



विशेष  
विश्व स्वास्थ्य दिवस



महिलाएं परिवार की देखभाल में ऐसी खो जाती हैं कि स्वयं पर उनका ध्यान जाता ही नहीं। ऐसी स्थिति में उनका स्वास्थ्य गिरता जाता है, वे बीमार हो जाती हैं। परिवार के सदस्यों की देखभाल के साथ अपना ध्यान रखना भी जरूरी है। इसीलिए इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम है-टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड। हम प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपना कर स्वयं और पूरे परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

## अपनों को संभालते हुए स्त्रियां खुद को भी संभालें

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

सेहत को जीवन का सबसे बड़ा धन कहा गया है। अच्छे स्वास्थ्य से ही क्वालिटी ऑफ लाइफ को आंका जाता है। हेल्थ प्रॉब्लम्स की दस्तक ही जीवन को हर फ्रंट पर मुश्किल बना देती है। यूं तो हर इंसान का ही मेंटली, इमोशनली और फिजिकली फिट रहना आवश्यक है, पर महिलाओं का शारीरिक रूप से स्वस्थ और भावनात्मक मोर्चे पर मजबूत होना और भी जरूरी है। उनके हिस्से अपनों की देखभाल का जिम्मा भी होता है। स्त्रियों को घर के बच्चों-बुजुर्गों की केयर से जुड़ी भाग-दौड़ करनी होती है। महिलाओं को ही शारीरिक परेशानी या मानसिक उलझनों से जूझते हुए अपनों की हर जरूरत का ख्याल रखना होता है। बावजूद इसके स्त्रियां अपने ही स्वास्थ्य को दोयम दर्जे पर रखती हैं, जबकि उन्हें अपनों को संभालते हुए खुद को भी संभालना चाहिए।

### साइंटिफिक अप्रोच अपनाएं

महिलाएं अपनों को लेकर बहुत भावुक होती हैं। घर के बड़े-बुजुर्ग हों या बच्चे-युवा, सबकी केयर में खुद की अनदेखी करती रहती हैं। व्यस्तता की स्थिति में महिलाओं की हेल्थ बिगड़ती है। ऐसे में महिलाएं स्वास्थ्य के मामले में इमोशन फीलिंग्स की बजाय साइंटिफिक अप्रोच को अपनाएं। यह स्पष्ट रूप से समझ लें कि हर इंसान का शरीर एक बायोलॉजिकल मशीन ही है। महिला-पुरुष के फर्क से परे इसे हर हाल में देखभाल की जरूरत होती है। गौरतलब है कि इस साल वर्ल्ड हेल्थ-डे की थीम भी 'टूगेदर फॉर हेल्थ, स्टैंड विद साइड' ही है। यह विषय स्वास्थ्य से संबंधित चीजों को साइंटिफिक सोच के साथ समझने का आह्वान करता है। इसीलिए सेहत संभालने के लिए घर-परिवार की जिम्मेदारियों के साथ ही, हेल्थ से जुड़े फैक्ट्स और साइंस आधारित गाइडलाइंस को भी फॉलो करें। प्रैक्टिकली देखा जाए तो इस वर्ष की थीम, भावनाओं में बहने के बजाय वैज्ञानिक समझ से जोड़कर अपनों और अपनी देखभाल की संतुलित समझ रखने की बात लिए हैं। परिवार में किसी के बीमार होने पर डॉक्टर्स भी

तो यही कहते हैं कि मरीज की देख-भाल के साथ-साथ महिलाएं खुद की सेहत का भी ध्यान रखें। महिलाओं को ठीक रहना, सब कुछ ठीक से संभालने की पहली शर्त है।

### संतुलित लाइफस्टाइल चुनें

घर-परिवार के कामों की व्यस्तता के बीच कई महिलाएं कठिन त्रत, उपवास करती हैं तो कई सुबह-सुबह की भागदौड़ में नाश्ता तक नहीं कर पातीं। बहुत-सी कामकाजी महिलाएं घर और वर्कप्लेस, दोनों की जिम्मेदारियां साधती हैं। लेकिन उन्हें अपनी संभाल की सुध नहीं रहती। आज भी महिलाएं

त्योहारों, बच्चों के एग्जाम्स, अपनों की हारी-बीमारी और सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में खुद को पूरी तरह भुला देती हैं। ध्यान रहे, समय गुजर जाता है लेकिन आपका शरीर, मन-मस्तिष्क हर तरह की अनदेखी को याद रखता है। यह आम-सी अनदेखी बड़ी बीमारियों की जड़ बन जाती है। आज के समय में सही समय पर भोजन न करना, बड़ी उम्र की महिलाओं में ही नहीं, युवतियों में भी डाइजेशन और एसिडिटी

साथ ही घर-दफ्तर की भाग-दौड़ में स्त्रियां एक्सरसाइज के लिए भी समय नहीं निकाल पातीं। हाउसवाइम्स तो घर के काम को ही कसरत समझती हैं। जबकि कुछ वक्त निकालकर योग, कसरत, ध्यान और प्राणायाम करना हेल्थ से सही रखने के लिए बेहद जरूरी है। देखने में आता है कि आराम करने, ताजा भोजन करने और फिजिकल एक्टिविटी करने के लिए घर के दूसरे सदस्यों को प्रोत्साहित करने वाली स्त्रियां खुद इन आम सी बातों को भी नहीं अपनातीं। जबकि आज की जटिल जीवनशैली में तो बैलेंस्ड लाइफस्टाइल अपनाना सभी के लिए आवश्यक हो चला है।



### भावनात्मक सेहत की संभाल

स्त्रीमन को अपराधबोध भी बहुत जल्दी घेरता है। अपनों की देखभाल में जरा-सी चूक होना उन्हें गिल्ट के घेरे में ले आता है। ऐसी मनःस्थिति हार्मोनल चेंज की बड़ी वजह बनती है। कई घरों में उनकी संभाल-देखभाल की भागीदारी के लिए सराहना के दो शब्द तक नहीं कहे जाते। जिसके चलते वे उदास और कमतर महसूस करती हैं। अपनों का यह बर्ताव भी मनोभावों पर नेगेटिव असर डालता है। मन की हेल्थ पर दुष्प्रभाव डालने वाली ऐसी बातें बहुत से साइंटिफिक रिसर्च में भी सामने आ चुकी हैं। इतना ही नहीं, थका-उलझा सा मन शरीर को भी बीमार बना देता है। हर पल की चिंता दिल की सेहत की विगाड़ती है। हर दिन अपनी जिम्मेदारियां निभाने की भाग-दौड़ से महिलाएं अच्छी नींद भी नहीं ले पातीं। इससे ना सिर्फ तनाव और अवसाद बढ़ता है बल्कि नींद की कमी तो हेल्थ के हर पहलू को प्रभावित करती है। कई महिलाओं को रिसर्तों की उलझनें, डिलीवरी में देखभाल की कमी और परिजनों के नेगेटिव कमेंट्स भी गहरा मेंटल ट्रॉमा देते हैं। ऐसे में वे इमोशनल विड्रॉल का शिकार हो जाती हैं। भावनात्मक अलगाव को इस मनोस्थिति में स्त्रियां अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।

अपने इमोशंस को शेयर करना छोड़ देती हैं। इससे उन्हें अकेलापन और डिप्रेशन घेर लेते हैं। इसीलिए महिलाओं का अपनी इमोशनल सेहत की केयर करना भी जरूरी है। इसलिए प्रैक्टिकल और साइंटिफिक सोच अपनाएं और स्वस्थ रहें।

## मन का सुकून छीनती मारिकिंग

सोशल स्टेटस मेंटेन करने का दबाव लोगों को ऐसी इमेज के साथ जीने के लिए बाध्य करने लगता है, जो वे वास्तव में होते ही नहीं हैं। इस तरह फेक इमेज यानी मारिकिंग के साथ जीने से मन-जीवन का सुकून खोने लगता है।

