हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार 16 अप्रैल 2026

11 दुल्हेड़ा व खेड़का के खेतों में लगी भीषण आग

12 सीबीएसई दसवीं : जिले के विद्यार्थियों ने पाई सफलता

खबर संक्षेप

नागरिक अस्पताल में 8 बजे शुरू होगी ओपीडी

बहादुरगढ़। बढ़ती गर्मी को देखते हुए नागरिक अस्पताल की ओपीडी का समय बदल दिया गया है। अब वीरवार 16 अप्रैल से ओपीडी सुबह 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक चलेगी। अस्पताल प्रबंधन ने परिसर में नोटिस लगाकर मरीजों को नई समय-सारिणी की जानकारी दी है। दोपहर की तेज धूप और लू से बचाव के लिए यह बदलाव किया गया है। प्रबंधन का तर्क है कि नए समय से मरीजों को समय पर इलाज मिलेगा, भीड़ नियंत्रित रहेगी और स्टाफ भी बेहतर तरीके से सेवाएं दे सकेगा। नागरिकों से अपील की गई है कि वे तय समय पर पहुंचकर पंजीकरण कराएं ताकि उपचार व्यवस्था सुचारू बनी रहे।

तेज रफ्तार कार की टक्कर से बालक घायल

बहादुरगढ़। लाइनपार में कार की चपेट में आने से बालक घायल हो गया। उसके पांव में फ्रेक्चर हुआ है। आरोप है कि चालक कानों में लीड लगाकर गाड़ी तेज रफ्तार में चला रहा था। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। लाइनपार थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में यूपी मैनपुरी के गणेश कुमार का कहना है कि वह यहां लाइनपार स्थित टैंकर वाली गली में रहता है। उसका 12 वर्षीय बेटा अविनाश मंगलवार को गली में था। तभी एक कार चालक तेज रफ्तार में आया और बेटे के पांव पर गाड़ी चढ़ा दी। बेटे के पांव में गंभीर चोट आई। आरोपी की लापरवाही के कारण यह हादसा हो गया।

क्रिकेट टीम के लिए चयन प्रक्रिया 20 को

बहादुरगढ़। आगामी समय में हरियाणा क्रिकेट संघ की ओर से अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता कराई जाएगी। इसके लिए तमाम जिलों में तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। जिले की पटौदी ट्रॉफी तथा अंडर-23 क्रिकेट टीम के लिए आगामी 20 अप्रैल को खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा। इस बारे में जानकारी देते हुए डिस्ट्रिक क्रिकेट एसोसिएशन झज्जर के डायरेक्टर देवेन राठी ने बताया कि बहादुरगढ़ के सेक्टर 9ए में स्थित झज्जर क्रिकेट ग्राउंड में सुह सात बजे यह प्रक्रिया शुरू होगी। इच्छुक खिलाड़ियों को फुल ड्रेस व आवश्यक डॉक्यूमेंट्स के साथ सुबह सात बजे ग्राउंड पर उपस्थिति दर्ज करानी है।

जनगणना अभियान में स्व-गणना आज से

झज्जर। डीसी एवं प्रधान जनगणना अधिकारी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया जनगणना 2027 के अंतर्गत जिले में वीरवार से आगामी 30 अप्रैल तक स्व-गणना अभियान संचालित किया जा रहा है। इस अभियान के तहत जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के नागरिक आधिकारिक पोर्टल एसई.सीईएनएसयूएस.जीओवी.इन के माध्यम से अपनी जनगणना संबंधी जानकारी स्वयं ऑनलाइन दर्ज कर सकते हैं। उन्होंने जिलेवासियों का आह्वान किया वे इस महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य में बढ़-चढ़कर भाग लें और सही व पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराएं ताकि भविष्य की योजनाएं अधिक प्रभावी ढंग से तैयार की जा सकें।

बिजली उपभोक्ताओं की आज रोहतक में सुनवाई

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली एवं बिजली बिल से जुड़ी विभिन्न समस्याओं के निवारण के उद्देश्य से वीरवार सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक चेयरमैन जोनल फॉर्म उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम रोहतक द्वारा चीफ इंजीनियर ओपी, प्रवर्तन परिमंडल, राजीव गांधी विद्युत सदन, पावर हाउस, रोहतक स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में सुनवाई की जाएगी। चेयरमैन स्वयं उपभोक्ताओं की समस्याएं सुनेंगे तथा उनका निवारण करेंगे।

दो महीने पहले उपाध्यक्ष से खफा होकर बजट बैठक का अधिकांश पार्षदों ने किया था बहिष्कार, कोरम पूरा नहीं हुआ था

शनिवार को फिर होगी नप की बजट बैठक, विरोध की मंडरा रही छाया

149 करोड़ 44 लाख 25 हजार की आय तथा 148 करोड़ 50 लाख रुपये के खर्च पर होगी विशेष बैठक में चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नगर परिषद ने एक बार फिर शनिवार 18 अप्रैल को बजट की विशेष बैठक बुलाई है। हालांकि इससे पहले 13 फरवरी को बजट बैठक बुलाई गई थी, लेकिन उपाध्यक्ष से खफा नगर के अधिकांश पार्षदों ने बजट बैठक का बहिष्कार कर दिया था। ऐसे में कोरम पूरा नहीं होने के कारण बैठक नहीं हुई और बजट पारित नहीं हो पाया था। नाराज पार्षदों के रुख से नहीं लगता कि इस बार भी बैठक का कोरम पूरा हो पाएगा। बता दें कि नगर परिषद ने वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 149 करोड़ 44 लाख 25 हजार रुपये की आय का अनुमान लगाया है। इसके अनुसार सरकारी ग्रांट से 72 करोड़ 60 लाख, टैक्स से 14 करोड़ 35 लाख, स्टॉम्प ड्यूटी व सैस से 23 करोड़ 51 लाख, किराये से 51 लाख, दुकानों की बिक्री से 4 करोड़ 11 लाख, विकास शुल्क से 9 करोड़ 27 लाख, बिल्डिंग फीस से 3 करोड़, अन्य ग्रांट से साढ़े 12 करोड़ 90 लाख और ब्याज से 4 करोड़ रुपए की आय होगी। हालांकि एक अप्रैल 2025 से 31 मार्च 2026 तक बहादुरगढ़ नगर परिषद की आय 137 करोड़ 74 लाख 23 हजार 791 हुई है।

गौरतलब है कि 13 फरवरी को बुलाई गई नगर परिषद की बजट बैठक में 31 निवार्चित पार्षदों में से 7 ही पहुंचे थे। बहादुरगढ़ नगर परिषद में 31 निवार्चित पार्षद, एक चेयरपर्सन, तीन मनोनीत पार्षद के अलावा सांसद व विधायक भी सदस्य हैं। जबकि कुल 37 सदस्यों में से चेयरपर्सन समेत 9 सदस्य ही बैठक में पहुंचे थे और कोरम पूरा नहीं हो पाया था।

सफाई पर 44.91 करोड़ खर्च का प्रस्ताव

वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 148 करोड़ 50 लाख रुपए के खर्च का बजट बनाया गया है। इसमें वेतन आदि पर 21 करोड़ 45 लाख, बिजली बिल, फर्नीचर व प्रचार आदि पर साढ़े 6 करोड़ 10 लाख, सफाई आदि कार्यों पर करीब 44 करोड़ 91 लाख, पार्कों, कम्युनिटी सेंटर, स्ट्रीट लाइट व नालों की रिपेयर पर 23 करोड़ 13 लाख और विकास कार्यों पर 35 करोड़ 67 लाख खर्च होंगे। जबकि गत वित्त वर्ष के लिए 111 करोड़ 47 लाख 90 हजार रुपए का बजट स्वीकृत हुआ था। इसमें 115 करोड़ 44 लाख 81 हजार खर्च हो चुके हैं।

सभी वार्डों में समान विकास कार्य होंगे

वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए 149 करोड़ 44 लाख 25 हजार रुपये की आय तथा 148 करोड़ 50 लाख रुपये के खर्च का बजट बनाया गया है। सभी वार्डों में समान रूप से विकास कार्य करवाने का प्रयास किया जा रहा है। बजट पर चर्चा के लिए शनिवार 18 अप्रैल को विशेष बैठक बुलाई गई है। सभी पार्षदों को शहर के विकास में सहयोगी भूमिका निभानी चाहिए।

- संजय रोहिल्ला, कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद

नाराज पार्षदों ने पालेराम को वाइस चेयरमैन मानने से किया इनकार, हस्ताक्षरयुक्त घोषणा-पत्र जारी

बहादुरगढ़। नप उपाध्यक्ष के प्रति नाराजगी जताते पार्षद व उनके प्रतिनिधि।

बहादुरगढ़। नगर परिषद बहादुरगढ़ के वाइस चेयरमैन राजपाल उर्फ पालेराम शर्मा के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव के शपथ पत्र देने वाले पार्षदों ने बुधवार को एक बार फिर मोर्चा खोल दिया। उन्होंने एक हस्ताक्षरयुक्त घोषणा जारी करते हुए पालेराम शर्मा को उपाध्यक्ष मानने से इनकार कर दिया है। साथ ही नप की किसी भी कार्यवाही में उनके उपाध्यक्ष के तौर पर शामिल होने पर एतराज जताया है। पार्षदों ने अविलंब अविश्वास प्रस्ताव की बैठक बुलाने की मांग दोहराई है। बता दें कि पालेराम शर्मा की कार्यशैली से आक्रोशित 25 पार्षदों ने 17 मार्च को जिला उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल को एफिडेविट सौंपते हुए वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा के खिलाफ अविश्वास जताया था। अधिकांश पार्षद पालेराम शर्मा द्वारा सार्वजनिक रूप से तिरस्कृत किए जाने से खफा हैं। पार्षद रजनीश कुमार मोनू, अन्नु रानी, राजेश मकड़ौली, ज्योति शर्मा, संदीप अहलावत, जितेंद्र राठी, राजकुमारी धाकरे, मनीषा धनखड़, प्रीति राठी, ज्योति राठी, सचिन दलाल, संदीप दहिया, विशाल गर्ग, विनोद जांगड़ा, बिजेंद्र दलाल, सुनैना मलिक, अश्वनी शर्मा, रमन यादव, बलराम दलाल मिंटू, ज्योति रोहिल्ला व कुलदीप राठी आदि ने वाइस चेयरमैन पालेराम शर्मा के व्यवहार और कार्यशैली की कड़ी निंदा की।

कृषि मंत्री ने किया मंडियों का दौरा, किसानों-आढ़तियों ने रखीं समस्याएं तो दिए निर्देश

गेहूं उठान में लगी गाड़ियों के मैनुअल गेट पास बनेंगे, नमी सिर्फ मार्किट कमेटी के यंत्रों से जांचेंगे

- मंत्री से बोला किसान-मंडी म्हं आओ ट्रैक्टर ट्राली ले कै, फेर बेरा लागेगा, के हो रहया है.. गाड़ी म्हं बैठ के आन तै कुछ बेरा नहीं लागेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। अनाज मंडी में गेहूं खरीद व्यवस्था का जायजा लेते हुए कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा।

