



खबर संक्षेप

मुख्यमंत्री कप के लिए ट्रायल आज से

झंझर। जिला खेल अधिकारी सत्येंद्र कुमार ने बताया कि राज्य स्तरीय मुख्यमंत्री कप का आयोजन वरिष्ठ वर्ग के लड़के व लड़कियों के लिए 9 फरवरी से 11 फरवरी 2026 तक जिला गुलामगढ़ व पलवल में किया जाएगा। हैडबाल के लिए वीरवार दोपहर तीन बजे राजीव गांधी खेल परिसर बरहाना व वॉलीबॉल लड़कियों राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डीघल, खो-खो, कबड्डी के लिए सुबह दस बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम व बास्केटबॉल के लिए शुक्रवार को सुबह दस बजे राजीव गांधी खेल परिसर छारा, वॉलीबॉल लड़कों के लिए शुक्रवार को प्रातः 11 बजे महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम झंझर व फुटबॉल के लिए शुक्रवार को दोपहर तीन बजे राजीव गांधी खेल परिसर दुल्हेड़ा में ट्रायल लिया जाएगा।

राष्ट्रीय लोक अदालत 14 मार्च को होगी आयोजित

झंझर। आगामी 14 मार्च को जिला न्यायालय परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाएगा। इस लोक अदालत में दोनों पक्षों की सहमति से विभिन्न प्रकार के मामलों का त्वरित एवं सौहार्दपूर्ण निपटारा करवाया जाएगा। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी विशाल ने बताया कि राष्ट्रीय लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य लंबित मामलों को आपसी समझौते के माध्यम से शीघ्र समाधान तक पहुंचाना है।

बिजली उपभोक्ताओं की आज होगी सुनवाई

झंझर। उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिजली बिल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के निवारण के उद्देश्य से वीरवार सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक चयनित जेनल फॉर्म उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम द्वारा राजीव गांधी विद्युत सदन रोहतक स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में सुनवाई की जाएगी। इस दौरान चयनित, चीफ इंजीनियर जेनल फॉर्म रोहतक स्वयं उपभोक्ताओं की समस्याएं सुनेंगे तथा उनका त्वरित निवारण सुनिश्चित करेंगे। विशेष रूप से झंझर जिले के उपभोक्ता भी अपने बिजली बिल संबंधी मामलों को बैठक में प्रस्तुत कर सकते हैं।

मकान से आभूषण चुराने का आरोपी काबू

बहादुरगढ़। लाइनपार थाना क्षेत्र के एक मकान से आभूषण चोरी करने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एएसओ धर्मदेव ने बताया कि कन्नौज निवासी सुधीर दुर्गा कॉलोनी में रहता है और 2 फरवरी को अज्ञात चोर उसके घर का ताला तोड़कर आभूषण चोरी करके ले गया। शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। इस दौरान कृष्णा निवासी विकास नगर को गिरफ्तार किया गया। उसके कब्जे से चोरी शुद्ध सामान बरामद किया गया। फिर उसे अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

बादली में नाबालिग लड़की की शादी छकवाई

झंझर। संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी कार्यालय की टीम द्वारा एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था सदस्यों के साथ मिलकर बादली क्षेत्र के गांव में एक बाल विवाह रकवाया गया। एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था सदस्य मनोज कुमार ने बताया कि सूचना पर तुरंत कार्रवाई करते हुए संरक्षण एवं बाल विवाह निषेध अधिकारी करमिंदर कौर ने संबंधित थाना को सूचना दी। पुलिस के साथ जब उन्होंने गांव पहुंचकर देखा तो शादी की तैयारी चल रही थी। जब लड़की की आयु के संबंध जांच की गई तो उसकी उम्र सोलह वर्ष से भी कम पाई गई। जिसके बाद चेतावनी देते हुए शादी रकवा दी गई।

जसौर खेड़ी-कुलासी सड़क की गुणवत्ता पर ग्रामीणों ने उठाए सवाल
विधायक के शुभारंभ करने के एक माह में ही उखड़ने लगी 1.18 करोड़ में बनी सड़क

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

एक करोड़ रुपये से ज्यादा राशि खर्च करके कुलासी से जसौरखेड़ी तक बनाई गई सड़क एक महीने भी नहीं चल पाई। विधायक राजेश जून द्वारा 26 दिसंबर 2025 को इसका शुभारंभ किया गया था, लेकिन यह सड़क बनते ही उखड़ने लगी तो ग्रामीणों ने निर्माण कार्य की गुणवत्ता पर गंभीर सवाल खड़े किए हैं। बता दें कि विधायक राजेश जून ने 26 दिसंबर को गांव जसौरखेड़ी से कुलासी तक बनने वाली सड़क के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर विधिवत शुभारंभ किया था। विधायक कोटे से बनी लगभग साढ़े तीन किलोमीटर लंबी इस सड़क के निर्माण पर 1 करोड़ 18 लाख रुपये की लागत आने का अनुमान बताया गया था। विधायक ने कड़े शब्दों में हिदायत दी थी कि सड़क निर्माण में गुणवत्ता से किसी

सड़क की ऊपरी परत उखड़ने लगी, दिखाई दे रही रोड़ियां, सड़क हादसों का बना खतरा



नई बनी सड़क के इस तरह उखड़ने से उठ रहे सवाल।

भी प्रकार का समझौता बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। निर्माण कार्य टेंडर में तय मानकों के अनुसार ही पूरा किया जाए। लेकिन, सड़क बनी और चंद दिनों में उखड़ने लगी। स्थानीय ग्रामीणों का कहना है कि सड़क का

निर्माण हुए एक महीना भी नहीं बीता है और जगह-जगह से सड़क की ऊपरी परत उखड़ने लगी है। कई स्थानों पर रोड़ियां बाहर आ गई हैं और तारकोल की परत टूटकर बिखर रही है। इससे साफ जाहिर

होता है कि सड़क निर्माण में मानकों की अनदेखी की गई है। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि संबंधित विभाग के अधिकारियों ने भी गुणवत्ता की कोई जांच नहीं की। ग्रामीण राजेंद्र देशवाल, जितेंद्र, प्रदीप, रवि आदि

ने मांग की है कि इस सड़क निर्माण की निष्पक्ष जांच करवाई जाए और जिम्मेदार पर कड़ी कार्रवाई हो। साथ ही सड़क को दोबारा मानकों के अनुसार मजबूत गुणवत्ता के साथ बनाया जाए।

■ करीब साढ़े तीन किलोमीटर लंबी सड़क बनने से ग्रामीणों को थो राहत की उम्मीद

■ विधायक ने दी थी चेतावनी- गुणवत्ता से समझौता बर्दाश्त नहीं करेंगे

26 दिसंबर को निर्माण शुरू हुआ था



विधायक निर्माण का शुभारंभ करते हुए। फाइल फोटो

अब गुठलाम से बंदर पकड़ने के लिए बुलाई टीम

बेकाबू बंदर ने एक ही दिन में 2 महिलाओं समेत तीन को काटा



बंदरों का आतंक

हरिभूमि न्यूज | झंझर

वार्ड नंबर 19 में बेकाबू बंदर का कहर रूकने का नाम नहीं ले रहा है। इस उपायती बंदर ने शुक्रवार को घर में सोते हुए युवक पर हमला करते हुए आंख के नजदीक काट लिया। गणीमत यह रही कि आंख बच गई। लाल खानियां मोहल्ला में भी एक महिला को बंदर ने काट लिया। महिला रजनी कौर ने बताया कि वह अपने घर की छत पर धूप में बैठी थी। एकाएक बंदर आया और उसकी पीठ पर काट लिया। उसके मुश्किल से भागकर बाथरूम में छिपकर अपनी जान बचाई। बाद में शौर मचाने पर पड़ोस से लोग आए और उन्होंने बंदर को भगाया। वहीं, बंदर ने एक सुनीता नाम की महिला को भी काट लिया। जिसका उपचार नागरिक अस्पताल में किया गया। एक बंदर के उत्पात की चर्चा पूरे शहर में जोरों पर है। जैसे ही शहर के लाल खानियां मोहल्ले में एक महिला को बंदर के काटने की सूचना मिली तो इस क्षेत्र के लोग



झंझर। बंदर के काटने से घायल हुआ सौरम।

सो रहे युवक पर हमला

नागरिक अस्पताल में उपचार करवाने पहुंचे युवक सौरम पुत्र लक्ष्मण ने बताया कि वह दोपहर में अपने घर पर सो रहा था। इसी दौरान बंदर नीचे आ गया और चढ़र को हटाने हुए उसके मुंह पर काट लिया। शौर मचाने पर वह भाग गया।

घबरा गए। लोग कहने लगे कि वार्ड नंबर 19 वाला बंदर अब उनके क्षेत्र में आ गया है। महिला अनिता देवी ने कहा कि लगता है पूरे मकान पर जाल लगवाना पड़ेगा।

चेयनैन ने कहा-आज स्पेशल टीम बुलाकर पकड़ावेंगे बंदर

इस उपायती बंदर से आमजन के अलावा नगर परिषद और पूरा प्रशासन परेशान है। नप चयनित जिले सिंह सैनी ने बताया कि बंदर को पकड़ने के लिए गुरुग्राम से स्पेशल टीम बुलाई गई है। वीरवार को यह टीम झंझर पहुंचा जाएगी। प्रयास यही रहेगा कि वीरवार को ही इस बंदर को पकड़ा दिया जाए।