### लाइफस्टाइल चेतन्या

हाल के वर्षों में वचुअल वर्ल्ड में ही नहीं, असली दुनिया में भी अपनी एक अलग सी छवि पेश करने का दबाव देखने को मिल रहा है। बहुत सी महिलाएं इमेज मैकिंग के इस फेर में एक मुछौटा पहने रहती हैं। इस बनावटी छवि के कारण तनाव भी झेलती हैं। सोशल कैम्पाफ्लाइजिंग की यह आदत आगे चलकर खुद को ही धोखा देने की स्थितियां बना देती है। इसी को मारिकिंग कहा जाता है। मारिकिंग के दुष्प्रभाव: असल में औरों के मुताबिक ढल जाने की इस कोशिश में यह समझना आवश्यक कि मारिकिंग से स्ट्रेस, डिप्रेशन और दूसरों से अपनी तुलना करने की नेगेटिव सोच जड़ें जमा लेती है। जो हर तरह से आपके व्यक्तित्व को नुकसान पहुंचाती है। मन का सुकून छीनती है। हर उम्र की महिलाओं को समझना चाहिए कि दूसरों को छलने वाली मारिकिंग असल में अपने आपको साथ ही फरेब करने वाला व्यवहार बन जाता है।

सहज इमोशंस की अनदेखी: मारिकिंग, कहीं ना कहीं अपनी सहज भावनाओं को दबा देने वाला बर्ताव है। वही कहना जो कोई सुनना चाहे। वैसा ही व्यवहार करना, जो दूसरों के मन भाए। उसी तरह से रहना-जीना, जो दूसरों को अच्छा लगे। यह सब सोशल कैम्पाफ्लाइजिंग का ही हिस्सा है। इसी के चलते

सामाजिक दबाव के कारण बनने वाली यह मारिकिंग की आदत वास्तविक व्यक्तित्व ही भुला देती है। सेल्फ अवेयरनेस के बिना खुद का अस्तित्व अधूरा सा हो जाता है। दूसरों की स्वीकार्यता पाने की सोच अपने सहज व्यवहार से दूर कर देती है। सच्चे इमोशंस को जताने की हिम्मत छीन लेती है। समझना जरूरी है कि सच्चे भावनाओं को छिपाने के पीछे डर का एक अनदेखा सा घेरा होता है। बावजूद इसके कई महिलाएं मारिकिंग के आवरण को चुनती हैं। खुद को परफेक्ट दिखाने के लिए पहना जा रहा यह मुछौटा सबसे अधिक भावनात्मक मोर्चे पर ही चोट करता है। नकली इमेज का घेरा: दूसरों की खुशी देने के लिए नकली इमेज के फेर में पड़ना सचमुच एक गलत च्वाइस है। अपने हों या पराए, उनकी नजर में स्वीकार्यता पाने के लिए जानाबूझकर डेवलप की गई मारिकिंग क्षमता, असल में आपको अक्षम बना देती है।



इसीलिए सोशलाइजेशन का जो दायरा आपके मन पर दिखावटी-बनावटी बने रहने का दबाव बनाता हो, उससे दूरी ही भली है। सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप पूरी तरह से बदल जाना अपने व्यक्तित्व भावों की अनदेखी ही तो है। जो सीधे-सीधे आपकी अवास्तविक छवि बनाने वाला बर्ताव है। यह नकली इमेज मन को थकाने वाली होती है। मरिक्का को असहज रखती है। कुछ खोने की एंजाइटी हर समय घेरे रहती है। कोई गलती पकड़े जाने की चिंता सताती रहती है। दिल और दिमाग बेवजह अलर्ट मोड में रहने

लगते हैं। जिसके खामियाजे आपको हर पहलू पर झेलने पड़ते हैं। आवश्यक है कि इस फेक इमेज के घेरे में आने की सोच से भी दूर रहा जाए। हेल्थ पर दुष्प्रभाव: जब आप असली विचार या भावनाएं साझा करना छोड़ देती हैं तो दिलो-दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसीलिए सामाजिक आयोजन हों, पारिवारिक मेल-

मिलाप या कामकाजी संसार की जिम्मेदारियां। हर जगह, हर मामले में अपने विचार और रिप्लाइंस देने की आदत रखनी चाहिए। आखिर कोई कितनी देर औरों के मुताबिक रह सकता है? खुद को अपने ही असली व्यक्तित्व से अलग प्रस्तुत करना बहुत असुविधाजनक होता है। देखने में आता है कि बहुत सी महिलाएं लंबे समय तक मारिकिंग करने से बर्नआउट का भी शिकार हो जाती हैं। जिससे बेवजह की थकान, स्ट्रेस, डिप्रेशन और घबराहट का सामना करती हैं। दूसरों की स्वीकार्यता और प्रशंसा के फेर में अपनी रोजमर्रा की एक्टिविटीज से दूर हो जाती है। आम जीवन में सब कुछ औरों के मुताबिक ना तो किया जा सकता है और ना ही यह करना सही है। यह स्थिति शारीरिक और मानसिक सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाती है। इसीलिए मारिकिंग छोड़िए और मन का सुकून चुनिए।

अपने बच्चों के सामने पैसे की कमी का रोना सही नहीं है। इससे वे मनी एंजायटी का शिकार हो सकते हैं। कहीं आप भी तो अंजाने में ऐसा नहीं करतीं, इससे कैसे बचें, जानिए।

## अपने बच्चों को न बनाएं मनी एंजायटी का शिकार



बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

बच्चे के सामने ना करें पैसे को लेकर झगड़ा: कुछ पति-पत्नी बच्चों के सामने ही एक-दूसरे को फिजूलखर्च, कमाई में ठीक से ध्यान ना देना और बचत पर ध्यान ना देने जैसे आरोप लगाते हुए झगड़ते हैं। मम्मी-पापा के बीच पैसे को लेकर ऐसी खींचतान और बहस से बच्चा घबरा जाता है। उसे लगता है कि मम्मी-पापा के पास पैसे नहीं हैं, इसीलिए उनका झगड़ा होता है। अगर आपको ऐसे इश्यूज पर डिस्कशन करना ही है तो बच्चे के सामने कभी न करें।

पैसे की कमी की चिंता: माना कि तरह-तरह की फाइनेंसियल इमरजेंसी पर विचार-विमर्श करना, उनके बारे में चिंता रखना और अपनी वित्तीय स्थिति का आकलन करना जरूरी है। लेकिन इसका भी एक तरीका होता है। जब आप बच्चों के सामने ऐसा कुछ कहते हैं कि 'भगवान ना करें कल को बीमारी आ जाए या नौकरी चली जाए तो हम तो दाने-दाने को मोहताज हो जाएंगे।' तो बच्चे का सहम जाना स्वाभाविक ही है। ये बातें पॉजिटिव तरीके से या बच्चे की अनुपस्थिति में भी डिस्कस की जा सकती हैं।

आचरण-बातचीत में अंतर: कई बार माता-पिता अपने बच्चों की किसी भी डिमांड पर हाथ की तंगी, रोजगार में गड़बड़ी आदि की बातें कह देते हैं। बच्चा मन मसोसकर रह जाता है। लेकिन जब बच्चा देखता है कि उसके खिलौने या गैजेट की बात को नकारने के अगले ही दिन घर में कोई महंगा उपकरण आया है। पापा या मम्मी के लिए स्मार्ट फोन आया है, गहनों की खरीद हुई है। तो बच्चा यह देखकर अपनी उपेक्षा समझ कर उदास हो जाता है। पैरेंट्स को अपने आचरण और बातचीत में ऐसा अंतर हरगिज नहीं करना चाहिए।

