हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 2 अक्टूबर 2025

13 माइनर में छोड़ा जा रहा गंदा पानी, लोग नाराज

14 मां सिद्धिदात्री की पूजा के साथ करवाया भोजन

खबर संक्षेप

शिविर में 30 जवानों ने किया रक्तदान

झज्जर। बुधवार को सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत शहर थाना परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें तीस पुलिस जवानों ने रक्तदान कर पुण्य कमाया। थाना प्रभारी सुनीता कुमारी ने बताया कि रक्त की एक बूंद किसी के बहुमूल्य जीवन को बचाती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में रक्तदान जरुर करना चाहिए। एक रक्तदान करने से न केवल रक्त प्राप्त करने वाले व्यक्ति को फायदा होता है, बल्कि रक्तदान करने वाले व्यक्ति को भी स्वास्थ्य में सुधार, नए रक्त कोशिका निर्माण आदि स्वास्थ्य लाभ होते है।

पार्क में टहलने गया युवक लापता

बहादुरगढ़। बिहार मूल का एक युवक संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया है। वह सुबह घर से पार्क में घूमने के लिए गया था लेकिन वापस नहीं आया। तीन दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता पता नहीं है। परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है।दरभंगा बिहार मूल के मन्नु का कहना है कि वह यहां बराही रोड पर रहता है। उसके साथ उसका 18 वर्षीय भांजा सूरज भी रहता है। सूरज सेक्टर-16 स्थित एक कंपनी में काम करता है। गत 28 सितंबर की सुबह वह घर से पार्क में टहलने के लिए निकला था लेकिन वापस नहीं आया। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

कंपनी में करंट लगने से युवक की मौत

बहादुरगढ़। गांव रोहद स्थित एक कंपनी में करंट लगने से युवक की मौत हो गई। पुलिस ने शव नागरिक अस्पताल में रखवा दिया है। वीरवार को शव का पोस्टमार्टम होगा। परिजनों के बयान के आधार पर पुलिस मामले में आगामी कार्रवाई करेगी। मृतक की पहचान करीब 24 वर्षीय साहिल के रूप में हुई है। साहिल रोहतक के बलंभा गांव का रहने वाला था। जानकारी के अनुसार, वह रोहद में दहकौरा रोड स्थित एक कंपनी में काम करता था। बुधवार को वह ड्यूटी पर आया था। इसी दौरान उसे करंट लग गया। उसे अस्पताल में ले जाया गया, जहां मृत घोषित कर दिया गया। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। परिजनों को मामले की जानकारी दी जा चुकी है। देर शाम तक परिजनों के बयान दर्ज नहीं हो पाए थे। बयान के आधार पर पुलिस मामले में आगामी कार्रवाई करेगी।

दशहरे को लेकर पुलिस अलर्ट, एक हजार पुलिस कर्मचारी रहेंगे तैनात

आपात स्थिति से निपटने के लिए रिजर्व पुलिस बल व फायर ब्रिगेड भी मुस्तैद

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

दशहरा पर्व पर किसी तरह की अप्रिय घटना घटित ना हो, इसके लिए जिला पुलिस द्वारा सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए है। पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने बताया कि सभी थाना प्रबंधकों व चौकी प्रभारियों सहित अपराध जांच शाखा प्रभारियों को मेला स्थल पर पूरे साजो-सामान सहित तैनात रहने के आदेश किए गए हैं।

जिले में करीब एक हजार पुलिस के जवान सुरक्षा डयूटी पर तैनात रहेंगे। पुलिस कर्मियों को बाजारों, चौराहों, मुख्य सड़कों पर लगातार गश्त करने तथा बस अड्डों, रेलवे स्टेशनों, सिनेमा घरों,धार्मिक स्थलों, होटलों, ढाबों आदि स्थानों पर निगरानी रखने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने बताया कि दशहरा पर्व पर मेला स्थलों पर पर्याप्त संख्या में पुलिस बल तैनात रहेगा।

आयोजन स्थल पर बैरिकेड्स लगाए जाएंगे : आयुक्त

भीड़ को नियंत्रित करने के लिए बैरिकेड्स लगाए जाएंगे। यातायात को सुचारू बनाए रखने के लिए यातायात पुलिस के कर्मचारियों को तैनात किया जाएगा। किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए रिजर्व पुलिस बल व फायर बिग्रेड भी मेला स्थलों पर तैनात की गई है। वहीं प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी भी मेले को लेकर अलर्ट मोड़ पर रहेंगे

मंगलवार को आई तेज बरसात के कारण खेतों में बिछ गई फसल

जसोरखेड़ी में 100 एकड़ फसल खराब, कई अन्य जगह भी नुकसान

बहादुरगढ़। मंगलवार को इलाके में आई तेज बरसात ने किसानों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। जलभराव से जूझ रहे खेतों में पानी और बढ़ गया है। वहीं कई गांवों में धान की तैयार फसल बिछ गई। किसानों को काफी नुकसान हुआ है।

गांव जसोरखेड़ी के निवासी दिनेश ने बताया कि उनकी धान की फसल बिलकुल तैयार हो चुकी थी। फसल अच्छी थी लेकिन मंगलवार की दोपहर आई बरसात ने सब चौपट कर दिया। हवा और तेज बारिश के कारण फसल पूरी तरह से बिछ गई है। अकेले हमारे गांव में 100 से अधिक एकड़ फसल को नुकसान पहुंचने की आशंका है। सरकार को सर्वे कराकर जांच करनी चाहिए और कुकसान का मुआवजा मिलना चाहिए।

बामड़ोली, कुलासी, छुड़ानी, छारा, बुपनिया, गंगड़वा, लुकसर सहित कई गांवों के खेत अभी तक जलमग्न

कृषि अधिकारी बोले- सर्वे के बाद नुकसान का आकलन होगा

दरअसल, सितंबर माह की शुरुआत में लगातार हुई मूसलाधार बरसात के चलते बामड़ोली, कुलासी, छुड़ानी, छारा, बुपनिया, गंगड़वा, लुकसर सहित कई गांवों के खेत जलमग्न हो गए थे। अब तक इन गांवों के खेतों में कई कई फुट पानी भरा है। किसानों को धीरे धीरे पानी का स्तर कम होने की उम्मीद थी कि इसी बीच तेज बरसात फिर से हो गई। किसानों को डर है कि मौजूदा फसल तो खराब हो ही गई है, यदि समय रहते पानी नहीं निकला तो अगली फसल की तैयारी भी नहीं कर पाएंगे। वहीं, उपमंडल कृषि अधिकारी डॉ. सुनील कौशिक का कहना है कि मंगलवार को इलाके में तेज बरसात आई थी। सर्वे कराया जाएगा। सर्वे के बाद ही नुकसान का आकलन किया जा सकता है।

बाजरा खरीद शुरू कराने की मांग को लेकर आज से धरना देंगे आढ़ती व किसान

झज्जर। बाजरा खरीद कार्य शुरू कराने की मांग को लेकर आढ़तियों व किसानों द्वारा अनाजमंडी परिसर में वीरवार से धरना दिया जाएगा। स्थानीय अनाजमंडी आढ़ती एसोसिएशन के निवर्तमान प्रधान हरेंद्र सिलाना ने बताया कि बुधवार को आढ़ती एसोसिएशन सदस्यों ने एक मीटिंग का आयोजन कर धरना देने का निर्णय लिया है। सुबह नौ बजे से शाम चार बजे तक किसान व आढ़ती बैठकर धरना देंगे। मीटिंग में सात सदस्यीय धरना कमेटी का भी गठन किया गया। जिसमें हरेंद्र सिलाना, चांद पहलवान, विनोद पूनिया, धर्मपाल, सोहन आदि शामिल हैं। इसके अलावा मीटिंग में भावांतर भरपाई योजना व सरकारी खरीद का मूल्य बढ़ाए जाने पर भी चर्चा की गई।

बाजरे के साथ धान की आवक जारी

बता दें कि बाजरे व धान की फसलों की आवक निरंतर जारी है। किसान बाजरे व धान की फसल लेकर मंडी पहुंच रहे हैं। बाजरे की खरीद शुरू न हो पाने के कारण किसान व आढ़ती परेशान हैं। हालांकि सरकार बाजरा खरीद का लेकर लैटर भी जारी कर चुकी है जिसमें 23 सितंबर से खरीद होनी थी।

सैकड़ों परिवार पानी को तरसे

अवैध पेयजल कनेक्शन काटने उतरी टीम ने गलत लाइन काटी

बहादुरगढ़। लाइनपार के वार्ड-1 में सरकारी पेयजल लाइन तोड़कर अवैध कनेक्शन जोड़ने के मामले में जनस्वास्थ्य विभाग ने कार्रवाई तो की, लेकिन गलत जगह लाइन काट दी। इससे हाउसिंग सोसाइटी की तो अवैध सप्लाई तो बंद हो गई, लेकिन वार्ड के पात्र 100 से अधिक परिवारों की पानी की आपूर्ति भी बाधित हो गई है। स्थानीय पार्षद रजनीश मोनू और वार्डवासियों का कहना है कि जहां से अवैध कनेक्शन जोड़ा गया था, वहां से सप्लाई काटने के बजाय कुछ दूरी पहले ही लाइन बंद कर दी गई। दरअसल, करीब दो सप्ताह पहले पार्षद व स्थानीय निवासियों ने एक्सईएन कार्यालय में ज्ञापन देकर आरोप लगाया था कि वार्ड की पेयजल लाइन को तोड़कर एक निजी हाउसिंग सोसाइटी में पानी डायवर्ट किया गया है। जबकि उस सोसाइटी के लिए एचएसवीपी की ओर से अलग पेयजल आपूर्ति का कार्य लगभग पूरा हो चुका है।

मरम्मत करेंगे

इस मामले में एसडीई संदीप दूहन ने बताया कि शिकायत पर कार्रवाई करते हुए मेन लाइन से हाउसिंग सोसाइटी की सप्लाई बंद कर दी गइ है। अब सूचना मिली है कि लाइनपार की कुछ घरों की सप्लाई भी बाधित हुई है। लेबर भेजकर जल्द ही मरम्मत करवाई जाएगी।

खानपुर खुर्द में जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव, वरिष्ठ अधिकारी पहुंचे

उपायुक्त ने 80 से ज्यादा शिकायतें सुनीं, गांव के विकास को लेकर ग्रामीणों से सुझाव लिए

