हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 4 जून 2026

11 बहादुरगढ़ में एसआईआर में हो चुकी 42 प्रतिशत मैपिंग

12 सिंगल यूज प्लास्टिक से सख्ती से निपटें

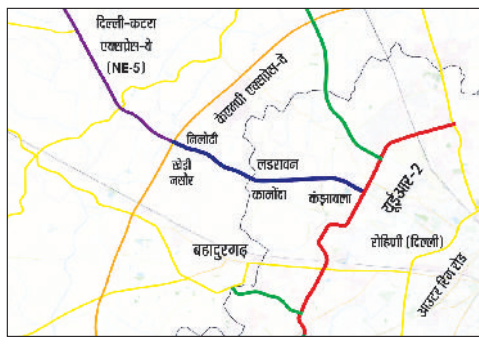
राष्ट्रीय राजमार्ग अधिनियम-1956 की धारा 3ए के तहत भूमि अधिग्रहण के लिए एक जून को अधिसूचना जारी

दिल्ली-कटरा एक्सप्रेस-वे विस्तार को 6 गांवों की 121.11 एकड़ भूमि होगी अधिगृहीत

दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेस-वे को अर्बन एक्सटेंशन रोड-टू से जोड़ेगा कॉरिडोर

रवींद्र राठी ▶▶| बहादुरगढ़

दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेस-वे को अर्बन एक्सटेंशन रोड-टू (यूईआर-2) से जोड़ने वाले महत्वपूर्ण कॉरिडोर के लिए भूमि अधिग्रहण की प्रक्रिया शुरू हो गई है। केंद्र सरकार के सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा 1 जून 2026 को गजट अधिसूचना जारी की गई है। नेशनल एक्सप्रेस वे-5 के विस्तार के लिए बहादुरगढ़ उपमंडल के 6 गांवों में कुल 121.11 एकड़ भूमि का अधिग्रहण किया जाएगा। सब कुछ तय समय पर हुआ तो काम भी मार्च-2027 तक शुरू होने की उम्मीद है। बता दें कि भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण ने दिल्ली-कटरा वेस्टर्न पेरिफेरल इंटरचेंज से यूईआर-2 तक करीब 20 किमी लंबा एलिवेटिड कॉरिडोर बनाने की योजना को साकार करना शुरू कर दिया है। फिलहाल, दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेस-वे के रास्ते दिल्ली आने केएमपी इंटरचेंज से करीब 7 किलोमीटर दूर आसौदा केएमपी टोल तक आने के बाद रोहतक-बहादुरगढ़ रोड से दिल्ली में एंट्री करते हैं। दूसरा केएमपी इंटरचेंज से करीब 9 किलोमीटर आगे आकर बंदा सिंह बहादुर मार्ग से दिल्ली में एंट्री करते हैं। इन दोनों विकल्पों के अलावा दिल्ली-अमृतसर-कटरा एक्सप्रेसवे से दिल्ली में एंट्री का कोई दूसरा विकल्प नहीं है।



दिल्ली-कटरा एक्सप्रेस-वे एक्सटेंशन का प्रस्तावित नक्शा।

17 किमी लंबे इस 6 लेन कॉरिडोर की लागत 1500 करोड़ रुपये है

21 जून तक मांगी हैं इन गांवों से आपत्तियां

भारत सरकार द्वारा सोमवार एक जून को जारी अधिसूचना के अनुसार हरियाणा के बहादुरगढ़ में 10.25 किलोमीटर तक प्रस्तावित विस्तार परियोजना के लिए राष्ट्रीय राजमार्ग अधिनियम, 1956 की धारा 3ए के तहत यह अधिग्रहण किया जाएगा। बहादुरगढ़ के निलोठी, खेड़ी जसौर, जसौर खेड़ी, कुलासी, कानोंदा और मुकंदपुर गांव से होकर गुजरने वाला यह कॉरिडोर दिल्ली में जोंती, गढ़ी रिंढाला, निजामपुर, लाडपुर, सावदा, कंझावला व रानीखेड़ा आदि गांवों से गुजरेगा। गजट अधिसूचना के अनुसार जसौर खेड़ी, खेड़ी जसौर, निलोठी, कुलासी, कानोंदा और मुकंदपुर गांव के प्रभावित भूमि स्वामियों को 21 जून तक अपनी आपत्तियां सक्षम प्राधिकारी के समक्ष प्रस्तुत करने का अधिकार है। प्राप्त आपत्तियों की सुनवाई के बाद सक्षम प्राधिकारी द्वारा अंतिम निर्णय लिया जाएगा।

अलग खबर

ऐसे में लोगों की सहूलियत के लिए एनएचएआई ने निलोठी के पास दिल्ली-कटरा वेस्टर्न पेरिफेरल इंटरचेंज से रोहिणी सेक्टर-38 के बीच 20 किलोमीटर लंबा एलिवेटिड कॉरिडोर बनाने पर काम शुरू कर दिया है। यह कॉरिडोर निलोठी के पास केएमपी इंटरचेज से शुरू होगा और दूसरी तरफ कंझावला के निकट यूईआर-2 के जंक्शन को कनेक्ट करेगा। एनई-5 का यह विस्तार दिल्ली-एनसीआर के भीड़भाड़ वाले इलाकों से भारी यातायात को दूसरी ओर मोड़ेगा। दिल्ली-कटरा एक्सप्रेस-वे से दिल्ली, गुरुग्राम, पालम हवाई अड्डे, यूईआर-टू और द्वारका एक्सप्रेस-वे तक सीधी कनेक्टिविटी देगा। इस परियोजना के पूरा होने से दिल्ली-एनसीआर, बहादुरगढ़ और उत्तर भारत के अन्य क्षेत्रों के बीच सड़क संपर्क और अधिक सुदृढ़ होने की उम्मीद है। साथ ही क्षेत्र में यातायात सुगमता, औद्योगिक गतिविधियों तथा आर्थिक विकास को भी बढ़ावा मिलेगा। स्थानीय किसानों और भूमि मालिकों की नजर अब अधिग्रहण प्रक्रिया, मुआवजा निर्धारण तथा परियोजना के अंतिम स्वरूप पर टिकी हुई है।

खबर संक्षेप

एप इंस्टॉल करा खाते से 3.64 लाख उड़ाए

बहादुरगढ़। इलाके में साइबर ठगी के मामले नहीं थम रहे। अब एक कंपनी कर्मचारी के साथ वारदात हो गई। शातिर साइबर ठग ने बैंक मैनेजर बनकर उसके व्हाट्सएप पर लिंक भेजकर एप्लीकेशन इंस्टॉल कराई और करीब 3 लाख 64 हजार रुपये साफ कर दिए। वारदात विवेक के साथ हुई है। मोहन नगर निवासी विवेक का कहना है कि वह एक कंपनी में काम करता है। गत 3 मई को उसके पास कॉल आई। कॉलर ने खुद को एसबीआई का मैनेजर बताते हुए कहा कि आपको यूपीआई शुरू करनी है तो एप्लीकेशन डाउनलोड करनी होगी। फिर उसने मेरे नंबर पर एक एपीके फाइल भेजी। क्लिक करते ही एप इंस्टॉल हो गई। फिर उसने मुझ से दूसरा नंबर मांगा तो मैंने अपनी पत्नी का नंबर दे दिया। पत्नी के नंबर पर उसने एक कोड भेजा। इसी दौरान मेरे खाते से रुपये कटने शुरू हो गए। मैंने इस बारे में उससे कहा तो वह बोला कि आपके एसबीआई से यूनियन बैंक खाते में रुपये जा रहे हैं, बाद में वापस आ जाएंगे, लेकिन कुल मिलाकर मुझे 3 लाख 63 हजार 992 रुपये की चपत लगाई है।

महिला आईटीआई में भी दाखिला प्रक्रिया शुरू

बहादुरगढ़। महिला औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) बहादुरगढ़ में सत्र 2026-27 के लिए प्रवेश प्रक्रिया 2 जून से शुरू हो गई है। संस्थान की प्रधानाचार्या मायामंती ने बताया कि छात्राओं के लिए विभिन्न रोजगारोन्मुखी ट्रेडों में दाखिले के लिए ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। संस्थान में इलेक्ट्रॉनिक्स मैकेनिक, ड्रेस मेकिंग, सिलाई टेक्नोलॉजी, कॉस्मेटोलॉजी, कोपा, एसओटी (एंब्रॉयडरी) तथा फैशन डिजाइन जैसे प्रशिक्षण दिए जाते हैं। इन ट्रेडों में प्रवेश के लिए ऑनलाइन आवेदन 15 जून तक स्वीकार किए जाएंगे। आवेदन करने वाली छात्राओं के पास स्वयं का आधार कार्ड, मोबाइल नंबर, ई-मेल आईडी, पासपोर्ट साइज फोटो, पीपीपी तथा शैक्षणिक दस्तावेज होना अनिवार्य है। संस्थान में हेल्प डेस्क की सहायता लेकर आवेदन पूरा कर सकती हैं।

डीघल के साहिल हत्याकांड के करीब 2 माह बाद दूसरे गुट ने की हत्या

परिवार तक पहुंची बदले की आग

मंगलवार रात 12 बजे मास्क पहने दो युवकों ने घर में घुसकर साहिल के हत्यारोपी योगेश के दिव्यांग चाचा को आठ गोलियां मारीं, साहिल के चचेरे भाई पर लगा आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

मंगलवार देर रात गांव डीघल एक बार गोलियां की आवाज से गूंज उठा। करीब दो माह पूर्व हुए साहिल हत्याकांड में आरोपी भतीजे योगेश के कर्मों की सजा उसके चाचा को भुगतनी पड़ी। मास्क लगाए हुए दो युवकों ने घर में घुसकर उसके दिव्यांग चाचा की एक के बाद एक आठ गोलियां मारकर हत्या कर दी। वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। पूरी वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई है। सोशल मीडिया पर वायरल हुई सीसीटीवी फुटेज में साफ दिखाई दे रहा है कि बदमाश कितने बेखौफ हैं। दो युवक आराम से मकान में घुसते हैं और उसके बाद एक युवक ताबड़तोड़ गोलियां बरसाते हुए हत्या कर देता है। मृतक की पहचान जितेंद्र पुत्र धर्मबीर निवासी गांव डीघल के तौर पर की गई है। पुलिस सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपियों को पकड़ने का प्रयास कर रही है। पूरे मामले को करीब डेढ़ माह पूर्व हुए साहिल हत्याकांड से जोड़कर देखा जा रहा है। साहिल को सात गोलियां मारी गई थीं, जबकि चाचा को आठ गोलियां मारी गईं। पुलिस द्वारा पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

मृतक के भाई सोमबीर ने पुलिस को दी शिकायत में कहा कि वे तीन भाई हैं। मेरा बड़ा भाई करीब 50 वर्षीय जितेंद्र दिव्यांग हैं जो हमारे ही साथ ही रहता है। मंगलवार की रात जब वह अपने परिवार के साथ मकान में अंदर वाले कमरे में और बड़ा भाई जितेंद्र मकान के बाहर वाले कमरे में सो रहा था तो रात करीब 12 बजे गोलियां चलने की आवाज सुनाई दी। सोमबीर के अनुसार जब उसने बाहर निकलकर देखा तो उसके भाई को गोलियां लगी थीं और उसका शव चारपाई पर पड़ा था। सोमबीर का कहना है कि उसका बेटा योगेश उर्फ योगी गांव के ही साहिल उर्फ सोनू की हत्या के आरोप में जेल में बंद है। उसके भाई जितेंद्र की हत्या मृतक साहिल उर्फ सोनू के चचेरे भाई अमन उर्फ बंटी ने अपने साथियों के साथ मिलकर की है। सोमबीर कहा कहना है कि अमन उर्फ बंटी ने कुछ दिन पहले साहिल उर्फ सोनू की मौत का बदला लेने की बात कही थी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

