हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 9 अक्टूबर, 2025

9 पीड़ितों को नुकसान की भरपाई को लेकर पंचायत

10 स्पेशल गिरदावरी की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

खबर संक्षेप

चोरों ने ट्रांसफार्मर खोल क्वॉइल चोरी की

बहादुरगढ़। बिजली के ट्रांसफार्मर भी चोरों के निशाने पर हैं। आए दिन कहीं न कहीं ट्रांसफार्मर खोलकर क्वॉइल आदि चोरी के मामले सामने आ रहे हैं। अब यहां गणपति धाम इंडस्ट्रियल एरिया में वारदात हो गई। अज्ञात चोर फैक्ट्री में घुसकर वारदात को अंजाम दे गए। ओमेक्स के निवासी पवन का कहना है कि गणपति धाम में उनकी फैक्ट्री है। फैक्ट्री परिसर में 200 केवी का ट्रांसफार्मर लगवा रखा है। मंगलवार को जब वह फैक्ट्री में गए तो ट्रांसफार्मर क्षत विक्षत हालत में था। उसमें से क्वॉइल, कॉपर व तेल आदि चोरी था। कोई अज्ञात चोर वारदात को अंजाम दे गए हैं। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बता दें कि इस क्षेत्र में पहले भी इस तरह की वारदात होती रही हैं।

नए आपराधिक कानूनों पर प्रदर्शनी 11 अक्टूबर तक लगेगी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा नए आपराधिक कानूनों पर राज्यस्तरीय प्रदर्शनी कुरुक्षेत्र के मेला मैदान में आयोजित की जा रही है। आमजन की उत्साहपूर्ण भागीदारी और व्यापक जन-रुचि को देखते हुए सरकार ने प्रदर्शनी की तिथि 11 अक्टूबर तक बढ़ा दी है। उन्होंने बताया कि प्रदर्शनी में भारतीय न्याय संहिता 2023, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 तथा भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023 से जुड़े अहम प्रावधानों और सुधारों को सरल व जनहितकारी तरीके से प्रस्तुत किया गया है।

पंचायत भूमि पर बने मकान होंगे नियमित

झज्जर। सीईओ जिला परिषद मनीष फौगाट ने बताया कि सरकार की योजना के तहत जो मकान पंचायत भूमि पर 31 मार्च 2004 से पहले बनाए गए हैं, अब नियमित किए जा सकेंगे। योजना का लाभ लेने के लिए आवेदन प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। पात्र ग्रामीण ग्राम सचिव, बीडीपीओ, डीडीपीओ तथा सीईओ कार्यालय में संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस योजना के अंतर्गत पात्र ग्रामीण अपने मकानों को नियमित कराने के लिए 2004 के कलेक्टर रेट का डेढ़ गुणा शुल्क जमा कर स्वामित्व हासिल कर सकते हैं।

बादली में फुटबॉल ट्रायल आज

बहादुरगढ़। गांव बादली के फुटबॉल ग्राउंड में वीरवार को ट्रायल का आयोजन किया जाएगा। इंचार्ज विकास शास्त्री ने इस बारे में जानकारी देते हुए कहा कि एमडी यूनिवर्सिटी की ओर से आगामी दिनों में टूर्नामेंट कराया जाएगा। बादली कॉलेज की टीम भी इसमें हिस्सा बनना चाहती है। इसलिए ट्रायल का आयोजन किया गया है। इच्छुक खिलाड़ियों को किट के साथ ग्राउंड पर सुबह पहुंचना है।

त्योहारी सीजन में भी नहीं दिखी मेन बाजार में पुलिस की गश्त, सुरक्षा पर उठे सवाल

9 मिनट के अंदर शटर तोड़ ज्वेलरी शोरूम से ढाई करोड़ का सोना-चांदी और 4 लाख नकदी चोरी

3:39 मिनट पर कबाड़ी बाजार में कोमल ज्वेलर्स के बाहर आकर रुकी चोरों की कार

3:44 मिनट तक पांच चोरों ने कार से निकलकर दुकान के शटर व ताले तोड़े

3:48 मिनट पर चोर दुकान से दो किलो सोना, 30 किलो चांदी, चार लाख कैश ले गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कोमल ज्वेलर्स पर चोरी की जांच करने पहुंची पुलिस व वारदात के बाद दुकान के बाहर जुटे अन्य दुकानदार व पीड़ित परिवार के लोग। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। सीसीटीवी में नजर आ रहे चोर व उनकी कार।

शहर में बुधवार अलसुबह चोरी की बड़ी वारदात हो गई। गाड़ी में सवार होकर आए पांच शातिर चोरों ने मेन बाजार की कबाड़ी मार्केट में मात्र 9 मिनट के अंदर कोमल ज्वेलर्स का शटर उखाड़कर दो किलो सोना, 30 किलो चांदी व चार लाख की नकदी सहित अन्य सामान पर हाथ साफ कर दिया। करीब ढाई करोड़ की इस चोरी की वारदात से सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए हैं।

शोरूम के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों में चोरी की यह वारदात कैद हो गई है। वैगनआर कार में सवार होकर आए चोरों ने यह वारदात की। सुबह तीन बजकर 39 मिनट पर गाड़ी शोरूम के बाहर आकर रुकी। उसमें से एक-एक करके चोर बाहर निकले। फिर कटर और रॉड के सहारे शटर तथा तालों को तोड़ना शुरू किया। तीन बजकर 44 मिनट पर तीन चोर दुकान के अंदर दाखिल हुए और सामान समेटकर तीन बजकर 48 मिनट पर चंपत हो गए। सुबह सूचना पाकर दुकान संचालक उमेश मौके पर पहुंचे और पुलिस को सूचना दी। सिटी थाना व सीआईए सहित कई टीमें मामले की जांच में जुटी हैं। इस वारदात से स्वर्णकारों में रोष है। उधर, सिटी थाना प्रभारी दिनकर सिंह का कहना है कि जल्द से जल्द चोरों को गिरफ्तार किया जाएगा।

निजी सुरक्षाकर्मियों के जाने के 9 मिनट बाद वारदात : मेन बाजार स्थित कोमल ज्वेलर्स में वारदात को योजनाबद्ध तरीके से अंजाम दिया गया। बाजार के निजी सुरक्षा कर्मियों के जाने के नौ मिनट बाद ही शोरूम पर धावा बोल दिया गया। प्राइवेट गार्ड ने करीब साढ़े 3 बजे सुरक्षित दुकानों की वीडियो ग्रुप में डाली हुई है। वहीं, तीन बजकर 39 मिनट पर यह वारदात हो गई। इससे साफ है चोरों ने काफी समय रेकी कर वारदात की है।

दुकान के अंदर व बाहर लगे कैमरे खराब मिले

सिटी थाना और सीआईए की टीम ने भी पहुंचकर जांच शुरू की। फिंगर एक्सपर्ट टीम और फॉरेंसिक टीम को साक्ष्य जुटाने के लिए बुलाया गया। एसीपी प्रदीप खत्री व प्रदीप नैन ने भी मौके पर पहुंचकर मुआयना किया। शोरूम संचालक उमेश के मुताबिक, दो किलो सोना, 30 किलो चांदी व चार लाख की नकदी सहित अन्य सामान चोरी हुआ है। मोटे तौर पर ढाई करोड़ से अधिक चोरी मानी जा रही है। शोरूम में बाहर और भीतर लगे कैमरे खराब हैं, लेकिन आसपास लगे कैमरों में चोरों के चेहरे और गाड़ी नंबर देखा गया है। अब पुलिस इन कैमरा फुटेज के आधार पर जांच को आगे बढ़ा रही है। पुलिस ने दुकानदारों से भी अपील की है कि सीसीटीवी कैमरों को दुरुस्त रखें।

बीते 10 वर्ष में ज्वेलर्स के साथ हुई वारदात

- 12 जुलाई 2015 को मेन बाजार स्थित एसए ज्वेलर्स में चोरी का प्रयास।
- 25 अगस्त 2016 को नाहरा-नाहरी रोड स्थित दीप ज्वेलर्स से आभूषण चोरी।
- 18 नवंबर 2017 को सदर थाने के साथ एवसी ज्वेलर्स की छत में सेंध लगाकर चोरी।
- 23 फरवरी 2021 को मेन बाजार स्थित एसए ज्वेलर्स पर पिस्तौल के बल पर लूटपाट।
- 21 जनवरी 2022 को सिटी थाने के पास रत्न ज्वेलर्स की दीवार में सेंध लगाकर 40 लाख के आभूषण चोरी।
- 8 जनवरी 2024 को किला मोहल्ला में एमएस ज्वेलर्स पर दिनदहाड़े लूट, विरोध करने पर संचालक को चाकू मारा।
- 21 मई 2024 को रेलवे रोड पर एक ज्वेलरी की दुकान से चोरी करते समय चार महिलाएं पकड़ी गईं।
- 5 अप्रैल 2025 को महालक्ष्मी ज्वेलर्स से महिलाओं ने 300 ग्राम चांदी सेल्समैन को बातों में उलझाकर उड़ाई।
- 31 अगस्त 2025 को सिटी थाने से कुछ दूरी पर सूरजभान-रामनिवास ज्वेलर्स पर चाकू के बल पर लूटपाट।

स्वर्णकारों ने बाजार बंद की दी चेतावनी

स्थानीय स्वर्णकार जगदीश व अनिल आदि ने कहा कि शहर में बार-बार हो रही वारदात से व्यापारी वर्ग में भय का माहौल है। अगर ऐसे ही वारदातें होती रहेंगी तो हम कैसे काम करेंगे। उन्होंने प्रशासन से मुख्य बाजारों में रात्रि गश्त बढ़ाने, सीसीटीवी नेटवर्क मजबूत करने और पुलिस गश्त को नियमित करने की मांग की है। व्यापारियों का कहना है कि अगर प्रशासन ने अब भी प्रभावी कदम नहीं उठाए तो वे व्यापार बंद कर प्रदर्शन करेंगे।

कोठी की कंटीली तारों में उलझकर बंदर की मौत पुलिस को शिकायत

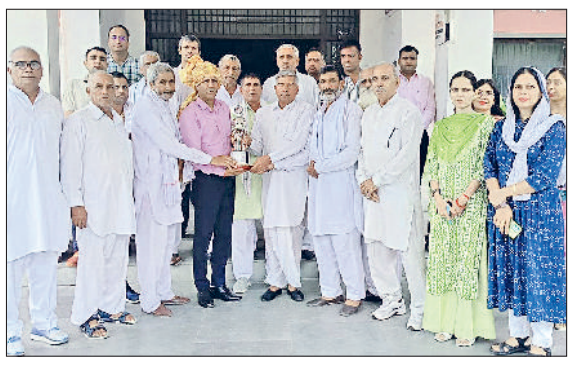
बहादुरगढ़। कंटीली तारों में उलझकर लटका मृत बंदर।

बहादुरगढ़। सुरक्षा की दृष्टि से एक कोठी पर लगाई गई कंटीली तारों के कारण एक बंदर की जान चली गई। कई घंटों तक तारों पर उलटा लटका बंदर तड़पता रहा। जब तक किसी की नजर पड़ती, देर हो चुकी थी। इस घटना पर शहर के जीव प्रेमियों की भावनाएं आहत हैं। उन्होंने इस संबंध में पुलिस को शिकायत देकर कार्रवाई की मांग उठाई है।

- पुलिस कर्मचारी ने शिकायत पर सेक्टर 6 में की जांच

मामला बहादुरगढ़ के सेक्टर-6 का है और इस घटनाक्रम की फोटो मीडिया पर वायरल है, जिसमें एक बंदर निढाल अवस्था में कंटीली तारों में उलटा लटका नजर आ रहा है। दरअसल, मंलगवार को जब किसी व्यक्ति की नजर पड़ी तो बंदर को संभाला गया लेकिन तब तक उसकी जान जा चुकी थी। बाद में उसे दफना भी दिया गया। मामला सामने आने के बाद जीव प्रेमियों न आपत्ति दर्ज की और सेक्टर 6 पुलिस थाने में जाकर शिकायत दी। जीव प्रेमियों के मुताबिक, एक पुलिस कर्मी वहां जांच के लिए गया लेकिन उक्त परिवार ने कोई खास जानकारी नहीं दी। जीव प्रेमियों का कहना है कि मकान की सुरक्षा करना सबका अधिकार है लेकिन इस तरह से किसी अन्य जीवों के प्राणों से नहीं खेला जा सकता। लोगों को जागरूक होने की जरूरत है।

