हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार 12 मार्च 2026

11 बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना कर सुख समृद्धि मांगी

12 शॉटपुट व 200 मीटर दौड़ में ज्योति रही अव्वल

खबर संक्षेप

राजकीय मॉडल स्कूल में एडमिशन के लिए 25 मार्च को प्रवेश परीक्षा

बहादुरगढ़। सीबीएसई से संबद्धता प्राप्त शहर के राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नए शिक्षा सत्र में कक्षा छठी, 7वीं और 11वीं कक्षा में दाखिले का शेडयूल जारी कर दिया गया है। प्राचार्या मंजू रानी ने बताया कि इन कक्षाओं में दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को प्रवेश परीक्षा से गुजरना होगा। स्कूल में केवल छठी, 7वीं और 11वीं कक्षा में ही रिक्त सीटें हैं। इन कक्षाओं में दाखिला लेने के लिए 5 मार्च से रजिस्ट्रेशन आरम्भ हो चुका है। उप प्राचार्या सुशीला छिकारा ने बताया कि छठी और 7वीं कक्षा में प्रवेश के लिए परीक्षा 25 मार्च को होगी। जबकि 11वीं कक्षा के विज्ञान और कामर्स संकाय में प्रवेश के लिए 2 अप्रैल तथा आर्टस के लिए 4 अप्रैल को परीक्षा होगी।

जाखोदा में फंदा लगाने से युवती की मौत

बहादुरगढ़। गांव जाखोदा में एक युवती का शव फंदे पर लटका हुआ मिला। युवती द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। कारण अभी स्पष्ट नहीं है। आसौदा थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। मृतका की पहचान करीब 21 वर्षीय संपति के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, मध्य प्रदेश मूल की संपति यहां परिवार सहित जाखोदा में रह रही थी। मंगलवार को परिवार के तमाम सदस्य काम पर गए हुए थे। शाम को लौटे तो संपति फंदे पर लटकी नजर आई। उसकी सांस थम चुकी थी। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की।

ट्रैक्टर की टक्कर से बाइक सवार घायल

झज्जर। क्षेत्र के गांव सासरौली में तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने टक्कर मारकर मोटरसाइकिल सवार व्यक्ति को घायल कर दिया। पुलिस को दी शिकायत में छुछकवास निवासी सतीश पुत्र रामप्रसाद ने बताया कि वह बीती नौ मार्च को अपने दोस्त नरेंद्र की मोटरसाइकिल लेकर घर से निकला था। शाम करीब पांच बजे जब वह सासरौली चौक पर पहुंचा तो एक तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने उसे टक्कर मार दी।

138 ग्राम गांजे सहित एक आरोपी पकड़ा

झज्जर। नारकोटिक सेल की टीम द्वारा मादक पदार्थ गांजा सहित एक आरोपी को पकड़ा गया है। एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी निरीक्षक दिनकर ने बताया कि पुलिस की एक टीम थाना शहर क्षेत्र में तैनात थी। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि अरविंद निवासी कच्चा बेरी रोड शिव कॉलोनी नशीला पदार्थ गांजा बेचने की फिराक में शिव कॉलोनी की गली के पास खड़ा हुआ है। एएसआई मुकेश कुमार की टीम ने उसे पकड़कर 138 ग्राम गांजा बरामद किया।

ईरान-अमेरिका-इजराइल युद्ध का असर अब जिले में भी दिखने लगा, गैस की किल्लत आई सामने

झज्जर। बेरी गेट क्षेत्र स्थित इंडेन गैस एजेंसी के बाहर लगी लोगों की भीड़।

कर्मिशयल सिलेंडरों की सप्लाई बंद, होटलों पर संकट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अमेरिका-इजराल-ईरान युद्ध का असर अब भारत में दिखाई देने लगा है। सप्लाई न होने कारण पिछले तीन दिनों से कर्मिशयल सिलेंडरों की सप्लाई पूर्णतया बंद कर दी गई है। वहीं, घरेलू गैस सिलेंडरों पर भी ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन करवाने, संबंधित मोबाइल पर ओटीपी आने और सर्वर डाउन के कारण आमजन को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा रहा है। स्थिति यह है कि पहले जहां एक कॉल पर सिलेंडर घर पर उपलबध हो रहा था, वहीं अब लोगों को लंबा इंतजार करना पड़ रहा है। इसके अलावा कमर्शियल गैस सिलेंडरों की सप्लाई न होने से होटल, ढाबा और रेस्टोरेंटों को बंद करने की नौबत आ गई है।

- बिजली उपकरण, कोयले व लकड़ी की व्यवस्था करने में जुटे होटल और ढाबा संचालक
- गैस एंजेसियों के बाहर लगी लोगों की लंबी कतारें, कर्मचारियों ने कहा–सर्वर डाउन होने से परेशानी आ रही

दो दिन से वेबसाइट में आ रही दिक्कत, रजिस्ट्रेशन करने में लग रहा लंबा समय

इंडेन गैस एजेंसी के संचालक रमेश वाल्मीकि ने बताया कि पिछले तीन दिनों से कर्मिशयल सिलेंडरों की आपूर्ति बंद कर दी गई है। लेकिन घरेलू सिलेंडरों की आपूर्ति जारी है। उन्होंने बताया कि दो दिनों से वेबसाइट धीमी चल रही है। एक रजिस्ट्रेशन करने में ही लंबा समय लग रहा है। इसके कारण बाहर लंबी लाइनें लगी हैं। कई वर्षों में ऐसा देखा गया कि गैस एजेंसियों के बाहर लोगों की भारी भीड़ देखी गई। लोग अलबसुबह से ही सिलेंडर लेने के लिए पहुंच रहे हैं।

झज्जर। सर्वर डाउन होने के कारण वेबसाइट चालू होने का इंतजार करते हुए कर्मचारी।

दो-तीन दिन का ही गैस का स्टॉक बचा

शहर के मशहूर काके दा ढाबा सहित अन्य रेस्टोरेंट व होटल संचालकों ने कहा कि कर्मिशयल सिलेंडरों की आपूर्ति नहीं होने से परेशानी हो रही है। करीब दो या तीन दिनों के लिए उनके पास गैस सिलेंडर का स्टॉक उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि आगामी व्यवस्था बनाने के लिए लकड़ी, कोयले व इलेक्ट्रिक उपकरणों की व्यवस्था की जा रही है।

गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए बैठक कर एजेंसी संचालकों को दिए निर्देश

डीएफएससी राजेश्वर मुदगिल ने बताया कि सभी गैस एजेंसी संचालकों व उनके सेल्स मैनेजरों के साथ मीटिंग कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि कालाबाजारी न हो, इसके लिए भी विभागीय टीमों का गठन किया गया है। सभी टीमें फील्ड में जाकर पूरी स्थिति पर नजर बनाए हुए।

शिक्षण संस्थानों में आपूर्ति जारी

रमेश वाल्मीकि ने बताया कि जिन शिक्षण एवं अन्य संस्थानों में छूट दी गई है। उन्हें कर्मिशयल सिलेंडर के स्थान पर घरेलू सिलेंडर उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। गुरुकुल महाविद्यालय, राजकीय बहुतकनीकी संस्थान सहित अन्य संस्थानों में आपूर्ति निर्बाध रूप से की जा रही है। विद्यार्थियों को किसी तरह की परेशानी नहीं आने दी जाएगी।

पार्कों का दौरा कर नप चेयरमैन ने की समीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नगर परिषद चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने पार्षदों व अधिकारियों के साथ शहर में चल रहे विकास कार्यों का निरीक्षण किया और अधिकारियों को निर्धारित समयावधि में कार्य पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों में किसी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने राव मंगली राम पार्क, शहीदी पार्क, शौचालयों व सड़क निर्माण संबंधी कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि संबंधित विभाग इन कार्यों को प्राथमिकता से पूरा करें और शहर के विकास में योगदान दें। इस दौरान नगर पार्षद यशपाल, जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष केशव सिंगल, पार्षद प्रतिनिधि, बिट्टू छाबड़ा, गुलशन शर्मा सहित अन्य मौजूद रहे।

आज लगेंगे समाधान शिविर

झज्जर। वीरवार को जिला मुख्यालय व उपमंडल स्तर पर समाधान शिविर का आयोजन किया जाएगा। प्रशासनिक प्रवक्ता ने बताया कि जिला स्तरीय समाधान शिविर लघुसचिवालय परिसर स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में किया जाएगा। जिसमें डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल आमजन की समस्याओं को सुनेंगे। वहीं, उपमंडल स्तर पर संबंधित एसडीएम लोगों की शिकायतें व समस्याएं सुनेंगे। समाधान शिविर में मौके पर ही जनता की समस्याओं का समाधान करने का प्रयास किया जाएगा।

सीएचसी छारा में सिजेरियन ऑपरेशन की शुरुआत

बहादुरगढ़। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र छारा में सिजेरियन (सी-सेक्शन) ऑपरेशन की सुविधा की शुरुआत हो गई है। बुधवार को यहां पहला सिजेरियन ऑपरेशन सफलतापूर्वक किया गया, जिसमें जच्चा और बच्चा दोनों पूरी तरह स्वस्थ हैं। दरअसल, कुछ दिन पहले सीएचसी छारा के ऑपरेशन थिएटर का उद्घाटन सिविल सर्जन झज्जर डॉ. मंजू कादयान द्वारा किया गया था। उस दौरान उन्होंने निर्देश दिए थे कि जल्द से जल्द यहां गर्भवती महिलाओं के लिए सिजेरियन की सुविधा भी शुरू की जाए। सिविल सर्जन के निर्देशों की पालना करते हुए स्वास्थ्य विभाग की टीम ने बुधवार को पहला सिजेरियन ऑपरेशन सफलतापूर्वक संपन्न कराया। स्थानीय स्तर पर सुरक्षित प्रसव की सुविधा मिलने से परिवार के सदस्यों ने खुशी जताई और स्वास्थ्य विभाग का आभार व्यक्त किया।

कुछ दिन पहले ही ओटी का किया था उद्घाटन, ऑपरेशन के बाद जच्चा और बच्चा दोनों पूरी तरह स्वस्थ

» पांच केस होने पर भी नहीं सुधरा आरोपी, जमानत पर आकर फिर गैरकानूनी कामों में लगा

35 हजार रुपये में करते थे भ्रूण लिंग जांच गाजियाबाद में छापा मार 2 किए गिरफ्तार

- पोर्टेबल अल्ट्रासाउंड मशीन बरामद, एक आरोपी 19 हजार रुपये लेकर फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्वास्थ्य विभाग की एक टीम द्वारा गाजियाबाद में अवैध भ्रूण लिंग जांच मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि जिला समुचित प्राधिकरण को गत सप्ताह गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि गाजियाबाद के प्रताप नगर में अश्वनी नामक व्यक्ति झज्जर एवं आसपास के क्षेत्रों से आने वाली गर्भवती महिलाओं के भ्रूण की अवैध रूप से लिंग जांच करवाता है।

इस पर कार्रवाई करते हुए नोडल अधिकारी, पीसीपीएनडीटी डॉक्टर संदीप कुमार नोडल अधिकारी, डॉक्टर बसंत कुमार दुबे, डॉक्टर नेहा त्यागी, विनोद कुमार, रजनेश, प्रदीप कुमार की एक विशेष टीम गठित की गई। इसमें पुलिस विभाग से कांस्टेबल रीतू, कांस्टेबल दीपक एवं कांस्टेबल धीरज भी शामिल रहे। उन्होंने बताया कि योजना के तहत एक गर्भवती महिला तथा उसके पति को प्रलोभन ग्राहक बनाया गया। गुप्त सूचना के अनुसार दस मार्च सुबह टीम उनको लेकर प्रताप नगर गाजियाबाद पहुंच गई। गाजियाबाद टीम से नोडल अधिकारी ज्ञानेंद्र कुमार मिश्रा व नायब तहसीलदार उमेश त्यागी ने झज्जर टीम को ज्वाइन किया।