मृतक जितेंद्र।

झज्जर। नागरिक अस्पताल परिसर में एक्सरे के लिए जितेंद्र के शव को ले जाते हुए परिजन व पुलिसकर्मी।

आरोपियों को पकड़ने के लिए पुलिस दे रही दबिश

एसीपी शमशेर सिंह ने कहा कि शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया गया है। आरोपियों की पहचान कर ली गई है। आरोपियों को पकड़ने के लिए दबिश दी जा रही है। जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

वीडियो वायरल करने की रंजिश में हुई थी साहिल की हत्या

डीघल में 8 अप्रैल को फाइनेंसर साहिल उर्फ सोनू की उसके ऑफिस में गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। पुलिस जांच में सामने आया था कि गांव के ही योगेश उर्फ योगी और उसके साथियों ने इस वारदात की साजिश रची थी। एक वायरल वीडियो से खुलासा हुआ था कि साहिल व उसके साथियों ने योगेश की पिटाई कर वीडियो वायरल किया था। इसी का बदला लेने व पैसों के विवाद में भी हत्या की गई थी। वारदात के बाद पुलिस ने योगेश समेत कई आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया था।

ड्यूटी के दौरान गई जवान की जान

बीएसएफ के एएसआई पवन को दी सैनिक सम्मान से विदाई

झज्जर। गार्ड ऑफ ऑनर देते हुए बीएसएफ के जवान।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव बहू निवासी बीएसएफ के एएसआई पवन कुमार के पार्थिव शरीर का सैनिक सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। बीएसएफ के जवानों ने उन्हें सलामी देकर अंतिम विदाई दी। अंतिम संस्कार में गांव एवं आसपास के क्षेत्र के सैकड़ों लोगों ने नम आंखों से शहीद को श्रद्धांजलि अर्पित की। इस दौरान भारत माता की जय, पवन कुमार अमर रहे के नारे गूंजते रहे।

बता दें कि बहू गांव निवासी लक्ष्मी नारायण के पुत्र दिवंगत पवन कुमार बीएसएफ की 79वीं बटालियन में पश्चिम बंगाल में तैनात थे। ड्यूटी के दौरान गश्त करते समय हुए सड़क हादसे में उनका निधन हो गया। वे अपने पीछे पत्नी, दो पुत्र तथा परिजनों को छोड़ गए हैं। बड़े बेटे रवि ने जहां हाल ही में आईटीआई की शिक्षा पूरी की है वहीं छोटा बेटा नीरज स्नातक कर चुका है। दोनों पुत्र अविवाहित हैं। सुबह करीब साढ़े ग्यारह बजे बीएसएफ के जवानों ने गार्ड ऑफ ऑनर देकर अपने साथी को अंतिम सलामी दी। उनकी अंतिम यात्रा में जिला प्रशासन की ओर से एसडीएम रवि मीणा, मातनहेल से तहसीलदार कृष्ण कुमार व बीडीपीओ अंजली शर्मा, साल्हावास थाना प्रभारी राजेश कुमार व पार्षद शिव कुमार खोरड़ा सहित अन्य भी शामिल रहे।

दो फैक्ट्रियों में रविवार को लगी थी आग

फैक्ट्री में आग से झुलसे श्रमिक ने दम तोड़ा

- आरोप-फैक्ट्री प्रबंधन ने नहीं करवाई मशीनों की मरम्मत
- पीजीआई में भर्ती घायल की तीन दिन में भी नहीं ली सुध
- सात महीने पहले ही हुई थी शादी, पत्नी के लिए 50 लाख मुआवजा व पेंशन मांगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी सेक्टर-17 स्थित एक फैक्ट्री में आग लगने से झुलसे श्रमिक ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। बीती सायं पी जी आ ई रोहतक में उसने अंतिम सांस ली। उधर, सेक्टर-16 चौकी पुलिस ने बयान के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दरअसल, रविवार सुबह सेक्टर-17 स्थित प्लॉट नंबर 261 में संचालित शांति इंटरप्राइजेज में आग लग गई थी। आग इतनी भीषण थी कि साथ लगती फैक्ट्री भी चपेट में आ गई। आग के दौरान कर्मचारियों ने भागकर अपनी जान बचाई थी लेकिन 2 श्रमिक मोनू निवासी शाहजहांपुर यूपी तथा जगदीश निवासी कानपुर बुरी तरह से झुलस गए थे। इन्हें प्राथमिक उपचार के बाद पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। इलाज के दौरान मंगलवार की सायं करीब 23 वर्षीय जगदीश ने दम तोड़ दिया। मौत की सूचना पाकर पुलिस पीजीआई रोहतक पहुंची और परिजनों के बयान लिए। बुधवार को पोस्टमार्टम कराने की कार्रवाई शुरू कराई।

मृतक जगदीश कानपुर के जगनपुर गांव से था और 6 भाई-बहनों में सबसे छोटा था। करीब 7 महीने पहले ही उसकी शादी अनुपम से हुई थी। फिलहाल कुछ समय से यहां जाखोदा में रह रहा था और फैक्ट्री में काम करता था। उसकी मौत से परिजन आहत हैं। पुलिस को दी शिकायत में जीजा रामभज ने कहा है कि जगदीश 261 नंबर में मेरे साथ काम करता था। गत 30 मई की रात को हम ड्यूटी पर आए और 31 मई की सुबह जब काम कर रहे थे तो मशीन में आग लग गई। हमने प्रबंधन व मालिक को कई बार मशीन ठीक कराने के लिए कहा था लेकिन उन्होंने ध्यान नहीं दिया।

बड़े भाई शिव सिंह का कहना है कि हादसे से लेकर मौत के बाद तक फैक्ट्री मालिक ने संपर्क नहीं किया है। फोन भी नहीं उठा रहे। अब सुपरवाइजर को भेजा है लेकिन वह भी हमसे बात नहीं कर रहा। नवंबर में जगदीश की शादी हुई थी। पीड़ित परिवार को कम से कम 50 लाख मुआवजा, पत्नी को आजीवन पेंशन दी जाए ताकि वह अपना गुजर बसर कर सके। उधर, दूसरी तरफ पुलिस परिजनों को समझाने में जुटी थी लेकिन दोपहर तक पोस्टमार्टम नहीं हो सका था।

बहादुरगढ़। अग्रसेन पार्क में गिरी बूस्टिंग स्टेशन की दीवार।

अग्रसेन पार्क के पास बूस्टिंग स्टेशन की दीवार गिरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर के अग्रसेन पार्क के साथ स्थित बूस्टिंग स्टेशन की दीवार बुधवार शाम अचानक भरभराकर गिर गई। घटना के समय पार्क के आसपास कई महिलाएं टहल रही थीं, लेकिन सौभाग्य से कोई इसकी चपेट में नहीं आया और बड़ा हादसा टल गया।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार शाम के समय अचानक तेज आवाज के साथ दीवार का एक हिस्सा गिर पड़ा। घटना के समय पार्क में काफी संख्या में लोग मौजूद थे, जिनमें महिलाएं भी शामिल थीं। पार्क में घूम रहे नागरिकों का कहना है कि यदि दीवार कुछ देर पहले या लोगों की ओर गिरती तो गंभीर हादसा हो सकता था। उन्होंने संबंधित विभाग से बूस्टिंग स्टेशन की अन्य दीवारों और भवन की स्थिति की जांच कराने तथा मरम्मत कराने की मांग की है। गनीमत रही कि इस हादसे में कोई जनहानि या घायल होने की सूचना नहीं है, लेकिन लोगों में घटना को लेकर रोष है।

जनस्वास्थ्य विभाग ने पेयजल के 33 अवैध कनेक्शन काटे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा जिले के विभिन्न गांव में जन जागरूकता व जल संरक्षण अभियान चलाया जा रहा है। बुधवार को उपमंडल अभियंता कीर्ति प्रकाश के नेतृत्व में गांव नीलाहेड़ी में विभागीय टीम द्वारा पंचायत सदस्यों की उपस्थिति में अवैध रूप से लिए गए पेयजल सप्लाई के कनेक्शन काटे गए। टीम ने गांव नीलाहेड़ी में विभिन्न स्थानों का निरीक्षण करते हुए पाया कि कई स्थानों पर बिना अनुमति के सीधे मेन पाइप लाइन से पानी लिया जा रहा था। ऐसे 33 अवैध कनेक्शनों को तुरंत प्रभाव से काट दिया गया। कीर्ति प्रकाश ने बताया कि अवैध कनेक्शन न केवल सरकारी नियमों का उल्लंघन हैं, बल्कि इससे पानी की सप्लाई भी प्रभावित होती है। जिस कारण अन्य उपभोक्ताओं को परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्होंने ग्रामीणों से अपील की कि वे केवल वैध कनेक्शन ही लें और जल संरक्षण बारे विभाग के साथ सहयोग करें। उन्होंने कहा कि अवैध कनेक्शन पाए जाने व नल को खाली चला कर पानी की बर्बादी करने वालो पर विभाग द्वारा सख्त कार्रवाई की जाएगी।

झज्जर। प्लाट में लगाए पेयजल के अवैध कनेक्शन को हटाते हुए टीम।

खेल — मंगोलिया के उलानबटोर शहर में झज्जर के दो लाल पेश करेंगे चुनौती

वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज में दम दिखाएंगे सुमित व दिनेश

- सात जून तक चलने वाली सीरीज में भाग लेने को भारतीय टीम मंगोलिया रवाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मंगोलिया के उलानबटोर शहर में वीरवार चार जून से कुश्ती की सीनियर वर्ल्ड रैंकिंग सीरीज शुरू हो रही है। सात जून तक चलने वाली इस सीरीज में दमखम दिखाने भारतीय टीम मंगोलिया रवाना हो चुकी है। इस टीम में हरियाणा के कई खिलाड़ियों ने जगह बनाई है, जिसमें झज्जर जिले के भी दो लाल शामिल हैं।

सीरीज में मांडोठी का लाल सुमित दलाल तथा गोयला कलां गांव का दिनेश धनखड़ उर्फ गोलिया पहलवान मेडल के लिए दांव पेंच दिखाएंगे। सुमित दलाल 60 किलोग्राम भारवर्ग में मैट पर उतरेगा। हाल ही में उसने वियतनाम में हुई एशियन चैंपियनशिप में गोल्ड जीता था। इससे पहले भी वर्ल्ड और एशियन चैंपियनशिप में मेडल जीत चुका है। नेशनल में भी कई मेडल जीते हैं। दूसरी ओर, दिनेश धनखड़ हेवीवेट वर्ग में उम्दा पहलवान है। न केवल देशी दंगलों में धाक जमा रहा है बल्कि मैट पर भी राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लगातार मेडल जीत चुका है। सेना में हवलदार दिनेश इससे पहले रैंकिंग सीरीज और एशियन चैंपियनशिप में मेडल जीत चुका है। दोनों पहलवानों से रैंकिंग सीरीज में मेडल की बेहद उम्मीदें हैं। कुश्ती प्रेमियों का कहना है कि दोनों पहलवान बेहद होनहार हैं। यकीनन रैंकिंग सीरीज से मेडल जीतकर लौटेंगे।

सुमित दलाल।

दिनेश धनखड़।

एसडीएम ने किया नागरिक अस्पताल बेरी व सीएचसी दूबलधन का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

बुधवार को एसडीएम रेणुका नांदल ने नागरिक अस्पताल बेरी तथा सीएचसी दूबलधन का औचक निरीक्षण करते हुए आमजन को प्रदान की जा रही स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने एसएमओ डॉक्टर सुभाष चंद्र से दवाइयों की उपलब्धता, साफ-सफाई, मरीजों के लिए मूलभूत सुविधाओं तथा स्टाफ की उपस्थिति की जानकारी ली। उन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं में किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरतने के निर्देश देते हुए कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधाएं समयबद्ध व गुणवत्तापूर्ण रूप से उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। इसके उपरांत एसडीएम ने गांव दूबलधन स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में स्वास्थ्य सुविधाओं का जायजा लिया।

