हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार 24 फरवरी 2026

11 कर्मचारियों ने नौकरी बहाली के लिए किया प्रदर्शन

12 बामड़ोली में नशे के खिलाफ निकाली जागरूकता रैली

खबर संक्षेप

आर्मी के लिए ऑनलाइन आवेदन एक अप्रैल तक

झज्जर। सेना भर्ती कार्यालय रोहतक द्वारा अग्निपथ योजना तथा रेगुलर एंट्री के तहत भर्ती वर्ष 2027 के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया आरंभ हो चुकी है, जो आगामी एक अप्रैल तक चलेगी। अभ्यर्थी निर्धारित अवधि के दौरान आधिकारिक पोर्टल डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू.ज्वाइनइंडियन आर्मी.एनआईसी.इन पर आवेदन कर सकते हैं। सेना भर्ती कार्यालय रोहतक के निदेशक ने बताया कि भर्ती प्रक्रिया दो चरणों में आयोजित की जाएगी। प्रथम चरण में ऑनलाइन कंप्यूटर आधारित लिखित परीक्षा तथा द्वितीय चरण में भर्ती रैली आयोजित होगी। अभ्यर्थियों के लिए वेबसाइट पर पंजीकरण करवाना अनिवार्य है तथा एक अप्रैल के बाद पोर्टल बंद कर दिया जाएगा।

शिकायतों के हल के लिए बिजली अदालत आज

झज्जर। मंगलवार को उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक एवं बिजली अदालत का आयोजन सुबह 11 बजे से दोपहर दो बजे तक किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। उन्होंने बताया कि बिजली उपभोक्ताओं की बिजली चोरी संबंधी शिकायतों को छोड़कर अन्य शिकायतों को सुना जाएगा।

प्रेम मंदिर में सुंदर कांड पाठ आज, खेलेंगे होली

झज्जर। मंगलवार को लाल खानिया स्थित श्री प्रेम मंदिर में फूलों की होली का भव्य आयोजन किया जाएगा। प्रेम मंदिर समिति के महासचिव सतीश धींगड़ा ने बताया कि होलिका उत्सव पर मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन जाएगा। इसके बाद बृज रसिका दीदी मीनाक्षी द्वारा मधुर भजनों की प्रस्तुति दी जाएगी।

हरियाणा बोर्ड की परीक्षाओं के लिए केंद्र अधीक्षकों को वितरित की परीक्षा सामग्री, आज संभालेंगे जिम्मेदारी

बोर्ड परीक्षाओं को लेकर बनाए 52 परीक्षा केंद्र, 6 पर गड़बड़ी की आशंका

तपस्वी शर्मा ▶▶| झज्जर

चार परीक्षा केंद्र संवेदनशील और दो अति संवेदनशील घोषित, उड़नदस्तों का भी किया गठन, सुरक्षा के किए पुख्ता इंतजाम

झज्जर सब डिविजन क्षेत्र में सर्वाधिक 27 परीक्षा केंद्र, बेरी में सबसे कम पांच केंद्र बनाए, कैमरों की भी होगी निगरानी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा आयोजित दसवीं व बारहवीं कक्षा की परीक्षाओं को सुचारू रूप से संपन्न कराने को लेकर जिले में कुल 52 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। इनमें से चार परीक्षा केंद्र संवेदनशील और दो परीक्षा केंद्र अति संवेदनशील घोषित किए गए हैं। परीक्षाओं को लेकर शिक्षा विभाग, पुलिस और प्रशासनिक स्तर पर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला शिक्षा अधिकारी रतिंदर ने बताया कि सोमवार को परीक्षा केंद्र अधीक्षकों को परीक्षा साम्रगी वितरित कर दी गई है। सभी केंद्र अधीक्षक मंगलवार को परीक्षा केंद्रों की जिम्मेदारी संभाल लेंगे। उन्होंने बताया कि झज्जर सब डिविजन क्षेत्र में सर्वाधिक 27 परीक्षा केंद्र हैं वहीं बहादुरगढ़ में 14, बादली में 6, बेरी सब डिविजन में 5 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं।

झज्जर। परीक्षा सामग्री वितरित करते हुए विभागीय अधिकारी।

इन केंद्रों पर ज्यादा सतर्कता चाहिए

परीक्षा केंद्रों की सूची में जहां चार परीक्षा केंद्र संवेदनशील हैं वहीं दो परीक्षा केंद्रों को अति संवेदनशील की श्रेणी में रखा गया है। अति संवेदनशील परीक्षा केंद्रों में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय महराना व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ब्लॉक वन डावला शामिल हैं। वहीं राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदानी, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ब्लॉक वन बहुझोलरी, एलएसएल राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जहाजगढ़ तथा राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डीघल को संवेदनशील परीक्षा केंद्र करार दिया गया है। इन केंद्रों पर फ्लाइंग की भी नजर रहेगी।

परीक्षाओं को लेकर तैयारियां पूरी : डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी रतिंदर ने बताया कि परीक्षाओं को लेकर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। केंद्र अधीक्षकों को परीक्षा सामग्री वितरित कर दी गई है। उन्होंने बताया कि उड़नदस्तों का भी गठन किया गया है और सुरक्षा को लेकर भी व्यापक इंतजाम किए गए है। उन्होंने बताया कि जिले भर में 52 परीक्षा केंद्र बनाए गए है। जिसमें से चार संवेदनशील और दो अतिसंवेदनशील घोषित किए गए हैं। वहीं, सभी परीक्षा केंद्र संचालकों को हिदायत दी गई है कि केंद्र की सभी खिड़कियों पर जाली होनी चाहिए। परीक्षा से पहले सभी जालियां दुरुस्त करवाने के निर्देश दिए गए थे।

झज्जर। जहाजगढ़ केंद्र पर लगी जाली।

बजट बैठक में विधायक और पार्षदों द्वारा मुद्दा उठाने का दिखा असर

अब सड़कों पर नहीं रहेगा अंधेरा, नगर परिषद ने खरीदी 1470 एलईडी लाइटें

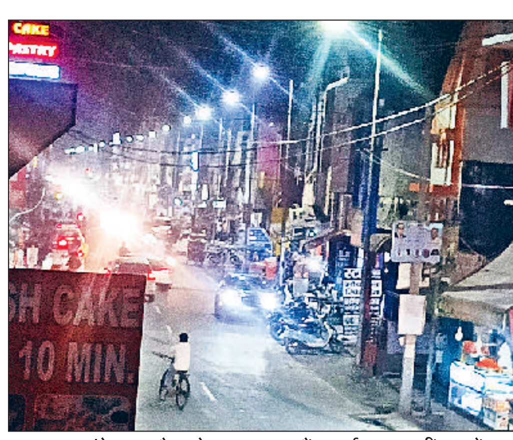
- सभी पार्षदों से वार्ड की जरूरत अनुसार मांगा लाइटों का ब्योरा, लगाने के लिए जल्द होगा टेंडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहरवासियों को रात के समय सड़क पर पर्याप्त रोशनी न होने के कारण हो रही परेशानियों से निजात दिलाने के लिए नगर परिषद द्वारा पूरी तैयारी कर ली गई है। नगर परिषद करीब 42 लाख रुपये की लागत से 1470 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें खरीद ली है। इसके लिए सभी वार्ड पार्षदों से लाइटों की जरूरत की जानकारी मांगी गई है ताकि कोई भी वार्ड ऐसा न रहे, जहां पर लाइटिंग व्यवस्था दुरुस्त न हो।

इन लाइटों के लगने के बाद मुख्य मार्गों से लेकर वार्डों की गलियों तक रोशनी का बेहतर इंतजाम होगा। लाइटों को लगाने के लिए टेंडर प्रक्रिया भी शुरू कर दी गई है। टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद लाइट लगाने का कार्य तेजी से शुरू कर दिया जाएगा।

शहर के कई क्षेत्रों में लाइटिंग व्यवस्था दुरुस्त न होने का मुद्दा बजट मीटिंग में विधायक गीता भुक्कल और कई पार्षदों ने भी उठाया था। उन्होंने आमजन की सुविधा और अपराध पर नियंत्रण करने के लिए लाइटें लगवाने की मांग की थी। बता दें कि कई वार्डों में लंबे समय से पर्याप्त रोशनी नहीं थी, जिससे राहगीरों और वाहन चालकों को परेशानी का सामना करना पड़ता था। खासकर रात के समय दुर्घटनाओं और असामाजिक गतिविधियों की आशंका बनी रहती थी। नई एलईडी लाइटों से इन समस्याओं पर काफी हद तक नियंत्रण होने की उम्मीद है। वहीं, पार्षदों ने कहा कि हर वार्ड को पर्याप्त संख्या में लाइटें मिलनी चाहिए।



झज्जर। अंबेडकर चौक से पुराना बस स्टैंड मार्ग पर जलतीं लाइटें।

42.40 लाख रुपये की लागत से नगर परिषद ने एलईडी लाइटों की खरीद की। अब हर वार्ड को उसकी जरूरत के अनुसार से लाइटों का होगा बंटवारा।

टेंडर प्रक्रिया शुरू की

नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने कहा कि नगर परिषद ने 42 लाख 24 हजार रुपये की लागत से 1470 नई एलईडी स्ट्रीट लाइटें खरीद ली हैं। इन्हें लगाने के लिए टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। टेंडर प्रक्रिया शुरू होने के बाद लाइटें लगवाने का कार्य शुरू करवा दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि किस वार्ड में कितने लाइटों की आवश्यकता है, इसके लिए सभी पार्षदों से भी डिटेल मांगी गई है।

घेवरा व बहादुरगढ़ के बीच मेगा ब्लॉक

ब्रिज पर मरम्मत के चलते 3 दिन कई ट्रेन रहेंगी रद्द

- 26 से 28 फरवरी तक बाधित रहेगा रेल यातायात, दिल्ली से जींद की ओर जाने वाले यात्रियों को रहेगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

दिल्ली के घेवरा व बहादुरगढ़ रेल लाइन के बीच ब्रिज नंबर-55 पर आरसीसी स्लैब रखने के लिए 26 से 28 फरवरी तक पावर व ट्रैफिक ब्लॉक लिया जाएगा। इस दौरान कई सवारी गाड़ियां रद्द रहेंगी, कुछ के रूट में कटौती की गई है और कुछ ट्रेनों को डायवर्ट किया गया है।

इस संबंध में रेलवे की ओर से सूचना जारी की गई है। रेलवे के अनुसार, 14323 नई दिल्ली–रोहतक इंटरसिटी, 14324 रोहतक–नई दिल्ली इंटरसिटी, 64912 जींद–नई दिल्ली मेमू, 64915 नई दिल्ली–जींद मेमू, 64931 दिल्ली–जींद मेमू, 64932 जींद–दिल्ली मेमू, 54031 दिल्ली–जींद पैसेंजर, 54032 जींद–दिल्ली पैसेंजर, 54033 दिल्ली–नरवाना पैसेंजर और 54035 दिल्ली–जाखल पैसेंजर निर्धारित अवधि में रद्द रहेंगी। गाड़ी संख्या 54034 जींद–दिल्ली पैसेंजर 27 फरवरी को रद्द रहेगी, जबकि अन्य प्रभावित ट्रेनें 28 फरवरी को उपलब्ध नहीं होंगी। वहीं 14732 किसान एक्सप्रेस और 14731 किसान एक्सप्रेस दिल्ली जंक्शन के बजाय रोहतक तक ही संचालित होंगी। इसी तरह 12481 श्री गंगानगर इंटरसिटी एक्सप्रेस रोहतक से रवाना होगी तथा 54036 जाखल–दिल्ली पैसेंजर जींद तक ही चलेगी। डायवर्जन के तहत 15909 अवध-असम एक्सप्रेस, 16032 अंडमान एक्सप्रेस और 14619 त्रिपुरा सुंदरी एक्सप्रेस को सोनीपत–गोहाना मार्ग से संचालित किया जाएगा। इसके अलावा 20410 भटिंडा–दिल्ली कैंट इंटरसिटी को रोहतक–आसौदा के बीच 30 मिनट देरी से चलाया जाएगा और 54423 नई दिल्ली–हिसार पैसेंजर को शकूरबस्ती स्टेशन पर 25 से 30 मिनट रोका जाएगा। दिल्ली-रोहतक दैनिक रेल यात्री समिति ने 12 मार्च 2026 से सप्ताह में एक दिन चलने वाली गाड़ी नंबर 20957-20958 इंदौर हिसार सुपरफास्ट एक्सप्रेस वाया हांसी का ठहराव बहादुरगढ़ स्टेशन पर देने की पुरजोर मांग की है।

