हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार 22 जनवरी 2026

11 स्कूल की नई इमारत बनने में देरी पर सीएम से मिले

12 दलाल भवन में 25 लाख रुपये से होंगे विकास कार्य : जून

खबर संक्षेप

बहू में अवैध कॉलोनी काटने पर लगीं पाबंदियां

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि क्षेत्र के गांव बहू में बगैर लाइसेंस व तय प्रक्रिया पूरी किए अवैध कॉलोनी काटे जाने के मामले में कार्रवाई की गई है। उन्होंने बताया कि गांव बहू के किला नंबर 24//11/1, 11/2 में कुछ व्यक्तियों द्वारा बिना लाइसेंस के प्लाट बिक्री की सूचना मिली है। उन्होंने बताया कि उक्त खसरा नंबरों से जुड़े किसी भी प्रकार के सेल-डीड, एग्रीमेंट टू सेल, पावर ऑफ अटॉर्नी या फुल पेमेंट एग्रीमेंट को रजिस्टर्ड करने पर रोक लगाई है। उक्त मामले में न तो विभाग से कोई लाइसेंस, सीएलयू और न ही एनओसी प्राप्त की गई है।

बिजली उपभोक्ताओं की आज होगी सुनवाई

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के निवारण के उद्देश्य से वीरवार सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक चेयरमैन जोनल फॉर्म उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम द्वारा राजीव गांधी विद्युत सदन रोहतक स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में सुनवाई की जाएगी। प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान चेयरमैन, चीफ इंजीनियर जोनल फॉर्म रोहतक स्वयं उपभोक्ताओं की समस्याएं सुनेंगे तथा उनका त्वरित निवारण सुनिश्चित करेंगे। विशेष रूप से झज्जर जिले के उपभोक्ता भी अपने बिजली बिल संबंधी मामलों को बैठक में प्रस्तुत कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि यदि उपभोक्ता अधीक्षण अभियंता, कार्यकारी अभियंता या उपमंडल अभियंता के निर्णय से संतुष्ट ना हो तो वे अपनी शिकायत चेयरमैन, जोनल फॉर्म रोहतक के समक्ष प्रस्तुत कर सकते हैं।

अपहरण व मारपीट मामले में पांच पकड़े

झज्जर। जिला पुलिस की एक टीम द्वार अपहरण व मारपीट करने मामले में कार्रवाई करते हुए दो नाबालिग सहित पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रभारी दुजाना निरीक्षक राकेश कुमार ने बताया कि दुजाना निवासी एक व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दी थी कि 11 जनवरी की रात उसका बेटा प्याज बेचकर अपनी गाड़ी से घर लौट रहा था। जब वह दुजाना चौक के नजदीक पहुंचा, तभी एक पिकअप गाड़ी में सवार कुछ व्यक्तियों ने उसे जबरदस्ती गाड़ी में डालकर अपहरण कर लिया और उसके साथ मारपीट की। शिकायत के आधार पर कार्रवाई करते हुए मामला दर्ज किया गया। जिस पर कार्रवाई करते हुए उप निरीक्षक विनोद कुमार के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम ने पांच आरोपियों को पकड़ा। पकड़े गए आरोपियों की पहचान नवीन, नीरज और सुनील निवासी खेड़ा रागड़ान, हांसी के रूप में हुई है, जबकि दो आरोपी नाबालिग हैं। पुलिस द्वारा आरोपियों से पूछताछ की जा रही है।

कुष्ठ रोग जागरूकता को लेकर कार्यक्रम आज

झज्जर। क्षय रोग, एचआईवी एड्स व कुष्ठ रोग जागरूकता को लेकर स्वास्थ्य विभाग द्वारा वीरवार को एक दिवसीय विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। उप सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया ने बताया कि लघु सचिवालय के संवाद भवन में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करेंगी। कार्यक्रम के दौरान क्षय रोग उन्मूलन, एचआईवी एड्स एवं कुष्ठ रोग की रोकथाम, समय पर जांच व उपचार को लेकर विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान दिए जाएंगे। कार्यक्रम में जिले के 31 रेड रिबन क्लबों से 2 नोडल अध्यापक एवं 6 पीयर एजुकेटर भी शामिल रहेंगे। उन्होंने कहा कि एचआईवी से जागरूकता फैलाकर ही बचाव किया जा सकता है। इसलिए इस तरह के कार्यक्रम की अति आवश्यकता है।

दिल्ली की ओर जाने वाले भारी कॉमर्शियल वाहनों के प्रवेश व ड्रोन उड़ाने पर रोक

गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर पुलिस अलर्ट, लगाए 13 नाके

आज रात 10 बजे से कल दोपहर 2 बजे तक व 25 जनवरी रात 10 बजे से 26 जनवरी को समारोह के समापन तक पाबंदियां रहेंगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर जिला पुलिस अलर्ट मोड पर है। राजधानी दिल्ली से सटी सीमा पर सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए गए हैं और विशेष नाके लगाए गए हैं। इसके अलावा जिले भर में ड्रोन व पैरामोटर उड़ाने पर भी पाबंदी लगाई गई है। पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह के निर्देशानुसार झज्जर से दिल्ली की ओर जाने वाले सभी प्रमुख मार्गों पर 13 विशेष नाके लगाकर जांच की जा रही है। 22 जनवरी की रात 10 बजे से 23 जनवरी दोपहर 2 बजे तक तथा 25 जनवरी की रात 10 बजे से 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस समारोह के समापन तक झज्जर से दिल्ली की ओर जाने वाले भारी कॉमर्शियल वाहनों के प्रवेश पर प्रतिबंध रहेगा। इन वाहनों को वैकल्पिक मार्गों की ओर डायवर्ट किया जाएगा।

झज्जर। गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर वाहनों की जांच करते पुलिसकर्मी।

इन स्थानों से वाहनों को करेंगे डायवर्ट

भारी वाहनों के लिए भी 22 जनवरी की शाम 3 बजे से 23 जनवरी दोपहर 2 बजे तक तथा 25 जनवरी की शाम 3 बजे से 26 जनवरी को समारोह समाप्ति तक विशेष रूट डायवर्जन लागू रहेगा। इसके तहत केएमपी फ्लाईओवर के नीचे रोहतक दिल्ली रोड, जाखोड़ा मोड़ (किसान चौक) बाईपास बहादुरगढ़ एवं झज्जर बहादुरगढ़ रोड बाईपास पर विशेष डायवर्जन नाके लगाए गए हैं। सांपला रोहतक की ओर से आने वाले भारी वाहनों को जाखोड़ा बाईपास से केएमपी की ओर मोड़ा जाएगा।

96 घंटे तक ड्रोन उड़ाने पर रोक

गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर जिला भर में किसी भी तरह का ड्रोन व पैरामोटर उड़ाने पर पूर्ण पाबंदी लगा दी गई है। शरारती तत्वों द्वारा ड्रोन, ग्लाइडर व पैरामोटर के संभावित दुरुपयोग को रोकने के लिए पूर्ण पाबंदी लगाई गई है। संशोधित ड्रोन एक्ट 2022 की धारा 24 के तहत अपनी शक्तियों का प्रयोग करते हुए पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह ने जिले में 96 घंटे तक ड्रोन व पैरामोटर उड़ाने पर अस्थाई रेड जोन घोषित करते हुए पाबंदी लगाई गई है। जिले के सभी थाना प्रबंधकों, चौकी प्रभारियों व अपराध अन्वेषण टीमों को जिले में ड्रोन, ग्लाइडर व अन्य संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने के निर्देश दिए गए हैं। इस दौरान यदि कोई व्यक्ति आदेशों का उल्लंघन करता पाया जाएगा तो उसके खिलाफ नियमानुसार सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

इन जगहों पर लगाए विशेष नाके

दिल्ली सीमा पर कानौंदा कुलासी टी-पॉइंट, कुतुबगढ़ पंजाब खोड़ रोड, कानौंदा जोंती रोड, जरदकपुर कैर मुंडेला, बादली ढांसा बॉर्डर, बालोर मोड़ झाड़ोदा, परनाला निजामपुर, गुभाना बाकरगढ़, देवरखाना लोहट ग़ालिबपुर, बहादुरगढ़ नजफगढ़ रोड, झाड़ोदा बॉर्डर तथा बहादुरगढ़ टिकरी बॉर्डर सहित विभिन्न स्थानों पर विशेष नाके लगाए गए हैं।

बहादुरगढ़। एंबुलेंस से टकराई गाटर से लदी ट्राली। फोटो : हरिभूमि

अस्पताल के बाहर तीन एंबुलेंस को ट्रैक्टर-ट्राली ने मारी टक्कर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रोहतक-दिल्ली रोड पर नागरिक अस्पताल के बाहर मंगलवार रात को लोहे के गाटरों से लोड एक ट्रैक्टर-ट्राली खड़ी एंबुलेंस से जा टकराई। तीन एंबुलेंस व दो कार चपेट में आ गई। गनीमत रही कि कोई राहगीर चपेट में नहीं आया, अन्यथा बड़ा हादसा हो सकता था।

घटना मंगलवार देर रात की है। मौके पर मौजूद पीलीभीत निवासी मंगली गंगवार के अनुसार, वह अपनी अर्टिगा कार को सड़क किनारे लगाकर सो रहा था। रात करीब डेढ़ बजे अचानक तेज धमाके की आवाज आई। इसी दौरान उसकी आंख खुल गई। देखा तो गाटर से लदी ट्रैक्टर-ट्राली उसकी कार को छूती हुई आगे खड़ी तीन एंबुलेंस से टकरा गई। टक्कर इतनी तेज थी कि एक एंबुलेंस का शीशा टूट गया और दूसरी के टायर में ट्राली का हुक फंस गया। बताते हैं कि इस दौरान एक कार भी पीछे से ट्राली से टकराई। घटना के बाद आसपास अफरा-तफरी मच गई। आवाज सुनकर अस्पताल स्टाफ, एंबुलेंस ऑप्रेटर और आसपास के लोग मौके पर पहुंच गए। हादसे में किसी के घायल होने की सूचना नहीं है, लेकिन तीन एंबुलेंस को काफी नुकसान हुआ है। हादसे के बाद आरोपी चालक ट्राली को वहीं छोड़कर ट्रैक्टर ले भागा। ट्राली का हुक खुलने से हादसे की आशंका जताई जा रही है। गनीमत रही कि उस वक्त कोई दोपहिया वाहन चालक चपेट में नहीं आया। अन्यथा बड़ी हानि हो सकती थी।

परिवार को नशीला दूध पिलाकर किया बेसुध

शादी के एक सप्ताह बाद जेवर लेकर भागी दुल्हन की तलाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बिचौलन महिला भी पुलिस की नजर में

खरहर निवासी एक परिवार के साथ वारदात करने वाली लुटेरी दुल्हन की तलाश में पुलिस दिल्ली सहित उसके अन्य संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। हालांकि अभी आरोपी महिला का कुछ सुराग नहीं लग पाया है।

दरअसल, खरहर के निवासी दीपक की सुलतानपुरी दिल्ली की रहने वाली एक युवती से 9 जनवरी को शादी हुई थी। शादी के एक सप्ताह बाद नवविवाहिता 16 जनवरी की रात वारदात कर गई। वारदात अंजाम देने से पहले पति, सास व ननद को दूध में कुछ नशीला पदार्थ मिलाकर पिलाया था। फिर अगली सुबह जब परिजन होश में आए तो मकान से आभूषण व डेढ़ लाख की नकदी आदि गायब थी।

इस संबंध में आसौदा थाना पुलिस केस दर्ज कर चुकी है। मामले में जांच जा रही है। दीपक की शादी बहादुरगढ़ की रहने वाली एक महिला ने दिल्ली में करवाई थी। लिहाजा आरोपी तक पहुंचने के लिए पुलिस बिचौलिया महिला से भी पूछताछ करेगी। वहीं आरोपी के संभावित ठिकानों पर भी दबिश दे रही है। पुलिस ने जल्द मामले को सुलझाने का दावा किया है।

पुलिस कमिश्नर ने एनकाउंटर स्थल पर खंगाले सबूत

- एक अन्य आरोपी रोहित के परिजनों ने भी कमिश्नर से मिलने का किया प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पंकज एनकाउंटर केस में एसआईटी की जांच शुरू

