



खबर संक्षेप

किसान सम्मान निधि को फार्मर आईडी जरूरी

झंझर। डीसी स्वप्निल रिवंद्र पाटिल ने कहा कि प्रत्येक किसान को फार्मर आईडी बनना बेहद जरूरी है, क्योंकि यही आईडी भविष्य में मिलने वाली सब्सिडी, सरकारी योजनाओं, अनुदानों, पीएम किसान सम्मान निधि और अन्य सेवाओं का आधार बनेगी। बिना आईडी के किसान लाभ से वंचित रह सकते हैं, इसलिए अधिकारी सुनिश्चित करें कि कोई भी पात्र किसान छूटने न जाए। उन्होंने बताया कि जिले में अब तक कुल 53 हजार 679 किसानों की डिजिटल एग्री स्ट्रेक फार्मर आईडी बनाई जा चुकी है।

प्रशासन का रायपुर में रात्रि ठहराव 20 को

झंझर। सीटीएम निमता कुमार ने बताया कि आगामी बीस फरवरी को रायपुर गांव स्थित राजकीय प्राथमिक पाठशाला परिसर में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता उपायुक्त स्वप्निल रिवंद्र पाटिल करेंगे। उन्होंने बताया कि उपायुक्त प्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनेंगे तथा संबंधित विभागों के अधिकारियों को मौके पर ही समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश देंगे। कार्यक्रम का उद्देश्य प्रशासन को गांव स्तर तक पहुंचाकर आमजन की समस्याओं का त्वरित एवं प्रभावी निवारण करना है।

खिलाड़ी 14 तक करें नकद पुरस्कार के लिए आवेदन

झंझर। जिला खेल अधिकारी सतेंद्र कुमार ने बताया कि 38वें नेशनल गेम्स 2025, उत्तराखंड में जिला का प्रतिनिधित्व करने वाले पदक विजेता व प्रतिभागी खिलाड़ी नकद पुरस्कार प्राप्त करने के लिए खेल विभाग की वेबसाइट हरियाणा खेल केशअवार्ड डॉट इन पर आगामी 14 फरवरी तक अपना ऑनलाइन आवेदन अवश्य करें। उन्होंने बताया कि यह नकद पुरस्कार योजना खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने तथा उनकी उपलब्धियों का सम्मान करने के उद्देश्य से संचालित की जा रही है।

ऑपरेशन में पूर्व सैनिक के पेट में छोड़ा सामान

डॉक्टर व अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ किया केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज झंझर

सेवानिवृत्त सैनिक सुरेंद्र सिंह ने एक निजी अस्पताल तथा वहां कार्यरत डॉक्टर पर गंभीर चिकित्सीय लापरवाही के आरोप लगाए हैं। शिकायत के आधार पर पुलिस ने अस्पताल प्रबंधन व संबंधित डॉक्टर के खिलाफ केस

दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बादली निवासी सुरेंद्र सिंह ने बताया कि 24 जनवरी को पेट दर्द की शिकायत पर ईसीएचएस डिस्पेंसरी ने उन्हें इलाज के लिए बहादुरगढ़ के एक निजी अस्पताल में रेफर किया था। अस्पताल में डॉक्टर ने अपेंडिक्स की समस्या बताकर ऑपरेशन की सलाह दी। उनका ऑपरेशन 27 जनवरी को किया गया, लेकिन ऑपरेशन के बाद भी उनकी तबीयत लगातार

बिगड़ती रही। हालात ज्यादा खराब होने पर उन्होंने 10 फरवरी को सीटी स्कैन कराया। इसमें पता चला कि ऑपरेशन के दौरान पेट के अंदर कोई सामान छूट गया था। दोबारा ऑपरेशन की बात सुनकर वे घबरा गए। शिकायत मिलने पर पुलिस ने डॉक्टर व अस्पताल प्रबंधन के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता की धारा 125 (ए), 125 (बी) व 3 (5) के तहत मामला दर्ज किया गया है।

उपलब्धि डॉ. अमित भारद्वाज ने बनाया कुलगीत, दो महीने की मेहनत से संगीत विभाग ने सुर ताल से सजाया

कुलगीत महाविद्यालय की स्थापना, उसके आदर्शों और सामाजिक भूमिका का भावपूर्ण चित्रण

हरिभूमि न्यूज झंझर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय ने अपनी स्थापना के 66 वर्ष बाद अपना कुलगीत तैयार कर औपचारिक रूप से जारी कर दिया है। इसकी रचना जनसंचार विभागाध्यक्ष डॉक्टर अमित भारद्वाज ने की है। संगीत विभागाध्यक्ष डॉक्टर तमसा के निर्देशन में संगीत विभाग के विद्यार्थियों ने इसे स्वरबद्ध किया है। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह और प्राध्यापक डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पुनिया ने इस गीत की रचना को ऐतिहासिक बताते हुए कहा कि यह कुलगीत भविष्य में महाविद्यालय के सभी औपचारिक एवं सांस्कृतिक आयोजनों में गाया जाएगा। डॉक्टर तमसा ने बताया कि दो महीने



झंझर। कुलगीत प्रस्तुत करते हुए नेहरू कॉलेज के विद्यार्थी।

को मेहनत के बाद कुलगीत स्वरबद्ध किया जा सका। यह गीत राग पुरिया धनाश्री एवं राग यमन पर आधारित है और इसे दादरा ताल की छह मात्राओं में निबद्ध किया गया है तथा बीच में ताल बदरवा और दादरा का वेस्टर्न वर्जन भी प्रयोग किया गया

है। संगीत विभाग के पूर्व विद्यार्थी अमित और मोहित तथा वर्तमान विद्यार्थी तन्नु, मुस्कान, काव्यांजलि, रिंतु, सलोनी, शिल्पा, भव्य, कपिल, विवेक, राहुल, सचिन और तबला वादक अश्विनी के सामूहिक सहयोग से कुलगीत को

राष्ट्रव्यापी हड़ताल आज : कर्मचारियों की तैयारियां पूरी, विभाग भी अलर्ट रोडवेज ने कर्मचारियों के रद्द किए अवकाश बिजली निगम ने अतिरिक्त स्टाफ लगाया

हरिभूमि न्यूज झंझर

वीरवार को राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर जहां कर्मचारियों ने अपने स्तर पर तैयारियां पूरी कर ली हैं, वहीं रोडवेज, बिजली निगम, जन स्वास्थ्य विभाग और नगर परिषद भी अलर्ट मोड पर है। इन विभागों द्वारा हड़ताल के कारण आमजन को परेशानी ना हो, इसके लिए वैकल्पिक व्यवस्था की गई है। रोडवेज महाप्रबंधक संजीव तिलवाल ने बताया कि उनके डिपो में कर्मचारियों को कई यूनिटन है। इनमें से एक यूनिटन के सदस्यों द्वारा हड़ताल में भाग लेने की बात कही गई है। उन्होंने व्यवस्था बनाने के लिए कर्मचारियों के अवकाश रद्द कर दिए हैं। इसलिए परिवहन व्यवस्था सुचारु रहने का दावा किया गया है। वहीं बिजली निगम के एसडीओ सुरेश कुमार ने बताया कि बिजली निगम कर्मियों की हड़ताल का असर नहीं पड़ेगा। उन्होंने बताया कि बिजली व्यवस्था सुचारु रखने के लिए वैकल्पिक तौर पर नियमित कर्मचारियों के अलावा अतिरिक्त स्टाफ की सहायता ली जाएगी। वहीं नगर परिषद द्वारा नियमित कर्मचारियों के अलावा डोर टू डोर कूड़ा क्लेक्शन टीम का सहयोग लेने की बात कही।

नगर परिषद नियमित कर्मचारियों और डोर टू डोर कूड़ा क्लेक्शन टीम का लेगी सहयोग

दावा : 203 सफाई कर्मी हड़ताल में होंगे शामिल



बहादुरगढ़। हड़ताल की तैयारी को लेकर एकत्र सफाईकर्मी।

कर्मचारियों ने बाइक रैली निकाल मांगा समर्थन

वीरवार को की जाने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारी के तहत विभिन्न कर्मचारी संगठनों के प्रतिनिधियों ने बाइक रैली निकाली। दोपहर करीब दो बजे शुरू हुई यह बाइक रैली बिजली निगम कार्यालय से शुरू होकर शहर के छिंकारा चौक, अडेडकर चौक व राव तुलाराम चौक पहुंची। यहां बाइक रैली में शामिल सर्व कर्मचारी संघ, सीआईटीए, रिटायर्ड कर्मचारी संघ व ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संघ के सदस्यों ने अपनी मांगों के प्रति आवाज उठाई। इसके उपरांत बाइक रैली यादव धर्मशाला चौक, बीकानेर चौक, पुरानी तहसील स्थित पटवार भवन आदि स्थानों से होते हुए वापिस बिजली निगम कार्यालय पहुंची। बाइक रैली के दौरान उन्होंने कर्मचारियों व आमजन को अपनी मांगों से अवगत कराया। इस मौके पर सर्व कर्मचारी के प्रधान रामवीर, सचिव नरेश कुमार, रिटायर्ड कर्मचारी संघ से देवेद, रमेश जाखड़, सीआईटीए से किरण, अनीता, गजेन्द्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़ में आज हड़ताल पर रहेंगे सफाईकर्मी