रोहतक-दिल्ली रोड पर काटे सिंगल यूज प्लास्टिक व अतिक्रमण के चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नगर परिषद बहादुरगढ़ और हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की संयुक्त टीम ने सोमवार को शहर में सिंगल यूज प्लास्टिक और अतिक्रमण के खिलाफ अभियान चलाया। यह अभियान रोहतक-दिल्ली रोड पर बहादुरगढ़ सिटी मेट्रो स्टेशन से लेकर नगर परिषद कार्यालय तक चलाया गया।

अभियान के दौरान सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग करते पाए जाने पर तीन दुकानदारों के चालान किए गए। इन चालानों की कुल राशि चार हजार रुपये रही। अधिकारियों ने दुकानदारों को भविष्य में प्रतिबंधित प्लास्टिक का उपयोग न करने की चेतावनी भी दी। इसके अलावा अतिक्रमण हटाओ अभियान के तहत पांच चालान किए गए। इन चालानों की कुल राशि 10 हजार रुपये रही। टीम ने सड़क किनारे किए गए अस्थाई कब्जों को हटवाया और दोबारा अतिक्रमण न करने के निर्देश दिए। साथ ही काफी सामान भी जब्त किया गया। कार्रवाई के चलते बाजार में हड़कंप मचा रहा। एसडीओ जोगेंद्र सिंधु ने कहा कि शहर को स्वच्छ और व्यवस्थित बनाने के लिए इस प्रकार की कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी।

बहादुरगढ़। रोहतक–दिल्ली रोड पर अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई करती टीम।

कबलाना गांव में 1.21 लाख की इनामी कुश्ती होगी आकर्षण का केंद्र

झज्जर। गांव कबलाना में बुधवार को विशाल कुश्ती दंगल, रागिनी कंपीटिशन व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। सरपंच प्रतिनिधि हंसबीर कोडान ने बताया कि गांव की ओर से बाबा रामानंद की स्मृति में रामानंद ब्रह्मचारी आश्रम में किया जाना वाला यह 86वां आयोजन होगा। विशाल कुश्ती दंगल में पहली इनामी कुश्ती 1 लाख 21 हजार रुपये की होगी, वहीं दूसरी कुश्ती 71 हजार तथा तीसरी कुश्ती 51 हजार रुपये की होगी। इसके अलावा 31 सौ रुपये से लेकर 21 हजार रुपये तक की अनेक छोटी-बड़ी कुश्तियां भी कराई जाएंगी। उन्होंने बताया कि पहली कुश्ती के लिए पहलवान दिनेश गोलिया व शेरा गुर्जर के बीच होने वाला महा मुकाबला आकर्षण का केंद्र रहेगा। दंगल में पूर्व मंत्री ओमप्रकाश धनखड़ मुख्यातिथि के रूप में आएंगे। इनके अलावा गजे सिंह कबलाना, भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना व संजय कबलाना सहित अनेक गणमान्य लोगों को निमंत्रण दिया गया है।

अस्पताल की चारदीवारी पांच माह में भी नहीं हुई पूरी

- करीब सवा करोड़ की लागत से सितंबर माह में शुरू हुआ था काम, बेहद धीमी गति से चल रहा
- अब सुपरवाइजर ने ज्यादा मजदूर लगाकर काम जल्दी करवाने का दावा किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नागरिक अस्पताल परिसर की चारदीवारी का कार्य बेहद धीमी गति से चल रहा है। करीब पांच महीने हो जाने के बाद भी अभी तक एक तरफ की भी पूरी दीवार नहीं बन सकी है। हालांकि अगले चंद महीनों में काम पूरा होने की बात कही जा रही है, लेकिन जिस रफ्तार से काम चल रहा है, उससे संभावना कम नजर आ रही है। दरअसल, लंबे समय से नागरिक अस्पताल परिसर की दीवार बदहाल अवस्था में थी। जगह-जगह से टूटी और झुकी हुई थी। सुरक्षा की दृष्टि से इसके पुनर्निर्माण की दरकार थी। अधिकारियों के दौरों व निर्देशों के बाद स्वास्थ्य विभाग हरकत में आया और इस दिशा में प्रयास शुरू हुए। तकरीबन सवा करोड़ रुपये की राशि पीडब्ल्यूडी में जमा कराई गई, जिसके बाद सितंबर माह में यह काम चालू हुआ। टेंडर के अनुसार, पहले के मुकाबले दीवार की ऊंचाई बढ़ाई गई है। दीवार के ऊपर लोहे की ग्रिल लगाई जा रही है, लेकिन काम चालू हुए पांच महीने हो चुके हैं लेकिन अभी तक एक दीवार भी नहीं बन सकी है। बीच-बीच में कई बार काम रुका है, जिस कारण देरी हो रही है। लिहाजा एक तरफ से अस्पताल की बाउंड्री बिलकुल खाली है, ऐसे में असुरक्षा का भी भाव रहता है। दीवार से निकली हुई पुरानी ईंटें भी मौके पर ही पड़ी हैं। इसलिए कुछ लोगों ने इनके पुनः इस्तेमाल की आशंका जताई है। हालांकि मौके पर मौजूद श्रमिकों ने इससे इंकार किया है। सुपरवाइजर जितेंद्र ने कहा कि ग्रैप के कारण काम बीच में कई बार रुक गया था लेकिन अब सुचारू रूप से चल रहा है। डेढ़ दर्जन लेबर फिलहाल काम पर है। जल्द ही संख्या बढ़ाकर काम को और गति दी जाएगी। अगले तीन-चार महीने में चारदीवारी को पूरा करने का प्रयास रहेगा। सुरक्षा की दृष्टि से न केवल दीवार बल्कि अस्पताल में अन्य बंदोबस्त की भी जरूरत है। यहां अक्सर वाहन व संसाधनों की चोरी हो चुकी है।

बहादुरगढ़। अस्पताल में चल रहा दीवार बनाने का कार्य।

खेल अल्बानिया में 25 फरवरी से शुरू होंगे कुश्ती के महामुकाबले

सोनू अखाड़े में अर्जुन अवॉर्डी धर्मेंद्र दलाल से सीख रहे कुश्ती के गुर

वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज में दम दिखाएंगे रजत रुहल और हरदीप पहलवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

कुश्ती जगत में विश्व स्तर पर झज्जर जिले के पहलवान धाक जमा रहे हैं। अब यहां के दो और पहलवान अल्बानिया में 25 फरवरी से शुरू हो रही वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज में दम दिखाएंगे। ये दोनों पहलवान मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले रजत रुहल और हरदीप छिल्लर हैं। ये दोनों हेवीवेट पहलवान पहले भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का परचम लहरा चुके हैं और अब इनसे एक बार फिर मेडल की उम्मीदें हैं।

दरअसल, अल्बानिया के तिराना शहर में 25 फरवरी से एक मार्च तक वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज का आयोजन होने जा रहा है, जिसमें दुनियाभर के पहलवान अपना दमखम दिखाएंगे। चैंपियनशिप के फ्री स्टाइल 125 किलोग्राम भारवर्ग में रजत रुहल तथा ग्रीको रोमन 130 किलोग्राम वर्ग में हरदीप छिल्लर देश का प्रतिनिधित्व करेंगे। रजत रुहल गांव रोहद का रहने वाला है और पिछले चंद वर्षों से यहां हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अर्जुन अवॉर्डी धर्मेंद्र दलाल के मार्गदर्शन में अभ्यास करता है। रजत जूनियर वर्ल्ड और एशियन चैंपियनशिप में मेडल जीत चुका है। मैट की कुश्ती के अलावा देशी दंगलों में धाक जमा रहा है।

वहीं दूसरी तरफ बामड़ोली गांव का हरदीप भी इसी अखाड़े में अभ्यास करता है और जूनियर वर्ल्ड, एशियन चैंपियनशिप का गोल्ड मेडलिस्ट है। हाल ही में यूनिवर्सिटी चैंपियनशिप में भी गोल्ड जीता था। सीनियर वर्ग में वह पहली बार खेलने जा रहा है। कॉमनवेल्थ चैंपियन धर्मेंद्र दलाल ने कहा कि दोनों पहलवान बेहद होनहार हैं और लगातार अपने प्रदर्शन से देश का नाम रोशन कर रहे हैं। अल्बानिया में ये अपने वर्ग में मेडल को प्रबल दावेदार हैं।

बहादुरगढ़। कोच धर्मेंद्र दलाल के साथ रजत व हरदीप पहलवान।

अवैध निर्माण पर चला बुलडोजर

- जिला नगर योजनाकार विभाग ने एचएल सिटी क्षेत्र के पास और बेरी रोड पर की कार्रवाई

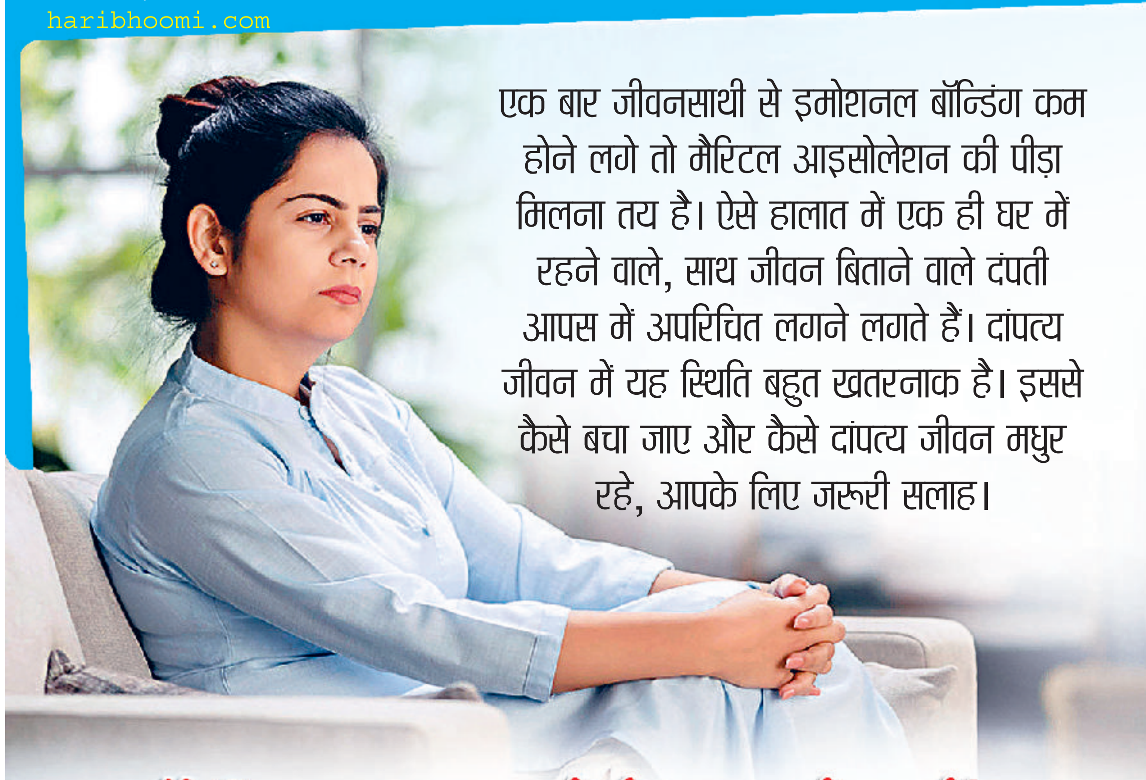
हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

इलाके में अवैध निर्माणों के खिलाफ डीटीपी यानी जिला नगर योजनाकार विभाग ने सख्त रुख अपनाते हुए बड़े पैमाने पर तोड़फोड़ की कार्रवाई की। एचएल सिटी क्षेत्र के पास और बेरी रोड पर नियमों के विरुद्ध किए जा रहे निर्माणों पर विभाग का पीला पंजा चला है।

