हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 7 अगस्त 2025

11 प्रश्नोत्तरी में आर्यभट्ट व कलाम सदन प्रथम

12 पदक विजेता मयंक का स्वागत

खबर संक्षेप

सैनिक परिवार भवन में एडमिशन शुरू

झज्जर। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान में स्थित सैनिक परिवार भवन में शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए कोपा, स्टेनो हिंदी और स्टैनों इंग्लिश में एडमिशन के लिए आम लोगों से आवेदन आमंत्रित किए गए है। प्राचार्य ने बताया कि एडमिशन के लिए विभागीय वेबसाईट पर 11 से 22 अगस्त तक ऑनलाईन अप्लाई कर सकते है। उन्होंने बताया कि सभी कोर्स एक-एक वर्ष के है और नेशनल काउंसिल फॉर वोकेशनल ट्रेनिंग से मान्यता प्राप्त है।

डीसी से मिले गणपति धाम एसो. के पदाधिकारी

बहादुरगढ़। गणपति धाम इंडस्ट्रियल एरिया की विभिन्न समस्याओं को लेकर गणपति धाम एसोसिएशन के पदाधिकारियों व सदस्यों ने जिला उपायुक्त स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मुलाकात की। वीके जैन, नवीन मल्होत्रा, भारत भूषण सोनू, ऋषि सैनी, आशु और रितेश आदि ने औद्योगिक क्षेत्र में लंबे समय से चली आ रही समस्याओं से डीसी को अवगत कराया और इनके शीघ्र समाधान की मांग की। यहां 8 साल पहले बनी सड़कों के पुर्ननिर्माण की जरूरत है। पानी के कनेक्शन नियमित किए जाएं।

अस्थाई स्टॉम्प विक्रेताओं की परेशानी बताई

बहादुरगढ़। डॉ अंबेडकर फाउंडेशन सांखोल के महासचिव प्रदीप तंवर व एडवोकेट कृष्ण तंवर के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने सीएम नायब सिंह सैनी से नई दिल्ली स्थित हरियाणा भवन में मुलाकात की। इस दौरान हरियाणा प्रदेश के अस्थाई स्टाम्प विक्रेताओं के लाइसेंस नवीनीकरण संबंधी समस्याओं को विस्तारपूर्वक उनके समक्ष रखा। सरकार ने 27 दिसंबर 2022 को स्टाम्प विक्रेताओं के लाइसेंस नवीनीकरण पर रोक लगाई थी। बीते तीन सालों से उनकी आजीविका पर संकट मंडरा रहा है। इस अवसर पर देवेंद्र तूर, करण सिंह चौहान, यशपाल स्वामी और सुजल तंवर भी उपस्थित रहे।

गंगड़वा में मकान के बाहर से ऑटो चोरी, केस

बहादुरगढ़। गांव गंगड़वा में एक मकान के बाहर से ऑटो चोरी हो गया। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। गांव के निवासी कंवल सिंह ने कहा है कि उसके पास ऑटो है। रात को मकान के बाहर खड़ा किया था। सुबह देखा तो नहीं मिला। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया है। पुलिस तलाशने में मदद करे। बादली थाना पुलिस ने इस शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

एक्सप्रेस गाड़ी से फौजी का बैग ले भागा शातिर

बहादुरगढ़। एक एक्सप्रेस गाड़ी में सवार होकर जा रहे फौजी के साथ वारदात हो गई। जब बहादुरगढ़ स्टेशन पर गाड़ी पहुंची तो एक शातिर फौजी का बैग लेकर चंपत हो गया। बैग में रुपये, मोबाइल व अन्य जरूरी दस्तावेज थे। इस संबंध में पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पीड़ित फौजी कर्नाटक से है। वह दिल्ली से हिसार जाने के लिए गोरखधाम एक्सप्रेस गाड़ी में सवार हुआ था। करीब एक बजे जब गाड़ी बहादुरगढ़ स्टेशन पर रुकी तो इसी दौरान एक शातिर मौका पाकर उसका बैग लेकर चंपत हो गया। जब फौजी ने अपना सामान संभाला तो एक बैग कम था। उस बैक में उसके कुछ रुपये, मोबाइल, पेन कार्ड, डेबिट कार्ड सहित अन्य जरूरी दस्तावेज व कपड़े आदि थे। उसने आसपास लोगों से पूछा तो पता चला कि काली टी शर्ट पहने एक युवक बैग लेकर भागा है। इसके बाद पुलिस को सूचना दी। सूचना पाकर जीआरपी टीम हरकत में आई। पुलिस ने फौजी की शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू की। बता दें कि रेलवे स्टेशन पर गाड़ियों और प्लेटफार्म में मोबाइल व सामान चोरी की कई वारदात हो चुकी हैं।

सड़क मरम्मत, बेसहारा पशु प्रबंधन और नालों की सफाई पर डेडलाइन तय

■ उपायुक्त ने ली विभागों की समीक्षा बैठक ■ 15 दिन में होगी सड़कों की मरम्मत ■ 31 तक गोशालाओं में शिफ्ट करें गोवंश

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

जनहित से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों पर त्वरित और प्रभावी कार्रवाई सुनिश्चित करने के उद्देश्य से डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बहादुरगढ़ नगर परिषद में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। नालों की अविलंब सफाई के साथ 31 अगस्त तक बेसहारा पशुओं को गऊशालाओं में भेजने और 15 दिनों में सड़कों की मरम्मत करने की डेडलाइन तय हुई।

■ कई सड़कों की टेंडर स्वीकृत, जल्द शुरू होगा काम

बैठक में विभागीय कार्यों की प्रगति, आपसी तालमेल और आमजन की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए कई निर्देश जारी किए गए। उपायुक्त ने कहा कि बैठक का उद्देश्य विभिन्न विभागों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करना है। ताकि योजनाओं और विकास कार्यों का लाभ तेजी से आमजन तक पहुंच सके और जन समस्याओं का त्वरित हो। डीसी ने निर्देश दिए कि सड़कों में बने गड्ढे आगामी 15 दिनों के भीतर भर दिए जाएं। कई सड़कों के टेंडर स्वीकृत हो चुके हैं और उनका निर्माण कार्य भी जल्द ही शुरू हो जाएगा। सड़क सुरक्षा और आवागमन को सुगम बनाने के लिए यह कार्य प्राथमिकता से किया जाना चाहिए। बढ़ती बेसहारा पशु समस्या पर डीसी ने कहा कि 31 अगस्त तक ऐसे सभी पशुओं को चिन्हित कर गऊशालाओं में शिफ्ट किया जाएगा। यह कार्य पशुपालन विभाग, नगर परिषद और पुलिस प्रशासन के सहयोग से किया जाएगा, ताकि सड़कों पर दुर्घटनाओं की आशंका कम हो। इन पशुओं को खेड़का गौशाला में भेजा जाएगा। इस संबंध में अधिकारियों की मीटिंग ली जा चुकी है।

बहादुरगढ़। मीटिंग में अधिकारियों को दिशा-निर्देश देते डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

स्वच्छ पेयजल आपूर्ति के निर्देश

शहरी क्षेत्रों में जलभराव की समस्या को ध्यान में रखते हुए डीसी ने नालों की समयबद्ध सफाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यह कार्य मानसून के बाद भी नियमित रूप से किया जाना चाहिए, ताकि जल निकासी बाधित न हो और बीमारियों से बचाव हो सके। डीसी ने जलघरों का भी निरीक्षण किया। शहर में सरकार द्वारा निर्धारित मात्रा में स्वच्छ पेयजल आपूर्ति के निर्देश दिए। डीसी ने कहा कि रक्षाबंधन के त्यौहार पर आयोजित मेले के आयोजन को लेकर शिकायत मिली हैं। इसे लेकर अधिकारियों की कमेटी गठित की गई है। उसकी रिपोर्ट के आधार पर कारवाई की जाएगी। बैठक में डीएमसी डॉ सुशील मलिक, एसडीएम नसीब कुमार, चेयरपर्सन सरोज राठी, एसई अमित श्योकंद, ईओ अरूण नांदल, एचएसपीसीबी के आरओ शैलेंद्र अरोड़ा व डीआईपीआरओ सतीश सहवाग आदि मौजूद रहे।

एसडीएम ने किया डीघल भंभेवा ड्रेन व का निरीक्षण

बेरी। बुधवार को एसडीएम रेणुका नांदल ने सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के अधिकारियों के साथ डीघल-भंभेवा रोड से गुजर रही ड्रेन, बरसाती नाले का निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को जल निकासी व्यवस्था को लेकर जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे बेरी उपमंडल क्षेत्र में नालों और ड्रेनों की पानी निकासी व जल स्तर की नियमित रूप से मॉनिटरिंग करें। अगर कहीं अचानक जलभराव की स्थिति पैदा होती है तो पंप सेट के जरिए तुरंत पानी निकासी सुनिश्चित की जाए। पानी निकासी को लेकर किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

एचटी लाइन के लिए उचित मुआवजे की मांग, डीसी से मिले किसान

झज्जर। भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के प्रतिनिधि।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

एचटी लाइन से पीड़ित किसानों के लिए सरकार द्वारा दोबारा लागू की गई मुआवजा पॉलिसी के अंतर्गत उचित मुआवजे की मांग को लेकर भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के प्रतिनिधि बुधवार को डीसी से मिलने लघु सचिवालय पहुंचे।

यहां उन्होंने डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल से मुलाकात करते हुए अपनी प्रमुख मांगों से अवगत करवाया। भारतीय किसान कामगर अधिकार मोर्चा के जिलाध्यक्ष संदीप दलाल ने बताया कि उन्होंने मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष सतेंद्र लोहचब के नेतृत्व में डीसी से मुलाकात करते हुए किसानों की जमीन से गुजरने वाले बड़े बिजली के खंभों के एवज में उचित मुआवजा दिलाने की बात रखी।

जिसके बाद डीसी ने उन्हें सकारात्मक आश्वासन देते हुए कहा कि नई पॉलिसी के अंतर्गत किसानों को उनकी जमीनों का उचित मुआवजा मिलेगा। इस मौके पर मुख्य रूप से राष्ट्रीय महासचिव रोहताश दलाल, प्रदेशाध्यक्ष कर्मबीर दहिया, राकेश सरपंच धनीरवास, ढिल्लू, कमल, जितेंद्र सहित अन्य अन्य किसान नेता मौजूद रहे।

डायमंड चौक पर बिजली मीटर में लगने से हड़कंप

झज्जर। बुधवार की दोपहर करीब बारह बजे शहर के डायमंड चौक पर खंभे पर लगे बिजली मीटर में अचानक आग लग गई। आग लगने के बाद चौक के दुकानदार सहम गए। उन्होंने बिजली निगम अधिकारियों व कर्मचारियों को आग लगने की सूचना दी। सूचना मिलने उपरांत बिजली कर्मियों ने मौके पर पहुंच कर बिजली व्यवस्था दुरुस्त की।

मातहनेल के पास ट्रक ने बाइक को टक्कर मारी, एक की मौत, एक गंभीर

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

क्षेत्र के गांव मातहनेल में हुई एक सड़क दुर्घटना में मोटरसाइकिल सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई जबकि दूसरा गंभीर रूप से घायल हो गया। मातनहेल-रूढ़ियावास मार्ग पर हुई यह घटना मंगलवार रात करीब दस बजे की है। मृतक की पहचान मातनहेल गांव निवासी शिवचरण उर्फ धर्मेंद्र पुत्र रामफल के तौर पर हुई है जबकि घायल की पहचान मातनहेल गांव निवासी प्रदीप पुत्र पालेराम के रूप में की गई है।

■ पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू की

राहगीरों ने जब देखा तो घटना की सूचना पुलिस को देते हुए घायलों को मातनहेल के सरकारी अस्पताल पहुंचाया जहां चिकित्सकों ने शिवचरण उर्फ धर्मेंद्र को मृत घोषित कर दिया जबकि प्रदीप की गंभीर हालत को देखते हुए उसे प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक पीजीआई रैफर किया गया।

झज्जर। कागजी कार्रवाई करते हुए पुलिसकर्मी। इनसेट में धर्मेंद्र का फाइल फोटो।

सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक भिजवाया तथा घायल प्रदीप से मामले की जानकारी ली। बुधवार को मृतक के शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद परिजनों को सौंप दिया गया।

मामले के जांच अधिकारी कुलदीप सिंह ने बताया कि शिवचरण उर्फ धर्मेंद्र ड्राइवरी का कार्य करता था जबकि प्रदीप दिहाड़ी मजूदरी करता है। वे दोनों किसी कार्य से मोटरसाइकिल पर नौंगांवा गए थे।

जब वे वापिस मातनहेल लौट रहे थे तो एक ट्रक ने उनकी मोटरसाइकिल को टक्कर मार दी। इस संबंध में प्रदीप के बयानों के आधार पर अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। पुलिस द्वारा नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

खरहर में विद्यार्थियों के सामने पानी से गुजरकर स्कूल जाने की मजबूरी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव खरहर के राजकीय प्राइमरी स्कूल के बच्चों को मामूली बारिश के बाद भी जलभराव से जूझना पड़ता है। बरसात का पानी स्कूल के बाहर मुख्य सड़क पर भरकर झील का रूप धारण कर लेता है। जिसके कारण छात्र-छात्राओं व राहगीरों का आना-जाना मुश्किल हो जाता है। अनेक बार जल भराव के चलते स्कूली बच्चे व राहगीर फिसल कर चोटिल हो चुके हैं।

■ जल भराव के चलते स्कूली बच्चे व राहगीर फिसल कर चोटिल हो चुके

बेशक सरकार गांवों में शहरों सरीखी सुविधाएं देने का दावा करे, लेकिन हकीकत यह है कि शहर भी गांवों जैसी बुनियादी सुविधाओं को तरस रहे हैं। ग्रामीणों के अनुसार साल में 8 महीने जलभराव की समस्या बनी रहती है। जिससे स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों के साथ ही ग्रामीणों को भी समस्या हो रही है। पानी में से जब बच्चे स्कूल जाते हैं, तो जहरीले जानवरों का भी भय बना रहता हैं। ग्रामीण भी कई बार बाइक से गिर चुके। जिससे उन्हें चोट भी लगी है। भविष्य में कोई जन हानि न हो, इसलिए इस समस्या का निराकरण होना बहुत जरुरी है।

बहादुरगढ़। पानी से गुजरकर गांव खरहर के प्राइमरी स्कूल में जाते बच्चे।

...कभी मंत्रियों के गांव के नाम से विख्यात रहा

कभी मंत्रियों के गांव के नाम से विख्यात रहे गांव खरहर की बात करें तो यहां सरकारी प्राइमरी स्कूल तक सुरक्षित आने व घर जाने की सुविधा से ये मासूम बच्चे महरूम है। संबंधित विभाग की ओर से स्कूल के बाहर सड़क पर पानी निकासी की समुचित व्यवस्था नहीं की जा रही है। स्कूल के आसपास झील जैसी स्थिति को दूर करने में कोई दिलचस्पी नहीं दिखाई जा रही है।

अकेहड़ी मदनपुर में मिले शव की शिनाख्त नहीं, संस्कार करवाया

कागजी कार्रवाई करता पुलिसकर्मी।

झज्जर। क्षेत्र के गांव अकेहड़ी मदनपुर में मिले अज्ञात युवक के शव की शिनाख्त नहीं हो पाई। बुधवार को पुलिस द्वारा शव को पोस्टमार्टम कराने के बाद उसका अंतिम संस्कार कराया गया। मामले के जांच अधिकारी संजय कुमार ने बताया कि बीती तीन अगस्त को अकहेड़ी मदनपुर पंप हाऊस से एक युवक का शव मिला था। उसके दाहिने हाथ पर सुनील कुमार लिखा था।

शिनाख्त के लिए शव को 72 घंटे के लिए अस्पताल के शवगृह में रखवाया गया था। अब पोस्टमार्टम कराने उपरांत उसका शव अंतिम संस्कार के लिए नगर परिषद कर्मचारियों को सौंप दिया गया है।

मुख्यमंत्री से की निर्माणाधीन मंदिर तोड़ने वाले अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की

सीएम के दरबार में पहुंचा डीटीपी द्वारा मंदिर तोड़ने का मामला

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी के नजदीक कसार रोड पर बनाए जा रहे हनुमान मंदिर को डीटीपी द्वारा तोड़े जाने के मामले में संकट मोचन बालाजी सेवा ट्रस्ट के पदाधिकारी बुधवार को दिल्ली स्थित हरियाणा भवन में सीएम नायब सैनी से मिले। पदाधिकारियों ने सीएम से मिलकर निर्माणाधीन मंदिर को तोड़ने वाले जिला नगर योजनाकार विभाग के अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की।

■ संकट मोचन बालाजी सेवा ट्रस्ट के पदाधिकारी नई दिल्ली के हरियाणा भवन में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिले

बता दें कि मंगलवार की देर शाम शहर के सामाजिक संगठनों, भाजपा के स्थानीय नेताओं और ट्रस्ट पदाधिकारियों ने सेक्टर-6 थाने में भी शिकायत दी थी। निर्माणाधीन मंदिर को तोड़े जाने के बाद से भक्तों में काफी रोष व्याप्त है।

सीएम नायब सैनी से मिलने वालों में भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, रमेश भगत, सतीश कुमार, भाजपा नेता श्रीराम खटोड़ व ऋषि भारद्वाज, जगतनारायण, डॉ. संदीप सैनी, देवेंद्र मित्तल, सुरेश कुमार, विजय कुमार, रिंकू, मुकेश शर्मा शामिल रहे।

बहादुरगढ़। दिल्ली में सीएम से मिलकर मामले से अवगत कराते ट्रस्ट पदाधिकारी।

आरोप

बगैर नोटिस के तोड़फोड़ की गई

इन्होंने कहा कि डीटीपी विभाग की ओर से निर्माणाधीन मंदिर को तोड़ने के लिए किसी तरह का कोई नोटिस नहीं दिया गया। बगैर नोटिस के तोड़फोड़ की गई। मौके पर ट्रस्ट की ओर से एक बड़ा बैनर लगाकर भी लोगों का मंदिर निर्माण की जानकारी दी गई थी। इसे नजरअंदाज करते हुए निर्माणाधीन मंदिर को तोड़ा गया। इससे उनमें काफी रोष है। उन्होंने सीएम से अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। सीएम ने प्रतिनिधिमंडल से कहा कि वे मंदिर निर्माण करते रहें। इसमें किसी तरह की समस्या नहीं आएगी। बता दें कि मंगलवार को डीटीपी विभाग ने तोड़फोड़ की थी। इसे लेकर शहरवासियों, सामाजिक संगठनों और भाजपा नेताओं ने मिलकर रोष जाहिर किया था।

स्नातकोत्तर के लिए ओपन काउंसलिंग शुरू, नए आवेदनों के लिए पोर्टल खुला

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

विभिन्न कॉलेजों की एमए, एमएससी, एमकॉम आदि स्नातकोत्तर कक्षाओं की मेरिट लिस्ट के दाखिलों की प्रकिया पूरी होने के बाद अब ओपन काउंसलिंग शुरू हो गई है और नए आवेदनों के लिए भी पोर्टल खुल गया है। इसके अलावा बीए, बीएससी, बीकॉम, बीबीए और बीसीए आदि स्नातक कक्षाओं के नए आवेदनों के लिए पोर्टल सोमवार को खुल चुका है।

विषय वाइज सीटें

राजकीय नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि अब तक स्नातकोत्तर की विभिन्न कक्षाओं में एमए अंग्रेजी के 16, एमए भूगोल के 14, एमए हिंदी के 20, एमए जनसंचार एवं पत्रकारिता के सात, एमए मनोविज्ञान के दस, एमकॉम के 18, एमएससी कंप्यूटर विज्ञान के छह और एमएससी गणित के 14 विद्यार्थियों ने फीस जमा करवाई है।

फीस जमा करवाई

इससे पहले 31 जुलाई को एमए अंग्रेजी के लिए 28, एमए हिंदी के लिए भी 27, एमए पत्रकारिता एवं जनसंचार के लिए 13, एमए मनोविज्ञान के लिए 18,एमए भूगोल के लिए 22, एमकॉम के लिए 21, एमएससी कंप्यूटर विज्ञान के लिए 21 और एमएससी गणित के लिए 20 विद्यार्थियों की सूची जारी की गई थी। वहीं पोर्टल खुलने से विद्यार्थियों को राहत मिली है।

ये रहेगा एडमिशन शेड्यूल

उन्होंने बताया कि नेहरू कॉलेज में एमए हिंदी की 30, एमए अंग्रेजी की 30, एमए पत्रकारिता एवं जनसंचार की 30, एमए मनोविज्ञान की 40, एमए भूगोल की 40, एमएससी गणित की 40, एमएससी कंप्यूटर विज्ञान की 40 और एमकॉम की 120 सीटें हैं। इन सभी पाठ्यक्रमों के लिए 253 आवेदन किए गए थे। उन्होंने बताया कि फीस भरने के बाद कॉलेज में अपने दस्तावेजों की जांच करवाना भी जरूरी है। 12 अगस्त तक 100 रुपये लेट फीस के साथ ओपन काउंसलिंग जारी रहेगी। इसके बाद 13 अगस्त से 19 अगस्त तक 100 रुपये प्रतिदिन अतिरिक्त लेट फीस लगेगी।

बारिश का मौसम चल रहा है तो इसका यह मतलब नहीं कि आप अपना वर्कआउट शेड्यूल रोक दें। इस दौरान आप कुछ मजेदार टाइप के वाटर वर्कआउट भी कर सकते हैं, अपनी फिटनेस मेंटेन कर सकते हैं।

रेनी सीजन में करें ये मजेदार वाटर वर्कआउट्स

फिटनेस
शिखर चंद जैन

अकसर लोग बारिश का मौसम आते ही खुद को घर में समेट लेते हैं। मॉर्निंग वॉक, जॉगिंग, खेलकूद सब बंद कर देते हैं। जबकि फिटनेस रिजाइम बारहों महीने जारी रखना जरूरी है। आइए जानते हैं, कुछ वाटर वर्कआउट्स के बारे में, जिनसे आप फिट तो रहेंगे ही खूब मजा भी आएगा।

पैडल बोर्ड योगा: किसी शांत झील में ठंडी हवाओं का आनंद लेते हुए पैडल बोर्ड पर अपने शरीर का संतुलन बनाना पैडल बोर्ड योगा कहलाता है। यह इन दिनों यूथ्स की पसंदीदा योगा स्टाइल है। पैडल बोर्ड पर तरह-तरह के आसन, ट्री-पोज या वारियर पोज बनाना युवाओं को खूब पसंद आता है।