बहादुरगढ़। सफाई कामगार संघर्ष समिति हरियाणा के आह्वान पर बहादुरगढ़ में सफाईकर्मियों ने वीरवार 12 फरवरी को प्रस्तावित राष्ट्रव्यापी हड़ताल की तैयारी की। इकाई प्रधान राजेश बालगुहेर की अध्यक्षता में कार्यक्रम का संचालन सचिव अमित परवाल ने किया। राजेश बालगुहेर ने बताया कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के सभी कचरे और पक्के 203 सफाई कर्मचारी वीरवार को हड़ताल पर रहेंगे। राज्य संगठनकर्ता राजपाल, जिला प्रधान राजेंद्र तूषाम, जिला ऑडिटर संदीप टॉक, इकाई कैशियर मुकेश बालगुहेर, सीनियर दुरोगा वेदपाल, इकाई उप प्रधान अजय, इकाई उप प्रधान सपना, सह सचिव होशियार सिंह, इकाई ऑडिटर सुनील परवाल, जय मगवान, सोनू, कुलदीप दुरोगा, संदीप, सुरेंद्र व उषा आदि ने हड़ताल के ऐतिहासिक का दावा किया।



झंझर। बाइक रैली में नारेबाजी करते हुए कर्मचारी।

अज्ञात वाहन की टक्कर से बाइक सवार बीएसएफ के पूर्व कर्मी की मौत

हरिभूमि न्यूज झंझर

क्षेत्र के जाँधी-गिरावड़ मार्ग पर अज्ञात वाहन की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार सेवानिवृत्त बीएसएफ जवान की मौत हो गई। मृतक की पहचान जिले के गांव बिरधाना निवासी करीब 58 वर्षीय बलजीत पुत्र बलवंत के तौर पर हुई है। बलजीत बीएसएफ से रिटायर्ड थे तथा खेतीबाड़ी करते थे। उनके खेत गिरावड़ गांव के नजदीक हैं जिनमें सिंचाई की जा रही थी। मंगलवार की रात बलजीत मोटरसाइकिल पर खेत में ट्यूबवेल बंद करने के लिए गए थे। जब वह वापिस घर लौट रहे थे तो रास्ते में उन्हें अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। हादसे के बाद वाहन



चालक मौके से वाहन सहित भाग गया। पुलिस द्वारा मृतक के पुत्र गुरदीप के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। बुधवार को पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

खेत में पानी लगाने गए थे

पुलिस को दी शिकायत में गुरदीप ने बताया कि वह अपने पिता के साथ मंगलवार की शाम करीब आठ बजे खेत में पानी लगाने गया हुआ था। जब खेत में पानी भरने वाला था तो वह खेत में रह गया और उसके पिता ट्यूबवेल बंद करने के लिए सांपला रोड से होते हुए नहर की तरफ गए। इसके बाद जब वह ट्यूबवेल की ओर पहुंचा तो उसके पिता बीच रास्ते में धायल अटस्था में पड़े थे। उनकी बाइक भी सड़क किनारे पड़ी थी। इसके उपरांत वह अपने पड़ोसी जोगेंद्र की सहायता से उन्हें गिरावड़ स्थित एक निजी अस्पताल लेकर पहुंचा, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

चालक मौके से वाहन सहित भाग गया। पुलिस द्वारा मृतक के पुत्र गुरदीप के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया है। बुधवार को पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

दियांगों व वरिष्ठजनों के लिए जांच शिविर कल

झंझर। अरावली पावर कंपनी लिमिटेड तथा भारतीय कुत्रिम अंग निर्माण निगम नई दिल्ली के सहयोग से जिला प्रशासन द्वारा दियांगजनों एवं वरिष्ठ नागरिकों के लिए सहायक उपकरण एवं कुत्रिम अंगों की जांच-मापतोल के लिए विशेष शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर 13 और 14 फरवरी को जिला रेडक्रॉस भवन में आयोजित होगा। इस शिविर का उद्देश्य पात्र दियांगजनों और वरिष्ठ नागरिकों को सीएसआर योजना के तहत निःशुल्क सहायक उपकरण उपलब्ध कराना है, ताकि वे दैनिक जीवन में अधिक आत्मनिर्भर बन सकें और उनकी जीवन गुणवत्ता में सुधार हो।

41 वाहनों के चालान काटे, नो पार्किंग के बोर्ड लगाए

यातायात व्यवस्था को सुचारु व सुरक्षित बनाने के लिए विशेष अभियान चलाया

हरिभूमि न्यूज झंझर

यातायात व्यवस्था को सुचारु एवं सुरक्षित बनाने के लिए लगातार विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में थाना यातायात प्रबंधक सतीश कुमार तथा थाना सेक्टर-6 प्रबंधक जयभगवान ने ब्रिगेडियर होशियार सिंह मेट्रो स्टेशन के निकट अवैध पार्किंग के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की। दरअसल, यहां सड़क के दोनों तरफ अवैध रूप से खड़े वाहनों के कारण यातायात बाधित हो रहा था। इसके अलावा सड़क दुर्घटना की



बहादुरगढ़। नो पार्किंग के बोर्ड लगाते एसएचओ सतीश कुमार व जयभगवान।

आशंका लगातार बनी रहती थी। आमजन की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए पुलिस टीम ने मौके का निरीक्षण कर तत्काल प्रभाव से नो-पार्किंग के बोर्ड लगावाए। पूरे क्षेत्र में की गई अवैध पार्किंग को हटवाया। अभियान के दौरान नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के विरुद्ध मोटर वाहन अधिनियम के तहत 41 चालान किए गए। यातायात प्रबंधक सतीश कुमार ने स्पष्ट किया है कि भविष्य में भी इस प्रकार की कार्रवाई निरंतर जारी रहेगी। उन्होंने आम नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे निर्धारित स्थानों पर ही वाहन खड़े करें। यातायात नियमों का पालन कर सुरक्षित यातायात व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग करें।

पावर प्लांट ने स्कूल को भेंट किया फर्नीचर व सामान तीन विद्यार्थियों को इसरो भेजेगा एपीसीपीएल



झंझर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यालय स्टाफ और एपीसीपीएल के अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज झंझर

जिले के झाड़ली गांव स्थित एपीसीपीएल पावर प्लांट ने सीएसआर के अंतर्गत मातनहेल गांव स्थित पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय में कक्षाओं, विज्ञान प्रयोगशाला, कंप्यूटर लैब, पुस्तकालय और प्राथमिक विंग के लिए संपूर्ण फर्नीचर उपलब्ध कराई है। इस पहल से विद्यालय का शैक्षणिक वर्ष के नौवीं और दसवीं कक्षा के शीर्ष तीन विद्यार्थियों को इसरो का दौरा करने के लिए प्रायोजित करेगा, आधुनिक और अध्ययन-अनुकूल बन गया है। इस अवसर पर विद्यालय में उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया। जिसका शुभारंभ मुख्य अतिथि दिलीप कईबोता मुख्य कार्यकारी अधिकारी एपीसीपीएल, विशिष्ट अतिथि उमेश कुमार अपर महाप्रबंधक मानव संसाधन एपीसीपीएल द्वारा किया गया। इसके अलावा प्राचार्य कंवर सिंह, शिक्षक और विद्यार्थी उपस्थित रहे। इस दौरान दिलीप ने कहा कि एपीसीपीएल वर्तमान शैक्षणिक वर्ष के नौवीं और दसवीं कक्षा के शीर्ष तीन विद्यार्थियों को इसरो का दौरा करने के लिए प्रायोजित करेगा, आधुनिक और अध्ययन-अनुकूल बन गया है। इस अवसर पर विद्यालय में उद्घाटन समारोह आयोजित किया

माछरौली में कबाड़ के गोदाम में लगी आग



झंझर। आग लगने के कारण जला सामान।

हरिभूमि न्यूज झंझर

क्षेत्र के गांव माछरौली में बुधवार दोपहर बाद कबाड़ के गोदाम में आग लगने से झुगियां जलकर राख हो गईं। गणीमत यह रही कि आग लगने से जनहानि नहीं हुई, लेकिन मजदूरों का सारा सामान जलकर राख हो गया। आग लगने के कारणों का पता नहीं चल सका है। स्थानीय लोगों ने आग को बुझाने का प्रयास भी किया, लेकिन काबू नहीं पाया जा सका। आनन फानन में

सूचना फायर ब्रिगेड को दी गई। लेकिन जब तक फायर ब्रिगेड की गाड़ी मौके पर पहुंची, तब तक झुगियां जल चुकी थी। जानकारी अनुसार माछरौली गांव स्थित एक प्लॉट में अस्म के रहने वाले कुछ लोग कबाड़ का काम करते हैं। उन्होंने प्लॉट में ही अपनी झुगियां भी बनाई हुई थीं। दोपहर के समय गोदाम से अचानक धुआं उठने लगा और देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया, जिसके कारण झुगियां जलकर राख हो गईं।

ये हैं गीत के कुछ बोल

हमने सपनों को श्रम से सींचा, झंझर में ज्ञान का दीप जलाया। किसान-मजदूर और वीर-सैनिक, सबने ये विद्यापीठ बनाया। जय-जय नेहरू महाविद्यालय, ज्ञान-साधना का पावन आँगन। जन-जन के सहयोग से निर्मित त्याग तपस्वी भाव से सुजित सर्वजन की श्रद्धा से हुआ निरूपित कर्तव्य पथ से हुआ सुशोभित जन-जन नेहरू महाविद्यालय

पंडित नेहरू ने रखी थी आधारशिला

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की आधारशिला 7 दिसंबर 1958 को तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू ने रखी थी। स्थानीय लोगों के आग्रह पर उन्होंने अपने नाम पर कॉलेज का नाम रखे जाने की अनुमति दी थी। बाद में इस कॉलेज का उद्घाटन दो जुलाई 1959 को तत्कालीन कांग्रेस अध्यक्ष इंदिरा गांधी द्वारा किया गया था। यह संस्थान झंझर एजुकेशनल सोसाइटी के प्रायोजन और जनता के सहयोग श्रमदान और भूमि दान से निर्मित हुआ था।



सफलतापूर्वक कम्पोज किया गया। डॉक्टर अमित ने बताया कि यह कुलगीत महाविद्यालय की स्थापना,

उसके आदर्शों और उसकी सामाजिक भूमिका का भावपूर्ण चित्रण करता है। इसमें बताया गया है

कि नेहरू कॉलेज आमजन, किसान, मजदूर और सैनिक के श्रम, त्याग और सहयोग से बना है। यहां ज्ञान का दीप जलाकर समाज को शिक्षा के माध्यम से प्रकाशमान किया गया है।

JUPITER PUBLIC SCHOOL, ROHAD
NH-9, ROHAD BYPASS, NEAR ROHAD TOLL PLAZA
Ph:- 8053959764, Email-jpsrohad@yahoo.co.in
Requires PGTS, TGTS, PRTS, NNTS, ACCOUNTANT, CLERKS, COMPUTER OPERATOR & COMPUTER TEACHER
Walk in for subject written Test, Teaching Demo & Interview On 14 February 2026 (SATURDAY)
Time: 09:00 AM-01:00 PM
Transport facility for staff from Bahadurgarh & Sampla.
Admission Open-Nursery, L.K.G & U.K.G (2026-2027)



डॉक्टर सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

बदलते मौसम में जब बार-बार हो खांसी-जुकाम



मेरी उम्र 62 वर्ष है। बदलते मौसम में मुझे सर्दी-खांसी और बुखार की समस्या अक्सर हो जाती है। कृपया बताएं, ऐसा क्या करूं कि मैं बदलते मौसम में भी स्वस्थ रह सकूँ ?

