



मेरे लिए फिटनेस का मतलब है हेल्दी-एक्टिव-एनर्जेटिक रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे शो ‘हस्तिनापुर के वीर’ में गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका जितेन लालवानी निभा रहे हैं। शो में उनकी बॉडी बहुत फिट और टोंड दिख रही है। इसे मेटेन करने के लिए वे किस तरह का डाइट प्लान और वर्कआउट रूटीन फॉलो करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा जितेन लालवानी

मेरे लिए फिटनेस का मतलब सिर्फ मसल्स बनाना नहीं है, बल्कि हेल्दी, एक्टिव और एनर्जेटिक रहना है, ताकि मैं स्क्रीन पर ही नहीं अपनी निजी जिंदगी में भी अपना बेस्ट दे सकूँ। **डाइट प्लान:** मैं आमतौर पर एक दिन में 2,000 से कम कैलोरी लेता हूँ। हालाँकि जब मेरा लक्ष्य मसल्स गेन करना था, तब मैंने अपनी कैलोरी बढ़ाकर लगभग 2,800-3,000 प्रतिदिन कर दी थी। मैं मोस्टली वेजीटेरियन हूँ, इसलिए प्रोटीन के लिए मुख्य रूप से पनीर, दाल, सोया चंक्स और अंडों पर निर्भर रहता हूँ मैं दिन में तीन बार भोजन करता हूँ और कोशिश करता हूँ कि रात का खाना जल्दी खा लूं। अगर रात में 9 बजे से ज्यादा लेट हो जाता है तो मैं आमतौर पर डिनर छोड़ देता हूँ। **वर्कआउट रूटीन:** मैं सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन वर्कआउट करता हूँ। मेरा रूटीन इस प्रकार का होता है।

सोमवार को लेग्स स्ट्रेंथिंग। मंगलवार को चेस्ट, शोल्डर्स और ट्राइसेप्स। बुधवार को बैक और बाइसेप्स। गुरुवार को एक्स और कार्डियो। शुक्रवार को फिर लेग्स स्ट्रेंथिंग। शनिवार को फुल अपर बॉडी वर्कआउट। जिम के अलावा मैं हर शाम अपने शेडयूल के अनुसार 5,000 से 10,000 स्टेप्स वॉक भी करता हूँ। मैं हमेशा अपने साथ एक रेंजस्टैंस बैंड भी रखता हूँ। अगर किसी दिन जिम जाना संभव नहीं हो पाता, तो मैं अपने मेकअप रूम में ही कुछ सेट्स पुश-अप और रेंजस्टैंस बैंड की बैसिक एक्सरसाइज कर लेता हूँ, ताकि मेरा वर्कआउट क्रिस न हो। **मैनेज करता हूँ टाइम:** अगर मैं सिर्फ एक शो को शूट कर रहा होता हूँ, तो फिटनेस के लिए समय निकालना अपेक्षाकृत आसान होता है, क्योंकि आमतौर पर महीने में 15-20 दिन ही शूटिंग करनी होती है। लेकिन जब एक साथ दो शो कर रहा होता हूँ, तब टाइम मैनेजमेंट करना थोड़ा चैलेंजिंग हो जाता है। दो शोज़ को साथ में मैनेज करना मुश्किल जरूर होता है, लेकिन मैं उसे भी

एडवाइस शिखर चंद जैन

मात्र तीन पौंड वजन का हमारा मस्तिष्क आकार में भले ही बहुत बड़ा नहीं होता, लेकिन यह एक शक्तिशाली अंग है। शरीर के इस छोटे से हिस्से में ही हमारा व्यक्तित्व और सभी यादें समाहित होती हैं। मस्तिष्क ही विचारों, भावनाओं और गतिविधियों का समन्वय करता है। जीवन को सुचारू रूप से चलाने, सफलता व सुकून के लिए इसका स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है।

न्यूरोन्स का रोल: मस्तिष्क में अरबों तंत्रिका कोशिकाएं न्यूरोन्स होती हैं। ये ही शरीर के बाकी हिस्सों को जानकारी भेजती हैं। यदि ये ठीक से काम नहीं करेंगी तो शरीर के अंग और मांसपेशियों में संवेदना कम हो सकती है। सोचने और कार्य करने की क्षमता धीमी हो सकती है।

क्यों जरूरी है बचाव: मस्तिष्क, क्षतिग्रस्त या नष्ट हुए न्यूरोन्स की जगह नए न्यूरोन्स नहीं बना पाता है। सिर में चोट लगना, नशीली दवाओं का सेवन, अल्जाइमर और पार्किंसंस जैसी स्वास्थ्य समस्याएं मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकती हैं या उन्हें नष्ट कर सकती हैं। इसलिए ब्रेन की हिफाजत करना बेहद जरूरी है। साथ ही मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए अच्छी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे।

पसीना बहाएं: जो लोग शारीरिक रूप से सक्रिय रहते हैं, उनका दिमाग तेज रहने की संभावना अधिक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि संतुलन, लचीलापन, ताकत, ऊर्जा और मनोदशा में सुधार लाने में भी सहायक होती है। शोध से पता चलता है कि व्यायाम करने से अल्जाइमर रोग होने का खतरा कम हो सकता है। **सिर की सुरक्षा जरूरी:** मस्तिष्क की चोट किसी व्यक्ति के जीवन पर दीर्घकालिक रूप से गहरा प्रभाव डाल सकती है। मस्तिष्क की



पूरी पॉजिटिविटी के साथ निभाता हूं और जो भी जितना भी टाइम मिलता है, उसमें वर्कआउट करता हूँ। **मेंटल हेल्थ:** मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मैं खुद को हमेशा एक्टिव और बिजी रखने की कोशिश करता हूँ। नियमित वर्कआउट करता हूँ, वॉक करता हूँ और अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ। साथ ही, मैं हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करता हूँ, चाहे वह अभिनय से जुड़ा हो या जीवन से, क्योंकि नई चीजें अपने परिवार के साथ अच्छा समय बिताता हूँ।

फिटनेस आइडल: ऐसे कई लोग हैं, जिनसे मैं इंस्पाय होता हूँ। लेकिन अगर मुझे किसी एक का नाम लेना हो, तो मैं अनिल कपूर का नाम लूंगा। जिस तरह उन्होंने वर्षों से अपनी फिटनेस, एनर्जी और डिस्प्लिनी को बनाए रखा है, वह वास्तव में इंस्पायरिंग है।

रीडर्स को मैसेजे: मैं रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि सीखना और खुद पर काम करना कभी बंद मत कीजिए। सफलता रातों-रात नहीं मिलती, बल्कि हर दिन लगातार मेहनत करने से मिलती है, चाहे उस दिन आपका मन करे या नहीं। अपनी सेहत का भी पूरा ध्यान रखें, क्योंकि वही आपको सबसे बड़ी पूंजी है। अनुशासित रहें और मेहनत करने से कभी न घबरायें। चुनौतियां जरूर आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहेंगे और धैर्य बनाए रखेंगे, तो वही चुनौतियां आपको और मजबूत बनाएंगी। सबसे जरूरी बात, हमेशा विनम्र रहें, कृतज्ञ रहें और इस सफर का आनंद लें। मंजिल महत्वपूर्ण है, लेकिन उससे भी ज्यादा अहम वह इंसान है, जो आप इस सफर के दौरान बनते हैं। * **प्रस्तुति: सेहत फीचर्स**

हमारा शरीर मुख्य तौर पर हमारे मस्तिष्क यानी ब्रेन से ही संचालित होता है। इसलिए इसकी सुरक्षा, इसका बेहतर स्वास्थ्य और इसका अच्छे ढंग से कार्य करना बहुत जरूरी है। **वर्ल्ड ब्रेन डे (22 जुलाई)** के अवसर पर यहां बता रहे हैं कि हमारा ब्रेन कैसे हेल्दी और हमारी मेमोरी कैसे शाप बन सकती है?

