

हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 20 अगस्त 2026

13

सड़कों पर प्रतिदिन बढ़ रहा 27 टन कूड़े का बोझ

14

सड़कों पर गोवंश के साथ घोड़ों के होने से भी परेशानी



सुमित हत्याकांड में दोनों आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। सुमित हत्याकांड में पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। नाबालिग आरोपी को अदालत में पेश कर बाल सुधारगृह भेज दिया गया है, जबकि दूसरे आरोपी को पृष्ठताछ के लिए रिमांड पर लिया गया है। दरअसल, मंगलवार की सुबह पटेल नगर व सेक्टर-6 के डिवाइडिंग रोड पर गेट नंबर-4 के बाहर नाले पर एक युवक का शव मिला था। उसके चेहरे पर पत्थर से वार किए गए थे। मृतक की पहचान सैनिक नगर निवासी सुमित के रूप में हुई। उसकी पत्नी ने बयान दिया था कि सुमित को उसके दो दोस्त सोमवार रात को घर से बुलाकर ले गए थे। पुलिस द्वारा गिरफ्तार आरोपी की पहचान पवन निवासी सराय औरंगाबाद के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि शराब पीने के दौरान उनमें विवाद हुआ था।

एकमुश्त निपटान स्कीम का करदाता उठाएं लाभ

झज्जर। डीसी वर्षा खांगवाल ने बताया कि सरकार द्वारा गत एक जून से 120 दिनों के लिए 28 सितंबर 2026 तक एकमुश्त निपटान स्कीम, 2026 शुरू की है। जिसके तहत सात कराधान अधिनियमों के तहत निर्धारित बकाया देय राशि के निपटान का प्रावधान है। यदि किसी करदाता पर किसी संबंधित अधिनियम के अंतर्गत एक वर्ष में एक लाख रुपये तक का कर बकाया है तो उसे इस स्कीम में आवेदन करने की आवश्यकता नहीं है। उसका उस वर्ष के लिए उस अधिनियम में सम्पूर्ण कर, ब्याज एवं जुर्माना राशि माफ हो जाएगी। आवेदक अपने बकाया देय राशि के निपटान के लिए किसी भी अधिनियम में किसी भी वर्ष के लिए आवेदन कर सकता है।

गांव मारौत में युवक ने फांसी लगाकर दी जान

झज्जर। क्षेत्र के गांव मारौत में मानसिक रूप से परेशान एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान करीब 25 वर्षीय प्रदीप पुत्र विनोद के तौर पर हुई है। प्रदीप दिहाड़ी मजदूरी का काम करता था और अविवाहित था। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा शव को फांसी से फंदे से उतरवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल पहुंचाया। इस दौरान एफएसएल टीम द्वारा भी मौके से आवश्यक साक्ष्य जुटाए गए। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल परिसर में उपस्थित परिजनों ने बताया कि उसके माता-पिता की पहले ही मौत हो चुकी है। परिजनों के अनुसार, प्रदीप पिछले कुछ समय से मानसिक परेशानी से जूझ रहा था। इसी के चलते उसने फांसी लगाकर अपनी जान दी है। मामले के जांच अधिकारी राधेश्याम ने बताया कि इस संबंध में परिजनों के बयान पर इन्फार्मिया कार्रवाई अमल में लाई गई है।

अभियान शहर के प्रमुख स्थलों पर हरियाली बढ़ाने की पहल

सर्वभद्र ग्रुप करेगा डेढ़ हजार पौधों का रोपण व वितरण

मातृ राम पार्क, नए कार्यालय रेलवे स्टेशन, ब्राह्मण जोहड़ा तालाब परिसर, अग्रसेन पार्क, ग्वालिसन रोड, शहीदी पार्क व मकबड़ों में पौधरोपण किया

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहर और जिले को हराभरा बनाने तथा पर्यावरण संरक्षण को जनभागीदारी से जोड़ने के उद्देश्य से सर्वभद्र ग्रुप की ओर से संचालित ग्रीन झज्जर मिशन

स्टॉम्प के लिए मारामारी

अस्थाई वेंडरों के लाइसेंस रिन्यू न होने से 2 खिड़कियों पर लग रही लंबी लाइनें



बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। लघु सचिवालय में महज 10 रुपये की स्टॉम्प टिकट लेने के लिए आमजन को लंबी कतारों में खड़ा होना पड़ रहा है। स्टॉम्प वेंडरों के लाइसेंस रिन्यू नहीं किए जाने के कारण पैदा हुई इस समस्या से आमजन परेशान है। एडवोकेट मुकेश सैनी ने बताया कि बहादुरगढ़ लघु सचिवालय में पहले 4 स्थाई और अस्थाई स्टॉम्प वेंडरों को मिलाकर कुल 16 वेंडर सेवाएं दे रहे थे, लेकिन अस्थाई स्टॉम्प वेंडरों के लाइसेंस रिन्यू नहीं किए गए। वहीं, 4 स्थाई स्टॉम्प वेंडरों में से भी वर्तमान में केवल दो ही कार्यरत हैं।

नगर परिषद और शिक्षा विभाग के बीच अटकी शहरी स्वामित्व योजना नाहरा-नाहरी रोड के 90 किरायेदार 4 साल से कर रहे दुकानों के मालिक बनने का इंतजार

- दुकानदार करीब 25-30 सालों से दुकानों का किराया नगर परिषद को दे रहे
- दुकानों की जमीन शिक्षा विभाग के नाम पर दर्ज, ऐसे में दुकानदारों के नाम नहीं हो पा रही दुकानें

