

11 **मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन**

12 **गणेश चतुर्थी की धूम, घरों और मंदिरों में विराजे बाप्पा**

खबर संक्षेप

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी व्हीकल थैफ्ट टीम ने अवैध हथियार सहित एक युवक को गिरफ्तार किया है। दरअसल, एवीटी टीम मांडोटी में गश्त पर थी। इस दौरान टीम ने शक के आधार पर एक युवक को पकड़ा। तलाशी लेने पर उसके पास देशी पिस्तौल बरामद हुई। आरोपी के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज हुआ है। पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है।

मकान में घुसकर रॉड डंडों से हमला, केस बहादुरगढ़।

सदर पुलिस थाने के अधीन लगते एक गांव स्थित मकान में घुसकर परिवार पर डंडों और रॉड से हमला किए जाने का मामला सामने आया है। हमले में चार लोग घायल हो गए। आधा दर्जन से अधिक हमलावरों ने इस वारदात को अंजाम दिया। सदर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामला गांव मुकुंदपुर का है। यहां के निवासी एक व्यक्ति ने कहा है कि उसका अपनी पत्नी से विवाद हो गया था। इसके बाद पत्नी ने मायके पक्ष को बुला लिया। पत्नी के भाई सहित आधा दर्जन से अधिक युवक हमारे घर आए। आते ही उन्होंने हम पर डंडों और रॉड से हमला कर दिया। इसके बाद मेरी पत्नी को ले गए। इस हमले में मुझे, मेरी मां, बहन और मौसी को काफी चोट आई। जाते-जाते हमलावर जान से मारने की धमकी भी दे गए। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

ट्रेन से कटकर युवक ने दी जान

बहादुरगढ़। छोट्टराम नगर के पास बुधवार की सुबह रेलवे ट्रैक पर एक युवक का शव मिला। युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। राजकीय रेलवे पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतक की पहचान करीब 27 वर्षीय संजय कुमार के रूप में हुई है। संजय मूलतः बिहार से था। पिछले करीब आठ साल से वह परिवार सहित यहां छोट्टराम नगर में रह रहा था। एक कंपनी में काम करता था। जानकारी के अनुसार, बुधवार की सुबह वह घर से बाहर गया था लेकिन वापस नहीं लौटा।

तहसील की पार्किंग से वाहन चोरी

बहादुरगढ़। इलाके में वाहन चोरी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। पुलिस थानों और कोर्ट के आसपास भी वाहन सुरक्षित नहीं है। अब यहां तहसील परिसर के निकट स्थित पार्किंग से इलेक्ट्रिक बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दे दी है। कुलासी के निवासी ऋषिपाल ने कहा है कि वह किसी काम के सिलसिले में तहसील में गया था। वहां पार्किंग में अपना वाहन खड़ा कर दिया। कुछ देर बाद बाहर निकला तो बाइक नहीं मिली। पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

10 मीटर एयर राइफल प्रतियोगिता में गुरप्रीत ने जीता कांस्य पदक

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल के गुरप्रीत ने 10 मीटर एयर राइफल में जीत हासिल की। ग्यारहवीं कक्षा के छात्र गुरप्रीत ने सीबीएसई नॉर्थ जून टूर्नामेंट में बॉयज मेडल जीता। उसका चयन सिरसा में होने वाली नेशनल स्पर्धा के लिए भी हो गया। ट्रिनिपल बीएल भारद्वाज ने गुरप्रीत को गवियं में भी ऐसे ही अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