एक्वाटिक बूट कैंप: इसके तहत एक घंटे में 10-12 हाइ इंटेंसिटी रुटीन के दो या तीन वर्कआउट परफॉर्म किए जाते हैं। इनसे 1200 कैलोरी तक बर्न की जा सकती है। ऐसे में हाई-नी स्प्रिंट, पुश एंड पुल, जंप अप के साथ स्क्वैट, बैकवार्ड रनिंग, एक्वा डंबल के साथ बाइसेप कर्ल्स जैसी कई एक्सरसाइज शामिल होती हैं। दो-तीन मिनट के विश्राम के बाद सेट दोहराए जाते हैं। लेकिन इसके लिए कम से कम 4 फीट गहरा पूल होना चाहिए।

एक्वा जुंबा: आप डांस के शौकीन हैं तो एक्वा जुंबा के माध्यम से अपना शौक पूरा करने के साथ फिटनेस भी पा सकते हैं। एक्वा जुंबा नए जमाने की एक्वाटिक डांस फिटनेस विधि है। इसमें पारंपरिक एक्वा ऐरोबिक्स और लैटिन जुंबा डांस का मिश्रण होता है। 45 मिनट का सेशन काफी फायदेमंद होता है। हां, इसे पूल के छिछले पानी वाले हिस्से में किया जाता है, इसलिए इसे करने के लिए स्विमिंग जानने की जरूरत नहीं।

एक्वा योगा: सामान्य रूप से जमीन पर किए गए योग की तुलना में पानी में किए गए योग के कई अतिरिक्त फायदे होते हैं। पानी की तरलता और कोमलता शरीर को सुरक्षा देती है, जिससे जोड़ों, घुटनों, कोहनियों और कमर में इंज्यरी होने के चांस ना के बराबर हो जाते हैं। पानी में स्ट्रेचिंग और डीप ब्रीदिंग के कांबिनेशन से शरीर को मजबूती, स्टेटिक बैलेंस और रिलैक्सेशन का फायदा मिलता है। एक्वायोगा के लिए पानी का तापमान 20-25 डिग्री सेल्सियस तक रहना अच्छा होता है, इसलिए मसल्स को रिलैक्स होने में मदद मिलती है और कोई पोज लंबे समय तक करने का फायदा मिलता है।

स्पॉट जॉगिंग: स्पॉट जॉगिंग करने के लिए कमर तक पानी में खड़े हो जाएं। दोनों हाथ सीधे ऊपर की ओर उठाएं और जैसे जॉगिंग करते हैं, वैसे ही करें। चर्बी कम करने और जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने के लिए यह एक आसान और उपयोगी व्यायाम है। ज्यादा फायदा उठाने के लिए पानी में एक मिनट तक जिग-जैग पैटर्न में दौड़ें। अगले मिनट जहां से दौड़कर आए थे वहां वापस सीधे दौड़ कर जाएं। यह है वॉटर जॉगिंग। इस प्रकार आप प्रति मिनट करीब 17 कैलोरी फैट बर्न कर सकते हैं।

ब्रिस्क वॉकिंग: स्विमिंग पूल के एक छोर से दूसरे छोर तक तेजी से चल कर जाएं, लेकिन घुटनों पर भार देकर नहीं, पूरे-पूरे पग तली यानी जमीन पर टिकाते हुए चलें। इससे भी कैलोरी बर्न होती है। यहां बताए गए सभी वाटर वर्कआउट करने से पहले एक्सपर्ट से सीख लें। बेहतर होगा कि वाटर वर्कआउट कराने वाले सेंटर में किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस में भी इसे करें। आपको स्वीमिंग आना भी जरूरी है। *

सीजनल प्रॉब्लम
शैलेंद्र सिंह

बारिश के मौसम में कुछ लोग बेवजह की उदासी या चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हैं। ये लक्षण डिप्रेशन जैसे लगते हैं लेकिन वास्तव में ऐसा मानसून ब्लूज के कारण होता है। क्या है मानसून ब्लूज, इसके कारण और बचाव के उपाय के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

मानसून ब्लूज बारिश के मौसम में जब मन रहने लगता है उदास

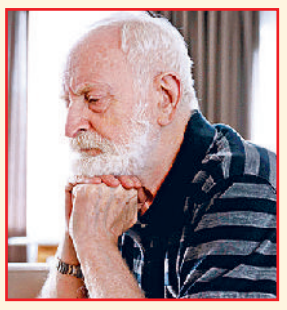
बारिश की रिमझिम बूंदें मन में रोमांच, ताजगी और कल्पनाओं के रंग घोलती हैं। मगर कई बार ये सारी कवितायी फुर्र हो जाती है। मन उदास हो जाता है। बेचैनी बढ़ जाती है और जो बारिश कल्पनाओं के सितार बजाती है, वह अचानक भयावह लगने लगती है। जी हां, इसे मानसून की मनोवैज्ञानिक अस्वस्थता यानी 'मानसून ब्लूज' कहते हैं। बारिश के लंबे-लंबे दौर जब रोमांचित करने की जगह मन को थकाने लगते हैं, बेवजह चिड़चिड़ापन तारी हो जाता है, कुछ भी अच्छा नहीं लगता, बिना कोई बात हुए भी दिल और मन को उदासी जकड़ लेती है, ऐसी स्थिति को भी मानसून ब्लूज कहते हैं।

मानसून ब्लूज के कारण: यह मौसम से जुड़ी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है, जिससे हर साल मानसून के मौसम में दो, चार, दस नहीं हजारों लोग प्रभावित होते हैं। चिंता की बात तो यह है कि इस डिजिटल दौर में यह बीमारी कुछ ज्यादा ही संक्रामक होने लगी है। सवाल है, इसका कारण क्या होता है? विशेषज्ञों के अनुसार और हार्वर्ड मेडिसिन स्कूल की मानें तो जब बारिश के दिनों में लगातार आठ घंटे से ज्यादा बादल छाए रहते हैं, धूप का नामोनिशान नहीं होता, तो इंसान के मूड और व्यवहार में बारिश की कल्पना नकारात्मक असर डालने लगती है। कई बार सावन-भादो के महीनों में कई-कई दिनों तक घटाएं घिरी रहती हैं और अंधियारा वातावरण रहता है, जिससे मन बिल्कुल बेचैन हो उठता है, क्योंकि सूरज की रोशनी शरीर को न मिलने से हमारे बॉडी में जो हैप्पी हार्मोन यानी सेरोटोनिन बनता है, उसका लेवल लगातार नीचे गिरने लगता है। गौरतलब है कि यही हार्मोन हमारे मूड को स्थिर रखता है और इसे पॉजिटिव बनाए रखने में हमारी मदद करता है। जब बारिश के दिनों में कई-कई घंटे लगातार सूरज की रोशनी नहीं दिखती, चारो तरफ अंधेरा सा माहौल बन जाता है, तो हमारे शरीर की पॉजिटिव एनर्जी खत्म हो जाती है और सेरोटोनिन के अभाव में हमारे अंदर उदासी छाने लगती है, जो जल्द ही चिड़चिड़ेपन में बदल जाती है। इसकी वजह यह होती है कि शरीर में विटामिन डी का लेवल कम हो जाता है। जिस कारण हम थकान, लो एनर्जी और इम्यूनिटी वीकनेस के शिकार हो जाते हैं और हमें कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

लगातार बारिश होने से या बादलों के छाए होने से हमारे मूड बस्टर हार्मोन सेरोटोनिन में कमी हो जाती है और नींद आलस और चिड़चिड़ापन लाने वाले हार्मोन मेलोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है। यह अकसर उनको ज्यादा होता है, जो बारिश के दिनों में वर्क फ्रॉम होम करते हैं। कई-कई घंटे एक ही जगह बैठे रहते हैं। कई दिन घर से बाहर नहीं निकलते। लोगों से मिलना जुलना काफी कम हो जाता है।

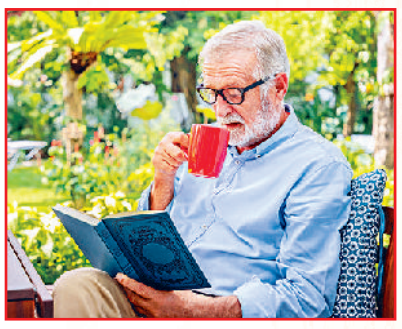
डिप्रेशन नहीं है मानसून ब्लूज

मानसून ब्लूज की स्थिति हमें भले अवसादजनक स्थिति का एक रूप लगे, लेकिन यह टेंपरेरी स्थिति होती है, जबकि अवसाद इसके मुकाबले स्थायी स्थिति होती है। मानसून ब्लूज की स्थिति बारिश के दिनों में धूप निकलते ही खत्म होने लगती है और एक घंटे तक धूप में रहने पर लगभग गायब हो जाती है। मानसून ब्लूज में अस्थाई रूप से कोई व्यक्ति हल्की थकान, उदासी और चिड़चिड़ेपन का शिकार हो जाता है तथा अकेलापन महसूस करता है। जबकि डिप्रेशन की स्थिति में ये सारी स्थितियां एहसास नहीं होती बल्कि हमारी वास्तविकता बन जाती हैं। मानसून ब्लूज में हमें खुद लगता है कि हम उदास हैं, लेकिन जब हम डिप्रेशन में होते हैं और डिप्रेशन के कारण उदास होते हैं, तब हमें खुद यह एहसास नहीं होता कि हम उदास हैं। यही नहीं डिप्रेशन के कारण जब हम चिड़चिड़े होते हैं, तब हमें इस चिड़चिड़ेपन का भी एहसास नहीं होता बल्कि लगता है कि हम तो बिल्कुल ठीक हैं, दूसरे लोग हमें चिड़चिड़ा साबित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसलिए मनोचिकित्सक मानसून ब्लूज को अस्थायी डिप्रेशन की स्थिति मानते हैं, जबकि डिप्रेशन को एक क्लीनिकल मानसिक बीमारी का दर्जा देते हैं।



इन्हें होता है ज्यादा रिस्क: मानसून ब्लूज या अस्थाई अवसाद की स्थिति से आमतौर पर वे लोग ज्यादा शिकार होते हैं, जो कम सोशल होते हैं यानी जो लोग दूसरे लोगों से सहजता से इंट्रेक्शन नहीं करते। इसके अलावा जो लोग पहले से ही मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति से जूझ रहे हैं, ऐसे लोग लगातार बारिश और कम रोशनी के मौसम में मानसून ब्लूज का शिकार हो जाते हैं। आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं। जिन लोगों की दिनचर्या निश्चित नहीं होती, जिनका हर दिन का एक सा रूटीन नहीं रहता। वो लोग भी मानसून ब्लूज की स्थिति का शिकार होते हैं।

आजकल वर्क फ्रॉम होम करने वाले प्रोफेशनल भी मानसून ब्लूज की समस्या के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा सीनियर सिटीजन, ज्यादा समय तक सोने वाले और दिन का ज्यादातर समय मोबाइल में बिताने वाले लोग भी मानसून ब्लूज का आसानी से शिकार होते हैं।