लूटकांड के चार आरोपी हथियारों सहित गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

सीआईए-2 बहादुरगढ़ की पुलिस टीम ने लूट के मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। दुल्हेड़ा का भूपेंद्र अपने चाचा व उनके लड़के के साथ 12 जनवरी को रोहतक से लौट रहे थे। छुड़ानी के निकट अज्ञात युवकों ने मारपीट कर 10 हजार रुपये नकद व सोने के आभूषण लूट लिए थे। सीआईए-2 बहादुरगढ़ प्रभारी निरीक्षक अमित कुमार ने बताया कि पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह के दिशा-निर्देशानुसार सीआईए-2 बहादुरगढ़ की टीम ने कार्रवाई की। एसआई प्रमोद कुमार के नेतृत्व में गठित पुलिस टीम ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया। इनमें संदीप निवासी खेड़ी जट्ट, अमन निवासी गांधरा, रविंद्र निवासी माजरा डी तथा राहुल निवासी छोछी शामिल हैं। आरोपी राहुल से वारदात में प्रयोग की गई गाड़ी तथा 1 लाख 80 हजार रुपये नकद बरामद किए गए। रविंद्र से 1 लाख 10 हजार रुपये नकद तथा वारदात में प्रयोग किया गया डंडा बरामद किया गया। संदीप से लाइसेंस पिस्टल, 12 कारतूस, एक अतिरिक्त मैगजीन तथा 50 हजार रुपये नकद बरामद किए गए। आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

एचटी लाइन के मुआवजे के लिए डीसी से मिले किसान 19 गांवों से गुजरने वाली इंटर स्टेट लाइनों का मुआवजा कई किसानों को नहीं मिला

■ सोमवार व वीरवार को पॉवर ग्रिड अधिकारियों का समाधान शिविर लगवाने का आश्वासन दिया

हरिभूमि न्यूज | झंझर

लघु सचिवालय परिसर में बुधवार को भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के राष्ट्रीय महासचिव रोहतास दलाल की अध्यक्षता में एक मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग के उपरांत किसान डीसी से मिलने पहुंचे। यहां किसानों ने डीसी से कहा कि क्षेत्र के विभिन्न 19



झंझर। डीसी को मुआवजे के लिए ज्ञापन सौंपते हुए किसान।

गांवों से गुजरने वाली इंटर स्टेट लाइनों का मुआवजा कई किसानों को अभी तक

नहीं मिल पाया है। इस संबंध में किसानों ने अपना ज्ञापन भी सौंपा। किसानों की

स्कूल बस को बचाते हुए बारातियों की ट्रैक्टर पलटने से 5 घायल

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

शहर के बाइपास पर हुई एक दुर्घटना में स्कूल बस को बचाने के चक्कर में बारातियों से भरी एक टैपो ट्रैक्टर पलट गई। दुर्घटना में 5 लोग घायल हो गए। घायलों में दिल्ली निवासी विशाल, श्यामलाल, सुमन, राजू और गोपाल शामिल हैं। उन्हें उपचार के लिए शहर के नागरिक अस्पताल में लाया गया, जहां चिकित्सक ने प्राथमिक उपचार के बाद एक युवक को पीजीआईएमएस रोहतक रेफर कर दिया है। बुधवार को दिल्ली निवासी दीपू की बारात दिल्ली से हिसार जा रही थी। बारात में शामिल एक टैपो ट्रैक्टर जब बहादुरगढ़ के सेक्टर-9 बाइपास पर पहुंची तो सामने अचानक एक स्कूल बस आ गई। स्कूल बस को बचाने में ट्रैक्टर का संतुलन बिगड़ गया। डिवाइडर पर चढ़ने के बाद ट्रैक्टर पलट गई। हादसे में श्यामलाल, विशाल, सुमन, राजू और गोपाल घायल हो गए। गोपाल को सिर में ज्यादा चोट होने के कारण पीजीआईएमएस रोहतक रेफर कर दिया गया।

आरटीए ने पकड़े अवैध प्लास्टिक से भरे 14 वाहन

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

उपायुक्त द्वारा जारी आदेशों की अनुपालना में प्रादेशिक परिवहन प्राधिकरण की टीम ने अवैध रूप से प्लास्टिक लोड कर ढो रहे वाहनों के विरुद्ध विशेष अभियान चलाते हुए अब तक 14 वाहनों को पकड़कर जब्त किया है। दरअसल, जांच के दौरान ये वाहन निर्धारित नियमों का उल्लंघन करते हुए प्लास्टिक सामग्री को अवैध लोडिंग करते पाए गए। इन सभी वाहनों पर मोटर वाहन अधिनियम के प्रावधानों के तहत नियमानुसार कार्रवाई की गई। विभाग द्वारा इन वाहनों पर कुल 7 लाख 50 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है। आरटीए एवं एसडीएम झंझर अंकित कुमार चौकसे ने बताया कि अवैध परिवहन और नियमों की अनदेखी किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। आमजन की सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण तथा यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के उद्देश्य से इस प्रकार के अभियान आगे भी निरंतर जारी रहेंगे।



विकास

शहर में सुकून व हरियाली से युक्त सबसे सुंदर पार्क हो रहा तैयार

शहीदी पार्क के सौंदर्यीकरण की मांग हुई पूरी



हरिभूमि न्यूज | झंझर

शहर के ऐतिहासिक शहीदी पार्क का स्वरूप अब पूरी तरह बदलने जा रहा है। नगर परिषद द्वारा करीब पाँच करोड़ रुपये की राशि से पार्क का व्यापक कायाकल्प करवाया जा रहा है। जिससे यह न केवल शहरवासियों के लिए सुकून भरा स्थल बनेगा, बल्कि आकर्षण का केंद्र भी होगा। पार्क में सुंदरता बढ़ाने

पौने तीन करोड़ से संवर रहा शहीदी पार्क, फुहारे और झूले रहेंगे आकर्षण का केंद्र



झंझर। शहीदी पार्क में सौंदर्यीकरण के तहत करवाया गया कार्य।

के लिए आकर्षक और आधुनिक लाइटें लगाई गई हैं। इसके साथ ही पार्क में फुहारे, नए और सुरक्षित झूले लगाए गए हैं। इसके अलावा पार्क में हरियाली

बढ़ाने के लिए आकर्षक बेंच, पैदल पथ और स्वच्छता सुविधाओं का भी विकास किया जा रहा है। लोगों का कहना है कि कायाकल्प कार्य पूरा होने के बाद

मातृराम पार्क में भी 80 लाख से हो रहे काम



नप चयनित जिले सिंह सैनी ने बताया कि शहर के पार्कों का सौंदर्यीकरण करवाया जा रहा है। शहीदी पार्क में करीब पाँच करोड़ की लागत से सौंदर्यीकरण का कार्य अंतिम चरण में है। चौधरी मातृराम पार्क में करीब 80 लाख रुपये की लागत से कार्य चल रहे हैं। प्रयास यही है कि फरवरी माह में दोनों पार्कों का कार्य पूरा करवा दिया जाएगा और आमजन इसका लाभ उठा सकेगा।

शहीदी पार्क शहर का सबसे सुंदर और सार्वजनिक स्थल बनेगा। उन्होंने कहा कि लंबे समय से पार्क के सौंदर्यीकरण की मांग की जा रही थी। जो अब पूरी होती दिख रही है। मिली जानकारी के अनुसार पार्क में आमजन के बैठने के लिए अस्सी बेंच रखवाए गए हैं। इसके अलावा



बहादुरगढ़। इसरो का भ्रमण करने गए होनहार विद्यार्थी।

कागोंदा की होनहार छात्रा गिया ने की इसरो की यात्रा

बहादुरगढ़। गांव कागोंदा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में कक्षा बारहवीं की छात्रा गिया को इसरो भ्रमण का अवसर मिला। वहां से वापस आने के बाद प्रचार्य सरोज देवी, मीनाक्षी हुड्डा, सुरेश कुमार वर्मा, जगदीश मेहरा आदि ने उसे सम्मानित किया। प्रिंसिपल ने बताया कि पहली बार सरकारी स्कूलों के मेधावी छात्र-छात्रों ने भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन का शैक्षणिक भ्रमण किया। परीक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के लिए यह यात्रा आयोजित की गई थी। चर्चित विद्यार्थियों के साथ स्कूलों के अध्यापक भी यात्रा में शामिल रहे। हरियाणा के हर जिले से तीन विद्यार्थी इसके लिए चुने गए थे। इस पूरे भ्रमण का खर्च हरियाणा सरकार की तरफ से वहन किया गया है। गिया ने इसरो में मिली महत्वपूर्ण जानकारी को अन्य विद्यार्थियों के साथ साझा किया।

परीक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक आने पर सरकार ने अपने स्वर्ण पर मेजा

जब सताए साइटिका का दर्द

कमर के निचले हिस्से से पैरों तक जाने वाली नस जब दबने लगती है तो साइटिका का असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने और इसके उपचार के बारे में कई कारगर उपाय आयुर्वेद में बताए गए हैं।

आयुर्वेद

डॉ. संजना राजा
आयुर्वेदिक विशेषज्ञ, दिल्ली

साइटिका ऐसी समस्या है, जो व्यक्ति को रोजमर्रा की गतिविधियों को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति को कमर के निचले हिस्से से नीचे पैरों तक असहनीय दर्द रहता है। बैठने पर पैरों में सुन्नपन आने लगता है। लेटने पर दर्द ज्यादा महसूस होता है। लेकिन जब व्यक्ति चलता है, तो शरीर गर्म होने लगता है और धीरे-धीरे साइटिका का दर्द कम होने लगता है।

