यादव, डॉ. शशि भारद्वाज, डॉ रेखा, मंजू छिकारा और रेखा आदि ने छात्राओं को नशामुक्त वातावरण बनाने का संकल्प दिलाया।

बहादुरगढ़। नशा विरोधी संदेश देती गर्ल्स कॉलेज की छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। नशा से दूर रहने की शपथ लेते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

विद्यार्थियों ने ली नशे से दूर रहने की शपथ

झज्जर। आरईडी स्कूल छुछकवास में बुधवार को नशा मुक्त हरियाणा अभियान के अंतर्गत एक कार्यक्रम का आयोजन कर विद्यार्थियों को नशे के प्रति जागरुक किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों व शिक्षकों ने नशा न करने और नशामुक्त समाज के निर्माण में योगदान देने की शपथ ली। प्राचार्या सरिता मल्हान ने कहा कि नशा व्यक्ति के जीवन को अंधकार की ओर ले जाता है, इसलिए हमें इसे न केवल स्वयं दूर रहना चाहिए बल्कि समाज को भी इसके दुष्प्रभावों से बचाना चाहिए। उन्होने विद्यार्थियों से नशे के खिलाफ जागरुकता फैलाने का आह्वान किया। इस मौके पर सेकेंडरी विंग हेड सुनील कादियान सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

छारा कॉलेज में एंटी रैगिंग शपथ दिलाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में कार्यकारी प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल के कुशल दिशानिर्देशन में एंटी ड्रग्स कमेटी द्वारा विद्यार्थियों व शिक्षकों को शपथ दिलवाई गई।

नशा जागरूकता अभियान के अंतर्गत 'से येस टू लाइफ, नो टू ड्रग्स' का नारा देते हुए सभी ने नशा मुक्ति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। एंटी रैगिंग कमेटी के इंचार्ज डॉ. संजय देसवाल ने रैगिंग के दुष्परिणामों पर विस्तारपूर्वक व्याख्यान दिया। विद्यार्थियों को 'नो रैगिंग' की शपथ दिलवाई। उन्होंने कहा कि रैगिंग न केवल कानूनन दंडनीय अपराध है, बल्कि यह स्वस्थ शैक्षणिक वातावरण के लिए भी हानिकारक है।

बहादुरगढ़। छारा कॉलेज में विद्यार्थियों को शपथ दिलाती डॉ. अनीता दलाल।

शिक्षकों और विद्यार्थियों ने ली नशा मुक्ति की शपथ

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में नशा निषेध क्लब के तत्वावधान में नशे का प्रयोग न करने के लिए शपथ ली गई। प्राध्यापक डॉक्टर प्रताप फलसवाल के निर्देशन में महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों तथा विद्यार्थियों को महाविद्यालय परिसर और किसी भी सार्वजनिक स्थल पर नशे का प्रयोग न करने की शपथ दिलाई गई और नशे के दुष्प्रभावों पर भी चर्चा की गई। धूम्रपान एवं तंबाकू उत्पाद नियंत्रण क्लब के नोडल अधिकारी शिव शंकर ने बताया कि महाविद्यालय परिसर को पहले से ही धूम्रपान और तंबाकू उत्पाद मुक्त परिसर घोषित किया जा चुका है। हमें इस प्रकार की बुराई को मिटाने के लिए समय-समय पर जन जागरण अभियान चलाते रहना चाहिए, जिससे लोग नशे से दूर रहें और स्वस्थ रहें।

झज्जर। कॉलेज परिसर में विद्यार्थी और प्राध्यापक नशा मुक्ति की शपथ लेते हुए।

एचएसएफसी (हाई स्कूल फुटबॉल क्लब) टीम बनी विजेता

बहादुरगढ़। ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम में 12 अगस्त को एचएसएफसी (हाई स्कूल फुटबॉल क्लब) टीम एवं एसआरबीएस (श्री राम भारती स्कूल) टीम में प्रतिस्पर्धात्मक फुटबॉल मैच खेला गया, जिसमें एचएसएफसी (हाई स्कूल फुटबॉल क्लब) टीम विजेता रही एवं विजेता टीम के खिलाड़ी अपने कोच एवं कप के साथ प्रसन्न मुद्रा में।

बहादुरगढ़। श्रीकृष्ण की जीवन-लीला पर आधारित प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