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'यादें' में दिग्विजय यानी डिग्गी के किरदार में अर्जुन पुंज नजर आ रहे हैं। वे फिटनेस को लाइफ के लिए बहुत इंपॉर्टेंट मानते हैं। यहां अपनी फिटनेस, डाइट प्लान और मेंटल हेल्थ के बारे में अर्जुन बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस सिर्फ बॉडी नहीं सोच-जिंदगी भी बदलती है

फिटनेस फंडा

अर्जुन पुंज

मेरा मानना है कि अच्छी जिंदगी के लिए हेल्दी और फिट रहना बहुत जरूरी है। फिटनेस सिर्फ अच्छे दिखने के लिए नहीं होती, बल्कि अंदर से स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है। शरीर एक मंदिर की तरह होता है। अगर लगातार खुद को फिट रखा जाए, तो यही शरीर बढ़ती उम्र में सबसे ज्यादा साथ देता है। हो सकता है कि अभी उसका असर तुरंत दिखाई न दे, लेकिन आगे चलकर वही फिटनेस काम आती है।

सलमान खान से मिली प्रेरणा: मेरे लिए हमेशा से सबसे बड़े फिटनेस आइडल सलमान खान रहे हैं। जब मैं पांचवीं या छठी क्लास में था, तब उनकी फिल्म 'प्यार किया तो डरना क्या' आई थी। उसमें 'ओ ओ जाने जाना' गाने में उन्हें देखकर मैं बहुत इंस्पायर हुआ था। तभी मैंने सोच लिया था कि बड़ा होकर खुद को जरूर फिट रखूंगा। और भी कलाकार फिट रहे हैं, लेकिन सलमान खान ने जिस तरह जिम और बॉडी बिल्डिंग कल्चर को लोगों के बीच लोकप्रिय बनाया, वह शानदार है। आज भी बड़ी संख्या में युवा उनको फॉलो कर रहे हैं।

एनर्जेटिक रहना भी है जरूरी: यदि प्रोफेशन की बात करें, तो टीवी इंडस्ट्री में फिट दिखना जरूरी होता है। लेकिन आम लोगों के लिए सबसे जरूरी चीज है एनर्जेटिक महसूस करना। सिर्फ दिखने के लिए खुद को भूखा रखना, बहुत ज्यादा डाइटिंग करना या हर पसंद की चीज छोड़ देना सही नहीं है। इससे इंसान बाहर से फिट दिख सकता है, लेकिन अंदर से अच्छा महसूस नहीं करता। 12-12 घंटे काम करने वाले लोगों के लिए खुद को एनर्जेटिक रखना सबसे जरूरी है। यदि इंसान अंदर से खुश और एनर्जेटिक रहेगा, तो उसका असर उसके काम और आस-पास के माहौल पर भी दिखाई देगा।

डाइट प्लान: मैं सुबह नाश्ता नहीं करता। इसे इंटरमिटेंट फास्टिंग कहते हैं। रात को सवा आठ बजे तक खाना खा लेता हूं और फिर अगले दिन सीधे लंच करता हूं। इससे शरीर को थोड़ा आराम मिलता है। हर चीज जो 24 घंटे लगातार चलती रहती है, उसे थोड़ा ब्रेक मिलना चाहिए, दिल को छोड़कर। मैं नॉन-वेजिटेरियन हूं, इसलिए लंच में दाल, रोटी, सब्जी, सलाद के साथ कभी-कभी फिश या चिकन भी शामिल होता है। शाम को ओटमील, नट्स और फल लेता हूं और रात में अच्छा डिनर करता हूं। मुझे लगता है कि अच्छा डिनर करके आराम से इंटरमिटेंट फास्टिंग करना ज्यादा बेहतर है। फिट रहने के लिए मैं खुद को किसी चीज से दूर नहीं रखता। सब खाता हूं, लेकिन लिमिट में। यदि जरूरत से ज्यादा खाएंगे, तो सिर्फ वर्कआउट से फर्क नहीं पड़ेगा। संडे को छोले-भटूरे भी खाता हूं और चीट-डे पर पिज्जा, पास्ता, बर्गर भी चलता है। जिंदगी को एंजॉय करना भी जरूरी है। अच्छा खाना नहीं मिलेगा, तो इंसान थोड़ा मायूस रहेगा और फिर काम में भी मजा नहीं आएगा।

वर्कआउट में बैलेंस जरूरी: मेरा वर्कआउट वेट ट्रेनिंग और बॉडी वेट एक्सरसाइज दोनों का मिश्रण है। डंबल्स के साथ-साथ पुशअप्स, पुलअप्स जैसी एक्सरसाइज भी करता हूं। लंबे समय तक शरीर को मजबूत रखने के लिए दोनों चीजें जरूरी हैं। यदि लगातार शरीर से काम लिया जाए, तो बढ़ती उम्र में भी हर दिन के काम आसानी से होते हैं और सहारे की जरूरत कम पड़ती है।

मेंटल हेल्थ प्लानिंग: मेंटली स्ट्रॉन्ग रहने के लिए अंदर से मजबूत होना जरूरी है। अच्छे समय में तो हर इंसान खुश रहता है, लेकिन असली परीक्षा तब होती है, जब जिंदगी में मुश्किल समय चल रहा हो। जब काम नहीं हो, चीजें समझ नहीं आ रही हों और जिंदगी उलझी हुई लगे, तब भी पॉजिटिव बने रहना बहुत जरूरी है। खुद पर और ऊपर वाले पर भरोसा रखना चाहिए कि जो होगा, अच्छे के लिए होगा। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रणव घोड़गांवकर

लीड न्यूरो-सर्जन एंड ऑन्को-ब्रेन सर्जन कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

- *10वां बड़ा कारण है ब्रेन ट्यूमर भारत में विभिन्न रोगों से होने वाली मौतों का।*
- *आंकड़ों के अनुसार 3.2 लाख से अधिक लोगों की मौतें दुनिया भर में हर साल ब्रेन ट्यूमर के कारण होती हैं।*

स्पेशल: वर्ल्ड ब्रेन ट्यूमर-डे, 8 जून

हर वर्ष दुनिया में कई लाख लोग ब्रेन ट्यूमर की वजह से अपनी जान गंवा देते हैं। आमतौर पर इसे लाइलाज माना जाता है, जबकि सच्चाई यह है कि अगर समय रहते इसका पता चल जाए तो पूरा ट्रीटमेंट संभव है। इसलिए जरूरी है कि इसके प्रति अवेयर रहें और इसके लक्षण दिखने पर प्रॉपर डायग्नोसिस और ट्रीटमेंट करवाया जाए। इस बारे में डिटेल में जानिए।

घबराएं नहीं-सजग रहें क्योरेबल है ब्रेन ट्यूमर

आधुनिक मेडिकल साइंस में हुई चमत्कारिक प्रगति के कारण मस्तिष्क या ब्रेन ट्यूमर के संदर्भ में अब घबराने की नहीं बल्कि जागरूक होने की जरूरत है। ऐसे ट्यूमर से ग्रस्त लोगों और उनके परिजनों को यह बात याद रखनी चाहिए कि समय रहते पता चलने पर ब्रेन ट्यूमर का अब समुचित उपचार संभव है।

क्या है ब्रेन ट्यूमर

जैसे शरीर के अन्य भागों में कोशिकाओं की असामान्य व अनियंत्रित वृद्धि के कारण कैंसर पनपता है, ठीक वैसे ही मस्तिष्क की कोशिकाओं (जिन्हें न्यूरॉन्स कहा जाता है) में अनियंत्रित व असामान्य वृद्धि होने से जो गांठ बन जाती है, उसे ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन कैंसर का एक स्वरूप है- ब्रेन ट्यूमर। एक अध्ययन से पता चला है कि समस्त प्रकार के ब्रेन कैंसर, ट्यूमर होते हैं, किंतु सभी ब्रेन ट्यूमर कैंसर नहीं होते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के प्रकार

मस्तिष्क में स्थित जो ट्यूमर कैंसर रहित होते हैं, उन्हें बिनाइन ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जिन ट्यूमर्स में कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि से गांठ पड़ जाती है, उन्हें मैलिग्नेंट या 'कैंसरस' ब्रेन ट्यूमर कहते हैं। ब्रेन ट्यूमर में मस्तिष्क के टिश्यूज असामान्य रूप से तेजी से बढ़ते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क के आंतरिक भाग में दबाव बढ़ता है। नतीजतन सिरदर्द आदि समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

प्राइमरी और मेटास्टेटिक ट्यूमर: जो ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में उत्पन्न होते हैं, उन्हें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर कहा जाता है और जो ट्यूमर मस्तिष्क से परे शरीर के दूसरे अंगों जैसे किडनी, लिवर और फेफड़ों आदि के जरिए मस्तिष्क तक पहुंचते हैं, उन्हें सेकेंडरी या मेटास्टेटिक ब्रेन ट्यूमर कहते हैं।

ब्रेन ट्यूमर के कारण

ब्रेन ट्यूमर होने का कोई एक निश्चित व विशिष्ट कारण अभी तक ज्ञात नहीं हो सका है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार व्यक्ति की जेनेटिक प्रोग्रामिंग की सीक्वेंसिंग में होने वाली गड़बड़ी या जींस से संबंधित गड़बड़ियों के कारण ज्यादातर ट्यूमर उत्पन्न होते हैं। बावजूद इसके कुछ ऐसी स्थितियां हैं, जिनके परिणामस्वरूप इसके होने का जोखिम बढ़ सकता है। जैसे-

विकिरण (रेडिएशन) युक्त अनहेल्दी माहौल: जिस माहौल में आप रहते हैं, वहां पर किसी रासायनिक या अन्य विषाक्त गैसों का रेडिएशन रिस्की हो सकता है। अगर किसी वस्तु या स्थान से रेडिएशन हो रहा है तो कालांतर में ऐसे माहौल में रहने से ब्रेन ट्यूमर का जोखिम बढ़ सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के सामान्य लक्षण

ब्रेन ट्यूमर के कोई स्पेसिफिक लक्षण नहीं होते हैं। सिर में लगातार दर्द रहना, लेकिन कालांतर में तेज सिरदर्द होना। ब्रेन ट्यूमर का दर्द आमतौर पर सुबह के वक्त ज्यादा होता है। सिरदर्द के साथ उल्टी होना। उल्टी के बाद सिरदर्द में तात्कालिक तौर पर राहत मिल जाती है। शरीर के किसी भाग जैसे दाएं हाथ व पैर या बाएं हाथ और पैर में कमजोरी महसूस करना। बोलने में दिक्कत महसूस होना। किसी बात को समझने या फिर भाषा को समझने में दिक्कत। ट्यूमर न्यूरॉन्स को दबाते हैं, जिसके कारण मिर्गी के दौरे पड़ते हैं। नेत्र ज्योति का कम होते जाना या धुंधला दिखाई पड़ना। मेमोरी कमजोर होना। पढ़ने या लिखने में परेशानी महसूस करना। हर वस्तु का दोहरा (डबल) स्वरूप दिखाई पड़ना। शारीरिक संतुलन खोना या चक्कर आना। स्वाद व सूंघने की शक्ति का कमजोर होना जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

डायग्नोसिस के तरीके

सीटी स्कैन (ब्रेन): इसकी सहायता से मस्तिष्क के आंतरिक भागों की फोटो देखकर मर्ज की स्थिति का आकलन किया जाता है।

एमआरआई (ब्रेन): इसके अंतर्गत रेडियो सिग्नल की मदद से मस्तिष्क की संरचना से संबंधित जानकारियां ली जाती हैं।