-कृपाशंकर, हिसार
बदलते मौसम में, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उनको सर्दी-जुकाम जल्दी-जल्दी होता है। आपकी उम्र भी अधिक है, इसलिए आपको और बचाव करने की जरूरत है। कोशिश करें कि सुबह शाम जब ठंड हो तब मॉर्निंग वॉक ना करें या घर से बाहर ना निकलें। अगर निकलना जरूरी हो तो पूरी तरह से वूलन कर्तिया पहनकर निकलें। साथ ही फ्रिज में रखा हुआ कोई भी कोल्ड ड्रिंश या ठंडा पेय बिल्कुल ना पीएं। नियमित रूप में विटामिन सी वाले यानी खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला आदि खाएं। इससे आपको काफी राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ दिनों से मेरे पेट में दाईं तरफ मीठा-मीठा दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया बताएं कि मुझे ऐसी समस्या क्यों हो रही है ?

-सौरभ, बिलासपुर
आपको तुरंत किसी जनरल फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि दर्द होता है, भूख नहीं लग रही है। साथ में कभी-कभी फीवर भी आता है तो यह संभावना है कि आपको टाइफाइड हो सकता है। लेकिन वॉर्रिज जांच कराए कुछ भी कहना मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं और फिर रिपोर्ट के आधार पर उसका ट्रीटमेंट होगा।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मुझे कुछ महीनों से हार्ड स्टूल और पाइल्स की समस्या है। कई तरह की दवाइयां और चूर्ण लेने के बाद भी मेरी प्रॉब्लम बनी हुई है। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए ?

-एक पाठक, ईमेल से
पाइल्स की समस्या तब शुरू होती है, जब आपको पेट ठीक नहीं होता है यानी आपको

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल
sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

फिटनेस सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

आज फिटनेस को लेकर लोगों में काफी मतभेद होता है। एक वर्ग योग को महत्वपूर्ण मानता है और दूसरा वर्ग जिम में वर्कआउट को कारगर समझता है। कोई कहता है जिम के बिना फिटनेस संभव ही नहीं है, तो दूसरे वर्ग के लोग कहते हैं कि फिटना भी जिम में वर्कआउट कर लो, बिना योग के शरीर में लोच, लचक नहीं आती और न ही शरीर तनाव से मुक्त होता है। दोनों अपने-अपने तरीकों पर अडिग रहते हैं और दोनों अपने सिवा दूसरे को खारिज करते हैं। लेकिन आपको किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से पहले दोनों के बारे में खूब अच्छी तरह से समझना होगा।

योग और जिम वर्कआउट में फर्क

योग शरीर के लचीलेपन को, सांस लेने की प्रक्रिया को, मन की स्थिरता को और हमारे नर्वस सिस्टम को बेहतर बनाने का काम करता है। मतलब यह है कि योग हमारे शरीर को भीतर से तंदुरुस्त करता है। जबकि जिम वेट ट्रेनिंग, शरीर की मसल्स, ताकत, स्ट्रेमिना और मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने का जरिया होता है। यह तेजी से शरीर में दिखने वाले बदलाव करता है और हां, अगर बिना इंस्ट्रक्टर के देख-रेख के अगर जिम में वर्कआउट किया जाता है, तो वह चोट लगने और फिटनेस को जोखिम में डालने की आशंका भी पैदा करता है। ऐसे में जरूरी है कि हम यह बात जानें कि योग बनाम जिम नहीं है बल्कि योग एक खास उम्र के लिए ज्यादा बेहतर है और जिम दूसरी उम्र के लोगों के लिए ज्यादा मुफिद होता है।

18-25 की उम्र में जिम वर्कआउट करना है सही

इस उम्र समूह के लोगों के लिए शरीर को फिट रखने का सबसे बेहतर जरिया जिम में वर्कआउट को माना जाता है। क्योंकि इस उम्र में



शरीर में भरपूर ताकत होती है। टेस्टोस्टेरॉन, ग्रोथ हार्मोन और शरीर की रिकवरी कैपेसिटी पीक पर होती है। इसलिए इस उम्र के लिए जिम में वर्कआउट करना बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए इस उम्र के लोगों को जिम, वेट ट्रेनिंग और कार्डियो (मुख्य) को वरियता देनी चाहिए। लेकिन अगर ये लोग सप्ताह में दो या तीन दिन योग को भी अपनी फिटनेस योजना में शामिल करते हैं तो समझिए सोने में सुहाना है, क्योंकि जिम के जरिए मसल्स आसानी से बनती हैं।

शरीर को हेल्दी और फिट रखने में योगाभ्यास और जिम में वर्कआउट दोनों का अपना-अपना महत्व है। लेकिन अपने लिए किसी का चुनाव करने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि किस एज के लोगों को क्या करना अधिक फायदेमंद और सुरक्षित रहता है। हम आपको यहां बता रहे हैं अलग-अलग एज ग्रुप के लोगों के लिए योगा और वर्कआउट में से किसका और कितना अभ्यास करना चाहिए?

योगाभ्यास-जिम में वर्कआउट किस एज में क्या होता है बेस्ट



बॉडी शेप में आती है और भविष्य के लिए हड्डियों की मजबूती बढ़ती है। अगर इसी दौरान योगाभ्यास का भी साथ लिया जाए तो यह सांस लेने की प्रक्रिया को भी बेहतर बनाता है। शरीर के ध्यान को फोकस करता है, चोटों से बचाता है और मसल्स स्ट्रेचिंग में भी कारगर है। लेकिन इस उम्र में जिम वर्कआउट को मुख्य माना जा सकता है।

26-35 साल के लिए योगाभ्यास

26 से 35 साल की उम्र ऐसी होती है, जब शादी, परिवार, तनाव आदि के कारण नींद कम आती है। शरीर चूँकि मजबूत होता है, इसलिए ज्यादा फर्क नहीं दिखता है लेकिन तनाव धीरे-धीरे शरीर को कमजोर और मन को अशांत करने लगता है। आमतौर पर देखा जाता है कि इस वजह से पीठ का दर्द, पेट, वजन, शुगर और बीपी की शुरुआत इसी उम्र में होती है। ऐसे में जरूरी है-

► हफ्ते में कम से कम तीन से चार दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जरूर करें।

► बाकी बचे तीन दिन हर हाल में योग और प्राणायाम करें।

► इस सबके साथ पैदल चलना और हल्का कार्डियो हर दिन जरूरी है। क्योंकि स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, योग से तनाव काबू में रहता है, नींद बेहतर होती है और दोनों साथ ही तो वजन नियंत्रित रहता है और बॉडी फिट रहती है। लम्बोल्डआब यह कि इस उम्र में दोनों पर ध्यान देना चाहिए।

36-45 साल की एज में शुरु करें स्मार्ट जिम ट्रेनिंग

यह उम्र का वह पड़ाव होता है, जब मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है और पेट बढ़ने लगता है। शरीर में हार्मोनल बदलाव और मसल्स घटने लगते हैं। जोड़ों की जकड़न, पीठ और कंधे का दर्द बढ़ने लगता है। ऐसे में कुछ बातों पर अमल जरूरी है।

► मॉडरेट वेट ट्रेनिंग करें। यह आपकी जिम एक्टिविटी में मुख्य होनी चाहिए।

► इसी उम्र के दौरान योग और मोबिलिटी ट्रेनिंग शुरू करना भी जरूरी है।

► ध्यान और प्राणायाम इस उम्र के तनाव को कम करते हैं।

► वेट ट्रेनिंग करना भी फायदेमंद है क्योंकि इससे मसल्स मजबूत बनती हैं।

► योगाभ्यास, जोड़ों और रीढ़ को सुरक्षित रखता है, दोनों मिलकर शरीर को एजिंग के खिलाफ मजबूती देते हैं। ऐसे में इस उम्र में वर्कआउट और योगाभ्यास दोनों करना जरूरी है।



वॉक करें, क्योंकि हार्ट हेल्थ के लिए यह बहुत फायदेमंद होता है।

► इस उम्र में योगाभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बना रहता है और मसल्स-जोड़ों में दर्द कंट्रोल में रहता है।

► स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से गिरने का खतरा कम होता है।

► हड्डियां मजबूत होती हैं, मसल्स लॉस कम होता है। लम्बोल्डआब यह है कि इस उम्र में योग को प्राथमिकता दें, लेकिन हल्के जिम की रेग्युलर एक्सरसाइज न छोड़ें। *