हरिभूमि न्यूज झज्जर बहादुरगढ़

हरियाणा सरकार की महत्वाकांक्षी शहरी स्वामित्व योजना का लाभ बहादुरगढ़ के अनेक पात्र दुकानदारों को नहीं मिल रहा है। नाहरा नाहरी रोड के करीब 90 दुकानदार पिछले कई सालों से सरकारी दफ्तरो के चक्कर काट रहे हैं। हैरानी की बात यह है कि जो नगर परिषद पिछले 25-30 सालों से इन दुकानदारों से लगातार किराया वसूलती आ रही है, अब वह जमीन पर अपना मालिकाना



बहादुरगढ़। अपनी पीड़ा व्यक्त करते नाहरा-नाहरी रोड के दुकानदार।

हक होने से इनकार कर रही है। बता दें कि वर्ष 2022 में तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्‌टर द्वारा शुरू की गई इस योजना के तहत 20 साल या उससे अधिक पुराने किरायेदारों को कलेक्टर रेट पर मालिकाना हक दिया जाना था। शहर के रेलवे रोड समेत कई अन्य जगहों पर लोगों

को इसका लाभ मिल भी चुका है, लेकिन नाहरा नाहरी रोड के दुकानदार इससे वंचित हैं। स्वामित्व योजना के नियमों के तहत नगर परिषद को शिक्षा विभाग से अनापत्ति प्रमाण पत्र लेकर दुकानें पात्र दुकानदारों के नाम करनी थीं। लेकिन न तो शिक्षा विभाग ने एनओसी जारी की और

2022 में तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्‌टर ने शुरू की थी योजना

उपायुक्त से लेकर सीएम विंडो तक गुहार लगा चुके हैं दुकानदार

दुकानदारों ने अपनी इस समस्या के समाधान के लिए जिला उपायुक्त, नगर परिषद अधिकारियों और शिक्षा विभाग के चक्कर काटने के साथ-साथ सीएम विंडो पर भी कई बार गुहार लगाई। आरोप है कि अधिकारियों द्वारा केवल खानापूर्ति की जा रही है और जिम्मेदारी को एक-दूसरे विभाग पर डालकर मामले को लटकाया जा रहा है। पॉइंट दुकानदार दिलीप सिंहल, श्याम सिंह और लवली आदि ने बताया कि वे सभी पात्रता शर्तें पूरी करते हैं और नियमित रूप से नगर परिषद को किराया दे रहे हैं। उन्हें स्वामित्व योजना के लाभ से वंचित करना दुर्भाग्यपूर्ण है। पॉइंट दुकानदारों ने एकजुट होकर सरकार और जिला प्रशासन से मांग की है कि नगर परिषद जल्द से जल्द शिक्षा विभाग से एनओसी हासिल करें। साथ ही, वर्षों से किराए पर दुकान चला रहे दुकानदारों को उनका मालिकाना हक देकर इस मानसिक परेशानी से राहत दिलाई जाए।

न ही नगर परिषद ने इसे हासिल करने के लिए कोई ठोस कदम उठाया। नाहरा नाहरी रोड स्थित इन दुकानों का किराया

लंबे समय से नगर परिषद द्वारा वसूला जा रहा है, लेकिन कागजों में यह जमीन शिक्षा विभाग के अधीन है।

अवैध कॉलोनियों पर चला डीटीपी का पीला पंजा

- कोसली रोड व कच्चा बेरी रोड पर दो अलग-अलग साइटों पर जेसीबी चलाई

हरिभूमि न्यूज झज्जर

बुधवार को डीटीपी की टीम ने शहरी क्षेत्र में विकसित की जा रही अवैध कॉलोनियों पर पीला पंजा चलाया। विभागीय टीम ने कोसली रोड व कच्चा बेरी रोड पर दो अलग-अलग साइटों पर जेसीबी की मदद से अवैध रूप से किए गए निर्माण और कॉलोनी में विकसित किए गए अन्य हिस्सों को हटवाया गया। डीटीपी की टीम जेई राजकुमार के नेतृत्व में पुलिस बल के साथ पहुंची और अवैध कॉलोनियों में सड़कें और नींव का



झज्जर। डीटीपी कार्रवाई के दौरान तैनात पुलिस बल।

उखाड़ा और दीवारों को भी तोड़ा गया। विभाग की कार्रवाई से अवैध कॉलोनी विकसित करने वालों में हड़कंप मच गया। कार्रवाई के दौरान किसी प्रकार की अप्रिय स्थिति

उत्पन्न न हो और कानून-व्यवस्था बनी रहे, इसलिए मौके पर पुलिस टीम भी तैनात रहा। बताया गया कि बिना आवश्यक अनुमति और नियमों का पालन किए कॉलोनी



झज्जर। अवैध कॉलोनी में नींव उखाड़ते हुए जेसीबी।

विकसित करने के मामलों को लेकर विभाग लगातार निगरानी कर रहा है। इसी कड़ी में बुधवार को झज्जर-कोसली रोड और कच्चा बेरी रोड पर कार्रवाई की गई है।

एसडीएम ने सब्जी मंडी के पास सरकारी जमीन का अवलोकन कर दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज झज्जर बहादुरगढ़

एसडीएम अभिनव सिवाच ने बुधवार को विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ शहर के कई क्षेत्रों का दौरा कर सरकारी भूमि की स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने सब्जी मंडी के समीप सरकारी भूमि का अवलोकन करते हुए अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने जमीन को मौजूदा स्थिति, सीमांकन सहित विभिन्न पहलुओं का जायजा लिया। अधिकारियों से जमीन के राजस्व रिकॉर्ड और वर्तमान स्थिति की जानकारी लेते हुए एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि इस जमीन को वृद्ध आश्रम के लिए चिन्हित किया गया है। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक उपयोग के लिए निर्धारित जमीन पर किसी भी प्रकार का अतिक्रमण बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। इसके लिए अधिकारी



बहादुरगढ़। जमीन की स्थिति का जायजा लेते एसडीएम।

नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित करें। एसडीएम अभिनव सिवाच ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि राजस्व रिकॉर्ड के अनुसार जमीन की पैमाइश एवं सीमांकन की प्रक्रिया पूरी की जाए। उन्होंने अधिकारियों को पूरी प्रक्रिया रिकॉर्ड के अनुसार पारदर्शी तरीके से पूरा करने और आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश भी दिए।



हेल्थ वेस्टडॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

वीकनेस दूर करने के लिए रेग्युलर लें न्यूट्रिशस डाइट

मेरी उम्र 31 वर्ष है। कुछ दिन पहले मुझे डेंगु हुआ था। अभी भी काफी वीकनेस महसूस होती है। कृपया बताएं इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए ?