कृषि एवं किसान कल्याण, पशुपालन एवं डेयरी मंत्री श्याम सिंह राणा ने बुधवार को झज्जर, बेरी व बहादुरगढ़ अनाज मंडियों का दौरा कर गेहूं खरीद प्रक्रिया का जायजा लिया। झज्जर अनाज मंडी में एक किसान ने ठेठ हरियाणवी में कहा मंडी म्हं आओ ट्रैक्टर ट्राली ले कै, फेर बेरा लागेगा, के हो रहया है.. गाड़ी म्हं बैठ के आन तै कुछ बेरा नहीं लागेगा। आढ़तियों ने नमी की मात्रा, उठान में देरी, पोर्टल में दिक्कत सहित कई समस्याएं बताईं, जिन्हें जल्द समाधान का आश्वासन दिया।

अनाज मंडी दौरे के दौरान उन्होंने मार्किट कमेटी बोर्ड, खरीद एजेंसियों और प्रशासनिक अधिकारियों से भी खरीद व्यवस्थाओं संबंधित जानकारी ली। इस दौरान मौजूद आढ़तियों ने कहा कि ट्रांसपोर्टर की गलती नहीं है। ट्रांसपोर्टर गाड़ियां भेज रहा है, लेकिन पोर्टल नहीं चलने के कारण गेट पास नहीं बन रहे हैं। जिस पर कृषि मंत्री ने उठान करने वाली गाड़ियों के मैनुअल गेट पास बनाने के निर्देश दिए। वहीं, नमी की मात्रा में मशीनों में अंतर पाए जाने की बात भी आढ़तियों ने रखी। जिसका समाधान करते हुए कृषि मंत्री ने कहा कि केवल मार्किट कमेटी बोर्ड के नमी मापक यंत्र ही मान्य हैं, जिस पर आढ़तियों ने संतोष जाहिर किया।

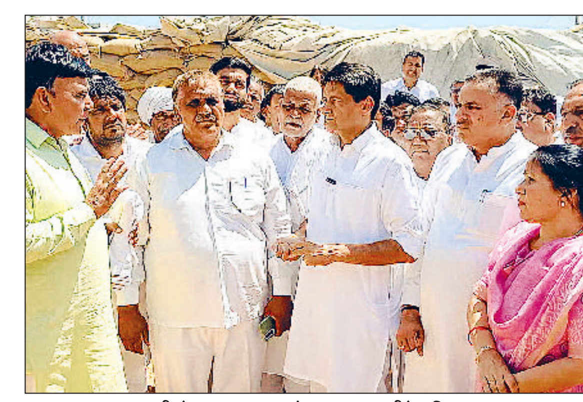
कृषि मंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार किसानों की उपज का एक-एक दाना न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदने के लिए पूरी तरह कटिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सभी मंडियों में खरीद प्रक्रिया को सुचारू, पारदर्शी और समयबद्ध बनाने के लिए पर्याप्त इंतजाम किए गए हैं, जिनमें बारदाना, उठान, भंडारण और भुगतान की व्यवस्था को प्राथमिकता दी गई है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि किसानों के भुगतान में देरी न हो, इसके लिए संबंधित अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए गए हैं और किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

किसान भवन पर अधिकारियों का कब्जा

जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना ने कहा कि किसान भवन किसानों के लिए बनाया गया है। इसमें विश्राम गृह भी है, लेकिन भवन पर अधिकारियों ने कब्जा किया हुआ है। जिसका लाभ किसानों को नहीं मिल रहा है। यह भवन फसल लेकर मंडी में आने वाले किसानों को आराम देने के लिए बनाया गया था, जो अब अपना औचित्स पूरी तरह खो रहा है। इस दौरान जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, मनीष बंसल, गीतांशु चावला सहित अन्य भी मौजूद रहे।

दिन भर पोर्टल रहा बाधित, ऑपरेटर व किसान रहे परेशान

बुधवार को अनाजमंडी में पोर्टल ढाई घंटे जहां पूर्णतः बंद रहा वहीं दिनभर बाधित होता रहा। ऑपरेटर दस मिनट कार्य करते और कुछ ही देर में पोर्टल में एरर आ जाता। उसके बाद फिर पांच से दस मिनट बाद तक चलता और अगले दस से पन्द्रह मिनट में एरर आ जाता। दिनभर यह सिलसिला चलता रहा। बाधित पोर्टल के चलते किसानों और आढ़तियों में रोष रहा। परेशान किसान कंप्यूटर ऑपरेटरों व अधिकारियों को कोसते नजर आए। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप सिंह ने बताया कि बुधवार करीब सायं आठ बजे तक 424 किसानों के गेट पास बनाए गए तथा 25184 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई। उन्होंने बताया कि अभी तक 9409 गेट पास के माध्यम से 563878 क्विंटल गेहूं मंडी पहुंच चुका है। सरकार द्वारा 240479 क्विंटल गेहूं की खरीद की जा चुकी है तथा 107138 क्विंटल गेहूं का उठान हो चुका है।



झज्जर। अनाज मंडी में समस्याएं सुनते हुए सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा।

सांसद हुड्डा ने अनाज मंडी का किया निरीक्षण

खरीद के समय बंद रहता है पोर्टल, किसान परेशान : दीपेंद्र

- सांसद ने आरोप लगाया, दस दिन में से पांच दिन बंद रहा पोर्टल, पांच लाख क्विंटल गेहूं में से सिर्फ एक लाख ही उठा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

रोहतक लोकसभा क्षेत्र से सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा ने बुधवार को अनाज मंडी परिसर का दौरा करते हुए खरीद व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने किसानों और आढ़तियों की समस्याएं भी सुनी। बाद में मीडिया से रूबरू होते हुए उन्होंने कहा कि मंडी के हालात बिल्कुल भी संतोषजनक नहीं हैं।

उन्होंने कहा कि सरकार द्वारा बनाए गए नियमों से किसानों और आढ़तियों को राहत मिलने के बजाय उन्हें परेशान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सरकार को ऐसी व्यवस्था बनानी चाहिए, जिससे किसानों को सुविधा मिले, लेकिन वर्तमान हालात इसके विपरीत हैं। उन्होंने कहा कि झज्जर अनाज मंडी में करीब पांच लाख क्विंटल गेहूं की आवक हो चुकी है,जबकि उठान महज एक लाख क्विंटल के आसपास ही हुआ है। उन्होंने कहा कि खरीद प्रक्रिया में देरी और उठान में आ रही दिक्कतों के पीछे सबसे बड़ा कारण पोर्टल की समस्या है। उन्होंने आरोप लगाया कि खरीद के दस दिनों में से पांच दिन पोर्टल बंद रहा, जिससे किसानों और आढ़तियों को भारी परेशानी झेलनी पड़ी।

उन्होंने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि जब साल में केवल कुछ दिन ही खरीद होती है तो उस दौरान पोर्टल को सुचारू रूप से चालू रखना चाहिए। बाकी समय चाहे पोर्टल बंद रहे, लेकिन खरीद के समय इसकी कार्यक्षमता बेहद जरूरी है। इस दौरान विधायक गीता भुक्कल और विधायक कुलदीप वत्स सहित अन्य भी मौजूद रहे।

पलड़ा में संदिग्ध परिस्थितियों में प्रवासी श्रमिक की मौत, गड्ढे में पड़ा मिला शव

- पुलिस ने परिजनों के बयान पर इत्तफाकिया कार्रवाई की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गांव पलड़ा में संदिग्ध परिस्थितियों में एक प्रवासी श्रमिक की मौत हो गई। मृतक की पहचान मूल रूप से बिहार के भेड़िया गांव निवासी करीब 34 वर्षीय काली पुत्र बिजेंद्र के तौर पर हुई है। जानकारी के अनुसार काली पलड़ा क्षेत्र में दिहाड़ी मजदूरी का काम करता था। मंगलवार को उसका शव साइकिल सहित गड्ढे में पड़ा मिला। परिजनों के पहुंचने पर बुधवार को शव का पोस्टमार्टम कराया गया। पुलिस द्वारा परिजनों के बयान पर इत्तफाकिया कार्रवाई करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया है।

लोक अदालत में चार मामलों में से तीन का निपटारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। लोक अदालत में समस्याएं सुनते हुए सीजेएम विशाल।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा बुधवार को जिला जेल में लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिसमें सीजेएम विशाल के समक्ष चार मामले रखे गए जिनमें तीन मामलों का मौके पर निपटारा किया गया। इस दौरान उन्होंने जिला जेल के प्रत्येक बैरिक का निरीक्षण किया तथा वहां रह रहे कैदियों व बंदियों से बातचीत कर उनकी समस्याओं को सुना और समाधान के लिए दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने जेल सुपरिंटेंडेंट को निर्देश दिए कि जेल में साफ सफाई व पानी की व्यवस्था सुनिश्चित करें। कोई भी कैदी या बन्दी ऐसा न हो जिसके पास वकील न हो और उनकी अपील पेंडिंग न हो यह भी सुनिश्चित किया जाए। इस मौके पर जेल अधीक्षक सेवा सिंह, उप जेल अधीक्षक सत्यभान, संदीप दांगी, पैरा लीगल वालंटियर कर्मजीत, सोमबीर सहित अन्य उपस्थित रहे।

जितेंद्र का हत्यारोपी एक दिन के रिमांड पर

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर में चाकू के हमले में जान गंवाने वाले मृतक जितेंद्र का बुधवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम करा दिया। वहीं, दूसरी तरफ पुलिस ने हत्यारोपी सुमित को गिरफ्तार कर पूछताछ के लिए रिमांड पर लिया है। रिमांड अवधि में आरोपी की निशानदेही पर वारदात में प्रयोग किया गया चाकू भी बरामद किया जाएगा। वारदात रविवार की सुबह हुई थी। जानकारी के मुताबिक, बिहार मूल का जितेंद्र यहां छोटूराम नगर में रहता है। वह जब मार्केट से सब्जी लेकर कमरे पर आया तो उसकी सुमित के साथ कहासुनी हो गई थी। इसी झगड़े में आरोपी सुमित ने उस पर चाकू से हमला कर दिया। दो दिन बाद मंगलवार को इलाज के दौरान जितेंद्र ने दम तोड़ दिया। बुधवार को पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराया। वहीं, पुलिस ने आरोपी सुमित को भी गिरफ्तार कर लिया। मामले में सामने आया है कि मृतक और आरोपी एक ही परिसर में ऊपर नीचे रहते थे। किसी बात पर इनमें झगड़ा हुआ और वारदात हो गई। बहरहाल, असल वजह आरोपी से पूछताछ के बाद ही स्पष्ट हो सकेगी। लाइनपार थाने से जांच अधिकारी अशोक कुमार ने बताया कि आरोपी को गिरफ्तार कर एक दिन के रिमांड पर लिया गया है।

उल्लास सैनिक स्कूल बनवाने की वर्षों पुरानी मांग पूरी होने पर जताई खुशी

मातनहेल के ग्रामीणों ने जिप चेयरमैन का किया सम्मान

- आश्वसन-आर्मी द्वारा आर्मी प्रिपरेटरी इंस्टीट्यूट भी खोला जाएगा, बच्चों को सेना में भर्ती के लिए विशेष कोचिंग और प्रशिक्षण दिया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव मातनहेल में सैनिक स्कूल बनवाने की वर्षों पुरानी मांग पूरी होने पर ग्रामीणों ने बुधवार को पंचायत भवन में जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना का आभार जताया। उन्होंने चेयरमैन को पगड़ी बांधी और पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया। जिप चेयरमैन ने कहा कि मातनहेल गांव के लोगों की वर्षो पुरानी मांग पूरी हुई है। उन्होंने कहा कि कागजी कार्यवाई पूरा होने के बाद जल्द ही निर्माण कार्य शुरू करवा दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि प्रदेश की डबल इंजन की सरकार सभी वर्गों के हितों को ध्यान में रखते हुए विकास कार्य करवा रही है।