पंकज अहलावत एनकाउंटर मामले में सीएम के स्तर पर जांच के लिए गठित की गई एसआईटी की टीम ने बुधवार को जांच शुरू कर दी है। सायं करीब साढ़े चार बजे सोनीपत की कमिश्नर ममता सिंह झज्जर लघु सचिवालय परिसर पहुंचीं। मामले के बारे में जानकारी लेते हुए गैलेस्की होटल, पहले घटना स्थल सुर्खपुर रोड व दूसरे घटनास्थल अच्छेज पहाड़ीपुर का निरीक्षण करते हुए जानकारी जुटाई। इससे पहले उन्होंने डीसीपी लोगेश कुमार व अन्य अधिकारियों से सभी मामले को लेकर जानकारी ली। इस दौरान लघु सचिवालय परिसर में पुलिस द्वारा गिरफ्तार किए गए रोहित के परिजन भी पुलिस कमिश्नर से मिलने पहुंचे। लेकिन पुलिस कमिश्नर ने उन्हें इस मामले में बाद में बात करने के लिए कहा। हालांकि इस दौरान उन्होंने मीडिया से दूरी बनाए रखी। घायल एएसआई से भी की बातसोनीपत पुलिस कमिश्नर ममता सिंह ने होटल स्टॉफ कर्मियों से भी पूछताछ की और घटनास्थल का भी निरीक्षण करने के बाद में वे घायल एएसआई प्रवीण से बात करने के लिए निजी अस्तपाल पहुंचीं और फिर सोनीपत के लिए रवाना हो गईं।

यह था मामला

पूर्व चेयरमैन आनंद सिंह के बेटे व भाजपा प्रवक्ता प्रदीप अहलावत के भाई पंकज अहलावत का गुरुवार रात एनकाउंटर किया था। होटल में हंगामे की सूचना पर पुलिस ने कार्रवाई की थी। आरोप है कि पंकज ने एएसआई प्रवीण पर गोली चलाई, जिसमें वे घायल हो गए। इसके बाद बेरी क्षेत्र में आरोपी पंकज समेत तीन आरोपियों को पुलिस ने पकड़ लिया। इसमें पंकज के पैर में गोली लगी।

सीएम से की थी खाप ने मुलाकात

क्षेत्र के गांव डीघल निवासी पंकज अहलावत एनकाउंटर मामले में अहलावत 27 खाप सहित करीब 21 अन्य खाप प्रतिनिधियों ने दिल्ली में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मुलाकात कर पूरे मामले से अवगत करवाया था। खाप प्रतिनिधियों ने पुलिस की कार्यशैली पर सवालिया निशान लगाते हुए पंकज सहित उसके साथियों की तुरंत रिहाई की मांग की थी। सीएम ने निष्पक्ष जांच का आश्वासन देते हुए एसआईटी बनाने की बात कही थी। बाद में सोनीपत पुलिस कमिश्नर ममता सिंह के नेतृत्व में एसआईटी का गठन किया गया था। जिसमें डीसीपी लोगेश कुमार और एसीपी प्रदीप नैन सदस्य बनाए गए थे।

बेरी उपमंडल में 7792 किसानों ने बनवाई एग्री स्टैक फार्मर आईडी

बेरी। उपमंडल बेरी में एग्री स्टैक फार्मर आईडी बनाने को लेकर किसानों में खासा उत्साह देखने को मिल रहा है। विभागीय टीमें आईडी कार्य में लगी हुई हैं। एसडीएम रेणुका नांदल ने बताया कि सरकार की इस महत्वपूर्ण डिजिटल पहल के तहत अब तक उपमंडल में 7 हजार 792 किसानों ने अपनी फार्मर आईडी जनरेट करवा ली है। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में कृषि एवं किसान कल्याण से जुड़ी विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ फार्मर आईडी के माध्यम से ही प्रदान किया जाएगा। ऐसे में सभी पात्र किसानों के लिए फार्मर आईडी बनवाना बेहद आवश्यक है।

गणतंत्र दिवस पर मंत्री राजेश नागर फहराएंगे राष्ट्रीय ध्वज

झज्जर। गणतंत्र दिवस समारोह के लिए डंबल का अभ्यास करतीं छात्राएं।

झज्जर। गणतंत्र दिवस समारोह जिला भर में पूरे उत्साह और उल्लास के साथ मनाया जाएगा, जिसको लेकर तैयारियां जोरों पर चल रही हैं। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि जिला स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह में मुख्यातिथि के तौर पर हरियाणा के खाद्य, नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता मामले राज्य मंत्री राजेश नागर राष्ट्रीय ध्वज फहराएंगे। बहादुरगढ़ के विधायक राजेश जून, बेरी में चरखी दादरी के विधायक सुनील सतपाल सांगवान तथा उपमंडल बादली में जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना राष्ट्रीय ध्वज फहराकर मार्च पास्ट की सलामी लेंगे।

राजीव गांधी खेल स्टेडियम तलाव में किया सम्मान

इंटर यूनिवर्सिटी एथलेटिक्स में संकेत ने जीता गोल्ड मेडल

झज्जर। राजीव गांधी विश्वविद्यालय बेंगलुरु में आयोजित 85वीं ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी एथलेटिक्स चैंपियनशिप में क्षेत्र के गांव भदानी के खिलाड़ी संकेता फलस्वाल ने 800 मीटर दौड़ में गोल्ड मेडल जीतकर जिले व प्रदेश का गौरव बढ़ाया है। 12 से 16 जनवरी तक आयोजित इस प्रतियोगिता में देशभर के विश्वविद्यालयों के पुरुष खिलाड़ियों ने भाग लिया। एथलेटिक्स कोच पवन कुमार ने बताया कि संकेत ने 800 मीटर की यह दौड़ 1:48:85 समय में पूरी करते हुए स्वर्ण पदक हासिल किया। राजीव गांधी खेल स्टेडियम तलाव में नियमित अभ्यास करने वाले संकेत की इस उपलब्धि पर तलाव ग्राम सरपंच अनिल कुमार, सोनू तलाव, चिंटू, कमल, बिट्टू प्रधान सिलानी, राकेश, राजकुमार जौंधी, हेमचंद्र आदि ने बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है। कोच पवन कुमार ने बताया कि संकेत एथलेटिक्स नर्सरी का खिलाड़ी है। इसके अलावा उनके स्टेडियम के राहुल गुलिया ने 5000 मीटर दव चिराग ने 400 मीटर दौड़ में प्रतिभा दिखाई।

चार महीने में नए लुक में दिखेंगे बहादुरगढ़ के चौक-चौराहे

डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने एसडीएम व चेयरपर्सन की उपस्थिति में किया शिलान्यास

एक करोड़ से होगा चार मुख्य चौराहों का कायाकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। चौराहों के सौंदर्यीकरण का शिलान्यास करते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

शहर के चार चौराहों का करीब एक करोड़ रुपये खर्च करके सौंदर्यीकरण किया जाएगा। इनमें सेक्टर-9 बाईपास, रेलवे रोड पर विश्वकर्मा चौक, राव तुला राम पार्क वाले चौक व ड्रेन रोड के नाहरा-नाहरी रोड जंक्शन चौराहा शामिल है। उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को एसडीएम अभिनव सिवाच और चेयरपर्सन सरोज राठी की उपस्थिति में नारियल फोड़कर इनका शिलान्यास किया। डीसी ने बताया कि चौराहों का निर्माण होने से शहर की सुंदरता को चार चांद लगेंगे। प्रत्येक चौक का निर्माण एक थीम के आधार होगा। चार महीने में इनका निर्माण कार्य पूरा होगा। उपायुक्त ने कहा कि इन चौकों के निर्माण से शहर में यातायात व्यवस्था सुचारू होगी। आमजन को सुरक्षित व सुगम आवागमन की सुविधा मिलेगी।

इस मौके पर वरिष्ठ भाजपा नेता दिनेश कौशिक, मार्केट कमेटी चेयरमैन विनोद कौशिक, ईओ अरुण नांदल, राजपाल शर्मा, मनीषा धनखड़, पवन रोहिल्ला, विनोद जांगड़ा, हरिमोहन धाकरे, संजीव मलिक, सचिन दलाल, राजेश तंवर, अशोक शर्मा, राजेश मकड़ौली, अश्वनी शर्मा व अनिल सिंघल आदि उपस्थित रहे।

अवैध अतिक्रमण पर डीसी ने रिपोर्ट तलब की

डीसी ने उपमंडल लघु सचिवालय का निरीक्षण किया और अधिकारियों के साथ शहर में चल रहे विभिन्न विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की। डीसी ने अधिकारियों से शहर की स्वच्छता, सड़कों के निर्माण व अवैध अतिक्रमण पर अंकुश सहित अन्य विषयों पर रिपोर्ट भी तलब की।

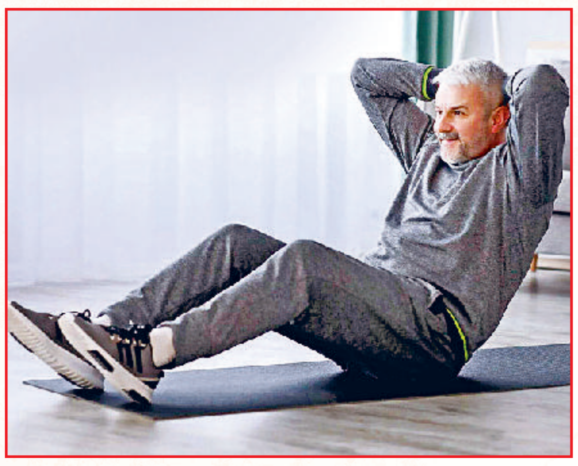
जिला व उपमंडल स्तर पर आज लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। जिले में आमजन की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से सोमवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविर सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे आयोजित किए जाएंगे। प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन लघु सचिवालय परिसर स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में किया जाएगा। जिसमें उपायुक्त आमजन की समस्याओं को सुनेंगे। वहीं, उपमंडल स्तर पर आयोजित समाधान शिविरों में संबंधित एसडीएम नागरिकों की समस्याएं सुनेंगे और मामलों का त्वरित समाधान करेंगे।

विंटर सीजन में एक्सरसाइज सावधानी बरतना है जरूरी

फिट रहने के लिए हर सीजन में एक्सरसाइज करना जरूरी है। लेकिन ज्यादा ठंड के दिनों में एक्सरसाइज करने से पहले आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। खासतौर पर हृदय और श्वसन संबंधी रोगियों को एक्सरसाइज से पहले डॉक्टर से कंसल्ट जरूर करना चाहिए।

प्रिकॉशन
शिखर चंद जैन



सर्दियों में वर्कआउट, मॉर्निंग वॉक आदि करना चाहिए या नहीं, इस बारे में कुछ लोग असमंजस में रहते हैं। वास्तव में इन दिनों व्यायाम करना या न करना कई शारीरिक या वातावरण की स्थिति पर निर्भर करता है। सामान्य स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह जरूरी और फायदेमंद है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकता है। दरअसल, सर्दियों में सुबह बहुत अधिक ठंड, कोहरा और प्रदूषण भी ज्यादा रहता है। इस वजह से घर के बाहर निकलना हानिकारक हो सकता है। दिक्कत यह है कि एक तरफ शरीर की जकड़न को दूर करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है, वहीं शरीर के विभिन्न अंगों पर ज्यादा दबाव नहीं पड़े इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है।

इसलिए है फायदेमंद

सर्दी के मौसम में शारीरिक तौर पर सक्रिय रहना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। लेकिन जोड़ों के स्वास्थ्य के लिहाज से ऐसा करना विशेष रूप से लाभकारी होता है। सर्दियों में नियमित व्यायाम, जोड़ों की अकड़न को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने, वजन नियंत्रित करने और दर्द से राहत दिलाने में मददगार हो सकता है। चाहे आप घर के अंदर की गतिविधियां पसंद करें या बाहरी गतिविधियों में भाग लें। जरूरी है कि आप नियमित तौर पर व्यायाम करें और अपनी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार शारीरिक गतिविधियां चुनें।