डॉक्टर कर्मवीर गुलिया को मिला राष्ट्रपति पुरस्कार



झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दूबलधन के कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. कर्मवीर गुलिया को सम्मानित करते विभिन्न संगठनों के सदस्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय दूबलधन के कार्यवाहक प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू द्वारा शिक्षण, सामाजिक सेवा व राष्ट्र निर्माण में उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित किया गया है। इस उपलब्धि के चलते बुधवार को शिक्षा सुधार समिति, कादियान खाप व सामाजिक संस्थाओं ने डॉक्टर गुलिया को पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। शिक्षा सुधार समिति प्रधान सुखचंद कादियान ने कहा कि मूल रूप से जिले के गांव जाहिदपुर निवासी डॉक्टर कर्मवीर गुलिया के पिता स्वरूप लाल भारतीय सेना में सेवारत रहे जबकि उनकी पत्नी डॉक्टर प्रीति गुलिया एमडीयू रोहतक में सहायक प्रोफेसर हैं। डॉक्टर गुलिया ने दूबलधन कॉलेज में सहायक प्राध्यापक के रूप में सेवाएं शुरू कीं और एनएसएस प्रभारी रहते हुए अनेक राष्ट्रीय शिविरों में भाग लिया। उन्हें एमडीयू द्वारा सर्वश्रेष्ठ एनएसएस कार्यक्रम प्रभारी, हरियाणा राज्यपाल पुरस्कार तथा अब उन्हें राष्ट्रपति से सम्मान मिला है।

ट्रक की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार सफाई कर्मी की मौत

झज्जर। कच्चा तलाव रोड स्थित डाईवर्सन मार्ग पर मोटरसाइकिल पर ड्यूटी कर लौट रहे एक सफाई कर्मी को ट्रक ने टक्कर मार दी, जिस कारण उसकी मौत हो गई। मृतक युवक की पहचान शहर के बेरी गेट निवासी हरीश पुत्र सतीश के तौर पर हुई है। बताया जा रहा है कि हरीश छुछकवास में सफाई कर्मचारी के पद पर कार्यरत था। जब वह ड्यूटी करके मोटरसाइकिल से वापिस घर लौट रहा था, उसे तेज गति से आ रहे एक ट्रक ने अपनी चपेट में लिया। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि हरीश ने मौके पर ही दम तोड़ दिया।

सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची तथा राहगीरों से घटना की जानकारी लेते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया। वीरवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराया जाएगा।

पॉलीथिन के प्रति जागरुकता फैलाने के लिए बाजार में बैनर लगाए

पॉलीथिन बेचने व अतिक्रमण फैलाने वालों के काटे चालान

बहादुरगढ़। एक दुकान पर चालान करती विभाग की टीम

भवन की दीवार पर लगाए जागरुकता बैनर। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बाजारों में भीड़भाड़ की समस्या को देखते हुए पुलिस और नगर परिषद की टीम ने बुधवार को अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया। अभियान के तहत मेन बाजार और रेलवे रोड पर टीम ने अतिक्रमण कर रहे कई दुकानदारों का सामान जब्त किया।

इस दौरान अतिक्रमण फैला रहे आधा दर्जन से अधिक दुकानदारों के चालान किए गए। जबकि पॉलीथिन मिलने पर भी दो दुकानों के चालान काटे गए। पॉलीथिन जब्त कर ली गई। कुल मिलाकर सभी पर लगभग 12 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया है। कार्रवाई करने वाली इस संयुक्त टीम में एसीपी आसौदा दिनेश बॉक्सर, ट्रैफिक एसएचओ महेश कुमार, नगर परिषद से एमई जोगेंद्र सिंधु और एसआई सुनील हुड्डा सहित प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारी शामिल रहे। अधिकारियों ने कहा कि दुकानदार नियमों का पालन करें और व्यवस्था बनाने में सहयोग करें। उधर, छोटे दुकानदारों ने त्योहारी सीजन को देखते हुए प्रशासन से रियायत देने की मांग उठाई।

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की ओर से पॉलीथिन के प्रति जागरुकता मुहिम चलाई गई। इस दौरान नप अधिकारियों के साथ पॉलीथिन मिलने पर दुकानदारों के चालान तो काटे ही, साथ ही भवनों व सार्वजनिक स्थलों पर पॉलीथिन के प्रति जागरुकता दर्शाते फ्लैक्स बैनर लगाए। क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा ने लोगों से सहयोग की अपील की है।

खुले में कचरा फेंकने पर 5 से 50 हजार जुर्माना

हरिभूमि न्यूज. झज्जर : डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने एनजीटी द्वारा जारी आदेशों की जिले में सख्ती से पालना सुनिश्चित करने के संबंधित विभागों को निर्देश दिए हैं। इन निर्देशों के तहत अवैध स्थानों पर ठोस कचरा फेंकने और फैलाने पर पूरी तरह प्रतिबंध है और नियम तोड़ने वालों पर भारी पर्यावरणीय क्षतिपूर्ति वसूली जाएगी। एचएसपीसीबी के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि सामान्य घरेलू कचरा अवैध स्थान पर डालने पर पहली बार पांच हजार रुपये और दोबारा उल्लंघन पर दस हजार रुपये जुर्माना लगाया जाएगा। वहीं थोक या बल्क वेस्ट जनरेटर द्वारा अवैध डंपिंग पर पहली बार 25 हजार रुपये और पुनः उल्लंघन पर 50 हजार रुपये जुर्माने का प्रावधान है। यदि कोई व्यक्ति जुर्माना नहीं भरता तो इसे भूमि राजस्व बकाया की तरह वसूला जाएगा।

प्रदर्शनी नाबार्ड हस्तशिल्प मेले में करवा चौथ की खरीदारी करने वाली महिलाओं की रही भारी भीड़

करवा चौथ की रौनक में घुली देशभर की कला की खुशबू

- मेले में देश के कई राज्यों से आकर कलाकारों ने लगाई हैं स्टॉल, शहरवासी जमकर कर रहे खरीदारी
- मेहंदी के स्टॉल पर महिलाओं की लगीं लाइनें, सूट व चूड़ियों की भी मांग अधिक रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। हस्तशिल्प मेले में मेहंदी लगवाती महिला व जूती के स्टॉल पर खरीदारी करतीं शहरवासी। फोटो : हरिभूमि

सेक्टर-6 स्थित कम्युनिटी सेंटर में चल रहा नाबार्ड हस्तशिल्प मेला इन दिनों करवा चौथ के रंगों में रमा हुआ है। प्रदर्शनी में मेहंदी, चूड़ियां, सूट-साड़ियां और अन्य पारंपरिक कलाएं महिलाओं के आकर्षण का केंद्र बनी हुई हैं।

मेले में सुबह से ही महिलाएं मेहंदी लगवाने और लाख की चूड़ियां खरीदने पहुंच रही हैं। वहीं बनारसी साड़ियां, पंजाब के सूट, उत्तराखंड की ऊनी शॉल और बंगाल के मोतियों के गहने भी खूब पसंद किए जा रहे हैं। शिल्पकार अशोक कुमार ने बताया कि हरियाणवी लेदर जूती लोगों को खूब भा रही है, जिस पर धागों से बारीक नकाशी की गई है। महाराष्ट्र से आए बाटिक शिल्पकार अनिल पांडे ने हरियाणा के लोगों के अपनत्व की प्रशंसा करते हुए कहा कि यहां की खड़ी बोली और संयुक्त परिवार की परंपरा ने मन को छू लिया।

हैंडमेड साबुन बना रहीं महिलाएं

फरीदाबाद की लक्ष्य ग्रामीण विकास संस्था की रेखा ने बताया कि उनकी टीम 30 से अधिक महिलाओं के साथ हैंडमेड साबुन और दीपावली सजावट सामग्री तैयार कर रही है। किरण बंसल ने कान्हा की ड्रेस नाम से अपनी स्टॉल लगाई है। वह त्योहारों से जुड़ी पारंपरिक पोशाकें और हस्तनिर्मित वस्तुएं तैयार करती हैं। नए गांव की कलाकार आंचल दलाल, देव दलाल, शिखा और ट्विंकल का ग्रुप मेहंदी डिजाइनों से करवाचौथ की तैयारी में चार-चांद लगा रहा है। आंचल ने बताया कि हम बचपन से पेंटिंग के शौकीन रहे हैं और अब वही कला मेहंदी के जरिए महिलाओं की हथेलियों पर उतार रहे हैं।

महिलाओं को मिला रोजगार

पलवल से आए मनोज वर्मा ने बताया कि उनकी संस्था गांव की महिलाओं से जुड़कर बेडशीट, रजाई, जैकेट जैसे उत्पाद तैयार करती है। महेंद्रगढ़ से आए संजय कुमार ने बताया कि उनकी कंपनी के तहत महिलाएं खेत से लेकर उत्पाद की पैकिंग तक हर प्रक्रिया में जुड़ी हैं। गौरव ने बताया कि उनके उत्पादों में सरसों का तेल, देसी शहद और मिक्स ड्राई फ्रूट्स प्रमुख हैं। करीब 150 ग्रामीण महिलाएं इससे जुड़कर आय अर्जित कर रही हैं।

वकीलों ने कमिश्नर अदालत रोहतक शिफ्ट करने पर विरोध जताया

झज्जर। मीटिंग में उपस्थित बार एग्जीक्यूटिव कमेटी के सदस्य।

झज्जर। बुधवार को जिला बार एसोसिएशन में बार प्रधान एडवोकेट दीपक गोयल की अध्यक्षता में एग्जीक्यूटिव कमेटी की मीटिंग का आयोजन किया गया। कमिश्नर अदालत को रोहतक शिफ्ट करने को लेकर हुई इस मीटिंग में कमेटी सदस्यों ने विरोध जताते हुए कहा कि एग्जीक्यूटिव कमेटी पिछले 17 वर्षों से कैंप लगा रही है। अब कमिश्नर अदालत को रोहतक शिफ्ट किया जा रहा है जिससे कमेटी सदस्यों में रोष है। उन्होंने निर्णय लिया कि कमिश्नर अदालत को रोहतक शिफ्ट करने के विरोध में बार के अधिवक्ता हड़ताल पर रहेंगे।

- अधिवक्ताओं ने बैठक कर हड़ताल पर जाने की दी चेतावनी

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब लगातार फील हो थकान और तनाव

मेरी उम्र 35 वर्ष है। कुछ महीनों से किसी काम में मन नहीं लगता, थकान महसूस होती है, तनाव-चिड़चिड़ाहट होती है। ऐसा क्यों हो रहा है, इसके लिए मुझे क्या उपाय करना चाहिए?

-अंचित, दुर्ग

सबसे पहले आप इस बात पर गौर करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उस दौरान ऐसा क्या हुआ है कि चिड़चिड़ाहट और तनाव शुरू हुआ है? अगर आप इस बारे में डिसाइड नहीं कर पा रहे हैं तो आपको जरूर एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए, क्योंकि आप बता रहे हैं कि थकान भी लगती है। कई बार शरीर में खून की कमी होने से थकान लगती है और जिस वजह से चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। जांच करने के बाद ही इसके कारण का पता चलेगा।

मेरी उम्र 36 वर्ष है। दो साल पहले मेरे सिर पर लोहे से चोट लगी थी। हल्का दर्द तो हमेशा होता है, लेकिन कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं कि मुझे राहत के लिए क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आपको एक बार डॉक्टर से संपर्क कर जांच करवा लेनी चाहिए। कई बार चोट लगने के बाद क्लॉटिंग होती है और उसका दुष्प्रभाव कुछ दिनों बाद शुरू होता है। बेहतर होगा कि आप बगैर जांच कराए कोई भी ट्रीटमेंट शुरू न करें और इसे हल्के में न लें।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरे चेहरे और गले पर कई तिल उभर आए हैं। किस मेडिकल प्रोसीजर से तिल हटाए जा सकते हैं?

