



सीपी स्टा रीक्षा में राष्ट्रीय स्तर पर प्रदान की जाएगी 150 करोड़ रुपये की छात्रवृत्ति

झज्जर। कैरियर पॉइंट अकादमी में सीपी स्टा रीक्षा का आयोजन किया जा रहा है। इस परीक्षा की खास बात यह है कि इसमें सातवीं कक्षा से 12वीं कक्षा तक के विद्यार्थी ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही तरीके से परीक्षा दे सकते हैं और परीक्षा में बैठने वाले विद्यार्थियों में से जो सफल रहेंगे उन विद्यार्थियों के लिए राष्ट्रीय स्तर पर 150 करोड़ रुपये की छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। यह जानकारी देते हुए सीपी संस्थान के प्रमुख ने बताया कि विद्यार्थियों में प्रतियोगिता की भावना को बढ़ाने के लिए उन्हें प्रतियोगी परीक्षाओं में बैठने के लिए तैयार करने हेतु इस परीक्षा का आयोजन किया जा रहा है। क्षेत्र में यह परीक्षा कैरियर पॉइंट अकादमी सीपी स्टा स्कॉलरशिप टेस्ट फॉर एडमिशन एंड रिकॉग्निशन परीक्षा का आयोजन किया जा रहा है। सीपी संस्थान प्रमुख ने बताया कि प्रतिभाशाली छात्रों की पहचान कर उन्हें JEE, NEET और अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए मजबूत आधार प्रदान करना उनका उद्देश्य है। खास बात यह है कि इस परीक्षा से संस्थान में प्रवेश हेतु मेरिट का निर्धारण किया जाएगा, जिसमें चयनित विद्यार्थियों को फीस के रूप में छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी। सीपी संस्थान के प्रमुख ने बताया कि सातवीं कक्षा से 12वीं कक्षा तक का कोई भी विद्यार्थी ऑफलाइन और ऑनलाइन इस प्रतियोगी परीक्षा में बैठ सकता है। उन्होंने बताया कि ऑफलाइन परीक्षा सत्र में 21 और 28 सितंबर 2025 को आयोजित की जाएगी, जबकि ऑनलाइन परीक्षा का दिवस 30 सितंबर 2025 रहेगा। झज्जर में ऑफलाइन होने वाली परीक्षा में पहले स्लॉट 10 बजे का, दूसरा 1 बजे और तीसरा शाम 4 बजे का रहेगा। उन्होंने यह भी बताया कि इस प्रतियोगी परीक्षा में बैठने के लिए किसी भी प्रकार का कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा और इसका परीक्षा केंद्र कैरियर पॉइंट अकादमी रहेगा। सीपी संस्थान के प्रमुख ने बताया कि पहले बार राष्ट्रीय स्तर पर 150 करोड़ रुपये की छात्रवृत्ति है जो कोर्स में ग्राइस की छूट के रूप में प्रदान की जाएगी। संस्थान के टारगेट की जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि JEE और NEET की कोचिंग में स्कॉलरशिप के आधार पर यह परीक्षा के परिणाम पर निर्भर करेगा कि आप कितनी छात्रवृत्ति प्राप्त करते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि प्रतिभाशाली विद्यार्थियों की उत्तर गुरितका का गहराई से मूल्यांकन किया जाएगा और विद्यार्थियों को कैरियर गाइडेंस और कोचिंग एडमिशन में प्राथमिकता दी जाएगी। सीपी स्टा एक राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली प्रतिभा खोज प्रतियोगिता है जो विद्यार्थियों को उनकी शैक्षिक क्षमताओं का आकलन करने और उन्हें छात्रवृत्ति प्रदान करने हेतु आयोजित की जाती है। ऐसे में अकादमी के विद्यार्थियों के लिए भी यह सुनहरा अवसर है कि वह इस परीक्षा के लिए अपना गंजीकरण करियर पॉइंट, कोटा अकादमी, बिहार आरसीआईआई बैंक, बैंक लेब अकादमी पर आकर कर सकते हैं।

किसी भी संबंध में जानकारी के लिए वे हेल्पलाइन नंबर 9996 262381, 9996 262382 पर संपर्क कर सकते हैं।

We are Hiring Join our Team Open Position
1. Counsellor (Having experience of 2 or more years.) **2. Tele-Caller**
 Drop cv- jhajjar@cpuniverse.in Walk-In-Interview, **Contact No. 9350780343, 7027007240**

CAREER POINT STAR 32+ Years of Legacy Now in Jhajjar
 Scholastic Test for Analysis and Reward
WHY JUST DREAM Make it true with us!
SCHOLARSHIP'S upto ₹150 cr
 JHAJJAR CENTRE: Near ICICI Bank, Bank Lane Rohtak Road
 Call: 999 6262 381, 999 6262 382 | Mail: jhajjar@cpuniverse.in

आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस एवं शिक्षक दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

ओमेक्स की लिफ्ट में फंसे डॉक्टर

बहादुरगढ़। शहर की पॉश रिहायशी सोसायटी ओमेक्स जी प्लस श्री में लिफ्ट में खराबी के कारण एक डॉक्टर करीब आधे घंटे तक फंसे रहे। स्थानीय निवासियों के प्रयास से उन्हें सुरक्षित बाहर निकाला गया। इस



- डॉ. सुशील राणा सुबह घर से क्लिनिक के लिए निकल रहे थे
- लिफ्ट में चढ़े तो वह कुछ ही दूरी नीचे जाने के बाद बंद हो गई
- लिफ्ट में खराबी के कारण आधे घंटे तक अंदर फंसे रहे

घटना के बाद सोसायटी के लोगों में मेंटेनेंस कंपनी के खिलाफ नाराजगी देखने को मिली। जानकारी के अनुसार, सोसायटी के निवासी डॉ. सुशील राणा सुबह अपने घर से क्लिनिक के लिए निकल रहे थे। जैसे ही वे लिफ्ट में चढ़े तो लिफ्ट कुछ ही दूरी नीचे जाने के बाद अचानक बंद हो गई। डॉक्टर ने तुरंत इमरजेंसी बटन दबाकर मदद मांगी। शोर सुनकर आसपास के लोग मौके पर इकट्ठा हुए और करीब आधे घंटे की मशक्कत के बाद लिफ्ट का दरवाजा खोलकर उन्हें सुरक्षित बाहर निकाला गया। स्थानीय निवासियों का कहना है कि सोसायटी में लिफ्ट की हालत लंबे समय से खराब बनी हुई है। बिजली जाने पर लिफ्ट के पावर बैकअप की बैटरी काम नहीं करती, जिससे ऐसे हादसों का खतरा बढ़ जाता है। डॉ. राणा ने बताया कि लिफ्ट की नियमित मेंटेनेंस नहीं होने के कारण यह बार-बार खराब हो जाती है। इससे बुजुर्गों और बच्चों को भी कई बार परेशानी झेलनी पड़ी है। लोगों ने कहा कि सोसायटी की देखरेख कर रही कंपनी उनकी शिकायतों पर ध्यान नहीं देती और फोन कॉल तक नहीं उठाती। इसके अलावा, सोसायटी में सफाई व्यवस्था और पीने के पानी की आपूर्ति भी संतोषजनक नहीं है।

डीसी ने क्षतिग्रस्त ड्रेन नंबर-आठ के निर्माण कार्य का किया निरीक्षण



झज्जर। बुधवार सांय डीसी स्पेशल रविन्द्र पाटिल ने किल्लोई गांव के पास क्षतिग्रस्त ड्रेन नंबर-आठ का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने मौके पर चल रहे तटबंध निर्माण कार्य का निरीक्षण किया और अधिकारियों से स्थिति की जानकारी ली। इसमें ने बताया कि ड्रेन नंबर-आठ के क्षतिग्रस्त हिस्से पर मरम्मत और मजबूतीकरण का काम तेजी से किया जा रहा है, ताकि बारिश के दौरान किसी भी प्रकार का रिसाव या क्षति न हो और आसपास के गांवों में जलभरपव न हो सके।

JJ INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
 (जीवन ज्योति हॉस्पिटल)
 SUPER SPECIALITY HOSPITAL, BAHADURGARH
स्वास्थ्य सेवा में गौरवपूर्ण 22 साल
 2003 - 2025

SECONDARY CARE SERVICES

- Obs & Gynae
- Paediatric & New Born Care
- Orthopaedics
- Medicine
- Surgery
- Ophthalmology
- Physiotherapy
- ENT

SUPER SPECIALITY SERVICES

- IVF & Test Tube baby
- Joint Replacement, Arthroscopy & Spine
- New Born Intensive care
- Neurology & Neurosurgery
- Urology, Andrology & Stone Clinic
- Gastroenterology
- Dialysis
- ICU & Critical Care

24 HOURS EMERGENCY | **6 VARIETY OF ROOMS** | **MULTI SLICE CT SCAN & ULTRASOUND**
FULLY AUTOMATED LAB | **ICU, NICU & PAEDIATRIC ICU** | **BLOOD CENTER**
 Metro Pillar No. 792, Bahadurgarh (HR) - 124507
 Ph. No. : 7056100100, 7056682006, 7056682015
 cm@jjmedicalinstitute.com | jjmedicalinstitute.com

ONOUR PANEL: ECHS, ESIC, DTC, AAYUSHMAANBHARAT, HARYANAGOVERNMENT, DELHI GOVERNMENT (DGHS), DMRC, INDIAN OIL, HPCL & ALL INSURANCE CO.