हो सकते हैं कुछ रिस्क

हृदय पर अतिरिक्त दबावः 'अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन' के अनुसार, ठंडे तापमान में धमनियां सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है। ऐसे में हैवी एक्सरसाइज, जैसे कि तेज दौड़ना, स्किपिंग आदि दिल पर ज्यादा दबाव डाल सकते हैं, जो हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए दिल के दौरे का कारण बन सकता है।

श्वसन संबंधी समस्याएंः ठंडी और शुष्क हवा, फेफड़ों के वायुमार्ग को सिकोड़ सकती है। शोध बताते हैं कि इससे 'एक्सरसाइज-इंड्यूस्ड ब्रोंकोस्पज्म हो सकता है, जिससे सांस लेने में कठिनाई, खांसी और सीने में जकड़न होती है। साथ ही सर्दियों में 'इनवर्जन' के कारण प्रदूषित हवा जमीन के करीब रहती है। बाहर वर्कआउट करते समय इन बारीक कणों को सांस के जरिए अंदर लेना फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे अस्थमा अटैक हो सकता है।

हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइटः यदि आप हैवी वर्कआउट करके पसीने से भीग जाते हैं और वातावरण का तापमान बहुत कम है, तो शरीर की गर्मी तेजी से कम होती है। इससे 'हाइपोथर्मिया' (शरीर का तापमान खतरनाक रूप से गिरना) का खतरा बढ़ जाता है।

मांसपेशियों में खिंचावः ठंड में मांसपेशियां अधिक सख्त होती हैं। बिना उचित वॉर्म-अप के एक्सरसाइज करने से लिगामेंट इंजरी और मांसपेशियों में खिंचाव का खतरा बढ़ जाता है।

सुरक्षित रहने के उपाय

- यदि आप हृदय रोग या अस्थमा से पीड़ित हैं, तो सर्दियों में बाहरी वातावरण में व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह अवश्य कर लें।
- इन दिनों कई लेयर के कपड़े पहनें। पहले पसीना सोखने वाले सिंथेटिक कपड़े पहनें, फिर ऊनी ड्रेस पहनें।
- एक्सरसाइज से पहले घर के अंदर कम से कम 10-15 मिनट वॉर्मअप करें। 5-10 मिनट तक हल्की स्ट्रेचिंग या कार्डियो एक्सरसाइज करें ताकि आपका शरीर सक्रिय हो जाए और मांसपेशियां अधिक हैवी व्यायाम के लिए तैयार हो जाए।
- प्यास न लगने पर भी पानी पिएं, हाइड्रेटेड रहना जरूरी है। ठंडी हवाओं से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त पानी पीना सुनिश्चित करें।
- नाक से सांस लें, इससे हवा फेफड़ों तक पहुंचने से पहले गर्म और नम हो जाती है।
- हमेशा किसी भी एक्सपर्ट से पहले आप अपने शरीर की सुनें और अगर आपको बहुत ठंड लग रही हो या थकान महसूस हो रही हो तो आराम करें। *

(फिटनेस ट्रेनर पंकज सिंह से बातचीत पर आधारित)

सर्दी के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन की जरूरत होती है। इसके लिए पानी और अन्य प्रकार के लिक्विड पीते रहना जरूरी है। ऐसा ना करने पर आपको कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। ये प्रॉब्लम्स कौन सी हैं, हाइड्रेशन की कमी के क्या लक्षण हैं और सर्दियों में शरीर को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं, आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशंस।

सर्दी के मौसम में कम पानी पीना हेल्थ के लिए हो सकता है हार्मफुल

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. सतीश विरमानी
जनरल फिजिशियन
नई दिल्ली

हम में से अधिकतर लोग ठंड के मौसम में आमतौर पर पानी तब पीते हैं, जब हमको प्यास लगती है। लेकिन ऐसा करना हमारी हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकता है! ठंड के मौसम में अधिकतर लोग पानी पीने से दूरी बना लेते हैं और उनकी यह लापरवाही शरीर में पानी की कमी पैदा कर देती है, जिससे दिल और दिमाग से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

बढ़ता है डिहाइड्रेशन का रिस्क

हमें याद रखना चाहिए कि सर्दियों में भी शरीर को उतनी ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। सर्दियों में कम पानी पीने से हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, हाई बीपी जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। सर्दियों में हमारा शरीर हमें प्यास का संकेत तब देता है, जब उसे पानी की कमी महसूस होने लगती है। यही वजह है कि ठंड के मौसम में डिहाइड्रेशन का ज्यादा रिस्क होता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के लक्षण

ठंड के मौसम में जब शरीर में पानी की कमी बढ़ने लगती है, तो इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- त्वचा का बार-बार सूखना या त्वचा पर रूखापन आना।
- होंठ फटना और आंखों में जलन होना।
- यूरीन का रंग सामान्य से गहरा होना।
- बिना किसी अन्य वजह के सिरदर्द और थकान होना।
- नींद पूरी न होना, काम में ध्यान केंद्रित न होने की समस्या।
- मसल्स में खिंचाव और दर्द महसूस होना।
- बालों का अधिक झड़ना।
- बिना कोई श्रम किए थकान महसूस होना।

अगर इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो तो तुरंत पानी, नारियल पानी या फलों का रस पीकर खुद को हाइड्रेट करें।

गंभीर डिहाइड्रेशन के परिणाम

अगर सर्दी के मौसम में आप बहुत कम पानी पीते हैं तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोकः ठंड के मौसम में शरीर में जब पानी की मात्रा बहुत कम हो जाती है तो ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होता है। इससे दिल और दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। सर्दियों में कम पानी पीने से गंभीर डिहाइड्रेशन होने पर खून गाढ़ा हो जाता है, जिससे हार्ट और किडनी पर दबाव बढ़ता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। हार्ट रेट असामान्य हो सकती है और शरीर के सभी अंगों में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। सबसे खतरनाक कंडीशन में ऑर्गन फेल्योर हो सकता है। ऐसे में ट्रीटमेंट न कराए जाने पर धीरे-धीरे सभी अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

किडनी स्टोन और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शनः सर्दियों में पर्याप्त पानी न पीने का सीधा असर किडनी और यूरिनरी सिस्टम पर भी पड़ता है। इससे किडनी स्टोन बनने और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन यानी (यूटीआई) का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों में जब शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिलता, तो यूरीन गाढ़ा हो जाता है। गाढ़े यूरीन में मौजूद मिनरल्स आसानी से बाहर नहीं निकल पाते, जिससे किडनी में पथरी बनने लगती है। वहीं, कम पेशाब होने से बैक्टीरिया यूरिनरी ट्रैक्ट में जमा हो सकते हैं, जिससे यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। किडनी स्टोन के लक्षणों में कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब में जलन, खून आना और मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है। वहीं यूटीआई होने पर बार-बार पेशाब आना, पेशाब करते समय जलन, बदबूदार या गाढ़ा यूरीन और फीवर भी हो सकता है।

सर्दियों में कितना पानी पीना होता है जरूरी

सर्दियों में शरीर को उतने ही पानी की जरूरत होती है, जितनी गर्मियों में होती है। हमारे शरीर का लगभग 60 प्रतिशत से अधिक हिस्सा पानी से बना है, जो टॉक्सिन को बाहर निकालने, शरीर का तापमान कंट्रोल में रखने और पाचन को सही रखने में मदद करता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी रोज कम से कम 2 से 2.5 लीटर पानी पीना जरूरी होता है।

ऐसे पूरी करें दैनिक शारीरिक पानी की जरूरत

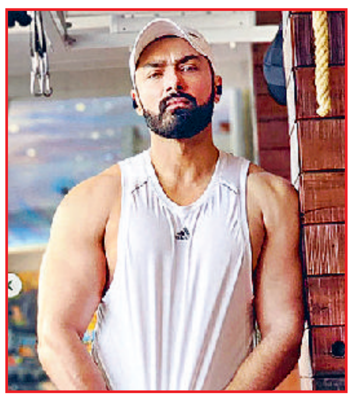
सर्दियों में सिर्फ पानी के जरिए शरीर को हाइड्रेटेड रखना मुश्किल होता है। इसलिए इस मौसम में हरी सब्जियां और मौसमी फलों को डाइट में शामिल करके भी शरीर को हाइड्रेटेड रखा जा सकता है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। सर्दियों में गुनगुने पानी के अलावा हर्बल चाय जैसे तुलसी, इलायची, अदरक, लेमन या सौंफ की चाय, हल्दी वाला दूध, गुनगुना नारियल पानी, सब्जियों और फलों का रस या गर्म सूप से भी शरीर को हाइड्रेट रखा जा सकता है। सर्दियों में अगर आप पानी पीना भूल जाते हैं तो मोबाइल में अलार्म या रिमाइंडर लगा सकते हैं। ताजा फल या वेजिटेबल जूस न केवल पोषण देते हैं बल्कि शरीर में जल संतुलन बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

सर्दियों में खुद को हाइड्रेटेड रखकर न सिर्फ गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी में भी फिट और एक्टिव रहा जा सकता है। इसलिए ठंड के मौसम में भी पानी पीने की आदत को नजरअंदाज न करें और अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखें। *

प्रस्तुतिः ललिता गोयल

रेग्युलर फिटनेस रूटीन फॉलो करना सबसे जरूरी है

फिटनेस फंडा
अविनेश रेखी



इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान शिव की भूमिका अविनेश रेखी निभा रहे हैं। शो में वे बहुत हेल्दी और फिट दिख रहे हैं। अपनी बॉडी को मेंटेन करने के लिए अविनेश का वर्कआउट और डाइट रूटीन क्या रहता है, वे खुद बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लानः मेरे लिए डाइट प्लान का मतलब है फ्रेश, न्यूट्रिशस और बैलेंस्ड भोजन करना। निश्चित समय पर घर का बना पौष्टिक आहार खाना ही मेरी प्रायोरिटी होती है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में यह इस तरह की हैबिट बहुत मदद करती है। मैं इसी सोच पर विश्वास करता हूं।

वर्कआउट रूटीनः मेरा वर्कआउट रूटीन समय और जरूरत के अनुसार बदलता रहता है। ऑफ डे पर मैं आमतौर पर दिन में दो बार वर्कआउट करता हूं, सुबह कार्डियो और कोर ट्रेनिंग और दोपहर में वेट ट्रेनिंग। लेकिन जब मैं बिजी होता हूं यानी शूटिंग के दिनों में मैं कोशिश करता हूं कि सुबह ही अपना वर्कआउट पूरा कर लूं। अगर शेड्यूल बहुत ज्यादा बिजी हो, तो कम से कम 45 मिनट से 1 घंटे तक वॉकिंग करने जरूर जाता हूं।

मेंटल हेल्थः जब भी मुझे तनाव महसूस होता है, मैं प्रेरणादायक विचार पढ़ता हूं। मेरा सोशल सर्कल बहुत बड़ा नहीं है। केवल कुछ करीबी दोस्त और मेरा परिवार ही मेरे क्लोज हैं। उनका प्यार और साथ मुझे खुश, सकारात्मक और प्रेरित बनाए रखता है।

फिटनेस आइडलः मेरे फादर मेरे फिटनेस आइडल हैं। उनसे मैंने अनुशासन और निरंतरता का महत्व सीखा है। पिछले 40 वर्षों से ज्यादा समय से उन्होंने कभी भी अपने सही खान-पान और फिटनेस रूटीन को नहीं छोड़ा, यही मेरे लिए सबसे बड़ी प्रेरणा है।

पाठकों को फिटनेस मंत्रः मेरा मानना है कि हेल्दी और फिट रहने के लिए एक अच्छा और रेग्युलर फिटनेस रूटीन बहुत जरूरी है। चाहे वह वॉकिंग हो, जॉगिंग, खेलकूद, योगाभ्यास या फिर जिम। सबसे अहम बात है कंटिन्यूटी बनाए रखना। अपने रूटीन को कभी न छोड़ें। इसकें अलावा फ्रेश-हाइजीनिक और हेल्दी भोजन करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डिजीज
डॉ. सोनल सिंघल
कंसल्टेंट-गायनेकोलॉजिस्ट
मदरहुड अस्पताल, गुरुग्राम