तब ब्रेन रहेगा हेल्दी मेमोरी होगी शाप



चोटें सोचने-समझने की क्षमता, स्मृति, समन्वय, वाणी और भावनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। अपने मस्तिष्क की सुरक्षा के लिए, सिर में चोट लगने के जोखिम वाली

किसी भी गतिविधि को करते समय हमेशा हेलमेट पहनें। जैसे-साइकिल चलाना, स्कीइंग करना, चूड़सवारी करना या मो ट र स इ कि ल , स्नोमोबाइल या ऑल-टरेन वाहन का उपयोग करते समय हेलमेट जरूर पहनें। सिर में

चोट लगने के अन्य सामान्य कारणों में कार दुर्घटनाएं भी शामिल हैं। कार में सीट बेल्ट पहनकर सिर पर चोट लगने से बच सकते हैं। गिरने से बचने के लिए, सीढ़ियों पर, ऊबड़-खाबड़ जमीन पर या किसी अपरिचित जगह पर सावधानी से चलें। घर में सीढ़ियों और

अवेयरनेस रजनी अरोड़ा

आज के समय में शैंपू, साबुन, फेस वॉश, मॉयश्चराइजर, डिऑडरेंट, परफ्यूम, हेयर डाई, शैविंग क्रीम, मेकअप, लिपस्टिक और इंटीमेट हाइजीन उत्पाद दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके हैं। पुरुष हों या महिलाएं, लगभग हर व्यक्ति किसी-न-किसी सेल्फ-केयर प्रोडक्ट का उपयोग करता है। लेकिन केमिकल बेस्ड ऐसे उत्पादों का लंबे समय तक, बार-बार या गलत तरीके से उपयोग स्वास्थ्य को प्रभावित भी कर सकता है। कुछ शोधों से पता चला है कि सेल्फ-केयर उत्पादों के माध्यम से अनेक महिलाएं (करीब 168) और पुरुष (करीब 120) अलग-अलग रसायनों के संपर्क में रोजाना आते हैं। ये रसायन मानव रक्त, बाल, मूत्र और यहां तक कि मां के स्तन के दूध में भी पाए गए हैं। यानी ये केवल त्वचा पर नहीं रहते, वे शरीर के भीतर तक पहुंच जाते हैं और जमा होते रहते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि सेल्फ-केयर उत्पादों का उद्देश्य शरीर को नुकसान पहुंचाना नहीं, बल्कि उसे स्वस्थ, साफ और आरामदायक रखना है। लेकिन ये उत्पाद कितने सुरक्षित हैं. यह उसमें मौजूद विभिन्न घटकों की मात्रा, गुणवत्ता और नियामक मानकों के माध्यम से ही तय नहीं होता। उसके सही ढंग से उपयोग करने और उससे शरीर या त्वचा पर होने वाले नुकसान पर भी निर्भर करता है। इसलिए स्त्री-पुरुष दोनों के लिए जरूरी है कि उत्पादों को समझदारी से चुनें, अनावश्यक रसायनों के संपर्क को कम करें और अपनी त्वचा की वास्तविक जरूरतों को पहचानें।

शैंपू-साबुन-बॉडी वॉश: झाग बनाने के लिए अकसर इनमें सोडियम लॉरिल सल्फेट (एसएलएस) और सोडियम लॉरिथ सल्फेट (एसएलईएस) जैसे पदार्थ मिलाए जाते हैं। संवेदनशील त्वचा वालों में एक्जिमा, रूसी या सूखे बालों वाले लोगों में खुजली, रूखापन, जलन और बालों का खिंचाव बढ़ा सकते हैं। कुछ उत्पादों में पैराबेंस, कृत्रिम रंग और तेज कृत्रिम सुगंध भी होती है, जो एलर्जी या त्वचा पर चकते पैदा कर सकते हैं। ऐसे में सल्फेट मुक्त, कम सुगंध वाले, पीपच संतुलित और डमटैलॉजिकल टैस्टेड उत्पाद बेहतर विकल्प हो सकते हैं। रीठा, शिकाकाई, आंवला, एलोवेरा, ओटमील और ग्लिसरीन जैसे घटकों वाले हल्के उत्पाद भी उपयोगी हो सकते हैं। हालांकि नया उत्पाद लगाने से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर पैच टेस्ट करना उचित रहता है।

पानी एक यूनिवर्सल सॉल्वेंट है, जो नहाने पर गंदगी को आसानी से हटा देता है। केमिकलयुक्त साबुन के बजाय बेसन और हल्दी का उबटन, मुल्लाती मिट्टी, कच्चा दूध और हल्दी, मूंग दाल पावडर, चंदन पावडर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्राकृतिक क्लींजर बिना नेचुरल ऑयल निकाले किन को साफ करते हैं।

फेस वॉश, क्रीम और मॉयश्चराइजर: चेहरे की त्वचा शरीर के अन्य हिस्सों की तुलना में अधिक नाजुक होती हैं। बहुत अधिक अलकोहल, तेज सुगंध, कठोर क्लींजर या अनावश्यक स्क्रबिंग वाले फेस वॉश त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा परत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे चेहरा सूखा, लाल, खिंचा हुआ या संवेदनशील महसूस हो सकता है।

फेस वॉश चुनते समय सोप-फ्री, फ्रेगनेंस-फ्री, जेंटल क्लींजर या आयुर्वेदिक क्रीम उपयोगी हो सकते हैं। मॉयश्चराइजर में ग्लिसरीन, सेरामाइड,

अधिकतर लोग रोजाना कोई न कोई ऐसा सेल्फ केयर प्रोडक्ट यूज करते हैं, जिसमें केमिकल्स होते हैं। ऐसे प्रोडक्ट्स किस तरह से आपके लिए हार्मफुल हो सकते हैं, इनके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए आप क्या सावधानियां बरत सकते हैं और इनके क्या बेहतर ऑप्शंस हो सकते हैं, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या आप भी अकसर करते हैं यूज केमिकल बेस्ड सेल्फ-केयर प्रोडक्ट्स!



हायलूरोनिक एसिड, शिया बटर, जोजोबा ऑयल या बादाम तेल जैसे तत्व त्वचा को नमी देने में मदद कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वाले व्यक्ति हल्के, नॉन-कॉमेडोजेनिक मॉयश्चराइजर चुन सकते हैं, जबकि शुष्क त्वचा वालों को अधिक मॉयश्चराइजिंग क्रीम की आवश्यकता हो सकती है। **फेयरनेस-स्क़िन व्हाइटनिंग क्रीम:** त्वचा को गोरा बनाने का दावा करने वाली कुछ नकली उत्पादों में हाइड्रोक्विनोन, कॉर्टिकोस्टेरोइड और पारा यानी मरकरी जैसे रसायन पाए गए हैं। हाइड्रोक्विनोन त्वचा के मेलानिन पर असर डाल सकता है, जबकि कॉर्टिकोस्टेरोइड का बिना चिकित्सकीय सलाह लंबे समय तक उपयोग त्वचा को पतला, लाल और संवेदनशील बना सकता है। मरकरी युक्त उत्पाद त्वचा के अलावा किडनी और तंत्रिका तंत्र के लिए भी गंभीर चिंता का विषय हो सकते हैं। ऐसी क्रीमों से तत्काल चमक या गोरेपन का अनुभव हो सकता है, लेकिन लंबे समय में दाग-धब्बे, मुंहासे, त्वचा की कमजोरी, असमान रंगत और सूर्य की रोशनी से अधिक नुकसान जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सुरक्षित विकल्प के रूप में

- ▶ आवश्यकता से अधिक कॉस्मेटिक या रासायनिक उत्पादों का उपयोग न करें।
- ▶ सेल्फ-केयर उत्पाद चुनते समय सबसे पहले उसमें मौजूद तत्वों की डिटेल पढ़ें।
- ▶ बहुत अधिक सुगंध, चमकीले रंग, इस्टेरेड व्हाइटनिंग, केमिकल-फ्री या शत-प्रतिशत नेचुरल जैसे दावों पर बिना जांचे भरोसा न करें।
- ▶ कम केमिकल सामग्री वाले, फ्रेगरेंस-फ्री, प्रमाणित और विश्वसनीय उत्पाद अधिक अच्छे

