हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 30 अक्टूबर, 2025

11 खेतों से पानी निकासी की मांग को लेकर किया प्रदर्शन
12 चेयरपर्सन ने दिए सीवरेज समस्या के हल के निर्देश

खबर संक्षेप

एमपी माजरा में रात्रि ठहराव कार्यक्रम 3 को

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में प्रशासन को जनता के करीब लाने की अनूठी पहल के तहत जिला प्रशासन द्वारा प्रत्येक माह रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन करवाया जा रहा है। बादली खंड के गांव एमपी माजरा में आगामी तीन नवंबर को जिला प्रशासन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। गांव के स्टेडियम में आयोजित होने वाले इस रात्रि ठहराव कार्यक्रम में डीसी ग्रामीणों से सीधा संवाद करेंगे, उनकी समस्याओं को सुनेंगे और मौके पर ही समाधान सुनिश्चित करेंगे।

स्वप्निल रविंद्र पाटिल, डीसी झज्जर।

पेंशनभोगी जमा करवाएं जीवन प्रमाण पत्र : डीसी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि जिला खजाना कार्यालय व उप खजाना कार्यालयों से पेंशन प्राप्त करने वाले सभी पेंशनभोगी चार नवंबर से अपना जीवन प्रमाण पत्र संबंधित खजाना कार्यालय के साथ-साथ अन्य माध्यम से भी अपना जीवित होने का प्रमाण दर्ज करवा सकते हैं। उन्होंने बताया कि ऑनलाइन प्रमाण पत्र स्मार्टफोन के माध्यम से भी जमा करवाया जा सकता है। इस प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की कोई फीस का प्रावधान नहीं हैं, यह निशुल्क है। उन्होंने बताया कि परिवार का कोई भी सदस्य अपने स्मार्टफोन के माध्यम से उक्त कार्य को स्वयं कर सकता है। इसके लिए जीवन प्रमाण पत्र फेस एप तथा दूसरा आधार फेस आरडी दोनों सॉफ्टवेयर प्ले स्टोर से अपने स्मार्टफोन से इंस्टाल करने होंगे। इसके बाद किसी भी पेंशनर का जीवन प्रमाण पत्र ऑनलाइन माध्यम से प्रस्तुत किया जा सकता है।

श्रीश्याम ध्वजा यात्रा दो नवंबर को

बहादुरगढ़। श्रीश्याम जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में आगामी दो नवंबर को बहादुरगढ़ में ध्वजा और शोभा यात्रा निकाली जाएगी। गर्वनमेंट गर्ल्स स्कूल के नजदीक स्थित परशुराम मंदिर से दो नवंबर की सुबह ध्वजा यात्रा शुरू होगी। विभिन्न मार्गो से होते हुए नजफगढ़ रोड स्थित बालाजी मंदिर तक यात्रा पहुंचेगी। उसी शाम बालाजी मंदिर परिसर में एकादशी कीर्तन का आयोजन होगा।

मंत्री राणा के सामने कबलाना गांव के सरपंच पर भेदभाव का लगाया आरोप

परिवेदना समिति की बैठक में दो पक्ष हुए आमने-सामने, बाहर जाकर भी भिड़े

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संवाद भवन में बुधवार को जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा की अध्यक्षता में हुई। बैठक में कबलाना गांव के ग्रामीणों ने सरपंच पर विकास कार्यों में भेदभाव के आरोप लगाए। स्थिति यह बनी कि दोनों पक्षों के बीच तीखी बहस हुई। बाद में पुलिस द्वारा बीच-बचाव करते हुए मामले को शांत करवाया गया, लेकिन बाहर निकलने के बाद भी दोनों पक्ष आपस में भिड़ गए और स्थिति धक्कामुक्की तक बन गई। इसका वीडियो भी सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ। उधर, बैठक में कुल 14 शिकायतें रखी गईं, जिनमें से 11 शिकायतों का दोनों पक्षों को सुनने के उपरांत मौके पर ही समाधान कर दिया गया, जबकि तीन शिकायतों को आगामी बैठक के लिए लंबित रखा गया। कैबिनेट मंत्री ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी समस्याओं का निपटारा समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से किया जाए ताकि शिकायतकर्ता को वास्तविक राहत मिल सके।

- परिवेदना समिति की बैठक में कुल 14 शिकायतें रखी गईं, 11 का मौके पर किया निपटान

झज्जर। जिला लोकसंपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक के बाद आपस में भिड़ते हुए ग्रामीण और बचाव करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

सरकार समान रूप से कर रही विकास कार्य : राणा

कैबिनेट मंत्री राणा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार जनकल्याण और सुशासन के मूलमंत्र पर कार्य करते हुए हर वर्ग के उत्थान के लिए समर्पित है। सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाएं समाज के अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाने में प्रभावी सिद्ध हो रही हैं। उन्होंने कहा कि सरकार जन समस्याओं के समाधान को लेकर पूरी गंभीरता से कार्य कर रही है। जन समस्याओं का प्रभावी समाधान करते हुए नागरिकों को राहत देने के लिए प्रतिबद्ध है। समस्याओं का त्वरित समाधान सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार द्वारा पारदर्शी प्रशासन, समान विकास और जनसेवा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जा रही है। किसानों, युवाओं, महिलाओं और गरीब वर्गों के कल्याण के लिए अनेक ऐतिहासिक कदम उठाए गए हैं।

कबलाना में जोहड़ पर कब्जे की शिकायत

परिवेदना समिति की बैठक में कबलाना के ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि ककराली जोहड़ का भरत करवाकर अवैध कब्जे करवाए जा रहे हैं। इस पर खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी ने बताया कि तहसीलदार को इस स्थान की पैमाइश के लिए पत्र लिखा गया है। बिरधाना निवासी मंजीत ने अपने घर के आगे झुके बिजली के पोल की शिकायत की। धर्मेंद्र निवासी डीघल ने पाना मिठान में सांपला रोड पर बने नाले का 150 मीटर काम अधूरा रहने की शिकायत की।

नपा चेयरमैन ने जर्जर रोड का मामला उठाया

बेरी नगरपालिका के चेयरमैन देवेंद्र ने शिकायत में कहा कि बेरी से शेरिया रोड की हालत काफी जर्जर हो चुकी है। इसे ठीक करवाया जाए। इस पर हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड के कार्यकारी अभियंता ने बताया कि एजेंसी द्वारा यह कार्य शुरू न करने पर उसे डीबार कर दिया गया है। इस रोड की मरम्मत के लिए दोबारा टेंडर लगाया गया है। अच्छेज निवासी सरोज देवी ने चार माह की विधवा पेंशन न मिलने का मामला उठाया।

मेरी मां का जन्म प्रमाणपत्र दिलवा दो

गिरधरपुर निवासी नरेंद्र ने शिकायत की कि उसकी 54 वर्षीय विधवा मां चलने फिरने में असमर्थ है। मैं माता का जन्म प्रमाणपत्र बनवाने के लिए सीएमओ ऑफिस के चक्कर काट रहा हूं, लेकिन सुनवाई नहीं हो रही। इस पर सिविल सर्जन ने बताया कि उनके कागजात पूरे करवाने के लिए कहा गया है।

किसान हित के कार्यों को प्राथमिकता

कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि केंद्र प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और प्रदेश सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में निरंतर किसान हित में कार्य कर रही है। चाहे किसानों के गन्ने का एमएसपी बढ़ाने की बात हो या धान एवं गेहूं आदि फसलों की एमएसपी पर खरीद हो, हर कदम किसानों की आमदनी बढ़ाने के लिए उठाए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि पराली प्रबंधन को लेकर सरकार सजगता के साथ कार्य कर रही है। फसल अवशेष प्रबंधन किसान चाव से अपना रहे हैं। इस दौरान भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिप चेयरमैन कप्तान सिंह बिरधाना, नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी, नपा बेरी चेयरमैन देवेंद्र कादियान और प्रधान मनीष बंसल सहित अन्य भी मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। सड़क किनारे पड़े कूड़े में लगी आग से उठता धुआं।

एक्यूआई 300 से कम होकर 215 पहुंचा

हवा की रफ्तार बढ़ने से कुछ सुधरी वायु गुणवत्ता

- डब्ल्यूएचओ की सुरक्षित स्वास्थ्य सीमा से 43 गुणा अधिक है पीएम 2.5
- पीएम 2.5 की मात्रा 180 तथा पीएम 10 का घनत्व 360 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हवा की गति बढ़ने से एक बार फिर हवा की सेहत सुधरने लगी है। बुधवार को बहादुरगढ़ का वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई 215 दर्ज किया गया। हालांकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के निर्धारित मानकों से 43 गुणा अधिक सूक्ष्म कण वायु की गुणवत्ता को बेहद खराब बना रहे हैं। बुधवार शाम हवा की रफ्तार करीब 8 किलोमीटर प्रति घंटा रिकॉर्ड हुई। इस दौरान पीएम 2.5 की मात्रा 180 तथा पीएम 10 का घनत्व 360 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर दर्ज हुआ।

श्वसन प्रणाली में गहराई तक प्रवेश करने और स्वास्थ्य समस्याओं को ट्रिगर करने में सक्षम पीएम 2.5 सूक्ष्म कण सरकार द्वारा निर्धारित 60 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर की सुरक्षित सीमा से 4 गुना अधिक है। जबकि डब्ल्यूएचओ द्वारा निर्धारित 5 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर की स्वस्थ सीमा से 43 गुना अधिक रहे। सीपीसीबी के अनुसार बुधवार शाम 6 बजे बहादुरगढ़ का एक्यूआई 215 दर्ज किया गया। हालांकि बीते दस दिनों से यह तीन सौ के पार चल रहा था।

दीपावली के बाद बिगड़े थे हालात

दरअसल, दीपावली पर पटाखे छोड़े जाने के बाद और वाहनों से कार्बन उत्सर्जन, निर्माण कार्य से उठने वाली धूल, औद्योगिक प्रदूषण और कूड़े में आग आदि से हालात बिगड़ रहे हैं। चूंकि सर्दियों के दौरान हवा स्थिर होती है। इस कारण धूल और प्रदूषक इकट्ठे होते हैं और इसके कणों के लिए एयर लॉक के हालात बन जाते हैं और ये देखते-देखते स्मॉग में बदल जाते हैं। दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण की स्थिति को ध्यान में रखते हुए ग्रैप की बंदिशें लागू हैं।

झज्जर रोड पर ओमेक्स के निकट बाइक सवार युवकों की दबंगई

सरेराह स्कूटी सवार महिला से अभद्र व्यवहार, मां और 6 वर्षीय बेटी घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