हमारे गले में मौजूद थायरॉइड ग्रंथि से रिलीज होने वाले हार्मोन में असंतुलन, केवल मेटाबॉलिज्म और ग्रोथ को ही नहीं फर्टिलिटी को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

थायरॉइड प्रॉब्लम का प्रभाव फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है

अधिकतर लोग मानते हैं कि थायरॉइड की समस्या सिर्फ वजन, थकान या मूड को प्रभावित करती है। जबकि थायरॉइड असंतुलन, पुरुषों और महिलाओं दोनों की फर्टिलिटी को भी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। जब थायरॉइड ठीक से काम नहीं करता, तो यह शरीर के कई जरूरी हार्मोनों जैसे प्रोलैक्टिन, एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, इंसुलिन और कॉर्टिसोल के लेवल को भी प्रभावित करता है, जिससे महिलाओं को गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है।

फर्टिलिटी होती है प्रभावितः थायरॉइड ग्रंथि, शरीर के हार्मोन सिस्टम का अहम हिस्सा है। अगर थायरॉइड हार्मोन कम या ज्यादा हो जाए, तो इसका असर सिर्फ थायरॉइड तक सीमित नहीं रहता। इससे ओव्यूलेशन, पीरियड्स की नियमितता, स्पर्म की गुणवत्ता और कुल फर्टिलिटी प्रभावित होती है। कई बार सही इलाज न मिलने या देर से पहचान होने के कारण थायरॉइड फर्टिलिटी समस्याओं का एक बड़ा कारण बन जाता है। इन हार्मोनल बदलावों के कारण गर्भधारण में देरी, बार-बार गर्भपात, पीरियड्स की अनियमितता, कम स्पर्म काउंट या खराब एंब्रियो क्वालिटी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई लोग बाहर से स्वस्थ दिखते हैं, लेकिन अंदर से हार्मोनल गड़बड़ी के कारण कंसीव करने में परेशानी होती है।

हो सकते हैं ये भी इफेक्ट्सः थायरॉइड का सीधा असर दिमाग, अंडाशय, वृषण, अग्न्याशय और अन्य कुछ ग्रंथियों पर पड़ता है। जब थायरॉइड का लेवल बिगड़ता है, तो शरीर के अन्य हार्मोनों को गलत संकेत मिलने लगते हैं। सबसे पहले प्रोलैक्टिन हार्मोन प्रभावित होता है। थायरॉइड कम होने पर प्रोलैक्टिन बढ़ सकता है, जिससे महिलाओं में ओव्यूलेशन रुक सकता है और पुरुषों में स्पर्म बनना कम हो सकता है। इससे पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में परेशानी आती है।

थायरॉइड असंतुलन से महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन भी प्रभावित होते हैं। इससे पीरियड्स अनियमित होना, ज्यादा ब्लीडिंग, अंडा न बन पाना और प्रेग्नेंसी ठहरने में दिक्कत हो सकती है। इसका असर इंसुलिन पर भी पड़ता है, जिससे ब्लड शुगर बढ़ सकती है और पीसीओएस जैसी समस्या हो सकती है, जो महिलाओं में बांझपन का एक बड़ा कारण है। साथ ही, थायरॉइड की गड़बड़ी से शरीर में तनाव बढ़ता है और कॉर्टिसोल हार्मोन ज्यादा बनने लगता है। ज्यादा तनाव ओव्यूलेशन, अंडों की गुणवत्ता, स्पर्म काउंट और सेक्स ड्राइव को नुकसान पहुंचाता है।

समय पर जांच-इलाज जरूरीः अगर समय रहते थायरॉइड की जांच करवा ली जाए और डॉक्टर की सलाह से इलाज किया जाए, तो फर्टिलिटी से जुड़ी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। इसके साथ योग और ध्यान करना, रोज 8-9 घंटे की नींद लेना, सही खान-पान और तनाव कम करना थायरॉइड हार्मोन को संतुलन में लाने में मदद करता है। कई बार रिपोर्ट में थायरॉइड 'नॉर्मल' बताया जाता है, लेकिन फर्टिलिटी

के लिए सही स्तर थोड़ा अलग हो सकता है। हल्का थायरॉइड असंतुलन भी गर्भधारण और प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकता है। इसलिए थायरॉइड हेल्थ को नजरअंदाज न करें। *

प्रस्तुतिः सेहत फीचर्स

डाइट सजेशन
डॉ. माजिद अलीम

कई लोग अच्छी हेल्थ, वेट लॉस या डिटॉक्स के लिए सर्दी के दिनों में फ्रूट्स बेस्ड डाइट ही लेते हैं। ऐसा करना कितना सही है, इस बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इसके फायदे और नुकसान के बारे में यहां बता रहे हैं।

कितना सही-कितना गलत इन दिनों फ्रूट्स बेस्ड डाइट

इन दिनों उत्तर और मध्य भारत सहित देश के दो तिहाई हिस्सों में कड़ाके की ठंड पड़ रही है। ऐसे में फल आधारित डाइट वास्तव में सेहतमंद होती है या फिर यह नुकसानदायक होती है? इस बारे में विचार करना जरूरी है।

सीजन के अनुसार बॉडी फंक्शनिंगः सर्दियों में हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म सिस्टम गर्मियों से थोड़े अलग ढंग से काम करता है। ठंड में चूंकि शरीर को ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है, इसलिए वह ज्यादा ऊर्जा की खपत करता है। साथ ही शरीर के अंदर का तापमान शरीर की जरूरत के हिसाब से बना रहे, ऐसे में शरीर को पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन और गर्म तासीर वाले पोषक तत्व की जरूरत होती है, जो फल आधारित डाइट पूरी नहीं कर पाती। इसलिए ज्यादा ठंड के दिनों में केवल फल आधारित डाइट सही नहीं है।

फल पोषण देता है लेकिनः इसमें कोई दो राय नहीं है कि फलों से हमें विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट काफी मिलते हैं। सेब, अमरूद, संतरा, पपीता जैसे फल हमारी इम्यूनिटी बढ़ाने में मददगार होते हैं, जो सर्दियों के लिए जरूरी है। लेकिन समस्या तब शुरू होती है, जब हम फलों को मुख्य या एकमात्र भोजन बना लेते हैं। क्योंकि फलों में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम पाई जाती है। वसा लगभग नगण्य होती है। कैलोरी बहुत सीमित मात्रा में होती है। ऐसे में सर्दियों में जब शरीर को ज्यादा ऊर्जा चाहिए, तब अगर केवल फल खाए जाएं तो शरीर को कमजोरी महसूस होती है, ठंड ज्यादा लगती है, चक्कर आते हैं और लो ब्लड शुगर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। इसलिए सर्दियों में केवल फ्रूट्स बेस्ड डाइट के भरोसे रहना सही नहीं है।

इसलिए हैं हार्मफुलः केवल फल खाने से शरीर का तापमान गिर सकता है। दरअसल, अधिकतर फल ठंडे तासीर के होते हैं, इसलिए अगर उन्हें खाली पेट पूरे दिन या आधे दिन के लिए खाया जाए, तो शरीर वातावरण के तापमान से भी नीचे पहुंच सकता है और शरीर को अत्यधिक ठंड महसूस होती है। बुजुर्गों और बीमार लोगों के लिए तो फल आधारित डाइट सर्दियों में ज्यादा समस्या पैदा कर सकती है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट डिजीज या स्ट्रोक से उबर रहे लोगों के लिए यह डाइट असंतुलन पैदा कर सकती है। लंबे समय तक प्रोटीन की कमी से वजन तो घट जाता है, लेकिन मसल्स लॉस हो जाता है। इससे शरीर अस्वस्थ होता है। सर्दियों में सिर्फ फल आधारित डाइट खाने से मांसपेशियों को नुकसान होता है।

सही तरीकाः सर्दी के दिनों में सिर्फ फल खाना ठीक नहीं है। लेकिन फलों को अपनी डाइट से हटाने की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि ये बहुत

तरह से फायदेमंद भी होते हैं। समझना सिर्फ इस बात को है कि फल किस समय और कितनी मात्रा में लिए जाएं? सुबह 10 से 12 के बीच फल लेना बेहतर है। लेकिन सुबह 10 से पहले कुछ पौष्टिक नाश्ता विशेषकर सर्दियों में कर लिया जाए तो ठीक होता है। फलों के साथ मुट्ठीभर नट्स या गर्मियों में दही जोड़ लें तो सही संतुलन बनता है और दिन की शुरुआत हमेशा गुनगुने पानी तथा हल्के नाश्ते के साथ करें।

इसके अलावा दोपहर और रात के खाने में हरी सब्जियां, दाल, रोटी, चावल खाना जरूरी है। इस तरीके से न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि सर्दियों में शरीर के जरूरत की ऊर्जा भी आराम से मिलती है।

कुल जमा कहने की बात यह है कि सर्दियों में फल आधारित डाइट को चमत्कारी समझना किसी भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। फल जरूरी हैं, लेकिन संतुलन के साथ।

रखें ध्यानः सर्दी के मौसम में फलों का सेवन करते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें।

- खाने के लिए सिर्फ मौसमी फल को ही चुनें।
- पूरे दिन में फलों की अधिकतम दो से तीन सर्विंग पर्याप्त है।
- सुबह के समय खाली पेट बहुत अधिक फल न खाएं।
- फलों को अपने दैनिक भोजन का हिस्सा बनाएं, भोजन का विकल्प नहीं। *

झज्जर। आशीर्वाद देकर हिना के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए डायरेक्टर रमेश गुलिया।

हिना कौशिक ने बढ़ाया एचडी स्कूल का गौरव

झज्जर। एचडी स्कूल साल्हावास की बारहवीं कक्षा की छात्रा हिना कौशिक ने क्लैट के बाद अब स्लैट में देश के प्रतिष्ठित सिम्बायोसिस लॉ कालेज में प्रवेश प्राप्त कर संस्थान व जिले का नाम रोशन किया है। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने बताया कि सिम्बायोसिस इंटरनेशनल द्वारा प्रतिवर्ष पांच वर्षीय लॉ कोर्स में प्रवेश के लिए दिसंबर माह में प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाती है, जिसके अंतर्गत देश के चार प्रतिष्ठित संस्थानों पुणे, नोएडा, हैदराबाद व नागपुर में दाखिला होता है। बीती 28 दिसंबर को आयोजित स्लैट प्रवेश परीक्षा में छात्रा हीना कौशिक ने प्रतिष्ठित लॉ कॉलेज पुणे में दाखिला प्राप्त कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। उन्होंने बताया कि सामान्य किसान परिवार में जन्मी हिना ने क्लैट में 33वां रैंक प्राप्त किया था। इस शानदार उपलब्धि पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा व प्राचार्य सतबीर सिंह ने अभिभावकों व स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए होनहार छात्रा के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

झज्जर। कंपनी प्रतिनिधियों को सम्मानित करते हुए संस्थान सदस्य।

कैंपस इंटरव्यू में छह विद्यार्थियों का चयन

झज्जर। गुरु गोरखनाथ राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में बुधवार को कैंपस इंटरव्यू का आयोजन किया गया। सोलर ग्लास बनाने में अग्रणी गुजरात की कंपनी बोरोसिल रिन्यूएबल्स लिमिटेड द्वारा सिरेमिक इंजीनियरिंग विभाग के विद्यार्थियों का इंटरव्यू लिया। कंपनी प्रतिनिधियों ने लिखित परीक्षा व इंटरव्यू के आधार पर छह विद्यार्थियों का चयन किया। उन्होंने चयनित विद्यार्थियों को 25 हजार रुपये मासिक वेतन संबंधी ऑफर लेटर प्रदान किया। प्राचार्य दिगपाल सिंह ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उन्हें मेहनत और लगन से काम सीखने व करने की सलाह दी। इस मौके पर सतेंद्र वशिष्ठ, विवेकानंद झा, नीरज सिंह, इकबाल सहित अन्य शिक्षक भी उपस्थित रहे।

झज्जर। ईंट-भट्टे पर जरूरतमंद लोगों में गर्म कपड़ों का विरतण करते हुए ग्रुप सर्वभद्र सदस्य।