नियमित सनस्क्रीन, हल्का मॉयश्चराइजर, विटामिन-सी या नियासिनामाइड युक्त प्रमाणित उत्पाद, एलोवेरा जैल तथा त्वचा विशेषज्ञ की सलाह अधिक उचित है। आयुर्वेदिक या हर्बल बेस्ड क्रीम का यूज करना भी सुरक्षित विकल्प है।

हेयर डाई-हेयर स्प्रै-स्ट्रेटनिंग प्रोडक्ट्स: बालों को रंगने, सीधा करने या लंबे समय तक सेट रखने

वाले उत्पादों में मौजूद कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए परेशानी पैदा कर सकते हैं। कुछ हेयर डाई में पैरा-फेनिलीनडायमीन यानी पीपीडी और अमोनिया हो सकते हैं, जिनसे सिर की त्वचा में खुजली, जलन, सूजन या एलर्जी हो सकती है। सुरक्षित विकल्प के रूप में अमोनिया-फ्री और पीपीडी-फ्री हेयर कलर, शुद्ध मेहंदी, नारियल तेल, आर्गन ऑयल, एलोवेरा हेयर मास्क और अलसी का तेल उपयोग किए जाते हैं।

लिपस्टिक-नेल पॉलिश: महिलाओं के द्वारा यूज

- विकल्प हो सकते हैं।
- ▶ नए उत्पाद का उपयोग करने से पहले पैच टेस्ट करके जरूर देखें यानी हाथ की रिंग पर हल्का-सा लगाकर देखें। अगर कोई समस्या न हो, तभी वो उत्पाद इस्तेमाल करें।
- ▶ एक्सपायरी डेट का ध्यान रखें। क्योंकि इनमें बैक्टीरिया पलपने लगते हैं, जो ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं।
- ▶ त्वचा में लगातार जलन, लालपन, खुजली या दाने हों तो उपयोग बंद कर त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

इसे करें सुरक्षित सेल्फ-केयर

बारिश के मौसम में हवा में नमी बढ़ने के कारण बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपने लगते हैं, जिससे डाइजेशन थोड़ा स्लो और सेंसिटिव हो जाता है। यही वजह है कि इन दिनों गैस, एसिडिटी, ब्लोटिंग (पेट फूलना), कब्ज और पेट में इंफेक्शन जैसी परेशानियां काफी बढ़ जाती हैं। ऐसे में डाइजेशन को हेल्दी रखने का सबसे बेहतरीन तरीका होता है, आहार में फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करना। फाइबर न केवल हमारे पाचन को सुचारू बनाता है, बल्कि यह पेट के अच्छे बैक्टीरिया को भी बढ़ावा देता है।

मौसमी फल: इस मौसम में बाजार में बिकने वाले कटे फल खाने से बचना चाहिए, लेकिन घर पर ताजे फलों को डाइट में शामिल करना चाहिए। सेब, नाशपाती और अनार जैसे फल फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाते हैं। नाशपाती में विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसमें ‘पेक्टिन’ नामक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो आंतों की सेहत को दुरुस्त रखता है।

मक्का या भुझा: भुना हुआ भुझा सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि फाइबर का भी खजाना होता है। एक कप मक्के के दानों में लगभग 4 ग्राम फाइबर होता है। इसमें मौजूद फाइबर कब्ज को समस्या से राहत दिलाता है। इसे उबालकर, भूनकर या सलाद के रूप में खाया जा सकता है।

ओट्स और दलिया: सुबह के नाश्ते में ओट्स या गेहूं का दलिया शामिल करना पाचन के लिए वरदान साबित हो सकता है। ओट्स में ‘बीटा-ग्लूकन’ नामक एक विशेष फाइबर और कॉम्लेक्स कार्ब्स का बेहतरीन स्रोत होता है, जो पेट को हल्का रखता है। पाचन क्रिया को धीमा और स्थिर रखता है, जिससे

किए जाने वाले मेकअप उत्पादों जैसे लिपस्टिक और नेल पॉलिश में प्रिजर्वेटिव, कृत्रिम रंग, सुगंध और अन्य रसायन हो सकते हैं। इसलिए लिपस्टिक, काजल, फाउंडेशन और अन्य मेकअप केवल विश्वसनीय ब्रांड वाले ही खरीदने चाहिए। एक्सपायरी डेट के बाद मेकअप का उपयोग नहीं करना चाहिए। नेल पॉलिश में नुकसानदायक तत्व

हो सकते हैं। इनमें से कुछ रसायन त्वचा, आंखों और श्वसन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। नेल पॉलिश लगाते समय कमरे में हवा का अच्छा आवागमन होना चाहिए और पूरी सतर्कता के साथ इनका उपयोग किया जाना चाहिए।

डिऑडरेंट-परफ्यूम-बॉडी स्प्रै: ये शरीर की दुर्गंध कम करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, लेकिन इनमें कृत्रिम सुगंध, फ्थैलेट्स और कभी-कभी एल्यूमिनियम सॉल्ट्स जैसे घटक हो सकते हैं। कृत्रिम सुगंध कुछ लोगों में सिरदर्द, माइग्रेन, सांस की तकलीफ, त्वचा की खुजली या एलर्जी को बढ़ा सकती है। संवेदनशील त्वचा वाले लोग एल्यूमिनियम-फ्री या फ्रेगरेंस-फ्री डिऑडरेंट इस्तेमाल कर सकते हैं। प्राकृतिक विकल्पों में कम सुगंध वाले मिनरल डिऑडरेंट, फिटकरी का पानी, बेकिंग सोडा आधारित उत्पाद या केवल नियमित स्नान और साफ कपड़ों की आदत उपयोगी हो सकती है। नारियल तेल में एक-दो बूंद टी ट्री, लेवेंडर, रोज, जैस्मिन, सैंडल वुड, यूक्लिप्टस ऑयल मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन सावधानियों से आप हमेशा सुरक्षित रहेंगे। *

(दिल्ली के डमटैलॉजिस्ट, डॉ. गौरव नाकरा और जनरल फिजीशियन, डॉ. जे. रावत से बातचीत पर आधारित)

बारिश के मौसम में कई लोग डाइजैस्टिव प्रॉब्लम्स से परेशान रहते हैं। इससे बचने के लिए फाइबर्स का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इस मानसून आपको अपनी डाइट में कौन-कौन से फाइबर फूड्स शामिल करने चाहिए, जानिए।

मानसून में खाएं ये फाइबर फूड्स परफेक्ट रहेगा आपका डाइजेशन



न्यूट्रिएंट्स बेहतर तरीके से एब्जॉर्ब होते हैं। **दालें और फलियां:** मूंग दाल, मसूर दाल और छोले-राजमा जैसी फलियां फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन का भी पावर हाउस होते हैं। मानसून में मूंग की हल्की दाल या उसका सूप पीना पेट के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह पचाने में बहुत आसान होती है और आंतों को साफ रखने में मदद करती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: वैसे तो मानसून में हरी पत्तेदार सब्जियों में कीड़े और बैक्टीरिया होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन अगर इन्हें अच्छी तरह धोकर और उबालकर पकाया जाए, तो यह फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इस मौसम में लौकी, तोरई और टिंडा जैसी पानी और फाइबर से भरपूर सब्जियां भी खा सकते हैं, जो पेट के लिए हल्की होती हैं।

डाइजेशन रहेगा सही: फाइबर को पचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पानी नहीं पीने से



बना वेंजिटेबल सूप पचने में आसान होता है और पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इन दिनों अपनी डाइट में प्रोबायोटिक्स शामिल करें। इसके लिए छाछ या घर का जमा ताजा दही खाएं। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है। साथ ही इम्यूनिटी भी बूस्ट होती है इनमें मौजूद गुड बैक्टीरिया आंतों के इंफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। * (डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

ओमेक्स सिटी में तीन शव मिलने का मामला गहराया

एक ही चिता पर पिता-पुत्रों की अंत्येष्टि, हर कदम पर सन्नाटा

सुनील की पत्नी मधु के साथ कुछ समय से चल रही थी अनबन

विसरा रिपोर्ट और जांच के बाद मामला स्पष्ट हो पाएगा

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

ओमेक्स सिटी में मृत मिले व्यक्ति व उसके दोनों बेटों का पोस्टमार्टम बुधवार को गमगीन माहौल में हुआ। पिता और मासूम बेटों की अर्धियां जब अंतिम यात्रा पर निकलीं तो हर कदम पर सन्नाटा तथा सिसकियां साथ चलीं।

