



खबर संक्षेप

दो पड़ोसियों के झगड़े में कई लोग घायल

बहादुरगढ़। गांव सिद्धीपुर में दो पड़ोसी परिवारों के बीच मामूली बात बवाल में तब्दील हो गई, जिसमें कई लोग घायल हो गए। पीड़ित सचिन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गांव के बस अड्डे पर अपनी हलवाई की दुकान किराए पर दे रखी है। उनके साथ संदीप का मकान है। सचिन अपनी मां उर्मिला के साथ अपने घर के सामने खड़ा था। इस दौरान एक फेरी वाले ने उसकी मां से सूट खरीदने को कहा। संदीप ने कहा कि इनकी औकात सूट लेने की नहीं है। उन्होंने एतराज किया तो आरोपी गाली गलौज करने लगा। संदीप अपने भाई संजय, मां प्रेम, अपनी पत्नी मंजू व संजय की पत्नी दया आदि के साथ लाठी, डंडे व रॉड लेकर आए और उन पर हमला कर दिया। नागरिक अस्पताल में उपचार के बाद सचिन, उर्मिला, प्रियंका व राजपाल को पीजीआईएमएस रोहतक कर दिया गया।

बिजली संबंधी शिकायतों की सुनवाई आज

झंझर। 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 एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झंझर की अध्यक्षता में होगी।

अवैध शराब रखने के मामले में एक पकड़ा

झंझर। क्षेत्र के गांव झामरी स्थित एक दुकान पर अवैध रूप से शराब बेचने मामले में एक व्यक्ति को पकड़ा गया है। पुलिस चौकी झामरी प्रभारी उपनिरीक्षक सतवीर ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए अमरजीत निवासी झामरी को दुकान में अवैध रूप से शराब रखते और उन्हें बेचने के मामले में पकड़ा गया है। जिसकी दुकान से देसी शराब की 9 बोतल 6 पच्चे बरामद हुए हैं। पकड़े गए आरोपी के खिलाफ नियमानुसार मामला दर्ज करते हुए आगामी कार्रवाई अमल में लाई गई है।

अस्पताल में लावारिस शव का पोस्टमार्टम

झंझर। क्षेत्र के गांव रोहद से निकलती नहर में मिले शव-विश्रुत का शव पोस्टमार्टम सोमवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में कराया गया। मामले के जांच अधिकारी सोमवार ने बताया कि बीती चार दिनों के रोहद क्षेत्र की नहर से उन्हीं एक पुरुष का शव मिला था। मृतक की उम्र 50 से 55 वर्ष आंकी जा रही है। शव को शिनाख के लिए 72 घंटों तक बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में रखवाया गया था। शिनाख में होने तथा शव गली-सड़ी हालत में होने के कारण उसे स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया है।

सरेआम सट्टा खाईवाली करते एक काबू

बहादुरगढ़। ऑपरेशन हॉट स्पॉट डोमिनशन के तहत कार्रवाई करते हुए एंटी क्लिक थैफ्ट की पुलिस टीम ने सरेआम सार्वजनिक स्थान पर सट्टा खाईवाली करते हुए एक आरोपी को काबू किया है। एसआई सज्जन कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर सिटी इलाके में अमित निवासी दिल्ली को सरेआम सट्टा खाईवाली करते हुए पकड़ा गया। मौके पर तलाशी ली गई तो उसके कब्जे से 9510 रुपए की नगदी और सट्टा परिचय बरामद हुई। उसके खिलाफ जुआ अधिनियम के तहत केस दर्ज करके कार्रवाई की जा रही है।

एचसीएमएस एसोसिएशन ने दो मुख्य मांगों को लेकर जताया विरोध, 186 डॉक्टर में से 175 के अवकाश लेने का दावा

नागरिक अस्पताल में मरीजों को हुई थोड़ी परेशानी

सामूहिक अवकाश पर रहे अधिकतर सरकारी डॉक्टर पीजीआई व वर्ल्ड कॉलेज से बुलाए 46 चिकित्सक



झंझर। नागरिक अस्पताल परिसर में उपचार करते हुए चिकित्सक व नागरिक अस्पताल परिसर में ओपीडी स्लप बनवाते हुए लोग।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज झंझर

अपनी लंबित मांगों को लेकर जिले के सरकारी चिकित्सक सोमवार को सामूहिक अवकाश पर रहे। एचसीएमएस एसोसिएशन के आह्वान पर की गई इस हड़ताल के चलते मरीजों को आंशिक परेशानी का सामना करना पड़ा। हालांकि अस्पताल के प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा विकल्प के तौर पर पीजीआई रोहतक व वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज गिरावड़ से चिकित्सकों को बुलाकर कार्य 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 एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झंझर की अध्यक्षता में होगी।

वैकल्पिक व्यवस्था बनाई

विभागीय जानकारी के अनुसार जिले में 201 चिकित्सक रेगुलर हैं जिनमें से 130 गैर हांजर रहे। स्थानीय अस्पताल में नियमित 33 चिकित्सकों में 29 हड़ताल पर रहे जिनमें से एक चिकित्सक डेप्युटेशन पर है और तीन चिकित्सक पहले से ही अवकाश पर हैं। इस दौरान अस्पताल प्रशासन की ओर से उप सिविल सर्जन डॉक्टर टीएस बागड़ी को जिम्मेदारी सौंपी गई। इनके अलावा डॉक्टर नरेश, डॉक्टर अजय सिंगला, डॉक्टर रमपाल, डॉक्टर गुरजीत व नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर मीनू को प्रशासक टीम में शामिल किया गया। इस दौरान पीजीआई से 40 और वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज के 6 चिकित्सकों ने ड्यूटी निभाई।

कि उनकी मुख्य मांगों में एसएमओ की डायरेक्ट भर्ती पर रोक लगाना तथा एसीपी को लेकर वर्ष 2023 में उनकी एसोसिएशन द्वारा की गई स्ट्राइक के बाद उसे मान लिया गया था, सीएम की स्वीकृति के बाद भी उसे अब तक लागू नहीं किया गया। उन्होंने दावा किया कि जिले में 186 डॉक्टर में से 175 द्वारा सामूहिक अवकाश लिया गया है। स्थानीय नागरिक अस्पताल में कार्यरत 40 चिकित्सकों में से 39 चिकित्सक हड़ताल पर हैं।

डीसी ने किया अस्पताल का निरीक्षण



झंझर। जिले भर में डॉक्टरों की हड़ताल के चलते सोमवार को डीसी स्वजिल रविंद्र पाटिल ने जिला नागरिक अस्पताल का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में मौजूद स्वास्थ्य सुविधाओं, मरीजों को मिल रही सेवाओं तथा इमरजेंसी वार्ड में तैनात स्टाफ की स्थिति को अवलोकन किया। निरीक्षण के बाद डीसी ने कहा कि जिला के सरकारी अस्पतालों से डॉक्टर स्टाफ से संबंधित व्यवस्थाएं सुनिश्चित कर दी गई हैं, ताकि किसी भी मरीज को इलाज में बाधा न आए। उन्होंने बताया कि इमरजेंसी सेवाएं, ओपीडी पूरी तरह चालू हैं। उन्होंने कहा कि डॉक्टर हड़ताल के चलते आवश्यक सेवाएं सुचारु रूप से जारी रहें, इसके लिए वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज, एनएचएस स्टाफ, डीआरपी के पीजी छात्र तैनात किए गए हैं।

सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों के 200 मीटर की परिधि में धरने प्रदर्शन पर रोक

झंझर। जिलाधीश स्वजिल रविंद्र पाटिल ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के अंतर्गत द्रव्य शक्तियों का प्रयोग करते हुए जिला के किसी भी सरकारी स्वास्थ्य संस्थान के 200 मीटर के दायरे में धरना, प्रदर्शन, विरोध प्रदर्शन, मार्च, सभा व नारेबाजी पर रोक के आदेश जारी किए हैं। जिलाधीश द्वारा जारी आदेशनुसार सरकारी अस्पतालों के बाहर कोई भी व्यक्ति, समूह, संघ या संगठन किसी भी प्रकार की अवरोधक गतिविधि न तो आयोजित करेगा और ना ही उसमें भाग लेगा। उन्होंने बताया कि पुलिस उपायुक्त मुख्यालय, सभी प्रमुख सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों पर पर्याप्त पुलिस बल तैनात करेंगे, निरंतर गश्त और तत्परता बनाए रखेंगे।

वायु प्रदूषण से नहीं मिली राहत बहादुरगढ़ में 288 रहा एक्व्यूआई



बहादुरगढ़। शहर के नागरिक अस्पताल में लगी मरीजों की कतार।

फोटो : हरिभूमि

सीधा असर लोगों की सेहत पर पड़ रहा है।

शहर के सरकारी और निजी अस्पतालों में सांस संबंधी बीमारियों के मरीज लगातार बढ़ रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार अस्थमा, एलर्जी, सांस फूलने, खांसी और आंखों में जलन की शिकायतें पिछले कुछ हफ्तों में तेजी से बढ़ी हैं। डॉक्टरों का कहना है कि कमजोर फेफड़ों वाले मरीजों, बुजुर्गों और बच्चों के लिए यह स्तर बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। शहरवासी प्रशासन से उम्मीद कर रहे थे कि बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए पानी के छिड़काव, धूल रोकने के उपाय, ट्रैफिक कंट्रोल और औद्योगिक यूनिटों की जांच जैसे