ईंट-भट्ठा मजदूरों में किया गर्म कपड़ों का वितरण

झज्जर। सर्वभद्र ग्रुप द्वारा सर्दी राहत अभियान चला कर बादली रोड स्थित जहांगीरपुर गांव व उसके निकटवर्ती ईंट-भट्ठों पर कार्यरत श्रमिकों में गर्म कपड़ों का वितरण किया गया। ग्रुप के अध्यक्ष अजीत कुमार ने बताया कि लोगों को सर्दी से राहत दिलाने के उद्देश्य को लेकर उन्होंने इस अभियान की शुरूआत की है। सभी कपड़े शहरवासियों द्वारा दान किए गए हैं, जिन्हें जरुरतमंद लोगों में वितरित किया जा रहा है। यह उनके अभियान की तीसरी गाड़ी है। इस मौके पर दिनेश दुजाना, शिव शंकर, साहिल, संजीव, जतिन सहित अन्य भी उपस्थित रहे। ग्रुप सदस्यों ने शहरवासियों से भी सहयोग का आह्वान किया ताकि ये इस अभियान को निरंतर जारी रख सकें।

झज्जर। एनएसएस कैडेट्स को नए कानूनों की जानकारी देते हुए पुलिसकर्मी।

कैडेट्स को दी नए कानूनों की जानकारी

झज्जर। बुधवार को सामुदायिक पुलिसिंग टीम द्वारा राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया की अध्यक्षता में एनसीसी कैडेट्स कोर्स एवं एनएसएस कैंप के दौरान आयोजित किया गया। जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को सामाजिक एवं कानूनी विषयों के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा, नशा मुक्ति तथा भारतीय न्याय सुरक्षा संहिता के अंतर्गत लागू नए कानूनों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। साथ ही युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराते हुए नशा मुक्त समाज के निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया गया। नए कानूनों की जानकारी देते हुए टीम ने कैडेट्स को भारतीय न्याय सुरक्षा संहिता में किए गए महत्वपूर्ण बदलावों, नागरिकों के अधिकारों एवं कर्तव्यों तथा कानून के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता पर जोर दिया। इससे विद्यार्थियों में कानून के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने का प्रयास किया गया।

झज्जर। बैठक में शामिल विभिन्न कर्मचारी संगठनों के प्रतिनिधि।

राष्ट्रव्यापी हड़ताल के लिए बनाई रणनीति

झज्जर। स्थानीय सीआईटीयू यूनियन कार्यालय में बुधवार को विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों द्वारा एक ज्वाइंट मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग की अध्यक्षता सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान रामबीर ने की। मंच संचालन सीआईटीयू नेता किरण बरहाणा ने किया। आगामी 12 फरवरी को शामिल होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल की रूपरेखा तैयार करने के उद्देश्य से आयोजित इस मीटिंग में कर्मचारियों ने अपने विचार रखे। इस दौरान गणतंत्र दिवस पर संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर डीसी कार्यालय के समक्ष होने वाले कार्यक्रम, सर्व कर्मचारी संघ द्वारा संचालित जत्थों का रोड मैप व उनकी सफलता की तैयारी विषय पर भी चर्चा की गई। एसकेएस प्रधान रामबीर ने बताया कि आगामी छह से सात माह को सर्व कर्मचारी संघ की तरफ से जिले में जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। जत्थों के लिए स्थान चिन्हित करते हुए उन्होंने बताया कि जिले के गांव डीघल, बेरी, छुछकवास, मातनहेल, साल्हावास, माछरौली, बादली, दादरी तोए, बहादुरगढ़ तथा झज्जर में बैठकों का आयोजन किया जाएगा। 12 फरवरी से पहले सभी संगठनों में अपने लेवल पर मीटिंग करके सरकार की कर्मचारी विरोधी नीतियों के प्रति जागरूक करने का प्रयास किया जाएगा। इस मौके पर मैकेनिकल यूनियन के जिला सचिव देवेंद्र सहरावत, रिटायर्ड कर्मचारी संघ के खंड प्रधान रमेश जाखड़, नरेश कुमार, किसान सभा के जिला प्रधान सुरेंद्र सिवाच, हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ के सचिव अशोक, सतबीर तथा राजबीर शामिल रहे।

सेवा सुरक्षा कानून को लेकर ठेका कर्मचारियों की आवाज एकजुट : लोकेश

झज्जर। वित्तीय संस्थान ठेका कर्मचारी संघ के जिलाध्यक्ष लोकेश शर्मा ने बताया कि संगठन के प्रदेशाध्यक्ष अरुण जोशी, प्रदेश महासचिव नरेंद्र वशिष्ठ, प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेश तथा प्रदेश कोषाध्यक्ष विजय शर्मा ने हरियाणा राज्य सहकारी शीर्ष बैंक के प्रबंध निदेशक से भेंट कर सहकारी बैंकों में कार्यरत ठेका कर्मचारियों की समस्याओं एवं मांगों को विस्तार से रखा। प्रदेश नेतृत्व ने सेवा सुरक्षा कानून के अंतर्गत बनाए गए पोर्टल पर पंजीकरण के दौरान ओटीपी प्राप्त न होने, लॉगिन में कठिनाई तथा अन्य तकनीकी समस्याओं की जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल ने अवगत कराया कि अनेक कर्मचारी पात्र होने के बावजूद तकनीकी कारणों से समय पर पंजीकरण नहीं कर पा रहे हैं। बैंक प्रबंधन ने विषय को गंभीरता से लेते हुए संबंधित विभागों से समन्वय कर समस्याओं के शीघ्र समाधान तथा पात्र कर्मचारियों को सेवा सुरक्षा कानून का लाभ दिलाने के लिए आवश्यक कार्रवाई का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि ठेका कर्मचारियों के अधिकारों की यह लड़ाई तब तक जारी रहेगी, जब तक प्रत्येक पात्र कर्मचारी को सेवा सुरक्षा कानून का लाभ नहीं मिल जाएगा।

महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में छात्राओं को करवाया योगाभ्यास

सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्ति : गर्ग

हरियाणा योग आयोग, आयुष विभाग हरियाणा, शिक्षा विभाग एवं खेल विभाग के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में बुधवार को छात्राओं को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया। हरियाणा योग आयोग, आयुष विभाग हरियाणा, शिक्षा विभाग एवं खेल विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस योगाभ्यास कार्यक्रम में योगा ट्रेनर हरमेश बंसल द्वारा छात्राओं को सूर्य नमस्कार की विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास कराते हुए उन्हें योग से होने वाले लाभों की जानकारी दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या नीलम गर्ग ने की। शिक्षिका तितिक्षा रोहिल्ला ने बताया कि इस दौरान छात्राओं के साथ-साथ अध्यापिकाओं ने भी योगाभ्यास किया। आयुष योग ट्रेनर हरमेश ने छात्राओं को नियमित रूप से योग करने, अधिक से अधिक पौधरोपण करने, सात्विक भोजन तथा नशा मुक्त अभियान के अंतर्गत लोगों को जागरूक करने की प्रेरणा दी। छात्राओं को संबोधित करते हुए प्राचार्या नीलम गर्ग ने कहा कि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से पूरे शरीर का विकास होता है। इससे मानसिक, शारीरिक और आत्मिक तनाव से मुक्ति मिलती है।

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में योगाभ्यास करतीं छात्राएं।

बहादुरगढ़। गवर्नमेंट गर्ल्स कॉलेज में सूर्य नमस्कार करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

पहलवानों ने किया सूर्य नमस्कार

बहादुरगढ़। बुधवार को बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़ा और मिनी स्टेडियम में कार्यक्रम आयोजित हुए। इसमें पहलवानों तथा अन्य खेलों से जुड़े युवाओं को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया और इसके फायदे समझाए गए। योग टीचर रेणु सिंधु व सुमन ने खिलाड़ियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया। योग को आपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। योग शिक्षकों ने शहीद नसीब सिंह के भाई सदाराम को पौधा भेंट कर सम्मानित किया। कोच जयवीर ने भी युवाओं को योग तथा खेलों से जुड़कर अपनी उर्जा का सकारात्मक इस्तेमाल करने का आह्वान किया।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद योग शिक्षक, कोच व खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

गर्ल्स कॉलेज में सूर्य नमस्कार के साथ किया योग

बहादुरगढ़। आयुष विभाग की ओर से सुनील देवी के नेतृत्व में राजकीय महिला महाविद्यालय में सूर्य नमस्कार एवं योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें कॉलेज के समस्त स्टाफ सदस्यों एवं छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया। कार्यक्रम के दौरान सुनील देवी ने सूर्य नमस्कार के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि सूर्य नमस्कार एक संपूर्ण योग अभ्यास है, जिससे शरीर के सभी अंगों का व्यायाम होता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक संतुलन, एकाग्रता और सकारात्मक ऊर्जा को भी बढ़ाता है। उन्होंने नियमित रूप से योग को दैनिक जीवन में शामिल करने का संदेश दिया। प्रिंसिपल प्रो. अलका गुलाटी को पौधा भेंट कर सम्मानित किया गया। उन्होंने सुनील देवी और आयुष विभाग का आभार व्यक्त करते हुए छात्राओं और स्टाफ को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। सभी प्रतिभागियों ने योगाभ्यास को नियमित रूप से अपनाने का संकल्प लिया।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड का पाठ करते हुए श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

वीर हनुमाना अति बलवान राम राम रसियो रे.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

■ बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 287 वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 287 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि माता सरस्वती को विद्या की देवी कहा गया है। विद्या वह शक्ति है, जो मनुष्य को विवेकशील बनाती है। वसंत पंचमी के दिन प्रकृति में वसंत के आगमन का आरम्भ होता है इस दिन मां सरस्वती का प्राकट्य हुआ। इस दिन मां सरस्वती को पीले फूल अर्पित किए जाते है। पीला रंग खुशी, प्रेम और ऊर्जा का प्रतीक है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, प्रिंस सेठी, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, शिवम अरोड़ा, वीरबल मल्होत्रा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, हिमांशी अरोड़ा, नारायणी सरदाना, शीला देवी चुघ सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं भारत भूषण नंदा, योगेश रंजन ने कभी फुर्सत हो तो जगदम्बे, निर्धन के घर भी आ जाना जो रूखा सूखा दिया हमें, कभी उस का भोग लगा जाना.., वीर हनुमाना अति बलवान राम राम रसियो रे..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, डिंपल वर्मा, जितेंद्र वर्मा, अनिल छाबड़ा, सुरेश गाबा, जय प्रकाश, सतीश आदि उपस्थित रहे।

पुलिस कमिश्नर ने किया होनहार खिलाड़ियों का सम्मान

■ डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में जीते कई मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में कई मेडल जीत तक संस्थान व जिले का नाम रोशन किया है। खिलाड़ियों के इस शानदार प्रदर्शन पर पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री द्वारा उन्हें सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि खेलों में अनुशासन, कठिन परिश्रम और आत्मविश्वास से सफलता मिलती है। ऐसे विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणास्त्रोत बनते हैं और समाज में सकारात्मक संदेश देते हैं। स्कूल प्राचार्य पंकज वालिया ने बताया कि उनके संस्थान के खिलाड़ी अभिनव ने मुक्केबाजी, दीपांशु, ऋतिक व अंकित ने कुश्ती तथा वंश ने तैराकी 100 मीटर बटरफ्लाई स्पर्धा में भाग लेते हुए अपने भार व आयु वर्ग में गोल्ड मेडल जीता।

इसी प्रकार तनुज ने भारोत्तोलन, वंश ने तैराकी व जानवी ने कुश्ती में सिल्वर मेडल तथा पलक ने अंडर 14 आयु वर्ग के 36 किलोग्राम भारवर्ग में खेलते हुए ब्रांज मेडल हासिल किया।

झज्जर। विजेता खिलाड़ियों के साथ उपस्थित पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह। फोटो : हरिभूमि

तलवार से हमला करने पर आरोपी को जेल भेजा

छारा गांव में दो युवकों पर हमला

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव छारा में दो युवकों पर घात लगाकर किए गए हमले के मामले में सीआईए-2 ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पूछताछ के बाद आरोपी को जेल भेज दिया गया है।