सबसे दर्दनाक पल तब आया, जब तीनों को एक ही चिता पर मुखानिद दी गई। धधकती लपटों के साथ न सिर्फ 3 शरीर पंचतत्व में विलीन हुए, बल्कि अनगिनत सवाल भी धुएं में उठते रहे। यह घटना तनाव का कारण रही या फिर किसी गहरी साजिश का अंजाम बनी। इन सवालों के जवाब अब



बहादुरगढ़। पोस्टमार्टम के दौरान अस्पताल में मौजूद परिजन व परिचित और एक ही चिता पर जलते पिता और पुत्रों के शव।



फोटो : हरिभूमि

पुलिस जांच और विसरा रिपोर्ट पर टिके हैं। बुधवार सुबह ही अस्पताल में परिजन और परिचित जुटने शुरू हो गए थे। शवों के पोस्टमार्टम के लिए बोर्ड का गठन किया गया। बोर्ड ने पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी की। पूर्व चेयरमैन रवि खत्री, पाषद प्रतिनिधि कर्मवीर शर्मा सहित कई लोग अस्पताल में मौजूद थे। घटनाक्रम को लेकर हर कोई स्तब्ध था। मामले में कई तरह की चर्चाएं चल रही हैं। सामने आया है कि सुनील की अपनी पत्नी मधु के साथ कुछ समय से अनबन चल रही थी। वह फिलहाल अलग थी और कुछ दिनों से सुनील बच्चों सहित लाइनपार में अपने भाइयों के पास ठहरा हुआ था। सोमवार की

रात को वह लाइनपार से ओमेक्स में गया था और मंगलवार की सुबह तीनों के शव सामने आए। मौके पर जब शव मिले थे तो बच्चों के मुंह से झाग निकले हुए थे। आशंका जताई गई कि बच्चों को जहर दिया गया होगा। जबकि सुनील का शरीर फंदे पर लटका हुआ था। बच्चों की गर्दन पर भी निशान मिले हैं। पिता सुनील ने बच्चों को मौत के घाट उतारने के बाद खुद को मारा या फिर तीनों किसी के हाथों वारदात का शिकार हुए हैं, ये अभी जांच का विषय है। मौके से मिले नोट और परिजनों द्वारा दी गई शिकायत में तीनों की मौत के लिए सुनील की पत्नी व उसके साथी को जिम्मेदार ठहराया गया है।

हत्या का केस दर्ज किया

जांच अधिकारी अमित कुमार का कहना है कि तीनों शवों का पोस्टमार्टम करा दिया है। इस संबंध में हत्या का केस दर्ज किया गया है। आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद पूछताछ की जाएगी। विसरा रिपोर्ट और जांच के बाद मामले में कुछ स्पष्ट कहा जा सकेगा।

सुनील का शव फंदे पर, दोनों बच्चे बेड पर मृत मिले

इस संबंध में पत्नी व उसके साथी पर हत्या का केस दर्ज हो सका है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। आरोपियों को गिरफ्तार कर पुलिस पूछताछ करेगी। वहीं विसरा रिपोर्ट भी इस मामले में अहम कड़ी रहेगी। बाकी पुलिस यह भी पता लगा रही है कि सोमवार की रात को प्लेट में कौन कौन आया, किस किस के साथ आखिरी बार सुनील की फोन पर बात हुई। आसपास सीसीटीवी फुटेज भी चेक की जाएगी। बता दें कि मंगलवार की सुबह ओमेक्स स्थित बीपीएल प्लेट नंबर 309 में सुनील व उसके दो बेटों 8 वर्षीय रोहित व 5 मोहित के शव मिले थे। सुनील का शव फंदे पर था तो दोनों बच्चे बेड पर मृत अवस्था में थे। इस संबंध में सुनील की पत्नी व उसके साथी पर हत्या का केस दर्ज है।

राजकीय नेहरू कॉलेज में प्रधानमंत्री के कार्यक्रम का होगा सीधा प्रसारण



कार्यक्रम स्थल पर पार्किंग, बैठने की व्यवस्था और पेयजल व्यवस्था करें

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

शुक्रवार को जींद में प्रस्तावित प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित हरियाणा-विकसित भारत कार्यक्रम के अवसर पर जिले सहित प्रदेश के सभी जिला मुख्यालयों पर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। जिलास्तरीय कार्यक्रम का आयोजन राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू कॉलेज में किया जाएगा। जहां प्रधानमंत्री के संबोधन का सीधा प्रसारण किया जाएगा। जिसके चलते डीसी वर्षा खण्गवाल ने बुधवार को

कार्यक्रम स्थल का निरीक्षण करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम के सफल एवं सुव्यवस्थित आयोजन के लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें तथा अपनी जिम्मेदारियों का समयबद्ध ढंग से निर्वहन सुनिश्चित करें। उन्होंने निर्देश दिए कि कार्यक्रम स्थल पर पार्किंग, बैठने की व्यवस्था, पेयजल, स्वच्छता, विद्युत आपूर्ति, सुरक्षा प्रबंधन तथा अन्य मूलभूत सुविधाओं की समुचित व्यवस्था समय रहते सुनिश्चित की जाए।



रात को बारिश के कारण सुबह मौसम रहा सुहावना, दोपहर बाद बड़ी गर्मी

बहादुरगढ़। इलाके में बीती देर रात को बरसात हुई। कुल 10 एमएम बरसात दर्ज हुई। सुबह के वक्त तो मौसम सुहाना हुआ लेकिन जैसे ही धूप निकली तो गर्मी बढ़ गई। अधिकतम तापमान 38 डिग्री दर्ज किया गया। दरअसल, इलाके में बीते एक सप्ताह से तापमान 35 डिग्री से ऊपर चल रहा है। हालांकि मंगलवार की शाम को ठंडी हवा चली। रात करीब साढ़े 12 बजे तेज हवा के साथ बरसात शुरू हुई। कुछ ही देर में लगभग 10 एमएम बरसात दर्ज हुई। थोड़ी सी यह बरसात निचले क्षेत्रों की गलियों में जलभराव का कारण बन गई। वहीं, बुधवार को धूप निकली तो पुनः गर्मी बढ़ गई। दिनभर तेज धूप रही।

नई उड़ान कौशल प्रशिक्षण केंद्र शुरू

रिलायंस फाउंडेशन-मेट सिटी ने ओरियन एजुकेशनल सोसायटी के सहयोग से की प्रशिक्षण केंद्र की पहल

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

ग्रामीण युवाओं को कौशल विकास एवं सतत आजीविका के अवसर प्रदान करने के लिए रिलायंस फाउंडेशन एवं मेट सिटी ने ओरियन एजुकेशनल सोसायटी के सहयोग से नई उड़ान कौशल प्रशिक्षण केंद्र की शुरुआत की है।

बादली के एसएस कॉलेज ऑफ एजुकेशन में शुरू किए गए प्रशिक्षण केंद्र का उद्देश्य स्थानीय युवाओं को उद्योगों की आवश्यकताओं के अनुरूप व्यावसायिक कौशल प्रदान कर उन्हें रोजगार एवं स्वरोजगार के



झज्जर। नई उड़ान कौशल प्रशिक्षण केंद्र के शुभारंभ पर उपस्थित अतिथि एवं प्रशिक्षणार्थी।

फोटो : हरिभूमि

लिए सक्षम बनाना है। प्रथम चरण में इस केंद्र के माध्यम से एक हजार युवाओं को एनसीवीटी से संबद्ध चार रोजगारपरक पाठ्यक्रमों- जनरल ड्यूटी असिस्टेंट, हॉस्पिटल फ्रंट डेस्क कोर्डिनेटर, बिजनेस कोरिस्पांडेंट एवं बिजनेस फैसिलिटेटर तथा अकाउंट्स एग्जीक्यूटिव में प्रशिक्षण प्रदान