कदम उठाए जाएंगे। लेकिन जमीनी स्तर पर कार्रवाई शिथिल पड़ चुकी है।

लोगों ने मांग की है कि प्रशासन तत्काल प्रभाव से सड़क धूल नियंत्रण, कूड़ा न जलाने पर सख्त, और उद्योगों की नियमित मॉनिटरिंग जैसे कदम उठाए, ताकि शहर की हवा को बेहतर बनाया जा सके।

लंबे समय से चली आ रही सीवरेंज ब्लॉक की समस्या का अब होगा हल

हरिभूमि न्यूज झंझर

झंझर रोड को पुरानी कमेटी चौक से जोड़ने वाले सैयद वाले रोड पर लंबे समय से चली आ रही सीवर ब्लॉक की समस्या आखिरकार हल होने की ओर है। सोमवार को विभाग ने क्षतिग्रस्त हिस्से को बदल दिया है। उम्मीद है कि अब यहां जलभराव नहीं होगा। बता दें कि सीवर जाम के कारण सड़क पर अस्फुर पानी भरा रहता था, जिससे स्थानीय दुकानदारों और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। कई दुकानदारों ने इसके समाधान के लिए बार-बार नगर परिषद को गुहार लगाई थी। बीते दिनों नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने मौके का निरीक्षण करके अधिकारियों को आवश्यक मरम्मत और लाइन बदलने के निर्देश दिए थे। इसके

सैयद वाले रोड पर सीवर लाइन का क्षतिग्रस्त हिस्सा बदला



बहादुरगढ़। क्षतिग्रस्त सीवर लाइन बदलने के लिए खोदी गई सड़क।

बाद सोमवार को विभाग ने संचालन लेते हुए क्षतिग्रस्त सीवर लाइन को पूरी तरह बदल दिया।

स्थानीय निवासियों व दुकानदारों ने राहत की सांस लेते हुए कहा कि एक मैन होल से दूसरे मैन होल तक लाइन क्षतिग्रस्त हो चुकी थी। अब इस हिस्से में नई पाइपलाइन बिछ जाने के बाद सीवर ब्लॉक की पुरानी समस्या

से स्थायी निजात मिलने की उम्मीद है। लोगों ने उम्मीद जताई कि इस कार्य से सड़क का जलभराव खत्म होगा और आवागमन भी सुचारु रूप से चलेगा। दुकानदारों ने कहा कि लाइन बदलने के साथ-साथ नियमित सफाई व्यवस्था बनाए रखी जाए, ताकि भविष्य में ऐसी समस्या दोबारा न खड़ी हो।

खेल

जालंधर हाफ मैराथन की 21 किलोमीटर दौड़ में तिहरी सफलता हासिल की

जयपुर, जालंधर व जैसलमेर में जीते बीआरजी के धावक

रणबीर सांगवान ने द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए 20 हजार रुपये का पुरस्कार जीता

हरिभूमि न्यूज झंझर

राजस्थान और पंजाब में हुए विभिन्न रनिंग इवेंट्स में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप ने शानदार प्रदर्शन किया। जयपुर ऑनर रन में बीआरजी के धावकों ने दो बड़े नकद पुरस्कार जीते। जालंधर हाफ मैराथन की 21 किलोमीटर दौड़ में बीआरजी के धावकों ने तिहरी सफलता हासिल की।



बहादुरगढ़। जीत के बाद पुरस्कार प्राप्त करते बीआरजी के धावक।

जैसलमेर में चारो धावकों ने दौड़ पूरी कर सम्मान, मेडल और खिताब अर्जित किए। जयपुर में आयोजित ऑनर रन में रणबीर सांगवान ने द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए 20 हजार रुपये का पुरस्कार जीता। धर्मवीर सैनी ने 10 किलोमीटर आयुवर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करते 25 हजार रुपये का इनाम जीता।

सत्यवान डगर ने 39 मिनट में 10 किलोमीटर दौड़ पूरी की। पंजाब के जालंधर में आयोजित दौड़ में दिनेश ने 1 घंटा 17 मिनट में 21 किलोमीटर फिनिश करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। ब्रह्म प्रकाश मान ने 50 प्लस आयुवर्ग श्रेणी में

तीसरा स्थान हासिल किया। महिलाओं में ललिता पाण्डेय ने 40 प्लस आयुवर्ग में तीसरा स्थान पाया। जैसलमेर की बॉर्डर अल्ट्रा मैराथन के दौरान नीरज खिल्लर ने 55 किलोमीटर बॉर्डर रन में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

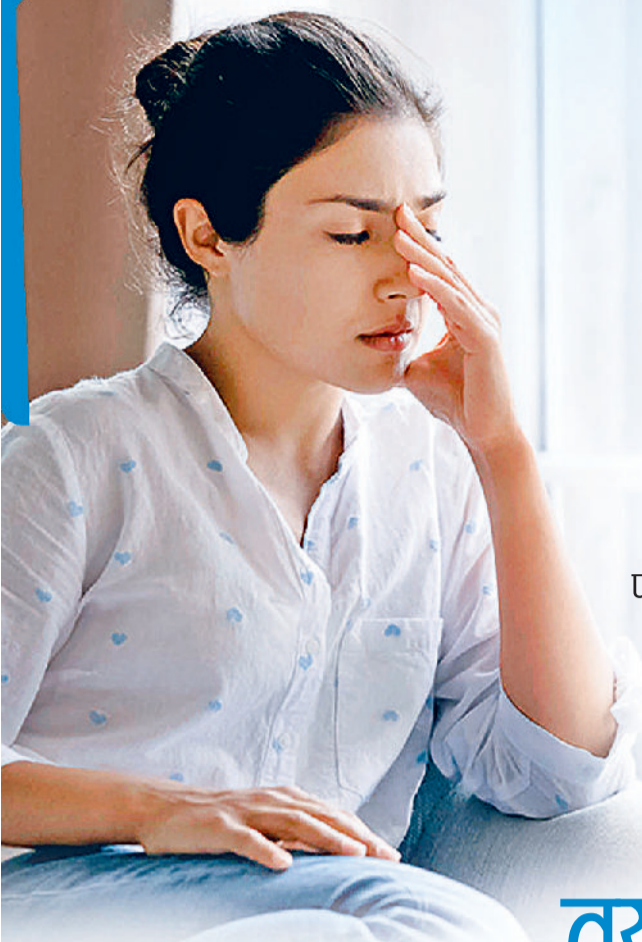
अरुण विजयराण ने 50 किलोमीटर दौड़ सफलतापूर्वक पूरी की। सुमित राणा और सन्नी राणा ने भी कठिन मार्ग पर सफल फिनिश की। साक्ष्य ने 5 किलोमीटर में रजत पदक जीता। समूह के संयोजक दीपक खिल्लर ने कहा कि धावकों ने तीनों दौड़ में शानदार प्रदर्शन कर बहादुरगढ़ का नाम ऊंचा किया है।

इंडियन वेटरन ऑर्गेनाइजेशन के सदस्य बने रामकंवार सैनी



बहादुरगढ़। इंडियन वेटरन ऑर्गेनाइजेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष जोगेंद्र सिंह सेनर की अध्यक्षता में सांघल के पीडब्ल्यूडी रैस्ट हाउस में एक बैठक हुई। इसमें रामकंवार सैनी ने संगठन को ज्वाइन किया। उन्होंने बताया कि यह संगठन भारतीय भूतपूर्व सैनिकों की समस्याओं के समाधान की दिशा में कार्य करता है। संगठन समाज से कुर्बानियों को मिटाने के लिए भी प्रयासरत है। सैनी के साथ राजबीर खोखर, सुरेश राठी और कलबीर देशवाल ने भी ऑर्गेनाइजेशन को ज्वाइन किया। प्रदेश अध्यक्ष चरण सिंह मलिक साहब ने सभी का स्वागत किया। इस अवसर पर जय सिंह तोमर, सुरेंद्र यादव, सुशीला देवी, धर्मेंद्र सिंह व त्रिलोक सैनी आदि मौजूद रहे।

सहेली



इस आधुनिक जीवनशैली में तनाव ही तनाव है। सर्वे बताते हैं, पुरुषों की तुलना में महिलाएं ज्यादा तनाव में रहती हैं। इसके पीछे है समाज की परंपरागत सोच, मले ही कहा जाए महिलाओं ने बहुत विकास किया है। देखा जाता है, समाज के दोहरे मानदंड महिलाओं में तनाव बढ़ाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इस समस्या का समाधान नहीं है।

