हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 25 अप्रैल 2024

11 एनसीसी कैडेट्स को सशस्त्र बलों में उपलब्ध रोजगार के अवसरों की ...

12 वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय कॉलेज में हुई फेयरवेल पार्टी

खबर संक्षेप

रोहतक रोड स्थित एटीएम से इंवर्टर बैट्री चोरी

झज्जर। शहर के रोहतक रोड स्थित एक बैंक के एटीएम से इंवर्टर बैट्री चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकातय में कंवर सिंह कालोनी में किराए पर रहने वाले रितेश कुमार पुत्र राजकुमार ने बताया कि वह मूल रूप से राजस्थान के जिला झुंझनु का रहने वाला है तथा रोहतक रोड स्थित बैंक में सहायक प्रबंधक के पद पर कार्यरत है। उनके बैंक के एटीएम से बीती 6 अप्रैल की सुबह करीब छह बजे दो संदिग्ध व्यक्तियों ने दो इंवर्टर बैट्री चोरी कर ली।

सीजीएचएस डिस्पेंसरी जल्द खुलेगी

बहादुरगढ़। शहर व निकटवर्ती गांवों में रह रहे केंद्र सरकार के कार्यरत व सेवानिवृत्त कर्मचारियों को सीजीएचएस डिस्पेंसरी की सुविधा जल्द ही उपलब्ध हो सकती है। इस बारे में जानकारी देते हुए पूर्व एरिया वेलफेयर आफिसर इंद्रजीत हाड़ा ने कहा कि भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अवर सचिव आरएस सिंधु ने अपने एक पत्र के माध्यम से बताया है कि बहादुरगढ़ में नई सीजीएचएस वेलनेस सेंटर खोलने की सैद्धांतिक मंजूरी दे दी गई है। सीजीएचएस के संबंधित अतिरिक्त निदेशक को जल्द से जल्द नया सेंटर खोलने के लिए उपयुक्त जगह तलाशने के लिए कहा गया है।

महिला ने जहरीला पदार्थ निगलकर दी जान

झज्जर : साल्हावास क्षेत्र के गांव झामरी निवासी एक महिला ने जहरीला पदार्थ निगल कर आत्महत्या कर ली। महिला की पहचान हरीता पत्नी मलखेराम के तौर पर हुई है। परिजनों ने बताया कि हरीता अपनी पुत्री पूजा की ससुराल रोहद गांव गई हुई थी। मानसिक परेशानी के चलते उसने मंगलवार की दोपहर जहरीला पदार्थ निगल लिया जिस कारण उसकी मौत हो गई।

मामले के जांच अधिकारी देवेंद्र ने बताया कि हरीता के दामाद अजय के बयानों के आधार पर इत्तिफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई है। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

दाखिले से पूर्व विद्यार्थियों के टेस्ट लेने वाले स्कूलों की खैर नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- शिक्षा विभाग ने जारी किए निर्देश

झज्जर। शहीद रमेश कुमार राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय का फाईल फोटो। फोटोफाईल

किसी स्कूल द्वारा दाखिले से पूर्व विद्यार्थियों का टेस्ट लिया जा रहा है तो उनकी खैर नहीं होगी। क्योंकि स्कूलों में विद्यार्थियों के दाखिलों पूर्व लिए जाने वाली टेस्ट प्रक्रिया का संज्ञान लेते हुए निदेशक सैकेंडरी शिक्षा हरियाणा पंचकूला द्वारा लेटर जारी कर इस प्रकार की एडमिशन प्रक्रिया पर अंकुश लगाने के निर्देश दिए गए हैं। एफएलएन के जिला संयोजक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने बताया कि प्रदेश के सभी जिला शिक्षा अधिकारी, मौलिक शिक्षा अधिकारी, खंड शिक्षा अधिकारी व खंड मौलिक शिक्षा अधिकारी को विभाग के शैक्षणिक

- दाखिले से पूर्व विद्यार्थियों के टेस्ट लेने वाले स्कूलों पर हो सकता है 25 से 50 हजार रुपये तक का जुर्माना

सहायक निदेशक द्वारा भेजे गए पत्र में कहा गया है कि कुछ विद्यालयों में विद्यार्थियों के नामांकन के लिए स्क्रीनिंग कराई जा रही है। यह शिक्षा का अधिकार अधिनियम की धारा 13 की अवहेलना है। कोई भी स्कूल या व्यक्ति, किसी बच्चे को प्रवेश देते समय, कोई कैपिटेशन शुल्क नहीं लेगा और बच्चे या उसके माता-पिता या अभिभावक को किसी स्क्रीनिंग प्रक्रिया के अधीन नहीं करेगा। किसी बच्चे को स्क्रीनिंग प्रक्रिया के अधीन करने पर प्रथम उल्लंघन के लिए 25 हजार रुपये और उसके उपरांत 50 हजार रुपये तक का जुर्माना किया जा सकता है। पत्र में शिक्षा अधिकारियों से आग्रह किया गया है कि वे अपने अधिकार क्षेत्र के सरकारी व प्राइवेट स्कूलों में शिक्षा का अधिकार अधिनियम की धारा 13 की अनुपालना कराना सुनिश्चित करें। इसके अलावा किसी भी राजकीय विद्यालय से आठवीं पास करने वाले विद्यार्थी के नौवीं कक्षा में नामांकन के लिए नेबरहुड स्कूल द्वारा कोई टेस्ट न लेते हुए उसे तुरंत दाखिला दिए जाने के निर्देश भी दिए गए हैं।

अभिभावक बोले देरी से जारी हुए निर्देश

इस संबंध में अभिभावकों का कहना है कि शिक्षा निदेशालय द्वारा इस प्रकार के निर्देश देरी से जारी किए गए हैं। प्रदेश के अधिकांश स्कूलों में एडमिशन प्रक्रिया मार्च के आखिरी सप्ताह व अप्रैल के प्रथम सप्ताह में पूरी की जा चुकी है। मार्च माह के दौरान जहां बच्चों के रजिस्ट्रेशन के लिए टेस्ट लिए गए वहीं अप्रैल माह में भी दाखिले से पूर्व निजी स्कूलों में बच्चों के ज्ञान को परखा गया था।

अधिकारियों ने एनसीसी कंपनी का निरीक्षण किया

कमांडर डबास का किया स्वागत

बहादुरगढ़। एनसीसी अधिकारियों के साथ कैडेट्स।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

आठवीं हरियाणाा बटालियन (एनसीसी रेवाड़ी) के कमांडर कर्नल सोमवीर डबास ने बुधवार को राजकीय कॉलेज बादली की एनसीसी कंपनी का निरीक्षण किया। कॉलेज आगमन पर प्रिंसिपल मेजर आनंद कादयान ने कमांडर डबास का स्टाफ सदस्यों के साथ स्वागत किया। उनके साथ सूबेदार मेजर सतीश कुमार, सुबेदार डेबूराम व हवलदार चरण सिंह भी रहे।

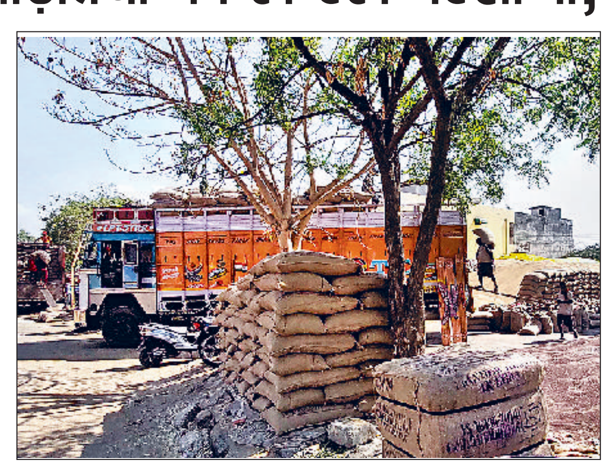
- यदि व्यवस्थित तरीके से मेहनत कि जाए तो हम अपनी मनचाही सफलता प्राप्त कर सकते : डबास

कर्नल सोमबीर डबास ने कॉलेज में एनसीसी सुविधाओं का निरीक्षण किया, साथ ही कैडेट्स को संबोधित किया। उन्होंने कैडेट्स को समझाया कि यदि व्यवस्थित तरीके से मेहनत कि जाए तो हम अपनी मनचाही सफलता प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने भारतीय सेना में उपलब्ध अवसरों की जानकारी कैडेट्स को प्रदान की। उन्होंने कैडेट्स से संवाद कर उनके सामान्य ज्ञान की परख की व उन्हें सफलता के लिए जरूरी कदमों की जानकारी दी। कैडेट निधि, अंकित, दीपिका, शीनू, कशिश, निम्मी, मुस्कान, हन्नी आदि ने कमांडर से प्रश्न कर अपनी करियर संबंधित तैयारी के लिए टिप्स ली। इस अवसर पर कैडेट मानसी व आरती ने पायलट के तौर पर कर्नल सोमबीर डबास का मार्गदर्शन किया। कर्नल डबास के महाविद्यालय में आने पर महाविद्यालय में उत्साह का माहौल रहा। उप प्राचार्या पूनम, भूगोल विभाग की अध्यक्षा निशा मलिक व अन्य स्टाफ सदस्यों ने इस निरीक्षण को सफल बनाने में बहुमूल्य योगदान दिया।

श्रमिकों की कमी के कारण गाड़ी खाली न होने से उठान कार्य धीमा

किसानों व आढ़तियों को हो रही परेशानी, पेमेंट में भी दिक्कत आ रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। अनाजमंडी में उठान कार्य में जुटे श्रमिक। फोटो : हरिभूमि

- 152500 क्विंटल सरसों व 66700 क्विंटल गेहूं का हो चुका उठान

अनाजमंडी में निरंतर आवक के बाद उठान कार्य धीमी गति से होने के कारण किसान व आढ़तियों को परेशानी हो रही है। आढ़तियों का कहना है कि वे किसानों की फसल को श्रमिकों की सहायता से गोदाम में पहुंचाने का प्रयास कर रहे हैं लेकिन गोदाम में श्रमिकों की कमी होने के कारण गाड़ियां खाली नहीं हो पा रही। इस कारण जहां उठान कार्य ढीला है वहीं किसानों की पेमेंट में भी दिक्कत आ रही है। आढ़ती चांद सिंह ने बताया कि उठान के ढीले रवैए के कारण कई बार किसान अपनी पेमेंट को लेकर आढ़तियों से भी उलझ पड़ते हैं। जिला प्रशासन को चाहिए कि वे गोदामों में फसल उतारने के लिए श्रमिकों की पर्याप्त व्यवस्था कर उठान कार्य में तेजी लाने का प्रयास करें। अनाजमंडी सुपरवाइजर रणदीप ने बताया कि स्थानीय अनाजमंडी में अभी तक जहां 194754 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है वहीं सरकार द्वारा निर्धारित खरीद एजेंसी द्वारा 184664 क्विंटल सरसों की खरीद भी की जा चुकी है और उसमें से 152500 क्विंटल सरसों का उठान हो चुका है। इसके अलावा मंडी में 386697 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज की गई है जिसमें से 223811 क्विंटल गेहूं खरीदा जा चुका है और 66700 क्विंटल का उठान हो चुका है।

