हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार, 3 जून 2025

11 कानोंदा स्कूल में समर कैंप शुरू

12 जेईई एडवांस में संस्कारम् के सात विद्यार्थियों ने पाई सफलता

खबर संक्षेप

ट्रक की टक्कर से महिला डॉक्टर घायल

बहादुरगढ़। गांव निलोठी के पास कटरा हाइवे पर ट्रक और कार की टक्कर हो गई। कार में सवार महिला डॉक्टर को चोट आई और उसकी गाड़ी भी बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। आसौदा पुलिस ने उसकी शिकायत पर ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। डॉ. कुसुम का कहना है कि वह अपनी कार में सवार होकर कहीं जा रही थी। जब निलोठी के पास कटरा एक्सप्रेस वे पर थी तो ट्रक ने टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद कार दूर तक घसीटती चली गई। इसके बाद चालक और उसके मालिक ने हमें ही धमकी दी। उधर, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

बहादुरगढ़। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के उपभोक्ताओं की बिजली और बिल संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक मंगलवार 3 जून को कार्यकारी अभियंता यूएचबीवीएन बहादुरगढ़ के कार्यालय में आयोजित होगी। बैठक में सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे तक उपभोक्ताओं की शिकायतों का निदान किया जाएगा। बैठक में मंडल के उपभोक्ताओं की बिजली और बिल संबंधी समस्याओं (बिजली चोरी को छोड़कर) अन्य मामलों की सुनवाई होगी।

सैनीपुरा में रोजगार मेला चार जून को

बहादुरगढ़। वार्ड-14 स्थित सैनीपुरा में चार जून को रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। इस बारे में जानकारी देते हुए यूथ एंड एजुकेटेड सोसायटी के सदस्य धर्मवीर सैनी ने बताया कि मेले में ग्रीवेंस कमेटी के सदस्य जसबीर सैनी को बतौर मुख्य अतिथि आमंत्रित किया गया है। वहीं, जसबीर सैनी ने कहा कि युवाओं के लिए रोजगार पाने का सुनहरा मौका है। रोजगार मेले में सभी को आना चाहिए। कई नामी कंपनियां इस मेले में आने वाले युवाओं का साक्षात्कार लेंगी।

रेलवे ट्रैक पर मिले शव को शिनाख्त नहीं

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर के नजदीक रेलवे ट्रैक पर मिले शव की शिनाख्त नहीं हो पाई। सोमवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम कराकर शव दाह संस्कार के लिए संस्था को सौंप दिया। घटना शनिवार सुबह की है। दरअसल, छोटूराम नगर के नजदीक रेलवे ट्रैक के निकट एक व्यक्ति का शव मिला था। ट्रेन की चपेट में आकर उसकी मौत हुई थी। राजकीय रेलवे पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। मौके पर मृतक की पहचान नहीं हो पाई थी। इसलिए पुलिस ने पहचान के लिए शव 72 घंटे के लिए नागरिक अस्पताल में रखवा गया। मृतक की उम्र करीब 50 वर्ष आंकी गई।

मुस्कान ने केसरी तो अंजलि ने जीता जिला कुमारी का खिताब

■ बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े में दो दिवसीय जिला स्तरीय अखाड़ा में दिखाया दमखम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बुपनिया स्थित जयवीर अखाड़े में सोमवार को दो दिवसीय जिला स्तरीय अखाड़ा, जिला कुमार व केसरी प्रतियोगिता शुरू हो गई। पहले दिन कई नामी, प्रतिभाशाली पहलवानों ने दमखम दिखाया। बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए जिला कुमारी का खिताब खानपुर की अंजलि ने तो केसरी का खिताब छोटूराम अखाड़ा की मुस्कान ने जीता। मंगलवार को पुरुष वर्ग में जिला कुमार, केसरी के मुकाबले होंगे। विजेता पहलवान राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग ले सकेंगे। सोमवार को डीएसओ सत्येंद्र नांदल की मौजूदगी में यह प्रतियोगिता शुरू हुई। अर्जुन अवॉर्डी ओमवीर पहलवान, कोच जयवीर, कोच कदम, संजय व वीरेंद्र आर्य सहित अन्य कुश्ती विशेषज्ञों ने पहलवानों के हाथ मिलवा कर बाउट आरंभ कराई। बड़ी तादाद में पहलवान इस प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं। एक से बढ़कर एक कुश्तियां देखने को मिली। जिला कुमारी में पहला स्थान खानपुर की अंजलि ने दूसरा स्थान मुनीमपुर की सीटो हासिल किया। जबकि केसरी में मुस्कान पहले और कासनी की शिक्षा दूसरे स्थान पर रही। कैडेट अंडर 17 फ्री स्टाइल के 45 केजी में भूमित में छारा के भूमित, 48 केजी में छारा के तुषार, 51 केजी में मांडोठी के शुभम, 55 केजी में मांडोठी के नितेश, 60 केजी में हवा सिंह अखाड़े के निखिल ने पहला स्थान पाया।

इसी तरह 65 केजी में सोनू अखाड़े के हिमांशु, 71 केजी में सिलाना के जतिन, 80 केजी में सुहरा के मनविंद्र, 92 केजी में जयवीर अखाड़े के निखिल और 110 केजी में जयवीर अखाड़े के जगरूक ने पहला स्थान पाया। अखाड़ा संचालक एवं कोच जयवीर ने बताया कि जिला स्तरीय अखाड़ा प्रतियोगिता में कैडेट, जूनियर व सीनियर वर्ग (महिला, पुरुष) के विभिन्न भार वर्गों के मुकाबले हुए। जिनमें पहलवानों ने बेहतरीन प्रदर्शन किया।

बहादुरगढ़। बाउट के लिए पहलवानों के हाथ मिलवाते डीएसओ सत्येंद्र व कुश्ती विशेषज्ञ।

आज पुरुष वर्ग में कुमार केसरी के मुकाबले होंगे

मंगलवार को पुरुष वर्ग में कुमार, केसरी के मुकाबले होंगे। पुरुष कुमार वर्ग में 74 केजी से नीचे वजन के तथा इससे ऊपर के वजन के पहलवान केसरी के लिए लड़ेंगे। विजेता पहलवान पंचकूला में दस से 13 जून तक प्रस्तावित राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग ले सकेंगे।

मंगोलिया में विश्व रैंकिंग सीरीज कुश्ती में गोल्ड जीतने पर नेहा का स्वागत

झज्जर। नेहा का स्वागत करते अखाड़ा संचालक कृष्ण पहलवान व अन्य।

झज्जर। कृष्ण अखाड़ा खानपुर खुर्द की पहलवान नेहा सांगवान ने मंगोलिया में आयोजित विश्व रैंकिंग सीरीज कुश्ती प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर क्षेत्र व जिले का नाम रोशन किया है। अखाड़ा संचालक कृष्ण पहलवान ने बताया कि 28 मई से 2 जून तक चली इस प्रतियोगिता में नेहा सांगवान ने यह पदक 57 किलो भार वर्ग में हासिल किया। अखाड़ा पहुंचने पर नेहा सांगवान का फूल व नोटों की मालाओं से स्वागत किया गया। इस मौके पर कोच सज्जन, देवेंद्र, दिलबाग, रामकिशन, मंजेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

चिकित्सक मिले पॉजिटिव, संपर्क में आने वालों के टेस्ट किए जाएंगे

नागरिक अस्पताल में अब तक 39 लोगों के सैंपल लिए, 38 निगेटिव

झज्जर। नागरिक अस्पताल में ड्यूटी पर तैनात चिकित्सीय टीम।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

जिले में कोरोना ने दस्तक दे दी है। सोमवार को पहला कोरोना पॉजिटिव केस सामने आया है। जिसमें एक चिकित्सक कोरोना पॉजिटिव मिले है। जिन्हें होम आईसोलेट कर दिया गया है। कोरोना पॉजिटिव का पहला मामला आने पर विभागीय स्तर पर तैयारियां और दुरूस्त कर दी गई है। जिले के सभी सीएचसी केंद्रों पर आइसोलेशन वार्ड बनाने के निर्देश दे दिए गए है। वहीं चिकित्सक के संपर्क में आने वालों की भी हिस्ट्री खंगाली जाएगी।

स्वास्थ्य विभाग अलर्ट : विभागीय जानकारी के अनुसार जिले में अभी तक 39 टेस्ट हुए है। जिनमें से एक कोरोना पॉजिटिव और 38 कोरोना निगेटिव केस शामिल है। इनमें से एसडीएच बेरी में तीन, सीएचसी बादली में 11, जीएच झज्जर में 18, सीएचसी ढाकला में पांच, जीएच बहादुरगढ़ में दो टेस्ट किए गए है। जिनमें से केवल झज्जर जीएच में एक पॉजिटिव केस आया है।

ईएनटी डॉक्टर न होने से मरीज परेशान

बहादुरगढ़। नागरिक अस्पताल में अक्सर सेवाएं प्रभावित रहती हैं। इस अस्पताल में पहले से ही डॉक्टरों की कमी है, वहीं अब यहां के ईएनटी स्पेशलिस्ट डॉक्टर को डेप्युटेशन पर भिवानी भेज दिया गया है। इस वजह से ईएनटी संबंधित मरीजों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। इन्हें पीजीआई रोहतक या यहां निजी अस्पतालों का रुख करना पड़ रहा है। दरअसल, देश-प्रदेश में एक तरफ कोरोना केस बढ़ रहे है तो दूसरी तरफ स्वास्थ्य सेवाएं मजबूत होनी चाहिए, लेकिन बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी खल रही है। जिला स्तर पर केवल एक ही ईएनटी स्पेशलिस्ट डॉक्टर की सेवाएं मरीजों को मिल रही थी, लेकिन पिछले दिनों उन्हें यहां से भिवानी डेपुटेशन भेज दिया गया है। जिसके बाद बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में ईएनटी ओपीडी प्रभावित है। पिछले कुछ दिनों में गर्मी के इस मौसम में बारिश होने के बाद बीमारियों का प्रकोप बढ़ रहा है। खांसी और गले से जुड़ी समस्याएं बच्चों से लेकर बड़ों तक को परेशान कर रही हैं। फिलहाल बहादुरगढ़ नागरिक अस्पताल में नाक, कान, गला रोग का कोई विशेषज्ञ नहीं है। इस वजह से ईएनटी रोग के लक्षणों से प्रभावित मरीजों को परेशान होना पड़ रहा है। सोमवार को अस्पताल में ईलाज के लिए आए नरेंद्र, सुशील, संदीप, मोनिका आदि ने बताया कि पिछले कुछ समय से उनके कान व गले में दर्द है। ईलाज के लिए अस्पताल में आए तो ईएनटी विभाग में कोई डॉक्टर नहीं था। पूछने पर स्टाफ ने बताया कि ईएनटी का डॉक्टर नहीं है।

बहादुरगढ़। ईएनटी विशेषज्ञ न होने से बंद पड़ा ओपीडी का दरवाजा।

डॉक्टर को डेपुटेशन पर भिवानी भेजा गया

यहां पर एक ही ईएनटी स्पेशलिस्ट था। विभागीय आदेशानुसार, उन्हें डेपुटेशन पर भिवानी भेजा गया है। इस संबंध में सीएमओ को पत्र लिखकर ईएनटी स्पेशलिस्ट की सेवाएं उपलब्ध करवाने का आग्रह किया है।

- **डॉ. मंजू कादियान**, पीएमओ, नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़

शहर में उठाने के बजाय जलाया जा रहा कचरा

बहादुरगढ़। नाहरा-नाहरी रोड पर कचरे में लगी आग से उठता धुआं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर में विभिन्न चौक, चौराहों और सड़क किनारे कचरे के ढेर लगे हैं। कचरे को उठाने के बजाय आग के हवाले किया जा रहा है। इस वजह से प्रदूषण बढ़ता है और लोगों को परेशानी झेलने पड़ रही है।

सोमवार को नाहरा, नाहरी रोड पर भी ऐसा नजारा देखने को मिला। यहां दूर तक फैले कचरे में किसी ने आग लगा दी। धुएं के कारण राहगीरों को परेशानी हुई। शहर के निवासी रवींद्र गुप्ता, हरीश आदि ने कहा कि शहर में नाहरा नाहरी रोड, विश्वकर्मा चौक, गांधी चौक, सुभाष चौक, अनाज मंडी, सब्जी मंडी के बाहर सहित कई जगहों पर अक्सर कचरा सड़क किनारे देखने को मिलता है। न केवल आसपास के लोग बल्कि सफाई कर्मचारी भी यहां कचरा डाल जाते हैं। समय पर उठान न होने के कारण कचरा इधर उधर फैल जाता है।

