

11 वार्षिक एथलेटिक्स मीट में गौरव व भावना को...



12 राष्ट्रीय मूल्यांकन टीम नै किया नागरिक...



ब्लॉक समिति के 26 सदस्यों में से 12 प्रधान के समर्थन और 14 विरोध में रहे

खंड समिति की बैठक में पास नहीं हुआ कोई प्रस्ताव

प्रधान से नाराज चल रहे सदस्य पिछली बैठक की कार्यवाही की पुष्टि के प्रस्ताव पर मड़क गए

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

सोमवार को खंड समिति की बैठक आयोजित की गई, इसमें प्रधान पक्ष नाराज सदस्यों के विरोध के कारण एक भी प्रस्ताव पास नहीं हो पाया। बैठक में सभी 26 पार्षदों में से 14 प्रधान के विरोध तथा 12 समर्थन में रहे। हंगामा बढ़ता देख पुलिस भी बुलाई गई। दरअसल, प्रधान से नाराज चल रहे सदस्य पिछली बैठक की कार्यवाही की पुष्टि के प्रस्ताव पर भड़क गए। पार्षद हरवेश मान ने आरोप लगाया कि पिछली बैठक स्थगित होने के बाद भी प्रोसेडिंग में तीन करोड़ रुपये से अधिक के 64 कामों की सूची चढ़ा दी गई। जब पार्षदों ने यह सूची देखी तो उनका पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया। हंगामा बढ़ने के बाद पुलिस को भी सूचित किया



बहादुरगढ़। बैठक में मौजूद ब्लॉक समिति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष व बीडीपीओ व हंगामे के दौरान बैठक में शांति कायम करवाने पहुंची पुलिस।



फोटो: हरिभूमि

गया। पुलिस भी बैठक में पहुंची और शांतिपूर्वक प्रस्तावों पर चर्चा करने का अनुरोध किया। दूसरा प्रस्ताव रिवाइन्ड पीएसडीपी तैयार करने का था। तीसरा प्रस्ताव 4 करोड़ 21 लाख 76 हजार 777 रुपए की स्टॉप्प ड्यूटी से विकास कार्य करवाने, चौथा प्रस्ताव राज्य वित्त आयोग से प्राप्त 1 करोड़ 46 लाख 27 हजार रुपए की राशि से विकास कार्य करवाने, पांचवां प्रस्ताव केंद्रीय वित्त आयोग से प्राप्त 99

लाख 48 हजार 806 रुपए की अनटाइड व 98 लाख 79 हजार 124 रुपए की टाइड ग्रांट से विकास कार्य करवाने, छठा प्रस्ताव टाइड ग्रांट से गांवों की आबादी देह में जलनिकासी के प्रबंध करने और सातवां प्रस्ताव भूमि उपयोग योजना के तहत 16 गांवों की पंचायतों के प्रस्तावों का अनुमोदन करने का था। बैठक में मौजूद सदस्यों ने 12 के मुकामले 14 मतों के अंतर से सभी 7 प्रस्ताव खारिज कर दिए।

खंड समिति सदस्यों में प्रधान को लेकर रोष

बता दें कि 31 दिसंबर 2022 को हुए चुनाव में वर्षा गौतम प्रधान और विद्या देवी उप प्रधान चुनी गई थी, लेकिन करीब 6 महीनों से खंड समिति सदस्यों में प्रधान को लेकर रोष बढ़ गया। पिछले साल 24 दिसंबर को 20 ब्लॉक पार्षदों ने डीडीपीओ को शपथ पत्र सौंपते हुए प्रधान वर्षा गौतम के प्रति अविश्वास जाहिर किया था। इसे लेकर 2 बार बैठक तय होने के बाद स्थगित हो चुकी है। सोमवार को जब खंड समिति की बैठक हुई तो विरोधी पार्षदों ने मुखरता से अपनी आवाज रखी। बीडीपीओ सुरेंद्र खत्री के अनुसार कुल 24 सदस्यों में से 14 के विरोध के कारण कोई भी प्रस्ताव पारित नहीं हो पाया।

बहादुरगढ़ में 348 रहा वायु गुणवत्ता सूचकांक

बहादुरगढ़। सोमवार को भी शहर में वायु गुणवत्ता बेहद खराब स्तर पर बनी रही। सीपीसीबी के समीर एप के अनुसार यहां का एक्वआई 348 दर्ज किया गया है। बहुत खराब स्थिति में बनी हवा से आम लोगों को जागरूक रहने की आवश्यकता है। ये हालात विशेषकर सांस संबंधी बीमारियों, हृदय संबंधी विकारों वाले लोगों एवं वृद्धों के लिए जोखिम बढ़ाते हैं। चूंकि वर्तमान मौसम में हवा कम चलने एवं तापमान बढ़ने से प्रदूषक वायुमंडल में ठहरते हैं। वाहनों एवं औद्योगिक गतिविधियों से उत्सर्जन ने भी हालात को खराब किया है। ऐसी वायु में सांस लेने में तकलीफ, गले का खिंचाव, आंखों में जलन आदि की दिक्कत बढ़ रही है।

विवाहित ने फंडा लगाकर दी जान

झज्जर। शहर की शिव कालोनी में अज्ञात कारणों के चलते एक महिला ने फंडा लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतका की पहचान लक्ष्मी पत्नी तरुण के तौर पर हुई है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने मौके पर पहुंच कर परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। इस संबंध में पुलिस द्वारा मृतका के भाई तेजपाल की शिकायत पर दहेज प्रताड़ना का आरोप लगाते हुए उसके पति, सास, ससुर व ननंद के खिलाफ मामला दर्ज किया है।

सड़क दुर्घटना में युवक की मौत

झज्जर। क्षेत्र के गांव मदन के नजदीक अज्ञात वाहन की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान 27 वर्षीय दीपक के तौर पर हुई है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के पिता हवा सिंह ने बताया कि उसका बेटा दीपक दादरी तोप स्थित एक गिजी कंपनी में काम करता है। जब वह सुबह करीब छह बजे मोटरसाइकिल पर ड्यूटी जा रहा था तो विपरीत दिशा से आ रहे अज्ञात वाहन ने दीपक की बाइक को टक्कर मार दी। इसके बाद गंभीर रूप से घायल दीपक को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इस संबंध में पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

पावर बैंक की बैट्रियों से भरे कंटेनर में लगी आग

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी सेक्टर-16 स्थित एक फैक्ट्री के बाहर बैट्री से भरे कंटेनर में आग लग गई। जब तक आग पर काबू पाया जाता, काफी नुकसान हो चुका था। आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं है। किसी बैट्री के फटने से आग लगने की आशंका जताई जा रही है। घटना सोमवार की सुबह करीब साढ़े 11 बजे की है। जानकारी के अनुसार, मुंबई से एक कंटेनर यहां आया था। उसमें पावर बैंक की बैट्री भरी थी। चालक सुरेश ने यहां सेक्टर-16 स्थित नास्तिक कंपनी के बाहर गाड़ी लगा दी। जब माल उतारा जा रहा था तो अचानक बैट्रियों में आग लग गई। तेजी से आग भड़क हुई। सूचना पाकर दमकल विभाग की तीन गाड़ियां मौके पर पहुंची। कुछ ही देर में आग पर नियंत्रण पा लिया गया लेकिन तब तक काफी हद तक माल जल चुका था। सेक्टर 16 चौकी प्रभारी राजेंद्र कुमार ने कहा कि तुरंत दमकल विभाग को सूचना दे दी थी।