फंक्शनल एमआरआई (ब्रेन): फंक्शनल एमआरआई की जांच से ब्रेन ट्यूमर की सर्जरी अब कहीं ज्यादा बेहतर हो चुकी है। इसका कारण यह है कि इस विशिष्ट एमआरआई से मस्तिष्क के आंतरिक भाग की गतिविधियों और ट्यूमर के कारण मस्तिष्क के अमुक भाग में हुई क्षति का सटीक आकलन किया जा सकता है।

इलाज के तरीके

सर्जरी: जांचों के आधार पर न्यूरो सर्जन यह बात सुनिश्चित करते हैं कि ब्रेन ट्यूमर का आकार और उसकी स्थिति क्या है। इसके बाद ही ट्यूमर की सर्जरी का निर्णय लिया जाता है।

एंडोस्कोपिक सर्जिकल प्रक्रिया: ब्रेन ट्यूमर को हटाने में इस प्रक्रिया का भी सहारा लिया जाता है।

विकिरण (रेडिएशन) थेरेपी: इन दिनों प्रचलन में जारी लगभग सभी रेडिएशन थेरेपीज 'फोकस्ड' या 'टारगेटेड' होती हैं। फोकस्ड या टारगेटेड से यहां आशय ऐसी रेडिएशन थेरेपी से है, जिससे कैंसरग्रस्त कोशिकाओं या ट्यूमर के अलावा आसपास स्थित अन्य स्वस्थ टिश्यूज और कोशिकाओं को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। कैंसरग्रस्त ट्यूमर को हटाने के लिए विकिरण चिकित्सा का सहारा लेते हैं।

गामा नाइफ: यह एडवांस रेडियोथेरेपी प्रोसीजर है। इस आधुनिक प्रोसीजर से ट्यूमर को खत्म करते हैं।

साइबर नाइफ रेडिएशन थेरेपी: अगर ट्यूमर का आकार टेढ़ा है या फिर अंडाकार है, तो ऐसे मामलों में साइबर नाइफ बेहतर साबित होता है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: कैंसर के इलाज में यह सबसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति है। इसमें ब्रेन ट्यूमर को हटाने के लिए प्रोटॉन की किरणों का उपयोग करते हैं, जबकि ज्यादातर रेडिएशन थेरेपी में एक्स-रे का उपयोग होता है।

कीमोथेरेपी: इसके अंतर्गत ट्यूमर को समाप्त करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है।

ब्रेन ट्यूमर से बचाव

फिलहाल किसी वैक्सीन या दवा से ब्रेन ट्यूमर से बचाव संभव नहीं है। हालांकि धूम्रपान, शराब या अन्य नशों से दूर रहकर आप काफी हद तक स्वस्थ बने रह सकते हैं, लेकिन ये सब बातें प्राइमरी ब्रेन ट्यूमर्स से बचाव के संदर्भ में लागू नहीं होतीं। हां, सेकेंडरी ब्रेन ट्यूमर्स (मेटास्टेटिक) को परोक्ष रूप से स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल कर रोका जा सकता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

ब्रेन ट्यूमर से रिलेटेड मिथ-फैक्ट

मिथ: तमाम लोगों का ऐसा मानना है कि मोबाइल फोन का अधिक इस्तेमाल कालांतर में ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है।

फैक्ट: ब्रिटेन के यूनिवर्सिटी कॉलेज, लंदन में हुए एक अध्ययन के अनुसार अभी तक दुनिया भर में जो शोध, अध्ययन हुए हैं, उनसे यह बात प्रमाणित नहीं होती कि मोबाइल फोन से ब्रेन ट्यूमर होता है। बावजूद इसके तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि लंबे समय तक विकिरण (रेडिएशन) के प्रभाव में रहने से शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए विकिरण रहित स्वच्छ पर्यावरण व वातावरण में रहना मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत सुरक्षित होता है।

मिथ: तनावग्रस्त रहने से ब्रेन ट्यूमर होता है।

फैक्ट: इस तरह की धारणा बेबुनियाद है। ऐसे किसी शोध व अध्ययन से फिलहाल यह जानकारी नहीं मिली है कि तनावग्रस्त रहने से व्यक्ति ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त होता है।

मिथ: युवाओं को ब्रेन ट्यूमर नहीं होता।

फैक्ट: ब्रेन ट्यूमर सभी आयु वर्ग के लोगों को अपनी गिरफ्त में ले सकता है। चाहे वे युवा हों, वयस्क या फिर बुजुर्ग। इसका उम्र से कोई संबंध नहीं होता है।

मिथ: उम्र बढ़ने पर ब्रेन ट्यूमर के मामले भी बढ़ते जाते हैं। यानी ओल्ड एज में इसकी आशंका बढ़ जाती है।

फैक्ट: ऐसा कुछ भी नहीं है। किसी भी व्यक्ति के जीवनकाल में मैलिग्नेंट ब्रेन ट्यूमर होने का खतरा 1 प्रतिशत से कम होता है।

डाइट सजेशन

शिखर चंद जैन

आज की फास्ट लाइफस्टाइल में लोग अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड यानी रेडी टू ईट या फ्रोजेन या पैक्ड फूड्स का सेवन काफी करने लगे हैं। इससे फिजिकल हेल्थ पर तो कई तरह से बुरा असर पड़ता ही है, कई मेंटल प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है। इसलिए इस बारे में जानना बहुत जरूरी है।

मेंटल हेल्थ को प्रभावित करता है अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड के सेवन से लिवर फैट, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने, मोटापा, माइग्रेन, हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं तो होती ही हैं। इसके अलावा इससे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है। इस संबंध में कई शोध ऐसे हो चुके हैं जिनसे यह बात प्रमाणित होती है। ऐसे कुछ शोध अमेरिका की संस्था सैपियन लैब्स में हुए, जो वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य और मानव मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का अध्ययन करती है। इसका मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट के कारणों को समझना और 'ग्लोबल माइंड प्रोजेक्ट' के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य भागफल का डेटा एकत्र करना है। यह 'मेंटल हेल्थ मिलियन प्रोजेक्ट' द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का आकलन भी करती है। सेपियन लैब्स की 2025 की 'ग्लोबल माइंड हेल्थ' रिपोर्ट में यह पाया गया कि 18-34 वर्ष के युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने का एक मुख्य कारण अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन है। भारत में इस आयु वर्ग के 44 प्रतिशत युवा इसका सेवन कर रहे हैं, जो अवसाद और कम भावनात्मक नियंत्रण से जुड़ा है।

क्या कहती है लेटेस्ट रिसर्च

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड और मानसिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध पर हालिया रिसर्च काफी चौंकाने वाली है। मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक में गिरावट के कारणों से संबंधित रिसर्च में पाया गया कि जो लोग दिन में 3 बार या उससे अधिक अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड (जैसे चिप्स, सोडा, इंस्टेंट नूडल्स, फ्रोजन मील) खाते हैं, उनका 'मेंटल हेल्थ कोशेंट' उन लोगों की तुलना में बहुत कम होता है, जो इसे कभी-कभार खाते हैं।

युवाओं पर गहरा असर

संस्थान के द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया है कि भारत में 18-34 वर्ष के लगभग 44 प्रतिशत युवा भारी मात्रा में अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन कर रहे हैं। इस समूह में डिप्रेशन (अवसाद), एंग्जायटी (घबराहट) और इमोशनल कंट्रोल की कमी के मामले सबसे अधिक देखे गए। इनका अधिक सेवन मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है, जो भावनाओं को नियंत्रित करते हैं।

मेंटल हेल्थ पर दुष्प्रभाव

अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स के मेंटल हेल्थ पर पड़ने वाले असर के बारे में वैज्ञानिकों ने इस शोध में तीन मुख्य कारण बताए हैं-

गट-ब्रेन एक्सिस: अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड में मौजूद प्रिजर्वेटिव्स और आर्टिफिशियल स्वीटनर्स, पेट के अच्छे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। चूंकि 90 प्रतिशत सेरोटोनिन (हैप्पी हार्मोन) पेट में बनता है, इसलिए खराब पाचन सीधे तौर पर खराब मूड और तनाव का कारण बनता है।

न्यूरो-इंफ्लेमेशन: अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में मौजूद 'इमल्सीफायर्स' मस्तिष्क में सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे सोचने-समझने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है।

पोषक तत्वों की कमी: इस शोध में यह भी पाया गया कि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों के मस्तिष्क को जरूरी ओमेगा-3 और विटामिन नहीं मिल पाते, जिससे मानसिक थकान बढ़ती है।

व्यवहार में आए बदलाव

अधिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड खाने वाले लोगों में 'कॉग्निटिव डिक्लाइन' (मानसिक क्षमताओं में गिरावट) के लक्षण जल्दी देखे गए हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई यानी ब्रेन फॉग भी शामिल होता है।

समस्या का समाधान

इस रिसर्च से जुड़े वैज्ञानिकों का सुझाव है कि आहार में 70 प्रतिशत से अधिक हिस्सा 'होल फूड्स' (फल, सब्जियां, दालें, अनाज) का होना चाहिए। यदि अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड का सेवन दिन में एक बार से कम कर दिया जाए, तो मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 15-20 प्रतिशत तक सुधार देखा जा सकता है।

हार्मफुल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड

शुगरी ड्रिंक्स और सोडा: कोला, एनर्जी ड्रिंक्स और पैकेट वाले 'फ्रूट जूस' (जिनमें चीनी/रंग ज्यादा होता है), सीधे तौर पर मानसिक सुस्ती और चिड़चिड़ापन बढ़ाते हैं।

इंस्टेंट नूडल्स और सूप: इनमें 'एमएसजी' यानी मोनो सोडियम ग्लूकानेट और अत्यधिक सोडियम होता है, जो मस्तिष्क की नसों पर दबाव डाल सकता है और 'ब्रेन फॉग' (मानसिक धुंधलापन) पैदा करता है।

फ्रोजन और रेडी-टू-ईट मील: फ्रोजन पिज्जा, बर्गर पेटीज और पैकेट बंद स्नैक्स आदि में 'इमल्सीफायर्स' होते हैं, जो पेट की परत को नुकसान पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

स्वीट ब्रेकफास्ट सीरियल्स: इनमें रिफाइंड शुगर बहुत ज्यादा होती है, जिससे 'शुगर क्रैश' होता है और थकान बढ़ती है।

प्रोसेस्ड मीट: प्रोसेस्ड मीट में मौजूद 'नाइट्रेट्स' शरीर में सूजन बढ़ाते हैं।

बरतें सावधानी

यदि किसी फूड पैकेट के पीछे 5 से ज्यादा सामग्री लिखी हैं, या ऐसे नाम लिखे हुए हैं, जिन्हें आप पढ़ या समझ नहीं पा रहे तो इस बात की संभावना अधिक है कि वह फूड आइटम अल्ट्रा-प्रोसेस्ड है। *

ये हैं हेल्दी डाइट ऑप्शंस

नारियल पानी, नीबू पानी या छाछ पीने की आदत डालें। इनमें नेचुरल इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो मूड सुधारते हैं। व्हाइट ब्रेड या मीठे सीरियल्स के बजाय ओट्स, दलिया या पोहा खाना फायदेमंद है क्योंकि ये धीरे-धीरे एनर्जी रिलीज करते हैं, जिससे बॉडी में शुगर लेवल स्थिर रहता है। आलू के चिप्स या कुरकुरे की बजाय भुने हुए मखाने, चने या नट्स (बादाम, अखरोट) आदि लें। नट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क के लिए सुपरफूड जैसा काम करता है। इंस्टेंट नूडल्स के विकल्प के रूप में सूजी की सिंवइयां या घर का बना पास्ता खाएं। इनमें प्रिजर्वेटिव्स नहीं होते और ये सुपाच्य होते हैं। बिस्किट या कुकीज नहीं, ताजे फल या डार्क चॉकलेट (70 प्रतिशत कोको) खाएं। कई स्टडीज में सामने आया है कि डार्क चॉकलेट तनाव कम करने वाले हार्मोन रिलीज करती हैं।