ना बरतें लापरवाही: हालांकि मानसून ब्लूज कोई जानलेवा बीमारी नहीं है, यह सिर्फ एक मनःस्थिति है। फिर भी यह खतरनाक हो सकती है, अगर एक हफ्ते से ज्यादा बनी रहे। दो हफ्तो से ज्यादा बने रहने पर तो यह गंभीर स्थिति और खतरनाक हो सकती है। आप डिप्रेशन में जा सकते हैं। अनिद्रा का शिकार हो सकते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लग सकती और आपके विचार पूर्णतः नकारात्मक हो जाते हैं। इसलिए जैसे ही मानसून के दिनों में मानसून ब्लूज की जकड़न में होने का एहसास हो, तुरंत इससे बाहर निकलने कोशिश करें।

बचाव के उपाय: मानसून ब्लूज से छुटकारा पाने के कुछ कारगर तरीके हैं। जब भी, जरा भी सूरज निकले तुरंत रोशनी में आएं, खुद को प्राकृतिक रोशनी में एक्सपोज करें। थोड़ी देर तक धूप में बैठें। घर के दरवाजे, खिड़कियां खोल दें, जिनसे खिड़कियों के रास्ते प्राकृतिक रोशनी आए और कमरे का अंधेरापन दूर हो। हल्का वॉक करें, शरीर को स्ट्रेच करें, योग करें, दोस्तों से बातचीत करें, अपने मनपसंद गीत सुनें, किसी दोस्त से फोन पर बात करें। आजकल सोशल मीडिया का दौर है, इसलिए अपने मनपसंद विषय की कुछ मजेदार रील्स देखें और रूटीन से खुद को अलग करने की कोशिश करें। बुक रीडिंग, म्यूजिक, रचनात्मक गतिविधियां या अपनी मनपसंद हॉबी में कुछ देर गुजारें, जिससे मूड बदलेगा और अवसाद की स्थिति से छुटकारा मिलेगा। मानसून ब्लूज से बचने के लिए अपना खान-पान भी सुधारें। ऊर्जा देने वाले ताजे फल खाएं, अंकुरित अनाज लें, गर्मा-गर्म सूप पीएं, ज्यादा शुगर और जंक फूड्स खाने से बचें।

इन पर भी गौर करें: अगर लगातार काम करना पड़ रहा है तो कुछ देर काम छोड़कर रिलैक्स करें, आगे की योजना बनाएं। नियमित तौर पर समय पर सोएं और समय पर बिस्तर से उठें। इस सबसे काफी हद तक मानसून ब्लूज की अवसादजनक स्थिति से बाहर आ सकते हैं। साथ ही इस बात को भी याद रखें कि यह एक मनःस्थिति है, कोई स्थाई बीमारी या कमजोरी नहीं है। इसलिए ऐसी स्थिति से डरे नहीं बल्कि इसे स्वस्थ शरीर की एक जैविक और भावनात्मक प्रतिक्रिया समझकर निश्चिंत रहें कि आप स्वस्थ हैं और जल्द ही इस सबसे बाहर आ जाएंगे। ऐसा सोचने से जल्द ही आप इससे छुटकारा पा सकते हैं। *

लंबे समय तक गोद में लैपटॉप और जेब में फोन रखने से टूट सकता है पिता बनने का सपना

पुरुष की प्रजनन क्षमता पर पड़ता है नकारात्मक असर, नपुंसकता का खतरा

शोध में दावा/ सेहत को नुकसान

कलकत्ता विश्वविद्यालय (सीयू) के प्राणि विज्ञान विभाग की आनुवंशिकी अनुसंधान इकाई और कोलकाता स्थित प्रजनन चिकित्सा संस्थान (आईआरएम) द्वारा किए गए एक संयुक्त अध्ययन में दावा किया गया है कि पैंट की जेब में लंबे समय तक मोबाइल फोन रखने और लैपटॉप को गोद में रखकर काम करने से पुरुष की प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक असर होता है और यहां तक उनके नपुंसक होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इस अध्ययन की शुरुआत 2019 में प्रोफेसर सुजय घोष (कलकत्ता विश्वविद्यालय) के नेतृत्व में हुई थी और पांच साल तक हुए अध्ययन में डॉ रत्ना चट्टोपाध्याय (आईआरएम), डॉ समुद्र पाल (कलकत्ता विश्वविद्यालय), डॉ परनब पलाधी (आईआरएम) और डॉ सौरव दत्ता (कलकत्ता विश्वविद्यालय) ने सहयोग किया। अध्ययन के नतीजों की प्रति बुधवार को उपलब्ध कराई गई। अनुसंधान पत्र के मुताबिक, ''पुरुष बांझपन के इलाज के लिए आईआरएम आने वाले लोगों को अध्ययन में हिस्सा लेने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान महिला बांझपन की वजह से संतान पैदा होने में आने वाली समस्या वाले जोड़ों और पुरुष बांझपन (शारीरिक दोषों के कारण) के मामलों को इसमें शामिल नहीं किया। अध्ययन में विशेष रूप से अज्ञात कारणों से होने वाले पुरुष बांझपन के मामलों पर ध्यान केंद्रित किया गया, विशेष रूप से एज़ोस्पर्मिया (वीर्य में शुक्राणुओं की अनुपस्थिति) या ओलिगोज़ोस्पर्मिया (शुक्राणुओं की कम संख्या) वाले मामलों पर।" अध्ययन का नेतृत्व करने वाले डॉ.घोष ने बताया कि अध्ययन में उन मरीजों को भी शामिल नहीं किया गया जिनमें आनुवंशिक निदान परीक्षणों से ज्ञात संक्रामक रोगों की जानकारी मिली। उन्होंने बताया कि उपरोक्त मरीजों से इतर कुल करीब 1,200 मरीजों को अध्ययन में शामिल किया गया। प्रोफेसर घोष ने बताया कि अध्ययन में शामिल पुरुषों से एक व्यापक प्रश्नावली के माध्यम से साक्षात्कार किया गया, जिसमें जीवनशैली, आदतों, व्यसनों, आहार संबंधी प्राथमिकताओं, यौन गतिविधि, व्यवसाय और मनोवैज्ञानिक कारकों के विभिन्न पहलुओं को शामिल किया गया - जिन्हें सामूहिक रूप से महामारी विज्ञान डेटा कहा जाता है।

वीर्य और रक्त के नमूने लिए

उन्होंने बताया कि पुनरावृत्ति और झूठी जानकारी की आशंका को समाप्त करने के लिए प्रतिक्रियाओं को उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षणों के माध्यम से छांटा गया। इसके बाद प्रतिभागियों के वीर्य और रक्त के नमूने लिए गए। दोनों स्रोतों से डीएनए निकाला गया और उत्परिवर्तनों की पहचान के लिए अगली पीढ़ी के अनुक्रमण (ए हाई-थ्रूपुट जेनेटिक एनलिसिस टेक्नीक) से किया गया। ®उन्होंने कहा कि कई जीन उत्परिवर्तनों की पहचान की गई, जिनका विश्लेषण उपयुक्त सांख्यिकीय मॉडलों का उपयोग करके महामारी विज्ञान और जीवनशैली संबंधी आंकड़ों के साथ किया गया। प्रो. घोष ने बताया कि निष्कर्षों से जानकारी मिली कि जिन पुरुषों में विशिष्ट आनुवंशिक उत्परिवर्तन होते हैं, उनमें मोबाइल फोन और लैपटॉप जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के संपर्क में आने से बांझपन का जोखिम काफी अधिक होता है।

उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता

अध्ययन में रेखांकित किया गया,"यह पाया गया कि लैपटॉप को गोद में रखने या मोबाइल फोन को पैंट की जेब में रखने से उच्च-तीव्रता वाला विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र बनता है। ऐसे क्षेत्रों में अंडकोषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से और उससे जुड़ी गर्मी से - अंडकोषों के भीतर नाजुक ऊतकों को काफी नुकसान पहुंचता है, जिससे शुक्राणु-उत्पादक कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। यह क्षति विशिष्ट जीन उत्परिवर्तन वाले व्यक्तियों में अधिक गंभीर प्रतीत होती है और विशेष रूप से युवा पुरुषों के लिए चिंताजनक है, जो ऐसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का सबसे अधिक उपयोग करते हैं।" इसमें कहा गया है, ''जो लोग इन उपकरणों के साथ लंबे समय तक सीधे शारीरिक संपर्क बनाए रखते हैं, वे सबसे अधिक असुरक्षित माने जाते हैं।" घोष ने कहा, ''जीव प्रणालियों में सामान्यतः स्वयं को ठीक करने के तंत्र होते हैं।

सजेशन / डॉ.माजिद अलीम

बड़ी समस्या बनता जा रहा मोटापा

भारत के दस में से दो घरों के सभी वयस्क ओवरवेट (अधिक वजन) वाले यानी मोटे हैं। यह बात एक नए अध्ययन में सामने आई है। पांचवें नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019-21) के डाटा का आईसीएमआर, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च (एनआईसीपीआर), टेरी स्कूल ऑफ़ एडवांस्ड स्टडीज और सिंबोसिस इंटरनेशनल के शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया। उन्होंने 6 लाख से अधिक घरों में ओवरवेट और मोटापे का विश्लेषण किया और इस नतीजे पर पहुंचे कि लगभग 20 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य ओवरवेट की श्रेणी में हैं, जबकि 10 प्रतिशत घरों के सभी वयस्क सदस्य मोटे की श्रेणी में हैं। जाहिर है खराब जीवनशैली के कारण व्यक्ति ओवरवेट या मोटा होता है और बीमारियों को आमंत्रित करता है। एक अन्य शोध से मालूम होता है कि बढ़ते जीवनशैली रोगों के कारण दिल, मधुमेह आदि रोगों की दवाओं की बिक्री में जबरदस्त इज़ाफा हुआ है।

गंभीर हो सकती है समस्या: पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में कहा गया है कि आमतौर से परिवार के सभी सदस्यों का एक साथ वजन बढ़ता है। यह संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि एक परिवार में सभी सदस्यों का खान-पान और जीवनशैली का तरीका लगभग समान ही होता है। इसका संबंध जींस से भी हो सकता है। बहरहाल, इस अध्ययन के मुख्य शोधकर्ता प्रशांत कुमार सिंह का कहना है कि परिवार में सभी सदस्यों के मोटे होने से इस बात को बल मिलता है कि मोटापे को रोकने के लिए परिवार-केंद्रित प्रयास किए जाने चाहिए बजाय व्यक्ति-केंद्रित हस्तक्षेप के। अध्ययन में ऐसे परिवारों को सावधान किया गया है कि उनके सदस्यों को अनेक असंक्रमित रोगों के होने का भयंकर खतरा है। यह बात हर कोई जानता है कि मोटे लोगों के दिल व पाचन की स्वास्थ्य स्थिति अच्छी नहीं रहती है और उन्हें अनेक क्रोनिक रोग हो सकते हैं जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, हार्ट फेल आदि। मोटापे का संबंध 13 प्रकार के कैंसर से भी है।

सावधानी है जरूरी: चिंता की बात यह है कि युवा आयु वर्ग में मोटापे से ग्रस्त लोग निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। तीस-चालीस साल के व्यक्तियों को यह बड़ी संख्या में हो रहा है, जबकि पहले इनका संबंध बुजुर्ग लोगों से होता था। युवाओं की खराब जीवनशैली इसका मुख्य कारण है। ऐसे में दवाओं से बचना है और स्वस्थ रहना है तो नियमित एक्सरसाइज करना, संतुलित आहार का सेवन जरूरी है। इसके साथ ही अपना वजन ना बढ़ने दें। *

क्या यह सच है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं?

हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे, खाद्य लेबल जरूर पढ़ें

सावधानी/ ध्यान से चुने खाद्य पदार्थ

लंबे और थकाऊ दिन के आखिर में भला किसके पास यह समय होता है कि वह अपनी 'शॉपिंग बास्केट' में डाले गए हर उत्पाद की पोषण संबंधी जानकारी ध्यान से जांचे? स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने के लिए कुछ लोग एक सरल नियम का पालन करना पसंद करते हैं: ऐसे उत्पाद चुनें जिनकी सामग्री (इन्ग्रीडीएन्ट) सूची छोटी हो। विचार यह है कि कम सामग्री वाले खाद्य पदार्थ कम प्रसंस्कृत होते हैं, अधिक 'प्राकृतिक' माने जाते हैं और इसलिए स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। लेकिन क्या हमेशा ऐसा ही होता है? यहां बताया गया है कि सामग्री सूची की लंबाई आपको पोषण के बारे में क्या बता सकती है और क्या नहीं - आपको और क्या देखना चाहिए। आप अधिकांश पैकेज्ड खाद्य पदार्थों के लेबल पर सामग्री की सूची पा सकते हैं, जो आपको उस खाद्य पदार्थ को बनाने में प्रयुक्त सामग्री की संख्या और प्रकार के बारे में बताती है। ऑस्ट्रेलिया में, पैकेज्ड खाद्य उत्पादों को ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड खाद्य मानक संहिता द्वारा निर्धारित कुछ नियमों का पालन करना होता है। खाद्य पदार्थों की सामग्री को उनके वजन के क्रम में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इसका मतलब है कि सूची में सबसे पहले वाली चीजें ही उत्पाद का सबसे बड़ा हिस्सा बनाती हैं। सबसे आखिर वाली चीजें सबसे कम होती हैं। खाद्य लेबल में पोषण संबंधी जानकारी पैनल भी शामिल होता है, जो आपको प्रत्येक बार परोसे जाने पर प्रमुख पोषक तत्वों (ऊर्जा, प्रोटीन, कुल कार्बोहाइड्रेट, शर्करा, कुल वसा, संतृप्त वसा और सोडियम) की मात्रा बताता है। यह पैनल आपको प्रति 100 ग्राम या मिलीलीटर में सामग्री भी बताता है, जिससे आप प्रतिशत की गणना कर सकते हैं। जिन उत्पादों की सामग्री सूची में केवल एक, दो या तीन वस्तुएं होती हैं, वे आमतौर पर अपने उस रूप के क़रीब होते हैं जैसा खाद्य पदार्थ खेत से सीधे लाए जाने पर होता है। इसलिए, भले ही ये पैकेजिंग में आते हों, इन्हें संपूर्ण खाद्य पदार्थ माना जा सकता है। 'संपूर्ण खाद्य पदार्थ' वे हैं जिन पर शून्य से न्यूनतम प्रसंस्करण किया गया है, जैसे ताजे फल और सब्जियां, दालें, फलियां, साबुत अनाज जैसे जई या भूरा चावल, बीज, मेवे और अप्रसंस्कृत मांस और मछली। समग्र स्वास्थ्य को सहारा देने के लिए, ऑस्ट्रेलियाई आहार संबंधी दिशानिर्देश संपूर्ण खाद्य पदार्थ खाने तथा अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को सीमित करने की सलाह देते हैं।

अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सामग्री की सूची होती लंबी

कई संपूर्ण खाद्य पदार्थ, जैसे ताजे फलों और सब्जियों में सामग्री की सूची नहीं होती, क्योंकि वे पैकेट में नहीं आते। लेकिन कुछ लोग ऐसा करते हैं, जिनमें शामिल हैं: डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियां, जैसे कि काली बीन्स या फ्रोजन मटर का डिब्बा, डिब्बाबंद मछली, उदाहरण के लिए, झरने के पानी में ट्यूना, सादा ग्रीक दही। इस प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रतिदिन स्वस्थ संतुलित आहार में योगदान दे सकते हैं। छोटी सामग्री सूची का अर्थ यह भी है कि उत्पाद के अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की संभावना कम है। यह औद्योगिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करके बनाए गए उत्पादों का वर्णन करता है, जिसमें कई सामग्रियों को मिलाया जाता है, जिनमें अक्सर रंग, स्वाद और अन्य योजक शामिल होते हैं। ये उत्पाद अतिस्वादिष्ट होते हैं, सुविधानुसार पैक किए जाते हैं और डिजाइन किए गए हैं। अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर सामग्री की सूची लंबी होती है, क्योंकि उनमें अतिरिक्त शर्करा (जैसे डेक्सट्रोज), संशोधित तेल, प्रोटीन स्रोत (उदाहरण के लिए, सोया प्रोटीन आइसोलेट) और कॉस्मेटिक योजक - जैसे रंग, स्वाद और गाढ़ा करने वाले पदार्थ शामिल होते हैं।

खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरण

लंबी सामग्री सूची वाले अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: भोजन-प्रतिस्थापन पेय, पौधे-आधारित नकली मांस उत्पाद, कुछ वाणिज्यिक बेकरी आइटम, जिनमें कुकीज या केक, इंस्टेंट नूडल स्नैक्स, ऊर्जा या प्रदर्शन पेय शामिल हैं। यदि किसी खाद्य पदार्थ की अत्यधिक ब्रांडिंग और उसका विपणन किया जाता है, तो इसके अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ होने की अधिक संभावना है। पोषण एक संख्या से कहीं अधिक है। कम सामग्री सूची वाले उत्पादों का चयन करना एक सामान्य नियम के रूप में काम कर सकता है।

खबर संक्षेप

झज्जर। शिविर में ग्रामीणों के साथ उपस्थित एवं आयुष विभाग के चिकित्सक एवं योग सहायक।

शिविर में 45 ग्रामीणों ने कराई स्वास्थ्य जांच

झज्जर। क्षेत्र के गांव हसनपुर में आयुष विभाग की ओर से एक दिवसीय स्वास्थ्य जांच और योग शिविर का आयोजन किया गया। डॉक्टर काजल डबास के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर में ग्रामीणों को योग और योग चिकित्सा के लाभों से अवगत गया। योग सहायक नवीन कायत और योगा इंस्ट्रेक्टर ममता ने ग्रामीणों को योग क्रिया से होने वाले स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी। शिविर में कुल 45 मरीजों की स्वास्थ्य जांच की गई, जिनमें से अधिकांश मरीज चर्म रोग और रक्त की कमी जैसी समस्याओं से ग्रस्त पाए गए। जरूरत मरीजों को आवश्यक औषधियां भी वितरित की गईं। शिविर में एएनएम मनीषा, रविना, अनिता, आशा वर्कर सुदेश, सुमित्रा देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे। ग्रामीणों ने विभाग द्वारा की गई इस पहल की सराहना की और नियमित रूप से ऐसे शिविरों की मांग की।

अंतर सदनीय सामाजिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन

सामाजिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी में आर्यभट्ट व कलाम सदन प्रथम

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी, विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा नियमों की जानकारी देते हुए पुलिस अधिकारी। फोटो :हरिभूमि

- प्रतियोगिता में छठी से आठवीं तथा नौवीं से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पैरामाउंट स्कूल छुछकवास में बुधवार को अंतर सदनीय सामाजिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में छठी से आठवीं तथा नौवीं से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रश्नोत्तरी का शुभारम्भ संस्था निदेशक इंद्रजीत फौगाट ने किया। उन्होंने बताया कि इस तरह के आयोजन स्कूल में समय-समय पर होते रहते हैं। प्रतियोगिता परिणामों में छठी से आठवीं कक्षा तक के वर्ग में आर्यभट्ट सदन की टीम ने प्रथम, कलाम सदन की टीम ने दूसरा व रमन सदन की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के वर्ग में कलाम सदन की टीम पहले, सुभाष चंद्र बोस सदन की टीम दूसरे व रमन सदन की टीम तीसरे स्थान पर रही। निदेशक इंद्रजीत फौगाट ने विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता में भाग लेने से विद्यार्थियों में प्रतिस्पर्धा की भावना बढ़ती है।

विद्यार्थियों को किया सड़क सुरक्षा नियमों के प्रति जागरूक

झज्जर। पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाढरी तोए में बुधवार को सड़क सुरक्षा विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पुलिस प्रशासन की ओर से संब इंस्पेक्टर सत्यप्रकाश ने विद्यार्थियों को मोटर व्हीकल एक्ट से जुड़े विभिन्न नियमों तथा उनकी अवहेलना करने पर लगने वाले दंड बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे अन्य लोगों को भी दुपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट लगाने तथा गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्ति की सहायता करना प्रत्येक नागरिक का कर्त्तव्य है, दुर्घटना की स्थिति में तत्काल उसे नजदीकी अस्पताल तक पहुंचाना चाहिए। विद्यालय के प्राचार्य राजेंद्र सिंह ने पुलिस प्रशासन का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर सतीश, आशीष, कुलदीप, कमल, मनीष, सुनील, रेखा, प्रोमिला, सीमा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

कैसा करिश्मा तूने हनुमान कर दिया, जो राम ने कलयुग तुम्हारे नाम कर दिया..

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- बाबा कांशीगिरी मंदिर में 263 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया

बाबा कांशीगिरी मंदिर में 263 वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, योगेश रंजन, दिनेश दुजाना, भारत भूषण नंदा, लक्ष्य वर्मा, देवेश शर्मा, राजेंद्र वधवा, वर्मा सुभाष, शिवम तनेजा, रवि यादव, विनोद भूटानी, रमेश लखेरा, प्रिंस सेठी, अनिल छाबड़ा, केवल अग्धी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, कमल लता शर्मा, नारायणी सरदाना, शीला देवी चुघ, शांति कटारिया, नीलम गाबा, सुरेश गाबा सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। योगेश रंजन, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, दिनेश दुजाना ने कैसा करिश्मा तूने हनुमान कर दिया, जो राम ने कलयुग तुम्हारे नाम कर दिया..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, पदम खट्टर, वीरभान वर्मा, प्रदीप काठपालिया, गनपत राय वर्मा, टिंकू वर्मा, सक्षम वर्मा, मनोहर लाल, निखिल सलूजा, रुद्र कौशिक, मुकेश मिस्त्री, अमितोज, भवित वर्मा, डिंपल वर्मा, जितेंद्र बिल्लू वर्मा, जय प्रकाश गुप्ता, बंटी खत्री सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

हर घर तिरंगा अभियान को लेकर किया मंथन

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान मंचासीन पूर्व प्रदेशाध्यक्ष मनीष यादव एवं अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य पर भाजपा द्वारा विशेष कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। जिसकी तैयारियों को लेकर पार्टी कार्यालय में मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें युवा मोर्चा के पूर्व प्रदेशाध्यक्ष मनीष यादव ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने बताया कि स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में भारतीय जनता पार्टी द्वारा प्रदेश भर में तिरंगा यात्रा,शहीद स्मारक स्वच्छता अभियान और हर घर तिरंगा अभियान 10 से लेकर 14 अगस्त तक चलाए जाएंगे। जिसको लेकर बैठक में कार्यकर्ताओं के साथ विस्तार से विचार विमर्श किया गया है और कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां भी लगाई जा रही हैं। इस दौरान जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना, मनीष बंसल सहित अन्य भी मौजूद रहे।