—प्रेशा, महासमुंद डेंगु जैसी बीमारियों में कुछ लोगों को लंबे समय तक इस तरह की परेशानी होती है। इसके लिए आप सबसे पहले अपनी डाइट पर ध्यान दें। साथ में अधिक श्रम वाले काम ना करें। बेहतर होगा कि जितना ज्यादा आराम कर सकते हैं, उतना करें। इससे आपको रिकवरी जल्दी होगी। डॉक्टर से संपर्क कर आप मल्टीविटामिन की दवा जरूर ले सकते हैं। मेरी उम्र 54 वर्ष है। मौसम में ठंडा-गर्म होने पर मेरे जोड़ों, खासकर घुटनों में बहुत दर्द होता है। उठने-बैठने या चलने-फिरने पर यह दर्द और भी बढ़ जाता है। इससे राहत के लिए क्या करना चाहिए ?

—गिरिश, रोहतक घुटनों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं, उसमें से एक उम्र भी है, क्योंकि आपको उम्र अधिक है। इसका इलाज स्थाई रूप में नियमित एक्सरसाइज ही है। दवा से आपको कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है। इसके अलावा आपको कैल्शियम, विटामिन डी की जांच जरूर कर लेनी चाहिए। ज्यादा परेशानी होने पर आप डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं। मेरी उम्र 37 वर्ष है। मैं यह जानना चाहता हूं कि क्या फैमिली हिस्ट्री होने पर डायबिटीज होने के चांस ज्यादा होते हैं ? प्लीज बताएं किस तरह की सावधानी बरतकर इससे बचा जा सकता है ?

—प्रवीण, बिलासपुर हां यह बात सही है कि फैमिली हिस्ट्री होने वाले को अधिक सावधानी बरतने की जरूरत होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह बीमारी आपको जरूर होगी। आपको खान-पान पर खास सावधानी बरतनी होगी। इसके अलावा फिजिकल वर्क जरूर करें। सुबह-शाम वॉक करें। साथ ही आप हर 6 महीने में एक बार शुगर की जांच जरूर कराते रहें। इससे आपको शुगर से बचने में मदद मिल सकती है। मेरी उम्र 45 वर्ष है। मेरी हाइट पांच फीट पांच इंच है और वेट 101 किलो है। 6 महीने से जिम जा रहा हूं, प्रॉपर डाइट लेता हूं, लेकिन वेट कम नहीं हो रहा। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए ?

—एक पाठक, ईमेल से निश्चित ही आपका वजन ज्यादा है। पर जैसा

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

योगोपचारप्रियंका सिंह, योगा ट्रेनर

आजकल की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में खुद के लिए पीस या कहे शांत माहौल नहीं मिल पाता है। जब आपका मन अशांत हो या तनावग्रस्त हो तो किसी भी काम में मन नहीं लगता है। ऐसे में अगर आप भी चाहते हैं कि मेंटली पीसफुल और स्ट्रेस फ्री रहें तो आपको भ्रामरी प्राणायाम का रोजाना अभ्यास करना होगा। मिलेंगे कई फायदे: भ्रामरी प्राणायाम करने से आप काफी हद तक रिलैक्स फील करेंगे। आपको बता दें भ्रामरी प्राणायाम नसों को शांत करता है। दरअसल, इसे करने के दौरान धीरे-धीरे गति से सांस लेने से शरीर की तनाव प्रतिक्रिया कम होती है। इससे मन और शरीर का तनाव कम होता है। भ्रामरी प्राणायाम करने से आपका ध्यान कम भटकता और अपने काम पर फोकस

रोज करें भ्रामरी प्राणायाम रहें हमेशा स्ट्रेस फ्री



अवेयरनेसडॉ. जवाहरलाल गनगुखानीसीनियर डर्माटोलॉजिस्टकोकिलाबेन अंबानी सेंटरलल, मुंबई

सोरायसिस त्वचा से जुड़ी समस्या है। यह एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें त्वचा की कोशिकाएं बहुत तेजी से बढ़ने लगती हैं और सतह पर जमा होकर पपड़ीदार चकते बनाती हैं। किसी भी आयुवर्ग के लोग सोरायसिस से प्रभावित हो सकते हैं। सोरायसिस संक्रामक या दूत की बीमारी नहीं है। हालांकि सोरायसिस के कुछ मरीजों को आगे चलकर सोरायटिक अर्थराइटिस भी हो सकता है, जिससे जोड़ों में दर्द, अकड़न और सूजन होती है। अगर सोरायसिस वाले किसी व्यक्ति को जोड़ों की ऐसी समस्याएं दिखने लगें तो ठीक नहीं हो रही हैं, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से जांच करवाना बेहतर है। बीमारी के कारण: सोरायसिस मुख्य रूप से इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी (ऑटोइम्यून समस्या), आनुवंशिकी (जींस) और पर्यावरण से जुड़े कारकों के कारण होता है। इसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता, गलती से स्वस्थ त्वचा कोशिकाओं पर हमला कर देती है। इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण हमारी श्वेत रक्त कोशिकाएं (टी-सेल्स) त्वचा कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने लगती हैं। सोरायसिस में त्वचा कोशिकाओं का विकास तेजी से होता है। इसके अलावा