मंडी में फसल की आवक हुई धीमी

. **बहादुरगढ़।** इलाके की अनाज मंडियों में फसल की आवक धीमी हो गई है। बुधवार को अन्य दिनों की अपेक्षा बहादुरगढ़ और आसौदा की मंडियों में गेहूं तथा सरसों की फसल कम आई। वहीं, फसल का उठान भी 25 से 30 प्रतिशत बाकी है। मौसम में आ रहे बदलाव को देखते हुए भी किसान चिंतित हैं। बुधवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में सरसों की फसल के लिए कुल 20 गेट पास जारी हुए। कुल 379.3 क्विंटल फसल आई और 295.20 क्विंटल सरकारी खरीद हुई। प्राइवेट खरीद नहीं हो सकी। प्राइवेट और सरकारी मिलाकर अब तक यहां 16724.30 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है। जिसमें से 1030.50 क्विंटल उठान हो चुका है। वहीं, गेहूं की फसल के लिए बहादुरगढ़ की मंडी में मात्र एक गेट पास जारी हुआ और 100 क्विंटल फसल आई। जबकि आसौदा की मंडी में 63 गेट पास कटने के बाद 3782 क्विंटल फसल आई। दोनों मंडियों में 3781 क्विंटल सरकारी खरीद हुई। अभी तक दोनों मंडियों में कुल मिलाकर 85373 क्विंटल गेहूं खरीदा जा चुका है। जबकि 63471.5 क्विंटल उठान हो चुका है। बता दें कि इन दिनों मौसम खराब है। इसलिए ही अचानक से मंडियों में आवक कम हो गई है। दूसरी तरफ बहादुरगढ़ की मंडी में फड़ पर फसल पड़ी है।

पीड़ित किसान के परिवार को मुआवजा देने की मांग

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन ने चरखी दादरी में हुई घटना पर दुख जताया

- गेहूं की फसल में लगी आग को बुझाने के प्रयास में किसान जयप्रकाश जिंदा जल गया

बहादुरगढ़ । ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन चरखी दादरी में हुई घटना पर दुख जताया है। साथ ही पीड़ित किसान के परिवार को आर्थिक मुआवजा देने की मांग उठाई है। संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडोठी ने कहा कि अपने खेतों में गेहूं की फसल में लगी आग को बुझाने के प्रयास में चरखी दादरी जिले के गांव सांतोर का किसान जयप्रकाश जिंदा जल गया। इस भयानक हादसे पर हमारा संगठना दुख प्रकट करता है तथा परिवार के प्रति अपनी हार्दिक संवेदनाएं व्यक्त करता है। हमारा संगठन हरियाणा सरकार से मृतक किसान के परिवार को कम से कम दो करोड़ रुपये मुआवजा देने की मांग करता है। साथ ही आग लगने से बर्बाद हुई फसलों पर उसके परिवार तथा अन्य प्रभावित हुए किसानों को कम से कम 50 हजार प्रति एकड़ मुआवजा देने की मांग करता है। संगठन की प्रदेश कमेटी के सदस्य करतार सिंह ने कहा कि हर वर्ष प्रदेश में हजारों एकड़ फसल आग लगने से बर्बाद हो जाती हैं। किसान मुआवजे के लिए चक्कर काट काट कर थक जाते हैं लेकिन उन्हें कुछ नहीं मिलता। किसानों को फसल तैयार करने के लिए काफी खर्च करना पड़ता है। खेतों की जुताई, बिजाई, बीज, खाद, कीटनाशक तथा सिंचाई आदि पर खर्च करना पड़ता है। हादसे में तो खुद किसान की जान भी गई और फसल भी नष्ट हो गई। सरकार पीड़ित परिवार को आर्थिक सहायता दे।

गांजा तस्करी के मामले में 20 साल कैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- आरोपी पर दो लाख जुर्माना भी लगाया

करीब चार साल पहले एक हजार किलो गांजा की तस्करी में पकड़े गए मुख्य अभियुक्त को अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश की कोर्ट ने 20 साल की सजा सुनाई है। साथ ही दो लाख जुर्माना भी लगाया गया है। जुर्माना अदा न करने की सूरत में तीन साल की सजा भुगतनी होगी। वहीं इस मामले में दो अन्य सह अभियुक्तों को न्यायालय ने निर्दोष करार देते हुए बरी कर दिया गया है।

दरअसल, झज्जर शहर थाना एरिया में पुलिस ने 26 जनवरी 2020 को सुर्खपुर गांव के बस स्टैंड के पास से एक हजार किलो गांजा से भरा कैंटर पकड़ा था। यह गांजा उड़ीसा से लाया गया था। इस मामले में पुलिस ने तीन लोगों को अभियुक्त बनाया था। इनमें हिसार के बुढाखेड़ा का सुरजीत उर्फ जीतू, हिसार के मतलोडा का रामेहर और हिसार के ही गांव किरोड़ी का सूबे सिंह शामिल है। कैंटर पर सूबे सिंह ड्राइवर था जबकि रामेहर कंडेक्टर था। पुलिस जब मौके पर पहुंची तो तीनों वहां मौजूद थे, लेकिन सुरजीत मौके पर पकड़ा गया था, बाकी दोनों खेतों के रास्ते निकल गए थे। बाद में उनकी पहचान सूबे सिंह और रामेहर के तौर पर हुई थी। चार साल तक चली केस की सुनवाई के दौरान न्यायालय ने सुरजीत को एनडीपीएस एक्ट के तहत एक हजार किलो गांजा की तस्करी का दोषी पाया, जबकि बाकी दोनों अभियुक्तों का दोष साबित करने में पुलिस विफल रही। रामेहर की पैरवी कर रहे एडवोकेट दीपक भारद्वाज ने बताया कि हमारी तरफ से दी गई दलीलों के आधार पर न्यायालय ने रामेहर को निर्दोष ठहराया है।

छीनी गई गाड़ी तावड़ू से बरामद शातिरों का नहीं लगा सुराग

बहादुरगढ़। रोहतक-दिल्ली रोड पर गोरैया टूरिज्म कांप्लेक्स के सामने से छीनी गई स्कॉर्पियन गाड़ी पुलिस ने तावड़ू इलाके से बरामद की है लेकिन बदमाशों का कुछ सुराग नहीं है। शनिवार 20 अप्रैल की शाम को यह वारदात हुई थी। दरअसल, केएलजे का निवासी प्रमोद पेशे से उद्यमी है। बहादुरगढ़ के छोटूराम नगर में उसकी फैक्ट्री है। शनिवार की शाम को वह फैक्ट्री से अपने घर की ओर जा रहा था। यहां रोहतक-दिल्ली रोड पर गोरैया के सामने सामान लेने के लिए रुका था। इसी दौरान बाइक सवार तीन शातिर आए और उससे जोर जबरदस्ती कर गाड़ी छीन ले गए। उसकी शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर भागदौड़ शुरू की थी। गाड़ी में जीपीएस लगा हुआ था। पुलिस उसे ट्रैक करती रही। बताते हैं कि इस दौरान पुलिस को तावड़ू इलाके में वह गाड़ी बरामद हुई लेकिन गाड़ी छीनने वालों का कुछ पता नहीं चला। सीआईए-2 की टीम भी इस मामले की तरफ्तीश में जुटी है। आरोपियों की पहचान कर उन तक पहुंचने के लिए भागदौड़ चल रही है। जल्द से जल्द यह वारदात सुलझाने की बात कही जा रही है।

लोवा खुद देवेंद्र जून कुश्ती एकेडमी में हुई कुश्ती स्पर्धा

पुलकित ने जीता कुश्ती टाइटल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- डॉ. रीटा अरविंद शर्मा ने महिला पहलवानों के हाथ मिलवा कर कुश्ती शुरू कराई

बहादुरगढ़। कुश्ती की शुरुआत कराती डॉ. रीटा अरविंद शर्मा।

गांव लोवा खुद स्थित देवेंद्र जून कुश्ती एकेडमी में स्व. कंवर सिंह जून कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। डॉ. रीटा अरविंद शर्मा ने इस कार्यक्रम में बतौर अतिथि शिरकत की और रिबन काटकर नवनिर्मित हाल का उद्घाटन किया। साथ ही महिला पहलवानों के हाथ मिलवा कर कुश्ती शुरू कराई और खिलाड़ियों को प्रोत्साहित किया।

प्रतियोगिता में मेजबान देवेंद्र जून एकेडमी के पहलवान छाए रहे। महिला वर्ग में सबसे बड़ी कुश्ती यहां की पुलकित ने फरीदाबाद की पहलवान को हराकर अपने नाम की। हरियाणा महिला कुश्ती का टाइटल हासिल किया। उसे 11 हजार रुपये का ईनाम दिया गया। वहीं समीक्षा मान ने एक भार वर्ग में पहला तो दूसरे में दूसरा स्थान हासिल किया। रवीना, प्रिया, शिया, खुशी, फ्रांसा, वनीशा, माही ने भी अपने अपने वर्गों में जीत दर्ज की। लड़कों में हर्षित, शुभम, आदित्य, भूमित, जतिन, निकेंद्र, सिद्धार्थ, रजत आदि विजेता रहे। मौके पर डॉ. पंकज जैन, भीम सिंह प्रणामी, शेखर यादव, दिनेश कौशिक, सतीश नंबरदार, दिनेश शेखावत, लीला पहलवान, अशोक जून, सत्यवान, जसबीर, देवेंद्र पहलवान, प्रीतम, बंटी, मंजीत, जयबीर, काला, भूरा, सोनू, रवींद्र वत्स, संदीप, दलबीर आदि मौजूद रहे।

ऑनलाइन धोखाधड़ी मामले में आरोपी काबू

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा ऑनलाइन धोखाधड़ी मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी अजय मलिक ने बताया कि सौलधा गांव निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। उन्होंने बताया कि पुलिस को दी शिकायत में बताया गया था कि 17 जुलाई 2023 को उसके पास एक फोन आया। उसने कहा कि लाइफ इंश्योरेंस से बोल रहा हूं। आपके पास एक मैसेज आएगा जिसके नंबर मुझे बताने हैं। जिससे आपकी पॉलिसी आपके खाते से कट जाएगी और आपको कहीं जाना नहीं पड़ेगा। कुछ समय बाद मेरे मोबाइल नंबर पर एक मैसेज आया कि मेरे खाते से 8 लाख 16हजार रुपये कट गए। शिकायत के आधार पर कार्रवाई करते हुए राजेश निवासी पश्चिम बंगाल को कोलकाता से गिरफ्तार किया गया है।

जसोर खेड़ी में सड़क सुरक्षा के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद एसआई सत्यप्रकाश, प्रिंसिपल व अन्य।