झज्जर रोड पर ओमेक्स के निकट सरेराह एक महिला और उसकी छह वर्षीय बेटी पर हमला करने का मामला सामने आया है। दो बाइक सवार युवकों पर अभद्र व्यवहार करने, टक्कर मारने और धमकी देने सहित अन्य गंभीर आरोप हैं। महिला के सिर सहित अन्य हिस्सों में चोट है, जबकि उसकी छह वर्षीय मासूम बेटी भी घायल है। दोनों रोहतक के एक निजी अस्पताल में भर्ती हैं। सदर थाना पुलिस ने जांच शुरू कर दी है।

- महिला की शिकायत पर बाइक सवार दो युवकों पर केस दर्ज

यह घटनाक्रम 27 अक्टूबर की शाम का है। पुलिस को दी शिकायत में एचएल सिटी निवासी करीब 36 वर्षीय एक महिला का कहना है कि वह अपनी छह वर्षीय बेटी को ओमेक्स ग्लेरिया में डॉक्टर को दिखाने के बाद घर जा रही थी। तभी बाइक सवार दो युवकों ने पीछा करते हुए गाली गलौज और अभद्र भाषा का प्रयोग करते हुए परेशान करना शुरू कर दिया। विरोध किया तो उन्होंने हमला कर दिया और बाइक से मेरी स्कूटी को टक्कर मारी। इसके बाद वे फरार हो गए। टक्कर लगने के कारण हम दोनों को काफी चोट आई।

महिला ने बताया जान का खतरा

पीड़िता ने बताया कि वारदात में उन्हें शारीरिक और मानसिक आघात पहुंचा है। वह और उनकी बेटी अपनी जान को लेकर भयभीत हैं। पुलिस आरोपियों को जल्द से जल्द तलाश कर सख्त कार्रवाई करे ताकि पुनः इस तरह की वारदात न हो। महिला सुरक्षा को भी बढ़ाया जाए।

मांडोठी बाजार में आए दिन हो रहे हादसों में मर रहे बंदर, बुधवार को भी एक की जान गई

जीवों के प्राण निगल रही हाइटेंशन लाइन पर चढ़ाया जाएगा कवर

- नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी व बिजली निगम के अधिकारियों ने मौके का दौरा कर हालातों का जायजा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मांडोठी बाजार में बिजली की हाइटेंशन लाइन बंदरों, पंछियों व अन्य जीवों के लिए मौत का कारण बनी हुई है। बुधवार सुबह भी यहां हाइटेंशन लाइन के करंट से एक जीव की जान चली गई। बार-बार हो रहे हादसों को देख नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी व बिजली निगम के अधिकारियों ने मौके का दौरा कर हालातों का जायजा लिया। हादसों को रोकने के लिए अब बिजली निगम की ओर से हाइटेंशन लाइन पर स्लीव चढ़ाई जाएगी।

दरअसल, मांडोठी बाजार से बिजली की हाइटेंशन लाइन गुजर रही है। दोनों तरफ पोल पर लगे लोहे के एंगलों पर ये लाइन लटकी है। अक्सर बंदर एक से दूसरे छोर पर जाने के लिए इन एंगल पर चढ़ते हैं और हादसे का शिकार हो जाते हैं। बुधवार की सुबह भी यहां हाइटेंशन लाइन से झुलस कर 25 फुट नीचे एक बंदर आ गिरा, जिससे उसकी जान चली गई। गत 14 अक्टूबर को भी एक बंदर के बच्चे की जान गई थी। लगभग हर महीने यहां इस तरह के हादसे हो रहे हैं।

बहादुरगढ़। घटना के बाद मौके पर पहुंचे जेई प्रवीण व चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी।

जेई ने मौके पर दिया आश्वासन

वहीं, मामले की सूचना पाकर चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी मौके पर पहुंचे। तारों के कारण जीवों की हो रही मौतों पर उन्होंने भी दुख जताया और बिजली निगम के अधिकारियों को मामले से अवगत कराया। इसके बाद जेई प्रवीण मौके पर पहुंचे तो उन्हें समस्या समझाई गई। जेई प्रवीण ने बताया कि एंगलों के आसपास तारों को स्लीव चढ़ाने यानी कवर किए जाने से हादसे रुक सकते हैं। जल्द ही तारों को कवर किया जाएगा। वहीं, चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी ने जल्द ही काम शुरू करने की बात कही है।

सुबह व शाम को वातावरण में घुली हल्की ठंडक

- बुधवार रात को तापमान साढ़े 18 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया

बहादुरगढ़। तापमान में कमी आने का सिलसिला लगातार जारी है। साथ ही सुबह व शाम को वातावरण में हल्की ठंड महसूस की जा रही है। माना जा रहा है कि अगले दो-तीन दिनों तक मौसम में बदलाव जारी रहेगा। रात के तापमान में कमी आ सकती है। बुधवार रात को तापमान साढ़े 18 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। इसी वजह से दिन ढलने के बाद वातावरण में हल्की ठंड महसूस की जा रही है। धूप निकलने की वजह से दिन का तापमान अभी 28 डिग्री सेल्सियस से अधिक बना हुआ है। मौसम में ठंडक बढ़ने के साथ ही वायरल बीमारियों का प्रकोप कम हो रहा है।

किसी बड़ी वारदात की फिराक में थे कार सवार हमलावर, दूसरे गार्डों के आने पर भागे

हाउसिंग सोसाइटी में घुसकर बदमाशों ने सिक्योरिटी गाड्र्स पर बोला हमला, बनाया बंधक

आरोपियों ने एक गार्ड की आंख पर डंडा मारा, हाथ-पांव बांधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बादली रोड स्थित एक हाउसिंग सोसाइटी में वारदात हो गई। तंबाकू मांगने के बहाने हमलावर नजदीक आए और सिक्योरिटी गाड्र्स पर हमला कर दिया। दोनों गार्ड बंधक बना दिए। इससे पहले कि कोई वारदात कर पाते, अन्य सिक्योरिटी गाड्र्स के शोर मचाने पर फरार हो गए। सदर थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

संभवतः ये बदमाश किसी वारदात के सिलसिले में आए थे। बताते हैं कि रात करीब एक बजे तीन युवक गार्ड जयप्रकाश के पास आए। आते ही उन्होंने तंबाकू मांगा तो जयप्रकाश ने मना कर दिया। इस पर गार्ड ने उनसे पूछा कि तुम अंदर करने क्या आए हो तो कहने लगे कि हम लेबर वाले हैं। इसी बीच एक आरोपी ने डंडा उठाकर उसकी आंख पर मारा।

मारपीट की और गेट खोल दिया। इस दौरान एक गाड़ी अंदर घुसी, जिसमें से चार-पांच युवक निकले। हाथ-पांव बांधकर जयप्रकाश व दूसरे गार्ड को पोस्ट के अंदर बैठा दिया। इसी बीच अन्य गेट पर खड़े गार्डों ने देखा तो उन्होंने शोर मचाया। इसके बाद हमलावर जान से मारने की धमकी देकर भाग गए। उधर, सदर थाना पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

जेवर चोरी केस में व्यापारी पहुंचे थाने

पुलिस ने चोरों की गिरफ्तारी के लिए मांगा 2 दिन का समय

झज्जर। थाना परिसर में सिटी थाना प्रबंधक से बातचीत करते व्यापारी।

- राधेश्याम ज्वेलर्स से लाखों रुपये के आभूषण चुरा ले गए थे दो चोर, एक थी महिला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर व सदर थाने के नजदीक एक ज्वेलर्स की दुकान से आभूषण चोरी मामले में बुधवार को हरियाणा व्यापार मंडल, झज्जर व्यापार मंडल व स्वर्णकार संघ के व्यापारी सिटी थाना पहुंचे। हरियाणा व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष केशव सिंघल ने कहा कि व्यापारी केवल अपनी सुरक्षा चाहता है जो पुलिस के हाथों में है। इस पर थाना प्रबंधक सरिता ने व्यापारियों को आश्वासन दिया कि पुलिस की कई टीमें आरोपियों को पकड़ने जुटी हुई हैं। दो दिनों में आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा। इस मौके पर सब्जी मंडी के प्रधान सुनील यादव, गौशाला प्रधान प्रमोद बंसल, स्वर्णकार संघ के कार्यकारी प्रदेशाध्यक्ष जयपाल लांबा, पूर्व प्रधान रमेश सोनी, गोपाल गोयल, राकेश अरोड़ा, सुभाष वर्मा, पोपी गोयल, शिब्बू, कालू सिंघल सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

यह था मामला

सिटी और सदर थाना के नजदीक राधेश्याम ज्वेलर्स से दुकानदार को चकमा देते हुए एक युवक व महिला द्वारा लाखों रुपये के स्वर्ण आभूषण चुरा लिए गए थे। शाम को जब आभूषण विक्रेता अपने आभूषणों का मिलान करने लगा तो उसे चोरी का पता चला। इसके बाद सीसीटीवी फुटेज खंगाली गई तो उसमें एक संदिग्ध युवक व महिला चोरी की वारदात को अंजाम दिखाई दिए थे।

पंजाब, हिमाचल, हरियाणा व दिल्ली में हुए 50 से अधिक दंगल जीत चुके रजत

रजत पहलवान ने सद्दाम को पछाड़ कर पंजाब के दंगल में जीती बुलेट बाइक

- मांडोठी से हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अर्जुन अवॉर्डी धर्मेंद्र दलाल के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रहे हैं रजत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

कुश्ती के हेवीवेट वर्ग में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे रोहद गांव के रजत पहलवान पंजाब में छाए रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत रुहल ने दंगल में बड़ी कुश्ती जीतकर बुलेट बाइक अपने नाम की। उनकी जीत पर परिजनों और कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है।

बहादुरगढ़। दंगल में आयोजकों के साथ विजेता पहलवान रजत रुहल।

पंजाब के रोपड़ में यह दंगल हुआ था। ईनामी कुश्ती के लिए रजत रुहल पहलवान का छोटा सद्दाम पहलवान के साथ मुकाबला हुआ। इस मुकाबले में रजत छाए रहे। रजत ने सद्दाम पहलवान को चित्त कर दंगल में जीत दर्ज की। आयोजकों द्वारा उनको ईनाम स्वरूप बुलेट बाइक भेंट की गई। रजत गांव रोहद के रहने वाले हैं। पिछले कई वर्षों से मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अर्जुन अवॉर्डी धर्मेंद्र दलाल के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रहे हैं। हेवीवेट कैटेगिरी के इस पहलवान के प्रदर्शन में लगातार निखार आ रहा है। पंजाब, हिमाचल, हरियाणा, दिल्ली में हुए 50 से अधिक दंगल रजत जीत चुके हैं। इसके अलावा 125 केजी हेवीवेट वर्ग में वर्ल्ड तथा एशियन चैंपियनशिप में भी मेडल जीत चुके हैं।