### मेकअप सटिटा गुप्ता

मेकअप करने के बाद उसे लंबे समय तक टिकाने के लिए मेकअप स्प्रे का उपयोग किया जाता है। इसे आमतौर पर सेटिंग स्प्रे कहा जाता है। यह मेकअप को अच्छी तरह सेट कर देता है, जिससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और चेहरा लंबे समय तक अट्रैक्टिव दिखाई देता है। आजकल अधिकतर महिलाएं मेकअप के बाद इस स्प्रे का इस्तेमाल करती हैं। इस बारे में कुछ यूजफुल सजेरेंस। कैसे करें अल्ट्रा-मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करना बहुत आसान है। सबसे पहले अपना पूरा मेकअप कर लें जैसे फाउंडेशन, कॉम्पैक्ट पावडर, ब्लश, आई मेकअप और लिपरिस्टिक। जब मेकअप पूरी तरह हो जाए, तब अंत में मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल करें। स्प्रे लगाने से पहले बोलत को हल्का-सा हिला लें ताकि उसमें मौजूद सभी तत्व अच्छी तरह मिल जाएं। इसके बाद स्प्रे को चेहरे से लगभग 8 से 10 इंच की दूरी पर रखें और हल्के-हल्के पूरे चेहरे पर स्प्रे करें। स्प्रे करते समय आंखें बंद रखें। स्प्रे लगाने के बाद चेहरे को हाथ से न छूएं और उसे अपने आप सूखने दें। इससे मेकअप अच्छे से सेट हो जाता है और चेहरा ज्यादा स्मूद और नेचुरल दिखाई देता है। कैसे करना चाहिए स्प्रे का यूज: मेकअप स्प्रे का उपयोग सभी महिलाएं कर सकती हैं, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह ज्यादा फायदेमंद होता है। जिन महिलाओं को लंबे समय तक मेकअप रखना पड़ता है, जैसे ऑफिस, पार्टी या शादी-समारोह में जाना होता है, उनके लिए मेकअप स्प्रे बहुत उपयोगी होता है। इसके अलावा जिनकी स्किन ऑयली होती है और जिनका मेकअप जल्दी फैल जाता है, वे भी मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। गर्मियों के मौसम में भी मेकअप जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इस मौसम में मेकअप स्प्रे काफी मदद करता है। ब्राइडल मेकअप या हेवी मेकअप करने वाली महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा विकल्प है। मेकअप स्प्रे के फायदे: यह मेकअप को

### प्रिक्वेंशन डॉ. ज्योति गुप्ता

जकल फिटनेस के बारे में लोगों में काफी जागरूकता बढ़ गई है। खासकर यंग पुरुषों और महिलाओं के बीच फिटनेस का चलन तेजी से बढ़ रहा है। फिट रहने और वेट कंट्रोल के लिए नियमित व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन कुछ महिलाएं वजन जल्दी कम करने के लिए या स्लिम दिखने के लिए जरूरत से ज्यादा व्यायाम करती हैं। ज्यादा एक्सरसाइज है हार्मोनल: महिलाओं को यह समझना जरूरी है कि अगर व्यायाम बहुत ज्यादा किया जाए या बहुत कम खाना खाया जाए, तो शरीर में हार्मोन का संतुलन बिगड़ सकता है। इससे आगे चलकर प्रजनन क्षमता यानी गर्भधारण करने की क्षमता पर असर पड़ सकता है। इसलिए महिलाओं को अपने शरीर के अनुयाय डाइट और व्यायाम करना चाहिए और इसके लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना काफी जरूरी है।

## सेटिंग स्प्रे से आपका मेकअप रहेगा लॉन्ग लास्टिंग



फायदेमंद होता है। जिन महिलाओं को लंबे समय तक मेकअप रखना पड़ता है, जैसे ऑफिस, पार्टी या शादी-समारोह में जाना होता है, उनके लिए मेकअप स्प्रे बहुत उपयोगी होता है। इसके अलावा जिनकी स्किन ऑयली होती है और जिनका मेकअप जल्दी फैल जाता है, वे भी मेकअप स्प्रे का इस्तेमाल कर सकती हैं। गर्मियों के मौसम में भी मेकअप जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इस मौसम में मेकअप स्प्रे काफी मदद करता है। ब्राइडल मेकअप या हेवी मेकअप करने वाली महिलाओं के लिए भी यह बहुत अच्छा विकल्प है। मेकअप स्प्रे के फायदे: यह मेकअप को

लंबे समय तक टिकाए रखता है। इससे मेकअप जल्दी खराब नहीं होता और बार-बार टच-अप करने की जरूरत भी कम पड़ती है। सेटिंग स्प्रे आपके चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है। कई बार पावडर या फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरा थोड़ा पावडरी दिखाई देता है, लेकिन मेकअप स्प्रे लगाने से यह समस्या कम हो जाती है और मेकअप ज्यादा नेचुरल लगता है। यह पसीने और नमी के कारण मेकअप को फैलाने से भी बचाता है। कुछ मेकअप स्प्रे, स्किन को हल्की नमी भी देते हैं, जिससे चेहरा सूखा नहीं लगता। कुल मिलाकर कह सकते हैं कि मेकअप स्प्रे मेकअप को लंबे समय तक टिकाने और चेहरे को फ्रेश बनाए रखने में बहुत मदद करता है। अगर आप चाहती हैं कि आपका मेकअप पूरे दिन सुंदर और साफ दिखाई दे, तो मेकअप के बाद मेकअप स्प्रे का उपयोग जरूर करें।

(मेकअप आर्टिस्ट मीनाक्षी खन्ना से बातचीत पर आधारित)

### वर्कआउट करना फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन कुछ महिलाएं फिट रहने के लिए हार्ड वर्कआउट रूटीन फॉलो करती हैं। इससे फर्टिलिटी पर बुरा असर पड़ सकता है। इस बारे में कॉन्वर्स रहना जरूरी है।

## क्या ओवर वर्कआउट से फर्टिलिटी होती है प्रभावित



फर्टिलिटी पर पड़ता है असर: कुछ महिलाएं जल्दी वजन कम करने के लिए क्रेश डाइट, फेड डाइट, लिक्विड डाइट, इंटरमिटेड फास्टिंग या कीटो डाइट जैसी डाइट अपनाती हैं। जब बहुत कम कैलोरी वाली डाइट के साथ बहुत ज्यादा व्यायाम किया जाता है, तो शरीर में ऊर्जा की कमी हो

सकती है। इससे प्रजनन से जुड़े हार्मोन और ओव्यूलेशन यानी अंडाणु बनने की प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है। जब शरीर पर बहुत ज्यादा शारीरिक दबाव पड़ता है, तो इसका असर हार्मोन, मासिक धर्म, ओव्यूलेशन और गर्भधारण की क्षमता पर पड़ सकता है। गर्भधारण को प्रभावित कर सकता है। फर्टिलिटी पर पड़ता है असर: कुछ महिलाएं जल्दी वजन कम करने के लिए क्रेश डाइट, फेड डाइट, लिक्विड डाइट, इंटरमिटेड फास्टिंग या कीटो डाइट जैसी डाइट अपनाती हैं। जब बहुत कम कैलोरी वाली डाइट के साथ बहुत ज्यादा व्यायाम किया जाता है, तो शरीर में ऊर्जा की कमी हो



फर्टिलिटी को ऐसे रखें हेल्दी: महिलाओं को फिट रहने के लिए मध्यम स्तर का व्यायाम करना चाहिए, जैसे वॉक करना, योग करना या हल्की स्ट्रेच ट्रेनिंग करना। पर्याप्त कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स लेना भी बहुत जरूरी है। अगर किसी महिला के पीरियड्स अनियमित हो जाएं तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जो महिलाएं गर्भधारण की योजना बना रही हैं, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेकर ही अपना फिटनेस रूटीन और वजन नियंत्रित करना चाहिए। डॉक्टर उन्हें यह बता सकते हैं कि उनके लिए कितना व्यायाम सुरक्षित है। इससे उनकी प्रजनन क्षमता भी सुरक्षित बनी रह सकती है। प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