वहीं ग्रामीणों ने इस दिशा में सहयोग और प्रयासों के लिए पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह का भी आभार जताया। इस मौके पर पंडित अनिल शर्मा, जयदेव सिंह सुहाग, सोनू ठेकेदार, पंच गुरदीप, जगदीश पहलवान, हरि सिंह, कैप्टन औमप्रकाश, परमानंद, मांगेराम, विजयपाल नंबरदार, सिया राम, भगवंत, भीम सिंह डागर, औमप्रकाश, वजीर सिंह, संदीप दरोगा, सुरेश, राजपाल, सत्यवान, इंद्र सिंह, पूर्व सरपंच छाजूराम सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। जिप चेयरमैन का पगड़ी बांधकर स्वागत करते हुए प्रबुद्धजन।

गांव के बच्चों को मिलेगी प्राथमिकता

ग्रामीणों का कहना है कि उनके प्रयासों से गांव की प्रमुख शर्तों को स्वीकार किया गया है। ग्रामीणों ने बताया कि मुख्य शर्तों में डी ग्रुप की नौकरियों में दस प्रतिशत आरक्षण, गांव के बच्चों को स्कूल में प्रवेश में प्राथमिकता और सी ग्रुप की नौकरियों में भी आरक्षण देने का आश्वासन शामिल है। उन्होंने बताया कि आश्वासन दिया गया है कि सैनिक स्कूल के साथ-साथ गांव में आर्मी द्वारा आर्मी प्रिपरेटरी इंस्टीट्यूट (एपीआई) भी खोला जाएगा। इस संस्थान में ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों को सेना में भर्ती के लिए विशेष कोचिंग और प्रशिक्षण दिया जाएगा।

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. रणधीर सूद
चेयरमैन-गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता दि मेडिसिटी, गुरुग्राम

स्पेशलः वर्ल्ड लिवर-डे, 19 अप्रैल

यकृत (लिवर या जिगर) हमारे पाचन तंत्र का 'पावर हाउस' है। शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का माध्यम भी यही है। ऐसे में अगर इसकी प्रॉपर केयर न की जाए तो कई सीरियस हेल्थ इश्यूज हो सकते हैं। अनहेल्दी लिवर के क्या लक्षण होते हैं, इनसे कैसी समस्याएं हो सकती हैं और लिवर को कैसे हेल्दी रख सकते हैं, इन सभी के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

लिवर हेल्थ न करें इग्नोर हो सकती हैं गंभीर प्रॉब्लम्स

आज के दौर में अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और खासकर गलत खान-पान के कारण अनेक लोगों के लिवर पर बुरा असर पड़ रहा है। यही कारण है कि इन दिनों हर आयु वर्ग के लोगों में लिवर से संबंधित समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में लिवर हेल्थ को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है।

अनहेल्दी लिवर के लक्षण

हालांकि कुछ लोगों के लिवर में खराबी से संबंधित लक्षण देर से सामने आते हैं। लेकिन अगर आप यहां बताए जा रहे लक्षणों में से कुछ को महसूस करते हैं और आपको लंबे समय तक समस्या हो रही है तो इस स्थिति में डॉक्टर से परामर्श करने में देर न करें।

- समय पर या अच्छी तरह दिन में दोनों वक्त भूख न लगना या धीरे-धीरे इसका आकार कम होते जाना।
- पेट में कुछ अंतराल पर या फिर लगातार दर्द होना।
- कुछ अंतराल पर या लगातार पेट में सूजन होना।
- बिना किसी वजह के शरीर का वजन कम होते जाना।
- पैरों में सूजन होना।
- कई दिनों तक बुखार का बना रहना।
- बिना अधिक परिश्रम किए थकावट महसूस करना।
- पीलिया (जॉन्डिस) के लक्षण सामने आना जैसे आंखों, नाखूनों और त्वचा के रंग का पीला होना।
- हमेशा जी मिचलाते रहना।
- अकसर दस्त की समस्या होना।

लिवर से संबंधित मेन प्रॉब्लम्स

लिवर कैंसर, लिवर सिरोसिस, हेपेटाइटिस और फैटी लिवर को प्रमुख बीमारियों में शुमार किया जाता है।

लिवर कैंसर

लिवर से संबंधित कोई भी बीमारी जो लंबे समय से जारी हो, वह लिवर कैंसर बन सकती है। लिवर कैंसर के ये प्रमुख कारण हो सकते हैं। हेपेटाइटिस-बी और हेपेटाइटिस-सी। फैटी लिवर डिजीज और एल्कोहलिक लिवर डिजीज।

ऐसे करें बचावः अगर लिवर कैंसर का कारण हेपेटाइटिस-बी है, तो इसकी रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध है। अगर हेपेटाइटिस बी के कारण लिवर में संक्रमण है तो शुरुआती दौर में इसका इलाज संभव है। हेपेटाइटिस-सी के लिए वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसका इलाज संभव है।

अगर एल्कोहलिक लिवर डिजीज के कारण लिवर कैंसर पनप चुका है तो ऐसी स्थिति में सबसे पहले शराब पीना बंद करना जरूरी है, क्योंकि यह समस्या काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने के कारण होती है।

लाइलाज नहीं है लिवर कैंसरः सबसे पहले यह पता लगाया जाता है कि लिवर कैंसर की अवस्था (स्टेज) क्या है। ऐसे कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में सर्जरी भी कर सकते हैं या फिर मरीज की स्थिति के मद्देनजर लिवर ट्रांसप्लांट भी किया जा सकता है। अगर कैंसर स्टेज 3 या 4 में है तो इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी के जरिए भी इलाज किया जा सकता है।

लिवर सिरोसिस

लिवर कैंसर के जो कारण हैं, वे लिवर सिरोसिस के संदर्भ में भी लागू होते हैं। यही बात लिवर सिरोसिस की रोकथाम के संदर्भ में भी लागू होती है। खून की वॉमिट होना, आंत में रक्त स्राव होना, पेट में पानी भरना लिवर सिरोसिस के कुछ प्रमुख लक्षण हैं। इसके अलावा मरीज का असामान्य बातें करना, जिसे सहज भाषा में मरीज का 'असामान्य होना' भी कहते हैं। मरीज बेहोश भी हो सकता है। इसके अलावा मरीज के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर भी गिर जाता है।

इन पर करें अमलः लिवर सिरोसिस से ग्रस्त होने पर शराब का सेवन (अगर करते हैं) तुरंत छोड़ देना चाहिए। इसके अलावा लिवर सिरोसिस की स्थिति में पीड़ित व्यक्ति का इलाज उसकी शारीरिक स्थिति और लक्षणों के आधार पर किया जाता है। लिवर सिरोसिस को दवाओं से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है, जिसके कारण मरीज की जीवन अवधि बढ़ सकती है।

फैटी लिवर

अगर लिवर में अत्यधिक वसा कोशिकाएं (फैट सेल्स) संचित हो जाती हैं तो इस स्थिति को फैटी लिवर डिजीज कहते हैं। फैटी लिवर का पता पेट के अल्ट्रासाउंड से लगता है।

फैटी लिवर के प्रकारः यह दो प्रकार का हो सकता है- एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज और नॉन-एल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज।

प्रमुख लक्षणः दोनों प्रकार की फैटी लिवर की समस्याओं में अकसर पेट से संबंधित तकलीफें महसूस होती हैं। जैसे पेट दर्द, दस्त होना, पेट फूलना, गैस बनना, बदहजमी, भूख कम लगना और कब्जियत आदि।

कारणः नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर के ज्यादातर मामले अस्वास्थ्यकर खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम या शारीरिक श्रम न करने और मोटापे के कारण होता है। जो लोग जंक फूड्स व अत्यधिक चिकनाई युक्त आहार को प्रतिदिन या अकसर ग्रहण करते हैं, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का खतरा बहुत ज्यादा होता है।

इन दिनों युवा वर्ग भी बड़े पैमाने पर नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर समस्या से ग्रस्त हो रहे हैं, जिसका एक प्रमुख कारण फैटी फूड्स और जंक फूड्स को अपने खान-पान में वरीयता देना है।

इन्हें है ज्यादा रिस्कः नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर की समस्या होने का रिस्क उन्हें ज्यादा होता है-

- जो लोग मोटापे से ग्रस्त हैं या फिर जिनका बॉडी मास इंडेक्स 25 से ऊपर है, उनमें नॉन एल्कोहलिक फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मोटापे से ग्रस्त जिन लोगों के पेट पर शरीर के अन्य भागों की तुलना में कहीं ज्यादा चर्बी संचित होती है, उन्हें फैटी लिवर होने का जोखिम ज्यादा है।
- मधुमेह से ग्रस्त लोगों को फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा रहता है। इसलिए ऐसे लोगों को ब्लड शुगर को नियंत्रण में रखना चाहिए।
- जिन लोगों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर ज्यादा है, उनमें भी फैटी लिवर का जोखिम ज्यादा होता है। इस संदर्भ में डॉक्टर से परामर्श लेकर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाना चाहिए।

बचाव के उपायः एल्कोहलिक फैटी लिवर काफी दिनों तक अत्यधिक शराब पीने से होता है, जिसकी रोकथाम में सबसे पहले शराब छोड़ना जरूरी है। इसके बाद मरीज को दवाएं भी दी जाती हैं। फैटी फूड्स और जंक फूड्स से जहां तक संभव हो परहेज करें। शारीरिक स्थिति और उम्र के अनुसार नियमित रूप से व्यायाम करें। बेहतर रहेगा कि आप व्यायाम करने से पूर्व इस संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट और अपने डॉक्टर से परामर्श लें। जो लोग मोटापे के कारण फैटी लिवर की समस्या से ग्रस्त हैं, अगर वे अपने वजन को खान-पान और व्यायाम के जरिए 7 से 10 प्रतिशत तक कम कर लेते हैं तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। अगर जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन करने के बाद भी वांछित परिणाम नहीं मिलते, समस्या बनी रहती है तो फैटी लिवर से छुटकारा पाने के लिए दवाएं दी जाती हैं।

लिवर को ऐसे रखें स्वस्थ

मोटापा आपके लिवर हेल्थ के लिए हार्मफुल है। अपने बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) को 25 से ऊपर न जाने दें, इस संदर्भ में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

लिपिड प्रोफाइल जांचः समय-समय पर डॉक्टर के परामर्श से लिपिड प्रोफाइल जांच कराते रहें ताकि यह पता चल सके कि आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ा तो नहीं है। अगर ये स्तर बढ़ा है तो फिर डॉक्टर के परामर्श से दवाएं लें।

शराब से दूरीः हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार शराब और अन्य मादक पदार्थ लिवर पर बुरा असर डालते हैं।

ब्लड शुगर करें नियंत्रितः जो लोग डायबिटिक हैं, वे रक्त शर्करा स्तर (ब्लड शुगर लेवल) को डॉक्टर के परामर्श से नियंत्रित रखें। ऐसा इसलिए क्योंकि बढ़ा हुआ शुगर लेवल फैटी लिवर और इससे संबंधित समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है।

हेल्दी लाइफस्टाइलः इसके अंतर्गत आहार में मौसमी फलों, सब्जियों और साबुत अनाजों को वरीयता दें। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रतिदिन 20 से 30 मिनट व्यायाम करें, योगासन करें या टहलें।