आयरलैंड कैंप में भाग लेंगे जिले के दो मुक्केबाज

झज्जर। भारतीय मुक्केबाजों के अंतरराष्ट्रीय अनुभव को बढ़ाने के उद्देश्य से आयरलैंड में होने वाले प्रैक्टिस विद कंपीटिशन कैंप में जिले के दो होनहार मुक्केबाजों का चयन हुआ है। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि मुक्केबाज सागर जाखड़ 60 किलोग्राम भार वर्ग तथा गौरव कादियान 85 किलोग्राम भार वर्ग में अपना दमखम दिखाएंगे। इस कैंप में उन्हें विदेशी मुक्केबाजों के साथ अभ्यास और मुकाबला करने का अवसर मिलेगा। उन्होंने चयनित मुक्केबाजों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए बताया कि दोनों मुक्केबाजों ने निरंतर मेहनत और अनुशासन के बल पर यह मुकाम हासिल किया है।

साउंड हीलिंग थेरेपी ध्वनि से संभव तन-मन का उपचार

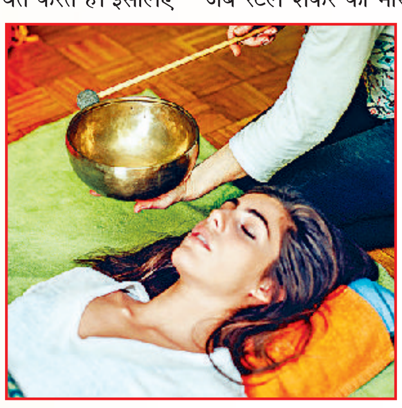
बदलती जीवनशैली की वजह से आज के दौर में अधिकतर लोग मानसिक रूप से परेशान नजर आते हैं। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इनसे राहत के लिए साउंड हीलिंग थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है।

नेचुरोपैथी

बुशरा फातमा

बीते एक दशक में जितनी तेजी से हमारी लाइफस्टाइल में बदलाव आया है, उसने पूरी तरह हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बदल दिया है। छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाना या डिप्रेशन में चले जाना, आम समस्या बनती जा रही है। भारत उन देशों की कतार में भी आगे होता जा रहा है, जहां डिप्रेशन के मरीजों की संख्या अधिक है। बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं, लोगों को फिर से उन प्राचीन यौगिक क्रियाओं और प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मोड़ रहा है, जो एक समय में हमारे देश में बहुत प्रचलित हुआ करती थीं। साउंड हीलिंग थेरेपी एक ऐसी ही थेरेपी है, जिसे लेकर लोगों में में रुझान बढ़ रहा है, जो तनाव कम करने में कारगर साबित हो रहा है।

कैसे काम करती है थेरेपी: साउंड हीलिंग एक ऐसी थेरेपी है, जिसमें ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के सातों चक्रों पर काम करते हैं। इन सात चक्रों से संबंधित सात अलग-अलग बाउल का यूज किया जाता है, जिनके अलग नोट्स होते हैं और वो शरीर पर उसी नोट्स के हिसाब से काम करते हैं। ये बाउल मुख्यतः हाथों से बने होते हैं, जिनमें सात धातुओं का मिश्रण होता है, जिन्हें पूर्णिमा की रात में बनाया जाता है। इन बाउल में इतने वाइब्रेशन मौजूद होते हैं कि ये हमारे शरीर के चक्रों को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए जब अलग-अलग चक्र के बाउल्स हमारे आस-पास बजाए जाते हैं, तब उनसे जो वाइब्रेशंस निकलती हैं, वो हमारे चक्रों के ब्लॉक को तोड़ देती हैं। चूंकि शरीर में मौजूद चक्रों के असंतुलन से ही मानसिक और शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे में साउंड हीलिंग थेरेपी हमारे चक्रों को बैलेंस करने का काम करती है।



साउंड हीलिंग उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, जो किसी मानसिक समस्या से गुजर रहे हैं और अपने दैनिक जीवन में तनाव को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते हैं। चूंकि मन का स्वास्थ्य, तन के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, इसलिए कई ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से भी गुजर रहे हों तो साउंड हीलिंग उनके लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

तनाव-चिंता से दिलाए राहत: साउंड हीलिंग थेरेपी में अलग-अलग ध्वनि के वाइब्रेशन शरीर को अलग-अलग तरीके से ही प्रभावित करते हैं, जो हमारी चिंता और तनाव को काफी हद तक कम करने में मदद करते हैं। ये वाइब्रेशन, कोशिकाओं को शांत करती है, जिससे तनाव कम महसूस होने लगता है। कई बार जब आप ये थेरेपी लेंगे तो सर भारी महसूस होगा लेकिन कुछ सेशन लेने के बाद आप अपने तनाव को कम होता महसूस करेंगे।

अच्छी नींद में मददगार: जिन लोगों को कम नींद या नींद न आने की समस्या हो उनके लिए ये थेरेपी रामबाण की तरह काम करती है। शरीर में मौजूद चक्र जब धीरे-धीरे संतुलन में आने लगते हैं तो दिमाग शांत होने लगता है और उससे अच्छी नींद आती है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायक: बढ़ते काम का बोझ हो या स्टूडेंट्स की पढ़ाई का बढ़ता स्ट्रेस दिमाग को अशांत तो बनाता ही है। साथ ही ये एकाग्रता को भी कम करता है। साउंड हीलिंग थेरेपी एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है और फोकस में वृद्धि करती है। रैटल शेकर इस थेरेपी में इस्तेमाल किया जाने वाला एक ऐसा अद्भुत यंत्र है, जिसे ऋषिकेश के जंगलों में पाए जाने वाले एक पेड़ के बीज से बनाया जाता है। हमारा दिमाग चार अलग-अलग वेव्स पर काम करता है अल्फा, बीटा, डेल्टा और गामा और जब हम किसी बात को लेकर ओवर थिंकिंग करते हैं तो वो दिमाग अल्फा, बीटा के स्टेट में चला जाता है। जब रैटल शेकर को मस्तिष्क पर रखा जाता है तो उससे निकलने वाली आवाज से शरीर प्रतिक्रियाएं देता है और दिमाग शांत होता चला जाता है।

कोर्टिसोल हॉर्मोन पर नियंत्रण: हमारे शरीर में मौजूद कोर्टिसोल हॉर्मोन बहुत-सी बीमारियों को जन्म देती है और शरीर के जिस हिस्से में यह बढ़ता है, वहां म्यूकस पैदा होता है। डिप्रेशन के मरीजों में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत बढ़ जाती है और साउंड हीलिंग थेरेपी में ये हॉर्मोन रिएक्ट करता है इसलिए रेगुलर सेशन के बाद मरीज खुद को काफी शांत और हल्का महसूस करता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव है जरूरी: डिजिटल और सोशल मीडिया के बढ़ते इस्तेमाल ने लोगों को बहुत इंपल्सिव और इंसिक्योर बना दिया है और लोग शांति और सुकून की तलाश में अपने पुराने दौर की जीवनशैली की तरफ दोबारा बढ़ रहे हैं। लेकिन अगर अपने लाइफस्टाइल में हेल्दी बदलाव लाया जाए तो मानसिक तनाव पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। अच्छे खान-पान की आदत, अच्छी नींद और हार्मोनल बैलेंस के लिए सुबह-सुबह घास पर नंगे पांव चलना न सिर्फ फिजिकली फिट रखने में मदद करता है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी ठीक करता है। पूरे दिन में एक घंटे की फिजिकल एक्टिविटी जैसे वॉक, योग या जॉगिंग भी मेंटल फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। *

(होलिस्टिक हीलर शुभांगी चौहान से बातचीत पर आधारित)

अस्त-व्यस्त जीवनशैली समेत कुछ अन्य वजहों से इन दिनों अनेक लोग थाइरॉयड प्रॉब्लम से ग्रस्त रहने लगे हैं। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक ग्रस्त रहती हैं लेकिन पुरुषों में भी इसे काफी देखा जाने लगा है। ध्यान ना देने पर कई बार यह रोग गंभीर रूप भी ले लेता है। इसलिए यहां आपको इस रोग के कारणों, लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

कई अन्य समस्याओं की वजह बन सकती है थाइरॉयड प्रॉब्लम

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विकास अग्रवाल

जनरल फिजीशियन, कोलकाता

अगर आप अकसर बिना किसी कारण के खुद को बेचैन महसूस करते हैं, घबराए हुए से रहते हैं और जरा भुलक्कड़ भी हो गए हैं। किसी कार्य में एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं। अचानक आपका शारीरिक वजन घटने या बढ़ने लगा है। जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होती रहती है तो सावधान हो जाएं ऐसा थाइरॉयड प्रॉब्लम की वजह से भी हो सकता है। इंडियन थाइरॉयड सोसाइटी से प्राप्त आंकड़ों के मुताबिक भारत में 4.2 करोड़ से ज्यादा लोग थाइरॉयड के मरीज हैं, जिनमें 60 प्रतिशत महिलाएं हैं।

क्या है थाइरॉयड प्रॉब्लम

हमारे गले में अखरोट के आकार की थाइरॉयड ग्लैंड होती है, जो दो तरह के हारमोन टी3 और टी4 बनाती है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथियों में से एक है, जो कई शारीरिक क्रियाओं को कंट्रोल में रखती है। अच्छी नींद, स्वस्थ पाचन तंत्र, मेटाबॉलिज्म, लिवर फंक्शन, शरीर के तापमान को नियमित रखना और उसका विकास आदि। इस तरह आप थाइरॉयड ग्रंथि को शरीर का सेंट्रल कंट्रोलर मान सकते हैं। यह समस्या दो प्रकार की हो सकती है- हाइपोथाइरॉयडिज्म और हाइपरथाइरॉयडिज्म। हाइपो में वजन बढ़ने लगता है और भूख कम लगती है। हाथ पांव में सूजन आ जाती है। सुस्ती और ठंड लगने से व्यक्ति परेशान रहता है। महिलाओं में मासिकधर्म में गड़बड़ी और याददाश्त में कमी हो जाती है। आयोडीन की कमी के अलावा खान-पान पर ध्यान नहीं देना और जरूरत से ज्यादा तनावयुक्त जीवन थाइरॉयड समस्या को बढ़ावा देता है।