राजकीय महिला महाविद्यालय जसोर खेड़ी में सड़क सुरक्षा विषय पर एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन हुआ। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डॉ. अनिल कुमारी ने की, जबकि मुख्य वक्ता के तौर पर यातायात समन्वयक एसआई सत्यप्रकाश ने शिरकत की। सत्यप्रकाश का कॉलेज स्टाफ सदस्यों ने स्वागत किया। इस दौरान एसआई सत्यप्रकाश ने विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक किया। उन्होंने कहा कि हर साल देश में हजारों लोगों की जान सड़क हादसों में चली जाती है। अधिकांश हादसे चालकों की लापरवाही के कारण होते हैं। एक लापरवाह चालक न केवल अपने बल्कि दूसरे के जीवन को भी खतरे में डाल देता है। इसलिए नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। पैदल चलते वक्त भी सड़क सुरक्षा के नियमों का ख्याल रखना चाहिए। यदि सड़क पर कोई घायल दिखे तो उसकी मदद का प्रयास करना चाहिए। छात्रा नेहा और मंजू ने भी अपने अनुभव सांझा किए। ट्रैफिक इंटरप्रिटेशन सैल इंचार्ज डॉ. सुनील, डॉ. प्रियंका, डॉ. सुनैना, डॉ. उषा सहित तमाम स्टाफ सदस्य इस अवसर पर मौजूद रहे।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

डिहाइड्रेशन से बचने के लिए भरपूर मात्रा में पीते रहें पानी

मेरी उम्र 43 वर्ष है। मैं फील्ड जॉब करता हूं। मैं यह जानना चाहता हूं कि इन गर्मियों में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए क्या तरीके अपनाने चाहिए?

-साकेत, भोपाल

फील्ड जॉब करने वाले लोगों को गर्मियों में खास सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि इस दौरान शरीर से पसीना खूब निकलता है और शरीर में पानी की कमी होने की आशंका रहती है। इसलिए पानी लगातार पीते रहें। जब घर से निकलें तो पानी पीकर निकलें। अपने साथ पानी की बोतल रखें और हर आधे घंटे बाद थोड़ा पानी पीते रहें। संभव हो तो शिकंजी का सेवन भी करते रहें, इस तरह शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाएगी।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। पिछले कुछ समय से मेरी आंखों के आस-पास डार्क सर्कल्स हो गए हैं। ये लगातार गहरे होते जा रहे हैं। कृपया इस समस्या से निजात पाने का तरीका बताएं?

-राजेश, जगदलपुर

जैसा कि आप बता रहे हैं, आंखों के नीचे डार्क सर्कल गहरे होते जा रहे हैं। इसलिए आपको तुरंत शरीर में खून की जांच यानी एचबी टेस्ट करवाना चाहिए, क्योंकि शरीर में खून की कमी से यह समस्या सबसे पहले देखी जाती है। इसके साथ ही आपको किसी फिजिशियन से संपर्क करना चाहिए, जो बीमारी का कारण पता लगाकर उसका उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 27 वर्ष है। गर्मियां आते ही मेरे चेहरे पर लाल-लाल दाने निकल आते हैं। साथ ही पूरे शरीर पर रैशेज भी होने लगते हैं। प्लीज इस समस्या से बचने का कोई तरीका बताएं?

-मेहुल, दिल्ली

आपकी समस्या पढ़कर लग रहा है कि आपको धूप से एलर्जी है और घर से बाहर यानी धूप में निकलने पर आपको दाने पड़ जाते हैं। इसलिए कोशिश करें कि धूप में घर से बाहर कम से कम निकलें। अगर निकलना जरूरी है तो चेहरा और शरीर पूरी तरह ढंक कर निकलें। इसके साथ ही किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर कोई क्रीम का नाम लिखवा लें, इसे धूप में निकलने से पहले जरूर लगाएं, इस तरह आपको अपनी समस्या से काफी हद तक राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 51 वर्ष है। पिछले कुछ समय से घर से बाहर निकलने पर मुझे लगातार खांसी और छींकें आने लगती हैं। क्या ये एलर्जी के लक्षण हैं? इस समस्या से बचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-लोकेश, रोहतक

इस तरह की समस्या काफी लोगों में देखी जा रही है। ऐसे लोगों को घर से बाहर निकलते ही छींक आना और खांसी आनी शुरू हो जाती है। इसलिए आप कोशिश करें कि घर से बाहर मास्क लगाकर निकलें। इसके अलावा सुबह और शाम गर्म पानी में नमक डालकर गरारा जरूर करें।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। मेरा पेट हमेशा भरा हुआ सा लगता है, जबकि मेरी डाइट नॉर्मल है। मोशन भी क्लीयर होता है। ऐसा क्यों हो रहा है, कृपया इसका समाधान बताएं।

-अवधेश, बिलासपुर

आपकी पाचन क्रिया प्रभावित लग रही है, क्योंकि जब पेट भरा हुआ लगता है, तो इसका मतलब यह है कि खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा, जैसे दोपहर में खाने के साथ सलाद और दही या छाछ जरूर लेना चाहिए। इसके अलावा नियमित रूप से कोई एक फल खाएं। रात में डिनर करने के बाद तुरंत सोएं नहीं। सोने और डिनर के बीच में कम से कम 3 घंटे का अंतराल होना चाहिए और सुबह सैर जरूर करें। इन उपायों से आपको राहत मिलेगी।

मेरी उम्र 39 वर्ष है। मेरी जीभ पर अकसर लाल दाने हो जाते हैं, इस वजह से खाना बहुत तीखा लगता है। कृपया इसका कोई उपचार बताएं।

-आकाश, हिसार

जीभ में या मुंह में दाने पड़ना पाचन क्रिया से जुड़ा होता है। आपको खाना ठीक से डाइजेस्ट नहीं हो रहा है, इसलिए आपको अधिक तला-भुना और मिर्च-मसाले वाला खाना नहीं खाना चाहिए। साथ ही खाने में सलाद, दही, छाछ जरूर लेना चाहिए। रात में हल्का खाना जैसे-दलिया या खिचड़ी खाएं। इस तरह आपको आराम मिलेगा। *

प्रस्तुतिःरिचा पांडे

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

हेल्थ एडवाइस

शिखर चंद जैन

लगभग सभी डॉक्टर्स, शरीर को फिट रखने के लिए नियमित रूप से वॉक करने का सुझाव देते हैं। बहुत सारे हेल्थ कॉन्शस लोग खुद के लिए रोजाना 10,000 स्टेप्स का लक्ष्य रखते हैं। ऐसी धारणा भी है कि दिन में व्यक्ति को कम से कम 2200 स्टेप तो जरूर चलना ही चाहिए।

क्या कहती हैं स्टडीज

हाल ही में प्रकाशित ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की रिपोर्ट कहती है कि दिन के 2200 स्टेप्स चलना, हार्ट से जुड़ी बीमारियों और डायबिटीज का जोखिम कम कर सकता है। साथ ही इसमें यह भी कहा गया है कि डेली 9000 स्टेप्स ज्यादा कारगर साबित होते हैं। लेकिन सिर्फ ज्यादा स्टेप काउंट वाली वॉकिंग से ही लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम नहीं होता है। इसलिए वॉकिंग के विभिन्न प्रकार और फायदों के बारे में जानना जरूरी है।

हार्ट की होती है एक्सरसाइज

कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कीथ बार का कहना है कि वॉकिंग की शुरुआत में कदम गिनना अकसर मददगार होता है लेकिन जब एक बार आपकी आदत 6000 से 8000 कदमों तक पहुंच जाए तो चलने की गति पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

कीथ बार के अनुसार, चलने से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे पैरों से ब्लड हार्ट तक पहुंचता है। इससे हार्ट पर जोर पड़ता है। यानी वॉकिंग करने से समय के साथ आपका हृदय मजबूत और एक्टिव बनता है। तेज चलने का उद्देश्य केवल अधिक कैलोरी घटाना ही नहीं बल्कि हार्ट को मजबूत करना भी होता है। यही नहीं घर से बाहर जब आप प्रकृति के करीब वॉक करते हैं तो आपका तनाव भी घटता है।

करें डिफरेंट टाइप वॉकिंग

वॉकिंग करने का सबसे अच्छा फायदा यह है कि इसके साथ कई तरह के प्रयोग किए जा सकते हैं। आइए अलग-अलग एक्सपर्ट्स से जानते हैं डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और उनसे मिलने वाले फायदे के बारे में।

इम्यूनिटी बढ़ाए टच वॉक : जब हम पेड़-पौधों को रोज टच करते हुए वॉक करते हैं तो न सिर्फ हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत होता है बल्कि हमें

मानसिक शांति भी मिलती है। अमेरिकी वैज्ञानिक और थेरेपी एक्सपर्ट व्हिटनी कुल्टर इसकी वजह बताते हैं। उनके अनुसार, 'वॉक करते समय पेड़-पौधों को टच करना इसलिए फायदेमंद होता है क्योंकि उन पर मौजूद धूल में पाए जाने वाले बैक्टीरिया हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन को घटाते हैं और तनाव कम करते हैं।'

अपनी हेल्थ और फिटनेस को लेकर कॉन्शस अधिकांश लोग वॉकिंग जरूर करते हैं। लेकिन वॉकिंग को अगर सही तरीके से और अलग-अलग रूपों में किया जाए तो इससे कई तरह के फायदे मिलते हैं। विभिन्न स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर हम यहां आपको बता रहे हैं, डिफरेंट टाइप की वॉकिंग और इसके फायदों के बारे में।

तन-मन की फिटनेस मेंटेन रखे वॉकिंग

लेग्स एक्सरसाइज के लिए हिल वॉकः चढ़ाई वाले रास्तों पर चलना भी बहुत फायदेमंद होता है। शुरू-शुरू में सामान्य गति से ही हिल वॉक करें लेकिन धीरे-धीरे अपनी स्पीड बढ़ाने का प्रयास करें। जब आपकी गति बढ़ जाए तो इसके बाद आप हिल यानी वास्तविक चढ़ाई वाले रास्तों पर पैदल चलना शुरू करें। पहाड़ों पर चढ़ाई करना अपनी फिटनेस को मेंटेन करने का एक अच्छा तरीका है। सपाट रास्ते पर 12 या 15 हजार स्टेप चलने से बेहतर है कि आप चढ़ाई वाले रास्तों पर चलें। ब्रिटिश माउंटेनियरिंग काउंसिल के अनुसार, इस दौरान शरीर क्या महसूस कर रहा है और कौन-सी मांसपेशी पर ज्यादा जोर पड़ रहा है, उसे महसूस करें। कुछ मिनट के लिए ढलान पर उतरें और फिर चढ़ें। इससे पीठ, कमर, पैर, अंगुलियों, कंधों और पिंडलियों तक की बहुत अच्छी एक्सरसाइज होती है।