तनाव को कहें अलविदा तय करें अपनी प्राथमिकताएं

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

महिलाएं ज्यादा चिंतित रहती हैं। स्ट्रेस लेती हैं। इन्हें पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक तनाव की शिकायत भी रहती है। ये शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। साल 2023 में तीन हजार से ज्यादा वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में महिलाओं ने अपने तनाव के स्तर को औसतन 10 में से 5.3 बताया, जबकि पुरुषों ने औसतन 10 में से 4.8 बताया। आखिर ऐसा क्यों? आइए, जानते-समझते हैं।

युवतियां सहती हैं सर्वाधिक तनाव

बहुत से लोग यह महसूस ही नहीं करते कि हर किसी के स्ट्रेस का अनुभव अलग होता है। जैसे, युवा महिलाएं सबसे अधिक तनाव का सामना करती हैं। ये बोझ अक्सर उनके पालन-पोषण के दौरान पैदा होते हैं, जहां पुराने सामाजिक तौर-तरीके अभी भी इस बात को तय करते हैं कि एक महिला होने का क्या मतलब है। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि 35 साल से कम उम्र की महिलाओं का स्ट्रेस लेवल लगातार ज्यादा रहता है। ये महिलाएं खुद को सामाजिक उम्मीदों, जेंडर रोल और पर्सनल महत्वाकांक्षाओं के एक जटिल जाल में फंसा हुआ पाती हैं।

कहां से आता है स्ट्रेस

लाइफ कोच सुमन मनुजा बताती हैं, 'महिलाओं से अक्सर यह उम्मीद की जाती है कि वे अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, पार्टनर और दोस्तों का इमोशनल बोझ भी उठाएं। इससे उन्हें और ज्यादा स्ट्रेस होता है। परिवारों में महिलाओं की तारीफ भी अपेक्षाकृत कम होती है। इसमें अगर उनकी सैलरी, काम के अवसरों और कार्य स्थल पर भागीदारी में असमानताओं के साथ मिला दें, तो तनाव का स्तर इतना अधिक होगा कि उससे उनके मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा असर हो सकता है। एक सर्वे में करीब 73% महिलाओं ने बताया कि वे लगातार अपने आस-पास के लोगों का स्ट्रेस लेती हैं। उन्हें यह एहसास नहीं होता कि ऐसा करने से वे कितनी ऊर्जा बर्बाद कर देती हैं, जो अंततः भावनात्मक थकावट और एंजायटी के रूप में सामने आता है।

दोहरे मानदंड बढ़ाता है तनाव

पेशे से वकील मालिनी रैनी कहती हैं, 'इसमें दो मत नहीं कि समाज ने बराबरी के मामले में बहुत तरक्की की है। लेकिन आज भी हमें ऐसी दुनिया का सामना करना पड़ता है, जो पारंपरिक उम्मीदों से बनी है। महिलाओं को आजाद रहने, अपने करियर



और पढ़ाई पर ध्यान देने, सपनों को पूरा करने के लिए तो खूब प्रोत्साहित किया जाता है। वहीं, दूसरी तरफ उनसे यह भी उम्मीद की जाती है कि वे इमोशनली अवेलेबल रहें। सबकी देखभाल करें। इस प्रकार के दोहरे मानदंड से हमें संघर्ष करना पड़ता है। इतना ही नहीं, महिलाओं को अक्सर अपने सपनों को पूरा करने की कोशिश करने के लिए गिल्ट और आलोचना का सामना करना पड़ता है। हालांकि, महिलाएं लैंगिक समानता को लेकर जागरूक हुई हैं। लेकिन बराबरी का मैदान अभी भी बहुत दूर है। इस तरह, दोहरे दबाव से स्ट्रेस, निराशा, एंजायटी और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं होने लगती हैं।

पुरुषों से अधिक तनाव में रहती महिलाएं

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के साल 2023 के स्ट्रेस इन अमेरिका सर्वे के अनुसार, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में औसत स्ट्रेस लेवल ज्यादा पाया गया। क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट रोजालिंड एस. डॉलिन के अनुसार, 'पुरुष स्ट्रेस को अलग तरह से अनुभव करते हैं। वे स्ट्रेस से खुद को अलग कर लेते हैं, जबकि महिलाएं स्ट्रेस को अंदर ही अंदर महसूस करती हैं। इससे उनमें मानसिक और भावनात्मक विकारों की दर ज्यादा होती है।' सर्वे में 58% महिलाओं ने तनाव का मुख्य कारण परिवार की जिम्मेदारियों को ठहराया, जबकि पुरुषों में यह आंकड़ा 52% था। इसी प्रकार, 50% महिलाएं वित्तीय चिंताओं से परेशान थीं। पुरुषों में यह आंकड़ा 44% था। महिलाओं के तनाव की एक और प्रमुख वजह उनके अपने रिश्ते थे। 49% महिलाओं ने इस बात को स्वीकार किया। जबकि सिर्फ 44% पुरुष ऐसा मानते थे।

बुनाई भी...सुकून भी...

दादी, नानी और मां के हाथ से बुने ऊन वाले स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने और टोपी मले अब आउट डेटेड कहे जाएं, लेकिन आज भी ये हमें उनके प्रेम-स्नेह में बांधते हैं। इतना ही नहीं, बुनाई हमें एक सुकून देती है, खुशियों से भरती है। यही नहीं, बुनाई हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है।

जानें-समझें स्वस्थती रमेश

सर्दियां आ गई हैं। कंबल, रजाई और गर्म कपड़े बाहर निकल आए हैं। गुनगुनी धूप में बैठी दादी, नानी, मौसी या चाचाओं के हाथ में सलाई में पड़े फंदे तेजी से बुने जा रहे हैं। कुछ ही समय में वो रंग-बिरंगे स्वेटर, स्कार्फ, मोजे, दस्ताने तैयार कर अपने पोते-पोतियों को पहना देंगी। आप सोचेंगी पुराने समय की महिलाओं को बुनाई कला का शौक होता है। पर क्या आप जानती हैं, बुनाई सिर्फ शौक नहीं होता है, यह थैरेपी का भी काम करता है।



एक थैरेपी है बुनाई: हालिया एक अध्ययन से पता चला है कि मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए बुनाई किसी थैरेपी से कम नहीं है। रिसर्च से मिले नतीजों में तीन बातें सामने आई हैं। पहला, बुनाई से तनाव कम होता है। दूसरा, बुनाई से आपको एक सामाजिक पहचान बनती है, यदि आप इसे पेशे के तौर पर अपनाती हैं। तीसरा, बुनाई करने से हमारा दिमाग शांत और व्यवस्थित होता है। इस तरह जीवन और स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा गंधी न्यूरोलॉजिकल बीमारियां जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर आदि का खतरा कम होता है। कुछ शोध तो यहां तक बताते हैं कि बुनाई करने से क्रॉनिक पेन (दर्द) से भी राहत मिल सकती है।



बुनाई करने से आपका स्तनकैंसर जोड़ों का दर्द और तनाव कम होता है। रिसर्च में शामिल लोगों ने महसूस किया कि हाथ से बुने हुए गर्म कपड़ों की हर कोई सराहना करता है। यह सराहना उन्हें खुशी देती है, जिससे उन्हें थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस होता है। कुछ लोगों ने अपनी मानसिक प्रक्रियाओं में भी बदलाव महसूस किया। उन्होंने बताया कि बुनाई उनके मन में चल रही उलझनों को सुलझाता है। जैसे-जैसे उनके हाथ फंदों को आकार देते हैं, उनके दिमाग में भरी बातों को भी सही दिशा में जाने का रास्ता मिलता है।

पिस' (सुकून के लिए बुनाई) 15,000 से ज्यादा बुनाई करने वालों का एक बड़ा नेटवर्क है। यह जरूरतमंद लोगों के लिए कपड़े बुनकर उन तक पहुंचाने का काम करता है। इस संगठन में काम करने वाले लोगों के बात, व्यवहार से इस बात के पर्याप्त सबूत मिले हैं कि बुनाई करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों स्वस्थ रहते हैं। इसी तरह 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल थैरेपी' के अनुसार बुनाई को अपनी आदत में शामिल करने के बाद अधिकतर लोगों ने महसूस किया कि वे पहले से कहीं ज्यादा खुश महसूस करने लगे हैं।

बढ़ती है एकाग्रता: बुनाई करने से आपके मस्तिष्क को वही फायदे मिलते हैं, जो ध्यान करने से मिलते हैं। बुनाई के समय अपने मस्तिष्क के अवचेतन को सलाई पर केंद्रित करना पड़ता है। ऐसा करने से तनाव पैदा करने वाली बातें हम भूल जाते हैं। वैज्ञानिक मानते हैं कि बुनाई के दौरान मस्तिष्क के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, जिसके कारण इन हिस्सों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तंत्रिकाओं के बीच संपर्क तेज होता है। सरल भाषा में कहें, तो बुनाई के समय दिमाग के एक बड़े हिस्से का इस्तेमाल होता है, इसलिए दिमाग स्वस्थ और एक्टिव बना रहता है। यहां बताए गए इन फायदों के अलावा हाथ से बुने हुए स्वेटर में अपनों के प्रेम और स्पर्श का अहसास होता है। आप दूर हों या पास उनके करीब होने का अहसास हमेशा बना रहता है। तो इन सर्दियों में जब भी आपको मौका मिले, एक स्वेटर या स्कार्फ आप भी बुन डालें।