हाइपरथाइरॉयडिज्म समस्या में मरीज का वजन कम हो जाता है और बार-बार भूख लगती है। हमेशा टेंशन महसूस होना, ध्यान केंद्रित ना कर पाना, तेज या धीमी धड़कन और ब्लड प्रेशर की समस्या, वजन का तेजी से गिरना या बढ़ना, गले में सूजन, ज्यादा पसीना आना, मासिकधर्म की परेशानी, नींद में कमी, थकान को मिटाने के लिए बार-बार कुछ खाने की इच्छा, गैस्ट्रिक अल्सर, बार-बार यूरिन आना इसके लक्षणों में शामिल हैं। हाइपर थाइरॉयडिज्म की तुलना में हाइपोथाइरॉयडिज्म में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर के कुछ सेल्स थाइरॉयड ग्लैंड की सेल्स को खत्म करना शुरू कर देते हैं। इसीलिए इसे ऑटो इम्यून बीमारी भी कह सकते हैं। पहले के दौर में यह समस्या काफी ज्यादा हुआ करती थी, लेकिन आजकल लोग इसके प्रति सचेत हो गए हैं।

थाइरॉयड रोग के लक्षण

इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि थायराइड ग्रंथि अधिक सक्रिय (हाइपरथाइरॉयडिज्म) है या कम सक्रिय (हाइपोथाइरॉयडिज्म) है। थाइरॉयड के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं।

कम सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: थकान और कमजोरी, वजन बढ़ना, ठंड लगना, त्वचा और बालों का रूखापन, बाल झड़ना, कब्ज, मांसपेशियों में दर्द या जकड़न, डिप्रेशन या मूड स्विंग्स, धीमी हृदय गति, अनियमित या हैवी ब्लीडिंग, याददाश्त कमजोर होना, चेहरा या आंखों के आस-पास सूजन इसके लक्षणों में शामिल हैं।

अधिक सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: वजन कम होना (भूख बढ़ने के बावजूद), घबराहट, चिंता या बेचैनी महसूस होना, तेज हृदय गति या धड़कन, पसीना आना या गर्मी लगना, असहज लगना, नींद में परेशानी, बार-बार मल त्याग या दस्त, मांसपेशियों में कमजोरी, हाथों में कंपन, महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, बालों का पतला होना, आंखों में उभार होना।

थाइरॉयड प्रॉब्लम के साइड इफेक्ट्स

इससे हड्डियां भी कमजोर पड़ने लगती हैं। थाइरॉयड के मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका हो सकती है। पैरों में दर्द और वाटर रिटेंशन की समस्या भी थाइरॉयड प्रॉब्लम से ही जुड़ी है।

थाइरॉयड ग्लैंड में असंतुलन होने की वजह से हारमोंस में असंतुलन होता है। इससे दिल की बीमारी से लेकर इनफर्टिलिटी तक भी हो सकती है। थाइरॉयड कैंसर भी इसी असंतुलन का ही नतीजा है। गले में दर्द, सूजन और हमेशा भारीपन महसूस होना इसकी वजह से हो सकता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म, प्रेगनेंसी में काफी खतरनाक हो सकता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के विकास और उसके मस्तिष्क के लिए काफी नुकसानदेह होता है। इसलिए महिलाएं जब भी प्रेगनेंसी प्लान करें, तो अपना थाइरॉयड टेस्ट जरूर कराएं।

थाइरॉयड हारमोंस से जुड़ी समस्या है, इसीलिए इसका सीधा असर सेक्स इच्छा और इनफर्टिलिटी पर पड़ता है। पुरुषों और महिलाओं में भी थाइरॉयड, सेक्स को प्रभावित करता है। अचानक आए मूड में बदलाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट करके थाइरॉयड टेस्ट कराएं और एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें। थाइरॉयड की दवाएं लेने पर व्यक्ति नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी सकता है। थाइरॉयड की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में थाइरॉयड की समस्या स्त्रियों की तुलना में कम देखने को मिलती है। इसके लक्षण दिखने पर डॉक्टर को जरूर बताएं। इससे जुड़ी सावधानियों और दवाओं के बारे में वे बताएंगे। जब तक थाइरॉयड नार्मल नहीं हो तब तक महिलाओं को प्रेगनेंसी प्लान करने से बचना चाहिए।

टेस्ट-ट्रीटमेंट

थाइरॉयड प्रॉब्लम की जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर TSH, T3, T4 जैसे ब्लड टेस्ट करवाए जा सकते हैं। थाइरॉयड की समस्या का इलाज दवाओं, सही आहार और जीवनशैली में बदलाव से संभव है। थाइरॉयड के उपचार के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा फायदेमंद होती है। इससे मोटापा और थकान कंट्रोल में हो जाता है। थाइरॉयड की गोली ताउम्र खानी पड़ सकती है, पर कुछ केस में यह दवा छूट सकती है। दवा खाने और ना खाने का निर्णय आप डॉक्टर से कंसल्ट कर ही तय कर सकते हैं। *

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

नारियल पानी पीने से पहले...

हम अकसर हरे नारियल को कटवाकर उसमें सीधे स्ट्रॉ लगाकर उसका पानी पीते हैं। क्या आपको पता है कि नारियल पानी को इस तरह सीधे नारियल से पीना, हमारे लिए फंगल इंफेक्शन का भी कारण बन सकता है। हालिया हुए एक अध्ययन से खुलासा हुआ है कि नारियल पानी को सीधे नारियल से पीना हमारी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। क्योंकि इन हरे नारियल को आमतौर पर किसी ठंडी जगह पर स्टोर नहीं किया जाता, उन्हें एक बार तोड़ने के बाद एक जगह से दूसरी जगह लाकर बेचा जाता है। इस प्रक्रिया में नारियल कभी ठंडे, तो कभी बेहद गर्म वातावरण में रहते हैं। नम वातावरण में भी लगातार महीनों ऐसे ही रहने के कारण इनमें खतरनाक बैक्टीरिया, कवक और विषाक्त पदार्थ भी पैदा हो सकते हैं।

हो सकती हैं इस तरह की समस्याएं: प्रदूषित नारियल पानी बासी होने के कारण बहुत किस्म के हानिकारक बैक्टीरिया का घर हो सकते हैं। जिस पानी को पीने से हमें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसे पीने के बाद उल्टी, पेट दर्द और दस्त हो सकता है। दूषित नारियल पानी में नाइट्रोप्रोपियोनिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थ हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें चक्कर आना, मांसपेशियों में सिकुड़न होने के लक्षण दिखाई देते हैं। अगर नारियल के भीतर मौजूद पानी ज्यादा प्रदूषित हो तो सांस लेने में भी कठिनाई महसूस होती है। इससे सीने में जकड़न या फेफड़ों में तरल पदार्थ का जमाव हो सकता है। अगर ऐसे लक्षण दिखाई दें या असहज महसूस हो तो समझ जाएं कि नारियल पानी में कोई कमी है। तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी बरतें: नारियल पानी पीते समय कुछ सावधानी बरतें।

- नारियल सीधे न पिएं क्योंकि इसके बाहरी आवरण पर मौजूद दरारों से सूक्ष्मजीव नारियल में प्रवेश करते हैं।
- नारियल या नारियल पानी लाने के बाद उसको फ्रिज में रखें ताकि इसमें फफूंद और जीवाणु पनप न सकें।
- नारियल पानी पीते समय अगर आपको उसके स्वाद में खट्टापन, महक महसूस हो तो समझ जाएं कि यह भीतरी तौर से प्रदूषित है।
- कहीं भी खुले में नारियल खरीदने की बजाय सीलबंद पॉश्चराइज्ड नारियल पानी ही चुनें, जिनको सावधानीपूर्वक संरक्षित किया गया हो।
- अगर नारियल के खोल पर दरारें दिखती हैं तो ऐसे नारियल को न खरीदें। यह जरूरी नहीं कि रेफ्रिजरेटर में रखे नारियल भी पीने के लिहाज से सुरक्षित हों। इसलिए पीने से पहले हमेशा उसके स्वाद और गंध की जांच कर लें। *

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। आने वाली कड़ाके की सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए अभी से तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसीलिए हम आपको कुछ सरल योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिनके अभ्यास से आप सर्दी के मौसम में भी स्वस्थ रहेंगे।

सर्दियों में आप रहेंगे स्वस्थ जब रोज करेंगे ये योगासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। हल्की सर्दियां शुरू होते ही किस तरह हमारे शरीर और सेहत के लिए ये सीधे, सरल योगासन महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं, तो आइए सरल ढंग से जानें कि ये छह सीधे सरल योगासन कौन से हैं?

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार हमारे योगशास्त्र का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। सूर्य नमस्कार सही मायने में अकेला ही हमारे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत रखवाला है। सूर्य नमस्कार, शरीर को भीतर से गर्म रखता है। हमारे रक्त संचार को तेज करता है, जिसकी इन दिनों हमें जरूरत होती है। साथ ही यह योगासन सर्दी के दिनों में शरीर की हर मांसपेशी को सक्रिय बनाता है, जिस कारण ठंड से होने वाले आलस्य और थकान से राहत मिलती है। इस तरह हर दिन सुबह खाली पेट अगर पांच से छह राउंड केवल सूर्य नमस्कार के कर लिए जाएं, तो सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए यह सबसे अच्छी गतिविधि है।

वज्रासन: इस मौसम में हमारी सेहत के लिए यह भी जरूरी आसनों में से एक है। भोजन के बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठना शरीर के लिए सर्वश्रेष्ठ गतिविधियों में से एक होता है। यह आसन करने से ठंड के मौसम में हमारा पाचन दुरुस्त रहता है, साथ ही इस आसन के करने से हमारा शरीर शांत और संतुलित रहता है। वास्तव में वज्रासन करने से शरीर का भारीपन, गैस और अपच जैसी परेशानियां दूर होती हैं। सर्दी के मौसम में नियमित रूप से वज्रासन करने से हमारी सेहत सही रहती है। *

भुजंगासन: सर्दी के मौसम में जो दूसरा आसन हमारे लिए बेहद उपयोगी है, उसका नाम है- भुजंगासन या कोबरा पोज। यह आसन हमारी रीढ़ और पीठ को लचीला बनाता है। इन दिनों में कई लोगों की छाती, अतिरिक्त रूप से जकड़न का शिकार रहती है, उसे यह आसन अच्छी तरह से खोलता है, जिससे ठंडी हवा से जकड़े हमारे फेफड़ों को राहत मिलती है और सर्दी जुकाम से हम बचे रहते हैं। हर दिन भुजंगासन करने से हम सर्दी के दिनों में सर्दी लगने से भी बचे रहते हैं। इसके चलते हमारा शरीर इन दिनों गर्म रहता है।

अवेयरनेस

रेखा

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि साल 2030 तक दुनिया में हर तीसरा व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होगा। इससे इस रोग की गंभीरता को समझ सकते हैं। ऐसे में जागरूक रहना बहुत जरूरी है। इस बारे में जानिए।