बेसहारा गोवंशों को मिलेगा आश्रय, कवायद शुरू, बीस गोवंशों को भिजवाया नंदीशाला

- शहरों को स्ट्रे कैटल फ्री बनाने के लिए हर वर्ग का सहयोग आवश्यक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। बेसहारा गोवंशों को पकड़ कर गोशाला ले जाते हुए गोसेवक एवं नप कर्मचारी। फोटो :हरिभूमि

शहर की सड़कों पर घूमने वाले बेसहारा पशुओं को अब आश्रम मिल पाएगा। जिला प्रशासन की पहल पर बेसहारा गोवंशों को जिले की विभिन्न गोशालाओं में पहुंचाने की कवायद शुरू हो चुकी है। बुधवार को नगर परिषद कर्मचारियों ने समाज सेवियों व गोशाला कर्मियों के साथ मिलकर शहर के विभिन्न क्षेत्रों से बीस से अधिक बेसहारा गोवंशों को गोशाला पहुंचाया। नगर परिषद सफाई यूनियन के इकाई प्रधान शिवम ने बताया कि उनकी टीम ने सड़कों पर बेसहारा घूमने वाले नंदियों को पकड़वाकर दुबलधन स्थित गोशाला भिजवाया है। बता दें कि शहरों को स्ट्रे कैटल फ्री बनाने के लिए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने मंगलवार को नगर परिषद, पशुपालन विभाग, ग्रामीण विकास विभाग सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी तथा समाजसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों की बैठक लेते हुए बेसहारा गोवंशों को विभिन्न गोशालाओं में शिफ्ट कराने के निर्देश दिए थे। उन्होंने आमजन से भी सहयोग की मांग करते हुए कहा कि था कि शहरों को स्ट्रे कैटल फ्री बनाने के लिए हर वर्ग का सहयोग आवश्यक है। उन्होंने आमजन को राहत दिलाने के उद्देश्य से शहरों में सड़कों पर घूमते बेसहारा पशुओं को सुरक्षित रूप से पकड़ने और उन्हें गोशालाओं में भेजने के लिए एक बेहतर और व्यावहारिक रणनीति तैयार करने के निर्देश मौजूदा जनसमूह को दिए थे।

हंड्रेड-डे रनिंग चैलेंज में कर्नल कृष्ण बधवार ने रचा इतिहास

- बीआरजी का जलवा : 88 धावकों ने मिलकर एक लाख किलोमीटर दौड़ पूरी की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

फिटनेस प्रमोशन के उद्देश्य से आयोजित 100 डेज रनिंग चैलेंज में बहादुरगढ़ रनर ग्रुप ने देशभर में बहादुरगढ़ का नाम रोशन किया। देशभर से करीब 20 हजार धावकों ने 26 अप्रैल से 3 अगस्त तक हुए इस इवेंट में भाग लिया। बीआरजी से कर्नल कृष्ण बधवार ने व्यक्तिगत रूप से 5110 किलोमीटर दौड़ पूरी कर नया कीर्तिमान स्थापित किया और देशभर में पहला स्थान प्राप्त किया।

बीआरजी की 88 सदस्यीय टीम ने मिलकर एक लाख किलोमीटर दौड़ पूरी कर अनुशासन, सामूहिकता और फिटनेस के क्षेत्र में एक शानदार मिसाल पेश की। बीआरजी के संयोजक दीपक छिल्लर ने बताया कि सरनाम ने 1351 किलोमीटर दौड़कर दूसरा स्थान हासिल किया। जबकि, विजय वरुण ने 1286 किलोमीटर के साथ तीसरा और लक्ष्मण ने 1206 किलोमीटर के साथ चौथा स्थान प्राप्त किया। बानेश, कांता साहू, रामाकांत, राकेश, रविंदर मलिक, रमेश शर्मा, विनीत, प्रमोद भारद्वाज व धीरज ने बीआरजी लीडर बोर्ड के टॉप 10 में जगह बनाई।

अंकशायिनी शर्मा ने 10 प्लस वर्ग, उर्रिइ देवी ने 30 प्लस वर्ग, नरेंद्र व राजेश कुमार ने 40 प्लस वर्ग, राजेश व श्रीकांत ने 50 प्लस, सुनील सीकरी ने 60 प्लस और मोहन गोस्वामी ने 70 प्लस आयुवर्ग में टॉप किया। अन्वी, रेखा बेनीवाल, ज्योति राणा और सुमन मलिक जैसी महिलाओं ने लगातार 100 दिनों तक भागीदारी निभाई। चैलेंज का समापन सेक्टर-9 स्थित सेंटर प्वाइंट पर हुआ। सभी धावकों को उनकी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए सम्मानित किया गया। इस दौरान जयकरण राठी, पुष्कर, संकल्प जैन, राकेश सारण, अंशु, गुलाब सिंह, सन्नी, रविंदर दहिया, राजेश कुमार, गोपीनाथ मोहन, एंटनी, रोहतास, नरेंद्र, जसवीर जून, अनिल सारण, ब्रह्मप्रकाश मान, शलभ, नीरज छिल्लर, अभय टेटे, रजत कौशिक, अथर्व कौशिक, धर्मवीर सैनी, सुनील, तरुण चंदेल, सुरेंद्र, राजेश रघुवंशी, संदीप, रत्नेश, गिरीश, सुरेंद्र, राहुल शर्मा, सुमित राणा, करनजीत, कुलदीप भारद्वाज, अखिलेश, अभिषेक, राजीव, हितेश, समीर, नीति व राजेश प्रहरी आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कर्नल कृष्ण बधवार

968 बच्चों के आधार कार्ड बनाए, 2277 किए अपडेट

- गांवों और वार्डों में शिविर आयोजित किए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। साथी अभियान के तहत आधार कार्ड बनाते हुए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की टीम। फोटो :हरिभूमि

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जुलाई माह में साथी अभियान के अंतर्गत व्यापक आधार पंजीकरण मुहिम चलाई गई। इस विशेष अभियान के तहत उन बच्चों के लिए आधार कार्ड बनाए गए, जिनके अब तक किसी कारणवश आधार कार्ड नहीं बन पाए थे। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम विशाल ने बताया कि इस अभियान में जिले के विभिन्न गांवों और वार्डों में शिविर आयोजित किए गए। इन शिविरों के माध्यम से न केवल नए आधार कार्ड बनाए गए, बल्कि हजारों बच्चों के आधार डेटा को अपडेट भी किया गया। उन्होंने बताया कि जुलाई माह के दौरान कुल 968 बच्चों के नए आधार कार्ड बनाए गए और 2277 बच्चों के आधार में सुधार किया गया।

बहादुरगढ़। खिलाड़ी मयंक सांगवान को बधाई व आशीर्वाद देते नवीन बंटी। फोटो :हरिभूमि

भाजयुमो ने किया मयंक सांगवान का सम्मान

बहादुरगढ़। भाजपा युवा मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष नवीन बंटी ने साउथ कोरिया में हुई एशियन कुर्श (जूडो) चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर लौटे मयंक सांगवान का भव्य स्वागत व सम्मान किया। बंटी ने मयंक को नोटों की माला पहनाकर उनका सम्मान किया और उसके उज्जवल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। साथ ही नायब सरकार की खेल नीतियों को सराहा।

झज्जर। लोक अदालत में मामले की सुनवाई करते हुए सीजेएम विशाल।

जिला कारागार में आयोजित लोक अदालत सात मामलों का हुआ निपटारा

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा जिला कारागार में लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिसमें सीजेएम एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव विशाल की अध्यक्षता में 11 मामलों को सुना गया, जिनमें से सात मामलों का आपसी सहमति से निपटारा किया गया। सीजेएम ने लोक अदालत के उपरांत जिला कारागार का निरीक्षण भी किया। उन्होंने कैदियों और बंदियों से संवाद कर उनकी समस्याएं जानी और उनके समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि न्याय तक सभी की पहुंच सुनिश्चित करना विधिक सेवा प्राधिकरण का उद्देश्य है और कारागार लोक अदालत इस दिशा में एक प्रभावी पहल है। इस दौरान निशुल्क आयुर्वेदिक स्वास्थ्य जांच शिविर का भी आयोजन किया गया, जिसमें सभी कैदियों और बंदियों की स्वास्थ्य जांच की गई और उन्हें आवश्यक दवाइयां निशुल्क प्रदान की गईं।

16 अगस्त को होगी जागरूक प्रतिनिधियों व एल्यूमिनाई की पंचायत

ग्रामीण कर रहे राजकीय महाविद्यालय दूबलधन को स्नातकोत्तर का दर्जा मिलने का इंतजार

- ग्रामीणों और आसपास क्षेत्र के लोगों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

क्षेत्र के गांव दूबलधन स्थित राजकीय महाविद्यालय की स्थापना 20 अप्रैल 1973 को हुई थी। लेकिन अभी तक महाविद्यालय को स्नातकोत्तर का दर्जा नहीं मिला है। जिसके कारण ग्रामीणों और आसपास क्षेत्र के लोगों में रोष है। डॉक्टर दयानंद कादियान ने बताया कि इस महाविद्यालय के बाद शुरू हुए छारा, मातनहेल और बिरोहड़ के कॉलेजों में जहां विज्ञान और पीजी की कक्षाएं चल रही हैं वहीं सरकार की बेरुखी के चलते दूबलधन कॉलेज में अब तक केवल कला संकाय के सीमित विषय ही उपलब्ध है। यह महाविद्यालय विज्ञान और पीजी कक्षाओं के लिए उच्चतर शिक्षा विभाग में कई वर्षों से आवेदनरत पंक्ति में खड़ा है। लेकिन अब तक यहां पर विज्ञान व पीजी कक्षाओं का सपना साकार नहीं हो पाया। डॉक्टर दयानंद कादियान ने बताया कि कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार रहे माजरा निवासी प्रोफेसर हुकम सिंह ने यहां पर लंबे अरसे तक प्राचार्य के रूप में सेवाएं दीं। प्रदेश के जाने-माने इतिहासकार डॉक्टर रणजीत सिंह भी इसके सरकारी बनते ही प्राचार्य रहे थे, जिन्होंने इस महाविद्यालय को बुलंदियों तक पहुंचने में अहम योगदान दिया। इसी प्रकार प्रोफेसर प्रेमदत्त, तपेश कुमार, जयवंती श्योकंद,जगदेव शास्त्री जैसे प्रोफेसर यहां पर रहे जिन्होने बाद में देश व प्रदेश की प्रशासनिक सेवा की। छात्र एल्युमीनि पर नजर डालें तो प्रिंसिपल सुरेश कुमारी जिन्होंने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में गणित में टॉप किया था इसी महाविद्यालय की छात्रा रही थी। पीआर संयुक्त निदेशक हरियाणा राज सिंह कादियान इस महाविद्यालय के छात्र रहे। एसएन शर्मा, अजीत सिंह कादियान संयुक्त निदेशक, ओमप्रकाश कादियान डीईओ, सिवाना के हरिराम बंसल व प्रोफेसर अजय सिंह आदि एल्युमिनाई की सूची बहुत लंबी है।