कार्रवाई के दौरान झज्जर रोड स्थित एक ऑटो मोबाइल कंपनी की निर्माणाधीन वर्कशॉप को भी तोड़ा गया। विभाग के अधिकारियों के अनुसार, संबंधित निर्माण नियमों के विपरीत किया जा रहा था और पहले भी नोटिस जारी किया जा चुका था, बावजूद इसके निर्माण कार्य जारी रखा गया। तोड़फोड़ की कार्रवाई के दौरान किसी भी अप्रिय स्थिति से निपटने के लिए भारी पुलिस बल तैनात रहा। प्रशासन की मौजूदगी में अवैध ढांचे हटाए गए। एसडीएम अभिनव सिवाच ने लोगों से अपील करते हुए कहा कि बिना अनुमति और नियमों के विरुद्ध निर्माण न करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि बिना सीएलयू के बने ढाबों और होटलों पर भी जल्द कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन ने आम नागरिकों से लाइसेंसी और वैध कॉलोनियों में ही खरीद-फरोख्त करने की अपील की है।

बहादुरगढ़। अवैध निर्माण को ढहाती जेसीबी।

सहेली



एक बार जीवनसाथी से इमोशनल बॉन्डिंग कम होने लगे तो मैरिटल आइसोलेशन की पीड़ा मिलना तय है। ऐसे हालात में एक ही घर में रहने वाले, साथ जीवन बिताने वाले दंपती आपस में अपरिचित लगने लगते हैं। दांपत्य जीवन में यह स्थिति बहुत खतरनाक है। इससे कैसे बचा जाए और कैसे दांपत्य जीवन मधुर रहे, आपके लिए जरूरी सलाह।

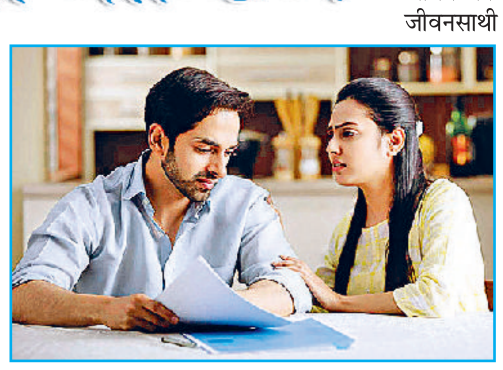
मैरिटल आइसोलेशन से बचें बनाए रखें इमोशनल बॉन्डिंग

कवर स्टोरी
स्नेहा सिंह

प्रायः यह देखा जाता है, शादी के कुछ समय बाद पति-पत्नी के बीच पहले जैसा आकर्षण नहीं रहता है या फिर इस आकर्षण में उन्हें कोई रुचि नहीं रहती। कारण अनेक हो सकते हैं, लेकिन समाधान क्या है, यह विचारणीय है। सामान्यतः विवाह के कुछ वर्ष बीतते ही यह भावना किसी एक या दोनों पक्षों में जन्म लेने लगती है। पति या पत्नी या फिर दोनों यह मानने लगते हैं कि उनके लाइफ पार्टनर को उनमें कोई रुचि नहीं रही। वे उन्हें अकेला छोड़ देते हैं। वास्तविकता यह है कि आप एक ही बिस्तर पर सोते हैं, एक ही डिनर टेबल पर बैठते हैं, साथ में टीवी देखते हैं, एक ही संतान या संतानों का पालन-पोषण मिलकर करते हैं और फिर भी अकेलापन महसूस होता है। आप सहवास करते हैं, पर उसमें प्रेम नहीं होता। आप बात करते हैं, उसमें उत्साह नहीं होता। आप साथ रहते हैं, उसमें कहीं भी सच्चा साथ नहीं होता। यह अकेलेपन का वायरस आसानी से समझ में नहीं आता है। धीरे-धीरे मन में घर करता है और फिर अपने पांव पसारता है। जब तक बीमारी समझ में आती है, तब तक वैवाहिक जीवन में अकेलापन, ऊब और अवसाद फैल चुका होता है। व्यक्ति इमोशनल मालन्यूट्रिशन (एक मनोवैज्ञानिक अवस्था, जिसमें आपसी लगाव कमजोर होने लगता है) का शिकार होने लगता है।

अपनी-अपनी दुनिया में खोए पति-पत्नी

अकसर देखा जाता है कि पति-पत्नी साथ बैठे होते हैं, एक ही व्हाट्सएप ग्रुप में दस-पंद्रह बार मैसेज पोस्ट करते रहते हैं, लेकिन एक-दूसरे से बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वर्चुअल दुनिया में घूमते दोनों आपसी संवाद से दूर होते हैं फिर अकेलेपन और नीरस वैवाहिक संबंध की शिकायत करते हैं। इसी संदर्भ में एक उदाहरण- निक्की और वेद की शादी को तीन वर्ष ही हुए थे। दोनों उच्च शिक्षित हैं, संपन्न परिवारों से हैं। वेद अपना फैमिली बिजनेस संभालता, जबकि निक्की अधिकतर समय घर पर बिताती, अपने मित्रों और सास के साथ मिलकर कुछ चैरिटी के काम करती। वह एक छोटा-सा संगठन भी चलाती थी। यह संस्था मूलतः उसकी सास के लिए उसके ससुर ने शुरू की थी, लेकिन निक्की उसमें थोड़ा समय देकर स्वयं को सक्रिय रखती थी। बाकी समय वह घर पर ही रहती। स्थिति तब बदली जब उसके सास-ससुर, वेद के बड़े भाई के पास रहने अमेरिका चले गए। अब घर में केवल दो ही लोग रह गए, वेद और उसकी पत्नी निक्की। शुरुआत में वेद के घर आने के बाद निक्की उत्साह से खाना बनाती, घर को नए-नए तरीके से सजाती। मित्रों को बुलाकर पार्टी करती। वेद भी उत्साह से उसमें शामिल होता। कुछ महीनों तक यह उत्साह बना रहा, फिर धीरे-धीरे उसमें कमी आने लगी। अब स्थिति यह हो गई कि कई बार वेद बिजनेस मीटिंग के कारण देर से आता, कभी अपने चपरासी से कपड़े मंगवा लेता और ऑफिस से ही सीधे बिजनेस ट्रिप पर चला जाता। शहर में भी होता तो ऑफिस पार्टी या अन्य कारणों से देर से घर आता। यह सिलसिला धीरे-धीरे बढ़ने लगा। निक्की कई बार वेद की पसंद का खाना बनाती, लेकिन वह बाहर से डिनर करके आता या आधी रात को लौटकर खाना ही नहीं खाता। छुट्टी के दिन भी वह कमरे में लैपटॉप लेकर बैठा रहता, काम करता रहता। धीरे-धीरे वेद और निक्की के बीच सारे संवाद बंद से हो गए। वेद-निक्की, जो कभी लव बड्र्स थे, अब एक-दूसरे पर चिल्लाते-गुस्साते। निक्की को लगने लगा कि वेद को अब उसमें कोई रुचि नहीं है। शादी हो गई, पत्नी मिल गई, अब सब समाप्त। दूसरी ओर वेद को लगता कि निक्की देर तक जाग नहीं सकती, पार्टियों में साथ नहीं आ पाती, इसलिए उसका घर में रहना ही बेहतर है। संबंधों में यह उपेक्षा कभी स्वाभाविक रूप से तो कभी जानबूझकर होती है। अन्य पारिवारिक संबंधों में इसे कुछ समय तक सहा जा सकता है, लेकिन जब पति-पत्नी ही एक-दूसरे की उपेक्षा करने लगें तो वैवाहिक संबंध अपने मायने खो देते हैं। शेष बचता है संताप, जो अत्यंत घातक है।



चाहिए एक मास्टर प्लान

हम सभी को एक बात स्वीकार करनी होगी, घर हो या संबंध, उसे संभालने के लिए एक मास्टर प्लान चाहिए। जिस प्रकार घर बसाने के बाद उसकी देखभाल की प्लानिंग की जाती है, उसी तरह विवाह के बाद संबंध को बनाए रखने की भी एक प्लानिंग बनानी चाहिए। इक्कीसवीं सदी की जीवनशैली में इस तरह का मास्टर प्लान और भी जरूरी हो गया है, क्योंकि हम भौतिक जीवन को महत्व देने लगे हैं। कई बार हम वस्तुएं देकर संबंध बनाते और निभाते हैं, भावनाएं नहीं होती हैं। हम भावनाओं की बचत करते हैं और पैसे खर्च करते हैं, इसी कारण संबंध सिंथेटिक होते जा रहे हैं। हमें इससे बचना चाहिए, जीवन में भावनाओं का महत्व समझना चाहिए।

बहुत जरूरी है पति-पत्नी के बीच विश्वास

पति-पत्नी के संबंध बने रहें, इसके लिए सबसे अधिक जरूरी है, एक-दूसरे के प्रति विश्वास। जीवन किसी भी स्थिति में हो, अपने जीवनसाथी से हमेशा संवाद बनाए रखना चाहिए। अपनी समस्याओं पर खुलकर बात करना चाहिए, इससे समस्याओं का समाधान निकलता है। जीवनसाथी से अधिक सहजता से कोई आपकी कठिनाइयों को नहीं समझ सकता और न सही समाधान दे सकता है। पति-पत्नी यदि एक-दूसरे को 'आई लव यू' न भी कहें, इससे बहुत फर्क नहीं पड़ता, लेकिन यदि प्रेम का अहसास एक-दूसरे को न कराएं तो रिश्ते अपना अर्थ खो देते हैं। व्यक्ति अकेलेपन को दूर करने के लिए जीवनसाथी खोजता है, यदि विवाह के बाद भी वह अकेलापन महसूस करे तो यह गंभीर चिंता का विषय हो जाता है, क्योंकि विवाह संस्था समाज की सबसे बड़ी आधारशिला है।

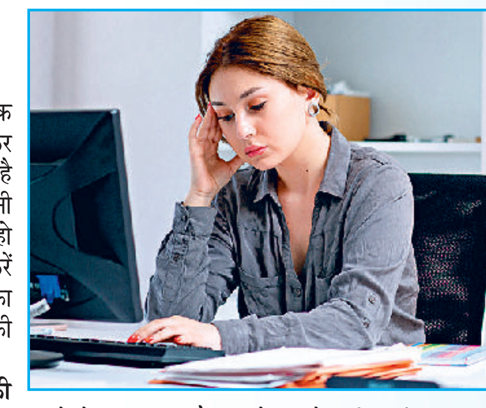
बनाए रखें संवाद

दांपत्य जीवन में आज के समय में हमारी सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम जीवनसाथी से संवाद करना ही भूल जाते हैं। जिसके साथ रहते हैं, जीवन बिता रहे हैं, उसी से बात करने की जरूरत नहीं महसूस करते। हम उसके स्वभाव, प्रतिक्रिया और विचारों को लेकर अपनी गलत धारणाएं बना लेते हैं, उसी आधार पर प्रतिक्रिया देते हैं। गलत धारणाओं से शुरू हुआ यह चक्र धीरे-धीरे विषचक्र बन जाता है। हमें यह स्वीकार करना चाहिए, दांपत्य की हर समस्या-कठिनाई का समाधान पति-पत्नी के आपसी संवाद में ही है। यदि समाधान बाहर ढूंढ़ेंगे तो स्थिति और उलझेगी। अपने जीवनसाथी के साथ रहकर भी यदि हम उसे समझ न सकें और स्वयं को भी न समझा सकें, तो दांपत्य के मायने खो जाते हैं। एक बार जीवनसाथी के साथ इमोशनल बॉन्डिंग कम होने लगे तो मैरिटल आइसोलेशन की पीड़ा जन्म लेगी ही, हमें इससे बचना चाहिए। हमेशा यह कोशिश होनी चाहिए, दांपत्य जीवन में मधुरता बनी रहे। ❁

कुछ लोग अपना ध्यान किसी काम में केंद्रित नहीं कर पाते हैं, पल भर में उनका ध्यान किसी दूसरी ओर चला जाता है, दूसरे ही पल फिर किसी और तरफ। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो अमल में लाएं यहां बताई बातें।

क्या आपको अपना ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है?