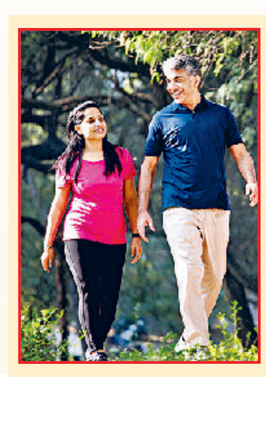
बीपी प्रॉब्लम इसलिए हो रही है खतरनाक

कभी मध्यम आयु तक सीमित रहने वाला ब्लडप्रेशर की प्रॉब्लम आज हर उम्र के लोगों के लिए खतरे की घंटी बन चुका है और अपने 'साइलेंट किलर' के तौर पर पहचाना जाने लगा है।

बीपी प्रॉब्लम बढ़ने के कारण: काम-काजी दबाव, असंतुलित जीवनशैली, नींद की कमी, तनाव और जंक फूड की बढ़ती खपत ने बीपी को एक वैश्विक महामारी बना दिया है। दरअसल, बीपी इसलिए बेहद खतरनाक हो चुका है, क्योंकि इस डिजिटल युग ने काम को आसान किया है, पर मानसिक दबावों को कई गुना ज्यादा बढ़ा दिया है। लगातार स्क्रीन टाइम, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा और अस्थिर नौकरी का माहौल, युवाओं में हाई बीपी का बड़ा कारण बन गया है। फास्ट फूड, पैक्ड स्नैक्स, नमक की अधिकता, चीनी और ट्रांसफैट्स का सेवन, ये सब चीजें रक्तचाप बढ़ने का प्रमुख कारण हैं। भारतीय भोजन में अत्यधिक नमक और तेल पहले से ही बहुत बड़ा जोखिम रहा है। इस पर भी शहरी जीवनशैली में करीब 60 प्रतिशत तक घटी शारीरिक गतिविधियां मसलन पैदल चलना, योग या व्यायाम में आई कमी, एक तरह से वीकेंड की गतिविधि बनकर रह गई हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक गति घटती है, नतीजतन रक्तचाप बढ़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि आज हर भारतीय की नींद में औसतन डेढ़ से दो घंटे की कमी आ चुकी है, जिसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल देखने की लत है। इन सब वजहों के चलते आज ब्लडप्रेशर अब तक के किसी भी समय के मुकाबले कहीं ज्यादा खतरनाक हो गया है।

क्या कहते हैं आंकड़े: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) 2024 की एक रिपोर्ट के मुताबिक हर साल 1.04 करोड़ लोगों की मौत रक्तचाप या उससे संबंधित परेशानियों के चलते होती है। इनमें से करीब 50 फीसदी मौतें स्ट्रोक और हार्ट अटैक के कारण होती हैं। जहां तक अपने देश में सीधे सीधे हाई ब्लड प्रेशर से मौतों का सवाल है तो 22 लाख लोग हर साल इसके कारण हमेशा हमेशा के लिए मौत के मुंह में समा जाते हैं। भारत में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 30 फीसदी पुरुष और 25 फीसदी महिलाएं बीपी का शिकार हैं।

ना बरतें लापरवाही: सवाल है, आखिर ब्लड प्रेशर के चलते मौतों में इतना अधिक इजाफा क्यों हो रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि ब्लड प्रेशर के शुरुआती लक्षण पता नहीं चलते। इसलिए लोग उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। जब एक बार बीपी अनियंत्रित हो जाता है, तो हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और आंखों को नुकसान पहुंचाने में जरा भी देर नहीं लगाता। कुछ लोग ब्लड प्रेशर की दवा बीच में ही खाना छोड़ देते हैं, इसलिए उनमें किसी दिन अचानक बीपी बढ़ता है और हार्ट अटैक के कारण उनकी मौत हो जाती है। इसलिए अब हर उम्र के लोगों को हाई बीपी की समस्या को लेकर सजग रहने की जरूरत है। *



हाई बीपी से बचाव के उपाय

- हर दिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।
- नमक, चीनी और तले हुए भोजन को सीमित करें।
- नींद पूरी लें और मोबाइल से दूरी बनाकर रखें।
- हफ्ते में एक दिन डिजिटल डिटॉक्स को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।
- बीपी की नियमित जांच कराएं।
- गुस्सा और चिंता को मेडिटेशन से नियंत्रित रखें।

खबर संक्षेप

हरियाणा दिवस पर आयोजित होंगी प्रतियोगिताएं

सतीश कुमार

झज्जर। हरियाणा दिवस के उपलक्ष्य में कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग हरियाणा द्वारा आगामी एक से तीन नवंबर 2025 तक यवनिका ग्राउंड सेक्टर-पांच पंचकूला में हरियाणवी फोक सांग, रागनी तथा हरियाणवी लोक नृत्य का आयोजन किया जा रहा है। डीआईपीआरओ सतीश कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों के लिए स्पष्ट नियम व पात्रता निर्धारित की गई है। इस आयोजन का उद्देश्य हरियाणा की समृद्ध लोक संस्कृति, परंपरा और लोक कलाओं को बढ़ावा देना है। प्रतियोगिता में विजेताओं के लिए प्रथम पुरस्कार एक लाख रुपये, द्वितीय पुरस्कार 75 हजार और तृतीय पुरस्कार में पचास हजार की राशि शामिल है।

पर्यावरण प्रदूषण रोकने के लिए अधिकारी नहीं दे रहे ध्यान

ग्रैप टू की पाबंदियों को धत्ता बताकर खुले में जला रहे कूड़ा, सरेआम टूट रहे नियम

जिले का वायु गुणवत्ता सूचकांक बेहद खराब स्थिति में, कई दिन 300 से ज्यादा रहा एक्यूआई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर के कई क्षेत्रों में सरेआम कूड़े के ढेरों में आग लगाई जा रही है। यह कार्य किसी एक जगह का नहीं बल्कि कॉलोनियों, बाजारों और सड़कों के किनारे आम हो गया है। खुले में कूड़ा जलाने से उठने वाला धुआं पूरे वातावरण को प्रदूषित कर रहा है, जिससे सांस लेना तक मुश्किल हो गया है। जहां एक ओर प्रशासनिक स्तर पर वायु प्रदूषण को रोकने के लिए ग्रैप टू की पाबंदियां लगाई है, वहीं दूसरी ओर इन नियमों की खुलेआम धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। यह हालात तब हैं, जब कई दिन तक जिले का एक्यूआई लगभग 300 रहा है।स्थानीय लोगों का कहना है कि सफाई कर्मचारी और कुछ आमजन रोजाना कूड़े में आग लगाकर उसे खत्म करने की कोशिश करते हैं, जिससे घंटों तक धुआं फैलता रहता है। लोगों का कहना है कि आग लगने से उठने वाले धुएं के कारण सांस लेने में परेशानी होती है। वहीं इस तरह की घटनाएं शहर की वायु गुणवत्ता को बेहद खराब कर रही हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि कूड़ा जलाने से सिर्फ हवा ही नहीं मिट्टी और पानी भी प्रदूषित होता है। जिससे सांस संबंधी बीमारियां फैलने का अंदेशा बना हुआ है।

झज्जर। शहर के सीताराम गेट क्षेत्र में कूड़े के ढेर में लगाई गई आग।

स्टेज-टू के अंतर्गत प्रमुख कार्रवाई

स्टेज-टू के तहत सड़कों की दैनिक मैकेनिकल आधारित सफाई, सड़कों पर छोड़कर पानी का छिड़काव और डस्ट सप्रेसेंट का उपयोग, निर्माण एवं विध्वंस स्थलों पर धूल नियंत्रण उपायों की सख्त निगरानी, होटल, रेस्टोरेंट और खुले खाने के स्थानों पर कोयला व लकड़ी का प्रयोग पूरी तरह प्रतिबंधित, डीजल जेनरेटर का उपयोग केवल अत्यावश्यक सेवाओं में, जैसे सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट आदि में ही होगा, निजी वाहनों के प्रयोग को हतोत्साहित करने के लिए पार्किंग शुल्क में बढ़ोतरी, खुले में कचरा या बायोमास जलाने पर सख्त पाबंदी तथा अक्टूबर से जनवरी के बीच धूल उत्पन्न करने वाली निर्माण गतिविधियों से परहेज आदि गतिविधियां शामिल हैं।

हरियाणा दिवस के उपलक्ष्य में होंगे भव्य कार्यक्रम : डीसी

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

- डीसी रविंद्र पाटिल ने अधिकारियों की बैठक में तैयारियों की समीक्षा की
- 28 नवंबर से 1 दिसंबर तक जिलास्तरीय गीता महोत्सव का आयोजन होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिला मुख्यालय पर शुक्रवार को लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल जयंती पर रन फॉर यूनिटी दौड़ और एक नवंबर को हरियाणा दिवस के उपलक्ष्य में जनभागीदारी के साथ भव्य समारोह का आयोजन किया जाएगा। वहीं 28 नवंबर से 1 दिसंबर तक जिलास्तरीय गीता महोत्सव का आयोजन होगा। संबंधित विभागों के अधिकारी आपसी समन्वय के साथ सभी कार्यक्रमों का सुचारू रूप से संचालन सुनिश्चित करें। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी की वीसी उपरांत संबंधित विभागों के अधिकारियों की बैठक में कार्यक्रमों की तैयारियों की समीक्षा करते हुए दिए। शनिवार को हरियाणा दिवस के उपलक्ष्य में पंचकूला में जहां राज्यस्तरीय कार्यक्रम आयोजित होगा। वहीं प्रत्येक जिला मुख्यालय पर प्रदेश की वर्षगांठ पर कार्यक्रमों का आयोजन होगा। जिला स्तरीय कार्यक्रम राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में होगा।

यातायात नियमों की अवहेलना पर 136 वाहन चालकों के किए चालान

- सबसे ज्यादा बगैर हेलमेट के वाहन चलाने वाले 111 चालकों पर जुर्माना ठोका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

यातायात पुलिस द्वारा नियमों की अवहेलना करने वाले 136 वाहन चालकों के चालान किए जा रहे हैं। यातायात प्रबंधक वीरेंद्र ने बताया कि पुलिस द्वारा जहां लोगों को यातायात के नियमों की पालना के लिए जागरूक किया जा रहा है वहीं नियमों की अवहेलना करने वाले लोगों के चालान किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम द्वारा ब्लैक फिल्म व शराब पीकर गाड़ी चलाने से संबंधी तीन-तीन चालान, ट्रिपल राइडिंग के दो, बिना नंबर प्लेट के छह तथा बगैर हेलमेट के वाहन चलाने वाले 111 वाहन चालकों के चालान किए गए हैं।