-आदर्श, भोपाल

इसमें बगैर देखे कुछ भी बता पाना मुश्किल है। इसलिए सबसे पहले आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। वह इनकी जांच करेंगे और यह देखेंगे कि इनको हटाया जा सकता है या नहीं, क्योंकि कई बार ऐसे भी तिल होते हैं, जिनको हटाना मुश्किल होता है। इसलिए आप सबसे पहले डॉक्टर से संपर्क करें।

मेरी उम्र 48 वर्ष है। बदलते मौसम में अकसर मेरे गले में खराश बनी रहती है, दर्द भी होता है। कृपया कोई उपाय बताएं जिससे मुझे इससे राहत मिल सके।

-जतिन, बिलासपुर

यह समस्या काफी लोगों में देखी जाती है। जब मौसम चेंज होता है सर्दी, जुकाम और खराश जैसी समस्या शुरू हो जाती है। इससे बचने के लिए आप सुबह-शाम गर्म पानी से गरारा करें। इसके साथ ही अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए विटामिन सी यानी खट्टे फल जरूर खाएं। अब आप फ्रिज में रखी कोई भी ठंडी चीज बिल्कुल ना खाएं।

मेरी उम्र 56 वर्ष है। मेरे पैर अकसर सुन्न हो जाते हैं। इसमें कोई सेंसेशन नहीं होता। कई बार इस वजह से चलने-फिरने में लड़खड़ाहट होती है। कृपया मेरी इस समस्या का निदान बताएं।

-सुरेश चंद्र, महेंद्रगढ़

आपको जल्द से जल्द किसी न्यूरोलॉजिस्ट से संपर्क कर लेना चाहिए और जांच करानी चाहिए, क्योंकि यह समस्या कई बार न्यूरो से जुड़ी होती है, जो धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। बगैर जांच कराए ओवर द काउंटर किसी तरह की कोई दवा ना खाएं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

स्पेशलः वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

वर्तमान डिजिटलाइजेशन और भाग-दौड़ भरी जीवनशैली के दौर में बेशुमार सुविधाओं के बावजूद हममें से अधिकतर लोग मेंटल प्रॉब्लम्स का सामना कर रहे हैं। इनमें तनाव, घबराहट, उदासी, निराशा, अकेलापन, किसी काम में मन न लगना, एंग्जायटी, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं कॉमन हैं। चिंताजनक बात यह है कि इन समस्याओं से हर उम्र के लोग ग्रसित हो रहे हैं। ऐसे में सभी की मेंटल हेल्थ पर ध्यान देने की जरूरत है।

सभी के लिए जरूरी है मेंटली हेल्दी रहना

एडवाइस

डॉ. कोमल चावला
प्रोफेसर-साइकोलॉजी डिपार्टमेंट
ब्रिटिश यूनिवर्सिटी, बहरीन

डब्ल्यूएचओ के हिसाब से 2019 में दुनिया में हर आठ में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त पाया गया। मानसिक रूप से बीमार लोगों की संख्या 970 मिलियन थी। कोरोना काल में एंग्जाइटी के 26 फीसदी और डिप्रेशन के 28 फीसदी मरीज बढ़ गए। दुनिया भर में कुल मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों में भारत के 15 फीसदी लोग शामिल हैं। भारत की 7.5 फीसदी आबादी किसी न किसी मानसिक समस्या से जूझ रही है। यानी हर आयु-वर्ग में मानसिक समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए इनका अलग-अलग समाधान खोजना आवश्यक है।

बाल्यावस्था (0-12 साल)

यह वह उम्र है, जब बच्चा इमोशनल रेगुलेशन यानी भावनाओं को समझना और उन्हें मैनेज करना सीखता है। बचपन में सबसे बड़ा चैलेंज-बच्चे को जब गुस्सा आता है या वह निराश होता है तो उसे पता नहीं होता कि इसको कैसे व्यक्त किया जाए?

क्या करें: अगर बच्चों को अपने इमोशंस को पहचानना और व्यक्त करना सिखा दिया जाए, तो वे बड़े होकर बेहतर कम्युनिकेटर बनते हैं। रिश्तों में कम तनाव महसूस करते हैं। मेंटल हेल्थ इश्यूज जैसे एंग्जायटी, डिप्रेशन से लड़ने में ज्यादा सक्षम होते हैं। पैरेंट्स को बच्चे को यह समझाना चाहिए कि उसका गुस्सा या उदासी रीयल है। लेकिन गुस्से में टॉय तोड़ना सही नहीं है। इसके बजाय उसे गुस्सा आने के कारणों को जानना जरूरी है ताकि आगे वह कंट्रोल कर सके। इससे बच्चा सीखता है कि गुस्से का कारण समझना और उस पर बात करना ज्यादा हेल्दी है।

किशोरावस्था (13-19 वर्ष)

यह उम्र सबसे नाजुक मोड़ों में से एक है, जब शारीरिक, मानसिक सामाजिक और भावनात्मक बदलाव एक साथ होते हैं। किशोरावस्था एक ऐसा पड़ाव है जिसमें बच्चा बचपन से वयस्कता की ओर

बढ़ रहा होता है। अगर इस दौरान उसे पैरेंट्स का साथ, समझ और स्वीकार्यता मिले, तो वह जीवन भर मजबूत आत्मविश्वास और स्थिर मानसिक स्वास्थ्य लेकर आगे बढ़ता है। इस उम्र में बच्चा यह सोचता है कि वो कौन है, वो किस दिशा में जा रहा है? उसके शरीर में बदलाव हो रहे होते हैं, जिससे वह खुद को दूसरों से अलग महसूस करते हैं, तो उन्हें आत्म-संदेह होने लगता है। जब उसके दोस्त पार्टी में जा रहे हैं और उसको भी पार्टी में चलने के लिए प्रेशर डालते हैं। मन होकर भी वह पैरेंट्स के डर से नहीं जाता। कभी सोशल रिजेक्शन का डर उसे परेशान करता है। यह दबाव कई बार उन्हें नशे, गलत आदतों या खुद को बदलने की कोशिश की ओर धकेल सकता है।

क्या करें: पैरेंट्स को अपने बच्चे को क्वालिटी टाइम देना जरूरी है। वे जब कुछ बोलते हैं तो अकसर पैरेंट्स उनकी बात काट देते हैं कि तुम्हें तो कुछ पता ही नहीं है, तुम अभी छोटे हो या तुम्हें समझ नहीं आती है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास टूटता है। इसके बजाय पैरेंट्स का यह कहना अधिक प्रभावी होगा कि वो क्या महसूस कर रहा है-वे समझते हैं। बच्चे को यह भरोसा होना चाहिए कि वह अपनी बात बिना जज किए साझा कर सकता है। पैरेंट्स को उसकी बात ध्यान से सुननी चाहिए। बच्चे को यह समझाना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखने वाली बॉडी जरूरी नहीं परफेक्ट हो। खेल, संगीत, आर्ट, डांस, राइटिंग या कोई भी हॉबी बच्चे को स्वस्थ पहचान बनाने में मदद करती है। जब बच्चा किसी काम में अच्छा महसूस करता है, तो पियर प्रेशर का असर कम हो जाता है।

युवावस्था (20-35 वर्ष)

इस आयुवर्ग में व्यक्ति अपने करियर, रिलेशनशिप और जीवन की दिशा तय करता है। लेकिन इसी दौर में मानसिक दबाव, उलझनें और कंपेरिजन सबसे ज्यादा होती हैं। अवसरों और चुनौतियों से भरी युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न दिया जाए, तो यह तनाव, एंग्जायटी और बर्नआउट की ओर ले जा सकता है। कॉलेज के बाद हर किसी का पहला लक्ष्य मनपसंद अच्छी नौकरी पाना होता है। ऐसा न होने पर व्यक्ति फ्रस्ट्रेशन, आत्म-संदेह और चिंता से जूझने लगता है। दूसरों से कंपेरिजन इसे और कठिन बना देती है। परिवार की अपेक्षाएं भी इसमें तनाव जोड़ देती हैं।

क्या करें: अधिकतर युवाओं को वर्कप्लेस पर किसी काम के लिए न कहने में डर लगता है। सोचते हैं कि मना किया तो प्रमोशन में प्रॉब्लम आएगी या रिलेशनशिप टूट जाएगी। लेकिन समय पर न कहना और अपनी

बाउंडरीज तय करना सेल्फ-केयर का हिस्सा है। इसे गिल्ट के साथ नहीं, बल्कि सेल्फ-रेस्पेक्ट के साथ अपनाना चाहिए। काम और तनाव से थके हमारे दिमाग और भावनाएं भी रीचार्ज चाहती हैं। ब्रेन फॉग की स्थिति से बचने के लिए जरूरी है-भरपूर आराम और नींद, मेडिटेशन और माइंड-फ्रेमिंग, हॉबीज (संगीत, कला, खेल, पढ़ना आदि) पर ध्यान देना, सोशल कनेक्शन बनाए रखना।

मिडएजर्स (36-55 वर्ष)

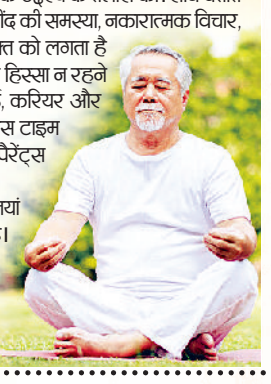
इस उम्र में रिस्पांसिबिलिटी का प्रेशर रहता है। करियर, फैमिली में तालमेल बिठाने में स्ट्रगल होता है, जिससे स्ट्रेस और बर्नआउट बहुत जल्दी होता है। एक ओर व्यक्ति अपने करियर की पीक पर होता है, दूसरी ओर बड़े होते बच्चों को पूरी अटेंशन चाहिए होती है। व्यक्ति आइडेंटिटी क्राइसिस से भी गुजरता है। ऐसे में बर्न आउट की वजह से हर समय थकान रहना, नींद पूरी न होना, काम के प्रति उत्साह न होना, चिड़चिड़ापन और छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, लगातार तनावपूर्ण विचार आ सकते हैं।

क्या करें: जरूरी है कि मिड-लाइफ को सिर्फ स्ट्रगल न मानें, बल्कि इसे एक अवसर समझें, आत्मनिरीक्षण करें। अपनी प्राथमिकताओं को समझें और पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस बनाकर चलें। किसी चीज में पार्टिसिपेट नहीं कर पा रहे, तो हमें फोमो (फियर ऑफ मिसिंग समथिंग) नहीं होना चाहिए। अपनी बाउंडरीज बनाकर चलें। मी-टाइम को महत्व दें। रोजाना कम से कम 20-30 मिनट अपने लिए समय निकालें और योग, मेडिटेशन, वॉक, हॉबीज को टाइम दें। किसी समस्या को लेकर बच्चों और पार्टनर के साथ खुलकर बात करें ताकि स्ट्रेस कम हो। वर्कप्लेस पर जरूरत पड़ने पर न कहना सीखें। दोस्तों और रिश्तेदारों से जुड़ें। *

प्रस्तुतिः रजनी अरोड़ा

ओल्ड एजर्स (60 साल से अधिक उम्र) में मेंटल प्रॉब्लम्स

इस एज में असल चुनौती होती है-अकेलेपन, सामाजिक पहचान खोने और जीवन के उद्देश्य के तलाश की। शोध बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत वरिष्ठ नागरिक डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। इसमें नींद की समस्या, नकारात्मक विचार, भूख की कमी और सामाजिक दूरी प्रमुख लक्षण होते हैं। रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति को लगता है कि उनका समाज में कोई रोल नहीं रहा। ऑफिस, सहकर्मी और व्यस्त जीवन का हिस्सा न रहने से खालीपन और बेकारपन महसूस होता है। बच्चे और पोते-पोतियां अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। बुजुर्गों को लगता है कि अब उनके लिए किसी के पास टाइम या जरूरत नहीं है। समय के साथ पैरेंटिंग स्टाइल में आया बदलाव कई बार ग्रैंड-पैरेंट्स और पैरेंट्स के बीच सोच का टकराव का कारण बनता है।