कहा- एचपीवी वैक्सीन लगवाने का दबाव बनाया जा रहा

# लंबित मांगों को लेकर आशा वर्कर्स ने किया जोरदार प्रदर्शन, सौंपा ज्ञापन



झज्जर। प्रदर्शन के दौरान आशाओं को संबोधित करते हुए प्रवेश मातनहेल।



झज्जर। प्रदर्शन के बाद तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते हुए आशा वर्कर्स।

वर्ष 2023 में 73 दिन के हड़ताल के काटे गए मानदेय को तुरंत जारी करने की मांग

हरिभूमि न्यूज झज्जर

यूनियन की लंबित मांगों को लेकर सोमवार को आशा वर्कर्स द्वारा लघुसचिवालय परिसर में धरना

प्रदर्शन किया। धरने की अध्यक्षता आशा वर्कर यूनियन की जिला प्रधान किरण ने की जबकि संचालन जिला सचिव प्रवेश मातनहेल द्वारा किया गया। यूनियन की राज्य कैशियर अनीता ने कहा कि उनकी यूनियन लंबे समय से स्वास्थ्य मंत्री से समस्याओं के समाधान के लिए वार्ता की मांग कर रही है। लेकिन

स्वास्थ्य मंत्री ने मंत्री बनने के बाद आज तक आशा वर्कर्स की समस्याओं को नहीं सुना है जिसके कारण आशा वर्कर्स में रोष है। उन्होंने कहा कि प्राथमिक चिकित्सा केंद्र पर आशा वर्कर्स की मीटिंग बुलाकर 14 से 15 वर्ष की बच्चियों को एचपीवी वैक्सीन लगवाने का दबाव बनाया जा रहा है। उन्होंने किशोरियों के

वैक्सीनेशन संबंधी झूठे रजिस्ट्रेशन कराने का दबाव भी बनाया जा रहा है जो चिंताजनक है। उन्होंने कहा कि उनकी प्रमुख मांगों में केंद्र सरकार द्वारा 15 सौ रुपये की बढ़ोतरी की घोषणा को तुरंत लागू करना, वर्ष 2023 में 73 दिन का हड़ताल के काटे गए मानदेय को तुरंत जारी करना, आयुष्मान आरोग्य मंदिर के काटे

गए मानदेय को तुरंत लागू करना, ऑनलाइन काम का दबाव बनाना बंद करना आदि शामिल हैं। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते उनकी मांगों का समाधान नहीं किया गया तो वे आगामी नौ मई को स्वास्थ्य मंत्री के विधानसभा क्षेत्र अटेली मंडी में विरोध प्रदर्शन करेंगी। जिसका खामियाजा प्रदेश सरकार को भुगतना पड़ेगा।

## माजरा-डी खरीद केंद्र के पुनर्निर्माण को 4.10 करोड़ मंजूर, एसडीएम ने किया दौरा

साइट की आवश्यकता के अनुसार सड़क और पार्किंग का निर्माण किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज झज्जर



झज्जर। माजरा डी खरीद केंद्र का जायजा लेते हुए एसडीएम रेणुका नांदल।

सोमवार को एसडीएम रेणुका नांदल ने माजरा-डी स्थित खरीद केंद्र का निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि खरीद केंद्र पर किसानों व आर्द्रतियों को जरूरी सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए सरकार और प्रशासन सजग है। इस खरीद केंद्र पर मूलभूत सुविधाएं प्रदान करने के लिए सरकार द्वारा 4.10 करोड़ रुपये की प्रशासनिक स्वीकृति मिल चुकी है। इस राशि से खरीद केंद्र पर आवश्यक सुविधाएं विकसित की जाएंगी और जरूरी कार्य जल्द शुरू

कराया जाएगा। खरीद केंद्र में जमीन को समतल करने तथा निचले हिस्सों को ऊंचा उठाने के लिए कच्चे क्षेत्रों में मिट्टी भराई का कार्य किया जाएगा। इसके साथ ही साइट की आवश्यकता के अनुसार सड़क और पार्किंग का निर्माण किया जाएगा। उन्होंने बताया कि खरीद केंद्र की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए चारों ओर ईटों से चारदीवारी को ऊंचा किया जाएगा। जल निकासी के लिए स्टॉर्म वॉटर लाइन, संग्रहण टैंक और चैम्बर मोटर की व्यवस्था भी की जाएगी, ताकि बारिश के पानी का उचित निपटारा सुनिश्चित हो सके।

## भाषण में नीलम ने पाया पहला स्थान

हरिभूमि न्यूज झज्जर



झज्जर। होनहार छात्रा को सम्मानित करते हुए प्राचार्य दलबीर सिंह एवं अन्य।

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एमए पत्रकारिता एवं जनसंचार द्वितीय वर्ष की छात्रा नीलम ने राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में नशीले पदार्थों के प्रति जागरूकता विषय पर आयोजित भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के प्राचार्य दलबीर सिंह ने छात्रा नीलम की इस

उपलब्धि पर उसका अभिनंदन किया। डॉ. प्रताप फलसवाल, डॉ. कुलदीप, डॉ. अदिति और डॉ. कविता उपस्थित रहे।

### मुख्यमंत्री की घोषणाओं के विकास कार्यों में तेजी लाएं विभाग : डीसी



झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए अधिकारी।

झज्जर। मुख्यमंत्री घोषणाओं के तहत जिले में स्वीकृत विकास कार्य जनता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इन परियोजनाओं को समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए ताकि आमजन को शीघ्र लाभ मिल सके। यह बात डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समीक्षा बैठक में कही। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री घोषणाएं को समय पर पूरा करना प्रशासन की जिम्मेदारी है। सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि किसी भी स्तर पर लापरवाही व देरों न हो। यदि किसी परियोजना में बाधा आ रही है तो उसे तत्काल जिला प्रशासन के संज्ञान में लाया जाए ताकि शीघ्र समाधान हो सके और काम में रुकावट न आए। इसके उपरान्त डीसी ने राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग के अधिकारियों को बैठक की ओर जरूरी निर्देश भी दिए।

### शार्ट सर्किट के कारण खेतों में खड़ी गेहूं की फसल जलकर राख



झज्जर। आग के बाद खेतों में पड़ी राख।

झज्जर। क्षेत्र के गांव दूबलधन में शार्ट सर्किट के कारण लगी आग के चलते खेत में खड़ी एक एकड़ फसल जलकर खास हो गई। गणिमत यह रही कि खेत के सड़क किनारे स्थित होने के कारण राहगीरों की नजर जलती हुई फसल पर पड़ गई और उन्होंने समय रहते पुलिस व फायर ब्रिगेड को सूचना दी। जिस कारण आग को अधिक फैलने से रोका जा सका। अन्यथा नुकसान और अधिक हो सकता था। पीड़ित किसान ओमबीर ने बताया कि उसने यह खेत एक वर्ष के लिए पट्टे पर लिया हुआ था। उसने मेहनत से अपने खेत में गेहूं की फसल उगाई थी। वह पककर तैयार हो चुकी थी। उनके द्वारा कटाई की तैयारी की जा रही थी। खेतों से गुजरते हुए बिजली के तारों में शार्ट सर्किट होने के कारण यह आगजनी हुई है।

## नेहरू पार्क की तरफ अस्पताल में प्रवेश द्वार बनाने की मांग

वार्ड-21 के नेहरू पार्क, इंदिरा मार्केट और आसपास की कॉलोनियों से बड़ी संख्या में मरीज पैदल अस्पताल आते हैं