सलाह
विधि गोयल



क्या आपका मन भी किसी एक चीज पर फोकस नहीं कर पाता, इधर-उधर ध्यान भटकता रहता है यानी, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, चाहकर भी ध्यान केंद्रित नहीं हो पाता, तो आप इसको नजरअंदाज न करें और सावधान हो जाएं। क्योंकि इसका अर्थ है कि आप एकाग्रता की कमी की समस्या का शिकार हो रही हैं।

न्यूरोडेवलपमेंट डिसऑर्डर की प्रॉब्लमः अगर किसी को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है, तो इसका एक कारण अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर (ए. डी. एच. डी.) हो सकता है। यह एक न्यूरोडेवलपमेंट डिसऑर्डर है, जो ध्यान और एकाग्रता जैसी समस्याओं को प्रभावित करता है। कुछ लोग चीजें भूलने लग जाते हैं, उन्हें बेचैनी रहती है और एक जगह बैठने में दिक्कत होती है। ये सभी अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर के लक्षण होते हैं, जिसके कारण ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। इसके अलावा शॉर्ट अटेंशन स्पैन के कई अन्य कारण डिप्रेशन, नींद में कमी या सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताना भी हो सकता है। ध्यान केंद्रित न होने की समस्या को सोशल मीडिया का समय तय करने के अलावा लाइफ में कुछ अन्य बातों को अमल में लाकर आप अपने कामों में ध्यान केंद्रित करने की आदत में काफी हद तक सुधार ला सकती हैं। इस बारे में आपको भी जरूर जानना चाहिए।

रेग्युलर ब्रेक लेंः बर्नआउट से बचने के लिए काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लें, इससे माइंड रिलैक्स होगा, थकान से राहत मिलेगी और एकाग्रता में सुधार आएगा।

ब्रेन गेम्स खेलेंः हर वक्त काम में बिजी रहने से टेंशन और एंग्जाइटी होती है। इससे बचने के लिए सुडोकू, क्रॉसवर्ड, बुक रीडिंग, पहेलियां और मेमोरी गेम्स खेलें। इससे एकाग्रता बढ़ती है।

टाइम मैनेजमेंट करेंः हर रोज सभी कार्यों को समय पर करने के लिए पहले से प्लानिंग करके टू डू लिस्ट तैयार करें। इससे सभी कार्य समय पर पूरे होते हैं, जिससे एकाग्रता में सुधार होता है। इसके अलावा रोज के काम जरूर पूरा करें। कार्य को कल पर टालने से बचें।

माइंडफुलनेस की प्रैक्टिस करेंः माइंडफुलनेस और मेडिटेशन से सांसों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और मन को भटकाने वाले विचारों से राहत मिलती है और ब्रेन को बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

पर्याप्त नींद लेंः नींद की कमी से भी एकाग्रता की कमी की समस्या होती है। इसलिए व्यस्त दिनचर्या के कारण शरीर को होने वाली थकान से बचाने के लिए रात में 7 से 9 घंटे की भरपूर नींद लें। इससे शरीर और दिमाग रिलैक्स होगा और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बेहतर होगी।

हाइड्रेटेड रहें और हेल्दी डाइट लेंः हेल्दी डाइट लेने से एकाग्रता और याद्दाश्त पर सीधा प्रभाव पड़ता है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए मछली, अंडे, ब्लूबेरी और पालक जैसे खाद्य पदार्थ डाइट में शामिल करें। साथ ही शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पिएं।।

वर्कआउट से मिलता है लाभः नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन ठीक होता है, जिससे ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ जाता है और शरीर दिनभर एक्टिव और हेल्दी रहता है। रोज केवल 30 मिनट वॉक करने से भी फोकस करने की क्षमता काफी बेहतर होती है। ❁

(मनोचिकित्सक डॉ. मीनाक्षी मनचंदा से बातचीत पर आधारित)

लोक-व्यवहार
अलका 'सोनी'

अगर आपके पड़ोसी अच्छे हैं तो आप बहुत खुशनसीब हैं। पड़ोसी आपका ध्यान रखकर मानसिक सुरक्षा ही नहीं देते, सकारात्मक माहौल देकर आपको स्वस्थ और प्रसन्न रखते हैं। इसलिए पड़ोसी से हमेशा अपने संबंध आत्मीय रखें।

हमें स्वस्थ-प्रसन्न रखते हैं अच्छे पड़ोसी

बड़े-बुजुर्ग कहा करते हैं कि पड़ोस से इतना रिश्ता जरूर रखना चाहिए कि जब भी सामने पड़ें तो नजरें मिला सकें। क्योंकि मौके-बेमौके वे ही काम आते हैं। बुजुर्गों के इस कहन में उनका वर्षों का जीवन अनुभव है, वे इस बात को भली-भांति समझते हैं कि हमारी खुशी व्यष्टि से ज्यादा समष्टि में निहित होती हैं। सामाजिक मेल-जोल अकेलेपन, अवसाद और चिंता से हमारी सुरक्षा करता है। हमारी भारतीय संस्कृति में आस-पड़ोस से अपनेपन के रिश्ते सदियों पुराने देखे गए हैं। भारत में हर त्योहार आज भी पड़ोस के साथ मिलकर ही मनाया जाता है। इस संस्कृति को अब विदेशों में भी अपनाया जा रहा है। इस पर अनेक विदेशी मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्री अध्ययन भी कर रहे हैं।

मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है आस-पड़ोसः आज जिसे देखो वहीं अवसाद से ग्रस्त रहता है। इसका एक बहुत बड़ा कारण है- अकेलापन। इस संकट से निपटने के लिए हमारे बुनियादी सामाजिक ढांचे का मजबूत होना बहुत जरूरी है। जिसमें सामाजिकता और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने वाले पड़ोस की भूमिका अहम हो जाती है। आस-पड़ोस का स्वस्थ वातावरण हमारे जीवन को अनेक प्रकार से प्रभावित करता है। अकेले रहना, अपने पड़ोसियों से बातचीत नहीं करना, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। दूर के लोगों से अच्छी मित्रता होना ठीक है, लेकिन आपके पड़ोस में रह रहे लोगों से अच्छी बनती है तो यह किसी वरदान से कम नहीं है। इसके एक नहीं अनेक फायदे हैं, हमें यह जरूर जानना चाहिए-

बढ़ती है उम्रः मनोविज्ञान कहता है कि खुश और व्यस्त रहना, लंबी उम्र के लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि इससे आपके अंदर ऊर्जा और जिजीविषा बनी रहती है, हम दीर्घायु होते हैं। इसमें हमारे अच्छे पड़ोसी बहुत मददगार साबित होते हैं। अमेरिका के नेबरहुड क्वालिटी ऑफ लाइफ स्टडी के एक डेटा विश्लेषण, जिसमें सिएटल, बाल्टीमोर और वाशिंगटन डीसी के 32 पड़ोस में रहने वाले वयस्क शामिल थे, के निष्कर्ष ने बताया कि हमारे पड़ोसी सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देते हैं, जैसे कि नमस्ते करना, मदद मांगना या पड़ोसियों के साथ मेल-जोल बढ़ाना।

मिलती है सुरक्षाः आस-पड़ोस से अच्छा रिश्ता सुरक्षा की दृष्टि से भी जरूरी है, क्योंकि जब आपके पड़ोसियों के साथ अच्छे संबंध होते हैं, तो वे आप पर नजर रखते हैं। किसी भी संदिग्ध व्यक्ति के बारे में आपको सचेत रखते हैं। आपकी अनुपस्थिति में संभावित नुकसान से बचाते हैं। आपके घर के आस-पास आवांछित गतिविधि पर पुलिस को कॉल कर आपकी मदद करते हैं ताकि आप मुसीबत से बचें। कहते हैं, संकट के समय रिश्तेदार से पहले पड़ोसी ही मदद करते हैं।

मिलती है स्वास्थ्यवर्धक सकारात्मकताः अगर आपको स्नेही और मित्रवत पड़ोसी मिले हैं, यह किसी आशीर्वाद से कम नहीं है, क्योंकि शत्रुतापूर्ण पड़ोसियों के साथ रहने से नकारात्मक माहौल बनता है, इसका आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। जब आप अपने पड़ोसी के साथ खुश और सकारात्मक रहती हैं, तो बातचीत में किसी प्रकार का तनाव महसूस नहीं करती हैं, इससे मूड सही रहता है। ❁

सबको मिलती है खुशी

अच्छा और स्वस्थ माहौल सबके लिए जरूरी है। इसमें पड़ोसियों की भूमिका अहम होती है। एक अच्छे पड़ोसी का महत्व हमने सबसे ज्यादा कोरोना काल में महसूस किया था, जिसकी वजह से महामारी के दौरान लोग अकेलेपन और अवसाद से बचे रहे। होली के रंग और दिवाली की रोशनी की चमक तब तक अधूरी है, जब तक कि ये सबके साथ नहीं मनाए जा रहे हों। अच्छे पड़ोसी विशेषकर बुजुर्गों से बच्चों को अच्छी परवरिश, युवाओं को सही मार्गदर्शन और सपोर्ट मिलता है। बुजुर्गों को भी युवाओं का साथ और सहयोग मिलता है। ऐसा स्वस्थ माहौल सबको आपस में बांधे रखता है। सबको एक खुशी मिलती है।

हेयर केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आपके बाल दिखेंगे घने-खूबसूरत अपनाएं ये आसान कारगर उपाय

घने और खूबसूरत बाल हर महिला की चाहत होती है, लेकिन खराब जीवनशैली और भाग-दौड़ भरी व्यस्तता में बालों की अच्छी तरह देखभाल करना किसी चुनौती से कम नहीं लगता है। इसके अलावा अधिकतर महिलाएं चेहरे को निखारने पर जितना ध्यान देती हैं, उतना बालों की देखभाल पर नहीं देती हैं। इससे बाल रूखे, बेजान और कमजोर होने लगते हैं। इनसे बचने के लिए आपको कुछ उपायों पर अमल करना चाहिए।

रेग्युलर क्लीनिंगः बालों की अच्छी देखभाल के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपने बालों को अच्छी तरह से नियमित धोएं और इसके लिए केमिकल के बजाय नेचुरल चीजों को यूज करें। दरअसल, बाजार में मिलने वाले केमिकल प्रोडक्ट्स के नियमित प्रयोग करने से बालों पर काफी बुरा असर पड़ता है। इससे बचने के लिए आप घर पर ही हेयर क्लींजर तैयार कर सकती हैं। इसके लिए आप आंवला, रीठा और शिकाकाई का उपयोग कर सकती हैं। यह आपके बालों को पोषण देने के साथ-साथ स्कैल्प को भी साफ करता है। इस हेयर वॉशर को बनाने के लिए एक मुट्ठी सूखा रीठा, शिकाकाई और आंवला लें। इन्हें एक लीटर पानी में डालकर रात भर भीगने के लिए रख दें। अगले दिन इनको पानी के साथ धीमी आंच पर तब तक उबालें, जब तक कि पानी आधा न रह जाए। लेकिन इसको तेज आंच पर न उबालें। अब इस मिश्रण को ठंडा होने दें और फिर छलनी की मदद से इसे छान लें। फिर इस मिश्रण का इस्तेमाल अपने बालों को धोने के लिए करें। इससे आपके बाल पूरी तरह साफ हो जाएंगे और केमिकल्स के दुष्प्रभावों से भी बचे रहेंगे।

हेयर ऑयलिंगः बालों की ऑयलिंग करने से भी उनको बहुत मजबूती मिलती है। इसके लिए बालों में हल्के हाथ से तेल से मसाज करें। इससे बालों की कोशिकाओं में रक्त का संचार बढ़ता है। इससे बाल कोमल और चमकदार हो जाते हैं। ध्यान रहे कि आपको बालों को तेजी से रगड़ना नहीं है। आप बालों में नारियल का तेल या जैतून का तेल लगा सकती हैं। बालों को स्वस्थ बनाने में बादाम का तेल भी बहुत कारगर होता है।

डेंड्रफ दूर करने के लिएः बालों में डेंड्रफ यानी रूसी की समस्या से भी बहुत सी महिलाएं परेशान रहती हैं। इससे बाल कमजोर होकर झड़ने भी लगते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए शुद्ध नारियल का तेल या तिल का तेल इस्तेमाल करना कारगर है। आप शुद्ध जैतून का तेल गर्म करके भी लगा सकती हैं।

इन उपायों के अलावा मजबूत और खूबसूरत बालों के लिए लाइफस्टाइल और डाइट पर भी ध्यान देना होगा। ❁

मेडिकल एडवाइस
डॉ. माला श्रीवास्तव
सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट
सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली

मेनोपॉज के शुरुआती दिनों से कुछ महीने बाद तक महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करती हैं। ऐसे में परेशान न होकर राहत पाने के उपायों को अपनाना चाहिए। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मेनोपॉज के दौरान होने वाली प्रॉब्लम्स टेंशन न लें-राहत के उपाय अपनाएं

अगर आपकी उम्र 45 साल से ज्यादा हो चुकी है, आपको अनियमित पीरियड्स, अनिद्रा और रात को पसीना आने जैसी समस्याएं परेशान करती हैं तो यह मेनोपॉज का लक्षण हो सकता है। यह महिलाओं के जीवन का ऐसा दौर है, जब उनके शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन नामक हार्मोन का सीक्रीशन कम होने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप उनके पीरियड्स आना बंद हो जाते हैं। उम्र के इस दौर में महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, लेकिन सही जानकारी और जीवनशैली बदलाव लाकर इनसे बचा जा सकता है।

होने वाली शुरुआती समस्याएंः मेनोपॉज के शुरुआती दौर को पेरिमेनोपॉज कहा जाता है। इस दौरान सबसे बड़ी समस्या हॉट फ्लैशेस की होती है, जिसमें अचानक शरीर में गर्मी की लहर महसूस होती है, पसीना आता है और दिल की धड़कन तेज हो जाती है। यह रात में नाइट स्वेट्स के रूप में भी प्रकट होता है, जो नींद में बाधा डालता है। वेजाइनल ड्रायनेस एक और प्रमुख समस्या है, जिसमें वेजाइना में सूखापन और जलन होती है, जो सेक्स के दौरान दर्द का कारण बनती है। हार्मोनल बदलाव के कारण मूड स्विंग्स, चिड़चिड़ापन, उदासी और एकाग्रता में कमी भी देखी जाती हैं। कुछ महिलाओं को अनियमित पीरियड्स, सिरदर्द या जोड़ों में दर्द का अनुभव होता है। ये लक्षण कुछ महीनों से तीन-चार वर्ष तक रह सकते हैं। यदि मेनोपॉज समय से पहले होता है, तो ये लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं।

मेनोपॉज के बाद की समस्याएंः मेनोपॉज के बाद की अवधि पोस्टमेनोपॉज कहलाता है, जिसमें लक्षण कम हो सकते हैं, लेकिन स्वास्थ्य जोखिम बढ़ जाते हैं। एस्ट्रोजन की कमी के कारण हृदय रोग का खतरा बढ़ता है, क्योंकि यह हार्मोन रक्त वाहिकाओं को लचीला रखने और कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करने में मदद करता है। मेनोपॉज के बाद ऑस्टियोपोरोसिस भी हो सकता है, जिसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ता है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं की बोन डेंसिटी 25 प्रतिशत तक घट सकती है। खासतौर पर बैकबोन और हिप्स में दर्द होने की आशंका बढ़ जाती है। मेनोपॉज के बाद वेजाइनल ड्रायनेस और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) बढ़ सकते हैं। इसी वजह से मेनोपॉज के बाद कुछ महिलाओं में चिड़चिड़ापन, उदासी और डिप्रेशन जैसे लक्षण नजर आते हैं। ❁

इन बातों का रखें ध्यान

- मेनोपॉज से पहले अनियमित पीरियड्स, हल्की या कम ब्लीडिंग सामान्य बात लक्षण है, लेकिन जब कई दिनों तक हेवी ब्लीडिंग हो तो यह चिंताजनक है, ऐसी स्थिति में आपको बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।
- डाइट में मिल्क प्रोडक्ट्स को प्रमुखता से शामिल करें। इनमें मौजूद कैल्शियम से आपकी हड्डियों को मजबूती मिलेगी।
- अपने नियमित आहार में हर तरह की दाल, अंकुरित अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियों और मौसमी फलों को प्रमुखता से शामिल करें।
- प्रतिदिन सुबह आधे घंटे के लिए धूप में जरूर बैठें। सूरज की किरणों से मिलने वाला विटामिन-डी हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है।

प्रस्तुतिः विनीता

बिजली निगम ने ठेका रद्द होने के बाद नहीं की कर्मचारियों की व्यवस्था

कार्यकारी अभियंता के खिलाफ कर्मचारियों ने प्रदर्शन कर नौकरी बहाल करने की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एचपीसीडब्ल्यू यूनियन से जुड़े कर्मचारियों ने सोमवार को कार्यकारी अभियंता झज्जर के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया। यूनियन ने अधिकारियों पर लापरवाही का आरोप लगाते हुए कर्मचारियों की सुरक्षा और ठेका कर्मियों के भविष्य को लेकर गंभीर सवाल उठाए। प्रदर्शन में राज्य उपप्रधान बंसी लाल, केंद्रीय कमेटी सदस्य रविंद्र दलाल तथा सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के बहादुरगढ़ ब्लॉक प्रधान बिजेंद्र सैनी विशेष रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता यूनिट प्रधान उमेश कुमार ने की, जबकि मंच संचालन यूनिट सेक्रेट्री राकेश कुमार ने किया। वक्ताओं ने कहा कि इंपीरियल मेंटेनेंस कंपनी का ठेका समाप्त होने की जानकारी पहले से होने के बावजूद निगम ने समय रहते वैकल्पिक व्यवस्था नहीं की। ठेका रद्द होने के बाद अधीक्षक अभियंता द्वारा बुपनिया सहित अन्य उपमंडलों से कर्मचारियों का सिटी बहादुरगढ़ में तबादला कर मेंटेनेंस कार्य सौंप दिया गया, जिससे कर्मचारियों की सुरक्षा जोखिम में पड़ गई। यूनियन का कहना है कि बिजली कार्य वही कर्मचारी सुरक्षित ढंग से कर सकता है जिसे अपने क्षेत्र की पूरी जानकारी हो, अन्यथा दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। यूनियन ने आरोप लगाया कि ठेका समाप्त होने से 107 कर्मचारियों की नौकरी प्रभावित हुई है। उनकी बहाली, पुरानी पेंशन योजना लागू करने तथा उच्च न्यायालय के आदेशानुसार कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने की मांग की गई। प्रदर्शन में संदीप वत्स, दयानंद, कुलदीप, विनोद, शमशेर राणा, कृष्ण कुमार, विजय कुमार, राकेश सोलंकी, सुरेंद्र, ललित, अनिल कुमार, सतनारायण, दिनेश कुमार, सतीश कुमार, पावन यादव, संजय, अनुज, आरिफ खान, योगेश, गौरव, महेश, रविंद्र कुमार, मुकेश, दीपक वत्स, ऋषि प्रकाश, अरविंद, नवीन कुमार, चंद्रशेखर, प्रदीप, जेई बिरजू, अंकित, संदीप और दीपिका सहित अनेक कर्मचारी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। कार्यालय के गेट पर प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। धरना देकर प्रदर्शन करते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

एचकेआरएन में मर्ज करने का कर्मचारियों ने किया विरोध

बहादुरगढ़। डीसी रेट पार्ट-2 के कर्मचारियों की जबरन आईडी बनाकर एचकेआरएन में मर्ज करने का विरोध लगातार जारी है। सोमवार को एचएसईबी वर्कर यूनियन के बैनर तले बहादुरगढ़ बिजली निगम कार्यालय परिसर में विरोध जताया गया। कर्मचारियों ने करीब दो घंटे तक धरना प्रदर्शन कर जमकर नारेबाजी की। धरने की अध्यक्षता जेई लोकेश ने की, जबकि मंच संचालन अमित शर्मा ने किया। वक्ताओं ने कहा कि अगर समय रहते सरकार ने यह तुगलकी फरमान वापस नहीं लिया तो निगम को गंभीर परिणाम भुगतने होंगे। नवीन, राकेश, राजेश, मनोज, महेश, भूपेंद्र, रवींद्र, जितेंद्र, संदीप, धर्मराज, बंटी, मुकेश, प्रवीण जेई, जयपाल, बिजेंद्र, संजय, अतुल, सुमित आदि ने भी अपने विचार रखे।

व्यक्तित्व क्षमता व रुचि अनुसार कॅरियर का चुनाव करें छात्राएं : पाठक

झज्जर। करियर काउंसलिंग सत्र में छात्राओं को संबोधित करते हुए वक्ता।

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में सोमवार को कॅरियर काउंसलिंग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विशेष रूप से उपस्थित भारतीय सेना के ब्रिगेडियर डॉ. अशोक पाठक व ध्रुव भटनागर ने प्राचार्या डॉ. नीलम गर्ग के साथ मां सरस्वती को नमन किया। ब्रिगेडियर डॉ. अशोक पाठक ने ऑपरेशन सिंदूर से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी छात्राओं के साथ सांझा की। उन्होंने बताया कि ऑपरेशन सिंदूर में उच्च परिशुद्धता वाले हथियारों का प्रयोग किया गया था। उन्होंने छात्राओं को उनके व्यक्तित्व क्षमता और रुचियों के आधार पर सही कॅरियर पथ, उच्च शिक्षा और नौकरी के अवसरों बारे मार्गदर्शन प्रदान किया। ध्रुव भटनागर ने शिक्षा में डिजिटल साक्षरता का महत्व बताते हुए कहा कि यह पढ़ने, लिखने, तकनीकी कौशल और आलोचनात्मक सोच का उपयोग करके हमारी आगे बढ़ने की क्षमता का विकास करता है। इनके अलावा सक्षम ठाकुर ने छात्राओं से नौकरी के अनुबंध संबंधी फॉर्म भरवाए। इस मौके पर कॅरियर काउंसलिंग इंचार्ज डॉ. अनु बरवड़, डॉ. चित्रलेखा बंसल व डॉ. अनुपमा ने भी संबोधित किया।

पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने बढ़ते अपराध पर सरकार को घेरा

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने प्रदेश में बढ़ती आपराधिक वारदातों को लेकर भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि भाजपा शासन में अपराध चरम पर पहुंच चुका है और आम जनता खुद को असुरक्षित महसूस कर रही है। हाल ही में चोरी, लूट और हत्या की वारदातों की वजह से कानून-व्यवस्था पूरी तरह चरमराई हुई है। पूर्व विधायक ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी की सरकार अपराधियों पर अंकुश लगाने में विफल रही है। पुलिस व्यवस्था पर सवाल उठाते हुए उन्होंने कहा कि क्षेत्र में गश्त बढ़ाने और अपराधियों पर सख्त कार्रवाई करने की जरूरत है, ताकि लोगों में सुरक्षा का भरोसा कायम हो सके। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार केवल घोषणाएं कर रही है, जबकि जमीन पर हालात लगातार बिगड़ते जा रहे हैं।

राजेंद्र सिंह जून

भारतीय मजदूर संघ के कर्मचारियों का विरोध प्रदर्शन कल होगा

- आंदोलन को सफल बनाने के लिए किया बैठक का आयोजन

झज्जर। भारतीय मजदूर संघ द्वारा बुधवार को विरोध दिवस के रूप में राष्ट्रव्यापी आंदोलन आयोजित किया जाएगा। आंदोलन को सफल बनाने के लिए आंगनबाड़ी वर्कर्स एवं हेल्पर यूनियन की प्रदेशाध्यक्षा छोटा गहलोत की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। उन्होंने बताया कि इस विरोध प्रदर्शन में आंगनबाड़ी वर्कर्स और आंगनबाड़ी हेल्पर भी भाग लेगी। जिला मुख्यालय पर शांतिपूर्ण एवं लोकतांत्रिक ढंग से विरोध-प्रदर्शन, रैली एवं ज्ञापन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। विरोध प्रदर्शन के बाद डीसी के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन भेजा जाएगा। सभी संगठनों, यूनियनों एवं कार्यकर्ताओं से अपील की गई है कि वे इस राष्ट्रव्यापी आंदोलन में अधिक से अधिक संख्या में भाग लें, ताकि श्रमिक हितों की आवाज मजबूती से सरकार तक पहुंच सके। उनकी मुख्य मांगों में आंगनबाड़ी, आशा वर्कर्स, मिड-डे मील सहित अन्य योजना कर्मियों का मानदेय बढ़ाए जाने, न्यूनतम पेंशन एक हजार रुपये से बढ़ाकर 7 हजार 5 सौ रुपये प्रति माह करना, ईएसआईसी व ईपीएफ के अंतर्गत कवरेज की वेतन-सीमा बढ़ाकर अधिक श्रमिकों को सामाजिक सुरक्षा का लाभ दिया जाए। बोनस अधिनियम 1965 के अंतर्गत बोनस पात्रता सीमा वर्तमान वेतन स्तर के अनुरूप बढ़ाई जाए। योजना कर्मियों एवं ठेका श्रमिकों नियमितीकरण किया जाए। सामान्य भर्ती पर लगे प्रतिबंध को हटाकर रोजगार की गारंटी व सेवा सुरक्षा सुनिश्चित किए जाने की मांग शामिल हैं।