कन्हैया की धुन पर झूम उठा डीएवी स्कूल

बहादुरगढ़। शहर के डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में बुधवार को जन्माष्टमी का पर्व बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा नेता दिनेश कौशिक, जोगेंद्र छिल्लर, पूनम छिल्लर, अंजू अग्रवाल और आर्य समाज के सदस्यों ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों को सराहा। श्रीकृष्ण के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में हुए कार्यक्रम की शुरुआत में प्रधानाचार्य राजदीप कुलश्रेष्ठ ने अतिथियों के साथ मिलकर दीप प्रज्वलन किया। कार्यक्रम का संचालन प्रेम, पूजा व पंकज ने किया। नर्सरी से पांचवीं कक्षा के छात्रों ने भगवान श्रीकृष्ण की जीवन-लीला पर आधारित रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। कृष्ण-राधा नृत्य-नाटिका, गीता श्लोक वाचन और श्री कृष्ण के जीवन प्रसंगों पर आधारित लघु नाटक का मंचन किया। दही-हांडी प्रतियोगिता सबसे रोमांचक रही। अतिथियों ने कहा कि योगीराज श्री कृष्ण का जीवन हमें धर्म, कर्म, साहस और प्रेम का संदेश देता है। हमें उनके आदर्शों को जीवन में उतारना चाहिए। हमें उनके जीवन से प्रेरणा लेकर अपने जीवन को सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ाना चाहिए। कार्यक्रम में आर्य समाज के ब्रह्मजीत छिकारा, जयपाल दहिया, बिजेंद्र खोखर, सतपाल वत्स आदि मौजूद रहे। शांति पाठ के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

केंद्रीय ऊर्जा, आवास और शहरी विकास मंत्री मनोहर लाल खट्टर बीती रात गौरेया टूरिस्ट कांप्लेक्स में पहुंचे तो भाजपा के विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक ने उनका भव्य स्वागत किया। इस दौरान उनके साथ हलके के विकास कार्यों पर विस्तृत चर्चा की।

भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने शहर में सड़क निर्माण, पेयजल आपूर्ति, सीवरेज व्यवस्था, स्वास्थ्य और शिक्षा से संबंधित विकासपरक परियोजनाओं के हालात से पूर्व मुख्यमंत्री खट्टर को अवगत कराया। साथ ही उन्होंने क्षेत्र की जनता की अपेक्षाओं और प्राथमिकताओं के अनुरूप नए विकास कार्यों की जरूरत पर भी बात रखी। उन्होंने उम्मीद जताई कि मनोहर लाल खट्टर के मार्गदर्शन और अनुभव से क्षेत्र में विकास कार्यों को नई ऊर्जा और दिशा मिलेगी। मनोहर लाल खट्टर ने भी दिनेश कौशिक को भी जनता की सेवा के लिए निरंतर सक्रिय रहने का आशीर्वाद दिया। उन्होंने आश्वस्त किया कि बहादुरगढ़ के विकास को केंद्र और राज्य सरकार की प्राथमिकता सूची में रखा जाएगा और आवश्यक योजनाओं के लिए पूरा सहयोग मिलेगा। इस अवसर पर जगदीश एलाहाबादी व राम अहलावत आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। मनोहर लाल का स्वागत करते दिनेश कौशिक।

बहादुरगढ़। लोगों को तिरंगा झंडे भेंट करते वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन। फोटो : हरिभूमि

पंकज जैन ने वितरित किए तिरंगे

बहादुरगढ़। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर पूरे देश में चल रहे 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने बहादुरगढ़ में लोगों को तिरंगे वितरित किए। उन्होंने लोगों से अपने घरों, कार्यालयों और प्रतिष्ठानों पर तिरंगा लगाने का आह्वान किया। डॉ. पंकज जैन ने कहा कि तिरंगा हमारे देश की आन, बान और शान का प्रतीक है। पीएम नरेंद्र मोदी की अपील पर बहादुरगढ़ में भी भाजपा कार्यकर्ताओं की तिरंगा यात्राओं में हर वर्ग के लोग उत्साहपूर्वक भाग ले रहे हैं। जैन ने कहा कि आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर हमें देश की एकता और अखंडता की रक्षा के लिए सदैव तत्पर रहने का संकल्प लेना चाहिए।

बहादुरगढ़। कथा शुभारंभ अवसर पर कलश यात्रा निकालती महिलाएं।

टांडाहेड़ी में कलश यात्रा के साथ श्रीमद्भागवत कथा शुरू

बहादुरगढ़। गांव टांडाहेड़ी में बुधवार को श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ की शुरुआत हुई। कथा का शुभारंभ कलश यात्रा से हुआ। बड़ी संख्या में महिलाएं कलश यात्रा में शामिल हुईं। यात्रा के बाद विधिपूर्वक कलशों की स्थापना की गई। कथा का आयोजन गांव के श्रीराधा कृष्ण मंदिर परिसर में किया जा रहा है। पहले दिन कथा पंडाल में श्रद्धालुओं की काफी भीड़ उमड़ी। पंडाल में भक्तों ने मधुरमयी संगीत के बीच कथा का आनंद लिया। वृंदावन से पधारे पं. नेकराम शास्त्री ने भक्तों को कथा का रसपान कराया। उन्होंने श्रीमद्भागवत का महत्व बताते हुए कहा कि भागवत के श्रवण मात्र से कष्ट दूर हो जाते हैं। यह केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन का सार है। यह हमें धर्म, भक्ति और सदाचार की राह पर चलना सिखाता है। उन्होंने श्रद्धालुओं को प्रेरित किया कि भागवत की शिक्षाओं को व्यवहार में अपनाकर जीवन को सुखमय बनाया जा सकता है। आयोजकों के अनुसार, कथा दोपहर 12 से तीन बजे 19 अगस्त तक जारी रहेगी। आगामी 20 अगस्त को हवन व भंडारे के साथ कथा का समापन किया जाएगा।