रोग का कारण: हमारी रीढ़ की हड्डी कई छोटी-छोटी कशेरूकाओं से बनी होती है। कमर के हिस्से में एल-4, एल-5, एस-1, एस-2, एस-3 कशेरूकाएं होती हैं। इनके बीच एक नरम डिस्क होती है, जो झटकों से बचाने का काम करती है। साथ ही इनके बीच से बहुत पतली नसे निकलती हैं, जो आगे जाकर आपस में मिल जाती हैं और साइटिका नर्व बनाती हैं। यह नर्व हमारे कूल्हों से शुरू होकर दोनों पैरों में नीचे तक जाती है। आयुर्वेद में साइटिका को गुध्रसी रोग कहा जाता है और इसे वातजन्म रोगों की श्रेणी में रखा गया है। यह समस्या मुख्य रूप से बढ़े हुए वात दोष और दूषित कफ दोष के कारण उत्पन्न होती है। शरीर में वात दोष बढ़ने के कारण रीढ़ की नसें कमजोर होने लगती हैं, उनमें पेट्टन या दबाव बढ़ जाता है और गुध्रसी रोग उत्पन्न होता है। शरीर में बढ़ा हुआ वात डिस्क के अंदर मौजूद छल्लों के बीच के फ्लूइड को सुखा देता है। यह फ्लूइड लगभग 80 प्रतिशत पानी और 20 प्रतिशत प्रोटीन, कैल्शियम से बना होता है। फ्लूइड सूखने के कारण छल्ले आपस में टकराने लगते हैं। उनके बीच की जगह खत्म हो जाती है और किसी न किसी नस पर दबाव पड़ने लगता है। जब नस दबती है, तो पूरे पैर में दर्द शुरू हो जाता है।

इन्हें अधिक रिसक: जिन लोगों के शरीर में वात यानी वायु अधिक बनती है या जिनकी नसें और मांसपेशियां कमजोर होती हैं, उन्हें साइटिका और कमर दर्द की समस्या ज्यादा होती है। इसके अलावा कुछ और कारण भी जिम्मेदार हैं।

► बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करना या फिर शारीरिक गतिविधियां बिल्कुल न करना।

► बहुत देर तक खड़े रहना या लंबे समय तक एक ही जगह बैठ रहना।

► भारी वजन उठाने या गिरने की वजह से डिस्क का खिसकना या फिर डिस्क का अपनी सीध से बाहर निकल जाना।

► डिस्क दबने से कशेरूकाओं के बीच का गैप कम हो जाना या ज्यादा बढ़ जाना।

► वात बढ़ाने वाले आहार (जैसे-बींस, अंकुरित अनाज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, सूखा और ठंडा भोजन या फिर कड़वे और कसैले रस वाले पदार्थ) का सेवन अधिक करना।

क्या है उपचार: सबसे जरूरी है शरीर से अतिरिक्त वात को बाहर निकालना। आयुर्वेद में इसके समाधान के कुछ उपाय बताए गए हैं-

► रोजाना एक चम्मच मेथी के दाने (रात में भिगोए या लड्डू



बनाकर) का सेवन करें। मेथी दाने वात दोष को संतुलित करने में मदद करते हैं, नसों को मजबूती देते हैं और कमर दर्द, साइटिका और जोड़ों के दर्द में धीरे-धीरे आराम पहुंचाते हैं।

► कुचले लहसुन की कलियों को दूध में उबालें और गुनगुना होने पर थोड़ा शहद मिलाकर पिएं। रोज रात सोने से 1 घंटा पहले कम से कम 20 दिन तक पिएं। लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो साइटिका नर्व की सूजन को कम करते हैं।

► लिक्विड शिलाजीत की 3-4 बूंदें दूध में मिलाकर 15 दिन तक पिएं। शिलाजीत हड्डियों और नसों को मजबूत करता है।

► सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना पानी में आधा चम्मच घर की पिंसी हल्दी मिलाकर धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूंट लेकर पिएं।

► बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, गुड़ से बना काढ़ा वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हड्डियों को मजबूत करता है और नसों को खोलता है। खाली पेट सेवन करना फायदेमंद है।

► भीगी-दरदी पिंसी उड़द दाल को भून लें। कद्दूस किया हुआ सूखा नारियल, इलायची पावडर, पिंसा गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। खाली पेट या दिन में 1-2 लड्डू खाएं। उड़द की दाल नसों और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करने में मददगार है। सूखा नारियल हड्डियों और जोड़ों के लिए बेहद लाभकारी है।

► भुने-दरदा पिंसे तिल और कद्दूस किए गुड़ में थोड़ा-सा पकाकर बने लड्डू वात संतुलन के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।

► हल्दी को सूखाकर पीस लें। 1 चम्मच हल्दी पावडर और 1 चम्मच तिल का तेल मिलाकर पेस्ट बनाएं और दर्द वाली जगह पर हल्के हाथ से दिन में दो बार मालिश करें। हल्दी नसों की मरम्मत में मदद करती है।

रखें ध्यान: साइटिका के दर्द से बचने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना फायदेमंद है। जैसे-रोज व्यायाम करें। सही पोश्च में बैठें। एक जगह देर तक न बैठें या खड़े न रहें। शरीर में पानी की कमी न होने दें। यथासंभव वातार्थक खाद्य पदार्थों के सेवन से परहेज करें जैसे- दही, फूलगोभी, भिंडी, ठंडी, तली-भुनी और मसालेदार चीजें, खट्टी चीजें।

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

सा ल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

हेल्थ सजेसन रेखा देशराज

सा ल का दूसरा अंग्रेजी महीना फरवरी केवल कैलेंडर का एक पन्ना नहीं होता बल्कि जीवनशैली को रीसेट करने का मौका भी होता है। दरअसल, इस महीने में देश के ज्यादातर हिस्से में मौसम सर्वाधिक अनुकूल होता है। न बहुत सर्दी होती है और न बहुत गर्मी होती है, सिवाय हिमालयन रेंज के प्रदेशों को छोड़कर। इसलिए यह महीना फिटनेस की आदतें बनाने और उन्हें मजबूत करने का महीना भी माना जाता है। अगर आने वाले एक माह को सही ढंग से प्लान किया जाए, तो पूरे साल सेहत की नींव मजबूत रह सकती है। इसलिए आइए जानें कि इस महीने में किस तरह अपनी हेल्थ-फिटनेस रूटीन को रीस्टार्ट करके सही डायरेक्शन में लाना चाहिए।

तय करें फिटनेस टारगेट

सबसे पहले तो यह तय कर लें कि आने वाले दिनों में फिटनेस के लिए क्या जरूरी लक्ष्य रखें, ताकि हेल्थ संबंधी अधिकतम फायदा उठाया जा सके। फिटनेस के मुख्य लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकते हैं-

- शरीर की जकड़न को खत्म करना।
- स्टैमिना बढ़ाना और बरकरार रखना।
- सर्दियों में बढ़े वजन को नियंत्रित करना।
- इन्फ्लूएंजा मजबूत करना।
- गर्मी के लिए शरीर को तैयार करना।

इसलिए रीस्टार्ट करना है लाभकारी

बदलते हुए मौसम के दिनों में अपने हेल्थ-फिटनेस को रीस्टार्ट करना इसलिए जरूरी है क्योंकि सर्दियों में शरीर सुस्त हो जाता है। खान-पान भारी रहता है और गतिविधियां कम या बिल्कुल कम रहती हैं। लेकिन मिड फरवरी से शरीर उस सुस्ती से बाहर निकलने लगता है। धूप में हल्की गमाईश आ जाती है। सुबह जल्दी रोशनी दिखती है और दिन में अधिक वर्कआउट करने पर तो पसीना भी आने लगता है। ऐसे में एक्सरसाइज शुरू करना तुलनात्मक रूप से न सिर्फ आसान बल्कि ज्यादा फायदेमंद भी होता है। लेकिन यह ध्यान रखें कि इस महीने में एकदम से एक्सरसाइज का टफ रूटीन न अपनाएं। बजाय इसके इस महीने में धीरे-धीरे फिर से एक्सरसाइज की आदत डालें और जैसे-जैसे दिन बीतें उसे तेज करते चले। ऐसा करने से यह महीना, साल का शानदार फिटनेस मंथ बनकर उभरता है। दरअसल फरवरी का महत्व इसलिए है कि इसमें शुरुआत करना आसान और एक्सरसाइज में सुधार के साथ निरंतरता कायम करना बेहतर रहता है। लेकिन रीस्टार्ट के समय कभी बहुत ज्यादा समय तक जिम न करें। इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। इस महीने में एक्सरसाइज के छोटे-छोटे लक्ष्य तय करें और कोशिश करें कि उनमें नियमितता रहे। अगर हर दिन 30 मिनट भी दिए जाएं तो बहुत उपयोगी रहेगा।

एक्सरसाइज रूटीन हो ऐसा

इस मंथ के लिए आप अपना एक्सरसाइज रूटीन कुछ इस तरह का बना सकते हैं-

- मॉर्निंग वॉक करें, जिसमें हल्की जॉइंग भी शामिल हो। इसके लिए 30-40 मिनट तक तेज-तेज चलें और सप्ताह में तीन दिन पांच से लेकर दस मिनट तक इस वॉकिंग में तेज जॉइंग को भी जोड़ें।
- इस मौसम में एक्सरसाइज के लिए सबसे आदर्श जगह खुले पार्क, छत या धूप वाली कोई बेहतर जगह होती है। इससे हार्ट हेल्थ बेहतर होता है। फेट बन होता है और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के लिए भी शरीर तैयार होता है। एक