मेरे लिए हेल्दी-फिट फील करना सबसे ज्यादा जरूरी है

फिटनेस फंडा

पारस अरोड़ा

25 न दिनों एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'घरवाली पेड़वाली' में जितू का किरदार निभा रहे पारस अरोड़ा काफी फिट नजर आते हैं। इसके लिए वे क्या एफर्ट करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।
हेल्थ-फिटनेस की इंपॉर्टेंस: मेरे हिसाब से हेल्दी फिट रहना अच्छी लाइफ की सबसे मजबूत नींव है। अगर आप शारीरिक तौर पर फिट नहीं हो तो चाहे कितनी भी सफलता मिल जाए, आप उसे पूरी तरह

एन्जॉय नहीं कर पाते। एक एक्टर होने के नाते हमारे काम में लंबे शूटिंग ऑनर्स, ट्रेवल और अनप्रेडिक्टेबल रूटीन होता है। ऐसे में फिटनेस ही है, जो मुझे हर दिन फ्रेश और फोकस्ड रखती है। फिट बॉडी के साथ-साथ पॉजिटिव माइंडसेट भी बहुत जरूरी है।
हेल्दी-फिट फील करना इंपॉर्टेंट: मेरे लिए हेल्दी, फिट और एनर्जेटिक फील करना, सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके पास एनर्जी नहीं है, तो आप अपने काम में 100% नहीं दे सकते।
डाइट प्लान: मैं बहुत ज्यादा रिस्ट्रिक्ट डाइट फॉलो नहीं करता, लेकिन बैलेंस्ड खाने में



विश्वास रखता हूँ। सुबह की शुरुआत गुनगुने पानी या नींबू पानी से करता हूँ। ब्रेकफास्ट में ओट्स, अंडे या कभी-कभी घर का बना परांठा खाता हूँ। लंच में दाल, सब्जी, रोटी

और सलाद लेना पसंद करता हूँ। शाम को फल, नट्स या नारियल पानी ले लेता हूँ। और डिनर में हल्का खाना जैसे सूप या सब्जी ले लेता हूँ। मैं जंक फूड और ज्यादा मीठा खाने से बचता हूँ।

वर्कआउट शेड्यूल: मैं हफ्ते में 4 से 5 दिन वर्कआउट करने की कोशिश करता हूँ। मेरा रूटीन मिक्स रहता है कभी जिम, कभी कार्डियो, कभी योग। शूटिंग की वजह से अगर जिम नहीं जा पाता, तो कम से कम वॉक, स्ट्रेचिंग या बॉडीवेट एक्सरसाइज जरूर करता हूँ। मेरा मानना है कि रोज थोड़ा मूवमेंट बहुत जरूरी है।

मेंटल फिटनेस: मेंटल फिटनेस के लिए मैं रोज मेंडेटेशन करता हूँ और खुद के लिए थोड़ा भी टाइम निकालता हूँ। म्यूजिक सुनना, फैमिली, दोस्तों से बात करना मुझे स्ट्रेस-फ्री रखता है। *

प्रस्तुति: संकेत फीचर्स

डाइट सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

दाल मखनी हो या मटर पनीर, चिकन बिरयानी हो या हो पावभाजी, आइस्क्रीम हो, गुलाब जामुन या हो चॉकलेट केक, आजकल सब कुछ आपके ऑनलाइन ऑर्डर पर कुछ मिनट या आधे घंटे के भीतर आपके घर तक पहुंचाया जा सकता है। आपको करना क्या है, बस एप डाउनलोड करके अपनी पर्सनल का खाना मंगाना होता है, जो आपके ऑर्डर करने के बाद मात्र कुछ मिनट के भीतर आपके घर तक पहुंचा दिया जाता है। सवाल है इतनी तेजी से तैयार किया और सर्व किया गया फूड आइटम हमारे लिए कितना सुरक्षित होता है? कितना हेल्दी होता है?

ऐसे मिलता है झटपट खाना: मात्र कुछ मिनटों में ताजा खाना, सुनने में ही थोड़ा अटपटा लगता है, क्योंकि घर में अगर हम कुछ सोचकर कि क्या बनाएं, उसके लिए सामान इकट्ठा करने में ही 10-15 मिनट लग जाते हैं, इतने कम समय में भला खाना बन कैसे सकता है? हालांकि कुछ ऐसे आइटम हैं, जिन्हें एक साथ बनाकर रख लिया जाता है और उन्हें गर्म करके परोसा जाता है। लेकिन मोमोज, चिकन विंग्स, बार्ग, फिश या चिकन को कैसे 10-15 या 20 मिनट में पकाकर पैक किया जा सकता है। क्योंकि भोजन को कुछ मिनटों में डिलीवर करने के लिए उसे बहुत ही कम समय में पकाना होता है। दरअसल, हमें कुछ मिनटों में परोसा जाने वाला खाना, अल्ट्रा प्रोसेस्ड, पहले से पका हुआ, पकाने के बाद फ्रीज किया हुआ और फिर माइक्रोवेव किया हुआ होता है।

शरीर को पहुंचाते हैं नुकसान: यह खाना जो हमारे घरों में मात्र कुछ मिनटों के भीतर पहुंचता है, इसको पकाने के बाद फ्रीज करने के अलावा इन्हें कई रंग और स्वाद जैसे कृत्रिम तत्व मिलाए जाते हैं। इन्हें स्वादिष्ट बनाने के लिए केमिकल युक्त मसाले डाले जाते हैं। इन खाद्य पदार्थों में शरीर को नुकसान पहुंचाने वाली सैचुरेटेड फैट और शुगर काफी ज्यादा मात्रा में होते हैं। इन्हें जब उच्च तापमान पर पकाया और माइक्रोवेव किया जाता है, उस दौरान इनमें कई ऐसे तत्व और यौगिक निर्मित होते हैं, जो डायबिटीज, किडनी फेल्योर जैसी बीमारियों की वजह बनते हैं। इन तमाम खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए इनमें ऐसे पदार्थ शामिल किए जाते हैं, जो हमारी हेल्थ के लिए बेहद नुकसानदेय होते हैं।

डिब्बबंद दालें और जमे हुए खाद्य पदार्थ, जो हमें परोसे जाते हैं, इन्हें 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान पर पकाए जाने के बाद इन्हें ठंडा करने की बजाय जीरो से कम तापमान 4 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर ब्लास्ट

हालांकि फूड ऑर्डर करने के कुछ ही मिनट बाद खाना घर आ जाए तो सुविधाजनक तो लगता है। लेकिन क्या आपको पता है कि कुछ मिनटों में मिलने वाले ये फूड्स हमारे हेल्थ के लिए कितना हार्मफुल हो सकता है? इस बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

कितना हेल्दी होता है रेडिमेड ऑनलाइन फूड



चिलर में रखा जाता है। पके हुए भोजन को कमरे के तापमान पर छोड़ना या फ्रीज किए बिना उन्हें फिर से गर्म करना, इससे भोजन के सभी पोषक तत्व तो नष्ट होते ही हैं, इसके अलावा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज और हृदय रोग जैसी बीमारियां होने के भी खतरे रहते हैं। भले ही कुछ मिनट में डिलीवर किए गए इन खानों की गुणवत्ता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हैं और बचाव के लिए इन्हें तापमान नियंत्रित वातावरण में सुरक्षित रखने और कम से कम तैयारी के समय वाले व्यंजनों पर फोकस करने का दावा किया जाता हो इसके बावजूद इससे इनकार नहीं किया जा सकता है कि पहले से बने खाने को दोबारा गर्म करने से उसकी पोषिका पर तो बुरा असर होता ही है, उन खानों को कई दिनों तक फ्रीज करने से भी वह सेहत के लिए कितना नुकसानदेय हो सकता है, इसका हम अंदाजा लगा सकते हैं।
हार्मफुल है रेडी टू ईट फूड: कुछ मिनटों में डिलीवरी की यह सुविधा हमारी युवा पीढ़ी के लिए भले ही सुविधाजनक लगती हो, लेकिन इसकी कीमत काफी ज्यादा होती है। क्योंकि तेज डिलीवरी गुणवत्ता को कमग्राइज करती है, इसके समय तक संरक्षित बासेन हमारे लिए कैन्सर के खतरे बढ़ा रहा है, इससे हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा और दिल की बीमारियां होने के खतरे बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि खाना वही चुनें, जो हमारे शरीर को बीमारियों का घर न बनाए। *

मेंटल हेल्थ

रेखा देशराज

हाल ही में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं। जो लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं, उनको भी प्रकृति के साथ जुड़ने से लाभ होते हैं। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ योर्क द्वारा किया गया, जिसमें बताया गया है कि घर से बाहर प्रकृति से जुड़ी गतिविधियां हमारे भीतर के तनाव को कम करती हैं, मूड अच्छा करती हैं और हममें सकांरात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती हैं। इसमें यह भी पाया गया है कि 20 से 90 मिनट की गतिविधियां, जिन्हें हम 8 से 12 सप्ताह तक करते हैं, इनके बहुत ही बेहतर नतीजे सामने आते हैं।

क्या कहती है स्टडीज: इस अध्ययन में अध्ययनकर्ताओं द्वारा 14,321 नेचर बेस्ड इंटरवेंशंस यानी जो लोग प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर रहे थे, उनके रिकॉर्ड के 50 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। इस अध्ययन के मुख्य लेखक डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ साइंसेज के डॉ. पीटर कन्वेंट्री का कहना है कि हम पहले से ही इस तथ्य से परिचित हैं कि प्रकृति से जुड़ना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन हमारे इस अध्ययन ने इस बात को और भी

नेचर के करीब कुछ समय बिताने से न केवल सुकून मिलता है, हम मेंटली हेल्दी भी रहते हैं। इस बात की पुष्टि कुछ समय पहले किए गए एक स्टडी में हुई है। इस स्टडी के बारे में डिटेल में जानिए।