झज्जर। बैठक में उपस्थित आंगनबाड़ी वर्कर्स को संबोधित करते हुए प्रदेशाध्यक्षा छोटा गहलोत। फोटो : हरिभूमि

न्यूज डायरी

अभिभावकों ने ली बच्चों के परीक्षा परिणाम की जानकारी

झज्जर। एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को पीरियोडिक टेस्ट 4 के परिणाम को लेकर प्री नर्सरी से ग्यारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए पीटीएम का आयोजन किया गया। स्कूल प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि अभिभावकों ने शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम की जानकारी ली। इस दौरान अभिभावकों द्वारा बच्चे की पढ़ाई को लेकर सुझाव भी दिए गए जिन्हें शिक्षकों द्वारा नोट कर लिया गया। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने अभिभावकों के साथ पीटीएम की सार्थकता पर अपने विचार साझा किए। स्कूल डायरेक्टर जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया, भविष्य दहिया, एचओडी रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव, डीपीई अमित लोहचब, विशाल, म्यूजिक टीचर जितेंद्र व आर्ट टीचर रितिका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

एसडीएम ने समाधान शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं

बेरी। वीरवार को आयोजित समाधान शिविर में एसडीएम रेणुका नांदल ने लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने संबंधित विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए कि जो शिकायतें दोबारा खुली हैं, उनके कारणों की जांच की जाए और उनका गुणवत्तापूर्ण निपटान किया जाए। उन्होंने कहा कि विभागाध्यक्ष स्वयं ऐसी शिकायतों पर संज्ञान लें और शिकायतकर्ता की संतुष्टि को ध्यान में रखते हुए समाधान करवाएं, ताकि वही शिकायत दोबारा न खुले। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर को केवल औपचारिकता न मानते हुए जनसेवा का माध्यम समझें और हर शिकायत का समयबद्ध व स्थायी समाधान सुनिश्चित करें।

पेयजल आपूर्ति और अवैध कब्जे हटवाने की रखी मांग

झज्जर। सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में एडीसी जगनिवास ने नागरिकों की समस्याएं सुनी और सभी विभागाध्यक्षों को निर्देश देते हुए कहा कि नागरिकों की समस्याओं का प्राथमिकता के साथ शीघ्र समाधान करें। शिविर में नागरिकों ने पेयजल आपूर्ति, सीवरेज सिस्टम दुरूस्त करवाना, नई पाइप लाइन बिछवाने, परिवार की आय दुरूस्त करवाने, बीपीएल कार्ड, अवैध कब्जे हटवाने बारे एवं विभिन्न सामाजिक पेंशन बनवाने से संबंधित शिकायतें रखी। एडीसी ने कहा कि समाधान शिविर आमजन और प्रशासन के बीच संवाद का एक सशक्त माध्यम है। ऐसे शिविरों से न केवल लोगों को एक स्थान पर प्रशासनिक सेवा मिलती है, बल्कि शिकायतों का समाधान भी तत्परता से हो पाता है।

स्वयंसेवकों ने बनाया मानव पिरामिड महाविद्यालय परिसर की साफ-सफाई की

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एक एवं दो द्वारा आयोजित सात दिवसीय शिविर के चौथे दिन की शुरुआत प्रार्थना व व्यायाम के साथ हुई। कार्यक्रम अधिकारी डॉ. शिवानी व डॉ. सवीन ने बताया कि इसके उपरांत डॉ. वीरेंद्र ने स्वयंसेवकों के बीच शारीरिक खेल गतिविधियों का आयोजन कराया। इसमें स्वयंसेवकों की रस्साककशी जहां आकर्षण का केंद्र रही वहीं स्वयंसेवकों ने मानव पिरामिड का प्रभावशाली प्रदर्शन कर सभी का ध्यान आकर्षित किया। इस दौरान स्वयंसेवकों द्वारा देशभक्ति पर आधारित समूह गीत भी प्रस्तुत किया। इसके अलावा स्वच्छता अभियान चलाकर विद्यालय परिसर की साफ-सफाई करते हुए भी स्वयंसेवकों द्वारा श्रमदान किया गया। इस मौके पर राजेश कुमार, ओमबीर, नितिन व प्रियंका सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

टायर पंक्चर होने पर खड़ी बारात की बस को ट्रक ने मारी टक्कर, चार घायल

- गांव बुपनिया के निकट केएमपी एक्सप्रेस-वे पर हादसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

गांव बुपनिया के निकट केएमपी एक्सप्रेस-वे पर बस और ट्रक की टक्कर हो गई। हादसे में बस में सवार चार युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। उन्हें पीजीआई रोहतक में भर्ती कराया गया है। हादसे के लिए ट्रक चालक को जिम्मेदार ठहराया गया है। पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। घायलों की पहचान योगेश, सुनील, दीपक व कन्हैया के रूप में हुई है। ये उत्तर प्रदेश के मथुरा के रहने वाले हैं। जानकारी के अनुसार, यूपी से एक बस दिल्ली में आयोजित शादी में आई थी। बस में ये चारों युवक भी अपने रिश्तेदारों व परिचितों के साथ थे। शादी संपन्न होने के बाद बस केएमपी के रास्ते के लिए चल दी। बताते हैं कि जब बुपनिया के निकट बस पहुंची तो अगले टायर में पंक्चर हो गया। बस सड़क किनारे लगाकर टायर बदला जा रहा था। इसी दौरान पीछे से एक हिमाचल नंबर के ट्रक ने बस को टक्कर मार दी। इस दौरान पिछली सीट पर बैठे योगेश, सुनील, दीपक व कन्हैया आदि बुरी तरह से घायल हो गए। जैसे तैसे इन्हें बस से निकाला गया और बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल ले जाए गए। यहां से इन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया गया। सूचना पाकर बादली थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। इस संबंध में ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

रेलवे फाटक पर ट्राले ने आगे खड़े ट्राले को मारी टक्कर, लगा जाम

झज्जर। रविवार की देर रात ग्वालिसन मार्ग स्थित रेलवे फाटक के नजदीक दो ट्राले आपस में जा टकराए। लोगों का कहना है कि रात करीब ढाई बजे जब फाटक बंद होने पर वाहनों की कतार लगी थी। ऐसे में साल्हावास का नवीन भी अपने ट्राले को खड़ा करके फाटक खुलने का इंतजार कर रहा था। उसी दौरान तेज गति से आ रहे यूपी निवासी संदीप ने अपने ट्राले से नवीन के ट्राले में टक्कर मार दी। टक्कर लगने से उसका ट्राला बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। गणीमत यह रही कि दोनों चालकों में से किसी को भी चोट नहीं आई। लेकिन देर रात हुए इस हादसे के बाद वाहनों की लंबी कतारें लग गई। दोपहर को जब पुलिस को सूचना मिली तो उन्होंने क्षतिग्रस्त हुए ट्रालों को सड़क किनारे करवाकर यातायात व्यवस्था सुचारू कराई गई।

सुरेहती गांव के नीमनाथ मंदिर में कुश्ती महाकुंभ एक मार्च को

- पहली इनामी कुश्ती के विजेता पहलवान को 1 लाख 51 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी

झज्जर। क्षेत्र के गांव सुरेहती में आगामी एक मार्च को दादा नीमनाथ मंदिर परिसर में 47वें वार्षिकोत्सव का आयोजन किया जाएगा। ग्रामवासी राजबीर रोहिल्ला ने बताया कि वार्षिकोत्सव के दौरान जहां देशी घी का विशाल भंडारे का आयोजन होगा वहीं कुश्ती महाकुंभ का आयोजन भी होगा। कुश्ती महाकुंभ में पहली इनामी कुश्ती के विजेता पहलवान को 1 लाख 51 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। दूसरी कुश्ती के विजेता को एक लाख रुपये तथा तीसरी कुश्ती के विजेता को 71 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि से सम्मानित किया जाएगा। इसके अलावा अनेक छोटी व बड़ी कुश्तियां भी शामिल रहेंगी।

शिविर में 170 लोगों ने उठाया चिकित्सा सुविधाओं का लाभ

झज्जर। कैंप में मुख्यातिथि नप चेयरमैन को पुष्पगुच्छ भेंट करते हुए एनजीओ पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सर्वोदय जनहित समाज कल्याण एनजीओ द्वारा क्षेत्र के गांव खेड़ी खुम्मार में हेल्थ चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। कैंप में मुख्यातिथि के रूप में नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी उपस्थित रहे। कैंप की शुरूआत करते हुए उन्होंने कहा कि लोगों को इस प्रकार के शिविरों का लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने संस्था द्वारा किए गए इस कार्य की सराहना की। कैंप में मैक्स हॉस्पिटल दिल्ली की चिकित्सकीय टीम द्वारा लोगों की बीपी, शुगर, पीएफटी व अन्य रोगों की जांच की गई। कैंप में 170 लोगों ने चिकित्सकीय सेवाओं का लाभ उठाया। इस मौके पर नगर पार्षद जयपाल सिंह बांगड़, एनजीओ के अध्यक्ष प्रदीप शर्मा, सूरजभान सैनी, कौशल्या वर्मा, निरंजन सेठी, महेंद्र, अनिल, देवेंद्र यादव, रामावतार, सूबेदार राकेश यादव, रमेश मल्हान, दिनेश वशिष्ठ, जयपाल यादव, अमित सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा को लेकर यातायात नियम समझाए

बहादुरगढ़। गांव लोवा खुर्द स्थित जेसी लॉ कॉलेज में सोमवार को डायल 112, सड़क सुरक्षा, चाइनीज मांझा तथा नशा मुक्ति विषयों पर एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता पहुंचे एसआई सत्यप्रकाश सिंह ने विद्यार्थियों को कानून, सुरक्षा और सामाजिक जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक किया। एसआई सत्यप्रकाश सिंह ने बताया कि आपात स्थिति में डायल 112 सेवा आमजन के लिए त्वरित सहायता का माध्यम है। किसी भी दुर्घटना, अपराध या आपातकालीन स्थिति में तुरंत 112 पर कॉल कर पुलिस सहायता प्राप्त की जा सकती है। सड़क सुरक्षा पर बोलते हुए उन्होंने हेलमेट और सीट बेल्ट के अनिवार्य उपयोग, ओवरस्पीडिंग से बचने, नशे की हालत में वाहन न चलाने तथा ट्रैफिक नियमों का पालन करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि छोटी सी लापरवाही बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है, इसलिए हर व्यक्ति को जिम्मेदार नागरिक बनना चाहिए। चाइनीज मांझे के दुष्प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए एसआई ने बताया कि यह मांझा न केवल पक्षियों बल्कि दोपहिया वाहन चालकों के लिए भी घातक साबित हो रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने और समाज में नशा विरोधी अभियान को मजबूत करने का आह्वान किया।

सूचना

मैं, अजय कुमार पुत्र श्री नारायण दत्त निवासी 25/124, बोम्बे वाली गली, बहादुरगढ़ जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरा पुत्र शिवम् मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल समत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, पप्पू कुमार (Pappu Kumar) उर्फ विश्वनाथ कुमार (Vishwanath Kumar) पुत्र श्री दुख प्रसाद (Dukhh Prasad) उर्फ दुखित सह (Dukhit Sah) निवासी बत्स कालोनी लाईन पार बहादुरगढ़ जिला झज्जर हाल निवासी वार्ड नं. 1, पोखर मिर्जापुर, टोले पमरा पो. राघोपुर बखरी, मिर्जापुर सितामढ़ी बिहार-843302 बयान करता हूं कि मैंने अपना जीवन बीमा पालिसी नं. 174527814 के तहत करवा रखा है। जिसमें मेरा व मेरे पिता का नाम पप्पू कुमार (Pappu Kumar) पुत्र श्री दुख प्रसाद (Dukhh Prasad) व मेरी जन्म तिथि 28-12-1980 दर्ज है तथा मेरी आईडी में मेरा व मेरे पिता का नाम विश्वनाथ कुमार (Vishwanath Kumar) पुत्र श्री दुखित सह (Dukhit Sah) व मेरी जन्म तिथि 01-01-1981 दर्ज है पप्पू कुमार (Pappu Kumar) पुत्र श्री दुख प्रसाद (Dukhh Prasad), मेरी जन्म तिथि 28-12-1980 तथा विश्वनाथ कुमार (Vishwanath Kumar) पुत्र श्री दुखित सह (Dukhit Sah) व मेरी जन्म तिथि 01-01-1981 दर्ज ये दोनों नाम व जन्म तिथि एक ही व्यक्ति हैं और वह मैं स्वयं हूं।

LOST & FOUND

I, Balbir Sharma S/o Chandi Ram Sharma R/o H.No. 140 Ward No.13, Gali No. 1, Anand Nagar, Bahadurgarh Distt Jhajjar declare that I have lost my Registry no 3333 dated 04-02-1991 in main bazar Bahadurgarh somewhere on 13-02-2026. If anyone finds it please contact me my above address.