जंक फूड्स, अत्यधिक चिकनाईयुक्त और मसालेदार खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। शराब और अन्य मादक पदार्थों से परहेज करें। सोयाबीन, अलसी, ब्रोकली, अखरोट, सीड्स और अंकुरित अनाजों को आहार में वरीयता देना लिवर के लिए लाभप्रद है।

हेपेटाइटिस की समस्या

लिवर में संक्रमण और सूजन की स्थिति को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस, वायरल संक्रमण है, जिसके पांच प्रमुख प्रकार हैं- हेपेटाइटिस-ए, हेपेटाइटिस-बी, हेपेटाइटिस-सी, हेपेटाइटिस-डी और हेपेटाइटिस-ई।

हेपेटाइटिस ए और ईः इन दोनों का वायरस दूषित खाद्य पदार्थों और प्रदूषित पेयजल के जरिए व्यक्ति को संक्रमित करता है। इसलिए दोनों हेपेटाइटिस से बचाव के लिए स्वच्छ खाद्य पदार्थ ग्रहण करें और शुद्ध जल पिएं। इन दोनों हेपेटाइटिस में लगभग 1 प्रतिशत मरीज गंभीर स्थिति में पहुंचते हैं। इनसे ग्रस्त लोगों का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है। हेपेटाइटिस-ए से बचाव के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं। अगर समुचित इलाज नहीं कराया गया तो हेपेटाइटिस-ई गर्भवती महिलाओं और उनके गर्भस्थ शिशुओं को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

हेपेटाइटिस-बीः इससे बचाव के लिए टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है। इसके अलावा कुछ दवाओं से इस मर्ज को नियंत्रित किया जा सकता है।

हेपेटाइटिस-सीः इसके इलाज में दवाएं काफी हद तक कारगर हैं।

हेपेटाइटिस-डीः जिन लोगों को हेपेटाइटिस-बी का संक्रमण होता है, वही हेपेटाइटिस-डी से ग्रस्त होते हैं। मरीज के लक्षणों के आधार पर इसका इलाज किया जाता है।

इन बातों पर भी दें ध्यान

- डॉक्टर की सलाह के बगैर पेनकिलर्स या फिर एंटीबायोटिक्स लेना लिवर की सेहत के लिए नुकसानदेह है।
- दिन भर विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए लगभग 3 से 5 ग्राम नमक (चाय की छोटी चम्मच की मात्रा भर) का सेवन किया जा सकता है। नमक का अधिक सेवन लिवर के लिए नुकसानदेह है।
- ट्रांस फैट्स से बचें। जब तेल में खाद्य पदार्थों को बार-बार तला जाता है तो ऐसे खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस फैट्स से निर्मित खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त कैलोरीज होती हैं, जिससे वजन तेजी से बढ़ता है और ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से कालांतर में लिवर की कोशिकाओं पर वसा की परत संचित होने लगती है, जिससे लिवर में सूजन संभव है।
- अत्यधिक शुगर और 'कृत्रिम स्वीटनर्स' युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें, क्योंकि ये कालांतर में लिवर के लिए नुकसानदेह हैं। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

अवेयरनेस
डॉ. मोनिका शर्मा

अपनी आवाज का रखें ध्यान

विचारों की अभिव्यक्ति से लेकर मनोभावों को जताने तक आवाज जरूरी है। बावजूद इसके आवाज की केयर को लेकर सजगता बहुत कम लोगों में होती है। इस बारे में मेडिकल सलाह लेने को लेकर ज्यादातर सोचा ही नहीं जाता है। हर साल 16 अप्रैल को मनाया जाने वाला **वर्ल्ड वॉयस डे**, ना केवल आवाज के महत्व को समझने बल्कि उचित देखभाल के लिए सजग करने से भी जुड़ा है। इस खास दिन पर पूरी दुनिया में वॉयस रिलेटेड परेशानियों के ट्रीटमेंट और प्रिवेंशन के तरीकों पर चर्चा होती है।

बोलते समय रखें ध्यानः आमतौर पर हम औपचारिक मीटिंग या मेलजोल में ही आवाज के पिच का ध्यान रखते हैं। आम जिंदगी में तीखे या तेज स्वर में बोलने के तरीके पर ध्यान ही नहीं दिया जाता। जबकि आवाज की सुरक्षा के लिए बहुत तेज बोलने से परहेज करना सबसे जरूरी है। साथ ही बहुत लंबे समय तक बोलने से भी बचना चाहिए। अगर बोलना जरूरी ही हो तो बीच में पानी पीते रहें। गले को हाइड्रेट रखने से आवाज को नुकसान नहीं पहुंचता। वोकल कॉर्ड्स को स्वस्थ रखने के लिए गले को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है।

स्पेशलिस्ट की लें हेल्पः किसी भी तरह का वॉयस डिसऑर्डर आम जिंदगी में कम्युनिकेशन और दूसरी एक्टिविटीज को गहराई से प्रभावित करता है। बचपन से ही किसी को बोलने या उसकी आवाज में परेशानी है तो स्पीच लैंगवेज स्पेशलिस्ट की भी हेल्प ली जा सकती है। ये वॉयस डिसऑर्डर्स का कारण बनने वाले फैक्टर्स को समझने और हेल्दी वॉयस बनाए रखने के तरीकों के स्पेशलिस्ट होते हैं।

ऐसे रखें वॉयस का खयालः धूम्रपान, शराब का सेवन और ऊंचे स्वर में बोलना आवाज को नुकसान पहुंचाने वाली आदतें हैं। तंबाकू के धुएं से वोकल कॉर्ड्स में जलन और सूजन की समस्या होती है। निकोटीन और दूसरे केमिकल्स मुंह, नाक, गले और लंग्स की सेहत बिगाड़ते हैं। आवाज अच्छी रखने के लिए ऑर्गंस के इस पूरे सिस्टम का स्वस्थ रहना जरूरी है। ध्यान रहे कि मसालेदार खाने, कोल्ड ड्रिंक्स एवं कैफीन युक्त पेय यानी चाय-कॉफी के अधिक सेवन से भी वॉयस हेल्थ पर दुष्प्रभाव पड़ता है। हाल के वर्षों में बढ़ते प्रदूषण से भी आवाज को नुकसान पहुंच रहा है। वक्त रहते ध्यान ना देने और नुकसान पहुंचाने वाली आदतों को जारी रखने से आवाज अचानक बंद हो जाने की स्थिति भी बन जाती है। बढ़ते पॉल्यूशन के बीच नियमित स्टीम लेना भी वॉयस हेल्थ सही रखने में मदद करता है। इस तरह आपकी आवाज अच्छी बनी रहेगी। *

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

कुछ खाने-पीने में जब गले में हो दर्द

मेरी उम्र 34 वर्ष है पिछले कुछ दिनों से कुछ भी खाते-पीते समय मेरे गले में दर्द होता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हो रहा है और मेरी यह प्रॉब्लम कैसे ठीक हो सकती है?

-पुनीत, बिलासपुर

हालांकि इस समय मौसम में उतार-चढ़ाव बहुत हो रहा है। इस वजह से वायरल संक्रमण की समस्या तमाम लोगों में देखी जा रही है। अगर ऐसा हो रहा है तो आपको गर्म पानी में नमक डालकर सुबह-शाम गरारा करना चाहिए। अगर इससे आराम नहीं मिलता तो जरूर आपको एक बार ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क कर लेना चाहिए। फिलहाल आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। मैं दिन भर में 8-10 ग्लास पानी पी लेता हूं, फिर भी मेरा गला बार-बार सूखता रहता है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आयुष, रायपुर

यह समस्या आपको पूरे साल रहती है या केवल गर्मियों में रहती है, आपने यह नहीं बताया। क्योंकि कई लोगों को प्यास अधिक लगती है और प्यास लगने पर गला सूखता है। लेकिन गर्मियों में ही यह समस्या देखी जाती है। अगर गर्मियों में ही ऐसा होता है तो चिंता की कोई बात नहीं है। अगर पूरे साल ऐसा लगता है तो जरूर आपको एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क कर लेना चाहिए।

मेरी उम्र 60 वर्ष है। पिछले कुछ महीनों से बिना किसी कारण के ही मेरा मन हमेशा उदास रहता है। अकसर चिड़चिड़ापन और गुस्सा आता रहता है। क्या ये डिप्रेशन के लक्षण हैं? बताएं, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

-कौशल, हिसार

यह समस्या आपको क्यों हो रही है, सबसे पहले इसका कारण ढूंढ़ना जरूरी है। आप यह देखें कि पिछले कुछ समय में जीवन में ऐसा क्या खास हुआ है? जो भी नई समस्या आई है तो उसका समाधान निकालें। अगर ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो जरूर आपको एक बार मनोरोग चिकित्सक से संपर्क कर लेना चाहिए। वे आपको प्रॉपर गाइड करेंगे। बगैर डॉक्टर से संपर्क करे, अपने मन से कोई भी दवाई ना खाएं।

मेरी उम्र 52 वर्ष है। रोज सुबह जब मैं सोकर उठता हूं तो कुछ देर तक पीठ और कमर में जकड़न फील होती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया मेरी इस समस्या का स्थाई समाधान बताने का कष्ट करें।

-महेंद्र, ईमेल से

यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी मसल्स कमजोर होती हैं। उनको सुबह उठने पर अकड़न रहती है। इससे निजात पाने का स्थाई तरीका यह है कि आप सुबह-शाम कमर की एक्सरसाइज करें। इसके लिए आपको किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए। साथ ही दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स का सेवन अधिक से अधिक करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। मुझे पिछले कुछ महीनों से लगातार खांसी आ रही है और सांस लेने में भी प्रॉब्लम हो रही है। पहले मैं स्मोक करता था, लेकिन दो साल पहले वो भी छोड़ चुका हूं। फिर ऐसा क्यों हो रहा है? प्लीज मेरी प्रॉब्लम का कोई इफेक्टिव सॉल्यूशन बताएं।

-जसवीर, रोहतक

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए, क्योंकि जैसा आप बता रहे हैं कि पहले आप स्मोक करते थे। कई बार ऐसे लोगों को लंग्स में दिक्कत हो जाती है। कई बार हार्ट में प्रॉब्लम की वजह से भी ऐसा होता है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आमतौर पर सूर्य नमस्कार को सर्दी के मौसम में करना अधिक लाभकारी माना जाता है। लेकिन इन दिनों की हल्की गर्मी में भी आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। इससे क्या लाभ मिलेंगे और इसे करते समय क्या सावधानियां बरतें, जानिए।

हल्की गर्मियों में भी लाभकारी सूर्य नमस्कार

सर्दियों में ही नहीं हल्की गर्मियों में भी सूर्य नमस्कार, उपयोग की दृष्टि से लाभकारी योगासन माना जाता है। अप्रैल के महीने में कई तरह के संक्रमणों की आशंका रहती है। न तो यह पूरी तरह से तपिश वाली गर्मी का महीना होता है और न ही ठंड होती है। ऐसे में इस समय सर्दियों की जड़ता से निकलकर शरीर गर्मी के लिए अनुकूलित होने की कोशिश करता है। यही वह समय होता है, जब सूर्य नमस्कार के जरिए आप अपने शरीर को न केवल तात्कालिक तौर पर बल्कि समूची गर्मियों के लिए स्वस्थ और अनुकूल बना सकते हैं। यह केवल योगासन नहीं है बल्कि यह 12 योग मुद्राओं का ऐसा समुच्चय है, जिसे करने से शरीर का हर अंग सक्रिय हो जाता है।