नेचर के करीब रहने से आप रहेंगे मेंटली हेल्दी



पुख्ता कर दिया है कि प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों में संलग्न होने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। प्रकृति से जुड़ी इन गतिविधियों को स्वयं किया जाए या दूसरों के साथ मिलकर किया जाए, सभी का फायदा होता है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि आउटडोर गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को कम, मानसिक स्वास्थ्य को ज्यादा सुधारती हैं। इस अध्ययन ने लोगों को इस बात के लिए भी उत्साहित किया है कि



प्रकृति से जुड़ी गतिविधियों को करने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। इसलिए इस अध्ययन ने लोगों को एक दूसरे के साथ जुड़कर खुद को प्रकृति से जुड़ने की ओर उत्साहित किया है।
तन-मन को मिले फायदा: आज की मॉडर्न जीवनशैली में लोग अपना अधिकांश समय घर या दफ्तर के भीतर फोन, टेलेविजन या कंप्यूटर की स्क्रीन पर ही बिताते हैं। दिनभर ऑफिस में रहने के दौरान

खबर संक्षेप

यूनानी व आयुष चिकित्सा पद्धति से किया इलाज



झज्जर। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉक्टर संगीता ने बताया कि यूनानी दिवस के उपलक्ष्य में राधा कृष्ण वकील राजकीय आयुर्वेदिक औषधालय में निःशुल्क आयुष चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य आमजन को पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना रहा। चिकित्सा शिविर में डॉक्टर अखिल अली ने यूनानी चिकित्सा पद्धति के माध्यम से रोगियों को उपचार प्रदान किया। वहीं आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर पवन कुमार ने आयुर्वेद पद्धति से रोगियों की जांच करते हुए उन्हें ऋतुचर्या के महत्व के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि जीवन में संतुलित एवं उचित आहार हमें आरोग्यता प्रदान करता है, जबकि अनुचित आहार कई रोगों का कारण बन सकता है।

सतर्कता ही डिजिटल सुरक्षा की डाल : विवेक



झज्जर। जिला पुलिस द्वारा साइबर अपराधों के विरुद्ध जागरूकता अभियान निरंतर चलाया जा रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को साइबर क्राइम की टीम ने मुख्य सिपाही विवेक व सिपाही सुमित के नेतृत्व में पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक दुजाना में आयोजित एनएसएस कैम्प के दौरान 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। विद्यार्थियों को बताया गया कि साइबर ठग युवाओं को सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेमिंग, फर्जी प्रोफाइल, लॉटरी या पार्ट-टाइम जॉब के झांसे में फंसाकर अपना शिकार बनाते हैं। कई मामलों में ठग फर्जी आईडी बनाकर दोस्ती करते हैं और निजी फोटो या वीडियो प्राप्त कर लेते हैं और बाद में उन्हें वायरल करने की धमकी देकर ब्लैकमेल करते हैं। इसे सेकस्टॉर्शन जैसे अपराधों के रूप में भी जाना जाता है। उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि यदि कोई व्यक्ति ब्लैकमेल या ठगी का प्रयास करे तो उनके की बजाय तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें या नजदीकी साइबर थाने में शिकायत दर्ज कराएं।

सीएम ने की विकासात्मक योजनाओं की समीक्षा



झज्जर। सीएम नायब सिंह सैनी ने वीसी के माध्यम से राज्य स्तरीय विकास समन्वय निगरानी समिति की बैठक लेते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। वीसी ने जिले से संबंधित विषयों की प्रगति की रिपोर्ट डीसी स्वीचमल रविंद्र पाटिल ने रखी। इसमें केंद्र व राज्य सरकार की विभिन्न जन कल्याणकारी एवं विकासात्मक योजनाओं की प्रगति की विस्तार से समीक्षा की गई। वीसी उपरान्त डीसी ने अधिकारियों के साथ बैठक में एजेंडा के अनुसार समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सरकार की प्राथमिकता है कि प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक योजनाओं का मिला बिना किसी देरी के पहुंचे, इसलिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि विकास परियोजनाओं में गुणवत्ता से किसी प्रकार का समझौता न किया जाए तथा निर्धारित समयसीमा के भीतर कार्यों को पूरा किया जाए।

गौड़ ब्राह्मण शिक्षण संस्थाओं में नए वोट बनना शुरू



झज्जर। ब्राह्मण समाज के अनुरोध पर सीएम नायब सिंह सैनी व कैबिनेट मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा द्वारा गौड़ ब्राह्मण शिक्षण संस्थाओं में नए वोट बनवाने का रास्ता खोल दिया गया है। श्री ब्राह्मण महासभा झज्जर के महासचिव संत सुरेहती ने बताया कि गौड़ विद्या प्रचारिणी सभा में नए आजीवन सदस्यों के सदस्यता वार्षिक को लेकर लंबे समय से चला आ रहा मामला अब पूरी तरह सुलझ गया है। उन्होंने बताया कि गौड़ ब्राह्मण शिक्षण संस्थाओं में नए वोट 11 फरवरी से आगामी 45 दिनों तक बन पाएंगे।

बच्चों की गतिविधियों पर नजर रखें अभिभावक

झज्जर। पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह ने अभिभावकों से आग्रह किया कि वे अपने बच्चों की गतिविधियों, मित्र मंडली और दिनचर्या पर नजर रखें। बच्चों के साथ संवाद बनाए रखें, उन्हें समय दें और सही-गलत का अंतर समझाएं। समय रहते दिया गया संस्कार और मार्गदर्शन बच्चों को गलत संगति, नशे और अपराध की राह पर जाने से रोक सकता है। साथ ही उन्होंने युवाओं से भी आह्वान किया कि वे अपने माता-पिता की भावनाओं का सम्मान करें और उनके विश्वास को बनाए रखें। उन्होंने कहा कि माता-पिता का स्नेह, अनुभव और मार्गदर्शन जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। उन्होंने युवाओं को खिलाड़ियों, राष्ट्र निर्माताओं और प्रेरणादायक व्यक्तित्वों को अपना आदर्श बनाने की सलाह दी।

कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड पाठ में हुआ सामूहिक गायन

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 290वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संस्था का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, राहुल शास्त्री, दिनेश दुजाना, रमेश लखेरा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीणा वर्मा, सीमा तनेजा, नारायणी सरदाना, उमा गुलाटी, विशान वधवा सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। इस दौरान पंडित श्रीभयानक, वेद बजल, वीके शर्मा, हरीश अरोड़ा, राजकुमार, किशन चंद बतरा, अनिल छाबड़ा, जय प्रकाश गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

जीत से ज्यादा जरूरी खेलों में भाग लेना है : एसडीएम अंकित कुमार चौकसे

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम में महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में जिला स्तरीय महिला खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एसडीएम अंकित कुमार चौकसे ने बतौर

सड़क उखाड़ कर सीवरेज के मेनहोल को खोजा, गंदा पानी भरने के बाद यूसी छोड़ा

सीवरेज ठीक करने के लिए खोदा गड्ढा बंद करना भूला विभाग, बढ़ी परेशानी

मट्टी गेट पर राहगीरों व वाहन चालकों के चोटिल होने की आशंका

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

सीवरेज लीकेज दुरुस्त करने को लेकर विभाग द्वारा भट्टी गेट में सड़क पर खोदा गया गड्ढा लोगों की परेशानी का कारण बना हुआ है। मोहल्ला निवासी राज सिंह सैनी ने बताया कि उनके घर के सामने सीवरेज का मेनहोल था जो सड़क बनाने के समय ढक दिया था। सफाई के बाद भी बार-बार आ रही समस्या के चलते कर्मचारियों द्वारा सड़क उखाड़ कर सीवरेज के मेनहोल को खोजा। बीते शुक्रवार को गड्ढा खोदा गया, जिसमें अगले दिन



झज्जर। कर्मचारियों द्वारा खोदा गया गड्ढा दिखाते हुए मोहल्लावासी।

उसमें गंदा पानी भर गया। इसके बाद गड्ढे को और अधिक चौड़ा करके कर्मचारियों ने कुछ देर तक गंदे पानी की निकासी कर उसे साथ लगती नाली में छोड़ा। जब समस्या ठीक नहीं हुई तो वे उसे

अधर में छोड़कर चले गए। इसके बाद अब करीब पांच दिन बीत चुके हैं लेकिन इसे ठीक नहीं किया गया। ऐसे में यह खुला गड्ढा लोगों को दुर्घटना का निमंत्रण दे रहा है। हरीश कावत व रतनी देवी

हो रही दूषित पेयजल की सप्लाई

मोहल्लावासी कपिल व यशवंत शर्मा आदि ने बताया कि लीकेज सीवरेज के कारण आजकल पेयजल सप्लाई के दौरान उनके घरों में दूषित पानी आ रहा है। कई देर तक नल खुला छोड़ने के बाद यह पानी कुछ साफ हो पाता है। वे दूषित पेयजल बारे विभागीय पोर्टल पर शिकायत भी डाल चुके हैं। उन्होंने जिला प्रशासन से मांग की है कि सीवरेज की सफाई करवाकर शीघ्र को ढका जाए ताकि उन्हें समस्या से छुटकारा मिल सके।

करने की ओर कोई ध्यान नहीं दे रहा है। एक हफ्ते से ज्यादा समय होने के बाद भी जिला प्रशासन एवं विभाग इस समस्या के समाधान के लिए कोई उचित कदम नहीं उठा रहा है।

स्थानांतरण निरस्त करने की मांग पर बिजली कर्मचारियों ने किया प्रदर्शन

प्रात ग्यारह बजे से दोपहर एक बजे तक किया विरोध प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज़ झज्जर