हर समस्या का है समाधान

महिलाओं की अपनी चुनौतियां हैं, लेकिन उनके पास अपने स्ट्रेस को मैनेज करने के तरीके भी हैं। जैसे-तुलना करने से बचें: सोशल मीडिया पर बहुत कुछ देखने को मिलता है, जिससे खुद में कमी या अधरूपण महसूस हो सकता है। ऐसे में उसका इस्तेमाल कम करें। ऐसे अकाउंट्स को फॉलो न करें। हेल्दी एंटरटेनमेंट ही करें। इमोशनल सपोर्ट सिस्टम तैयार करें: आपका स्ट्रेस सिर्फ भावनात्मक तनाव से नहीं अधिक होता है। इस तनाव को स्ट्रेटिंग या एक्सरसाइज करके दूर कर सकती हैं। सेल्फ-केयर करें: उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसी एक्टिविटीज ढूँढ़ें, जो आपको भावनात्मक रूप से



मजबूत बनाएं। चाहे वह अच्छी किताबें पढ़नी हों, जर्नलिंग करनी हो या मेडिटेशन करना हो या फिर बिना किसी गिल्ट के आराम करना हो। सेल्फ-केयर ऐशो-आराम नहीं है। यह आपकी मलाई के लिए जरूरी है। अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देना सीखें: ये सिर्फ आपको मालूम होता है कि आपको प्राथमिकता क्या है। उस पर ध्यान दें। दूसरों के बारे में सोचने से बचें। काउंसिलिंग पर विचार करें: अगर कमी ज्यादा तनाव हो रहा हो, तो किसी काउंसलर या थैरेपिस्ट की मदद ले सकती हैं। सपोर्ट ग्रुप जॉइन करें: ये इन परसों या ऑनलाइन ग्रुप हो सकते हैं, जहां आप दूसरों से अपने मन की बात शेयर कर सकती हैं, जो इसी तरह की दिक्कतों का सामना करते हैं। आप उन लोगों से जुड़ सकती हैं, जो आपको समझते हैं।

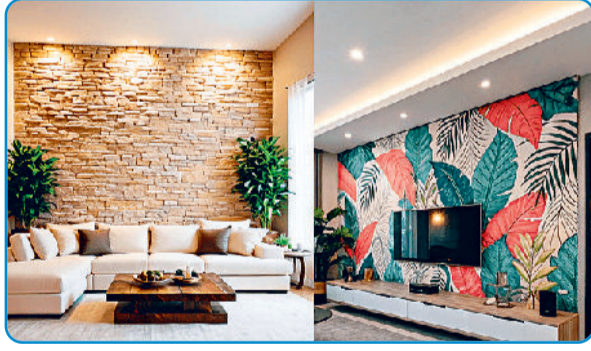
इंटीरियर

मधु सिंह

आप नए घर में प्रवेश कर रही हों या वर्तमान में अगर जिस घर में रह रही हैं, उसे नए सिरे से डेकोरेट करने के बारे में सोच रही हैं। घर के कमरों के इंटीरियर में बदलाव लाकर मेकओवर करना चाह रही हैं या इसके लिए नए सिरे से प्लान कर रही हैं। जब कभी ऐसा होता है तो अमूमन आप अपने इर्द-गिर्द लोगों के घरों या रिलेटिव्स के घरों के अनुसार या इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से बहुत कुछ नया एड करने के लिए सोचती हैं। अगर आप चाहती हैं कि आपके घर का इंटीरियर डेकोरेशन, दूसरों से बिल्कुल अलग दिखे और इस मेकओवर में आपके घर का बजट भी न बिगड़े तो आइए घर को अपग्रेड करने के लिए आपको कुछ आइडियाज देते हैं।

जरूरी नहीं कि घर को डेकोरेट करने के लिए बड़े परिवर्तन किए जाएं या बहुत पैसे खर्च किए जाएं। आप क्रिएटिव आइडियाज से थोड़े से खर्च में भी अपने घर का मेकओवर बिल्कुल डिफरेंट स्टाइल में कर सकती हैं। ऐसा कैसे संभव है, यहां बता रहे हैं डिटेल्स में।

क्रिएटिव आइडियाज से घर का करें मेकओवर



सजा को दूसरों से अलग दिखाने हैं। रीडिंग कॉर्नर में बिछा छोटा कारपेट या लिविंग रूम में एक सेंटर पीस और घर के प्रवेश द्वार पर एक आकर्षक रंगों वाला रनर कमरों को गहराई देता है। एक अच्छा कारपेट देखने वाले को तो अच्छा लगता ही है, घर के लुक को पूर्णता भी प्रदान करता है।

नेचर फीलिंग्स: आपके नए घर में किसी भी आकर्षक स्थान पर रखी गई प्राकृतिक सामग्री, घर में खूबसूरती के साथ नेचर फीलिंग भी बिखेरती है। सेंटर टेबल, लिविंग स्पेस को नया लुक देती है। वूडन से बनी नक्काशी वाला फर्नीचर दसियों साल तक पुराना नहीं होता। अगर आपके घर में पुराने जमाने का फर्नीचर है तो उसे आप रंग रोपन करवा कर नए कलेवर में सजा सकती हैं। घर के कोनों में या एंट्री से जूट रिसियों से बंधे मटकों में लगे पौधे, मेटल की कलाकृतियां, प्राकृतिक पत्थर, लकड़ी से बनी केंडल स्टैंड, कलाकृतियां, संगमरमर प्राकृतिक पत्थरों से बने शो पीस, सादगी के साथ-साथ हमारी पसंद को भी दर्शाते हैं। इनकी सजावट से घर को अलग तरह का सुकून भी मिलता है।



इस्तेमाल कर सकते हैं। मेकओवर के लिए घर में कुशन और पर्दे भी बदले जा सकते हैं।

स्किन केयर

तिथि

बादम के तेल का इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी कई समस्याएं दूर होती हैं और चेहरा खूबसूरत, निखरा हुआ नजर आता है। कई गुणों से भरपूर: बादम का तेल कई स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होता है और उसके सभी गुण सेहत के साथ-साथ त्वचा के लिए भी फायदेमंद होते हैं। बादम के तेल में विटामिन-ई, प्रोटीन, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जो स्किन केयर के लिए लाभकारी होते हैं। ऐसे करें इस्तेमाल: सर्दियों के मौसम में त्वचा को देखभाल बेहद जरूरी होती है। ठंड और हवा से त्वचा बेजान और रूखी होने लगती है, जिससे चेहरे पर रिकल्प, दाग-धब्बे समेत कई तरह की समस्याएं नजर आने लगती हैं। इस सीजन में स्किन केयर के लिए

यूज करें बादम का तेल स्किन बनेगी सॉफ्ट-ग्लोइंग



बादम के तेल का इस्तेमाल एक नेचुरल और असरदार उपाय है, जो न केवल त्वचा को गहराई से पोषण देता है, बल्कि इसे निखार कर बेदाग भी बनाता है। डाक सैक्रेल्स के लिए: आंखों के आस-पास बादम का तेल लगाएं और हल्के हाथों से मसाज करें। इससे डाक सैक्रेल्स हल्के

होते हैं और चेहरे पर ग्लो आता है। लिप्स के लिए: सर्दियों में फटे होंठों को ठीक करने के लिए भी बादम के तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है। बादम के तेल की कुछ बूंदें होंठों पर लगाने से होंठ मुलायम और हाइड्रेटेड रहते हैं। स्क्रब करें: बादम के तेल में चीनी मिलाकर एक नेचुरल स्क्रब तैयार कर सकती हैं। स्क्रब को हल्के हाथों से त्वचा पर लगाएं और मसाज करें। यह डेड स्किन हटाता है और त्वचा को इंस्टेंट ग्लोइंग बनाता है। मॉयश्चराइजर: बादम के तेल का इस्तेमाल मॉयश्चराइजर के रूप में कर सकती हैं। बादम के तेल में भरपूर मात्रा में विटामिन-ई होता है, जो स्किन को नमी प्रदान करता है।



फेस मसाज: रात को सोने से पहले चेहरे को धोने के बाद बादम के तेल की दो-तीन बूंदें लेकर हल्के हाथों से चेहरे की मसाज करें। इससे स्किन में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा और चेहरा निखरा दिखेगा। फेस मास्क: एक कटोरी में बादम के तेल की तीन-चार बूंदों में एक चम्मच बेसन, एक चुटकी हल्दी और आधा छोटा चम्मच शहद डालें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। इससे आपकी स्किन को नमी मिलेगी और चेहरे के दाग-धब्बे भी दूर होंगे। (ब्यूटी एक्सपर्ट रेनु माधेश्वरी से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल एडवाइस