केयर

रेखा देशराज

प्रदूषण, तनाव, नींद की कमी, अनहेल्दी डाइट जैसी वजहों से इन दिनों अधिकांश लोग हेयर प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। वास्तव में हेयर प्रॉब्लम्स की वजह हमारे स्कैल्प से जुड़ी होती है। इसलिए हेयर के साथ स्कैल्प हेल्थ पर पूरा ध्यान देना जरूरी है।

जब स्कैल्प हेल्थ रहेगी सही नहीं होगी कोई हेयर प्रॉब्लम

घने, काले, मजबूत और चमकदार बालों की चाह हर कोई करता है। बालों को सुंदरता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता रहा है। लेकिन दिलचस्प यह है कि अब ब्यूटी इंडस्ट्री का फोकस केवल बालों की लंबाई, कालेपन और उनकी चमक तक नहीं रहा बल्कि 'स्कैल्प हेल्थ' ही बालों की असली सुंदरता और मजबूती की वजह माना जाने लगा है। कई हेल्थ एक्सपर्ट्स भी स्कैल्प हेल्थ को बालों की अच्छी सेहत के लिए जरूरी मानते हैं।

हाल के सालों में पुरुषों का गंजापन पहले से बहुत ज्यादा बढ़ गया है। डैंड्रफ और हेयर क्लीनिंग की समस्या से पुरुष और महिलाएं समान रूप से परेशान रहते हैं। स्कैल्प हेल्थ कोई ब्यूटी ट्रेंड नहीं बल्कि सिर की त्वचा को लेकर बढ़ी सजगता है। क्योंकि लोग अब इस बात को समझने लगे हैं कि बालों की असली खूबसूरती इनकी बाहरी चमक में नहीं बल्कि उनकी मजबूत जड़ों में छिपी है।

क्या है स्कैल्प हेल्थ: स्कैल्प हमारे सिर की त्वचा को कहते हैं, जहां पर बाल उगते हैं। इसलिए अगर त्वचा साफ है, संतुलित है, नमीयुक्त है और स्वस्थ है, तो गारंटी है कि बाल मजबूत होंगे और घने होंगे। लेकिन यदि सिर की त्वचा में अत्यधिक तेल रहेगा, डैंड्रफ का कब्जा होगा, सूखापन होगा और संक्रमण होगा या ब्लड सर्कुलेशन की कमी होगी, तो निश्चित रूप से बालों की कई तरह की समस्याएं सामने आएंगी। ऐसे में बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और तमाम दूसरी समस्याएं भी उभरकर सामने आती हैं। इसलिए अब विशेषज्ञ बालों की समस्याओं को हेयर प्रॉब्लम की बजाय स्कैल्प प्रॉब्लम के रूप में देखने लगे हैं और इसके निवारण के लिए सिर की त्वचा को स्वस्थ बनाने के संबंध में कई तरीके बता रहे हैं।

इसलिए बढ़ी अवेयरनेस: स्कैल्प हेल्थ को लेकर सजगता इसलिए बढ़ी है क्योंकि युवाओं में हेयर फॉल की समस्या, तनाव, प्रदूषण, खराब खान-पान और हार्मोनल असंतुलन के कारण काफी ज्यादा बढ़ गई है और साधारण शैंपू के यूज से ये प्रॉब्लम दूर नहीं होती हैं। जिस तरह लोग चेहरे की त्वचा के लिए क्लीनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सन प्रोटेक्शन का सहारा ले रहे हैं, उसी तरह अब स्कैल्प केयर जैसी सोच बालों के लिए भी जरूरी हो गई है। इसलिए एक्सपर्ट्स के अनुसार अब बालों को केवल धोना काफी नहीं रहा बल्कि स्कैल्प की सफाई, पोषण और संतुलन भी जरूरी हो गया है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी, नींद की कमी, तनाव, मानसिक थकान, इस सबके मिले-जुले प्रभाव के कारण बालों पर घातक असर पड़ रहा है। इसलिए स्कैल्प मसाज इन दिनों काफी लोकप्रिय हो रही है।

बैलेंस्ड माइक्रोबायोम: हमारी स्कैल्प पर लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं, जो संतुलित रहें तो स्कैल्प स्वस्थ रहता है और अगर अधिक केमिकल, बार-बार की जाने वाली स्टाइलिंग या गलत उत्पादों से इनका संतुलन बिगड़ जाता है, तो बालों की तमाम समस्याएं पैदा हो जाती हैं। इसलिए अब माइल्ड और स्कैल्प फ्रेंडली उत्पादों की मांग बढ़ गई है। साथ ही स्कैल्प की नियमित सफाई, तेल की हल्की मसाज के साथ-साथ बालों की सेहत के लिए स्वस्थ भोजन भी जरूरी है, जिसमें प्रोटीन, आयरन, विटामिन शामिल हों। *

ऐसे हेल्दी रहेगा स्कैल्प

- हफ्ते में दो से तीन बार हल्के शैंपू से बालों की सफाई करें।

- बालों को कभी भी बहुत गर्म पानी से न धोएं।
- सप्ताह में एक बार हल्की तेल मालिश जरूर करें।
- तनाव और नींद की कमी से बचें।
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें।
- जरूरत से ज्यादा केमिकल प्रोडक्ट का इस्तेमाल न करें।
- अत्यधिक हेयर फॉल हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

खबर संक्षेप

पत्नी का हत्यारोपी एक दिन के रिमांड पर

रोहतक। पुलिस ने भिवानी रोड स्थित डोभ सैयद में पत्नी की हत्या के आरोपी पति आजाद को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया, जहां से उसे एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार 1 जून की रात घरेलू विवाद के दौरान आजाद ने अपनी पत्नी जोसाना भानु पर डंडे से हमला कर दिया था, जिससे उसकी मौत हो गई। मामले में 2 जून को केस दर्ज किया गया था। पुलिस रिमांड के दौरान आरोपी से वारदात के संबंध में पूछताछ की जाएगी।

सांपला: नई सरकार का शपथ ग्रहण समारोह आज

सांपला। गुरुवार को नगरपालिका के नवनिर्वाचित चेयरमैन प्रवीन कोच और सभी पार्षद शपथ लेंगे। प्रशासन के अधिकारी नवनिर्वाचित चेयरमैन और पार्षदों को शपथ दिलाएंगे। कार्यक्रम सुबह 11 बजे नगरपालिका कार्यालय में होगा। समारोह में हरियाणा सरकार के मंत्री डॉ अरविंद शर्मा, मेयर राम अवतार वाल्मीकि, जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, मार्केट कमेटी चेयरमैन उदयभान मलिक व अन्य भाजपा कार्यकर्ता भी सामिल होंगे।

मोबाइल हैक कर खाते से 82000 रुपये निकाले

सांपला। क्षेत्र के गांव पाकस्मा निवासी सोमबीर के बैंक खाते से मोबाइल हैक कर 82,123 रुपये निकालने का मामला सामने आया है। पीड़ित ने बताया कि किसी अज्ञात साइबर ठग ने उसका मोबाइल हैक कर लिया और उसके एसबीआई खाते से यह राशि निकाल ली। घटना का पता चलने पर उसने तुरंत साइबर हेल्पलाइन 1930 पर शिकायत दर्ज कराई। शिकायत और बैंक स्टेटमेंट की जांच के बाद सांपला थाना पुलिस ने अज्ञात आरोपी के खिलाफ साइबर धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर लिया है।

जानलेवा हमले के तीन आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस ने बाबरा मोहल्ला निवासी अनुज पर हुए जानलेवा हमले के मामले में तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान रवि शंकर निवासी सुंदरपुर, वंश और अंकित निवासी सुनारियां खुर्द के रूप में हुई है। आरोपियों को अदालत में पेश किया गया। अनुज की शिकायत पर दर्ज मामले की जांच में सामने आया कि वह दोपहर साढ़े 12 बजे अपने दोस्त गोबिंद के साथ भिवानी रोड स्थित लाल नाथ हिंदू कॉलेज की कैंटीन में बैठा था। इसी दौरान रवि शंकर, अमित, वंश और 8-9 अन्य युवक वहां पहुंचे और उस पर फरसे व डंडों से हमला कर दिया। गंभीर रूप से घायल अनुज को अस्पताल में भर्ती कराया गया। वारदात के बाद आरोपी फरार हो गए थे।

स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन प्रक्रिया में तेजी : एसडीएम

एसआईआर के तहत बहादुरगढ़ में हो चुकी 42 प्रतिशत मैपिंग

बीएलओ 15 जून से 14 जुलाई तक घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनर्निरीक्षण के अंतर्गत बहादुरगढ़ में 42 प्रतिशत मैपिंग पूरी हो चुकी है। अब 15 जून से घर-घर जाकर मैपिंग का कार्य पूरा किया जाएगा। इसके बाद भी जो मतदाता रह जाएंगे, उन्हें नोटिस देकर एक अवसर दिया जाएगा। यह जानकारी देते हुए एसडीएम एवं निर्वाचक पंजीयन अधिकारी अभिनव सिवाच ने एसआईआर की पूरी प्रक्रिया, विभिन्न चरणों और मतदाताओं के लिए जरूरी दिशा-निर्देशों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन के तहत वोटर लिस्ट का नए सिरे से पुनर्निरीक्षण किया जाएगा। बीएलओ 15 जून से 14 जुलाई तक घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करेंगे। उन्हें इसके लिए 5 जून से 14 जून तक ट्रेनिंग दी जाएगी। बीएलओ कम से कम तीन बार घर-घर जाएंगे। इसके बाद भी जिनकी मैपिंग नहीं होगी, उनका नाम ड्राफ्ट सूची में शामिल नहीं किया जाएगा। सिवाच के अनुसार 21 जुलाई को ड्राफ्ट मतदाता सूची प्रकाशित की जाएगी। जिस पर 20 अगस्त तक दावे और आपत्ति दर्ज करवाए जा सकेंगे। इनका निपटारा 18 सितंबर तक किया जाएगा और 22 सितंबर को अंतिम वोटर लिस्ट जारी कर दी जाएगी। उन्होंने बताया कि जो युवा 1 जुलाई 2026 तक 18 वर्ष की आयु पूरी कर लेंगे, उन्हें भी मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा।

एसआईआर की यह है प्रक्रिया

एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि एसआईआर के प्रथम चरण में सभी पात्र मतदाताओं को अपना गणना प्रपत्र भरकर संबंधित बीएलओ के पास जमा करवाना आवश्यक है। निर्वाचन विभाग 2002 की मतदाता सूची से भी डेटा का मिलान करेगा। यदि किसी व्यक्ति का नाम देश के किसी दूसरे राज्य की मतदाता सूची में है, तो उसकी भी मैपिंग की जाएगी। जिन मतदाताओं की जानकारी का मिलान पूरा नहीं हो पाएगा, उन्हें सूचना जारी की जाएगी। उन मतदाताओं को निर्धारित तिथि पर सुनवाई में उपस्थित होकर आयोग द्वारा निर्धारित 12 दस्तावेजों में से अपनी जन्मतिथि एवं पात्रता के अनुसार आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत करने होंगे। इलेक्शन कानूनगो मनीष कुमार ने बताया कि मतदाताओं की सुविधा के लिए ऑनलाइन गणना प्रपत्र भरने की सुविधा भी उपलब्ध है।