सोरायसिस स्किन से जुड़ी बीमारी है। हालांकि यह संक्रामक और घातक नहीं है लेकिन इसकी वजह से पेशे को कई तरह की तकलीफें हो सकती हैं। सोरायसिस अवेयरनेस मंथ (अगस्त) के अवसर पर आपको बता रहे हैं, इससे जुड़ी यूजफुल जानकारियां।

सोरायसिस को कर सकते हैं कंट्रोल



वंशानुगत कारण भी सोरायसिस के कारण हो सकते हैं। यदि माता-पिता या परिवार में किसी को यह बीमारी है, तो बच्चों में इसके होने का खतरा बढ़ जाता है। प्रमुख लक्षण: सोरायसिस के लक्षण हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकते हैं। सोरायसिस में प्लाक (त्वचा पर बनने वाले मोटे, उभरे हुए लाल धब्बे और उन पर जमी सफेद पपड़ी) मृत त्वचा कोशिकाओं (डेड स्किन सेल्स) के बहुत तेजी से जमा होने के कारण बनते हैं। शुरुआत में छोटे-छोटे दाने होते हैं। ये दाने बढ़ते हैं और इनके ऊपर पपड़ी बन जाती है। पपड़ी की ऊपरी परत झड़ सकती है, लेकिन

डॉक्टर्स एडवाइस

हाल के दिनों में मौसम में बदलाव, बारिश और बदलते तापमान के दौरान फ्लू के मामले बढ़ गए हैं। इन्हीं में से एक प्रकार है स्वाइन फ्लू, जिसे एच1एन1 फ्लू भी कहा जाता है। यह इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला सांस की बीमारी का एक प्रकार है। इसमें शुरुआत में सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं, इसलिए कई लोग इसे मामूली समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। बुखार, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और थकान इसके सामान्य लक्षण हो सकते हैं। लेकिन कुछ लोगों में यह संक्रमण गंभीर रूप भी ले सकता है, खासकर छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पहले से किसी बीमारी से जूझ रहे लोगों में। इसलिए लक्षणों को समझना और समय पर सावधानी बरतना जरूरी है।

वया है स्वाइन फ्लू

रीजेंसी हॉस्पिटल, गोरखपुर में कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. आमिर नदीम के अनुसार, स्वाइन फ्लू मुख्य रूप से एच1एन1 इन्फ्लुएंजा वायरस से होने वाला संक्रमण है, जो श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या बात करने के दौरान निकलने वाली सांस या लार की बूंदों यानी ड्रॉपलेट्स के संपर्क में आने से फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के बहुत करीब रहने या उसके द्वारा छुई गई चीजों को छूने के बाद बिना हाथ साफ किए चेहरे, नाक या मुंह को छूने से भी संक्रमण का खतरा हो सकता है। यह जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति में संक्रमण के लक्षण एक जैसे हों। कुछ लोगों में हल्के लक्षण होते हैं और वे कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं, जबकि कुछ मामलों में संक्रमण फेफड़ों तक पहुंचकर निमानिया जैसी गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।

स्वाइन फ्लू के प्रमुख लक्षण

स्वाइन फ्लू के लक्षण कई बार सामान्य फ्लू जैसे ही होते हैं। इसमें अचानक बुखार आना, खांसी, गले में खराश, नाक बहना या बंद होना, सिरदर्द, शरीर में दर्द और बहुत ज्यादा थकान महसूस होना शामिल है। कुछ लोगों को ठंड लगना, आंखों में पानी आना या आंखों में दर्द जैसी परेशानी भी हो सकती है। बच्चों में चिड़चिड़ापन, भूख कम लगना या उल्टी-दस्त जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। अगर बुखार और खांसी लगातार बनी रहे, सांस लेने में परेशानी होने लगे या व्यक्ति की हालत तेजी से बिगड़ने लगे तो इसे सामान्य वायरल मानकर घर पर इलाज नहीं करना चाहिए। ऐसे लक्षणों में डॉक्टर से जांच और सलाह लेना जरूरी है।

कैसे फैलता है स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक आसानी से फैल सकता है। जब संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है तो वायरस वाली छोटी बूंदें



मानसून शुरू होने से लेकर मिड अगस्त तक दिल्ली समेत महाराष्ट्र, केरल, कर्नाटक, तमिलनाडु जैसे कुछ राज्यों में स्वाइन फ्लू के लगभग डेढ़ हजार मामले सामने आ चुके हैं। ऐसे में इसे नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर इग्नोर नहीं करना चाहिए। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर्स बता रहे हैं स्वाइन फ्लू होने के कारणों, लक्षणों, बचाव और उपचार के तरीकों के बारे में।

नॉर्मल सर्दी-जुकाम समझकर न करें स्वाइन फ्लू को इग्नोर



आस-पास की हवा में फैल सकती हैं। इन्हें सांस के साथ अंदर लेने पर संक्रमण हो सकता है। इसके अलावा संक्रमित व्यक्ति के हाथ या इस्तेमाल की हुई वस्तुओं के संपर्क में आने के बाद बिना हाथ धोए आंख, नाक या मुंह छूने से भी वायरस शरीर में पहुंच सकता है। भीड़भाड़ वाली जगहों, बंद कमरों और संक्रमित व्यक्ति के बेहद करीब रहने पर संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए फ्लू के लक्षण होने पर दूसरों से थोड़ी दूरी बनाए रखना और खांसते या छींकते समय मुंह-नाक ढँकना जरूरी है।