हरिभूमि न्यूज झज्जर

नागरिक अस्पताल के साथ लगती कॉलोनियों के निवासियों ने नेहरू पार्क की ओर से अस्पताल में अलग प्रवेश द्वार बनाने की मांग को लेकर आवाज उठाई है। इस संबंध में नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी और जिला उपाध्यक्ष नरेश भद्राज ने सीएमओ डॉ. मंजू कादियान से मुलाकात कर समस्या रखी और ज्ञापन सौंपा। स्थानीय लोगों का कहना है कि वार्ड-21 के नेहरू पार्क, इंदिरा मार्केट और आसपास की कॉलोनियों से बड़ी संख्या में मरीज पैदल अस्पताल पहुंचते हैं। मौजूदा व्यवस्था में मुख्य गेट दूसरी दिशा में होने के कारण उन्हें लंबा रास्ता तय करना पड़ता है,



बहादुरगढ़। सीएमओ को ज्ञापन देते चेयरपर्सन व अन्य।

जिससे विशेषकर बुजुर्गों और मरीजों को दिक्कत होती है। निवासियों के अनुसार, यदि कॉलोनी की तरफ छोटा प्रवेश द्वार बनाया जाए तो लोगों को सीधी पहुंच मिल सकेगी और अनावश्यक दूरी से राहत मिलेगी। ज्ञापन देने वालों में बबिता दहिया, सुमित, सतेन्द्र, प्रवीन, सुनीता, कुलविंदर सिंह सहित अन्य शामिल थे।

## डीसी ने समाधान शिविर में सुनीं लोगों की समस्याएं

झज्जर। जिला मुख्यालय स्थित लघु सचिवालय सभागार में सोमवार को जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने आमजन की समस्याएं सुनते हुए शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। समाधान शिविर में आधा दर्जन से ज्यादा शिकायतें प्राप्त हुईं। उन्होंने संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि समाधान शिविर में प्राप्त प्रत्येक शिकायत का समयबद्ध एवं संतोषजनक निपटारा सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि इन शिविरों का मुख्य उद्देश्य नागरिकों की समस्याओं का एक ही स्थान पर त्वरित समाधान करना है, ताकि लोगों को विभिन्न कार्यालयों के चक्कर न लगाने पड़ें।



झज्जर। समाधान शिविर में लोगों की समस्याएं सुनते हुए अधिकारी।

## नंबरदारों का मासिक भत्ता 3 हजार से 15 हजार रुपये किया जाए : सतीश

नंबरदारों ने भाजपा प्रदेशाध्यक्ष को सौंपा मांगपत्र

हरिभूमि न्यूज झज्जर



बहादुरगढ़। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली को मांग पत्र सौंपते सतीश नंबरदार व अन्य।

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली को मांगपत्र सौंपते हुए बहादुरगढ़ नंबरदार एसोसिएशन के प्रधान सतीश नंबरदार ने नंबरदारों की नई नियुक्तियों करने व मासिक भत्ता बढ़ाने समेत लंबित मांगों का जल्द समाधान करने की मांग की। साथ ही सोनीपत जिले में एक प्रदेशस्तरीय नंबरदार सम्मेलन आयोजित करने का प्रस्ताव भी रखा है। सतीश नंबरदार के साथ जयभगवान, हुक्म सिंह, धर्म सिंह, सुरेंद्र, शमशेर, इंद्र सिंह, दलेल सिंह, प्रदीप व जोगेंद्र आदि नंबरदार

नियुक्तियों तथा सकराह (रिक्त) नंबरदारियों की नियुक्ति प्रक्रिया को दोबारा शुरू किया जाए। वर्तमान में मिल रहे 3 हजार रुपये मासिक भत्ते को बढ़ाकर 15 हजार रुपये किया जाए। नंबरदारों ने उम्मीद जताई कि प्रदेशाध्यक्ष के रूप में मोहन लाल बड़ौली उनकी मांगों को गंभीरता से लेते हुए समाधान की दिशा में ठोस कदम उठाएंगे।

### दुल्हेड़ा-बुनिया सड़क की गुणवत्ता पर उठाए सवाल



बहादुरगढ़। सड़क निर्माण की गुणवत्ता पर सवाल उठाते दीपक देशवाल व अन्य ग्रामीण।

बहादुरगढ़। गांव दुल्हेड़ा से बुनिया सड़क निर्माण चल रहा है। लेकिन ग्रामीणों ने सड़क निर्माण की गुणवत्ता पर सवाल उठाए हैं। तारकाल की मात्रा कम रखी जा रही है। उसका लेवल भी सही नहीं बताया जा रहा। किसान कोबेस के जिलाध्यक्ष दीपक देशवाल ने बताया कि बीते 3 दिनों से गांव दुल्हेड़ा से बुनिया तक सड़क का निर्माण हो रहा है। लेकिन बनते-बनते ही सड़क टूटने शुरू हो गई है। दीपक के अनुसार सड़क की गुणवत्ता बेहद खराब है। तारकाल की मात्रा कम डाली जा रही है। जिस कारण सड़क अभी से खड़की शुरू हो गई है। देशवाल ने कहा कि डबल इंजन सरकार में जनता के टैक्स के पैसे को लूटा जा रहा है। उन्होंने अधिकारियों की कार्यशैली पर भी सवाल उठाए। 2 साल पहले भी यह सड़क ऐसे ही बनाई गई थी, जो थोड़े ही समय में खस्ताहाल हो गई थी। उन्होंने सड़क को दोबारा गुणवत्ता व लेवल के अनुसार बनाने की मांग की। जयकिशन, यशदीप, जितेंद्र, टोनी, राकेश व जोगू आदि ग्रामीणों ने भी घंटियां सड़क निर्माण को लेकर अपना रोग व्यक्त किया।

## अक्षय तृतीया पर बाल विवाह रोकने के लिए विशेष निगरानी रखें : डीसी

झज्जर। सोमवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में लघु सचिवालय सभागार में बैठक आयोजित की गई। बैठक में विशेष रूप से आगामी अक्षय तृतीया के पर्व पर होने वाले संभावित बाल विवाहों को रोकने के लिए तैयार किए गए विशेष एक्शन प्लान की समीक्षा की गई और अधिकारियों को निर्देश दिए गए। डीसी ने कहा कि बाल विवाह न केवल कानूनी अपराध है, बल्कि यह बच्चों के भविष्य और उनके स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ है। उन्होंने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा बाल विवाह रोकने के लिए एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है। विशेष रूप से 19 अप्रैल 2026 को अक्षय तृतीया पर जिला प्रशासन की पैनी नजर रहेगी। उन्होंने कहा कि न्यायालय के



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

आदेशों की अनुपालना में जिला स्तर पर गठित कमेटीयों को और अधिक सक्रिय किया गया है ताकि समाज से इस कुप्रथा को पूरी तरह मिटाया जा सके। उन्होंने पुलिस, स्वास्थ्य, शिक्षा और अन्य विभाग के अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

## 16 से 30 अप्रैल तक स्वगणना कर सकते हैं नागरिक : डीसी



झज्जर। सुपरवाइजर को जानकारी देते हुए मास्टर ट्रेनर।

जनगणना को लेकर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आगाज

हरिभूमि न्यूज झज्जर

बनाए गए हैं। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि कार्यक्रम की माॉनिटिंग के लिए सम्बंधित एसडीएम और डिप्टी सेन्सस अधिकारियों को ड्यूटी लगाई गई है। 16 से 30 अप्रैल तक स्वगणना का विकल्प है, जोकि नागरिक स्वयं कर सकते हैं। जनगणना से जुड़े कर्मचारी और अधिकारी जनगणना सटीक व पारदर्शिता के साथ करें, चूंकि यह देश की आगामी विकास योजनाओं और नीतियों की नींव रखते हैं। निर्देश दिए कि एन्युमरेटर कार्य को पूरी जिम्मेदारी से निभाने के लिए तीन दिवसीय प्रशिक्षण शुरू किया गया है। ट्रेनिंग के लिए जिलाभर में 17 स्थानों पर सेंटर

### सूचना

मैं, राजेश पुत्र श्री बिसम्बर निवासी वार्ड नं. 3 सोताराम गेट झज्जर तहसील व जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरी पुत्री मिनाक्षी मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चर्च-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।

### NOTICE

I, No 118743Y Ex-PO ELP Surender, R/o VPO- Nilautha, Teh. Bahadurgarh, Distt. Jhajjar (HR) declare I have changed name of my son from Oasis Dahiya to Oasis Dagar for correction of name in my service documents and for all purposes.