डॉ. अतुलगाण अवस्थी

ऑर्थोपेडिक-सीनियर केमरेट ऑरिगिनल हॉस्पिटल, गुरुग्राम

बढ़ती उम्र में अधिकतर महिलाओं को ज्वाइंट पेन यानी जोड़ों के दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसा ऑस्टियोपोरोसिस या ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होता है। ऑस्टियोपोरोसिस की अवस्था में हड्डियां भीतर से कमजोर होने लगती हैं, जबकि ऑस्टियोआर्थराइटिस जोड़ों के बीच मौजूद कार्टिलेज को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाता है।

सर्दियों में बढ़ती है समस्या

सर्दियों के मौसम में मांसपेशियां सिकुड़ने लगती हैं, जिससे जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ता है और यह समस्या और अधिक बढ़ जाती है। इसके अलावा, ठंड के मौसम में स्मॉग के कारण कई बार शरीर को पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती। ऐसे में विटामिन-डी की भी कमी हो जाती है, जो जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकती है। सर्दियों में जोड़ों को सपोर्ट देने वाला सिनोवियल फ्लूइड गाढ़ा हो जाता है, जिससे दर्द और अकड़न की शिकायत बढ़ सकती है। ठंड के मौसम में वायुमंडलीय दबाव कम होने से जोड़ों के आस-पास के

सर्दियों के मौसम में अधिकतर मिड और ओल्ड एज महिलाएं, जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान रहती हैं। इससे राहत पाने के लिए यहां बताई जा रही बातों का ध्यान रखना होगा। जानें ज्वाइंट पेन के कारण और बचाव के उपायों के बारे में।

सर्दियों के मौसम में जोड़ों का दर्द ऐसे मिलेगी आपको राहत

टिशूज में सूजन भी बढ़ सकती है। इन बातों का रखें ध्यान

रोजाना सुबह 9 से 11 बजे के बीच कम से कम आधे घंटे धूप में बैठें। इस दौरान हाथ-पैर, कंधे और पीठ का कुछ हिस्सा खुला हो, ताकि शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का निर्माण हो सके। अगर आप घर पर रहती हैं, तो कुछ घरेलू कार्य बालकनी या खिड़की के पास बैठकर करें, ताकि आपको सनलाइट मिलती रहे। नियमित रूप से किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ की निगरानी में योगाभ्यास करें। आधे घंटे की वॉकिंग भी लाभकारी होती है। इस मौसम में इंडियन के बजाय वेस्टर्न टॉयलेट का इस्तेमाल करें।



सोते समय पैरों के नीचे एक तकिया रखें, ताकि कमर, घुटनों पर दबाव कम हो। पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और घुटनों की सुरक्षा के लिए नी-केप का उपयोग करें। कैल्शियम के लिए डाइट में दूध और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करें। नॉन-वेज खाने वालों के लिए अंडा, मछली और चिकन फायदेमंद हैं, विशेष

रूप से चिकन सूप, हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। तिल, रागी, चोलाई के साग और बीज, जोड़ों तथा मांसपेशियों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अखरोट, अलसी के बीज, चिया सीड्स और सरसों का तेल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और दर्द को कम करने में सहायक हैं। इसलिए इनका सेवन जाड़ों में जरूर करें। एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर सब्जियां जैसे-अदरक, लहसुन, चुकंदर, ब्रोकली और पालक को अपनी डेली डाइट में शामिल करें। रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध पीना लाभकारी है। मैडे से बनी चीजों और जंक फूड से दूरी बनाए रखें। नमक, चीनी का सेवन कम मात्रा में करें। अगर इन उपायों के बाद भी जोड़ों में दर्द बना रहता है, तो डॉक्टर से सलाह अवश्य लें। आमतौर पर विटामिन-डी तथा कैल्शियम सप्लीमेंट्स लेने से राहत मिल सकती है, लेकिन किसी भी दवा का सेवन डॉक्टर की सलाह के बिना न करें। इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी स्वस्थ और सक्रिय रह सकती हैं। प्रस्तुति: विनीता

पुलिस टीम ने नशा रहित जीवन जीने के लिए किया प्रेरित

बंबूलिया गांव में ग्रामीणों को किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

■ नशा न केवल शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है, बल्कि मानसिक तनाव, आर्थिक बोझ और परिवारिक कलह का भी प्रमुख कारण बनता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर



झज्जर। नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो: हरिभूमि

सोमवार को क्षेत्र के गांव बंबूलिया में पुलिस की एक टीम द्वारा डोर टू डोर अभियान चलाकर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया। एसआई सुनील कुमार ने बताया कि नशे की लत किस प्रकार व्यक्ति के स्वास्थ्य, परिवारिक जीवन और सामाजिक सम्मान को प्रभावित करती है। उन्होंने समझाया कि नशा न केवल शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है, बल्कि मानसिक तनाव, आर्थिक बोझ और परिवारिक कलह का भी प्रमुख कारण बनता है। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने नशा रहित जीवन जीने के अनेक लाभ भी बताए जैसे बेहतर स्वास्थ्य,

व्यापार, तस्करि की जानकारी हो, तो वे सरकार द्वारा जारी किए नेशनल नारकोटिक्स मानस हेल्पलाइन 1933 पर तुरंत सूचित करें। नशे से संबंधित सूचना देने और जागरूक वातावरण बनाना है, ताकि युवाओं और परिवारों को नशे के दुष्परिणामों से बचाया जा सके। इस दौरान उन्होंने राष्ट्रीय हेल्पलाइन मानस 1933 के बारे में विस्तार से बताया और नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि यदि उन्हें किसी प्रकार की नशीली दवाओं के



झज्जर। 100 कुंडीय हवन में भाग लेते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

व्यापार, तस्करि की जानकारी हो, तो वे सरकार द्वारा जारी किए नेशनल नारकोटिक्स मानस हेल्पलाइन 1933 पर तुरंत सूचित करें। नशे से संबंधित सूचना देने और जागरूक वातावरण बनाना है, ताकि युवाओं और परिवारों को नशे के दुष्परिणामों से बचाया जा सके। इस दौरान उन्होंने राष्ट्रीय हेल्पलाइन मानस 1933 के बारे में विस्तार से बताया और नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि यदि उन्हें किसी प्रकार की नशीली दवाओं के

व्यापार, तस्करि की जानकारी हो, तो वे सरकार द्वारा जारी किए नेशनल नारकोटिक्स मानस हेल्पलाइन 1933 पर तुरंत सूचित करें। नशे से संबंधित सूचना देने और जागरूक वातावरण बनाना है, ताकि युवाओं और परिवारों को नशे के दुष्परिणामों से बचाया जा सके। इस दौरान उन्होंने राष्ट्रीय हेल्पलाइन मानस 1933 के बारे में विस्तार से बताया और नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि यदि उन्हें किसी प्रकार की नशीली दवाओं के

विश्व गुरु बनने की ओर अग्रसर भारत : डॉ. जैन

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत तेजी से वैश्विक शक्ति के रूप में उभर रहा है और विश्व गुरु बनने की दिशा में मजबूती से बढ़ रहा है। रूस के



राष्ट्रपति रामविंद किशोर को अत्यंत प्रेरित है। डॉ. पंकज जैन ने कहा कि इस यात्रा में भारत-रूस संबंधों को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया है। दोनों देशों के बीच हुए कई महत्वपूर्ण करार से भारत को विभिन्न क्षेत्रों में बड़ा लाभ मिलेगा। यह समझौते इस बात के प्रतीक हैं कि आज का भारत किसी भी वैश्विक दबाव में झुकने वाला देश नहीं रहा, बल्कि अपनी शक्तों पर दुनिया से साझेदारी कर रहा है। डॉ. पंकज जैन ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार सबका साथ, सबका विकास और सबका विश्वास के मूल मंत्र पर चलते हुए आम जनता के कल्याण के लिए लगातार काम कर रही है। पीएम मोदी देश की सुरक्षा, रक्षा और अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा को मजबूत बनाने के लिए पूरी दृढ़ता से आगे बढ़ रहे हैं। मोदी के कुशल नेतृत्व में भारत आने वाले वर्षों में न केवल वैश्विक दर्ज पर अपनी मजबूत उपस्थिति मंच कराएगा, बल्कि विश्व गुरु बनने का सपना भी साकार करेगा।

न्यूज डायरी एसडीएम ने समाधान शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं



बेरी। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए एसडीएम रेणुका नांदल।

बेरी। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में एसडीएम रेणुका नांदल ने जनता से सीधा संवाद स्थापित करते हुए उनकी समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों को त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों से कहा कि वे प्रत्येक समस्या का गंभीरता से संज्ञान लें और त्वरित एवं प्रभावी समाधान सुनिश्चित करें। समाधान शिविर में स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगार, और सामाजिक कल्याण से संबंधित मुद्दों पर चर्चा की गई। समाधान शिविर में प्रमुख तौर से प्रॉपर्टी आईडी, परिवार पहचान पत्र, जमीन का पंजीकरण, समाज कल्याण पेंशन, राशन कार्ड आदि शिकायतें शामिल रही। इस दौरान नया सचिव पूजा साहू, एसडीओ डॉ. अशोक, एसडीपीओ सत्यवान अहलावत, जेई अभिषेक शर्मा, जेई प्रवीण मलिक सहित अन्य भी मौजूद रहे।