कई बार तो कचरे को आग के हवाले कर दिया जाता है। लोगों का कहना है कि कई जगहों पर तो ट्रांसफार्मरों के पास कचरा डालकर आग लगा दी जाती है। जिस वजह से बिजली के ट्रांसफार्मर और तारों को नुकसान होने के बाद फाल्ट हो जाता है। इस दिशा में ध्यान देने की जरूरत है। जबकि आम नागरिकों को भी जागरूकता दिखानी चाहिए।

आंधी ने दिलाई गर्मी से राहत, तापमान में गिरावट

■ अधिकतम तापमान 36 व न्यूनतम 26 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया

झज्जर। सोमवार को लगातार तीसरे दिन दोपहर बाद आई तेज आंधी ने आमजन को गर्मी से राहत दिलाई। हालांकि आंधी ज्यादा देर तक नहीं आई, लेकिन आंधी आने के बाद आसमान में बादल छाए रहे और ठंडी हवाएं चलती रही। जिसके कारण मौसम खुशनुमा हो गया। इससे पूर्व दिनभर सूर्यदेव के तेवर तल्ख रहे। चिलचिलाती धूप ने लोगों को खूब परेशान किया। जिसका असर बाजार के कारोबार पर भी पड़ा और दोपहर के समय बाजार में सन्नाटा पसरा रहा। लेकिन दोपहर बाद एकाएक मौसम का मिजाज बदला और आसमान में छाए काले बादलों के साथ तेज आंधी चलने लगी। तब जाकर लोगों को गर्मी से कुछ राहत मिली। सोमवार को अधिकतम तापमान 36 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान डिग्री 26 सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी मौसम परिवर्तनशील रहने का अनुमान लगा रहे है।

झज्जर। आंधी चलने के दौरान अपना सामान अंदर रखते दुकानदार।

शहर को कैटल फ्री बनाने की योजना तैयार करें अधिकारी

■ उपायुक्त ने नगर परिषद, पशुपालन विभाग, ग्रामीण विकास विभाग सहित विभिन्न विभागों की बैठक ली

झज्जर। सोमवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में सड़कों पर घूम रहे बेसहारा पशुओं की समस्या के समाधान को लेकर बैठक आयोजित की गई। बैठक में नगर परिषद, पशुपालन विभाग, ग्रामीण विकास विभाग सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी तथा समाजसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

बैठक में उन्होंने निर्देश दिए कि शहरी क्षेत्रों को कैटल फ्री बनाने के लिए सभी संबंधित विभाग समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने कहा कि हरियाणा गौ सेवा आयोग द्वारा अनुदान भी दिया जा रहा है जिसका लाभ लेते हुए गौवंश को गौ शालाओं में शिफ्ट किया जाए। उन्होंने नप झज्जर और बहादुरगढ़ के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे शहरों में घूमते बेसहारा पशुओं के प्रबंधन के लिए ठोस योजना तैयार करें और गौशालाओं के साथ संपर्क स्थापित करके गौवंश को वहां स्थानांतरित करें।

उन्होंने ग्रामीण विकास विभाग के अधिकारियों से कहा कि वे गांवों में स्थित गोचरान भूमि पर गौशालाएं बनाने की संभावनाओं पर ग्राम पंचायतों से चर्चा करें ताकि स्थायी समाधान सुनिश्चित किया जा सके।

झज्जर। बैठक के दौरान दिशा निर्देश देते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

बहादुरगढ़ के विकास के लिए 7 माह में 180 करोड़ के काम स्वीकृत

विकास की बयार

- 77 करोड़ की लागत से शहर की सड़कों की सूरत संवारी जा रही
- पब्लिक हैल्थ के माध्यम से 14 करोड़ में 7 गांवों की पाइपलाइन बदली जाएगी
- अधूरे पड़े उत्तरी बाईपास के लिए सरकार ने 90 करोड़ का बजट मंजूर किया

रवींद्र राठी ▶▶ बहादुरगढ़

विधानसभा चुनाव में भाजपा, कांग्रेस और इनेलो के अधिकृत उम्मीदवारों को परास्त कर बहादुरगढ़ से विधायक निर्वाचित हुए राजेश जून बीते 7 महीनों के अपने कार्यकाल से संतुष्ट हैं। उनका दावा है कि भाजपा सरकार और मुख्यमंत्री नायब सैनी का भरपूर सहयोग उन्हें प्राप्त हो रहा है। जिसकी बदौलत बीते 7 महीनों में वे बहादुरगढ़ हलके में 180 करोड़ रुपए से अधिक राशि के विकास कार्यों को स्वीकृत करवा चुके हैं। विधायक राजेश जून ने बताया कि प्रतिदिन हलके से बड़ी संख्या में लोग आकर उन्हें अपनी समस्याएं और काम बताते हैं।

विकास कार्य प्राथमिकता

वे भी उनका प्राथमिकता के आधार पर निदान करवाते हैं। उन्होंने कहा कि चुनाव में 73 हजार से अधिक वोट देकर रिकॉर्ड 42 हजार वोटों से जिताने वाली बहादुरगढ़ की जनता की उम्मीदें भी अधिक हैं।

बहादुरगढ़। सोमवार को ग्रामीणों की समस्याएं सुनते विधायक राजेश जून।

मुख्यमंत्री हलके का पूरा ख्याल रख रहे

विधायक राजेश जून ने बताया कि उन्होंने विधायक बनने के बाद बहादुरगढ़ में गत 7 महीनों में 180 करोड़ रुपए से अधिक के काम मंजूर करवा दिए हैं। इनमें से कई काम शुरू भी हो गए हैं। शेष जल्द शुरू हो जाएंगे। उन्होंने बताया कि 77 करोड़ रुपए की लागत से बहादुरगढ़ की सड़कों की सूरत संवारी जा रही है। जबकि पब्लिक हैल्थ के माध्यम से 14 करोड़ में 7 गांवों की पाइपलाइन बदली जाएगी। उन्होंने विधानसभा में अधूरे पड़े उत्तरी बाइपास का मुद्दा उठाया था। नायब सरकार ने इसके लिए 90 करोड़ रुपए का बजट मंजूर कर दिया है। राजेश जून का दावा है कि सीएम नायब सैनी और भाजपा सरकार उनका और बहादुरगढ़ हलके का पूरा ख्याल रखते हैं। मुख्यमंत्री उनकी बताई हर जनसमस्या को ध्यान से सुनते हैं और बहादुरगढ़ के हर काम को प्राथमिकता देते हैं। निर्दलीय विधायक अपने राजनीतिक भविष्य को लेकर भी पूरी तरह आश्वस्त हैं। उन्होंने कहा कि बीजेपी को बहादुरगढ़ में नगर परिषद और लोकसभा के चुनाव लड़ने और जीतने हैं। राजेश जून के साथी यहां भाजपा के उम्मीदवारों को नगर परिषद में जिताएंगे और चेयरमैन बनाएंगे। लोकसभा चुनाव में भी भारी बढ़त दिलाकर सांसद बनवाएंगे।

हलके के विकास के लिए सरकार ने दिया फ्री हैंड

उन्होंने विधानसभा चुनाव जीतने के तुरंत बाद भाजपा सरकार को समर्थन दे दिया था और परिणामस्वरूप सरकार उनके कहे अनुसार काम कर रही है। भाजपा सरकार ने उन्हें हलके का विकास करवाने के लिए फ्री हैंड दे रखा है। विधायक ने राजनीतिक इशारा करते हुए लोगों से कहा कि बहादुरगढ़ में काम करवाने का एक ही रास्ता है। सीएम का रुख साफ है कि 48 भाजपा और 3 निर्दलीय विधायकों के माध्यम से ही उनके हलके में काम होंगे। उन्होंने कहा कि कुछ लोग जनता को बहका रहे हैं, लेकिन किसी दूसरे आदमी के कहने से बहादुरगढ़ में कोई काम नहीं होगा। अपने कार्यालय में आए ग्रामीणों से उन्होंने कहा कि कोई बरगलाए, उसके बहकावे में ना आएं। जनता से नकारे जाने के बावजूद कुछ लोग सपने देख रहे हैं। लेकिन सीएम और सरकार राजेश जून के साथ हैं।

वाहन की टक्कर से बाइक सवार चाचा-भतीजा घायल

बहादुरगढ़। छारा बाईपास पर गाड़ी की चपेट में आने से बाइक सवार चाचा, भतीजा घायल हो गए। घायलों की शिकायत पर मांडोठी चौकी पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। घायलों की पहचान राजेश और हर्ष के रूप में हुई है। खरहर के निवासी राजेश का कहना है कि वह किसी काम के सिलसिले में भतीजे हर्ष के साथ छारा गया था। रात पौने आठ बजे वापस घर की ओर चल दिए। जब हम छारा बाईपास पर पहुंचे तो पीछे से किसी अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी। हादसे में हमें काफी चोट आई और बाइक भी क्षतिग्रस्त हो गई। हादसे के बाद आरोपी वाहन चालक मौके से फरार हो गया। राहगीरों ने हमको संभाला और अस्पताल में भर्ती कराया। उधर, सूचना पाकर पुलिस अस्पताल में पहुंची और घायलों के बयान लिए। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

विशेषः विश्व पर्यावरण दिवस
5 जून

आज पर्यावरणीय प्रदूषण के जो कारण हैं, इनमें प्लास्टिक का अत्यधिक उपयोग भी शामिल है। विभिन्न प्रोडक्ट्स के माध्यम से प्लास्टिक हमारे शरीर में पहुंच रहा है। पानी, भोजन और हवा में घुले माइक्रोप्लास्टिक हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत घातक हैं। इसीलिए इस साल विश्व पर्यावरण दिवस की थीम 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' रखी गई है, ताकि लोग जागरूक हों और हरियाली फैलाने के साथ प्लास्टिक के उपयोग से बचें।

प्लास्टिक से मिले मुक्ति
हरा-भरा हो हमारा पर्यावरण

कवर स्टोरी
डॉ. मोनिका शर्मा

बीते कुछ वर्षों में चमक-दमक और सहजता के नाम पर बहुत कुछ हमारी जीवनशैली से जुड़ गया है। प्लास्टिक और प्लास्टिक से बने हर तरह के प्रोडक्ट्स इस फेहरिस्त में सबसे ऊपर हैं। सुविधा और सजावटी सामान बन जिंदगी का हिस्सा बना प्लास्टिक अब पूरे पर्यावरण के लिए खतरा बन गया है। प्लास्टिक के कण यानी माइक्रोप्लास्टिक मिट्टी, जल और हवा के पॉल्यूशन का अहम कारण बन गया है। यह इंसानी सेहत के लिए गंभीर जोखिम पैदा कर रहा है। यही वजह है कि नदी, तालाब से लेकर धरती की गोद और समुद्र तक को कचरे से पाट रहे प्लास्टिक से दूरी बनाना जरूरी है। सरकारी प्रयासों के साथ ही हर परिवार को प्लास्टिक प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल में कमी लाने की राह पकड़नी होगी। साल 2025 की विश्व पर्यावरण दिवस की थीम प्लास्टिक प्रदूषण को खत्म करने पर ही फोकस्ड है। 'एंडिंग प्लास्टिक पॉल्यूशन' थीम जीवन के हर हिस्से में जगह बना चुके प्लास्टिक से मुक्ति पाने का संदेश लिए है।