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में अंतरसदनीय कंप्यूटर प्रश्नोत्तरी

कलाम सदन प्रथम और अटल सदन दूसरे स्थान पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित विजेता प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

- एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया और सचिव हेमंत गुलिया ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में सोमवार को अंतरसदनीय कंप्यूटर प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी में दूसरी से पांचवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस प्रतियोगिता में उपप्राचार्या नीलम कुमारी ने निर्णायक की भूमिका निभाई। कंप्यूटर अध्यापिका पूजा देवी ने बताया कि अंतरसदनीय प्रतियोगिता में कलाम सदन की टीम से कुंज, वंशिका, रिक्षित व पीयूष ने 64 अंक लेकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। अटल सदन की टीम सेजल, गर्विका, मानसी व यक्षिका ने 54 अंक लेकर द्वितीय, रमन सदन की टीम के नमन, रिद्धि, परिणिति व आदित्य ने 53 अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया जबकि पटेल सदन को सांत्वना पुरस्कार से संतोष करना पड़ा। एचडी ग्रुप सचिव विशाल नेहरा ने विद्यार्थियों से कहा कि आधुनिक युग कंप्यूटर का युग है। इसकी बेसिक जानकारी अति आवश्यक है। चार्ल्स बैबेज को कंप्यूटर का जनक कहा जाता है, जिसने इस मशीन का अविष्कार करके मनुष्य के कार्यों को और भी आसान कर दिया है। एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया और सचिव हेमंत गुलिया ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

खबर संक्षेप

स्मैक के साथ युवक को किया गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नारकोटिक सेल ने स्मैक सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहाचन शिवम के रूप में हुई है। उसे बराही रोड से काबू किया गया। आरोपी से 2.22 ग्राम स्मैक बरामद हुई। उसके खिलाफ लाइनपार थाने में केस दर्ज किया गया है।

राठी और दलाल की श्रद्धांजलि सभा कल

बहादुरगढ़। इंडियन नेशनल लोकदल के पूर्व प्रदेशाध्यक्ष स्व. नफे सिंह राठी व जयकिशन दलाल की दूसरी पुण्यतिथि पर बुधवार 25 फरवरी को नजफगढ़ रोड स्थित राठी फार्म हाउस में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी इनेलो के शहरी अध्यक्ष अनिल मदान ने दी है। उन्होंने बताया कि स्व. नफे सिंह राठी व स्व. जयकिशन दलाल को श्रद्धांजलि देने के लिए इस सभा में काफी लोग पहुंचेंगे।

सरेआम सट्टा खाईवाली करता युवक पकड़ा

बहादुरगढ़। पुलिस की एवीटी सेल ने सरेआम सट्टा खाईवाली के आरोप में एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रवींद्र निवासी जाखोदा के रूप में हुई है। आरोप है कि वह पुराने बस अड्डे के निकट मेट्रो स्टेशन के नीचे सट्टा खाईवाली कर रहा था। इसी दौरान पीएसआई जितेंद्र की टीम ने उसको काबू किया। आरोपी के पास से दस हजार रुपये बरामद हुए। उसके खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है।

21 विद्यार्थियों का असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर चयन

रोहतक। महर्षि दयानंद विवि के जूलॉजी विभाग के लिए गर्व का क्षण है। विभाग के 21 विद्यार्थियों का हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित परीक्षा में असिस्टेंट प्रोफेसर पद पर चयन हुआ है। जूलॉजी विभागाध्यक्ष प्रो. मीनाक्षी शर्मा ने चयनित अभ्यर्थियों को बधाई दी है।

बामड़ोली में नशे के खिलाफ रैली निकालकर किया जागरूक

नेहा सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका घोषित की नाटक से बेटी बचाओ का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा गांव बामड़ोली में आयोजित सात दिवसीय शिविर का समापन हर्षोल्लास के साथ हुआ। अंतिम दिन की शुरुआत स्वयंसेविकाओं ने योगाभ्यास से की। प्रथम सत्र में समाजसेवी सत्येंद्र दहिया और शिक्षाविद् एवं मानवाधिकार कार्यकर्ता संजीव शर्मा ने युवाओं से नशा मुक्ति अभियान में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। नशा मुक्त भारत विषय पर रैली को सत्येंद्र दहिया, संजीव शर्मा और महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

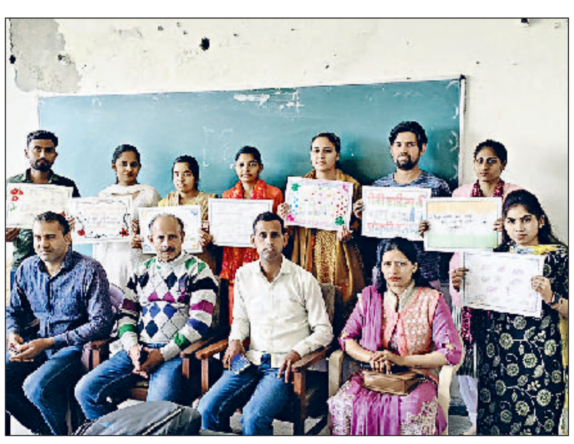
स्वयंसेविकाओं ने गांव की गलियों में रैली निकालकर और नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से ग्रामीणों को नशा मुक्ति, बेटी बचाओ, पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। सायंकालीन सत्र में कॉलेज प्रधान सत्यनारायण अग्रवाल मुख्य अतिथि रहे। उप प्रधान पवन जैन, महासचिव सुरेश अग्रवाल और आशु अग्रवाल विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। समापन अवसर पर बीएड प्रथम वर्ष की तन्नू, ईशा रानी, नेहा और आभा ने हरियाणवी नृत्य तथा सुषमा ने पंजाबी नृत्य प्रस्तुत किया। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने सफल आयोजन के लिए कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अन्नू शर्मा को बधाई दी और सभी प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र प्रदान किए। प्रथम वर्ष की नेहा को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेविका घोषित कर ट्रॉफी से सम्मानित किया गया। उप प्रधान पवन जैन और महासचिव सुरेश अग्रवाल ने स्वयंसेविकाओं को 2100-2100 रुपये प्रोत्साहन राशि भी प्रदान की।

बहादुरगढ़। कैंप समापन पर अतिथियों व शिक्षकों के साथ छात्राएं।

डिजिटल साक्षरता व स्टार्टअप पर किया जागरूक

बहादुरगढ़। छारा में स्थित चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. सविता पूनिया के मार्गदर्शन में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर के चौथे दिन विविध ज्ञानवर्धक गतिविधियों का आयोजन किया गया। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र छारा से आईं डॉ. रीना ने स्वयंसेवकों को योगाभ्यास कराया और नियमित अभ्यास के शारीरिक व मानसिक लाभों पर प्रकाश डाला। मुख्य सत्र में राजकीय महिला महाविद्यालय रोहतक के डॉ. भूपेंद्र ने डिजिटल लिटरेसी एवं आर्थिक विकास विषय पर व्याख्यान दिया। वक्ता ने डिजिटल तकनीक को समकालीन प्रगति का आधार बताते हुए ऑनलाइन बैंकिंग, डिजिटल भुगतान, ई-गवर्नेंस और डिजिटल उद्यमिता के माध्यम से रोजगार की संभावनाओं पर चर्चा की तथा सुरक्षित डिजिटल व्यवहार पर बल दिया। दोपहर के सत्र में नेकी राम शर्मा राजकीय महाविद्यालय के एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. जसबीर ने स्टार्टअप आइडियाज फॉर विकसित भारत विषय पर मार्गदर्शन दिया।

एआई में कॅरियर की संभावनाओं पर डाला प्रकाश



झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टाफ सदस्यों के साथ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- समूह चर्चा में रोबिन व स्लोगन लेखन में राजेश ने पाया पहला स्थान

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस क्लब के तत्वावधान में रक्तदान शिविर, महिला प्रकोष्ठ में एआई पर विस्तार व्याख्यान, कंप्यूटर विज्ञान विभाग में समूह चर्चा और हिंदी एवं संस्कृत परिषद् द्वारा स्लोगन लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। गतिविधियों की अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पूनिया ने की। रक्तदान शिविर का आयोजन यूथ रेडक्रास क्लब प्रभारी प्राध्यापक अशोक कुमार और हर्षिता शर्मा ने किया। विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। डॉक्टर रूचि मित्तल ने एआई उद्योग में कॅरियर की संभावनाओं, आवश्यक तकनीकी एवं सॉफ्ट स्किल्स तथा जनरेटिव एआई की कार्यप्रणाली को सरल उदाहरणों से समझाया। उन्होंने बताया कि डेटा साइंस, मशीन लर्निंग, एआई रिसर्च, प्रॉम्प्ट इंजीनियरिंग और एआई एथिक्स जैसे क्षेत्रों में अपार अवसर हैं। उन्होंने एआई में कॅरियर बनाने के लिए चैटजीपीटी, जेमिनी, परप्लेक्सिटी, एमआईटी न्यूज, लिंक्डइन, वेलफाउंड तथा एआई मीट-अप्स जैसे टूल्स के बारे में भी जानकारी दी। वहीं प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित हुआ। समूह चर्चा में रोबिन ने पहला, रुचि ने दूसरा तथा हर्ष ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। हिंदी एवं संस्कृत साहित्य परिषद के तत्वावधान में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें राजेश ने पहला, तमन्ना ने दूसरा स्थान प्राप्त किया।

जेएनवी कलोई में बास्केटबॉल कोर्ट का किया उद्घाटन

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित खिलाड़ी, स्कूल स्टॉफ सदस्य एवं रिलायंस प्रतिनिधि।

रिलायंस फाउंडेशन और मॉडल इकोनॉमिक टाउनशिप लिमिटेड ने करवाया निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव कलोई स्थित पीएमश्री जवाहर नवोदय विद्यालय में खेल सुविधाओं को बढ़ावा देने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाया गया है। विद्यालय परिसर में रिलायंस फाउंडेशन और मॉडल इकोनॉमिक टाउनशिप लिमिटेड द्वारा नवनिर्मित आधुनिक बास्केटबॉल कोर्ट का उद्घाटन किया गया। मुख्यातिथि व सीएसआर विभाग प्रमुख रिटायर्ड लेफ्टिनेंट कर्नल रोमेल राज्याण द्वारा रिबन काटकर उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर उनके साथ रिलायंस की सीएसआर टीम से लोकेश कापसे डिप्टी जनरल मैनेजर और राजकंवर पंघाल सीनियर एग्जीक्यूटिव भी उपस्थित रहे। प्राचार्य राजेश गुप्ता ने कहा कि इस कोर्ट के बनने से ग्रामीण परिवेश के प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा निखारने का एक बेहतरीन मंच मिलेगा। इस दौरान विद्यार्थियों के बीच एक प्रदर्शनी मैच भी खेला गया।

गोशालाओं को नस्ल सुधार का केंद्र बनाना होगा : श्रवण कुमार

झज्जर। गोशालाओं को नस्ल सुधार का केंद्र बनाने के लिए समाज के हर वर्ग का सहयोग आवश्यक है। सरकार इस दिशा में हर संभव मदद के लिए पूरी तरह तैयार है। यह बात हरियाणा गो सेवा आयोग के अध्यक्ष श्रवण कुमार गर्ग ने अधिकारियों व गोशाला प्रबंधकों की बैठक को संबोधित कर करते हुए कही।

उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में गो नस्ल और फसल को बचाना सबसे बड़ी आवश्यकता है। इसके लिए प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देना होगा, जिससे न केवल खेती की लागत कम होगी बल्कि पर्यावरण संरक्षण को भी बल मिलेगा। उन्होंने अधिकारियों से आह्वान किया कि प्राकृतिक खेती को प्रोत्साहित करने के लिए किसानों और गोशाला संचालकों को जागरूक किया जाए। उन्होंने गांव खरमाण स्थित गोकुल फार्म का दौरा कर नस्ल सुधार संबंधी गतिविधियों का निरीक्षण किया। उन्होंने गोशालाओं को राहत देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण घोषणा करते हुए कहा कि प्रत्येक पंजीकृत गोशाला को प्रति एक हजार गाय पर एक ई-रिक्शा उपलब्ध कराई जाएगी।