महिला की जांच कर बताया लड़का है

डिकॉय महिला के पति ने एजेंट अश्वनी से मोबाइल के माध्यम से संपर्क किया और 35 हजार रुपये में भ्रूण लिंग जांच की डील तय की। इसके बाद अश्वनी उनके पास आया और 35 हजार रुपये लिए और गर्भवती महिला को लेकर वह एल ब्लॉक, प्रताप विहार स्थित एक मकान में लेकर गया। उन्होंने बताया कि टीम ने उनका पीछा किया। इसके बाद वहां वसीम और बलवान सिंह नामक दो व्यक्ति पोर्टेबल अल्ट्रासाउंड मशीन लेकर आए। उन्होंने बताया कि मशीन वसीम की थी और बलवान सिंह ने महिला की पोर्टेबल मशीन से अवैध भ्रूण लिंग जांच की व अश्वनी ने महिला के पति को फोन पर बताया कि गर्भ में लड़का है। इसके बाद बलवान और वसीम घर से निकल कर अपनी कार की ओर जाने लगे। इसी बीच संयुक्त पीएनडीटी टीम झज्जर व गाजियाबाद के सदस्यों ने दोनों को पकड़ लिया। वसीम से पोर्टेबल अल्ट्रासाउंड मशीन व बलवान सिंह से 16 हजार रुपये की बरामदगी की। इसके अलावा एजेंट अश्वनी कुमार टीम को चकमा देकर 19 हजार रुपये के साथ फरार हो गया।

आरोपी पर बादली में भी है केस दर्ज

सिविल सर्जन ने बताया कि पकड़े गए दोनों आरोपियों से पूछताछ करने पर पता चला कि बलवान सिंह पर पहले से ही पीसीपीएनडीटी एक्ट एवं अन्य धाराओं की अवहेलना करने पर पांच मुकदमे दर्ज हैं , वह जमानत पर बाहर है और सभी मामले अलग अलग जगह माननीय न्यायालय में विचाराधीन हैं। जिसमें से एक मुकदमा बादली थाना झज्जर में दर्ज है जिसकी सुनवाई बहादुरगढ़ कोर्ट में चल रही है।

लडायन में भाजपा नेता धनखड़ ने शहीदों को किया सलाम

शहीद मोहित की प्रतिमा का अनावरण

- हरियाणा में वीरों के सीने शौर्य चक्रों और खिलाड़ियों के सीने ओलंपिक मेडल से सजते हैं : धनखड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव लडायन में भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़ ने शहीद मोहित जाखड़ की प्रतिमा का अनावरण करते हुए उनकी शहादत को नमन किया। उन्होंने कहा कि मोहित ने मां भारती के सेवा करते हुए अपना सर्वोच्च बलिदान देकर क्षेत्र की गौरशाली परम्परा को आगे बढ़ाया है। हम सभी को पूरे देश के साथ मोहित की शहादत पर गर्व रहेगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा हरि की धरा है। यहां वीरों के सीने शौर्य चक्रों से सजते हैं और खिलाड़ियों के सीने ओलंपिक मेडल से। हर गांव में वीर योद्धाओं की प्रतिमाएं युवाओं में देशभक्ति का नया जोश पैदा करती हैं। उन्होंने कहा कि देश की रक्षा करते हुए अपने प्राणों की आहुति देने वाले वीर जवानों की बदौलत ही आज हम सुरक्षित जीवन जी रहे हैं। शहीद मोहित जाखड़ का बलिदान सदैव युवाओं को देशभक्ति और राष्ट्र सेवा के लिए प्रेरित करता रहेगा।

झज्जर। शहीद मोहित जाखड़ की प्रतिमा का अनावरण करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़।

पूर्व सैनिक व टीजीटी कुलदीप सिंह बने असिस्टेंट प्रोफेसर

- कई नौकरियों में सफलता हासिल कर युवाओं के लिए बने मिसाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व सैनिक एवं राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दहकोरा में कार्यरत इंग्लिश टीजीटी कुलदीप सिंह का हरियाणा लोक सेवा आयोग के माध्यम से असिस्टेंट प्रोफेसर (भूगोल) पद पर चयन हुआ है। खेड़ी आसरा गांव के कुलदीप सिंह भारतीय वायु सेना में लगभग 20 वर्ष तक सेवाएं दे चुके हैं। दरअसल, सेना से सेवानिवृत्त होने के बाद उन्होंने शिक्षा क्षेत्र में कदम रखा और वर्तमान में राजकीय स्कूल दहकोरा में टीजीटी (अंग्रेजी) के पद पर कार्यरत हैं। अब हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा उनका चयन पूर्व सैनिक श्रेणी में असिस्टेंट प्रोफेसर (भूगोल) पद के लिए किया गया है। इससे पहले वह प्रिंसिपल अकाउंटेंट जनरल में सीनियर अकाउंटेंट, आईडीबीआई में प्रोबेशनरी ऑफिसर और सीएजी में ऑडिटर रह चुके हैं। उनके छोटे भाई प्रदीप छिकारा भी शिक्षा क्षेत्र में कार्यरत हैं, जबकि उनके छोटे भाई की पत्नी हरियाणा पुलिस में डीसीपी कार्यालय बहादुरगढ़ में तैनात हैं। उनकी माताजी हरियाणा शिक्षा विभाग में अध्यापिका के पद से सेवानिवृत्त हो चुकी हैं। कुलदीप सिंह के चयन पर परिजनों, साथी शिक्षकों ने खुशी जताई है।

युवक पर डंडों से हमला व धमकी देने का आरोप

बहादुरगढ़। नयागांव में गली में मिट्टी को लेकर दो पक्षों में झगड़ा हो गया। इस संबंध में एक युवक के खिलाफ व्यक्ति पर कस्सी के बिट्टे व ईंटों से हमला करने व धमकी देने की शिकायत दी गई है। शिकायत में नयागांव के निवासी कृपाल सिंह ने कहा कि उनके मकान के सामने गांव के एक युवक ने डॉग फार्म बना रखा है। फार्म में खतरनाक नस्ल के कुत्ते हैं। हमें उनसे परेशानी रहती है। इसके अलावा वह युवक गली में मिट्टी डलवा देता है। इससे दिक्कतें होती हैं। हाल ही में उस लड़के का भाई स्कूटी लेकर आया तो मेरे चाचा के लड़के नरेश के साथ मिट्टी को लेकर उसके साथ तकरार हो गई। इसका विरोध करने पर कस्सी के बिट्टे से हमला किया। आरोपी ने प्लाट से ईंटे भी फेंकी, जिससे गाड़ी क्षतिग्रस्त हो गई। वह जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गया। पुलिस मामले में जांच कर रही है।

घोड़ी की जगह विंटेज कार में आया दूल्हा

कहा-पशुओं पर अत्याचार सही नहीं

बहादुरगढ़। हर युवा का सपना होता है कि वह शादी में घोड़ी चढ़े। वहीं, समाज में कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो इसी पुरातन परंपरा को जीव हित में सही नहीं मानते। हाल ही में ऐसा ही एक उदाहरण बहादुरगढ़ में देखने को मिला है। यहां सेक्टर-2 निवासी संजीव ने शादी में घोड़ी की जगह ट्रैक्टर से निकासी की रस्म निभाई, जबकि स्वागत के लिए विंटेज कार का इस्तेमाल किया। संजीव ने कहा कि अपनी खुशी के लिए किसी दूसरे जीव को पीड़ा देना उन्हें उचित नहीं लगा।

haribhoomi.com

सेहत

हरिभूमि 10

रोहतक, गुरुवार

12 मार्च 2026

हरी सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध रहती हैं। इन सब्जियों के सेवन से न केवल इम्यूनिटी बढ़ती है, जरूरी विटामिंस और मिनरल्स शरीर को मिलते हैं। साथ ही कई तरह के रोगों से भी बचाव होता है। हरी सब्जियों के सेवन से होने वाले फायदों के बारे में जानिए।

पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं हरी सब्जियां

डाइट सजेशन

डॉ. अनुजा चौहान

डाइटीशियन

आजकल की इस आपा-धापी भरी जीवनशैली में लोग स्वस्थ रहने के लिए नेचुरल चीजों के बजाय महंगे सप्लीमेंट्स और सुपर फूड्स पर अधिक निर्भर होते जा रहे हैं। जबकि हर मौसम में प्रकृति हमें पोषक तत्वों से भरपूर ऐसे फल, सब्जियां प्रदान करती है, जो सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं। ये शरीर की जरूरत के अनुसार ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं और हमें कई रोगों से भी बचाते हैं।

हर मौसम में उपलब्ध: हमारे देश में मौसम के अनुसार अलग-अलग तरह की हरी सब्जियां उगाई जाती हैं। सर्दी के मौसम में जहां हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे-पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, सोया और केल खूब मिलते हैं। वहीं गर्मी के मौसम में करेला, भिंडी, तोरई, चौलाई का साग, पत्ता गोभी का सेवन किया जा सकता है। ब्रोकली, शिमला मिर्च, लौकी जैसी हरी सब्जियां लगभग हर मौसम में मिल जाती हैं। ये सभी

हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होती हैं। ये सब्जियां हमारे स्थानीय बाजार में आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं।

होते हैं कई पोषक तत्व: सभी हरी सब्जियां, कैलोरी में कम और पोषण में अधिकतम होने की वजह से इनको 'न्यूट्रिएंट डेंसिटी' वाली डाइट भी कहा जाता है। ये सब्जियां विटामिन, मिनरल, फाइबर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होती हैं। मेथी और सरसों का साग फोलेट, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स का प्रचुर स्रोत माने जाते हैं। देखा गया है कि एक कप कच्चे पालक में दैनिक आवश्यकता का विटामिन-ए, विटामिन-के, आयरन कैल्शियम मिलता है। इतना ही नहीं, हरी सब्जियां क्लोरोफिल से भरपूर होती हैं, जो खून की शुद्धिकरण और ऑक्सीजन परिवहन में सहायक होता है।

कई रोगों से करे बचाव: हरी सब्जियों में मौजूद ल्यूटिन, जियाजैंथिन और बीटा-कैरोटिन जैसे यौगिक, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, उन्हें नष्ट कर शरीर से बाहर करने में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में नाइट्रेट्स जैसे तत्वों की मौजूदगी हृदय रोग के जोखिम को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार होता है। कुछ हरी सब्जियां जैसे सरसों, केल, ग्लूकोसाइनोलेट्स नामक यौगिक छोड़ती हैं, जो फ्री रेडिकल्स के विकास को रोकने में सहायक होता है। इनके अतिरिक्त विटामिन-के का अच्छा स्रोत होने की वजह से ये सब्जियां हड्डियों में कैल्शियम के जमाव और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। साथ ही कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स और उच्च फाइबर के कारण ये ब्लड शुगर को स्थिर रखती हैं। हरी सब्जियां इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। इनमें मौजूद ल्यूटिन और जियाजैंथिन कंपाउंड आंखों की कोशिकाओं को मजबूती देता है। विटामिन सी और ए, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इस प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियां पोषण का सबसे किफायती और प्रभावी स्रोत हैं। ये न केवल बीमारियों से बचाती हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करती हैं। अपने संतुलित आहार में इन्हें प्रमुख स्थान दें और प्रकृति के इस अनमोल उपहार का पूरा लाभ उठाएं। लेकिन इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि अपनी डाइट में मौसम के अनुसार अलग-अलग प्रकार की हरी सब्जियां शामिल करें। *