बहादुरगढ़। कंटेनर में लगी आग बुझाने का प्रयास करते दमकलकर्मी।

फोटो: हरिभूमि

विकास के लिए सीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

गांव मुकुंदपुर के सरपंच सुमित छिकारा ने दिल्ली के हरियाणा भवन में सीएम नायब सैनी से मुलाकात कर विकास कार्यों के लिए ज्ञापन दिया। छिकारा ने बताया कि लंबे समय से गांव में विकास कार्य नहीं हो रहे हैं। बार-बार अधिकारियों को लिखित ज्ञापन दिए, चंडीगढ़ के चककर काटे, लेकिन अभी तक विकास कार्यों को स्वीकृति नहीं मिली है। सीएम नायब सैनी ने आश्वासन दिया कि जल्द ही कामों को स्वीकृति दी जाएगी। उनके साथ भाजपा नेता जसबीर सैनी, पूर्व सरपंच दिनेश कुमार, मास्टर इंद्रराज, सदराम, जयकरण, प्रकाश, सुखबीर, आकाश छिकारा, हरीश, रवि मुकुंदपुर, मंजीत, विजय कुमार, अनिल, दीपक, अन्नु छिकारा आदि मौजूद रहे।



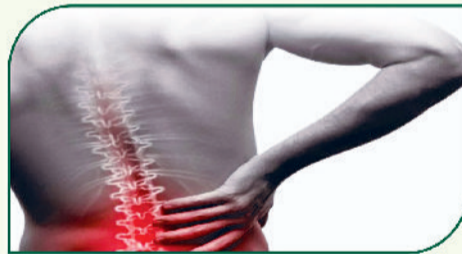
बहादुरगढ़। सीएम को ज्ञापन सौंपते सरपंच सुमित छिकारा। फोटो: हरिभूमि

असली आयुर्वेद अथर्व आयुर्वेद

CGHS, ECHS, हरियाणा सरकार, सभी TPA- Panels पर बिना साइड इफैक्ट



कमर- जोड़ों का दर्द



डिस्क- सरवाईकल



स्त्री रोग



आंख, कान, नाक, गला



माइग्रेन



बवासीर, भगन्दर, फिशर



चमड़ी रोग



एसिडिटी, IBS



गुर्दे- पेशाब रोग

हरियाणा का सबसे बड़ा आयुर्वेदिक हस्पताल

अथर्व आयुर्वेद मल्टीस्पेशलिटी हस्पताल

आदि सभी रोगों का सफल इलाज आयुर्वेद-पंचकर्म - नैचुरोपैथी

द्वोटूराम स्टेडियम के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक M.: 80539-28881, 80539-88881

सहेली



सौशल बनिए-हैप्पी रहिए लंबी उम्र भी पाइए

कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

आज के समय में अकेलापन एक बढ़ती हुई चिंता का विषय बन गया है। कहने को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर भले ही आपके हजारों फॉलोअर्स और फ्रेंड्स हों, लेकिन रियल लाइफ के सोशल सर्किल और फ्रेंड्स के बिना किसी भी व्यक्ति की जिंदगी अधूरी है। क्योंकि वर्चुअल फ्रेंड कभी काम नहीं आते, हर अच्छे-बुरे समय में हमेशा नजदीकी स्नेही स्वजन ही काम आते हैं। मनोवैज्ञानिक भी मान चुके हैं, जीवन में जिंदगिल लोगों और दोस्तों का होना बेहद जरूरी है। लंबी आयु और शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा सामाजिक दायरा और दोस्त बेहद जरूरी हैं। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें बताया गया है कि सामाजिक रूप से सक्रिय रहने वाले और मेल-जोल रखने वाले लोग हमेशा प्रसन्न, सफल और स्वस्थ रहते हैं, साथ ही ऐसे लोगों की उम्र भी लंबी होती है। थोड़ा-सा मेल-जोल भी लाभकारी: सवाल यह है कि लंबे समय तक जीने के लिए कितना सामाजिक होना चाहिए। इसके लिए आपको यह समझना होगा, अपने जरूरी काम-काज छोड़कर आपको दोस्तों या समाज के बीच नहीं घूमना है। बहुत ज्यादा नहीं, बस थोड़ा-सा सौशल होना फायदेमंद है। जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ द्वारा ऑनलाइन प्रकाशित एक बड़े चीनी अध्ययन से इस तथ्य की पुष्टि होती है। वैज्ञानिकों ने 28,000 से अधिक लोगों (औसत आयु 89) के स्वास्थ्य, जीवनशैली की आदतों और सामाजिक गतिविधि का मूल्यांकन किया, जिनके जीवित रहने पर औसतन पांच साल या मृत्यु तक नजर रखी गई थी। पहले पांच वर्षों के भीतर, जितना अधिक लोग सामाजिक थे, वे उतने ही लंबे समय तक जीवित रहे। उक्त समूहों में से प्रत्येक, अपने से पहले वाले से अधिक समय तक जीवित रहा, जो कभी-कभार मासिक, साप्ताहिक या हर दिन सामाजिक होते थे। इनमें से किसी भी समूह के लोग उन लोगों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहे, जो बिल्कुल भी सामाजिक नहीं थे। लेकिन हम जानते हैं कि सामाजिकता के कई महत्वपूर्ण लाभ हैं, जिनमें अकेलापन, अलगाव, डिमॉशिया और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम का कम होना भी शामिल है। इसलिए अपनी सामाजिक गतिविधियों को बढ़ाने का लक्ष्य

निर्धारित करें, जैसे किसी दोस्त को नियमित फोन करना या उसके साथ मिलना-जुलना। बहुत खतरनाक है सामाजिक अलगाव: वैज्ञानिकों का कहना है कि आप चाहे जितना पॉप्टिक भोजन लें, लेकिन अकेले और उदास रहते हैं तो आपको सिर्फ अच्छे खान-पान का ज्यादा फायदा नहीं होने वाला। शोध में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव के प्रभाव स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए विनाशकारी हो सकते हैं। अकेलेपन के नकारात्मक प्रभाव, प्रतिदिन 15 मिनिट पीने जितना हानिकारक हो सकते हैं। इससे हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। अकेलेपन के लक्षण हमें कोशिकीय स्तर तक भी प्रभावित कर सकते हैं। अकेलापन भावनात्मक तनाव को बढ़ा सकता है, जो हमारी कोशिकाओं में ऑक्सीडेटिव तनाव के रूप में प्रकट होता है। यह ऑक्सीडेटिव तनाव, हमारे माइटोकॉन्ड्रिया को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे माइटोकॉन्ड्रियल डिस्फंक्शन हो सकता है।

इससे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया तेज हो जाती है और उम्र से संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। अच्छी बात यह है कि केवल सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देने और बनाए रखने से स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हो सकता है, इससे जीवनकाल बढ़ सकता है। इसके लिए ग्रुप एक्टिविटीज में भाग लेना, ऑनलाइन सोशल सर्किल की