> प्राकृतिक खेती को प्रोत्साहित करने के लिए किसानों को जागरूक किया जाए।

कार्यकर्ता ही कांग्रेस पार्टी की रीढ़ : सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा सोमवार को बहादुरगढ़ में पहुंचे और कई समाजिक कार्यक्रमों में शिरकत की। वार्ड-5 में कांग्रेस नेता अरुण खत्री के निवास पर पहुंचकर खत्री परिवार की बेटी के वैवाहिक कार्यक्रम पर परिवार को शुभकामनाएं दीं। वहीं लाइनपार में ही कांग्रेस नेता संदीप दहिया के निधन पर शोक जताया तथा अनाज मंडी में स्व. श्रीकृष्ण लाल गोयल के निधन पर परिवार को सांत्वना दीं।

उधर, सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा के निवास पर पहुंचने पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता उमेद सिंह खत्री, कांग्रेस नेता अरुण खत्री ने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर तथा समर्थकों ने उनका फूल-मालाएं पहनाकर भव्य स्वागत किया। इस मौके पर सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने कहा कि कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ होते हैं। अरुण खत्री एक मेहनती, ऊर्जावान और जुझारू कार्यकर्ता हैं, जो लंबे समय से कांग्रेस पार्टी की नीतियों और विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं। संगठन के प्रति उनकी निष्ठा और जनता के बीच उनकी सक्रियता सराहनीय है। सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने अरुण खत्री के चाचा देवेंद्र खत्री की सुपुत्री मुस्कान खत्री के विवाह पर खत्री परिवार को बधाई दी। साथ ही बेटी मुस्कान के सुखद दांपत्य जीवन की शुभकामनाएं दीं।

इस अवसर पर उमेद सिंह खत्री, अनिल खत्री, शैलेश खत्री, विकास खत्री, अचल खत्री, आशु, कुणाल खत्री, युग, जतिन, कमला, कविता, सरोज दहिया, सुमन, गीता ड्रोलिया, अमित अहलावत, सन्नी, कुलविंदर, बिट्टू डावला, नवदीप, सुखबीर आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। खत्री व उनके परिवार के साथ सांसद दीपेंद्र हुड्डा।

घुटनों के ढीले या संक्रमित जॉइंट को नजरअंदाज न करें : डॉ. साइमन

> रिविजन जॉइंट रिप्लेसमेंट से घुटना प्रत्यारोपण की सफलता की बढ़ी उम्मीद

बहादुरगढ़। बढ़ती उम्र के साथ सक्रिय और दर्द-मुक्त जीवन की चाह के कारण घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी में तेजी आई है। विशेषज्ञों के अनुसार कृत्रिम जॉइंट का सर्वाइवल रेट लगभग 90 प्रतिशत मरीजों में 20 वर्ष से अधिक रहता है, लेकिन बढ़ती सर्जरी संख्या के साथ कुछ मामलों में जटिलताएं भी सामने आती हैं। ऐसे में रिविजन जॉइंट रिप्लेसमेंट नई उम्मीद बनकर उभरा है। मैक्स सुपर स्पेशलिटी होस्पिटल के के रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट्स एवं ऑर्थोपेडिक्स विभाग के सीनियर डायरेक्टर डॉ. साइमन थॉमस ने कहा कि जॉइंट फेल होने के प्रमुख कारणों में इंफेक्शन, इम्प्लांट का ढीलापन, अस्थिरता और चोट शामिल हैं। शुरुआती संकेतों में चलने की शुरुआत में दर्द, लंगड़ापन, असामान्य आवाज और मूवमेंट में कमी देखी जा सकती है। समय पर एक्स-रे, ब्लड टेस्ट या अन्य स्कैन से समस्या की पुष्टि की जाती है। ढीले या संक्रमित जॉइंट को नजरअंदाज करना हड्डी को नुकसान पहुंचा सकता है। जरूरत पड़ने पर एक-स्टेज या दो-स्टेज रिविजन सर्जरी की जाती है। आधुनिक इम्प्लांट, उन्नत तकनीक और रोबोटिक सहायता से ये सर्जरी अधिक सुरक्षित और प्रभावी हुई हैं। सही समय पर उपचार से मरीज दोबारा सामान्य, सक्रिय और दर्द-मुक्त जीवन जी सकते हैं।

ग्रुप के 300 से अधिक धावकों ने हिस्सा लिया

दिल्ली व पंजाब में छाए बीआरजी के धावक

- दौड़ की शुरुआत जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम के गेट नंबर-14 से हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राजधानी में हुई न्यू दिल्ली मैराथन में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के धावकों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। ग्रुप के 300 से अधिक धावकों ने विभिन्न वर्गों में हिस्सा लिया, जिनमें 140 ने पूर्ण मैराथन सफलतापूर्वक पूरी की। दौड़ की शुरुआत जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम के गेट नंबर-14 से हुई। तीन घंटे से कम समय में दौड़ पूरी कर सनी और राकेश सरन ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

चार घंटे से कम समय में देवेंद्र किशोर प्रसाद, शलभ खरे, विजय, एंटनी, पुष्कर, रामाकांत, कांता साहू, डीके शर्मा और संदीप शर्मा रहे। वहीं रजत कौशिक, विजय दहिया, संजय भगत, वैभव, अतुल एस. श्रीवास्तव, नवीन आर.के. मोर और कौशल शर्मा ने पांच घंटे के भीतर मैराथन पूरी की। 21 किमी वर्ग में विजेंद्र, रवींद्र दहिया, सत्यवान डागर, नवनीत दलाल, रचित, संदीप, आकाश, मेजर कुलवंत, विकास राठी, नीरज डाबस, नरेश, परमेश गुप्ता और महेश चंद ने 90 मिनट के अंदर फिनिश लाइन पार कर फिटनेस का परिचय दिया। वहीं10 किमी में डॉ. किरण छिल्लर और सुनील सिकरी ने भी सफल भागीदारी दर्ज की। आयोजकों ने समूह को उत्कृष्ट सहभागिता के लिए विशेष स्मृति-चिन्ह प्रदान किया।

पंजाब में आयोजित बॉर्डर मैराथन में भी परचम

पंजाब में आयोजित दी बॉर्डरमैन मैराथन में भी बीआरजी के धावकों ने प्रभावशाली प्रदर्शन किया। सीमा रावत ने अपनी पहली 42 किमी दौड़ में द्वितीय स्थान हासिल कर 75 हजार का नकद पुरस्कार जीता। ब्रह्म प्रकाश मान और गुलाब सिंह ने भी बेहतरीन समय दर्ज किया। धर्मवीर ने 21 किमी, नरेंद्र जांगड़ा व राजपाल ने 10 किमी तथा किरण नरूला ने 21 किमी अमृत कौर और रोहतास ने सफलतापूर्वक दौड़ पूरी की। समूह के संस्थापक दीपक छिल्लर के अनुसार, इतनी बड़ी भागीदारी इस बात का संकेत है कि बहादुरगढ़ तेजी से फिटनेस गतिविधियों का केंद्र बन रहा है।

खबर संक्षेप

हवन कर बेहतर परीक्षा परिणाम की कामना की

बहादुरगढ़। वैश्य कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में बोर्ड कक्षाओं की छात्राओं की सफलता की कामना के लिए हवन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ हुआ। इस अवसर पर विद्यालय के संचालक एसके अग्रवाल, प्रिंसिपल अंजू अग्रवाल, समस्त शिक्षकगण तथा बोर्ड कक्षाओं की छात्राएं उपस्थित रहीं। हवन के दौरान छात्राओं ने पूरे उत्साह और श्रद्धा के साथ मंत्रोच्चारण किया तथा आहुति अर्पित की। कार्यक्रम के अंत में प्रसाद वितरण किया गया और शांतिपाठ के साथ आयोजन का समापन हुआ। प्रिंसिपल व तमाम शिक्षकों ने सभी छात्राओं को उज्ज्वल भविष्य एवं उत्कृष्ट सफलता के लिए शुभकामनाएं दीं।

शिक्षक अशोक ढोरिया को मिला सम्मान

झज्जर। जिले के शिक्षक अशोक कुमार ढोरिया को साहित्य क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन पर निराला हरियाणा साहित्य रत्न सम्मान से सम्मानित किया गया है। उन्हें यह सम्मान कलानौर में आयोजित पुस्तक लोकार्पण एवं सम्मान समारोह में प्रदान किया गया। अशोक कुमार ढोरिया ने बताया कि निराला साहित्यिक कला मंच रोहतक, हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी पंचकूला द्वारा सती भाई साईं दास कलानौर में आयोजित समारोह में साहित्य अकादमी के निदेशक धर्मदेव विद्यार्थी व मुख्यातिथि प्रोफेसर डॉक्टर सौरभ पांडेय द्वारा दिया गया।

छात्रों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया

बहादुरगढ़। सूर्य नमस्कार अभियान के तहत सोमवार को डाबोदा खुर्द स्थित महाराजा सूरजमल स्कूल में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान योग शिक्षिका रेणु सिंधु ने विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का विधिवत अभ्यास करवाया और इसके शारीरिक व मानसिक लाभों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नियमित सूर्य नमस्कार से शरीर स्वस्थ, मन एकाग्र और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इस अवसर पर स्कूल के प्रिंसिपल डॉ. उमेश छिकारा, वाइस प्रिंसिपल मुकेश रानी सहित तमाम शिक्षकों व विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

जसबीर सैनी ने मंत्री विज का हालचाल जाना

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद एवं राष्ट्रीय सैनी सभा के प्रदेश अध्यक्ष जसबीर सैनी साथियों सहित अंबाला कैंट में पहुंचे। वहां उन्होंने कैबिनेट मंत्री अनिल विज का हालचाल जाना और उनके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की। जसबीर सैनी ने कहा कि मंत्री विज के साथ लाखों लोगों की दुआएं हैं। वे सदैव जनता के बीच रहकर उनकी समस्याओं के समाधान के लिए तत्पर रहते हैं। बकौल सैनी, मंत्री अनिल विज ने आगंतुकों का आभार व्यक्त करते हुए विश्वास दिलाया कि वे शीघ्र स्वस्थ होकर पहले की तरह जनसेवा में सक्रिय होंगे। उन्होंने कार्यकर्ताओं से क्षेत्र की समस्याओं से अवगत कराने का आग्रह भी किया। इस मौके पर जिला अध्यक्ष लक्ष्मण सैनी, राजपाल सैनी, साहिल गर्ग, सत्यवान चेयरमैन, सुनील कुमार, पवन सिंगला, जयप्रकाश गर्ग, पुनीत कुमार और नीरज सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

छात्राओं को परीक्षा के लिए किया प्रेरित

बहादुरगढ़। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को दसवीं कक्षा की आगामी बोर्ड परीक्षा में शामिल होने वाली 134 छात्राओं के लिए आशीर्वाद समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करना और उन्हें आत्मविश्वास के साथ परीक्षा के लिए प्रेरित करना था। शिक्षा विभाग की सेवानिवृत्त संयुक्त निदेशक सुनीता रुहिल ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की, जबकि शिक्षाविद राजबीर दहिया विशिष्ट अतिथि रहे। समारोह की अध्यक्षता विद्यालय की प्रिंसिपल प्रवीण दहिया ने की। इस अवसर पर छात्राओं को उनके प्रवेश पत्र वितरित किए गए तथा विद्यालय की ओर से पेपर बोर्ड और स्टेशनरी सामग्री भेंट की गई। मुख्य अतिथि सुनीता रुहिल ने छात्राओं का उत्साहवर्धन करते हुए सफलता के लिए आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच को जरूरी बताया। राजबीर दहिया ने कहा कि निरंतर परिश्रम, शिक्षकों के मार्गदर्शन और अभिभावकों के सहयोग से निश्चित रूप से श्रेष्ठ परिणाम हासिल किए जा सकते हैं। प्रिंसिपल प्रवीण दहिया ने छात्र जीवन में अनुशासन को सफलता की कुंजी बताया। समारोह में राकेश, रेणू, शीतल, पुनीता, राजेश, अंजू, सुमन, नीलम, सुनीता, सुदेश, पूनम, ममता और नीतू सहित अन्य शिक्षिकाएं उपस्थित रहीं।