प्रस्तुति: संध्या रानी

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. मनीषा सहाय

एचओडी-नेफ्रोलॉजी

उस्मानिया जनरल हॉस्पिटल एंड मेडिकल कॉलेज, हैदराबाद

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई अंग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन अंगों में से एक किडनी भी है। राजमा के आकार का शरीर का छोटा-सा अंग किडनी, क्लीनिंग मैकेनिज्म का महत्वपूर्ण काम करती है और शरीर में टॉक्सिंस, इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बनाए रखती है।

किडनी के कार्य: किडनी में नेफ्रॉन नामक सूक्ष्म वाहिकाओं वाले फिल्टर यूनिट (करीब 10 लाख) होते हैं, जो ग्लोमेरूलर फिल्ट्रेशन प्रक्रिया के माध्यम से शरीर में तकरीबन 140 लीटर खून साफ करते हैं। ग्लूकोज, अमीनो एसिड, प्रोटीन और इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) जैसे एसेंशियल तत्व फिल्टर किए रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में वापस चले जाते हैं। जबकि यूरिक एसिड, क्रिएटिनिन जैसे टॉक्सिक पदार्थ, अतिरिक्त पानी ब्लैडर में जमा होते जाते हैं और यूरिन के जरिए शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साथ ही किडनी एरिथ्रोपोइटिन हार्मोन (रेड ब्लड सेल्स बनाने में सहायक), रेनिन हार्मोन (सोडियम लेवल को सामान्य बनाने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने) का स्राव करती है। हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती के लिए जरूरी एक्टिव विटामिन-डी के निर्माण में भी सहायक है।

ऐसे होती है समस्या: कई कारणों से किडनी के फिल्टर्स को नुकसान पहुंचता है, जिसकी वजह से किडनी ठीक तरह से काम नहीं कर पाती। ध्यान न देने पर किडनी के टिश्यू धीरे-धीरे खराब होने लगते हैं और कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। अनदेखी करने या समुचित उपचार न कराने पर किडनी खराब होने लगती है। व्यक्ति एक्यूट किडनी फेल्योर, क्रॉनिक किडनी फेल्योर, नेफ्रोटिक सिंड्रोम जैसी किडनी की बीमारियों का शिकार हो जाता है। व्यक्ति को असमय मौत का सामना भी करना पड़ सकता है। जबकि प्रारंभिक स्तर पर ही इलाज शुरू कर दिया जाए तो काफी हद तक इसे डैमेज होने से बचाया जा सकता है।

किडनी प्रॉब्लम्स के कारण: कई गलत आदतें और बीमारियां किडनी खराब होने का कारण बनती हैं। जैसे-हेल्दी लाइफस्टाइल न होना। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज, किडनी डिस्प्लेसिया, यूटीआई इंफेक्शन जैसी गंभीर बीमारी होना। घर का बना पौष्टिक और संतुलित आहार के बजाय जंक या प्रोसेस्ड फूड का सेवन अधिक करना। आहार में नमक और चीनी की मात्रा अधिक होना। खाने में ऊपर से नमक डालकर खाना। पानी या अन्य तरल पदार्थ जरूरत से कम मात्रा में लेने से डिटॉक्सिफाई न हो पाना। कई तरह के नेचुरल या आर्टिफिशियल हेल्थ प्रोडक्ट्स, हेल्थ टॉनिक या प्रोटीन सप्लीमेंट्स के गैर-जरूरी सेवन से किडनी में इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी होना। पेनकिलर, एंटी बायोटिक या अपने मन से दवाओं का ज्यादा सेवन करना। आनुवांशिक किडनी बीमारियां होना जैसे- ऑटोसोमल डॉमिनेंट पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज, हाइपरॉक्सालुरिया, किडनी डिस्प्लेसियाएनेफ्रोनोफ्थिसिस डिसऑर्डर। इंटरस्टीशियल नैफ्राइटिस एलर्जी, यूटीआई एपाइलोनेफ्राइटिस जैसे किडनी इंफेक्शन होना। लंबे समय तक यूरिन रोके रहना। नियमित रूप से व्यायाम न करना। एल्होहल का सेवन करना।

किडनी रोगों के लक्षण: किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कुछ लक्षण किडनी में गड़बड़ी होने की ओर इशारा करते हैं, जिनसे व्यक्ति को सचेत हो जाना चाहिए और यथाशीघ्र डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। जैसे-शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन आना। खासकर सुबह उठने पर आंखों के आस-पास सूजन होना और शाम होते-होते पैर और टखनों में सूजन आना। बार-बार यूरिन पास करने की इच्छा होना या यूरिन रुक-रुक कर आना। सामान्य से अधिक या कम यूरिन आना, दिन के बजाय रात को यूरिन ज्यादा आना। यूरिन में एलब्यूमिन-एरिथ्रोपोएटिन नामक प्रोटीन का रिसाव होना, यूरिन का पीला या भूरे रंग का होना, झाग आना या बदबू आना, यूरिन करते हुए जलन होना। कमजोरी और थकान महसूस करना। भूख कम लगना, पेट में जलन और दर्द रहना, घबराहट रहना जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं होना। मांसपेशियों में खिंचाव होना।

स्पेशल: वर्ल्ड किडनी डे, 12 मार्च

शरीर में मौजूद छोटा सा एक जोड़ी अंग किडनी, बहुत महत्वपूर्ण काम करता है। इसमें गड़बड़ी होने से आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि किडनी में किन वजहों से किस तरह की समस्याएं हो सकती हैं? साथ ही यह भी जानिए कि किडनी की प्रॉपर केयर आप कैसे कर सकते हैं?

किडनी की करें प्रॉपर केयर

न करें इग्नोर: स्वस्थ शरीर के लिए हेल्दी किडनी जरूरी है। किडनी संबंधी समस्या होने पर व्यक्ति को बिना देर किए नेफ्रोलॉजिस्ट डॉक्टर को दिखाना चाहिए। अर्ली स्टेज में बीमारी पकड़ में आने पर आगे का ट्रीटमेंट प्लान हो सकता है।

डायग्नोसिस: किडनी की फिल्टर क्षमता को जांचने के लिए ग्लोमेरूलर फिल्टरेशन रेट (जीआरएफ) टेस्ट, ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, अल्ट्रासाउंड, बायोप्सी जैसे टेस्ट कराए जाते हैं।

ट्रीटमेंट का तरीका: मरीज और रोग की स्थिति के हिसाब से उपचार किया जाता है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर को पहले कंट्रोल किया जाता है। एक्यूट किडनी फेल्योर के मरीज का उपचार अगर सही समय पर शुरू कर दिया जाता है, तो मेडिसिन से उसे ठीक किया जा सकता है। किडनी ज्यादा खराब होने पर डायलिसिस का सहारा लिया जाता है, जिसमें किडनी का ब्लड फिल्टर करने का काम मशीन अस्थाई तौर पर करती है। स्थिति गंभीर हो जाने पर किडनी ट्रांसप्लांट आखिरी उपाय है, जिसके लिए किडनी डोनेशन की जरूरत रहती है।

ऐसे करें किडनी केयर: इन बातों को फॉलो करके आप अपनी किडनी की प्रॉपर केयर कर सकते हैं।

- अगर आपकी किडनी डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर मेडिकल चेकअप कराएं। 45 साल से ज्यादा उम्र के लोग साल में एक बार होल बॉडी चेकअप कराएं। किडनी जांच के लिए केएफटी जरूर करवाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर होने का पता चले तो आप अपना यूरिन टेस्ट और किडनी फंक्शन टेस्ट जरूर कराएं। किडनी को स्वस्थ रखने के लिए डायबिटीज को कंट्रोल में रखें।
- वेट कंट्रोल रखें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं।
- न्यूट्रीशन से भरपूर बैलेंस डाइट लें। कार्बोहाइड्रेट सीमित मात्रा में लें। यथासंभव रिफाइंड सफेद चीजों (चीनी, नमक, मैदा, चावल) के सेवन से बचें। इनके बजाय मल्टीग्रेन आटा, ब्रेड को आहार में शामिल करें।
- पालक, साग, टमाटर जैसी चीजों से परहेज रखें। लौकी, तोरई, परवल, टिंडा और फूलगोभी, किडनी के लिए फायदेमंद हैं। इन में पानी ज्यादा और पोटेशियम कम होता है।
- फ्रूट्स का इनटेक अच्छा रखें। सेब, पपीता और अमरूद फायदेमंद हैं।
- रोजाना 3-4 ग्राम से ज्यादा नमक न खाएं। खासकर खाने में ऊपर से डाला गया सॉल्ट पूरी तरह अवॉइड करें। अचार, पापड़, नमकीन और डिब्बा बंद बिस्कुट से दूरी बनाकर चलें।
- जंक या फास्ट फूड का सेवन न करें।
- हाइड्रेशन स्टेटस मेंटेन रखें। मौसम, शरीर और काम के हिसाब से पानी पिएं। कम पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ शरीर में इकट्ठे होने लगते हैं। लेकिन ज्यादा पानी पीना भी किडनी के लिए नुकसानदायक है।
- डेली कम से कम 6 घंटे की नींद जरूर लें। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा

इसलिए मनाते हैं वर्ल्ड किडनी डे

किडनी की समस्या आज उम्रदराज लोगों में ही नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जा रही है। 10 में से 1 व्यक्ति किडनी डिजीज का शिकार हो रहा है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के हिसाब से दुनिया भर में करीब 85 करोड़ लोग किडनी डिजीज से जूझ रहे हैं। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और श्वसन रोगों के विपरीत किडनी डिजीज से होने वाली मृत्यु दर निरंतर बढ़ रही है। हर साल क्रॉनिक किडनी डिजीज से तकरीबन 24 लाख लोगों की मौत भी हो जाती है। अनुमान है कि 2040 तक नॉन-कम्यूनिकेबल डिजीज से होने वाली मौतों का पांचवां सबसे बड़ा कारण किडनी डिजीज होगा। किडनी डिजीज के प्रति लोगों में जागरुकता लाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल की थीम है- सभी के लिए किडनी स्वास्थ्य: लोगों की देखभाल, धरती की सुरक्षा।

प्रिकॉशन

डॉ. माजिद अलीम

आज के समय में विभिन्न आयुवर्ग के बहुत से लोग अपने या अपने परिवार के सदस्यों की बिगड़ती सेहत या किसी बीमारी के लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेने की बजाय, पहले कदम के रूप में एआई का ही सहारा लेते हैं। विभिन्न सर्वेक्षण भी इस बात का खुलासा करते हैं कि 2023 की तुलना में 2024 में एआई सिस्टम चेकर की खोज में 134.3 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी हुई है यानी, अब अधिक लोग अपने स्वास्थ्य की जांच के लिए एआई का सहारा ले रहे हैं।

इसलिए बढ़ रहा ट्रेंड: आजकल अधिकतर लोग डॉक्टर के पास जाने की बजाय चिकित्सा सुविधा के लिए एआई टूल का इस्तेमाल इसलिए करते हैं, क्योंकि यह समय और पैसा बचाने वाला तथा ज्यादा सुविधाजनक माध्यम लगता है। छोटी-मोटी स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर एआई के माध्यम से उन्हें अपनी बीमारी को समझने में काफी मदद मिलती है। इतना ही नहीं कुछ लोग तो लक्षण बताकर अपनी बीमारी की गंभीरता की जांच भी एआई के माध्यम से करते हैं। वह डॉक्टर के पास जाने की जरूरत भी नहीं समझते। दरअसल, कोविड महामारी के बाद से हमारे जीवन में टेलीमेडिसिन का चलन काफी तेजी से बढ़ गया है। यही वजह है कि अब सोशल मीडिया, व्हाट्सएप और टेलिग्राम पर कई लोग एक्टिव हो गए हैं, जो खुद को एक्सपर्ट होने का दावा करके सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं और हेल्थ संबंधी सलाह देते रहते हैं। हकीकत यह है कि किसी विशेष मेडिकल स्थिति के लिए सही डॉक्टर से कंसल्ट करने से लेकर जटिल शब्दों को सरल बनाने तक एआई उपकरण मेडिकल टर्म्स को लोगों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद कर रहे हैं। लोग अपनी मेडिकल रिपोर्ट्स को समझने के लिए भी चैटजीपीटी का सहारा ले रहे हैं। समय बचाने के लिए डॉक्टर से न मिलना पड़े इसलिए भी एआई उपकरणों का उपयोग करके लोग अपनी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हल कर रहे हैं।

निर्भरता हो सकता है रिस्की: हर स्वास्थ्य समस्या पर सोशल मीडिया या एआई टूल का उपयोग करना रिस्की हो सकता है। साल 2023 में प्रकाशित एक स्टडी में यह दावा किया गया कि टेलीमेडिसिन पर दी गई हेल्थ कंसल्टेंसी 30 प्रतिशत मामलों में अधूरी या गलत होती है। आमतौर पर एआई से हम अपनी बीमारी के सामान्य लक्षण के आधार पर उनसे सलाह लेते हैं। किसी मरीज की पर्सनल मेडिकल हिस्ट्री या गंभीर बीमारी को एआई भला कैसे समझ सकता है। इसलिए इन पर निर्भर होना गंभीर हेल्थ प्रॉब्लम बढ़ा सकता है। हकीकत यह भी है कि कई लोग अपने लक्षणों को गलत समझ लेते हैं, उसी गलत समझ के आधार पर वह गलत निष्कर्ष पर पहुंचकर खुद से ही दवा ले लेते हैं। मुंबई में कार्यरत पैथोलॉजिस्ट डॉ. राजेश बेंद्रे का कहना है, 'अधिकांश एआई उपकरण पश्चिमी आबादी के डेटा का उपयोग करके बनाए गए हैं, जो भारतीय संदर्भ का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते और इससे उनकी सटीकता भी सीमित हो जाती है।' कई मरीज चैटजीपीटी, गूगल बार्ड या अन्य हेल्थ एप का उपयोग करके अपने लक्षणों की जानकारी ढूंढ़ते हैं और अकसर ही बिना सोचे, समझे गलत निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। ये धारणाएं अनावश्यक चिंता का कारण बन जाती हैं।

हमारे जीवन में सोशल मीडिया और एआई का दखल बढ़ता जा रहा है। लेकिन अपने हेल्थ इश्यूज के बारे में इन पर ब्लाइंड फेथ करना बहुत हार्मफुल हो सकता है। इस बारे में आपको बहुत सावधान रहने की जरूरत है।

हेल्थ के लिए हार्मफुल हो सकते हैं डॉक्टर एआई

डॉक्टर से कंसल्टेशन है जरूरी: एआई के विशेषज्ञों के अनुसार किसी भी एआई उपकरण के साथ डॉक्टर की सलाह के बिना उस सलाह पर भरोसा करना जोखिम भरा हो सकता है। खांसी, जुकाम, बुखार जैसी छोटी बीमारियों के अलावा यह गंभीर बीमारियों पर भी लागू होता है। इस बारे में एआई विशेषज्ञ जसप्रीत बिंद्रा का कहना है, 'डॉक्टर की निगरानी हमेशा इस प्रक्रिया का हिस्सा होनी चाहिए।' एआई हमें अधिक जानने, बेहतर शोध करने और यहां तक कि नई चीजों की खोज करने में मदद कर सकता है। लेकिन डॉक्टरी सलाह अभी भी बहुत महत्वपूर्ण है। जसप्रीत बिंद्रा के अनुसार, 'मानव चिकित्सक रोगी का समग्र रूप से इलाज करते हैं न कि बाहरी लक्षणों के आधार पर। वे तनाव, जीवनशैली या छुपे हुए लक्षणों पर भी विचार करते हैं, जिन्हें एआई अनदेखा कर सकता है। इसलिए मेडिकल कंसल्टेंसी के लिए एआई का उपयोग करते समय डॉक्टर की सलाह लेना भी जरूरी है।'

बरतें सावधानी: सोशल मीडिया पर किसी बीमारी के ये लक्षण या किसी अन्य बीमारी के ये लक्षण हैं। इस बीमारी में ये परहेज बरतें, इस बीमारी ये खाएं, इस बीमारी में ये न खाएं, इस तरह की फर्जी सलाह आपकी हेल्थ को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। इससे बचने में ही समझदारी है। एक ही बीमारी के लिए व्यक्ति के लक्षण, उसकी शारीरिक और मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग तरह की दवाई दी जाती है। जब आप किसी डॉक्टर को दिखाते हैं तो वह आपकी पूरी शारीरिक जांच करने के बाद आपकी बॉडी, वजन, हाइट और स्वास्थ्य के आधार पर आपके अनुकूल दवाई लिखते है। ऐसे में केवल एआई या सोशल मीडिया पर पूरी तरह भरोसा करना हार्मफुल हो सकता है। इसी तरह सोशल मीडिया पर जो डॉक्टर कैमरे के सामने लोगों को फ्री कंसल्टेंसी देते हैं, उनकी भी सलाह तभी माननी चाहिए जब आप उनसे पर्सनल कॉन्टेक्ट कर, मिलकर उनसे सलाह लें। सोशल मीडिया पर मेडिकल हेल्थ कंसल्टेंसी देने वाले व्यक्ति की योग्यता और उसकी प्रमाणिकता की भी जांच जरूरी है। हेल्थ संबंधी समस्या छोटी हो या बड़ी, डॉक्टर से पर्सनली मिलकर ही सलाह लें। अगर किसी से पर्सनली न मिल पाएं तो किसी प्रमाणित टेलीमेडिसिन का प्रयोग करें। गलत दवा से गंभीर नुकसान भी हो सकता है। आजकल लोग फर्जी एकाउंट बनाकर भी लाइक्स और फॉलोवर्स के लिए लोगों को आधी-अधूरी मेडिकल सलाह दे रहे हैं। इसलिए उन पर भरोसा न करें। खुद भी सतर्क रहें और अपने घर परिवार के लोगों को भी एआई की हेल्थ सलाह के प्रति सजग और सचेत रखें। *

सजेशन

दिव्यज्योति 'नंदन'

कोविड काल के बाद भारत में जिस तरह हर क्षेत्र में ऑनलाइन मोड का ट्रेंड बढ़ा है, उससे योगा भी अछूता नहीं रहा। पहले आश्रमों में या स्थानीय योगा क्लासेज में जाकर ही लोग योग सीखने का प्रशिक्षण लिया करते थे। लेकिन अब बड़े पैमाने पर महानगरों से लेकर छोटे कस्बों और गांवों तक लोग अपने मोबाइल, लैपटॉप या स्मार्ट टीवी के जरिए अपने घर पर ही योगा क्लासेज करते हैं। सवाल है क्या ऑनलाइन योगा क्लासेज इतनी प्रभावी होती हैं, जितनी ऑफलाइन यानी प्रशिक्षक के आमने-सामने की क्लासेज होती हैं? इसका उत्तर कई कारकों पर निर्भर करता है। मसलन, योग का स्तर, अभ्यास का उद्देश्य, प्रशिक्षण की गुणवत्ता और स्वयं सीखने वाले की गंभीरता।

ऑफलाइन योगा क्लासेज के फायदे: जहां तक ऑफलाइन योगा क्लासेज के प्रभाव की बात है तो यह सीधे प्रशिक्षक के सामने उनकी निगरानी या देखरेख में संपूर्ण होती है। ऐसे में अगर योगा सीखने वाले प्रशिक्षार्थी श्वास और शरीर की मुद्राएं गलत बनाते हैं, तो उन्हें प्रशिक्षक न सिर्फ स्वयं आकर सही कराते हैं बल्कि सही तकनीक भी सिखाते हैं। इससे खुद से फायदा यह होता है कि अकेले में गलत तरीके से आसन करने से जो चोट लगने या दूसरे नुकसान होते हैं, उनसे हम बच जाते हैं। एक बात यह भी है कि जब योगा समूह में और अनुशासन के साथ किया जाता है, तो उसमें एक नियमितता विकसित होती है। विशेष रोग यानी पीठ दर्द, स्ट्रोक, रिकवरी, सर्वाइकल और घुटनों की समस्या में ऑफलाइन योग कहीं ज्यादा सुरक्षित और प्रभावी माना जाता है। जबकि समय और स्थान की बाध्यता के कारण ऑफलाइन योग कई बार हमारी पहुंच से दूर होता है। ऑनलाइन योगा क्लासेज करने से यात्रा का समय और खर्च बचता है, जबकि ऑफलाइन योगा करने से यह अच्छा खासा खर्च बन जाता है। कई बार ऑफलाइन योगा क्लासेज इसलिए प्रभावशाली नहीं होती क्योंकि छोटी-सी जगह में बहुत बड़ी संख्या में सीखने वाले लोग होते हैं, इसलिए सबको सीखने की व्यक्तिगत सुविधा नहीं मिल पाती।

ऑनलाइन योगा के फायदे: ऑनलाइन योगा क्लासेज, सामान्य फिटनेस, लचीलापन, सांस नियंत्रण और तनाव कम करने तथा दिनचर्या बनाए रखने के लिए काफी प्रभावी होती है। जिन्हें पहले से योग का अनुभव है, ऐसे लोग ध्यान, प्राणायाम जैसे सरल आसनों को आसानी से ऑनलाइन निर्देशों के साथ कर सकते हैं। लेकिन यह भी सच है कि ऑनलाइन योग अपने आप कारगर नहीं होता, उसे कारगर बनाने के लिए मेहनत करनी होती है। ऑनलाइन योगा क्लासेज की कमी यह है कि स्क्रीन के जरिए प्रशिक्षक हर व्यक्ति की बारीक गलतियों को नहीं देख सकता, खासकर कमर, गर्दन और घुटनों से जुड़ें आसनों में। ऑनलाइन क्लासेज, कई बार चोट लगने का कारण बनती हैं। क्योंकि देखकर किसी अभ्यास को सही तरीके से कर लेना सबके बस में नहीं होता है। इसके अलावा घर के माहौल में फोन, परिवार और काम हमेशा आपके योग करने में बाधा डालते हैं। इसलिए ऑनलाइन योग करने वाले ऑफलाइन से ज्यादा छुट्टियां करते हैं, इससे ये कम प्रभावी होता है। इसका नुकसान ये है कि किसी को ऑनलाइन योगा करते देख तमाम लोग उसी के अनुरूप करने लगते हैं। इससे कई बार फायदे की जगह नुकसान होता है।

रखें ध्यान: सवाल है फिर ऐसा क्या करें कि ऑनलाइन योग भी ऑफलाइन योगा की तरह प्रभावी बन सके? इसके लिए सबसे जरूरी है कि योग्य, योग प्रशिक्षक चुनें। सिर्फ फॉलोवर्स को या उसकी लोकप्रियता को देखकर उसे अपना प्रशिक्षक न बनाएं। प्रशिक्षक की योग शिक्षा, उसके अनुभव और शारीरिक एनाटोमी की समझ भी देखें। ऑनलाइन योगा और भी शानदार और लाइव इंट्रेक्टिव बन सके, इसलिए रिकॉर्डिंग वीडियो से बेहतर है लाइव योगा शिक्षण में शामिल हों। अगर आप हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं, स्ट्रोक प्रॉब्लम है, हृदय रोग से पीड़ित हैं, स्लिपडिस्क या सर्वाइकल से परेशान हैं, तो डॉक्टर की सलाह और अनुभवी योग प्रशिक्षक की निगरानी में ही योगा करें। *