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दूबलधन परिसर। फोटो :हरिभूमि

पंचायत में विश्वविद्यालय सत्र का संस्थान बनाने की रूपरेखा तैयार करेगी

इस संस्थान को उच्च कोटि का विश्वविद्यालयीय संस्थान बनाने के लिए क्षेत्र के लोगों द्वारा आगामी 16 अगस्त को महाविद्यालय में इलाके के जागरूक प्रतिनिधियों तथा एल्यूमिनाई की एक पंचायत बुलाई गई है, जो इसे विश्वविद्यालय सत्र का संस्थान बनाने की रूपरेखा तैयार करेगी। माजरा निवासी डॉक्टर दयानंद कादियान का कहना है कि यह महाविद्यालय एनईपी 2020 के सभी मानकों और कसौटियों पर खरा उतरता है। अब देखना यह है कि 50 वर्ष की आयु पार कर चुका यह संस्थान विश्वविद्यालय स्तरीय उच्चतर शिक्षा केंद्र बनता है या फिर यह अपने पुराने ढर्रे से ही इस इलाके की शिक्षा सेवा करता रहेगा।

खबर संक्षेप

धांधलान में आयोजित हुई कार्यशाला

बेरी। महिला एवं बाल विकास परियोजना डीघल द्वारा बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लिंग अनुपात को शत प्रतिशत करने के लिए गांव-गांव में महिलाओं के साथ बैठक कर जागरूक किया जा रहा है। साथ ही बाल विवाह न करने व घरेलू हिंसा के प्रति महिलाओं को जागरूक करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में बुधवार को गांव धांधलान में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में महिला एवं बाल विकास परियोजना अधिकारी सबिता मलिक ने महिलाओं के साथ विश्व स्तनपान सप्ताह के अंतर्गत स्तनपान के महत्व पर चर्चा की। वहीं जिला संरक्षण अधिकारी कर्मिन्दर कौर ने महिलाओं को कानूनी जानकारी दी।

सत्यवान राठी के निधन से शोक जताया

बहादुरगढ़। जटवाड़ा मोहल्ला निवासी समुंद्र राठी के बेटे सत्यवान राठी का बुधवार को हृदयगति रुकने से निधन हो गया। वह दिल्ली फायर सर्विस में कार्यरत थे और फिलहाल उनकी ड्यूटी उद्योग विहार स्थित फायर ब्रिगेड कार्यालय में थी। समाजसेवी सतपाल राठी के बड़े भाई व पार्षद डा. नीना राठी के जेठ सत्यवान राठी की अंत्येष्टि रामबाग श्मशान घाट में की गई। उनकी अंतिम यात्रा में भाग लेकर सैकड़ों लोगों ने शोक जताया और परिवार के प्रति संवेदनाएं व्यक्त की।

रक्षा बंधन से पहले वेतन दिलवाने की मांग

बहादुरगढ़। वेतन न मिलने से ग्रामीण सफाई कर्मचारी परेशान हैं। हरियाणा सफाई कर्मचारी कल्याण वेलफेयर विंग के हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष देव कुमार व ब्लॉक अध्यक्ष बिजेंद्र दहकोरा ने कहा कि 9 तारीख का रक्षा बंधन है। इसे ध्यान में रखते हुए सरकार एक तारीख को बजट भी जारी कर चुकी है लेकिन अब तक ग्रामीण सफाई कर्मियों को मानदेय नहीं मिल पाया है। बिना पैसों के महिला सफाई कर्मी त्योहार कैसे मनाएंगी। कई बार अधिकारियों के चक्कर लगा चुके हैं लेकिन सुनवाई नहीं हो रही। यदि शीघ्र मानदेय जारी नहीं होता है तो कर्मचारी प्रदर्शन करने को मजबूर होंगे।

झज्जर और बहादुरगढ़ के खिलाड़ियों ने लहराया परचम

खंड स्तरीय प्रतियोगिता में आरपीएस ने जीती ओवरऑल ट्रॉफी, विजेताओं का जोरदार स्वागत

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित खेल प्रतियोगिताओं में आरपीएस स्कूल ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ओवरऑल प्रथम स्थान प्राप्त किया है। इन खंड स्तरीय प्रतियोगिताओं में स्कूल के 80 खिलाड़ियों ने जिला स्तर के लिए क्वालिफाई किया। स्कूल प्राचार्या अंजू यादव ने कहा कि यह सफलता विद्यार्थियों की मेहनत, प्रशिक्षकों की मार्गदर्शक व अभिभावकों के सहयोग का परिणाम है। आरपीएस स्कूल कोसली के निदेशक हंसराज यादव ने इस उपलब्धि पर हर्ष जताते हुए कहा कि यह जीत अन्य विद्यार्थियों को भी खेलों के प्रति प्रेरित करेगी। उन्होंने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

होनहार खिलाड़ियों का सम्मान

झज्जर। द हाइट्स संस्थान में बुधवार को ब्लॉक लेवल पर उत्कृष्ट स्थान हासिल करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत संध्या को कुश्ती के अंडर -17 आयु वर्ग में प्रथम स्थान तथा बरखा को अंडर-14 आयु वर्ग में द्वितीय स्थान हासिल करने के लिए पुरस्कृत किया। इसी प्रकार अंडर-17 आयु वर्ग के विदित को शतरंज प्रतियोगिता में प्रथम आने पर, मनजीत को अंडर-19 व अंडर -17 आयु वर्ग की लांग जंप स्पर्धा में तृतीय स्थान प्राप्त करने पर तथा अंडर -17 आयु वर्ग माही को दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त करने पर सम्मानित किया गया। इसके अलावा संस्था निदेशक नवींद्र कुमार, नरेंद्र व जितेंद्र कुमार ने वॉलीबॉल टीम को भी साल्हावास की खंड स्तरीय प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल हासिल करने पर सम्मानित किया।

पदक विजेता बॉक्सरों का अभिनंदन

बहादुरगढ़। गुरुग्राम के भोंडसी स्थित आरबीएसएम स्कूल में हुए सीबीएसई स्कूल गेम्स में बहादुरगढ़ खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विभिन्न आयु वर्गों में पदक हासिल किए। विजेताओं का अभिनंदन किया गया। अंडर-19 कैटेगरी में दिक्षित ने बेहतरीन मुक्केबाजी का प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक अपने नाम किया। वहीं अंडर-17 वर्ग में यश यादव, सुमित कुमार और अंडर-14 में अंश मान ने दमदार खेल दिखाते हुए कांस्य पदक अर्जित किए। बजरंग बॉक्सिंग एकेडमी में इनका स्वागत किया गया। कोच राहुल सैनी ने खिलाड़ियों की मेहनत, आत्मविश्वास को सराहा। प्रहलाद यादव ने भी खिलाड़ियों को सम्मानित किया।

नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने की सीएम से मुलाकात, विकास को लेकर की चर्चा हुई

झज्जर। सीएम नायब सिंह सैनी से शहर के विकास कार्यो को लेकर चरचा करते हुए नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के सौंदर्यकरण व विभिन्न विकास कार्यों की मांग के संबंध में बुधवार को नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी सीएम नायब सिंह सैनी से मिलने चंडीगढ़ पहुंचे। चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने सीएम से मुलाकात करते हुए शहर के पुराना बस स्टैंड की खाली जमीन को नगर परिषद के अधीन कराने व अन्य विकास कार्यों के संबंध में चर्चा की। उन्होंने सीएम को सौंपे ज्ञापन में बताया कि पुराना बस स्टैंड नगर परिषद सीमा के अंदर एग्जिस्टिंग लिमिट, जटिया कॉलोनी, वार्ड नंबर 12 में स्थित है। यह भूमि हरियाणा राज्य परिवहन विभाग के नाम है जो वर्ष 2016 में नए बस स्टैंड की स्थापना के बाद बदहाल हो गई। यहां बरसात के मौसम में जहां जलभराव की स्थिति बनी रहती है वहीं रिहायशी क्षेत्र के बीचों-बीच स्थित होने के कारण संक्रमण का खतरा भी बना हुआ है। इसके अलावा जलभराव के चलते आस-पास के घरों में दरारें भी आ रही हैं। ज्ञापन में बताया गया है कि नगर परिषद 27 कनाल-17 मरला भूमि पर पुस्तकालय, मल्टी कॉम्पलैक्स, पार्किंग, ऑडोटोरियम तथा दुकान बनाना चाहती है कि मलकियत हरियाणा राज्य परिवहन विभाग के नाम से होने के कारण वह विकास कार्य नहीं करा पा रही है। इस संबंध में हरियाणा राज्य परिवहन झज्जर के महाप्रबंधक कार्यालय द्वारा पुराना बस स्टैंड की भूमि को सरकारी नियमानुसार किसी अन्य विभाग को स्थानांतरित करने के लिए एनओसी भी जारी कर चुकी है। इस भूमि को नगर परिषद के नाम कराने से जहां आय में वृद्धि होगी वहीं पुराना बस परिसर में फैली गंदगी व जलभराव की समस्या का भी समाधान किया जा सकेगा। उन्होंने सीएम से पुराना बस स्टैंड की भूमि को न्यूनतम रेटों पर स्थानीय नगर परिषद के नाम कराने का आग्रह किया।

कुश्ती में प्रथम रहा बाल विकास स्कूल कुनाल

कुनाल

बहादुरगढ़। बाल विकास स्कूल के 12वीं (आर्ट्स) के छात्र कुनाल ने ब्लॉक स्तरीय स्कूली कुश्ती प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। स्कूल डायरेक्टर एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ सीमा छिल्लर व प्रधानाचार्या डॉ. पूनम चौधरी ने कुनाल की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए बधाई दी। साथ ही उसके उज्जवल भावना की कामना की। डॉ. पूनम चौधरी ने कहा कि भविष्य में भी कुनाल ऐसे ही स्कूल और अपने माता पिता का नाम रोशन करता रहेगा।

पदक विजेता जूडो खिलाड़ी मयंक का स्वागत

मयंक को सम्मानित करते प्रदीप तहलान व अन्य।

बहादुरगढ़। साउथ कोरिया में हुई एशियन कुर्श (जूडो) चैंपियनशिप के अंडर-14 आयुवर्ग में कांस्य पदक जीतकर लौटे सराय औरंगाबाद निवासी होनहार खिलाड़ी मयंक सांगवान का बुधवार को विधायक राजेश जून के कार्यालय पर भव्य स्वागत और सम्मान किया गया। प्रदीप तहलान उर्फ बिट्टू ने नोटों की माला पहनाकर मयंक को सम्मानित किया। उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सुरक्षा के लिए लगाए कैमरे भी ले गए चोर

■ बार-बार हो रही चोरी की वारदातों के बाद स्कूल में लगाए गए थे सीसीटीवी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सरकारी स्कूल चोरों के लिए सॉफ्ट टारगेट बने हैं। हालात ये हैं कि अब स्कूलों की सुरक्षा के लिए लगाए गए उपकरण भी सुरक्षित नहीं रह गए हैं। ताजा मामला मातन गांव के राजकीय स्कूल का है। यहां रात चोर सुरक्षा के लिए लगाए गए सीसीटीवी कैमरे ही उखाड़कर ले गए। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। सुबह जब स्कूल का स्टाफ आया तो वारदात का पता चला। प्रिंसिपल राजकुमार ने तुरंत आसौदा थाना पुलिस को इसकी शिकायत दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। यह पहला मौका नहीं है, जब स्कूल में चोरी हुई हो।