इन दिनों इसलिए है फायदेमंदः अप्रैल के महीने में ही हमारा शरीर आगे की तेज गर्मियों के लिए तैयार होता है। ऐसे में यह योगासन, गर्मियों के लिए शरीर को तैयार करने में मददगार साबित होता है। अप्रैल के महीने में तापमान धीरे-धीरे बढ़ता है इसलिए शरीर भी उसके अनुसार ढल जाता है, जबकि आगे के महीनों में तापमान काफी तेजी से बढ़ता है।

मिलते हैं कई लाभः अप्रैल में सूर्य नमस्कार करने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है और शरीर की हीट टोलरेंस को बढ़ाने में यह आसन मददगार होता है। इसी से शरीर की पसीने की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। इस तरह गर्मियों में होने वाली थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या सूर्य नमस्कार के कारण कम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम में शरीर को विटामिन डी की काफी ज्यादा जरूरत होती है और अप्रैल माह की सुबह की धूप विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत होती है। इस महीने में नियमित सूर्य नमस्कार आसन करने से शरीर की जैविक घड़ी भी संतुलित रहती है।

होता है फुल बॉडी वर्कआउटः सूर्य नमस्कार अकेला ऐसा आसन है, जिससे फुल बॉडी वर्कआउट का लाभ मिलता है। क्योंकि इस आसन में शामिल 12 अवस्थाएं हमारी मांसपेशियों को खींचती हैं, जोड़ों को मजबूत करती हैं और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाती हैं।

मिलते हैं कई अन्य लाभः इस आसन के जितने प्रत्यक्ष लाभ हैं, उससे कहीं ज्यादा अप्रत्यक्ष लाभ भी हैं, जैसे इसे नियमित करने से हमारा मेटाबॉलिज्म तेज होता है। कैलोरीज तेजी से बर्न होती हैं और पेट की चर्बी घटती है। यही नहीं सूर्य नमस्कार मानसिक संतुलन और तनाव मुक्ति में भी मददगार है। इससे दिमाग शांत रहता है, फोकस बढ़ता है और एंजाइटी कम होती है।

विभिन्न अवस्थाएंः सूर्य नमस्कार में जैसा कि हम जानते हैं 12 अवस्थाएं होती हैं और ये सभी अवस्थाएं अपने आपमें एक योगासन का प्रतिनिधित्व करती हैं। सूर्य नमस्कार में शामिल ये अवस्थाएं हैं- प्रणामासन, हस्तउत्तान आसन, पादहस्तासन, अश्व संचालनासन, दंडासन, अष्टांग नमस्कार, भुजंगासन, पर्वतासन। यही अवस्थाएं दोहराव के साथ भी होती हैं और इन सभी अवस्थाओं से शरीर के हर अंग की स्ट्रेचिंग हो जाती है, ये अच्छी तरह से सक्रिय भी हो जाते हैं।

बरतें कुछ सावधानियांः अप्रैल के महीने में सूर्य नमस्कार करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है।

- इस मौसम में सूर्य नमस्कार के लिए सबसे जरूरी है सही समय का चयन। सुबह 5:30 से 7:30 के बीच यह करने के लिए सबसे अच्छा समय होता है।
- इसे ऐसी जगह करना चाहिए, जहां सूर्य की किरणें सीधे आपके शरीर पर पड़ें।
- सूर्य नमस्कार हमेशा खाली पेट करना चाहिए।
- इन दिनों सूर्य नमस्कार करते समय शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखना चाहिए। क्योंकि अप्रैल में डिहाइड्रेशन जल्दी होता है, इसलिए अभ्यास के बाद पर्याप्त पानी पीना जरूरी है।
- जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो, हृदय रोग हो, कमर या रीढ़ की गंभीर समस्या हो या किसी गर्भवती महिला को सूर्य नमस्कार करना हो तो उससे पहले अपने डॉक्टर या प्रशिक्षित अनुभवी योग गुरु से सलाह ले लेनी चाहिए। *

खबर संक्षेप

अवधेश की मौत पर परिजनों ने जताई शंका

बहादुरगढ़। जाखोदा में मृत मिले अवधेश के शव का पुलिस ने बुधवार को पोस्टमार्टम करा दिया। परिजनों ने मौत के कारणों पर आशंका जताई है और उसको साथ ले जाने वाले युवकों पर शक जाहिर किया है। वहीं, पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में जो कुछ सामने आता है, उस पर पुलिस कार्रवाई करेगी।

दरअसल, महोबा यूपी मूल का अवधेश यहां जाखोदा में रहता था और एक फैक्ट्री में काम करता था। मंगलवार की सुबह उसका शव जाखोदा में पाया गया था। छत से गिरकर मौत की आशंका जताई गई थी। परिजनों के बयान के बाद बुधवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई। इस दौरान अस्पताल में मौजूद परिजनों ने अवधेश की मौत पर आशंका जताई। कुछ परिचितों ने कहा कि अवधेश को तीन युवक बुलाकर ले गए थे। उन युवकों से गहनता से पूछताछ की जानी चाहिए ताकि मामले की तस्वीर साफ हो सके। उधर, जांच अधिकारी देवेंद्र ने बताया कि फिलहाल घटना को संयोग मानकर कार्रवाई की गई है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में जो कुछ सामने आता है, उस आधार पर आगामी कार्रवाई होगी।

मंडियों में उठान प्रक्रिया में आई हल्की तेजी

बहादुरगढ़। क्षेत्र की अनाज मंडियों में गेहूं की आवक लगातार बढ़ रही है। बुधवार को बहादुरगढ़ अनाज मंडी में 17 टोकन कटने के बाद 615 एकड़ की गेहूं फसल पहुंची। वहीं आसौदा मंडी में 134 गेट पास जारी किए गए, जिसके बाद 5872 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई। अब तक बहादुरगढ़ मंडी में कुल 9797 क्विंटल और आसौदा मंडी में 94,933 क्विंटल गेहूं पहुंच चुका है। इस प्रकार दोनों मंडियों में कुल आवक 1,04,790 क्विंटल तक पहुंच गई है। खरीद की बात करें तो दोनों मंडियों में अब तक 68,183 क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी है। हालांकि उठान की रफ्तार अभी अपेक्षाकृत धीमी बनी हुई है लेकिन पहले की अपेक्षा सुधार है। बहादुरगढ़ मंडी में 33.49 प्रतिशत और आसौदा मंडी में 30.49 प्रतिशत ही उठान हो पाया है।

दुल्हेड़ा-खेड़का के खेतों में लगी भीषण आग

कई एकड़ में गेहूं की फसल जली, गन्ने को भी नुकसान

तीन दमकल गाड़ियों के सहारे किसानों की मदद से दमकल कर्मियों ने आग फैलने से रोकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। आग के बाद जले हुए खेत। फोटो : हरिभूमि

खास बातें
- तेज हवा के कारण आग तेजी से फैलती चली गई और देखते ही देखते काफी हिस्से को अपनी चपेट में ले लिया
- आग झज्जर रोड के साथ नहर के पास स्थित खेतों में लगी किसानों ने ट्रैक्टर और पानी से बुझाने का भी किया प्रयास
- गेहूं के साथ गन्ने की फसल को भी पहुंचा है नुकसान

गांव दुल्हेड़ा व खेड़का के खेतों में बुधवार दोपहर अचानक भीषण आग लग गई। तेज हवा के कारण आग तेजी से फैलती चली गई और देखते ही देखते काफी हिस्से को चपेट में ले लिया।

खेतों में खड़ी व कटी हुई कई एकड़ गेहूं की फसल जलकर राख हो गई। वहीं गन्ने की फसल को भी नुकसान पहुंचा है। तीन दमकल गाड़ियों के सहारे किसानों की मदद से दमकल कर्मियों ने आग फैलने से रोकी।आग झज्जर रोड के साथ नहर के पास स्थित खेतों में लगी। इस घटना में किसान ललित, योगेंद्र, जयकिशन और हरेंद्र समेत अन्य किसानों की फसल को भारी नुकसान पहुंचा है। गेहूं की तैयार व कटी हुई फसल के साथ-साथ खेतों में पड़े फसल अवशेष भी पूरी तरह जलकर नष्ट हो गए। वहीं साथ लगते खेड़का गुर्ज्जर गांव के खेतों में भी आग पहुंच गई। आग लगने की सूचना मिलते ही किसान तुरंत अपने-अपने खेतों की ओर दौड़े। किसी ने ट्रैक्टर की मदद ली तो किसी ने पानी डालकर आग बुझाने का प्रयास किया। बाद में दमकल विभाग की टीम भी मौके पर पहुंची और ग्रामीणों के सहयोग से आग पर काबू पाया गया। अपनी तैयार फसल को जलते देख किसानों की आंखें नम हो गईं। एक बुजुर्ग महिला तो यह दृश्य देखकर बिलख पड़ी। फिलहाल आग लगने के कारणों का पता नहीं चल पाया है। करीब 20 एकड़ से अधिक गेहूं व गन्ने की फसल जलने की बात सामने आई है। हालांकि असल पुष्टि जांच के बाद हो सकेगी।

पारंपरिक लोक शैली से महिलाओं को किया जा रहा जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। नारी शक्ति वंदन कानून व अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए कलाकार।

नारी शक्ति वंदन अधिनियम के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए जिले में चल रहा व्यापक प्रचार अभियान दूसरे दिन भी जारी रहा। विभागीय टीमों ने ग्रामीण क्षेत्रों में पहुंचकर पारंपरिक लोक शैली के माध्यम से महिलाओं को उनके अधिकारों, अवसरों तथा लोकतांत्रिक प्रक्रिया में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका के प्रति जागरूक किया। प्रचार अभियान के दूसरे दिन बुधवार को अशोक एवं पार्टी ने गांव बालौर व सिद्धिपुर, सतबीर एवं पार्टी ने गांव बराणी व आजाद नगर, रामवीर एवं पार्टी ने फोर्टपुरा व अमादलपुर तथा पूनम एंड भजन पार्टी ने बामडोला व लाडपुर में प्रचार अभियान चलाया। इन कार्यक्रमों में बड़ी संख्या में ग्रामीणों, विशेषकर महिलाओं ने भाग लिया और अधिनियम के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त की।

शिविर में उखलचना के ग्रामीणों ने कराई स्वास्थ्य जांच

झज्जर। वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज रिसर्च एंड हॉस्पिटल गिरावड़ द्वारा बुधवार को क्षेत्र के गांव उखलचना में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कम्युनिटी मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर डॉक्टर चरण सिंह ने बताया कि शिविर में अस्पताल के मेडिसिन विभाग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी, हड्डी रोग, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग के चिकित्सकों ने सेवाएं दीं। बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर में पहुंच कर अपनी स्वास्थ्य जांच कराई। इस दौरान चिकित्सकों द्वारा जरुरतमंद लोगों में जहां निःशुल्क दवाओं का वितरण किया गया। इसके अलावा संस्थान के संस्थापक डॉक्टर नरेंद्र सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर के दौरान लोगों को स्वास्थ्य की उचित देखभाल संबंधी जानकारी भी दी गई।

झज्जर। शिविर में स्वास्थ्य जांच कराने पहुंचे ग्रामीण।

डीसी ने पांडुलिपियों की पहचान के लिए समयबद्ध सर्वे के दिए निर्देश

- 16 जून से पहले पूरा करना है राष्ट्रीय पांडुलिपि के सर्वे का कार्य
- जिले में गठित की जाएंगी टीमें सरकारी विभागों की लेंगे मदद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