खोज करना, आजीवन सीखना और वॉलंटियरिंग करना सक्रिय सामाजिक जीवन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य भी आपस में जुड़े हुए हैं। अकेलापन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सबब बन जाता है, जिनमें अवसाद, चिंता और संज्ञानात्मक गिरावट शामिल है। **जीवन भर खुश रहते हैं करीबी रिश्ते:** हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन में पता चला है कि हमारे रिश्ते और हम उनमें कितने खुश हैं, इसका हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। पैसे या शोहरत से ज्यादा करीबी रिश्ते ही जीवनभर खुश रखते हैं। ये रिश्ते लोगों को जीवन में असंतोष से बचाते हैं, मानसिक और शारीरिक गिरावट को टालने में मदद करते हैं। लोगों से रिश्ते, सामाजिक वर्ग और जिन (वंशानुगत गुणों) की तुलना में भी लंबे और खुशहाल जीवन के बेहतर संकेतक हैं। शोधकर्ताओं ने पाया है कि सुखी और सम्पूढ़ जीवन का, परिवार, दोस्तों और सामाजिक संबंधों के साथ एक मजबूत नाता है। यह भी पाया गया कि लोगों के अपने



आज जिसको देखो वही एक अकेलापन महसूस करता है। इसके पीछे आधुनिक जीवनशैली के साथ व्यक्ति का अपना स्वभाव बहुत मायने रखता है। हम अपनों से दूर होते जा रहे हैं, जबकि रोश बताते हैं, व्यक्ति को सोशल जरूर होना चाहिए, फैमिली मेंबर्स ही नहीं, फ्रेंड्स, रिलेटिव्स से हमेशा जुड़े रहना चाहिए, यह तन-मन के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बात पर दुनिया भर के मनोवैज्ञानिक बहुत बल देते हैं।



फ्रेंड्स साथ होने के फायदे

टेंशन से बचाव: दोस्तों के साथ वक्त बिताने और हंसी-मजाक करने से स्ट्रेस कम होता है और मूड अच्छा रहता है, यह कई शोध के नतीजों में सामने आ चुका है। सफलता दिलाए: अपने प्रोफेशनल फील्ड में मित्रों का होना सफलता का आसान और जल्दी संभव कर सकता है। जब आप कुछ करती हैं और आपके मित्रों द्वारा प्रशंसा, मार्गदर्शन और उत्साहकथन मिलता है तो आपको राह आसान हो जाती है। बैड हैबिट्स छोड़ाए: मित्र अच्छे हो तो आपको कई बुरी आदतों से बचा सकते हैं। मित्र ही बिनास होकर पूरे हक से आपको बुरी आदतों के बारे में बला सकते हैं। अकेलेपन से बचाव: अकेलेपन से मित्र ही मुक्ति दिला सकते हैं। उनसे बातचीत करके न सिर्फ कालिंटी टाइम बिताना जा सकता है बल्कि मूड भी सही रखा जा सकता है।

रिश्तों से संतुष्टि का स्तर उनके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की तुलना में शारीरिक स्वास्थ्य का एक बेहतर पैमाना होता है। **इम्यून सिस्टम अधिक मजबूत रहता है:** स्वस्थ, दीर्घायु और खुश रहने के लिए अच्छी नींद, व्यायाम, सही भोजन तो जरूरी है ही, साथ ही समग्र स्वास्थ्य यानी हमारी वेल बीइंग के लिए हमें भी स्वस्थ रहना ही चाहिए। शोध बताते हैं, दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने वालों का इम्यून सिस्टम बाकी लोगों की तुलना में अधिक मजबूत रहता है। लेकिन यह जुड़ाव वर्चुअल नहीं रियल होना चाहिए। वैज्ञानिक कहते हैं, चाहे हम खेल रहे हों, खा-पी रहे हों, बात कर रहे हों या प्रियजनों के साथ हंस रहे हों, हम जो संपर्क महसूस करते हैं, वो हमारी जागरूकता को मजबूती से वर्तमान में स्थापित करता है, जबकि अकेले होने पर हम चिंता करते रहते हैं। इसलिए अधिक अकेले समय बिताने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जबकि मिलते-जुलते रहने से खुशी का स्तर बढ़ता है। **सामाजिक फिटनेस मूड बूस्टर:** हार्वर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा 85 वर्ष तक एक शोध किया गया। इसमें किशोरावस्था से बुढ़ापे तक के लोग शामिल किए गए। देखा गया कि मजबूत और अच्छे संबंधों वाले लोग, उनके मुकाबले ज्यादा खुश, स्वस्थ और लंबे समय तक जिए, जिनके पास ऐसे संबंध नहीं थे।

मजबूत रिलेशन-बॉन्डिंग के लिए समझें पुरुषों की भावनात्मक जरूरतें

आम धारणा यही है कि महिलाएं, पुरुषों से अधिक इमोशनल होती हैं। इसका यह मतलब नहीं, पुरुषों की कोई भावनात्मक जरूरत नहीं होती। सच तो यह है, रिश्ता कोई भी हो पुरुषों से मजबूत बॉन्डिंग के लिए आपको उनकी इमोशनल जरूरतों को समझना चाहिए।

रिलेशनशिप

अंजू जैन

अकसर पुरुषों के मन में ये सवाल उठते रहते हैं कि कोई हमारे मन की थाह क्यों नहीं लेता? हमारे शरीर में कोई दिल नहीं धड़कता क्या? क्या हमारी कोई भावनाएं नहीं हैं? कोई क्यों नहीं समझता कि हमें भी एक इमोशनल सपोर्ट चाहिए होता है? असल में पुरुषों की भी कुछ भावनात्मक जरूरतें होती हैं, जिन पर कोई बात ही नहीं करना चाहता। विश्व पुरुष दिवस (19 नवंबर) के अवसर पर आपको बता रहे हैं बेहतर रिलेशन के लिए पुरुषों को इमोशनल सपोर्ट देना कितना इंपॉर्टेंट होता है? **पुरुषों को भी तारीफ चाहिए:** पुरुषों को अकसर टैकन फॉर ग्रांटेड लिया जाता है। कई महिलाएं मानती हैं कि घर का सामान लाना, कोई भी झंझट, विवाद हो उससे निपटना, जाँच कर घर खर्च चलाना तो उनका कर्तव्य है, इसके लिए उनकी क्या प्रशंसा की जाए? वे एक्सट्रा वर्क करके, अपनी जरूरतों को कम करके, त्याग करके भी कुछ करते हैं तो कई मामलों में पत्नी या बच्चे उनको थैंक यू तक बोलना जरूरी नहीं समझते, क्योंकि यह मान लिया गया है कि ये तो उनका फर्ज है। यह कभी न भूलें कि भले ही पुरुष इन्हें अपनी जिम्मेदारी और फर्ज समझकर पूरा करते हैं, फिर भी उनके दिल में चाह रहती है कि कोई उनके लिए तारीफ के दो शब्द अवश्य कहे। जब आप समय-समय पर अपने पुरुष साथी की तारीफ करती हैं, तो इससे उन्हें बहुत दिली सुकून मिलता है।

पुरुषों के शोक में रुचि दिखाएं: महिलाओं को सजने-संवरने का, मूवी देखने या घूमने फिरने का शौक होता है, यह सब मान लेते हैं। लेकिन पुरुषों के ऐसे किसी शोक में दिलचस्पी लेने को सहज नहीं माना जाता है। उन्हें अकसर परिवार में टोक दिया जाता है कि अरे ये सब छोड़ो परिवार संभालो या ज्यादा इनकम पर ध्यान दो। अच्छी लाइफ के लिए पुरुषों को भी अपने परिवार और जीवनसाथी से शौक पूरे करने का समर्थन मिलना चाहिए। **उनकी बातें ध्यान से सुनें:** बाहर से भले ही पुरुष खुद को मजबूत दिखाएं लेकिन वे भी चाहते हैं कि कोई उनके मन की थाह ले। वे अपनी भावनाएं, तकलीफ, समस्याएं किसी के साथ साझा करना चाहते हैं। उनको भी सहानुभूति के बोल चाहिए होते हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो कह सके कि 'डॉट वरी बी हैप्पी, मैं हूँ ना' सुनने का