### सार्वजनिक सूचना

मैं, कृष्णा देवी पत्नी श्री हरी राम निवासी मकान नंबर- 820, वार्ड नंबर-1, गली नंबर-6, विकास बजार, लखनगर, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरे पति अशोक व हिमांशु पुत्रन स्व. सतीश मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। मैं उनसे अपने लगाम संबंध सम्पत्तियों को हट्ट अर्थात् पत्न-अपराध संपत्ति से बेदखल करती हूँ। भविष्य में उनके खर्च-किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। खर्चिल व इसकी पत्नी मंगू अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेदार होंगे। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का इससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहेगा।

## फसल खरीद के नए नियमों को वापस ले सरकार : जून

हरिभूमि न्यूज झज्जर



राजेंद्र जून

पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने हरियाणा सरकार द्वारा रबी फसलों की खरीद के लिए लागू किए गए नियमों को किसानों की परेशानों का कारण बताया है। सरकार ने खरीद प्रक्रिया को इतना जटिल बना दिया है कि किसान अपनी ही फसल बेचने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। राजेंद्र जून ने बताया कि ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकरण, ट्रैक्टर-ट्रॉली पर नंबर प्लेट अनिवार्यता, बायोमेट्रिक पहचान, ओटीपी और फोटो जैसी शर्तों ने किसानों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। सर्वर बार-बार ठप हो रहा है। मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल से डेटा मैच न होने पर किसानों को वापस लौटाना जा रहा है। इन जटिल

प्रक्रियाओं के कारण अनेक किसान न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर अपनी फसल बेचने से वंचित रह सकते हैं। मजबूरी में उन्हें अपनी उपज औने-पौने दामों पर बेचनी पड़ रही है, आर्थिक नुकसान बढ़ रहा है। सरकार किसानों की आवाज सुनने को तैयार नहीं है। पूर्व विधायक ने सरकार से फसल खरीद पर लगाए गए नए नियमों और शर्तों को तुरंत प्रभाव से वापस लेने की मांग की है।

## शिविर में जांचा ग्रामीणों का स्वास्थ्य



झज्जर। शिविर में स्वास्थ्य जांच कराने पहुंचे ग्रामीण।

हरिभूमि न्यूज झज्जर

वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा सोमवार को क्षेत्र के गांव गुद्धा में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अस्पताल के मेडिसिन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, इंप्टी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग

चिकित्सकों ने जरूरतमंद लोगों में निःशुल्क दवाओं का वितरण किया

का वितरण किया वहीं उन्हें स्वास्थ्य की देखभाल संबंधी आवश्यक परामर्श भी दिया गया। शिविर संचालक डॉ. अमरजीत सिंह ने बताया कि संस्थान के स्थापक डॉ. नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल संबंधी जानकारी भी दी गई।

खबर संक्षेप

स्नैक सहित आरोपी युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नारकोटिक सेल ने स्नैक सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ सिटी थाने में केस दर्ज किया गया है। गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस ने आरोपी को मेला ग्राउंड में गोशाला के नजदीक से काबू किया। आरोपी की पहचान जलकण निवासी शिवचोक के रूप में हुई है। उसके पास से 6.72 ग्राम स्नैक बरामद हुई। आरोपी को हिरासत में ले लिया गया। पछुताछ के लिए आरोपी दो दिन के रिमांड पर लिया गया है।

लापता शख्स की तलाश की गुहार लगाई

बहादुरगढ़। लाइनपार क्षेत्र से एक व्यक्ति संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया है। काफ़ी तलाशने के बाद भी नहीं मिला तो परिवार ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। न्यू पटेल पार्क के निवासी रोहित का कहना है कि उसका मामा प्रवीण उनके साथ यहाँ पर रहता है और सदर बाजार दिल्ली स्थित प्रिंटिंग प्रेस पर काम करता है। गत 28 मार्च की रात को वह घर से बाहर गया था लेकिन वापस नहीं आया। तब से लेकर अब तक तमाम संभावित ठिकानों पर ढूँढ चुके हैं। लाइनपार थाने से जांच अधिकारी रविन कुमार का कहना है कि मुमशुदागी की रिपोर्ट दर्ज कर तलाश शुरू कर दी है।

# भाजपा कार्यालय कमलम में उत्साह के साथ मनाया स्थापना दिवस भाजपाइयों ने लिया पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प

भाजपा एक विचारधारा आधारित संगठन : वाल्मीकि

हरिभूमि न्यूज झज्जर

सोमवार को भाजपा कार्यालय कमलम में पार्टी का स्थापना दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रमों में घर-घर झंडे लगाए, घर-घर झंडे फहराए अभियान के अंतर्गत अपने-अपने घरों पर पार्टी के झंडे लगाकर उसके प्रति अपनी निष्ठा और समर्पण प्रकट किया। इसी के साथ कार्यालय परिसर में भी विधिवत रूप से ध्वजारोहण किया गया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, मीडिया प्रभारी गीतांशु चावला, आनंद सागर, मनोनीत पार्षद बिट्टू गिरोत्रा, सोमवती जाखड़, दया किशन, दिनेश शेखावत, सुनीता चौहान, राजबाला आदि ने शिरकत की। अपने संबोधन में जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने कहा कि भाजपा एक विचारधारा आधारित संगठन है, जो राष्ट्र सेवा और जनकल्याण के लिए समर्पित है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे घर-घर जाकर पार्टी की नीतियों और उपलब्धियों का प्रचार-प्रसार करें। इस दौरान वक्ताओं व कार्यकर्ताओं ने भाजपा के सिद्धांतों और विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया।



झज्जर। पार्टी कार्यालय में हाथों में झंडे लिए हुए कार्यकर्ता और पदाधिकारी।

## जैन ने भाजपा के इतिहास और उपलब्धियों को सराहा

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने भाजपा के स्थापना दिवस पर सभी कार्यकर्ताओं को बधाई देते हुए पार्टी के गौरवशाली इतिहास, सिद्धांतों और उपलब्धियों का स्मरण किया। उन्होंने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी तथा सीएम नारायण सैनी के नेतृत्व में भाजपा सरकारें सत्ता को सेवा मानकर कार्य कर रही हैं। भाजपा ने हमेशा राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखा है। भाजपा ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय के एकलम मानववाद के सिद्धांत को अपनाते हुए संगठन को मजबूत किया। आज भाजपा विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी बनकर उभरी है। कार्यकर्ताओं की मेहनत, निष्ठा और समर्पण ही भाजपा की असली ताकत हैं। देश को सशक्त, समृद्ध और आत्मनिर्भर बनाने के पथ पर भाजपा निरंतर आगे बढ़ रही है।

## स्थापना दिवस पर फहराया पार्टी का झंडा

बहादुरगढ़। भाजपा विधानसभा क्षेत्र संयोजक दिनेश कौशिक ने पार्टी के 47वें स्थापना दिवस पर सेक्टर-2 स्थित कार्यालय व अपने घर पर पार्टी का झंडा फहराया। साथ ही डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी व पं. दीनदयाल उपाध्याय के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। दिनेश कौशिक ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी एक ऐसा राजनीतिक संगठन है, जो हमेशा जनभावनाओं के अनुरूप कार्य करता है। पार्टी का मुख्य उद्देश्य देश का सर्वांगीण विकास, सुशासन और आमजन के हितों की रक्षा करना है। भाजपा ने इन 11 सालों में विकास के नए आयाम स्थापित किए हैं और समाज के हर वर्ग तक योजनाओं का लाभ पहुंचाने का प्रयास किया है। इसी का परिणाम है कि आज देश और प्रदेश में भाजपा के प्रति लोगों का विश्वास लगातार मजबूत हो रहा है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे पार्टी की नीतियों और योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास करें।