क्या करें: युवाओं को बुजुर्गों से जुड़ने की पहल करनी चाहिए। साथ बैठना, कहानियां सुनना, उनके अनुभवों को महत्व देना मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है। अगर बुजुर्ग स्मार्टफोन या डिजिटल टूल्स सीख लें तो उनका सामाजिक दायरा बढ़ सकता है। ऑनलाइन ग्रुप्स से जुड़कर वे अपना अकेलापन काफी हद तक कम कर सकते हैं। मेडिटेशन और हल्की एक्सरसाइज, हॉबीज (पेंटिंग, गार्डनिंग, रीडिंग) गतिविधियां करवानी चाहिए।

हर्बल जोन

रेखा

शुगर फ्री स्टीविया के फायदे

एक हर्बल पौधा है स्टीविया, जिसकी पत्तियों में प्राकृतिक मिठास देने वाला यौगिक स्टीवियोसाइड होता है, जो साधारण चीनी से 200 से 300 गुना ज्यादा मिठास से भरा होता है। इसकी खासियत यह होती है कि इसमें कैलोरी नगण्य होती है। यह पौधा मूलतः दक्षिण अमेरिका के पैरागवे और ब्राजील का निवासी है। वहां आदिवासी सदियों से इससे मीठे पेय पदार्थ बनाने में इस्तेमाल करते रहे हैं। क्योंकि पौधे से बनी चीनी में कैलोरी नहीं होती, इसलिए आजकल स्टीविया शुगर यानी शुगर फ्री स्वीटनर की मांग बहुत ज्यादा बढ़ गई। भारत को चूंकि दुनिया की शुगर कैपिटल कहा जाता है, इसलिए भारत में इस स्टीविया शुगर की मांग भी बहुत ज्यादा है। स्टीविया हर्बल हमारे रोजमर्रा के जीवन में चीनी के विकल्प के रूप में उन लोगों द्वारा धड़ल्ले से

यूज की जाती है, जो लोग खासतौर पर शुगर फ्री और हेल्दी डाइट के नियम पर चलते हैं। इसलिए स्टीविया हर्बल से बनी शुगर ऐसे लोग चाय, कॉफी, जूस, शर्बत और स्मूदी में इस्तेमाल करते हैं। बेकरी आइटम जैसे केक और कुकीज भी स्टीविया शुगर से बनाए जाते हैं, क्योंकि यह ब्लड शुगर लेबल को नहीं बढ़ाती, इसलिए स्टीविया शुगर की मांग डायबिटीज पीड़ित लोगों के बीच अच्छी खासी है। यह स्टीविया शुगर न केवल डायबिटीज मरीजों की पहली पसंद है बल्कि जो लोग अपना वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए भी यह रामबाण है। आमतौर पर परंपरिक चीनी खाने से दांतों में कैविटी की समस्या हो जाती है। इसलिए आजकल दांतों की सुरक्षा के लिए स्टीविया का इस्तेमाल टूथ पेस्ट और माउथ वॉश में भी होता है। तमाम तरह के स्वास्थ्य पेय और हेल्थ सप्लीमेंट्स भी स्टीविया की मदद से बनते हैं। लब्बोलुआब है कि स्टीविया एक हेल्दी स्वीटनर के तौर पर उभर रहा है। *

डाइट सजेशन

डॉ. अदिति शर्मा
कंसल्टेंट-डाइटीशियन, दिल्ली

हमारे खान-पान का मेंटल हेल्थ से बहुत करीबी रिश्ता होता है। अगर आप अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखें, उसमें कुछ सुपर फूड्स को शामिल करें तो स्वयं को मानसिक रूप से हमेशा हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक महसूस करेंगे।

डाइट में लें ये सुपर फूड्स मेंटली रहेंगी हेल्दी

आज की अति व्यस्त दिनचर्या की वजह से अधिकांश लोगों का शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अगर हम शुरू से ही अपने खान-पान पर ध्यान दें, तो इससे हमारा मस्तिष्क स्वस्थ और सक्रिय बना रहेगा। आइए जानते हैं कुछ ऐसे सुपर फूड्स के बारे में, जो हमारे ब्रेन की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियांः पालक, मेथी और बथुआ जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में फॉलेट नामक पोषक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन को दूर करने में मददगार होता है। इसके अलावा हरी सब्जियों में बीटा कैरोटिन, ल्यूटिन, विटमिन-के जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स भी पाए जाते हैं, जो दिमागी थकान को दूर करने में सहायक होते हैं। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपिन होता है, जो ब्रेन को स्वस्थ बनाए रखने में मददगार होता है।

ब्लू बेरीः जामुन प्रजाति के इस फल में एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन के न्यूरॉन्स की एजिंग की प्रक्रिया को धीमा करता है और एकाग्रता की क्षमता को बढ़ाने में मददगार होता है। यह स्मरण शक्ति को मजबूत बनाता है। इसके नियमित सेवन से तनाव दूर होता है और खुशी का एहसास होता है। इसी तरह स्ट्रॉबेरी और रास्पबेरी विटमिन-सी से भरपूर होते हैं और ये खुशी पैदा करने वाले हॉर्मोन सेरोटोनिन का लेवल बढ़ाने में मददगार होते हैं।

ओट्सः यह ब्रेन को फायदा पहुंचाने वाला सुपर फूड है। इसमें बीटा ग्लूकॉन फाइबर होता है, जो ब्रेन को लगातार एनर्जी देता है और थकान दूर करता है। सुबह के नाश्ते में ओट्स लेने से दिन भर काम करने की एकाग्रता बनी रहती है। इसमें ट्रिप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो ब्रेन से सेरोटोनिन का सिक्रीशन बढ़ाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है।

फिशः अगर आप नॉनवेजीटेरियन हैं, तो मछली का सेवन आपके ब्रेन को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड ब्रेन के न्यूरॉन्स की झिल्लियों को मजबूत बनाता है और ब्रेन के नर्व्स के सूजन को कम करता है। यह तत्व डिप्रेशन और एंग्जायटी से लड़ने में भी मददगार होता है। सप्ताह में दो बार मछली का सेवन ब्रेन को एक्टिव बनाता है।

सीड्स और नट्सः अगर आप स्ट्रेस फील करते हैं, तो चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स का सेवन करें। ये चीजें मूड स्विंग को नियंत्रित करती हैं और ब्रेन को ऊर्जावान बनाए रखती हैं। बादाम, अखरोट, कद्दू और सूरजमुखी के बीज मैग्नीशियम और जिंक से भरपूर होते हैं। मैग्नीशियम, नर्वस सिस्टम को

सही ढंग से संचालित करता और बेहतर नींद लाने में मददगार होता है। अखरोट में ओमेगा-3 होता है, जो ब्रेन को सक्रिय रखता है। रोजाना मुट्ठी भर नट्स खाने से तनाव दूर होता है और ब्रेन को एनर्जी मिलती है। कद्दू के बीज में ट्रेप्टोफैन नामक तत्व पाया जाता है, जो खुशी का एहसास दिलाता है।

डार्क चॉकलेटः इसमें फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो ब्रेन में ब्लड फ्लो बढ़ाते हैं और एंडोर्फिंस नामक हैप्पीनेस हार्मोन रिलीज करते हैं। अपने लिए 70 प्रतिशत कोको वाली चॉकलेट का चुनाव करें, उसमें मौजूद मैग्नीशियम ब्रेन की सेहत के लिए फायदेमंद साबित होता है। इससे एंग्जायटी और स्ट्रेस में कमी आती है।

केलाः यह विटामिन बी-6 और पोटेशियम से भरपूर होता है। इसमें मौजूद विटमिन बी-6, सेरोटोनिन और डोपामाइन नामक हैप्पीनेस हॉर्मोन के सिक्रीशन में मददगार होता है। ये हॉर्मोंस ब्रेन को एक्टिव बनाने के साथ खुशी का भी एहसास दिलाते हैं।

अगर आप अपनी नियमित डाइट में यहां बताई गई इन चीजों को प्रमुखता से शामिल करेंगे तो आप मानसिक रूप से हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। *

प्रस्तुतिः विनीता

फिटनेस

रेखा देशराज

आमतौर पर फिटनेस के लिए लोग वॉकिंग करना पसंद करते हैं। लेकिन अगर आप वॉकिंग के बजाय इंटरवल वॉकिंग करना शुरू कर दें तो आपको बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलेंगे। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

वॉकिंग से ज्यादा फायदेमंद इंटरवल वॉकिंग

इंटरवल वॉकिंग का मतलब है, चलते समय तेज और सामान्य चाल के बीच बारी-बारी से गति को बदलते रहना। जबकि सामान्य वॉक में एक ही गति रहती है। इंटरवल वॉकिंग में हम 2 से 3 मिनट तेज चलते हैं ताकि हमारी सांसें फूलने लगें और दिल की धड़कन तेज हो जाए और फिर 2 से 3 मिनट बिल्कुल धीमे-धीमे चलते हैं। इस तरह अगर हम 3 मिनट तेज और 3 मिनट धीमी गति से चलते हैं और 20 से 30 मिनट तक इसी तरह चलते हैं, तो इसे इंटरवल वॉकिंग कहते हैं।

दोनों फेज हैं फायदेमंदः इंटरवल वॉकिंग से हमें श्वास संबंधी फायदे इसलिए होते हैं, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग में शरीर को दो तरह से उत्तेजना मिलती है। एक हाई इंटेंसिटी स्टिमुलस, जिसमें तेज चलने से हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है, ऑक्सीजन अपटेक सुधरता है और इंसुलिन सेंसिविटी बढ़ती है। जबकि दूसरी तरह की उत्तेजना को रिकवरी फेज कहते हैं। इसमें धीमी चाल के समय मांसपेशियां आंशिक रूप से आराम पाती हैं, जिससे उनमें थकान कम होती है और अगला फेज उन्हें अधिक प्रभावी बनाता है। इस इंटरवल वॉकिंग के जो फिजियोलॉजिकल प्रभाव होते हैं, उसके चलते तेज चाल चलते समय कोशिकाएं अधिक सक्रिय होती हैं, जिसके कारण उनसे ऊर्जा उत्पादन और फैट बर्निंग बढ़ती है। साथ ही हाई इंटेंसिटी फेज में एड्रेनलिन और ग्रोथ हार्मोन का स्त्राव बढ़ता है, जो हमारे मेटाबॉलिज्म को तेज करते हैं। साथ ही इससे हृदय गति में बार-बार बदलाव आने के कारण हमारी रक्तवाहिकाओं की लोच लचक बढ़ती है। जिसे वेस्कुलर फ्लैक्सिबिलिटी कहते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। स्लो फेज के दौरान शरीर में तेज फेज के दौरान बने लैक्टिक एसिड को साफ किया जाता है, इससे थकान घटती है।

मिलते हैं कई तरह के लाभः इंटरवल वॉकिंग के बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ हैं। इससे टाइप-2 डायबिटीज में राहत मिलती है। साथ ही इंटरवल वॉकिंग से हाई ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मदद मिलती है, क्योंकि इस तरह की वॉकिंग से रक्तवाहिकाओं की लोच और एंडोथिलियल फंक्शन सुधरता है, जिस कारण सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर में 5 से 10 एमएमएचजी की गिरावट देखी गई है। साथ ही इससे हार्ट पर लोड को सहन करने की क्षमता बढ़ती है। इंटरवल वॉकिंग का जो एक और बड़ा फायदा है, वह यह है कि इससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल में कमी से हार्ट अटैक का खतरा घटता है।