उन्हें भी समर्पण चाहिए

अकसर महिलाएं, पुरुषों पर बेवफा होने के आरोप लगाती हैं, लेकिन उसी पुरुष या उसी स्त्री जैसे नहीं होते। अपने परिवार और रिश्तों से जुड़ा हुआ पुरुष सदैव अपने परिवार और साथी के प्रति विश्वसनीय और प्रतिबद्ध होता है। ऐसे में वह भी अपने नजदीकी लोगों से समर्पण और प्रतिबद्धता चाहता है। किसी पुरुष की भावनात्मक जरूरतों से जुड़ने का एक तरीका है यह भी है कि आपको पुरुष को यह दिखाना होगा कि उसके प्रति आप भी विश्वसनीय हैं। वॉर्ड जोएल वॉग और आरोन बी. रोचेल ने एक शोध अध्ययन के आधार पर 'डैमिस्टिफाइंग मैन इमोशनल विटैबिलिटी' नामक पुस्तक में लिखा है कि अच्छी बॉन्डिंग के लिए महिलाओं को अपने पुरुष साथी की भावनात्मक जरूरतों के बारे में अवश्य जानना चाहिए। यह किताब पुरुषों के भावनात्मक व्यवहार पर प्रकाश डालती है।

प्रभावती तरीका यह है कि जब वह बोल रहे हों तो आप तब तक खुद को टिप्पणी करने या बोलने से रोक सकती हैं, जब तक वह पूरी बात बोल न लें। बीच में उन्हें न टोकें। इससे उन्हें लगेगा कि आप उनकी बातों को महत्व देती हैं। **आत्मीय स्पर्श भी है कारगर:** मैथ्यू हसी की पुस्तक 'गेट द गार्ड' में वास्तविक और अच्छे पुरुष को खोजने और उसे खुशहाल बनाए रखने के लिए कुछ आवश्यक सुझाव दिए गए हैं। पुस्तक में कहा गया है कि अधिकांश स्त्रियां हमेशा यही सोचती हैं कि प्यार और स्नेह पर उनका ही हक है। जबकि शारीरिक स्पर्श जैसे गले लगाना, हाथ पकड़ना आदि पुरुषों के लिए भी भावनात्मक जुड़ाव का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है। इस तरह का प्यार भरा स्पर्श ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन को स्रावित करता है, जो जुड़ाव की भावना पैदा करता है।

आमतौर पर पैरेंट्स यही सोचते हैं कि बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए डांटना और मारना जरूरी है, जबकि बच्चे उनके प्यार से समझाने पर आसानी से उनकी बातें मान सकते हैं।

बच्चे डांटने-मारने से नहीं प्यार से समझाने पर सीखते हैं सब कुछ

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चों को कुछ सिखाने के लिए उन्हें डांटने, मारने का तरीका अब पुराना हो चुका है। पुरानी पीढ़ी के पैरेंट्स की यही सोच थी कि बच्चों को सिखाने के लिए उन्हें डांटना, मारना जरूरी है। उस दौर के पिताओं का तो मानना ही था कि बच्चे में माता-पिता का डर होना चाहिए। उनके इस डर के चलते ही वो कोई भी गलत काम करने से पहले बच्चों-दो बार नहीं, बार-बार सोचेंगे। बच्चों को अनुशासन सिखाना हर पैरेंट्स की जिम्मेदारी है। उनको अनुशासन सिखाने के लिए प्यार और पॉजिटिव



प्रेरित किया जा सकता है। यदि वह कोई अच्छा काम करता है, समय से अपना होमवर्क करता है, स्कूल से आने के बाद अपना बैग, अपने जूते सही जगह पर रखता है, अपनी यूनिफॉर्म उतारकर हाथ-मुंह धोकर खाना-खाना जैसे दैनिक जीवन के काम अगर वह अपने आप अच्छी तरह करता है तो उसके लिए उसकी पीठ थपथपाएं और उसकी तारीफ करें। क्योंकि तारीफ के छोटे-छोटे शब्द भी बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिए मोटिवेट करते हैं। उन्हें जब मां से प्यार और सराहना मिलती है, तो वे बार-बार उसी व्यवहार को दोहराते हैं।

क्षमता आती है, वह उसके लिए बेहद जरूरी है। यानी बच्चे जब अपने फैसलों से कुछ सीखते हैं तो वह सीखते हैं उन्हें ताउम्र काम आती है। **बच्चों की भावनाओं को समझें:** अगर बच्चा बार-बार कोई गलती करता है तो उसे उसके हाल पर छोड़ने के बजाय वह ऐसा क्यों कर रहा है, इस बात की तह तक जाना जरूरी है। अगर आपका बच्चा बार-बार ऐसा करता है तो उसे डांटने की बजाय उस सिचुएशन को समझदारी से हैंडल करें। उसे प्यार से अपने पास बिठाएं, उससे बात करें, इससे वह इमोशंस को समझता है और साथ में जब उसे आपमें भी पॉजिटिव सपोर्ट करने की बात दिखाई देती है, तो उसे खुद ब खुद सही और गलत में अंतर समझ में आ जाता है। **बच्चों का ध्यान बटाएं:** अगर बच्चा लगातार शरारतें करता है, तो उसका ध्यान उन शरारतों से हटाकर उसकी क्रिएटिविटी को डेवलप करने में लगाएं। आप उसे डायवर्ट करके क्रिएटिविटी का ऑप्शन दे सकती हैं, इस तरह आपके बच्चे को नेगेटिव बिहेवियर से हटाकर पॉजिटिव एक्टिविटी की तरफ ले जाया जा सकता है।



तरीके से भी अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं, क्योंकि जब उन्हें चीजों को प्यार से समझाया जाता है, बिना जबरदस्ती के तो बच्चों को सही और गलत का अंतर पता चलने लगता है। इससे वे अपने लिए सही रास्ता चुनने की क्षमता अपने भीतर विकसित कर लेते हैं। बच्चों को बिना डांट-फटकार के कैसे अनुशासित बनाएं, जानिए- **तारीफ करें:** बच्चे को बहुत प्यार से अपने काम करने के लिए आसानी से

निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें: अकसर बच्चे अपने पैरेंट्स की कही बात को नहीं मानते। यदि आप उसे किसी बात को करने के लिए कहती हैं तो वह इस और ध्यान नहीं देता है। बच्चों के साथ जबरदस्ती करने के बजाय, उसे उसका निर्णय खुद लेने की छूट दें, जिससे वह एक बार वैसा नहीं करता, जैसा आप कहते हैं, तो जब उसको इसके उल्टे नतीजे मिलते हैं, तो उसमें उस चीज को समझने की अपनी विवेक से जो

हेयर केयर

ललिता गोयल

बदलते मौसम का असर शरीर के साथ-साथ हमारे बालों की सेहत पर भी दिखाई देता है। हवा में नमी के उतार-चढ़ाव और तापमान में बदलाव के कारण बाल कमजोर, रूखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में बाल झड़ने और टूटने जैसी समस्याएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे में कुछ आसान घरेलू उपाय अपनाकर आप अपने बालों को मजबूत, शाइनी और हेल्दी बना सकती हैं। **नियमित करें ऑयल मसाज:** बदलते मौसम में बालों में पोषक तत्व कम होने लगते हैं। इससे बाल ड्राई और वीक होने लगते हैं। ऐसे में हफ्ते में एक या दो बार नारियल, बादाम या आंवला के तेल को हल्का गर्म करके उससे सिर की मालिश करें। इससे स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और बालों को गहराई से पोषण मिलता है।