पार्टी के ध्वज के साथ दिनेश कौशिक



बहादुरगढ़। मेधावी विद्यार्थी को सम्मानित करती संगीता वर्मा। फोटो: हरिभूमि

## प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का किया सम्मान

## छात्र विद्यालय, समाज और देश का गौरव: संगीता वर्मा

त्रिवेणी स्कूल में हुआ वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों को उनकी शैक्षणिक, खेलकूद व सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए पुरस्कार दिए गए। विद्यालय निर्देशिका संगीता वर्मा, प्राचार्या सुमित्रा महला, उपप्राचार्या अनिल कुमार समेत अन्य प्रभारियों व अतिथियों ने दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम शुरू किया। समारोह के दौरान मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कार

हरिभूमि आवश्यक सूचना  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नंबरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सएप करें :-  
बहादुरगढ़ :- सुरजमल वाली गली, गणपति टैक्स के ऊपर, नजदीक टैक्स स्टैंड, बहादुरगढ़  
झज्जर :- पुराना बार्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर  
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295517800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है  
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।  
हरिभूमि राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।  
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश  
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से  
साईज संस्करण विशेष छूट राशि  
5 X 8 से.मी स्थानीय संस्करण के ६. 2500/-  
10X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर ६. 3000/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त यादों पर मान्य। अन्य फिक्सी राईज के लिए फाई स्टै लाइन।  
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें  
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बार्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400  
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैक्स के ऊपर, 8295852900

## मयंक ने कर्नाल में जीता रजत पदक

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

कर्नाल में हुई 15वीं हरियाणा स्टेट जूनियर अंडर-20 एथलेटिक चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ के मयंक डांगी ने 400 मीटर हर्डल रेस में शानदार प्रदर्शन करते हुए सिल्वर मेडल जीता। कर्नाल स्टेडियम में हुई स्पर्धा में मयंक ने अंडर-20 आयु वर्ग में 55 सेकेंड 91 माइक्रो सेकेंड समय के साथ दूसरा स्थान हासिल किया। मयंक पिछले कई वर्षों से गुरु तेग बहादुर एथलेटिक क्लब में कोच प्रशांत चौधरी के मार्गदर्शन में कड़ी मेहनत कर रहे हैं।



बहादुरगढ़। कोच प्रशांत चौधरी व अन्य के साथ मयंक डांगी।

## पूर्व सैनिकों के बच्चों की पढ़ाई और कव्यादान में करेंगे मदद

बहादुरगढ़। ईएमई के भूतपूर्व सैनिकों द्वारा तिमाही बैठक आयोजित कर कई अहम फैसले लिए गए। बैठक में भूतपूर्व सैनिकों के जरूरतमंद बच्चों को तकनीकी सेवाओं के बारे में जानकारी देने और जरूरतमंद भूतपूर्व सैनिक की लड़की की शादी में कन्यादान करने का फैसला लिया गया। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष जय सिंह चौहान व रामकंवार सैनी ने कहा कि भूतपूर्व सैनिकों को अपने अधिकारों के लिए लड़ना होगा और समाज में एक सकारात्मक बदलाव लाने के लिए काम करना होगा। नई पीढ़ी को सेना, केंद्र और राज्य में सरकारी नौकरियों के लिए शिक्षा देने और सामाजिक सेवाओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाएगा। बैठक में हर वर्ष 15 अगस्त और 26 जनवरी के कार्यक्रम उत्साह से मनाने का निर्णय लिया गया। हर वर्ष प्रदेश स्तर पर ईएमई कोर दिवस मध्य तरीके से मनाने पर भी विचार विमर्श हुआ। इस अवसर पर सुरेश, राजेंद्र सिंह, जयपाल, राजवीर खोखर, शमशेर सिंह, रामनिवास, मेहता, रविंद्र, प्रदीप कुमार, रामदिया, सुरेंद्र कुमार और ओमप्रकाश आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। बैठक में मौजूद ईएमई कोर से जुड़े भूतपूर्व सैनिक। फोटो: हरिभूमि

## वंदे मातरम पर आधारित डॉक्यूमेंट्री देखी



बहादुरगढ़। डॉक्यूमेंट्री फिल्म देखते विद्यार्थी और स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। वंदे मातरम के 150 वर्ष पूर्ण होने पर राजकीय महाविद्यालय में स्वतंत्रता आंदोलन में वंदे मातरम के योगदान को लेकर विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म दिखाई गई। विद्यार्थियों ने गहन रुचि के साथ फिल्म को देखा और सामूहिक रूप से राष्ट्रीय गीत गाया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने कहा कि देश को स्वतंत्र कराने में अनेक देशवासियों ने कठिन संघर्ष किया। असंख्य लोगों ने अपने जीवन को बलिदान कर दिया। स्वतंत्रता के इस महासंघाम में वंदे मातरम गीत ने जन-जन के मन में आजादी को प्राप्त करने का जोश भर दिया। सांस्कृतिक विभाग प्रभारी किरण बाला ने कहा कि देश को स्वतंत्र कराने में अपना बलिदान देने वालों का अनुसमरण करते हुए हमें अपने देश की उन्नति व हितों में अपना योगदान देना चाहिए। इस मौके पर प्रो. अमित ठिकरार, प्रो. राजीव बहिया, प्रो. सुनन हूडा, प्रो. राजीव आसीवाल, प्रो. विकास शर्मा, प्रो. मनोज, डॉ. जयदेव मुखर्जी, प्रो. सीमा, प्रो. मंजू दलाल, प्रो. सरला, प्रो. सुनीता, प्रो. सोनिया व प्रो. पिकी आदि उपस्थित रहे।

## वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की 51 छात्राएं हुई उत्तीर्ण

## छात्राओं ने सीटीईटी में भरी सफलता की उड़ान

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने केंद्रीय अध्यापक पात्रता परीक्षा (सीटीईटी) में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है। सीटीईटी परीक्षा में कॉलेज की 51 छात्राओं ने सफलता प्राप्त की है। इनमें से 28 छात्राएं प्रथम व द्वितीय वर्ष की हैं, जबकि 23 छात्राएं सत्र 2023-2025 की हैं। सीटीईटी में तमन्ना, ज्योति गोयल, दीपि, दीपिका वत्स, शताक्षी, दीपांशी, साक्षी, तनु, तमन्ना, महकजौल कौर, साक्षी, पूजा, अन्नु, हिमांशु, हिमांशी द्विवेदी, ज्योति लाकड़ा, पूजा बहिया, हिमांशी, रिया गोयल, अंजुशा, तुषित वर्मा, पारुल शर्मा, रिया, शिवांगी आर्य, एस. भुवनेश्वरी, बबिता, नेहा, श्वेता त्रिपाठी, पूर्णिमा, रितु कौशिक, मुस्कान, सोनिया गोयल, अस्तुति, मानसी गुप्ता, नेहा शर्मा, प्रिया सिंह, कार्तिका, प्रिया सोनी, संगीता, मानसी, रुचिका, रेखा, मोनाली घोष, अंकिता शर्मा, आंकांशा, विशाखा डराल, प्रियंका, भूमिका शर्मा, वर्षा व श्वेता उत्तीर्ण हुई हैं। बहादुरगढ़ शिक्षा सभा के प्रधान श्रीनिवास गुप्ता ने छात्राओं को इस सफलता पर प्रसन्नता



बहादुरगढ़। प्रिंसिपल व स्टाफ के साथ सीटीईटी में उत्तीर्ण होने वाली छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