मूड बेहतर करे सेंट वॉकः 'जॉब फ्रॉम फियर' की लेखिका और क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट कार्लो मेरी मैनली कहती हैं, 'जब हम अपना ध्यान किसी स्पेसिफिक सेंसर जैसे कि वातावरण में उपस्थित महक पर लगाते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सेंट वॉक का अनुभव हमें दिमागी भाग-दौड़ से दूर करता है, इससे तनाव घटता है और मूड बेहतर बनता है।'

मेडिटेशन में हेल्पफुल स्पिरिट वॉकः चलते हुए ध्यान लगाने में स्पिरिट वॉक मददगार होता है। आस-पास सैकड़ों लोगों के मौजूद होने के बावजूद खुद अपने भीतर प्रकृति से बात करना पूजा करने जैसा महसूस होता है। स्पिरिट वॉक करने के लिए चलते समय सांसों और कदमों पर ध्यान लगाएं। इससे कुछ देर बाद आप माइंडफुलनेस की स्थिति में पहुंच जाएंगे। इसके बाद आप प्रार्थना कर सकते हैं या फिर जो भी आपके पास उपलब्ध हो, उसके लिए ईश्वर के प्रति आभार जता सकते हैं। इससे आपको सुकून मिलेगा।

हार्ट रेट इंप्रूव करे रकिंग वॉकः नॉर्थ वेस्टर्न यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन की डॉक्टर सादिया खान सलाह देती हैं कि चलने की तीव्रता को और अधिक बढ़ाने के लिए बैकपैक में अपनी क्षमता के अनुसार कुछ वजन लेकर चलना शुरू करें। इसे रकिंग कहते हैं। यानी कुछ भारी समान अपनी पीठ पर लेकर चलने की आदत डालें। इससे वॉकिंग के दौरान आपका हार्ट रेट बढ़ेगा, जो हार्ट की क्षमता को बेहतर करता है। हालांकि रकिंग शुरू करने से पहले एक्सपीरियंस्ड ट्रेनर से इसकी ट्रेनिंग जरूर लेनी चाहिए।

अनेक स्टडीज और दुनिया के कई एक्सपर्ट्स की राय से साबित होता है कि आप डिफरेंट टाइप की वॉकिंग से ही अपनी फिटनेस को काफी हद तक मेंटेन रख सकते हैं। *

ब्रेन बनता है फिट-कूल

तेज गति से वॉक करने की प्रक्रिया पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के फ्लो को बढ़ाती है। 'वॉक योर वे कॉम' पुस्तक की लेखिका जेनिफर वाल्स कहती हैं, जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, मस्तिष्क में ब्लड फ्लो बढ़ना शुरू हो जाता है। यह न केवल दिमाग को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करता है बल्कि नियमित वॉक से फील गुड हार्मोन एंडोर्फिन भी रिलीज होता है, जो डिप्रेशन और एंग्जायटी को कम करने में मददगार होता है। इस तरह ब्रेन फिट और कूल रहता है।

फिटनेस फंडा

जान खान

इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन पर प्रसारित हो रहे शो 'कुछ रीत जगत की ऐसी है' में नंदिनी के पति नरेन रतनशी की भूमिका एक्टर जान खान निभा रहे हैं। वह अपनी हेल्थ और फिटनेस का ध्यान कैसे रखते हैं, जानिए उन्हीं से।

मैं कितना भी बिजी रहूं एक्सरसाइज जरूर करता हूं

टीवी एक्टर जान खान अपनी एक्टिंग को लेकर जितने सीरियस रहते हैं, उतना ही वे अपनी फिटनेस पर भी ध्यान देते हैं। इसके लिए वे अपनी डाइट और वर्क-आउट शेड्यूल को स्ट्रिक्टली फॉलो करते हैं। यहां **हरिभूमि** को अपना फिटनेस मंत्र बता रहे हैं, जान खान अपनी जुबानी।

फिटनेस आइडियल : मेरे फिटनेस आइडियल शाहरुख खान हैं। इसकी वजह यह है कि वर्षों से यानी नब्बे के दशक से लेकर आज तक उन्होंने अपनी बॉडी को मेंटेन कर रखा है। वे अपने वेट को कंट्रोल रखते हैं। खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए वे अपना पूरा ध्यान रखते हैं। उनकी इस अप्रोच से मैं बहुत इंस्पायर होता हूं।

डाइट प्लान : जहां तक मेरे रूटीन डाइट प्लान की बात है तो मैं रोज सुबह म्यूसली के साथ बादाम-दूध और ड्राई फ्रूट्स जरूर लेता हूं। इसके अलावा मैं रोज सुबह च्यवनप्राश भी खाता हूं। यह हैबिट बचपन से ही है। मैं अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्शस रहता हूं। मैं ऐसे फूड्स नहीं खाता, जिससे आलस या सुस्ती आए। इसीलिए मैं जंक फूड्स को अवॉयड ही करता हूं।

वर्क-आउट शेड्यूल : मैं अपने वर्क-आउट शेड्यूल को लेकर स्ट्रिक्ट रहता हूं। चाहे कितना भी बिजी क्यों न रहूं, एक्सरसाइज के लिए वक्त निकाल ही लेता हूं। शूटिंग की शिफ्ट अगर सुबह नौ बजे की होती है, तो मैं सुबह सात से साढ़े आठ बजे तक वर्क-आउट करता हूं। अगर सुबह सात बजे की शिफ्ट हो, तो मैं शाम या रात में वर्क-आउट करता हूं।

मैंने अपने लिए कोई स्पेशल वर्क-आउट रूल नहीं बनाया है। मैं फिट, हेल्दी और एक्टिव रहने के लिए एक्सरसाइज करता हूं। मुझे कोई बॉडी बिल्डर भी नहीं बनना है, इसलिए वेट लिफ्टिंग या हार्डकोर एक्सरसाइज के बजाय मैं कार्डियो, पुशअप्स, चिनअप्स और बॉडी वेट एक्सरसाइज अधिक करता हूं।

मेंटल हेल्थ : मैं अपनी मेंटल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देता हूं। मेंटली हेल्दी रहने के लिए मैं डेली प्रेयर करता हूं। परिवार के साथ कुछ समय बिताता हूं। मेरा मानना है, 'वर्क हार्ड, पार्टी हार्डर।' इसलिए जब कभी भी मैं फ्री होता हूं, अपने फ्रेंड्स के साथ पार्टी करता हूं। इससे मैं काफी रिलैक्स फील करता हूं। मैं हर हाल में पॉजिटिव और हैप्पी रहता हूं, इससे स्ट्रेस-फ्री और मेंटली हेल्दी रहता हूं। *

प्रस्तुतिः सेहत डेस्क

बहुपयोगी जड़ी-बूटी इंडियन बोरेज

हर्बल मेडिसिन

रेखा देशराज

तमिल में एक कहावत है, 'अगर आपके घर में बच्चे हैं, तो आपको घर पर इंडियन बोरेज जरूर उगाना चाहिए।' इस कहावत में ही इस जड़ी-बूटी का महत्व छिपा हुआ है। आयुर्वेद की नजर से देखें तो यह सामान्य सी जड़ी-बूटी कई बीमारियों के लिए घरेलू दवा का काम करती है। इंडियन बोरेज को तमिल में करपूरावल्ली और हिंदी में पत्थर चूर कहते हैं। हरे, मोटे और गदबदे पत्तों वाली यह जड़ी-बूटी, गर्मियों में होने वाली एलर्जी, फ्लू, श्वांस संबंधी परेशानियों और जुकाम होने पर बहुत फायदेमंद है।

उगाना है आसानः इसे बहुत आसानी से घर के किसी भी कोने या गमले में उगाया जा सकता है। इसके पौधे की किसी परिपक्व टहनी को कटिंग करके भी इसे विकसित किया जा सकता है। इंडियन बोरेज एक ऐसी जड़ी-बूटी है, जो हाल के सालों में पूरी दुनिया में बहुत मशहूर हुई है। आयुर्वेद में इसके उपयोग से संबंधित अनेक नुस्खे दिए गए हैं। इसकी पत्तियों से कई तरह की औषधियां बनती हैं। इसके रस से कई तरह के सिरप बनाए जाते हैं।

ऐसे करें उपयोगः अगर बच्चों को बुखार आ रहा हो तो एक चम्मच इंडियन बोरेज की पत्तियों के जूस को पानी में मिलाकर पिलाने से बुखार उतर जाता है। अगर वयस्क को बुखार हो तो दो बड़े चम्मच बोरेज का जूस पीने से बुखार उतर

जाता है। कई लोगों को छाती में बलगम जमा हो जाता है, उससे छुटकारा पाने में इंडियन बोरेज बहुत कारगर है। इसके लिए इसकी पत्तियों को पांच मिनट तक पानी में उबालना चाहिए, फिर उस काढ़े को हल्का गुनगुना रहते हुए पी लेना चाहिए। श्वांस नली में रुका हुआ बलगम बहुत तेजी से बाहर निकल जाता है।

खांसी, ब्रोंकाइटिस और नाक से संबंधित परेशानियों में भी यह जड़ी-बूटी रामबाण का काम करती है। अस्थमा और एलर्जी की यह सबसे कारगर घरेलू दवा है। इसकी पत्तियों के रस को मिसरी में मिलाकर चाटने से श्वांस नली का संक्रमण सही हो जाता है। बच्चों के गले में इंफेक्शन हो गया हो या सर्दी-जुकाम हो तो उन्हें मिसरी मिलाकर इंडियन बोरेज के जूस को चटाना चाहिए।

अगर किसी कीड़े-मकोड़े ने काट लिया है तो इसकी पत्तियों से निकले रस को स्किन पर लगाना चाहिए, जिससे कीड़े-मकोड़े के काटने का सारा असर कुछ ही घंटों में दूर हो जाता है। खुजली में भी इसका रस बहुत कारगर है। इसका रस शरीर में लगे घाव और संक्रमण को आसानी से सही करता है।

जिन महिलाओं को नवजात शिशु को दूध पिलाने में दिक्कत आ रही हो, उनके स्तनों में अच्छे से दूध न उतर रहा हो, उन महिलाओं को इंडियन बोरेज की पत्तियां खानी चाहिए या इसका जूस बनाकर पीने से दूध आसानी से उतरता है।

खाना पकाने में भी इंडियन बोरेज का इस्तेमाल होता है। यह भी कई दूसरी जड़ी-बूटियों की तरह खाने के स्वाद को बढ़ाती है। लेकिन इंडियन बोरेज को दवा के रूप में इस्तेमाल करने के पहले किसी वैद्य या हर्बल एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए, अन्यथा इससे कई किस्म की समस्याएं हो सकती हैं। *

दुनिया भर के कई हेल्थ एक्सपर्ट्स हेल्दी-एनर्जेटिक रहने के लिए वीगन डाइट फॉलो करने की सलाह देते हैं। क्या हैं इसकी खासियतें, इस बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगे।