डाइट सजेसन

डॉ. निधि सवाई

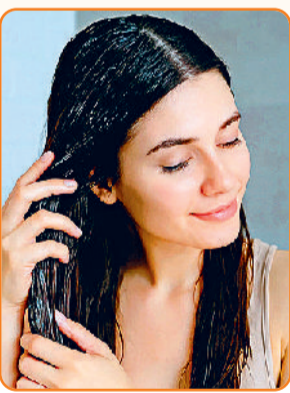
हेड-डाक्टरेटिड एस व्हीएन

नैसल सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल एनएलआईआर

मौसम बदलते ही सर्दी, जुकाम, खांसी, वायरल बुखार और फ्लू जैसी मौसमी बीमारियां बढ़ने लगती हैं। इसका मुख्य कारण है कमजोर इम्यूनिटी यानी शरीर की कमजोर प्रतिरोधक क्षमता होता है। अगर हमारी इम्यूनिटी मजबूत हो तो ये बीमारियां आसानी से शरीर को प्रभावित नहीं कर पाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट और लाइफस्टाइल का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। डाइट में कुछ बदलाव कर बांडी इम्यूनिटी बूस्ट कर सकते हैं। **विटामिन-सी बूस्ट फल:** विटामिन-सी, इम्यून सिस्टम को मजबूत करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण तत्व होता है। यह शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ाता है और विभिन्न तरह के संक्रमणों से बचाव करता है। विटामिन-सी की जरूरत को पूरा करने के लिए आंवला, संतरा, मौसंबी, नींबू, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, पपीता खाना चाहिए। **सजेसन:** रोज सुबह खाली पेट एक आंवला खाना इम्यूनिटी बढ़ाने का आसान और असरदार तरीका है। **हरी पत्तेदार सब्जियां:** पालक, मेथी, सरसों

बदलते मौसम में जरूरी बालों की पूरी देखभाल

कंडीशनर का यूज करें: हफ्ते में 2-3 बार ही बाल धोएं। हर बार शैंपू के बाद कंडीशनर जरूर लगाएं। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखता है, उन्हें मुलायम करता है और उलझने से रोकता है। **डाइट का ध्यान रखें:** बालों को मजबूत बनाने के लिए डाइट में प्रोटीन, विटामिन-ई, आयरन और ओमेगा-3 युक्त चीजें शामिल करें। जैसे- अंडे, दालें, नट्स, हरी सब्जियां। जंक फूड और बहुत अधिक तली-धुनी चीजों से दूरी रखें। **गुनगुने पानी से ही बाल धोएं:** ज्यादा गरम



पानी बालों की प्राकृतिक नमी को कम कर देता है। इसलिए बाल धोते समय हमेशा गुनगुने पानी का ही इस्तेमाल करें। साथ ही शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना न भूलें। **गीले बालों में कंधी न करें:** गीले बाल बहुत नाजुक हो जाते हैं, इसलिए गीले बालों में कंधी करने से वे ज्यादा टूटने लगते हैं। बालों को थोड़ा सूखने के बाद ही उन पर कंधी का इस्तेमाल करें। **हीटिंग टूल्स का कम इस्तेमाल करें:** हेयर ड्रायर, स्ट्रेटर और कलर जैसे हीटिंग टूल्स बालों को नुकसान पहुंचाते हैं। बदलते मौसम

में जब बाल पहले से ही कमजोर होते हैं, ऐसे में हीटिंग टूल्स का उपयोग करने से बचना चाहिए। ये बालों को और भी ज्यादा ड्राय कर देते हैं। **हेयर मास्क जरूर लगाएं:** हेयर मास्क बालों को मजबूत और शाइनी बनाते हैं। इसलिए इस मौसम में कुछ अंतराल पर हेयर मास्क जरूर लगाएं। हेयर मास्क बनाने के लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें पीसकर पेटेंट तैयार करें। इसे स्कैल्प और बालों की जड़ों में लगाएं, 30-40 मिनट बाद बालों को धो लें। यह हेयरफाल को कम करने और बालों को मजबूत बनाने में लाभदायक साबित होता है। **(हेयर एक्सपर्ट डॉ. महिमा से बातचीत पर आधारित)**

बदलते मौसम में सर्दी-जुकाम और इंफेक्शंस से बचाव के लिए, हमारी इम्यूनिटी का मजबूत होना बेहद जरूरी है। इसके लिए वया खाएं, कब और कैसे खाएं, यह जानना आवश्यक है। इस बारे में यूजफुल सजेसन।

इंफेक्शन से होगा बचाव ऐसे करें इम्यूनिटी बूस्ट

सजेसन: इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं। **प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स:** प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**



सजेसन: इन सब्जियों को सूप या स्ट्र-फ्राई के रूप में शामिल करें, ताकि पोषक तत्व अधिक समय तक सुरक्षित रहें। **लहसुन-अदरक:** लहसुन और अदरक में एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण से बचाते हैं। **सजेसन:** सुबह गुनगुने पानी में थोड़ा अदरक उबालकर पिएं और भोजन में लहसुन का प्रयोग बढ़ाएं। **प्रोटीन रिच प्रोडक्ट्स:** प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है और एंटीबायोटिक बनाने में मदद करता है। ये रोगों से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। **डिटॉक्स करने के साथ संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।**

प्रोटीन का एक स्रोत जरूर शामिल करें। **दही और छाछ:** दही और छाछ में पाए जाने वाले प्रोबायोटिक्स आंतों को स्वस्थ रखते हैं। **स्वस्थ आंतें, मजबूत इम्यून सिस्टम की पहचान हैं।** **सजेसन:** लंच में एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ शामिल करें। **मिलेट्स और साबुत अनाज:** बाजरा, ज्वार, रागी और जौ जैसे अनाज फाइबर, आयरन और जिंक से भरपूर होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत रखते हैं और शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखते हैं। **हर्बल चाय या काढ़ा:** तुलसी, दालचीनी, अदरक, काली मिर्च और शहद से बनी हर्बल चाय शरीर को अंदर से गर्म रखती है और संक्रमण से बचाव करती है। **सजेसन:** बदलते मौसम में दिन में कम से कम एक बार हर्बल टी या काढ़ा अवश्य पिएं। **पानी पर्याप्त मात्रा में:** पानी की कमी से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। गुनगुना पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं। **ध्यान रखें:** संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और तनाव को नियंत्रित रखकर आप खुद को फिट रख सकते हैं। **प्रस्तुति: निकिता चौहान**



खबर संक्षेप

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में मंगलवार को बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। सुबह 11 बजे से दो बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा। चेररमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑफिशियल सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। प्रवक्ता ने बताया कि बताया कि इस दौरान बिजली बिल, कनेक्शन और अन्य तकनीकी समस्याओं से जुड़े परिवारों की सुनवाई की जाएगी।