झज्जर। पुलिस द्वारा नियमों की अवहेलना करने के आरोप में रोका गया एक मोटरसाइकिल चालक।

हेलमेट का प्रयोग अवश्य करें

इसके अलावा बुलेट बाइक से पटाखा बजा कर दूसरों के लिए अशांति पैदा करने वाले एक युवक का बुलट पटाका संबंधी चालान भी किया गया है। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि वे यातायात नियमों का पालन करें तथा गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट व दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग अवश्य करें। इसके अलावा अपने वाहन को लाइन में चलाएं तथा ओवरटेक से बचें। उन्होंने अभिभावकों से आह्वान किया कि वे भी वाहन चलाने वाले अपने बच्चों की गतिविधियों पर ध्यान दें अन्यथा नियमों की अवहेलना करने पर जुर्माना देना पड़ सकता है।

खेतों से पानी निकासी की मांग को लेकर जमकर किया विरोध प्रदर्शन

- खराब फसलों का मुआवजा पचास हजार रुपये प्रति एकड़ देने की मांग
- ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं तथा समर्थकों ने जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं तथा समर्थकों ने जिले के विभिन्न गांवों के खेतों से पानी निकासी की मांग को लेकर विरोध प्रदर्शन किया। रेवाड़ी बाईपास पर किए गए इस विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता जिला कमेटी सदस्य ओमबीर सिंह ने की।

झज्जर। रेवाड़ी बाईपास पर विरोध प्रदर्शन करते हुए संगठन के कार्यकर्ता एवं समर्थक।

सरकार व प्रशासन पर लगाया लापरवाही करने का आरोप

खेतों में बरसाती पानी जमा होने के कारण फसल बर्बाद होने से किसानों का लाखों रुपये का नुकसान हुआ है। जलभराव के कारण वे अगली फसल की बिजाई करने में भी असमर्थ हैं। जिला कमेटी सदस्य सतपाल सिंह सभ्रवाल ने कहा कि यह सब सरकार और प्रशासन की लापरवाही की वजह से हुआ है क्योंकि समय रहते सरकार ने न तो ड्रेनों की सफाई की और न ही समय रहते पानी की निकासी का काम किया गया। प्रदर्शनकारियों ने खराब हुई फसलों का मुआवजा पचास हजार रुपये प्रति एकड़ देने तथा युद्ध स्तर पर पानी निकासी की व्यवस्था करने की मांग की है। इस मौके पर संसार सुरहेती, किशन छबीली, प्रवीण, हरीश, जोगेंद्र, जीते, मोनू सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

सफाई न होने से जगदम्बा मार्केट के दुकानदारों में रोष

झज्जर। कूड़े की ढेरियों के साथ खड़े जगदम्बा मार्केट के दुकानदार। फोटो :हरिभूमि

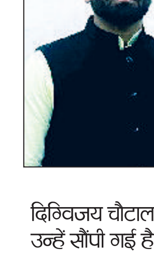
झज्जर। पुराना बस स्टैंड के सामने स्थित जगदम्बा मार्केट में नियमित साफ-सफाई न होने के कारण दुकानदारों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। मार्केट प्रधान सागर तनेजा, बिट्टू, चरणजीत, मोनू, काले, अनिल कुमार व मोहित गुप्ता ने बताया कि दीपावली के बाद से उनके यहां साफ-सफाई नहीं हुई। ऐसे में कूड़ा मार्केट में बिखरा पड़ा है। संकीर्ण गली होने के कारण राहगीरों व ग्राहकों को भी परेशानी आ रही है। दुकानदारों के अनुसार जब उन्होंने सफाई कर्मचारियों से मौखिक तौर पर बात की तो उन्होंने बताया कि उन्हें सप्ताह में केवल दो दिन मार्केट की साफ-सफाई का आदेश मिला है। दुकानदारों का कहना है कि उस बात को भी अब सप्ताह भर बीत चुका है लेकिन किसी भी कर्मचारी ने उनकी सुध नहीं ली। उन्होंने नगर परिषद अधिकारियों से सफाई व्यवस्था सुचारू कराने की मांग की है।

आरईडी के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित प्रतियोगिताओं के विजेता खिलाड़ी।

झज्जर। स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा बेरी में आयोजित जिला स्तरीय प्रतियोगिता में आरईडी स्कूल के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। संस्थान की प्राचार्या अनीता सिवाच ने बताया कि उनके संस्थान के विद्यार्थियों ने अंडर-11 आयु वर्ग की योगा, चेस और कैरम प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन किया। योगा प्रतियोगिता में चौथी कक्षा से रमन भाकर ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कैरम प्रतियोगिता में चिराग ने प्रथम, देवांशी, रियांश व अनुज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। चेस प्रतियोगिता में नव्या और खुशदीप ने अपने-अपने वर्ग में प्रथम स्थान हासिल किया। इस उपलब्धि पर प्राचार्य ने स्कूल स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए सभी विजेता विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

जेजेपी युवा विंग का हुआ विस्तार, भूपेंद्र बने जिलाध्यक्ष



झज्जर। जेजेपी द्वारा युवा विंग का विस्तार करते हुए प्रदेश में 15 जिला प्रभारियों और 21 जिलाध्यक्षों की घोषणा की है। जिला प्रेस प्रवक्ता विकास पाराशर ने बताया कि घोषित सूची के अनुसार भूपेंद्र गहलावत को जिलाध्यक्ष व काले रोहद को जिला प्रभारी की जिम्मेवारी सौंपी गई है। उन्होंने बताया कि पार्टी द्वारा संगठन की मजबूती की कवायद पिछले काफी दिनों से चलाई जा रही है। इसी कड़ी में बुधवार को प्रदेशभर के जिलाध्यक्षों और जिला प्रभारियों की घोषणा की गई है। यह सूची युवा विंग के अध्यक्ष दिग्विजय चौटाला ने पार्टी के नेताओं से विचार-विमर्श के बाद जारी की है। उन्होंने कहा कि इन नई नियुक्तियों से संगठन को प्रदेशभर में मजबूती मिलेगी। नव नियुक्त पदाधिकारियों ने अपनी नियुक्ति पर दिग्विजय चौटाला का आभार जताते हुए कहा कि पार्टी द्वारा जो जिम्मेवारी उन्हें सौंपी गई है वे उस पर खरा उतरेंगे।

लड़कियों की खो-खो स्पर्धा में कैंब्रिज स्कूल की टीम छाई

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित प्रतियोगिता में शामिल खिलाड़ी।

- कैम्ब्रिज इंटरनेशनल स्कूल बिरड़ में दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन
- प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

कैम्ब्रिज इंटरनेशनल स्कूल बिरड़ में दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। माय भारत केंद्र के जिला युवा अधिकारी व्रजेश कौशिक व कैंब्रिज ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट डायरेक्टर शरद यादव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करते हुए प्रतियोगिताओं का शुभारंभ किया। प्रतियोगिता परिणामों में लड़कियों की खो-खो प्रतियोगिता में कैंब्रिज स्कूल की टीम ने प्रथम व मुंडाहेड़ा की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। 200 मीटर दौड़ में सुनीता प्रथम, कोमल द्वितीय और राशि तृतीय रही। कुश्ती प्रतियोगिता में शिक्षा ने पहला, तनु ने दूसरा व स्नेहा ने तीसरा पुरस्कार जीता। लडकों की वालीबॉल स्पर्धा में कैम्ब्रिज स्कूल पहले स्थान पर रहा। 200 मीटर दौड़ में अंकित को प्रथम, हितेश को द्वितीय व अजय को तृतीय स्थान मिला। कुश्ती प्रतियोगिता में रितिक ने प्रथम, हरिकेश ने द्वितीय व सागर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ियों को मुख्यातिथि शरद यादव, ब्रजेश कौशिक, जेपी कादियान, उमेश भारद्वाज, कोच सुशील, पवन, प्राचार्य दिलबाग, सतेंद्र व रामअवतार द्वारा पुरस्कृत किया गया।

नशे के दुष्प्रभाव व यातायात नियमों के प्रति किया जागरूक

- पुलिस ने कुलदीप सिंह मेमोरियल विद्यालय में जागरुकता कार्यक्रम का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बुधवार को जिला पुलिस की एक टीम द्वारा कुलदीप सिंह मेमोरियल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों को यातायात नियमों की पालना, नशा मुक्ति तथा मानस हेल्पलाइन के बारे में विस्तार से जानकारी दी। निरीक्षक सतीश कुमार ने विद्यार्थियों को बताया कि सड़क पर वाहन चलाते समय हेलमेट और सीट बेल्ट का उपयोग जरूर करें, वाहन चालक को गति सीमा का पालन करने तथा वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का उपयोग न करना बेहद आवश्यक है। यातायात नियमों का पालन न केवल व्यक्ति की सुरक्षा के लिए बल्कि समाज की सुरक्षा के लिए भी जरूरी है। इस कार्यक्रम के दौरान छात्रों को मानस हेल्पलाइन 1933 के बारे में जानकारी दी गई। जिसके माध्यम से नशे से जुड़ी समस्याओं या परामर्श की आवश्यकता होने पर सहायता प्राप्त की जा सकती है। राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 की जानकारी देकर उन्हें साइबर अपराधों से सतर्क रहने की सलाह दी गई।

झज्जर। विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए निरीक्षक सतीश कुमार। फोटो :हरिभूमि

हवन के साथ हुआ योग शिविर का समापन

झज्जर। शिविर के समापन पर आयोजित हवन में शामिल योग साधक एवं शिक्षक।

- कच्चा तलाव रोड स्थित सवेरा पार्क में पांच दिन तक चला योग शिविर

झज्जर। कच्चा तलाव रोड स्थित सवेरा पार्क में चल रहा पांच दिवसीय योग शिविर बुधवार को संपन्न हो गया। भारत स्वाभिमान ट्रस्ट व प्रसाद गिरी योगपीठ द्वारा आयोजित इस शिविर के समापन पर राज सिंह धनखड़ ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। यज्ञ ब्रह्मा के रूप में उपस्थित योग शिक्षक इंद्रजीत आर्य ने शांति पाठ के साथ हवन कार्य पूर्ण कराया। भारत स्वाभिमान के सह सोशल मिडिया प्रभारी हर्ष ने बताया कि शिविर में आने वाले योग साधकों को योग शिक्षक इंद्रजीत व रामनिवास योगार्थी द्वारा नियमित अभ्यास कराया गया। इसके अलावा उन्हें बीमारियों से बचने से संबंधित विभिन्न आसन व प्राणायाम की जानकारी भी दी गई।

विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थिति में प्राथमिक उपचार की जानकारी दी

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचिंग एजुकेशन में बुधवार को एनएसएस और वाईआरसी द्वारा फर्स्ट ऐड अवेयरनेस प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एक्सपर्ट कंचन कुमार ने विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थिति में दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को दी जाने वाली प्राथमिक सहायता बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी। संस्थान निदेशक डॉक्टर ऋषि गोयल और प्राचार्या डॉक्टर संतोष ने बताया कि कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जीवन बचाने की स्किल सीखने अवसर मिला। इस मौके पर एनएसएस प्रभारी व वाईआरसी काउंसलर डॉक्टर सविता यादव, सीमा छिल्लर, डॉक्टर रीना तक्षक, डॉक्टर शीतल, मुकेश रानी, दीपक सैनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। शिक्षकों व विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कंचन कुमार। फोटो :हरिभूमि

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 275वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

दुनिया में देव हजारों हैं, बजरंग बली का क्या कहना..