तीन शक्ति मंदिर में होगा भव्य कार्यक्रम

बहादुरगढ़। जटवाड़ा मोहल्ला स्थित तीन शक्ति मंदिर जनसुधारक सभा जटवाड़ा में जन्माष्टमी पर्व श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया जाएगा। भव्य धार्मिक आयोजन होगा। आयोजन की तैयारियां जोरों पर है। इस बारे में जानकारी देते हुए पूर्व प्रधान शिवकुमार वर्मा ने बताया कि इस दफा 77वां महोत्सव मनाया जाएगा। जन्माष्टमी पर दिनभर भक्तिमय कार्यक्रम होंगे। मधुर भजनों से कान्हा की महिमा का गुणगान किया जाएगा। मनमोहक झांकियां आकर्षण का केंद्र रहेंगी।

जिला स्कूल तैराकी प्रतियोगिता के विजेता तैराक अब स्टेट लेवल पर करेंगे प्रतिभागिता

अंडर-19 में अतुल धनखड़ और अंडर-17 में जयवर्धन राव जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एचएल सिटी में स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी के स्पोर्टस कॉम्पलेक्स में जिला स्कूल तैराकी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में अंडर 14, अंडर 17 और अंडर 19 वर्ग के बीच मुकाबले हुए। भारतीय तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने प्रतियोगिता का शुभारंभ किया।

प्रतियोगिता संयोजक डीपीई संदीप कुमार ने बताया कि डीईओ राजेश खन्ना के मार्गदर्शन में स्पर्धा संपन्न हुई। अंडर-19 आयुवर्ग की 100 मीटर ब्रैस्टस्टॉक में अतुल धनखड़ ने पहला और नीतिन काजला ने दूसरा स्थान हासिल किया। अंडर-17 आयुवर्ग के 50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में जयवर्धन राव ने पहला और नीतेश खत्री ने दूसरा स्थान हासिल किया।

बहादुरगढ़। बुधवार को जिला स्कूल तैराकी प्रतियोगिता शुरु करवाते अनिल खत्री व विजेता तैराकों के साथ भारतीय तैराकी संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री। फोटो : हरिभूमि

अंडर-14 आयुवर्ग के 100 मीटर बटरफ्लाई इवेंट में सिद्धांत ने पहला और लक्ष्य ने दूसरा, 100 मीटर फ्री स्टाईल में मयंक ने पहला और चैतन्य मलिक ने दूसरा, 50 मीटर फ्री स्टाईल में मयंक यादव ने पहला और मयंक ने दूसरा, 50 मीटर बटरफ्लाई में मयंक यादव ने पहला और सिद्धांत ने दूसरा, 50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में दिव्यांस ने पहला और मयंक ने दूसरा, 50 मीटर बैकस्ट्रॉक में विहान ने पहला और मयंक ने दूसरा स्थान हासिल किया।

अंडर-17 आयुवर्ग के 50 मीटर फ्रीस्टाईल में कार्तिक काजला ने पहला और जय ने दूसरा स्थान, 50 मीटर बटरफ्लाई में कार्तिक ने पहला और गौरव ने दूसरा, 100 मीटर फ्री स्टाईल में ध्रुव सिंह ने पहला और सुमित ने दूसरा, 50 मीटर बैकस्ट्रॉक में तुषार ने पहला और नितेश खत्री ने दूसरा, 100 मीटर बटरफ्लाई में दिक्षित ने पहला और रूद्रा ने दूसरा, 100 मीटर बैकस्ट्रॉक में तुषार ने पहला और चेतन ने दूसरा स्थान हासिल किया।

अंडर-19 आयुवर्ग की 200 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में नीतिन ने पहला और शोभित ने दूसरा, 100 मीटर बटरफ्लाई में हर्षित ने पहला और हिमांशु ने दूसरा, 100 मीटर बैकस्ट्रॉक में गौरव ने पहला, 50 मीटर बैकस्ट्रॉक में अमित ने पहला और गौरव ने दूसरा स्थान, 100 मीटर फ्री स्टाईल में मनीष ने पहला और अमित ने दूसरा, 50 मीटर फ्री स्टाईल में मनीष ने पहला और अतुल धनखड ने दूसरा, 50 मीटर बटरफ्लाई में मनीष ने पहला और लक्ष्मण ने दूसरा, 50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में नीतिन ने पहला और अतुल धनखड़ ने दूसरा स्थान हासिल किया।

विजेता तैराक अब राज्य स्कूल तैराकी प्रतियोगिता में भाग लेंगे। इस दौरान सुरेश जून, प्राचार्य प्रवीन, डीपीई मंजीत, डीपीई उर्वशी, तैराकी कोच साई जाधव, डीपीई दिनेश कुमार, डीपीई वैशाली शर्मा, जयवीर डीपीई, बिजेंद्र डीपीई, पीटीआई रतन कुमार और तैराकी कोच पदमपाल भी मौजूद रहे।