सड़क खाईवाली करते आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा सार्वजनिक स्थान पर सड़क खाईवाली करते हुए एक आरोपी को पकड़ा गया है। बेरी शहर चौकी प्रभारी राहुल ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान नीरज निवासी बेरी के तौर पर की गई है। आरोपी की मौके पर तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 640 रुपए की नगदी और सड़क पट्टियां बरामद हुई हैं। पकड़े गए आरोपी को खिलाफ नियमानुसार मामला दर्ज करते हुए आगामी कार्यवाही अमल में लाई गई है।

मारपीट करने मामले में दो आरोपियों को दबोचा

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा हवाई फायर कर दहशत फैलाने और मारपीट करने मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। थाना सदर प्रभारी विनोद कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान आशीष और नितिन निवासी कुंजईया के तौर पर की गई है। उन्होंने बताया कि आपसी कहासुनी की रंजिश को मन में रखते हुए दोनों आरोपियों ने अपने साथियों के साथ मिलकर इस वारदात को अंजाम दिया। पकड़े गए आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयोग गाड़ी और एक अवैध हथियार बरामद किया गया है।

आसौदा में ज्ञान गुदड़ी महोत्सव कल से

बहादुरगढ़। गांव आसौदा में 4 दिवसीय ज्ञान गुदड़ी महोत्सव हर्षोल्लास से मनाया जाएगा। यह कार्यक्रम 19 से 22 नवंबर तक चलेगा। श्री कल्कि पीठाधीश्वर आचार्य प्रमोद कृष्ण महाराज के सान्निध्य में होने वाले कार्यक्रम के समापन पर रविवार को पूर्णाहृति एवं ग्रंथ साहिब का भोग, संत सम्मेलन एवं भंडारा होगा। संतोष दास महाराज असीम कृपा से स्वामी कल्याण देव महाराज की अध्यक्षता कार्यक्रम होगा। कार्यक्रम का शुभारंभ बुधवार 19 नवंबर को सुबह 8 बजे कलश यात्रा के साथ होगा। फिर 10 बजे सद्भावना यज्ञ होगा और दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक भजन कीर्तन होगा। वीरवार सुबह 10 बजे पाठ प्रकाश, 11 बजे से 4 बजे तक भजन कीर्तन व रात्रि 8 बजे आरती होगी। शुक्रवार को सुबह 10 बजे मध्य भोग, 11 बजे से शाम 4 बजे तक भजन कीर्तन व रात्रि 8 बजे आरती होगी। शनिवार को पाठ की पूर्णाहृति एवं ग्रंथ साहिब का भोग संत सम्मेलन व भंडारा कार्यक्रम होगा।

लोगों ने कहा : आम दिनों में ऐसी व्यवस्था क्यों नहीं रहती मूल्यांकन टीम आई तो चमक गया नागरिक अस्पताल



बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल में बनाया गया हेल्प डेस्क व अस्पताल परिसर में लगाई गई एलईडी।



फोटो: हरिभूमि

राष्ट्रीय मूल्यांकन टीम ने किया नागरिक अस्पताल का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

एन्कवास, लक्ष्य और मुस्कान की राष्ट्रीय मूल्यांकन टीम सोमवार को निरीक्षण के लिए बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में पहुंची। टीम ने यहां तमाम वार्ड में स्वास्थ्य सेवा, मरीजों के अधिकार व सफाई सहित कई बिंदुओं पर जांच की। इस दौरान मिली खामियों को सुधारने के निर्देश दिए।



बहादुरगढ़। अस्पताल का निरीक्षण करते नेशनल असेसमेंट टीम के अधिकारी।

दरअसल, सरकार की ओर से सरकारी अस्पतालों में सुविधाएं बढ़ाने पर जोर दिया जा रहा है। इस योजना में बहादुरगढ़ का नागरिक अस्पताल भी शामिल है। कुछ समय पहले स्टेट क्वालिटी टीम के निरीक्षण के बाद अस्पताल ने अगले चरण में प्रवेश किया था। इसी दिशा में अब एन्कवास, मुस्कान और लक्ष्य योजना के तहत राष्ट्रीय मूल्यांकन तीन दिन के दौरे पर यहां आई है। टीम में पंजाब से नेशनल असेसमेंट डॉ. गुरवीर सिंह हिल्लों, रुद्रप्रयाग से डॉ. मोनिका राणा व धास से क्वालिटी नर्सिंग ऑफिसर डॉ. रेणुका शिंदे शामिल हैं। टीम ने यहां

पहुंचते ही प्रबंधन के साथ बैठक की। इसके साथ ही अस्पताल के तमाम वार्ड, ओटी में जाकर मरीजों को दी जाने वाली स्वास्थ्य सेवाएं परखीं और सफाई व्यवस्था का जायजा लिया।
दौरे के पहले ही दिन कुछ खामियां नजर आईं। शिकायत पेट्टी के पास कागज, पेन नहीं थे तो वाटर कुलर पर गिलास व आसपास डस्टबिन का अभाव था। इस दौरान स्टाफ नर्स से हैडवॉश का डेमो लिया गया। अव्यवस्थित पार्किंग

एलईडी स्क्रीन, हेल्प डेस्क, वेंटिंग एरिया और हरियाली की कर दी गई व्यवस्था हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

अव्यवस्थाओं को लेकर अक्सर सुर्खियों में रहने वाला नागरिक अस्पताल सोमवार को बदला-बदला नजर आया। एलईडी स्क्रीन, हेल्प डेस्क, वेंटिंग एरिया, बेहतर सफाई व्यवस्था, पौधों के गमले और डिसिप्लिन आदि यहां देखने को मिला। यह बदलाव किसी सुधार अभियान का नहीं, बल्कि राष्ट्रीय मूल्यांकन टीम के दौरे का असर था। इन बदले हुए हालातों को देखकर मरीज भी हैरान नजर आए।

दरअसल, दिल्ली से रोहताक के बीच यह प्रमुख सरकारी अस्पताल है। बड़ी आबादी इसकी सेवाओं पर निर्भर है। अस्पताल में रोजाना 1500 से 2000 तक मरीज आते हैं। अक्सर यहां दवाइयों की कमी, जांच का अभाव, एक्सरे की फिल्म न मिलना, सुरक्षा का अभाव सहित अन्य अव्यवस्थाएं देखने को मिलती रही हैं। ऐसे में



फोटो: हरिभूमि

अचानक व्यवस्था का चुस्त-दुरुस्त हो जाना नागरिकों के लिए हैरानी भरा रहा। पिछले कई दिनों से अस्पताल में रंग-रोगन, मरम्मत, सफाई और अन्य तैयारियां चल रही थीं।
टीम के आगमन से ठीक पहले ही यहां कई जगह एलईडी स्क्रीन लगा दी गईं। हेल्प डेस्क, वेंटिंग एरिया और पौधों के गमले तक लगा दिए गए। गेट पर व पार्किंग एरिया में भी हालात सुधरे दिखे। शहर के निवासी नवीन ने कहा कि अक्सर

किसी अधिकारी या विशेष टीम के निरीक्षण के दौरान एकाएक यहां हालात बेहतर हो जाते हैं। आम दिनों में भी मरीजों को सम्मानजनक व्यवहार, साफ-सफाई और बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं मिलनी चाहिए। टीम तीन दिन तक अस्पताल के निरीक्षण पर है। देखने वाली बात यह होगी कि क्या टीम के जाने के बाद भी यह सुधार बरकरार रह पाएगा या फिर अस्पताल की व्यवस्था देवारा पुराने हाल में लौट जाएगी।