सुधरती है मेंटल हेल्थः इंटरवल वॉकिंग करने से कम समय में ज्यादा कैलोरीज खर्च होती है। इससे

ऑस्टियोपोरोसिस और मांसपेशियों की कमजोरी में सुधार होता है। बुजुर्गों में बैलेंस और चाल में स्थिरता आती है। इस सबके साथ-साथ इंटरवल वॉकिंग से शरीर से एंडोर्फिन रिलीज होता है, जिस कारण हमारा मूड बेहतर होता है और एंग्जाइटी के लक्षण कम होते हैं।

नॉर्मल वॉकिंग से बेहतरः इंटरवल वॉकिंग सामान्य वॉक से बेहतर होता है। सामान्य वॉक में जहां कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस धीरे-धीरे सुधरती है, वहीं इंटरवल वॉक करने से यह तेजी से सुधरती है। इसी तरह जहां सामान्य वॉक से कैलोरी बर्न स्थिर रहती है, वहीं इंटरवल वॉक से यह ज्यादा और बाद में भी इसका बर्न जारी रहता है। अगर मांसपेशियों की मजबूती के लिहाज से देखें तो सामान्य वॉक करने से उनमें मामूली मजबूती आती है, जबकि इंटरवल वॉक से मांसपेशियों में जबर्दस्त मजबूती आती है।

सावधानी भी है जरूरीः इंटरवल वॉकिंग बिना समझे नहीं करनी चाहिए, क्योंकि इसमें कई तरह की सावधानियां बरतनी जरूरी होती हैं। इसलिए जब इंटरवल वॉकिंग करें तो वॉक संबंधी जानकारियां रखने वाले किसी व्यक्ति की देख-रेख में ही करें। अगर यह संभव न हो तो शुरुआत में इंटरवल वॉकिंग अधिकतम एक से दो मिनट तेज करें और फिर धीरे-धीरे तीन से चार मिनट तक की क्षमता पर आएं, इससे इंटरवल वॉकिंग के फायदे खूब मिलते हैं। *

खबर संक्षेप

बेरी। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते विधायक हरिंदर सिंह।

होडल विधायक ने विकास कार्यों की समीक्षा की

बेरी। प्रदेश सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में एक समान विकास को बढ़ावा दे रही है। ऐसे में अधिकारी विकास कार्यों को निर्धारित समय अवधि में पूरा कराएं ताकि आमजन को योजनाओं का लाभ तय समय में मिल सके। यह बात होडल के विधायक हरिंदर सिंह ने बुधवार को स्थानीय पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में अधिकारियों के साथ विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए कही। सभी अधिकारी अपने-अपने विभागों से जुड़े विकास कार्यों को गति प्रदान करें। इस अवसर पर भाजपा प्रदेश प्रवक्ता प्रदीप अहलावत, नपा चेयरमैन देवेंद्रक उर्फ बिल्लु पहलवान, मार्किट कमेटी चेयरमैन राजेंद्र शर्मा, पूर्व चेयरमैन मनीष नंबरदार सहित अन्य भी मौजूद रहे।

शनिवार रात को चार दुकानों को तोड़ते हुए मकान में घुसा अनियंत्रित ट्राला

पीड़ितों को नुकसान की भरपाई की मांग को लेकर दो गांवों की पंचायत

पुलिस टीम घटनास्थल पर गाड़ियों को निकालने के लिए पहुंची तो ग्रामीणों ने विरोध किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

करीब चार दिन पूर्व क्षेत्र के गांव ग्वालिसन में चार दुकानों व एक मकान में ट्राला घुसने मामले में पीड़ित लोगों को हुए नुकसान की भरपाई दिलाने की मांग को लेकर बुधवार को ग्वालिसन और खेड़ी होशदारपुर की पंचायत हुई। पंचायत में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मिलने और उन्हें पूरे मामले से अवगत करवाने पर सहमति बनी। बाद में काफी संख्या में ग्रामीण और पंचायत प्रतिनिधि डीसी से मिलने पहुंचे और उन्हें पूरे मामले से अवगत करवाया। ग्रामीणों ने बताया कि डीसी ने नियमानुसार कार्रवाई करने का आश्वासन दिया है।

झज्जर। पंचायत के दौरान अपनी बात रखते हुए प्रबुद्धजन, लघुसचिवालय परिसर में डीसी से मिलने पहुंचे ग्रामीण और पंचायत प्रतिनिधि। फोटो :हरिभूमि

■ ग्रामीणों के अनुसार सात लाख रुपये से अधिक का नुकसान हुआ

परिवार के सदस्य अभी भी दहशत में

बता दें कि मंगलवार को जब पुलिस टीम घटनास्थल पर गाड़ियों को निकालने के लिए पहुंची तो ग्रामीणों ने इसका विरोध किया। ग्रामीणों का कहना है कि सात लाख रुपये से अधिक का नुकसान हुआ है। पीड़ित प्रेम धनखड़ का मकान क्षतिग्रस्त हुआ है। जिसके कारण परिवार के सदस्य अभी भी भय के माहौल में है। उन्होंने कहा कि गाड़ी मालिक तो बीमा क्लेम कर लेगी, लेकिन पीड़ितों की मकान और दुकानों को जो नुकसान हुआ है, उसकी भरपाई कौन करेगा। इस दौरान सरपंच प्रतिनिधि राकेश, पीड़ित प्रेम धनखड़, धनखड़ बारहा का प्रधान युद्धवीर धनखड़, हरबीर धनखड़, जिला पार्षद बद्दू पहलवान सहित अन्य भी मौजूद रहे।

निपुण बाल रामलीला में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। राजकीय प्राथमिक पाठशाला तुंबाहेड़ी में बुधवार को निपुण बाल रामलीला कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रामलीला में बाल कलाकारों ने विभिन्न प्रसंगों के माध्यम से अपनी आकर्षक वेशभूषा में रामकथा के कुछ दृश्यों का मंचन किया। प्राथमिक शिक्षक अशोक कुमार ने बताया कि इस प्रकार के कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों में न केवल अभिव्यक्ति का विकास होता है बल्कि उनके बोलने की झिझक भी कम होती है। इसके अलावा उन्हें अपनी संस्कृति बारे जानने का अवसर भी मिलता है। इस मौके पर अध्यापक देवेंद्र सिंह, नरेश कुमार, मुकेश कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

स्लोगन लेखन से छात्राओं ने दिया नशा मुक्ति का संदेश

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में नशा मुक्ति और वाईआरसी के तत्वावधान में नशा मुक्त भारत पर स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें महाविद्यालय की सभी यूजी और पीजी विभाग की 104 छात्राओं ने भाग लिया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि युवाओं को एक बार फिर स्वयं जागृत होकर नशे के खिलाफ लड़ना है। नशा मुक्ति और वाईआरसी प्रभारी डॉ. शालू शर्मा ने कहा कि आज नशा अपने दुष्परिणामों के साथ समाज का पतन कर रहा है। यह हमारे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य का खराब कर रहा है। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर निधि-राखी, दूसरे स्थान पर कीया-थमिसा तथा तीसरे स्थान पर खुशी व तेजस्विनी रही। सद्भावना पुरस्कार सिमरन ने प्राप्त किया। निर्णायक मंडल में डॉ. नेहा नैन व डॉ. दीपिका अंग्रेजी विभाग, ज्योति की भूमिका रही।

स्लोगन प्रतियोगिता में ऋतिका रही प्रथम

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में समाजशास्त्र विभाग द्वारा एक स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विधिक साक्षरता प्रकोष्ठ के सहयोग से आयोजित इस प्रतियोगिता की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. राजेश कुमार ने की। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक पूर्व भाग लेते हुए विभिन्न सामाजिक एवं कानूनी विषयों पर प्रभावशाली स्लोगन बनाए। निर्णायक मंडल की भूमिका प्रो. सुमित, प्रो. जितेंद्र कुमार व प्रो. संजय कादियान ने निभाई। प्रतियोगिता परिणामों में बीए प्रथम वर्ष की छात्रा ऋतिका ने पहला, तमन्ना ने दूसरा तथा बीएससी तृतीय वर्ष के छात्र नमन कुमार ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता का संचालन समाजशास्त्र विभागाध्यक्ष डॉक्टर नरेश कुमार एवं विधिक साक्षरता प्रकोष्ठ के संयोजक डॉक्टर रवि प्रकाश द्वारा किया गया।

गांव खेड़ी जसोर में विधायक निधि से बनाया जाएगा भवन, 11 लाख रुपये की राशि दी

विधायक राजेश जून ने किया अंबेडकर भवन के निर्माण कार्य का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने बुधवार को गांव खेड़ी जसोर में विधायक निधि से बनने वाले अंबेडकर भवन के निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर गांव के लोगों ने विधायक राजेश जून का फूलमालाओं से स्वागत किया और अंबेडकर भवन बनवाने के लिए उनका आभार व्यक्त किया। विधायक राजेश जून ने कहा कि गांव खेड़ी जसौर में 11 लाख रुपये की लागत से अंबेडकर भवन का निर्माण कार्य शुरू किया गया है। इस भवन के लिए यदि आगे और धन की आवश्यकता पड़ी तो वह भी उपलब्ध कराया जाएगा ताकि यहां एक भव्य और पूर्ण सुविधाओं वाला भवन तैयार हो सके।

बहादुरगढ़। निर्माण कार्य के शुभारंभ के लिए नारियल फोड़ते विधायक जून।

भाईचारे को और सुदृढ़ करेगा

जून ने कहा कि अंबेडकर भवन केवल एक इमारत नहीं, बल्कि डॉ. भीमराव अंबेडकर के विचारों और समानता के संदेश का प्रतीक है। यह भवन गांव के सामाजिक एकता और भाईचारे को और सुदृढ़ करेगा। इस अवसर पर गांव के सरपंच, गणमान्य नागरिक, युवा और महिलाएं बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

■ विधायक राजेश जून का फूलमालाओं से स्वागत किया

प्रदर्शनी में कोऑपरेटिव सदन ने बाजी मारी

बहादुरगढ़। त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकंडरी स्कूल में उपनिदेशिका, प्रिंसिपल व शिक्षकों के साथ बच्चे। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकंडरी स्कूल में अंतर सदन सामाजिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में कक्षा छठी से 12वीं के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ उप निदेशिका सुमित्रा मेहला व विद्यालय प्रिंसिपल अनिल कुमार की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ। लीडरश, कॉन्फिडेंट, कंपैशनेट तथा को-ऑपरेटिव आदि चारों सदनों के बच्चों ने भाग लिया। विशेष रूप से कॉन्फिडेंट सदन और कोऑपरेटिव सदन के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद को-ऑपरेटिव सदन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। कॉन्फिडेंट सदन ने द्वितीय, कम्पैशनेट सदन ने तृतीय और लीडरशिप सदन ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। उपनिदेशिका सुमित्रा मेहला ने विजेता टीम को बधाई दी और अन्य विद्यार्थियों को भी ऐसे कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

रेखाचित्र बनाकर मुंशी प्रेमचंद को किया नमन

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदाना की चौपाल में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने महान हिंदी साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद की पुण्यतिथि पर उनका एक रंगोली रेखाचित्र बनाकर उनको श्रद्धांजलि प्रदान की। मुकेश शर्मा ने बताया कि मुंशी प्रेमचंद के उपनाम से लिखने वाले धनपत राय श्रीवास्तव हिंदी और उर्दू के महानतम भारतीय लेखकों में से एक हैं। उन्हें मुंशी प्रेमचंद व नवाब राय नाम से भी जाना जाता है और उपन्यास सम्राट की उपाधि भी उन्हें दी जाती है।