बीएलओ-सुपरवाइजर का प्रशिक्षण जारी

बहादुरगढ़। एसआईआर को लेकर बुधवार को शहर के आईडीटीआर ऑडिटोरियम हॉल में विधानसभा क्षेत्र के मतदान केंद्रों से जुड़े बीएलओ एवं सुपरवाइजरों को प्रशिक्षण दिया गया। बुधवार को बहादुरगढ़ विधानसभा क्षेत्र के मतदान केंद्र संख्या 91 से 180 तक से संबंधित बीएलओ एवं सुपरवाइजरों को प्रशिक्षण दिया गया। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि प्रशिक्षण के दौरान मतदाता सूची पुनरीक्षण से संबंधित दिशा-निर्देशों, नए मतदाताओं के पंजीकरण, नाम संशोधन, नाम विलोपन, स्थानांतरण सहित निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित विभिन्न प्रक्रियाओं की विस्तार से जानकारी दी गई।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा-निर्देश देतीं डीसी वर्षा खांगवाल।

डीसी ने एसआईआर की नियमित मॉनिटरिंग के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार एसआईआर अभियान 2026 को पूरी गंभीरता एवं पारदर्शिता के साथ लागू किया जाए।

इस अभियान का उद्देश्य मतदाता सूची को पूरी तरह सटीक एवं त्रुटिहीन बनाना है ताकि सूची में शामिल प्रत्येक नाम पात्र और अपडेट हो। यह निर्देश डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने बुधवार को मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवास की वीसी उपरांत एसआईआर अभियान को लेकर तैयारियों की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि अभियान के तहत मतदाता सूची से मृत, स्थानांतरित मतदाताओं के नाम हटाए जाएंगे, जबकि 1 जुलाई 2026 तक 18 वर्ष की आयु पूर्ण करने वाले पात्र युवाओं के नाम मतदाता सूची में जोड़े जाएंगे। उन्होंने बताया कि 5 जून से 15 जून 2026 तक अधिकारियों एवं कर्मचारियों का विशेष प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा। इसके उपरांत 15 जून से 14 जुलाई 2026 तक बीएलओ द्वारा घर-घर जाकर सर्वेक्षण किया जाएगा।

एनीमिया मुक्त भारत अभियान

झज्जर। शिविर में लोगों के स्वास्थ्य की जांच करते चिकित्सक। फोटो : हरिभूमि

जिलेभर में की जा रही लोगों के रक्त की जांच

- रक्त की कमी से पीड़ित मरीजों को वितरित की जा रही आयरन सिरप व आयरन फोलिक एसिड की गोलियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाए जा रहे एनीमिया मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत जिलेभर के सभी स्वास्थ्य संस्थानों में एनीमिया जांच शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में बुधवार को स्थानीय नागरिक अस्पताल में आयोजित एनीमिया जांच शिविर का निरीक्षण करते हुए सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान ने स्वास्थ्य कर्मियों से अभियान की प्रगति की जानकारी ली। आमजन से अधिक से अधिक संख्या में जांच करवाने की अपील करते हुए उन्होंने बताया कि अस्पताल में आने वाले मरीजों, किशोर-किशोरियों, महिलाओं एवं बच्चों की निःशुल्क रक्त जांच की जा रही है ताकि शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा का पता लगाया जा सके। जिन व्यक्तियों में खून की कमी पाई जाती है उन्हें उचित परामर्श, संतुलित एवं पौष्टिक आहार की जानकारी तथा कार्यक्रम के अंतर्गत आयरन सिरप एवं आयरन फोलिक एसिड की गोलियां उपलब्ध करवाई जा रही हैं। एनीमिया मुक्त भारत अभियान की जिला नोडल अधिकारी डॉक्टर पूनम बिश्नोई ने बताया कि जिलेभर में विशेष अभियान चलाकर खून की कमी से प्रभावित लोगों की पहचान की जा रही है। अभियान का मुख्य उद्देश्य एनीमिया की रोकथाम, समय पर पहचान तथा उपचार सुनिश्चित कर स्वस्थ समाज का निर्माण करना है। इस मौके पर कार्यक्रम की नोडल अधिकारी डॉक्टर राशि, जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा, नागरिक अस्पताल के उपाधीक्षक डॉक्टर यशपाल मोनिया, उप सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया, उपाधीक्षक डॉक्टर सुरेन्द्र दहिया, नेत्र विशेषज्ञ डॉक्टर मीनू, टीबी विशेषज्ञ डॉक्टर हिमानी, मैट्रन कृष्णा, नर्सिंग अधिकारी सुदेश राठी, लैब टेक्नीशियन रविंद्र कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों की शैक्षिक तरक्की के लिए तनावमुक्त माहौल जरूरी

- कार्यशाला में शिक्षकों ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर विस्तार से चर्चा की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यशाला में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में बुधवार को कैपसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम की एक दिवसीय इन हाऊस कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में शिक्षकों ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा विषय बारे विस्तृत जानकारी प्राप्त की। प्राचार्या प्रीति राठी की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यशाला में रिसोर्स पर्सन नीलम कुमारी ने शिक्षकों को बताया कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक सुरक्षित, तनावमुक्त और सहानुभूतिपूर्ण माहौल बनाना बेहद जरूरी है। इसके लिए विद्यालय, अभिभावक और शिक्षकों को मिलकर उनके भावनात्मक और सामाजिक विकास पर ध्यान देना चाहिए। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने कहा कि सबसे पहले शिक्षकों को विद्यार्थियों के साथ खुला व सकारात्मक संवाद करते हुए उनके मन से यह डर निकालना होगा कि मदद मांगना कमजोरी नहीं है। शिक्षकों को समय-समय पर विद्यार्थियों की मनोस्थिति को जानने के लिए उनसे अनौपचारिक बातचीत करते रहना चाहिए। इस मौके पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, एक्टिविटी इंचार्ज कमलेश ढिल्लों और मिडिल हेड अनीता यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

स्वदेशी अपनाने से ही आत्मनिर्भर भारत का सपना होगा साकार: कुलदीप पूनिया

- स्वदेशी जागरण मंच के जिला विचार वर्ग कार्यक्रम में भारत की आर्थिक प्रगति पर डाला प्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बैठक के दौरान उपस्थित स्वदेशी जागरण मंच से जुड़े लोग। फोटो : हरिभूमि

स्थानीय इंडो अमेरिकन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्वदेशी जागरण मंच द्वारा जिला विचार वर्ग का आयोजन किया गया। जिसमें स्वदेशी जागरण मंच के प्रांत संगठक कुलदीप पूनिया मुख्य वक्ता रहे। इस दौरान अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि स्वदेशी से ही आत्मनिर्भर भारत का सपना साकार हो सकता है।

उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सोना न खरीदने के आह्वान पर विस्तार से प्रकाश डाला और कहा कि भारतीयों की तिजोरियों में 25 हजार टन से अधिक सोना बंद है। सोना कीमती है लेकिन कैरेंसी की तरह उपयोग में नहीं आ पा रहा है। जिसके कारण देश की आर्थिक प्रगति में सोना की खरीद रुकावट बनती है और सोना के निर्यात में लाखों करोड़ रुपये विदेशों में जा रहे हैं। जबकि यही धन बाजार में या अलग-अलग कार्यों में लगेगा तो रोजगार के अवसर बढ़ेंगे और देश आर्थिक समृद्धि की ओर बढ़ेगा। उन्होंने स्वदेशी अपनाने का आह्वान करते हुए कहा कि हम रोजमर्रा के जीवन में सुबह से शाम तक अपने घरों में अनेक विदेशी वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। जिसमें टूथपेस्ट, कोल्ड ड्रिंक, साबुन, सौंदर्य प्रसाधन सहित अनेक सामान हैं। उन्होंने कहा कि पहले देशी, स्वदेशी और कोई विकल्प न हो तो ही विदेशी प्रयोग करने चाहिए।

स्वास्थ्य केंद्रों, योगशालाओं व सार्वजनिक स्थानों पर करवाया गया योग प्रोटोकॉल का अभ्यास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर जिला स्तर पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों की तैयारियां जोरों से चल रही है। आयुष विभाग द्वारा हरियाणा योग आयोग, पतंजलि योग समिति, योग भारती, शिक्षा विभाग और खेल विभाग के सहयोग से जिला भर में योग प्रोटोकॉल अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। इसी कड़ी में बुधवार को स्वास्थ्य विभाग और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया गया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉक्टर संगीता ने बताया कि जिले के नागरिक अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और सब हेल्थ सेंटरों पर आयुष विभाग के योग सहायकों द्वारा योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया गया। इसके अतिरिक्त ओल्ड एज होम बहादुरगढ़, सीनियर सिटीजन क्लब झज्जर एवं बहादुरगढ़ सहित सभी योगशालाओं में भी योगाभ्यास करवाया गया।

झज्जर। स्वास्थ्य संस्थानों में योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करते स्वास्थ्य कर्मी।

तहसील मार्ग पर छबील लगाकर मीठे पानी से बुझाई राहगीरों की प्यास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भीषण गर्मी के चलते शहर के पुरानी तहसील मार्ग पर बुधवार को दुकानदारों द्वारा छबील लगाकर राहगीरों में मीठा पानी वितरित किया गया। दुकानदारों ने बताया कि गर्मी से राहत पहुंचाने के उद्देश्य से उन्होंने आपस में चंदा एकत्रित कर पांच टंकी मीठा पानी तैयार कराया गया। सुबह से लेकर दोपहर करीब दो बजे तक राहगीरों, वाहन चालकों और आसपास के लोगों को शर्बत वितरित किया गया। उन्होंने कहा कि भीषण गर्मी के मौसम में प्यासे राहगीरों को ठंडा एवं मीठा पानी उपलब्ध कराना पुण्य का कार्य है। छबील सेवा में पंकज जैन, दिनेश रोहिल्ला, नरेंद्र माजरा, सत्यवान, जयबीर अहलावत, बंटी सैनी, मुकेश सैनी, बंटी रोहिल्ला, शिव कुमार तिजारिया सहित अन्य दुकानदारों ने भी सहयोग दिया।

झज्जर। राहगीरों को मीठा पानी वितरित करते दुकानदार। फोटो : हरिभूमि

बीएससी लाइफ साइंस कोर्स से मिलता है जीवन के अध्ययन का मौका

बीएससी लाइफ साइंस के बाद रोजगार के अनेक अवसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्टूडेंट गाइड

विभिन्न कॉलेजों में स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए ऑनलाइन आवेदन जारी हैं। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि विद्यार्थी 15 जून तक उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। नेहरू कॉलेज में बुधवार शाम तक विभिन्न स्नातक कोर्सों के लिए 1206 आवेदन प्राप्त हुए।

मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि जिले के सात सरकारी और एक एडिड कॉलेज और दो सेल्फ फाइनेंसिंग कॉलेजों में बीएससी लाइफ साइंस का पाठ्यक्रम उपलब्ध है। इन दस कॉलेजों में बीएससी लाइफ साइंस की 640 सीटें हैं। बीएससी (मेडिकल) कोर्स को अब बीएससी (लाइफ साइंस) के नाम से जाना जाता है। इसमें दाखिले के लिए न्यूनतम योग्यता किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से 45 प्रतिशत अंकों के साथ बारहवीं अंग्रेजी, भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान विषयों के साथ उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि इस कोर्स के बाद बायोटेक्नोलॉजी, फार्मास्यूटिकल, फूड प्रोसेसिंग इंडस्ट्री, पर्यावरण संरक्षण संस्थाओं, रिसर्च लैब्स, क्लिनिकल रिसर्च, अस्पतालों और शैक्षिक संस्थानों में रोजगार के अवसर मिलते हैं।