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गोपाष्टमी के दिन गाय की पूजा करने का विशेष महत्व

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 275 वें सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। पंडित पवन कौशिक ने कहा कि गोपाष्टमी के दिन गाय की पूजा करने का विशेष महत्व है। मान्यता है कि गोपाष्टमी तिथि से ही भगवान कृष्ण ने गायों को चराना आरंभ किया था। गोपाष्टमी के दिन गाय को हरा चारा एवं गुड़ खिलाना शुभ माना जाता है। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, गनपत राय वर्मा, दिनेश दुजाना, दीपक धीमान, आनंद कुमार, दिनेश खट्टर, प्रिंस सेठी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शांति कटारिया, हिमांशी अरोड़ा, नीलम गाबा, सुरेश गाबा, संतोष हंस, वी के शर्मा, नारायणी सरदाना, डिंपल वर्मा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। योगेश रंजन ने तेरी कृपा से बाबा होता सब काम है...राजेंद्र वधवा ने कुछ कर ले भजन भगवान का, तेरे जीवन यही सार है..पंकज भारद्वाज ने जो खेल गए प्राणों पे, श्री राम के लिए, एक बार तो हाथ उठा लो, मेरे हनुमान के लिए.. देवेश शर्मा ने दुनिया में देव हजारों हैं, बजरंग बली का क्या कहना....भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के उपप्रधान आशीष चावला, वेद बहल पाशु, हेमंत वर्मा, शिवम तनेजा, पदम खट्टर, प्रदीप काठपालिया, ईशान मेहता, जय प्रकाश गुप्ता सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

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

राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि भारत सरकार के प्रशासनिक सुधार एवं लोक शिकायत विभाग द्वारा राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार योजना 2026 के अंतर्गत ऑनलाइन नामांकन आमंत्रित किए गए हैं। प्रत्येक वर्ष राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं। इन पुरस्कारों का उद्देश्य ई-गवर्नेंस क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों को प्रोत्साहित करना और प्रशासनिक सुधारों को बढ़ावा देना है। नामांकन दर्ज करने की अंतिम तिथि आगामी तीस नवंबर निर्धारित की गई है।

NOTICE

I, Sunita W/o Pawan Kumar R/o 510/22, Barahi Road, Nehru Park, Bahadurgarh, Distt. Jhajjar, HR, declare that I have changed my name from Sunita to Sunita Verma for all purposes. My Date of Birth is 08/08/1967.

सूचना

मैं, राजबीर सिंह पुत्र श्री हरलाल निवासी मकान नं.- 111, गांव सराय औरंगाबाद, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा -124507 बयान करता हूं कि मेरा पुत्र कुलदीप व उसकी पत्नी रेनू मेरे कहने-सुनने से बाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

खबर संक्षेप

हेमचंद्र मेहरा बने बहुजन समाज पार्टी के प्रदेश महासचिव

बहादुरगढ़। बहुजन समाज पार्टी के केंद्रीय व प्रदेश नेतृत्व ने झज्जर जिले से हेमचंद्र मेहरा को प्रदेश महासचिव के पद पर नियुक्त किया है। पार्टी की स्थापना से ही बसपा व मिशन मूवमेंट से जुड़े रहे हेमचंद्र मेहरा ने पहले बामसेफ संगठन में सक्रिय भूमिका निभाई और सेवानिवृत्ति के बाद लगातार निष्ठा से पार्टी के संगठनात्मक कार्यों में योगदान देते रहे हैं। नियुक्ति पर प्रतिक्रिया देते हुए हेमचंद्र मेहरा ने कहा कि वे पार्टी के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हैं। प्रदेश में बसपा संगठन को मजबूत करने के लिए पूरी निष्ठा और ईमानदारी से कार्य करेंगे। उन्होंने कहा कि वे हरियाणा के वंचित समाज के मुद्दों को प्रमुखता से सरकार के सामने उठाकर उनके समाधान का पूरा प्रयास करेंगे।

बालाजी मंदिर का 48वां स्थापना दिवस 5 को

बहादुरगढ़। नजफगढ़ रोड स्थित श्री बाला जी महाराज मंदिर में बुधवार 5 नवंबर को पूर्णिमा के पावन अवसर पर मंदिर का 48वां स्थापना दिवस धूमधाम से मनाया जाएगा। इस उपलक्ष्य में मंदिर समिति की ओर से विशाल भंडारे का आयोजन किया जा रहा है। सुबह आरती और भोग के बाद भंडारा शुरू होगा।

कबाड़ी मार्केट और शिव चौक पर चली आ रही सीवर ब्लॉकेज की समस्या

चेयरपर्सन सरोज राठी ने दिए सीवरेज समस्या के समाधान के निर्देश

नई सीवर लाइन बिछ जाने के बावजूद कनेक्शन मेन लाइन से नहीं जोड़े

दूषित पानी सड़कों पर बहता रहने से दुकानदारों और ग्राहकों को हो रही भारी असुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के मेन बाजार स्थित कबाड़ी मार्केट और शिव चौक पर लंबे समय से चली आ रही सीवर ब्लॉकेज की समस्या को लेकर नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने मौके का निरीक्षण किया। उनके साथ जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जेई अतुल त्यागी और जेई दीपक कुमार मौजूद रहे। उन्होंने जल्द समस्या के समाधान के निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि मेन बाजार के कई हिस्सों में सीवर ओवरफ्लो की समस्या को लेकर लगातार शिकायतें मिल रही हैं। शिव चौक और आसपास के दुकानदारों ने बताया कि उनके सीवर कनेक्शन अब भी पुरानी लाइन से जुड़े हुए हैं, जो अब उपयोग में नहीं है। नई सीवर लाइन बिछ जाने के बावजूद उनके कनेक्शन मेन लाइन से नहीं जोड़े गए, जिस कारण गंदा पानी सड़कों पर फैल रहा है। चेयरपर्सन सरोज राठी ने विभागीय कनिष्ठ अभियंताओं से कहा कि पुरानी लाइन के कनेक्शन तुरंत मेन सीवर लाइन से जोड़े जाएं। नगर क्षेत्र में गंदगी या जलभराव की स्थिति बर्दाश्त नहीं की जाएगी। कबाड़ी मार्केट में भी सीवर लाइन पिछले कई महीनों से ठप पड़ी है। दूषित पानी सड़कों पर बहता रहता है। दुकानदारों और ग्राहकों को भारी असुविधा होती है। चेयरपर्सन ने सीवर लाइन को तुरंत साफ करवाने तथा जरूरत अनुसार नई लाइन डालने का प्रस्ताव तैयार करने को कहा। जेई अतुल त्यागी और दीपक कुमार ने बताया कि शिव चौक के दुकानदारों के कनेक्शन अगले कुछ दिनों में मेन सीवर लाइन से जोड़ दिए जाएंगे और कबाड़ी मार्केट की सीवर लाइन को भी जल्द दुरुस्त कर दिया जाएगा।

बहादुरगढ़। विभागीय कनिष्ठ अभियंताओं को सीवरेज समस्या से अवगत करवाती चेयरपर्सन। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। चारदीवारी का जायजा लेते विनय देशवाल व जसबीर सैनी।

अस्पताल की चारदीवारी के निर्माण में गुणवत्ता का रखें ध्यान : सैनी

बहादुरगढ़। शहर के नागरिक अस्पताल की चारदीवारी का निर्माण जारी है। इसे लेकर सवाल भी उठ रहे हैं। कुछ लोग पुरानी ईंटों के इस्तेमाल का आरोप लगा रहे थे। इसका संज्ञान लेते हुए भाजपा नेता जसबीर सैनी ने निर्माण कार्य का जायजा लिया और गुणवत्ता बनाए रखने का अनुरोध किया।

पूर्व पार्षद जसबीर सैनी ने बुधवार को एसएमओ विनय देशवाल के साथ मौके का जायजा लिया। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी ने ठेकेदार से कहा कि चारदीवारी के निर्माण कार्य में गुणवत्ता का ध्यान रखा जाए। इसमें किसी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं होगी। सैनी ने कहा कि सरकारी विकास कार्य के दौरान वहां उसके विवरण का साइन बोर्ड अवश्य लगाया जाना चाहिए। ताकि आमजन को सरकार द्वारा कराये जा रहे विकास कार्यों की सही व पूरी जानकारी मिल सके। नायब सरकार ईमानदारी से काम कर रही है और सरकार की हिदायत अनुसार काम होने चाहिएं।

रंगोली प्रतियोगिता में हर्षिता ने मारी बाजी

झज्जर। रंगोली प्रतियोगिता में भाग लेतीं छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

- संस्कारम स्कूल खातीवास में इंटर हाउस प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम स्कूल खातीवास में विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इन इंटर हाउस प्रतियोगिताओं में स्कूल के चारों सदनों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। मुख्य आकर्षण का केंद्र रही रंगोली प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने भारतीय संस्कृति के रंग भरते हुए अपनी प्रतिभा दिखाई।

प्रतियोगिता परिणामों में रिस्पेक्ट हाउस की हर्षिता ने पहला, करेज हाउस की प्राची ने दूसरा और ऑनेस्ट हाउस की यशिका ने तीसरा स्थान हासिल किया। थाली एवं कलश सजावट प्रतियोगिता में ट्रस्ट हाउस के आकाश को पहला, रिस्पेक्ट हाउस की दृष्टि को दूसरा व उर्वशी को तीसरा स्थान मिला। कार्ड मेकिंग प्रतियोगिता में ट्रस्ट हाउस की दृष्टि प्रथम, रिस्पेक्ट हाउस की गुंजन द्वितीय व ऑनेस्ट हाउस की प्राची तृतीय रही। क्ले मॉडलिंग प्रतियोगिता में करेज हाउस की वंशिका ने प्रथम और ऑनेस्ट हाउस की मीना ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि चाहत तीसरे स्थान पर रही।