अधीक्षक अभियंता द्वारा जिले के तीस कर्मचारियों का स्थानांतरण करने के विरोध में बिजली निगम कर्मचारियों द्वारा बुधवार को सांकेतिक विरोध प्रदर्शन किया गया। ऑल हरियाणा पॉवर कॉर्पोरेशन वर्कर्स यूनियन की सर्कल कार्यकारिणी के निर्णयानुसार प्रातः ग्यारह बजे से दोपहर करीब एक बजे तक किए गए इस विरोध प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने तबादलों को तुरंत प्रभाव से निरस्त करने की मांग उठाते हुए अधीक्षक अभियंता के खिलाफ नारे लगाए। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार निर्णय बिजली कर्मचारियों के साथ भेदभाव पूर्ण व्यवहार कर रही है। प्रदर्शन की अध्यक्षता सर्कल सचिव भूपेंद्र यादव ने की जबकि मंच



झज्जर। सांकेतिक विरोध प्रदर्शन के दौरान नारेबाजी करते हुए बिजली निगम कर्मचारी।

संचालन यूनिट सचिव सुनील कुमार द्वारा किया गया। प्रदर्शन में राज्य उपप्रधान बंसीलाल, राज्य ऑडिटर व यूनिट प्रधान रामदरशन, राज्य कमेटी सदस्य रविंद्र दलाल, सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान रामबीर आदि ने कहा कि अधीक्षक अभियंता द्वारा मनमानी करते हुए कर्मचारियों का स्थानांतरण कर उनकी जोखिम में डालने का काम किया है। उन्होंने वीरवार को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल में बढ़-चढ़ कर भाग लेने की बात कही। 12

विधायकों व सांसदों की पेंशन काटे सरकार : सैनी



बहादुरगढ़। भाजपा नेता जसवीर सैनी ने गरीब बुजुर्गों पर लगने वाले फार्मूने को पूर्व विधायकों और सांसदों पर भी लागू किया जाए। अगर सरकार पेंशन में कटौती करना चाहती है तो पूर्व विधायकों और सांसदों की पेंशन भी काट दी जाए। उन्हें हर महीने लाखों रुपये पेंशन देना भी अनुचित है। इन पर भी वही नियम लागू होना चाहिए, जो बुजुर्गों की सम्मान-भत्ता पेंशन पर लागू किया जा रहा है। जिन बुजुर्गों की पेंशन बने 10-15 साल हो चुके हैं, उनकी उम्र की वरीफिकेशन समझ से परे है। बुजुर्ग पेंशन रकने के कारण दफतरो के चक्कर काट रहे हैं। उन्होंने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सैनी से बुजुर्गों की बूढ़ापा पेंशन दोबारा शुरू करके राहत देने का आग्रह किया।

अंतर सदनीय प्रतियोगिता में सुभाष सदन रहा प्रथम



झज्जर। दौड़ में भाग लेते हुए खिलाड़ी।

झज्जर। आईडी स्कूल में बुधवार को तीसरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए अंतर सदनीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने विभिन्न ट्रेक एवं फील्ड प्रतियोगिताओं में भाग लिया, जिनमें 100 मीटर, 200 मीटर दौड़, हर्डल रेस, लंबी दूरी, शॉटपुट, रिकॉपिंग तथा तीन टॉंग दौड़ शामिल रही। इसके साथ ही बॉलीबॉल, बास्केटबॉल, फुटबॉल, बैडमिंटन, कबड्डी, शार्जर एवं कैरम जैसे टीम एवं इंडोर खेलों में भी सभी का ध्यान आकर्षित किया।

तमन्ना व तरुण को मिला सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब



झज्जर। सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवकों को सम्मानित करते हुए शिक्षक।

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर बुधवार को संपन्न हो गया। शिविर के अंतिम दिन की शुरुआत लक्ष्मीगौत व योगाभ्यास के साथ हुई। एनएसएस प्रमोटी डॉक्टर पिंकी रानी ने बताया कि समाज अक्सर पर प्राचार्य डॉक्टर सतवीर सिंह ने मुख्यशिरों के रूप में शिरकत करते हुए स्वयंसेवकों से कहा कि उन्होंने शिविर के दौरान जिस लगन, मेहनत और समर्पण का परिचय दिया है, वह सराहनीय है। इस दौरान कुमारी तमन्ना को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका तथा तरुण कुमार को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब मिला। दोनों स्वयंसेवकों को प्राचार्य द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में स्वयंसेवकों ने एकल नृत्य, एककों लघु-नाटिका, समूह नृत्य एवं बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ विषय पर आधारित प्रस्तुति भी दी। इस मौके पर डॉक्टर देवेन्द्र सिंह, डॉक्टर संबोध कुमार, बलराम मलिक, डॉक्टर श्रीओम, डॉक्टर प्रियका, डॉक्टर ओमपति, सोनू रानी, प्रविंद दिल्ली, नवीन शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

स्वयंसेविकाओं ने ली ग्रामीण परिवेश की जानकारी

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय द्वारा खातीवास के राजीव गांधी सेवा केंद्र में चलाए जा रहे सात दिवसीय एनएसएस शिविर के दूसरे दिन स्वयंसेविकाओं द्वारा गांव का भ्रमण किया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर अनु बरवड़ ने बताया कि स्वयंसेविकाओं ने भ्रमण के दौरान गांववासियों से मिलकर उनके रहन-सहन व खान-पान बारे जानकारी ली। प्रभात फेरी में पंचायत सदस्य रमेश कुमार ने स्वयंसेविकाओं को गांव के प्राचीन तालाब से संबंधित जानकारी दी। इसके उपरान्त योग ट्रेनर सुरेंद्र कुमार ने सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, कपालामाति, अनुलोम-विलोम के साथ-साथ विभिन्न योगासन का अभ्यास कराया। दोपहर के सत्र में बीएसए रोहताक की प्रोफेसर डॉक्टर सोनिका ने स्वयंसेविकाओं को बेरोजगारी, लैंगिक असमानता, भ्रष्टाचार, पर्यावरण गिरावट, जलवायु परिवर्तन, बाल श्रम और शोषण तथा स्वदेशी निर्मित वस्तुओं के उपयोग से अवगत कराया।



झज्जर। प्रभात फेरी निकालते हुए महाराजा अग्रसेन महाविद्यालय की स्वयंसेविकाएं।

जिला व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर आज

झज्जर। वीरवार को जिला मुख्यालय सहित सभी उपमंडलों में समाधान शिविरों का आयोजन किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी स्वीचमल रविंद्र पाटिल और उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम लोगों की समस्याएं और शिकायतें सुनीं। समाधान शिविर सुबह दस बजे से दोपहर बारह बजे तक आयोजित किए जाएंगे। जिला मुख्यालय के अलावा बादली, बहादुरगढ़, मातनहेल व बेरी उपमंडल में समाधान शिविरों का आयोजन कर आमजन की समस्याओं का मौका पर समाधान किया जाएगा।

सर्वजनिक सूचना

न्यायालय सहायक कलेक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली
केस नं० 463/ग तिथि वार 10.07.2025 तिथि पेसी 19-02-2026 मोजा बादली नं० बादली जिला झज्जर
मॉडल इकोनॉमिक टाऊनशिप लिमिटेड हाल आवाद प्लॉट नं० 77-बी, तृतीय तल, सैक्टर-18, इफको मार्ग, गुरूग्राम-122015 - (हरियाणा)। मार्गदर्शक अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूरसिंह।

सर्वजनिक सूचना

न्यायालय सहायक कलेक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली
केस नं० 454/ग तिथि वार 02-06-2025 तिथि पेसी 19-02-2026 मोजा दरियापुर तह० बादली जिला झज्जर
मॉडल इकोनॉमिक टाऊनशिप लिमिटेड हाल आवाद प्लॉट नं० 77-बी, तृतीय तल, सैक्टर-18, इफको मार्ग, गुरूग्राम-122015 - (हरियाणा)। मार्गदर्शक अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूरसिंह।

महिला एवं बाल विकास विभाग ने करवाई जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता

पांच किलोमीटर साइकिल रेस में नेहा रही प्रथम



झज्जर। विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए अधिकारीगण।

मुखातिबि जबकि मुख्यमंत्री सुशासन सहयोगी कुमारी खुशी ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। एसडीएम ने खेलों में प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि जीत से ज्यादा जरूरी खेलों में भागीदारी करना है। स्वस्थ जीवन के लिए खेल जरूरी है। नियमित रूप से खेलने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते

ये रहे परिणाम

कविता ने 100 मीटर दौड़ में, निशा ने 300 मीटर दौड़, अनिता ने 400 मीटर दौड़ में पहला स्थान, डिस्कस थ्रो में मनीज ने पहला, नेहा ने पांच किलोमीटर साइकिल रेस में पहला स्थान और मीना ने स्मूजिकल चेंसर में पहला स्थान प्राप्त किया।

हैं। आधुनिक युग में बच्चे खेल प्रतियोगिताओं में कम रूचि दिखा रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के साथ साथ शारीरिक स्वास्थ्य का ठीक होना बहुत जरूरी है। बीमारियों से निजात पाने के लिए खेलकूद करना आवश्यक है। जिला स्तरीय महिला खेलकूद प्रतियोगिता में जिले की सभी महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए 100

दरखास्त तकसीम बाबत भूमि खेवट नं० 3180/271/मिन. व खेवट नं० 3184/271/मिन. मोजा बादली, जमाबंदी साल 2023-24, तहसील बादली, जिला झज्जर।

सर्व साधारण को इस विज्ञापन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि मॉडल इकोनॉमिक टाऊनशिप लिमिटेड गुरूग्राम बनाना आदि निवासिगण गांव बादली, तहसील बादली, जिला झज्जर आश्रित राजस्व अधिनियम मोजा बादली में विचाराधीन है। इस विज्ञापन प्रकाशन के माध्यम से उत्तरवादीगण व उनके कानूनी बरतन को तलबी की जाती है और उत्तरवादीगण व उनके कानूनी बरतन को दिवंगत दी जाती है कि वह निश्चित तिथि 19-02-2026 को निम्न हस्ताक्षरी के न्यायालय में उपस्थित होकर अपना जवाब / उत्तर के लिए अस्तित्व / वकालतान पेश होंगे अन्यथा आने किन्तु यकतना कार्यवाही अमल में लाई जावेगी। यह समय / विज्ञापन आज दिनांक 28.01.2026 को भेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर लगाकर जारी किया गया है।