विधायक ने ओमेक्स में सुनीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

दिल्ली-रोहताक रोड स्थित ओमेक्स सोसायटी में रहने वाले सैकड़ों परिवारों की समस्याएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। यहां समस्याएं सुनने पहुंचे विधायक राजेश जून के समक्ष बुनियादी सुविधाओं के अभाव को लेकर परेशानी निवासियों ने समझाए विस्तार से दिक्कतें रखीं। सोसायटी के निवासियों ने विधायक राजेश जून को बताया कि वे 10 से 15 वर्षों से यहां रह रहे हैं। लेकिन बिजली, पानी और सड़क जैसी मूलभूत सुविधाओं का अभाव आज भी बना हुआ है।
खराब व्यवस्था के कारण उन्हें रोजाना परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सोसायटी के लोगों ने विधायक को सड़क न बनने, बिजली-पानी की कमी सहित कई



बहादुरगढ़। ओमेक्स में समस्याएं सुनने पहुंचे विधायक राजेश जून। फोटो: हरिभूमि

अन्य समस्याओं से अवगत कराया। समस्याएं सुनने के बाद विधायक राजेश जून ने कहा कि ओमेक्स सोसायटी अभी तक किसी भी सरकारी विभाग को हैडओवर नहीं की गई है, जिसके चलते यहां विकास कार्य रुक गए हैं। जब तक हैडओवर की प्रक्रिया पूरी नहीं होगी, तब तक विकास कार्य करना संभव नहीं है।
विधायक राजेश जून ने सुझाव

दिया कि रजिस्ट्रेशन कुछ सदस्यों को एक कमेटी बनाएं और उनके साथ मिलकर वरिष्ठ अधिकारियों से मिलें। वे हैडओवर की प्रक्रिया को नियमानुसार पूरा करने के लिए हर संभव कदम उठाए जाएं। प्रक्रिया पूरी होने के बाद संबंधित विभागों से सोसायटी में विकास कार्य तेज गति से करवाए जाएं और सभी समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाएगा।

तीसरा वेल्युअर न लगने तक आंदोलन जारी रखने का ऐलान

बहादुरगढ़। पगड़ी संग्राल जट्टा किसान संघर्ष समिति हरियाणा की ओर से सोमवार को रोहताक में किसान पंचायत आयोजित की गई। समिति के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप की प्रेषणाता में हुई इस बैठक में किसानों के एक्टिव लाइन पर अंजाम हुआ। किसानों ने ऐलान किया कि जब तक खेतड़ी-बरेली एक्टिव लाइन के लिए तीसरा वेल्युअर नहीं लगता, तब तक आंदोलन जारी रहेगा। पंचायत में बड़ी संख्या में खरहर, रोहदा, रेवाड़ी खेड़ा सहित आसपास के किसान मौजूद रहे। वहीं, टिकैत गुट के जिला प्रधान मिवांनी राकेश आर्य, अशोक खरहर, नरेंद्र रोहदा, हाफिज सिराजुद्दीन जिला प्रधान नूंह, नेवात किसान संघर्ष समिति, राकेश रेवाड़ी खेड़ा आदि ने भी मुख्य रूप से धिरेकत की। पंचायत में किसानों ने स्पष्ट कहा कि गांव खरहर, रेवाड़ी खेड़ा और रोहदा के लिए तीसरा वेल्युअर लगाए जाने तक आंदोलन जारी रखा जाएगा। प्रधान मनदीप ने कहा कि एकता के बिना सरकार से लड़ना नहीं जीती जा सकती।

विजेता पावरलिफ्टरों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-6 में आयोजित हरियाणा स्टेट पावरलिफ्टिंग बेंच प्रेस चैंपियनशिप में लगभग 450 खिलाड़ियों ने भाग लेकर अपना दम दिखाया। विधायक राजेश जून ने बतौर मुख्य अतिथि विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित किया और उनकी हौसला-अफजाई की। झज्जर के देव ने 53 से 59 किलोग्राम वर्ग में पहला स्थान प्राप्त किया।
शहनव, रोहन, मनोज, विनोद, धर्मेंद्र सहित विभिन्न जिलों के खिलाड़ियों ने अलग-अलग भारवर्ग में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पदक जीते। विधायक राजेश जून ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में भाजपा सरकार हरियाणा में खेल और खिलाड़ियों को बढ़ावा दे रही है। नायब सरकार द्वारा खिलाड़ियों को दी जा रही आर्थिक सहायता, आधुनिक स्टेडियम, बेहतर



बहादुरगढ़। विजेता खिलाड़ी को पुरस्कृत करते विधायक राजेश जून। फोटो: हरिभूमि

आधारभूत ढांचा और नई खेल नीति हरियाणा को देश का अग्रणी खेल राज्य बना रही है। विधायक राजेश जून ने खिलाड़ियों को कड़ी मेहनत और अनुशासन के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा दी। राकेश, जतिन, अर्पण, रमन, विजय, पवन, लक्ष्य, दीपक, मोहित, विनय, विनय कंबोज, परमान, राघव, विश्वास अहलावत,

मनोज, संदीप लोहचब, साहिल पुनिया, दीपेश मोर, युद्धवीर आदि खिलाड़ियों ने भी प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए मेडल जीते। टीम चैंपियनशिप में झज्जर जिले ने प्रथम स्थान हासिल किया। पदक जीतने वाले खिलाड़ियों का चयन 7 से 11 जनवरी को फरीदाबाद में होने वाली नेशनल चैंपियनशिप के लिए भी हो गया है।

तीसरे नंबर पर रही एसआरबीपी की टीम



बहादुरगढ़। भारत विकास परिषद के मध्य प्रांत द्वारा गोहाणा में आयोजित प्रांत स्तरीय राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ के श्री रामा भारती स्कूल की टीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेता टीम को कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने पुरस्कृत किया। भाविप के जिला सन्वयक सतीश शर्मा ने बताया कि विवेकानंद शास्त्रा का प्रतिनिधित्व करते हुए श्री रामा भारती पब्लिक स्कूल की टीम में शामिल वृंदा, चेष्ठा, मानसी, दिव्यांश, तनिका, अंश, लक्ष्मी और सारांश ने उत्तम स्थान प्राप्त किया। भाविप के क्षेत्रीय संयुक्त महासचिव महेंद्र शर्मा, प्रांतीय महासचिव दीपक जिंदल, उपाध्यक्ष मूलचंद जोशी, उपाध्यक्ष योगेश कौशिक व संजय चौधरी ने प्रांत की तरफ से स्मृति चिह्न व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर सुरारी लाल गोयल, रमेश गुप्ता, संजय कुमार और दीपेश राठी उपस्थित रहे। स्कूल विदेशक एएस गुप्ता, कुसुम गुप्ता, दीपक गुप्ता, प्राचार्य प्रिया सांगवान और सुमन बात्याणा ने विजेता प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया।

28 को होने वाले भगवती जागरण की तैयारियां तेज

बहादुरगढ़। मां भगवती युवा मित्र मंडल की ओर से 28 नवंबर को वैश्व हाई स्कूल के बाउंड में मां भगवती का भव्य जागरण आयोजित किया जाएगा। समिति के पदाधिकारियों व सदस्यों द्वारा इसके लिए तैयारियां को अंतिम रूप दिया जा रहा है। सोमवार को उन्होंने नगर परिषद चेररपरसन सरोज राठी को भी आमंत्रित किया। सुनील शर्मा, कृष्ण मिश्र, अनिल बिंदल, सुमित गर्ग, कार्तिक, अंकित बिंदल, मन्जुवर्त जांगड़ा और मनोज कुमार आदि ने बताया कि कार्यक्रम में मां बेरी वाली माता के मंदिर से ज्योत आरंभ होगी।