किया जाएगा। मेट सिटी के सीएसआर हेड कर्नल रोमेल राज्याण ने युवाओं को इस अवसर का भरपूर लाभ उठाने, कौशल अर्जित करने तथा अपने उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करने के लिए प्रेरित किया। सीएसआर लीड लोकेश काप्पे ने कहा कि उद्योग आधारित कौशल प्रशिक्षण ग्रामीण

युवाओं के लिए स्थायी आजीविका एवं आत्मनिर्भरता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है तथा यह पहल स्थानीय युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। मुख्यतिथि के रूप से उपस्थित सीईओ एसवी गोयल ने कहा कि क्षेत्र में कुशल मानव संसाधन की मांग लगातार बढ़ रही है। प्रशिक्षण केंद्र में संचालित किए जा रहे पाठ्यक्रमों का चयन स्थानीय उद्योगों तथा तेजी से विकसित हो रहे क्षेत्र की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर किया गया है। इस अवसर पर स्ट्रेजी एंड एचआर चीफ हरभजन सिंह, अविजीत दास, सुदीप, काजल, नीलम सिंह, राजकुमार, संजय, अक्षय, सत्यपाल, अतनु कुमार मिश्रा, सुदीप पात्रा देवात्रेयी भट्टाचार्य, सीमा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



श्रद्धालुओं ने हनुमान जी की पूजा अर्चना और सुख समृद्धि व संकटों से मुक्ति की कामना की

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 312वें सुंदरकांड पाठ एवं मजन संख्या का कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। श्रद्धालुओं ने हनुमान जी की पूजा अर्चना की और सुख-समृद्धि और संकटों से मुक्ति की कामना की। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पंडित पवन कौशिक, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा, सुभांशु हंस, दिनेश दुजाना, रमेश लखेरा, आनंद कुमार, शोला देवी चुप, नारायणी सरदानी, संतोष हंस, उमा गुलाटी, नीलम गाबा, सोनिया मल्होत्राश्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का समूहिक गायन किया। इस दौरान योगेश रंजन ने मैने सारे संहारे छोड़ दिए, बसे तेरा सहारा काफ़ी है, भारत भूषण नंदा, राजेंद्र वधवा ने तू जो भी दे खुशी दे या गम... तेरा जैसा राम मगत कोई हुआ न होगा मतवाला...मजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को मंत्र मुग्ध कर दिया। इस मौके पर समिति के उपप्रधान पदर खट्टर, वेद बहल पाशु, प्रदीप काठपालिया, वी के शर्मा, वीरमान वर्मा, विकास नरुला, डॉक्टर जय किशन सरदानी, मनोहर लाल, डिंपल वर्मा, सेवक अप्पित, अमित वर्मा, ध्रुव सेठी सहित अन्य मौजूद रहे।

एनडीआरएफ की टीम ने किया जागरूक

विद्यार्थियों को सिखाए आपदा प्रबंधन के गुर

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

शहीद रमेश कुमार राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को एनडीआरएफ की टीम ने आपदा जागरूकता एवं मौक ड्रिल कार्यक्रम का आयोजन किया गया। ग्रामना सभा में आयोजित इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को प्राकृतिक आपदाओं के दौरान बचाव के प्रभावी उपायों की जानकारी दी गई। एनडीआरएफ के असिस्टेंट कमांडेंट देवेंद्र सिंह और इंस्पेक्टर धर्माशु ने विद्यार्थियों को भूकंप आने की स्थिति में



झज्जर। भूकंप की स्थिति में बचने की उपायों की जानकारी देते हुए एनडीआरएफ टीम।

घबराने के बजाय अपने सिर को हाथों या किसी मजबूत वस्तु से सुरक्षित रखने तथा

सुरक्षित अवसर मिलते ही खुले मैदान में जाने की सलाह दी। उन्होंने बाढ़ जैसी आपदा के

सुरक्षित अवसर मिलते ही खुले मैदान में जाने की सलाह दी। उन्होंने बाढ़ जैसी आपदा के

सांप के डसने की दो घटनाओं में बालक व महिला अस्पताल में भर्ती

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

क्षेत्र में लगातार सामने आ रही सांप के डसने की घटनाओं ने लोगों की चिंता बढ़ा दी है। बुधवार को सांप के काटने के दो अलग-अलग मामलों में एक बालक और एक महिला को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया। चिकित्सकों के अनुसार दोनों की हालत फिलहाल खतरे से बाहर है। पहली घटना मंगलवार शाम करीब सात बजे क्षेत्र के गांव समसपुर माजरा में हुई।

जहां दक्ष नाम का बालक घर में पानी की टंकी के पास में खेल रहा था। इसी दौरान एक सांप ने उसके पैर के पंजे पर काट लिया। सांप के काटने के दो निशान उसके पंजे पर मिले। परिजन तत्काल उसे नागरिक



पानी की टंकी के पास खेलते समय बच्चे को सांप ने डसा

अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां रात में ही उपचार शुरू कर दिया गया। दूसरी घटना गांव बाबरा की है जब बुधवार सुबह सुमन नाम की महिला खेतों में चारा लेने गई थी। इसी दौरान अचानक उसने पैर में तेज चुभन

महसूस हुई। नीचे देखने पर पता चला कि पीले रंग के एक सांप ने उसे काट लिया है। घटना के बाद परिजन तुरंत उसे भी उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां वह उपचाराधीन है। फिलहाल दोनों मरीजों की हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है। क्षेत्र में लगातार सामने आ रही ऐसी घटनाओं को देखते हुए चिकित्सक लोगों को खेतों, झाड़ियों और सुनसान स्थानों पर जाते समय विशेष सावधानी बरतने की सलाह दे रहे हैं। जानकारों का कहना है कि खासकर बरसात के मौसम में सांपों के बिलों से बाहर निकलने की संभावना अधिक रहती है, इसलिए खेतों में काम करने और बच्चों को खुले स्थानों पर खेलने के दौरान सतर्क रहने की आवश्यकता है।

एमआईई स्थित रिलेक्सो कंपनी में कर्मचारियों को किया जागरूक

बहादुरगढ़। एमआईई स्थित रिलेक्सो कंपनी में कार्यक्रम का आयोजन हुआ। महिला थाना बहादुरगढ़ प्रभारी नीलम व उनकी टीम ने कर्मचारियों को साइबर सुरक्षा, महिला-बाल संरक्षण, पाँक्सो एक्ट, डायल-112, ट्रिप मॉनिटरिंग सर्विस और नशा मुक्ति आदि विषयों पर जागरूक किया। कार्यक्रम के दौरान कर्मचारियों को ऑनलाइन उगी से बचाव के उपाय बताते हुए बैंक खाते की जानकारी, ओटीपी, यूपीआई पिन या पासवर्ड किसी के साथ साझा न करने की सलाह दी गई।

पाँक्सो एक्ट की जानकारी दी

किसी भी साइबर धोखाधड़ी या संदिग्ध गतिविधि की स्थिति में तुरंत साइबर हेल्पलाइन 1930 या नजदीकी पुलिस से संपर्क करने के लिए कहा गया। महिला सुरक्षा और बाल संरक्षण से जुड़े कानूनी प्रावधानों की जानकारी देते हुए पाँक्सो एक्ट के बारे में बताया।

सत्यपाल हत्याकांड : हत्यारोपियों की तलाश में दबिश दे रही पुलिस

बहादुरगढ़। सत्यपाल हत्याकांड को सुलझाने के लिए पुलिस की टीम में जांच में जुटी हैं। आरोपियों के संभावित ठिकानों पर दबिश दी जा रही हैं। पुलिस द्वारा जल्द ही मामले को सुलझाने की बात कही जा रही है। उत्तर प्रदेश मूल का 46 वर्षीय सत्यपाल पिछले कुछ समय से यहां सराय औरंगाबाद में अपने गांव के कुछ युवकों के साथ किराये पर रह रहा था। गत 11 जुलाई को वह लापता हुआ और 13 की रात को सेक्टर 17 के पास झाड़ियों में उसका शव बरामद हुआ।