पहले भी हो चुकी है चोरी

इससे पहले भी यहां से पंखे और अन्य जरूरी सामान पर चोर हाथ साफ कर चुके हैं। स्कूल प्रबंधन ने बढ़ती वारदातों के चलते कुछ समय पहले सुरक्षा के लिहाज से कैमरे लगवाए थे, लेकिन अब वही कैमरे चोरों के निशाने पर आ गए। मौका पाकर चोर चार कैमरे चुरा ले गए। स्थानीय लोगों और स्कूल प्रबंधन ने स्कूलों की सुरक्षा को लेकर ठोस कदम उठाने की मांग की है। ग्रामीणों का कहना है कि जब तक सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम नहीं होंगे, तब तक ऐसी वारदात नहीं थम सकती। उधर, आसौदा पुलिस ने इस संबंध में केस दर्ज कर लिया है। बता दें कि जिलेभर में शायद ही कोई गांव बचा हो, जहां के सरकारी स्कूल में चोरी की वारदात न हुई हो।

परिंदों का जीवन लील रहे बिजली के अव्यवस्थित तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

गांव डाबोदा में सड़क किनारे लगे बिजली के खंभों पर फैली अव्यवस्थित तारें परिंदों के लिए जानलेवा साबित हो रही हैं। आए दिन करंट की चपेट में आकर पक्षियों की मौत हो रही है। परिंदों की यह दर्दनाक मौतें प्रकृति प्रेमियों को झकझोर रही हैं। पिछले काफी समय से गांव में यह समस्या गहराई हुई है। इस कारण ग्रामीण चिंतित हैं। स्थानीय लोगों ने बताया कि बिजली के खंभों पर लगी तारें बेहद अव्यवस्थित हैं और कई स्थानों पर तो तारें एक-दूसरे से इतनी सटी हुई हैं कि अगर कोई पक्षी उन पर बैठता है, तो पंख फैलाते ही करंट लग जाता है। इस कारण कई पक्षियों की मौके पर ही मौत हो जाती है, जबकि कुछ बुरी तरह घायल होकर अपंग हो जाते हैं। डाबोदा के निवासी तरुण मलिक, प्रवीण, रवि मलिक आदि ने कहा कि सुबह सुबह करंट से झुलसते पक्षियों को देखना दिल को झकझोर देता है।

बहादुरगढ़। खंभों पर फैला तारों का जाल।

पक्षियों की संख्या लगातार घट रही

पहले ही वातावरण में बदलाव के कारण पक्षियों की संख्या लगातार घट रही है और अब ये बिजली की अव्यवस्थित तारें उनकी जान ले रही है। यदि यही सिलसिला रहा तो पक्षी खत्म हो जाएंगे। ग्रामीणों ने बिजली निगम से मांग की है कि गांव में लगे खंभों की तारों की स्थिति को तुरंत जांच की जाए। जहां-जहां तारें पास-पास या नंगी हैं, वहां कवर चढ़ाए जाएं। साथ ही तारों को इस प्रकार व्यवस्थित किया जाए कि उनमें पर्याप्त दूरी हो और वे परिंदों के लिए जानलेवा न बनें।

नई पेयजल लाइन डलवाने की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वार्ड-31 की कबीर बस्ती में गहराई पेयजल समस्या को लेकर बाल्मीकि वीर सेना के पदाधिकारियों ने चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी से मुलाकात की। इस दौरान पानी की नई पाइप लाइन डलवाने की मांग को लेकर एक ज्ञापन सौंपा। जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को भी मांगपत्र दिया गया है। उनके अनुसार कॉलोनी के नजदीक से गुजर रही मौजूदा पाइप लाइन से बहुत कम दबाव में पानी आता है, जिससे लोगों को काफी परेशानी झेलनी पड़ रही है। लोगों की सुविधा के लिए नई पाइप लाइन डलवाना आवश्यक है, ताकि पर्याप्त मात्रा में पानी की आपूर्ति हो सके। ज्ञापन देने वालों में जिलाध्यक्ष शमशेर, हलका प्रभारी सतीश, हलकाध्यक्ष शिव कुमार, जिला महामंत्री अजय कुमार, जिला चेयरमैन राजपाल, कर्मवीर, राजा, अजित परनाला सहित अन्य सदस्य शामिल रहे।

बहादुरगढ़। रमेश राठी को मांगपत्र सौंपते लोग।

मांगों को लेकर सीएम को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ बहादुरगढ़ को नगर निगम बनाने की मांग

लंबित मांगों के लिए युवा भाजपा नेता ऋषि सोनू भारद्वाज ने मुख्यमंत्री नायब सैनी को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने बताया कि बहादुरगढ़ नगर परिषद का दर्जा बढ़ाकर नगर निगम बनाने और बहादुरगढ़ को जिला बनाने की मांग पर सरकार द्वारा रिपोर्ट ली गई है। साथ ही बताया कि आसौदा-मांडौठी सीमा पर अंतरराष्ट्रीय इंडोर व आउटडोर स्टेडियम बनाने की मांग की है। उसका नाम दलाल चबूतरे के नाम से रखा जाए। यहां से केएमपी गुजर रहा है और हर जगह आवागमन सुगम रहेगा। इसके साथ ही दिल्ली-हरियाणा बॉर्डर पर स्वागत द्वार बनाने की मांग दोहराई। उनके साथ पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, पूर्व मंडल उपाध्यक्ष सचिन मित्तल, मुकेश कौशिक व किसान मोर्चा जिलाध्यक्ष राम अहलावत आदि मौजूद रहे।

रोपने के लिए उपलब्ध करवाए पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

पूर्व पार्षद वजीर सिंह राठी द्वारा पौधे तैयार करके पर्यावरण प्रेमियों को पौधारोपण के लिए देने का क्रम जारी है। बुधवार को उन्होंने मांडोठी निवासी विश्वदीप और योगेश को गांव में हरियाणा बढ़ाने के लिए करीब 40 पौधे उपलब्ध करवाए। इनमें आम, शहतूत, जामुन, अमरूद, पिलखन, अरवी व नीम समेत कई अन्य प्रकार के पौधे शामिल थे। वजीर राठी के अनुसार वे पौध तैयार करके ऐसे लोगों को एकदम निशुल्क उपलब्ध करवाते हैं। उनके अनुसार विश्वदीप और योगेश ने इन पौधों को लगाकर इनकी देखभाल भी करने की जिम्मेवारी ली है।

बहादुरगढ़। विश्वदीप व योगेश को पौधे देते वजीर सिंह राठी।

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

रक्षा बंधन से पूर्व अपने-अपने तरीके से मनाया त्योहार

आश्रम की बहनों ने डीसी व चेयरपर्सन को बांधी राखी

बहादुरगढ़। डीसी स्वप्निल पाटिल को राखी बांधती आश्रम की साध्वी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

■ साध्वी सुशील बहन, पूनम मलिक, आरती बहन, वीणा बत्रा आदि ने बताया कि रक्षाबंधन का पर्व समर्पण और सुरक्षा की भावना को मजबूत करता है।

संत आशारामजी बापू आश्रम की साध्वी बहनों ने बुधवार को बहादुरगढ़ नगर परिषद कार्यालय में अधिकारियों को राखी बांधी। आश्रम की बहनों ने डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल व चेयरपर्सन सरोज राठी समेत अन्य अधिकारियों को राखी बांधते हुए उनके उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की कामना की। साध्वी सुशील बहन, पूनम मलिक, आरती बहन, वीणा बत्रा आदि ने बताया कि रक्षाबंधन का पर्व समाज में प्रेम, समर्पण और सुरक्षा की भावना को मजबूत करने का अवसर है। आश्रम समिति के प्रवक्ता नवीन मल्होत्रा ने बताया कि संत आशारामजी बापू के आध्यात्मिक संदेश को जन-जन तक पहुंचाया जा रहा है।

ब्रह्मकुमारियों ने कॉलेज, फैक्ट्री व बैंक में मनाया रक्षा बंधन

बहादुरगढ़। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सह-संयोजन में बुधवार को शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय रक्षाबंधन का त्योहार हर्ष के साथ मनाया गया। सेक्टर-2 सेवाकेंद्र की ओर से बीके एंजेल दीदी ने पारले फैक्ट्री, येस बैंक और विजय स्कूल में भी कर्मचारियों, अधिकारियों व विद्यार्थियों को राखी बांधी।

प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने बताया कि रक्षाबंधन का त्योहार भाई-बहन के प्रेम व स्नेह को दर्शाता है। बीके अमृता दीदी ने बताया कि रक्षाबंधन का पवित्र धागा हमें अपने मन, शरीर व मस्तिष्क को अनुशासन व संयम में बांधना सिखाता है।

एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने कहा कि छात्राओं सभी को राखी का धागा बांधकर स्नेह व समर्पण के भाव को व्यक्त कर सकती हैं। राजबाला बहन व कांता बहन ने भी महाविद्यालय स्टाफ को राखी बांधी।

बहादुरगढ़। प्रिंसिपल डॉ. राजवंती शर्मा को राखी बांधती बीके अमृता दीदी।

रक्षाबंधन का पर्व आत्मा की पवित्रता का प्रतीक

बीके एंजेल दीदी ने बताया कि रक्षाबंधन का पर्व आत्मा की पवित्रता, श्रेष्ठ संकल्पों और ईश्वर से आत्मिक संबंध का प्रतीक है। पारले फैक्ट्री में हुए कार्यक्रम में सीनियर मैनेजर सुरेंद्र मलिक समेत सभी अधिकारियों व कर्मचारियों को राखी बांधी गई। वहीं येस बैंक में शाखा प्रबंधक संजना तनेजा समेत सभी स्टॉफ सदस्य को रक्षासूत्र बांधा गया। राखी के बंधन से मन में सकारात्मकता और सेवा भावना जागती है। विजया स्कूल में भी प्रिंसिपल सीमा की उपस्थिति में छात्र-छात्राओं व शिक्षकों के बीच रक्षाबंधन का पर्व अत्यंत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

आईटीआई में ऑन स्पॉट एडमिशन का शेड्यूल जारी

बहादुरगढ़। औद्योगिक प्रशिक्षण एवं कौशल विकास विभाग ने राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में रिक्त सीटों पर ऑन स्पॉट दाखिले की प्रक्रिया का शेड्यूल जारी किया है। संस्थान की प्रधानाचार्य गीता आर सिंह ने बताया कि डीजीटी ने बहादुरगढ़ की राजकीय आईटीआई को 7 स्टार रेटिंग दी रखी है।

संस्थान में दोहरी शिक्षण प्रणाली स्कीम के अंतर्गत मैकेनिक मोटर व्हीकल, पेंटर, फीटर, इलेक्ट्रीशियन व मशीनिस्ट ट्रेड्स में सीट उपलब्ध हैं। दाखिले के नोडल वर्ग अनुदेशक देवेंद्र नरवाल ने बताया कि रिक्त सीटों पर ऑन स्पॉट दाखिला प्रक्रिया 11 अगस्त से शुरू होगी। रिक्त सीटों की सूची विभाग की वेबसाइट पर 11 अगस्त को आएगी। दाखिले के लिए नए आवेदन 11 से 22 अगस्त तक ऑनलाइन किए जाएंगे। मेरिट कार्ड इस दौरान हर रोज वेबसाइट पर दिए जाएंगे। सोमवार से शनिवार तक 11 बजे तक प्राप्त आवेदनों के अनुसार प्रत्येक दिन नई मेरिट लिस्ट बनेगी। आवेदकों को दाखिला मेरिट लिस्ट के अनुसार रिक्त सीटों पर दिया जाएगा। आवेदक को उसी दिन अपनी फीस ऑनलाइन जमा करवानी होगी।