हरिभूमि हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

M.R. SCHOOL - JHAJJAR
 HARYANA'S LEADING GROUP IN EDUCATION
 (Affiliated to CBSE New Delhi, Code No. 530955) Hassanpur, Jhajjar
 Helpline : 01251-297011, 8397922929, 8053922929
 Website : www.mrschool.edu.in Email : info@mrschool.edu.in
 Session:- 2025-26

शैक्षणिक, संस्कार, अनुशासन और खेलों के क्षेत्र में सबसे आगे

Estd-1993
 विद्यया विन्द्यते अमृतम्
Managing Director
Sombir Kodaan



सबसे अच्छा शिक्षक आपको #Answer नहीं देता !
 वो आपको अन्दर #Answer खुद ढूँढने की #चिंगारी जला देता है!!



M.R. SCHOOL - JHAJJAR CAMPUS
 M.R. COLLEGE OF EDUCATION - JHAJJAR CAMPUS

INSTITUTIONS RUNNING UNDER THE AEGIS OF M.R. GROUP
 M.R. COLLEGE OF VETERINARY SCIENCE & RESEARCH CENTRE, JHAJJAR

BIRLA INTERNATIONAL SCHOOL - REWARI CAMPUS
 Haryana's Most Love M.R. Smart World Pre-School
 Daycare Facility
M.R. SMART WORLD PRE-SCHOOL
 Learning Blossoms Here
 Admission Open For the New Session: 2025-26
 Play Group to Grade - IV
 M. : 96675-76009 / 78008-22008
 G. B. W. Plot No.-327, Sector-6, Jhajjar -124103 (Hry.)

भारत के द्वितीय राष्ट्रपति
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन जी
 की जयंती पर
 शत-शत नमन
शिक्षक दिवस
 की हार्दिक शुभकामनाएं..



जब ना जा पाएं जिम घर पर ऐसे करें एक्सरसाइज

लगातार हो रही बारिश की वजह से अगर आप वॉक करने या एक्सरसाइज करने नहीं जा पा रहे हैं, तो इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। अपने वर्कआउट के तरीके में थोड़ा बदलाव करके अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

फिटनेस

किरण भास्कर



बारिश के मौसम में अक्सर जिम जाकर वर्कआउट करने या पार्क में जाकर वॉक करने में परेशानी होती है। इस कंडीशन में आप कुछ आसान तरीके अपनाकर घर में ही अपनी फिटनेस को मेटेन कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पाट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

टाइम पीरियड: घर में ही रोजाना एक्सरसाइज के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालें। इसके लिए आप एक टाइम फिक्स कर सकते हैं। सुबह या शाम जो भी समय हो, उस टाइम एक्सरसाइज करें। बारिश की वजह से यदि जिम नहीं जा पाते, तो स्पाट रनिंग और डांसिंग जैसी इंडोर एक्सरसाइज कर सकते हैं। घर के अंदर रहकर भी आप 10 से 15 मिनट की वॉक कर सकते हैं।

उम्र का रखें ख्याल: घर में एक्सरसाइज करने के दौरान अपने परिवार से कम आयु के सदस्यों से किसी तरह की प्रतिस्पर्धा करने के चक्कर में ज्यादा और कठिन एक्सरसाइज न करें। 50 और 60 पार के पुरुष और स्त्रियों को हल्के-फुल्के योगासन घर के भीतर ही रहकर करने चाहिए।

सीढ़ियों पर चढ़ना-उतरना: अपनी सोसायटी के भीतर वॉकिंग करने के अलावा घर की सीढ़ियां चढ़ने और उतरने का व्यायाम भी आपको फिट बनाए रखता है। बस कुछ मिनटों के लिए सीढ़ियां चढ़ना और उतरना करके भी आप फिट रह सकते हैं।

योगासन करें: मानसून के दौरान स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों अपना असर दिखाना शुरू कर देती हैं। इन दिनों अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने और सांस संबंधी समस्याओं को कम करने में योगासन अच्छी भूमिका निभा सकता है। घर के भीतर रहकर ऑनलाइन क्लासेस के जरिए भी आप एक्सरसाइज कर सकते हैं।

डांसिंग है बेस्ट: डांस भी एक बेहतरीन वर्कआउट है। यह जरूरी नहीं कि आपको डांस आता ही हो। जब घर के भीतर रहकर वर्कआउट करना है, तो हाई एनर्जी गाने चलाकर या टीवी की स्क्रीन पर मशहूर गानों में नृत्य करने वाले को देखकर उसके जैसे नृत्य करने से आप इंडोर वर्कआउट कर सकते हैं। यंगस्टर्स के लिए तो यह बेस्ट ऑप्शन है।

घर में बनाएं जिम: यदि आपके घर में पर्याप्त स्थान है तो घर का एक कोना या एक कमरा इसके लिए निर्धारित करें और कुछ बेसिक एक्सरसाइज के उपकरण जैसे डंबल, योगा मैट, रजिस्टर्ड बेल्ट वगैरह का इस्तेमाल करते हुए वर्कआउट करें। स्क्वैस या बैडमिंटन, टेबल टेनिस जैसे इंडोर स्पोर्ट्स के द्वारा भी

वर्कआउट किया जा सकता है। खेल-कूद हमारी कैलोरिज को बर्न करने के साथ साथ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए भी हमें मोटिवेट करता है।

वार्मअप करें: घर में रहने के दौरान अगर एक्सरसाइज कर रहे हैं तो किसी भी तरह की कठोर एक्सरसाइज को शुरू करने से पहले खुद को वार्मअप करना जरूरी है। घर में रहकर रस्सी कूदना, जॉगिंग, स्टेबल जॉगिंग जैसे व्यायाम किए जा सकते हैं। इसके अलावा स्ट्रेचिंग या शरीर को अपनी ओर खींचना और फिर मांसपेशियों को ढीला छोड़ना भी एक ऐसा व्यायाम है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह एक किस्म का ऐसा व्यायाम है, जो संगीत सुनते-सुनते उसकी तर्ज पर कदमताल करते हुए आसानी से किया जा सकता है।

एरोबिक्स: एरोबिक्स, मांसपेशियों को मजबूत बनाने, वजन कम करने वाला तो होता ही है, योगासन की तरह यह भी एक अच्छा वर्कआउट है। यह जिम जाए बिना फिट रहने का एक अच्छा तरीका है।

घरेलू काम: हालांकि गृहिणियों के लिए भी माना जाता है कि घर के काम करना एक बेहतरीन वर्कआउट है। इसके बावजूद उनके लिए यह पर्याप्त व्यायाम नहीं होता। घर के कामों के अलावा भी उन्हें योगासन, वाकिंग या अपनी रूचि के अनुसार कोई न कोई वर्कआउट करने की जरूरत पर बल दिया जाता है। अब जब रेग्युलर जिम में जाकर सब एक्सरसाइज करना संभव न हो तो घर पर ही रहकर पौधों की अच्छी सी देखभाल करें, घर की साफ-सफाई करें, अपनी अलमारियों को रि-अरेंज करें। कपड़ों को हाथ से धोएं यानी घर के कामों को ही अपना वर्कआउट बना लें।

बारिश को एंजॉय करें: अगर बाहर हल्की बूँदा-बाँदी हो रही है, तो अपनी बिल्डिंग के जॉगिंग ट्रेक या पड़ोस के पार्क में ही जाकर वॉक कर सकते हैं। बाहर जाते समय अपने रनिंग शूज जरूर पहनकर जाएं ताकि फिसलकर गिरने का खतरा न रहे। पार्कों में आजकल एक्सरसाइज करने के लिए काफी अच्छी व्यवस्था होती है, उन्हीं में जाकर बारिश की फुहारों का मजा लेते हुए एक्सरसाइज का फायदा उठाएं। *

डाइट एडवाइस

डॉ. रचना कटारिया

आहार विशेषज्ञ, दिल्ली

उम्रदराज लोगों को अक्सर पैरों में बहुत कमजोरी और थकावट महसूस होती है। डॉक्टर मानते हैं कि ऐसा शरीर में एसेंशियल विटामिन-मिनरल की कमी से होता है। इसके लिए उनके खान-पान का समुचित ध्यान रखना और जरूरत हो तो डॉक्टर के परामर्श से संबंधित सप्लीमेंट देना जरूरी है। इन दिनों चल रहे इंटरनेशनल न्यूट्रीशन वीक (1-7 सितंबर) के अवसर पर इस बारे में दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारी।

जरूरी हैं विटामिन-मिनरल

विटामिन डी, कैल्शियम और विटामिन के-2 मिलकर हमारी हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं। जबकि विटामिन बी12, विटामिन सी, मैग्नीशियम और विटामिन ई मसल्स की फंक्शनिंग और रिकवरी में सपोर्ट देते हैं। यहां अब आपको विस्तार से बताते हैं कि कौन सा विटामिन किसलिए जरूरी है?