कैसे करें बचाव

स्वाइन फ्लू से बचाव और इसके उपचार के बारे में अपोलो स्पेक्टा हॉस्पिटल, दिल्ली की सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, डॉ. प्रीतपाल कौर बताती हैं, स्वाइन फ्लू से बचने के लिए सबसे पहले हाथों की साफ-सफाई का ध्यान रखना

सावधानी है जरूरी

स्वाइन फ्लू का मतलब हर बार गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन इसके लक्षणों को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है। सामान्य फ्लू और एच1एन1 के लक्षण कई बार एक जैसे दिखाई देते हैं, इसलिए केवल लक्षणों के आधार पर खुद से बीमारी की पुष्टि करना सही नहीं है। साफ-सफाई रखना, खांसते-छींकते समय सावधानी बरतना, बीमार होने पर दूसरों से दूरी रखना और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से सलाह लेना संक्रमण से बचाव का बेहतर तरीका है। खासकर अगर लक्षण तेजी से बढ़ रहे हों या सांस से जुड़ी परेशानी शुरू हो गई हो तो इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए।



फल खाना फायदेमंद है लेकिन उनको भी खाने का एक सही समय होता है। गलत समय पर खाया गया फल, फायदा पहुंचाने के बजाय पाचन बिगाड़ सकता है। फलों का पूरा लाभ पाने के लिए उन्हें सही समय पर खाना बेहद जरूरी है।

सही समय पर खाएं फ्रूट्स आप रहेंगे हेल्दी-एनर्जेटिक

डाइट सजेशन

अंजू बंसल, न्यूट्रिशनिस्ट

यह तो हम सभी जानते हैं कि फल खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, क्योंकि फलों में भरपूर मात्रा में विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर पाए जाते हैं, जिनसे हमें काफी न्यूट्रिशन मिलता है। फल हमें बीमारियों से बचाते हैं और एनर्जेटिक भी रखते हैं। लेकिन क्या आप यह जानते हैं कि फलों को दिन में किस समय खाना चाहिए और क्या दिन में फल खाने का कोई खास और सही समय होता है? फल, खाना खाने से पहले या बाद में खाने चाहिए? इन सभी के बारे में यहां बता रहे हैं। सबसे सही टाइम: फलों का सबसे ज्यादा फायदा हासिल करने के लिए खाली पेट फल खाने चाहिए। इससे शरीर को खनिज, विटामिन और दूसरे फायदेमंद न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं और साथ ही शरीर को डिटॉक्स करने, दिन भर एनर्जेटिक रखने और वजन घटाने में भी मदद मिलती है। यह बात कई रिसर्च में भी साबित हुई है कि हाई फ्रक्टोज होने के कारण, फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह का होता है। क्योंकि जब शरीर रात भर आराम करता है तो सुबह उसे एनर्जी देने के लिए प्राकृतिक शर्करा की जरूरत होती है, जो फल तुरंत प्रदान करते हैं। इसलिए फल हमेशा अपनी दिनचर्या को शुरू करने के लिए ऊर्जा की जरूरत से ठीक पहले खाने चाहिए। यह अधिक फायदेमंद होता है। यह टाइम भी है सही: सुबह के अलावा फल दो मील्स के बीच यानी नाश्ते और दोपहर के खाने के बीच (सुबह 11 बजे के आस-पास) या दोपहर के खाने और रात के खाने के बीच (शाम 4-5 बजे) भी खाए जा सकते हैं। इस समय फल खाने से फल स्नेक के रूप में भूख शांत करते हैं और पाचन तंत्र को फाइबर भी देते हैं। फल कब ना खाएं: दिन में कुछ समय आपको फल नहीं खाने चाहिए। इस बारे में आपको बता रहे हैं। रात को सोने से ठीक पहले न खाएं। अगर आप रात को अच्छी नींद चाहते हैं तो रात में सोने से पहले फल नहीं खाने चाहिए क्योंकि सोने से



ठीक पहले फलों में मौजूद नेचुरल शुगर रात के समय ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकती है, जिससे नींद आने में दिक्कत होती है। इसके अलावा रात में हमारा मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे फल ठीक से पच नहीं पाते। ना करें ये गलतियां: फल खाते समय कुछ गलतियों से बचना चाहिए। दुध के साथ खट्टे फलों का सेवन न करें। संतरा, मौसंबी जैसे खट्टे फलों को कभी-भी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। इससे पाचन संबंधी समस्याएं और स्किन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। खाने के तुरंत बाद या साथ में फल खाने से बचें। कुछ लोग भोजन करने के तुरंत बाद मीठे के तौर पर फल खाते हैं, जो सबसे बड़ी गलती होती है। फल बहुत जल्दी पचते हैं, जबकि भोजन को पचने में 3 से 4 घंटे लगते हैं। ऐसे में जब खाने के साथ या तुरंत बाद फल खाते हैं, तो फल पेट में सड़ने लगते हैं जिससे गैस, एसिडिटी, पेट फूलना और ब्लोटिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए हमेशा भोजन और फल खाने के बीच कम से कम 1 से 2 घंटे का अंतर जरूर रखना चाहिए। कुल मिलाकर फलों को हमेशा ताजा, बिना किसी अन्य भोजन के साथ और दिन के समय खाएं। इस नियम को अपनाकर पाचन को दुरुस्त रखने के साथ बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। * प्रस्तुति: ललिता गोयल