डाइट सजेशन

डॉ. सुधा मौर्य

रहें हेल्दी-एनर्जेटिक फॉलो करें वीगन डाइट

बीते कुछ वर्षों से पूरी दुनिया में वीगन और वेजीटेरियन डाइट का ट्रेंड बढ़ रहा है। वीगन डाइट पूरी तरह से प्लांट बेस्ड होता है। पौधों से प्राप्त होने वाली सब्जियों, अनाज, नट और फल को वीगन डाइट कहते हैं। इसमें डेयरी उत्पादों और अंडों सहित जानवरों से मिलने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वेजीटेरियन डाइट में डेयरी प्रोडक्ट और दूध का सेवन कर सकते हैं लेकिन वीगन डाइट में जानवरों से प्राप्त किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं किया जाता है। इसमें मटन, चिकन, मछली, अंडे, पनीर, मक्खन, दूध, क्रीम, दही, छाछ, मेयोनेज, शहद का सेवन नहीं किया जाता है।

कई रोगों से बचाने में कारगर : कई अध्ययनों से पता चलता है कि वीगन डाइट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करना आसान होता है क्योंकि इसमें कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट की ज्यादा मात्रा होती है, जिससे हाई बीपी नियंत्रण में रहता है। नॉनवेज डाइट में सैचुरेटेड फैट होता है, जो अधिक मात्रा में खाने पर हृदय संबंधी समस्याओं को बढ़ाता है। वीगन डाइट बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को 25% तक कम कर सकता है। साथ ही वीगन डाइट टाइप 2 डायबिटीज होने के रिस्क को 34% तक कम कर सकता है और मोटापे का रिस्क भी कम करता है। इसकी वजह यह है कि इसमें खाए गए खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे भूख कम लगती है। इस तरह यह वजन कम करने का स्वस्थ और प्रभावी तरीका है क्योंकि इसमें शरीर को कैलोरी मिलती है लेकिन फैट जमा नहीं होता है। यह कैंसर के रिस्क को भी कम करता है क्योंकि इसमें एंटी कैंसरस न्यूट्रिएंट्स विटामिन, फाइबर, फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं। यह दिमाग को भी फायदा पहुंचाता है और अल्जाइमर के डेवलपमेंट को धीमा कर देता है। अध्ययन में यह पाया गया है कि प्रतिदिन 100 ग्राम फल और सब्जियां खाने से कॉगनेटिव लॉस और डिमेंशिया का जोखिम 13% तक कम हो जाता है। यह स्ट्रोक के खतरे को भी कम करता है। इसके अलावा डिप्रेशन और एंग्जाइटी की समस्या भी इस डाइट को खाने से दूर होती हैं। इसमें प्रोटीन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है, जिससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, थकावट महसूस नहीं होती और शरीर मजबूत बनता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, कई विटामिंस और मिनरल्स की अत्यधिक मात्रा होने से शरीर डिटॉक्स होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं।

इसका भी रखें ध्यान : वीगन डाइट लेने के अनेक फायदे होने के साथ-साथ कभी-कभार इसकी वजह से एनीमिया, हार्मोन के असंतुलन, विटामिन-बी 12 की कमी और ओमेगा 3 फैटी एसिड की कमी से अवसाद समेत कुछ समस्याएं होने की आशंका रहती है। इसलिए वीगन डाइट अपनाने से पहले डॉक्टर और डाइटीशियन से कंसल्ट कर लेना चाहिए। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

खबर संक्षेप

यूपीएससी में सफलता पर शौर्य अरोड़ा सम्मानित

बहादुरगढ़। श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य पर परोपकारी सभा सनातन धर्म महावीर मंदिर में सुंदर कांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया गया। इसका शुभारंभ यूपीएससी में 14वीं रैंक प्राप्त करने वाले शौर्य अरोड़ा ने किया। सनातन धर्म महावीर मंदिर संस्था की तरफ से शौर्य अरोड़ा व उनके परिवार का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में गायकों ने मधुर भजनों से हनुमानजी की महिमा का बखान किया। पूरा पंडाल राम,हनुमान की भक्ति में झूम उठा। इस दौरान आतिशबाजी भी की गई। प्रधान जगदीश एलाबाधी, उपप्रधान शंकर गिरधर, सचिव तरुण चुघ, कोषाध्यक्ष पुनिहानी, राकेश मोंगिया, डॉ. विजय धमीजा, मुरारचंद बतरा, यश इशपुनिहानी, अशोक दुआ, यश गांधी, शमशेर, गौरव, अशोक, कुलभूषण, आशु, सतीश, विक्की, शेखर, तरुण, निशु आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

घर में घुसकर मारपीट करने का केस दर्ज

बावल। पुलिस ने घर में घुसकर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में अजय कुमार ने गांव के नरेश व उसके परिवार के सदस्यों पर घर में घुसकर मारपीट करने का आरोप लगाया है। मारपीट में दादी, मां व भाई को चोटें आई हैं, जिन्हें उपचार के लिए अस्पताल में दाखिल कराया गया है।

मारपीट व तोड़फोड़ का आरोपी गिरफ्तार

कुंड। थाना खोल पुलिस ने कुंडल में मारपीट करने और तोड़फोड़ करते हुए धमकी देने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत वर्ष 4 जुलाई को पीड़ित पक्ष के बयान पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। मामले में एक आरोपी अंकित को कोर्ट से जमानत मिलने के कारण पुलिस ने गिरफ्तार करने के बाद जांच में शामिल किया है। बाद में आरोपी को रिहा कर दिया।

कंपनी से हजारों रुपये की प्लेटें चोरी

बावल। आईएमटी में चोर एक कंपनी से हजारों रुपये की प्लेटें चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में कंपनी के सहायक प्रबंधक गुरूग्राम के फरुखनगर निवासी संदीप शर्मा ने बताया कि रात के समय चोर कंपनी परिसर से 20 प्लेटें चोरी कर ले गए। इन प्लेटों की कीमत 20 हजार रुपये है। पुलिस ने मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज करते हुए जांच शुरू कर दी।

फोन पर धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना जाटूसाना पुलिस ने फोन पर धमकी देने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार पीड़ित की शिकायत पर गत वर्ष 5 अक्टूबर को गाली-गलौज करने और जान से मारने की धमकी देने का केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने महेंदगढ़ की पुलिस कॉलोनी निवासी सोनू को गिरफ्तार कर लिया। बाद में पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया।

सामान लाने के लिए निकला युवक लापता

धारूहेड़ा। चाय की दुकान चलाने वाला एक युवक रेवाड़ी सामान लाने के लिए गया था, लेकिन इसके बाद वह घर नहीं लौटा। ततारपुर इस्तमुरार निवसी चंद्रभान ने बताया कि उसके भतीजे देवेंद्र ने तुर्कियावास में चाय की दुकान की हुई है। वह घर से दुकान का सामान लाने के लिए 23 अप्रैल को निकला था। इसके बाद वह दुकान पर नहीं पहुंचा। काफी तलाश करने के बाद भी कोई पता नहीं चला।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी काबू

रेवाड़ी। महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार विवाहिता ने अपनी शिकायत में ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए तंग करने का आरोप लगाया था।

एनसीसी रेवाड़ी के कमान अधिकारी कर्नल सोमवीर डबास ने किया निरीक्षण

एनसीसी कैडेट्स को सशस्त्र बलों में उपलब्ध रोजगार के अवसरों की दी जानकारी

- एनसीसी के माध्यम से अनुशासन एवं व्यक्तित्व निर्माण के उदाहरण बताए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के कमान अधिकारी कर्नल सोमवीर डबास ने निरीक्षण किया। कर्नल सोमवीर सिंह ने कहा कि निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य कैडेट्स के साथ संवाद करना तथा संस्थान में एनसीसी के प्रशिक्षण स्तर के बारे में जानना है। उन्होंने कहा कि कैडेट्स की समस्याओं के बारे में जानना तथा उनका समुचित समाधान करना हमारा कर्त्तव्य है। उन्होंने कैडेट्स को सशस्त्र बलों में उपलब्ध रोजगार के अवसरों के बारे में जानकारी दी तथा भर्ती प्रक्रिया के बारे में विस्तारपूर्वक बताया। उन्होंने एनसीसी के माध्यम से अनुशासन एवं व्यक्तित्व निर्माण के उदाहरण बताए। उन्होंने किसी भी परीक्षा के लिए अच्छी तैयारी, पूर्ण जानकारी जुटाने के साथ पूरे आत्मविश्वास से साक्षात्कार देने तथा खुद को अभिव्यक्त करने की सलाह दी। उन्होंने महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर दलबीर सिंह एवं एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर और लेफ्टिनेंट डॉक्टर कविता से एनसीसी ट्रेनिंग की आवश्यक बातें सांझा की।

झज्जर। राजकीय नेहरू महाविद्यालय का निरीक्षण करते हुए कर्नल सोमवीर डबास।

एनसीसी कैडेट्स को दिया प्रशिक्षण

झज्जर। शहर के इंडो अमेरिकन स्कूल में एनसीसी कैडेट्स के लिए प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के दौरान आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के सीईओ द्वारा एनसीसी कैडेट्स को ट्रेनिंग दी गई। इस दौरान सतीश सिंह, देबूराम और चरण सिंह सहयोगी के तौर पर मौजूद रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को अनुशासन में रहकर अपने लक्ष्य तक पहुंचने के विषय में जानकारी दी। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने सीईओ सहित सभी टीम सदस्यों का आभार जताते हुए प्रशिक्षण लेने वाले एनसीसी कैडेट्स के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बहादुरगढ़। पुस्तक प्रदर्शनी का अवलोकन करते प्राचार्य व अन्य स्टाफ सदस्य।

कॉलेज में पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्या सुमन हुड्डा के मार्गदर्शन में विश्व पुस्तक दिवस के अवसर पर एक पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के संयोजक वरिष्ठ पुस्तकाध्यक्ष नरेश दलाल रहे। इस अवसर पर प्राचार्या सुमन हुड्डा ने विश्व पुस्तक दिवस के बारे में विस्तार से बताया। वहीं, नरेश दलाल ने महाविद्यालय के उपस्थित छात्र/ छात्राओं को बताया कि पुस्तकालय में पढ़ने के लिए 14 अखबार व 14 पत्रिकाओं की सुविधा उपलब्ध है। पुस्तकालय वाचनालय कक्ष में एसी, इंटरनेट, सात कंप्यूटर आदि सुविधा भी उपलब्ध है। यहां रोजाना काफी विद्यार्थी लाभ उठा रहे हैं। पुस्तकालय में पाठ्य पुस्तकों के अलावा संदर्भ पुस्तकों का अलग से सेक्शन व्यवस्थित है, जिससे छात्र-छात्राएं पुस्तकालय में बैठकर अपना कंसेप्ट क्लियर करते हैं। नरेश दलाल ने बताया कि पुस्तकें मनुष्य की सच्ची मित्र होती हैं, पुस्तकों से ही विकास का मार्ग प्रशस्त होता है। इनसे अच्छी शिक्षा ग्रहण करके जीवन को सफल बनाया जा सकता है। इस अवसर पर डॉ. अमित छिकारा, डॉ. राजीव दहिया, डॉ. विकास शौकीन व अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