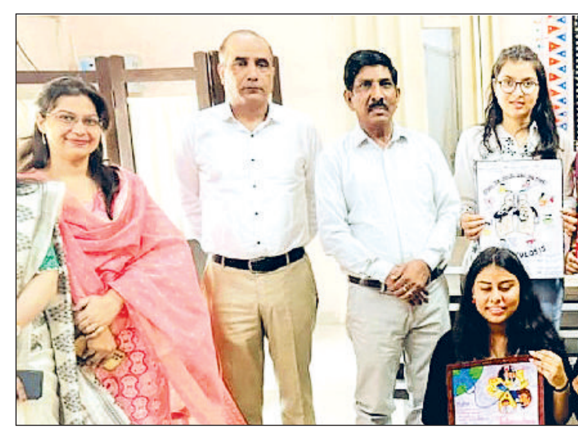
झज्जर। राष्ट्रीय पांडुलिपि सर्वे के लिए आयोजित बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो : हरिभूमि

बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने अधिकारियों की बैठक में ज्ञान भारतम् मिशन के अंतर्गत जिला में राष्ट्रीय पांडुलिपि सर्वे के प्रभावी एवं सुव्यवस्थित क्रियान्वयन को लेकर जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पांडुलिपि सर्वे कार्य के लिए जिले में टीमें गठित की जाएगी। जिनके माध्यम से सर्वे कार्य को पूरा किया जाएगा। उन्होंने कहा कि सर्वे का कार्य 16 जून से पहले पूरा किया जाए, इसके लिए सरकारी विभागों के साथ हर वर्ग का सहयोग लिया जाएगा। उन्होंने जिला में उपलब्ध प्राचीन एवं ऐतिहासिक महत्व की पांडुलिपियों की पहचान, संरक्षण, डिजिटलीकरण एवं अभिलेखीकरण का कार्य व्यवस्थित तरीके से करने के निर्देश दिए। इसके लिए सभी विभागों के अधिकारी आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि यह पहल देश की समृद्ध सांस्कृतिक, साहित्यिक एवं बौद्धिक विरासत को सुरक्षित रखने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

टीबी और एचआईवी जागरूकता अभियान को विश्व स्वास्थ्य सप्ताह में मिली गति : सीएमओ

- 150 छात्राओं को टीबी के लक्षण, बचाव एवं उपचार बारे विस्तार से जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर


झज्जर। शिक्षकों व स्वास्थ्यकर्मियों के साथ उपस्थित टीबी जागरूकता पर आधारित ड्राइंग प्रतियोगिता की प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

जिले में वर्ल्ड हेल्थ वीक के अवसर पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा टीबी एवं एचआईवी के प्रति जागरुकता बढ़ाने के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि जागरूकता कार्यक्रम में लगभग 150 छात्राओं को टीबी के लक्षण, बचाव एवं उपचार बारे विस्तार से जानकारी दी गई। इसके अलावा भारत सरकार द्वारा उपलब्ध निःशुल्क जांच एवं उपचार सेवाओं बारे भी अवगत कराया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत एक ड्राइंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने टीबी जागरूकता से जुड़े संदेशों को रचनात्मक रूप से प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि अभियान के अंतर्गत मोबाइल मेडिकल यूनिटवैन द्वारा उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों एवं सामुदायिक स्थलों में कैंप लगाकर आमजन तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाई जा रही हैं।

सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि अभियान के अंतर्गत कुल 810 ओपीडी, 563 एक्स-रे, 176 बलगम जांच, 700 ब्लड शुगर जांच तथा 700 लोगों की हीमोग्लोबिन जांच की जा चुकी है। इन कैंपों के माध्यम से लोगों को टीबी के प्रति जागरूक किया गया तथा उन्हें टोल-फ्री हेल्पलाइन नंबर 1800-11-6666 के बारे में भी जानकारी दी गई। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर निधि मोमिया ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा ऐसे जागरुकता कार्यक्रमों का निरंतर आयोजन किया जाएगा।

झज्जर। नारी शक्ति वंदन सम्मेलन में उपस्थित महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

नारी शक्ति वंदन अधिनियम से मिलेगा महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा : जाखड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

नारी शक्ति वंदन अभियान के अंतर्गत बुधवार को भाजपा जिला कार्यालय में महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष सोमवती जाखड़ की अध्यक्षता में नारी शक्ति सम्मेलन का आयोजन किया गया। भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष सोमवती जाखड़ ने कहा कि प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में सरकार महिला कल्याण के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य है कि महिलाओं को किसी भी योजना का लाभ लेने में कोई कठिनाई न हो और उन्हें समय पर सही मार्गदर्शन मिल सके। इस अवसर पर चेयरपर्सन सरोज राठी, पूर्व चेयरमैन सुनीता चौहान, रेखा यादव, नीतू वाल्मीकि, अनिता यादव, रेणु, बबली, शकुंतला जाखड़, सुदेश, रितु, सरोज देवी, सुषमा रानी मौजूद रही।

वीर हनुमाना अति बलवाना राम-राम रसियो रे.. भजन सुनकर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

- बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 299 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 299 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या व महाआरती का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पंडित पवन कौशिक, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, श्रवण मदान, चिमन वर्मा, अश्वनी शर्मा, युगल शर्मा, पूनम चुघ, पूनम छाबड़ा, कमल लता शर्मा, उषा जुनेजा, सुमन वधवा, संजय मक्खड, कुलदीप शर्मा, नारायणी सरदाना, यशिका रंजन, शशी खत्री, भावना काठपालिया, आशु बजाज, रजनी वधवा, लीलावंती, सृष्टि रंजन, उषा काठपालिया ने संगीयमय सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी ने बाबा खो गया मेरा मन तेरे द्वारे पे.. लगन तुमसे लगा बैठे जो होगा देखा जाएगा..राजेंद्र वधवा ने आज दिन खुशियां दा आया..नयन हंस, हरीश अरोड़ा, सुरेंद्र गंभीरिया ने साथी हमारा कौन बनेगा.. योगेश रंजन ने मेरे डंडे वाली दी सारी दुनिया हुई दीवानी.. वीर हनुमाना अति बलवाना राम राम रसियो रे.. भजन सुनाकर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर प्रधान नरेन्द्र मदान, प्रधान उमेश नंदवानी, उपप्रधान पदम खट्टर, वेद बहल पाशु, वी के शर्मा, डॉक्टर शंकर ग्रोवर, गौतम आर्य, रमेश लखेरा, राजकुमार चुघ, नरेंद्र पाहवा, आंचल सेठी, प्रिंस सेठी, सुभाष वर्मा, अनुज नागपाल, प्रदीप काठपालिया, मनीष मेहता, योगिता गुलाटी, प्रदीप गुलाटी, जगदीश गेरा उपस्थित रहे।

नारी शक्ति वंदन अधिनियम से सशक्त होंगी महिलाएं : नीलम अहलावत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। नीलम अहलावत, कार्यकारिणी सदस्या, महिला मोर्चा प्रदेश भाजपा। फोटो : हरिभूमि

भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा की प्रदेश कार्यकारिणी सदस्या एवं झज्जर केंद्रीय सहकारी बैंक की निदेशक नीलम अहलावत ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा नारी शक्ति वंदन अधिनियम पारित किए जाने पर हर्ष व्यक्त किया है। प्रधानमंत्री का आभार जताते हुए उन्होंने कहा कि यह अधिनियम भारतीय लोकतंत्र में महिलाओं की भागीदारी को मजबूत करने की दिशा में एक ऐतिहासिक और क्रांतिकारी कदम है। इससे महिलाओं को न केवल राजनीतिक क्षेत्र में अधिक अवसर प्राप्त होंगे, बल्कि वे नीति निर्माण में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेंगी। यह निर्णय देश की आधी आबादी को सशक्त बनाने का सशक्त माध्यम बनेगा। उन्होंने कहा कि सरकार ने हमेशा महिलाओं के उत्थान, सुरक्षा और सम्मान को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। चाहे वह बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ योजना हो या उज्ज्वला योजना, हर पहल ने महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का कार्य किया है।

बीरेंद्र सिंह ने फाइनल किया सद्भाव यात्रा का रूट

18 अप्रैल को खरखौदा से बहादुरगढ़ में प्रवेश करेगी यात्रा, 19 को पूरा होगा हलका, सौंपी जिम्मेदारियां

शहर की छोटूराम धर्मशाला में समर्थकों की एक महत्वपूर्ण बैठक ली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। बैठक में यात्रा को लेकर चर्चा करते पूर्व केंद्रीय मंत्री बीरेंद्र सिंह।

पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह की सद्भाव यात्रा को लेकर पूर्व केंद्रीय मंत्री बीरेंद्र सिंह ने बुधवार को शहर की छोटूराम धर्मशाला में समर्थकों की एक महत्वपूर्ण बैठक ली। इस दौरान यात्रा के उद्देश्य, मार्ग और कार्यक्रम को लेकर विस्तृत चर्चा की गई। उन्होंने बताया कि यात्रा 18 अप्रैल की सुबह बहादुरगढ़ में प्रवेश करेगी और 19 की शाम तक हलके का सफर पूरा करेगी। यात्रा को लेकर बैठक में सभी को जिम्मेदारी सौंपी गई। पूर्व केंद्रीय मंत्री बीरेंद्र सिंह ने बैठक में बताया गया कि यह सद्भाव यात्रा अब तक करीब 2600 किलोमीटर का सफर तय कर चुकी है और 80वें हलके बहादुरगढ़ में प्रवेश कर चुकी है। यात्रा का समापन रोहतक में होगा। यात्रा के दौरान प्रतिदिन लगभग 14 से 15 किलोमीटर की दूरी तय की जाती है और इसमें 80 से 150 यात्री लगातार शामिल होकर पैदल चल रहे हैं। उन्होंने बताया कि शनिवार 18 अप्रैल को यात्रा जसौर खेड़ी से शुरू होकर आसौदा, बराही, सांखोल होते हुए रेलवे स्टेशन पर पहुंचेगी। फिर रेलवे रोड, मेन बाजार होते हुए किला मोहल्ला पर संपन्न होगी। यात्रियों के ठहरने की व्यवस्था छोटूराम धर्मशाला में की गई है। इसके अगले दिन रविवार को यात्रा सराय औरंगाबाद, नूना व लोवा माजरा, डाबोदा, टांडाहेड़ी और मांडोठी गांव पहुंचेगी। वहां बहादुरगढ़ हलके का समापन होगा।

भाईचारे को बढ़ावा देगी यात्रा

बैठक में वक्ताओं ने कहा कि सद्भाव यात्रा का मुख्य उद्देश्य समाज में भाईचारा बढ़ाना और धार्मिक व जातिवादी वैमनस्य को समाप्त करना है। लोगों से आह्वान किया गया कि वे सामाजिक एकता और सौहार्द बनाए रखने का संकल्प लें। बैठक में प्रोफेसर चरण सिंह, धनराज तहलान, परमजीत दलाल, अनीश दलाल, प्रदीप कौशिक, मनोज राठी, बिजेंद्र जून, जगशेर कादियान, प्रवीण छिल्लर, कृष्ण पहलवान, कैप्टन मान सिंह दलाल, आकाश राठी, वेद प्रकाश दुल, प्रकाश राठी, राजेश टमपे मान और प्रदीप सांगवान आदि उपस्थित रहे।