हालांकि कई स्थानों पर अभी सर्दी पड़ रही है। लेकिन जल्द ही आने वाले दिनों के मौसम में बदलाव होने लगेगा। बदलते हुए मौसम वाले इस महीने के लिए आपको अपना हेल्थ और फिटनेस रूटीन रीस्टार्ट करने की जरूरत होती है। ऐसा करना क्यों जरूरी है और इसे शेड्यूल करते समय किन बातों का ध्यान रखें, यहां डिटेल में बता रहे हैं।

ऐसे बनाएं बदलते मौसम का हेल्थ-फिटनेस शेड्यूल



हफ्ते की मॉर्निंग वॉक और जॉइंग के बाद अगले हफ्ते तीन दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी करनी चाहिए।

- घर पर किए जाने वाले बेसिक अभ्यास में 15-15 स्क्वेट तीन बार। 10-10 पुशअप, तीन बार। प्लैंक, 30-30 सेकेंड तीन बार। इस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मसल मजबूत होती है। अगर इस ट्रेनिंग के साथ-साथ इसमें योग और स्ट्रेचिंग को भी मिला लें, हर दिन सिर्फ 20 मिनट तो समझिए और भी फायदेमंद होगा। योग और स्ट्रेचिंग के लिए हर दिन सूयं नमस्कार 8 से 12 राउंड के अलावा भुजंगासन, ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्त आसन, फायदेमंद होते हैं। इनसे शरीर का लचीलापन बढ़ता है और जोड़ों की अकड़न खत्म होती है।
- ब्रीदिंग एक्सरसाइज करना न भूलें। इसके लिए 10 मिनट अनुलोम-विलोम करें और 5 मिनट कपालभाती करें। इससे फेफड़े मजबूत होते हैं और इन्फ्लूएंजा बेहतर होती है।

सीजन के अनुसार डाइट प्लान

हेल्दी-फिट रहने के लिए केवल एक्सरसाइज करना पर्याप्त नहीं होता है। इसके लिए न्यूट्रीशंस डाइट प्लान

फॉलो करना भी जरूरी होता है। इसके लिए फरवरी के महीने में शरीर को हैवी से लाइट डाइट की तरफ शिफ्ट करना चाहिए। इन दिनों के लिए डाइट प्लान कुछ इस तरह से बनाएं-

- मौसमी सब्जियां जैसे गाजर, चुकंदर, पत्तागोभी और पालक को अपनी नियमित डाइट में शामिल करें।
- फलों में संतरा, अमरूद और पीपता का सेवन करना बहुत लाभकारी है।
- इस महीने में प्रोटीन के लिए दाल, दही, पनीर को जरूर शामिल करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा भी खा सकते हैं।
- इस बदलते मौसम में शरीर के लिए साबुत अनाज खाना भी फायदेमंद होता है। खासकर ओट्स, ब्राउन राइस और बाजरा जरूर खाना चाहिए।
- अच्छी डाइट के साथ यह जानना भी जरूरी है कि इन दिनों क्या चीजें न खाएं या कम खाएं? तली-भुनी चीजें, ज्यादा मीठा, पैकेज्ड स्नैक्स और देर रात खाने से बचना चाहिए।

याद रखें, सीजन के अनुसार डाइट में सुधार करना, फिटनेस रीस्टार्ट का सबसे कारगर स्टेप होता है।

आसान है हेल्थ मेटेन करना

वैज्ञानिक दृष्टि से फरवरी माह के बदलते मौसम में आप अपनी फिटनेस दुस्त कर सकते हैं। क्योंकि इस माह के मिड से लास्ट आते-आते देश के ज्यादातर हिस्सों में आमतौर पर तापमान 15 से 25 डिग्री के बीच रहने लगता है, जो शारीरिक गतिविधियों के लिए आदर्श तापमान होता है। कई रिसर्च बताती हैं कि मध्यम तापमान में व्यायाम करने से हार्ट रेट स्थिर रहता है और चोट का जोखिम भी कम होता है। इसलिए सर्दियों के मुकाबले गुलाबी सर्दी वाले इस महीने में हेल्थ और फिटनेस को मेटेन रखना आसान होता है। *

डाइट राजकुमार 'दिनकर'

हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती

योगोपचार संध्या राजी

हालांकि कुछ राश्यों में सर्दी का प्रकोप बना हुआ है लेकिन कई स्थानों पर मौसम बदलने लगा है। ठिठुरन कम होने लगी है। ऐसे में लापरवाही बरतना आपको बीमार कर सकता है। इसलिए शरीर को गर्म रखना जरूरी है। इसके लिए योग से बेहतर कोई दूसरा सरल कारगर माध्यम नहीं है। कुछ आसन आपके दिमाग के साथ-साथ शरीर को भी पूरे दिन फ्रेश और गर्म रख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में आलस और थकान भी बनी रहती है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो शरीर को गर्म रखने में सहायक हो। शरीर को गर्म रखने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ योगासन को शामिल करके अपने शरीर को गर्म रख सकते हैं और ठंड से भी राहत पा सकते हैं। इतना ही नहीं यह शरीर को लचीला बनाने के साथ सक्रिय भी बनाता है। यहां कुछ योगासन बताए जा रहे हैं, जिनको करने से आप स्वस्थ ही नहीं, बल्कि ठंड से भी राहत पा सकते हैं।

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार कई आंसों का एक साथ लाभ देता है। इसके बारह स्टेप्स होते हैं, जो हमारे पूरे शरीर को एक्टिव रखने में मदद करते हैं। इस आसन को करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान रहते हैं। इतना ही नहीं इस आसन को करने से तुरंत गर्मी आती है

हेल्थ के लिए अधिक लाभकारी पेड़ पर लगने वाली सब्जियां



हालांकि सभी सब्जियों और फलों में अलग-अलग स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। लेकिन वनस्पति वैज्ञानिकों के अनुसार पेड़ पर लगने वाली सब्जियां चूंकि कम पानी, ज्यादा धूप और गहरी जड़ों से खूब सारे खनिज खींचने की क्षमता रखती हैं, इसलिए इन सब्जियों में खनिज तत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर की मात्रा, जमीन के भीतर या उसकी सतह पर लगने वाली सब्जियों से काफी ज्यादा होती है। ऐसी ही कुछ सब्जियों के बारे में जानिए।

सहजन: सहजन या मोरिंगा, जिसकी फलियां पेड़ पर लगती हैं, में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी6, कैल्शियम, पोटेशियम की काफी ज्यादा मात्रा पाई जाती

बदलते मौसम के रोगों से बचाएं ये योगासन

मिलती है। यह आसन न सिर्फ रीढ़ की हड्डी के लिए फायदेमंद होता है, बल्कि आपके शरीर के तापमान को भी बनाए रखने में सहायक होता है।

हलासन: यह आसन रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है और पाचन की समस्याओं को सुधारता है। इसके अलावा मधुमेह, ब्लड प्रेशर और तनाव को दूर करने में सहायक होता है। इसके साथ ही यह पेट की चर्बी को घटाने में, अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने में और मानसिक शांति के लिए सबसे बेहतर आसन माना जाता है। हार्निया, हाई ब्लडप्रेशर, पीट, गर्दन में गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को नहीं करना चाहिए।

कटहल: कटहल को प्लांट बेस्ड मीट भी जाता है। इसमें प्रोटीन, पोटेशियम और फाइबर की भरपूर मात्रा होती है। कच्चा कटहल पाचन के लिए अच्छा होता है, क्योंकि इसमें शुगर बहुत कम होती है, जबकि

इसका बीज आयरन से भरपूर होता है। एनीमिया से ग्रस्त लोगों के लिए यह बीज बहुत फायदेमंद होता है। कटहल में पेट भर रखने वाला फाइबर भी काफी मात्रा में होता है, जिससे हमारा वजन नियंत्रित रहता है।

केले का फूल: बनाना ब्लॉसम यानी केले के फूल को सबसे अच्छा हार्मोनल बैलेंसर माना जाता है। यह महिलाओं के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है। इसमें आयरन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से डायबिटीज, पाचन और पीसीओडी को नियंत्रण में रखने में मदद मिलती है।

कंदाल: कंदाल यानी ब्रेड फ्रूट, ऊर्जा और फाइबर का भंडार होती है। इसमें उच्च स्तर का स्टार्च होता है, जो तुरंत ऊर्जा देता है। इसमें अच्छी क्वालिटी का फाइबर मिलता है, जिससे कोलन की सफाई होती है। यह ग्लूटन फ्री होता है। *

अवैयरनेस रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह वास्तव में सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए ऑख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी को दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसे परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

अवैयरनेस रेखा

हर्बल औषधियों और प्रोडक्ट्स को चमत्कार या हानिरहित समझ लेना गलत धारणा है। लेकिन बीते कुछ वर्षों से यही हो रहा है। हर्बल शब्द मानो भरोसे की गारंटी बन गया हो। किसी भी प्रोडक्ट पर हर्बल, नेचुरल या आयुर्वेदिक लिखा देखकर ही अधिकांश लोग मान लेते हैं कि यह सौ फीसदी सुरक्षित होगा बिना किसी साइड इफेक्ट के, लेकिन यह वास्तव में सही नहीं है।