3 युवक नामजद

मामले में सामने आया है कि कमरे में ही रहने वाले उसी के गांव के तीन युवकों ने डंडों से उसको मौत के घाट उतारा। फिर खुद बुद करने के बाद शव झाड़ियों में छिपा दिया। फिलहाल इस केस में 3 युवक नामजद हैं। आरोपियों की गिरफ्तारी के बाद हत्या के असल कारणों का खुलासा हो जाएगा।

पीएनबी आरसेटीआई में असिस्टेंट बुक कीपर का प्रशिक्षण हुआ शुरू

झज्जर। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान में युवाओं को रोजगार परक कौशल प्रदान करने के उद्देश्य से असिस्टेंट बुक कीपर प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया गया है। संस्थान निदेशक उमेश भुकर गोरिया ने 30 प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षण का पूरा लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण में टेली ईआरपी, एमएस जोएसटी, बहीखाता, लेजर, कैश बुक, स्टॉक प्रबंधन, डिजिटल अकाउंटिंग और जीएसटी रिटर्न फाइलिंग जैसे विषयों का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाएगा।



शेयर बाजार की जानकारी दी

वित्तीय साक्षरता विशेषज्ञ विनय कुमार चाहर ने निवेश, सेबी, म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार और साइबर सुरक्षा जैसे विषयों को लेकर जानकारी दी तथा डिजिटल लेन-देन के दौरान ओटीपी, यूपीआई पिन और बैंकिंग संबंधी गोपनीय जानकारी साझा न करने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि यह प्रशिक्षण युवाओं के रोजगार और स्वरोजगार के अवसर बढ़ाने में सहायक होगा।

हत्या की वारदात में प्रयुक्त बाइक व हथियार बरामद

बहादुरगढ़। नया गांव में हुए नीरज हत्याकांड में पुलिस की जांच जारी है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की निशानदेही पर पुलिस ने वारदात में प्रयोग किए गए हथियार व बाइक को बरामद कर लिया है। दरअसल, गत 8 जुलाई की रात को नया गांव के निवासी नीरज की गोलीयां मारकर हत्या की गई थी। बाइक पर सवार होकर आए 3 हमलावरों ने वारदात को अंजाम दिया था। मामले में 1 आरोपी कुनाल उर्फ धोलू निवासी बुनियाया गिरफ्तार किया जा चुका है। उसे 3 दिन के रिमांड पर लिया गया था। मामले में फरार चल रहे आरोपियों की धर पकड़ में भी पुलिस भागदौड़ कर रही है।

गणना प्रपत्रों का संग्रहण और डिजिटाइजेशन कार्य जारी

झज्जर। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार जिले में चल रहे मतदाता सूचियों के एसआईआर अभियान के तहत गणना प्रपत्रों के संग्रहण एवं डिजिटाइजेशन कार्य को निरंतर गति मिल रही है। चारों विधानसभा क्षेत्रों में निर्वाचक पंजीयन अधिकारी अपने-अपने क्षेत्रों में गणना प्रपत्रों के संग्रहण एवं डिजिटाइजेशन कार्य को सक्षम ढंग से कर रहे हैं। प्रशासन द्वारा मतदाताओं को समय रहते प्रपत्र जमा करने के लिए प्रेरित किया जा रहा है, जिससे डिजिटाइजेशन कार्य निर्वहण समयावधि में पूरा हो सके। एसडीएम बेरी एवं विधानसभा क्षेत्र की निर्वाचक पंजीयन अधिकारी रेणुका नांदव ने संशोधित कार्यक्रम को लेकर सभी राजनीतिक दलों के साथ बैठक करते हुए एसआईआर गतिविधियों से अवगत कराया। वहीं एसडीएम एवं झज्जर विधानसभा क्षेत्र के निर्वाचक पंजीयन अधिकारी रवि मीणा ने एसआईआर को तेज रफ्तार से सुपरवाइजरों को जरूरी निर्देश दिए तथा डिजिटाइजेशन कार्य की जानकारी भी ली।



खबर संक्षेप



झज्जर। प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करती डीसी वर्षा खांगवाल।

डीसी ने किया प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को प्रोत्साहित

झज्जर। जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा संचालित सवेरा स्कूल की दो दिव्यांग खिलाड़ी तमन्ना एवं साक्षी का चयन स्पेशल ओलंपिक भारत द्वारा आयोजित नेशनल कोचिंग कैंप प्रिपरेटरी-03 (हॉकी) के लिए होने पर डीसी एवं जिला बाल कल्याण परिषद की अध्यक्ष वर्षा खांगवाल ने बधाई दी और मिठाई खिलाकर उत्साहवर्धन किया। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि से न केवल सवेरा स्कूल बल्कि पूरे जिले का नाम गौरवावित हुआ है। उन्होंने कहा कि दिव्यांग खिलाड़ियों की मेहनत, लगन और प्रतिभा यह सिद्ध करती है कि दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। उल्लेखनीय है कि पैरा हॉकी वर्ल्ड कप का आयोजन 18 अगस्त से 25 अगस्त 2026 तक नीदरलैंड में प्रस्तावित है।

चोरी के मामले में 2 आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। एमआईई चौकी पुलिस ने चोरी के मामले में 2 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों अदालत में पेश कर जेल भेज दिया गया है। चौकी प्रभारी संदीप हुड्डा के अनुसार, झाड़ोदा के निवासी अरुण ने शिकायत दी थी कि 14 जून को उसने अपनी मोटरसाइकिल एमआईई पार्ट-ए स्थित 1 फेक्ट्री के बाहर खड़ी की थी। दोपहर के वक्त वहां से चोरी हो गई। केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। मामले में सिलिपत उपेंद्र निवासी लाइनपार तथा सुमित निवासी छोटराम नगर को काबू किया गया। पूछताछ के दौरान सामने आया कि इस मामले में चोरी की गई मोटरसाइकिल पहले गिरफ्तार किए जा चुके एक अन्य आरोपी की निशानदेही पर बरामद की जा चुकी थी। प्रारंभिक जांच में यह भी पता चला कि उपेंद्र व सुमित के विरुद्ध पहले से ही चोरी के कई आपराधिक मामले बहादुरगढ़ और दिल्ली में दर्ज हैं।

पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश



झज्जर। कस्बा बेरी क्षेत्र में पौधरोपण करते हुए भाजपाई। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। बुधवार को बेरी विधानसभा क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण एवं हरित भविष्य के संकल्प को मजबूत करने के उद्देश्य से पौधारोपण अभियान चलाया गया। इस अवसर पर भाजपा नेता संजय कबलाना ने पौधारोपण करते हुए कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में अधिक से अधिक पौधे लगाकर उनकी देखभाल करने का संकल्प लेना चाहिए। वृक्ष केवल पर्यावरण को संतुलित नहीं रखते, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ और स्वस्थ भविष्य की नींव भी रखते हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के एक पेड़ मां के नाम अभियान से प्रेरणा लेते हुए सभी नागरिकों को पौधारोपण को जल-आंदोलन बनाना चाहिए। प्रकृति का संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है और प्रत्येक पौधा भविष्य के सुरक्षित पर्यावरण की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर नया चेयरमैन देवेन्द्र कडियान, मंडल अध्यक्ष राजबीर शारत्री, जिला प्रवक्ता गीतांशु चावला, सीमा सहिया, धर्म सिंह कादियान, अनिल कादियान, प्रशांत कादियान, प्रवीण जांगड़ा, संदीप, दीपक स्वामी आदि मौजूद रहे।



दिव्यांग विद्यार्थियों ने लगाए पौधे

बहादुरगढ़। नूना माजरा के आशा किरण स्पेशल स्कूल के दिव्यांग विद्यार्थियों ने बुधवार को पौधारोपण किया। विद्यार्थियों ने स्कूल परिसर में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए तथा उनकी नियमित देखभाल करने का संकल्प लिया। संस्था प्रमुख नवीन देशवाल ने दिव्यांग विद्यार्थियों को पौधों के महत्व, जलवायु संतुलन, स्वच्छ वायु तथा हरित वातावरण के बारे में सरल एवं प्रेरणादायक जानकारी दी। सभी विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनके संरक्षण का संकल्प लिया।