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव खानपुर खुर्द में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने न केवल ग्रामीणों की 80 से ज्यादा समस्याएं सुनीं व साथ ही गांव के विकास से जुड़े ग्रामीणों के सुझावों को भी सुना। कार्यक्रम में सरपंच कृष्ण द्वारा ग्राम पंचायत की तरफ से मांग पत्र डीसी के समक्ष रखा। डीसी ने कहा कि रात्रि ठहराव केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि सरकार का यह संकल्प है कि प्रशासन जनता के द्वार तक पहुंचे और उसकी समस्याओं को समझे।

एकजुटता के साथ ग्रामीण विकास में सहभागी बने

उन्होंने कहा कुछ समस्याएं ऐसी होती हैं जिनका स्थानीय स्तर पर समाधान संभव होता है,ऐसे में ग्रामीण एकजुटता के साथ ग्रामीण विकास में सहभागी बने। कार्यक्रम में खानपुर खुर्द के अलावा आसपास के गांवों से आए ग्रामीणों ने अपनी समस्याएं जैसे सड़क, जल निकासी, फसल बीमा, बिजली, आंगनवाड़ी भवन, पशु चिकित्सा केंद्र की स्थिति आदि पर खुलकर चर्चा की।

राजकीय महाविद्यालय ने महिला वर्ग की ओवरऑल ट्रॉफी जीती

मदवि में अंतर महाविद्यालय तैराकी प्रतियोगिता में जलवा

तैराकी में बीए फाइनल की बबली ने 6 स्वर्ण सहित10 पदक जीते

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक द्वारा आयोजित अंतर महाविद्यालय तैराकी प्रतियोगिता के महिला वर्ग में राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ ने प्रथम स्थान हासिल करते हुए ओवरऑल ट्रॉफी जीती।

बता दें कि यह प्रतियोगिता 29 और 30 सितंबर को महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित की गई थी। इस प्रतियोगिता में राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ की बीए तृतीय वर्ष की छात्रा बबली ने 6 स्वर्ण, तीन रजत और एक कांस्य पदक जीतकर कुल 44 अंक प्राप्त किए। शिक्षकों ने खिलाड़ियों को सराहा व सम्मानित किया।

प्रतियोगिता में टीम ने 44 अंक प्राप्त किए

दूसरे स्थान पर गुरुग्राम और तृतीय स्थान पर यूटीडी की टीम रही

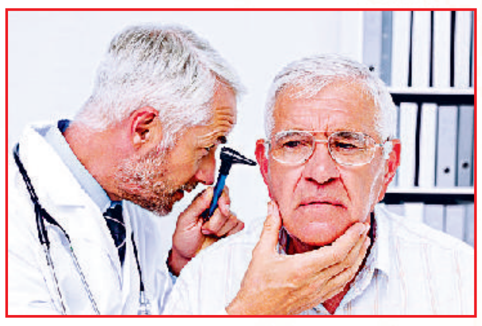
शानदार प्रदर्शन के बूते ही बहादुरगढ़ कॉलेज ने महिला वर्ग की ओवरऑल ट्रॉफी जीत ली। महिला वर्ग में दूसरे स्थान पर गुरुग्राम और तृतीय स्थान पर यूटीडी की टीम रही। बुधवार को महाविद्यालय में पहुंचने पर प्राचार्य दलबीर सिंह समेत सभी स्टॉफ सदस्यों ने बबली का जोरदार स्वागत किया और जीत पर उसे बधाई दी। शारीरिक शिक्षा के इंचार्ज डॉ अमित छिकारा को भी इस उपलब्धि पर बधाई दी गई। इस मौके पर उप प्राचार्या सुमन हुड्डा, प्रोफेसर डॉ. राजीव, डॉ. मोनिका, डॉ. अनुराधा सभरवाल व डॉ. अरुण कुमार उपस्थिति रहे। सभी स्टॉफ सदस्यों ने बबली को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

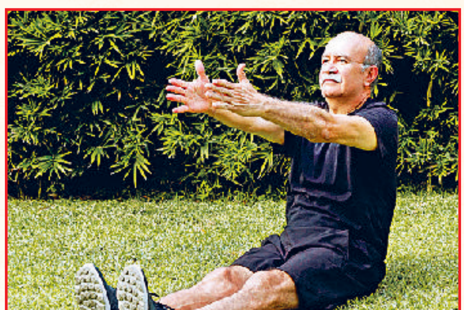
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. आलोक कल्याणी
कंसल्टेंट फिजीशियन
मैक्स सुपरस्पेशिएलिटी अस्पताल, दिल्ली

आज के दौर में जब यंग और मिड एज के लोग भी तमाम हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना करने लगे हैं, ऐसे में ओल्ड एजर्स के लिए हेल्दी रहना कितना चैलेंजिंग है, इसे समझा जा सकता है। लेकिन सच यह है कि अगर अपनी हेल्थ को लेकर आप कॉन्शस रहें और फैमिली का सपोर्ट मिले तो ओल्ड एज में भी हेल्दी-फिट और एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बारे में बहुत यूजफुल सजेशंस।

तब ओल्ड एज में भी रहेंगे आप हेल्दी-फिट-एनर्जेटिक





हमारा शरीर मशीन की तरह होता है। जैसे टाइम गुजरने के साथ एक मशीन काम करना थोड़ा कम कर देती है। वैसे ही उम्र बढ़ने पर शरीर में कमजोरी आने से बुजुर्गों की फिजिकल फिटनेस में कमी आती है, मेटाबॉलिज्म रेट धीमा हो जाता है, इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है, कार्यक्षमता प्रभावित होती है। जिससे उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कल ही इंटरनेशनल डे ऑफ ओल्डर पर्संस (1 अक्टूबर) बीता है। इस अवसर पर एक्सपर्ट डॉक्टर ने बताया कि इन समस्याओं से बचने के लिए बुजुर्ग कैसे रखें अपना ध्यान?

फिजिकल हेल्थ का रखें ध्यान

बढ़ती उम्र में शरीर में किसी भी तरह का बदलाव नजर आने पर तुरंत डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

रेग्युलर हेल्थ चेकअप: बुजुर्ग लोग नियमित रूप से हेल्थ चेकअप कराएं। ताकि हेल्थ पर नजर रखी जा सके और जरूरी हो तो यथा समय उपचार किया जा सके। समुचित मेडिसिन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सप्लीमेंट्स लेने और बीमारी को कंट्रोल में रखने के लिए जरूरी एहतियात बरतने पर ध्यान देना चाहिए। हर 6 महीने के अंतराल पर फुल बॉडी हेल्थ चेकअप कराना जरूरी है, जिसमें फेफड़ों, हार्ट समस्या, स्ट्रोक, लिवर, थायरॉइड, डायबिटीज और ब्लड प्रोफाइल की स्क्रीनिंग करानी बहुत जरूरी है। उम्र बढ़ने के साथ बोन डेंसिटी से होने वाले ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। कई बीमारियां ऐसी होती हैं, जो पहले साइलेंट मोड में हो सकती हैं, जो उम्र बढ़ने के साथ सिंप्टोमेटिक हो सकती हैं। जैसे- प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, गॉल ब्लैडर या गुर्दे में स्टोन, रिप्रोडक्टिव सिस्टम में यूटराइन लेयर मोटी होना, फायब्रॉइड्स। इनकी नियमित स्क्रीनिंग करानी चाहिए।

वैक्सीनेशन: सितंबर-अक्तूबर और फरवरी-मार्च के दौरान बदलते मौसम में इंफ्लुएंजा की इंफ्लूवैक, निमोनिया की न्यूमोवैक, वैक्सीन जरूर लगवाएं। टेटनस, डिप्थेरिया या व्हूपिंग कफ, एक्सेल्युलर पेट्यूसिस के लिए 64 साल की उम्र तक हर 10 साल में एटीडी हर 10 साल में टीडेप (टीडीएपी) की बूस्टर वैक्सीन लगवानी चाहिए। हेपेटाइटिस-ए, बी का वैक्सीन और ओरल मेडिसिन लेनी चाहिए। लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल के गैप में निमोकोकल कॉजुगेट वैक्सीन या पीवीसी और न्यूमोकोकल पॉलिसेकराइड वैक्सीन या पीपीएस-वी जरूर लगवानी चाहिए। स्वाइन फ्लू एच1एन1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू की वैक्सीन लगवानी चाहिए।

जनरल चेकअप: बुजुर्गों को आंख, कान और दांत की नियमित जांच करानी चाहिए। दांत और मसूड़े लंबे समय तक साथ दें, इसके लिए उन्हें नियमित देखभाल करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। नियमित ब्रश करना, मसूड़ों की सफाई करना आदत में शुमार होना चाहिए। इस उम्र में आंखों की रोशनी कम होने लगती है। इसलिए आंखों की रेग्युलर जांच कराएं ताकि सही पॉवर का लेंस वाला चश्मा इस्तेमाल कर सकें। श्रवण क्षमता को बरकरार रखने के लिए उन्हें तेज साउंड को अवॉयड करने के लिए कहना चाहिए चाहे वो टीवी देखते समय हो या मोबाइल-लैपटॉप पर गाने सुनने या काम करते समय हो।

फिजिकल एक्टिविटी: वजन नियंत्रित रखने के लिए बुजुर्गों को मोटिवेट करें। ज्यादा वजन होने पर कई गंभीर बीमारियां होने का खतरा रहता है। जहां तक हो सके उन्हें एक्टिव रहने के लिए मोटिवेट करें। बाहर न जा पाएं तो उनके साथ कमरे या छत पर टहलें। उन्हें हल्के-फुल्के व्यायाम, योगा करने के लिए कहें। चेयर योगा उनके लिए बेस्ट होगा। फिट रहने के लिए उन्हें क्षमता और पसंदानुरूप कोई न कोई फिजिकल एक्टिविटी खुद करवाएं, वॉक, योगा कर सकते हैं। चूंकि उम्र बढ़ने के साथ शरीर कमजोर होने लगता है, इसलिए, फिजिकल एक्टिविटी करने के दौरान फैमिली मेंबर को उनके साथ में जरूर रहना चाहिए। अगर आपका जाना संभव न हो, तो उन्हें हम उम्र-ग्रुप ज्वाइन करने के लिए मोटिवेट करना चाहिए। अपने साथ के लोगों के साथ कम्युनिकेशन करने, उठने-बैठने, विभिन्न एक्टिविटी करने में उन्हें बेहतर महसूस होगा।