हो सकता है नुकसान: कई लोग अपने मन से हर्बल दवाओं का इस्तेमाल इसलिए करने लगते हैं कि अगर यह फायदा नहीं पहुंचाएगी तो नुकसान तो करेगी ही नहीं, क्योंकि हर्बल में किसी तरह कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। लेकिन ऐसा नहीं है। हर्बल दवाएं भी न सिर्फ नुकसान पहुंचा सकती हैं बल्कि उनसे साइड इफेक्ट भी संभव है। इसलिए हर्बल का इस्तेमाल करते हुए भी विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है। इसी तरह कई जड़ी-बूटियां गलत मात्रा में लेने से, गलत तरह से उत्पादित करने से या किसी गंभीर रोगी को बिना मेडिकल कंसल्टेशन के दिए जाने पर फायदे की जगह नुकसान कर सकती है। इसलिए ऑख मूंदकर हर्बल का इस्तेमाल करने या इसे किसी तरह के साइड इफेक्ट से रहित मान लेना भूल है। दरअसल, जैसे एलोपैथी को दवाएं जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर असर करें, उसी तरह से हर्बल प्रोडक्ट्स या दवाएं भी जरूरी नहीं हैं कि हर व्यक्ति पर समान रूप से असरकारी हों।

गंभीर रोगों का उपचार: कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं, जिनके उपचार में हर्बल दवाएं केवल सहायक हो सकती हैं। जैसे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या ब्रेन हेमरेज जैसे परेशानियां का त्वरित इलाज कराना जरूरी होता है। इन इमरजेंसीज के लिए अस्पताल, सर्जरी और इंटेन्सिव केयर की

आजकल यह ट्रेंड काफी बढ़ रहा है कि जिस प्रोडक्ट में हर्बल लिखा होता है, उसे पूरी तरह हानिरहित मान लिया जाता है।

जबकि हर्बल प्रोडक्ट्स और दवाएं यूज करने से पहले गी सावधानी बरतना और विशेषज्ञ की सलाह लेना जरूरी है।

हर्बल दवाओं का सेवन करने से पहले रखें ध्यान

क्योंकि यह केमिकल नहीं है। ध्यान रखें, इन दवाओं का भी एक मानकीकरण होता है और जैसे उत्पाद में शुद्धता की गारंटी जरूरी है, वैसे ही उनके उपयोगी होने के लिए भी उनका शुद्ध होना जरूरी है।

बरतें ये सावधानियां: कोई भी आयुर्वेदिक दवा या हर्बल प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते समय सावधानियां बरतना जरूरी है।

- बिना डायग्नोसिस कराए और विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई भी हर्बल प्रोडक्ट यूज न करें।
- प्रेग्नेंसी, किडनी, लिवर, हार्ट स्ट्रोक जैसी बीमारियों में बिना मेडिकल सलाह के कभी कोई हर्बल दवा न लें।
- एक साथ कई सारी हर्बल दवाएं लेना भी आपके स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
- ब्लड थिनर, शुगर और बीपी की दवाओं के साथ हर्बल दवाओं को न मिलाएं।
- हर्बल दवाओं के भी ब्रांड और गुणवत्ता पर गंभीरता से ध्यान देने की जरूरत होती है। *

खबर संक्षेप



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

प्रत्येक स्टेडियम की रिपोर्ट तैयार करें: डीसी

झज्जर। बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के खेल स्टेडियमों में चल रहे कार्यों की प्रगति को लेकर अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों को आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध कराना जिला प्रशासन को सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने लगभग तीन करोड़ की लागत से चल रहे कार्यों और स्टेडियमों की मौजूदा स्थिति, रखरखाव, उपलब्ध खेल उपकरणों तथा निर्माण कार्यों की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक स्टेडियम की अलग-अलग रिपोर्ट तैयार की जाए, जिसमें आवश्यक खेल सामग्री, मूलभूत सुविधाओं के विस्तार, मरम्मत कार्यों तथा संभावित विकास कार्यों का स्पष्ट उल्लेख हो।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए निर्देश

झज्जर। स्वास्थ्य विभाग की विभिन्न सेवाओं की प्रगति की समीक्षा बैठक का आयोजन डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में किया गया। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सरकार द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य योजनाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक समयबद्ध तरीके से पहुंचाना सुनिश्चित किया जाए। आमजन को बेहतर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध करवाना शासन की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है, इसलिए सभी अधिकारी आपसी समन्वय के साथ कार्य करें।

रेडक्रॉस सोसायटी मानवता की सेवा का सशक्त माध्यम

झज्जर। लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में बुधवार को जिला रेडक्रॉस सोसायटी की समीक्षा बैठक डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में सोसायटी द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं, राहत कार्यों तथा सामाजिक गतिविधियों की विस्तार से समीक्षा की गई तथा आगामी कार्यक्रमों पर विचार-विमर्श किया गया। डीसी ने कहा कि रेडक्रॉस सोसायटी मानवता की सेवा का सशक्त माध्यम है और जरूरतमंद, दिव्यांग, बुजुर्ग व अशक्त रूप से कमजोर वर्गों तक समय पर सहायता पहुंचाना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

पटवारियों की बहाली पर धरना समाप्त, आज से तहसील में लौटेगी रौनक

हरिभूमि न्यूज। झज्जर। दी रेवेन्यू पटवार एवं कानूनगो एसोसिएशन द्वारा पुरानी तहसील परिसर स्थित पटवार भवन व फतेहाबाद से सतपाल शामिल हैं। धरने के चलते जहां पांच पटवारियों को बहाल किया जा चुका है वहीं अमित को भी शीघ्र बहाल कर दिया जाएगा। इस मौके पर पटवारी नरेंद्र, मनोज, प्रवीण, मंजीत, विकास, महेंद्र, पुष्पा, पूनम, कानूनगो राकेश, सुरेंद्र, नरेंद्र, जसवीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

वकीलों की हड़ताल के चलते अदालत से संबंधी कार्य हो रहा प्रभावित
बैठने की सही व्यवस्था नहीं होने पर वकीलों ने दिया धरना, हड़ताल जारी

बादली उपमंडल कार्यालय के नई इमारत में स्थानांतरित होने के बाद वकीलों व टाइपिस्टों के सामने आ रही समस्या

हरिभूमि न्यूज। बहादुरगढ़

बादली उपमंडल कार्यालय के नई इमारत में स्थानांतरित होने के बाद भी वहां अधिवक्ताओं और टाइपिस्टों को बैठने की उचित व्यवस्था नहीं मिल पाई है। इस गंभीर समस्या को लेकर बादली बार एसोसिएशन द्वारा एसडीएम और डीसी को ज्ञापन सौंपा जा चुका है, लेकिन अब तक कोई ठोस कार्रवाई या सुनवाई नहीं होने



बहादुरगढ़। बादली में अधिवक्ताओं को समर्थन देने पहुंचे रविंद्र खिल्लर व अन्य। फोटो: हरिभूमि

से वकीलों में भारी रोष है। इसी के चलते पिछले दो दिनों से बादली तहसील परिसर में अधिवक्ताओं और टाइपिस्टों का विरोध प्रदर्शन लगातार जारी है। अपनी मांगों को लेकर वे हड़ताल पर हैं, जिससे न्यायिक कार्य भी प्रभावित हो रहा है। प्रदर्शन कर रहे वकीलों का कहना है कि नई इमारत में पर्याप्त कमरे और बैठने की जगह न होने के कारण उन्हें काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है, जबकि यह मूलभूत सुविधा है। अधिवक्ताओं ने चेतानवी दी है कि यदि शीघ्र ही बैठने की समुचित व्यवस्था नहीं की गई तो आंदोलन को तेज किया जाएगा।

समस्याओं को गंभीरता से लिया जाना चाहिए

बादली तहसील में चल रहे इस धरना-प्रदर्शन को समर्थन देने के लिए बुधवार को बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन के प्रधान रविंद्र खिल्लर तथा झज्जर बार एसोसिएशन के प्रधान दीपक गोयल भी पहुंचे। बार प्रधानों ने कहा कि अधिवक्ताओं और टाइपिस्टों की समस्याओं को गंभीरता से लिया जाना चाहिए और प्रशासन को जल्द समाधान निकालना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि नई इमारत बनने के बावजूद सुविधाओं का अभाव प्रशासनिक लापरवाही को दर्शाता है। वीरवार को झज्जर बार और बहादुरगढ़ बार का एक संयुक्त प्रतिनिधिमंडल उपयुक्त झज्जर से मुलाकात कर इस पूरे मामले से अवगत कराएगा और जल्द समाधान की मांग करेगा।