स्केचिंग प्रतियोगिता में ट्रस्ट हाउस के शुभम को पहला, रिस्पेक्ट हाउस की दृष्टि को दूसरा व लक्ष्य को तीसरा स्थान मिला। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में रिस्पेक्ट हाउस की संध्या ने पहला और ऑनेस्ट हाउस की लकिता ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। संस्कारम ग्रुप के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने सभी प्रतिभागियों को उनकी मेहनत और रचनात्मकता के लिए बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

साहित्य समाज का दर्पण, संस्कृति व मानवीय मूल्यों से जोड़ता है : डीसी

- डीसी ने किया तीन दिवसीय हरियाणा साहित्य महोत्सव का शुभारंभ
- लोक गीत व कहानी समाज में ला सकती है बड़ा बदलाव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में बुधवार को तीन दिवसीय हरियाणा साहित्य महोत्सव का आगाज हुआ। कॉलेज के पूर्व छात्र संगठन और गवांढ फाउंडेशन भदानी के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम का डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बतौर मुख्यातिथि दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। इस दौरान अपने संबोधन में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि साहित्य समाज का दर्पण होता है, जो हमें हमारी संस्कृति, परंपरा और मानवीय मूल्यों से जोड़ता है। यह हमें मानवीय बनाता है। एक लोक गीत, एक कहानी समाज में बड़ा बदलाव ला सकती है। वहीं एसोसिएशन के अध्यक्ष कर्नल डॉक्टर योगेंद्र सिंह ने कहा कि हरियाणा की कला एवं संस्कृति का गहरा संबंध है। हमें अपने साहित्य के बारे में सटीक व संपूर्ण जानकारी होनी चाहिए। जीवन काल का वर्णन ही साहित्य है, जिससे हमें नया ज्ञान मिलता है। इस अवसर पर डॉक्टर अनूप लाठर, एमएस चौपड़ा, हवा सिंह, पूर्व प्राचार्य खजान सिंह गुलिया, सतबीर चौहान, सर्वजीत सिंह सहित स्टॉफ के अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। महोत्सव में उपस्थित डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल व अन्य प्रबुद्धजन।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में कार्यक्रम

दिव्य गुणों को धारण करने से रहेंगे सुखी : अंजलि

अग्रवाल कॉलोनी में बही दिव्य संदेश की रसधारा बीके अंजलि ने दिखाई जीवन की राह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

अग्रवाल कॉलोनी स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में श्रद्धालुओं को परमात्मा का संदेश सुनाते हुए अंजलि बहन ने कहा कि हमारे विचार सकारात्मक रहेंगे तो हम भी सकारात्मक रहेंगे। दिव्य गुणों को धारण करने से ही हम सुखी रहेंगे।

बीके अंजलि ने कहा कि अगर एक साधारण आदमी को दुश्मन समझेंगे तो वह दुश्मन ही बन जाएगा। सकारात्मक सोच से सब ठीक ही ठीक होगा क्योंकि हमारा जज स्वयं भगवान हैं, जो हमारी प्रत्येक गतिविधि देख रहा है। उन्होंने कहा कि हमारे महात्मा पहले ओम ध्वनि का उच्चारण करते थे, जिससे दिव्य शक्ति जागृत होती है। ठीक उसी प्रकार हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही हमारे पास लौटकर आता है। उन्होंने कहा कि कुदरत का नियम है, जब हम दिव्य गुण धारण स्वयं में करेंगे तो सतयुग में वह देवता बनेंगे। आज सभी सुख शांति का जीवन चाहते हैं, तो उन देवी गुणों वाले आदर्शों पर चलना चाहिए। इससे ही मुनष्य जीवन में परम कल्याण की ओर जाया जा सकता है। अंजलि बहन से श्रोताओं ने शंका भी पूछी।

त्रिवेणी स्कूल में अंतर सदनीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन

प्रश्नोत्तरी के पांच रोमांचक राउंड में विद्यार्थियों की प्रतिभा को परखा

बहादुरगढ़। अंतर सदनीय प्रतियोगिता में भाग लेते त्रिवेणी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बुधवार को त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अंतर सदन विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता हुई ताकि विद्यार्थियों के बीच रासायनिक विज्ञान, भौतिक विज्ञान और जीव विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ाई जाए। प्रतियोगिता में कक्षा 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा, उप निदेशिका सुमित्रा महला व प्रधानाचार्य अनिल कुमार की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ। प्रतियोगिता में लीडरशिप सदन, कॉन्फिडेंट सदन, कंपैशनेट सदन तथा कोऑपरेटिव सदन के प्रतिभागियों ने भाग लेते हुए उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता को कुल 5 रोमांचक दौर में विभाजित किया गया था। कॉन्फिडेंट सदन और कंपैशनेट सदन के बीच कड़ा मुकाबला दिखा। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद कॉन्फिडेंट सदन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया।

संगीता वर्मा ने कहा कि इस प्रकार की सह-पाठ्यक्रम गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत सहायक होती हैं और सभी प्रतिभागियों की सराहना की।

ईंट सप्लायर की हत्या में एक और आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। बादली निवासी कर्मवीर की हत्या के मामले में बादली थाना पुलिस ने एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की निशानदेही पर वारदात में इस्तेमाल की गई गाड़ी भी बरामद की गई है। दरअसल, बादली निवासी कर्मवीर ईंट सप्लायर था। गत 19 सितंबर को गुरुग्राम में उसका व उसके साथी जयप्रकाश का विकास तथा अजय से ग्राहकों को लेकर झगड़ा हो गया था, जिसमें कर्मवीर की हत्या की गई थी। थाना प्रभारी ने बताया कि मामले में एक आरोपी राकेश निवासी बादली को काबू किया गया है।

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

छात्राओं को दिया आत्मरक्षा का प्रशिक्षण, बताए यातायात के नियम

सड़क सुरक्षा सेल से एसआई सत्यप्रकाश और मुख्य सिपाही टीना ने किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य महिला महाविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा परनाला गांव की चौपाल में लगे कैंप में सड़क सुरक्षा सेल से एसआई सत्यप्रकाश तथा मुख्य सिपाही टीना ने छात्राओं व ग्रामीण महिलाओं को जागरूक किया।

उप निरीक्षक सत्यप्रकाश ने सड़क सुरक्षा के महत्व पर विस्तार से चर्चा करते हुए यातायात नियमों के पालन की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि सड़क पर चलते समय हेलमेट, सीट बेल्ट और गति सीमा का पालन करना न केवल कानून की दृष्टि से आवश्यक है, बल्कि यह जीवन की सुरक्षा से भी जुड़ा है। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वे स्वयं नियमों का पालन करें और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करें। मुख्य सिपाही टीना ने महिला सुरक्षा और आत्मरक्षा के विषय पर उपयोगी सुझाव साझा किए। उन्होंने बताया कि महिलाओं को आत्मविश्वास के साथ अपने अधिकारों की जानकारी होनी चाहिए। उन्होंने कुछ आत्मरक्षा तकनीकों का प्रदर्शन करके उनको इन सरल आत्मरक्षा की तकनीक को अपने जीवन में अपनाने के लिए भी प्रोत्साहित किया।

बहादुरगढ़। छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर समझाती एचसी टीना।

बहादुरगढ़। छात्रा जिया को प्रोत्साहित करते प्रिंसिपल व अन्य। *फोटो : हरिभूमि*

कराटे विजेता जिया का किया स्वागत

बहादुरगढ़। उत्तर भारत कराटे चैंपियनशिप में त्रिवेणी विद्यालय की छात्रा जिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। छह वर्षीय जिया का जीतने के बाद स्कूल पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा, उपनिदेशिका सुमित्रा महला तथा प्रधानाचार्य अनिल कुमार ने जिया को सम्मानित किया। साथ ही उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी।

रंगोली, पोस्टर और स्लोगन से दिया नशामुक्ति का संदेश

- वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय ने गांव परनाला में लगाया एक दिवसीय एनएसएस शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय की एनएसएस यूनिट द्वारा बुधवार को गांव परनाला में एक दिवसीय शिविर लगाया गया। छात्रा खुशी द्वारा एनएसएस गीत गाया गया। स्वयं सेविकाओं ने स्वच्छता, महिला सशक्तिकरण, पर्यावरण प्रदूषण, नशा मुक्त भारत आदि विषयों पर रंगोली, पोस्टर, स्लोगन लिखकर जागरुकता की अलख जगाई। एसआई सत्यप्रकाश ने सड़क सुरक्षा के प्रति स्वयंसेविकाओं को जागरूक किया। कॉलेज प्राचार्य डॉ राजवंती शर्मा ने शिविर में स्वयंसेविकाओं से कहा कि जीवन में अनुशासन का पालन करके, नशे से दूर रहकर, शिक्षा के प्रति रुचि बढ़ाकर और पर्यावरण को स्वच्छ बनाकर हम अपने साथ पूरे राष्ट्र के विकास में अपना योगदान दे सकते हैं। डायल 112 की इंचार्ज सरला ने स्वयंसेविकाओं को 112 इंडिया एप के बारे में बताया। प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने नशे के विरुद्ध सचेत किया। डॉ. नैना फौगाट ने स्वयंसेविकाओं को योग तथा स्वच्छता अपनाकर जीवन को खुशहाल बनाने के लिए प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। शिविर में एनएसएस स्वयंसेविकाओं को प्रोत्साहित करती प्रिंसिपल व अन्य।

एनसीसी कैडेट्स ने पोस्टरों के माध्यम से किया जागरूक

- राजकीय महाविद्यालय की एनसीसी इकाई द्वारा सामुदायिक स्थल पर चलाया गया सफाई अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बादली राजकीय महाविद्यालय की एनसीसी इकाई द्वारा अडॉप्ट के कम्युनिटी एसेट कार्यक्रम के अंतर्गत एक सामुदायिक संपत्ति को गोद लिया गया। ताकि छात्रों में सामाजिक उत्तरदायित्व, नागरिक जागरूकता तथा राष्ट्र-निर्माण की भावना से जोड़ा जाए।

कार्यक्रम के दौरान एनसीसी अधिकारी डॉ. मनजीत सिंह के नेतृत्व में एनसीसी कैडेट्स ने चयनित सामुदायिक स्थल पर स्वच्छता अभियान, पौधारोपण एवं रखरखाव संबंधी कार्य किए। कैडेट्स ने पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और सामुदायिक जिम्मेदारी जैसे विषयों पर सुंदर एवं प्रेरणादायक पोस्टर प्रस्तुत किए। कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. शर्मिला ने एनसीसी इकाई के इस सामाजिक योगदान की सराहना की।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में बनाए पोस्टर दिखाते बादली कॉलेज के एनसीसी कैडेट्स।