इन दिनों मेट्रो शहरों से लेकर गांव-कस्बों में भी ऑनलाइन योगा क्लासेज का ट्रेंड बढ़ रहा है। ऐसी क्लासेज के कुछ पॉजिटिव तो कुछ नेगेटिव पहलू भी हैं। ऐसे में ऑनलाइन योगा क्लासेज में शामिल होते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

तभी फायदेमंद होगी ऑनलाइन योगा क्लासेज

खबर संक्षेप

बिजली बिल 2025 केंद्र सरकार का जनविरोधी निर्णय : मांडौठी

बहादुरगढ़। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी तथा अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने बिजली बिल 2025 को केंद्र सरकार का जनविरोधी और कारपोरेट हितैषी निर्णय बताया है। उन्होंने बताया कि केंद्र सरकार ने 9 अक्टूबर 2025 को बिजली बिल का ड्राफ्ट जारी किया था। औद्योगिक संगठनों से सुझाव-टिप्पणियां मांगी गई थीं। जल्दी ही यह बिल दोनों सदनों में पास किए जाने और एक्ट बन जाने की संभावना है। इस बिल के पास होते ही बिजली क्षेत्र को प्राइवेट हाथों में सौंपने का रास्ता खुल जाएगा।

सीएससी सेंटरों पर नहीं लगी रेट लिस्ट, ज्यादा वसूल रहे

बहादुरगढ़। शहर के कई सीएससी सेंटर संचालकों ने डीसी के आदेशों की अवहेलना करते हुए आज तक सरकारी योजनाओं को ऑनलाइन करने की रेट लिस्ट नहीं लगाई है। सैनीपुरा निवासी रागनी शर्मा ने पूर्व पार्षद जसबीर सैनी से मिलकर बताया कि एक सीएससी सेंटर संचालक ने डोमिसाइल बनाने की एवज में उससे 200 रुपये शुल्क वसूल लिया। यह सरासर गलत है। भाजपा नेता जसबीर सैनी ने एसडीएम से इस विषय पर गंभीरता से संज्ञान लेने का आग्रह किया।

माता पिता से बिछड़े दो मासूमों को सकुशल किया बरामद

झज्जर। बरामद हुए बच्चे अपने अभिभावकों व पुलिस टीम के साथ। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पुलिस की एक टीम द्वारा अपने माता-पिता से बिछड़े दो मासूम बच्चों को सकुशल बरामद कर उनके परिजनों के हवाले किया है। प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि दो छोटे बच्चे अपने माता-पिता से बिछड़कर लापता हो गए हैं। बच्चों के माता-पिता मूल रूप से उत्तर प्रदेश के रहने वाले हैं और झज्जर में कामकाज करते हैं। जिस पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम द्वारा तलाशी अभियान शुरू किया। पुलिस टीम ने अलग-अलग स्थानों पर बच्चों की खोजबीन की और कुछ ही समय में दोनों मासूम बच्चों को सकुशल ढूंढ लिया गया। बाद में पुलिस टीम द्वारा बच्चों को उनके परिजनों को सौंप दिया। जिसके लिए परिजनों ने पुलिस का आभार भी जताया।

पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने एलपीजी पर सरकार को घेरा

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र जून ने देश में कामर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई प्रभावित होने और घरेलू गैस सिलेंडर के दामों में 60 रुपये की बढ़ोतरी को लेकर भाजपा सरकार को घेरा है। उन्होंने कहा कि इससे होटल, ढाबा, रेस्टोरेंट और छोटे व्यापारियों का काम ठप होने की कगार पर है। वहीं, घरेलू गैस के दाम बढ़ाकर सरकार ने आम जनता की परेशानी बढ़ा दी है। सरकार को आवश्यक वस्तुओं की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए थी, लेकिन मौजूदा हालात यह दर्शाते हैं कि सरकार इस मामले में पूरी तरह से असफल रही है। तुरंत प्रभाव से गैस सिलेंडर की सप्लाई व्यवस्था को सुचारू किया जाए ताकि व्यापारियों और आम लोगों को राहत मिल सके। साथ ही सरकार महंगाई और आवश्यक सेवाओं के मुद्दे पर ठोस कदम उठाए।

राजेंद्र जून

हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता के चरणों में नवाया शीश

बुद्धोमाता की पूजा-अर्चना कर भक्तों ने की सुख-समृद्धि की कामना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शीतला माता की पूजा से शुरू हुआ बासौड़ा पर्व बुधवार को बुद्धोमाता की आराधना के साथ संपन्न हो गया। माता गेट स्थित बुद्धोमाता मंदिर परिसर में अलसुबह ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी शुरू हो गई। महिलाओं ने पारंपरिक वेशभूषा में मंगलवार की रात्रि बनाए गए गुड़ के चावल का प्रसाद बुद्धोमाता के चरणों में अर्पित करते हुए अपने परिवार की सुख-समृद्धि व संतान सुख की मन्नत मांगी। अलसुबह करीब तीन बजे से श्रद्धालुओं ने मंदिर पहुंचना शुरू कर दिया। जिसके बाद यह सिलसिला दोपहर करीब साढ़े बारह बजे तक चला। श्रद्धालु महिलाओं ने अपने बच्चों के साथ मेला परिसर जाकर बुद्धोमाता के चरणों में माथा टेका। इसके बाद उन्होंने चौगान माता, माता गेट, बाबा प्रसादगिरी मंदिर के अलावा अन्य पूजा स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया। बुद्धोमाता मंदिर परिसर में इस अवसर पर विशाल मेले का आयोजन किया गया। आयोजित मेले में श्रद्धालुओं ने अपने बच्चों के लिए जमकर खरीददारी की। करीब साढ़े पांच बजे श्रद्धालुओं की भीड़ इस कदर उमड़ी की श्रद्धालुओं की कतार दो सौ मीटर दूर माता गेट चौक तक पहुंच गई। यह क्रम करीब दो घंटे तक जारी रहा। इसके बाद धीरे-धीरे कतार कम होती गई। बता दें कि बुद्धोमाता के मेले में शहर के अलावा निकटवर्ती गांवों के श्रद्धालु भी बड़ी संख्या में पहुंचते हैं।

झज्जर। बुद्धो माता की पूजा अर्चना करते हुए महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। मेले में मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का निर्वहन करते हुए श्रद्धालु।

मेला प्रबंधन कमेटी के रहे पुख्ता प्रबंध

आयोजक समिति द्वारा किए गए पुख्ता प्रबंधों के चलते श्रद्धालुओं ने कतारबद्ध तरीके से माता के दर्शन किए। समिति द्वारा की गई बेरिकेड्स की व्यवस्था के चलते श्रद्धालुओं को दर्शन के लिए अधिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा। श्रद्धालुओं की भीड़ को ध्यान में रखते हुए व्यवस्था बनाए रखने के लिए वालंटियर्स को भी जिम्मेवारी सौंपी गई थी जिन्होंने अपने कार्य को बखूबी निभाया।

पानी की मसक व मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का भी किया निर्वहन

मेले के दौरान महिला श्रद्धालुओं द्वारा पानी की मसक व मुर्गा छुड़वाने की परंपरा का भी निर्वहन किया। उन्होंने अपनी संतानों के उत्तम स्वास्थ्य कामना करते हुए मेले में साथ आए बच्चों पर पानी की मसक व मुर्गे छुड़वाते हुए श्रद्धा स्वरूप दान किया। मेला परिसर में स्टॉल लगाने वाले लोगों ने मंगलवार की रात्रि ही आकर अपना डेरा जमाया। मेला आयोजक समिति सदस्यों द्वारा पूर्व रात्रि जहां सत्संग का आयोजन किया गया वहीं मेले में आने वाले श्रद्धालुओं व साधु-संतों के लिए हलवे का प्रसाद भी बनाया गया।

भगवान श्री कृष्ण की लीलाओं का किया वर्णन

बहादुरगढ़। कथा समापन पर सुमन जाजू के साथ महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सैनीपुरा स्थित खाटू श्याम मंदिर में चल रही श्रीमद् भागवत महापुराण कथा का बुधवार को समापन हो गया। कथा वाचिका सुमन जाजू ने विगत सात दिनों तक भगवान श्री कृष्ण जी के वात्सल्य प्रेम, असीम प्रेम के अलावा उनके द्वारा की गई विभिन्न लीलाओं का वर्णन कर वर्तमान समय में समाज में व्याप्त अत्याचार, अनाचार, कटुता व व्यभिचार को दूर कर सुंदर समाज निर्माण के लिए युवाओं को प्रेरित किया। इस दौरान भजन गायन ने उपस्थित लोगों को ताल एवं धुन पर नृत्य करने के लिए विवश कर दिया। पंडित जी ने सुंदर समाज निर्माण के लिए गीता से कई उपदेश के माध्यम से खुद को उस अनुरूप आचरण करने को कहा, जो काम प्रेम के माध्यम से संभव है, वह हिंसा से संभव नहीं हो सकता है।

बिजली कर्मियों ने जताया कौशिक का आभार

- ठेकेदार के अधीन कार्यरत बिजली कर्मचारियों को कौशल रोजगार में समायोजित करने की प्रक्रिया आगे बढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बिजली वितरण निगम में ठेकेदार के अधीन कार्यरत बिजली कर्मचारियों को कौशल रोजगार में समायोजित करने की प्रक्रिया आगे बढ़ने पर कर्मचारियों ने बुधवार को भाजपा नेता दिनेश कौशिक से मुलाकात कर उनका आभार जताया।

बता दें कि 8 फरवरी को टेंडर समाप्त होने के कारण बहादुरगढ़ बिजली वितरण निगम में अप्रैल 2016 से ठेकेदारी प्रथा के तहत कार्यरत करीब 106 कर्मचारियों के सामने रोजगार का संकट खड़ा हो गया था। टेंडर समाप्त होने के बाद कर्मचारियों में नौकरी को लेकर असमंजस और चिंता की स्थिति बनी हुई थी। प्रभावित बिजली कर्मचारियों ने भाजपा नेता दिनेश कौशिक को ज्ञापन सौंपकर उन्हें कौशल रोजगार में समायोजित करने की मांग उठाई थी। कर्मचारियों की समस्या सुनने के बाद दिनेश कौशिक ने इस दिशा में प्रयास किए। अब उत्तरी हरियाणा बिजली वितरण निगम पंचकुला द्वारा इसे लेकर पत्र जारी किया है। पत्र जारी होने के बाद कर्मचारियों में कौशल रोजगार में समायोजित होने की आस जगी है। कौशल रोजगार में समायोजित करने की प्रक्रिया आगे बढ़ने पर कर्मचारियों ने सीएम नायब सिंह सैनी, बिजली मंत्री अनिल विज व दिनेश कौशिक का आभार जताया है। बुधवार को सेक्टर-2 स्थित उनके कार्यालय पर पहुंचे कर्मचारियों ने कहा कि दिनेश कौशिक के प्रयासों से ही यह प्रक्रिया आगे बढ़ पाई है।

कौशिक ने कहा कि सरकार की नीति है कि अधिक से अधिक युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराया जाए और किसी भी परिस्थिति में युवाओं को परेशान न होने दिया जाए।