स्वयंसेविकाओं को डिजिटल जागरूकता का पाठ पढ़ाया

बहादुरगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा आयोजित 7 दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन का छात्राओं ने उत्साह और अनुशासन के साथ गतिविधियों में भाग लिया। मुख्य रूप से साइबर सुरक्षा एवं डिजिटल जागरूकता पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत एनएसएस गीत के सामूहिक गायन से हुई। इसके उपरान्त योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम अधिकांश डॉ. आशिमा ने स्वयंसेविकाओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराया गया। योग के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। ब्रह्म समाज समिति के अध्यक्ष दिनेश खोखर ने मुख्य वक्ता के रूप में स्वयंसेविकाओं को ऑनलाइन सुरक्षा, साइबर अपराधों से बचाव तथा जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के तरीके बताए। इसके पश्चात अर्न्तगत द हैड नॉट नाक समूह गतिविधि करवाई गई। ज्योति आहुजा ने एच.आई.वी./एड्स विषय से जुड़ी भावियों को दूर करने हुए बचाव एवं सतर्कता की जानकारी दी। छात्राओं के मानसिक एवं शारीरिक सम्बन्ध को बढ़ाने के लिए डॉ. शीतल द्वारा एम्पल-बनाना-ऑरेंज खेल का आयोजन किया गया। प्राचार्या अल्का गुलाटी ने स्वयंसेविकाओं से फीडबैक लिया तथा सभी गतिविधियों की सराहना करते हुए छात्राओं को समाज सेवा के प्रति निरंतर सक्रिय रहने के लिए प्रेरित किया।

निबंध लेखन प्रतियोगिता में संगीता रही प्रथम



झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में हिंदी विभाग व आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ द्वारा अंत:कक्षीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. सीमा कुंज ने बताया कि प्राचार्य डॉक्टर राजेश कुमार की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने हिंदी भाषा व महिला सशक्तिकरण विषय पर निबंध लिखा। निर्णायक मंडल की मूमिका डॉक्टर अनिल कुमार, डॉ. सुनीता व डॉ. अंजू बाला द्वारा निभाई गई। प्रतियोगिता परिणामों में संगीता ने प्रथम, प्रियांशी ने द्वितीय व मुस्कान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस मौके पर नवीन सिंह, जितेंद्र सिंह, डॉ. अनीता, डॉ. दीपा, डॉ. भागेश्वरी व डॉ. सुनील कुमारी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शूटिंग बॉल वर्ल्ड कप में लड़कियों के टीम ने जीता गोल्ड



झज्जर। शूटिंग बॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा एक से तीन फरवरी तक दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित द्वितीय शूटिंगबॉल वर्ल्ड कप में लड़कियों की टीम ने गोल्ड व लड़कों की टीम ने सिल्वर मेडल जीत कर प्रदेश का नाम रोशन किया है। एशियन शूटिंग बॉल फेडरेशन के कोषाध्यक्ष जेपी कादव्यान ने बताया कि लड़कियों की भारतीय टीम ने नेपाल की टीम को 21-17, 21-14 से हराकर गोल्ड मेडल जीता। विजेता टीम को इंटरनेशनल शूटिंगबॉल फेडरेशन के अध्यक्ष डॉक्टर अनिल अगवावा, इंटरनेशनल शूटिंग बॉल की महासचिव मोना सिंह, एशियन शूटिंग बॉल के महासचिव रविंद्र तोमर, एशियन शूटिंग बॉल के उप प्रधान केशव शिंदे, एशियन शूटिंग बॉल के कोषाध्यक्ष जेपी कादव्यान, शूटिंगबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया के महासचिव शीतल राज तोमर, उप प्रधान डॉक्टर ओपी माजरा, उत्तर प्रदेश शूटिंग बॉल के चैयरमैन अजय पाल, दिल्ली शूटिंग बॉल असेसोसिएट के सैक्रेटरी सतीश सहरावत द्वारा ट्रॉफी व मेडल देकर सम्मानित किया गया।

26 साल बाद परनाला को मिला पशु अस्पताल

हरिभूमि न्यूज। बहादुरगढ़

गांव परनाला में पशु अस्पताल बनवाने के लिए ग्रामीण वर्ष 2000 से मांग करते आ रहे थे। आखिरकार उनकी यह मांग पूरी हो गई है। मुख्यमंत्री नयन सिंह सैनी द्वारा गांव को पशु अस्पताल की मंजूरी दिए जाने से ग्रामीणों में खुशी की लहर है। यह पशु अस्पताल गांव की पंचायती मीनम पर नाहरा-नाहरी रोड पर बनाया जाएगा। लाइनपर समेत शहर के दर्जनभर वार्डों को लाभ होगा। सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी ने बताया कि ग्रामीण करीब 26 सालों से पशु अस्पताल बनवाने के लिए प्रयास व मांग कर रहे थे। मुकेश राठी के



बहादुरगढ़। गांव में पशु अस्पताल मंजूर होने पर खुशी जताते परनाला के ग्रामीण।

सरपंच बनने के बाद वे भी इसके लिए प्रयासरत थीं। उनके प्रयास रंग लाए और गांव की जमीन पर अब पशु अस्पताल बनने का रास्ता साफ हो गया है। इसके बनने से बहादुरगढ़ शहर के वार्ड नंबर एक से लेकर वार्ड नंबर बारह तक के पशुपालकों को सीधा लाभ मिलेगा। साथ ही यह अस्पताल शहर के लाइनपर क्षेत्र को भी पूर्ण रूप से लाभान्वित

मौके पर ये मौजूद रहे

इस मौके पर सुरत नंबरद्वारे, डॉ. सुखबीर, विकी, जोगी, प्रमोद, प्रीतम, रामकरण, जगदीप, तेजपाल, नेशी, राजू, अमित, विजोद, परविंद, सुभाष व सचिन आदि मौजूद रहे। करेगा। पशुपालकों को अब पशुओं के इलाज के लिए दूर नहीं जाना पड़ेगा, जिससे समय और खर्च दोनों की बचत होगी।

विद्यार्थियों को करवाया सूर्य नमस्कार का अभ्यास
एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन



झज्जर। विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराते हुए योगाचार्य इंद्रजीत।

हरिभूमि न्यूज। झज्जर

गुरुकुल भट्टा पाठशाला बिरधाना में बुधवार को एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। योगाचार्य इंद्रजीत, जसवीर व कृष्ण ने विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार सहित विभिन्न योगासनो का अभ्यास कराते हुए उन्हें योग के शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक लाभों की जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित योग एवं

योग के शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक लाभों की जानकारी दी

एकाग्रता के साथ अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया। इंडेथ विजन फाउंडेशन व सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में पूनम देशवाल, कर्मवीर, जतिन गुप्ता, पूनम, सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी



बहादुरगढ़। धनखंड व वाल्मीकि का आभार जताते संजय जून व अन्य।

रचिता की जीत पर राष्ट्रीय सचिव का आभार जताया
बहादुरगढ़। ब्लॉक समिति अध्यक्ष पद के उपरजुन व रचिता जून के जीत को हार्दिक करने के बाद उनके प्रति संजय जून ने माजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखंड और जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर संदीप राठी, हरवेश मान, मुकेश कौशिक, नरेश भारद्वाज, प्रदीप राठी व विजोद जून आदि मौजूद रहे।

मारपीट मामले में मुख्य आरोपी न्यायिक हिरासत में
झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा मारपीट करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रबंधक बेरी निरीक्षक विकास ने बताया कि सुनील निवासी गांव दरणा की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। पकड़े गए आरोपी की पहचान अनिल निवासी गांव दरणा के तैर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

एचडी स्कूल के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट

झज्जर। शिक्षा विभाग और जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा डीएवी पब्लिक स्कूल में आयोजित जिला स्तरीय कानूनी साक्षरता प्रतियोगिता में एचडी स्कूल साल्हावास के विद्यार्थियों ने दस प्रतियोगिता में से नौ प्रतियोगिताओं में पुरस्कार जीत कर स्कूल का गौरव बढ़ाया है। लीगल लिटरेसी इवॉज अनीता यादव ने बताया कि उनके विद्यार्थियों ने 10 प्रतियोगिताओं में से 5 में प्रथम, 1 में द्वितीय और 3 प्रतियोगिताओं में तृतीय स्थान प्राप्त किया। सुरेखा एडवोकेट की लघुनाटिका, वैशाली धनखंड का भाषण, आरजू का सलोगन, विशेष जाखड़ का कविता पाठ और प्रावी की ऑन द स्पॉट पेंटिंग ने जिले में प्रथम रही। डिबेट में लिखाशी और देवेन ने द्वितीय स्थान तथा विजय ने तेजस, सोनू व प्रावी की टीम, डॉ.विजयेंद्र फिल्म में तनिशा और पीपीटी में हिमांशी तृतीय रही।

रैली व नुक्कड़ नाटक से दिया कैंसर जागरूकता का संदेश



झज्जर। जागरूकता रैली के दौरान नागरिक अस्पताल परिसर में उपस्थित विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज। झज्जर। संबंधी जानकारी दी। उन्होंने धूमपान, तंबाकू सेवन और अस्वस्थ जीवनशैली से होने वाले दुष्प्रभावों बारे भी लोगों को जागरूक किया। कॉलेज के बीएससी नर्सिंग प्रथम वर्ष एवं जीएनएम के विद्यार्थियों द्वारा एक नुक्कड़ नाटक के माध्यम से बताया कि कैंसर कोई लाइलाज बीमारी नहीं है, बल्कि समय पर पहचान और सही उपचार से इसे हराया जा सकता है। इस दौरान छात्रा मानसी द्वारा एक कविता के माध्यम से कैंसर पीड़ितों के संघर्ष, साहस और समाज की जिम्मेदारी को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया, जिसे लोगों ने खूब सराहा।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 289वें सुंदरकांड पाठ का आयोजन

वीर हनुमाना अति बलवाना राम नाम रसियो रे..

भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया

हरिभूमि न्यूज। झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 289 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संस्था का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि भगवान से जुड़े रहने से चित्त की दशा और दिशा बदल जाती है। इससे दिव्यता का अनुभव होता है और जीवन के संकटों में आत्मबल प्राप्त होता है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, देवेश शर्मा,



झज्जर। श्री सुंदरकांड का श्रवण करते हुए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, अरोड़ा, प्रिंस सेठी, विनोद भूटानी, लक्ष्य वर्मा, वीरबल मल्होत्रा, शिवम तनेजा, उमंग खुराना, भवित वर्मा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, हर्ष

चावला, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशन वधवा, हिमांशी अरोड़ा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, देवेश शर्मा, ताराचंद भूटानी ने मंगल भवन अमंगल हारी, द्रवह सूदसथ अजर बिहारी..वीर हनुमाना अति बलवाना राम नाम रसियो रे.. भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, वीके शर्मा, दीपांशु, अनिल छाबड़ा, सुरेश गाबा, जय प्रकाश गुप्ता सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

सूचना

हम राजेंद्र सिंह पुत्र करार सिंह और श्रीमति शुक्ला पुनी राजेंद्र सिंह निवासी मकान नंबर-772-773, रोम्बर-7, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा-124507 बचन करते हैं कि हमारा पुत्र चंचल डाकना व पुत्रवधु मरीता हमारे कर्तव्य से बाहर है और हमारे साथ मरीता करते हैं। हम उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चंचल-अचल संपत्ति से वेदखल करते हैं। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार खंच काल स्वयं निम्मेवार होगा। वे अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं निम्मेवार होंगे। प्रमाण व हमारे परिवार के सदस्यों का उनके इसी संबंध व सरोकार नहीं रहा।

खबर संक्षेप

हिसार में 1 मार्च को होगी काजला खाप की पंचायत बहादुरगढ़। काजला खाप की एक महत्वपूर्ण पंचायत 1 मार्च को हिसार की जाट धर्मशाला में होगी। यह जानकारी देते हुए काजला खाप के राष्ट्रीय अध्यक्ष कैप्टन रामपाल काजला ने बताया कि इसमें खाप के राष्ट्रीय संरक्षक धर्मबीर काजला, राष्ट्रीय सलाहकार राजमल काजला, यूपी से सचिन काजला, दिल्ली से कृष्ण काजला, राजस्थान से अंतर सिंह काजला और हरियाणा के प्रधान राजबीर काजला समेत तमाम देश एवं प्रदेश के सभी हिस्सों से खाप के प्रतिनिधि शिरकत करेंगे।

ट्रेन की चपेट में आने से महिला की मौत बहादुरगढ़। दिल्ली-रोहतक रेल मार्ग पर जाखोदा के निकट ट्रेन की चपेट में आने से एक महिला की मौत हो गई। हादसे का शिकार हुई जाखोदा निवासी करीब 37 वर्षीय कविता पशुओं के लिए खेत से चारा लेकर घर की तरफ लौट रही थी। राजकीय रेलवे पुलिस ने बुधवार को शहर के नागरिक अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम कराकर वारिसों को सौंप दिया।

संदिग्ध हालात में महिला की मौत बहादुरगढ़। लाइनपार इलाके में एक महिला की संदिग्ध हालात में मौत हो गई। मूल रूप से बिहार निवासी ललिता लाइनपार के बलजीत नगर में परिवार सहित रहती थी। मंगलवार शाम उसकी तबियत बिगड़ गई। फिरजन उसे एक निजी अस्पताल में लेकर गए। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाकर कार्रवाई शुरू कर दी।

सांखोल गांव को नप क्षेत्र में जोड़ने की मांग बहादुरगढ़। शहर में भारत सरकार के पूर्व एरिया वेलफेयर ऑफिसर इंद्रजीत हाडा ने हरियाणा सरकार के मुख्य सचिव को एक ईमेल भेजकर अपने पैतृक गांव सांखोल को बहादुरगढ़ नगर परिषद के अधिकार क्षेत्र में शामिल करने की मांग की है। उनके अनुसार सांखोल गांव बहादुरगढ़ शहर का एक जरूरी हिस्सा बन गया है। यहां मेट्रो की ग्रीन लाइन कॉरिडोर पर ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन भी बन चुका है। बहादुरगढ़ नगर परिषद के कई बाड़ों से गांव फिर हुआ है।

जिला स्तर पर आज लगनेगे समाधान शिविर झज्जर। आमजन की समस्याओं के त्वरित, पारदर्शी एवं प्रभावी समाधान के उद्देश्य से बीवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविरों का आयोजन सुबह दस बजे से दोपहर 12 बजे तक किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी जबकि उपमंडल स्तर पर एसडीएम लोगों की समस्याएं व शिकायतें सुनेंगे।

उपमंडल सचिवालय में एसडीएम ने ली उद्यमियों और अधिकारियों की संयुक्त बैठक औद्योगिक क्षेत्र में सफाई और सीवरेज व्यवस्था में जल्द होगा सुधार : सिवाच

डीसी के सामने औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने बताई थीं समस्याएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

उपमंडल सचिवालय में बुधवार को एसडीएम अभिनव सिवाच की अध्यक्षता में बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज तथा कॉन्फेडरेशन बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के पदाधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक हुई। बैठक में नगर परिषद, जिला उद्योग केंद्र सहित संबंधित विभागों के अधिकारी भी उपस्थित रहे। दरअसल, कुछ दिन पहले डीसी के साथ औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों की हुई बैठक में रखी गई समस्याओं के समाधान को लेकर किए गए कार्यों की इस बैठक में समीक्षा की गई। एसडीएम अभिनव सिवाच ने औद्योगिक संगठनों के प्रतिनिधियों की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर ही समस्याओं के त्वरित समाधान के निर्देश दिए। एसडीएम



बहादुरगढ़। बैठक में उद्यमियों व अधिकारियों से चर्चा करते एसडीएम।

ने कहा कि प्रॉपर्टी टैक्स, सफाई व्यवस्था, सीवरेज प्रणाली को दुरुस्त करने सहित बैठक में उठाई गई सभी समस्याओं के समाधान के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। भविष्य में भी इस प्रकार की नियमित बैठकें आयोजित की जाती रहेंगी ताकि उद्यमियों की समस्याओं के समाधान को लेकर

एडीसी से मिलकर जूता उद्यमियों ने बताई समस्या



बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ इंडियन फुटवियर इंडस्ट्रीज, बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज तथा फुटवियर पार्क एसोसिएशन के संयुक्त प्रतिनिधिमंडल ने एमएसएमडल के अतिरिक्त विकास आयुक्त प्रवीण कुमार से मुलाकात कर धारा 43-बी से जुड़ी समस्याओं और संभावित समाधानों पर चर्चा की। मुलाकात के दौरान जूता उद्यमियों ने धारा 43-बी के मुताबिक नियम से उत्पन्न सूक्ष्म एवं लघु उद्योगों की व्यावहारिक कठिनाइयों से उन्हें अवगत करवाया। साथ ही इसके समाधान के लिए आवश्यक संशोधनों पर चर्चा की। बैठक के दौरान प्रतिनिधिमंडल में शामिल बीसीसीआई अध्यक्ष सुभाष जग्गा, धर्मदेव नरूला व राजेंद्र जिंदल द्वारा यह स्पष्ट किया गया कि वर्तमान मुताबिक प्रावधानों के कारण सूक्ष्म एवं लघु इकाइयों की कार्यक्षमता पूर्ण तथा व्यावसायिक स्थिरता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। जिससे अनेक लघु एवं मध्यम इकाइयों के अस्तित्व पर संकट उत्पन्न हो रहा है। सुभाष जग्गा के अनुसार यह बैठक अत्यंत सकारात्मक, सौहार्दपूर्ण एवं सार्थक रही। अतिरिक्त विकास आयुक्त ने उनकी बातों को गंभीरता से सुना तथा इस विषय को संबंधित उच्च अधिकारियों के समक्ष विचारार्थ प्रस्तुत करने का आश्वासन दिया।

शिविर में छात्राओं को देशभक्ति का पाठ पढ़ाया

परनाला में संपन्न हुआ साप्ताहिक एनएसएस कैंप



बहादुरगढ़। समापन समारोह में हरियाणवी नृत्य प्रस्तुत करती स्वयंसेविकाएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ की एनएसएस इकाई द्वारा परनाला में आयोजित किए जा रहे सात दिवसीय विशेष शिविर का वीरवार को समापन हो गया। मुख्य अतिथि के रूप में ब्रह्मशक्ति संजीवनी हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. मनीष शर्मा ने छात्राओं को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के अतिरिक्त उपाध्यक्ष राजपाल शर्मा ने की। कैंप के दौरान कार्यशालाओं में स्वयंसेविकाओं द्वारा बनाई वस्तुओं की प्रदर्शनी लगाई गई। सामाजिक मुद्दों पर विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली स्वयंसेविकाओं को प्रमाण पत्र और पुरस्कार दिए गए। खुशी, मोनिका व ज्योति को



बहादुरगढ़। डॉ. मनीष शर्मा को स्मृति चिह्न देती प्रिंसिपल डॉ. राजवती शर्मा।

बेस्ट वॉलंटियर चुना गया। श्वेता, सिमरन, चंचल, वर्षा व यशस्वी को प्रोत्साहन पुरस्कार मिला। कॉलेज प्राचार्या डॉ. राजवती शर्मा ने कहा कि सात दिवसीय विशेष शिविर प्रदीप यादव ने छात्राओं को स्वतंत्रता सेनानियों की तरह देशभक्त बनने की राह दिखाई। राजपाल शर्मा ने छात्राओं को राष्ट्रप्रेम, त्याग, आपसी भाइचारे से आगे बढ़ने की राह दिखाई।