मुख्यमंत्री घोषणाओं के विकास कार्यों में तेजी लाएं विभाग

झज्जर। मुख्यमंत्री घोषणाओं के तहत जिले में स्वीकृत विकास कार्य जनता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इन परियोजनाओं को समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए ताकि आमजन को शीघ्र लाभ मिल सके। यह बात डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने लघु सचिवालय सभागार में आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए कही। मुख्यमंत्री घोषणाओं के तहत चल रही परियोजनाओं की विस्तृत प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की गई। डीडीपीओ निशा तंवर ने मीटिंग में बताया कि वर्तमान समय में जिले में कुल 32 प्रोजेक्ट्स सूचीबद्ध हैं। डीसी ने सभी प्रोजेक्ट्स की बारीकी से समीक्षा करते हुए जरूरी दिशा-निर्देश दिए।

स्टेट कराटे चैंपियनशिप में गोयनका स्कूल के छात्रों ने दिखाया दमखम

बहादुरगढ़। एलएनसीटी बहादुरगढ़ स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों ने राज्य स्तरीय कराटे प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय और शहर का नाम रोशन किया। यह प्रतियोगिता दो से पांच अक्टूबर तक कैथल में आयोजित की गई, जिसमें प्रदेशभर से अनेक प्रतिभाशाली खिलाड़ियों ने भाग लिया। गोयनका विद्यालय के कराटे खिलाड़ियों ने अपने अनुशासन, आत्मविश्वास और खेल भावना से सभी का ध्यान आकर्षित किया। कक्षा नौवीं के छात्र विशेष गुलिया का चयन राष्ट्रीय स्तर की कराटे प्रतियोगिता के लिए हुआ है। विद्यालय की निदेशिका शैलेजा जून ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों को हार्दिक बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि हमें अपने खिलाड़ियों पर गर्व है और विश्वास है कि वे राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे।

ठप सीवरेज का चेयरपर्सन ने समाधान करवाया

सरोज रमेश राठी ने नेहरू पार्क और टीचर कॉलोनी का दौरा समस्याएं जानीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी ने बुधवार को नेहरू पार्क और टीचर कॉलोनी का दौरा का सीवरेज समस्या का जायजा लिया। लोगों ने उनको बताया कि लगभग एक माह से सीवर जाम की समस्या बनी हुई है और बार-बार शिकायत करने के बावजूद समाधान नहीं हो पा रहा। मौके की स्थिति देखकर चेयरपर्सन सरोज राठी ने तुरंत पब्लिक हेल्थ विभाग के जेई अतुल को बुलाया और सीवर की सफाई का कार्य तत्काल शुरू करने के लिए कहा। जेई अतुल अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे और मशीन लगवाकर दोनों कॉलोनियों की सीवर लाइन की सफाई शुरू कराई। चेयरपर्सन ने नागरिकों से भी अपील की कि वे सीवर लाइन में गंदगी, कूड़ा-कर्कट, पॉलीथिन या अन्य ठोस वस्तुएं न डालें। इस मौके पर चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी, जेई अतुल, ठेकेदार दीपक, राजेश, राकेश, शिव कुमार, ममता, कुसुम, संतोष और मनमोहित गुप्ता आदि उपस्थित रहे।

सीवरेज समस्या का जायजा लेने पहुंची चेयरपर्सन सरोज राठी

बीवीएससी एंड एच में एमआर कॉलेज का परीक्षा परिणाम उत्कृष्ट

झज्जर। एमआर कॉलेज ऑफ वेटरनरी साइंस एंड रिसर्च सेंटर के बीवीएससी एंड एएच प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के घोषित परिणामों में कॉलेज ने विश्वविद्यालय में सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। संस्थान के प्रबंध निदेशक सोमबीर कोडान ने बताया कि प्रथम वर्ष के परिणामों में कुल 84 विद्यार्थियों में से 6 ने 85 प्रतिशत से अधिक, 25 ने 80 प्रतिशत से अधिक, 25 ने 75 से अधिक, 21 विद्यार्थियों ने 70 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल किए। द्वितीय वर्ष के 71 विद्यार्थियों में से 6 ने 85 प्रतिशत से अधिक, 8 ने 80 प्रतिशत से अधिक, 20 ने 75 प्रतिशत से अधिक तथा 24 विद्यार्थियों ने 70 प्रतिशत से अधिक अंक हासिल कर सफलता पाई। बीवीएससी के प्रथम वर्ष में गौरव, परमअत्री, नैंसी, जोबिन देव जेपी, रजत कुमार, रुश्दा का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। द्वितीय वर्ष ने गिफ्टो एसडी, कुंजल, दिव्या, विनेत वी, भानूश्री व देवयानी ने उत्कृष्ट अंकों के साथ परीक्षा पास की।

विद्यार्थियों के बीच हुई कैरम व शतरंज प्रतियोगिताएं

झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल में तीसरी से बारहवीं कक्षा के बीच शतरंज व कैरम की अंतर सदनीय प्रतियोगिताएं कराई गई। विभिन्न वर्गों में आयोजित प्रतियोगिताओं के परिणामों में तीसरी से पांचवीं कक्षा तक की शतरंज प्रतियोगिता में ऑनेस्ट सदन ने पहला, ट्रस्ट सदन ने दूसरा व रेस्पेक्ट सदन ने तीसरा स्थान हासिल किया। इसी वर्ग की कैरम प्रतियोगिता में ट्रस्ट सदन प्रथम, करेज सदन द्वितीय और ऑनेस्ट सदन तृतीय रहा। नौवीं से दसवीं कक्षा तक की शतरंज प्रतियोगिता में ऑनेस्ट सदन को पहला, ट्रस्ट सदन को दूसरा और रेस्पेक्ट सदन को तीसरा स्थान मिला। छठी से आठवीं कक्षा तक के व्यक्तिगत परिणामों में शतरंज प्रतियोगिता में ओनेस्ट सदन के प्रतीक ने पहला, दक्ष ने दूसरा तथा रेस्पेक्ट सदन के तनुज ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। कैरम प्रतियोगिता में करेज सदन का मनीष प्रथम, रेस्पेक्ट सदन का आयुष द्वितीय और ऑनेस्ट सदन का कृष तृतीय रहा।सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में एकल नृत्य में ऑनेस्ट सदन, करेज व ट्रस्ट सदन क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय रहे। इसी प्रकार समूह नृत्य में ट्रस्ट सदन पहले, रेस्पेक्ट सदन दूसरे तथा करेज व ऑनेस्ट सदन संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रहे। संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने विद्यार्थी विज्ञान मंथन में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को विशेष रूप से मंच पर बुलाकर सम्मानित किया गया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण होती हैं।

छात्राओं ने किया सवेरा स्पेशल स्कूल का शैक्षिक भ्रमण

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा छात्राओं को शहर के सवेरा स्पेशल स्कूल का शैक्षिक भ्रमण कराया गया। मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्राध्यापिका डॉ. नीतू जैन ने बताया कि छात्राओं को विशेष शिक्षा, मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों तथा समावेशी शिक्षा की व्यावहारिक समझ प्रदान करने के उद्देश्य से कराए गए इस भ्रमण में बीए मनोविज्ञान प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष की 35 छात्राओं ने भाग लिया। उन्होंने विद्यालय के शिक्षकों एवं विशेष बच्चों से संवाद स्थापित किया और कक्षाओं का अवलोकन किया। विद्यालय के प्राचार्य लवकेश ने छात्राओं का स्वागत करते हुए विद्यालय की स्थापना, उद्देश्यों एवं उपलब्धियों बारे जानकारी दी। इसके अलावा विद्यालय की शिक्षिका नीतू ने विशेष बच्चों के साथ कार्य करने की शिक्षण विधियों एवं मनोवैज्ञानिक सहयोग की प्रक्रियाओं से छात्राओं को अवगत कराया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. चित्रलेखा बंसल ने कहा कि यह शैक्षिक भ्रमण छात्राओं के लिए अत्यंत ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायक और संवेदनशील अनुभव सिद्ध हुआ।

कविता पाठ में साक्षी और पोस्टर मेकिंग में इंदु अव्वल

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में बुधवार को नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रशासनिक अधिकारी डॉ. सुरेंद्र सिंह ने बताया कि प्राचार्य डॉ. सतवीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं में नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरुकता फैलाना और उन्हें नशामुक्त समाज के निर्माण की दिशा में प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग, स्लोगन राइटिंग, कविता पाठ, ओजस्वी भाषण तथा नाटक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें महाविद्यालय के 52 विद्यार्थियों ने भाग लिया। निर्णायक मंडल में शामिल कुमारी सुनीता, डॉ. अजय कुमार व पवन कुमार ने विद्यार्थियों की रचनात्मकता, प्रस्तुति व विषय की प्रासंगिकता के आधार पर विजेताओं का चयन किया। प्रतियोगिता परिणामों में स्लोगन राइटिंग में दीपांशु, कविता पाठ में साक्षी, पोस्टर मेकिंग में इंदु व ओजस्वी भाषण प्रतियोगिता में साक्षी को प्रथम स्थान मिला। प्रतियोगिता का संचालन महाविद्यालय के यूथ रेडक्रॉस एवं नशा मुक्ति समिति अधिकारी डॉ. नरेंद्र सिंह द्वारा किया गया। विजेताओं को आगामी कार्यक्रम में सम्मानित किया जाएगा।

स्लोगन लेखन में राशि ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य परिषद के तत्वावधान में ज्ञान ही शक्ति और पुस्तकालय का महत्व विषय पर स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में एमए अंग्रेजी प्रथम वर्ष की छात्रा राशि ने पहला स्थान प्राप्त किया। बीए तृतीय वर्ष की छात्रा साक्षी दूसरे स्थान पर और बीए प्रथम वर्ष का छात्र चिराग तीसरे स्थान पर रहे। प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह ने विजेताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। अंग्रेजी विभागाध्यक्ष श्रीकिशन चाहर ने प्रवक्ता मंजीत, डॉक्टर जय प्रकाश और रूचिका के सहयोग से प्रतियोगिता का आयोजन किया। जबकि प्राध्यापक राकेश पसरीजा, डॉक्टर कविता और दीपक ने प्रतियोगिता का निर्णय किया।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 272वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

मेरे तो गिरधर गोपाल, दूसरों ना कोई...

भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 272 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। मंदिर समिति सदस्य मनीष मेहता व सुधांशु हंस ने बताया कि कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, गणपत राय वर्मा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शांति कटारिया, हिमांशी अरोड़ा, नीलम गाबा, उमंग खुराना, शिवम तनेजा, तुषार वर्मा, मनोहर लाल, डिंपल वर्मा व प्रिंस सेठी सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। राजेंद्र वधवा, योगेश रंजन ने मेरे तो गिरधर गोपाल, दूसरों ना कोई...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया।

झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में सुंदरकांड का पाठ करते श्रद्धालु। फोटो :हरिभूमि

मौके पर ये मौजूद रहे

बाबा चालीसा, हनुमान चालीसा, आरती के उपरांत श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, आशीष चावला, वेद खत्री, पदम खट्टर, अशोक सलूजा, जगदीश रंजन, टिंकू वर्मा, प्रदीप काठपालिया, ईशांन मेहता, सुभाष वर्मा, अमितोज, भवित, लोकेश वर्मा सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

एनएसएस शिविर में स्टार्टअप को लेकर किया जागरूक

बहादुरगढ़। चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय छारा में कार्यकारी प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल के मार्गदर्शन में प्लेसमेंट सेल द्वारा विस्तार व्याख्यान आयोजित किया गया। साथ ही महाविद्यालय की एनएसएस यूनिट ने दो दिवसीय शिविर की शुरुआत की। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्टार्टअप संस्कृति, उद्यमिता के अवसरों और औद्योगिक विकास की चुनौतियों से अवगत कराना था। संचालन देवेंद्र ने किया, जिन्होंने मुख्य वक्ता, अध्यापकों और विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। मुख्य वक्ता डॉ. अंकुर नेहरू कॉलेज झज्जर ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि 21वीं सदी में स्टार्टअप्स केवल रोजगार सृजन का माध्यम नहीं, बल्कि नवाचार, आत्मनिर्भरता और आर्थिक विकास के प्रमुख आधार बन चुके हैं। एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर के निर्देशन में कॉलेज परिसर में स्वच्छता अभियान चलाया गया। प्राचार्य डॉ. दलाल ने विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी की सराहना करते हुए एनएसएस यूनिट की प्रशंसा की। कार्यक्रम में डॉ. संजय देसवाल, मोहित, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. ललिता, ज्योति, विजय सहित अनेक संकाय सदस्य एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत शाहपुर मलिक में जलघर के पीछे वाला नया तालाब तथा शिव मंदिर के पास वाले तालाब को मछली पालन हेतु खुली बोली द्वारा दिनांक 14.10.2025 को प्रातः 11 बजे राजीव गांधी सेवा केंद्र/ग्राम सचिवालय में मौके पर छोड़ा जाएगा व सभी शर्तें मौके पर सुना दी जाएंगी। बोली की सिक्योरिटी राशि 10,000/- रुपये होगी तथा सफल बोलीदाता को राशि मौके पर ही जमा करवानी होगी।