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

खबर संक्षेप

दक्ष ने बैडमिंटन स्पर्धा में जीता स्वर्ण पदक



बहादुरगढ़। बाल विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल के होनहार छात्र दक्ष ने शांनिंग स्टार अकेडमी में हुई जिला स्तरीय बैडमिंटन चैंपियनशिप में अंडर-17 आयुवर्ग में स्वर्ण पदक हासिल किया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ सीमा छिल्लर व प्रधानाचार्य डॉ पूनम रानी ने दक्ष को इस शानदार उपलब्धि पर बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उनके द्वारा विद्यार्थियों को शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी आगे बढ़ने के लिए निरंतर प्रोत्साहित किया जाता है। दक्ष की सफलता अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणादायक है। विद्यालय की प्राचार्या पूनम रानी ने छात्रों को प्रेरित करते हुए कहा कि सभी छात्र दक्ष से प्रेरणा लेते हुए खेलों में अपने विद्यालय, माता-पिता और क्षेत्र का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन करें।

राणा प्रताप स्कूल में विद्यार्थियों को एंटी लारवा के बारे में किया जागरूक

बहादुरगढ़। आदर्श नगर अर्बन प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र की एंटी लारवा टीम के सदस्यों ने विश्व मच्छर दिवस की पूर्व संख्या पर महोदय पार्क स्थित राणा प्रताप स्कूल में विद्यार्थियों को मच्छर जनित बीमारियों के प्रति जागरूक किया। चिकित्सा अधिकारी विक्रान्त ने बताया कि मच्छरों के पनपने वाले स्थानों को समाप्त करना बेहद जरूरी है। घरों व आसपास पानी जमा न होने दें। गमलों की तश्तियों में जमा पानी को प्रत्येक सप्ताह खाली करें। पानी की टंकियों, ड्रम और कनस्टेन को ढककर रखें। नालियों की नियमित सफाई भी सुनिश्चित करें। शिक्षाविद सतीश शर्मा ने बताया कि इसानों में मलेरिया फैलाने वाले मदा एना फिलीज मच्छर की 1897 में खोज करने वाले सर डोनाल्ड रॉस की याद में हर साल 20 अगस्त को यह दिन मनाया जाता है। कार्यक्रम में एसएमओ डॉ. मणुप सेठी, डॉ. गौरव, डॉ. गगन, डॉ. वीरेंद्र महान, स्कूल प्रबंधक आनंद कुमार, एडवोकेट दीपक पंवार, अनुज, दीपेश, अंकित का सहयोग रहा।



न्यूटन स्कूल में हुई पोस्टर मेकिंग स्पर्धा में नौवीं कक्षा की तन्जु ने मारी बाजी

झज्जर। बुधवार को न्यूटन स्कूल में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा छठी से दसवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा दिखाई। बच्चों ने पोस्टर कलर का प्रयोग करते हुए सुन्दर पोस्टर बनाए। विदेशक बालेश कादियान, मनोज मारझाज, अश्वनी खासा, प्रबंधक रोहनराज सिंह, मुख्याध्यापिका उर्मिल बेनीवाल ने प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। प्रतियोगिता में सीनियर वर्ग में नौवीं कक्षा से तन्जु व वंशिका ने प्रथम, दसवीं कक्षा से आशी व खुशी ने द्वितीय और अनन्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। जूनियर वर्ग में आठवीं कक्षा से यशिका ने और सातवीं कक्षा से आरध्या ने प्रथम, गजल व खुशी ने द्वितीय, आठवीं कक्षा से यश व छठी कक्षा से वंशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

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 ट्रेवल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सि स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बाई 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 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के	रु. 2500/-
10X 8 से.मी	अन्तर के पृष्ठ पर	रु. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त टाईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बाई खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रेवल्स के ऊपर, 8295852900

आवारा घोड़े जाम की भी बन रहे वजह, हादसों का खतरा

सड़कों पर गोवंश के साथ घोड़ों व खच्चरों का कब्जा, राहगीर परेशान



झज्जर । सड़कों पर खड़े आवारा घोड़े ।

फोटो : हरिभूमि

राहगीर और वाहनों को बना रहे निशाना

युवा मनोबि गुर्जर का कहना है कि दिखने में ये बिल्कुल शांत स्वभाव से खड़े रहते हैं। लेकिन पीछे से आ रहे वाहनों और लोगों को एकाएक पीछे की दोनों टांगे उठाकर प्रहार कर देते हैं। जिसके कारण कई लोग चोटिल हो चुके हैं। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते इन घोड़ों को सड़कों से नहीं हटाया गया तो किसी दिन बड़ा हादसा हो सकता है।



आता है। सड़क के बीचों-बीच के सामने आ जाने के कारण सड़क रहने और अचानक वाहनों हादसे का खतरा बना रहता है।

घोड़े मालिकों पर की जाए कार्रवाई

बलबीर शायरी ने कहा कि सड़कों पर पहले ही बेसहारा गोवंशों की बढ़ती संख्या से परेशानी हो रही है। लेकिन अब इन आवारा घोड़ों ने चिंता और अधिक बढ़ा दी है। सड़कों पर घूम रहे घोड़ों को पकड़कर सुरक्षित स्थान पर पहुंचाने की व्यवस्था की जाए और उनके मालिकों का पता लगाकर नियमानुसार कार्रवाई की जाए, ताकि किसी की जान जोखिम में न पड़े।

शहर की व्यस्त सड़कों पर लगा घोड़ों का जमावड़ा, वाहनों की रपतार पर लग रहा ब्रेक

युवा रोहित शर्मा ने बताया कि शहर के व्यस्त मार्गों पर घोड़ों के झुंड के कारण यातायात भी प्रभावित हो रहा है। कई बार घोड़े सड़क के बीच में खड़े हो जाते हैं, जिससे वाहनों को निकलने के लिए जगह नहीं मिलती। देखते ही देखते सड़क पर वाहनों की कतार लग जाती है और जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। उन्होंने कहा कि समस्या लगातार बढ़ रही है, लेकिन प्रशासनिक स्तर पर इसके स्थायी समाधान के लिए कोई ठोस कदम दिखाई नहीं दे रहा।