शिविर में 113 लोगों ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के सांपला रोड स्थित संत निरंकारी सत्संग भवन में मानव एकता दिवस के उपलक्ष्य में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जिला रेडक्रॉस सोसायटी, इंडेप्थ विजन फाउंडेशन व सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया के सहयोग से आयोजित इस रक्तदान शिविर का शुभारंभ पलवल के जोनल इंचार्ज जगदीशचंद्र ने किया।

कार्यक्रम के जिला संयोजक रोशनलाल निरंकारी ने बताया कि शिविर के दौरान 113 रक्तदाताओं ने रक्तदान कर निरंकारी बाबा हरदेव सिंह महाराज के वाक्य रक्त नाड़ियों में बहे-नालियों में नहीं, को सार्थक किया। शिविर में सिविल रक्तकोष नूंह से डॉक्टर दीपक की टीम ने सेवाएं दीं। इंडेप्थ विजन फाउंडेशन की महिला अध्यक्ष पूनम देशवाल ने लोगों को रक्तदान के प्रति प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान करना बहुत ही नेक कार्य है। रक्तदान से किसी जरूरतमंद की जान बचाई जा सकती है। इस मौके पर निरंकारी संघ से मास्टर मुकेश कुमार, रामचंद्र, वजीर सिंह, सुजीत कुमार, संस्था सदस्य हेमंत, संदीप, साहिल, सुशीला, पूजा, सोनी, मीना, दीपमाला, राजवंती सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। रक्तदान शिविर में उपस्थित रक्तदाताओं की भीड़। फोटो : हरिभूमि

कार की टक्कर से युवक घायल

झज्जर। क्षेत्र के गांव झामरी निवासी एक युवक को तेज गति से आ रही कार द्वारा टक्कर मारकर घायल करने का मामला सामने आया है। पुलिस को दी शिकायत में रिंकू पुत्र हुक्मचंद ने बताया कि उसका भाई झाड़ली स्थित प्लांट में नौकरी करता है। बीती बीस अप्रैल की देर शाम करीब नौ बजे जब उसका भाई वेदप्रकाश अपनी मोटरसाइकिल पर प्लांट में जा रहा था तो उसे एक कार ने टक्कर मार दी। रिंकू के अनुसार उसी दौरान वह भी किसी कार्य से झाड़ली मार्केट गया था। वह अपने भाई को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लेकर पहुंचा। जहां चिकित्सकों ने गंभीर हालत को देखते हुए उसे प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रैफर कर दिया।

देश व प्रदेश में तीसरी बार बनेगी भाजपा की सरकार : अरविंद शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

भूपेंद्र हुड्डा बार-बार सीएम बनने का दावा तो कर रहे है, लेकिन उन्हें लोकसभा टिकट लेने में ही चक्कर पड़ रहा है। कभी कहते है कि दीपेंद्र लडेग़ा तो कभी आशा हुड्डा के नाम को आगे कर देते है। इससे साफ है कि हुड्डा परिवार पूरी तरह से बौखला गया है और उनकी चुनाव लड़ने की हिम्मत नहीं बन रही है। प्रदेश की जनता को पता है कि किस तरह से कांग्रेस शासन काल के दौरान लूट मचाई थी, जिसे भूलाया नहीं जा सकता है। यह बात सांसद एवं भाजपा प्रत्याशी डॉक्टर अरविंद शर्मा ने विभिन्न गांवों में जनसंपर्क अभियान कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने दावा किया कि केंद्र व प्रदेश में भाजपा की ही सरकार बनेगी और दस की दस की सीटों पर भाजपा जीत दर्ज करेगी। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार अपने मूल मंत्र सबका साथ, सबका विकास व सबका विश्वास पर काम कर रही है। उन्होंने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार की पारदर्शी नीतियों के कारण आज योग्य युवकों को नौकरियां मिल रही है। इस दौरान डॉक्टर राकेश, रमेश वाल्मीकि, प्रवीन जांगड़ा, डीपी कौशिक सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरविंद शर्मा।

मलेरिया से निपटने के लिए जागरूक होना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

विश्व मलेरिया दिवस प्रतिवर्ष 25 अप्रैल को मनाया जाता है ताकि इस दिन जन-जन तक मलेरिया संक्रमण से निपटने के लिए आमजन को जागरूक किया जा सके। सिविल सर्जन डॉक्टर ब्रह्मदीप सिंह ने बताया कि मलेरिया एक जानलेवा बीमारी है, जो संक्रमित मच्छरों के काटने से होती है। मादा एनोफिलीज मच्छर अपनी लार के माध्यम से प्लास्मोडियम परजीवी फैलाती हैं, जो मलेरिया का कारण बनता है। मलेरिया जैसी संक्रामक बीमारी से नियंत्रण पाने और इसके प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रत्येक वर्ष 25 अप्रैल को विश्व मलेरिया दिवस मनाने की घोषणा की गई थी। पहली बार विश्व मलेरिया दिवस का आयोजन साल 2008 में किया गया था। जिला मलेरिया अधिकारी डॉक्टर डीएस बागड़ी ने बताया कि विश्व मलेरिया दिवस पर कबलाना स्थित शिक्षण संस्था में जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

नशीले इंजेक्शन सहित आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नार्कोटिक सैल ने नशीले प्रतिबंधित इंजेक्शन सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ लाइनपार थाने में संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। एएनसी सैल को सूचना मिली थी कि बहादुरगढ़ का निवासी एक युवक नशीले पदार्थ की तस्करी में संलिप्त है और फिलहाल वह लाइनपार थाना क्षेत्र में है। इस सूचना पर टीम आनन-फानन में वहां पहुंची और आरोपी को काबू किया। ड्यूटी मजिस्ट्रेट की मौजूदगी में तलाशी लेने पर आरोपी के पास पांच नशीले इंजेक्शन बरामद हुए।

व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं प्राथमिक शिक्षक : डीईईओ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोच्छी में निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत कार्यशाला का शुभारंभ डीईईओ सुभाष भारद्वाज व बीईओ अशोक कादियान द्वारा मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया गया। मुख्यातिथि सुभाष भारद्वाज ने शिक्षकों से कहा कि वे अपने कर्त्तव्य को न भूलते हुए अपने पद की गरिमा को बनाए रखें क्योंकि प्राथमिक अध्यापक ही बच्चों के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। बीईओ अशोक कादियान ने शिक्षकों को नामांकन बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। एफएलएन संयोजक सुदर्शन पूनिया ने प्रशिक्षण के दौरान अध्यापकों को प्रेरित करते हुए एफएलएन के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि जब सभी शिक्षक संदर्शिका का प्रयोग, अभ्यास पुस्तिकाओं का प्रयोग, गतिविधि आधारित शिक्षण, पिछड़े बच्चों पर काम आदि पर ध्यान देंगे तभी इस कार्यक्रम को सफल बनाया जा सकेगा। नैतिक शिक्षा बच्चों को सिखाई नहीं जाती बल्कि अध्यापक का अनुकरण करके व अपने आसपास के द्वारा सीखी जाती है। इस मौके पर एसपीआईयू सदस्य अनन्या, सुनीता, संगीता, सरिता, उर्मिला, पवन, प्रांजलि, जयवीर सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। प्रशिक्षण कार्यशाला में शिक्षकों को संबोधित करते डीईईओ सुभाष भारद्वाज।

अधिकारियों को दिया ईवीएम का प्रशिक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को संवाद भवन में लोकसभा आम चुनाव को लेकर पीओ और एपीओ के लिए ईवीएम व वीवीपैट हैंड आन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वहीं बेरी स्थित लघु सचिवालय में,बादली स्थित बीडीपीओ कार्यालय और बहादुरगढ़ स्थित आईडीपीआर सेंटर में कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया गया। एसडीएम एवं सहायक रिटर्निंग अधिकारी रविंद्र यादव ने चुनाव को शांतिपूर्वक एवं निष्पक्ष ढंग से संपन्न करवाने को लेकर उपस्थित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि चुनाव के दौरान ईवीएम खराब होने की स्थिति में नियमानुसार कार्य करें और अविलंब एआरओ को सूचित करें। उन्होंने बताया कि यदि मतदान के दौरान बीयू या सीयू खराब होता है तो पूरा सेट बदलना जरूरी है,जबकि वीवीपैट खराब होने की स्थिति में केवल वीवीपैट बदलना जरूरी है।

डीसी ने एफएसटी व एसएसटी टीमों को सतर्कता से कार्य करने के दिए निर्देश

झज्जर। : जिले में कानून व्यवस्था पूरी तरह से चाक चौबंद है और एफएसटी व एसएसटी टीमें फील्ड में पूरे एक्टिव मोड में हैं। आचार संहिता की सख्ती से पालना सुनिश्चित की जाए। यह बात डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने चुनाव की तैयारियों की समीक्षा करते हुए कही। उन्होंने कहा कि जिले में अवैध शराब के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जा रही है तथा अभी तक अवैध शराब की करीब 6 हजार बोतल पकड़ी जा चुकी है। इसके अलावा 20 अवैध हथियार तथा करीब 45 लाख रुपये कीमत के नशीले पदार्थ विभिन्न टीमों द्वारा पकड़े जा चुके हैं। डीसी ने कहा कि एफएसटी व एसएसटी टीमें पूरी सतर्कता के साथ काम कर रहीं हैं व किसी भी प्रकार की अवांछित गतिविधि की सूचना मिलते ही त्वरित कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। इससे पूर्व उन्होंने मुख्य सचिव टीवीएसएन प्रसाद की वीसी में भाग लिया। इस दौरान डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन सहित अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

झज्जर। होनहार विद्यार्थी महाविद्यालय स्टॉफ सदस्यों के साथ। फोटो : हरिभूमि

होनहार विद्यार्थियों को किया पुरस्कृत

- ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कराटे टूर्नामेंट में भागीदारी के लिए विशाल सहरावत को सम्मानित किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय दुजाना में बुधवार को वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में प्राचार्या डॉक्टर तराना नेगी ने मुख्यातिथि व प्रथम हरियाणा बटालियन के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल केएस बुधवार, कर्नल मनवीर सिंह धनखड़, सूबेदार मेजर अमरजीत सिंह ने विशिष्टातिथि के रूप में शिरकत की। इस दौरान महाविद्यालय और विश्वविद्यालय स्तर पर शैक्षणिक, सांस्कृतिक, एसएसएस, एनसीसी, वाईआरसी व खेल गतिविधियों में उत्कृष्ट स्थान हासिल करने वाले प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। महाविद्यालयीय ताइक्वांडो टूनामेंट व एआईआई यूनिवर्सिटी में स्वर्ण पदक हासिल करने वाली शहनाज प्रवीण तथा ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कराटे चैंपियनशिप में स्वर्ण, इंटर कॉलेज कराटे चैंपियनशिप में रजत, इंटर कॉलेज में सिल्वर, साउथ एशियन कराटे चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक हासिल करने वाले हर्ष गुलिया व इंटर कॉलेज कराटे चैंपियनशिप कराटे चैंपियनशिप में स्वर्ण, दसवें कॉमन वैल्थ कराटे चैंपियनशिप 2022 में सिल्वर व ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कराटे टूर्नामेंट में भागीदारी के लिए विशाल सहरावत को सम्मानित किया गया। इसके अलावा शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को भी सम्मानित किया गया।