सीआईए-2 प्रभारी निरीक्षक अमित कुमार के मुताबिक, छारा के निवासी राहुल ने शिकायत दी थी कि वह चचेरे भाई साहिल और दोस्त गौरव के साथ खेतों में गया था। इसी दौरान गांव का अजय अपने साथियों के साथ वहां पहुंचा। आरोपियों के हाथों में चाकू, तलवार, डंडे और रॉड थे। घात लगाए बैठे आरोपियों ने अचानक हमला कर दिया। हमले में राहुल की गर्दन पर चाकू से वार किया गया। बचाव में हाथ अड़ाने पर उसकी उंगलियां कट गईं। वहीं अजय ने तलवार से गौरव की गर्दन पर हमला करने की कोशिश की। गौरव पर दो बार वार किए गए, दूसरी बार बचाव करते समय उसका हाथ कटकर अलग हो गया। शोर सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे, जिसके बाद आरोपी फरार हो गए। मामले में जांच करते हुए अब आरोपी रोहित निवासी महराणा को गिरफ्तार किया। इससे पहले भी मामले में कुछ आरोपी गिरफ्तार किए जा चुके हैं।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि सुनीता (पुत्री), बबीता (पुत्री), मोनिका (पुत्री) व कृष्ण राठी (पुत्र) S/o D/o स्व. श्री बलराज निवासी 5-बिसवा, जटवाड़ा मौहल्ला, बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3BRNQY92 वार्ड नंबर 17/1229 कॉलोनी पुराना नजफगढ़ रोड जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 70 से 107 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No.... द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर 3BRNQY92 वार्ड नंबर 17/1229 कॉलोनी पुराना नजफगढ़ रोड पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति नंबर 3BRNQY92/ 107 वर्ग गज प्रार्थी सुनीता (पुत्री), बबीता (पुत्री), मोनिका (पुत्री) व कृष्ण राठी (पुत्र) S/o D/o स्व. श्री बलराज के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/- कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

झज्जर। शिक्षकों के साथ साइंस ओलंपियाड के विजेता विद्यार्थी।

साइंस ओलंपियाड में विद्यार्थियों ने जीते एक्सीलेंस गोल्ड मेडल

झज्जर। एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने साइंस ओलंपियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए एक्सीलेंस गोल्ड मेडल हासिल किया है। स्कूल प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि साइंस ओलंपियाड में छठी से नौवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने इस उपलब्धि पर विजेता विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उनकी तैयारी कराने वाली साइंस टीचर हिना शर्मा व दिव्या को भी मेरिट सर्टिफिकेट से सम्मानित किया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया, नीलम दहिया ने भी विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी।

स्कूल की नई इमारत बनने में देरी पर सीएम से मिले एसएमसी सदस्य

राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय भूरावास के विद्यार्थियों को आ रही दिक्कत

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय भूरावास की नई इमारत के निर्माण में लंबित टेंडर प्रक्रिया मामले में वीरवार को स्कूल प्रबंधन समिति सदस्य सीएम नायब सिंह सैनी व शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा से मिलने पहुंचे। यहां उन्होंने बीते लंबे समय से लंबित टेंडर प्रक्रिया से अवगत कराते हुए नई इमारत का निर्माण शीघ्र कराए जाने की मांग उठाई। एसएमसी सदस्यों ने कहा कि भवन निर्माण में देरी के कारण विद्यार्थियों की पढ़ाई भी प्रभावित हो रही है। समिति सदस्यों ने मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री से कहा कि आधुनिक सुविधाओं से युक्त नई इमारत बनने से विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण मिलेगा जिससे शिक्षा की गुणवत्ता में भी सुधार आएगा। एसएमसी प्रधान राम अवतार ने बताया कि उनकी समस्याओं को गंभीरता से सुनने उपरांत सीएम व शिक्षा मंत्री ने सकारात्मक कार्रवाई का आश्वासन दिया। इस मौके पर भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, धर्मवीर जाखड़, विजय शर्मा, गजे पंडित व सतवीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। सीएम को पुस्तक भेंट करते समिति सदस्य।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि सुनीता (पत्नी), पायल अरोड़ा (पुत्री) व साक्षी (पुत्री) D/o W/o स्व. श्री जगदीश कुमार निवासी शांति मंदिर के पास, बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3BFBUJ59 वार्ड नंबर 17/861 (B) कॉलोनी महाबीर मंदिर गली जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 28 से 28 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No 0184310662 द्वारा अप्लाइ किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर 3BFBUJ59 वार्ड नंबर 17/861 (B) कॉलोनी महाबीर मंदिर गली पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति नंबर 3BFBUJ59/28 वर्ग गज प्रार्थी सुनीता (पत्नी), पायल अरोड़ा (पुत्री) व साक्षी (पुत्री) D/o W/o स्व. श्री जगदीश कुमार के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी, जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/- कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सुचित किया जाता है कि श्री चितरंजन कुमार वर्मा पुत्र श्री ठाकुर दास वर्मा निवासी 98 (A) मयूर विहार फेस -1 दिल्ली द्ववारा Online NDC Portal पर Property ID No 3BL9LLA3 वार्ड न० 17/856 कॉलोनी महावीर मन्दिर गली जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 204.22 से 223 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. 0187275455 द्ववारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति न० 3BL9LLA3 वार्ड न० 17/856 कॉलोनी महावीर मन्दिर गली पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करे। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पत्ति न० 3BL9LLA3 / 223 वर्ग गज प्रार्थी चितरंजन कुमार वर्मा पुत्र श्री ठाकुर दास वर्मा के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जायेगी । जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/- कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन

नेहरू कॉलेज के एनसीसी कैडेट्स ने जीते 32 मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स ने वार्षिक प्रशिक्षण शिविर और युवा आपदा मित्र योजना शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 32 मेडल जीते। प्राचार्य दलबीर सिंह, एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर व लेफ्टिनेंट डॉक्टर कविता ने विजेताओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी, रेवाड़ी के तत्वावधान में संस्कारम स्कूल खातीवास में आयोजित इन दोनो कैंपों में पूरे हरियाणा के विभिन्न कॉलेजों के कैडेट्स ने भाग लिया।

छात्रा कैडेट्स ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल बीस मेडल अपने नाम किए। मिमिक्री प्रतियोगिता में तन्नू एवं ज्योति ने दो-दो मेडल जीते जबकि अन्नू, तमन्ना, प्रिया तथा मनु रानी ने एक-एक मेडल प्राप्त किया।

प्रिया ने मिमिक्री में दो तथा रिले दौड़ में एक मेडल जीता। ड्रॉइंग प्रतियोगिता में रीतू एवं काजल ने एक-एक मेडल प्राप्त किया। सुषमा ने फायरिंग, कैंप सीनियर, नृत्य, एंकरिंग एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में कुल छह मेडल जीतकर उपलब्धि हासिल की।

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

रजत पदक जीतने पर निशा को किया सम्मानित

वहीं राष्ट्रीय स्तर के थल सैनिक कैंप में रजत पदक जीतने वाली कैडेट निशा को भी सम्मानित किया गया। महाविद्यालय के छात्र कैडेट्स ने भी कुल 12 मेडल जीते। उन्होंने बताया कि युवा आपदा मित्र योजना कैंप में चार्ली कंपनी सीनियर के रूप में एसयूओ सचिन ने नेतृत्व किया, जबकि दीपेश द्वितीय कमांड रहे। 100 मीटर दौड़ में गौरव ने द्वितीय स्थान, 200 मीटर दौड़ में वीरेश ने द्वितीय स्थान तथा 400 मीटर दौड़ में उधम सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। टग-ऑफ-वॉर प्रतियोगिता में गौरव, साहिल एवं दीपेश की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वॉलीबॉल प्रतियोगिता में हिमांशु एवं उधम सिंह की टीम पहले स्थान पर रही। सांस्कृतिक गतिविधियों में उज्ज्वल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। फिजिकल प्रेज के लिए दीपांशु को सम्मानित किया गया।

नीलामी सूचना

आम जनता को सूचित किया जाता है कि झज्जर जिले के दुल्हेड़ा गांव में स्थित सरकारी सीनियर सेकेंडरी स्कूल की जर्जर इमारत की नीलामी 28 जनवरी, 2026 को सुबह 11:30 बजे स्कूल परिसर में आयोजित की जाएगी। इसकी शुरुआती कीमत 12,70,000/- (बारह लाख सत्तर हजार रुपए) तय की गई है नीलामी के नियम और शर्ते इस प्रकार हैं:

1) प्रत्येक बोलीदाता को जिला शिक्षा अधिकारी के नाम पर 10,000/- का डिमांड ड्राफ्ट टोकन के रूप में देना होगा।

2) कुल कीमत का 10 प्रतिशत स्कूल के प्रधानाचार्य के नाम पर डिमांड ड्राफ्ट के रूप में देना होगा।

3) नीलामी के बाद, सभी मलबा एक महीने के भीतर हटाना होगा और नीलामी स्थल को समतल करना होगा, अन्यथा उपरोक्त राशि जब्त कर ली जाएगी। उपरोक्त सुरक्षा राशि बोलीदाता को विद्यालय के प्रधानाचार्य से स्वीकृति प्राप्त होने के बाद ही वापस की जाएगी।

4) अतिरिक्त नियम और शर्तें मौके पर ही बताई जाएंगी।

हस्ता/-प्रिंसिपल, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, दुल्हेड़ा (3251), जिला झज्जर

SHAHEED SHER SINGH GOVT HIGH SCHOOL BALOUR (JJR)
SCHOOL CODE-3111 BOARD CODE-7071
UDISE CODE-06150200702

नीलामी सूचना

सर्वसाधरण को सूचित किया जाता है कि राजकीय उच्च विद्यालय बालौर (3111) बहादुरगढ़, जिला झज्जर में नकारा कमरों की नीलामी दिनांक 30.01.2026 के प्रातः 11:30 बजे विद्यालय भवन में सभी बोली दाताओं द्वारा बोली लगाई। जाएगी। सभी बोलीदाता तिथि व समय पर पहुंचें। राशि रु० 579000/- । नीलामी की शर्ते निम्न प्रकार से हैं।

1. प्रत्येक बोलीदाता को धरोहर राशि का 10 प्रतिशत डिमांड ड्राफ्ट धरोहर राशि के रूप में H.M. GHS BALOUR के नाम पर देना होगा।
2. सफल बोली दाता को कुल कीमत का 100 प्रतिशत डिमांड ड्राफ्ट H.M. GHS BALOUR के नाम होगा। जोकि तुड़ाई का कार्य आरंभ करने या नीलामी के 7 दिन के अंदर अंदर जमा करवाना अनिवार्य होगा।
3. नीलामी के उपरांत एक माह में सारा मलबा उठाना होगा व नीलामी स्थल समतल करके देना होगा अन्यथा उपरोक्त धरोहर राशि जब्त कर ली जाएगी। विद्यालय मुखिया की एनओसी उपरांत ही बोलीदाता को उपरोक्त 10 प्रतिशत धरोहर राशि वापिस की जाएगी।
4. अतिरिक्त नियम व शर्ते मौके पर बता दी जाएगी।

Sd/- H. M. Shaheed Sher Singh Govt. High School Balour (3111) Jhajjar
Mob.-8750025600

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। सीएम नायब सैनी को गुलदस्ता भेंट करते संजीव सैनी।

सीएम व प्रदेशाध्यक्ष से मुलाकात कर चर्चा की

बहादुरगढ़। भाजपा लाभार्थी योजना प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक संजीव सैनी ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली से मुलाकात की। इस दौरान सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न लाभार्थी योजनाओं की वर्तमान स्थिति पर विस्तारपूर्वक चर्चा हुई। सीएम ने योजनाओं को अधिक पारदर्शी व सुलभ बनाने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि हरियाणा सरकार का मुख्य ध्येय हर गरीब और जरूरतमंद परिवार को सशक्त बनाना है।