वहीं कुछ घोड़े राहगीरों और वाहन चालकों पर हमला भी कर रहे हैं। लोगों ने बताया कि कई घोड़े आक्रामक हो चुके हैं। सड़क से गुजरने वाले लोगों को एकाएक पीछे की टांगे उठाकर वार कर देते

हैं। जिसके कारण कई लोग गिरकर चोटिल हो चुके हैं। इसके अलावा सड़कों पर खड़े वाहनों पर भी ये प्रहार कर रहे हैं। जिसके कारण वाहन भी दुर्घटनाग्रस्त हो रहे हैं।

गांव बामड़ोली में 21 लाख से बनेगी सामाजिक भवन की दूसरी मंजिल

बहादुरगढ़। मुख्यमंत्री द्वारा विद्यार्थियों को दी जाने वाली 5 करोड़ रुपये की सरकारी गांट में से 21 लाख रुपये की राशि से गांव बामड़ोली में सामाजिक कार्यों के लिए उपयोग होने वाले भवन की दूसरी मंजिल का निर्माण होगा। विधायक राजेश जून ने सरपंच एवं ग्रामीणों की मौजूदगी में नारियल फोड़कर इसका विधिवत शुभारंभ किया। विकास कार्य का शुभारंभ करने पहुंचे विधायक राजेश जून का ग्रामीणों ने जोरदार स्वागत किया। विधायक राजेश जून ने बताया कि दूसरी मंजिल बनने के बाद ग्रामीणों को सामाजिक एवं अन्य सामुदायिक आयोजनों के लिए बेहतर सुविधाएं उपलब्ध हो सकेंगी। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि निर्माण कार्य में गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाए। निर्धारित मापदंडों से कोई समझौता बर्दाश्त नहीं होगा। उनके अनुसार मुख्यमंत्री के आशीर्वाद से बहादुरगढ़ में गित नए विकास कार्य सिरे चढ़ रहे हैं। उनके द्वारा बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र के विकास कार्यों की जो भी मांग रखी जाती है, उसे मुख्यमंत्री एक कलम से मंजूर कर उसके लिए धनराशि भी स्वीकृत कर रहे हैं।



दुष्यंत चौटाला ने संगठन को मजबूत बनाने को लेकर कार्यकर्ताओं के साथ किया मंथन

- एसआईआर अभियान को लेकर जेजेपी ने किया कार्यकर्ता बैठक का आयोजन, दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बुधवार को एसआईआर अभियान को लेकर जननायक जनता पार्टी कार्यकर्ताओं की बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने कार्यकर्ताओं को एसआईआर को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और संगठन को मजबूत करने तथा लोगों के बीच जाकर इस अभियान को लेकर जागरूकता बढ़ाने की बात कही। बाद में पत्रकारों से रूबरू होते हुए दुष्यंत चौटाला ने हिसार से कांग्रेस सांसद जयप्रकाश के उस बयान पर तीखा पलटवार किया, जिसमें उन्होंने कहा था कि हरियाणा के किसी भी राजनीतिक दल में भूपेंद्र



झज्जर । कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ।

सिंह हुड्डा से बड़ा नेता नहीं है। दुष्यंत चौटाला ने कहा कि अगर भूपेंद्र सिंह हुड्डा इतने बड़े नेता हैं तो उन्होंने कांग्रेस को तीन बार चुनाव क्यों हारवा दिया। उन्होंने चुनौती देते हुए कहा कि हरियाणा में हुड्डा ने अपने दम पर कभी बहुमत हासिल किया हो तो बताया जाए। उन्होंने हुड्डा के राजनीतिक नेतृत्व पर सवाल उठाते हुए कहा कि वह बड़े नेता की उपाधि लेकर बैठे

हैं, लेकिन उस उपाधि के अंदर नेतृत्व नहीं है। इस दौरान राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राकेश जाखड़, संजय दलाल, उपेंद्र कादियान, शीला गोदारा, राजीव दलाल, प्रवक्ता डॉक्टर विकास पाराशर, मिंटू ठेकेदार, डॉक्टर सुरेश अहलावत, भूपेंद्र गहलावत, नसीब भारतीय, राजेंद्र दलाल, गौव, सन्नी, बिल्लू भदानी, राजेश महराना, विनोद, अशोक, भीम सिंह आदि रहे।

नवप्रवेशित विद्यार्थियों को दी तकनीकी शिक्षा व व्यक्तित्व विकास की जानकारी

- लक्ष्य की स्पष्टता, अनुशासन, निरंतर अभ्यास और परिश्रम ही विद्यार्थी को अपने क्षेत्र में बढ़ाते हैं आगे : प्राचार्य शैलेंद्र कुमार

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

चौधरी रणबीर सिंह स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी सिलानी केशो में नवप्रवेशित विद्यार्थियों के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को संस्थान की शैक्षणिक संस्कृति से परिचित कराना तथा उनमें आत्मविश्वास, राष्ट्रप्रेम, रचनात्मकता और करियर के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करना रहा। संस्थान के निदेशक-प्राचार्य डॉक्टर शैलेंद्र कुमार ने प्रथम वर्ष के सभी विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि सफलता का कोई सरल मार्ग नहीं होता। लक्ष्य की स्पष्टता,

युवा प्रदेशाध्यक्ष दहिया का झज्जर कमलम में स्वागत



झज्जर । प्रदेश अध्यक्ष अक्षित दहिया का स्वागत करते हुए युवा मोर्चा के कार्यकर्ता ।