बहादुरगढ़। दिनेश कौशिक का आभार जताते प्रभावित बिजलीकर्मी। फोटो : हरिभूमि

पीड़ितों ने हथियार छीनकर पुलिस को सौंपा

युवक पर पिस्तौल तानकर दी धमकी

बहादुरगढ़। गांव छारा के निवासी एक युवक ने गांव के ही एक व्यक्ति पर पिस्तौल तानने व धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोपी से पिस्तौल भी छीनकर पुलिस के हवाले करने की बात सामने आई है। मांडोठी चौकी पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में छारा के निवासी अमन का कहना है कि उसने गांव में आर्य समाज अखाड़े के पास श्रवण के साथ मिलकर फास्ट फूड व किरयाणे की दुकान कर रखी है। इस पर गांव के निवासी कुलदीप को आपत्ति है। वह कई बार फोन करके मिलने को कह चुका है लेकिन मैंने मना कर दिया। हाल ही में सात मार्च को वह हमारे घर पर मेरी मां को जाकर बोला कि अपने लड़के को कह दे, श्रवण के साथ न रहे अन्यथा अच्छा नहीं होगा। फिर 9 मार्च को उसने मेरे पास फोन कर मिलने के लिए घर बुलाया तो मैंने कहा कि मैं दुकान बढ़ाकर अपने घर जा रहा हूं, आप बाहर मिल लो। मैं, श्रवण व गांव का निवासी मंजीत चल दिए। चौगान माता मंदिर के पास वह व्यक्ति मिला। कहने लगा कि श्रवण का साथ छोड़ दे और मेरे साथ रहने लग जा। इसी बीच मेरी पत्नी का फोन आ गया और उसने बताया कि दादाजी गुजर गए हैं, घर आ जाओ। मैंने उस व्यक्ति से कहा कि मैं जा रहा हूं, तभी उसने पीछे से पिस्तौल निकाली और चलाने लगा। मैंने एक दम से उसका हाथ पकड़ लिया। श्रवण व मंजीत तुरंत वहां आए और पिस्तौल छीन लिया।

लुहारहेड़ी में 13 लाख रुपये से बनेंगी 2 गलियां

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने विधायक आदर्श ग्राम योजना और डी प्लान के अंतर्गत गांव लुहारहेड़ी में 13 लाख की धनराशि की दो गलियों के निर्माण का शुभारंभ किया। उन्होंने एक नव-निर्मित गली का उद्घाटन भी किया। ग्रामीणों ने उनका जोरदार स्वागत किया। विधायक राजेश जून ने कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में बहादुरगढ़ में लगातार विकास कार्य करवाए जा रहे हैं।

बहादुरगढ़। लुहारहेड़ी में गली निर्माण पर नारियल फोड़ते विधायक राजेश जून। फोटो : हरिभूमि

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

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

- डीआरओ मनबीर सांगवान ने राजस्व संबंधी सेवाओं की विस्तार से जानकारी प्रस्तुत दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिलाभर में राजस्व विभाग से जुड़ी सेवाओं को लेकर बुधवार को मासिक राजस्व समीक्षा बैठक का आयोजन डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में किया गया। बैठक में जिले के सभी संबंधित राजस्व अधिकारियों द्वारा माहवार प्रगति, लंबित कार्यों त्वरित निवारण तथा राजस्व सेवाओं की स्थिति प्रस्तुत की गई। डीसी ने निर्देश दिए कि नामांतरण, ई जमाबंदी, एग्री स्टैक, भू नक्शा, ई रजिस्ट्रेशन, रेवेन्यू कोर्ट केसों सहित सभी राजस्व सेवाओं का निस्तारण निर्धारित समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्वक किया जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि कार्यों में गति लाई जाए एवं सभी लंबित मामलों को प्राथमिकता से निपटाया जाए। इस दौरान डीआरओ मनबीर सांगवान ने राजस्व संबंधी सेवाओं की विस्तार से जानकारी प्रस्तुत की।

पीएम विद्यालक्ष्मी स्कीम की जानकारी दी

बहादुरगढ़। गांव जसौरखेड़ी स्थित राजकीय महिला महाविद्यालय में केंद्र सरकार की प्रधानमंत्री विद्यालक्ष्मी स्कीम के तहत विद्यार्थियों को जागरूक किया गया। प्राचार्य डॉ. संदीप ने विद्यार्थियों को योजना की जानकारी दी। यह स्कीम पीएम नरेंद्र मोदी ने 2024 में शुरू की थी। भविष्य में इस स्कीम के तहत उच्च शिक्षा में लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान स्कॉलरशिप इंचार्ज डॉ. सुनील, डॉ. प्रियंका अग्रवाल, डॉ. पूनम, डॉ. सुनील कुमार व अनिल कुमार आदि मौजूद रहे।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि कपूर चंद व सुशील कुमार पुत्र स्व. रामकिशोर निवासी 20 अनाज मंडी, बहादुरगढ़ ने 0187688145 द्वारा ऑनलाइन एनडीसी पोर्टल पर प्रॉपर्टी आईडी नंबर 3BMCY9U6 वार्ड नंबर 525/19 अनाज मंडी जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ के प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड में रामकिशोर के नाम दर्ज है। रामकिशोर की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद के रिकॉर्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तब्दील कराना चाहते हैं, जिसकी वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तस्दीक नहीं की गई है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपति नम्बर 3BMCY9U6 वार्ड नम्बर 525/19 अनाज मंडी पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सुबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर वह संपत्ति नम्बर 3BMCY9U6 वर्ग गज प्रार्थी कपूर चंद व सुशील कुमार पुत्र स्व. रामकिशोर के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

सार्वजनिक-सूचना

न्यायालय सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

केस नं० 590/N.T. तिथि दायरा 13/03/2024 तिथि पेशी 25/03/26 मौजा याकूबपुर तह० बादली जिला झज्जर

1. पूजा देवी पत्नी अनील पुत्र राजेन्द्र, निवासी गांव रोहद, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर एवं बिस्वेदार गांव याकूबपुर, तहसील बादली व जिला झज्जर। ...प्रार्थी

बनाम

1. रामनरेश 2. शमशेर पुत्रान व 3. मूर्ति 4. किताब 5. प्रेम 6. चमेली पुत्रीवान लालचन्द पुत्र खेमचन्द। 7. अशोक 8. विकास पुत्रान ब्रहमप्रकाश पुत्र लालचन्द। 9. मनोज पुत्र जयकिशन पुत्र लालचन्द, 10. मॉडल इकॉनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड, मार्फत अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूपसिंह, सभी बिस्वेदारान गांव याकूबपुर, तहसील बादली व जिला झज्जर। ..उत्तरवादीगण

दरखास्त तकसीम बाबत भूमि खेवट नं0 873/736 मौजा याकूबपुर, जमाबन्दी साल 2021-2022, तहसील बादली जिला झज्जर।

सर्व साधारण को इस विज्ञापन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि पूजा देवी बनाम रामनरेश आदि निवासीगण गांव याकूबपुर, तहसील बादली, जिला झज्जर आधीन राजस्व अधिनियम मौजा याकूबपुर, दरखास्त तकसीम बाबत भूमि के लिए इस न्यायालय में विचाराधीन है। इस विज्ञापन प्रकाशन के माध्यम से उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान की तलबी की जाती है और उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान को हिदायत दी जाती है कि वह निश्चित तिथि 25/03/2026 को निम्न हस्ताक्षरी के न्यायालय में उपस्थित होकर अपना जवाब /उजर के लिए असालतन/वकालतान पेश होवे अन्यथा आपके विरूद्ध यकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। यह समन/विज्ञापन आज दिन 26/02/2026... को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर लगाकर जारी किया गया है।

हस्ता/- सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

सार्वजनिक-सूचना

न्यायालय सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

केस नं० 571/N.T. तिथि दायरा 06/08/2025 तिथि पेशी 25/03/26 मौजा मुनीमपुर कुकडौला तह० बादली जिला झज्जर

मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड हाल आबाद प्लॉट नं0 77-बी, तृतीय तल, सैक्टर-18, इफको मार्ग, गुरुग्राम-122015 (हरियाणा)। मार्फत अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूपसिंह। ....प्रार्थी

बनाम

1. खजानी माता रोहतास पुत्र चिरन्जीलाल 2. राजवन्ती विधवा व 3. आशा रानी 4. मोनिका 5. ज्योति पुत्रीयान व 6. श्यामसुन्दर पुत्र सतनारायण पुत्र मनोहरलाल 7. फूला विधवा टेका पुत्र जयनारायण 8. सुनील कुमार 9. मंजीत कुमार 10. सन्दीप कुमार पुत्रान अतरे पुत्र जयनारायण 11. संजय पुत्र रामनिवास पुत्र मांगेराम 12. महेन्द्र सिंह 13. श्रीभगवान 14. मदन सिंह 15. संतराम पुत्रान मांगेराम पुत्र गोपाल 16. चन्द्रावली विधवा फतेसिंह पुत्र सुरजा 17. मुकेश पत्नी सुनिल पुत्र सतपाल। उपरोक्त सभी निवासीगण गांव कुकडौला व बिस्वेदारान गांव मुनीमपुर कुकडौला, तहसील बादली, जिला झज्जर। ....उत्तरवादीगण

दरखास्त तकसीम बाबत भूमि खेवट नं0 324/274, मौजा मुनीमपुर कुकड़ौला, जमाबन्दी साल 2023-2024, तहसील बादली जिला झज्जर।

सर्व साधारण को इस विज्ञापन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड गुरूग्राम बनाम खजान आदि निवासीगण गांव मुनीमपुर कुकडौला, तहसील बादली, जिला झज्जर आधीन राजस्व अधिनियम मौजा मुनीमपुर कुकडौला, दरखास्त तकसीम बाबत भूमि के लिए इस न्यायालय में विचाराधीन है। इस विज्ञापन प्रकाशन के माध्यम से उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान की तलबी की जाती है और उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान को हिदायत दी जाती है कि वह निश्चित तिथि 25.03.2026 को निम्न हस्ताक्षरी के न्यायालय में उपस्थित होकर अपना जवाब/उजर के लिए असालतन/वकालतान पेश होवे अन्यथा आपके विरूद्ध यकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जावेगी। यह समन/विज्ञापन आज दिनांक 26/02/2026 को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर लगाकर जारी किया गया।

हस्ता/- सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया

तेरे जैसा राम भगत न हुआ न होगा मतवाला..

- बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 294 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 294 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, पंकज भारद्वाज, ताराचंद भूटानी, चिमन लाल वर्मा, शिवम तनेजा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, दिनेश दुजाना, प्रिंस सेठी, अमन वर्मा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, नारायणी सरदाना, हिमांशी अरोड़ा, विशन वधवा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं हरीश अरोड़ा, ताराचंद भूटानी ने श्रीराम जानकी बैठे है मेरे सीने में..पंकज भारद्वाज, योगेश रंजन ने सब मंगलमय कर देते है दक्षिण मुख के हनुमान प्रभु, हर बिगड़े काम बनाते हैं दक्षिण मुख के हनुमान प्रभु, मुश्किल को सरल बनाते है...तेरे जैसा राम भगत न हुआ न होगा मतवाला..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके डॉक्टर शंकर ग्रोवर, वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, वंशु वर्मा, अनिल छाबड़ा, हेमंत वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, सक्षम वर्मा, निखिल सलूजा, सतीश चुघ सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों की प्रस्तुति देते हुए गायक कलाकार।

ग्रामीणों को दी कानूनी अधिकारों की जानकारी समस्याओं का भी किया समाधान

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा क्षेत्र के गांव तुंबाहेड़ी में लीगल सर्विस कैंप का आयोजन किया गया। डीएलएसए सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि कैंप का मुख्य उद्देश्य लोगों को घर-घर जाकर कानूनी जानकारी पहुंचाना और सरकारी योजनाओं का लाभ एक छत के नीचे मुहैया कराना है। कैंप में आधार कार्ड, परिवार पहचान पत्र, बिजली, पानी, राजस्व विभाग, पुलिस विभाग, शिक्षा विभाग, समाज कल्याण विभाग, राशन कार्ड, वन स्टॉप सेंटर, जिला स्वास्थ्य विभाग से जुड़ी समस्याओं को सुनकर उनमें से कुछ समस्याओं का मौके पर ही निपटारा किया गया तथा शेष को संबंधित विभाग के अधिकारियों को भेजा गया। इस दौरान जिला आयुर्वेदिक विभाग की ओर से हेल्थ चेकअप व ब्लड डोनेशन कैंप भी लगाया गया। इस मौके एसीपी अखिल, बीडीओ राहुल, एसएचओ परमजीत, ग्राम सचिव सुक्रमपाल, सरपंच प्रतिनिधि वेद प्रकाश, प्राचार्य संजीव खत्री, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से अंकित, कर्मजीत छिल्लर, शिवधन, प्रकाश चंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। नशा मुक्ति केंद्र में निरीक्षण करती सीएमओ व अन्य।

नशा मुक्ति केंद्र का किया निरीक्षण

बहादुरगढ़। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बुधवार को सोसाइटी फोर ऑल अराउंड ह्यूमन डेवलपमेंट संस्था द्वारा संचालित नशा मुक्ति केंद्र का निरीक्षण किया। सिविल सर्जन डॉ. मंजू कादियान, उप सिविल सर्जन डॉ. नीरज आहूजा व मनोचिकित्सक डॉ. राजन ने केंद्र का औचक निरीक्षण किया। उन्होंने केंद्र द्वारा दी जारी सभी सुविधाओं का जायजा लिया। इस मौके पर केंद्र संचालक छोटू राम भी मौजूद रहे।

पटेल नगर से जुआं खेलते चार आरोपी काबू

बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा प्रथम ने जुआं खेलते चार आरोपी गिरफ्तार किए हैं। आरोपियों के खिलाफ सेक्टर-6 थाने में केस दर्ज किया गया है। आरोपियों की पहचान सुनील, गजराज निवासी निजामपुर दिल्ली, महिपाल निवासी सराय औरंगाबाद व राहुल निवासी पटेल नगर के रूप में हुई है। आरोपियों के पास से ताश व 8200 रुपये बरामद हुए हैं।

छोटूराम नगर से लापता युवक का सुराग नहीं

बहादुरगढ़। लाइनपार के छोटूराम नगर में रहने वाला एक युवक लापता हो गया है। छोटूराम नगर की निवासी वर्षा का कहना है कि उसका पति राजकुमार 12 फरवरी को घर से बाहर गया था, लेकिन वापस नहीं आया। तब से लेकर अब तक उनको तमाम संभावित ठिकानों पर ढूंढ चुके हैं, लेकिन कुछ अता पता नहीं है। जांच अधिकारी सचिन ने कहा कि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज की जा चुकी है। तलाश के प्रयास किए जा रहे हैं।

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में 11वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता

शॉटपुट और 200 मीटर दौड़ में ज्योति रही अव्वल

विद्यार्थियों को खेल भावना के साथ भाग लेने के लिए किया प्रेरित

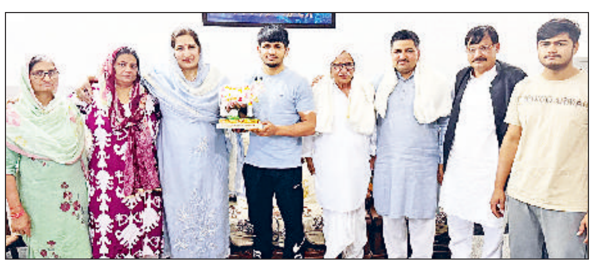
वीरवार को एथलेटिक मीट की अन्य प्रतियोगिताओं की हिट्स के साथ डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो, लॉन्ग जंप व 400 मीटर रेस करवाई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने बुधवार को 11वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। इसमें छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। उन्होंने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए खेलों के महत्व पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को खेल भावना के साथ भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

एथलेटिक मीट के पहले दिन कई इवेंट्स की हिट्स का आयोजन किया। शॉट पुट और 200 मीटर दौड़ फाइनल करवाई गई। शॉट पुट में प्रथम स्थान पर ज्योति, द्वितीय स्थान पर साहिना खातून व तृतीय स्थान पर अमोदिनी रही। वहीं 200 मीटर दौड़ में ज्योति प्रथम, साक्षी द्वितीय व दिव्या तृतीय स्थान पर रही। छात्राओं ने पूरे जोश और खेल भावना के साथ इन प्रतियोगिताओं में भाग लिया। इस आयोजन के माध्यम से विद्यार्थियों में शारीरिक क्षमता, अनुशासन और टीम भावना को बढ़ावा देने का संदेश दिया गया। वीरवार को एथलेटिक मीट की अन्य प्रतियोगिताओं की हिट्स के साथ डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो, लॉन्ग जंप व 400 मीटर रेस करवाई जाएगी। कार्यक्रम में एनएसएस वॉलिंटियर्स द्वारा श्रमदान तथा वाईआरसी वॉलिंटियर्स ने फर्स्ट एड पोस्ट लगाकर सहयोग किया जा रहा है।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता के पहले दिन शॉटपुट फेंकती छात्रा। फोटो : हरिभूमि


बहादुरगढ़। सचिन दलाल को प्रोत्साहित करती चेयरपर्सन सरोज राठी व अन्य।

पदक विजेता बॉक्सर सचिन का किया सम्मान

बहादुरगढ़। इंटर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग चैंपियनशिप में कांस्य पदक विजेता सचिन दलाल का नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी ने सम्मान किया। पार्षद बलराम दलाल के निवास पर पहुंचकर उन्होंने सचिन और उनके पिता बलराम दलाल समेत परिवार के अन्य सदस्यों को बधाई दी। सरोज राठी ने बताया कि मांडोठी गांव के उभरते बॉक्सर सचिन दलाल ने कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में हुई सीनियर नेशनल इंटर यूनिवर्सिटी बॉक्सिंग चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। उनके अनुसार प्रदेश की भाजपा सरकार खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए बेहतर खेल नीति लागू कर रही है। सचिन ने अपनी सफलता का श्रेय अपने पिता बलराम उर्फ मिंटू पहलवान, दादी राज देवी और अपने कोच गोविंद को दिया। सचिन इससे पहले भी स्कूल स्टेट गेम्स, आईपीएस गेम्स और नेशनल बॉक्सिंग प्रतियोगिताओं में पदक जीत चुका है। सचिन का चयन आगामी खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के लिए हुआ है। उनका अगला लक्ष्य अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतकर देश और प्रदेश का नाम रोशन करना है। इस मौके पर रमेश राठी भी मौजूद रहे।

नशे से दूर रहकर खेलों में बनाएं भविष्य

हेवीवेट सर्कल कबड्डी महाकुंभ व भंडारे का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव दूबलधन में ग्रामीणों और खेल समिति की ओर से माता सरसा वाली खेल महोत्सव 2026 के अंतर्गत हेवीवेट सर्कल कबड्डी महाकुंभ व भंडारे का आयोजन किया गया। मंगलवार को देर सायं तक कबड्डी के मुकाबले चले जिन्हें देखने के लिए क्षेत्रभर से बड़ी संख्या में खेल प्रेमी और ग्रामीण मौजूद रहे।

कार्यक्रम में राकेश कादियान ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की और खिलाड़ियों का उत्साहवर्द्धन किया। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि खेल में हार और जीत दोनों ही अहम पहलू हैं। हारने वाली टीम को निराश होने के बजाय अधिक मेहनत और अभ्यास कर भविष्य की प्रतियोगिताओं में बेहतर प्रदर्शन करने का संकल्प लेना चाहिए।

उन्होंने युवाओं से आह्वान करते हुए कहा कि सभी प्रकार के नशे से दूर रहकर खेलों में बढ़-चढ़कर भागीदारी करें। इससे एक ओर शरीर स्वस्थ रहेगा और दूसरी ओर खेलों के क्षेत्र में आज रोजगार के बेहतर अवसर भी उपलब्ध हैं। प्रतियोगिता के पहले इनाम के लिए 71 हजार रुपये और दूसरे इनाम के लिए 41 हजार रुपये की धनराशि भी अपनी नेक कमाई से आयोजन समिति को भेंट की। कब्बड्डी का पहला मुकाबला देवन व सिद्धिपुर टीम के बीच हुआ और इसमें देवन टीम विजयी हुई।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान मुख्यातिथि को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए आयोजक समिति सदस्य।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। महायोगी सिद्धबाबा महाराज से आशीर्वाद लेती चेयरपर्सन व अन्य।

चेयरपर्सन ने सिद्धबाबा का लिया आशीर्वाद

बहादुरगढ़। नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने सोनीपत पहुंचकर नेपाल के चतरा धाम से पधारे जगतगुरु महायोगी सिद्धबाबा महाराज से मुलाकात की और उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। एडवोकेट संजय शर्मा, श्याम सुंदर गुप्ता, लाला सतप्रकाश सिंघल, एसएन अग्रवाल, महेश वशिष्ठ, पार्षद राजेश तंवर, संतोष राठी व सोमदत्त शर्मा आदि उनके दर्शन करने सोनीपत गए। सिद्धबाबा महाराज ने कहा कि वे पिछले दो दशकों से बहादुरगढ़ के प्रभु प्रेमियों से जुड़े हुए हैं, इसलिए वे शहर के सर्वांगीण विकास की चर्चा हमेशा करते रहते हैं। उन्होंने चेयरपर्सन सरोज राठी को आशीर्वाद देते हुए कहा कि बहादुरगढ़ का विकास निरंतर होते रहना चाहिए। उन्होंने सभी लोगों को रुद्राक्ष की माला भेंट करते हुए समाज सेवा के मार्ग पर चलते रहने का संदेश भी दिया।

बहादुरगढ़। सांखोल में शुरू किए केंद्र में सिलाई सीखती महिलाएं।

सांखोल में सिलाई कौशल प्रशिक्षण केंद्र शुरू

बहादुरगढ़। गांव सांखोल में बुधवार को सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना और हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के संयुक्त प्रयास से सिलाई कौशल प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ ब्रिगेडियर डीसी पंत ने किया। इस अवसर पर चेयरपर्सन सरोज राठी, बीपीएम जयशंकर प्रसाद, प्रमोद आसरे, संजय व नीरज उपस्थित रहे। ब्रिगेडियर डीसी पंत ने कहा कि एक शिक्षित और हुनरमंद महिला पूरे परिवार और समाज की रीढ़ होती है। सरोज राठी ने कहा कि सामाजिक संस्थाओं का यह साझा प्रयास ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में सहायक होगा। उद्घाटन के पश्चात अतिथियों ने कम्प्यूटर प्रशिक्षण केंद्र और पुस्तकालय का भ्रमण किया।

बहादुरगढ़। परनाला स्कूल में हुए कार्यक्रम में उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