डीसी ने अवेध कॉलोनीयों के खिलाफ तुरंत एक्शन लेने के लिए निर्देश



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

झज्जर। सोमवार को डिस्ट्रिक्ट टास्क फोर्स की बैठक डीसी स्वर्णिम रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में आयोजित हुई। जिसमें जिले में अवेध कॉलोनीयों के विस्तृत अव तर्क की गई कार्रवाई को विस्तृत समीक्षा की गई। डीसी ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि अवेध कॉलोनीयों को किसी भी परिस्थिति में पनपने न दिया जाए। ऐसी कॉलोनीयों की सूचना मिलते ही तुरंत एक्शन लेते हुए अनधिकृत निर्माण को ध्वस्त किया जाए। उन्होंने विभागों को सतत मॉनिटरिंग रखने और किसी भी हिलानाई पर संज्ञान लेने के निर्देश दिए। उन्होंने आमजन से आह्वान करते हुए कहा कि अवेध कॉलोनीयों में प्लॉट या मकान खरीदने से बचे, क्योंकि भविष्य में उन्हें कानूनी जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है। किसी भी प्रॉपर्टी की खरीद से पहले यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि संबंधित कॉलोनी सरकार द्वारा स्वीकृत है या नहीं।

डीसी ने दिए राजस्व कार्यों में पारदर्शिता व समयबद्धता सुनिश्चित करने के निर्देश



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

झज्जर। जिलाभर में राजस्व विभाग से जुड़ी सेवाओं को लेकर सोमवार को मासिक राजस्व समीक्षा बैठक का आयोजन डीसी स्वर्णिम रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में किया गया। बैठक में जिले के सभी संबंधित राजस्व अधिकारियों द्वारा माहवार प्रगति, लक्षित कार्यों तथा राजस्व सेवाओं की स्थिति प्रस्तुत की गई। डीसी ने सभी संबंधित विभागों से राजस्व संबंधी सेवाओं की विस्तार से जानकारी प्रस्तुत की। डीसी ने निर्देश दिए कि नागार्जन, जमाबंदी, सामाजिक सुरक्षा लाभार्थी जांच सहित सभी राजस्व सेवाओं का निरंतर निगरानी समयसमय में मीटर गुणवत्तापूर्वक किया जाए। उन्होंने कहा कि आमजन को सुविधाजनक व पारदर्शी सेवाएं उपलब्ध कराना जिला प्रशासन की प्राथमिकता है, इसलिए किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं होगी।

युवा मॉक पार्लियामेंट में स्वदेशी बनाम विदेशी आत्मनिर्भर भारत विषय पर कार्यक्रम आज

■ मॉक पार्लियामेंट में 14 जिलों के भाजपा युवा मोर्चा के साथी भागीदार बनेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर



झज्जर। कार्यक्रम को लेकर तैयारियों का जायजा लेते हुए भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष आदित्य धनखड़।

झज्जर। कार्यक्रम को लेकर तैयारियों का जायजा लेते हुए भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष आदित्य धनखड़ ने बताया कि कार्यक्रम का आयोजन 14 जिलों के भाजपा युवा मोर्चा के साथी भागीदार बनेंगे।

कार्यक्रम स्थल का जायजा लिया

झज्जर। कार्यक्रम को लेकर तैयारियों का जायजा लेते हुए भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष आदित्य धनखड़ ने बताया कि कार्यक्रम का आयोजन 14 जिलों के भाजपा युवा मोर्चा के साथी भागीदार बनेंगे।

अभद्र टिप्पणी पर विधायक गौतम माफी मांगें : राठी



बहादुरगढ़। गौतम की टिप्पणी पर आक्रोश जहिर करते अशोक राठी व अन्य।

बहादुरगढ़। विधायक रामकुमार गौतम द्वारा जाट समाज पर की गई अमर टिप्पणी को लेकर राठी खाप ने कड़ा रोष व्यक्त किया है। राठी खाप के प्रवक्ता अशोक राठी ने कहा कि जाट समाज के सम्मान पर प्रहार किसी भी कौमर पर स्वीकार नहीं किया जाएगा। परनाला निवासी अशोक राठी ने कहा कि विधायक रामकुमार गौतम द्वारा जाट समाज पर की गई अमर टिप्पणी बेहद शर्मनाक है। बतौर जनप्रतिनिधि उन्हें अपनी मर्यादा का ज्ञान होना चाहिए। उनके अनुसार गौतम तुरंत सांख्यिक माफी मांगें और राज्य सरकार भी कार्रवाई करें। यदि कार्रवाई नहीं हुई तो जाट समाज बड़ा आंदोलन करने के लिए मजबूर होगा। खाप प्रवक्ता अशोक राठी ने कहा कि 2016 के आंदोलन के दौरान भी जाट समुदाय को बदनाम करने की कोशिश की गई थी और अह फिरो वैसा ही माहौल बनाया जा रहा है। कुछ नेताओं से बयान दिलवाकर जाट समाज की छवि खराब करने की साजिश रची जा रही है। कोई भी अपमान सहन नहीं किया जाएगा। इस मौके पर मौजूद महेंद्र राठी, भूप सिंह राठी, डॉ. सुखबीर राठी और नरेंद्र राठी ने विधायक रामकुमार गौतम के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की।

पूर्व सैनिकों ने मनाया 265वां सेना सेवा कोर दिवस



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद पूर्व सैनिक व अन्य। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। देश की सैन्य परंपराओं और अनुशासन का प्रतीक माने जाने वाले 265वें सेना सेवा कोर दिवस को क्षेत्र के पूर्व सैनिकों ने पूरे उत्साह और गौरव के साथ मनाया। कार्यक्रम में पूर्व सैनिक सत्यवीर सिंह और राजकुमार सिंह ने अपने साथियों से एकजुटता का मजबूत संदेश दिया। कार्यक्रम में भूप सिंह, राकेश दलाल, कमलजीत छिकारा, प्रदीप सिरोहा, धर्मेन्द्र छिकारा, संजय वर्मा, नरेंद्र वर्मा, ऋतिक कोशिक, संदीप सिरोहा, जोगेंद्र वर्मा, हिमांशु, मौत के साथ समर्पण युवा शक्ति मंच के सचिव नितेश कुमार मौजूद रहे। सभी ने सैन्य सेवाओं में सेना सेवा कोर के योगदान को याद करते हुए देश सेवा की भावनाओं को सलाम किया। पूर्व सैनिकों ने कहा कि सेना सेवा कोर हमेशा से भारतीय सेना की रीढ़ रहा है। उन्होंने हर परिस्थिति में सैनिकों तक रसद, परिवहन और आवश्यक सामग्री समय पर पहुंचाई।

संदिग्ध परिस्थितियों में गर्भवती महिला की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव बाकरा में संदिग्ध परिस्थितियों में एक गर्भवती महिला की मौत हो गई। मृतका की पहचान करीब 26 वर्षीया मोना पत्नी सुनील के तौर पर हुई है। मृतका के देवर मनीष ने बताया कि उसकी भाभी मोना को रविवार की रात जब पेट में तेज दर्द उठा तो वे उसे उसे उपचार के लिए बेरी के अस्पताल लेकर पहुंचे। परिजनों के अनुसार यहां मोना ने उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। मृतका तीन पुत्रियों की मां थी। अचानक हुई मौत के बाद परिजन भी सकते हैं। इसके उपरांत पुलिस ने मौके पर पहुंच कर परिजनों से मामले की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। इसके उपरांत मृतका के मायका पक्ष से भी लोग



झज्जर। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित मृतका के परिजन।

अस्पताल पहुंचे। मामले के जांच अधिकारी अनिल कुमार ने बताया कि मृतका के पिता राजू के बयान पर इतिहासिक कार्रवाई की गई है। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल पाएगा। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

शूटिंग में पथरेड़ी की टीम रही विजेता

टीम को 21 हजार रुपये व ट्रॉफी देकर सम्मानित किया

कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित संस्कारम समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने ट्रॉफी की शुरुआत की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर



झज्जर। शूटिंग बॉल ट्रॉफी की शुरुआत करते हुए मुख्यातिथि डॉक्टर महिपाल।

झज्जर। शूटिंग बॉल ट्रॉफी की शुरुआत करते हुए मुख्यातिथि डॉक्टर महिपाल ने ट्रॉफी की शुरुआत की। इस दौरान कुल 22 टीमों में भाग लिया। मैच के बाद घोषित परिणामों में पथरेड़ी की टीम को प्रथम पुरस्कार के रूप में 21 हजार रुपये व ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। इसके अलावा द्वितीय पुरस्कार जीतने

इस मौके पर यादव सभा के पूर्व प्रधान वीरेंद्र बरोडा, उपाध्यक्ष कृष्ण बहिया, देवेन्द्र यादव, सरपंच रामनिवास पालड़ा, उदय सिंह उहाजगढ़, महावीर छुछुकावस, रतन सिंह, महेंद्र यादव, डॉक्टर राकेश सिंगला, प्रकाश, जेपी कादियान सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

वाली खिड़वाली की टीम को 11 हजार रुपये और ट्रॉफी, तृतीय टीम को पांच हजार एक सौ रुपये की प्रोत्साहन राशि व ट्रॉफी देकर सम्मानित किया गया।

योगाचार्य जगदीश सहावाग ने छात्राओं को दिया देशभक्ति, सेवा व संस्कारों का संदेश

बामडोली में छात्राओं को करवाया योग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव बामडोली के राजकीय कन्या उच्च विद्यालय में योगाचार्य जगदीश कुमार सहावाग द्वारा निःशुल्क योग-प्राणायाम शिविर आयोजित किया गया। उन्होंने छात्राओं को अष्टांग योग, परोपकार, माता-पिता की सेवा, प्रकृति संरक्षण, देश-भक्ति व शिक्षा के महत्व जैसे विषयों पर विस्तार से



बहादुरगढ़। बामडोली स्कूल में योगाभ्यास करवाते जगदीश सहावाग। फोटो: हरिभूमि

मार्गदर्शन दिया। कैप की अध्यक्षता स्कूल प्राचार्य कर्मवीर सिंह ने की। योगाचार्य जगदीश कुमार सहावाग ने

कहा कि योग एक विज्ञान है, जो मनुष्य को संतुलन, धैर्य, एकाग्रता और स्थिरता प्रदान करता है। संस्कारवान विद्यार्थी समाज, परिवार और राष्ट्र के प्रति कर्तव्यनिष्ठ होते हैं। हम सबके लिए राष्ट्र धर्म

सर्वोपरि है। उन्होंने छात्राओं को 16 दिसंबर विजय दिवस के महत्व से अवगत कराया। छात्राओं से देश की रक्षा, सुरक्षा और उन्नति में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि युवा पीढ़ी ही भारत को समर्थ, विकसित, आत्मनिर्भर और पुनः विश्व गुरु बनाने का संकल्प पूरा कर सकती है। छात्राओं ने विभिन्न योगाभ्यास करके स्वस्थ, जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनने का संकल्प लिया। शिक्षिका मालती, सुनील, नीता, सुदेश कुमारी, रीना, पूजा, अशिता, पुनम, रजनीश और बिजेन्द्र आदि ने कैप की सराहना की।

दुबई में 7वें स्थान पर रहे प्रदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

सीआरपीएफ में कार्यरत प्रदीप कुमार ने दुबई (यूएई) में आयोजित वर्ल्ड ओशनियन मैन फाइनल चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के 10 किलोमीटर सी स्विमिंग वर्ग में

दुबई (यूएई) में आयोजित वर्ल्ड ओशनियन मैन फाइनल चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया

प्रदीप ने 7वां स्थान हासिल कर देश का नाम रोशन किया। मूल रूप से बेरी निवासी प्रदीप कुमार वर्तमान में सीआरपीएफ से

एनडीआरएफ विजयवाड़ा में प्रतिनियुक्ति पर सवाए दे रहे हैं। समुद्री तैराकी जैसे साहसिक खेल में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए उन्होंने विश्व स्तरीय प्रतिस्पर्धा में अपनी क्षमता का परिचय दिया। उनकी उपलब्धि पर परिवारजनों और सहकर्मियों में खुशी का माहौल है।



बहादुरगढ़। सी स्विमिंग में 7वें स्थान पर रहे प्रदीप कुमार। फोटो: हरिभूमि

सूचना
मैं, चरण सिंह पुत्र श्री नेतराम सिंह निवासी म.नं. 782/21, देवी कॉलोनी झज्जर रोड, बहादुरगढ़ जिला-झज्जर हरियाणा बचान करता हूँ कि मेरा पुत्र सतीश व पुत्रवधु रूबी मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से वेदखल करता हूँ। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरे व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप



जूपिटर स्कूल में बच्चों ने बनाई आकर्षक रंगोली

बहादुरगढ़। रोहड़ स्थित जूपिटर पब्लिक स्कूल में रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया। बच्चों ने एक से बढ़कर एक रंगोली बनाई। कक्षा 5वीं से 8वीं वर्ग में सातवीं की दीक्षा, शीत, इतिहास, नित्यकी ने प्रथम स्थान किया। छठी कक्षा की लिखित ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया और आठवीं कक्षा के वंश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा 9वीं से 12वीं वर्ग में बारहवीं की दीक्षा, नविका, कोमल सुशी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। नौवीं की आहना, पायल, भावना, प्राची ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया और 11वीं-12वीं वर्ग के हिमांशु, वंश, पीयूष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्कूल निदेशक राजकुमार सिंह ने विजेता बच्चों को आशीर्वाद देते हुए उन्हें प्रतिभा निखारने का आह्वान किया। प्राचार्य राजपाल सिंह सनवाल ने बच्चों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग लेते रहना चाहिए। उन्होंने इसका श्रेय कला अध्यापिका नुपूषण नौर को दिया।

यूथ इन द पार्लियामेंट सेशन कार्यक्रम का किया आयोजन



झज्जर। एल ए वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में यूथ इन द पार्लियामेंट सेशन का आयोजन किया गया। राजनीति विज्ञान की प्राध्यापिका मंजू शर्मा व पूजा कादियान के नेतृत्व में कक्षा नौवीं के विद्यार्थियों ने इस सेशन में भाग लिया। विद्यार्थियों ने अपने-अपने स्टेट को रिप्रेजेंट किया। गतिक, तानिया, मोहनी, हिमांशु, प्रियांशी, दुष्यंत, सुशी, रिया, लव्या, सुष्टि, नव्या देव, अर्यन, रोमन, ध्रुव, हर्ष, यशिका, दीक्षा, रजनी, कशीश, जितेश, रोहन, अदिति ने भाग लिया। इस यूथ इन द पार्लियामेंट में सभी प्रतिभागियों ने अपनी बेस्ट परफॉर्मेंस से सभी को प्रभावित किया। स्कूल मैनेजमेंट सदस्य जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अर्जुन गुलिया, नीलम दहिया, स्कूल प्राचार्य निधि कादियान, के एम डानर ने विद्यार्थियों के कार्य किया प्रशंसा की। एच.ओ.डी रविंद्र लोचन, पिकी अहलावत, पुष्पा यादव, सपना अहलावत, मंजू, पूजा आदि स्टॉफ सदस्यों ने विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

एडीजीपी के रूप में पदोन्नति पर दी बधाई



बहादुरगढ़। आजपा नेता जसबीर सेनी ने सोमवार को पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह से मुलाकात कर उन्हें एडीजीपी रैंक पर पदोन्नति मिलने पर बधाई दी। शुभकामनाएं देते हुए उनके उत्कृष्ट कार्यों की सराहना की। जसबीर के अनुसार डॉ. राजश्री की कार्यशैली हमेशा प्रेरणादायक रही और पुलिसिंग के क्षेत्र में उनके नेतृत्व से कई उर्जा का संचार हुआ है। उनके नेतृत्व में अपराध पर काफी हद तक अंकुश लगा है। विशेष प्रयासों ने जिले में सकारात्मक बदलाव लाए हैं। अब वे एडीजीपी के रूप में राज्य स्तर पर पुलिसिंग के क्षेत्र में नए मानक स्थापित करेंगे।

दस प्रतियोगिताओं में से आठ में प्रथम व दो में द्वितीय स्थान पर रहे एचडी के विद्यार्थी

लीगल लिटरेसी प्रतियोगिताओं में एचडी स्कूल साल्हावास अव्वल

साल्हावास खंड के 11 विद्यालयों के सैकड़ों विद्यार्थियों के बीच हुआ मुकाबला

हरिभूमि न्यूज झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में सोमवार को लीगल लिटरेसी की खंडस्तरीय प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। जिसमें साल्हावास खंड के 11 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। खंड समन्वयक सोमबीर बेनीवाल की अध्यक्षता में आयोजित इस खंडस्तरीय प्रतियोगिता में खंड शिक्षा अधिकारी जयपाल दहिया ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की जबकि एच डी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। संस्कृत प्राध्यापक डॉक्टर महावीर सिंह ने मंच संचालन किया। लीगल लिटरेसी इंचार्ज अनिता यादव ने बताया कि 10 प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।



झज्जर। विद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ होनहार प्रतिभागी।