खास बातें
- सद्भाव यात्रा अब तक करीब 2600 किलोमीटर का सफर तय कर चुकी
- यात्रा के दौरान प्रतिदिन लगभग 14 से 15 किलोमीटर की दूरी तय की जाती है

उद्योगों को राहत देने पर सरकार का माना आभार

- नायब सरकार ने हरियाणा उद्यम एवं रोजगार नीति के अंतर्गत अधिसूचित 16 प्रोत्साहन योजनाओं के नियमों में किया संशोधन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा सरकार द्वारा अनियमित औद्योगिक क्षेत्रों के नियमितीकरण के लिए एक और अवसर दिया है। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग, उपाध्यक्ष विपिन बजाज, महासचिव प्रदीप कौल, संयुक्त सचिव सुरेंद्र वशिष्ठ व कोषाध्यक्ष अशोक कुमार मित्तल ने सरकार के इस कदम को उद्योगों के लिए बड़ी राहत बताते हुए स्वागत किया।

दरअसल, नायब सरकार ने हरियाणा उद्यम एवं रोजगार नीति के अंतर्गत अधिसूचित 16 प्रोत्साहन योजनाओं के नियमों में संशोधन किया है। जिस कारण अब अधिक उद्योग इन योजनाओं का लाभ उठा सकेंगे। इन योजनाओं में प्रौद्योगिकी अधिग्रहण सहायता, एमएसएमई एक्सचेंज इक्विटी योजना, परीक्षण उपकरण सहायता, बाजार विकास सहायता, पेटेंट पंजीकरण, ऊर्जा एवं जल संरक्षण, गुणवत्ता प्रमाणन सहायता तथा नेट एसजीएसटी के बदले निवेश सब्सिडी जैसी महत्वपूर्ण योजनाएं शामिल हैं। कोबी पदाधिकारियों के अनुसार सूर्य नगर इंडस्ट्रियल एरिया, बालाजी इंडस्ट्रियल एरिया, ताल इंडस्ट्रियल एरिया तथा एमआईई फ्रीहोल्ड एरिया आदि औद्योगिक क्षेत्रों में स्थित लगभग 1200 से 1500 उद्योग इस निर्णय से सीधे लाभांवित होंगे। लंबे समय से इन क्षेत्रों के उद्योग नियमितीकरण की मांग कर रहे थे, जिसे अब सरकार द्वारा गंभीरता से लेते हुए राहत प्रदान की गई है।

सूचना

मैं, विनोद पुत्र श्री औमप्रकाश निवासी मकान नंबर-1/75, विकास नगर, लाइनपार, बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र सन्नी दलाल मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। सन्नी दलाल अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

NOTICE

I, Kulbul Ram S/o Pummashi Ram R/o H.No. 572/3, Gali No.3, Subharm Nagar, Line Par, Bahadurgarh, Distt Jhajjar declare that I am permanent r/o above given address. At the time of my birth, my name has been got recorded as Kulbul Ram s/o Purnmashi Ram and my date of is 07-10-1969 as mentioned in my Aadhar ID card. Now I have changed my former name and father's name to be known as DEV NATH S/o PUNVASI RAM instead of former Name Kulbul Ram S/o Purnmashi Ram. KUL BUL RAM S/o Purnmashi Ram and Dev Nath S/o Punvasi Ram is one and same persor. So, in future, I may be known and called by my changed name Dev Nath s/o Punvasi Ram for all purposes.

खबर संक्षेप

एमपीएचडब्ल्यू एसो. ने मांगों को लेकर दिया धरना

बहादुरगढ़। मल्टीपर्पज हेल्थ ऑफिसर्स एसोसिएशन ने विभिन्न मांगों को लेकर बुधवार को नागरिक अस्पताल में धरना दिया। अधिकारियों के सकारात्मक आश्वासन के बाद कर्मचारियों ने धरना समाप्त कर दिया। एसोसिएशन का कहना है कि भत्तों, कार्य परिस्थितियों और अन्य सुविधाओं से जुड़ी मांगों के समाधान का भरोसा मिला है। तय समय में समाधान नहीं होने पर दोबारा आंदोलन की चेतावनी दी गई है।

ईस्सरहेड़ी में 136 का स्वास्थ्य जांचा

बहादुरगढ़। हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत गठित लक्ष्य महिला क्लस्टर संगठन द्वारा मेदांता फाउंडेशन और आयुष विभाग की टीम के सहयोग से गांव ईस्सरहेड़ी में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अनुभवी डॉक्टरों की टीम ने 136 ग्रामीणों की सेहत जांची तथा सही खान-पान के बारे में जानकारी दी। कोऑर्डिनेटर जितेंद्र ने बताया कि बहादुरगढ़ खंड में यह चौथा कैंप लगाया गया है। कैंप के आयोजन में नवीन तूर, अनिल मान, डॉ. प्रियाशु शर्मा, डॉ. रजत कुमार, डॉ. नेहा यादव, रेनू, प्रीति, शालू, आशा, सुशीला, रेनू, नीरज, अंजू और विनिता आदि ने सहयोग किया।

चोरी का मोबाइल खरीदने पर गिरफ्तार

बहादुरगढ़। थाना सेक्टर-6 के तहत पुलिस चौकी 16 की टीम ने चोरी का मोबाइल खरीदने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से मोबाइल फोन बरामद किया गया है। चौकी प्रभारी राजेंद्र के अनुसार, ओमेक्स सिटी निवासी प्रमोद ने शिकायत दी थी कि दो मार्च 2026 को काम के दौरान उसका मोबाइल चोरी हो गया था। जांच के दौरान पुलिस ने हरदोई के निवासी आरोपी निर्देश को काबू किया, जिसने चोरी का मोबाइल खरीदा हुआ था। पुलिस ने मोबाइल बरामद कर आरोपी के खिलाफ आगे की कार्रवाई शुरू कर दी है।

सीबीएसई दसवीं : परीक्षा परिणाम में जिले के विद्यार्थियों ने सफलता के झंडे गाड़े

एसआर सेंचुरी स्कूल की निति टॉपर 99.2% अंक लेकर किया नाम रोशन

निति ने अंग्रेजी विषय में 98, हिंदी में 98, गणित में 99, विज्ञान में 100, सामाजिक विज्ञान में 99 अंक प्राप्त किए, नियति, आदित्य और कनिका ने 98.8 फीसदी अंक प्राप्त किए

निति ढांडा | नियति जैन | आदित्य राठी | कनिका | वृंदा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

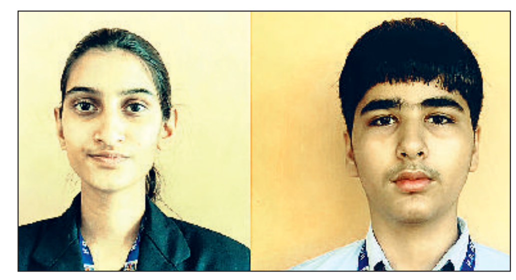
सीबीएसई द्वारा बुधवार को घोषित 10वीं कक्षा के परिणाम में एसआर सेंचुरी स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन किया है। निति ढांडा ने 99.2 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय व परिवार का नाम रोशन किया है।

निति ढांडा ने अंग्रेजी विषय में 98, हिंदी में 98, गणित में 99, विज्ञान में 100, सामाजिक विज्ञान में 99 अंक प्राप्त किए हैं। जबकि नियति जैन, आदित्य राठी और कनिका ने 98.8 फीसदी अंक लेकर द्वितीय स्थान हासिल किया। वृंदा ने 98 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान हासिल किया।

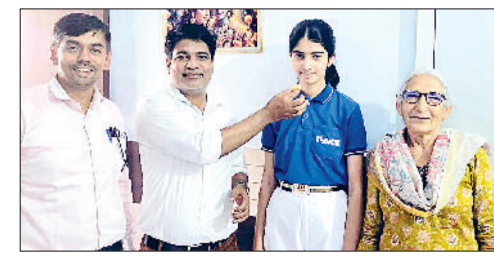
98.8% अंकों के साथ एचडी की राखी व तनुज रहे प्रथम

हरिभूमि न्यूज. झज्जर

सीबीएसई दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में एचडी स्कूल साल्हावास के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। छात्रा राखी और तनुज ने 98.8 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में टॉप किया। एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया ने बताया कि छात्रा राखी ने तीन विषयों में शत-प्रतिशत अंक प्राप्त किए। इसके अलावा विद्यालय के 46 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक और 102 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंकों के साथ परीक्षा पास की। 11 विद्यार्थियों ने गणित विषय में पूर्ण 100 अंक हासिल किए। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि विद्यार्थियों की कठिन मेहनत और शिक्षकों के उत्कृष्ट मार्गदर्शन का परिणाम है।



राखी | तनुज



झज्जर। भानवी को मिठाई खिलाकर बधाई देते हुए पेस संस्थान के प्रतिनिधि।

पेस संस्थान के 10 विद्यार्थियों ने 95% से ज्यादा अंक पाए

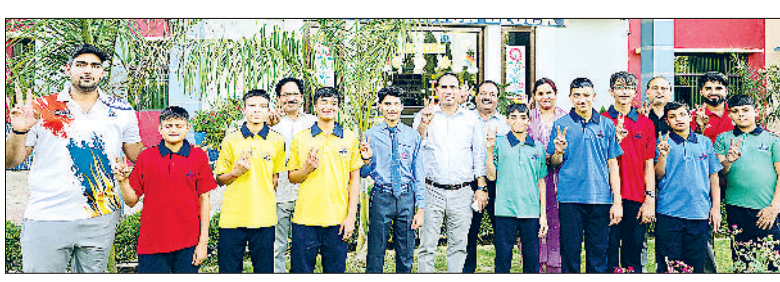
झज्जर। सीबीएसई बोर्ड की दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में पेस ग्रुप के विद्यार्थियों प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। संस्थान के 10 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक तथा 30 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। छात्रा भानवी ने 98 प्रतिशत अंक हासिल कर संस्थान में शीर्ष स्थान प्राप्त किया। निदेशक जय विकास ने बताया कि छाया 97.8, सुहानी ने 97, यश, गौरव व नैंसी धनखड़ ने 96 प्रतिशत, नैंसी भारद्वाज, सिद्धांत, अंशुमन दांगी व वंश कादियान ने 95 प्रतिशत अंक लेकर परीक्षा उत्तीर्ण की। इनके अलावा हर्षित, विनय कुमार, अर्जुन, आरुषि, जय, लक्की, चित्रा, ईशु, हितेश, ध्रुव, प्रांजल, आस्था, हिमांशी, यश, पारुल आदि ने भी बेहतरीन अंकों के साथ परीक्षा पास की। चेयरमैन युद्धवीर व निदेशक जयविकास ने टॉपर भानवी के घर पहुंचकर उसे मिठाई खिलाकर बधाई दी।

झज्जर। शिक्षकों के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए होनहार विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

एचआर ग्रीन फील्ड की राशि ने हासिल किए 94% अंक

झज्जर। एचआर ग्रीन फील्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में विद्यालय की छात्रा राशि ने 94 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में पहला स्थान हासिल किया। छात्रा पूर्वा 93 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय व अंशिका 92 प्रतिशत अंकों के साथ तृतीय रही। विद्यार्थियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन प्रदर्शन पर स्कूल प्रबंधक विकास धनखड़ व प्राचार्य मोहिंदर सिंह गुलिया ने अध्यापकों को बधाई देते हुए उत्तीर्ण विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