मुकेश देवी सरपंच
ग्राम पंचायत शाहपुर मलिक
खण्ड बादली (झज्जर)
मो. 9728111617, 8708586859

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। शिविर में महिला के नेत्र की जांच करते डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

शिविर में 128 लोगों ने कराई नेत्र जांच

बहादुरगढ़। लोकहित समिति ने दुल्हेड़ा गांव में निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया। शिविर का उद्घाटन वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज गिरावड़ नेत्र विभाग के प्रोफेसर डॉ. रमेश धनखड़ ने किया। डॉ रमेश धनखड़ की टीम ने शिविर में आए 128 मरीजों की जांच की और मुफ्त दवाई दी गई। समिति अध्यक्ष नरेश कौशिक ने बताया कि सात मरीज मोतियाबिंद के पाए गए। शिविर के सफल आयोजन में डॉ. नरेश शर्मा, जगमाल, दीवान सिंह, सुरेंद्र शर्मा आदि का सहयोग रहा।

बीआरसी कार्यालय में हुई प्रतियोगिता

बहादुरगढ़। खंड स्तरीय शिक्षण अधिगम उपकरण सामग्री वीडियो प्रतियोगिता बुधवार को बीआरसी कार्यालय में आयोजित की गई। कार्यक्रम में एफएलएन ब्लॉक कोऑर्डिनेटर एबीआरसी सरिता सरोहा ने बताया कि ब्लॉक के प्रत्येक क्लस्टर से चार-चार श्रेष्ठ वीडियो आमंत्रित किए गए थे। इनमें से कक्षा एक से तीन और चार से पांच वर्गों के लिए क्रमशः दस-दस विद्यालयों का चयन उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर किया गया। खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने कहा कि प्रतियोगिता का उद्देश्य कक्षा को प्रेरणादायक और आकर्षक बनाते हुए विद्यार्थियों में सृजनात्मकता को बढ़ावा देना है।

बीमारियों के प्रति विद्यार्थियों को किया जागरूक

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में प्राचार्य डॉक्टर सतवीर सिंह की अध्यक्षता में पशुओं से मनुष्यो में होने वाली बीमारियों बारे एक जागरुकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में राजकीय पशु चिकित्सालय मातनहेल के पशु चिकित्सक संदीप धवन ने विद्यार्थियों को पशुओं से मनुष्य में होने वाली बीमारियों जैसे रेबीज, ट्यूबरक्यूलोसिस आदि बारे विस्तार से चर्चा की।

करवा चौथ व्रत को लेकर महिलाओं ने शुरू की तैयारियां

ब्यूटी पार्लर फुल, मिल रहे स्पेशल ऑफर

करवा चौथ वाले दिन मेकअप कराने वाली महिलाओं को पचास फीसदी की छूट

बाजार में भी अंबेडकर चौक के नजदीक, नेताजी सुभाष चौक, डायमंड चौक, सिलानी गेट आदि स्थानों पर मेहंदी रचाने वाले युवक-युवतियों द्वारा स्टॉलें लगाई गई हैं।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

करवा चौथ व्रत को लेकर महिलाओं ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। बाजार की सौंदर्य प्रसाधन की दुकानों पर जहां पिछले दो-तीन दिनों से भीड़ है वहीं अब मेहंदी के स्टॉलों पर पहुंचकर महिलाओं द्वारा अपने हाथों पर मेहंदी लगवाई जा रही है। ऐसे में ब्यूटी पार्लर संचालक खूब चांदी कूट रहे हैं। ब्यूटी पार्लर संचालकों के अनुसार केमिकल युक्त प्रोडेक्ट्स की बजाय महिलाओं द्वारा हर्बल प्रोडेक्टस का इस्तेमाल पंसद किया जा रहा है। पुराना बर्फखाना मार्ग पर अपग्रेस ब्यूटी जोन के संचालक पंकज पांचाल ने बताया कि करवाचौथ को लेकर महिलाओं द्वारा सजने संवरने की तैयारियां पहले ही शुरू की जा चुकी हैं। पहले के दिनों में जहां चार से छह महिलाएं मेकअप के लिए आती थीं वहीं अब यह संख्या दस के पार पहुंच गई है। उन्होंने पर्व को लेकर एक स्पेशल ऑफर भी निकाला है। जिसके चलते करवा चौथ वाले दिन मेकअप कराने वाली महिलाओं को पचास फीसदी की छूट दी जाएगी। इसी प्रकार बाजार में भी अंबेडकर चौक के नजदीक, नेताजी सुभाष चौक, डायमंड चौक, सिलानी गेट आदि स्थानों पर मेहंदी रचाने वाले युवक-युवतियों द्वारा स्टॉलें लगाई गई हैं।

झज्जर। अंबेडकर चौक के नजदीक एक स्टॉल पर हाथों में मेहंदी लगवाती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

स्वयं घर पर भी तैयार हो सकती हैं महिलाएं

घर में उपलब्ध सामान से भी महिलाएं स्वयं को संवार सकती है। जानकारों के अनुसार घरेलू नुस्खों के अनुसार दो चम्मच गेहूं का चोकर, एक चम्मच बादाम तेल, दही, शहद और गुलाब जल का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाकर 20 मिनट बाद धोने से चेहरे की सुंदरता में निखार आता है तथा चेहरा खिला-खिला रहता है। इसके अलावा महिलाओं को हाथ और पैर की सुंदरता पर फोकस करने के बाद मेहंदी लगानी चाहिए। वे अपनी त्वचा को साफ करके उस पर सनस्क्रीन और मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें। ऑइली स्किन के लिए एस्ट्रीजंट लोशन का प्रयोग करें तथा पाउडर लगाएं। पूरे चेहरे और गर्दन पर हल्के गीले स्पंज से पाउडर का प्रयोग करें जिससे चेहरे का सौंदर्य लंबे समय तक बना रहता है।

महिलाओं का सर्वाधिक प्रिय व्रत है करवा चौथ

गवान श्रीगणेश की प्रिय तिथि चतुर्थी के दिन किया जाने वाला करवा चौथ व्रत सुहागिन महिलाओं का सर्वाधिक लोकप्रिय व्रत है। सौभाग्यवती स्त्रियां अपने पति की लंबी उम्र तथा उत्तम स्वास्थ्य एवं मंगल कामना के लिए इस व्रत को रखती हैं। पूरी श्रद्धा व लगन के साथ व्रत करती हुई महिलाएं इस दिन अपने सुहाग के बेहतर स्वास्थ्य व दीर्घायु की कामना करते हुए कथा पढ़ती है। इसके बाद पारंपरिक श्रृंगार व परिधान के साथ रात के समय अपने पति व चांद को छलनी में देखने के बाद ही जलपान करती है।

झज्जर। फेसियल कराती महिला।

बहादुरगढ़। बाजार में खरीदारी करतीं महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

बाजारों में मेहंदी लगवाने को उमड़ी भीड़

बहादुरगढ़। करवा चौथ नजदीक आते ही बाजारों में रौनक चरम पर है। कहीं मेहंदी की खुशबू बिखरी है तो कहीं चूड़ियों की खनक गूंज रही है। महिलाएं पारंपरिक श्रृंगार और पूजा-सामग्री की जोरशोर से खरीदारी कर रही हैं। वहीं, दुकानदारों के चेहरों पर ग्राहकी बढ़ने से मुस्कान है। इस बार करवाचौथ 10 अक्टूबर को मनाया जाएगा। यह पर्व सुहागिन महिलाओं के लिए अटूट आस्था और प्रेम का प्रतीक है। इस दिन विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र और सुखी दांपत्य जीवन की कामना करते हुए निर्जला व्रत रखती हैं। इस पर्व को लेकर बुधवार सुबह से ही शहर के बाजारों में जबरदस्त भीड़ देखने को मिली। चूड़ी, साड़ी, मेहंदी और श्रृंगार के सामान की दुकानों पर महिलाओं की कतारें लगी रहीं। ब्यूटी पार्लर संचालक भावना ने कहा कि महिलाओं में खासा उत्साह है। एडवांस बुकिंग चल रही है। मेहंदी आर्टिस्ट दीपिका ने बताया कि करवाचौथ भारतीय महिलाओं के लिए सिर्फ व्रत नहीं, बल्कि भावनाओं का त्योहार है। बाजार में आई नवविवाहिताओं ने बताया कि वे अपने पहले करवाचौथ को यादगार बनाने के लिए खास मेहंदी डिजाइनों और पारंपरिक परिधानों पर विशेष ध्यान दे रही हैं।

- ब्यूटी पार्लर में एडवांस बुकिंग जारी
- महिलाओं के लिए स्पेशल पैकेज बनाए

बहादुरगढ़। करवा चौथ नजदीक आते ही ब्यूटी पार्लर में मेकअप कराती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। समाज के प्रबुद्धजनों को सम्मानित करते हुए समिति पदाधिकारी।

महाकवि रामायण रचयिता समिति के सदस्यों ने प्रबुद्धजनों का किया सम्मान

झज्जर। महाकवि रामायण रचयिता समिति सिलानी गेट के सदस्यों ने वाल्मीकि जयंती आयोजन को सफल बनाने पर समाज के लोगों का आभार जताया है। ग्राम पंचायत खेड़ी, खातीवास, एमपी माजरा और तलाव गांव के लोगों का पगड़ी पहनाते हुए शील्ड देकर सम्मानित किया। समिति के प्रधान अभिषेक उर्फ गोलू ने कहा कि समिति की ओर से यह सम्मान समाज में आपसी सहयोग, एकता और सेवा भावना को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से दिया गया है। उन्होंने कहा कि महर्षि वाल्मीकि ने अपने जीवन से यह संदेश दिया कि शिक्षा, सदाचार और समाज सेवा से व्यक्ति हर कठिनाई को पार कर सकता है। हमें उनके आदर्शों पर चलकर समाज में प्रेम और समानता का वातावरण बनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि समिति भविष्य में भी समाज के उत्थान के लिए इस प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन करती रहेगी। इस मौके पर समिति सचिव मोहन, उप प्रधान विकास उज्जैनवाल, कैशियर कर्ण, सलाहकार विनोद, राकेश उज्जैनवाल, राकेश बिड़लान, गौरव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

ओलंपिक गेम्स के लिए पहलवानों की सूची मांगी

बहादुरगढ़। हरियाणा ओलंपिक गेम्स-2025 की तैयारियां शुरू हो गई हैं। गेम्स के लिए पहलवानों की सूची मांगी गई है। आगामी 11 अक्टूबर तक यह सूची भेजनी अनिवार्य है। इस संबंध में सूचना जारी कर दी गई है। हरियाणा रेसलिंग एसोसिएशन के महासचिव डॉ. राकेश सांगवान ने कहा कि इस बार हरियाणा ओलंपिक गेम्स का आयोजन दो नवंबर से शुरू होगा और कुश्ती मुकाबले साई सोनीपत में आयोजित किए जाएंगे। डॉ. सांगवान ने स्पष्ट किया कि खिलाड़ियों के चयन के लिए अलग से ट्रायल आयोजित करना आवश्यक नहीं है, लेकिन यह सुनिश्चित किया जाए कि केवल पात्र और योग्य खिलाड़ी ही सूची में शामिल हों। प्रत्येक जिला संघ को अपने खिलाड़ियों की सूची निर्धारित प्रारूप में भेजनी होगी, जिसमें खिलाड़ी का नाम, माता-पिता का नाम, जन्मतिथि, संपर्क नंबर, ईमेल आईडी, खेल श्रेणी (फ्रीस्टाइल, ग्रीको रोमन या महिला कुश्ती), वजन वर्ग, जिला और किट साइज जैसी जानकारियां शामिल होनी चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि सूची के साथ प्रत्येक खिलाड़ी का हाल ही का पासपोर्ट साइज फोटो लगाना अनिवार्य होगा। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को आयोजन समिति की ओर से किट प्रदान की जाएगी। महासचिव ने कहा कि हरियाणा ओलंपिक गेम्स में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को राज्य सरकार की खेल नीति के अनुसार आधिकारिक ग्रेडेशन का लाभ मिलेगा।