विटामिन डी

विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहते हैं। यह बॉस और मसल्स दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। यह कैल्शियम को हड्डियों में अवशोषित करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत बनी रहती हैं। न्यूरोमस्क्यूलर फंक्शन को भी सपोर्ट करता है, जिससे मसल्स-फंक्शन इंफ्रूव होता है। विटामिन डी के लिए रोजाना सुबह या शाम धूप में 20 से 30 मिनट इस तरह बैठना चाहिए कि बैठते समय शरीर के अधिकांश अंग सीधे सनलाइट के एक्सपोजर में हों। खासकर कमर और पैरों पर डायरेक्ट धूप जरूर पड़नी चाहिए। धूप के अलावा मछली, अंडे की जर्दी और दूध में भी विटामिन डी होता है। इसके आहार में शामिल कर सकते हैं। आमतौर पर बुजुर्गों को रोजाना 800 से लेकर 1000 इंटरनेशनल यूनिट्स विटामिन डी की जरूरत होती है। डॉक्टर के परामर्श से उनको विटामिन डी सप्लीमेंट्स भी दे सकते हैं।

विटामिन बी12

यह विटामिन पैरों की मसल स्ट्रेंथ और कोऑर्डिनेशन को प्रॉब्लम रखने और बाँड़ी का बैलेंस बनाने में मदद करता है। अध्ययनों से भी साबित हुआ है कि उम्रदराज लोगों में विटामिन बी12 का अभाव लेवल होने से उनकी मसल स्ट्रेंथ और फिजिकल फंक्शन बेहतर होता है। विटामिन बी12 अधिकतर नॉन-वेजिटेरियन फूड्स में पाया जाता है जैसे- अंडे, मटन, चिकन, फिश और दूध। वेजिटेरियन लोग बी12 फर्टिफाइड सीरियल्स ले सकते हैं या फिर इसके सप्लीमेंट्स लेना शुरू कर सकते हैं। हमारी बाँड़ी को रोजाना 2.4 माइक्रोग्राम बी12 की जरूरत होती है। लेकिन शरीर में बी12 का अब्सॉर्प्शन रेट

साठ की उम्र पार करने के बाद धीरे-धीरे बॉस और मसल्स वीक होने लगती हैं। पैरों पर इसका सबसे अधिक असर दिखता है। इससे बचने के लिए ओल्ड एज के लोगों को पर्याप्त मात्रा में कुछ जरूरी विटामिन और मिनरल को अपनी डेली डाइट में शामिल करना चाहिए। इस बारे में आपको यहां दे रहे हैं बहुत उपयोगी जानकारियां।

बुजुर्गों की बॉस-मसल्स स्ट्रेंथ बढ़ाएं ये विटामिन-मिनरल



तकरीबन 1 प्रतिशत ही होता है। इसलिए डॉक्टर बुजुर्गों के लिए 500-1000 माइक्रोग्राम के सप्लीमेंट लेने की हिदायत देते हैं।

विटामिन सी

विटामिन सी मसल्स को प्रोटेक्ट करता है और कोलेजन बनाता है। कोलेजन मूल रूप में प्रोटीन होता है, जो हमारे जोड़ों और

यह विटामिन बाँड़ी मसल्स को ऑक्सिडेटिव डैमेज से बचाता है, जिससे मसल मास ज्यादा उम्र तक मेटेन रहता है। जिसकी कमी से बुजुर्गों का चलना-फिरना, उठना-बैठना मुश्किल हो जाता है। आंवला, संतरा, नींबू, अमरूद और शिमला मिर्च विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं। बुजुर्गों के लिए रोजाना 75 से 90 मिलीग्राम विटामिन सी लेना पर्याप्त होता है। डॉक्टर की सलाह पर इसके सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं।

विटामिन के

विटामिन के, फेट सॉल्यूबल विटामिन है, जो ब्लोडिंग रोकने और हड्डियों में कैल्शियम पहुंचाने में मदद करता है। के-1 हरी सब्जियों में मिलता है और के-2 फर्टिफाइड फूड्स और एनिमल फूड्स में पाया जाता है। विटामिन के-2 बुजुर्गों के पैरों की मजबूती में अहम भूमिका निभाता है। इससे बोन डेंसिटी इंफ्रूव होती है और ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रैक्चर्स का रिस्क कम होता है। यह एग वॉक, पनीर, दही, पालक और सरसों के साग में मिलता है। रोजाना 90

से 120 माइक्रोग्राम विटामिन के-2 लेना पर्याप्त है। विटामिन के की आपूर्ति प्राकृतिक स्रोतों से या फिर सप्लीमेंट के माध्यम से सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही करना उचित है। विटामिन के सप्लीमेंट लंबे समय तक लेना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

विटामिन-ई

विटामिन ई, पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट विटामिन है, जो बुजुर्गों की मसल हेल्थ को प्रोटेक्ट करता है। यह उम्र के साथ मसल्स के कमजोर होने के प्रोसेस को स्लो कर सकता है। ब्लड सर्कुलेशन और इम्यूनिटी को इंफ्रूव करता है। विटामिन ई बादाम, सनफलावर सीड्स, तिल, वीट जर्म ऑयल, पालक और एवोकैडो में मिलता है। रोजाना 15 मिलीग्राम विटामिन ई लेना काफी होता है। हाई डोज सप्लीमेंट्स लेना ऑवॉयड करना चाहिए क्योंकि यह एक फेट सॉल्यूबल विटामिन है इसकी अधिकता शरीर में जमा हो जाती है और टॉक्सिसिटी भी पैदा कर सकता है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

हर्बल फूड

रेखा

हाल के सालों में भारत में अगर वाकई कोई हर्बल सुपर फूड के रूप में उभरा है, तो वह है चिया सीड्स। विशेषकर जिम करने वाले युवाओं के बीच चिया सीड्स को किसी सुपर फूड से कम करके नहीं आंका जाता। चिया सीड्स, भारतीय हर्बल नहीं है, इसका मूल घर मैक्सिको, ग्वाटेमाला और पेरू में है। चिया शाब्द का मतलब होता है-शक्ति। चिया का पौधा पुदीना परिवार का ही पौधा है।

होते हैं कई पोषक तत्व: चिया सीड्स को

सारे दे पानी से अधिक पौष्टिक फ्लेवर्ड वाटर, वह पानी होता है, जिसमें कई तरह के प्राकृतिक या कृत्रिम फ्लेवर मिलाए जाते हैं। आमतौर पर इसमें फल, जड़ी-बूटियां, मसाले या मिठास बढ़ाने वाले तत्व जैसे शहद या कृत्रिम स्वीटर मिलाते हैं। इसकी दो वजहें होती हैं। एक तो पानी में प्राकृतिक तत्वों की मात्रा बढ़ाने के लिए और दूसरा, स्वाद बढ़ाने के लिए ताकि कम प्यास लगने पर भी हम इसे पी सकें और अपने शरीर को हाइड्रेट रख सकें। हेल्दी, हाइड्रेटेड और एनर्जेटिक रहने के लिए हमें दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी रोज पीना चाहिए। लेकिन कई लोगों को सादा पानी पीने में रुचि नहीं होती। इसलिए वे जरूरत से कम पानी पीते हैं, उनके लिए फ्लेवर्ड वाटर अच्छा विकल्प है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह फ्लेवर्ड वाटर घर का बना हुआ हो। यूं तो बाहर का भी अच्छा होता है, लेकिन बाहर के फ्लेवर्ड वाटर में कई बार कृत्रिम तत्व मिला देने से वो फायदे की जगह नुकसान पहुंचाता है।

फ्लेवर्ड वाटर के प्रकार: फ्लेवर्ड वाटर कई तरह के होते हैं। पहला, नेचुरल फ्लेवर्ड वाटर जिसमें ताजे फल, खीरा, नींबू, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल मिलाई जाती हैं। दूसरा, इन्फ्यूज्ड वाटर होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से तैयार किया जाता है, लेकिन इसमें फल और जड़ी बूटियों को पानी में कुछ घंटे तक ही भिंसाया जाता है। तीसरी तरह का फ्लेवर्ड वाटर बाजार में मिलने वाला बोतल

हेल्थ के लिए सुपर फूड चिया सीड्स



सुपर फूड इसलिए माना जाता है, क्योंकि 100 ग्राम चिया सीड्स में लगभग 17 ग्राम ओमेगा-3 फैटी एसिड, 16 ग्राम प्रोटीन, 34 ग्राम फाइबर, 2 ग्राम पांच गुना ज्यादा कैल्शियम होता है। इनके अलावा ग्लोडेंज स्किन और अच्छी हेल्थ के

लिए एंटीऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं। कई समस्याओं में कारगर: चिया सीड्स वजन घटाने में मददगार है, क्योंकि यह फाइबर और पानी सोखकर पेट को भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर

जॉयंट्स और डायटीशियंस सजेस्ट करते हैं कि वयस्कों को डेली आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए। लेकिन अगर आपको सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता तो आप फ्लेवर्ड वाटर पी सकते हैं। इसके फायदों के बारे में जानिए।

आपको हेल्दी-हाइड्रेटेड एनर्जेटिक रखे फ्लेवर्ड वाटर



है, जिसे स्पार्कलिंग फ्लेवर्ड वाटर कहते हैं। इसमें कार्बोनेटेड पानी और स्वीटर मिलाया जाता है, जिसे सॉफ्ट ड्रिंक का हेल्दी विकल्प माना जाता है। क्यों होता है फायदेमंद: पानी को फ्लेवर्ड बनाने से उसमें विटामिन और मिनरल की मात्रा बढ़ जाती है। खासतौर पर गर्मी के दिनों में इस फ्लेवर्ड पानी को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पीने से हम पूरा दिन हाइड्रेट रहते हैं और होम मेड फ्लेवर्ड पानी के कारण दूसरे मोठे और केमिकल, कृत्रिम रसायनों से भरपूर ठंडे पेय पदार्थ पीने से भी बचे रहते हैं। पानी को फ्लेवर्ड बनाने से यानी उसमें ताजे फल, हर्ब्स और ताजे मसालों को

दिलाता है। इससे डायबिटीज नियंत्रण में रहती है। हृदय और दिमाग की सेहत बेहतर

ऐसे बनाएं फ्लेवर्ड वाटर
पानी को फ्लेवर्ड बनाने के लिए हमेशा ताजे फलों का इस्तेमाल करें। मुरझाए हर्ब्स या ज्यादा पके फलों का इस्तेमाल करने से बचें। पानी में इन चीजों को डालकर इसे रात के समय फ्रिज में रखें और सुबह के समय पीएं। लेमन और ऑरेंज जैसे फ्रूट्स लंबे समय तक पानी को ताजा और फ्लेवर्ड रखते हैं। बैरीज और धनिया या दूसरी कई ऐसी हर्ब्स जो जल्दी खराब होती हैं, उन्हें उनकी प्रकृति के अनुसार इस्तेमाल करें। नींबू, संतरा, हर्ब्स या दूसरे मसालों को डालकर पानी को फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। फ्लेवर्ड को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए कंटेनर में पानी को दो-तीन बार तक डाल सकते हैं। बशर्ते उनके स्वाद में बदलाव न हो।



होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और स्किन में ग्लो आता है। इसलिए इसे आज भारतीय युवाओं के बीच सुपर फूड का दर्जा हासिल हो गया है।

इसलिए बढ़ रही है मांग: भारत में चिया सीड्स की लोकप्रियता खासतौर पर 2015 के बाद तब बढ़ी है, जब ग्लोबल हेल्थ मार्केट में चिया सीड्स को सुपर फूड का दर्जा मिला। तभी भारत में भी इसके सेवन का ट्रेंड शुरू हुआ। खासकर अर्बन हेल्थ कॉन्सस युवाओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आमतौर पर जिम जाने वाले और डाइटिंग करने वाले युवाओं की यह हर्बल फूड पहली पसंद बन गया। *

मिलाने से शरीर को पोषक तत्व मिलते हैं। लेमन, लाइम, ऑरेंज, अंगूर और तमाग किस्म की बैरीज, विटामिन सी का उत्तम स्रोत होते हैं। इनके साथ ताजा अदरक और औषधीय गुणों से भरपूर पोदीना पानी को फ्लेवर्ड बनाने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ पहुंचाते हैं।

वजन घटाने में सहायक: फ्लेवर्ड वाटर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि फ्लेवर्ड वाटर ज्यादा पीया जाता है। ज्यादा पानी पीने से पेट हर समय भरा रहता है। वजन बढ़ाने वाली स्नैक्स खाने की इच्छा कम हो जाती है। अगर घर का बना फ्लेवर्ड वाटर आप पीते हैं तो यह प्राकृतिक होने के साथ-साथ खनिज लवणों और विटामिन सी से भरपूर होता है और शरीर को डिटॉक्स करता है।



आयुर्वेदिक उपचार

डॉ. कैलाश द्विवेदी

प्राकृतिक चिकित्सक

भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में खासतौर से आयुर्वेद में आंव को कई शारीरिक और मानसिक रोगों की जड़ माना गया है। यह कोई बीमारी नहीं बल्कि एक स्थिति है, जो शरीर में बिना पचे भोजन, कमजोर पाचन तंत्र और अनुचित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। आजकल भाग-दौड़ भरे जीवन में जब अधिकतर लोगों का खान-पान अनियमित हो गया है, तब आंव एक आम समस्या बन चुकी है। आंव कोई रोग नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करने वाला एक छिपा हुआ हानिकारक पदार्थ होता है। आधुनिक जीवनशैली में यह तेजी से बढ़ रही समस्या है, जिसे इग्नोर करना कई बीमारियों को आमंत्रित दे सकता है।

कब होती है समस्या: जब शरीर की पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, तो भोजन पूरी तरह से पचता नहीं है और एक तरह का चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न होता है, जिसे आंव कहा जाता है। यह आंव धीरे-धीरे शरीर के विभिन्न हिस्सों में फैलकर खून, धातु और अंगों को दूषित करता है। भविष्य में यह कई रोगों की जड़ बन सकता है, जैसे गठिया, एलर्जी, अपच, त्वचा रोग, सिरदर्द, कब्ज और थकापन।

आंव के लक्षण: शरीर में भारीपन और सुस्ती रहना, जीभ पर सफेद परत, गैस, अपच या पेट फूलना, भूख की कमी, मल त्याग में परेशानी, सिरदर्द या चक्कर, सांस में दुर्गंध, त्वचा पर मुहासे, बार-बार थकावट महसूस होना इत्यादि।

आंव बनने के कारण: बार-बार भोजन करना। खाना हजम हुए बिना फिर खाना। ठंडे, तले हुए, भारी या बासी

अगर आप अपने आहार और पाचन का ध्यान नहीं रखते हैं तो आंव की समस्या हो सकती है। इससे अनेक अटल रोग पैदा हो सकते हैं। ऐसे में इससे बचाव और उपचार के बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए।

दूषित पाचन से उपजता है आंव



आंव आंव-खतम होने लगता है। गर्म पानी-हर्बल चाय: दिन भर गर्म पानी पीने से आंव पिघलकर बाहर आता है। योग और प्राणायाम: अग्निसार क्रिया, कपालभाति और अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास आंव को नष्ट करने में मदद करते हैं। बचाव के उपाय: आंव से बचाव के लिए कुछ बातों पर ध्यान दें।

► एक बार में सीमित मात्रा में भोजन करें। जब तक भूख न लगे भोजन न करें।
► खाना चबा-चबाकर और शांत मन से खाएं।
► रोज सुबह गर्म पानी पीने की आदत डालें।
► ताजे, गर्म, हल्के और मौसमी भोजन को प्राथमिकता दें।
► नियमित दिनचर्या और समय पर सोना आवश्यक है। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर गजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फॉवर विभाग के लिए आवश्यकता है-

► वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
► प्रशिक्षु उप संपादक
► हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर
► भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

लाडो योजना लागू कर निभाया वादा : जैन
बहादुरगढ़। भाजपा के वरिष्ठ नेता डॉ पंकज जैन ने हरियाणा सरकार की सराहना करते हुए कहा कि



सीएम नायब सिंह सेनी के नेतृत्व में चुनावी संकल्प पत्र में किए गए वायदे को पूरा करते हुए दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना शुरू की गई है। इस योजना के तहत प्रदेश की महिलाओं को प्रतिमाह 2100 रुपये की वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। यह योजना पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती 25 सितंबर से लागू होगी। डॉ पंकज जैन ने कहा कि भाजपा सरकार का कथनी और करनी में कोई फर्क नहीं रखती और हर वर्ग के उत्थान के लिए लगातार कार्य कर रही है। यह महिलाओं के आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता की दिशा में महत्वपूर्ण पहल है। भाजपा सरकार जहां महिलाओं को सम्मान देने वाली योजनाएं लागू कर रही है, वहीं कांग्रेस नेताओं द्वारा बिहार में महिलाओं के खिलाफ अपशब्द कहे जा रहे हैं।

फौजी का बैग चोरी करने

वाला युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। जीआरपी बहादुरगढ़ ने फौजी का बैग चोरी करने के मामले में एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी को जेल भेज दिया गया है। वारदात दो अगस्त को हुई थी। दरअसल कर्नाटक मूल का फौजी सुशील गोरखधाम एक्सप्रेस से हिसार की ओर जा रहा था। बहादुरगढ़ स्टेशन पर पहुंचा तो शांति युवक उसका बैग लेकर फरार हो गया। मंगलवार को पुलिस ने आरोपी राहुल को काबू कर लिया। आरोपी से फौजी के डेबिता कार्ड व कागजात बरामद कर लिए गए, जबकि उसने फोन नहीं बच दिया।

जहांगीरपुर से स्कूटी चोरी, केस दर्ज

बहादुरगढ़। जहांगीरपुर स्थित एक मुर्गी फार्म के बाहर से स्कूटी चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। यह वारदात झंझर के निवासी चिराम के साथ हुई है। चिराम की शिकायत पर बादली ताला पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जानलेवा हमला का आरोपी पुलिस रिमांड पर

झंझर। पुलिस की एक टीम द्वारा घर में घुसकर जानलेवा हमला करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस चौकी मातनहेल प्रभारी सत्यवीर ने बताया कि रेडूवास निवासी मंजीत की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान हरिचरण निवासी रेडूवास के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को पृथताह के लिए दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

बाइक चोरी मामले में आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। लाइनपुर पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। चोरीशुदा बाइक भी बरामद कर ली गई है। दरअसल, शिकायतकर्ता कुलभूपन ने बताया था कि 15 अगस्त की रात उसने अपनी बाइक घर के बाहर खड़ी की थी। अगली सुबह नहीं मिली। मामले की जांच में एसएसआई मंदीप की टीम ने आरोपी मोहित निवासी लाइनपुरको पकड़ा और मोटरसाइकिल बरामद की। आरोपी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

बारिश के बीच चल रहा शहरी स्वच्छता अभियान

झंझर। जिले में हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान पूरे जोर-शोर से चल रहा है। डीसी स्वंपिल रविंद्र पाटिल ने कहा कि स्वच्छता अभियान बारिश की चुनौतियों के बीच भी प्राथमिकता पर है, ताकि शहर की साफ-सफाई और नागरिकों का स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जा सके। स्वच्छता अभियान को धरातल पर प्रभावी बनाया जा रहा है। इसके तहत, बहादुरगढ़, झंझर और बेरी नगर परिषद क्षेत्रों में वाई-वाइज नोडल अधिकारियों की नियुक्ति की गई है।

हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन बोले, योगासन को मिल रही वैश्विक पहचान पांच लाख का ईनामी गैंगस्टर मेनपाल कंबोडिया से डिपोर्ट कर किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

हरियाणा पुलिस की स्पेशल टास्क फोर्स ने कुख्यात गैंगस्टर मेनपाल उर्फ ढीला को कंबोडिया से डिपोर्ट कर हिरासत में ले लिया है। एसटीएफ, इंटरपोल, विदेश मंत्रालय और कंबोडियन एजेंसियों के बीच महीनों तक चले समन्वय के बाद यह सफलता हासिल हो पाई है। उम्रकैदी मेनपाल पर हरियाणा पुलिस की ओर से पांच लाख का ईनाम रखा गया था। इधर, पुलिस उसे लंबे समय से तलाश रही थी तो उधर, कंबोडिया में मेनपाल अपने परिवार के साथ जीवन यापन कर रहा था।



बहादुरगढ़। एसटीएफ टीम की हिरासत में कुख्यात मेनपाल बादली।

22 संगीन केस व तीन बार उम्रकैद

मेनपाल गांव बादली का रहने वाला है और लंबे समय से अपराध की दुनिया में सक्रिय रहा। उसके खिलाफ 22 अपराधिक केस दर्ज हैं, जिनमें हत्या, हत्या का प्रयास, लूट, डकैती, धमकी और कैदी अधिनियम उल्लंघन जैसे संगीन आरोप शामिल हैं। हत्या के तीन मामलों में उसे उम्रकैद की सजा सुनाई जा चुकी है।

कंबोडिया में कारोबार और परिवार बसाया

कंबोडिया जाकर मेनपाल ने सिएम रीप इलाके में एक डिस्ट्रीब्यूटिव यानी डिस्ट्रीब्यूटिव किया। वह वहीं बस गया और स्थानीय महिला से संबंध बनाकर परिवार भी बसा लिया तथा तीन बच्चों का पिता बना। अपराधी की असल पहचान उजागर होने पर हरियाणा पुलिस ने इंटरपोल और विदेश मंत्रालय के जरिए कंबोडियन एजेंसियों से संपर्क साधा था।

पैरोल पर निकला, फिर जेल नहीं गया

हिसार सेंट्रल जेल में बंद मेनपाल को 17 जुलाई 2018 को छह हफ्ते की पैरोल मिली थी लेकिन पैरोल खत्म होने के बाद उसने जेल में आत्मसमर्पण नहीं किया और फरार हो गया। इस पर उसके खिलाफ केस दर्ज हुआ और बाद में अदालत ने उसे उद्घोषित अपराधी घोषित कर दिया। तब से उसकी तलाश जा रहा था।

फर्जी पासपोर्ट से भागा

प्रारंभिक तौर पर सामने आया कि मेनपाल ने 2019 में फर्जी पहचान के आधार पर पासपोर्ट बनवाया। उसने गुरुग्राम निवासी सोनू कुमार नाम से दस्तावेज तैयार करवाए। इसी फर्जी पासपोर्ट का इस्तेमाल कर वह सात जुलाई 2019 को कोलकाता एयरपोर्ट से बैकक होते हुए कंबोडिया भाग गया। इस फर्जी पासपोर्ट प्रकरण में गुरुग्राम पुलिस ने उस पर केस दर्ज किया।

इंटरपोल की मदद से दोबारा

हरियाणा एसटीएफ ने मामले को इंटरपोल और कैंबेज एजेंसियों तक पहुंचाया। जिसके बाद कंबोडियन पुलिस ने मेनपाल को नजरबंद किया और फिर आधिकारिक प्रक्रिया पूरी कर भारत को डिपोर्ट किया। इस कार्रवाई के लिए आईपीएस वसीम अकरम, डीएसपी मदन सिंह और एसआई संदीप कुमार की टीम कंबोडिया भेजी गई थी। टीम ने फोन पेव्हे से उसे कस्टडी में लिया और दो सितंबर को दिल्ली एयरपोर्ट पर उतारते ही औपचारिक गिरफ्तारी की।

उद्यमियों के साथ स्वच्छता पर की चर्चा

बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के कार्यालय में बुधवार को हरियाणा प्रदूषण नियंत्रण विभाग के रीजनल ऑफिसर शैलेंद्र अरोड़ा की अध्यक्षता में एक महत्वपूर्ण बैठक हुई। बैठक में स्वच्छता अभियान और पर्यावरण संरक्षण पर चर्चा की गई। कोषी अध्यक्ष प्रवीण गर्ग, महासचिव प्रदीप कौल, उद्यमी धर्मेन्द्र नाहरवाल, गौरव अरोड़ा, प्रकाश कुमार, राजकुमार गिल, ललित रावत, एसके माटिया, सुरेंद्र मलिक व नरेश अग्रवाल आदि बैठक में मौजूद रहे। एसएसपीसीबी के आरओ शैलेंद्र अरोड़ा कहा कि जो बड़े उद्यमी सीएसआर गतिविधियां करते हैं, उनकी पूर्ण जानकारी विभाग को उपलब्ध कराए। ताकि उन्हें उचित रूप से सम्बोधित किया जा सके। यह सुनिश्चित करें कि श्रमिक किसी भी प्रकार का कचरा खुले में न चलाए। इसके लिए स्थान-स्थान पर इस्टेब्लिशमेंटों का प्रयास किया जाएगा। उद्योग क्षेत्रों में बने पाकों को फेंसिंग तथा उचित दूधरासण करके उन्हें उत्पन्न एवं आकर्षक बनाया जाएगा। प्रवीण गर्ग ने सभी उद्योगपतियों से औद्योगिक क्षेत्र को स्वच्छ रखने का आह्वान किया।

सीएम से मिलकर की जिले के मुद्दों पर चर्चा



बहादुरगढ़। झंझर के विकास कार्यों और जनता की समस्याओं को लेकर मजरा के चारो प्रत्याशियों ने जिलाध्यक्ष विकास वर्माकित के साथ मुख्यमंत्री नायब सेनी से मुलाक़ात की। मजरा के रफ्तार सचिव औरप्रकाश धनस्य, जितेश परिबंद देवरेन कप्तान चित बिश्यान, विधानसभा प्रयाशी दिनेश कौशिक और संजय कखलाना आदि ने जिले में जलभराव, बारिश से किसानों की फसलों को हुए नुकसान, सड़कों की जर्जर स्थिति और सीवरज व्यवस्था जैसी प्रमुख समस्याओं के बारे में अवगत कराया। सीएम ने जिले से जुड़ी समस्याओं को गंभीरता से सुना और आवश्यक दिशा कि झंझर को विकास की दृष्टि से पीछे नहीं रहने दिया जाएगा। बरखात के बाद सड़कों का सुधारकार्य प्रथमिकता से करवाया जाएगा।

देवा गणेशा के भजन पर झूमे भवत

बहादुरगढ़। गणेश उरुव के पावन अवसर पर आयोजित भजन सभ्या में श्रद्धालुओं ने गवित रस का आनंद लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ गणपति वंदना के साथ हुआ। भजन गायक मंडली ने जब 'देवा गणेशा' जैसे महत्वपूर्ण भजनों की प्रस्तुति दी तो पूरा पंडाल भक्तिमय हो उठा। बालक हितैषी सेवा समिती द्वारा पुरानी सड़की मंडी में मनाए जा रहे गणेश महोत्सव में प्रतिदिन सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में अखिल भारतीय हरियाणा स्वर्णकर संघ के अध्यक्ष पवन कुमार वर्मा ने गणपति पूजा की। देवेन्द्र रोहिल्ला ने बच्चों का सम्मानित किया। मुविक रोहिल्ला, मनन रोहिल्ला, प्रिया, पिकांशु, परी, नक्ष, लापुया, तांनिका, तनुज, जतिन, सूर्य, हवनी व शिवानी आदि ने कोरियोग्राफर अजिता रोहिल्ला के दिशानिर्देशन में देवा गणेशा गीत पर अपनी प्रस्तुति दी।

अवैध हथियार सहित दो गिरफ्तार

झंझर। एसटीएफ की दो अलग अलग टीमों द्वारा अवैध हथियार सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। एसटीएफ प्रभारी राजेश कुमार ने बताया कि पुलिस टीम को गुप्त सूचना मिली कि सुरेंद्र निवासी सुबाना, अवैध हथियार लिए हुए गांव सुबाना से बाबेपुर सड़क पर खड़ा हुआ है। पुलिस टीम ने शक पर एक व्यक्ति को पकड़ा गया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से अवैध पिस्तौल बरामद हुआ। आरोपी पर पहले भी करीब छह अलग-अलग जिलों में लूटपाट/चोरी सहित अन्य धाराओं में आपराधिक मामले दर्ज हैं। वहीं एसटीएफ की एक अन्य टीम ने कार्रवाई करते हुए संजय निवासी बालधन जिला रेवाड़ी को गणाली पकड़ा गया। उसके कब्जे से एक अवैध हथियार और जिंदा कारतूस बरामद हुआ। आरोपी पर पहले भी रेवाड़ी में तीन आपराधिक मामले और एक हत्या का मामला दर्ज किया गया। उसके कब्जे को स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

मकान में घुसकर महिला-बच्चों से मारपीट

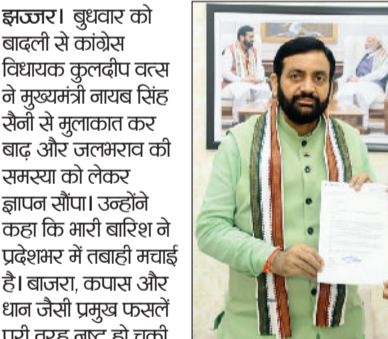
बहादुरगढ़। गांव गिलोटी घर में घुसकर परिवार से मारपीट और तोड़फोड़ करने का मामला सामने आया है। हमले में महिला व दो बच्चों को चोट आई। गांव के युवक पर आरोप है। महिला ने पुलिस को बताया कि सुबह करीब 10 बजे बेटे-बेटों के साथ घर पर थी। पड़ोसी योगेश जबरन घर में घुस आया और नशा करने लगा। हमले घर से जाने को कहा, जिस पर झगड़ा करने लगा और फोन छीनने की कोशिश की। विरोध किया गया तो योगेश ने डंडे से मेरे हाथ पर वार किया और बच्चों को लात-धुंसी से पीटा। बेटे ने योगेश को धक्का दिया, जिससे वह गट के पावे पर गिर गया। उसका सिर पट गया। योगेश ने दोबारा बच्चों को पीटना शुरू कर दिया। फिर पुलिस को सूचना दी। आरोपी ने जान से मारने की धमकी दी और पास के प्लॉट में छिप गया। महिला ने मौका पाकर मकान पर ताला लगाकर चली गई। जब पुलिस के साथ घर लौटी तो देखा कि घर का ताला टूटा हुआ था और सामान बिखरा व टूटा पड़ा था। पुलिस ने कहा कि मामले में जांच की जा रही है। आरोपी को सत्यता जांच का विषय है।

विजेता बास्केटबॉल टीम के कप्तान का अभिनंदन



बहादुरगढ़। दीपांशु का स्वगत करते राजेश सेनी व अन्य। बहादुरगढ़। शहर के वार्ड-14 के निवासी दीपांशु शर्मा ने महाराष्ट्र के लोनावाला में आयोजित बास्केटबॉल प्रतियोगिता में शानदार खेल दिखाया। कप्तान के रूप में नेतृत्व करते हुए अपनी टीम को स्वर्ण पदक दिलाने में अहम भूमिका निभाई। दीपांशु एनडीए की तरफ से खेलने गए थे। अब उन्हें रेलवे विभाग में सब-इंस्पेक्टर के पद पर नियुक्ति का ऑफर मिला है। घर लौटने पर पार्षद प्रतिनिधि राजेश सेनी ने उनका गर्मजोशी से स्वागत किया। इस मौके पर दयाकिशन, वेदप्रकाश, रवि चहल, मंजीत, विनोद, मां उपासना, बुआ बबीता, दादी सरोज, एमसी सविता सेनी व पिंकी सेनी आदि ने दीपांशु की सफलता पर खुशी जताई।

बारिश से फसलें बर्बाद, विधायक वत्स ने सीएम को सौपा ज्ञापन



झंझर। बुधवार को बादली से कांग्रेस विधायक कुलदीप वत्स ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी से मुलाक़ात कर बाद और जलभराव की समस्या को लेकर ज्ञापन सौंपा। उन्होंने कहा कि भारी बारिश ने प्रदेसभर में तबाही मचाई है। बाजारा, कपास और धान जैसी प्रमुख फसलें पूरी तरह नष्ट हो चुकी हैं, जिससे किसान सालभर की मेहनत के बाद अब गहरे संकट में फंस गए हैं। उन्होंने बताया कि बादली हलके में ही 103 गांव गंभीर रूप से प्रभावित हैं। छप्पार, सुगमपुर, बुपनिया, लाडपुर और दाकला जैसे 30-35 गांवों में तो हालात इतने खराब हैं कि धरों तक पानी घुस चुका है। जिसके कारण काफी परेशानी हो रही है। उन्होंने मुख्यमंत्री से आग्रह किया कि प्रभावित किसानों को पचास हजार रुपए एकड़ सुआवजा दिया जाए। साथ ही, बादली हलके और हरियाणा के अन्य प्रभावित इलाकों को बादवस्त घोषित करने की मांग की। उन्होंने कहा कि किसानों की स्थिति बेहद गंभीर है और तुरंत राहत पहुंचाना जरूरी है।

इनेलो ने जलभराव के लिए सरकार को घेरा



बहादुरगढ़। इनेलो नेता भूपेंद्र नोफे सिंह राठी जलभराव में घिरे लोगों के बीच पहुंचे। उन्होंने कहा कि शहर के बाग वाला मोहल्ला, सेनीपुरा, बसंत विहार, उत्तम कॉलोनी, मांडोटी बाजार, खेट्राम नगर व लाइनपुर समेत अधिकतर कॉलोनीयों में जलभराव की स्थिति बनी हुई है। लोग घरों व गलियों में पानी भरने के बाद माजपा सरकार को कोसेत नजर आ रहे हैं। पार्षद प्रीति राठी के पति भूपेंद्र राठी ने कहा कि वार्ड में पानी निकाली के लिए नाला बनाने को लेकर वे स्वयं कई बार नगर परिषद अधिकारियों को लिखित व मौखिक तौर पर अवगत करा चुके हैं। जबकि नगर परिषद की विभिन्न बैठकों में जलभराव से निजात दिलाने के लिए आरजीसी नाले का निर्माण व वाटर हारवैस्टिंग सिस्टम लगाने के प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित भी हो चुके हैं।

वैश्य कॉलेज में मनाया जा रहा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह



बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में 1 से 7 सितंबर तक राष्ट्रीय पोषण सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। कॉलेज की स्वयंसेविकाओं द्वारा विभिन्न साधनों से उचित पोषण के लिए समाज में जागरूकता फैलाई जा रही है। महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने अभी तक पोस्टर, स्लोगन व रंगोली के माध्यम से पोषण संबंधी जानकारी प्रदान करने का प्रयास किया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने कहा कि अच्छा पोषण हमें मधुमेह, हृदय रोग आदि कई बीमारियों से बचाता है। पोषण की कमी से शारीरिक और मानसिक विकास में देरी, कमजोर इम्यून सिस्टम और सीखने की क्षमता में कमी आदि कई गंभीर प्रभाव हो सकते हैं। वयस्कों में पोषण की कमी से धमक, कमजोरी और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

सीनियर वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में दम दिखाएंगे जिले के पहलवान

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

फ्रीस्टाइल टीम में झंझर के पांच पहलवान, ओलंपिक मेडलिस्ट से लेकर एशियन चैंपियन तक शामिल

झंझर जिले के पहलवान एक बार फिर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जिले और देश का नाम रोशन करने के लिए तैयार हैं। आगामी सीनियर वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में भारत की फ्रीस्टाइल टीम में अकेले झंझर जिले के पांच पहलवानों का चयन हुआ है। यह चैंपियनशिप 13 से 21 सितंबर तक क्रोएशिया के जागरेब शहर में होगी। फिलहाल सभी पहलवान जागरेब में चल रहे ट्रेनिंग कैंप में जमकर परीना बहा रहे हैं।



बहादुरगढ़। क्रोएशिया पहुंची भारतीय कुश्ती टीम।

ये खिलाड़ी शामिल

इस टीम में शामिल पहलवानों में ओलंपिक मेडलिस्ट, अर्जुन अवॉर्ड और एशियन चैंपियनशिप के पदक विजेता शामिल हैं। जिले के कुशितप्रेमियों की निगाहें इन होनहार पहलवानों पर टिकी हुई हैं, जो विश्व मंच पर शर में होगी। फिलहाल सभी पहलवान जागरेब में चल रहे ट्रेनिंग कैंप में जमकर परीना बहा रहे हैं।

वाले ओलंपिक मेडलिस्ट अमन सहरावत 57 किलोग्राम भारवर्ग में देश का प्रतिनिधित्व करेंगे। अमन इस वर्ग में पहले भी कई अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीत चुके हैं और इस बार उनसे स्वर्ण पदक की उम्मीद है। सुरहा गांव के उदित गुलिया 61 किलोग्राम भारवर्ग में चुनौती पेश करेंगे। उदित एशियन और वर्ल्ड चैंपियनशिप में पहले भी मेडल जीत चुके हैं। उनकी गिनती उभरते हुए दमदार पहलवानों में होती है।

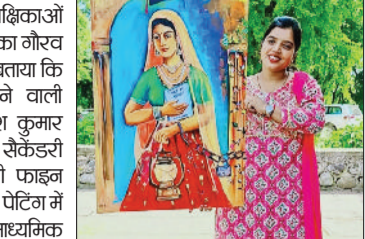
रोहद के विकास कुमार 74 किलो वर्ग में दमखम दिखाएंगे

रोहद गांव के विकास कुमार 74 किलोग्राम वर्ग में दमखम दिखाएंगे। वह बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़ा में अभ्यास करते हैं। इससे पहले वह सब-जूनियर एशियन चैंपियनशिप में भारत के लिए मेडल जीत चुके हैं। छपार गांव के अर्जुन अवॉर्ड विजेता बुपनिया 92 किलोग्राम भारवर्ग में भारत की उम्मीदों का नेतृत्व करेंगे। दीपक बुनिया भर में अपनी शानदार कुश्ती के लिए मशहूर हैं और उनकी गिनती अंतरराष्ट्रीय स्तर के टॉप रेसलर्स में होती है। रोहद गांव के रजत रहिल 125 किलोग्राम हेवीवेट वर्ग में जोर आजमाइश करेंगे। रजत हिंद केसरी सोनू अखाड़ा से अभ्यास करते हैं और एशियन चैंपियनशिप में देश के लिए पदक जीत चुके हैं। जिले के कुशितप्रेमियों को उम्मीद है कि वह पांचों पहलवान इस बार चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर भारत को दमदार दिखाएंगे।

न्यूज डायरी

दो शिक्षिकाओं ने जीते मेडल

झंझर। समग्र शिक्षा हरियाणा द्वारा पंचकूला में आयोजित रंगोत्सव कार्यक्रम में जिले की दो शिक्षिकाओं ने मेडल हासिल कर जिले का गौरव बढ़ाया है। एपीसी धर्मेन्द्र ने बताया कि रंगोत्सव में सम्मान पाने वाली शिक्षिकाओं ने शहीद रमेश कुमार मॉडल संस्कृति सैनियर सैकेंडरी स्कूल में कार्यरत टीजीटी फाइन आर्ट टीचर मोनिका ने टू डी पेंटिंग में प्रथम व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिद्धपुर की पीजीटी पॉलीटिकल साइंस शिक्षिका रीना शर्मा ने द्वितीय स्थान हासिल किया।



शिविर में गानियों ने कराई स्वास्थ्य जांच

झंझर। आर्युष विभाग द्वारा क्षेत्र के गांव हरणपुर स्थित डिस्पेंसरी में नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच व योगा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में गामवासियों ने अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। एएमओ डॉक्टर काजल डबास ने बताया कि शिविर में जांच कराने का जरूरतमंद लोगों को देवाइयां भी वितरित की गईं। एएनएम मनीषा द्वारा कैप में गर्भवती महिलाओं व बच्चों को इन्जेक्शन भी दिए गए। योग सहयोग नवीन कायत व योगा शिक्षिका ममता ने गामियों को योगाभ्यास कराते हुए उन्हें योग से होने वाले लाभों की जानकारी दी।



एडीसी ने किया ना मीनेश्वरी देवी मंदिर का दौरा

बेरी। माता मीनेश्वरी देवी मंदिर में आश्विन नवरात्र मेलों को लेकर प्रशासनिक स्तर पर तैयारी आरंभ हो चुकी है। जिसको लेकर एडीसी जगनिवास ने बुधवार को मंदिर परिसर का दौरा किया और अधिकारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि देवी मेला के दौरान बाहर से आने वाले दर्शनार्थियों को सभी जरूरी सुविधाएं प्रदान करना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को मेला परिसर में जरूरत अनुसार बैरिकेडिंग करने तथा नपा अधिकारियों को मंदिर के साथ लगते तालाब की साफ सफाई कराने और मेला परिसर को साफ सुथरा बनाने के निर्देश दिए।



कैंसर स्क्रीनिंग कैंप में 73 सैपल एकत्रित

झंझर। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में दो दिवसीय हेल्थ अवेयरनेस और कैंसर स्क्रीनिंग कैंप की शुरूआत की गई। एक्स-स्थान बादरा द्वारा लगाए गए इस कैंप में बुधवार को 73 सैपल एकत्रित किए गए जिसमें 55 पुरुष और 18 महिला अधिकारी व कर्मचारी शामिल रहे। कैंप में मुख्य रूप डॉक्टर हरि शानिगारा व डॉक्टर जितेंद्र मीणा की टीम ने सेवाएं दीं। इस मौके पर इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग विभागध्यक्ष प्रवीण मेहरा, कंप्यूटर इंजीनियरिंग विभागध्यक्ष प्रशांत सुहाग, इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग विभागध्यक्ष दिनेश आर्या, सिविल इंजीनियरिंग विभागध्यक्ष शशीपाल व अन्य मौजूद रहे।

अंतर कक्षीय वाद-विवाद प्रतियोगिता में लिया हिस्सा

झंझर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में एंटरप्रेन्योरशिप पखवाड़े के अंतर्गत कौशल ही सफल उद्यमी की कुंजी है- पक्ष व विपक्ष में तर्क विषय पर अंतर कक्षीय वाद विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यवाहक प्राचार्य नसीब सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता का आयोजन प्लेसमेंट सेल व कामर्स विभाग के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम में जितेंद्र सिंह, डॉक्टर सिलका जैन, डॉक्टर सीमा, डॉक्टर अनजय जून, डॉक्टर अनिल कुमारी, डॉक्टर मोनिका, डॉक्टर संदीप, डॉक्टर अंजु, डॉक्टर सीमा, डॉक्टर संदीप, डॉक्टर मोनिका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बादली कॉलेज में ऑरिएंटेशन कार्यक्रम



बहादुरगढ़। बादली के चौ. धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए ऑरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य आनंद कायान ने की और मंच संचालन डॉ विजय सिंह ने किया। कार्यक्रम में प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को एनसीसी, एनएसएस, युथ रेडक्रॉस, महिला प्रकोष्ठ, खेलकूद गतिविधि, सांस्कृतिक गतिविधियों, भ्रमण, पुस्तकालय आदि के बारे में प्रभारियों ने विस्तार से बताया।

पदक विजेता दीपांशु का किया सम्मान



झंझर। ग्वालियर में हुई 14वें नेशनल पैरा जूनियर ए थ ले टि व स चैंपियनशिप में क्षेत्र के कड़ीधा गांव निवासी खिलाड़ी दीपांशु ने 1500 मीटर दौड़ में सिल्वर मेडल प्राप्त कर जिले का नाम रोशन किया है। गांव लौटने पर परिजनों ने उसका जोरदार स्वागत किया। दीपांशु को ट्रैक्टर तथा गाड़ियों की काफिले के साथ गांव तक ले जाया गया।

युवाओं की समस्याओं पर करवाया सर्वे

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में वर्तमान में नवयुवकों को हो रही समस्याओं विषय पर सर्वे करवाया गया। इसमें कॉलेज की 25 छात्राओं ने भाग लिया। परीक्षण में छात्राओं से पारिवारिक, स्कूल व कॉलेज, सामाजिक तथा व्यक्तिगत समस्याओं से संबंधित प्रश्न पूछे गए। सांस्कृतिक विभाग प्रभारी डॉ कुसुम व मनोविज्ञान विभाग प्रभारी जितेश कौशिक ने छात्राओं के साथ समस्याओं का सामना करने व उनसे निपटने पर चर्चा की। प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि आत्महत्या एक वैश्विक समस्या बन चुकी है। एनसीआरबी रिपोर्ट के अनुसार हर दिन लगभग 28 आत्महत्या हो रही हैं। फिजले सताह स्ट्रेंडेंट मेंटल हेल्थ चंड सुसाइड प्रीवेंशन विषय पर हुए ऑनलाइन सर्वे में करीब 100 छात्राओं व प्रवक्ताओं ने भाग लिया था।

झेन पर पोल बन रहे हादसों का कारण



बहादुरगढ़। वेस्ट जुआं झेन रोड पर बिजली के खंभे हादसों का कारण बन रहे हैं। नाले के र्लेब से बाहर सड़क किनारे बनाए गए फाउंडेशन और उन पर खड़े किए गए बिजली के पोल से आए दिन वाहन टकरा रहे हैं। बीती रात नई बस्ती के सामने एक वेगनआर कार पोल के फाउंडेशन से टकरा गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि कार का अगला हिस्सा डुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया और चालक को चोट आई। मौके पर मौजूद लोगों ने चालक को संभालास्थानीय निवासी सुर्यसूक्त सहित अन्य लोगों ने बनाया रोड पर बिजली के खंभे लगाते समय सुरक्षा मानकों की अनदेखी की गई। झेन की नाले से हटकर सड़क किनारे लगाया गया है, जिससे दिनभर गुजरने वाले वाहनों के लिए खतरा बना रहता है। यही कारण है कि इस मार्ग पर आए दिन हादसे हो रहे हैं। कई बार वाहनों की टक्कर से पोल गिर चुके हैं, जबकि कुछ पोल झुके हुए हैं। लोगों का कहना है कि संबंधित विभाग को इस स्थिति पर तुरंत ध्यान देना चाहिए।

कई जगह टूटी ड्रेन, शहर का आउटर एरिया बना तालाब, कई कॉलोनीयों में बढ़ने लगा पानी अपर्याप्त तैयारियों ने बहादुरगढ़ में बरसात को बनाया आफत

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

मंगलवार को महज 27 मिलीमीटर और बुधवार को केवल 24 मिलीमीटर बरसात के बावजूद पूरा बहादुरगढ़ लगभग बाढ़ जैसे हालात से जूझ रहा है। इसके पीछे ड्रेन व नालों की सफाई नहीं होने समेत अपर्याप्त प्रशासनिक तैयारियां सबसे बड़ा कारण हैं। शहर से गुजर रही ड्रेन कई जगह से टूट गई है। छोट्टराम नगर एसटीपी जवाब दे गया है। अधिकांश कॉलोनीयों की गलियां तालाब बन गई हैं।