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 संपर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ :- सूरजमल वाली गल्ली, गणपति टैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैवली स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, रिव चौक, झज्जर
फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

रोजाना सैकड़ों छात्राओं का आवागमन, हादसे की आशंका गली में झूल रहे बिजली के तार बने खतरा

हरिभूमि न्यूज



झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय वाली गली में लटके तार।



फोटो: हरिभूमि

सामूहिक रूप से उठानी हानी आवाग: राजू



राजू ने बताया कि एक वर्ष से अधिक समय से यही स्थिति बनी हुई है। किसी भी सार्वजनिक समस्या का समाधान तभी हो सकता है जब समस्या से ग्रसित सभी लोग सामूहिक रूप से आवाज उठाए, लेकिन सभी व्यस्त हैं। इसलिए भी समस्या का समाधान नहीं हो पा रहा।

लेकिन गलीवासियों की सर्वसम्मति नहीं बनने के कारण स्थायी समाधान नहीं हो सका। फिलहाल बल्ली लगाकर तारों को अस्थायी रूप से ऊपर उठाया गया है। उन्होंने कहा कि छात्राओं और राहगीरों की सुरक्षा को देखते हुए समस्या का जल्द स्थायी समाधान किया जाना आवश्यक है।

हर समय रहता है दुर्घटना का खतरा: हिमांशु



मोहल्लावासी हिमांशु ने बताया कि महाविद्यालय में रोजाना सैकड़ों छात्राएं पढ़ने आती हैं। नीचे लटके तार हर समय दुर्घटना का खतरा पैदा कर रहे हैं। गली में नए बिजली पोल लगाकर तारों को सुरक्षित ऊंचाई पर किया जाना चाहिए। शायद किसी हादसे के बाद ही विभागा की नौद खुलेगी।

गलीवासियों की सर्वसम्मति न होने के कारण आती है परेशानी

इस संबंध में बिजली निगम के एसडीओ सुरेश कुमार ने बताया कि बिजली निगम की ओर से तारों की ऐसी कहीं कोई समस्या नहीं है। यदि किसी गली में कोई समस्या है भी तो वहां पोल लगाए जाने के लिए गलीवासियों की सर्वसम्मति नहीं बन पाई होगी।



बहादुरगढ़। विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करती प्रिंसिपल व अन्य। फोटो: हरिभूमि

पीडीएम में हुई कविता वाचन स्पर्धा

हरिभूमि न्यूज

बुधवार को शहर के पीडीएम पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों की भाषाई दक्षता, रचनात्मकता एवं आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से हिंदी कविता वाचन तथा पर्सोनिफिकेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्या डॉ. सुमन हुड्डा ने विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों की सराहना करते हुए उनका उत्साहवर्धन किया।

बालवाटिका से कक्षा द्वितीय तक के विद्यार्थियों ने हिंदी कविता वाचन प्रतियोगिता में अपनी मधुर वाणी, स्पष्ट उच्चारण एवं भावपूर्ण प्रस्तुति से सभी का मन मोह

लिया। वहीं कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने पर्सोनिफिकेशन प्रतियोगिता में विभिन्न महान व्यक्तित्वों, ऐतिहासिक चरित्रों एवं प्रेरणादायक दृष्टियों का प्रभावशाली रूप धारण कर उनके विचारों और जीवन मूल्यों को सजीव रूप में प्रस्तुत किया। प्रधानाचार्या डॉ. सुमन हुड्डा ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं बच्चों में आत्मविश्वास, प्रभावी अभिव्यक्ति, नेतृत्व क्षमता व रचनात्मक सोच का विकास करती हैं। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को निरंतर सीखने, अपनी प्रतिभा को निखारने और प्रत्येक मंच पर पूरे उत्साह के साथ भाग लेने के लिए प्रेरित किया। शिक्षकों ने भी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए विजेताओं को बधाई दी।

खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में जीते पदक

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना के दो छात्रों ने अंडर-23 सीनियर नेशनल ग्रीको रोमन रिसलिंग चैंपियनशिप में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। 10 से 12 जुलाई तक महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के खेल परिसर में आयोजित प्रतियोगिता में शारीरिक शिक्षा विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डॉक्टर अजय जून के मार्गदर्शन में बीए तृतीय वर्ष के छात्र वरुण अहलावत और तुषार गोदारा ने भाग लिया। तुषार गोदारा ने 77 किलोग्राम भार वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल जीता, जबकि वरुण अहलावत ने 63 किलोग्राम भार वर्ग में कांस्य पदक अपने नाम किया। इससे पहले भी वरुण पश्चिम अंडर-23 रिसलिंग चैंपियनशिप और ऑल इंडिया रिसलिंग चैंपियनशिप में रजत पदक जीत चुके हैं। कार्यवाहक प्राचार्य नसीब सिंह ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

नेशनल कुश्ती चैंपियनशिप में पारस पहलवान ने जीता गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज

रोहतक में हुई अंडर-23 नेशनल कुश्ती चैंपियनशिप में बुर्गनिया स्थित जयवीर अखाड़े का पारस पहलवान छाया रहा। शानदार प्रदर्शन करते हुए पारस ने अपने भारवर्ग में गोल्ड मेडल जीतकर इलाके का मान बढ़ाया। उसकी जीत पर कोच, परिजनों और साथी खिलाड़ियों ने खुशी जताई। उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी में यह आयोजन हुआ था। देशभर के पहलवानों ने इसमें दमखम दिखाया। जयवीर अखाड़े के पारस पहलवान ने भी जोर आजमाइश की। पारस ने 79 किलोग्राम भारवर्ग में जबर्दस्त प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल पर कब्जा जमाया। उसकी जीत पर परिजनों में खुशी की लहर



बहादुरगढ़। पौडियम पर अन्य पहलवानों के साथ विजेता पारस। फोटो: हरिभूमि

दौड़ की गई।

कोच जयवीर ने कहा कि पारस गांव रोहद से है और बीते करीब 8 साल से उनके पास अभ्यास कर रहा है। बेहद होनहार पहलवान है। एक महीने पहले ही जूनियर

नेशनल में भी मेडल जीता था। इसके अलावा भारत कुमार का खिताब भी जीत चुका है। यकीनन आने वाले समय में इसके प्रदर्शन में और निखार आएगा। वह बड़े स्तर पर देश के लिए पदक जीतेगा।

केवल एक फोन कॉल पर प्रशिक्षित मेडिकल टीम पहुंचेगी मरीजों के घर

नई स्वास्थ्य सुविधा की सौगात : संस्कारम हॉस्पिटल ने शुरू की मोबाइल लैबोरेटरी सेवा

हरिभूमि न्यूज

जिले के स्थापना दिवस अवसर पर संस्कारम ग्रुप के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने क्षेत्रवासियों को नई स्वास्थ्य सुविधा की सौगात देते हुए संस्कारम हॉस्पिटल एंड ट्रॉमा सेंटर की संस्कारम मोबाइल लैबोरेटरी सेवा का शुभारंभ किया।

इस सेवा के अंतर्गत अब केवल एक फोन कॉल पर प्रशिक्षित मेडिकल टीम मरीजों के घर पहुंचकर विभिन्न पैथोलॉजी जांच के लिए सैंपल एकत्रित करेगी और आधुनिक तकनीक के माध्यम से



झज्जर। मोबाइल लैबोरेटरी सेवा का शुभारंभ करते हुए चेयरमैन डॉ. महिपाल।

सटीक एवं समयबद्ध जांच रिपोर्ट उपलब्ध कराएंगी। डॉक्टर महिपाल ने बताया कि अस्पताल का संकल्प एक कॉल, एक राइड, स्वास्थ्य सेवा

आपके द्वार है। उन्होंने कहा कि इस पहल से विशेष रूप से वरिष्ठ नागरिकों, गर्भवती महिलाओं, बच्चों और अस्पताल आने में असमर्थ