विजय प्रतियोगिता में पूरे साल्हावास खंड में प्रथम स्थान प्राप्त करके क्षेत्र का नाम रोशन किया है, वहीं पेंटिंग में प्राची, स्लोगन में आरजू, निबंध लेखन में साधना, पोपीटी में हिमांशु, डॉक्यूमेंटरी में तनिशा ने, डिबेट में लिंगाशी व देवेन व नाटक में सुरेखा एंड टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और कविता में विशेष और डिक्लेमेशन में वैशाली कर्मश द्वितीय स्थान पर रहे। इस दौरान अपने संबोधन में एच डी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया ने बताया कि कानूनी साक्षरता मिशन के तहत प्रतिवर्ष कई प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं। जिसमें विद्यार्थियों को कानून संबंधी अनेक जानकारी से अवगत कराया जाता है। इनसे बच्चों में बौद्धिक कौशल का विकास होता है, वहीं अनेक क्षेत्रों के नए-नए कानूनों की नवीनतम जानकारी उपलब्ध होती है। लोगों को उनके अधिकारों, कर्तव्यों और कानूनी प्रक्रियाओं की सामान्य समझ देना लीगल लिटरेसी का मुख्य उद्देश्य होता है।

इंडो अमेरिकन स्कूल की वंदना रही निबंध में प्रथम

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल के विद्यार्थियों ने ब्लॉक लेवल लीगल लिटरेसी कंपीटीशन में बड़-चढ़कर भाग लेते हुए उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में निबंध लेखन में कक्षा 12वीं की छात्रा वंदना ने प्रतिभा दिखाई। स्लोगन लेखन में कक्षा 11वीं की दीपिका ने शानदार प्रदर्शन किया। स्किट प्रतियोगिता में कक्षा 10वीं की छात्राओं प्रिंसी, नेहा, निकिता, रितिका, चाहत और साक्षी ने भी अपनी प्रतिभा को दिखाया। वाद-विवाद प्रतियोगिता में कक्षा नवमी से वीरिका और सुनिधि ने अपनी वाकपटुता से सभी को प्रभावित किया। पेंटिंग प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं की निशु ने अपनी कला का बेहतरीन प्रदर्शन किया।



झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल के होनहार प्रतिभागी।

इस अवसर पर स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने सभी प्रतिभागियों को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता का विकास करती हैं, जिससे वे अपने जीवन के लक्ष्य को सफलतापूर्वक प्राप्त कर पाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि प्रत्येक छात्र-छात्रा को अपनी गतिविधियों में भाग लेकर अपने व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना चाहिए।

किसानों ने बिजली व बीज बिल की प्रतियां फूंकीं

जुलाना रैली के बाद कार्यकर्ताओं में उत्साह : विकास पाराशर

संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज झज्जर

संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन, किसान मजदूर उद्योग मोर्चा, किसान सभा और पर्यावरण बचाओ समिति के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने बीज बिल तथा बिजली संशोधन बिल को वापस लेने की मांग को लेकर जिले के कई गांवों में विरोध प्रदर्शन किया तथा दोनों बिलों की प्रतियां फूंकीं। सुमित छिकारा, धनराज तहलान, सतबीर



बहादुरगढ़। बिजली व बीज बिलों की प्रतियां फूंकेते किसान संगठनों के प्रतिनिधि।

दहिया, रामकिशन, जयकरण मांडीटी, लालजी, सतीश कुमार, बबीता, रामअवतार, रघुबीर, संदीप हुड्डा, राजबीर, रिंकू जून तथा धनराज सिंह आदि ने बताया कि केंद्र सरकार बिजली व बीज विधेयक किसानों के हितों के खिलाफ व देशी विदेशी बहुराष्ट्रीय

कंपनियों के हित में हैं। इनमें बीज व बिजली उत्पादन के क्षेत्र को कारपोरेट घरानों को सौंप देने का प्रावधान है। बिजली तथा बीज निजी हाथों में जाने से इनके दामों में मनमानी भारी वृद्धि होगी। इससे खेती की लागत और बिजली का खर्च और अधिक बढ़ जाएगा। उन्होंने कहा कि बिजली संशोधन बिल के कानून बनते ही बिजली उत्पादन और वितरण भी निजी कंपनियों के हाथों में चला जाएगा। जिसके बाद बिजली के दाम बढ़ जाएंगे। सब्सिडी को धीरे-धीरे खत्म कर दिया जाएगा। महंगाई की मार झेल रही जनता को गहरे संकट में धकेल दिया जायेगा।

वाल समाय जेजेपी का है और वह 2029 में सत्ता में आएगी। उन्होंने कहा कि अभी तक आमजन तथा विपक्षी दलों के नेता व कार्यकर्ता पार्टी को भाजपा के साथ गठबंधन कर पिछले समय सरकार बनाने के लिए दोषी मान रहे थे। लेकिन जुलाना रैली में स्वयं दूधत चौटाला ने यह साफ कर दिया कि भाजपा के साथ सरकार में रहकर ही वे आम जनता के काम करा सकते थे जो उन्होंने कराए थे। यदि वह भाजपा में नहीं जाते तो उनकी पार्टी का हाल भी अन्य पार्टी की तरह हो जाता। अब जनता फिर से जेजेपी के साथ जुड़ने को तैयार है।

माउंट व्यू में जोश के साथ शुरू हुआ स्पोर्ट्स वीक



बहादुरगढ़। विजेता प्रतिभागियों के साथ स्कूल निदेशक व प्रिंसिपल।

हरिभूमि न्यूज झज्जर। माउंट व्यू स्कूल में सोमवार को स्पोर्ट्स वीक की शुरुआत बड़े उत्साह के साथ हुई। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल निदेशक देवेन्द्र लाठर द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। नर्सरी से दूसरी कक्षा तक के नन्हे-मुन्हे विद्यार्थियों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा व ऊर्जा का शानदार प्रदर्शन किया। मैदान में विद्यार्थियों ने अपना कौशल दिखाया। स्कूल निदेशक देवेन्द्र लाठर ने कहा कि खेल न केवल शारीरिक विकास में सहायक होते हैं, बल्कि टीमवर्क, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

फिटनेस का मंत्र

आयोजन का उद्देश्य युवाओं में खेल भावना को बढ़ावा देना है। ताकि उन्हें शारीरिक एवं मानसिक रूप से सशक्त बनाया जा सके। कार्यक्रम के दौरान बच्चों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक किया गया तथा उन्हें रोजाना सक्रिय और फिट रहने के लिए प्रेरित किया गया। सोमवार को संप्ट, लेमन रेस, फ्रॉग रेस, रस्साकशी और बिरिकेट इंटिंग रेस जैसी मजेदार और रोमांचक प्रतियोगिताएं हुईं। उत्साह और प्रतिस्पर्धा से भरे इन खेलों में भावेष और वीर ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। बिरिकेट इंटिंग रेस में ताव्या और तनिशा विजेता रहीं। प्रिंसिपल सुरेंद्र खिल्लर ने कहा कि खेल केवल मनोरंजन नहीं हैं, बल्कि वे अनुशासन, आत्मविश्वास, टीम भावना और स्वस्थ जीवनशैली की नींव भी हैं।

बीकेडी विद्यालय में रमन हाउस ने जीती ट्रॉफी



झज्जर। विजेता प्रतिभागी मुख्यातिथि और स्कूल स्टॉफ सदस्यों के साथ।

बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताओं का धूमधाम से आयोजन किया

हरिभूमि न्यूज झज्जर

बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में दो दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के सभी विद्यार्थियों ने बड़ चढ़ कर भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ साल्हावास थाना प्रभारी हरेश कुमार ने ब्लॉक समिति साल्हावास चेंबरमैन प्रतिनिधि हुक्म सिंह ने किया जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय निदेशक जितेंद्र रोहिल्ला ने की।

पेरेंट्स भी जाएं

वहीं अभिभावकों के लिए आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में बोरी रेस, लेमन रेस, मटका रेस, दिवसीय वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताओं में 100 व 200 मीटर रेस व रस्साकशी खेल शामिल रहे। जिन अभिभावकों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पदक जीते, उन्हें विद्यालय की तरफ से शॉल, कॉकरी सेट व थर्मल बोतल भेंट करके सम्मानित किया गया। खेल प्रतियोगिताओं में रमन हाउस ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ओवरऑल ट्रॉफी अपने नाम की व सुभाष हाउस, गांधी हाउस और आर्यभट्ट हाउस ने क्रमशः दूसरा, तीसरा व चौथा स्थान प्राप्त किया। मुख्यातिथि हरेश कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि छात्र जीवन में पढ़ाई के साथ खेलों का भी विशेष महत्व है और ऐसे कार्यक्रमों से बच्चों की विशेष प्रतिभा उभर कर आती है।

जननायक जनता पार्टी के 8वें स्थापना दिवस

पट सभी समर्पित कार्यकर्ता साथियों को और प्रदेश की सम्मानित जनता को

हार्दिक बधाई

जुलाना की ऐतिहासिक, रिकॉर्ड-तोड़ रैली को भव्य सफलता दिलाने के लिए प्रदेश के प्रत्येक नागरिक और पार्टी सदस्य का

हृदय से आभार

थामो हरियाणा के हित की चाबी, चारों ओर फिर दिखेगी कामयाबी