किसान के खेत से सोलर पंप चोरी

बहादुरगढ़। गांव खरमाण में सोलर पंप चोरी के मामले लगातार सामने आ रहे हैं। अब एक और किसान के खेत में वारदात हो गई। इस दफा यशदेव के खेत से सोलर मोटर चोरी हुई है। वह खेत में गया तो वारदात का पता चला। अपने स्तर पर जांच की लेकिन कुछ पता नहीं चला। फिर पुलिस को शिकायत दी। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कार की टक्कर से बाइक सवार दो दोस्त घायल

बहादुरगढ़। कार की चपेट में आने से बाइक सवार दो दोस्त घायल हो गए। दोनों घायल अस्पताल में भर्ती हैं। परिजनों के बयान पर इस संबंध में अज्ञात कार चालक पर बादली थाने में केस दर्ज किया गया है। घायलों की पहचान कपिल व धर्मेंद्र के रूप में हुई है। दोनों गांव पेलपा के रहने वाले हैं। बाइक पर सवार होकर वे पेलपा से बादली जा रहे थे। पेलपा रोड पर जब एक गैस एजेंसी के पास पहुंचे तो बादली की ओर से आ रही कार की चपेट में आ गए। हादसे के बाद चालक मौके से फरार हो गया। दोनों को काफी चोट आई। परिजनों ने उनको अस्पताल में भर्ती कराया। वहीं, सूचना पाकर बादली थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। घायल कपिल के भाई दीपक की शिकायत पर अज्ञात कार चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

विधायक राजेश जून ने गांव मांडोठी में जनसंपर्क अभियान चलाया

दलाल भवन में 25 लाख रुपये से होंगे विकास कार्य : जून

पिछले एक वर्ष में करवाए विकास कार्यों की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून को स्मृति चिह्न देते मांडोठी के ग्रामीण।

विधायक राजेश जून ने बुधवार को हलके के गांव मांडोठी में जनसंपर्क अभियान चलाया। दलाल भवन में पहुंचने पर ग्रामवासियों ने उनका स्वागत व सम्मान किया। विधायक ने पिछले एक वर्ष में गांव में करवाए गए विकास कार्यों की विस्तार से जानकारी दी और प्रस्तावित कार्यों का भी खाका ग्रामवासियों के सामने रखा। विधायक राजेश जून ने बताया कि मांडोठी गांव को विधायक कोटे से अब तक 75 लाख रुपये का बजट दिया जा चुका है।

सड़कों के टेंडर हो चुके

इसके साथ ही उन्होंने आगामी बजट में दलाल भवन में रंग-रोगन व अन्य विकास कार्यों के लिए 25 लाख रुपये अतिरिक्त देने की घोषणा की। एक वर्ष के दौरान मांडोठी गांव में मतडिया पाने के मंदिर शेड के लिए 19 लाख रुपये, दादा बूढ़ा मंदिर शेड के नीचे टाइल लगाने के लिए 8 लाख रुपये, दो एससी चौपालों के लिए 4-4 लाख रुपये, चंदरभान अखाड़े के गेट निर्माण के लिए 3 लाख रुपये, पवन वाली गली के लिए 12 लाख रुपये दिए गए हैं। पाचोसिया पाने के डहर वाले गोंडा के लिए 61 लाख 70 हजार रुपये की राशि अलग से स्वीकृत की गई। करीब साढ़े 7 करोड़ रुपये की लागत से टांडाहेड़ी से मांडोठी गोशाला के सामने से होते हुए रोहतक रोड, दादा बूढ़ा मंदिर से आसौदा तक तथा दादा सीताराम मंदिर से गोशाला रोड तक सड़कों के टेंडर हो चुके हैं। इनमें से एक सड़क का निर्माण पूरा हो चुका है, जबकि अन्य दो पर कार्य तेजी से चल रहा है।

डीसी व एसडीएम ने किया एफडीआई का दौरा

बहादुरगढ़। एफडीआई में ट्रेनिंग की जानकारी लेते डीसी व एसडीएम।

■ **प्रशिक्षण सुविधाओं व लैब सहित अन्य सुविधाओं की जानकारी दी**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

फुटवियर डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट रोजगार का सशक्त माध्यम बन कर उभर रहा है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बुधवार को एसडीएम अभिनव सिवाच के साथ फुटवियर पार्क में स्थापित फुटवियर डेवलपमेंट संस्थान का दौरा किया। इस दौरान बीसीसीआई प्रधान सुभाष जग्गा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष विकास आनंद सोनी, नरेंद्र छिकारा व पवन जैन आदि ने उन्हें यहां उपलब्ध प्रशिक्षण सुविधाओं व लैब सहित अन्य सुविधाओं की जानकारी दी।यहां स्पोर्ट्स फुटवियर को डिजाइन करने, सीलने और पेस्टिंग करने समेत जूता बनाने की पूरी प्रक्रिया की ट्रेनिंग दी जाती है। सुभाष जग्गा ने बताया कि फुटवियर क्लस्टर में एक साथ 600 लोगों को ट्रेनिंग दी जा सकती है। एचएसआईआईडीसी ने बहादुरगढ़ में करीब 380 एकड़ में फुटवियर क्लस्टर डेवलप किया है। नरेंद्र छिकारा ने बताया कि बहादुरगढ़ में स्थित जूता फैक्ट्रियां देश की 63 प्रतिशत नॉन लेदर शूज की आपूर्ति करता है। यहां की विभिन्न फैक्ट्रियों में रोजाना 1 करोड़ से ज्यादा जूतों का उत्पादन किया जाता है। उद्योगपति पवन जैन ने बताया कि यहां से ट्रेनिंग लेने वालों को बहादुरगढ़ स्थित फैक्ट्रियों में ही तुरंत नौकरी भी मिल जाती है। विकास आनंद सोनी ने कहा कि यहां ट्रेनिंग भी फ्री है और रोजगार की पूरी गारंटी भी है। यहां अकाउंटेंट और कम्प्यूटर की ट्रेनिंग भी युवाओं को मुफ्त दी जाती है। डीसी ने जिले के बेरोजगार युवाओं से आह्वान किया कि वे फुटवियर डेवलपमेंट संस्थान में अपना कौशल निखारकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकते हैं। इस दौरान जीएम डीआईसी संजीत कौर व डीआईपीआरओ सतीश सहवाग भी मौजूद रहीं।

ज्ञापन देकर किसान चौक खुलवाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। एसडीएम अभिनव सिवाच को समस्या बताते लोग। फोटो : हरिभूमि

नेशनल हाइवे पर स्थित किसान चौक को बंद किए जाने से वाहन चालकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों ने बहादुरगढ़ के एसडीएम अभिनव सिवाच को ज्ञापन सौंपकर चौक को दोबारा खोलने की मांग की है। गांव जाखौदा के ग्रामीणों का कहना है कि यह शहर के बाईपास का प्रमुख चौक है और इसके बंद होने से हादसों का खतरा बढ़ गया है। पहले की तुलना में अब अधिक वाहन रांग साइड से चलने लगे हैं, जिससे कभी भी बड़ा हादसा हो सकता है। चौक बंद होने से रोजमर्रा के सफर में दिक्कतें बढ़ गई हैं। ट्रांसपोर्टरों ने भी शिकायत की है कि बड़े वाहनों को मोड़ने और निकालने में काफी परेशानी हो रही है। समस्या का स्थाई व व्यावहारिक समाधान निकाला जाए, ताकि यातायात भी सुचारू रहे और लोगों को अनावश्यक परेशानी न झेलनी पड़े।

बाईपास मार्ग का प्रयोग करें

यातायात थाना प्रभारी सतीश कुमार ने बताया कि यातायात व्यवस्था को बेहतर बनाने के उद्देश्य से किसान चौक पर कार्य प्रगति पर है। इस दौरान यातायात पुलिस सभी वाहन चालकों से सहयोग की अपील करती है कि वे बहादुरगढ़ से रोहतक की ओर जाते समय किसान चौक पर जाने से बचें। इसके लिए बाईपास मार्ग का प्रयोग करें ताकि कार्यस्थल पर अनावश्यक यातायात जाम से बचा जा सके। उन्होंने सभी वाहन चालकों से अनुरोध किया कि यातायात नियमों का पालन करें, वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करें और पुलिस द्वारा दिए गए निर्देशों में सहयोग करें।

स्कूलों में किया मातृ-पितृ पूजन

बहादुरगढ़। प्रतिवर्ष 14 फरवरी को मनाया जाने वाला मातृ-पितृ पूजन दिवस इस वर्ष भी पूरी श्रद्धा, उत्साह और भारतीय संस्कारों के साथ मनाया जाएगा। संत आसाराम बापू की प्रेरणा से प्रारंभ हुए कार्यक्रम का आयोजन श्री योग वेदांत सेवा समिति के बाल संस्कार केंद्र द्वारा किया जा रहा है। बुधवार को कई स्कूलों में हुए कार्यक्रम में बड़ी संख्या में बच्चों एवं अभिभावकों ने भाग लिया। केएचएम हैप्पी चाइल्ड, कृष्णा हाई स्कूल, सरस्वती विद्या मंदिर स्कूल में बच्चों ने अपने माता-पिता के चरण स्पर्श किए, तिलक लगाकर आरती उतारी और उपहार भेंट कर उनका आशीर्वाद लिया। समिति के प्रवक्ता नवीन मल्होत्रा ने बताया कि मातृ पितृ पूजन दिवस कार्यक्रम 14 फरवरी तक निरंतर जारी रहेंगे। कार्यक्रम में सेवादार स्वीटी, पूनम, आरती, गायत्री व वीणा बत्रा आदि ने बच्चों को संस्कारों का महत्व समझाया।

बहादुरगढ़। बुधवार को मातृ पितृ पूजन करते बच्चे। फोटो : हरिभूमि

जरूरतमंद बच्चों में बांटे जूते

बहादुरगढ़। जरूरतमंद बच्चों को जूते देते सार्थक समिति के सदस्य।

बहादुरगढ़। सार्थक सेवा समिति द्वारा किला मोहल्ला स्थित तबेला और सेक्टर-6 में स्थित राजकीय स्कूल में पढ़ने वाले जरूरतमंद बच्चों को साइज के हिसाब से जूते भेंट किए गए। अध्यक्ष एनएस कपूर ने बताया कि समिति सदस्यों द्वारा 90 बच्चों को विद्यालयों में जाकर जूते प्रदान किए गए। सार्थक परिवार पिछले कई सालों से ऐसी सेवाएं करता आ रहा है। इस सेवा कार्य में पवन कुमार जैन का अहम योगदान रहा। इस मौके पर कर्नल अनिल कुमार जून, एसएम पाल, एचसी रोझा, महाबीर जांगड़ा, सुरेंद्र पाल मेहता, प्रकाशी देवी, दिलबाग सिंह व सुनीता देवी उपस्थित रहे।

छात्राओं ने एड्स से बचने को किया जागरूक

बहादुरगढ़। बुधवार को शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की रेडक्रॉस व रेड रिबन क्लब द्वारा पाक्षिक एचआईवी एड्स जागरूकता अभियान के अंतर्गत फैशन शो आयोजित किया गया। कॉलेज की छात्राओं ने एचआईवी एड्स से बचने का संदेश दिया। प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि एड्स की बीमारी मानव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करती है। एचआईवी एड्स के कारण पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। एड्स को आबादी में फैलने से रोकने का एकमात्र तरीका लोगों में जागरूकता का प्रसार करना है क्योंकि एड्स के लिए कोई ईलाज नहीं है। रेडक्रॉस व रेड रिबन क्लब प्रभारी डॉ. शालू शर्मा ने बताया कि छात्राओं ने फैशन शो के माध्यम से एचआईवी एड्स के प्रति जागरूक किया। उन्होंने कहा कि एड्स पीड़ित रोगी से घृणा नहीं बल्कि उन लोगों के लिए अपना समर्थन दिखाने की जरूरत है। जागरूकता ही इस वायरस से बचने का एकमात्र उपाय हैं।