धर्मकर्म | बाबा कांशीगिरी मंदिर में 198 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या आयोजित

बजरंगी की पूजा से सब काम होता है.. भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 198 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। श्री सुंदरकांड वाचक डॉक्टर रिंकू नंदा, पवन कौशिक, लक्ष्य वर्मा, राहुल शास्त्री, दिनेश दुजाना, ताराचंद भूटानी, सुधांशु हंस, हरीश अरोड़ा, सुभाष वर्मा, राधिका गंभीरिया, उषा काठपालिया, वीना वर्मा, सृष्टि रंजन, उर्मिला तनेजा, नारायणी सरदाना, आशा नागपाल, सतीश वर्मा, सुषमा तनेजा, सुरेश गाबा, प्रिया तनेजा, शशी हंस, संतोष अरोड़ा, कमल लता शर्मा, विशन वधवा, संतोष शर्मा, हर्षिता काठपालिया, सोनिया मल्होत्रा, नीलम गाबा, आशू वधवा, संतोष हंस, आनंद कुमार सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं इंदू भूगडा, संगीता वर्मा, सुषमा गोसाई, पूनम छाबड़ा ने मंगल भवन अमंगल हारी..राम लक्ष्मण जानकी जय बोलों हनुमान की, ताराचंद भूटानी ने मिल कर के बोलो जय जयकार उस बजरंगबली की..राजेद्र वधवा, देवेश शर्मा, लक्ष्य वर्मा, दिनेश दुजाना ने बजरंगी की पूजा से सब काम होता है, इनके दर्शन से ही बिगड़ा हर काम होता है.....भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया।

इस मौके पर वेद बहल पाशु, वीके नरूला, हिमांशु हंस, वीके शर्मा, डॉक्टर शंकर ग्रोवर, अनुज नागपाल, विकास नरुला, प्रदीप काठपालिया, पदम खट्टर, हिमांशु बिरला, नयन हंस, लीलू राम, समर्थ वर्मा, सक्षम वर्मा, नितिन कुमार, वंशू वर्मा, वेद खत्री, निखिल सलूजा, नारायण सलूजा, जयभगवान प्रजापत, अशोक सलूजा सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

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

खबर संक्षेप

दुजाना में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आज

झज्जर। वीरवार को धनुर्धर धानक समाज की जिला इकाई द्वारा आयुष विभाग के सहयोग से दुजाना गांव में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। दुजाना गांव निवासी राजेंद्र सिंह फौजी ने बताया कि गांव की साधों वाली गली स्थित धानक चौपाल में प्रातः दस बजे से शुरू होने वाले इस स्वास्थ्य जांच शिविर में आयुष विभाग की पंचकर्म विशेषज्ञ डॉक्टर ज्योति द्वारा अपनी टीम के साथ सेवाएं दीं जाएंगी। जांच के दौरान आयुष विभाग से निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की जाएंगी।

मोबाइल ऐप से मतदाता ले सकेंगे अपडेट

झज्जर । डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह ने कहा कि मतदाताओं की सुविधा के लिए लोकसभा आम चुनाव के दौरान भारत निर्वाचन आयोग की ओर से कई ऑनलाइन मोबाइल ऐप शुरू किए हुए हैं जो मतदाताओं के साथ-साथ उम्मीदवारों के लिए भी काफी फायदेमंद हैं। इन एप्स का प्रयोग करके मतदाता व उम्मीदवार सरलतम तरीके से घर बैठे ही चुनाव से संबंधित नवीनतम जानकारियां ले सकते है तथा अपनी समस्याओं का समाधान पा सकते हैं।

शत-प्रतिशत मतदान के लिए किया जागरूक

बेरी । आगामी 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव में शत प्रतिशत मतदान के प्रति जागरूक किया जा रहा है। एसडीएम एवं एआरओ रविंद्र मलिक ने बताया कि निर्वाचन आयोग द्वारा युवाओं को अपना वोट बनवाने और लोकतंत्र के महापर्व में बढ़चढ़ कर मतदान के लिए प्रेरित करने के लिए टर्निंग 18 और यू आर द वन जैसे स्लोगन देकर सोशल मीडिया के जरिए एक अनूठी पहल की शुरूआत की गई है। मतदाताओं की जागरूकता के लिए निर्वाचन आयोग इस बार फील्ड में ही नहीं, सोशल मीडिया पर भी सक्रिय है। निर्वाचन आयोग का इस बार मतदान के लिए नए मतदाताओं को आकर्षित करने पर पूरा जोर है।

लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करने के लिए लगातार मेहनत करते रहें: प्राचार्या

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय कॉलेज में हुई फेयरवेल पार्टी

एमएससी (रसायनिक, भौतिक तथा गणित) डिपार्टमेंट की तरफ से फेयरवेल पार्टी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में बीएससी तथा एमएससी (रसायनिक, भौतिक तथा गणित) डिपार्टमेंट की तरफ से फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। इस दौरान सांस्कृति गतिविधियों का आयोजन हुआ। सीनियर्स ने जूनियर्स के साथ अपने अनुभव सांझा किए तो जूनियर्स ने सीनियर्स का सम्मान किया।

इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने सभी छात्राओं को फेयरवेल के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि आगे आने वाला समय आपके लिए उपलब्धियों से भरपूर रहें। आज का दिन उन खूबसूरत पलों को याद करने का है जो हम सभी ने एक साथ बिताए। ये ऐसा दिन है, जहां सभी सीनियर्स अपने जूनियर्स को अपने विचार आदान-प्रदान करें ताकि सभी जूनियर्स आपके अनुभव से सीखें और एक अच्छा परिणाम पाएं। प्राचार्या ने कहा कि ऊंचे लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करने के लिए लगातार मेहनत करते रहें। इस तरह से समाज को अपना योगदान दें कि आपकी एक विशेष पहचान बने। मिस फेयरवेल एमएससी रसायनिक विज्ञान से मिस अंशु, एमएससी मैथ्स से नेहा रंगा, एमएससी भौतिक विज्ञान से निशा, बीएससी से मधु ने खिताब कई चुनौतियों को पूरा करके प्राप्त किया। उन्होंने पार्टी के समापन पर सभी साइंस डिपार्टमेंट की प्राध्यापिकाओं को बधाई दी।

फोटो संख्या : 12

बहादुरगढ़। मिस फेयरवेल छात्राओं के साथ प्रिंसिपल राजवंती शर्मा।

झज्जर। छात्राओं के साथ उपस्थित महाविद्यालय स्टॉफ सदस्य।

छात्राओं को क्राउन पहनाकर किया सम्मानित

झज्जर । महाराजा अग्रसेन पीजी महिला महाविद्यालय में स्नातक तथा स्नातकोत्तर कक्षाओं की फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। महाविद्यालय में राजनीतिक विज्ञान, भू-विज्ञान, इतिहास तथा अंग्रेजी विषयों की छात्राओं ने मिलकर फेयरवेल पार्टी का आनंद उठाया। इस दौरान छात्राओं ने सभी अध्यापकों तथा गैर शिक्षक कर्मचारियों को आकर्षक टाइटल्स देकर सम्मानित किया। प्राचार्या डॉक्टर माधवी शर्मा का तिलक लगाकर अभिनंदन करते हुए पार्टी की शुरूआत की गई। प्राचार्या ने अपने संबोधन में कहा कि वह अपने परिश्रम से ही अपने सपनों को साकार कर सकती हैं। उन्होंने छात्राओं को सकारात्मक रहते हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। अंतिम वर्ष की छात्राओं में से प्रतियोगिताओं के आधार पर मिस फेयरवेल तथा मिस पर्सनालिटी का चयन किया गया। चयनित छात्राओं को प्राचार्या ने क्राउन पहनाकर सम्मानित किया।

बहादुरगढ़। लोगों को प्रसाद बांटते आरएचए के सदस्य।

जरूरतमंदों को भोजन उपलब्ध करा रही रोबिन हुड आर्मी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

आधुनिकता के इस दौर में जहां कुछ लोग अपनों से भी दूरी बनाने लगे हैं तो कुछ ऐसे भी हैं जो दूसरों (जरूरतमंदों) की मदद के लिए हर वक्त तत्पर रहते हैं। बहादुरगढ़ में रोबिन हुड आर्मी कुछ ऐसा ही कार्य कर रही है। इस टीम में छात्र से लेकर नौकरी पेशा वाले लोग जुड़े हैं । ये न केवल भोजन की बर्बादी रोकने की दिशा में बेहतर काम कर रहे हैं बल्कि जरूरतमंदों का पेट भरने में भी प्रयासरत रहते हैं। बुधवार को भी आरएचए सदस्यों की ओर से बहादुरगढ़ में भोजन वितरण कार्य किया गया। सेक्टर-2, रोहतक-दिल्ली रोड सहित अन्य जगहों पर पूरी, सब्जी, हलवा आदि का प्रसाद काफी लोगों को बांटा गया। न केवल भोजन वितरण बल्कि जरूरतमंद परिवारों के बच्चों को शिक्षित करने की दिशा में भी ये बेहतर प्रयास कर रहे हैं। इस टीम के सदस्यों का मानना है कि भोजन पर सभी का अधिकार है। हम सभी का यह प्रयास होना चाहिए कि भोजन व्यर्थ न जाए और हमारे आसपास कोई आदमी भूखा न रहे। लोगों से अपील है कि यदि उनके यहां कोई कार्यक्रम में भोजन आदि बचता है तो उसे फेंकने के बजाय जरूरतमंद लोगों में बांट दें। यदि वे खुद ऐसा नहीं कर सकते तो हमारी संस्था से संपर्क करें।