खबर संक्षेप

शतरंज में हासिल किया तीसरा स्थान
बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी के राजकीय महिला महाविद्यालय ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित इंटर कॉलेज शतरंज प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रिंसिपल डॉ. संदीप के अनुसार छात्राओं ने अनुशासन, आत्मविश्वास और मेहनत के बल पर यह उपलब्धि हासिल की। उन्होंने प्रतिभागी छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उत्कृष्ट भविष्य की कामना की। उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए तृतीय स्थान प्राप्त किया जिसके लिए छात्राओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

शंकर मार्केट के मंदिर में लगाया मंडारा
बहादुरगढ़। शहर के मेन बाजार स्थित शंकर मार्केट के राधा कृष्ण मंदिर में बुधवार को 21वें विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। भंडारे से पहले हवन में दुकानदारों ने आहुति डाली। मंदिर कमेटी सदस्य प्रेम शर्मा, हरिश कुमार, कश्मीरी लाल, अशोक कुमार, रमेश दुआ, संदीप सलुजा, अमित दुआ, महाराज, सतीश शर्मा, सोनू पांचाल, करण सिंह व महावीर आदि ने राधा कृष्ण मंदिर में पूजा अर्चना की और उसके बाद भगवान का भोग लगाकर प्रसाद वितरित किया। बलादे कि शहर के मेन बाजार स्थित शंकर मार्केट के राधा कृष्ण मंदिर में बुधवार को 21वें विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण कर पुण्य कमाया।

श्रद्धा और सम्मान के साथ मनाई पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि, भाजपाइयों ने लिए राष्ट्रसेवा का संकल्प लिया

अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के उत्थान में समर्पित रहा पं. दीनदयाल का जीवन

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि बुधवार को समर्पण दिवस के रूप में श्रद्धापूर्वक मनाई गई। इस अवसर पर भाजपा के पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं द्वारा उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गई तथा उनके विचारों और एकात्म मानववाद की विचारधारा को आत्मसात करने का संकल्प लिया गया। कार्यक्रम में जवाहर सैनी ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन हम सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उनका एकात्म मानववाद का सिद्धांत समाज के अंतिम व्यक्ति तक विकास की किरण पहुंचाने का मार्ग दिखाता है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे उनके विचारों को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य करें और राष्ट्र सेवा को सर्वोपरि रखें। वहीं जिला अध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का जीवन राष्ट्र सेवा, संगठन समर्पण और अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति के उत्थान के लिए समर्पित रहा। उनके विचार आज भी भाजपा कार्यकर्ताओं के कर्मावा।



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए वक्ता।

दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर बुधवार को नगर परिषद चैयर्समैन सरोज राठी के कार्यालय में श्रद्धांजलि सभा हुई। सरोज राठी के साथ पूर्व चैयर्समैन कर्मबीर राठी, समाजसेवी रमेश राठी, सोमा पांचाल, सतीश शर्मा, लीला प्रधान, भरत सिंह छिल्लर, संजय राठी, मनमोहन गुप्ता, सुमित बराही, जगबीर सिंह थावेदार, नरेंद्र और संदीप कुमार आदि ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावमयी श्रद्धांजलि दी। उनके विचारों को आत्मसात कर समाज सेवा और जनकल्याण के कार्यों में आगे बढ़ने का आह्वान किया।

लिए प्रेरणास्रोत है। जिला मीडिया प्रभारी गीतांशु चालवा ने बताया कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय को आदर्श पर चलकर ही संगठन के नए उंचाईयों तक पहुंचाया जा सकता है और समाज के अंतिम व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ सुनिश्चित किया जा सकता है। इस दौरान जपि चैयर्समैन कप्तान सिंह बिरधाना, संजय कबलाना, दिनेश कौशिक, सोमवती जाखड़, राजपाल जांगड़ा आदि रहे।



बहादुरगढ़। पंडित दीनदयाल के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते नरेश कौशिक।

अंत्योदय को समर्पित रहे दीनदयाल : कौशिक

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने अपने कार्यालय पर कार्यकर्ताओं के साथ अंत्योदय के प्रणेता पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर उन्हें श्रद्धापूर्वक नमन किया। उनकी तस्वीर पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए कौशिक ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय का अंत्योदय का संकल्प हमें समाज के हर वर्ग, विशेषकर वंचितों और जरूरतमंदों के उत्थान के लिए कार्य करने की प्रेरणा देता है। मोदी व नायब सरकार उनके विचारों और सिद्धांतों पर आगे बढ़ रही है। आगे कहा कि कहा कि उनके विचार भाजपा की आत्मा हैं और पार्टी उनके बताए मार्ग पर चलते हुए समाज के हर वर्ग के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

उपाध्याय के आदर्शों को अपनाने का आह्वान

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर नमन किया। जैन ने कहा कि पंडित दीनदयाल ने भारतीय राजनीति को सेवा, संस्कार और राष्ट्र निर्माण की दिशा प्रदान की। एकात्म मानव दर्शन के माध्यम से उन्होंने समाज के हर वर्ग को साथ लेकर चलने की प्रेरणा दी। उनका चिंतन आज भी शासन व्यवस्था और सामाजिक जीवन के लिए मार्गदर्शक बना हुआ है। भाजपा उनके विचारों को आत्मसात कर अंत्योदय के संकल्प के साथ नरेंद्र, किशन, मजदूर और वंचित वर्ग के कल्याण के लिए लगातार कार्य कर रही है।



बहादुरगढ़। पंडित दीनदयाल उपाध्याय को नमन करते रविंद्र छिल्लर बराही व ग्रामवासी। फोटो: हरिभूमि

पं.दीनदयाल उपाध्याय को दी श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़
भारतीय जनसंघ के संस्थापक पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि पर जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर द्वारा बराही गांव में श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उपाध्याय के चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन करते हुए रविंद्र छिल्लर बराही ने कहा कि उनके विचार भाजपा की आत्मा हैं और पार्टी उनके बताए मार्ग पर चलते हुए समाज के हर वर्ग के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है।



बहादुरगढ़। दीनदयाल उपाध्याय को नमन करते नवीन बंटी व युवा कार्यकर्ता।

नवीन बंटी के कार्यालय में किया उपाध्याय को नमन

बहादुरगढ़। भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष नवीन बंटी के सेक्टर-2 स्थित कार्यालय में पंडित दीनदयाल उपाध्याय की पुण्यतिथि श्रद्धापूर्वक मनाई गई। श्रद्धांजलि सभा में नवीन ने कार्यकर्ताओं के साथ उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर भावमयी श्रद्धांजलि दी। नवीन बंटी ने कहा कि पं. दीनदयाल का जीवन सादगी, राष्ट्रभक्ति और संगठन के प्रति समर्पण का प्रतीक था। मोदी व नायब सरकार उनके विचारों और सिद्धांतों पर चलते हुए हर वर्ग का कल्याण कर रही है।

न्यूज डायरी



उद्यमियों को कर हितैषी एप के बारे में दी जानकारी
बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के कार्यालय में वीरवार को नवनिर्गुप्त डीडीटीसी अजय कंसल, ईटीओ अजय मेहता, विजय माटिया व डीटीआई राजेश शर्मा ने औद्योगिक प्रतिनिधियों के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक की। बैठक में हरियाणा सरकार द्वारा हाल ही में लॉन्ग की गई कर हितैषी मोबाइल एप के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। कोबी अध्यक्ष प्रवीण गर्ग, महासचिव प्रदीप कोल, संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ठ, कोषाध्यक्ष अशोक कुमार मित्तल, पुरुषोत्तम गोयल, दीपक शर्मा, सुशील पारीक, अभिषेक, सुशील जैन, अमरजीत सिंह, अमरजीत सिंह, गुलाब सिंह, दीपक कुमार, लक्ष्मी जिंदल व डेबी कांता आदि बैठक में मौजूद रहे।



द्वारका हाफ मैराथन में बीएफजी के धावक छाए

बहादुरगढ़। दिल्ली के द्वारका में हुई तीसरी डीडीआर द्वारका हाफ मैराथन में बहादुरगढ़ फिटनेस ग्रुप के धावकों ने दौड़ लगाई। बीएफजी के एडमिन एक्सआई नरेंद्र कुमार ने बताया कि मैराथन में 21, 10, 5 और 3 किलोमीटर की श्रेणियों में धावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सुनील धनखड़ व हरिश कुमार ने 21 किलोमीटर दौड़ पूरी कर शानदार प्रदर्शन किया, जबकि 10 किलोमीटर में नरेंद्र कुमार, अजय शर्मा, सुनील धनखड़, माखन सिंह, सुशील अत्री, आयुष अत्री, सुखविंदर, जगबीर सिंह व पश्चिम कुमार ने शानदार प्रदर्शन किया। पांच किलोमीटर में सतीश देशवास, सुरेंद्र राजगढ़, माहेंद्र विनोद, देवेन्द्र रंगा, प्रमोद शर्मा, संदीप मेहरा, हर्ष कुमार, विजय, सोनू देहिया, विजेन्द्र मलिक, दीपक शर्मा, उमेश छिकारा, राकेश कुमार, नरेश कुमार, करण, मुबीन, यश देहिया, रियाज खान, दीक्षांत देहिया, अंकित आदि रहे।