- भाजपा में दिन प्रतिदिन बढ़ रही युवाओं की संख्या : धनखड़

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

भाजपा युवा मोर्चा के नव नियुक्त प्रदेशाध्यक्ष अक्षित दहिया बुधवार को झज्जर कमलम पहुंचे। भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष आदित्य धनखड़ की अगुवाई में मोर्चा के सैकड़ों की संख्या में कार्यकर्ताओं ने उत्साह के साथ उनका जोरदार स्वागत किया। अक्षित दहिया ने पार्टी कार्यालय सभागार में आयोजित स्वागत एवं संगठनात्मक परिचय बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सशक्त नेतृत्व में भाजपा की सरकार ने वर्ष 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। कुछ विपक्षी दल युवाओं को भ्रमित करने के लिए झूठे नैरेटिव सेट कर रहे हैं। ऐसे राजनीतिक दलों की मंशा केवल कुछ खास परिवारों को आगे बढ़ाने तक सीमित है। जबकि भाजपा की नीति और नीयत हर देशवासी और हर परिवार की चिंता है। इसलिए युवाओं का भाजपा में भविष्य उज्ज्वल है। वहीं प्रदेश उपाध्यक्ष आदित्य धनखड़ ने कहा कि झज्जर में भाजपा युवा मोर्चा मजबूत हुआ है। दिन प्रतिदिन युवाओं की संख्या बढ़ रही है।



सर्कल लेवल प्रतियोगिता में सुप्रिया ने जीता सर्वोत्तम माता का पुरस्कार

झज्जर। क्षेत्र के गांव अकेहड़ी मदनपुर में सर्कल लेवल पर सर्वोत्तम माता पुरस्कार समारोह का आयोजन किया गया। समारोह का उद्देश्य माताओं को बच्चों के सही पोषण के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में 20 माताओं ने सामाजिक एवं पारिवारिक जिम्मेदारियों, बच्चों के पालन-पोषण तथा सामाजिक सहभागिता जैसे विभिन्न पहलुओं को ध्यान में रखते हुए प्रश्नोत्तरी में भाग लिया। सुप्रवाइज्जर गौताजलि ने बताया कि प्रतियोगिता में सुप्रिया को पहला, प्रियका को दूसरा व सुकेश को तीसरा पुरस्कार मिला। सभी प्रतिभागियों को सुप्रवाइज्जर द्वारा पुरस्कृत किया गया। अब विजेता माताएं ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी। उन्होंने बताया कि सर्कल लेवल की इन प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान हासिल करने वाली माता को दो हजार रुपये, द्वितीय स्थान हासिल करने वाली प्रतिभागी को एक हजार दो सौ रुपये तथा तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली माता को आठ सौ रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाती है। इस दौरान आंगनवाड़ी वर्कर युनियन की प्रधान बालेश जाखड़ सहित काफी संख्या में वर्कर, वेल्टपर और ग्रामीण महिलाएं उपस्थित रही।



झज्जर । नव प्रदेशित विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए विषय विशेषज्ञ ।

अनुशासन, निरंतर अभ्यास और परिश्रम ही विद्यार्थी को अपने क्षेत्र में आगे बढ़ाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से तकनीकी शिक्षा के साथ-साथ व्यक्तित्व विकास, संचार कौशल और व्यावहारिक ज्ञान को भी सुदृढ़ करने का आह्वान किया। इस दौरान विकसित भारत विषय पर वाद-विवाद, हर घर तिरंगा विषय पर पोस्टर मेकिंग, देशभक्ति विषय पर निबंध लेखन तथा तिरंगा विषय पर स्लोगन लेखन प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। विद्यार्थियों ने इन सभी प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा, विचारों और रचनात्मकता का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।



आरईडी स्कूल में इंटर-हाउस ऑल क्लब गतिविधियों में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। आरईडी स्कूल में इंटर-हाउस ऑल क्लब गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में रचनात्मकता, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, साहित्यिक अभिरुचि, तकनीकी दक्षता, सामाजिक जागरूकता एवं कलात्मक प्रतिभा को विकसित करना रहा। कार्यक्रम के अंतर्गत हिंदी एवं अंग्रेजी लिटरेरी क्लब, बर्डिंग साईंस क्लब, सोशल एवं एनवायरनमेंट क्लब, आईटी क्लब तथा विजुअल आर्ट्स क्लब द्वारा विभिन्न गतिविधियां कराई गईं। उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर गांधी व रमन हाऊस को विजेता ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया गया। विजेता हाउस के विद्यार्थियों ने अपने हाऊस मास्टर के साथ ट्रॉफी प्राप्त कर की। प्राचार्य सिकंदर पुनिया ने कहा कि ऐसी गतिविधियां बच्चों की छिपी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करती हैं तथा उनमें नेतृत्व, सहयोग और आत्मविश्वास की भावना विकसित करती हैं।

सत्संग बाबा कांशीगिरी मंदिर में हुआ 317वां सुंदरकांड पाठ

तुलसीदास ने अपने जीवन को भगवान श्रीराम की भक्ति में किया था समर्पित : पंडित पवन कौशिक

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में गोस्वामी तुलसीदास जयंती के अवसर पर 317 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संस्था का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि तुलसी दास ने अपने जीवन को भगवान श्रीराम की भक्ति में समर्पित कर दिया। उनकी भक्ति ने उन्हें एक साधारण कवि से संत बना दिया। रामचरितमानस गोस्वामी तुलसीदास जी की रचना है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, देवेश शर्मा, राजेंद्र वधवा, आनंद कुमार, ताराचंद भूटानी, रमेश लखेर,

भोले गिरजापति हूं तुम्हारी शरण.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु



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

प्रिंस सेठी, केवल अरोड़ा, आशा नागपाल, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, विशान वधवा, नारायणी सरदाना, नीलम गाबा, सुरेश गाबा सहित

श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। राजेंद्र वधवा, ताराचंद भूटानी, भारत भूषण गुप्ता, बंटी खत्री सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।