दस कॉलेजों में बीएससी लाइफ साइंस की हैं 640 सीटें

मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय महाविद्यालय में बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटें, राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में 60, राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में 60, राजकीय महाविद्यालय बादली में 20, राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में 80, राजकीय महाविद्यालय छारा में 80, राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में 40, महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय झज्जर में 80, इंदिरा प्रियदर्शिनी महिला महाविद्यालय झज्जर में 60 और जीएवी डिग्री कॉलेज, पाटोडा में 80 सीटें हैं।

जीवों और जीवन प्रक्रिया का अध्ययन

मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि बीएससी मेडिकल कोर्स को अब बीएससी (लाइफ साइंस) के नाम से जाना जाता है। इसके तहत जीव विज्ञान की विविध शाखाओं, बायोटेक्नोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, बायोकेमिस्ट्री, जेनेटिक्स, पर्यावरण विज्ञान का ज्ञान मिलता है। इसमें जीवों और जीवन प्रक्रिया के अध्ययन के दौरान सूक्ष्म जीवों से लेकर मानव शरीर, पौधों, पशुओं और पारिस्थितिकी तक की सभी कार्य-प्रणालियों की गहन जानकारी मिलती है। साथ ही स्वास्थ्य और चिकित्सा विज्ञान का आधारभूत ज्ञान मिलता है और यह मेडिकल और पैरामेडिकल क्षेत्रों की नींव है।

बीमारी और जैविक संकट में उपयोगी

मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दवाओं की खोज, रोगों की पहचान, और चिकित्सा अनुसंधान में लाइफ साइंस की महत्वपूर्ण भूमिका है। बीमारी और जैविक संकटों के समय यह ज्ञान समाज के लिए बहुत उपयोगी होता है। जिन विद्यार्थियों का रुझान रिसर्च में होता है, वे बायोटेक्नोलॉजी, जेनेटिक्स, बायोइन्फॉर्मेटिक्स, फार्मास्युटिकल्स आदि क्षेत्रों में रिसर्च कर सकते हैं। यह कोर्स पर्यावरणीय चेतना के विकास में भी सहायक है और इसमें पर्यावरणीय संतुलन, पारिस्थितिकी तंत्र, प्रदूषण नियंत्रण और जैव विविधता संरक्षण की जानकारी मिलती है।

चंद दिनों की राहत के बाद फिर बढ़ रहा तापमान

- बुधवार को अधिकतम तापमान 38 डिग्री तक पहुंचा
- उमस के साथ लोगों को फिर हुई गर्मी महसूस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

चंद दिनों राहत के बाद अब फिर से तापमान जोर पकड़ रहा है। बुधवार को गर्मी महसूस की गई और दोपहर के वक्त अधिकतम तापमान 38 डिग्री दर्ज किया गया। दरअसल, मई माह में तेजी से तापमान बढ़ रहा था और 45 के पार तक चला गया था। इसके बाद महीने के आखिर में आंधी और बूंदाबांदी से मौसम में बदलाव आया।

तब से लगातार तापमान 35 डिग्री के आसपास चल रहा था। लोगों को गर्मी से काफी राहत मिली। लेकिन अब फिर से तापमान में बढ़ोतरी हुई है। बुधवार को अधिकतम तापमान 38 डिग्री पर पहुंच गया। दोपहर के वक्त तेज धूप के कारण गर्मी महसूस हुई।

ग्राम सराय औरंगाबाद, खंड बहादुरगढ़, जिला झज्जर (हरियाणा)

नीलामी सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत सराय औरंगाबाद खंड बहादुरगढ़ जिला झज्जर में शमशान घाट के पास वाले एक तालाब को दिनांक 18-06-2026 को सायं 3 बजे राठी चौपाल में मछली पालन हेतु पट्टे पर नलाम किया जाएगा। इसकी जमानत राशि मु0 10,000/- रुपये होगी। बाकी बोली की तमाम शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। इच्छुक बोलीदाता समय पर पहुंचकर बोली में उपस्थित हों।

राकेश राठी (सरपंच)
ग्राम पंचायत सराय औरंगाबाद, खंड बहादुरगढ़, जिला झज्जर
मोबाइल नंबर:- 8816001717

खबर संक्षेप

ड्यूटी पर गई महिला वापस नहीं लौटी

बहादुरगढ़। घर से ड्यूटी के लिए निकली एक महिला संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन 5 दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ अता पता नहीं है। परिजनों ने अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। लाइनपार के निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसकी पत्नी 29 वर्षीय मोनिका शहर में दिल्ली-रोहतक स्थित एक होटल में काम करती थी। गत 29 मई की सुबह घर से होटल के लिए निकली लेकिन शाम को वापस नहीं आई। फिर हमने उसकी तलाश शुरू की। तब से लेकर अब तक तमाम रिश्तेदारियों और संभावित ठिकानों पर ढूंढ चुके हैं। उधर, सिटी थाने से जांच अधिकारी मुकेश कुमार ने कहा कि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर महिला को तलाशने के प्रयास शुरू कर दिए हैं।

गोशाला तक पेयजल पाइपलाइन बिछाने की मांग

बहादुरगढ़। शहर के जटवाड़ा मोहल्ला निवासी नरेंद्र सिंह ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मामन विहार में 33 फुटा रोड पर स्थित गोशाला तक पेयजल पाइपलाइन बिछवाने की मांग की है। उनके अनुसार करीब 300 मीटर तक पानी की पाइलाइन डलवाने पर गोशाला तक शुद्ध पेयजल की व्यवस्था हो सकती है, जिससे गोवंश को राहत मिलेगी। उन्होंने इस संबंध में 27 अप्रैल को सीएम विंडो पर शिकायत की थी।

पुण्यतिथि पर भजनलाल को दी श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। राष्ट्रीय सैनी सभा के हरियाणा अध्यक्ष जसबीर सैनी ने पूर्व मुख्यमंत्री स्व. चौधरी भजनलाल की 15वीं पुण्यतिथि पर आदमपुर में हुए कार्यक्रम में भाग लेकर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि समाज और प्रदेश के प्रति उनके योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। चौधरी भजनलाल का जीवन जनसेवा, विकास और समर्पण का प्रतीक था। उनके साथ रोहित, अजय, संदीप, राहुल, धर्मबीर सैनी, नवीन सैनी, राजकपूर पांचाल, राकेश, हरीश, सुनील व कृष्ण आदि ने उनके आदर्शों पर चलने का संकल्प लिया।

नालों से लेकर नहरों तक प्लास्टिक का कहर, जागरूकता और सख्ती दोनों जरूरी

सिंगल यूज प्लास्टिक से सख्ती से निपटने की दरकार

पर्यावरण और स्वच्छता के लिए सबसे बड़ी चुनौती प्लास्टिक के गिलास प्लेट व डोनों का धड़ल्ले से हो रहा उपयोग

सरकार द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाए जाने के बावजूद अधिकांश दुकानों पर आज भी पॉलीथिन में सामान दिया जा रहा है

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

पर्यावरण और स्वच्छता के लिए सबसे बड़ी चुनौती बन चुकी सिंगल यूज प्लास्टिक की समस्या लगातार गंभीर हो रही है। घरेलू और सार्वजनिक स्थानों पर निकलने वाले कचरे में 80 प्रतिशत से अधिक हिस्सा किसी न किसी रूप में सिंगल यूज प्लास्टिक का ही है। शहर हो या गांव, हर जगह नाले-नालियां, सड़कें, खाली प्लॉट और यहां तक कि नहरें भी प्लास्टिक कचरे से अटी पड़ी हैं।

सिटी पल्स

अब गर्मी के मौसम में जगह-जगह लगने वाली छबीलों और भंडारों में भी प्लास्टिक के गिलास, प्लेट व डोनों का धड़ल्ले से उपयोग किया जा रहा है। आगामी निर्जला एकादशी पर यह स्थिति और गंभीर होगी। सिंगल यूज प्लास्टिक न तो आसानी से गलती है और न ही सड़ती है। यही कारण है कि यह वर्षों तक पर्यावरण में रहकर नुकसान पहुंचाती है। नालियों और सीवर लाइनों में फंसकर यह जल निकासी को बाधित करती है, जिससे बरसात के दिनों में जलभराव की समस्या बढ़ जाती है। कुछ लोग प्लास्टिक कचरे को जलाकर नष्ट करने की कोशिश करते हैं, लेकिन इसके जलने से निकलने वाला धुआं वायु प्रदूषण को बढ़ाता है और स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक साबित होता है। पॉलीथिन और प्लास्टिक सामग्री को बेसहारा पशु अक्सर भोजन समझकर खा लेते हैं।

इस वजह से गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाते हैं, कई बार तो मर तक जाते हैं। सरकार द्वारा सिंगल यूज प्लास्टिक पर प्रतिबंध लगाए जाने के बावजूद अधिकांश दुकानों पर आज भी पॉलीथिन में सामान दिया जा रहा है। आम नागरिक भी सुविधा के कारण इसका उपयोग करने से पीछे नहीं हटते। प्रशासन समय-समय पर अभियान चलाकर छोटे दुकानदारों के चालान तो करता है, लेकिन बड़े स्तर पर प्लास्टिक की आपूर्ति और उपयोग पर प्रभावी रोक नहीं लग पाती।

बहादुरगढ़। सड़क किनारे बिखरी प्लास्टिक की प्लेटें व नाली के किनारे लगा प्लास्टिक गिलास का ढेर। फोटो : हरिभूमि

अभियान चलाना समय की मांग

पर्यावरण प्रेमी यशपाल राठी ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक केवल कचरे की समस्या नहीं, बल्कि पर्यावरण और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य से जुड़ा मुद्दा है। इस समस्या से निपटने के लिए प्रशासनिक सख्ती के साथ व्यापक जन-जागरूकता अभियान चलाना समय की मांग है ताकि आने वाली पीढ़ियों को बेहतर कल मिल सके।

प्लास्टिक के उपयोग का करें विरोध

पर्यावरण प्रेमी सुभाष ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति यदि बाजार जाते समय अपना कपड़े का थैला साथ रखे और सार्वजनिक आयोजनों में प्लास्टिक के उपयोग का विरोध करें तो इस समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है। पर्यावरण संरक्षण के लिए सरकार, प्रशासन, सामाजिक संस्थाओं और आम नागरिकों को मिलकर प्रयास करने होंगे।

पर्यावरण अनुकूल विकल्प अपनाएं

सामाजिक कार्यकर्ता जयपाल सांगवान ने कहा कि धार्मिक और सामाजिक आयोजनों में सबसे ज्यादा सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग होता है। आयोजकों को स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करते हुए पर्यावरण अनुकूल विकल्प अपनाने चाहिए। यदि अभी प्रभावी कदम नहीं उठाए गए तो आने वाले वर्षों में यह समस्या और विकराल रूप धारण कर सकती है।

इस तरह से हो सकता है समाधान

पर्यावरण विशेषज्ञों का मानना है कि केवल जुर्माने से समस्या का समाधान संभव नहीं है। इसके लिए जनभागीदारी और व्यवहार परिवर्तन आवश्यक है। पॉलीथिन के स्थान पर जूट, कपड़े या कागज के बैग का उपयोग किया जाए। छबीलों और भंडारों में प्लास्टिक गिलासों की जगह स्टील के गिलास अपनाए जाएं। प्लास्टिक प्लेट और डोनों के स्थान पर गन्ने की खोई, पत्तों अथवा अन्य प्राकृतिक उत्पादों से बने बर्तन इस्तेमाल किए जाएं। स्कूलों, कॉलेजों और सामाजिक संस्थाओं के माध्यम से जनजागरण अभियान चलाए जाएं।