मरीजों को बड़ी सुविधा मिलेगी। उन्होंने बताया कि संस्कारम हॉस्पिटल एंड ट्रॉमा सेंटर द्वारा झज्जर, पटौदी, हेलीमंडी, फतेहपुर, कारोला, खेड़ी सुल्तान सहित आसपास के अनेक गांवों के मरीजों के लिए नि:शुल्क एम्बुलेंस, बस एवं बाइक सेवा भी संचालित की जा रही है। विशेषज्ञ चिकित्सकों की ओपीडी, भर्ती सुविधा, दूरबीन से ऑपरेशन, सामान्य एवं सजिजरिज डिलीवरी, कलर अल्ट्रासाउंड, डिजिटल एक्स-रे, सीटी स्कैन तथा अन्य आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध हैं।

न्यूज डायरी



स्विमिंग में जीडी गोयनका स्कूल का जलवा

बहादुरगढ़। शहर की एघारल सिटी स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल के खिलाड़ियों ने ओपन जिला स्तरीय स्विमिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्कूल का नाम गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में विद्यालय के 15 प्रतिभागी खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल कौशल का परिचय देते हुए विभिन्न आयु वर्ग एवं स्पर्धाओं में पदक जीते। प्रतियोगिता के दौरान जीडी गोयनका स्कूल के विद्यार्थी नितेश खत्री, दिव्यांशु गुप्ता, मयंक यादव, हेंतिका खत्री, विवान खोखर, आरव देशवाल, पूर्वी, वांन्या, दिव्य, ईश, वैदिक, अरमान, हर्षिता, शोभित, शताक्षी ने फ्रीस्टाइल, बैकस्ट्रोक, बैकस्ट्रोक तथा अन्य विभिन्न इवेंट्स में अपनी प्रतिभा, अनुशासन और कड़ी मेहनत का बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए कुल 33 स्वर्ण, 10 सिल्वर व 8 कांस्य पदक जीते। खिलाड़ियों के इस शानदार प्रदर्शन से शिक्षकों, अभिभावकों और साथी विद्यार्थियों में खुशी का माहौल है। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने कहा कि जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल में शिक्ष के साथ-साथ खेलों को समान महत्व दिया जाता है। प्रिंसिपल व स्कूल स्टाफ ने सभी विजेता खिलाड़ियों, अभिभावकों और प्रशिक्षकों को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।



सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद की जयंती मनाई

बहादुरगढ़। लाइनपार स्थित सूर्य कवि पंडित लख्मीचंद धर्मशाला समिति द्वारा बुधवार को पंडित लख्मीचंद की जयंती मनाई गई। धर्मशाला सदस्यों ने उनकी प्रतिभा पर मान्यार्पण किया। पंडित पवन दीक्षित द्वारा विधि विधान से हवन करवाया गया। इसके उपरांत प्रसाद वितरित किया गया। भाजपा के विधानसभा संयोजक सेवान्वित दिनेश कौशिक ने बताया कि दादा लख्मीचंद का जन्म 15 जुलाई को सोनीपत जिले के जाटी कलां गांव में हुआ था। उनकी रचनाएं आज के युग में भी सार्थक हो रही हैं। पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने दादा लख्मीचंद के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आज उनके पौत्र पंडित विष्णुदत्त लोकनाथिकों को सांग व रावनी के मध्यम से आगे बढ़ा रहे हैं। पूर्व चेयरमैन कर्मबीर राठी और पार्षद पालेराम शर्मा ने कहा कि पंडित लख्मीचंद विलक्षण प्रतिभा के धनी थे। समिति महासचिव सतीश शर्मा ने सभी का आभार जताया। इस अवसर पर चेयरमैन विनोद कौशिक, कर्मबीर शर्मा, प्रधान प्रवीण शर्मा, हरिओम, रमेश शर्मा, बलराम गौतम, मंजीत पाराशर, मामन राम, बंटी पाराशर, सुरेश शर्मा, दीपक राज, अतर् सिंह, बिजेन्द्र, बटमप्रकाश, राजकुमार नरिषट्ट, कृष्ण सुकरा, रोशनलाल, सुमित अजी, रमेश कौशिक, श्रवण कौशिक, रमेश दीक्षित, बिल्लू पंडित, बिजेन्द्र गांधरा व कृष्ण चंद्र आदि उपस्थित रहे।



सैनिक स्कूल में विज्ञान एवं एसयूपीडब्ल्यू प्रदर्शनी

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल में बुधवार को विज्ञान एवं रचनात्मक गतिविधियों का बढ़ावा देने के उद्देश्य से मध्य विज्ञान प्रदर्शनी एवं एसयूपीडब्ल्यू प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में छठी कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों ने विज्ञान एवं तकनीक का आधुनिक अनेक आकर्षक मॉडल प्रदर्शित किए। विद्यार्थियों ने जल संरक्षण, स्मार्ट सिटी, रोबोटिक्स, पारंपरिक, कार्बन फ्यूरीफिकेशन तथा अन्य समासमयिक विषयों पर तैयार किए गए मॉडलों के माध्यम से अपनी वैज्ञानिक समझ और व्यावहारिक ज्ञान का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रधानाचार्य बीएल भारद्वाज समेत सभी शिक्षकों ने प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए विद्यार्थियों की प्रतिभा को मुक्तकंठ से सराहा।

आंबेडकर चौक से किया स्वच्छता अभियान का शुभारंभ

झज्जर। स्वच्छता अभियान की प्रदेश सह-संयोजक ममता चौहान एवं जिव चेरमैन कप्तान बिरधाना के नेतृत्व में भारत रत्न बाबा साहेब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा पर पुष्पजलि अर्पित कर स्वच्छता अभियान का शुभारंभ किया गया। अभियान की शुरुआत करते हुए ममता चौहान व कप्तान बिरधाना ने कहा कि स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक दायित्व है। सभी के सामूहिक प्रयासों से ही स्वच्छ, सुंदर और विकसित भारत के संकल्प को साकार किया जा सकता है। इस मौके पर चेयरपर्सन संजय राठी, पूर्व जिलाध्यक्ष दिनेश गोयल, मनीष बंसल, संजय कबलाना, चुनकी लाल सैनी, राजेश, नरेश वाल्मीकि, पूर्व पार्षद महावीर गुर्जर, पार्षद किशोर सैनी, राजपाल, तेजवीर, अश्वनी रंगा, मयंक कटारिया सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



अंग्रेजी भाषण स्पर्धा में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। न्यूटन स्कूल में शैक्षिक विकास दिवस के उपलक्ष्य में अंग्रेजी भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने आधुनिक शिक्षा में शिक्षक की भूमिका, गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा, शिक्षा राष्ट्र विकास की मजबूत नींव आदि विषयों पर अपने विचार प्रकट किए। प्रतियोगिता का शुभारंभ निदेशक अश्वनी खासा, बालेश कादियान, मनोज भारद्वाज, प्रबंधक रोहताश सिंह, मुख्याध्यपिका उर्मिल बेनीवाल ने मां सरस्वती के सामने दीप प्रज्ज्वलित करके किया। प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता में नौवीं कक्षा से गण ने प्रथम, द्वाका ने द्वितीय व सुशी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। दसवीं कक्षा से यशिका ने प्रथम, मानवी ने द्वितीय व तेजल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।



जय हेड बॉय और मुस्कान बनी हेड गर्ल

झज्जर। एमआर सीनियर सैकेंडरी स्कूल हरनपुर में नव शैक्षणिक वर्ष के लिए विद्यार्थी परिषद अलंकरण एवं शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशक सोमबीर कोडान व निदेशिका संगीता कोडान द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करके किया। निदेशक सोमबीर कोडान ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में नेतृत्व, अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना विकसित करते हैं। समारोह में जय डागर को हेड बॉय और मुस्कान को हेड गर्ल नियुक्त किया गया। अंशु, प्रावी, नेहा व जानवी को हाऊस कैप्टन तथा वीरा, नव्या, भावना व शिवम को स्पोर्ट्स कैप्टन की जिम्मेदारी सौंपी गई। प्राचार्य नेहा शर्मा ने छात्र प्रतिनिधियों को सेवा, समर्पण और अनुशासन के साथ दायित्व निभाने का संदेश देते हुए बधाई दी।