स्त्रियों का रोल अहमः रोजमर्रा की एक्टिविटीज में प्लास्टिक से दूरी बनाने में महिलाओं की भूमिका बहुत अहम हो सकती है। डोमेस्टिक फ्रंट पर न सिर्फ प्लास्टिक की चीजों का विकल्प ढूंढ़ने में बल्कि इस्तेमाल में लाने का काम भी महिलाएं बखूबी कर सकती हैं। इस साल विश्व पर्यावरण दिवस से जुड़ी मुहिम भी प्लास्टिक यूज घटाने और प्लास्टिक के रीयूज-रिसाइकिल को लेकर पब्लिक को अवेयर करने का ही उद्देश्य लिए है। घर-परिवार में प्लास्टिक का यूज कम करने से लेकर रिसाइकिल तक के लिए जागरूक होकर स्त्रियां पर्यावरण की पहरेदार बन सकती हैं। खासकर सिंगल यूज प्लास्टिक प्रोडक्ट्स से दूरी बनाने का कदम बहुत अहम है। यह प्रकृति ही नहीं, परिजनों की सेहत सहेजने के लिए भी जरूरी है। बीते कुछ बरसों में मिट्टी के घड़े से लेकर बच्चों के लकड़ी से बने खिलौनों तक, बहुत कुछ हमसे छूट गया है। प्लास्टिक से बनी चीजों ने जीवन में डेरा जमा लिया है। जबकि बहुत से प्रोडक्ट्स के जरिए आपके अपनों के शरीर में भी प्लास्टिक पहुंच रहा है। पानी, भोजन और हवा में घुले माइक्रोप्लास्टिक हेल्थ प्रॉब्लम्स का कारण बन रहे हैं। इसीलिए डिस्पोजेबल बर्तनों का इस्तेमाल करने से बचें। बच्चों के टिफिन, खिलौने और दूसरे सामान भी लकड़ी, मेटल या मिट्टी के बने खरीदना ही उचित है। घर के कचरे में प्लास्टिक को अलग निकालकर प्लास्टिक रिसाइकिलिंग में मददगार बनने की भी सोचें।

आयोजनों में दिखाएं समझदारीः बच्चों की बर्थ-डे पार्टी हो या शादी-ब्याह का पारिवारिक आयोजन, नकली साज-सज्जा वाली चीजों से दूरी बनाएं। सजावट के परंपरागत तौर-तरीकों से परे ऐसे अधिकतर डेकोरेटिव सामान प्लास्टिक से ही बने होते हैं। तकलीफदेह बात यह भी है कि इन प्रोडक्ट्स को रीयूज भी नहीं किया जा सकता। ट्रेडिशनल रंग-ढंग अपनाकर महिलाएं संस्कृति से जुड़ाव रखते हुए प्रकृति के संरक्षण का काम कर सकती हैं। उत्सवीय आयोजनों से जुड़े बदलाव के फ्रंट पर आपका सहज सा कदम एक प्रभावी शुरुआत साबित हो सकता है। प्लास्टिक को खत्म होने में हजारों साल का समय लगता है। कुछ पल की दिखावटी-बनावटी खुशियों के लिए इससे धरती के आंगन को ना पाटें। सामाजिक-पारिवारिक आयोजनों में जड़ों की ओर वापसी करने की राह पकड़ते हुए पत्तल, दोने और कुल्हड़ जैसी चीजों का इस्तेमाल करें। बुनियादी जीवनशैली से जुड़ीं छोटी-छोटी कोशिशों के माध्यम से प्लास्टिक से दूरी बनाना सहज ही संभव होगा। साथ ही घर में उपलब्ध रिसोर्सेज का सही इस्तेमाल करने के लिए दादी-नानी की सीख का साथ लें। संसाधनों को किफायत से इस्तेमाल करना भी पर्यावरण सहेजने से ही जुड़ा है। आम दिन हों या उत्सवीय मौसम, घर की महिलाएं मितव्ययिता की धुरी बन सकती हैं।

बचाएं प्रकृति के रंगः पर्यावरण संरक्षण के लिए एक साथ कई मोर्चों पर सजग रहना होगा। प्लास्टिक से दूरी बनाने के साथ ही प्रकृति के रंग बचाए रखने के प्रयास भी जरूरी हैं। अपने परिवेश में हरियाली को पोसना जरूरी है। सब कुछ सहेजने वाली स्त्रियों को पेड़-पौधे लगाने के लिए ही नहीं, बचाने के लिए भी अवेयर होना होगा। हर मौसम में ही प्रदूषण के गुबार से ढंके रहने वाले

परिवेश में घर का छोटा-सा आंगन हो या आस-पड़ोस का कोई गार्डन, हरियाली को बचाए रखने के जतन जरूरी हैं। साथ ही स्वच्छता को लेकर सजग रहना भी आवश्यक है। साझी थाती कही जाने वाली प्रकृति की गोद में अब हवा-पानी हो या मिट्टी, सब कुछ तेजी से पॉल्यूट हो रहा है। चिंतनीय है कि माउंट एवरेस्ट तक पहुंच चुका प्लास्टिक, क्लाइमेट चेंज का भी बड़ा कारण है। ऐसे में प्रकृति संरक्षण के मोर्चे पर अपने-अपने हिस्से की जिम्मेदारी लेनी ही होगी, पर्यावरण हरा-भरा बनाना होगा। कहना गलत नहीं होगा कि समाज-परिवार की धुरी कही जाने वाली स्त्रियां इस जिम्मेदारी के निर्वहन की सबसे अहम कड़ी बन सकती हैं। ❁

साथी बने थैला

प्लास्टिक फ्री जीवन के लिए थैला सबसे अच्छा साथी है। सामान लाने के लिए खुद घर से निकलें या किसी दूसरे सदस्य को भेजें, कपड़े के थैले को साथी जरूर बनाएं। असल में गली-मोहल्ले में सब्जी-भाजी खरीदने की बात हो या मॉल से शॉपिंग करने की, सिंगल यूज प्लास्टिक का एक ढेर हमारे साथ आता है। हर दिन शॉपिंग में साथ आने वाली प्लास्टिक की थैलियां नालियों को जाम कर गंभीर बीमारियों का कारण बनती हैं। यहां-वहां पड़ी प्लास्टिक थैलियों को खा लेना कितने ही जीव-जंतुओं का गला घोंटता है। बेवजह सामानों में लिपट कर साथ आने वाला प्लास्टिक पार्कों, सड़कों और समुद्र तटों को गंदा करता है। इस मोर्चे पर सजग होना आवश्यक है। महिलाएं प्लास्टिक का सीमित इस्तेमाल कर पर्यावरण के बचाव में अपनी भागीदारी निभा सकती हैं। पर्यावरण को प्लास्टिक प्रदूषण से बचाने और पॉलिथिन यूज कम करने के लिए घर से थैला लेकर निकलना बहुत ही सहज पर प्रभावी पहल है। आम-सी बातों पर ध्यान देकर घर के अधिकतर काम-काज संभालने वाली महिलाएं पर्यावरण को पॉलिथीन फ्री बनाने में बड़ा रोल निभा सकती हैं। बाजार जाते समय थैला साथ रखना प्लास्टिक फ्री जीवन के लिए बहुत आम पर खास कदम है।

बच्चों को बनाएं पर्यावरण प्रेमी

स्वयं ही नहीं, अपने बच्चों को भी पर्यावरण के प्रति जागरूक बनाना जरूरी है। बचपन से हम उन्हें अपने पर्यावरण से प्रेम करना सिखाएं, इसकी स्वच्छता का महत्व बताएं। बच्चों को यह भी बताएं कि वे पर्यावरण कैसे संरक्षित कर सकते हैं?

बच्चे और आप
सरस्वती रमेश

आज जिस तरह विश्व में पर्यावरण की समस्या विकराल रूप लेती जा रही है, उसके प्रति हर किसी का जागरूक होना जरूरी है, ताकि सभी पर्यावरण संरक्षित करने की दिशा में प्रयासरत रहें, अपनी जिम्मेदारी समझें। लेकिन जब हम इस संदर्भ में बच्चों की बात करते हैं तो यही पाते हैं कि आज के अधिकांश बच्चे मोबाइल, कंप्यूटर, टैब, लैपटॉप और इंटरनेट की दुनिया में उलझे रहते हैं, इससे बाहर निकलना ही नहीं चाहते। दूसरे पढ़ाई के प्रेशर और इस तकनीकी युग ने माहौल ऐसा बना दिया है कि हमारे बच्चे पर्यावरण से कटे हुए हैं। जबकि ग्लोबल वार्मिंग की चुनौती से जिस तरह दुनिया जूझ रही है, बच्चों का भी पर्यावरण को लेकर जागरूक होना बहुत जरूरी है। अगर पर्यावरण प्रदूषण की बढ़ती समस्याओं के प्रति हमारे बच्चे जागरूक नहीं हुए तो वे भविष्य में इस धरती के पर्यावरण को कैसे बचाएंगे? ऐसे में पैरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने बच्चों को पर्यावरण से प्रेम करना सिखाएं, इसे संरक्षित करने के लिए प्रेरित करें। यह कैसे संभव है, आप जानें-

पर्यावरण संरक्षण का मतलब बताएंः प्रायः हम अपने बच्चों को पर्यावरण संरक्षण का तात्पर्य सिर्फ पेड़-पौधे लगाना और उनकी देखभाल करना बताते हैं। जबकि पर्यावरण संरक्षण का अर्थ इससे कहीं ज्यादा व्यापक है। धरती पर उपस्थित सभी तरह के जीव-जंतु, नदियां, पहाड़, समुद्र, हवा, पानी, धूप, मिट्टी सभी मिलकर हमारे पर्यावरण का निर्माण करते हैं। इसलिए हमें पृथ्वी की हर चीज को संरक्षित करना होगा। इस पृथ्वी को सभी प्राणियों के लिए जीने योग्य बनाए रखना ही पर्यावरण संरक्षण का असल मतलब है। यह बात बच्चों को भी समझानी चाहिए।

प्रकृति के साथ तालमेल करना सिखाएंः सर्वप्रथम तो हम अपने बच्चों को प्रकृति के साथ तालमेल बैठाकर जीना सिखाएं। मतलब ऐसे काम करने से मना करें, जिससे प्रकृति और इसके पर्यावरण को किसी भी रूप में नुकसान पहुंचता है। सिंगल यूज प्लास्टिक आज पूरी दुनिया के लिए चुनौती बना हुआ है, इसलिए प्लास्टिक पन्नी में फल, सब्जी और राशन न लें। इसके बजाय घर से अपना बैग और कंटेनर लेकर जाएं। आपको ऐसा करता देखकर आपका बच्चा भी पर्यावरण से प्रेम करना सीखेगा। इसी तरह गीला और सूखा कचरा अलग रखने की आदत अपने बच्चों में बचपन से ही डालें। इसके लिए घर में दो डस्टबिन रखें। रिसाइकिल होने वाले कचरे को सड़ने-गलने वाले कचरे के साथ मिलाकर न रखें। किचन वेस्ट से अपने बगीचे में या बालकनी में कंपोस्ट खाद बनाएं। यह बेहद आसान है। इसे बनाने से आपके घर से निकलने वाला गीला कचरा कम होगा और आपके घर में लगे पौधों को मुफ्त में खाद भी मिलेगी। इस काम में बच्चों से भी सहयोग लें ताकि वे शुरू से ही वेस्ट मैनेजमेंट के गुर सीखें।

संसाधनों का समझदारी से इस्तेमाल करना बताएं

गर्मियों में लोग एसी का इस्तेमाल खूब करते हैं। अपने बच्चों को एसी का इस्तेमाल कम से कम करने के लिए प्रेरित करें। इसके बजाय यदि कूलर से काम चल सकता है तो उसे चलाने के लिए कहें। बच्चों को समझाएं कि एसी से निकलने वाली हीट से बाहर का वातावरण गर्म होता है, जिससे पक्षी, कीट-पतंगे, जानवरों को सर्वाइव करने में मुश्किल आती है। साथ ही बिजली की ज्यादा खपत होती है। इसी तरह सर्दियों में रूम को गर्म रखने के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के ज्यादा इस्तेमाल से बिजली की खपत ज्यादा होती है, जबकि हम सब जानते हैं कि बिजली पैदा करने के लिए बहुत सारे संसाधनों की जरूरत पड़ती है। इसी तरह अपने बच्चों को कपड़े, जूते, कागज, बैग आदि चीजों का इस्तेमाल तब तक करने को कहें, जब तक कि वे पूरी तरह अनुपयोगी न हो जाएं। जिससे नए सामान खरीदने की जरूरत कम पड़े और पृथ्वी के संसाधनों को बचाया जा सके।

हमारी सामूहिक जिम्मेदारीः बच्चे देश का भविष्य होते हैं। जब वे किसी बदलाव का हिस्सा बनते हैं तो उसका प्रभाव जल्द दिखाई देता है। और फिर पर्यावरण संरक्षण किसी अकेले व्यक्ति के वश की बात नहीं है। यह हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है, जिसमें बच्चों को शामिल करना बहुत जरूरी है। सभी अपनी जिम्मेदारी को समझें और अपने स्तर पर अपने आस-पास को साफ-सुथरा, हरा-भरा रखने की कोशिश करें, तभी हमारा पर्यावरण संरक्षित होगा। ❁

लाइफस्टाइल
रेखा शाह आरबी

उम्र के किसी भी पड़ाव पर आप अपने आपको अकेला महसूस कर सकती हैं, लाइफ बोरिंग लग सकती है। ऐसी नेगेटिव सोच से उबरिए, इसके लिए कुछ नया करिए।

कहीं आपको अपनी लाइफ बोरिंग तो नहीं लग रही है

आजकल पहले के जैसे संयुक्त परिवार नहीं रहे, जिसमें दिन भर हंसी-मजाक, ठहाके गूंजते रहते थे। दिन कब पूरे परिवार के साथ हंसते-हंसते बीत जाता, पता ही नहीं चलता था। ये सब अब बीते जमाने की बातें हो गई हैं। अब एकल परिवार का जमाना है। अधिकांश परिवारों में पति-पत्नी और बच्चे, यही पूरा परिवार माना जाता है। कुछ वर्षों के बाद बच्चे भी बाहर दूसरे शहरों में पढ़ने या जॉब के लिए चले जाते हैं, तब महिलाएं घर में बिल्कुल अकेली रह जाती हैं। क्योंकि पति तो पहले ही अपने जॉब या बिजनेस के काम के लिए दिन भर घर से बाहर रहते हैं। जो महिलाएं काम-काजी नहीं हैं, घरेलू हैं, उन्हें अकेलेपन का अहसास बहुत ही शिद्दत से होता है। ऐसे में एक बड़ी समस्या रहती है कि अपना टाइम कैसे पास किया जाए? अकेलेपन से कैसे पार पाएं? लाइफ बहुत बोरिंग लगती है। कुछ महिलाएं तो किसी मानसिक बीमारी की शिकार भी हो जाती हैं। इसलिए जरूरी है, जीवन में कुछ ऐसा करते रहना चाहिए कि जिंदगी खूबसूरत लगे।

बाहरी नहीं, आंतरिक देख-भाल की जरूरतः जिंदगी को जिंदादिली से जीने के लिए, अपने व्यक्तित्व को निखारने-संवारने के लिए सिर्फ बाहरी ही नहीं, आंतरिक देखभाल की भी जरूरत होती है। इसके लिए कुछ प्रयास करने पड़ते हैं। अपने भीतर नई ऊर्जा भरने के लिए जरूरी है, हम अपने रूटीन से हटकर कुछ नई एक्टिविटीज से जुड़ें, ताकि जिंदगी बोरिंग न लगे। कहने का यह मतलब है कि जब भी आपको ऐसा लगे कि जीवन एक ही ढर्रे पर चल रहा है, लाइफ बोरिंग हो गई है तो अपने भीतर नई उमंग जगाने के लिए अपनी रुचि के अनुसार अपने जीवन में कुछ बदलाव लाएं। इस दिशा में एक्टिव हों।

किताबों से करें दोस्तीः उम्र कोई भी हो, जब किसी व्यक्ति को उसकी रुचि के अनुसार कोई किताब मिल जाती है तो वह उसमें डूब जाता है। हमारी सबसे अच्छी दोस्त किताबें होती हैं। किताबों का साथ हमेशा ही हमारे व्यक्तित्व को निखारने में सहायक होता है। किताबें हमारे एकांत की अच्छी साथी बन जाती हैं, बोरियत दूर करती है, व्यक्ति को जीवंत बनाती हैं। साथ ही किताबें एक बौद्धिक संतुष्टि भी देती हैं।

समाज सेवाः खाली समय में समाज सेवा करना, समय का सबसे अच्छा सदुपयोग है। अपने आस-पास किसी समाजसेवी संस्था को अपना सहयोग दीजिए, इससे आपका मन प्रफुल्लित होगा। किसी की निस्वार्थ सहायता करना, मन को एक अलग तरह की अनुभूति देता है, एक सुकून मिलता है। इससे भी एक बहुत अच्छा काम है, छोटे-छोटे बच्चों को पढ़ाना। बच्चों के साथ कब आपका समय क्वालिटी टाइम में बदल जाएगा, आपको पता भी नहीं चलेगा। इससे आपको मानसिक संतुष्टि तो मिलेगी ही, साथ ही छोटे-छोटे बच्चों की मासूमियत, शरारत आपको नई ऊर्जा से भर देगी।

बागवानी कीजिएः यदि आपके घर में जगह है तो आप गार्डनिंग करें। तरह-तरह के फूलों वाले पौधे लगाकर आपको एक अलग ही ऊर्जा और ताजगी मिलेगी। गार्डनिंग करके आप अपने आपको व्यस्त और स्वस्थ रख सकती हैं।

खुद को दें नया लुकः आप अपने आप को नया लुक देकर भी एक खुशी हासिल कर सकती हैं। इसके लिए आप पार्लर की मदद ले सकती हैं। अपना मेकओवर देखकर सिर्फ आपको ही नहीं, आपके चाहने वालों को भी खुशी होगी। यह खुशी आपको ऊर्जावान बनाएगी। इससे आप नया करने को प्रेरित होंगी। ❁

ट्रेंड
सरिता गुप्ता

समर सीजन में बनाएं यूनिक हेयर स्टाइल

गर्मी के मौसम में सही ड्रेसअप सेलेक्ट करने के साथ ही मैचिंग और कंफर्टेबल हेयर स्टाइल चूज करना थोड़ा टफ होता है। ऐसे में आप यहां पर बताए जा रहे कुछ ट्रेंडी हेयर स्टाइल को ट्राई कर सकती हैं।

हाफ हेयर बन स्टाइलः अगर आप कॉलेज गोइंग गर्ल हैं या ऑफिस जाती हैं तो यह हेयर स्टाइल आपके लिए परफेक्ट है। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए पहले बालों को ट्विस्ट देकर हाफ हेयर करके उसे रबड़ बैंड से हाफ बन लुक दे सकती हैं, फिर उस पर फंकी रबड़ बैंड ऊपर से लगा लें।

साइड फ्रेंच बन हेयर स्टाइल : समर पार्टी में जाने के लिए आप साइड फ्रेंच बन हेयर स्टाइल ट्राई कर सकती हैं। इस सीजन के लिए यह एक परफेक्ट ऑप्शन है। आप इस हेयर स्टाइल को गाउन या शॉर्ट ड्रेस के साथ पेयर अप कर सकती हैं। आप इसके साइड से टेल पर बीड्स भी लगा सकती हैं। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए सबसे पहले साइड से फ्रेंच ब्रेड बनाएं और फिर सभी बालों को फोल्ड करते हुए पिन की मदद से सेट करें। अब फ्रंट में लगी छोटी-छोटी फ्लिक्स निकाल लें। साइड फ्रेंच बन हेयर स्टाइल बनने के बाद बहुत अच्छा लगता है।

रबड़ बैंड ट्विस्ट ब्रेड स्टाइलः आप रबड़ बैंड से एक यूनिक हेयर स्टाइल बना सकती हैं। इस हेयर स्टाइल को बनाने के लिए आपको काफी सारी रबड़ बैंड्स की जरूरत होगी। सबसे पहले नॉर्मल पोनी बनाएं और फिर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर रबड़ बैंड लगाएं और बालों को बीच से लूज करती जाएं। इससे आप सिंपल ब्रेड से खुद को स्टाइलिश लुक दे सकती हैं। टॉप के साथ स्कर्ट या जींस कैरी करने पर ऐसी हेयर स्टाइल कूल लुक देती है।

हेड बैंड और स्कार्फः गर्मियों में जब बाल चेहरे पर आते हैं तो बहुत चुभने लगते हैं और इरिटेट भी करते हैं। ऐसे में आप हेड बैंड और स्कार्फ का भी यूज कर सकती हैं। एक ऐसे स्टाइलिश हेड बैंड का यूज करें, जो बालों को चेहरे से दूर रखे और स्टाइलिश लुक दे। इसके अलावा स्कार्फ का यूज बालों को बांधने या सजाने के लिए भी आप कर सकती हैं।

तरह-तरह के बनः आप कई तरह के हेयर बन बनाकर बालों को स्टाइल दे सकती हैं। बन बनाने के भी कई तरीके होते हैं, इनमें टॉप नॉट, मेस्सी बन, हाई बन और लो बन शामिल हैं। यह कैजुअल और फॉर्मल दोनों अवसरों के लिए सही होता है। ❁

(हेयर स्टाइलिस्ट मेघा शर्मा से बातचीत पर आधारित)

मेडिकल सजेशन
डॉ. विनय अग्रवाल
ऑर्थोपेडिक सर्जन-स्पोर्ट्स इंजरी
कैलाश हॉस्पिटल, नोएडा

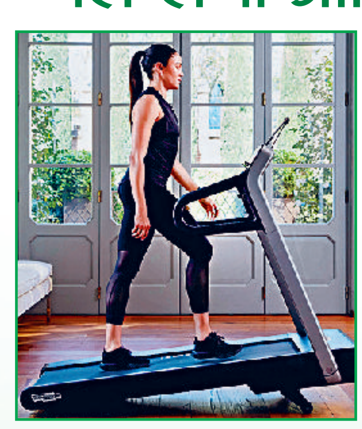
बढ़ती उम्र में और खासतौर पर मेनोपॉज के बाद महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस होने का रिस्क बढ़ जाता है। इससे बचाव के लिए जरूरी है कि आप अपनी लाइफस्टाइल और डाइट का पूरा ध्यान रखें। इस बारे में आपके लिए बहुत यूजफुल सजेशन।

बोंस को बनाएं स्ट्रॉन्ग नहीं होगा ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस, हड्डियों की एक ऐसी बीमारी है, जो खासतौर से महिलाओं में होती है। इसके कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।

रोग के कारणः पीरियड्स बंद होने के बाद यानी मेनोपॉज के बाद महिलाओं में इस बीमारी के होने का रिस्क अधिक बढ़ जाता है। जब हमारे शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम का स्तर कम हो जाता है तो यह रोग हो सकता है। इससे बोंस में फ्रेक्चर होने की आशंका बढ़ जाती है।

बरतें सावधानीः मेनोपॉज यानी पीरियड्स बंद होने के बाद महिलाओं को हेल्थ पर अधिक ध्यान देना चाहिए, क्योंकि इस दौरान मसल्स और बोंस कमजोर हो जाती हैं और फ्रेक्चर होने का रिस्क बढ़ जाता है। इसलिए इसे लेकर लापरवाही न बरतें। जब पीरियड्स बंद हो जाएं तो कैल्शियम और विटामिन डी का स्तर कम हो जाता है और हार्मोन का प्रवाह भी कम हो जाता है। इसलिए रोज समय निकालकर धूप में कुछ देर जरूर बैठें, जिससे आपके शरीर में जरूरी विटामिन डी बनेगा। थायरॉयड प्रॉब्लम से भी इस रोग के



होने का रिस्क बढ़ता है, इसलिए अगर मां या पिता में किसी को थायरॉइड की प्रॉब्लम है तो आपको थायरॉइड होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए अपने थायरॉइड का नियमित रूप से चेकअप कराती रहें।

नियमित एक्सरसाइजः ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव के लिए एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी होता है। इससे मसल्स और मेटाबॉलिज्म मजबूत होता है। हड्डियों में कैल्शियम और मिनरल का स्तर बढ़ता है। इसलिए रोज एक्सरसाइज करना बोंस हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे न केवल ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव होगा, बल्कि अगर यह हो भी गया हो तो उसमें राहत के लिए भी एक्सरसाइज करना फायदेमंद होता है। इसके लिए ट्रेडमिल पर वॉकिंग, जंपिंग, स्किपिंग, लोडिंग और क्रॉस ट्रेनिंग आदि कर सकती हैं।

रहें एक्टिवः महिलाओं को शुरू से ही अपनी लाइफस्टाइल को लेकर बहुत ही सजग रहना चाहिए। उन्हें नियमित रूप से अच्छी डाइट और एक्सरसाइज को अपनाना चाहिए, क्योंकि इनके जरिए ही आप ऑस्टियोपोरोसिस से खुद को दूर रख सकती हैं। ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव के लिए हमारी लाइफस्टाइल का बड़ा रोल होता है।

वजन को नियंत्रित रखेंः महिलाओं को अपने वजन को नियंत्रित रखने के लिए बहुत ध्यान देना चाहिए, क्योंकि जब हमारा वजन नियंत्रित नहीं रहता है तो अनेक तरह की बीमारियां हो सकती हैं। ❁

लें हेल्दी डाइट

हेल्दी बोंस के लिए रेग्युलर बैलेंस डाइट लेना बेहद जरूरी होता है। आपकी डाइट में ज्वार, बाजरा, कोदो, गेंहू और रागी जरूर होना चाहिए, क्योंकि यह हमारे बोंस के लिए बहुत ही अच्छा होता है। सब्जियों में खासतौर से सीताफल खाना फायदेमंद है। ड्राय फ्रूट्स में पिस्ता, बादाम जरूर खाएं क्योंकि इनमें कैल्शियम काफी मात्रा में रहता है। इसके अलावा दूध पीना भी सेहत के लिए अच्छा रहता है। जहां तक हो सके फ्राइड फूड्स से परहेज करना चाहिए। आलू में कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है। इसलिए हड्डियों की बनावट और मजबूती देने में इसका रोल अधिक नहीं होता है।

प्रस्तुतिः संध्या रानी

खबर संक्षेप

झज्जर। विद्यार्थियों को यातायात नियमों व साइबर अपराध की जानकारी देते हुए पुलिसकर्मी। फोटो :हरिभूमि

नशे के दुष्प्रभाव के प्रति किया जागरूक

झज्जर। सोमवार को जिला पुलिस की एक टीम द्वारा औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान साल्हावास में एक कार्यक्रम का आयोजन कर विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभाव, यातायात नियमों की पालना व साइबर अपराध के संबंध मेंजागरूक किया गया। कार्यक्रम के दौरान निरीक्षक सतीश कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सड़क दुर्घटना को रोकने तथा आमजन को साइबर अपराध के प्रति जागरूक करने के लिए जिला पुलिस द्वारा विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया है। विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा नियमों के साथ-साथ साइबर अपराधियों द्वारा अपनाए जाने वाले ठगी के तौर-तरीकों तथा उनसे बचाव व सुरक्षा के लिए आवश्यक सावधानियां रखने की जानकारी दी। विद्यार्थियों को नशे से होने वाले दुष्प्रभाव बारे में भी विस्तार से अवगत कराते हुए उन्हें नशे से दूर रहने संबंधी शपथ भी दिलाई। इस विशेष जागरुकता कार्यक्रम में उप निरीक्षक सत्य प्रकाश व आईडीटीआर की टीम सदस्य भी उपस्थित रहे।

कानोंदा स्कूल में समर कैंप शुरू

बहादुरगढ़। कैंप में उपस्थित कानोंदा स्कूल के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। गांव कानोंदा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन किया गया। कैंप की अध्यक्षता प्रिंसिपल सरोज देवी ने की और समाजसेवी जगवीर मेहरा विशेष रूप से उपस्थित रहे। बुनियादी अभिवादन और अभिव्यक्ति, अक्षर संख्या और हस्ताक्षर, भूमिका नाटक, फ्लैश कार्ड, सकारात्मक सोच और देशभक्ति नारे जैसी गतिविधियों का सफल आयोजन किया गया। प्रिंसिपल सरोज देवी की निगरानी में 4 घंटे तक सभी गतिविधियां हुई। कैंप में सुरेश वर्मा, मीनाक्षी हुड्डा, सुशीला देवी व जगबीर मेहरा ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया। शिविर का समापन 8 जून को होगा।

झज्जर। समाधान शिविर में समस्याएं सुनते हुए एसडीएम रेणुका नांदल।

एसडीएम ने सुनीं समाधान शिविर में समस्याएं

बेरी। सोमवार को एसडीएम रेणुका नांदल ने समाधान शिविर में लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित विभाग के अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। समाधान शिविर का मुख्य उद्देश्य जनता और प्रशासन के बीच सीधा संवाद स्थापित करना है ताकि समस्याओं को समयबद्ध और पारदर्शी तरीके से सुलझाया जा सके। उन्होंने कहा कि इन शिविर के माध्यम से नागरिकों को अपनी शिकायतों के समाधान के लिए दफ्तरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ते बल्कि वे एक ही स्थान पर अधिकारियों से सीधे संवाद कर सकते हैं।

बाबा प्रसाद गिरी महाराज मंदिर में चल रही श्रीराम कथा

श्रद्धालुओं को सुनाया भगवान श्रीराम व माता सीता के विवाह का वर्णन

■ भगवान श्रीराम ने शिव धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ाने की शर्त पूरी करके माता सीता के साथ विवाह किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| झज्जर

बाबा प्रसाद गिरी महाराज मंदिर में चल रही श्रीराम कथा के पांचवें दिन भगवान श्रीराम व सीता माता के विवाह का वर्णन किया गया। महंत परमानंद गिरी महाराज के सानिध्य में चलाए जा रहे इस कार्यक्रम में कथा वाचक आचार्य उपेंद्र कृष्ण ने बताया कि भगवान श्रीराम ने शिव धनुष पर प्रत्यंचा चढ़ाने की शर्त पूरी करके माता सीता के साथ विवाह किया। इसके उपरांत महाराज दशरथ अपने चारों पुत्रों व चारों पुत्रवधुओं को लेकर अयोध्या लौटे। इसके बाद दासी मंथरा द्वारा महारानी कैकई कान भरते हुए महाराज दशरथ से अपने दो वरदानों में श्रीराम को चौदह वर्ष का वनवास व भरत को राजा बनाने की कथा का वर्णन किया गया। इस दौरान मृत्युंजय गिरी महाराज, अशोक गुप्ता, चिमनलाल वर्मा, श्रवण, दीपक, पंडित नरेंद्र, रविंद्र, राम कुमार, शिवकुमार, राम गेरा, राकेश गोयल सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

झज्जर। बाबा प्रसाद गिरी महाराज मंदिर में श्रीराम कथा के दौरान उपस्थित श्रद्धालु।

बहादुरगढ़। छबील लगाकर राहगीरों को ठंडा पानी पिलाते आयोजक।

बहादुरगढ़। कढ़ी चावल का प्रसाद बांटते युवा। फोटो हरिभूमि

छबील लगाकर राहगीरों की प्यास बुझाई

बहादुरगढ़। बाल विकास एवं शिक्षण केंद्र द्वारा शहर के छिल्लर छिकारा चौक के निकट मीठे पानी की छबील लगाई गई। इसमें असंख्य राहगीरों ने ठंडा पानी पीकर अपनी प्यास बुझाई। इस दौरान रवींद्र खत्री, जयपाल खत्री, देवेंद्र खत्री, दीपक रोहिल्ला, पूजा डबास, आरती, योगेश, शुभम व सीमा आदि ने छबील में जलवितरण सेवा की।

कढ़ी चावल का प्रसाद बांटा

बहादुरगढ़। ज्येष्ठ माह में शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में विभिन्न जगहों पर छबील लगाकर राहगीरों को जहां शीतल मीठा जल पिलाया जा रहा है। वहीं कुछ जगहों पर भंडारे भी लगाए जा रहे हैं। लाइनपार के वार्ड-5 के जौहरी नगर में उमेश कौशिक, बंटी, राहुल, सौरभ, अमन, मिंटू, गौरव, समर्थ, प्रवीण, कुलदीप, देव, राजीव, काव्यांश, आरुष प्रजापति आदि ने कढ़ी चावल का प्रसाद वितरित किया। उमेश कौशिक व बंटी ने बताया कि ज्येष्ठ माह में भंडारा लगाने से काफी पुण्य मिलता है।

पढ़ाई के साथ-साथ आत्म रक्षा के गुर भी सीखें लड़कियां : आनंद सागर

झज्जर। क्षेत्र के गांव जहांगीरपुर में चल रहा सात दिवसीय कन्या चरित्र निर्माण एवं आत्मरक्षा शिविर सोमवार को संपन्न हो गया। शिविर के समापन पर कन्याओं ने योगा प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, तलवार चलाना, जुडो कराटे, लाठी व भाला चलाना तथा अन्य आत्मरक्षा के करतबों का बखूबी प्रदर्शन कर उपस्थित लोगों का दिल जीत लिया। समारोह में बतौर मुख्यातिथि उपस्थित भाजपा के वरिष्ठ नेता आनन्द सागर ने अपने संबोधन में कहा कि हमें अपनी बच्चियों को पढ़ाई के साथ-साथ चरित्र निर्माण व आत्म रक्षा गुर भी सिखाने चाहिए। संत गरीबदास फाउंडेशन के अध्यक्ष आनन्द सागर ने हाल ही में हुए ऑपरेशन सिन्दूर में कर्नल सोफ़िया कुरेशी व व्योमिका सिंह का ज़िक्र करते हुए कहा कि आज भारतीय रक्षा सेवाओं में भी हमारी बेटियां बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रही हैं तथा अपनी ताक़त का लोहा मनवा रही हैं। इस दौरान झज्जर गुरुकुल के आचार्य विजयपाल योगार्थी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। हरियाणा राजकीय संस्कृत अध्यापक संघ एवं ऋषि दयानंद समाज सेवा समिति के प्रधान कृष्ण कुमार शास्त्री की अगुवाई में लगे शिविर में सैकड़ों कन्याओं ने भाग लेकर प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस मौके पर मास्टर मदन, धर्मबीर सिंह, बलजीत नंबरदार, रामकुमार आर्य, सुरेश पंडित, हेडमास्टर कर्मवीर, ब्लॉक समिति सदस्य अनिल, संजय सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

एससी-एसटी एक्ट के मामलों में पीड़ितों के राहत और पुनर्वास में न हो कोई ढिलाई: डीसी

झज्जर। अनुसूचित जाति के व्यक्तियों के साथ होने वाले अत्याचारों की निगरानी और पीड़ितों को राहत एवं पुनर्वास सुविधाएं सुनिश्चित करने के उद्देश्य से डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल की अध्यक्षता में जिला स्तरीय सतर्कता एवं मॉनिटरिंग कमेटी की बैठक आयोजित हुई। उन्होंने कहा कि एससी एसटी एक्ट के मामलों में पीड़ितों के राहत और पुनर्वास में किसी तरह की ढिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी। जिला कल्याण अधिकारी श्वेता शर्मा ने बताया कि बीते वित्त वर्ष के दौरान 15.62 लाख रुपये की सहायता राशि पीड़ितों को प्रदान की गई। उन्होंने बताया कि अप्रैल, मई और जून महीने में ऐसे आठ मामलों में 12 लाख रुपये कि सहायता प्रदान की गई है।

झज्जर। बैठक के दौरान अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल। फोटो :हरिभूमि

शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाना हम सभी की जिम्मेवारी : मिथुन शर्मा

झज्जर। वार्ड नंबर दस में सफाई कर्मचारियों को शपथ दिलाते हुए पार्षद मिथुन शर्मा।

हरिभूमि न्यूज ▸▸| झज्जर

अपने शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाने के लिए सभी शहरवासियों को मिलकर प्रयास करना होगा। जब हर व्यक्ति स्वच्छता को अपनी आदत बनाएगा तभी शहर में तभी सफाई व्यवस्था सुदृढ़ हो पाएगी। यह बात सोमवार को नगर परिषद के वार्ड नंबर दस के पार्षद मिथुन शर्मा ने नगर परिषद द्वारा चलाए जा रहे स्वच्छता पखवाड़े के दौरान सफाई कर्मचारियों को शपथ दिलाते हुए कही। उन्होंने शहर को स्वच्छ व सुंदर बनाने की जिम्मेवारी केवल सफाई कर्मचारियों की नहीं है। इसके लिए हम सभी को सामूहिक रूप से प्रयास करना होगा। नगर परिषद के सफाई दरोगा विनोद गुर्जर ने बताया कि नगर परिषद सचिव अशोक कुमार के नेतृत्व में मनाया जा रहा यह स्वच्छता पखवाड़ा आगामी 21 जून तक चलेगा। सोमवार को अभियान के दूसरे दिन जहां सफाई कर्मचारियों ने विभिन्न सार्वजनिक स्थलों की साफ-सफाई की वहीं शहर के टाउन पार्क व बाबा प्रसाद गिरी मंदिर के नजदीक उन्हें सफाई कार्य को निष्ठापूर्वक करने संबंधी शपथ भी दिलाई गई।

खबर संक्षेप

झज्जर। प्रवासी महिला श्रमिकों में सैनिटरी पैड वितरित करते हुए संस्था सदस्य।

प्रवासी महिलाओं को किया जागरूक

झज्जर। अहिल्या बाई होलकर की 300वी वर्षगांठ के उपलक्ष्य में इंडेप्थ विज़न फाउंडेशन तथा सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया द्वारा सखी स्वास्थ्य अभियान के अंतर्गत बेरी रोड पर स्थित ईंट भट्ठों पर कार्यरत प्रवासी महिलाओं को मासिक धर्म बारे में जागरूक किया गया। कार्यक्रम में झज्जर बार एसोसिएशन के सचिव दीपक खत्री ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने बताया कि लोकमाता देवी अहिल्याबाई नारी सम्मान और सुरक्षा को लेकर अति संवेदनशील थी। आईवीएफ संस्था सदस्य पूनम देशवाल ने बताया कि अभियान के दौरान पता चला है कि देश की महिलाएं आज भी महामारी के समय पुराने अस्वस्थ तौर-तरीकों को अपनाती हैं। जिससे उनके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

अभिभावकों व शिक्षकों ने की बच्चों की पढ़ाई को लेकर चर्चा

झज्जर। शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों की शैक्षणिक रिपोर्ट लेते हुए अभिभावक।

झज्जर। आरईडी स्कूल में सोमवार को पीटीएम का आयोजन किया गया। इस दौरान अभिभावकों को उनके बच्चों की मासिक परीक्षा के परिणाम और प्रगति रिपोर्ट कार्ड सौंपे गए। अभिभावकों ने शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों की पढ़ाई, व्यवहार और उनकी शैक्षणिक प्रगति को लेकर विस्तार से चर्चा की। शिक्षिका गीता गाबा ने बताया कि इस दौरान विद्यालय परिसर में एक पुस्तक मेले का आयोजन भी किया गया जिसमें अभिभावकों ने बच्चों के लिए रुचिकर और ज्ञानवर्धक किताबें खरीदीं।

नशे जैसी बुराई से दूर रहे युवा पीढ़ी : प्राचार्य

झज्जर। विश्व तंबाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में सोमवार को झज्जर एट गुढा स्थित आईटीआई परिसर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि कार्यक्रम में नारकोटिक्स सेल के इंचार्ज उपनिरीक्षक योमेश कुमार, जिला विधिक प्राधिकरण से छोटूराम, मुख्य वक्ता रहे। वक्ताओं ने बताया कि आज की पीढ़ी को नशे से दूर रखना हम सबकी जिम्मेदारी है। प्राचार्य जीतपाल ने कहा कि आज की युवा शक्ति कल का भविष्य है, इसलिए तंबाकू एवं नशे को छोड़कर स्वावलंबी बनें। कार्यक्रम के दौरान आईटीआई के छात्र-छात्राओं को तंबाकू सेवन की बुराइयों के प्रति सचेत किया गया।

झज्जर। धूम्रपान निषेध दिवस पर मौजूद आईटीआई गुढ़ा के विद्यार्थी।

महर्षि दुर्वासा ऋषि के जीवन पर प्रकाश डाला

■ दूबलधन में शुरू हुए वार्षिक कार्यक्रम में 6 और 7 जून को मनाया जाएगा मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा उत्सव

हरिभूमि न्यूज ▸▸| झज्जर

क्षेत्र के गांव दूबलधन स्थित महर्षि दुर्वासा की तपोभूमि तीर्थ स्थल पर आगामी छह जून से ग्यारह जून तक वार्षिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। महर्षि दुर्वासा सेवा समिति के प्रधान ढीला पहलवान ने बताया कि 68वें तीर्थ स्थल के नाम से विश्व विख्यात महर्षि दुर्वासा ऋषि कि तपोभूमि दूबलधन में इस धार्मिक कार्यक्रम के दौरान 6 और 7 जून को महर्षि दुर्वासा ऋषि की प्रतिमा की प्राण प्रतिष्ठा उत्सव मनाया जाएगा जिसके अंतर्गत क्लश शोभायात्रा का आयोजन भी होगा। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम में देशभर के विभिन्न संप्रदायों के साधु-संतों के साथ ही विभिन्न राजनीतिक पार्टियों के जन प्रतिनिधियों, देश के उच्च कोटि शिक्षाविदों एवं विद्वानों का जमावड़ा देखने को मिलेगा। 11 जून को विशाल सत्संग एवं भंडारा व 68 वें तीर्थ स्थल पर साही स्नान की परंपरा का शुभारंभ किया जाएगा। समिति सदस्य सुरेश कुमार ने बताया कि 2 जून से 6 जून तक विद्वान पंडितों के सहयोग से हर रोज विधि विधान से तीर्थ स्थल पर अनुष्ठान एवं पूजा-अर्चना के साथ ही महिलाओं द्वारा सत्संग किया जा रहा है। सोमवार को आयोजित कार्यक्रम में महर्षि दुर्वासा ऋषि के जीवन पर प्रकाश डालते हुए आचार्य दयानंद शास्त्री ने बताया कि कालांतर में इस क्षेत्र में दूब और दूध की मात्रा ज्यादा होने के कारण इस गांव का नाम दूबला से दूबलधन पड़ा। उन्होंने कहा कि एक समय में इस पवित्र धरा पर राजा दुष्यंत और शकुंतला का मिलन भी हुआ था। इसी जगह पर रानी शकुन्तला के स्नान करते समय उनकी अंगुठी कुएं में गिर कर गुम हो गई थी। वह कुआं तीर्थ स्थल पर आज भी मौजूद है। बेरी क्षेत्र को देवी-देवताओं की तपोस्थली के नाम से भी जाना जाता है। क्योंकि इसी धरा पर बड़े-बड़े साधु संतो ने तप -जप कर स्वर्ग लोक की सिद्धि प्राप्ति की।

झज्जर। वार्षिक कार्यक्रम के पहले दिन आयोजित सत्संग में उपस्थित श्रद्धालु।

चित्र के माध्यम से समझाया साइकिल का महत्व

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदाना की चौपाल में विश्व साइकिल दिवस के उपलक्ष्य में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा ने एक रेखाचित्र के माध्यम से साईकिल के महत्व को प्रदर्शित किया। साईकिल चलाईये-स्वास्थ्य बनाइये शीर्षक से बनाए गए इस चित्र के माध्यम से संदेश दिया कि विश्व में बढ़ते प्रदूषण की रोकथाम के लिए साइकिल एक अच्छा परिवहन का साधन है। यह इक्को फ्रेंडली होने के साथ-साथ व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य को भी ठीक रखती है। विश्व के सभी विकसित राष्ट्र साइकिल को प्रथमिकता प्रदान करते जा रहे हैं। इस चौपाल रंगोली में पूर्व सैनिक देवीदत्त शर्मा, सूबेदार सुभाष शर्मा, मास्टर राजेश कौशिक, रामवतार शर्मा, रमेश वशिष्ठ, राधेश्याम कौशिक, अमीर सिंह, केशव शर्मा, रिया वशिष्ठ, अर्जुन शर्मा, अलीशा शर्मा आदि ने जीवन में साइकिल का उपयोग करने की शपथ ली।

बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप की साइकिलिंग विंग ने सोमवार को जागरूकता अभियान चलाया

वर्ल्ड साइकिलिंग डे: वेट लॉस की बेस्ट एक्सरसाइज है साइकिलिंग

■ प्रतिदिन 30 मिनट साइकिल चलाने के लिए प्रेरित किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बहादुरगढ़

मंगलवार 3 जून को विश्व साइकिलिंग-डे मनाया जाएगा। इसे लेकर बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप की साइकिलिंग विंग ने सोमवार को जागरुकता अभियान चलाया। प्रतिदिन 30 मिनट साइकिल चलाने के लिए प्रेरित किया। उनके अनुसार फिटनेस जर्नी में साइकिल बेस्ट विकल्प है। बीआरजी के साइकिलिंग ग्रुप ने सुबह नगर में एक जागरूकता राइड निकाली। ग्रुप के संयोजक एवं फिट इंडिया अभियान के एंबेसडर दीपक छिल्लर ने बताया कि ग्रुप कई वर्षों से बहादुरगढ़ में स्वास्थ्य जागरूकता और नशा मुक्ति के लिए कार्य कर रहा है। फिट रहने के लिए हर व्यक्ति को सप्ताह में कम से कम 3 दिन और दिन में कम से कम 30 मिनट साइकिल चलानी चाहिए। उन्होंने बताया कि बीआरजी के सदस्य हर रविवार को /"संडे ऑन साइकिल/" के तहत लॉन्ग राइड पर निकलते हैं। हाल ही में दिल्ली-एनसीआर में आयोजित सुपर रैंडोनर राइड्स में बीआरजी के जयदेव राठी, अमित कादयान, नितिन अत्री और राजेश ने 200, 300, 400 और 600 किलोमीटर की राइड्स तय कर सुपर रैंडोनर टाइटल प्राप्त किया। सागर ओहल्यान ने बहादुरगढ़ से जयपुर और ऋषिकेश तक साइकिल से अप-डाउन यात्रा कर पर्यावरण के प्रति प्रेरणा संदेश दिया। जागरूकता अभियान में जयदेव राठी, प्रवीन सांगवान, मुन्ना, सरनाम, कृष्ण, संदीप, शिव कुमार, हंसराज शर्मा, रेखा बेनीवाल, नरेंद्र, सुरेंद्र, राजेश, रोहतास, सागर, सन्नी, नीरज, धर्मवीर, निकुंज, प्रकृति, अंशु, वंश व रोहित आदि ने नगरवासियों को जागरूक किया। इनके अनुसार साइकिल चलाना स्वस्थ रहने का एक आनंददायक तरीका है। रोजाना केवल 30 मिनट साइकिल चलाने से वजन कम होता है। कोलेस्ट्रॉल घटता है और पैरों को मजबूती मिलती है। इससे जोड़ों पर अधिक दबाव डाले बिना पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

बहादुरगढ़। साइकिलिंग के लिए प्रेरित करते बीआरजी के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

ट्राला चालक के खिलाफ केस दर्ज

खोरी। थाना खोल पुलिस ने कुंड के पास जैसलमेर नेशनल हाइवे पर गलत लेन में ओवरस्पीड वाहन चलाने के आरोप में चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार चेकिंग के दौरान एक ट्रॉला नारनौल की ओर तेज गति से आ रहा था। वह गलत लेन में चल रहा था, जिस कारण हादसे की आशंका बनी हुई थी।

सूचना

मैं, देवेन्द्र पुत्र रणसिंह निवासी गांव खरहर, तहसील बहादुरगढ, जिला झज्जर बयान करता हूं कि मेरे दोनों पुत्र सुखविन्द्र व उसकी पत्नी मनिषा व दूसरा पुत्र सुखमिन्द्र व उसकी पत्नी सोनिया मेरे कहने-सुनने से बाहर थे। इसलिये मैंनें इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल कर दिया था। लेकिन अब मेरी पुत्रवधु सोनिया का और मेरे पुत्र सुखमिन्द्र का तलाक हो चुका है। अब मेरा पुत्र सुखविन्द्र व उसकी पत्नी मनिषा तथा मेरा दूसरा पुत्र सुखमिन्द्र मेरे कहने सुनने में हैं। अतः मैं इन तीनों की बेदखली रद्द करता हूं। भविष्य में ये तीनों मेरी अपनी चल अचल सम्पत्ति में हिस्सेदार रहेंगे।

दुकानदारों से कहा : सड़क पर सामान न रखें और पक्के चबूतरे हटाएं

एसीपी ने अतिक्रमण फैलाने वाले दुकानदारों को दी कड़ी चेतावनी

सोमवार को एक बार फिर दिनेश बॉक्सर की अगुवाई में नगर परिषद और पुलिस की टीम सड़क पर उतरी।

हरिभूमि न्यूज ⏩ बहादुरगढ़

शहर के बाजारों को अतिक्रमण से मुक्ति दिलाने के लिए एसीपी दिनेश कुमार ने अभियान चला रखा है। सोमवार को एक बार फिर दिनेश बॉक्सर की अगुवाई में नगर परिषद और पुलिस की टीम सड़क पर उतरी। इस दफा सख्त कार्रवाई तो नहीं हुई, लेकिन अतिक्रमण फैलाने वालों को कड़ी चेतावनी देकर व्यवस्था बनाने में सहयोग करने के लिए कहा गया।

दरअसल, शहर के बाजारों में बहुत से दुकानदार अपने प्रतिष्ठानों के बाहर सड़क तक सामान लगा लेते हैं। रही सही कसरी पटरी, रेहड़ियों तथा बेतरतीब खड़े वाहनों से पूरी हो जाती है। अतिक्रमण के चलते रेलवे रोड, मेन बाजार, नाहरा, नाहरी रोड सहित तमाम बाजारों में हालात गंभीर हो जाते हैं। रास्ता सिकुड़ जाने के कारण जाम की स्थिति पैदा हो जाती है। इस समस्या से निपटने के लिए शुक्रवार को एसीपी ट्रैफिक दिनेश कुमार की अगुवाई में रेलवे रोड पर सख्त कार्रवाई की गई थी। दुकानों के बाहर रखे सामान पर जेसीबी चला दी गई थी।

बहादुरगढ़। बाजार में दुकानदारों को हिदायत देते एसीपी दिनेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

इसी कड़ी में सोमवार को एसीपी दिनेश कुमार ने टीम सहित रेलवे रोड, मेन बाजार, झज्जर रोड पर दस्तक दी। यहां दुकानों के बाहर सामान रखने वाले लोगों को सख्त हिदायत देकर समझाया गया। जिन्होंने पक्के चबूतरे व रैंप बना रखे थे, उन्हें भी हटाने के लिए कहा गया। एसीपी दिनेश कुमार ने कहा कि अभी दुकानदारों को केवल चेतावनी दी गई है। दुकानदार अपना सामान अपने दायरे में रखें। सड़क पर अतिक्रमण न फैलाएं और न ही शेड तथा बोर्ड आदि से अव्यवस्था फैलाएं। व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग करें। यदि कोई अतिक्रमण करता है तो सख्त कार्रवाई होगी। बाजारों में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई लगातार जारी रहेगी।

दुकानों के बाहर किया गया अतिक्रमण हटाया

हरिभूमि न्यूज. झज्जर : जिले में चलाए जा रहे स्वच्छता पखवाड़े के अंतर्गत सोमवार को पुलिस टीम द्वारा बाजार के विभिन्न स्थानों का दौरा करते हुए दुकानदारों द्वारा सड़क पर किया अतिक्रमण हटवाया गया। पुलिस कर्मियों ने दुकानदारों को अपने सामान को दुकान की निश्चित परिधि में रखने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने दुकानदारों द्वारा सड़क पर बाहर रखे गए सामान को हटाने की चेतावनी देते हुए कहा कि भविष्य में यह अभियान जारी रहेगा। यदि चेतावनी के बावजूद किसी दुकानदार का सामान निश्चित सीमा से बाहर रखा पाया गया तो उसे जब्त कर लिया जाएगा।

झज्जर। दुकानदारों को सामान अंदर रखने की चेतावनी देते हुए पुलिसकर्मी। फोटो : हरिभूमि

सीएए के तैराकों ने जीते 131 मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏩ बहादुरगढ़

झज्जर जिला तैराकी प्रतियोगिता में एलएच सिटी में स्थित चैंपियन्स एक्वेटिक एकेडमी के तैराकों ने 72 स्वर्ण पदकों के साथ कुल 131 मेडल जीते हैं। महेंद्र पहलवान, अनिल खत्री, अभिषेक ढाका और सुरेश जून आदि ने विजेता तैराकों को बधाई देते हुए उज्जवल भविष्य की कामना की।

जिलास्तरीय प्रतियोगिता में चैंपियन्स एक्वेटिक एकेडमी के 34 तैराकों ने 72 स्वर्ण, 39 रजत और 20 कांस्य पदक जीते। रोहित ने 5 गोल्ड, वीर ने 4 गोल्ड एक सिल्वर, दिव्यांशु ने 4 गोल्ड 1 सिल्वर, इशांत ने 3 गोल्ड 3 सिल्वर, अतुल धनखड़ ने 4 सिल्वर और एक कांस्य, जयवर्धन राव ने 3 गोल्ड 1 सिल्वर, नितेश खत्री ने 1 गोल्ड 3 सिल्वर और 1 कांस्य, सक्षम जून ने 2 गोल्ड, हितिका खत्री ने 1 गोल्ड मैडल, मयंक ने 5 गोल्ड, अरमान ने 1 सिल्वर और 3 कांस्य पदक हासिल किए हैं।

बहादुरगढ़। विजेता तैराकों के साथ हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री व अन्य। फोटो : हरिभूमि

प्रिंस ने 1 गोल्ड, 1 सिल्वर और 2 कांस्य, आरव ने 1 गोल्ड, 3 सिल्वर, हर्षिता ने 4 गोल्ड और 1 सिल्वर, अवनि ने 3 गोल्ड, करण ने 2 सिल्वर, 1 कांस्य, भाविश ने 2 कांस्य, प्रियांशी ने 5 गोल्ड, अंजलि ने 4 गोल्ड 2 सिल्वर, सताक्षी ने 2 गोल्ड 1 सिल्वर, शोभित ने 4 गोल्ड 1 सिल्वर, नीतिन ने 4 गोल्ड और 1 सिल्वर, इरा ने 4 गोल्ड 1 सिल्वर, पूर्वी ने 3 गोल्ड 1 सिल्वर, ध्रुव ने 4 कांस्य, मयंक तुषीर ने 2 सिल्वर, 3 कांस्य, चरणजीत ने 1 गोल्ड, 1 सिल्वर, सोनू कुमार ने 2 सिल्वर, 1 कांस्य, गौरव ने 1 गोल्ड, 3 सिल्वर और 1 कांस्य, दक्ष फोगाट ने 2 गोल्ड, चैतन्य मलिक ने 2 गोल्ड 1 कांस्य, उद्धव मलिक ने 1 गोल्ड, 2 सिल्वर और आरव देशवाल ने 2 गोल्ड और 1 सिल्वर मेडल प्राप्त किया। कोच साई जाधव, पदमपाल, साहिल शर्मा, कृष्ण मुरारी, विशाल, बंटी, अभिषेक तोमर, प्रदीप और सोहन आदि ने भी विजेताओं को बधाई दी।

आईआईटी एडवांस में रेनू ने पाई सफलता

झज्जर। आईआईटी एडवांस परीक्षा में इंडो अमेरिकन स्कूल की मेधावी छात्रा रेनू ने सफलता हासिल कर स्कूल का नाम रोशन किया है। रेनू की इस उपलब्धि पर विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने हर्ष जताते हुए कहा कि रेनू की यह सफलता न केवल स्कूल के लिए गर्व की बात है बल्कि यह अन्य विद्यार्थियों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनेगी। उन्होंने रेनू को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय के अन्य शिक्षकों ने भी होनहार रेनू व उसके अभिभावकों को बधाई दी। इस दौरान विद्यालय प्रबंधन समिति द्वारा रेनू व उसके अभिभावकों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

झज्जर। रेनू को सम्मानित करते हुए विद्यालय प्रबंधन समिति पदाधिकारी।

बहादुरगढ़। ग्रामीणों का आभार जताते रामनिवास सैनी। फोटो : हरिभूमि

सैनी ने जताया 36 बिरादरी का आभार

बहादुरगढ़। इनेलो के शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी ने नया गांव सैनीयान व नया गांव जाट्यान की 36 बिरादरी की ओर से किए गए जोरदार स्वागत के लिउ ग्रामीणों का आभार जताया। रामनिवास सैनी ने कहा कि दोनों गांवों की 36 बिरादरी से मिले मान सम्मान ने उनका उत्साह बढ़ाया है। उन्होंने सरपंच रोहतास सैनी, प्रमोद दलाल, पूर्व सरपंच जगबीर, राज सिंह सैनी, करतार सिंह, कृष्ण पप्पू दलाल, बलबीर सैनी, संजय सैनी, सुरेश सैनी, बिल्लू गुज्जर, सूबेदार देवी सिंह, केसी सैनी, सोनू सैनी, राज सिंह वाल्मीकि और जय सिंह पूनिया आदि का धन्यवाद किया।

बहादुरगढ़। कैंप के समापन पर विजेताओं को पुरस्कृत करते आयोजक। फोटो : हरिभूमि

सांखोल में दस दिवसीय कैंप हुआ संपन्न

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन के आदर्श गांव योजना के तहत गांव सांखोल में आयोजित 10 दिवसीय ग्रामीण व्यक्तित्व विकास शिविर का सोमवार को समापन हो गया। कैंप में मुख्य अतिथि के रूप में सूर्या फाउंडेशन के ट्रस्टी कामेश्वर और प्रधानाचार्य अंजू शर्मा मौजूद रहे। शिविर में बच्चों ने आर्ट एंड क्राफ्ट, मिट्टी के खिलौने, विज्ञान के लघु प्रयोग, आदर्श विद्यार्थी, आदर्श घर, सोशल मीडिया आदि गतिविधियों में भाग लिया। कैंप में सूर्य नमस्कार, चित्रकला प्रतियोगिता और बेस्ट ग्रुप प्रतियोगिता हुई। सूर्य नमस्कार प्रतियोगिता में आरुषि ने प्रथम, अमृता ने द्वितीय और सृष्टि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। चित्रकला प्रतियोगिता में रागनी ने प्रथम, आस्था ने द्वितीय और मोनिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। बेस्ट ग्रुप प्रतियोगिता में अहिल्या ग्रुप ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और आस्था को बेस्ट कैंपर का पुरस्कार दिया गया। कैंप में कवल कुमार, श्याम, विनोद, खुशबू व दीपक आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कैंप में सोमवार को प्रशिक्षण प्राप्त करते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

प्राथमिक शिक्षकों का 5 दिवसीय प्रशिक्षण प्रारंभ

बहादुरगढ़। निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल बहादुरगढ़ में प्राथमिक शिक्षकों के लिए 5-दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू हुआ। प्रशिक्षण में खंड के विभिन्न विद्यालयों के 200 शिक्षकों को 5 बैचों में प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रत्येक बैच में 40 शिक्षकों को शिक्षण की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए ट्रेनिंग दी जाएगी। कार्यक्रम का शुभारंभ खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह और निपुण के जिला समन्वयक डॉ. सुदर्शन पूनिया ने संयुक्त रूप से किया। उन्होंने शिक्षकों से आह्वान किया कि वे इस प्रशिक्षण का खूब लाभ उठाएं। यहां मिले ज्ञान को अपनी कक्षाओं में लागू करके छात्रों के सीखने के स्तर में सुधार लाएं। उनके अनुसार निपुण हरियाणा का उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर बच्चों की मूलभूत साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान को मजबूत करना है, जिसमें शिक्षकों की भूमिका अहम है। डाइट माच्छरौली से डॉ. निर्मल गुलिया और राजीव देशवाल ने प्रशिक्षण की प्रक्रिया का अवलोकन किया और शिक्षकों के साथ संवाद किया। प्रधानाचार्या मंजू रानी और अंजू शर्मा ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया। निपुण की खंड समन्वयक अर्चना शर्मा ने बताया कि इस दौरान शिक्षकों की प्रगति का आंकलन भी किया जाएगा। जिला शिक्षा अधिकारी राजेश कुमार, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी वीरेंद्र मलिक, जिला परियोजना संयोजक रतिंद्र सिंह ने सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी। कैंप में राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एनसीएफएफएस), शिक्षक संदर्शिका एवं पाठ्यपुस्तकों का प्रभावी उपयोग, कक्षा 1-3 और 4-5 के लिए शिक्षण-अधिगम सामग्री किट का व्यावहारिक प्रयोग, हिंदी, गणित एवं अंग्रेजी विषयों में नवीन शिक्षण पद्धतियां तथा सभी विषयों की निपुण दक्षताओं पर फोकस रखा गया है। प्रतिदिन सुबह 8 बजे से दोपहर अढ़ाई बजे तक चलने वाले इस प्रशिक्षण में शिक्षकों को बच्चों के सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को रोचक और प्रभावी बनाने के लिए विशेष ज्ञान और कौशल प्रदान किए जा रहे हैं।

जेईई एडवांस परीक्षा में संस्कारम् के सात विद्यार्थियों ने पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

सोमवार को घोषित जेईई एडवांस परीक्षा परिणामों में संस्कारम् स्कूल के सात विद्यार्थियों ने सफलता हासिल कर संस्थान का नाम रोशन किया है। जेईई परीक्षा भारत में इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रवेश के लिए आयोजित की जाने वाली एक राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा होती है। इस परीक्षा को पास कर इन विद्यार्थियों ने इंजीनियरिंग और अन्य तकनीकी पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए योग्यता प्राप्त कर ली है। इन सात विद्यार्थियों को आईआईटी, एनआईआईटी और आईआईआईटी में अत्याधुनिक अनुसंधान परियोजनाओं पर काम करने, प्रतिष्ठित संकाय के साथ सहयोग करने और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के अवसर मिलेंगे। साधारण परिवार से निकले ये बच्चे अपने कठिन परिश्रम , लगन, उत्साह और सशक्त मनोबल से इस परीक्षा को पास कर पाए हैं। अध्यापकों का उचित मार्गदर्शन व स्कूल द्वारा समय-समय पर आयोजित की जाने वाली ऑनलाइन व ऑफलाइन परीक्षाओं व हर पखवाड़े आयोजित होने वाली परीक्षा व उन परीक्षाओं के विश्लेषण द्वारा ही आज विद्यार्थी अपने सपनों को साकार कर पाए हैं।

झज्जर। होनहार विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को सम्मानित करते हुए चेयरमैन डॉक्टर महिपाल। फोटो : हरिभूमि

इस मौके पर संस्कारम् समूह के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने विद्यार्थियों को उनकी इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उनके माता-पिता व अध्यापकों के प्रयासों की सराहना की। इस दौरान होनहार विद्यार्थियों व उनके अभिभावकों को सम्मानित भी किया गया।

स्वर्ण पदक विजेता कपिल का हुआ स्वागत

बहादुरगढ़। आईपी फेडरेशन द्वारा दिल्ली के रोहिणी में आयोजित नेशनल पावर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ के कपिल सैनी ने स्वर्ण पदक जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। पदक जीतकर लौटे कपिल का जोरदार स्वागत किया गया। इनेलो प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य शीला नफे सिंह राठी ने भी कपिल सैनी को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। कपिल सैनी ने 93 किलोग्राम भारवर्ग में 240 किलोग्राम भार उठाकर स्वर्ण पदक हासिल किया। प्रतियोगिता में 17 राज्यों के 700 खिलाड़ियों ने भाग लिया था। कपिल ने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने माता-पिता के साथ कोच रोहित डांगी को दिया। शीला नफे सिंह राठी ने कहा कि युवाओं को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी रुचि दिखानी चाहिए। इनेलो शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी ने भी कपिल को बधाई दी। सज्जन सैनी, रामकिशन वर्मा, बालेराम पांचाल, जयविरेंद्र दलाल, ओमप्रकाश शर्मा, जगबीर दहिया, राजपाल खत्री, संजय, सतबीर शर्मा, सुनील, रामफूल, जयभगवान सैनी, जगदीश, मामराज, हेमराज, बलराज, राजेंद्र वत्स, बलजीत, नीकू सैनी, नितेश सैनी, दीपक, अजय, दीक्षांत, दीपू, मंजू सैनी, पूनम सैनी, गीता राठी, इशवंती पांचाल, कृष्णा शर्मा, मीना राठी, रेणु शर्मा व मधु सैनी आदि ने कपिल सैनी को बधाई दी।

बहादुरगढ़। कपिल सैनी का स्वागत करती शीला नफे सिंह राठी व अन्य।

भारतीय भाषा उत्सव शिविर में विद्यार्थी सीख रहे पंजाबी

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में सात दिवसीय भारतीय भाषा उत्सव 2025-26 के अंतर्गत भाषा ग्रीष्मकालीन शिविर का शुभारंभ किया गया। शिविर में करीब एक सौ विद्यार्थियों को भारत की द्वितीय दर्जे की भाषा पंजाबी को सिखाया गया। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस शिविर के पहले दिन विद्यार्थियों ने पंजाबी भाषा में अपना नाम, वर्णमाला, अंक-लेखन और हस्ताक्षर करने सीखे। इस सात दिवसीय भारतीय भाषा उत्सव में पंजाबी प्राध्यापिका अमनदीप और अंशु ने विद्यार्थियों को बताया कि इस भाषा की लिपि गुरूमुखी है, जो हिंदी भाषा की लिपि देवनागरी से मिलती जुलती है। इस भाषा का मूल स्रोत भी संस्कृति ही है। पंजाबी का जनक भाई वीर सिंह को माना जाता है। एचडी ग्रुप सचिव हेमन्त गुलिया ने विद्यार्थियों को बताया कि हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद् के आदेशानुसार प्रत्येक विद्यालय में सात दिवसीय भारतीय भाषा ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन किया जा रहा है जो सराहनीय है। इससे विद्यार्थी अन्य भाषा में भी निपुण हो सकेंगे।

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

वर्ग में 5 तक प्रशिक्षण लेंगी 200 से अधिक लड़कियां

बहादुरगढ़। साप्ताहिक शौर्य प्रशिक्षण वर्ग में छात्राएं पूरे उत्साह, अनुशासन और उद्देश्य के साथ प्रशिक्षण प्राप्त कर रही हैं। इस प्रशिक्षण वर्ग में हरियाणा के 160 प्रखंडों से चयनित 16 से 35 वर्ष की आयु वर्ग की 200 से अधिक लड़कियां भाग ले रही हैं। दुर्गावाहिनी द्वारा आयोजित सात दिवसीय शौर्य प्रशिक्षण वर्ग का शुभारंभ 29 मई से बहादुरगढ़ के लेफ्टिनेंट महीपत सिंह कॉलेज ऑफ एजुकेशन में हुआ था। इस प्रशिक्षण वर्ग में 30 से अधिक शिक्षिकाएं दिन-रात बहनों को प्रशिक्षित कर रही हैं। यह वर्ग 5 जून तक चलेगा। प्रांत मंत्री वरुण कुमार ने कहा कि आज की नारी आत्मबल और राष्ट्रभक्ति से परिपूर्ण है। ऐसे प्रशिक्षण उसे और भी जागरूक, संगठित व सक्षम बनाते हैं। दुर्गावाहिनी इंद्रप्रस्थ क्षेत्र की संयोजिका वंदना चौहान ने व्रत एवं उपवास के वैज्ञानिक लाभों की जानकारी दी। प्रांत संयोजिका नेहा सिंह ने बताया कि यह वर्ग केवल शारीरिक प्रशिक्षण नहीं, बल्कि मानसिक, वैचारिक और सामाजिक सशक्तिकरण का सशक्त मंच है। सह संयोजिका सीमा ने कहा कि इस प्रशिक्षण के माध्यम से बहनों में आत्मरक्षा, राष्ट्र की सुरक्षा, सामाजिक समस्याओं के प्रति सजगता और दुर्गा स्वरूप की भूमिका को आत्मसात करने का भाव उत्पन्न किया जा रहा है।

दीप प्रज्जवलित करती दुर्गावाहिनी की पदाधिकारी

विद्यार्थी उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर कर सकते हैं ऑनलाइन आवेदन

स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के आवेदन में बचे सात दिन, अंतिम तिथि नौ जून

हरिभूमि न्यूज ⏩ झज्जर

विभिन्न कॉलेजों में बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के दाखिलों के लिए आवेदन जारी हैं। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि दाखिलों के आवेदन में केवल सात दिन बचे हैं। विद्यार्थी उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर नौ जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

तनाव और भ्रम से बचें

फॉर्म भरते समय स्कैन किए गए दस्तावेज, फोटो और सिग्नेचर आदि की जरूरत होती है। अंतिम समय पर आवेदन करते समय कोई दस्तावेज उपलब्ध नहीं होने पर विद्यार्थी उसे समय पर स्कैन या अपडेट नहीं कर पाएंगे। यदि जल्दी आवेदन करते हैं और कोई त्रुटि हो जाती है तो उसे सुधारने का समय मिल जाता है। कई बार बैंक सर्वर डाउन होने या ट्रांजेक्शन से जुड़ी समस्याएं होने से अंतिम समय में भुगतान की दिक्कत हो सकती है। जल्दी आवेदन करने पर यह जोखिम कम हो जाता है। अंतिम दिन की जल्दबाजी में तनाव और भ्रम बढ़ सकता है।

आवेदन की हार्ड कॉपी सुरक्षित रखें

आवेदन भरने के बाद उसकी प्रिंट कॉपी और पीडीएफ सेव कर लें। फॉर्म सबमिट करने के बाद ईमेल और एसएमएस की पुष्टि अवश्य चेक करें। आवेदन की रजिस्ट्रेशन फीस 100 रुपये है। यदि विद्यार्थी अपने ऑनलाइन फार्म में कोई संशोधन करना चाहें तो 10 जून तक कर सकते हैं। आपत्तियों सहित विद्यार्थियों की सूची 11 जून को जारी की जाएगी। पहली फाइनल मेरिट लिस्ट 19 जून को आएगी।

झज्जर। राजकीय स्नातकोतर नेहरू महाविद्यालय भवन का फाईल फोटो।

नेहरू कॉलेज में अब तक 673 आवेदन

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में यूजी कक्षाओं की 1200 सीटों के लिए 673 आवेदन किए गए हैं। इनमें से बीए की 480 सीटों के लिए 310, बीसीए की 80 सीटों के लिए 116, बीबीए की 80 सीटों के लिए 60, बीकॉम की 140 सीटों के लिए 51, बीएससी फिजिकल साइंस की 300 सीटों के लिए 58, बीएससी लाइफ साइंस की 80 सीटों के लिए 52 और बीएससी गणित की 40 सीटों के लिए 26 आवेदन किए गए हैं।

ज्यादा लोड होने से सर्वर स्लो होने का जोखिम

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि विद्यार्थी अंतिम तिथि की प्रतीक्षा किए बिना, अपना आवेदन समय रहते कर दें ताकि अंतिम समय में किसी अनावश्यक परेशानी का सामना न करना पड़े। कई बार अंतिम तिथि को आवेदकों की संख्या बहुत ज्यादा होने के कारण वेबसाइट पर अत्यधिक लोड होने से सर्वर स्लो होने का आशंका रहती है। इससे समय पर आवेदन नहीं हो पाएगा या फॉर्म अधूरा रह सकता है।

पांच कॉलेज और प्रत्येक कॉलेज में पांच कोर्स

यदि अभी बारहवीं का सर्टिफिकेट नहीं मिला है तो फॉर्म भरते समय ऑनलाइन रिजल्ट की कॉपी अपलोड कर सकते हैं। एक ही यूजर आईडी से अलग-अलग कॉलेजों के लिए आवेदन कर सकते हैं। कोई भी विद्यार्थी अधिकतम पांच कॉलेज और प्रत्येक कॉलेज में अधिकतम पांच कोर्स चुन सकता है। हरियाणा से बाहर के विद्यार्थी अखिल भारतीय कोटे के तहत आवेदन कर सकते हैं।

रजिस्ट्रेशन नंबर और पासवर्ड रखें याद

विद्यार्थियों को उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करना होगा। सभी दस्तावेज पहले से स्कैन कर तैयार रखें। अपना सही नाम, ईमेल आईडी और मोबाइल नंबर भरें क्योंकि इनको बाद में नहीं बदला जा सकता। अपना रजिस्ट्रेशन नंबर और पासवर्ड अच्छी तरह नोट कर लें क्योंकि सेकंड इयर और फाइनल इयर तक इसकी जरुरत पड़ती है। रजिस्ट्रेशन के बाद व्यक्तिगत विवरण, शिक्षा, वेटेज, दस्तावेज, कॉलेज और कोर्स भरे जाएंगे। इसके लिए अपने फोटो और सिग्नेचर की स्कैन कॉपी, दसवीं और बारहवीं कक्षा का सर्टिफिकेट, स्कूल से जारी मूल चरित्र प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र, आरक्षण का लाभ लेने के लिए उस केटेगरी के जरूरी प्रमाण पत्र अपने साथ तैयार रखें। हरियाणा के सभी विद्यार्थियों के लिए परिवार पहचान पत्र अनिवार्य है। विद्यार्थी ध्यान से अपना ऑनलाइन आवेदन भरें। बीए जैसे जिन पाठ्यक्रमों में एक से ज्यादा सब्जेक्ट कॉम्बिनेशन हैं, वहां कम से कम पांच कॉम्बिनेशन भरने जरूरी हैं।