एनएसएस शिविर के समापन पर स्वयंसेवकों ने लगाई सांस्कृतिक प्रदर्शनी



बहादुरगढ़। बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में एनएसएस शिविर के समापन पर स्वयंसेवकों द्वारा एक सांस्कृतिक प्रदर्शनी लगाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य आनंद काद्याल ने की। अतिथियों ने स्वयंसेवकों को प्रमाण पत्र वितरित किए। अनामिका और अंशु को बेस्ट स्वयंसेवक और कोमल संपूर्ण बेस्ट स्वयंसेवक बने। कार्यक्रम का संचालन एनएसएस प्रभारी डॉ. रेणु गुलिया व सदीप ने किया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। मुख्यअतिथि के तौर पर एसडीएम ने राजनीतिक विज्ञान के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. रणबीर गुलिया ने स्वयंसेवकों को पढ़ाई के साथ संस्कारों के महत्व के बारे में बताया। विशिष्ट अतिथि के तौर पर अर्जुन उर्फ जीते टैकेदार, सत्यनारायण, सतपाल व जयभगवान गुलिया उपस्थित रहे। सत्यनारायण ने स्वयंसेवकों को नशा मुक्ति, कन्या भूषण हत्या से संबंधित हरियाणवी कविता सुनाकर प्रभावित किया। सतपाल ने स्वयंसेवकों को कन्या भूषण हत्या को लेकर हरियाणवी कविता सुनाई। सुभाषचंद्र बोस, दीनबंदु छोट्टारम, दादा लख्मीचंद आदि महान लोगों को याद किया। इस अवसर पर डॉ. पूनम, डॉ. रमेश कुमार, डॉ. यशपाल, डॉ. संजय कुमार, मंजीत, सुभाष चंद्र, डॉ. पूनम चौधरी, डॉ. नवीन कुमारी, डॉ. पूनम रानी, डॉ. समता, डॉ. बेबी व डॉ. आशा आदि मौजूद रहे। डॉ. मंजू रानी ने धन्यवाद ज्ञापन किया।

सब्जी मंडी गेट के पास मिला अथेड का शव

बहादुरगढ़। शहर के छोट्टारम पार्क निवासी एक व्यक्ति की अज्ञात कारणों के चलते मौत हो गई। करीब 50 वर्षीय रोहताश पीडब्ल्यूडी विभाग में कार्यरत था। मंगलवार को उसका शव सब्जी मंडी के गेट के निकट मिला था। बुधवार को पुलिस ने शहर के नागरिक अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम कराकर वारिसों को सौंप दिया। मौत का सही कारण पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चता चलेगा।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर संपर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800

मृत्यु अंत नहीं है
 मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
 राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/- ₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट :- विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर :- हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन :- 8295876400
बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

योग में नीलम व श्लोक में कोमल प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राष्ट्रीय शिक्षा संगम (हरियाणा) एवं श्री रंजीत स्मारक शांति निकेतन कन्या गुरुकुल के संयुक्त तत्वावधान में लोवा कला स्थित कक्षा गुरुकुल में सांस्कृतिक एवं शैक्षिक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अलग-अलग समूहों की तीन प्रकार की प्रतियोगिताएं कराई गईं। विख्यात जादूगर सम्राट शंकर ने मैजिक शो के द्वारा बच्चों का मनोरंजन भी करवाया। कक्षा 5 से 8 तक योग प्रतियोगिता, कक्षा 9 से 11 तक श्लोक गायन प्रतियोगिता व कक्षा 12से शास्त्री तक आशु भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। आर्य प्रतिनिधि सभा जिला झज्जर के प्रधान आर्य हरिओम् दलाल ने बताया कि आशु भाषण में प्रतियोगिता में सुनाली ने प्रथम, कुसुम ने द्वितीय व कौर्ती देवी एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। योग प्रतियोगिता में नीलम पहले, दर्पण दूसरे और अंशिका तीसरे स्थान पर



बहादुरगढ़। विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत करती आचार्या शिवानी व डॉ. राजन मान।

रही। श्लोक गायन प्रतियोगिता में कोमल, गरिमा एवं हेमलता आर्या ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया। राष्ट्रीय शिक्षा संगम के अध्यक्ष लवकुश, हरियाणा प्रांतीय संयोजक आचार्या शिवानी, स्वावलंबन प्रमुख निर्भर शंकर गुप्ता, दिल्ली राज्य प्रभारी भावेश अग्रवाल, एडवोकेट मकरध्वज यादव, राजेश व नीरज कुमार मुख्य रूप से उपस्थित रहे। विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार राशि, मेडल व प्रमाण पत्र प्रदान कर उत्साहित किया गया। सभी अतिथियों को गुरुकुल की प्राचार्या डॉ. राजन मान ने सत्यार्थ प्रकाश व पीत वस्त्र भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन संस्काराधिष्ठात्री डॉ. प्रीति व आचार्या अनु आर्या ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर आचार्या कृष्णा, आचार्या विद्यावती, आचार्या मूर्ति देवी एवं आचार्या प्रतिभा आर्या समेत कन्या गुरुकुल की सभी ब्रह्मचारिणियां उपस्थित रही।

न्यूज डायरी



नेटबॉल प्रतियोगिता की विजेता खिलाड़ी को किया सम्मानित

कैंसर से बचने को स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं : अनिल



बहादुरगढ़। विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में एक विशेष प्रार्थना सभा हुई। इसमें विद्यार्थियों को कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के प्रति जागरूक करते हुए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने को प्रेरित किया गया। प्रार्थना सभा के दौरान विद्यार्थियों ने बताया गया कि कैंसर से बचाव के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, स्वच्छ जीवनशैली और नशे से दूर रहना अत्यंत आवश्यक है। साथ ही समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने के महत्व पर भी प्रकाश डाला गया। प्राचार्य अनिल कुमार ने कहा कि कैंसर के प्रति सही जानकारी और जागरूकता ही इस बीमारी से लड़ने का सबसे प्रभावी माध्यम है। यदि समय रहते बीमारी की पहचान हो जाए, तो महत्वका उपचार संभव है। विद्यार्थियों ने जागरूकता संदेशों के माध्यम से कैंसर जैसी बीमारी को हराने के लिए संयुक्त प्रयास करने का आह्वान किया।

कैंसर दिवस पर पोस्टरों व स्लोगनों से किया जागरूक



बहादुरगढ़। विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ की स्वयंसेविकाओं द्वारा जन-जागरूकता अभियान चलाया गया। स्वयंसेविकाओं ने पोस्टरों एवं प्रभावशाली स्लोगन के माध्यम से आमजन को कैंसर के प्रति जागरूक किया। अभियान के दौरान स्वयंसेविकाओं ने लोगों को कैंसर के कारणों, प्रारंभिक लक्षणों, समय पर जांच तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के महत्व के बारे में जानकारी दी। यह संदेश दिया कि जागरूकता, समय पर पहचान और सकारात्मक सोच के माध्यम से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से लड़ना संभव है। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने स्वयंसेविकाओं से कहा कि कैंसर के प्रति जागरूकता आज समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। सही जानकारी, नियमित स्वास्थ्य जांच और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से कैंसर की रोकथाम संभव है। युवा वर्ग समाज में परिवर्तन का सशक्त माध्यम है और ऐसे अभियानों के माध्यम से वे समाज को नई दिशा दे सकते हैं।

ओलंपियाड के विजेता विद्यार्थियों को किया सम्मानित



झज्जर। आरपीएस स्कूल में सातवें ओलंपियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों के लिए प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय के अध्यक्ष श्रीमंगलवान यादव व निदेशक हंसराज यादव ने शिक्षकों व अभिभावकों के साथ मिलकर दीप प्रज्वलित करते हुए कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्राचार्या अंजू यादव ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान विभिन्न कक्षाओं में उत्कृष्ट रैंक हासिल करने वाले विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र व पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह में दूसरी कक्षा के प्रशांत ने 8वीं रैंक, पांचवीं के 28वीं रैंक, भाविका ने 44वीं रैंक, तीसरी कक्षा से जिन्या ने 30वीं रैंक, पांचवीं कक्षा से ईशान सानगवान ने 25वीं रैंक तथा नौवीं कक्षा से लव 4वीं रैंक हासिल करने पर पुरस्कृत किया गया। अध्यक्ष श्रीमंगलवान यादव ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं उनकी प्रतिभा को निखारने के साथ-साथ उनमें प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास भी करती हैं। इस मौके पर डॉक्टर अनिता, डॉक्टर दीपा, डॉक्टर भोगेश्वरी, डॉक्टर सुनील कुमारी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों को करवाया सूर्य नमस्कार का अभ्यास



बहादुरगढ़। गांव सराय औरगबाद स्थित सरकारी स्कूल में योग शिक्षिका उषा रानी द्वारा विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया। कार्यक्रम के दौरान योग शिक्षिका ने सूर्य नमस्कार के शारीरिक एवं मानसिक लाभों के बारे में जानकारी दी और नियमित रूप से योग अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि बच्चों में स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से कार्यक्रम करवाया गया।