व्यक्त करते हुए कहा कि यह उपलब्धि संस्था की गुणवत्ता युक्त शिक्षा प्रणाली और अनुशासित शैक्षणिक वातावरण का परिणाम है। कॉलेज प्रधान सत्यनारायण अग्रवाल ने सभी सफल छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि यह सफलता संस्था की प्रतिबद्धता और समर्पित शिक्षण प्रणाली का प्रमाण है। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि छात्राओं ने नियमित अध्ययन के साथ प्रतियोगी परीक्षाओं में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर एक प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत किया है। महाविद्यालय का शैक्षणिक परिणाम सदैव शत-प्रतिशत रहता है। दृढ़ संकल्प, निरंतर परिश्रम, सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास के बल पर छात्राएं हर लक्ष्य को प्राप्त कर सकती हैं।



बहादुरगढ़। कटरा हॉफ मैराथन में जीतने व दौड़ने वाले बीआरजी सदस्य।

## कटरा से दिल्ली तक जीते बीआरजी के धावक

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

कटरा में हुई श्री माता वैष्णो देवी हॉफ मैराथन में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप ने दमदार प्रदर्शन करते हुए 7 ट्राईफायर जीती। दीपक छिल्लर पेसर तथा डॉ. किरण छिल्लर एंसेसडर के रूप में उपस्थित रहे। जबकि दिल्ली में हुई पीएनबी सॉलिडैरिटी रन में 120 धावकों ने हिस्सा लिया। प्रतिष्ठित कटरा हॉफ मैराथन की 21 किलोमीटर व 35 वर्ष से कम आयु वर्ग में सन्नी ने प्रथम स्थान हासिल किया। ललिता पांडे ने 45-55 वर्ष महिला वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। दस किलोमीटर दौड़ में श्वंती देवी ने 65 प्लस आयु वर्ग में प्रथम स्थान, धर्मवीर सैनी ने 45-55 वर्ग में दूसरा स्थान, रोहताश सैनी ने तीसरा स्थान और मुकेश मिश्रा ने 35-45 वर्ग में दूसरा स्थान हासिल किया। राजेश कुमार चौधे और महिलाओं में संतोष बंसल ने चौथा स्थान प्राप्त किया। पांच किलोमीटर दौड़ में संजू सैनी ने ओवरऑल तीसरा स्थान हासिल किया। दिल्ली में हुई पीएनबी सॉलिडैरिटी रन में संदीप ने 10 किलोमीटर में 8वां और नरेंद्र जांगड़ा ने छठा स्थान प्राप्त किया। मेजर कुलवंत सिंह, नवनीत सिंह, रविंद्र मलिक, प्रमोद कुमार, नीरज राठी, विकास राठी, आकाश कुमार, राजकुमार खत्री, सोमदेव मलिक, रचित दलाल, संजय दत्त भगत, रवि चंद्रा, सूरज बिट्ट, विपिन कुमार, जीवन अटवाल, मनोज बिट्ट, हर्ष नेगी, पंकज वर्मा, रितेश कुमार, रविंद्र बहिया, प्रकाश मान, नवनीत सिंह, रविंद्र, सुनील सिकरी, विजय बरुण, रणबीर सांगवान, सत्यवान, रोहित जून, रांकेश सारण, उर्रिई, अशोक कुमार, विजय आर्य और नवीन मोर भी दौड़े।

## जगदीप सिंह बने फार्मासिस्ट एसोसिएशन के राज्य प्रधान

हरिभूमि न्यूज झज्जर

एसोसिएशन ऑफ गवर्नमेंट फार्मासिस्ट ऑफ हरियाणा के प्रदेश स्तरीय चुनाव में जिले के फार्मासिस्ट जगदीप सिंह को फिर से प्रधान चुना गया है। गुरुग्राम में संपन्न हुए चुनाव में जगदीप सिंह को भारी मतों से जीत मिली है। उन्होंने कहा कि पिछले कार्यकाल के दौरान उन्होंने फार्मासी वर्ग के हित में अनेक महत्वपूर्ण कार्य करवाए। जिनमें मुख्य रूप से शैक्षणिक

झज्जर। चुनाव के दौरान उपस्थित जगदीप सिंह। फोटो: हरिभूमि

योग्यता को अपग्रेड करवाना, एमपीएचडब्ल्यू व एलटी का प्रमोशन कोटा 25 प्रतिशत से



बहादुरगढ़। पूर्व डिप्टी पीएम देवीलाल को श्रद्धान्जलि देने इनलो कार्यकर्ता।

## पुण्यतिथि पर इनलो कार्यकर्ताओं ने किया ताऊ देवीलाल को नमन

हरिभूमि न्यूज बहादुरगढ़

सोमवार को ताऊ चौधरी देवीलाल की पुण्यतिथि पर देवीलाल पार्क में इनलो कार्यकर्ताओं ने उन्हें श्रद्धासुमन अर्पित किए। कार्यकर्ता स्व. देवीलाल की समाधि पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धान्जलि संघर्ष घाट के लिए रवाना हो गए। इनलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शोला नफे सिंह राठी ने पूर्व उपप्रधानमंत्री देवीलाल को याद करते हुए कहा कि अपने लगभग 70 वर्षों के राजनीतिक जीवन में उन्होंने किसानों, मजदूरों, भूमिहीनों, गरीबों और व्यापारियों के हितों के लिए निरंतर संघर्ष किया। ताऊ देवीलाल ने सत्ता में रहकर समाज के हर वर्ग को राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक रूप से मजबूत बनाने का कार्य किया। हम सभी का कर्तव्य बनता है कि उनकी नीतियों और विचारों को जन-जन तक पहुंचाएं। श्रद्धान्जलि सभा में राजबीर परनाला, रामनिवास सैनी, धर्मवीर फौजी, बलराज खरहर, अशोक परनाला, चरण सिंह राठी, महेंद्र राठी, भूप सिंह राठी, पूर्व पार्षद राशि कुमार, देवेन्द्र बहिया, चांद राठी, कुलविंद्र सिंह, सोनू सैनी, वीरू, योगेश, दिनेश राठी, अमरनाथ कुशाहा, प्रमोद, अरुण आसीवाल, ओमप्रकाश डोरा, भारत नागपाल, सन्नी दलाल, नरेंद्र राठी, नीलम छिल्लो, माया राठी, मंजू सैनी, वंदना राठी, मीनू राठी आदि ने देवीलाल को नमन किया। चौधरी देवीलाल हरियाणा प्रदेश के जनक थे। वे एक दूरदर्शी नेता और किसानों, मजदूरों व गरीबों की सशक्त आवाज थे। उनका संपूर्ण जीवन संघर्ष और जनसेवा को समर्पित रहा।

## प्रदेशस्तरीय जूनियर एथलेटिक्स स्पर्धा में आर्यन जाखड़ व देव ने जीता गोल्ड मेडल

झज्जर। 15वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में एचडी स्कूल साह्यावास के दो खिलाड़ियों ने अलग-अलग स्पर्धाओं में गोल्ड मेडल हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। एचडी गुप सचिव हेमंत गुलिया ने बताया कि करनाल के कर्ण स्टेडियम में आयोजित इस चैंपियनशिप में संस्थान के खिलाड़ी आर्यन जाखड़ ने अंडर-20 आयु वर्ग में खेलते हुए जैवलिन थो में 66.26 मीटर माला फेंकते हुए गोल्ड मेडल जीता। खिलाड़ी देव ने 800 मीटर दौड़ में गोल्ड मेडल हासिल किया। इस उपलब्धि पर एचडी गुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा व प्राचार्या प्रीति राठी ने स्टाफ सदस्यों व अभिभावकों को बधाई देते हुए होनहार खिलाड़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

झज्जर। गोल्ड मेडल दिखाते हुए होनहार खिलाड़ी देव व आर्यन जाखड़।