बीसीएफ क्लब चंडीगढ़ में सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्ले राइट की ओर से चंडीगढ़ में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में स्पोर्ट्स इंस्पिरेशन महिलाओं को आमंत्रित कर उन्हें सम्मानित किया गया। बहादुरगढ़ सिटी फुटबॉल क्लब को भी वहां सम्मानित किया गया। क्लब की ओर से टेक्निकल डायरेक्टर रोहित पाराशर, कोच सुदर्शन व विनय जून ने इस कार्यक्रम में भाग लिया था। कार्यक्रम के दौरान मीडिया प्रोफेशनल्स द्वारा क्लब के इस प्रतिनिधि मंडल से खेल संबंधित जानकारी ली। साथ ही सिटी बहादुरगढ़ फुटबॉल क्लब द्वारा इंडियन वुमन टीम द्वारा बनाए गए रिकार्ड की भी प्रशंसा की गई। पूर्व भरतीय कोच रोहित पाराशर ने भी अपने अनुभव सांझा किए। इस दौरान कोच सुदर्शन व विनय ने बताया कि किस तरह वे विभिन्न परिस्थितियों में फुटबॉल खेल को आगे बढ़ा रहे हैं। इस दिशा में दस लोकल क्लब साथ दे रहे हैं। अभी कोई स्पांसर नहीं है लेकिन जन सहयोग से प्रतिभाओं को निखारने का प्रयास किया जा रहा है। हमारे क्लब में लड़के व लड़कियों को समान अवसर दिए जा रहे हैं। जल्द ही लड़कियों के लिए रेजिडेंशियल फुटबॉल एकेडमी भी बनाई जाएगी। कोच सुदर्शन के अनुसार, कार्यक्रम में ओलंपियन अवनीत, शगुन चौधरी, टेनिस प्रोफेशनल रश्मी, इंटरनेशनल बैडमिंटन प्लेयर मंजूषा कंवर, पूर्व आईएएस विवेक अत्री, साई की पूर्व डायरेक्टर राधिका सहित अन्य उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में मौजूद हस्तियों के साथ बहादुरगढ़ क्लब का प्रतिनिधि मंडल।

पुलिस लाइन में आधुनिक जिम का उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बुधवार को जिला पुलिस आयुक्त बी सतीश बालन ने पुलिस लाईन मैदान में आधुनिक जिम का उद्घाटन किया।

उन्होंने कहा कि जिम बनाने का मुख्य उद्देश्य जवानों को फिट व तंदुरुस्त बनाए रखना है। उन्होंने पुलिस जवानों से कहा कि पुलिस लाइन में जिम का भरपूर लाभ उठाएं और मेहनत कर अपने को आप को फिट और स्वस्थ्य बनाए रखे। जिससे पुलिस कर्मी की परफामेंस में सुधार होगा। उन्होंने कहा कि पुलिस लाइन में जिम न होने के कारण जवानों व उनके परिजनों को जिम के लिए बाहर जाना पड़ता था। अब उनको यह सुविधा पुलिस लाइन में ही मुहैया कराई गई है। इस दौरान डीसीपी डॉक्टर अर्पित जैन, डीसीपी मयंक मिश्रा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झज्जर। पुलिस लाईन मैदान में रिबन काटकर जिम का उद्घाटन करते हुए पुलिस आयुक्त बी सतीश बालन।

जानलेवा हमला करने के दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

युवक पर जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने दो युवकों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों वारदात में प्रयोग किए गए डंडे बरामद कर लिए गए। सिटी एसएचओ विनोद कुमार के मुताबिक, अर्जुन निवासी विवेकानंद नगर बहादुरगढ़ ने शिकायत दी थी कि 17 फरवरी को वह उसके दोस्तों के साथ मेला ग्राउंड स्टेडियम के पास था। जहां पर उसके दोस्तों ने उनके साथ मार पिटाई की और बेहोशी की हालत में उसे छोड़कर मौके से फरार हो गए। इसके बाद उसे अगले दिन होश आने पर एक व्यक्ति की मदद से प्राइवेट हॉस्पिटल में पहुंचा, जहां से उसे पीजीआई रोहतक व पीजीआई चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया। इस शिकायत पर थाना शहर बहादुरगढ़ में आपराधिक मामला दर्ज किया गया। उन्होंने बताया कि मुख्य सिपाही देवेंद्र कुमार की पुलिस टीम द्वारा दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया। पकड़े गए आरोपियों की पहचान दीपक निवासी परनाला तथा मनोज निवासी विवेकानंद नगर के तौर पर हुई है।

जज वर्षा शर्मा को दी विदाई...

बहादुरगढ़। जज वर्षा शर्मा को स्मृति चिह्न भेंट करते बार पदाधिकारी। फोटो :हरिभूमि

बहादुरगढ़। बार एसोसिएशन बहादुरगढ़ द्वारा एक विदाई समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान सत्यवान राठी ने की। यहां पर तैनात वर्षा शर्मा सिविल जज सीनियर डिविजन बहादुरगढ़ का कार्यकाल पूरा होने के बाद हाई कोर्ट के द्वारा स्थानांतरण किया गया है। बार में पहुंचने पर सभी न्यायिक अधिकारियों का बार के सचिव राजदीप सिंह छिल्लर द्वारा पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया गया। स्थानांतरित होने पर जज वर्षा को शुभकामनाएं दी तथा स्मृति चिह्न भेंट किया गया। एडवोकेट उमेद द्वारा सभी अधिकारियों का बार में विदाई समारोह में शामिल होने के लिए धन्यवाद दिया गया। इस अवसर पर बार के उपप्रधान संदीप कौशिक, सह सचिव सौरभ शर्मा, कोषाध्यक्ष रंजीत राठी, रविन छिल्लर पूर्वसचिव, संजय गुलिया, सुखबीर जून, प्रदीप कादियान, सर्वजीत गुलिया, राजकुमार छिल्लर, सुरेंद्र लौहचाब, अमित छिकारा, संदीप डागर, दीपक वर्मा, अजय देशवाल, संदीप राठी, तरूणा वर्मा, अनीता यादव, वर्षा, स्नेह देशवाल, गितेश राठी, नसीब राणा, अमित राठी आदि अधिवक्ता मौजूद रहे।

स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में दिल्ली के गो गर्ल फाउंडेशन द्वारा सेनिटरी पैड्स व महावारी से संबंधित समस्याओं पर विस्तार व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा द्वारा किया। इस कार्यक्रम में फाउंडेशन की प्रोग्राम मैनेजर कोमल कौशिक व को-ऑर्डिनेटर मानसी मौजूद रहे। कार्यक्रम में कोमल ने छात्राओं को मासिक धर्म से होने वाली समस्याओं के प्रति जागरूक किया। इस कार्यक्रम में 150 छात्राओं को रियूजेबल सेनिटरी पैड्स वितरित किए गए। इस कार्यक्रम का आयोजन एनएसएस, वाईआरसी व विस्तार व्याख्यान इकाई द्वारा किया गया।

छात्राओं को संबोधित करती वक्ता।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़

झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर

फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

रोजगार की तैयारी व कौशल विकास की दी जानकारी

झज्जर ।राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में कंप्यूटर विज्ञान और गणित विभाग में विस्तार व्याख्यान आयोजित किए गए। कंप्यूटर विभागाध्यक्ष सौरभ जैन सहित अन्य प्राध्यापकों ने विद्यार्थियों को रोजगार की तैयारी तथा जरुरी कौशल विकसित करने के बारे में जानकारी दी। प्राध्यापक विकास सुहाग ने बताया कि विभिन्न विभागों में कंप्यूटर का उपयोग तथा रोजगार के अवसर बढ़ रहे हैं।

छात्रों को 5-एस सिद्धांत की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

योकोहामा स्कूल एडॉप्शन कार्यक्रम के तहत राजकीय मिडल स्कूल काठमंडी के विद्यार्थियों को 5-एस संस्कृतिक के प्रति जागरूक किया गया, साथ ही उन्हें प्रशिक्षण भी दिया गया। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी मुन्नी सहारण ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। योकोहामा के उप प्लांट हेड दिनेश सुखीजा ने छात्रों को दैनिक जीवन में 5-एस संस्कृति के उपयोग के संबंध में जानकारी दी। इस दौरान कंपनी के कर्मचरियों ने एक स्किट का भी आयोजन किया। जिसमें छात्रों को दैनिक जीवन में 5-एस संस्कृति की जागरूकता दिखाई गई। छंटाई करना, सुव्यवस्थित, सफाई, मानकीकरण और अनुशासन आदि 5-एस के सिद्धांत हैं। इन सिद्धांतों का अध्ययन छात्रों के जीवन में कैसे उपयोग में आ सकता, इसके बारे में भी जानकारी दी। कंपनी की तरफ से सीएसआर फंड के तहत पेंटिंग कराई गई। इस दौरान खंड शिक्षा अधिकारी मुन्नी सहारण ने भी अधिकारियों का आभार जताया।

घर के बाहर से वाहन चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में वाहनों की चोरी नहीं थम रही। अब लाइनपार में एक मकान के बाहर से ई-रिक्शा चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। पुलिस को शिकायत में नेताजी नगर के निवासी दिनेश ने कहा है कि उसने 22 अप्रैल की रात को अपनी ई-रिक्शा मकान के बाहर खड़ी की थी। अगली सुबह देखा तो नहीं मिली। तब से लेकर अब तक अपने स्तर पर तलाश करता रहा लेकिन कुछ पता नहीं चला। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है।

जौहरी नगर स्थित राधे फार्म हाउस में श्री हनुमान व श्याम प्रभु खाटू वाले का विशाल भंडारे तथा वंदना महोत्सव का आयोजन

श्याम वंदना महोत्सव में झूम उठे श्रद्धालु

- रातभर लोग भजनों का रसपान करते रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

श्री श्याम लाडले सेवा सदन की ओर से जौहरी नगर स्थित राधे फार्म हाउस में श्री हनुमान व श्याम प्रभु खाटू वाले का विशाल भंडारे तथा वंदना महोत्सव का आयोजन किया गया। इस दौरान भव्य दरबार में शीश झुकाकर श्रद्धालुओं ने बाबा श्याम और हनुमान से सुख-समृद्धि की कामना की। श्रीबालाजी मंदिर नजफगढ़ रोड से महंत गणेशबाबा व चुलकाना धाम के देवेंद्र पुजारी के सान्निध्य में यह महोत्सव हुआ। श्री श्याम लाडले सेवा सदन से जुड़े संगीत दीक्षित, संदीप वत्स, अनिल गुलिया, वेदप्रकाश, मोनू, जितेंद्र, धर्मेंद्र अहलावत, मनमोहन, अनिल गौतम, बिट्टू, मनोज, अश्विनी, विनीत आदि ने अतिथियों का स्वागत किया।

महोत्सव में बहादुरगढ़ से वेदप्रकाश, अश्वनी, दिल्ली से दिव्या चोपड़ा, सोनीपत से साहिल शर्मा, भारत अग्रवाल व साथी कलाकार, लालपुर हरिगढ़ से आए राधा विमल दीक्षित समेत कई अन्य गायकों ने अपने मधुर भजनों से पंडाल में बैठे भक्तों को झूमने के लिए मजबूर कर दिया। रातभर लोग भजनों का रसपान करते रहे। बाबा के जयकारों से पंडाल गूंज उठा।

बुधवार अल सुबह तक कार्यक्रम चला और इस दौरान आरती व प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

बहादुरगढ़। श्रीश्याम वंदना महोत्सव में भजन सुनाती दिव्या चोपड़ा।