- नगर परिषद के कार्यकारी अधिकारी व चेयरपर्सन को दिया ज्ञापन

बहादुरगढ़। चेयरपर्सन सरोज राठी से मुलाकात करते ट्रस्ट के पदाधिकारी।

डिस्पोजल गिलास पर रोक लगाने की मांग

बहादुरगढ़। निर्जला एकादशी पर शहर में लगने वाली मीठे पानी की छबीलों में प्लास्टिक गिलास के इस्तेमाल पर रोक लगाने की मांग को लेकर क्लीन एंड ग्रीन ट्रस्ट ने नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी और कार्यकारी अधिकारी संजय रोहिल्ला से मुलाकात कर ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधि मंडल ने ज्ञापन के माध्यम से कहा कि शहर में जगह-जगह पानी की छबील में प्लास्टिक गिलास का इस्तेमाल हो रहा है, जो पर्यावरण के लिए नुकसानदेह है। अब निर्जला एकादशी पर शहर में 100 से अधिक स्थानों पर छबील लगाई जाएंगी, जहां बड़ी मात्रा में प्लास्टिक गिलास इस्तेमाल के बाद सड़कों पर फेंक दिए जाएंगे। इससे कचरा बढ़ेगा है, नालियां जाम हो जाएंगी। चेयरपर्सन सरोज राठी ने कहा कि जल्द ही धार्मिक संस्थाओं की बैठक बुलाकर स्टील के गिलास उपलब्ध कराने की योजना पर काम करने का आश्वासन दिया। वहीं, ईओ संजय रोहिल्ला ने कहा कि सफाई व्यवस्था को लेकर संबंधित विभाग को आवश्यक निर्देश दिए जाएंगे।

बहादुरगढ़। कैंप के दौरान धार्मिक गतिविधि में भाग लेते बच्चे। फोटो : हरिभूमि

बच्चों को सिखाया जा रहा जीवन मूल्यों का पाठ

छह दिवसीय समर कैंप लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लाइनपार स्थित इस्कॉन मंदिर के गोपाल गार्डन स्कूल द्वारा 6 दिवसीय समर कैंप का आयोजन किया गया है। कैंप में 5 से 14 वर्ष आयु वर्ग के 75 से अधिक बच्चे भाग ले रहे हैं। इस वर्ष कैंप की थीम प्रकृति की पाठशाला रखी गई है।

कैंप में बच्चों को श्रीमद्भागवतम् में वर्णित 24 गुरुओं की शिक्षाओं के माध्यम से प्रकृति से सीखने, आत्म-विकास और आध्यात्मिक उन्नति के बारे में बताया जा रहा है। कैंप के दौरान वैदिक कथाएं, कला व शिल्प, नाट्य प्रस्तुति, मंत्र ध्यान, योग, नैतिक मूल्यों पर आधारित खेल, हरे कृष्ण महामंत्र का जप-कीर्तन, भक्तिमय नृत्य, तुलसी पूजा और कृष्ण प्रसाद जैसी गतिविधियां कराई जा रही हैं। प्रत्येक बच्चे को विशेष समर कैंप मॉड्यूल भी दिया गया है। समर कैंप का उद्देश्य बच्चों में संस्कार, अनुशासन, रचनात्मकता और भगवान श्रीकृष्ण के प्रति प्रेम विकसित करना है।

बहादुरगढ़। अंजलि को सम्मानित करते मंच व सभा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

होनहार अंजलि को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। गांव बुपनिया की होनहार बेटी अंजलि ने 12वीं कक्षा की परीक्षा में जिला में प्रथम तथा हरियाणा में चौथा स्थान प्राप्त किया है। उदय सिंह की नातिन और त्रिलोचन सिंह की पुत्री अंजलि को अंबेडकर विचार मंच बहादुरगढ़ तथा गुरु रविदास सभा बहादुरगढ़ द्वारा सम्मानित किया गया। आजाद सिंह सिंगल, रणधीर सिंह, सतपाल कटारिया, दिलबाग सिंह, राज सिंह, संजय सताना, दिनेश चौहान, शांति स्वरूप, बलवान सिंगल, राज सिंह, नरेंद्र सहोता, प्रदीप तंवर आदि ने अंजलि को सम्मानित करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने उम्मीद जताई कि अंजलि की यह सफलता क्षेत्र की अन्य बेटियों को भी प्रेरित करेगी।

बहादुरगढ़। साइकिल वितरण करते प्रधान अशोक राठी और सरपंच मुकेश राठी।

जरूरतमंदों व छात्रों को बांटीं साइकिलें

बहादुरगढ़। विश्व साइकिल दिवस के अवसर पर सरपंच एसोसिएशन के प्रधान अशोक राठी और सरपंच मुकेश राठी ने परनाला गांव में जरूरतमंद ग्रामीणों, कामगारों और स्कूली छात्रों को साइकिलें वितरित की। सातवीं कक्षा की छात्रा टीना, 12वीं कक्षा के छात्र अंकित, प्लंबर मनीष कुमार, रामबीर लुहार, पुजारी शम्भूनाथ पांडे और सफाई कर्मचारी अनिकेत को नई साइकिल भेंट की गई। अशोक राठी ने बताया कि पीएम नरेंद्र मोदी के आह्वान से प्रेरित होकर उन्होंने निजी कोष से साइकिल वितरण का निर्णय लिया।

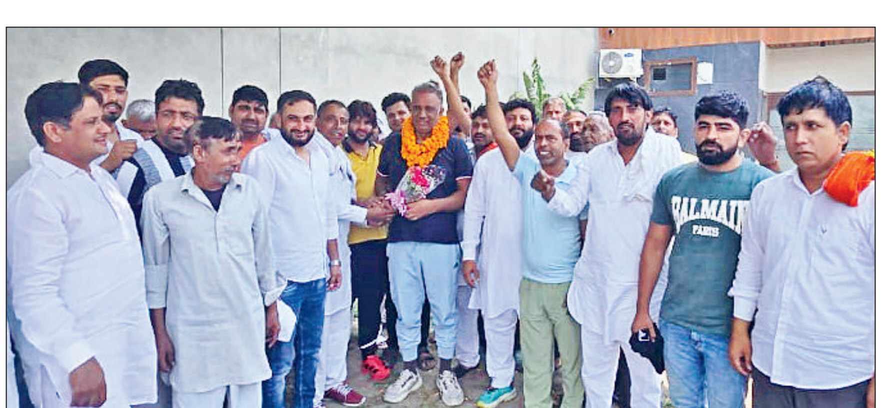
मांडोठी के ग्रामीणों ने संजय दलाल का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

जलभराव की गंभीर समस्या से मिलेगी निजात

गांव मांडोठी में लगभग 65 हजार फीट लंबी पाइपलाइन दबवाने के कार्य पर आए संपूर्ण खर्च को वहन करने के लिए ग्रामीणों ने जिला पार्षद संजय दलाल का सम्मान किया।

ग्रामीणों ने बताया कि इस पाइपलाइन के दबने से गांव के बड़े क्षेत्र को जलभराव की गंभीर समस्या से निजात मिलेगी। अब इस परियोजना के पूरा होने से सैकड़ों एकड़ भूमि में जलभराव नहीं होगा। जिला पार्षद संजय दलाल ने कहा कि गांव मांडोठी के विकास और जनहित के कार्यों के लिए वे हमेशा तत्पर रहेंगे। जनता की समस्याओं का समाधान कराना उनकी प्राथमिकता है। इस दौरान ग्रामीणों ने गौशाला से लेकर हवाई अड्डा मार्ग तक नए रास्ते के निर्माण की मांग रखी। संजय दलाल ने आश्वासन दिया कि संबंधित कार्य का शीघ्र एस्टीमेट तैयार कराकर कार्रवाई के लिए भेजा जाएगा। दादा बूढ़ा मंदिर जोहड़ की दीवार के निर्माण का एस्टीमेट तैयार करवाकर विकास कार्य को गति देने का भरोसा दिया।



बहादुरगढ़। संजय दलाल का आभार व्यक्त करते मांडोठी के ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

बहादुरगढ़। सांझी कार्यशाला के समापन पर प्रमाण पत्र देतीं प्रिंसिपल। फोटो : हरिभूमि

तीन दिनों में सांझी कला को समझा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

वैश्य बीएड कॉलेज में सांझी कार्यशाला का समापन

कला एवं सांस्कृतिक विभाग हरियाणा के तत्वावधान में शहर के वैश्य बीएड कॉलेज में चल रही तीन दिवसीय सांझी कार्यशाला का बुधवार को समापन हो गया। कार्यशाला में महिलाओं और बच्चों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए सांझी कला एवं संस्कृति को समझा और विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। कार्यशाला के समापन अवसर पर प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र वितरित किए गए। कार्यक्रम में गीत गायन के साथ महिलाओं को पतासे भी बांटे गए। कार्यशाला के दौरान प्रशिक्षकों द्वारा सांझी से जुड़े पारंपरिक गीतों और कला के महत्व की जानकारी दी गई। महिलाओं ने कार्यशाला में सांझी निर्माण, मिट्टी से आभूषण तैयार करने तथा उन्हें रंगों से सजाने की विधियां सीखीं। प्रतिभागियों ने संकल्प लिया कि वे आगामी समय में अपने घरों में भी सांझी तैयार कर इस लोक परंपरा को आगे बढ़ाएंगी। कार्यक्रम समन्वयक अंजू दहिया ने कहा कि सांझी हरियाणा की समृद्ध लोक संस्कृति की पहचान है। उन्होंने महिलाओं को इस परंपरा को जीवित रखने और नई पीढ़ी तक पहुंचाने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. आशा शर्मा ने आयोजकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि सांझी केवल एक कला नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसे संरक्षित करना हम सभी की जिम्मेदारी 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

स्वस्थ जीवनशैली, पर्यावरण संरक्षण और फिट इंडिया अभियान का दिया संदेश

विश्व साइकिल दिवस पर बीआरजी ने की साइक्लिंग राइड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

विश्व साइक्लिंग दिवस के अवसर पर बुधवार को सेक्टर-9 में बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप की साइक्लिंग विंग द्वारा भव्य साइक्लिंग राइड का आयोजन किया गया। इस विशेष अवसर पर 30 से अधिक साइक्लिस्टों ने एकजुट होकर स्वस्थ जीवनशैली, पर्यावरण संरक्षण और फिट इंडिया अभियान का संदेश दिया।

बता दें कि दिल्ली पुलिस में कार्यरत समूह के सदस्य जितेंद्र प्रतिदिन बहादुरगढ़ से राष्ट्रपति भवन तक लगभग 65 किलोमीटर की साइक्लिंग करते हैं। बुधवार को प्रवीन सांगवान व जयदेव राठी की अगुवाई में सभी प्रतिभागियों ने अनुशासित एवं सुरक्षित तरीके से राइड पूरी कर समाज को साइक्लिंग के महत्व के प्रति जागरूक किया।

राइड में नितिन, अमित कादियान, पवन गौतम, नरेश शर्मा, गुलाब सिंह, दीपक छिल्लर, जगदीश राठी, अजय कंडोल, नारायण दास, हितेश अहलावत, सरनाम सिंह, आरिका, संदीप शर्मा, बलवंत, अनिल, पुष्कर, बनेश, धर्मेंद्र, विनीत, लक्ष्मण, सागर ओहल्यान, धर्मेंद्र शर्मा, सुनील बेनीवाल, ऋषभ, आर्यन आदि ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस दौरान प्रवीन सांगवान ने 40 किलोमीटर, जयदेव राठी ने 30 किलोमीटर तथा अन्य अधिकांश साइक्लिस्टों ने लगभग 15 किलोमीटर की राइड पूरी कर लोगों को नियमित साइक्लिंग अपनाने का संदेश दिया। दीपक छिल्लर ने बताया कि साइक्लिंग दुनिया के सबसे सरल, सुरक्षित और प्रभावी व्यायामों में से एक है। नियमित साइक्लिंग से हृदय और फेफड़े मजबूत होते हैं, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, वजन नियंत्रित रहता है तथा मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है।

बहादुरगढ़। साइक्लिंग राइड में भाग लेते बीआरजी के सदस्य। फोटो : हरिभूमि