मेंटल हेल्थ भी जरूरी

बुजुर्गों की मानसिक सेहत पर भी नजर रखें। बढ़ी उम्र में डिमेंशिया, अल्जाइमर या भूलने की समस्या हो सकती है, जिसके चलते वे पुरानी बातें तो याद रखते हैं, लेकिन कुछ समय पहले की बातों, चीजों, घर का रास्ता, परिवार के सदस्यों तक को भूल जाते हैं। अपने निजी कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं। मनोचिकित्सक को तुरंत दिखाएं और समुचित मेडिसिन लें। ऐसे में उनकी देख-रेख की बहुत जरूरत होती है।

नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए उन्हें सकारात्मक एक्टिविटी या पसंदीदा काम में खुद को व्यस्त रखने के लिए कहें। बिजी लाइफस्टाइल के बावजूद उन्हें नियमित रूप से माइंडफुल मेडिटेशन, योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। धार्मिक प्रवृत्ति के हों, तो उनके लिए घर पर टीवी पर धार्मिक प्रोग्राम चलाने की व्यवस्था करें। संभव हो तो उन्हें पूजा-पाठ के लिए मंदिर या सत्संग-स्थल पर लेकर जाएं। जहां तक हो सके उन्हें अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। उन्हें किसी बात या व्यवहार से ठेस नहीं पहुंचने दें, अपनी इच्छा से काम करने दें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि अकेलापन कई मानसिक बीमारियों का कारण है। बुजुर्गों को बच्चों का सान्निध्य पाने की ज्यादा उम्मीद होती है। इसलिए जरूरी है कि अपने बिजी शेड्यूल से समय निकालकर उनके साथ बैठें, छोटी-छोटी बातों पर सलाह-मशविरा करें। उनके अनुभव सुनें। इससे उनका अकेलापन भी कम होगा, अपनी अहमियत का अहसास होगा और रिश्ते में मिठास आएगी। समय-समय पर उनका हालचाल पूछते रहना चाहिए। इससे उनकी तकलीफ दूर करने के लिए आप यथासंभव कदम उठा सकते हैं। साथ ही बड़े-बुजुर्गों को सुकून मिलेगा। सप्ताहांत में परिवार के साथ घूमने या पिकनिक, मूवी या नाटक वगैरह देखने की योजना बनाएं। इससे आपस में न केवल इंटीमेसी बढेगी, बल्कि तनाव कम होगा और वे रिलैक्स होंगे। साथ ही उन्हें सोशली एक्टिव रहने, दोस्तों के साथ मिलने-जुलने या फोन पर बात करने के लिए कहना चाहिए। संभव हो तो महीने में एकाध बार छोटी-सा गेट-टू-गैदर कराएं। इससे वो जरूर रिलैक्स होंगे।

हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें

बुजुर्गों को हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करने और सरकेडियम ऋदम का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। समय पर सोने-जागने, खाना खाने का ध्यान रखें। किसी भी हालत में ब्रेकफास्ट स्किप न होने दें और रात का खाना हल्का और सोने से कम से कम 2 घंटे पहले करने का नियम बनाएं। 3 मेन मील 'ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में भरपेट खाने के बजाय 5-6 मिनी मील दें। ध्यान रखें कि बुजुर्ग ब्रेकफास्ट जरूर करें और डिनर सोने से करीब तीन घंटे पहले करें। एक बार में ज्यादा खाने पर शरीर की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया धीमी हो जाती है, जिसका असर आपके शरीर पर पड़ता है। जबकि 2-3 घंटे के बाद हैल्दी स्नैक खाने से आप एलर्ट और एनर्जेटिक रहेंगे। साफ-सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। उन्हें रोज नहाने और कपड़े बदलने, खाना खाने और बाहर से आने के बाद अच्छी तरह हैंडवॉश करने के लिए कहें। इम्यून सिस्टम कमजोर होने की वजह से इंफेक्शन होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है, इसलिए उनकी पर्सनल हाइजीन मेंटेन रखना बहुत जरूरी है।

रखें सुरक्षा का ध्यान

बढ़ती उम्र में बुजुर्गों के फिसल कर गिरने की समस्या काफी देखने को मिलती है, जिससे कई बार उन्हें चोट लगने या फ्रैक्चर होने का खतरा रहता है। घर में उन्हें गिरने से बचाने के पुख्ता इंतजाम करने चाहिए। उनकी सुरक्षा-संबंधी कुछ बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए ताकि वे फर्श पर या बाथरूम में फिसल न जाएं। फर्श को सूखा रखें और बुजुर्ग को ऐसे जूते-चप्पल पहनने को दें, जो कंफर्टेबल हो और फिसलन से बचाए। कोशिश करें कि उनके कपड़े कॉटन के, सॉफ्ट और वेदर-फ्रेंडली हों। रखे हुए कपड़े हैं तो उन्हें पहनाने से पहले अच्छी तरह धोकर सुखा लें और प्रेस करके पहनाएं। इससे उन्हें किसी तरह के स्किन इंफेक्शन का खतरा नहीं होगा और इनमें आने वाली स्मेल और सिलवटों से उन्हें परेशानी नहीं होगी। बुजुर्ग अकसर यूरिन कंट्रोल नहीं कर पाते। कपड़े गीले रहने से वे स्किन इंफेक्शन, यूटीआई जैसी समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। जरूरी है कि वॉशरूम में टॉयलेट रोल या टिशू पेपर रखें और उन्हें कपड़े पहनने से पहले यूरिन एरिया अच्छी तरह सुखाने के लिए कहें। बढ़ती उम्र में कोलेजन और इलास्टिसिटी कम होने से बुजुर्गों की स्किन फ्रेजाइल हो जाती है। ड्राई स्किन में दरारें और झुर्रियां पड़ने लगती हैं, जिसकी वजह से कई बार उन्हें हाथ धोने में दिक्कत होती है। ऐसे में उन्हें नियमित मॉयश्चराइजर लगाने के लिए कहना चाहिए। अगर किसी बीमारी के लिए दवाई या सप्लीमेंट्स ले रहे हैं, तो ध्यान रखें कि दवाइयां समय पर नियम से लें। खत्म होने से पहले ही दवाइयों की व्यवस्था कर लें ताकि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो। *

खान-पान का रखें विशेष ध्यान

इम्यूनिटी और डायजेस्टिव सिस्टम कमजोर होने की वजह से अकसर बुजुर्गों को पाचन संबंधी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि उन्हें घर का बना ताजा, पौष्टिक और सुपाच्य आहार दें। संतुलित मात्रा में यानी एक बार में ज्यादा खाने के बजाय दो-तीन बार में थोड़ा-थोड़ा खाने की आदत डालनी चाहिए। आहार की क्वांटिटी के बजाय क्वालिटी इंप्रूव करें यानी, हर मील में सभी पोषक तत्वों को शामिल करें।

नियमित रूप से मॉडरेशन की नीति में पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार उन्हें दें। हाई फैट या हाई कार्बोहाइड्रेट डाइट के बजाय विटामिन, मिनरल, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन रिच डाइट दें। मौसमी और ताजे फल-सब्जियों, सलाद, स्प्राउट्स, रोजाना आहार में शामिल करें। हेल्दी डाइट लेने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी कई बीमारियों से बचेंगे। इससे हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। भरपूर मात्रा में पानी या लिक्विड डाइट लेने के लिए कहें। इससे शरीर में जाने वाले टॉक्सिक तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं और कई बीमारियों से बचाव हो सकता है।

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

घरेलू औषधि

रेखा देशराज

बदलते मौसम में उपयोगी है दालचीनी

दालचीनी को संस्कृत में 'त्वक' कहा जाता है, जिसका मतलब होता है छाल। दालचीनी को शुरुआती सर्दियों के मौसम की स्वास्थ्य संबंधी संजीवनी कहा जाता है। दरअसल, बदलते मौसम में हमारे खान-पान और जीवनशैली में बदलाव आने लगता है। ऐसे में शरीर को गर्माहट, रोग प्रतिरोधक शक्ति और ऊर्जा की जरूरत होती है। दालचीनी या सिनेमोन इन दिनों हमारी सेहत की सुरक्षा करती है। आयुर्वेद में दालचीनी को कफ, वात दोषनाशक माना गया है। यह शरीर को गर्मी प्रदान करती है और हृदय को मजबूत बनाती है।

सर्दी-जुकाम में कारगर: दालचीनी कटु यानी तीखी और मधुर यानी मीठी दोनों होती है। जहां तक गुणों का सवाल है, यह हल्की और स्निग्ध यानी तेलयुक्त होती है। यह हृदय रोगों, पाचन और श्वसन तंत्र के लिए बेहद कारगर समझी जाती है। आयुर्वेद में दालचीनी का उपयोग, खांसी, जुकाम, बदहजमी, अपच, शारीरिक अवचेतन और श्वसन रोगों में जबर्दस्त लाभकारी माना जाता है। शुरुआती सर्दियों में दालचीनी का उपयोग चाय या काढ़ा के रूप में किया जाता है, जिसमें अदरक, लौंग और काली मिर्च के साथ दालचीनी को उबालकर धीरे-धीरे पिया जाता है। इससे सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं। यह शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाती है और गर्माहट देती है। रात में गुनगुने दूध में एक चुटकी दालचीनी पावडर डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। सर्दी, जुकाम नहीं होती और सर्दियों में अकसर होने वाली विभिन्न संक्रामक परेशानियों से निजात मिलती है, क्योंकि दालचीनी वाला दूध पीने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। दालचीनी पावडर और शहद का मिश्रण सुबह-सुबह लेने से शरीर में ऊर्जा आती है और खांसी जुकाम से सुरक्षा होती है।

कई रोगों से बचाए: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में दालचीनी की बहुत उपयोगिता है, क्योंकि इसमें सिनामाल्डिहाइड नामक एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है, जो ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार साबित होता है। इसलिए शुगर के रोगियों के लिए दालचीनी का इस्तेमाल बहुत लाभदायक होता है। दालचीनी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट शरीर को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं। इससे हृदय स्वास्थ्य में सुधार और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। लेकिन दालचीनी को अधिक मात्रा में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसका ज्यादा इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। प्रेग्नेंट महिलाएं, उच्च रक्तचाप या रक्त पतला करने वाली जो लोग दवाएं ले रहे हों, उन्हें भी डॉक्टर की सलाह से ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए। *

फिटनेस फंडा

ऋषि सक्सेना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'इत्ती सी खुशी' में संजय का किरदार निभा रहे ऋषि सक्सेना अपनी हेल्थ और फिटनेस को बहुत इंपॉर्टेंस देते हैं। इसीलिए इसका पूरा ध्यान रखते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट्स करते हैं, किन बातों को फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अच्छी लाइफ के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है

आज के व्यस्त और चुनौतीपूर्ण जीवनशैली में अपनी शारीरिक और मानसिक सेहत का ख्याल रखना हर किसी के लिए जरूरी हो गया है। हालांकि इसके लिए टाइम निकालना भी टफ होता है। खासकर टीवी और फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाले कलाकारों के लिए यह और भी मुश्किल होता है, क्योंकि शूटिंग शेड्यूल के बीच समय निकालकर फिटनेस पर ध्यान देना आसान नहीं होता। लेकिन एक्टर ऋषि सक्सेना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए पूरा ध्यान देते हैं। उनका मानना है कि सही दिनचर्या और अच्छी आदतों से कोई भी खुद को एक्टिव और एनर्जी से भरपूर बना सकता है। इस बारे में वह यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मेरे आइडियल विराट कोहली

मैं मानता हूं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए मैं हमेशा अपने स्वास्थ्य और फिटनेस पर ध्यान देता हूं। मेरे हिसाब से हेल्दी, फिट और ऊर्जावान महसूस करना अच्छी लाइफ के लिए तो जरूरी है ही और यह स्लिम-ट्रिम दिखने का आधार भी बनता है। इस मामले में मेरे आइडियल क्रिकेटर विराट कोहली हैं। उनकी फिटनेस, डिसिप्लीन और एनर्जी लेवल ने मुझे बचपन से ही प्रभावित किया है।

डाइट प्लानिंग

मैं अपने रूटीन और हेल्थ के हिसाब से डाइट प्लानिंग करता हूं। मैं सुबह नाश्ता स्किप कर देता हूं और लंच को अपनी पहली मील मानता हूं। शाम को हल्का स्नैक्स और रात में बैलेंस्ड डिनर करता हूं। हर मील में प्रोटीन, कार्ब्स और फैट का संतुलित मिश्रण होता है।

फिजिकल एक्टिविटी

फिट रहने के लिए मैं रोज कम से कम आठ हजार कदम चलने की कोशिश करता हूं। भले ही मैं शूटिंग में कितना भी व्यस्त क्यों न रहूं, इसके बावजूद भी यह मेरी आदत का हिस्सा है। इसे मैं जरूर फॉलो करता हूं। इसके साथ ही मैं नियमित रूप से वर्कआउट करता हूं, जिसमें स्ट्रेचिंग, कार्डियो और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइजेज शामिल होते हैं। मेरे लिए हेल्दी और फिट रहना जरूरी है, क्योंकि हमारे एक्टिंग प्रोफेशन के लिए स्लिम और ट्रिम दिखना जरूरी होता है और वो इसी से जुड़ा है। इसीलिए मैं कोशिश करता हूं कि हर रोज शरीर को अधिक से अधिक एक्टिव और एनर्जेटिक रखूं।

मेंटल फिटनेस भी है जरूरी

मेरे लिए मानसिक सेहत भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, जितनी शारीरिक फिटनेस। हर रात सोने से पहले मैं कुछ देर ध्यान यानी मेडिटेशन करता हूं। इससे मुझे नींद अच्छी आती है और दिमाग शांत रहता है। मानसिक रूप से हेल्दी और पीसफुल रहने की वजह से मैं अपनी एक्टिंग में पूरे फोकस और ऊर्जा के साथ परफॉर्म कर पाता हूं।

रीडर्स को सजेशन

मैं अपने अनुभव के आधार पर पाठकों से यह कहना चाहूंगा कि शरीर और मन दोनों पर समान रूप से ध्यान देना ही लंबे समय तक स्वस्थ रहने और जीवन में सफलता पाने का मार्ग है। बैलेंस्ड डाइट, नियमित व्यायाम और मानसिक शांति बनाए रखना किसी भी व्यक्ति को ऊर्जा, आत्मविश्वास और अच्छी हेल्थ पाने में मदद करता है। इसलिए अपनी लाइफ को हैप्पी बनाए रखने के लिए हेल्थ और फिटनेस पर ध्यान देना जरूरी है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

उत्काटासन को बेहद महत्वपूर्ण आसन माना जाता है। अंग्रेजी में इसे चेयर पोज भी कहते हैं। उत्काटासन किस तरह तन और मन दोनों के लिए बहुत ही अच्छा आसन माना जाता है और इसे किस तरह करना चाहिए, बता रहे हैं विस्तार से।

तन-मन दोनों के लिए लाभकारी है उत्काटासन

उत्काटासन के जरिए शरीर में शक्ति और सहनशक्ति दोनों पैदा होती हैं। नियमित तौर पर यह आसन करने पर पैरों, घुटनों, जांघों और रीढ़ की हड्डी को मजबूती मिलती है। हार्ट और लंग्स की गतिविधियों को भी यह बेहतर बनाता है, जिससे हृदय गति और श्वसन बेहतर होते हैं। इस आसन के जरिए आप अपने हार्मोनल बैलेंस को भी सुधार सकते हैं। यह एड्रिनल ग्लैंड को सक्रिय करता है। इससे शरीर में ऊर्जा और सतर्कता बढ़ती है। उत्काटासन नियमित तौर पर करने से हमारा मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है और कैलोरी बर्न होती है, जिससे मोटापा से राहत मिलती है।

होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ

नियमित तौर पर उत्काटासन करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। घुटनों और पैरों की कमजोरी दूर होती है। इससे पीठ दर्द में आराम मिलता है, क्योंकि उत्काटासन करने से रीढ़ और पीठ को सपोर्ट मिलता है। नियमित रूप से उत्काटासन करने से थकान और शरीर की सुस्ती दूर होती है। इससे पेट की चर्बी को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही यह ब्लड शुगर कंट्रोल करता है।

यह आसन हमारी मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिसके कारण हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स और स्पाइन स्टैब्लाइजर्स सक्रिय होते हैं, जिस कारण मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आता है। नियमित तौर पर यह आसन करने पर हमारी कार्डियो-रेस्पिरेटरी ट्रेनिंग बेहतर होती है, जिससे हममें ऑक्सीजन अपटेक की क्षमता बढ़ती है। इससे हार्ट और लंग्स की क्षमता में भी सुधार होता है। साथ ही उत्काटासन करने से कई तरह के न्यूरोलॉजिकल बेनिफिट्स होते हैं। इसे करने से हमारे शरीर का बैलेंस और कॉर्डिनेशन सुधरता है। दिमाग और नर्वस सिस्टम एक्टिव रहते हैं। साथ ही इस आसन को नियमित करने से हमारा हार्मोनल हेल्थ अच्छा रहता है तथा शरीर में ऊर्जा का लगातार संचार रहता है और मेटाबॉलिज्म सक्रिय होता है।

इस बात का रखें ध्यान

इस बात का ध्यान रखें, अगर कोई पहले से ही किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं तो उनको यह आसन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए। जिन लोगों को पहले से ही घुटनों में दर्द हो, हृदय रोग हो या हाल में ही कोई सर्जरी हुई हो, ऐसे लोगों को उत्काटासन नहीं करना चाहिए।

आसन कैसे करें

किसी भी योगाभ्यास का पूरा फायदा तभी मिलता है, जब उसे चरण दर चरण यानी स्टेप बाई स्टेप पूर्णतः सही तरीके से किया जाए। अगर कोई भी योगासन करने का तरीका सही न हो, तो फायदा होने की जगह नुकसान हो सकता है। बहरहाल, उत्काटासन को चरण दर चरण सही तरीके से करने के लिए इसकी शुरुआत ताड़ासन से करनी चाहिए। ताड़ासन के लिए दोनों पैरों को मिलाकर बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। गहरी श्वास लें और हाथ ऊपर उठाएं। अब दोनों हाथ कानों के पास या ऊपर जोड़कर रखें। कुछ क्षणों के बाद श्वास छोड़ते हुए बैठने जैसा झुकें यानी ऐसे झुकें मानो कुर्सी पर बैठ रहे हों। ध्यान रखिए, इस समय आपकी जांघें जमीन के लगभग समानांतर होनी चाहिए। घुटने आगे की ओर हों मगर पंजों से बाहर न जाएं। रीढ़ सीधी रखें और कंधों को ढीला छोड़ दें। इस बात की सजगता बरतें कि इस दौरान आपकी नजरें बिल्कुल सामने हों, गर्दन तनी न हो और मुद्रा सहज हो। इस मुद्रा में 30 से 60 सेकेंड तक आराम से जितना ठहर सकें, उतना ठहरें। इस दौरान सांसों को पूरी तरह से सामान्य रखें। इसके बाद धीरे- धीरे फिर से वापस खड़े हो जाएं। कुछ देर के बाद यही क्रम एक बार फिर से दोहराएं। शुरुआत में बेहतर होगा यह आसन किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में करें और जब आसानी से करने लगें, तब अकेले कर सकते हैं। शुरुआत में तीन बार आसन की मुद्रा को दोहराएं। बाद में जैसे-जैसे अभ्यस्त हो जाएं, अपनी क्षमता के मुताबिक उत्काटासन मुद्रा में रहने का अपना समय निर्धारित करें और कितनी बार करना है, इसे भी अपनी क्षमताओं से तय करें। लेकिन कोई भी आसन शुरुआत में पांच-छह बार से ज्यादा नहीं दोहराना चाहिए। *

खबर संक्षेप

सवेरा स्कूल के विद्यार्थियों जीते मेडल

झज्जर। जिला बाल कल्याण परिषद के तत्वावधान में संचालित सवेरा स्कूल के विद्यार्थियों ने दिल्ली में आयोजित राष्ट्रीय पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में हरियाणा राज्य का प्रतिनिधित्व करते हुए शानदार प्रदर्शन किया और जिले का नाम रोशन किया। इस उपलब्धि पर डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जिला बाल कल्याण अधिकारी नरेंद्र मलिक ने बताया कि प्रतियोगिता में देशभर के विभिन्न राज्यों के खिलाड़ियों ने भाग लिया। कठिन प्रतिस्पर्धा के बावजूद सवेरा स्कूल के खिलाड़ियों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया और पदक अपने नाम किए। खिलाड़ी पलक ने स्वर्ण पदक, साक्षी ने रजत पदक और वंश ने कांस्य पदक जीतकर जिले को गौरवाविंत किया।

वाटर बूस्टर और उसके आसपास काफी पानी भरा

माइनर में छोड़ा जा रहा गंदा पानी लोगों ने इस पर जताई आपत्ति

विभाग ने ऐसे कार्य के लिए किसी को परमिशन नहीं दी जेई को मौके पर भेजकर जांच कराएंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नहरों, माइनरों को जीवनदायिनी कहा जाता है लेकिन बहादुरगढ़ में स्थिति इसके विपरीत है। यहां माइनरों को गंदे नाले का रूप दिया गया है। लोग तो कचरा आदि डालते ही हैं, सरकारी विभाग भी इन माइनरों में गंदा पानी छोड़ रहे हैं। बहादुरगढ़ में पिछले कई दिनों से ऐसी स्थिति बनी हुई है। यहां छोटूराम पार्क के पीछे से गुजर रही बहादुरगढ़ माइनर में मोटर लगाकर लगातार गंदा पानी छोड़ा जा रहा है। लोगों ने इस पर आपत्ति जताई है। लोगों का कहना है कि पानी बेहद गंदा व दुर्गंधहीन है। यदि कहीं जलभराव की समस्या उत्पन्न हो रही है तो नियमों के मुताबिक, व्यवस्था करनी चाहिए। पेयजल हो या सिंचाई माइनर, इस तरह से गंदा पानी डालकर उसे नाला तो नहीं बनाना चाहिए। वहीं, एचएसवीपी के एक अधिकारी ने कहा कि यहां वाटर बूस्टर और उसके आसपास काफी पानी भरा हुआ है। उस पानी को निकालना जरूरी हो गया है, क्योंकि जलघर में काम बाधित हो रहा है। नहीं निकालेंगे तो सप्लाई प्रभावित हो सकती है। इस बारे में सिंचाई विभाग के एसडीई नवीन कुमार का कहना है कि माइनर में इस तरह से पानी नहीं छोड़ा जा सकता। विभाग ने ऐसे कार्य के लिए किसी को परमिशन नहीं दी है। वह संबंधित जेई को मौके पर भेजकर जांच कराएंगे।

बहादुरगढ़। माइनर में छोड़ा जा रहा गंदा पानी। फोटो :हरिभूमि

गंदगी से बचाने के लिए जाल लगाने की योजना

बहादुरगढ़। शहर से गुजर रही माइनरों की हालत लगातार बिगड़ती जा रही है। पटेल नगर, सेक्टर-6 की पहली पुलिया, सेक्टर-7 और झज्जर रोड के पास माइनरों में गंदगी डाली जा रही है। त्योहारी सीजन में लोग पूजा सामग्री और अन्य कचरा सीधे नहरों में डाल देते हैं, जिससे जल प्रदूषण बढ़ रहा है। कुछ पर्यावरण प्रेमी इन नहरों को बचाने के लिए अभियान चला रहे हैं और लोगों को जागरूक कर रहे हैं। इसके बावजूद बहुत से लोग आदत नहीं बदलते और नहरों को गंदा करने से बाज नहीं आते। जागरूक लोगों का कहना है कि अब केवल जागरूकता ही काफी नहीं, बल्कि सख्ती भी जरूरी है। वहीं, सिंचाई विभाग के एसडीई नवीन ने बताया कि इस संबंध में प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को भी अवगत कराया गया है और बजट की मांग भी रखी गई है। जैसे ही स्वीकृति मिलेगी तो उन जगहों पर माइनरों की दीवारें ऊंची कराई जाएंगी और जाल लगाए जाएंगे, जहां कचरा फेंके जाने की आशंका सबसे ज्यादा रहती है। उन्होंने कहा कि विभाग की ओर से सख्ती और इंतजाम किए जाएंगे, लेकिन सबसे अहम है कि लोग खुद जागरूक हों।

वेस्ट टू आर्ट में सुषमा ने पाया पहला स्थान

झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में वेस्ट टू आर्ट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में एनसीसी कैडेट्स ने अपने कौशल और रचनात्मकता का परिचय देते हुए अनुपयोगी, कबाड़ और फेंके हुए सामान को पुनः उपयोगी एवं आकर्षक सजावटी वस्तुओं में परिवर्तित किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य स्वच्छता, पुनर्चक्रण और पर्यावरण संरक्षण के महत्व के प्रति जागरूक करना रहा। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने विजेता कैडेट्स को प्रमाण पत्र प्रदान किए तथा उनका उत्साहवर्धन किया। बीएससी द्वितीय वर्ष की छात्रा सुषमा ने पहला, बीए तृतीय वर्ष की छात्रा अन्नू ने दूसरा और बीए तृतीय वर्ष की छात्रा निशू ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। एनसीसी अधिकारियों लेफ्टिनेंट कविता और लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर ने बताया कि ऐसी गतिविधियां युवाओं को संसाधनों का सही उपयोग करने और पर्यावरण संतुलन बनाए रखने की प्रेरणा देती हैं।

धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति से हुआ नवरात्रि पर्व का समापन

झज्जर। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते हुए छात्राएं।

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में नवरात्रि पर्व के समापन पर धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल निदेशिका बबीता कादियान ने किया। छात्राओं ने आकर्षक परिधानों में सुसज्जित होकर गरबा और डांडिया नृत्य सहित अनेक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने कहा कि नवरात्रि का पर्व शक्ति, साहस और सकारात्मकता का प्रतीक है। ऐसे आयोजन विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक परंपराओं से जोड़ने और उनकी प्रतिभा को निखारने का अवसर प्रदान करते हैं।

डीसी ने शहरी विकास की गति बढ़ाने के लिए अधिकारियों को दिए निर्देश

नप अधिकारी फील्ड में जाकर निगरानी करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिले के शहरी क्षेत्रों में विकास कार्यों की प्रगति समीक्षा व स्वच्छता अभियान को सुदृढ़ करने को लेकर लघु सचिवालय में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में डीसी ने निर्देश दिए कि शहरों के वार्डों में सफाई व्यवस्था की नप अधिकारी स्वयं फील्ड में जाकर निगरानी करें। ईओ, सचिव शेड्यूल बनाकर सुबह व शाम के समय फील्ड में औचक निरीक्षण करें। उन्होंने कहा कि पार्कों, प्रमुख सड़कों, सार्वजनिक स्थलों और प्रवेश मार्गों को आकर्षक बनाने के लिए योजनाबद्ध कार्य किए जाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि सीएंडडी वेस्ट और अनुपयोगी सामग्री को सड़कों से तुरंत हटाया जाए ताकि शहर साफ-सुथरा और आकर्षक दिखाई दे। वहीं नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने शहर के विकास से जुड़े कई मुद्दों पर चर्चा की। उन्होंने सड़क निर्माण, पार्कों के सौंदर्यीकरण, जल निकासी प्रणाली में सुधार, स्ट्रीट लाइट व्यवस्था और अन्य सार्वजनिक सुविधाओं को मजबूत करने के सुझाव दिए।

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

सच्चे मन से आने वाले प्रत्येक श्रद्धालु की मनोकामना पूर्ण करती है माता भगवती

झज्जर। शहर के भट्टी गेट क्षेत्र में समस्त युवा समाज की ओर से 38वां मां भवगती जागरण श्रद्धा और भक्ति के साथ आयोजित किया गया। भाजपा नेता मनीष बंसल ने ज्योति प्रचण्ड कर जागरण का शुभारंभ किया। मनीष बंसल ने कहा कि मां भगवती के दरबार में जो भक्त सच्चे मन से आता हैं उसकी मनोकामना मां पूर्ण करती हैं। कार्यक्रम में 108 ज्योत प्रज्वलित का दृश्य और मां भगवती का सजा भव्य दरबार श्रद्धालुओं के लिए विशेष आकर्षण को केंद्र रहा। गायक मीनू शर्मा, अमित कटारिया, पंकज भारद्वाज, देवेश शर्मा, अन्नू हरियाणवी, बलराम बेसला ने एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां देकर श्रद्धालुओं को देर रात तक झूमने पर मजबूर कर दिया। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने मां भगवती का दर्शन कर परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।

स्पेल-बी में उर्वसी रही तृतीय

झज्जर। होनहार छात्रा उर्वसी को सम्मानित करते हुए स्कूल संचालक मंडल सदस्य। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। एलए स्कूल की छात्रा उर्वसी ने स्पेल-बी में तीसरा स्थान हासिल किया है। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने बताया कि कोलीन पब्लिकेशन द्वारा नई दिल्ली में आयोजित इस प्रतियोगिता में नेशनल लेवल के विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। अंतिम राउंड में चालीस हजार विद्यार्थियों में से उर्वसी ने तीसरा स्थान प्राप्त करके स्कूल का नाम राष्ट्र स्तर पर रोशन किया। उर्वसी के स्कूल पहुंचने पर विद्यालय संचालक मंडल द्वारा उसे प्रोत्साहन राशि से सम्मानित किया गया। इस मौके पर उर्वसी व उसकी मां निकिता अरोड़ा को सम्मानित करते हुए स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया व भविष्य दहिया ने उर्वसी के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

45 लोगों ने किया स्वैच्छिक रक्तदान

झज्जर। मंगलवार को जिला रेडक्रॉस सोसायटी परिसर में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने किया। उन्होंने रक्तदाताओं को बैज लगाकर और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया। शिविर के दौरान दिव्यांगजन को मोटराइज्ड ट्राई साइकिल भी प्रदान की गई। रक्तदान शिविर में लगभग 45 रक्तदाताओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। रक्त संचारण का कार्य स्थानीय नागरिक अस्पताल की ब्लड बैंक टीम द्वारा किया गया। शिविर में पवन कुमार सहायक सचिव, दीपक हेल्थ एजुकेटर, राहुल, पंकज, रणबीर, कुसुम, तुलसी, राधा, डॉक्टर रोबिन अहलावत, कविता, ममता, रामअवतार, धर्मपाल अहलावत, कृष्ण अहलावत, प्रदीप सैनी सहित अन्य भी मौजूद रहे।

कविता पाठ में छात्रा अंतिम को मिला पहला स्थान

- प्रतियोगिता में एक सौ से अधिक विद्यार्थियों ने भागीदारी कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में चल रहे दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता कार्यक्रम में दूसरे दिन कविता पाठ, भाषण, वाद-विवाद, एकल गायन, एकल नृत्य आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। डॉक्टर श्रीओम ने बताया कि प्रतियोगिता में एक सौ से अधिक विद्यार्थियों ने भागीदारी कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉक्टर सतवीर सिंह ने की जबकि निर्णायक मंडल में डॉक्टर प्रियंका, सोनू रानी, डॉक्टर राकेश कुमार व डॉक्टर सुमन शामिल रहे।

झज्जर। शिक्षकों के साथ मंच पर उपस्थित विजेता प्रतिभागी। फोटो :हरिभूमि

प्रतियोगिता के परिणाम

प्रतियोगिता परिणामों में कविता पाठ में छात्रा अंतिम ने प्रथम व खुशी ने द्वितीय स्थान हासिल किया। भाषण प्रतियोगिता में खुशी पहले स्थान पर रही। एकल गायन में दीपक प्रथम, हिमेश मेहरा द्वितीय व तमन्ना तृतीय रही। एकल नृत्य में लक्ष्मी ने पहला, नीतू ने दूसरा और नेहा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

मां भीमेश्वरी देवी मेले में स्वयंसेवकों ने किया श्रमदान

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित स्वयंसेवक। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडीज इन टीचिंग एजुकेशन के यूथ रेड क्रॉस स्वयंसेवकों द्वारा बेरी में आयोजित माता भीमेश्वरी देवी मेले में लगातार तीन दिनों तक श्रमदान किया गया। स्वयंसेवकों ने दिव्यांगजनों और बुजुर्गों को व्हील चेयर और स्ट्रेचर की सहायता से माता के दर्शन कराते हुए उनका सहयोग किया। यूथ रेडक्रॉस इंचार्ज नवबाहर यादव ने बताया कि इसके अलावा उनके संस्थान के स्वयंसेवकों ने जहां छबील लगाकर श्रद्धालुओं को जल सेवा प्रदान की वहीं श्रद्धालुओं के लिए चल रहे भंडारे में भी सहयोग दिया।

उत्कृष्ट आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को मिला सम्मान

झज्जर। महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय मेगा इवेंट का लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में लाइव प्रसारण दिखाया और सुना गया। सीएम नायब सिंह सैनी के भाषण का कार्यक्रम के दौरान लाइव प्रसारण किया गया। कार्यक्रम में स्वच्छता प्रतियोगिता व कुपोषण निवारण में उत्कृष्ट योगदान देने वाली आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को 11सौ रुपए की प्रोत्साहन राशि देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में एडीसी जगनिवास ने स्वस्थ नारी–सशक्त परिवार अभियान और लाडो लक्ष्मी योजना की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इन योजनाओं से महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर में सुधार हो रहा है।

सेवा पखवाड़े में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों का किया सम्मान

झज्जर। गुरु गोरखनाथ राजकीय पॉलिटेक्निक में सेवा पखवाड़े के अंतर्गत बुधवार को योगाभ्यास एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने योगाभ्यास करके स्वस्थ तन-स्वस्थ मन का संदेश दिया। इस दौरान आईटीआई गुढ़ा के प्राचार्य जीतसिंह ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने सेवा पखवाड़े के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रमों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि व्यक्ति को मानसिक शांति और आत्मबल भी प्रदान करता है। सेवा पखवाड़े जैसे आयोजन जहां विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में सहायक हैं वहीं नेतृत्व क्षमता तथा जिम्मेदारी की भावना को भी विकसित करते हैं।

झज्जर। होनहार विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए मुख्यातिथि। फोटो :हरिभूमि

जरुरतमंद विद्यार्थियों में किया चश्मा वितरण

झज्जर। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भूरावास में नेत्र जांच एवं चश्मा वितरण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में सीएचसी जमालपुर से चिकित्सक डॉ. राजेश सिंगला एवं डॉ. यशु की टीम ने सेवाएं दीं। विद्यार्थियों की नेत्र जांच करते हुए जरुरतमंद विद्यार्थियों को निःशुल्क चश्मे प्रदान किए। विद्यालय के प्राचार्य डॉ. सम्मत सिंह ने बताया कि विद्यार्थियों में स्वास्थ्य, नेत्र एवं पढ़ाई में सुधार के उद्देश्य से आयोजित इस शिविर में ग्राम सरपंच सुनील देवी ने इस आयोजन के लिए स्वास्थ्य विभाग का आभार जताया। इस मौके पर जिला पार्षद संजय मुंडाहेड़ा, हेल्थ एंबेसडर उर्मिला, प्रवीण, अजीत सिंह, शर्मिला, कविता अन्य भी उपस्थित रहे।

सेक्टर-6 में वरिष्ठ नागरिक दिवस पर हुआ हवन और सम्मान समारोह

समाज की अमूल्य धरोहर हैं सीनियर सिटीजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हर वर्ष की तरह वरिष्ठ नागरिक दिवस पर बुधवार को सेक्टर-6 स्थित सीनियर सिटीजन क्लब में हवन का आयोजन किया गया। हरस्वरूप रुहिल की अध्यक्षता में मंच का संचालन जयपाल सांगवान ने किया। उन्होंने कहा कि वरिष्ठ नागरिक समाज की अमूल्य धरोहर हैं। उनके पास जीवन का अथाह ज्ञान और अनुभव है, जिसका उपयोग सामाजिक सरोकारों और राष्ट्रहित के कार्यों में किया जाना चाहिए। बुधवार को सीनियर सिटीजन क्लब में हुए हवन में यजमान के रूप में रोशन लाल रुहिल व ईश्वर सिंह ने समेत अन्य वृद्धजनों ने आहूति डाली। क्लब प्रधान हरकिशन दहिया ने सभी सदस्यों का आभार प्रकट करते हुए वरिष्ठ नागरिक दिवस की शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि वरिष्ठजन अपने अनुभव से समाज और नई पीढ़ी को सही दिशा दिखाते हैं तथा घर-परिवार की नींव को मजबूत करते हैं।

बहादुरगढ़। वरिष्ठ नागरिकों को सम्मानित करते क्लब पदाधिकारी व पार्षद। फोटो :हरिभूमि

मौके पर ये मौजूद रहे

उनके प्रति प्रेम, सम्मान और देखभाल करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। पार्षद बिजेंद्र दलाल व सत्यप्रकाश छिकारा ने कहा कि वरिष्ठजन हमारी असली पूंजी हैं। उनका अनुभव हमें सच्चाई और अच्छाई के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है। वे समाज का दर्पण, भूतकाल एवं वर्तमान के श्रेष्ठ विश्लेषक और युवा पीढ़ी के सच्चे पथप्रदर्शक हैं। इस मौके पर धनराज तहलान, सतपाल सुहाग, रामेहर जून, विजय कालीरमन, रण सिंह डागर, धर्मवीर जून, सत्यवान मलिक, तेजा पहलवान, परमानंद मलिक, मास्टर राजपाल छिल्लर व कपूर सिंह राठी आदि मौजूद रहे।

PUBLIC NOTICE
In the Court of Assistant Collector, 1st Grade, Bahadurgarh
Narain Singh etc. Versus Sushila etc.
To,
1. Sushila W/o Surender S/o Surajbhan R/o 315/7, Near R.J. Hospital, Delhi-Rohtak Road, Bahadurgarh, Distt. Jhajjar.
2. Kamlesh W/o Ramesh S/o Sarup Singh R/o Village Mundakhera, Tehsil Badli, Distt. Jhajjar.
Whereas in the above noted case it has been proved to the satisfaction of this court that above named respondents are avoiding service of summons and cannot be served in the ordinary manner, therefore this publication is issued against the respondents name above to appear before this court on 03.11.2025 personally or through their counsel or failing which exparte proceedings shall be taken against them.
Given under my hand and the seal of the court.
AC 1st Grade, Bahadurgarh

सूचना
मैं, नरेंद्र कुमार पुत्र श्री प्रेम चंद निवासी वार्ड नंबर-13, नजफगढ़ रोड, बैंक कॉलोनी, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र रवि अत्री व पुत्रवधु दिव्या मेरे कहने सुनने से बाहर हैं और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। रवि अत्री व उसकी पत्नी दिव्या अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

नीलामी सूचना
सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत छुड़ानी, खंड-बहादुरगढ़, जिला-झज्जर में गंगा तालाव व खुंदा वाला तालाब की दिनांक 17-10-2025 को प्रातः समय 11 बजे भूरान चौपाल में मछली पालन हेतू पट्टे पर नीलाम किया जाएगा। जिसकी जमानत राशि-45000/- पैतालीस हजार रुपए होगी, बाकि बोली की तमाम शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। इच्छुक बोली दाता समय पर उपस्थित हों।
विनाद कुमार, सरपंच
ग्राम पंचायत छुड़ानी,
खण्ड बहादुरगढ़ (जिला झज्जर)
मो. 9991581672.

PUBLICATION
In the court of Assistant Collector, 1st Grade, Bahadurgarh
Narain Singh etc. Versus Rajbir etc.
To
1. Neelema D/o Om Parkash
2. Pratima D/o Om Parkash
Both Rs/o 359/2, Mandothi Gate, Subhash Chowk, Bahadurgarh, Distt. Jhajjar.
3. Sushila W/o Surender S/o Surajbhan R/o 315/7, Near R.J. Hospital, Delhi-Rohtak Road, Bahadurgarh, Distt. Jhajjar.
4. Sheela W/o Joginder Singh R/o H. No. 7, Employee Colony, Jind.
5. Chand Kaur W/o Veerbhan R/o H. No. 508, Housing Board, Jind.
6. Kamlesh W/o Ramesh S/o Sarup Singh R/o Village Mundakhera, Tehsil Badli, Distt. Jhajjar.
Whereas in the above noted case it has been proved to the satisfaction of this court that above named respondents are avoiding service of summons and cannot be served in the ordinary manner, therefore this publication is issued against the respondents name above to appear before this court on 03.11.2025 personally or through their counsel or failing which exparte proceedings shall be taken against them.
Given under my hand and the seal of the court.
AC 1st Grade, Bahadurgarh

दशहरा : जिलेभर में विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित, आज किया जाएगा रावण दहन

अशोक वाटिका उजाड़ने व लंका दहन के दृश्यों का मंचन

प्राचीन रामलीला मैदान में रावण, मेघनाथ और कुंभकरण के पुतले तैयार

हरिभूमि न्यूज >> झज्जर

श्री प्राचीन रामलीला कमेटी द्वारा बहादुरगढ़ रोड स्थित प्राचीन रामलीला मैदान में मनाए जाने वाले दशहरा उत्सव में अबकी बार रावण, मेघनाथ व कुंभकर्ण के महाबली स्वरूप पुतलों का दहन किया जाएगा। महाबली स्वरूप के ये पुतले लोगों में आकर्षण का केंद्र बने हैं। कमेटी प्रधान अंकुश दूहण ने बताया कि उन्होंने विशेष रूप से इन पुतलों को तैयार कराया है। वीरवार को रामलीला मंचन के दौरान हनुमान जी द्वारा लंका दहन किए जाने का दृश्य मंचन किया गया। जब अशोक वाटिका में उत्पात मचाने के दौरान हनुमान जी पहरेदारी कर रहे कई राक्षसों का संहार कर देते है तो लंकापति रावण अपने बड़े पुत्र मेघनाथ को भेजते हैं। जिसके बाद मेघनाथ अशोक वाटिका पहुंच कर हनुमान जी को ब्रह्मपाश में बांध कर रावण के दरबार में लाते हैं। जहां हनुमान जी को अशोक वाटिका उजाड़ने के दंड स्वरूप उनकी पूंछ में आग लगाने का निर्णय लिया जाता है। जिसके बाद जब राक्षस हनुमान जी की पूंछ में आग लगाते हैं तो हनुमान जी लंका में ही आग लगाते हैं। बता दें कि दशहरा उत्सव के चलते अन्य दिनों की अपेक्षा रामलीला मैदान में दर्शकों की उपस्थिति भी अधिक रही। सैंकड़ों की संख्या में शहर के साथ-साथ निकटवर्ती गांवों के लोग भी रामलीला देखने पहुंचे।

झज्जर। प्राचीन रामलीला मैदान में खड़े रावण, मेघनाथ व कुंभकर्ण के पुतले।

झज्जर। बाली वध के पश्चात विलाप करते हुए अंगद व साथ में खड़े श्रीराम।

झज्जर। वानर सेना को सीता माता का पता बताते हुए गिद्धराज संपाती।

रात्रि रामलीलाओं में हुआ बाली वध

रात के समय शहर के भगत सिंह चौक के नजदीक श्री विकास रामलीला तथा पुराना बस स्टैंड परिसर में होने वाली लवकुश रामलीला में बाली वध, वानर सेना का सीता जी की खोज में निकलना, हनुमान जी द्वारा समुंद्र पार करके लंका में प्रवेश करने तक की कथा का मंचन किया गया।

नन्हें विद्यार्थियों ने किया रामलीला मंचन

हरिभूमि न्यूज >> झज्जर

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में बुधवार को बाल रामलीला का आयोजन किया गया। रामलीला मंचन के दौरान भगवान श्रीराम के जीवन का संपूर्ण वृतांत प्रस्तुत किया गया। विद्यालय प्राचार्या श्वेता कौशिक ने अपने संबोधन में कहा कि रामायण हमें दूसरों के लिए त्याग करने, अपने पिता की आज्ञा का पालन करने और अपने परिवार की मर्यादा को बचाए रखने के लिए राजसी ठाठ-बाट को छोड़कर वन का रास्ता अपनाने और अपने कर्तव्य का पालन करने की प्रेरणा देती है। इसमें भगवान राम के चमत्कारी जन्म, युवावस्था में राक्षसों पर विजय, पिता के वचनों का पालन करने के लिए वनवास जाने, लंकापति रावण पर विजय और अंत में अयोध्या के सिंहासन पर पुनः आसीन होने की कथा का वर्णन है।

झज्जर। मंच पर शिक्षकों के साथ रामायण के विभिन्न पात्रों की भूमिका में उपस्थित विद्यार्थी।

रावण, कुंभकरण आदि पात्रों की भूमिका को दर्शाया

प्राचार्या श्वेता कौशिक ने बताया कि बाल रामलीला में पहली से पांचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लेते हुए श्रीराम, लक्ष्मण, हनुमान, सीता, रावण, मेघनाथ व कुंभकरण आदि पात्रों की भूमिका को सहज ढंग से प्रस्तुत किया। इस महाकाव्य की सबसे बड़ी सीख यह है कि हमेशा बुराई पर अच्छाई की जीत होती है। इस अवसर पर संस्कारम समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल यादव ने विद्यार्थियों को बताया कि रामायण भगवान श्रीराम के प्रारंभिक इतिहास से शुरू होकर उनके और रावण के बीच हुए युद्ध में बुराई पर अच्छाई की जीत के साथ समाप्त होती है। इस दौरान विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत भी किया गया।

विभिन्न पात्रों की भूमिका में नजर आए विद्यार्थी

झज्जर। आरईडी विद्यालय में श्रीराम नवमी, दशहरा पर्व, गांधी जयंती व लाल बहादुर जयंती के उपलक्ष्य में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नन्हें विद्यार्थियों ने रामलीला का आयोजन कर विभिन्न पात्रों का अभियन करते हुए अपनी प्रतिभा दिखाई। इसके अलावा विद्यार्थियों ने रावण के मुखौटे बनाएं और महात्मा गांधी के सिद्धांत बुरा मत बोलो, बुरा मत सुनो व बुरा मत देखो जैसे संदेश भी लिखे। विद्यालय प्राचार्या अनिता सिवाच ने विद्यार्थियों को दशहरा पर्व का महत्व बताते हुए उन्हें भविष्य में अच्छे कर्म करने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर अध्यापिका सुमन, चंचल, अंजु, प्रीति और सरिता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। रामायण के विभिन्न पात्रों की भूमिका में नन्हें विद्यार्थी।

संस्कारम स्कूल में मनाया अच्छाई की बुराई पर जीत का उत्सव

झज्जर। संस्कारम स्कूल परिसर में रावण दहन के दौरान उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी।

झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक विजयदशमी पर्व उत्साह और पारंपरिक ढंग से मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने रामलीला के महत्वपूर्ण दृश्यों का सजीव मंचन कर अपनी प्रतिभा दिखाई। उन्होंने भगवान श्रीराम, लक्ष्मण और अन्य पौराणिक पात्रों की वेशभूषा धारण कर अपनी कला का प्रदर्शन किया। मंचन में भगवान श्रीराम के शौर्य और रावण के अहंकार को दर्शाया गया। समारोह का मुख्य आकर्षण विशालकाय रावण का पुतला दहन रहा। श्रीराम बने विद्यार्थी ने तीर चलाकर रावण के पुतले का दहन किया। संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कहा कि यह दहन हमें संदेश देता है कि जिस तरह भगवान श्रीराम ने दशानन रावण के रूप में बुराई का नाश किया था, उसी तरह हमें भी अपने अंदर के क्रोध, अहंकार, लालच और असत्य जैसी दस बुराइयों को जलाकर समाप्त करना चाहिए। उन्होंने कहा कि दशहरा पर्व हमें हर साल एक ही प्रेरणा देता है कि जीवन की राह में सत्य और ईमानदारी ही सबसे बड़ी शक्ति है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे भगवान श्रीराम के जीवन मूल्यों को अपनाते हुए सदैव सच व ईमानदारी का साथ दें।

शहर में गूंजे जय श्रीराम, जय हनुमान के जयकारे

झज्जर। शोभा यात्रा के दौरान मुकुटधारी हनुमान स्वरूप महाराज।

झज्जर। दशहरा पर्व के उपलक्ष्य में करीब एक महीने से ब्रह्मचर्य व्रत धारण कर रहे हनुमान भक्त भक्तिमय माहौल के बीच जय श्री राम, जय हनुमान के जयकारे लगाते हुए रामलीला मैदान पहुंचे। मंदिर समिति के सदस्य सुधांशु हंस ने बताया कि श्री वीर हनुमान सेवा समिति के प्रधान सुभाष वर्मा की नेतृत्व में बजरंगी हनुमान की 63 वर्षों से इस परंपरा को बखूबी निभाया जा रहा है। रामलीला ग्राउंड की ओर रवाना होने से पूर्व पंडित पवन कौशिक ने मंदिर बाबा कांशीगिरी में हनुमान के स्वरूपों की पूजा-अर्चना की गई। श्री वीर हनुमान सेवा समिति की ओर से हेमंत महाराज, मनोहर महाराज, साहिल महाराज, आयुष महाराज, गुलशन महाराज, लोकेश महाराज, भवित महाराज, अमन महाराज, सक्षम महाराज ने विशेष मुकुट को धारण कर प्राचीन श्री रामलीला कमेटी मंचन पर पहुंचकर प्रभु श्री राम का आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर वेद बहल पाशु, योगेश रंजन, वीके शर्मा, सुभाष वर्मा, भारत भूषण नंदा, रविन्द्र सोनी, विनोद भूटानी, राजेंद्र वधवा, शिवम तनेजा, राघव हंस, उमंग खुराना, चंचल वर्मा, सुंदर वर्मा, विनायक भूटानी, भवित वर्मा, रूपेश कौशिक, तरुण आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

फिर शुरू हुई पीएम स्वनिधि योजना

बहादुरगढ़। आठ माह से बंद चल रही प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना को सरकार ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन पर फिर से शुरू कर दिया है। नगर परिषद के सचिव प्रवीण कुमार ने पात्र लोगों से पीएम स्वनिधि योजना के अंतर्गत रेहड़ी-पटरी का पंजीकरण करवाने का आह्वान किया है। नप सचिव प्रवीण कुमार ने बताया कि योजना के पुनः शुरू होने पर रेहड़ी संचालकों के लिए ऋण लेने का रास्ता खुल गया है। योजना के तहत सबसे पहले 15 हजार रुपये का ऋण मिलेगा।

कसार में मनाई पंडित श्री राम शर्मा जयंती

बहादुरगढ़। जंग-ए-आजादी के महान योद्धा पंडित श्री राम शर्मा की जयंती बुधवार को गांव कसार में बड़ी धूमधाम से मनाई गई। महेंद्र शर्मा ने उनके जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उन्होंने अपना पूरा जीवन देश की आजादी को समर्पित कर दिया। साथ ही युवाओं को देशहित के कार्य के लिए प्रेरित किया। ग्रामीणों ने उनके जीवन से प्रेरणा लेते हुए युवाओं से आह्वान किया कि देश के प्रति भावना सर्वोच्च स्थान रखती है।

पंडित श्रीराम शर्मा को दी श्रद्धांजलि

झज्जर। बुधवार को श्री ब्राह्मण महासभा कार्यालय में पंडित श्रीराम शर्मा की 126वीं जयंती मनाई गई। कार्यक्रम में ब्राह्मण महासभा सदस्यों द्वारा उनकी मूर्ति पर माल्यार्पण करते उन्हें श्रद्धांजलि दी गई। ब्राह्मण महासभा के प्रधान राज देवरखाना व महासचिव संत सुरहेती ने बताया कि पंडित श्रीराम शर्मा द्वारा आजादी की लड़ाई में दिए हुए योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। अंग्रेजों द्वारा उन्हें जीप से बांधकर पूरे शहर में घुमाया था लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और भारत माता की आजादी के लिए डटकर लड़ाई लड़ते रहे।

शीतल बनीं किसान कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव

बहादुरगढ़। हरियाणा प्रदेश महिला कांग्रेस की महासचिव शीतल मान को एक और बड़ी जिम्मेदारी मिली है। बहादुरगढ़ क्षेत्र की निवासी शीतल अब अखिल भारतीय राष्ट्रीय किसान कांग्रेस की महासचिव बनाई गई हैं। यह नियुक्ति किसान कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुखपाल सिंह खैरा द्वारा जारी पत्र के माध्यम से की गई है। नव नियुक्त महासचिव शीतल मान ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, सांसद राहुल गांधी, कांग्रेस महासचिव कुमारी शैलजा, किसान कांग्रेस अध्यक्ष सुखपाल सिंह खैरा और राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अखिलेश शुक्ला का आभार जताया है। मान ने कहा कि पार्टी नेतृत्व ने उन पर जो भरोसा जताया है, उस पर खरा उतरने का पूरा प्रयास करेंगी। किसानों के अधिकारों की लड़ाई लड़ने और पार्टी की नीतियों को घर-घर तक पहुंचाने में पूरी निष्ठा तथा ईमानदारी से कार्य करेंगी। शीतल मान इससे पहले 2004 से 2008 तक युवा कांग्रेस तथा 2018 से 2021 तक प्रदेश महिला कांग्रेस की महासचिव रही हैं। वर्तमान में वे हरियाणा प्रदेश महिला कांग्रेस महासचिव होने के साथ-साथ अखिल भारतीय किसान कांग्रेस की पश्चिमी उत्तर प्रदेश प्रभारी की जिम्मेदारी भी संभाल रही हैं। शीतल मान ने कहा कि देश इस समय गहरे संकट से गुजर रहा है। किसान, मजदूर, महिला और युवा सभी वर्ग भाजपा सरकार की नीतियों से पीड़ित हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि उद्योगपतियों के कर्ज माफ करने वाली सरकार किसानों और मजदूरों की अनदेखी कर रही है।

शीतल मान

बहादुरगढ़। शिविर में उपदेश देते स्वामी रामानंद सरस्वती।

आज संपन्न होगा आत्मशुद्धि आश्रम का 59वां स्थापना दिवस

बहादुरगढ़। दिल्ली रोड स्थित आत्मशुद्धि आश्रम के 59वें स्थापना दिवस व वार्षिकोत्सव के दौरान आर्य सत्यपाल वत्स ने बुधवार सुबह साधकों को योगाभ्यास करवाया। इसके उपरांत वक्ताओं ने भजन और उपदेश के माध्यम से आर्य समाज की भूमिका पर प्रकाश डाला। वीरवार 2 अक्टूबर को इस साप्ताहिक शिविर का समापन होगा। आश्रम के मुख्य अधिष्ठाता आचार्य विक्रम देव जी नैष्ठिक के सानिध्य में आयोजित इस वार्षिकोत्सव शिविर में यज्ञब्रह्मा आचार्य उमेश चंद्र रहे। योगाचार्य सतपाल वत्स प्रतिदिन सुबह 5 से 6 बजे तक यौगिक क्रियाएं करवा रहे हैं। उन्होंने कहा कि योग और प्राणायाम करने से आध्यात्मिक विकास और सौंदर्य बढ़ता है। इससे मानसिक और शारीरिक अनेक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। नियमित योग साधना को दिनचर्या में शामिल कर लेना स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहद लाभकारी है। स्वामी रामानंद सरस्वती ने बताया कि वेद का ज्ञान अज्ञान का अंधकार दूर करता है, संपूर्ण विश्व को एक परिवार मानता है और सभी जीवों के प्रति समानता व सहिष्णुता का भाव जागृत करता है।

बहादुरगढ़। बादली कॉलेज में पहुंचे जहांगीरपुर आईटीआई के प्रशिक्षु।

सेवा पखवाड़े के अंतर्गत छात्रों ने किया चौ. धीरपाल राजकीय कॉलेज बादली का दौरा

बहादुरगढ़। सेवा पखवाड़े के अंतर्गत पंडित जागेराम राजकीय आईटीआई जहांगीरपुर के 27 विद्यार्थियों ने चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय बादली का दौरा किया। यहां कॉलेज प्राचार्य मेजर आनंद कादयान के नेतृत्व में प्लेसमेंट को लेकर एक इंटरएक्टिव सत्र का आयोजन किया गया। बुधवार को आईटीआई के समूह अनुदेशक देवेंद्र शर्मा, अनुदेशक प्रदीप कुमार व प्रतीक के नेतृत्व में 27 प्रशिक्षु बादली राजकीय महाविद्यालय पहुंचे। यहां दोनों संस्थानों के विद्यार्थियों एवं स्टाफ ने प्लेसमेंट को लेकर एक इंटरएक्टिव सेशन में बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन प्लेसमेंट सेल प्रभारी डॉ. पूनम चौधरी, डॉ. विजय सिंह, संदीप व मंजीत कुमार द्वारा किया गया। सत्र में विद्यार्थियों को रोजगारोन्मुखी अवसरों, कौशल विकास और उच्च शिक्षा के विभिन्न आयामों पर जानकारी दी गई। इस पहल का उद्देश्य आईटीआई प्रशिक्षुओं और महाविद्यालय के छात्रों के बीच अनुभवों का आदान-प्रदान कर उन्हें भविष्य के करियर अवसरों के प्रति जागरूक करना था।

बहादुरगढ़। आईटीआई में प्रशिक्षुओं से चर्चा करते अतिरिक्त निदेशक डॉ. सुमित सहरावत।

छात्रों को कौशल विकास के साथ ही अनुशासन में रहने के लिए किया प्रेरित

बहादुरगढ़। शहर के राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में कौशल विकास व सामाजिक जागरूकता को लेकर विशेष गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है। विभाग के अतिरिक्त निदेशक डॉ. सुमित सहरावत ने भी आईटीआई का निरीक्षण किया। अतिरिक्त निदेशक डॉ. सुमित सहरावत ने निरीक्षण के दौरान सभी ट्रेड कार्यशालाओं, मशीनरी, टूल्स, साफ-सफाई और अन्य संसाधनों का अवलोकन किया। उन्होंने संस्थान में चल रहे स्पेशल रिपेयर और हाई सिक्योरिटी वॉल से संबंधित कार्यों की प्रगति भी देखी। छात्रों को बेहतर मार्गदर्शन देने के लिए प्रशिक्षकों को प्रेरित किया। छात्रों से संवाद करते हुए डॉ. सहरावत ने कौशल विकास और अनुशासन के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि विकसित भारत 2047 का सपना तभी साकार होगा, जब हमारा युवा वर्ग उत्कृष्ट कौशल और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ेगा। प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी पढ़ाई के साथ जीवन में अनुशासन और आत्मविश्वास अपनाना चाहिए। निरीक्षण के उपरांत उन्होंने प्रिंसिपल डॉ. गीता रानी सिंह के साथ आईटीआई परिसर में पौधरोपण भी किया।

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

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

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

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

धर्म-कर्म
नवरात्र के अंतिम दिन मंदिरों में उमड़ी भक्तों की भीड़

विभिन्न स्थानों पर हुआ माता का जगराता, व्रती श्रद्धालुओं ने किया उद्यापन

मां सिद्धिदात्री की पूजा के साथ करवाया कन्याओं को भोजन

बहादुरगढ़। बुधवार को कुंवारी कन्याओं को भोजन कराते भक्त।

हरिभूमि न्यूज >> बहादुरगढ़

देवी मंदिरों में बुधवार को भी काफी भीड़-भाड़ रही। सुबह देवी भक्तों ने मां के दर्शन किए और कुंवारी कन्याओं को भोजन कराया। कई जगहों पर माता का जगराता भी हुआ। नवरात्र के अंतिम दिन भक्तों ने मंदिरों में मां सिद्धिदात्री की उपासना की। बुधवार सुबह से ही भक्तों की भीड़ मंदिरों में लग गई थी। देवी दर्शन करने के बाद भक्तों ने कुंवारी कन्याओं को भोजन कराया और उनसे परिवार की सुख समृद्धि का आशीर्वाद लिया। घरों में व्रती श्रद्धालुओं द्वारा सुबह कन्याओं को जिमाने का सिलसिला शुरू हुआ और दोपहर तक भंडारे व प्रसाद वितरण का कार्यक्रम चलता रहा। शहर के नजफगढ़ रोड, सेक्टर-16 समेत अनेक स्थानों पर भंडारों का आयोजन किया गया।

भक्तों ने माता के किए दर्शन

मां के भक्त मंदिरों में दोपहर तक परिवार संग पहुंचे और माता के दर्शन किए। कई जगहों पर भक्तों ने माता का जगराता किया। माता के भक्तिगीतों से मंदिरों के आसपास का माहौल भी भक्तिमय हो गया। शहर के राज राजेश्वरी मंदिर, दुर्गा मंदिर, मुरली मनोहर मंदिर, देवी मंदिर, शिव शक्ति मंदिर, रघुनाथ मंदिर, बालाजी मंदिर व राधा-कृष्ण मंदिर आदि मंदिरों में भक्तों ने श्रद्धा और उल्लास के साथ मां दुर्गा के नौ स्वरूपों के दर्शन किए और प्रसाद चढ़ाया।

बहादुरगढ़। स्टेशन पर लोगों को जागरूक करती पुलिस।

यात्रियों को जहरखुरानी व साइबर क्राइम के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। राजकीय रेलवे पुलिस ने बुधवार को रेलवे स्टेशन पर यात्रियों को जागरूक करने के लिए अभियान चलाया। अभियान के दौरान यात्रियों को जहरखुरानी, साइबर क्राइम आदि के प्रति जागरूक किया। इस अभियान का नेतृत्व जीआरपी एसएचओ इंस्पेक्टर सत्यप्रकाश ने किया। उनके साथ एसआई कुलदीप, कांस्टेबल अशोक, पिंकी सहित अन्य पुलिसकर्मी मौजूद रहे। अभियान के दौरान यात्रियों को जहरखुरानी की घटनाओं के प्रति सचेत करते हुए पुलिसकर्मियों ने बताया कि ट्रेन या प्लेटफॉर्म पर किसी भी अनजान व्यक्ति से खाने-पीने का सामान न लें। इस तरह के मामलों में यात्री अक्सर जहरखुरानी का शिकार हो जाते हैं। इसके साथ ही साइबर क्राइम के बढ़ते मामलों को देखते हुए यात्रियों को ऑनलाइन धोखाधड़ी से सतर्क रहने की सलाह दी गई। एसएचओ ने कहा कि फर्जी कॉल, लिंक और लुभावने ऑफर से बचें। किसी भी संदिग्ध गतिविधि की तुरंत पुलिस को सूचना दें। यात्रियों को गलत तरीके से रेलवे ट्रैक क्रॉस करने के खतरों के बारे में भी जागरूक किया गया।