सैनिक स्कूल में सूर्य नमस्कार का करवाया अभ्यास

बहादुरगढ़। शहर के सैनिक पब्लिक स्कूल में सूर्य नमस्कार समारोह का आयोजन किया गया। आयुष योग इंस्ट्रक्टर प्रीति ने सूर्य नमस्कार का महत्व और इसके लाभ बताए। उन्होंने बच्चों को सूर्य नमस्कार की विभिन्न 12 योग मुद्राओं व योग करने से होने वाले फायदों के बारे में बताया। इसके अलावा बच्चों ने उनके साथ योग किया। प्रधानाचार्य बीएल मारहाण ने भी बच्चों को अपने दैनिक जीवन में सूर्य नमस्कार को शामिल करने के लिए प्रेरित किया।



कॉमर्स ओलंपियाड में जीती प्रोत्साहन राशि

झज्जर। इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया द्वारा घोषित कॉमर्स ओलंपियाड के परिणामों में एचडी स्कूल सालहावास के 64 विद्यार्थियों ने बेहतरीन रैंक प्राप्त करते हुए 1 लाख 22 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि जीती है। संस्थान के नवीन कक्षा के छात्र तेजस धनखड़ ने ऑल इंडिया में द्वितीय रैंक प्राप्त कर 12 हजार रुपये का नकद पुरस्कार जीता। इसी प्रकार यश जाखड़ व प्रिय जाखड़ ने पांचवां रैंक, प्राची नांदल ने छठा, पायल ने सातवां व छवि ने दसवां रैंक हासिल किया। ओलंपियाड प्रमुख आशीष यादव ने बताया कि विजेता 64 विद्यार्थियों में से आठवीं कक्षा से 14, नौवीं से 13, दसवीं से 22, ग्यारहवीं से 8 और बारहवीं कक्षा से 7 विद्यार्थी शामिल हैं। इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा व हेमंत गुलिया तथा प्राचार्य सतबीर सिंह ने विजेता विद्यार्थियों के उत्कृष्ट भविष्य की कामना की है।

पौधे रोपकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

- डीएवी स्कूल में बोर्ड परीक्षा से पहले हुआ आशीर्वाद समारोह
- विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य के प्रति ईमानदारी से प्रयास करने की प्रेरणा दी

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

शहर के डीएवी सेंटनेरी पब्लिक स्कूल में कक्षा आठवीं व दसवीं के विद्यार्थियों के लिए आशीर्वाद समारोह का आयोजन किया गया। डीएवी की परंपरा का निर्वहन करते हुए वैदिक मंत्रों के उच्चारण के साथ हवन किया गया। विद्यालय परिसर में पौधरोपण किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने बड़-चढ़कर भाग लिया। दसवीं



बहादुरगढ़। डीएवी स्कूल में पौधरोपण करते विद्यार्थी व प्रिंसिपल। फोटो: हरिभूमि

की वंशिका ने अपनी कविता के माध्यम से बच्चों को प्रोत्साहित किया और गुनिशा ने सभी अध्यापकों को धन्यवाद दिया। भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को पुरस्कार और प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। मंच संचालन स्नेहा ने किया। प्रिंसिपल राजदीप कुलश्रेष्ठ ने बच्चों को पर्यावरण संरक्षण का महत्व समझाते हुए

अधिक से अधिक पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य के प्रति ईमानदारी से प्रयास करने की प्रेरणा दी और आगामी परीक्षा की शुभकामनाएं देते हुए जीवन में नैतिक मूल्यों का पालन करने के लिए प्रेरित किया। ब्रह्मजीत छिकारा और जयपाल दहिया ने विद्यार्थियों को आशीर्वाद देते हुए कहा कि अनुशासन, परिश्रम और सकारात्मक सोच से ही जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है। बिजेंद्र खोखर व सुखरमपाल सांगवान ने भी छात्रों को आगामी बोर्ड परीक्षा के लिए शुभकामनाएं दी। साथ ही जीवन में अनुशासन, परिश्रम और नैतिक मूल्यों को अपनाने की प्रेरणा दी।



बहादुरगढ़। गांव मातन में सूर्य नमस्कार करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

सूर्य नमस्कार करने से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता

बहादुरगढ़। आयुष विभाग द्वारा 12 जनवरी से 12 फरवरी तक सूर्य नमस्कार को लेकर अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत गांव मातन में भी नियमित कार्यक्रम हुआ। डॉ. नीलम पवार के मार्गदर्शन में योग प्रशिक्षक वीणा तथा आयुष योग सहायक सुनीता ने बच्चों और ग्रामीणों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। योग प्रशिक्षक सुनीता ने सूर्य नमस्कार के शारीरिक व मानसिक लाभों की जानकारी देते हुए बताया कि इसे प्रतिदिन करने से शरीर स्वस्थ रहता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा मन एकाग्र होता है। कार्यक्रम के दौरान बच्चों को विशेष रूप से स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया और उन्हें अपने दैनिक जीवनव्यय में सूर्य नमस्कार को शामिल करने के लिए प्रेरित किया गया। डॉ. नीलम पवार ने कहा कि नियमित योग और सूर्य नमस्कार स्वस्थ जीवन की आधारशिला है, जिन्हें बचपन से ही अपनाना चाहिए।

एटीट्यूड में योगिता और स्टार्टअप में प्रियांशु प्रथम

राजकीय महाविद्यालय में कौशल संवर्धन कार्यशाला शुरू

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्लेसमेंट सेल द्वारा चार दिवसीय कौशल संवर्धन कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। कार्यशाला का शुभारंभ प्राचार्य दलबीर सिंह द्वारा किया गया। कार्यशाला के दौरान सामान्य अध्ययन एवं एटीट्यूड परीक्षा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने विद्यार्थियों से कहा कि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विवि में मनाई शिवरात्रि

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की सेक्टर-13 शाखा में शिवरात्रि का कार्यक्रम धूमधाम से मनाया गया। इसमें नया गांव, सोलाहा, देसलपुर, जरदकपुर, लुत्कर, गंगडवा, नूना माजरा, लोवा खुर्द, डाबोवा, मेहंदीपुर समेत 15 गांव से ब्रह्माकुमारियों ने शिरकत की। कार्यक्रम में केक काटकर शिव बाबा की जयंती मनाई गई। कार्यक्रम में बहादुरगढ़ की मुख्य संचालिका बीके अंजलि दीदी ने सभी को शिवरात्रि की शुभकामनाएं दीं। बीके सुरेंद्र और लक्ष्मी ने अपने अनुभव सभी के साथ साझा किए। बीके रेणु दीदी ने शिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए कहा कि जब अंधकार रूपा रात में परमात्मा शिव का अवतरण होता है तो वे हमारे अंदर ज्ञान का प्रकाश जलाते हैं। इससे हमारे जीवन में सुख, शांति, सुखी व आनंद आता है। बीके प्रीति बहन ने शिवरात्रि के निमित्त कुछ प्रतिज्ञा करवाई, जिनके आधार से हम अपने जीवन को बुराइयों से मुक्त रख सकते हैं।

राजकीय महाविद्यालय में कौशल संवर्धन कार्यशाला शुरू

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्लेसमेंट सेल द्वारा चार दिवसीय कौशल संवर्धन कार्यशाला का शुभारंभ हुआ। कार्यशाला का शुभारंभ प्राचार्य दलबीर सिंह द्वारा किया गया। कार्यशाला के दौरान सामान्य अध्ययन एवं एटीट्यूड परीक्षा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने विद्यार्थियों से कहा कि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में केवल

राव इंद्रजीत के जन्मदिन पर रक्तदान

शिविर में 75 यूनिट रक्त हुआ एकत्रित, किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बुधवार को केंद्रीय राज्यमंत्री राव इंद्रजीत सिंह के 75वें जन्मदिन के उपलक्ष्य में यादव महासभा द्वारा श्रीकृष्ण यादव धर्मशाला में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इसमें एडीसी जगनिवास और संस्कारम विश्वविद्यालय के चॉसलर महिपाल ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता यादव महासभा के प्रधान राम अवतार यादव ने की। मुख्यातिथि ने रक्तदाताओं का बैज लगाकर और प्रशस्ति पत्र देकर उत्साहवर्द्धन किया। उन्होंने कहा कि रक्तदान एक

शिविर में 75 यूनिट रक्त हुआ एकत्रित, किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

महान कार्य है और इससे बड़ा कोई दान नहीं होता। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे नियमित रूप से रक्तदान कर समाज सेवा में योगदान दें। वहीं चॉसलर महिपाल ने कहा कि रक्तदान महादान है। प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को नियमित समय के अंतराल पर रक्तदान अवश्य करना चाहिए। यादव महासभा के प्रधान राम अवतार यादव ने कहा कि राव

लुहारहेड़ी गांव में दूषित जलापूर्ति से ग्रामीण परेशान, बीमारियों ने घेरा

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

गांव लुहारहेड़ी में इन दिनों दूषित जलापूर्ति ने ग्रामीणों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। गांव में सफाई हो रहा पानी गंदा व बबूददार बताया जा रहा है, जिससे पीने और घरेलू उपयोग में भारी दिक्कत आ रही है। ग्रामीणों का कहना है कि कई बार शिकायत करने के बावजूद समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो पाया है। ग्रामीणों के अनुसार दूषित पानी के कारण बच्चों में पेट दर्द, उल्टी-दस्त और त्वचा रोग जैसी शिकायतें सामने आ रही हैं। ऐसे में गांव में किसी बड़ी बीमारी के फैलने का खतरा बना हुआ है। मजबूरी में लोग बाहर से पीने का पानी लाने को विवश हैं, जिससे आर्थिक बोझ भी बढ़ रहा है। ग्रामीण प्रदीप, सतीश, नरेंद्र व बलवान आदि ने संबंधित विभाग से मांग की है कि जलापूर्ति लाइनों की तुरंत जांच कराई जाए और शुद्ध पानी की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित की जाए। साथ ही दोषी अधिकारियों व ठेकेदारों के खिलाफ कार्रवाई की भी मांग उठा रही है।



बहादुरगढ़। लुहारहेड़ी में सफाई हो रही दूषित पेयजल।