स्पेशल गिरदावरी की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

आरोप-मंडियों में किसानों की बाजरे की फसल सरकारी रेट से 200 से 300 रुपये कम खरीदी जा रही, जांच की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को भारतीय किसान संघ के पदाधिकारियों और सदस्यों ने संघ के अध्यक्ष धर्मवीर गुलिया के नेतृत्व में सीटीएम नमिता कुमारी को मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा। भारतीय किसान संघ के प्रदेशाध्यक्ष सतीश छिकारा ने कहा कि जिले की अनाज मंडियों में किसानों की बाजरे की फसल सरकारी रेट से 200 से 300 रुपये कम रेट पर खरीदी जा रही है, जोकि किसानों के साथ अन्याय है। इसकी जांच कराकर कार्रवाई की जाए।

वहीं बारिश व तेज हवाओं की वजह से धान की फसल को भारी नुकसान हुआ है। जिसकी विशेष गिरदावरी कराकर किसानों के नुकसान की भरपाई करवाई जाए। इस मौके पर सूरत सिंह, जितेंद्र कुमार, रामोतार, करण सिंह, मनोज, राजू, सोनू, विजय कुमार, संजय, राकेश, रोशन, सुरेंद्र, प्रदीप, जगबीर, जयबीर, कृष्ण, प्रेम धनखड़, रविंद्र, संदीप, सुमित, मनोज, मास्टर हंसराज, सतबीर, सतनारायण आर्य, पवन, हवा सिंह, बलवान सिंह, धर्मवीर, कुलदीप जांगड़ा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। सीटीएम को ज्ञापन सौंपते हुए भारतीय किसान संघ के पदाधिकारी एवं सदस्य।

बरसात से खराब फसल का मुआवजा देने की मांग

बहादुरगढ़। बारिश से कई जगह मंडियों में पड़ी धान और बाजरे की ढेरियां पूरी तरह भीग गई हैं, जिससे किसानों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल और सचिव जयकरण मांडौठी ने बताया कि किसान पहले ही कई दिनों से सरकारी खरीद का इंतजार कर रहे थे, लेकिन एजेंसियां कभी नमी अधिक बताकर तो कभी रंग खराब होने का हवाला देकर फसल खरीदने से इनकार करती रहीं। संगठन ने सरकार से मंडियों में पड़ी धान, बाजरे की पूरी फसल खरीदने, बाजरे का मूल्य 2775 रुपये प्रति क्विंटल देने और सभी फसलों की एमएसपी पर खरीद सुनिश्चित करने की मांग की है। साथ ही ओलावृष्टि, बरसात और बाढ़ से प्रभावित फसलों की गिरदावरी पूरी कर 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देने की अपील की है। उन्होंने खेतों में खड़े पानी की शीघ्र निकासी की भी मांग की है।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथि व शिक्षक।

विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ जागरूक किया

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जिला नशा मुक्ति अभियान के तहत नशा मुक्त हरियाणा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नशा-मुक्ति, सकारात्मक सोच और सोशल मीडिया मीडिया की नशा मुक्ति में भूमिका विषय पर विशेष रूप से विचार व्यक्त किए गए। कार्यक्रम में उप-निरीक्षक सत्यप्रकाश ने छात्रों को इस बुराई से दूर रहने का संदेश दिया। इसके अलावा सेवानिवृत्त मंडी सुपरवाइजर सुभाष चंद्र ने अपनी ओजस्वी वाणी में छात्रों को नशे से दूर रहने के लिए मार्गदर्शन किया। हेड कांस्टेबल वीरेंद्र ने भी नशा मुक्ति के खिलाफ अपने विचार व्यक्त किए।

नरेंद्र ने नेशनल में जीता गोल्ड अब अफ्रीका में दिखाएंगे दम

बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के प्रतिभाशाली धावक नरेंद्र जांगड़ा ने मध्यप्रदेश के इंदौर में दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

बीआरजी यानी बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के प्रतिभाशाली धावक नरेंद्र जांगड़ा ने मध्यप्रदेश के इंदौर में आयोजित 14वें नेशनल गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया। नरेंद्र ने प्रतियोगिता में अपनी जबरदस्त फिटनेस और दृढ़ इच्छाशक्ति का प्रदर्शन करते हुए 800 मीटर रनिंग, 100 मीटर स्विमिंग और पुनः 800 मीटर रनिंग को शानदार समय में पूरा कर पहला स्थान हासिल किया। इससे पहले, पंचकूला में आयोजित राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतकर नरेंद्र ने नेशनल गेम्स के लिए क्वालीफाई किया था। अब नेशनल में जीत पर उनका साउथ अफ्रीका में होने वाली अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए चयन किया गया है। बीआरजी के संयोजक दीपक छिल्लर ने बताया कि नरेंद्र जांगड़ा एक प्रतिभा और जुनून से भरे हुए धावक हैं। हमें यकीनन है कि वह साउथ अफ्रीका में भी देश का परचम लहराएंगे।

बहादुरगढ़। विजेता धावक नरेंद्र जांगड़ा। फोटो : हरिभूमि

खेत से लेकर मंडी तक किसानों को भारी नुकसान

झज्जर। बरसात के कारण किसानों पर खेत से लेकर मंडी तक मार पड़ी है। स्थिति यह है कि खेत में धान की अधिकांश फसल नीचे बिछ चुकी है। वहीं अनाज मंडी परिसर में भी धान और बाजरे की फसल भीगने के कारण किसानों का भारी नुकसान हुआ है। जिसके कारण किसानों को आर्थिक और मानसिक दोनों परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। किसान बिट्टू चाहर ने बताया कि बरसात के कारण धान की फसल में भारी तबाही हुई है। सरकार को चाहिए कि स्पेशल गिरदावरी करवाकर किसानों को ज्यादा से ज्यादा मुआवजा दिया जाए ताकि किसानों को कुछ राहत मिल सकें।

झज्जर। बरसात के कारण खेतों में बिछी धान की फसल।

लोकनृत्यों व गीतों से किया संस्कृति को जीवंत

राजकीय महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ, वाईआरसी तथा एनएसएस इकाई के संयुक्त तत्वावधान में दो दिवसीय फेस्टिवल कार्निवल

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में महिला प्रकोष्ठ, वाईआरसी तथा एनएसएस इकाई के संयुक्त तत्वावधान में दो दिवसीय फेस्टिवल कार्निवल का शुभारंभ हुआ।

रिदम ऑफ ट्रेडिशन विषय पर आधारित कार्यक्रम में छात्राओं तथा महिला प्राध्यापिकाओं ने पारंपरिक गीतों तथा लोक नृत्यों की मनमोहक प्रस्तुतियां देकर भारतीय संस्कृति की समृद्ध परंपरा को जीवंत कर दिया। पूरे परिसर में उत्सवमय वातावरण छा गया। इससे पहले कार्यक्रम के संरक्षक प्राचार्य दलबीर सिंह ने अपने उत्साहपूर्वक शब्दों द्वारा कार्यक्रम की शुरुआत कराई। कार्यक्रम संयोजिका सुमन हुड्डा ने बताया कि इस कार्निवल का उद्देश्य छात्राओं में पारंपरिक संस्कृति के प्रति रुचि जागृत करना तथा रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना है। दूसरे दिन का आकर्षण स्टॉल एवं प्रदर्शनी के अंतर्गत रहेंगे। कार्यक्रम के सफल संचालन में महिला प्रकोष्ठ, वाईआरसी व एनएसएस समिति के सभी सदस्यों का विशेष योगदान रहा।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में पारंपरिक नृत्य करती एक छात्रा। फोटो : हरिभूमि

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

रिलायंस मॉडल इकोनॉमिक टाउनशिप की ओर से महिला सशक्तिकरण की पहल

महिला प्रशिक्षणार्थियों को वितरित किए प्रमाण पत्र

गांवों में सिलाई-कढ़ाई, ब्यूटी कल्चर व अन्य कौशल विकास गतिविधियां चलाई जा रहीं

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

रिलायंस मॉडल इकोनॉमिक टाउनशिप लिमिटेड द्वारा संचालित सिलाई-कढ़ाई एवं ब्यूटी कल्चर प्रशिक्षण के समापन पर प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए।

कंपनी की सीएसआर गतिविधि के तहत महिला सशक्तिकरण पहल के अंतर्गत प्रोजेक्ट क्षेत्र के ग्राम मुनीमपुर, जहांगीरपुर और देवरखाना में यह प्रशिक्षण हुआ।कार्यक्रम के अंतर्गत मुनीमपुर की 25, जहांगीरपुर की 35 तथा देवरखाना की 30 महिलाओं ने भाग लिया।

प्रशिक्षण के दौरान रिलायंस की प्रशिक्षिकाओं सुनीता देवी, पूजा देवी और शकुंतला देवी ने प्रतिभागियों को लेडीज सूट, विभिन्न परिधानों की सिलाई एवं मेहंदी डिजाइन आदि का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इस दौरान रिलायंस की ओर से नीलम सिंह, चंचल व राजकुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। प्रशिक्षण के समापन पर मिले प्रमाण-पत्रों के साथ प्रशिक्षणार्थी।

पांच हजार महिलाओं को दे चुके प्रशिक्षण

आयोजकों ने बताया कि आजीविका संवर्द्धन कार्यक्रम के अंतर्गत पिछले दस वर्षों से प्रोजेक्ट क्षेत्र के सभी गांवों में सिलाई-कढ़ाई, ब्यूटी कल्चर और अन्य कौशल विकास गतिविधियां चलाई जा रही हैं। इसके चलते कलोई, दादरी तोए, सौंधी, देवरखाना व जहांगीरपुर आदि गांवों की अनेक महिलाएं वर्तमान में सफलतापूर्वक अपने ब्युटीक और पार्लर संचालित कर आत्मनिर्भर बन चुकी हैं। इस पहल के माध्यम से करीब पांच हजार महिलाओं को प्रशिक्षण प्रदान किया जा चुका है। मुनीमपुर की सुरेखा, जहांगीरपुर की डॉली और देवरखाना की नेहा को पुरस्कृत किया गया।

निबंध लेखन में वंदना और हर्ष प्रथम

बहादुरगढ़। बादली स्थित राजकीय महाविद्यालय में विभागाध्यक्ष डॉ. उर्मिला के नेतृत्व में विज्ञान निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं के 17 छात्रों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का मूल्यांकन डॉ. विजय, डॉ. रमेश और डॉ. नवीन मलिक सहित निर्णायक मंडल द्वारा किया गया। परिणामों में बीएससी ऑनर्स रसायन विज्ञान द्वितीय वर्ष की छात्रा वंदना और हर्ष को संयुक्त रूप से प्रथम पुरस्कार प्रदान किया गया। द्वितीय पुरस्कार बीएससी ऑनर्स रसायन विज्ञान प्रथम वर्ष प्रगति को दूसरा तथा निकिता और मनीषा ने संयुक्त रूप से जीता। आयोजन में डॉ. पूनम, डॉ. अंजू सिवाच और डॉ. रवींद्र का योगदान रहा।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता के दौरान निबंध लिखते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि