



डायाबिटीज को कंट्रोल करने में खान-पान की भूमिका तो महत्वपूर्ण होती ही है। इसके अलावा कुछ योगासनों और थारीरिक गतिविधियों से भी इसे कंट्रोल किया जा सकता है। ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में जानिए।

**वर्ल्ड डायाबिटीज डे**  
14 नवंबर, स्पेशल

इस समय देश-दुनिया में करोड़ों लोग डायाबिटीज से ग्रस्त हैं और करोड़ों लोग इसके लिए हाई रिस्क पर हैं। हालांकि अभी तक इस रोग का सटीक उपचार नहीं खोजा गया है लेकिन अपनी जीवनशैली और डाइट हैबिट में बदलाव करके डायाबिटीज को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कैसा हो आपका डाइट रूटीन, जानिए।

## इन योगासनों से मिलेगी डायाबिटीज से राहत

### योगोपचार

अंजु जैन

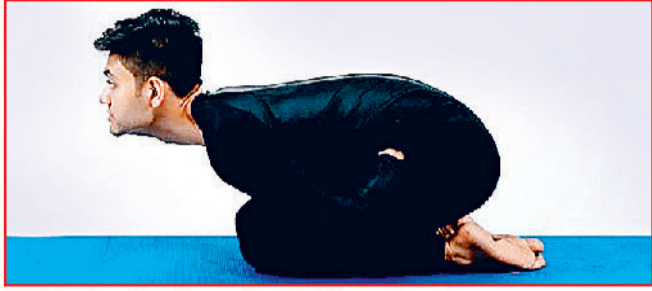
आज के दौर में असंतुलित जीवनशैली और डाइट की वजह से डायाबिटीज जैसी गंभीर बीमारियां कम उम्र में भी देखने को मिल रही हैं। दरअसल डायाबिटीज जीवनशैली से जुड़ी स्थिति है, जिसे अनुकूल आहार, नियमित योग, प्राणायाम और प्राकृतिक इलाज अपनाकर नियंत्रित और रिवर्स किया जा सकता है।

**डायाबिटीज रिवर्सल के लिए योग:** विभिन्न आसन जैसे मंडूकासन, वक्रासन और पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से डायाबिटीज के लिए लाभकारी माने जाते हैं। ये न केवल अम्ल्याशय (पैंक्रियाज) की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि शरीर में इंसुलिन की संवेदनशीलता को भी सुधारते हैं। यदि थोड़ा-सा समय अपने स्वास्थ्य के लिए निकालें और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो डायाबिटीज रिवर्सल की दिशा में कदम बढ़ाया जा सकता है।

**वक्रासन:** टाइप-2 मधुमेह के लिए यह आसन विशेष रूप से फायदेमंद है। भोजन के बाद इसे करने से पाचन अच्छा होता है और शर्करा नियंत्रित रहती है। मधुमेह नियंत्रण में वक्रासन के कई फायदे हैं, जैसे कि यह इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और अम्ल्याशय और यकृत जैसे पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे इंसुलिन उत्पादन में सुधार होता है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याओं



से राहत दिलाने में मदद करता है। यह तनाव को कम करता है, जो मधुमेह के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।  
**मंडूकासन:** मंडूकासन मधुमेह नियंत्रण



में मदद करता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को उत्तेजित करके इंसुलिन उत्पादन बढ़ाता है, ब्लड शुगर के स्तर को सामान्य करता है और पाचन में सुधार करता है। इसके अन्य लाभों में तनाव कम करना, पेट की चर्बी घटाना और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना शामिल है।  
यह पेट के अंदरूनी अंगों की मालिश करता है, जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त होता है और कब्ज, गैस और एसिडिटी जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही यह तनाव और चिंता कम करता है। नियमित अभ्यास से मन शांत होता है और तनाव कम होता है, जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

**धनुरासन:** यह मेटाबॉलिज्म को तेज करता है और कोशिकाओं की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता में सुधार करता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन में सुधार करता है, तनाव को कम करता है और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है। वक्रासन मस्तिष्क को शांत करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है, जो शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

**ये उपाय भी हैं कारगर:** आसनों के अभ्यास के अलावा कुछ अन्य उपाय भी कारगर हो सकते हैं।  
**वेट मैनेजमेंट:** ओबेसिटी डायाबिटीज का एक बड़ा कारण है। मधुमेह को कंट्रोल करने के लिए हेल्दी वेट मैनेजमेंट रखना जरूरी है।  
**नियमित शारीरिक गतिविधि:** एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, तैरना) और शक्ति प्रशिक्षण दोनों ही फायदेमंद होते हैं। नियमित व्यायाम करने से ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।  
**(पतंजलि योग केंद्र, कालकाता में योग प्रशिक्षक वेद प्रकाश गुप्ता से बातचीत पर आधारित)**

### अवेरनेस

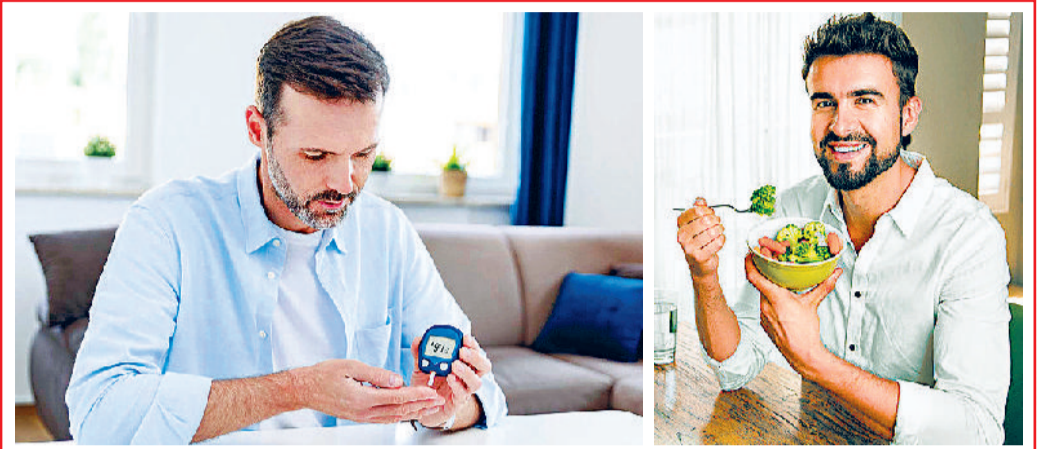
शिक्षर चंद जैन

कि सी दौर में मध्यवय की बीमारी समझी जाने वाली डायाबिटीज, अब युवाओं और यहां तक कि बच्चों में भी देखी जा रही है। इसकी मुख्य वजह है, गलत खान-पान, असंयमित जीवनशैली, फिजिकल एक्टिविटी की कमी और नींद की अनियमितता। दुनिया भर में टाइप-2 डायाबिटीज की दर बढ़ रही है। टाइप-2 डायाबिटीज दृष्टि हानि और अंधेपन, गुर्दे फेल होने की समस्या, दिल के दौर, स्ट्रोक, संक्रमण और यहां तक कि समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन रही है। प्री-डायाबिटीज यानी, (उच्च रक्त शर्करा जिससे पूर्ण मधुमेह होने का उच्च जोखिम होता है) से पीड़ित 80 प्रतिशत से ज्यादा लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती। और पूर्ण मधुमेह से पीड़ित चार में से एक व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि उन्हें यह रोग है। शोध बताते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली मधुमेह होने से रोक सकती है। यहां तक कि इसके बढ़ने को भी पलट सकती है।

**डायाबिटीज होने के कारण:** डायाबिटीज, लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है, जो एक बार हो जाए तो पूरी जिंदगी सावधानी बरतनी पड़ती है। जब शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर स्तर असामान्य रूप से बढ़ने लगता है, जिससे डायाबिटीज होता है। यह रोग केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। बहुत अधिक तनाव, गलत खान-पान, नींद की कमी और शारीरिक गतिविधियों की कमी इसके मुख्य कारणों में से हैं।

**हेल्दी डाइट-लाइफस्टाइल से कंट्रोल संभव:** हेल्थ एक्सपर्ट्स बताते हैं कि सही खान-पान और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाकर इस बीमारी को काबू में ही नहीं, बल्कि काफी दूर तक रिकवरी भी किया जा सकता है। कुछ आसन आदतों को डेली रूटीन में शामिल करने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखा जा सकता है, जिससे डायाबिटीज प्रेशेन्स में इंसुलिन की निर्भरता भी कम हो सकती है। यह 20 वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान से सिद्ध हो चुका है। एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने टाइप-2 मधुमेह के जोखिम वाले लोगों को लिया और उन्हें 24 हफ्तों तक आहार और जीवनशैली में बदलाव के साथ एक दवा दी गई, ताकि यह देखा जा सके कि क्या ऐसा करना फायदेमंद मधुमेह विकसित होने के जोखिम को कम कर सकता है? इस

## डाइट मैनेजमेंट से पाँसिबल है डायाबिटीज कंट्रोल



अध्ययन का मूल लक्ष्य प्रतिभागियों की दैनिक आदतों में बदलाव लाना था। बदलाव के नतीजे सकारात्मक आए।  
**कारगर हैं आयुर्वेद-प्राकृतिक चिकित्सा:** आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियां भी इस दिशा महत्वपूर्ण साबित हुई हैं। अनेक रिसर्च और केस स्टडीज यह साबित कर चुकी हैं कि केवल अनुकूल आहार, योग, प्राणायाम और हर्बल उपचार से डायाबिटीज का प्राकृतिक इलाज संभव है।

**भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, सर्दियों से मधुमेह जैसे रोगों का इलाज कर रही है।** नीम, करेला, जामुन, गुड़मारा जैसे हर्ब्स में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी सहायक होते हैं। आजकल कई आयुर्वेदिक संस्थान इस दिशा में कार्य कर रहे हैं। नीम करेला थैरपी एक अत्यधिक प्रभावी पद्धति मानी जाती है, जिसमें मरीज के पैरों से नीम और

करेला का रस शरीर में अवशोषित किया जाता है, जिससे ब्लड शुगर स्तर में आश्चर्यजनक सुधार देखा गया है।

**डायाबिटीज रिवर्सल में डाइट का रोल:** इसके तहत डायाबिटीज के अनुकूल आहार लेना जरूरी है। इसका अर्थ है ऐसा भोजन, जो रक्त में शर्करा के स्तर को संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

**क्या खाएं:** कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।  
**भोजन का समय फिक्स करें:** पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।  
**(डायाबिटीयन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)**

रोकने के लिए कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाला साबुत अनाज, अनप्रिजिंज्ड कार्बोहाइड्रेट चुनें। किनोआ, ब्राउन राइस, साबुत गेहूं और ओट्स जैसे खाद्य पदार्थ इसमें शामिल हैं।  
**क्या न खाएं:** इन चीजों से परहेज करें।  
► मैदा और रिफाईंड चीनी से बने फूड्स।  
► पैकेज्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, जंक फूड।  
► अधिक तला-धुना और मिर्च-मसालेदार खाना न खाएं।

**कम खाएं:** कैलोरी सेवन को नियंत्रित करने और जरूरत से ज्यादा खाने से बचने के लिए, खाने की मात्रा पर नजर रखें। यहां तक कि हेल्दी फूड्स भी जरूरत से ज्यादा खाने पर रक्त शर्करा के असंतुलन का कारण बन सकते हैं।  
**भोजन का समय फिक्स करें:** पूरे दिन रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखने के लिए भोजन के समय को नियमित रखें। नाश्ता और खाना रिकप न करें। देर रात भोजन न करें।  
**(डायाबिटीयन पिंकी गोयल और संगीता मिश्र से बातचीत पर आधारित)**



सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को

संतुलित रखे और साथ ही शरीर को संपूर्ण पोषण भी प्रदान करे।

**क्या खाएं:** नियमित रूप से अपने भोजन में फाइबर युक्त सब्जियां जैसे लौकी, परवल, पालक, मेथी लें। साबुत अनाज जैसे जौ, रागी, कुट्टू, बाजरा का सेवन करें। इसके उपचार में कुछ प्राकृतिक औषधियां बड़ी उपयोगी सहायक होते हैं। जैसे नीम, करेला, जामुन के बीज। हेल्दी फैट्स जैसे नारियल का तेल, घी (सीमित मात्रा में) लें। पेय पदार्थ में गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, हर्बल चाय फायदेमंद है। रक्त शर्करा में वृद्धि को

कुछ चीजें अगर आप अपने डाइट रूटीन में शामिल करें तो बहुत फायदेमंद हो सकती हैं।

**मेथी दाने का पानी:** रोज सुबह खाली पेट मेथी दाने का पानी लें। इसके लिए रात को एक चम्मच मेथी दाना थोड़े से पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट उस पानी को पी लें। मेथी दाने में फाइबर अच्छी मात्रा में मौजूद होता है, जो शरीर में कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण को धीमा करके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ने से रोकता है। कच्चे प्याज का सलाद: कच्चे प्याज का सलाद खाएं। प्याज खाने से ब्लड शुगर कुछ ही घंटों में कम होने लगता है। सिर्फ 100 ग्राम कच्चा प्याज खाने से 4 घंटे के भीतर शुगर लेवल में गिरावट आती है।

### रोज सेवन करें ये फायदेमंद चीजें



ब्लड शुगर नहीं बढ़ता। रात को आंवला-हल्दी पानी पीएं: रोज रात के समय आंवला और हल्दी का पानी पीने की आदत डालें। आंवले में कोमलिन होता है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता बढ़ाता है। वहीं, हल्दी भी इंसुलिन को बेहतर बनाकर ब्लड शुगर कम करती है।



खाने के बाद 500 कदम चले: रोज दोनों समय भोजन करने के बाद 500 कदम पैदल चले। ऐसा करने से शरीर की मांसपेशियां एक्टिव होती हैं और हमारा शरीर खून में मौजूद शुगर को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। इससे

### हर्बल जौन

रेखा देशराज

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से मिलकर बना है। 'त्रि' तथा 'फला' यानी तीन फलों का संयोजन। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनाता है। ये तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है। एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवलों का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है। सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष- वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।  
**कई समस्याओं से दिलाए राहत:** जैसे ही सदी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक

## सर्दियों का अमृत है त्रिफला

क्रियाएं धीमी पड़ने लगती हैं। सुबह की ठंडी हवा, कम पानी पिया जाना, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रुखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां फिर उठाने लगती हैं। ऐसे में त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियों बढ़ते ही क्योंकि हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है,



होंट भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।  
**जोड़ों के दर्द में मिले आराम:** ठंड के कारण रक्तप्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, अकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय रहने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है, जिससे कोलेस्ट्रॉल भी

बढ़ जाता है और ठंडी रातों लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है। इन दिनों सुबह उठने में आलस आता है और दिनभर तन व मन थके-थके महसूस होते हैं। इन सब परेशानियों में काम आता है-त्रिफला।

यह इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को स्फूर्तिदायक बनाए रखने में सहायक होता है। त्रिफला में बहेड़ा होने के कारण यह फेफड़ों और श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, साथ ही सर्दियों में हमें सर्दी जुकाम से बचाता है और हरड़ शामिल होने के कारण त्रिफला हमारी पाचनशक्ति सुधारता है, हमें कब्ज और गैस से दूर रखता है। इस तरह तीनों फलों का यह मिश्रण अनेक गुणों से भरपूर होने के कारण सर्दियों में हमारे शरीर के लिए संतुलन साधक औषधि का काम करती है।  
**सेवन का तरीका:** जहां तक इसके सेवन का तरीका है तो आमतौर पर रात में सोने के पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लिया जाता है या सुबह खाली पेट हल्के गुनगुने पानी के साथ भी इसका सेवन करते हैं। लगातार दो-तीन महीना सेवन करने से शरीर में हल्कापन, त्वचा में निखार और पाचनतंत्र में मजबूती दिखती है। \*

आत्मचिंतन का शांत समय बन जाता है।  
**डाइट प्लान:** हेल्थ फिटनेस को मंटेन रखने के लिए मैं डाइट पर भी ध्यान देता हूँ। दिन में चार बार बैलेंस्ड डाइट लेता हूँ, जिसमें प्रोटीन और फाइबर जरूर शामिल करता हूँ। अपनी डाइट में चीनी और फ्राइड फूड्स से परहेज करता हूँ।

**मानसिक शांति के लिए:** योगाभ्यास और ब्रीदिंग एक्सरसाइज यानी विभिन्न तरह के प्राणायाम करना भी मेरे फिटनेस रूटीन का अहम हिस्सा बन गए हैं। ये मुझे उस स्थिरता और संयम को महसूस करने में मदद करते हैं, जो भगवान शिव का सार है। भगवान शिव की भूमिका निर्भाने के लिए शक्ति और शांति दोनों की आवश्यकता होती है। यह अनुशासन मुझे उस ऊर्जा से जुड़े रहने में मदद करता है। कभी-कभी मैं रात में एक घंटे टहलने निकल जाता हूँ, पांडकास्ट सुनते हुए या खुद के साथ कुछ शांत समय बिताते हुए। यह मेरा रिचार्जिंग और माइंडफुल रहने का तरीका है। इससे मुझे भरपूर मेंटल पीस मिलता है। \*

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

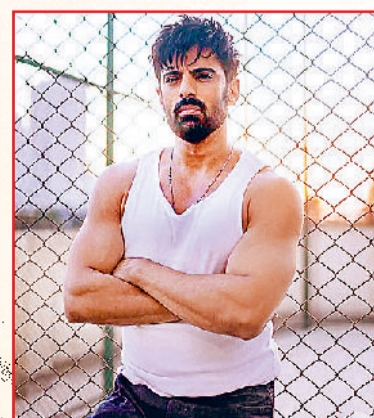
### फिटनेस फंडा

मोहित मलिक

एक्टर मोहित मलिक के लिए शारीरिक फिटनेस और मानसिक शांति के बीच संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि वे 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' सीरियल में भगवान शिव के शांत, संयमित और सशक्त स्वरूप को सही मायने में अभिव्यक्त कर सकें। इसके लिए वे अनुशासित जीवन, नियमित व्यायाम, ध्यान, संतुलित आहार फॉलो करते हैं। अपने फिटनेस रूटीन के बारे में वे यहां बता रहे हैं विस्तार से।

**डेली रूटीन:** फिटनेस के लिए वर्कआउट और मेंडिटेशन मेरे जीवन का अहम हिस्सा हैं। इन दोनों के साथ मैं बिल्कुल भी समझौता नहीं करता हूँ। खासकर जब इन दिनों मैं भगवान शिव की भूमिका निभा रहा हूँ। मैं हफ्ते में पांच दिन शूटिंग पर जाते हैं। पहले फिजिकल ट्रेनिंग करता हूँ, जिससे दिन की शुरुआत सक्रियता से शुरू होती है। अगर कभी वर्कआउट मिस हो जाए, तो मुझे दिन भर

## फिजिकल-मेंटल फिटनेस के बीच रखता हूँ बैलेंस



असंतुलित और थका हुआ महसूस होता है। ध्यान (मेंडिटेशन) मुझे काम के प्रति फोकस रखने में हेल्प करता है। इसलिए

इन दिनों सोनी सब चैनल पर आ रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव का रोल मोहित मलिक निभा रहे हैं। मोहित के लिए फिटनेस के वया मायने हैं, इसे वे कैसे मंटेन करते हैं, यहां मोहित बता रहे हैं अपनी जुबानी।

अगर टाइम नहीं मिल पाता तो मैं अकसर सेट पर जाते समय अपनी गाड़ी में यात्रा के दौरान ही ध्यान कर लेता हूँ। यह मेरे लिए

### डाइट

नेहा जैन

इन दिनों माचा अनेक युवाओं की ही नहीं, मिडिल एज्ड लोगों का भी फेवरेट पेय बनता जा रहा है। यह एक प्रकार का हरा चाय पावडर होता है। माचा का उपयोग चाय, लट्टे, स्मूदी, केक, आइसक्रीम और फेस मार्स्क बनाने में भी होता है।  
**माचा क्या है:** माचा जापानी हरी चाय की पत्तियों से बनाया जाता है, जिन्हें छाया में उगाया जाता है और फिर बारीक पावडर के रूप में पीसा जाता है। इसे पानी में घोलकर पिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को मिलते हैं। यह पारंपरिक जापानी चाय समारोह चेंनोयु का हिस्सा है।  
**कहां ज्यादा प्रचलित:** वैसे तो माचा की उत्पत्ति जापान से हुई है और यह वहां की संस्कृति का अभिन्न अंग है, खासकर ब्योटो और उजी क्षेत्र में ज्यादा पसंद किया जाता है। लेकिन हाल के वर्षों में माचा पश्चिमी देशों (अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया) और एशियाई देशों (दक्षिण कोरिया, चीन) में बहुत लोकप्रिय हुआ है। भारत में यह बड़े शहरों, कैफे और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में प्रचलित हो



रहा है। इंस्टाग्राम और टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म पर माचा लट्टे और माचा-आधारित डेजर्ट की लोकप्रियता ने इसे वैश्विक स्तर पर ट्रेंडी बनाया है।  
जापान में उजी, निशियो और शिजुओका जैसे क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाला माचा मिल जाता है। वैश्विक स्तर पर यह सुपरमार्केट और ऑनलाइन स्टोर में भी उपलब्ध है।

माचा एक प्रकार का हरा चाय पावडर है, जो जापान में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। इसे हरी चाय की पत्तियों को बारीक पीसकर बनाया जाता है। इसके फायदों और विशेषताओं के बारे में जानिए।

## हेल्थ के लिए यूजफुल एनर्जेटिक ड्रिंक माचा



भारत में यह बड़े शहरों (मुंबई, दिल्ली, बेंगलुरु) के कैफे, ऑर्गेनिक स्टोर और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म में मिल जाता है। कुछ ट्रेंडी कैफे में माचा लट्टे या डेजर्ट उपलब्ध हो जाते हैं।

**माचा की वैरायटीज:** भारत में सेरेमोनियल ग्रेड माचा की कीमत 2,000, 5,000 प्रति 30 ग्राम हो सकती है, जबकि कुलिनरी ग्रेड 500, 1,500 में उपलब्ध है। माचा को मुख्य रूप से तीन प्रकारों में बांटा जाता है।  
**सेरेमोनियल ग्रेड:** इसका प्रयोग उच्च गुणवत्ता, पारंपरिक चाय बनाने के लिए होता है क्योंकि यह सबसे शुद्ध लेकिन काफी महंगा होता है।  
**कुलिनरी ग्रेड:** खाना पकाने, लट्टे, स्मूदी या डेजर्ट (जैसे प्रायोग आइसक्रीम) के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह कम महंगा और स्वाद में थोड़ा तीखा होता है।  
**प्रीमियम ग्रेड:** यह उपरोक्त दोनों

क्वालिटी के बीच का होता है। यह पीने और भोजन में मिलावने दोनों के लिए उपयुक्त है।

**माचा के सेवन से लाभ:** माचा सेवन के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, क्योंकि इसमें हरी चाय की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

**एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर:** माचा में कैटेचिन नामक एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में होता है, जो कैंसर, हृदय रोग और उम्र बढ़ने के

प्रभाव से बचाव में मदद करता है।  
**एनर्जी-फोकस:** इसमें कैफीन और एल थियानिन होता है, जो किसी प्रकार की उल्लेखना क्रिएटिफ बिना एनर्जी और मेंटल कंसेंट्रेशन प्रदान करता है।

**मेटाबॉलिज्म बूस्टर:** माचा का सेवन वजन घटाने और फैट बर्न करने में मदद करता है।  
**डिटॉक्स:** इसमें मौजूद क्लोरोफिल की उच्च मात्रा शरीर को डिटॉक्स करने में सहायक है।

**इम्यूनिटी:** इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, ए और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो इम्यूनि सिस्टम को मजबूत करते हैं।  
**स्किन हेल्थ:** माचा हाई एंटीऑक्सीडेंट्स के लिए जाना जाता है। इसका सेवन स्किन को हेल्दी और ग्लोइंग बनाता है।  
**बर्तें सावधानी:** अधिक मात्रा में माचा पीने से कैफीन की अधिकता हो सकती है, इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें। \*

**खबर संक्षेप**

**पीपीटी प्रतियोगिता में मुस्कान रही प्रथम**

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में बीसीए विभाग द्वारा ऑनलाइन राज्य स्तरीय पॉवरपॉइंट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता 27 से 30 अक्टूबर तक हुई थी, इसमें 50 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। परिणाम बुधवार को घोषित किया गया। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की मुस्कान सेलथ ने प्रथम, जीवीएम सोनीपत की कनिका ने द्वितीय तथा वैश्य कॉलेज की अंदिती शर्मा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता का शुभारंभ करते हुए प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि आज के तकनीकी युग में छात्रों को सिर्फ शैक्षणिक ज्ञान से ही नहीं, बल्कि व्यावहारिक कौशल और आत्मविश्वास से भी सशक्त बनाना आवश्यक है। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्रों को एआई, डेटा साइंस और क्रियेटिप्रैप्रापी जैसी नई तकनीक की गहरी समझ विकसित करने का अवसर दिया गया।

**पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने कार्यालय में जिले के सभी अस्पताल संचालकों की ली बैठक**

**पुलिस कमिश्नर ने अस्पताल संचालकों को पार्किंग क्षेत्र में सीसीटीवी लगाने के लिए निर्देश**

- अस्पताल परिसरों में उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी लगाने के निर्देश दिए
- कैमरे रात के समय भी स्पष्ट रिकॉर्डिंग कर सकें और जिनकी रिकॉर्डिंग कम से कम 30 दिनों तक सुरक्षित रहे



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह। फोटो: हरिभूमि

बुधवार को पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह ने कार्यालय में जिले के सभी अस्पताल संचालकों की बैठक लेते हुए कर्मचारियों की पुलिस वेरिफिकेशन और अस्पतालों की सुरक्षा व्यवस्था को सुदृढ़ करने के

आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी अस्पताल संचालक अपने-अपने अस्पतालों के समस्त स्टॉफ डॉक्टर, नर्स एवं अन्य कर्मचारियों की पुलिस वेरिफिकेशन अनिवार्य रूप से करावाएं, ताकि किसी भी असामाजिक तत्व की अस्पतालों में घुसपैठ न हो सके। इसके अतिरिक्त उन्होंने अस्पताल परिसरों में उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी लगाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कैमरे ऐसे हों जो रात के समय भी स्पष्ट रिकॉर्डिंग कर सकें और जिनकी रिकॉर्डिंग कम से कम 30 दिनों तक सुरक्षित

**स्कैनर की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए**

अस्पताल से जब भी कोई डॉक्टर, नर्स या अन्य कर्मचारी नौकरी छोड़ता है, तो उसकी वर्तमान कार्यस्थल की जानकारी रखना अनिवार्य है। इससे किसी भी सदिग्ध गतिविधि पर निगरानी रखी जा सकेगी। उन्होंने कहा कि अस्पताल में आने वाले सभी मरीजों और उनके अटेण्डेंट की मुख्य द्वार पर चेकिंग की जाए तथा सामान की जांच के लिए स्कैनर की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए। मरीजों एवं अटेण्डेंट से आधार कार्ड या अन्य सरकारी पहचान पत्र प्राप्त करना भी अनिवार्य होगा। अस्पतालों के प्रवेश द्वार पर स्थानीय पुलिस नियंत्रण कक्ष, संबंधित थाना एवं पुलिस चौकी इंचार्ज के मोबाइल नंबर बड़े अक्षरों में प्रदर्शित किए जाएं ताकि आपात स्थिति में तुरंत संपर्क किया जा सके। उन्होंने कहा कि यदि किसी प्रकार की सदिग्ध या आपत्तिजनक गतिविधि दिखाई दे, तो तुरंत पुलिस को सूचित किया जाए। इस दौरान डीसीपी जसलाल कौर, डीसीपी क्राइम अमित दहिया भी मौजूद रहे।

उन्होंने कहा कि पार्किंग क्षेत्र को भी सुरक्षा की दृष्टि से पूरी तरह सीसीटीवी कवरेज में रखा जाए और यह सुनिश्चित किया जाए कि कोई वाहन अनावश्यक रूप से लंबे समय तक खड़ा ना हो। उन्होंने कहा कि अस्पताल प्रबंधन सुरक्षा के मद्देनजर सेना से सेवानिवृत्त कर्मचारियों को सुरक्षा गार्ड के रूप में नियुक्त करें, क्योंकि वे अनुशासित एवं प्रशिक्षित होते हैं।

**तेरा रामजी करेंगे बेड़ा पार उदासी मन काहे को करें..**



झज्जर। बाबा काशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

सामूहिक गायन किया। योगेश रंजन ने श्रीराम जानकी बेड़े है मेरे सीने में.., राजेंद्र वधवा ने तेरा रामजी करेगे बेड़ा पार, उदासी मन काहे को करें.., नैया तेरी राम हवाले, लहर लहर हरि आप संभाले.. भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वीके शर्मा, सुभाष वर्मा, प्रदीप काठपालिया, वंशु वर्मा, भवित वर्मा, ध्रुव, ईशान, सक्षम वर्मा, जय प्रकाश सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

**प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में जय, तमन्ना व अन्नु की टीम ने पाया पहला स्थान**

हरिभूमि न्यूज झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय गणित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसका आयोजन गणित विभागाध्यक्ष डॉक्टर संदीप कुमार ने किया। जबकि गणित प्राध्यापक शमशेर किशोर मास्टर रहे। प्रतियोगिता में सात टीमों ने भाग लिया और सात दौर में बीजगणित, संख्यात्मक सिद्धांत तथा गणितज्ञों से संबंधित प्रश्न पूछे गए। बीएससी

**विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए और उनका उत्साहवर्धन किया**

प्रथम वर्ष के जय, बीएससी गणित ऑनर्स द्वितीय वर्ष की तमन्ना और बीएससी तृतीय वर्ष की अन्नु की टीम पहले स्थान पर रही। बीएससी गणित ऑनर्स प्रथम वर्ष की समीक्षा, बीएससी गणित ऑनर्स द्वितीय वर्ष के महेश और बीएससी तृतीय वर्ष

की भूमिका की टीम दूसरे स्थान पर रही। बीए प्रथम वर्ष की ऋतु, बीएससी गणित ऑनर्स द्वितीय वर्ष के साहिल कुमार और बीएससी तृतीय वर्ष की हिना की टीम तीसरे स्थान पर रही। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए और उनका उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर डॉ. पुष्पेंद्र कादियान, डॉ. जय भगवान, डॉ. नरेंद्र, सुरेंद्र, डॉ. जीमन और डॉ. चिंकी सहित अन्य भी मौजूद रहे।



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

**छात्राओं को दी महिलाओं से जुड़े कानूनी अधिकारों की जानकारी**



झज्जर। छात्राओं को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में महिला प्रकोष्ठ व समाजशास्त्र विभाग के संयुक्त तत्वावधान में महिलाओं से संबंधित विभिन्न कानूनी अधिकारों एवं सामाजिक मुद्दों पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अधिवक्ता संजीव गोदारा रहे। उन्होंने छात्राओं को महिलाओं से जुड़े कानूनी अधिकारों, आत्मरक्षा, धरतू हिंसा अधिनियम, दहेज विषेय कानून तथा कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आज की महिलाएं हर क्षेत्र में अग्रणी हैं। उन्हें अपने अधिकारों की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है ताकि वे किसी भी प्रकार के अन्याय या भेदभाव के विरुद्ध आवाज उठा सकें। उन्होंने छात्राओं को कानून की बारीकियों को समझने और समाज में जागरूकता फैलाने का आह्वान किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर सतवीर सिंह ने की। उन्होंने महिला प्रकोष्ठ के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन छात्राओं के आत्मविश्वास और सशक्तिकरण के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। कार्यक्रम का संचालन महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉक्टर रश्मि द्वारा किया गया। व्याख्यान के दौरान छात्राओं ने मुझ्यातिथि से संवाद कर अपने प्रश्नों के जवाब भी पूछे। इस मौके पर डा. सुरेंद्र, डा. सौतू, डा. रीना, मोनिका, मंजू सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

**निपुण अभियान से विद्यालयों में हुआ सुधार, अभिभावकों का बढ़ा विश्वास**

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहीद रमेश कुमार राजकीय मॉडल संस्कृत वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को बुनियादी साक्षरता तथा संख्या ज्ञान की जिला परियोजना क्रियान्वन यूनिट की मासिक मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग का शुभारंभ जिला एफएएलएन समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने स्कोर कार्ड पर जिले के प्रदर्शन संबंधी आंकड़े प्रस्तुत करके किया। उन्होंने स्कोर कार्ड के विभिन्न मानकों जैसे सभी मेटर्स तथा मॉनीटर्स की विद्यालयों में विजित, यूनिट विद्यालयों का दौरा, कक्षाकक्ष अवलोकन तथा विभिन्न संकुलों की स्थिति से अवगत करवाया। विभाग द्वारा विद्यालयों की निपुण कक्षाओं, दूसरी तथा तीसरी के लिए किए गए सेंसर असेसमेंट के पहले चरण के आंकड़े सभी को दिखाए और विभिन्न श्रेणियों में बांटे गए विद्यालयों बारे जानकारी दी।



झज्जर। मीटिंग में शिक्षकों को संबोधित करते हुए अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

**प्रशस्त अभियान के बारे में जानकारी दी**

मीटिंग में दिव्यांग बच्चों की पहचान के लिए चल रहे प्रशस्त अभियान बारे भी जानकारी दी गई। इसके अलावा सभी स्कूल मुखियाओं से सेंसर आंकलन में कमजोर प्रदर्शन वाले विद्यालयों की ओर विशेष ध्यान देने का आह्वान करते हुए एक निदानात्मक प्लान बनाने के लिए प्रेरित किया। डीपीसी सुशील भारती ने कहा कि निपुण अभियान से विद्यालयों में काफी सुधार दिखाई दे रहा है, जिसके परिणामस्वरूप अभिभावकों का विश्वास सरकारी विद्यालयों पर बढ़ा है। डीपीओ राजेश खन्ना ने सभी से उम्मीद जताई कि आंकलन के अगले राउंड में जिले के अधिक से अधिक विद्यालय टॉप में आएंगे और इसके लिए सभी का एक टीम के रूप में कार्य करना बहुत ही आवश्यक है। इस मौके पर स्कूल शिक्षा विभाग पंचकुला से रूपाला सक्सेना व अभिषेक सुनील, भूपेंद्र, एपीसी धर्मदे, अमित, शेर सिंह, सुंदरलाल, राजबाला फोगाट, जयपाल दहिया सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

**त्रिवेणी में शिक्षकों का किया सम्मान**



बहादुरगढ़। त्रिवेणी स्कूल में शिक्षकों को सम्मानित करती संगीता वर्मा व अन्य।

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए शिक्षकों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जितेंद्र देसवाल, निशा व कोमल को विभिन्न श्रेणियों के आधार पर श्रेष्ठ शिक्षक अवार्ड प्रदान किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा, उपनिदेशिका सुमित्रा महला व प्राचार्य अनिल कुमार की उपस्थिति में दीप प्रज्वलित करके किया गया। संगीता वर्मा ने बताया कि शिक्षकों

**सभी सम्मानित शिक्षकों को प्रशस्ति पत्र और स्मृति चिह्न प्रदान किए गए**

महत्वपूर्ण कार्य को मान्यता देना जरूरी है। वे युवा पीढ़ी के भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कई शिक्षकों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन और समर्पण के लिए सम्मानित किया जाएगा। सभी सम्मानित शिक्षकों को प्रशस्ति-पत्र और स्मृति चिह्न प्रदान किए गए। सुमित्रा महला के अनुसार शिक्षक हमें ज्ञान और अच्छे संस्कार देते हैं।

**रंगोली के माध्यम से दिया पक्षियों की रक्षा करने का संदेश**

झज्जर। नेशनल बर्ड-डे के अवसर पर एएल सीनियर सेकेंडरी में एक विशाल रंगोली के माध्यम से पक्षियों की रक्षा का संदेश दिया। प्राचार्या निधि कादियान ने कहा कि नौवीं कक्षा के हिंदी पाठ्यक्रम के सांत्वले सपनों की ओर अध्याय में नेशनल बर्डडेन सालिम अली के जीवन पर प्रकाश डाला गया है। इस अध्याय में सालिम अली अपने जीवन से दूसरों को पक्षियों की रक्षा का संदेश देते हैं। इस दौरान विद्यार्थियों व शिक्षकों ने पक्षियों के जीवन रक्षा करने संबंधी शपथ भी ली।



झज्जर। पक्षियों की रक्षा करने संबंधी शपथ लेते हुए शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि



बहादुरगढ़। दौड़ लगाने की तैयारी में विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

**खेलों में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा**

हरिभूमि न्यूज झज्जर

श्री चैतन्य स्कूल में वार्षिक स्पोर्ट्स डे बड़े उत्साह और जोश के साथ

मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत हेड बॉय और हेड गर्ल द्वारा मशाल दौड़ से हुई। विद्यार्थियों ने खो-खो, कबड्डी, 100 मीटर दौड़, शॉर्ट पुट

आदि प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लिया। विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किया गया और सभी प्रतिभागियों को हौसला-अफजाई की गई।

**बागवानी फसलों पर सरकार दे रही विशेष अनुदान**

झज्जर। डीसी स्वनिहल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार राज्य के किसानों को पारंपरिक फसलों से हटकर अधिक लाभकारी बागवानी फसलों की ओर प्रोत्साहित करने के लिए अनुदान स्कीम लेकर आई है। उद्यान विभाग द्वारा शुरू की गई इस योजना के तहत किसानों को बागवानी फसलों की खेती करने पर उदात्त वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। सरकार का उद्देश्य कृषि क्षेत्र में विविधीकरण को बढ़ावा देना, किसानों की आय में वृद्धि करना और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाना है।

**सड़क हादसों के दो आरोपी गिरफ्तार**

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। कसोला थाना पुलिस ने हाइवे पर हुए हादसे के बाद 5 नवंबर को चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी।

**हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में मानसिक स्वच्छता विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन समग्र व्यक्तित्व विकास का आधार है मानसिक स्वच्छता**

**कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने रुचि लेकर भाग लिया और कई प्रश्न पूछे**

हरिभूमि न्यूज झज्जर

छात्रा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ द्वारा मानसिक स्वच्छता विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में बहादुरगढ़ के राजकीय महाविद्यालय की सहायक

प्राध्यापक (मनोविज्ञान) डॉ. सुनीता झिल्लर ने मानसिक स्वच्छता को लेकर विद्यार्थियों से संवाद किया। कार्यकारी प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल के कुशल दिशानिर्देशन में महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी ज्योति द्वारा बुधवार को विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. सुनीता झिल्लर ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य का समग्र व्यक्तित्व विकास का महत्वपूर्ण आधार है। उन्होंने विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन, आत्म-जागरूकता, सकारात्मक



बहादुरगढ़। छात्रा कॉलेज में विद्यार्थियों को जानकारी देती डॉ. सुनीता झिल्लर। फोटो: हरिभूमि

सोच और स्वस्थ दिनचर्या अपनाने के व्यावहारिक उपाय बताए। उन्होंने यह भी समझाया कि मानसिक स्वच्छता केवल रोगमुक्त रहने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आत्म-संतुलन, आत्म-नियंत्रण और खुशहाल जीवन का प्रतीक है। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने रुचि लेकर भाग लिया और कई प्रश्न पूछे, जिनका समाधान डॉ. सुनीता ने विस्तार से किया। इस अवसर पर डॉ. संजय देसवाल, डॉ. मनोज कुमार, देवेन्द्र, डॉ. ललिता, ज्योति, मंजू व गोविंद आदि उपस्थित रहे।

**विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया**



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को जागरूक करने इंसपेक्टर सतीश कुमार।

यातायात नियमों, खेलकूद के महत्व और नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों से हेल्मेट पहनने, सीट बेल्ट लगाने, मोबाइल फोन का प्रयोग न करने और ट्रैफिक सिग्नलों का पालन करने की अपील की। सतीश कुमार ने छात्रों को साइबर सुरक्षा, पुलिस की ओर से ऑक्सफोर्ड पब्लिक स्कूल और जनता सीनियर सेकेंडरी पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में निरीक्षक सतीश कुमार ने छात्रों को साइबर सुरक्षा,

खबर संक्षेप

वैश्य गर्ल्स कॉलेज में रोजगार मेला आज

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। यह मेला वीरवार 13 नवंबर रोजगार कार्यालय के साथ मिलकर आयोजित किया जाएगा। मेले में योकोहामा, एचएनजी, सोमानी, एसबीआई लाइफ, एसएफएस ग्लोबल समेत 10 प्रतिष्ठित कंपनियों भाग लेंगी। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि इस मेले का उद्देश्य युवाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करना है। कॉलेज युवाओं को विभिन्न कंपनियों में नौकरी के अवसर प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

14 व 15 नवंबर को होगी 52वीं एथलेटिक मीट

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में 52वीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन 14 व 15 नवंबर को किया जाएगा। कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में विधायक राजेश जून मुख्य अतिथि होंगे तथा समापन समारोह में सशस्त्र सीमा बल के कमांडेंट सुनील कुमार मुख्य अतिथि होंगे। प्राचार्य दलबीर सिंह के मार्गदर्शन व आयोजन सचिव डॉ. अमित छिकारा के नेतृत्व में 52वीं वार्षिक एथलेटिक मीट होगी। दो दिवसीय खेल महोत्सव का उद्देश्य विद्यार्थियों में खेल भावना, अनुशासन और टीम स्पिरिट को बढ़ाना है।



बहादुरगढ़। रिया को सम्मानित करते सुरेश फौजी। फोटो: हरिभूमि

राष्ट्रीय जाट महासभा ने छात्रा को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। राष्ट्रीय जाट महासभा के झज्जर जिलाध्यक्ष सुरेश खत्री फौजी ने गिरावड़ गांव में छात्रा रिया चारु को सम्मानित किया। उसे नकद राशि भेंटकर प्रोत्साहित किया और आगे जीवन में तरक्की करने का आशीर्वाद दिया। कक्षा 11वीं की छात्रा रिया चारु फौजीयों के लिए कांवड़ लाई थी। इस अवसर पर संजय व प्रवीण भी मौजूद रहे।

# बरसाती सीजन गुजरने के बावजूद हर समय भरा रहता एक से दो फुट पानी तलाव रोड स्थित अंडरपास में जलभराव से राहगीरों व वाहन चालकों को परेशानी

दोपहिया वाहन चालकों के दुर्घटनाग्रस्त होने का खतरा



झज्जर। तलाव रोड स्थित अंडरपास में हुए जलभराव से निकलते वाहन। फोटो: हरिभूमि

चार आदि लाने वाली महिलाएं भी परेशान

रिदि लोगों की माने तो सबसे अधिक परेशानी खेतों से चारा लाने वाली महिलाओं को होती है। जलभराव के बीच से गुजरने में गिर जाने की आशंका के कारण वे अंडरपास के ऊपर से पार करने को मजबूर रहती हैं। ऐसे में उन्हें जान जोखिम में डाल कर रेलवे लाइन क्रॉस करनी पड़ती है।

## साइड में बनाई गई पट्टी भी जर्जर

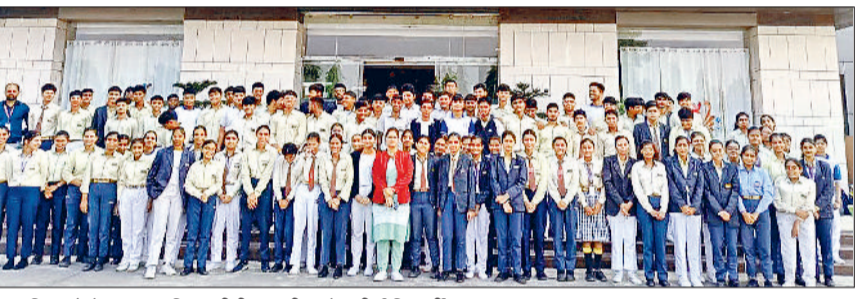
लोगों का कहना है कि अंडरपास में रहने वाला यह नियमित जलभराव जमीनी पानी है। इस अंडरपास में हर समय एक से दो फुट पानी भरा रहता है। दोपहिया वाहन चालकों की सुविधा के लिए सड़क के साथ करीब दो फुट चौड़ी एक पट्टी बनाई गई है। कई बार यह पट्टी भी पानी में डूबी रहती है जिस कारण जगह-जगह से गड्ढे बन गए हैं। ऐसे में दोपहिया वाहन चालकों के गिरने का खतरा बना रहता है। जबकि जलभराव वाले स्थान पर भी गड्ढे होने के कारण खासकर दोपहिया वाहनों को मुश्किल आती है।

जिस कारण बड़े वाहन सहजता से निकल जाते हैं लेकिन साइकिल, स्कूटी या मोटरसाइकिल चालकों को परेशानी आती है। यह कालोनी अंडरपास के दूसरी तरफ स्थित है। ऐसे में यदि लोगों को शहर आना हो

तो उन्हें या तो अंडर पास के जलभराव से गुजरना होगा या फिर करीब तीन किलोमीटर लंबा चक्कर लगाते हुए ग्वालिसन मार्ग से शहर में प्रवेश करना पड़ता है। ऐसे में उन्हें जहां शहर पहुंचने में अधिक समय लगता है वहीं आर्थिक परेशानी भी झेलनी पड़ती है। रेलवे अंडर पास से पहले स्थित धांपु नगर निवासी प्रदीप, कंवल, भोली, वरुण, महाबीर, श्रवण, महेंद्र राव, बिल्डिंग मैटिरियल सप्लायर दयाराम गुर्जर आदि ने बताया कि अंडरपास के जलभराव से गुजरने वाले लोगों के वाहन भी कई बार खराब हो जाते हैं। ठेकेदार के कर्मचारी सप्ताह या पखवाड़े के दौरान जब पानी निकासी करने के लिए पहुंचते हैं तो वे भी खानपूति करके चले जाते हैं। लोगों ने जिला प्रशासन से गुहार लगाई है अंडरपास से पानी निकासी कराकर उनकी समस्या का स्थाई समाधान किया जाए।

कक्षावार परिणामों में सातवीं कक्षा से सर्वाधिक 127 विद्यार्थियों ने हासिल की सफलता

## वीवीएम परीक्षा में संस्कारम् स्कूल के 454 विद्यार्थी ने पाई सफलता



झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित वीवीएम परीक्षा में उत्तीर्ण विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

संस्कारम् पब्लिक स्कूल के 454 विद्यार्थियों ने भारत की सबसे बड़ी विज्ञान प्रतिभा खोज परीक्षा विद्यार्थी विज्ञान मंथन में शानदार सफलता हासिल की है। संस्कारम् ग्रुप ऑफ स्कूल के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि उनके संस्थान के

106, नौवीं में 66, दसवीं में 29 तथा ग्यारहवीं कक्षा में 41 विद्यार्थियों ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए परीक्षा उत्तीर्ण की। इस उपलब्धि पर उन्होंने स्टाफ सदस्यों को बधाई दी तथा चयनित विद्यार्थियों को अगले चरण की तैयारी करने के लिए प्रेरित करते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की।

## जिले में अब तक हुई 117 पेपरलेस रजिस्ट्री

झज्जर। डीसी स्वर्जितल रविंद्र पाटिल ने बताया कि राजस्व विभाग द्वारा एक नवंबर से पूरे प्रदेश में शुरू की गई पेपरलेस रजिस्ट्री शुरू की गई है, यह प्रणाली जिले की सभी तहसील कार्यालयों में प्रभावी रूप से संचालित हो रही है और नागरिकों को संपत्ति पंजीकरण की विविध सेवाएं उपलब्ध करवा रही है। उन्होंने बताया कि जिले में 117 पेपरलेस रजिस्ट्री हो चुकी हैं। बेरी में 38, झज्जर में 58, बहादुरगढ़ में 12, बादली में एक, मातनहेल में 7, साहवावास में एक पेपरलेस रजिस्ट्री की गई है। नई प्रणाली रजिस्ट्री प्रक्रिया को और अधिक सुविधाजनक, पारदर्शी और समयबद्ध बनाने के उद्देश्य से शुरू की गई है। नई व्यवस्था के तहत विभाग को आवेदन प्राप्त होने के बाद दस्तावेज सत्यापन के लिए पांच कार्य दिवसों का समय निर्धारित किया गया है। उन्होंने कहा कि मालूनी विसंगतियों के कारण आवेदन अस्वीकार नहीं किए जायेंगे। जनरल पावर ऑफ अटॉर्नी विकल्प भी यथावत जारी है और इसे और सरल बनाया गया है।

16 राज्यों से 600 महिला व पुरुष खिलाड़ियों ने लिया हिस्सा

## नेशनल ग्रेपलिंग में जाखौदा निवासी मोहित ने जीता कांस्य पदक



बहादुरगढ़। कोच के साथ पदक विजेता मोहित। फोटो: हरिभूमि

स्वागत किया तथा आगामी प्रतियोगिताओं के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया। मोहित ने बताया कि उन्होंने वर्ष 2024 में रूस में आयोजित अंतरराष्ट्रीय चैंपियन में भी भाग लिया था। लेकिन चोट लगने के कारण उपविजेता रह गए थे। ग्रेपलिंग कमेटी ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय महासचिव बिरजू शर्मा ने मोहित को बधाई दी।

## बेल्ट टेस्ट में खिलाड़ियों ने दिखाया जज्बा



बहादुरगढ़। जूनून कराटे डोजो में बेल्ट टेस्ट का आयोजन किया गया। कुल 40 बच्चों ने भाग लिया और अपने कौशल का प्रदर्शन किया। करीब दो घंटे तक बच्चों की तकनीक, स्टैमिना और अनुशासन का बारीकी से मूल्यांकन किया गया। विहान, प्रिजल, डेल्टी, देविशी, अयान और अरमान ने परीक्षा पास कर येलो बेल्ट हासिल की। कोच पंकज कुमार ने सभी सफल विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि निरंतर अभ्यास और अनुशासन जरूरी है।

## अपहरण व मारपीट के मामले में पांच आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज। बहादुरगढ़

गांव लोवा खुर्द में घर में घुसकर युवक के साथ मारपीट और अपहरण करने के मामले में पुलिस ने पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। यह मामला करीब दस लाख रुपये के लेनदेन से जुड़ा बताया जा रहा है।

वारदात 14 अक्टूबर को हुई थी। दरअसल, लोवा खुर्द के निवासी वीरेंद्र ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि उसके छोटे भाई अजय ने गांव के ही सोनू से करीब दस लाख रुपये उधार लिए थे।

रुपये वापस न मिलने पर सोनू ने अपने साथियों संग हमारे घर पर आकर हमला कर दिया। चौबारे में चढ़कर अजय के साथ मारपीट की और फिर उसे जबरन गाड़ी में डालकर ले गए। सूचना मिलते ही सदर थाना पुलिस हरकत में आई और तुरंत मामला दर्ज कर जांच शुरू की। कुछ घंटे बाद अपहृत

## राजकीय महाविद्यालय ने चलाई डोनेशन ड्राइव

हरिभूमि न्यूज। बहादुरगढ़

समाज के वंचित वर्ग के प्रति सहयोग और संवेदनशीलता की भावना को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ युवा रेडक्रॉस व एनएसएस इकाई द्वारा डोनेशन ड्राइव का आयोजन किया गया। प्राचार्य दलबीर सिंह के नेतृत्व में इसके तहत कॉलेज के छात्रों व स्टाफ सदस्यों द्वारा कपड़े व स्टेशनरी समेत दैनिक उपयोग की



बहादुरगढ़। ड्राइव के तहत एकत्र सामग्री वितरित करते स्टॉफ सदस्य व छात्र।

सामग्री एकत्रित की गई थी। औद्योगिक क्षेत्र में रहने वाले संकलित वस्तुओं को शहर के श्रमिकों में वितरित किया गया।

प्रिंसिपल दलबीर सिंह व उपप्राचार्या सुमन हुड्डा ने विद्यार्थियों के इस मानवीय प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम छात्रों में सामाजिक उत्तरदायित्व व सेवा भाव को बढ़ाते हैं।

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 नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-  
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, गणपति टैलर्स के ऊपर, नजदीक टैवरी स्टैंड, बहादुरगढ़  
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर  
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253661005

मृत्यु अंत नहीं है  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ पदर्शक है।  
हरिभूमि राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी 10 X 8 से.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 फाई टैर लागू।  
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें  
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400  
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैलर्स के ऊपर, 8295852900

## जायजा मंडी में सफाई व्यवस्था बेहद खराब, दुर्गंध और मच्छर-मक्खियों की भरमार

## भाजपा नेता ने किया शहर की सब्जी मंडी का दौरा

आड़तियों व सब्जी विक्रेताओं से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं  
हरिभूमि न्यूज। बहादुरगढ़

भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने बुधवार को शहर की सब्जी मंडी का दौरा किया। वहां आड़तियों व सब्जी विक्रेताओं से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं। इस दौरान उनके साथ मार्केट कमेटी चेयरमैन विनोद कौशिक, वाईस चेयरमैन प्रदीप गुप्ता, सचिव अंजू बाला, शशि मोहन, सुपरवाइजर दीपक व अनिल आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। आसौदा में जागरूकता अभियान चलाती महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

## बाल विवाह मुक्त भारत बनाने का अभियान चलाया

बहादुरगढ़। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण झज्जर, शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी तथा एमडीडी आफ इंडिया संस्था द्वारा आसौदा गांव में बाल विवाह मुक्त जिला बनाने के लिए जागरूकता अभियान चलाया गया। सामुदायिक कार्यकर्ता पूनम ने आमजन को बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 के बारे में जागरूक किया। उन्होंने बताया कि बाल विवाह एक कानूनी अपराध है। बच्चों का बाल विवाह करने पर सजा व जुर्माने का प्रावधान है। सरपंच ने कहा कि जानकारी बढ़ने पर ही बाल विवाह पर अंकुश लगेगा। शिक्षाविद राजेश ने कहा कि लड़कियों के भविष्य को ध्यान में रखते हुए हमें अपनी चुप्पी तोड़नी होगी। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता मोनिका ने कहा कि यह सपनाहीन अभियान है। इस मौके पर सुमन, नेहा, नरेश, शकुलता, वीरमती आदि मौजूद रहे।

## सुरक्षा में चूक पर उठाए सवाल

बहादुरगढ़। दिल्ली में लालकिला के नजदीक कार में हुए धमाके की घटना ने पूरे देश को झकझोर कर रख दिया है। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने इसमें मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि यह विस्फोट सुरक्षा व्यवस्था पर गंभीर सवाल खड़े करता है। लाल किले जैसे संवेदनशील क्षेत्र में विस्फोट होना सरकार और खुफिया तंत्र की बड़ी नाकामी है। राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि भाजपा सरकार की प्राथमिकता देश की सुरक्षा नहीं, बल्कि राजनीतिक दिखावा बन गई है। जनता भय और असुरक्षा के माहौल में जीने को मजबूर है। वर्तमान सरकार अपनी जिम्मेदारियों को निभाने में विफल साबित हो रही है। बहादुरगढ़ में भी बाहरी लोगों की संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है।



बहादुरगढ़। आड़तियों व सब्जी विक्रेताओं से चर्चा करते दिनेश कौशिक व अन्य। फोटो: हरिभूमि

सब्जी विक्रेताओं ने बताया कि मंडी में सफाई व्यवस्था बेहद खराब है। कूड़ा समय पर नहीं उठाने से दुर्गंध और मच्छर-मक्खियों की भरमार रहती है। ग्राहकों और दुकानदारों को भारी परेशानी होती है। जलभराव की समस्या भी गंभीर रूप ले लेती है।

रात के समय मंडी में असामाजिक तत्वों की आवाजाही बनी रहती है। शराब पीने और चोरी की घटनाएं आम हो चुकी हैं। कई बार झगड़े भी