पुलिस ने विद्यार्थियों को किया जागरूक

बहादुरगढ़। पुलिस की ओर से बुधवार को परनाला के सरकारी स्कूल में विद्यार्थियों के लिए विशेष जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों को सुरक्षा से जुड़ी अहम जानकारियां दी गईं। सहायक उपनिरीक्षक सरला और दुर्गा शक्ति टीम के सदस्यों ने बच्चों को डायल 112 आपातकालीन सेवा के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि किसी भी परेशानी, दुर्घटना, झगड़े या संदिग्ध गतिविधि की स्थिति में तुरंत डायल 112 पर कॉल कर पुलिस से सहायता ली जा सकती है। इस दौरान विद्यार्थियों को ट्रिप मॉनिटरिंग सेवा के बारे में भी सरल भाषा में जानकारी दी गई। इसके साथ ही बच्चों को सुरक्षित यात्रा करने, अजनबियों से सतर्क रहने और स्कूल आते-जाते समय सावधानी बरतने के लिए प्रेरित किया गया। किसी भी संदिग्ध गतिविधि की जानकारी तुरंत अभिभावकों या शिक्षकों को देने की सलाह भी दी गई। दुर्गा शक्ति टीम ने छात्राओं को स्व-सुरक्षा के महत्वपूर्ण उपाय बताए।

बहादुरगढ़। बैठक में प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर चर्चा करते भाजपाई।

प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर भाजपाइयों ने की चर्चा

बहादुरगढ़। भाजपा बहादुरगढ़ मंडल अध्यक्ष संजय सैनी ने अपने कार्यालय पर मंडल पदाधिकारियों के साथ बैठक कर आगामी मंडल प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर विस्तृत चर्चा की। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए रूपरेखा और योजना बनाई गई। संजय सैनी ने बताया कि यह शिविर हरिद्वार में 16 मार्च को लगाया जाएगा। इसमें सभी अपेक्षित पदाधिकारी को हिस्सा लेना होगा। उन्होंने अपने मंडल के सभी अपेक्षित अधिकारियों से अपेक्षा करते हुए कहा कि वे इसमें जरूर हिस्सा लें। संजय सैनी ने कार्यकारिणी सदस्यों को प्रशिक्षण शिविरों में होने वाले विचार मंथन का महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि हमें पार्टी की रीति, नीति और नियम के साथ ऐसे शिविरों में बढ़ चढ़कर भाग लेना चाहिए और अपेक्षित पदाधिकारी को अवश्य भाग लेना चाहिए। बैठक में मंडल महामंत्री आशु सैनी, उपाध्यक्ष राजकुमार खुराना, उपाध्यक्ष धर्मेंद्र सैनी, उपाध्यक्ष संजीत राठी, मंत्री प्रमिला जून, मंत्री सविता पवार, कोषाध्यक्ष दीपक सैनी, आईटी प्रमुख सूरज जाटव, किसान मोर्चा अध्यक्ष रविंद्र राठी, बलविंदर मित्तल व मीडिया प्रमुख पायल आदि उपस्थित रहे।

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में हुई एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी

न्यायपूर्ण और प्रगतिशील समाज की आधारशिला है लैंगिक समानता: डीसीपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में बुधवार को नारीवाद के विकास और लैंगिक समानता विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। हाईब्रिड मोड पर हुई संगोष्ठी में विभिन्न विषयों के विचारकों, शोधार्थियों व प्राध्यापक वर्ग ने भाग लेते हुए अपने विचार रखे।

डीसीपी जसलीन कौर ने कहा कि लैंगिक समानता एक न्यायपूर्ण और प्रगतिशील समाज की आधारशिला है। महिलाओं को सशक्त बनाकर ही हम एक मजबूत और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। सीनियर प्रोफेसर प्रमोद भारद्वाज ने कहा कि आधुनिक युग में नारी हर क्षेत्र में पुरुषों से आगे है। मगर आज भी महिलाओं के साथ अनेक क्षेत्रों में शोषण होना चिंताजनक है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि समाज के चहुंमुखी विकास में नारी की अहम भूमिका रही है। बहादुरगढ़ शिक्षा सभा के प्रधान श्रीनिवास गुप्ता ने अतिथियों का अभिनंदन करते हुए कहा कि नारी शक्ति किसी भी देश के विकास की रीड की हड्डी होती है। कॉलेज प्रधान मनीष जिंदल ने कहा कि लैंगिक समानता केवल महिलाओं का मुद्दा नहीं बल्कि पूरे समाज की जिम्मेदारी है। प्रिंसिपल डॉ. जयपाल शर्मा, डॉ अलका गुलाटी, डॉ दलबीर सिंह व डॉ परम भूषण आर्य ने भी विभिन्न नारीवादी आंदोलनों पर प्रकाश डाला। सायंकालीन सत्र में डॉ. राजेश धनखड़ ने महिलाओं की वर्तमान स्थिति पर प्रकाश डाला। तकनीकी सत्र में डॉ. मंजू देवी, मानसा राय, डॉ. जितेंद्र ढुल, डॉ. निष्ठा, डॉ. राजेश कुमार व डॉ. शिल्पा आदि ने अध्यक्षीय भूमिका निभाते हुए शोधार्थियों द्वारा प्रस्तुत पत्रों का विवेचन विश्लेषण किया। इस मौके पर बहादुरगढ़ शिक्षा सभा के सहसचिव मूलचंद जोशी, प्रवेश दहिया, सुजाता वर्मा, प्रवेश दहिया, डॉ. शालू शर्मा, डॉ. कुसुम, डॉ. मंजीत, डॉ नेहा नैन, शिखा तिवारी, डॉ. कविता, डॉ भारती मिश्रा, रीना, कोमल हुड्डा, सीमा, डॉ. दीपिका यादव, रिशु, स्वीटी, वैशाली, रेनू, नितेश, वर्षा, वंदना, निकिता व दिव्या आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। डीसीपी जसलीन कौर को स्मृति चिहन देते कॉलेज पदाधिकारी व डॉ. राजेश धनखड़ को स्मृति चिहन देती प्रिंसिपल व स्टॉफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

थोड़ी सी लापरवाही के कारण विद्यार्थियों के बीमार होने से पढ़ाई पर पड़ सकता है असर

परीक्षा के दौरान बदलते मौसम ने बढ़ाई चिंता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

इन दिनों सीबीएसई के साथ-साथ हरियाणा शिक्षा बोर्ड की परीक्षाएं चल रही हैं। इसके चलते विद्यार्थियों पर पढ़ाई का बेहद दबाव है। लेकिन बदलते मौसम ने परीक्षार्थियों के साथ ही अभिभावकों की चिंता बढ़ा दी है। परीक्षा के दौरान थोड़ी सी लापरवाही के कारण बीमार होने से उनकी पूरे वर्ष की मेहनत पर पानी फिर सकता है।

नागरिक अस्पताल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. सुखपाल ने बताया कि इस समय मौसम तेजी से बदल रहा है। दिन-रात के तापमान के अंतराल में भारी गिरावट आई है। साथ ही सुबह-शाम सर्द हवाएं भी चल रही हैं। बदलते मौसम में बीमार होने का खतरा भी बढ़ गया है। ऐसे में बोर्ड की परीक्षाओं में बैठने वाले छात्रों को अपनी सेहत का खास ख्याल रखना चाहिए।

इस दौरान बीमार पड़ने पर ठीक होने में एक हफ्ते से ज्यादा का समय लग जाएगा। जिसका पढ़ाई और परीक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ना लाजिमी है।

बहादुरगढ़। परीक्षा देते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

अभी परीक्षा का दौर चल रहा है। इस समय विद्यार्थियों के साथ अभिभावक भी तनाव में हैं। लेकिन तनाव से कोई फायदा नहीं होता, उल्टे नुकसान होता है। इस तनाव से ढंग से निपटने की जरूरत है। एग्जाम फोबिया की स्थिति में बच्चों को कड़ी व पूरी मेहनत करने के बावजूद भी अपेक्षित परिणाम नहीं मिल पाता। ऐसे में जरुरी है कि इस तनाव को खुद पर हावी न होने दे और इससे बचें। परीक्षा के दिनों में छात्रों को अपनी रोजाना की गतिविधियों में ज्यादा कटौती नहीं करनी चाहिए।

अपने ऊपर किसी तरह का नहीं डालना चाहिए दबाव: अनिल हुड्डा

पीडीएम पब्लिक स्कूल के वरिष्ठ अध्यापक अनिल हुड्डा के अनुसार परीक्षाओं के दौरान विद्यार्थियों के साथ अभिभावकों की टेंशन बढ़ जाती है। पढ़ाई के दौरान विद्यार्थी ध्यान केंद्रित करने की बजाय विचलित होते रहते हैं। परीक्षा के दौरान अपने ऊपर किसी तरह का दबाव नहीं डालना चाहिए।

बेहतर परिणाम लाने का अनुचित दबाव न बनाएं: सुमन हुड्डा

पीडीएम पब्लिक स्कूल की प्रिंसिपल सुमन हुड्डा के अनुसार परीक्षा के दिनों में विद्यार्थी देर रात पढ़ाई करते हैं और परिजन तड़के फिर पढ़ाई के लिए उठा देते हैं। जिस कारण वे ठीक से सो नहीं पाते। अभिभावकों को चाहिए कि बच्चों को पर्याप्त नींद लेने दें। उन पर बेहतर परिणाम लाने का अनुचित दबाव न बनाएं।

फिट इंडिया कार्निवल में फिटनेस के सीखे टिप्स

बहादुरगढ़। नई दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में 8 से 10 मार्च तक हुए फिट इंडिया कार्निवल में देशभर से आए खिलाड़ियों, फिटनेस विशेषज्ञों और महिलाओं के साथ बहादुरगढ़ की भी भागीदारी रही। फिट इंडिया एंबेसडर डॉ. किरण छिल्लर और दीपक छिल्लर इस भव्य कार्यक्रम में विशेष रूप से मौजूद रहे। बहादुरगढ़ से लगभग 50 बच्चे और उनके अभिभावक भी कार्निवल में पहुंचे। कार्यक्रम में प्रसिद्ध मॉडल और फिटनेस आइकॉन मिलिंद सोमन, पैरालंपिक पदक विजेता प्रीति, पोषण विशेषज्ञ निधि व तन्वी सहित कई प्रख्यात हस्तियां मौजूद रहीं। दीपक छिल्लर ने बताया कि इस दौरान महिला सशक्तिकरण पर विशेष जोर दिया गया। सुरक्षा सेवाओं से जुड़ी 500 से अधिक महिला प्रतिभागियों ने फिटनेस गतिविधियों, योग, खेल और जागरूकता सत्रों के माध्यम से ताकत, लचीलेपन और नेतृत्व क्षमता को प्रदर्शित किया। कई फिटनेस विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। डॉ. किरण छिल्लर ने बताया कि सभी बच्चों को फिट इंडिया टी-शर्ट भेंट की गई और उन्हें नियमित व्यायाम करने के लिए प्रेरित किया गया। डिजिटल दौर में बच्चों की शारीरिक गतिविधियां कम होती जा रही हैं, इसलिए खेल और व्यायाम को जीवन का हिस्सा बनाना बेहद जरूरी है।

■ नई दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में तीन दिन चला आयोजन

बहादुरगढ़। साईं के उपमहानिदेशक मयंक श्रीवास्तव के साथ डॉ. किरण व दीपक छिल्लर। फोटो : हरिभूमि

DURGA SR. SEC. SCHOOL
MEHRANA (JHAJJAR)
REQUIREMENT
WE ARE HIRING FOR 2026-27
• PGT- Chemistry, Physics, Biology, Mathematics, English, History, Pol. Science, Commerce (Account & Business)
• TGT- All Subjects
• PRT- All Subjects (English Medium)
• Mother Teacher • Sports Coach
• Art & Craft Teacher • Dance Teacher
WALK IN INTERVIEW
Between 10:00 am to 2:00 pm in School Premises.
For Details Contact No.
Mr. Dayanand- 9813073523
Mr. Ashok Kumar- 9812320855