एमआर स्कूल के पांच विद्यार्थी 90 प्रतिशत से ऊपर अंक लाए



झज्जर। होनहार विद्यार्थियों के साथ विजय चिन्ह बनाते निदेशक सोमबीर कोडान।

झज्जर। एमआर स्कूल हसनपुर के विद्यार्थियों ने सीबीएसई बोर्ड की दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में शानदार प्रदर्शन किया है। विद्यालय के सभी 55 विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हुए। प्राचार्या नेहा शर्मा ने बताया कि विद्यालय के 5 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। इनके अलावा 11 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत, 16 विद्यार्थियों ने 70 प्रतिशत तथा शेष विद्यार्थियों ने 60 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। विद्यालय के छात्र जय डागर ने 96 प्रतिशत अंकों के साथ विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया जबकि यश शर्मा ने 93.8 प्रतिशत अंक लेकर द्वितीय व दीक्षा कोडान 92.8 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा वंशिका व मुस्कान ने भी 90 प्रतिशत से अधिक अंकों के साथ परीक्षा पास की। संस्थान निदेशक सोमबीर कोडान, निदेशिका संगीता कोडान व उप निदेशक सुभाषचंद्र यादव ने इस उपलब्धि पर स्टाफ सदस्यों व अभिभावकों को बधाई दी।

एमजी स्कूल में लक्ष्य रहा प्रथम

झज्जर। एमजी पब्लिक स्कूल दूबलधन के विद्यार्थी लक्ष्य ने सीबीएसई बोर्ड की दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में 95 प्रतिशत अंक प्राप्त कर गांव व संस्थान का नाम रोशन किया है।

इस उपलब्धि पर विद्यालय के प्राचार्य अजय भारद्वाज, प्रबंधक विजय भारद्वाज व स्टाफ सदस्यों ने लक्ष्य को बधाई देते हुए उसकेर उज्जवल भविष्य की कामना की है।

संस्कारम की छात्रा सोहानी और लक्षिता 98.6% अंकों के साथ रही स्कूल टॉपर

सीबीएसई दसवीं की परीक्षा में 27 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से ज्यादा अंक हासिल किए

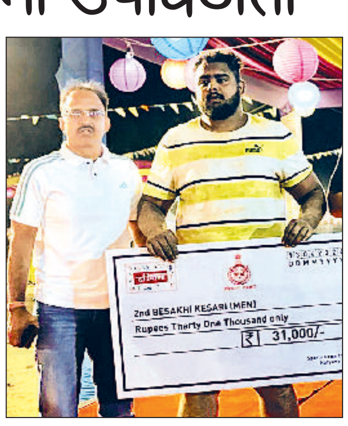
हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

संस्कारम स्कूल खातीवास में सीबीएसई बोर्ड की दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में छात्रा सोहानी और लक्षिता ने 98.6 प्रतिशत अंकों के साथ टॉप किया है। संस्कारम समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि उनके संस्थान के 27 विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से ज्यादा अंक हासिल किए। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि स्कूल की सुदृढ़ शिक्षण प्रणाली और अध्यापकों के अटूट समर्पण को दर्शाती है। शिक्षकों ने न केवल पाठ्यक्रम को समय पर पूरा कराया, बल्कि हर बच्चे की क्षमता के अनुसार उन्हें विशेष मार्गदर्शन भी प्रदान किया। उन्होंने कहा कि हमारा लक्ष्य केवल अंक दिलाना नहीं, बल्कि बच्चों को राष्ट्रीय स्तर की हर चुनौती के लिए तैयार करना है। आज इन 27 बच्चों ने 95 प्रतिशत से अधिक अंक लाकर यह साबित कर दिया है कि संस्कारम स्कूल में प्रत्येक छात्र की प्रतिभा को ईमानदारी से तराशा जाता है।

लक्षिता | सोहानी

बैसाखी दंगल में पहलवान अंकित बना उपविजेता

बहादुरगढ़। बैसाखी के उपलक्ष्य में कुरुक्षेत्र में मंगलवार को कुरुक्षेत्र में बैसाखी दंगल का आयोजन हुआ। खेल विभाग की ओर से आयोजित इस दंगल में प्रदेशभर के नामी, प्रतिभाशाली पहलवानों ने भाग लिया। बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े के पहलवान अंकित गुलिया निवासी बादली ने भी जोर आजमाइश की। कैथल व रोहतक के पहलवानों को हराकर अंकित ने फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल में वह जींद के पहलवान के साथ हुए मुकाबले में चूक गया और उपविजेता पुरस्कार से संतोष करना पड़ा। उसके प्रदर्शन पर कोच, परिजनों व साथी खिलाड़ियों ने खुशी जताई है। कोच जयवीर बुपनिया ने कहा कि हेवीवेट वर्ग में अंकित बेहद होनहार पहलवान है। आने वाले समय में इसके प्रदर्शन में और निखार आएगा। एक दिन बड़े स्तर पर देश का नाम रोशन करेगा।



शिशु तस्कर गिरोह का सदस्य जेल भेजा

बहादुरगढ़। शिशु तस्करी के मामले में पकड़े गए 11वें आरोपी जसप्रीत की रिमांड अवधि समाप्त हो गई। बुधवार को अदालत में पेश करने के बाद उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। अब पुलिस की टीमें पंजाब सहित अन्य हिस्सों में मुख्य आरोपी लाडी तक पहुंचने के लिए ताबड़तोड़ दबिश दे रही हैं। जेल भेजा गया आरोपी जसप्रीत गिरोह के सरगना लाडी का प्रमुख साथी बताया जा रहा है। गत 31 मार्च को जब बहादुरगढ़ पुलिस ने दिल्ली बच्चा ले जाते वक्त आरोपी पकड़े थे तो तक यह मौके से लाडी के साथ भाग गया था। आरोप से पांच दिन की रिमांड अवधि में पुलिस ने गहनता से पूछताछ की और कई जगह रेड की। अब तक इस मामले में कुल 11 आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं और 60 से अधिक बच्चों की खरीद बेच की बात सामने आई है। गिरोह पंजाब, महाराष्ट्र, दिल्ली सहित कई राज्यों में फैला हुआ है। मुख्य आरोपी यानी गिरोह का सरगना लाडी फिलहाल पुलिस की पकड़ से बाहर है।

झज्जर। प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र सिंह को सम्मानित करते हुए प्राध्यापक। फोटो : हरिभूमि

प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह को मिला डॉ. बीआर आंबेडकर एक्सीलेंस अवॉर्ड

अकादमिक क्षेत्र व उच्च शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए मिला सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ के प्रशासनिक प्राचार्य डॉक्टर सुरेंद्र सिंह को डॉ. बीआर आंबेडकर एक्सीलेंस अवॉर्ड मिला है। उन्हें यह अवॉर्ड उत्थान फाउंडेशन दिल्ली द्वारा अकादमिक क्षेत्र, सह-पाठयक्रम विकास और उच्च शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए किए गए अद्वितीय प्रयासों की मान्यता स्वरूप प्रदान किया गया।

डॉक्टर सुरेंद्र सिंह ने इसे महाविद्यालय परिवार की सामूहिक उपलब्धि बताया। उन्होंने कहा कि यह पुरस्कार उन्हें शिक्षा के क्षेत्र में और बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित करेगा। इस उपलब्धि पर महाविद्यालय परिसर में भी सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। प्राध्यापक डॉक्टर रश्मि, सुनील कुमार, डॉक्टर पवित्रा देवी, डॉक्टर नरेंद्र सिंह, डॉक्टर वीरेंद्र सिंह, डॉक्टर अजय कुमार, प्रदीप कुमार, पवन कुमार आदि डॉक्टर सुरेंद्र सिंह की उपलब्धि की सराहना करते हुए उनके नेतृत्व में संस्थान की निरंतर प्रगति पर प्रकाश डाला। डॉक्टर रश्मि ने बताया की हाल ही में उनके द्वारा एक संपादकीय पुस्तक भारतीय ज्ञान परंपरा का भी सफलतापूर्वक प्रकाशन कराया गया। इसके अतिरिक्त दस शोध पत्र, छह एडिटेड चैप्टर व चार पेपर इस सत्र में प्रस्तुत कर चुके हैं।

विद्यार्थियों को प्रेरणा लेने का दिया संदेश

राष्ट्रीय हैकाथॉन की विजेता टीम को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गंगा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट के बीटेक इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन्स इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों ने आईआईएलएम यूनिवर्सिटी में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के हैकाथॉन में शानदार प्रदर्शन किया है। विद्यार्थियों की टीम बेगन्स ने प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान हासिल कर संस्थान का गौरव बढ़ाया। इस उपलब्धि पर टीम को नकद पुरस्कार, ट्रॉफी और प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। टीम में नितिश कुमार, शाहिद हुसैन, विशाल शुक्ला और मार्कस अरफ शामिल रहे। संस्थान के निदेशक प्रोफेसर अमन अग्रवाल ने विभागाध्यक्ष डॉक्टर राकेश जून और टीम को बधाई देते हुए अन्य विद्यार्थियों को भी इससे प्रेरणा लेने का संदेश दिया।

झज्जर। राष्ट्रीय हैकाथॉन के विजेता टीम सदस्यों को सम्मानित करते हुए शिक्षक।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 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
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

बहादुरगढ़। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते साधु संत व श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

गोपालदास महाराज की पुण्यतिथि पर हुआ भंडारा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

श्री बालाजी महाराज मंदिर में बुधवार को श्री गोपाल दास महाराज जी की 12वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में हवन व विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। श्री श्री 1008 रामाशीष दास (गणेश बाबा) के पावन सानिध्य में कार्यक्रम संपन्न हुआ। वैदिक मंत्रोच्चार के बीच हुए हवन में श्रद्धालुओं ने आहुति डाली। इसके उपरांत भंडारे में संत समाज व श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी संस्थान ने किया गिरावड़ के वर्ल्ड कॉलेज में कार्यक्रम

जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने व एकाग्रता बढ़ाने के लिए करें मेडिटेशन : भावना बहन

सकारात्मकता लाने के लिए करें सात्विक भोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा बुधवार को गिरावड़ के वर्ल्ड कॉलेज में विश्व एकता और विश्वास के लिए नई शिक्षा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्थान के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में डॉक्टर बीके भावना बहन ने छात्राओं से कहा कि विद्यार्थी जीवन को संपूर्ण जीवन का आधार माना जाता है। यह समय व्यक्ति के भविष्य की नींव रखता है, जिससे वह ज्ञान, चरित्र निर्माण व आवश्यक कौशल प्राप्त कर एक सभ्य नागरिक के रूप में सामाजिक क्षेत्र में योगदान देने के लिए तैयार होता है। उन्होंने छात्राओं से कहा कि अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए वे मेडिटेशन करें और सकारात्मक बदलाव लाएं।

उन्होंने कहा कि भोजन से विचार बनते हैं। इसलिए हमें सकारात्मकता लाने के लिए सदैव सात्विक भोजन करना चाहिए। कार्यक्रम में संस्थान के डीन डॉक्टर पासी ने विद्यार्थियों को मेडिटेशन के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि इससे मन की एकाग्रता बढ़ती है। इस मौके पर केयर टेकर पंकुल, सुमन, बीके सोनिया बहन आदि उपस्थित रहे।

झज्जर। कार्यक्रम में छात्राओं के साथ उपस्थित डॉक्टर बीके भावना बहन।