बहादुरगढ़। धर्मपुरा की मेन गली में जमा पानी से गुजरते वाहन तथा सेक्टर-6 की सड़कों ने इस तरह लिया तालाब का रूप।

फोटो: हरिभूमि

जी हां, बहादुरगढ़ की अधिकांश कॉलोनीयों में बाढ़ जैसे हालात बन गए। तालाब बनी सड़कों पर वाहन चालक जूझते नजर आए। शहर के निचले क्षेत्रों में घरों व दुकानों में पानी घुस गया। निकासी की व्यवस्था के सारे प्रशासनिक दावे पानी में बह गए। एमआईई, विवेकानंद नगर, गांव परनाला, झाड़ोवा, बहादुरगढ़ के खेतों में जमा पानी प्रशासनिक दावों को मुंह चिढ़ा रहा था। सेक्टर-6 और धर्मपुरा जैसी कई जगहों पर लोग घरों से पानी निकालने के लिए मशकत करते नजर आए। शिक्षा विभाग ने विद्यार्थियों को छुट्टी कर दी और स्टॉफ को बुला लिया। लेकिन गांव परनाला समेत अनेक स्कूलों में जलभराव के कारण शिक्षकों समेत अन्य स्टॉफ सदस्य गेट से ही स्कूल प्रांगण में बनी झील को निहारते रहे। शहर में बुधवार को महज 24 एमएम बारिश दर्ज की गई। इतनी



बहादुरगढ़। विवेकानंद नगर की गलियों में इस तरह बरस पानी। वहीं परनाला गांव के स्कूल में भरा पानी दिखाते अध्यापक।

फोटो: हरिभूमि



झज्जर। गांव बिरधाना में गिरी मकान की छत तथा शहर के भट्टी गेट क्षेत्र में गिरी दीवार। नीम आली कॉलोनी में भरा पानी और पानी से बचाव के लिए दुकानों के बाहर लगाए गए मिट्टी के कट्टे।

■ जलभराव के कारण कई जगह मकानों में दरारें आ गईं। डर के साये में लोग

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बारिश के कारण जन-जीवन पूर्णतया अस्त व्यस्त हो गया है। जलभराव के कारण आमजन को रोजमर्रा के कार्य निपटाने में भी काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। तेज बरसात के कारण जहां गांव बिरधाना में मकान की छत, वहीं शहर के भट्टी गेट क्षेत्र में दीवार गिर गई। गणीमत यह रही कि उस दौरान कोई आसपास नहीं था। जिसके कारण जन हानि नहीं हुई। गांव बिरधाना निवासी पीडित मिश्री कुलदीप ने बताया कि सोमवार और मंगलवार को हुई तेज बरसात के कारण उनके चौबारे की छत गिर गई। जिसके कारण नुकसान हुआ है। उन्होंने बताया कि उनके आसपास क्षेत्र में हुए जलभराव के कारण मकान में

बरसात का कहर: बिरधाना में मकान की छत और भट्टी गेट में गिरी दीवार



झज्जर। नीमआली कॉलोनी का पानी निकलवाने के लिए बिछाई जा रही पाईप लाईन तथा लघुसचिवालय परिसर के मेन गेट पर धंसी कार को निकालने का प्रयास करते हुए लोग।

फोटो: हरिभूमि

जलभराव के कारण दिनभर लोग रहे परेशान

शहर में हुए जलभराव के कारण लोगों की दिनचर्या पूर्णतया प्रभावित रही। रोजमर्रा के कार्य निपटाने में भी काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। वहीं नीम आली कॉलोनी में पानी निकासी के लिए नए प्रशासन द्वारा पाईप लाईन बिछाने का कार्य शुरू किया गया। नए चेयरमैन जिले सिंह सैनी, वार्ड पार्षद दिनेश ठिकरा, सैनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक दिन भर पानी निकासी की व्यवस्था बनाने में जुटे रहे।

इन स्थानों पर हालात ज्यादा खराब

शहर के पीडितों की रैट हाऊस के सामने, कवर सिंह कॉलोनी, कच्चा तलाव रोड, रहगियां कॉलोनी, ठिकरा चौक से लेकर धौड़ चौक, तलाव रोड अंडर पास सहित कई क्षेत्रों में निकलना भी मुश्किल रहा। दुपहिया वाहन चालक सबसे ज्यादा परेशान रहे। लघुसचिवालय परिसर के मेन गेट पर जलभराव के कारण गढ़ने में गाड़ी धंस जाने के कारण वाहन चालक को काफी परेशानी हुई।

सिलन और दरारें भी आ गई हैं। जिसके कारण भय के साये में जीना पड़ रहा है। पीडित ने जिला प्रशासन से मुआवजे की मांग की है। वहीं भट्टी गेट क्षेत्र में भी दीवार

गिर गई। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि गणीमत यह रही कि दुकान गली की तरफ नहीं गिरी। अगर दीवार गली की तरफ गिरती तो जानमाल का नुकसान हो सकता था।

बाढ़ जैसे हालात में राहत दिलाने को जुटी एसडीआरएफ

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

मुंगेशपुर और वेस्ट जुआं ड्रेन कई जगह टूटने के कारण बहादुरगढ़ में बने बाढ़ जैसे हालात से निपटने के लिए जिला प्रशासन जुटा हुआ है। एसडीआरएफ की टीम जलभराव वाले क्षेत्रों में राहत कार्य में जुटी है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल स्वयं फील्ड में मौजूद हैं और जल निकासी के कार्यों की मॉनिटरिंग कर रहे हैं। बुधवार सुबह डीसी ने जिले में जल भराव वाले क्षेत्रों में पैदल व नाव से निरीक्षण कर ग्राउंड लेवल पर स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने बहादुरगढ़ के मुंगेशपुर ड्रेन का नाव में सवार होकर निरीक्षण किया। अधिकारियों के साथ मिलकर स्थिति का जायजा लेते हुए जल निकासी और राहत कार्यों को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी



बहादुरगढ़। जलनिकासी में लगी टीम से स्थिति की जानकारी लेते जिला उपायुक्त तथा नाव में बैठकर ड्रेन का निरीक्षण करते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

फोटो: हरिभूमि

ने कहा कि सभी संबंधित विभागों को हाई अलर्ट पर रखा गया है और जलभराव की समस्या से प्रभावित क्षेत्रों में त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जा रही है। मुंगेशपुर ड्रेन के क्षतिग्रस्त हिस्से को दुरुस्त करने के लिए एसडीएम नसीब कुमार की निगरानी में एसडीआरएफ के साथ हरियाणा व दिल्ली की सिंचाई विभाग की टीमें संयुक्त रूप से कार्य कर रही हैं। नागरिकों को इस प्राकृतिक आपदा के कारण हो रही असुविधा से निजात दिलाने के लिए

एसडीआरएफ की टीम राहत कार्य में लगी हुई है। मुंगेशपुर ड्रेन, वेस्ट जुआं ड्रेन व ड्रेन नंबर-8 कुछ स्थानों पर ओवरफ्लो है। कई जगह ज्यादा पानी आने के कारण टूट गई हैं। टीमों द्वारा स्थिति को काबू में किए जाने के पूरे प्रयास जारी हैं। उन्होंने कहा कि सभी विभागों को समन्वय के साथ कार्य करने और त्वरित कार्रवाई करने के लिए निर्देशित किया गया है। इस दौरान चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी व सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी भी मौजूद रहे।

डीसी ने नाव में सवार होकर लिया मुंगेशपुर ड्रेन का जायजा, जलनिकासी का काम जारी

जिले में छह तक स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र बंद रहेंगे
झज्जर। जिले में लगातार हो रही भारी बारिश और कई क्षेत्रों में जलभराव की स्थिति को देखते हुए जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने आमजन की सुरक्षा के मद्देनजर जिले के सभी सरकारी और निजी स्कूलों तथा आंगनवाड़ी केंद्रों को आगामी छह सितंबर तक बंद रखने के आदेश जारी किए हैं। यह आदेश स्कूल स्टाफ सदस्यों पर लागू नहीं होंगे और वह इयूटी पर रहेंगे। जिला प्रशासन ने नागरिकों से अपील की है कि वे घर पर सुरक्षित रहें और अनावश्यक यात्रा से बचें। विशेषकर निचले इलाकों, नालों व ड्रेनों के आसपास न जाने की सलाह दी गई है। किसी भी बाढ़ संबंधी आपात स्थिति या सहायता के लिए जिला स्तरीय बाढ़ नियंत्रण कक्ष का हेल्पलाइन नंबर 01251-254270 जारी किया गया है।

PARAMOUNT COLLEGE OF NURSING
Chhuchhakwas, Jhajjar (Haryana)

Admissions Open
FOR SESSION 2025-26

Courses Offered:
B.Sc. Nursing
P.B. B.Sc Nursing
ANM | GNM

CALL US NOW:
9467009059, 7988203839

LIMITED SEAT

हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस एवं शिक्षक दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

PARAMOUNT COLLEGE OF EDUCATION
Chhuchhakwas, Jhajjar (Haryana)

Course Offered:
B.Ed

Hurry Up!
Enroll Now!!

LIMITED SEAT

CALL US NOW:
90505 68317

आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

आनन्द सागर

अध्यक्ष, संत गरीबदास फाउंडेशन
छुडानी धाम झज्जर हरियाणा