बहादुरगढ़। एचआईवी को लेकर जागरूक करतीं स्वयंसेविकाएं।

छात्राओं ने हरियाणवी लोक नृत्य के गुर सीखे

बहादुरगढ़। नृत्य कार्यशाला में प्रशिक्षण प्राप्त करतीं छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। बादली महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ ने छात्राओं के लिए दो दिवसीय हरियाणवी लोक नृत्य कार्यशाला का आयोजन किया गया। मून स्टार एकेडमी के संचालक नवीन कुमार ने छात्राओं को प्रशिक्षण दिया। उन्होंने हरियाणवी नृत्य के कई अनोखे स्टेप्स उन्हें सिखाए। महिला प्रकोष्ठ की नोडल ऑफिसर पूनम शर्मा के नेतृत्व में हुई वर्कशॉप के दौरान हरियाणवी संस्कृति में लोक नृत्य के महत्व पर चर्चा हुई। प्राचार्य आनंद कादियान ने कार्यशाला में छात्राओं के प्रयासों को सराहा। इस मौके पर डॉ. आरती, डॉ. आशा, डॉ. पूनम और डॉ. बेबी आदि मौजूद थे।

सांसद एवं अभिनेता मनोज तिवारी ने डूसू अध्यक्ष आर्यन मान के घर पहुंचकर दी बधाई

राष्ट्र निर्माण की जिम्मेदारी उठाने के लिए युवा तैयार : तिवारी

देश की राजनीति में युवाओं का भविष्य बेहद उज्ज्वल है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। सांसद मनोज तिवारी को गदा भेंट करते आर्यन मान। फोटो : हरिभूमि

दिल्ली से भाजपा सांसद और भोजपुरी फिल्मों के सुपरस्टार मनोज तिवारी ने कहा कि देश की राजनीति में युवाओं का भविष्य बेहद उज्ज्वल है। वे दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ अध्यक्ष आर्यन मान को बधाई देने उनके आवास पर पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा और अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद मिलकर 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लक्ष्य पर पूरी मजबूती और फोकस के साथ काम कर रहे हैं। बहादुरगढ़ पहुंचने पर लोवा सतरह के प्रधान अशोक मान, दलबीर मान और पूर्व सरपंच सिकंदर मान ने मनोज तिवारी का जोरदार स्वागत किया। तिवारी ने कहा कि आर्यन मान ने डूसू अध्यक्ष बनकर भाजपा और एबीवीपी का गौरव बढ़ाया है। आर्यन की जीत यह साबित करती है कि आज का युवा राष्ट्र निर्माण की जिम्मेदारी उठाने के लिए पूरी तरह तैयार है। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पहले ही एक लाख ऐसे युवाओं को राजनीति में आने के लिए प्रेरित कर चुके हैं, जिनके परिवार में पहले से कोई राजनीतिक पृष्ठभूमि नहीं रही है। मनोज तिवारी ने कहा कि भाजपा का नेतृत्व भी लगातार युवाओं को आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि भाजपा के नए राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन भी युवा हैं और यही युवा शक्ति पार्टी की सबसे बड़ी ताकत है।

मनोज तिवारी का अभिनंदन किया

इसी ऊर्जा और समर्पण के बल पर भाजपा और एबीवीपी प्रधानमंत्री मोदी के मार्गदर्शन में 2047 तक विकसित भारत के निर्माण के लक्ष्य को हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध है। भाजपा का प्रत्येक कार्यकर्ता स्वयं से पहले संगठन और संगठन से पहले देश को रखता है। तिवारी ने यह भी कहा कि दिल्ली विश्वविद्यालय उनके लोकसभा क्षेत्र का अहम हिस्सा है, ऐसे में डूसू चुनाव में आर्यन मान की जीत उनके लिए भी गर्व का विषय है। उन्होंने विश्वास जताया कि आर्यन मान छात्रहित और राष्ट्रहित में बेहतर कार्य करेंगे और युवाओं के लिए एक प्रेरणा बनेंगे। कार्यक्रम के दौरान दिनेश शेखावत, युवराज छिल्लर, हरिमोहन धाकरे, प्रदीप सिन्हा, फूलचंद्र मिश्रा, मनोज सिन्हा, पप्पू दलाल, कृष्ण जून, लक्की दुआ, एडवोकेट संदीप गुलिया, पंकज गर्ग, माल्हड़ पहलवान और अजीत आदि ने मनोज तिवारी का अभिनंदन किया।

न्यूज डायरी

जसौरखेड़ी कॉलेज में पोस्टर मेकिंग में दिखाया टैलेंट

बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी के राजकीय कन्या महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत मेहंदी लगाने, पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिताएं हुईं। इनमें महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्राचार्य डॉ. संदीप कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. प्रियंका, डॉ. पूनम, डॉ. सुनील व डॉ. सुनील कुमार आदि ने छात्राओं की रचनात्मक प्रतिभा की सराहना की।

डिपो पर गेहूं की सप्लाई बढ़ाने की मांग

बहादुरगढ़। वार्ड-31 में प्रवासी आबादी अधिक होने के कारण राशन की कमी को लेकर डिपो पर 20 प्रतिशत गेहूं बढ़ाने की मांग उठाई गई है। इस संबंध में पार्षद प्रतिनिधि सिकंदर ने डिपो धारक अनूप के माध्यम से डीएफएससी के नाम मांग पत्र सौंपा। सिकंदर ने बताया कि वार्ड में बड़ी संख्या में प्रवासी परिवार रहते हैं, जिससे वर्तमान में आवंटित राशन जरूरत के मुकाबले कम पड़ जाता है। कई बार पात्र लोगों को पूरा राशन नहीं मिल पाता, जिससे उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि वार्ड की वास्तविक जनसंख्या को ध्यान में रखते हुए डिपो पर गेहूं का कोटा कम से कम 20 प्रतिशत बढ़ाया जाए ताकि सभी पात्र उपभोक्ताओं को समय पर और पूरा राशन उपलब्ध हो सके। डिपो धारक अनूप ने मांग पत्र संबंधित विभाग तक पहुंचाने का आश्वासन दिया।

विजेता बॉक्सरों का सैनिक स्कूल में स्वागत

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल की दो छात्राओं ने भारतीय बॉक्सिंग संघ द्वारा आयोजित अंडर–14 राष्ट्रीय बॉक्सिंग चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए पदक जीते। सोनीपत में हुई बॉक्सिंग चैंपियनशिप में सातवीं कक्षा की छात्रा राधिका ने रजत और नौवीं कक्षा की प्राची ने कांस्य पदक जीतकर विद्यालय को गौरवान्वित किया। प्रिंसिपल बीएल भारद्वाज ने दोनों को बधाई देते हुए प्रार्थना सभा में सम्मानित किया। सभी स्टॉफ सदस्यों ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

स्कूल बसों के सुरक्षा मानक जांचे

बहादुरगढ़। सुरक्षित स्कूल वाहन नीति के अंतर्गत बुधवार को पुलिस की ओर से जांच अभियान चलाया गया। इसके तहत बुधवार को यातायात प्रबंधक सतीश कुमार ने हरदयाल पब्लिक स्कूल की बसों का निरीक्षण किया। जांच के दौरान बसों के फिटनेस प्रमाण पत्र, बीमा, परमिट, चालक व परिचालक के वैध लाइसेंस आदि और पहचान पत्रों की बारीकी से जांच की। साथ ही फर्स्ट-एड बॉक्स, अग्निशमन यंत्र, सीसीटीवी कैमरे, आपातकालीन द्वार और स्कूल बस से संबंधित अनिवार्य संकेतकों की भी समीक्षा की गई। निरीक्षण के दौरान वाहन चालकों, परिचालकों और स्कूल प्रबंधन को यातायात नियमों की जानकारी दी गई। उन्हें निर्धारित गति सीमा का पालन करने, ओवरलोडिंग से बचने, बच्चों को सुरक्षित तरीके से चढ़ाने-उतारने, बस चलते समय दरवाजे बंद रखने तथा मोबाइल फोन का प्रयोग न करने के निर्देश दिए गए। निरीक्षक सतीश कुमार ने कहा कि बच्चों की सुरक्षा से किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा। सुरक्षित स्कूल वाहन नीति के तहत ऐसे जांच और जागरूकता अभियान आगे भी नियमित रूप से जारी रहेंगे।

लाभार्थी महिलाओं को मिले गैस कनेक्शन

बहादुरगढ़। गांव कानोंदा में प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के अंतर्गत 14 पात्र लाभार्थी महिलाओं को निःशुल्क एलपीजी गैस कनेक्शन वितरित किए गए। खाद्य आपूर्ति विभाग की ओर से एएफएसओ सपना, सब इंस्पेक्टर धर्मपाल शर्मा व श्रीकांत, डीईओ राकेश, महादेव गैस एजेंसी के संचालक देवेंद्र खत्री सहित कई ग्रामीण इस मौके पर मौजूद रहे। लाभार्थियों को प्रति सिलेंडर 300 रुपये की सब्सिडी भी दी जा रही है।

26 से शुरू होगा जो जीता वही सिकंदर चैलेंज

बहादुरगढ़। 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के साथ ही बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप जो जीता वही सिकंदर के नाम से 21 दिवसीय वर्चुअल रनिंग चैलेंज के पांचवें संस्करण का शुभारंभ करेगा। यह फिटनेस अभियान 26 जनवरी से लेकर 15 फरवरी तक चलेगा। हर वर्ष देश के विभिन्न शहरों से रनर्स, वॉकर, युवा, महिलाएं और वरिष्ठ नागरिक इसमें भाग लेते हैं। बीआरजी के संस्थापक दीपक छिल्लर ने बताया कि यह चैलेंज पूरी तरह निःशुल्क है और इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को नियमित व्यायाम, अनुशासन और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। चैलेंज के अंतर्गत प्रतिभागियों को प्रतिदिन निर्धारित दूरी एक ही गतिविधि में पूरी करनी होगी, जिसे स्ट्रावा ऐप पर रिकॉर्ड करना अनिवार्य रहेगा। नियमों का सख्ती से पालन करने वाले प्रतिभागियों को चैलेंज के सफल समापन पर सम्मानित भी किया जाएगा। इस आयोजन के लिए एक ज्यूरी कमेटी का गठन किया गया है। जिसमें कर्नल कृष्ण बधवार, प्रवीन कुमार सांगवान, बादल तेवतिया, ओलंपियन कर्नल संत कुमार तहलान तथा डॉ. किरण छिल्लर शामिल हैं। इसके पहले संस्करण (2022) में एनके नारा, द्वितीय संस्करण (2023) में बिजय सिंह, तृतीय संस्करण (2024) में नवीन राणा और चौथे संस्करण (2025) में ब्रह्म प्रकाश मान विजेता बने थे।

बार एसोसिएशन ने न्यायाधीशों का किया सम्मान

बहादुरगढ़। बुधवार को मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में आयोजित वार्षिक कार्यक्रम में बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन ने न्यायाधीशों को सम्मानित किया। कार्यक्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश अजय तेवतिया मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। इस अवसर पर उन्हें ऑल हरियाणा जजेज एसोसिएशन के स्टेट प्रेसिडेंट बनने पर सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में एसडीजेएम विवेक तोमर, जेएमआईसी सुमन, जेएमआईसी आशिमा गर्ग तथा जेएमआईसी मनीषा भी विशेष रूप से शामिल हुईं। सभी न्यायाधीशों का बार एसोसिएशन की ओर से स्वागत एवं अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता बार एसोसिएशन के प्रधान रविन छिल्लर ने की। इस मौके पर बार एसोसिएशन के सचिव कपिल भारद्वाज, उपप्रधान राकेश चंद्र, लाइब्रेरियन चिराग कौशिक तथा संयुक्त सचिव इंदु राठी के अलावा बड़ी संख्या में अधिवक्ताओं ने भाग लिया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश अजय तेवतिया ने अधिवक्ताओं और न्यायपालिका के बीच आपसी सहयोग और सौहार्द पर बल दिया। उन्होंने कहा कि न्याय व्यवस्था को मजबूत बनाने में बार और बेंच की भूमिका समान रूप से महत्वपूर्ण है। कार्यक्रम के दौरान सभी ने एक-दूसरे को मकर संक्रांति की शुभकामनाएं दीं और न्याय व्यवस्था को अधिक प्रभावी व जनहितकारी बनाने का संकल्प लिया।