बहादुरगढ़। पंजाब में हुई दौड़ में जीतने वाले बीआरजी के धावक।

पंजाब और नोएडा में जीते बीआरजी के धावक

बहादुरगढ़। पंजाब के तरनतारन से लेकर यूपी के नोएडा तक हुई मैराथन स्पर्धाओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के धावकों ने पुरस्कार जीते। समूह संस्थापक दीपक हिल्लर ने बताया कि दिल्ली इस समय गर्मीरूप से प्रदूषण से प्रभावित है, इसलिए बीआरजी के धावक अन्य राज्यों में आयोजित मैराथन में हिस्सा ले रहे हैं। पंजाब के तरन-तारन में आयोजित द वेट माजा रन हाफ मैराथन के दौरान 35-50 आयु वर्ग एवं 21.1 किलोमीटर में गुलाब सिंह ने द्वितीय स्थान और ललित पांडे ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं 10 किलोमीटर में राजपाल फिनिशर रहे। उत्तर प्रदेश के नोएडा में आयोजित मैराथन इवेंट में आकाश मिश्रा ने 10 किलोमीटर ओवरऑल में प्रथम स्थान, अब्बास ने 5 किलोमीटर ओवरऑल में प्रथम स्थान, शमशेर सिंह ने 50 फुट आयु वर्ग में प्रथम स्थान, राजेश छाबड़ा ने 60 फुट आयु वर्ग में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

अवैध हथियार सहित दो आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। स्थानीय पुलिस ने अवैध हथियार सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनमें एक आरोपी पर लूटपाट, हत्या के प्रयास सहित पांच मुकदमों दर्ज हैं। दोनों आरोपी पूछताछ के बाद जेल भेज दिए गए हैं। दरअसल, सीआईए प्रथम को सूचना मिली कि सेक्टर के सामने पुराना कोर्ट परिसर में एक युवक अवैध हथियार लेकर घूम रहा है। इस सूचना पर टीम वहां गई और शक के आधार पर युवक को काबू किया। आरोपी की तलाशी लेने पर उसके पास एक देशी पिस्तौल व एक कारतूस बरामद हुआ। उसकी पहचान अमन उर्फ गुंगा निवासी बंबे वाली गली झूमरो वाला मोहल्ला के रूप में हुई है। वहीं, दूसरी तरफ आरोपी का नाम पुलिस ने एचएसआईआईडीसी मोड़ के निकट से एक युवक को काबू किया। तलाशी के दौरान युवक के पास एक देशी पिस्तौल बरामद हुआ। आरोपी की पहचान सचिन निवासी पीरागढ़ी के रूप में हुई है।



बहादुरगढ़। वाहनों में लगी आग बुझाने की टीम। फोटो: हरिभूमि

टक्कर के बाद वाहनों में लगी आग

बहादुरगढ़। दिल्ली-रोहताक रोड पर सेक्टर-9 मोड़ के पास सोमवार की शाम कार से टक्कर के बाद पिकअप गाड़ी में आग लग गई। चालक ने कूदकर जान बचाई। सूचना मिलते ही दमकल दस्ता मौके पर पहुंचा और आग बुझाई। तब तक गाड़ी का ज्यादातर हिस्सा जल गया। दरअसल, पिकअप गाड़ी चालक शहर की मार्केट की तरफ से जा रहा था। दूसरी तरफ से कार आ रही थी। दोनों वाहनों में टक्कर हो गई। इससे दोनों वाहनों में सवार लोगों को चोट तो नहीं लगी, लेकिन लेकिन दोनों वाहन क्षतिग्रस्त हो गए। टक्कर के तुरंत बाद पिकअप गाड़ी में तो आग ही लग गई। यह देख चालक जल्दी से कूदा। गाड़ी में आग इतनी तेजी से मड़की की कोई कुछ नहीं कर पाया। बाद में आग दमकल दस्ते ने पहुंचकर आग बुझाई। सेक्टर-9 पुलिस चौकी से भी टीम पहुंची। सड़क पर पहले दो वाहनों की टक्कर और फिर एक में आग के कारण कुछ देर तक ट्रैफिक भी प्रभावित रहा। आग बुझने पर पिकअप गाड़ी को सड़क से हटाया गया।

फायर ब्रिगेड कर्मचारियों व लोगों की मदद से पाया आग पर काबू, बड़ा हादसा टला

छारा चुंगी स्थित कबाड़ा गोदाम के ऊपरी हिस्से में लगी आग

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

सोमवार सुबह करीब दस बजे छारा चुंगी स्थित सैनी धर्मशाला के सामने एक कबाड़ा गोदाम में आग लग लगी। राहगीरों ने जब मकान की छत से धुंए का गुब्बारा उठते देखा तो उन्होंने इसकी सूचना गोदाम मालिक और फायर ब्रिगेड को दी। सूचना मिलने के बाद आनन-फानन में पहुंची दमकल केंद्र की दो गाड़ियों की सहायता से करीब बीस मिनट की मशकत के बाद आग पर काबू पा लिया गया। गणीमत यह रहा कि इस दुर्घटना में किसी प्रकार के जान-माल की हानि नहीं हुई। गोदाम संचालक लक्ष्य की मां सरला देवी ने बताया कि उसका बेटा लक्ष्य अपनी पत्नी व बच्चों को लेकर रविवार को सोनीपत में किसी रिश्तेदार की शादी में शामिल होने के गया था। ऐसे में वह अपनी पुत्री के साथ मकान में मौजूद थीं। सुबह आस-पड़से के लोगों ने उन्हें मकान की छत पर आग लगने की सूचना दी। इसके बाद



झज्जर। कबाड़ा गोदाम में लगी आग के बाद छत से उड़ता धुं का गुब्बारा व आग बुझाने के बाद छत पर झूलते टायरों व कबाड़ को देखते हुए लोग।



दमकल कर्मियों को करनी पड़ी मशकत

छत के ऊपरी हिस्से में आग लगने के कारण दमकल कर्मियों को भी काफी मशकत करनी पड़ी। सिडिंग फायरमैन जितेंद्र ने बताया कि सर्किंग जगह से ऊपरी हिस्से तक पानी के पाइप पहुंचाने में थोड़ी परेशानी आई, लेकिन राहगीरों व आस-पड़से के सहयोग से उन्होंने करीब पन्द्रह मिनट की मशकत के बाद आग काबू पा लिया। उन्होंने कहा कि रिहायशी मकानों के बीच इस प्रकार के ज्वलनशील पदार्थों का संग्रह करना अवैध है। यदि समय पर आग पर काबू पाया नहीं होता और प्रथम तल पर पड़ा कबाड़ भी आग पकड़ लेता तो बड़ा हादसा हो सकता था।

पुलिस ने भी किया घटना स्थल का दौरा

आगजनी की घटना को सूचना पाकर मामले को देखते हुए सिटी थाना प्रभारी सरिता भी पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंची। उन्होंने घटना स्थल का जायजा लेने के बाद कहा कि समय रहते आग पर काबू पा लिया गया है। कबाड़ में पड़े टायर, प्लास्टिक का सामान व गतों के अलावा किसी प्रकार के जान-माल का नुकसान नहीं हुआ है।