जलभराव न होता तो शायद बच जाती कृष की जान

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

लाइनपार में करंट की चपेट में आकर जान गंवाने वाले मासूम कृष के शव का पोस्टमार्टम बुधवार को पुलिस ने करवा दिया। इसके बाद गमगीन माहौल में कृष को अंतिम विदाई दी गई। लाइनपार थाना पुलिस ने घटना को संयोग मानकर कार्रवाई की है। घटना मंगलवार की दोपहर को हुई थी। दरअसल, बरसात के चलते लाइनपार के विकास नगर चौक के आसपास पानी भरा हुआ था। इस दौरान लाइनपार का निवासी करीब दस वर्षीय कृष साइकिल पर अपने कुछ दोस्तों के साथ वहां से गुजर रहा था। जलभराव व पीछे से आ रही गाड़ी से बचने के लिए वह सड़क किनारे हो गया। इस दौरान वह एक दुकान के शटर के संपर्क में आ गया। शटर में करंट था और वह चपेट में आ गया। यह हादसा वहां लगे सीसीटीवी में कैद हो गया। हादसे के बाद से परिजनों का रो रोकर बुरा हाल है।

केएमपी एक्सप्रेस-वे पर कैंटर पलटने से चालक कैबिन में फंसा, पुलिस कर्मचारियों ने बचाया

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

बादली के निकट केएमपी एक्सप्रेस-वे पर हुए हादसे में पुलिस की सूझबूझ से एक वाहन चालक की जान बच गई। घायल को पीजीआई रोहतक में भर्ती कराया गया है। दरअसल, कुंडली से पलवल की ओर जा रहा एक कैंटर अनियंत्रित होकर गांव बादली के पास पलट गया और एक्सप्रेस-वे से नीचे जा गिरा। हादसे में कैंटर चालक के साथ बैठे व्यक्ति को तो तुरंत बाहर निकाल लिया गया लेकिन चालक रवींद्र निवासी आजमगढ़ कैबिन में बुरी तरह फंस गया। सूचना मिलते ही केएमपी थाना प्रबंधक विकास कुमार और उनकी टीम तुरंत मौके पर पहुंची तथा बिना देरी किए बचाव कार्य



बहादुरगढ़। इस दुर्घटनाग्रस्त कैंटर में फंसा था चालक रवींद्र।

शुरू किया। हाइड्रा और कटर की मदद से गाड़ी को खिड़की काटी गई तथा कड़ी मशक्कत के बाद घायल चालक को बाहर निकाला गया। गंभीर हालत में चालक को बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल ले जाया गया, जहां से उसे पीजीआई रोहतक रेफर किया गया।

कर्मचारियों ने कटर से खिड़की काटकर रवींद्र को बाहर निकाला

डॉक्टर बोले, समय से पहुंचने से जान बची

डॉक्टरों के अनुसार, समय पर पहुंचने से उसकी जान बच सकी। स्थानीय लोगों ने पुलिस टीम की तत्परता और मानवता की सराहना की। उनका कहना था कि अगर बचाव में थोड़ी भी देरी होती, तो चालक की जान जाना तय था। एस्पएओ विकास ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि सड़क हादसे में घायल की हमें मदद करनी चाहिए। हमारे प्रयास किसी का जीवन बचा सकते हैं।

बरसात के कहर से बाजरे की फसल होने लगी खराब, बालियां हुई काली



धान में भी फुटाव नहीं हो रहा

झज्जर। बरसात का फसलों पर भी प्रतिकूल असर पड़ने लगा है। गेहूँ, कपास, धान, सब्जियों सहित सभी फसलें खराब होने लगी हैं। स्थिति यह है कि बाजरे की बालियां काली पड़ने लगी हैं। वहीं कपास और सब्जियों की फसल को भी भारी नुकसान हुआ है। किसान कृष्ण गुलिया, किसान बिट्टू चाहर, सतीश सैनी आदि ने बताया कि लगातार हो रही बरसात के कारण सभी फसलों को नुकसान हो रहा है। पानी का स्तर ऊपर आने के कारण धान की फसल में भी फुटाव नहीं बन पा रहा है। वहीं बाजरे की बालियां काली पड़ने लगी हैं। इसके अलावा सब्जियों और कपास की फसल सबसे ज्यादा प्रभावित हुई है। उन्होंने कहा कि मौसम विभाग के अलर्ट में किसानों की नॉड उड़ा रखी है। उन्होंने कहा कि अगर इसी तरह बारिश होती रहती तो बची हुई फसलें भी खराब हो जाएंगी और आगामी दिनों में सरसों की फसल की बिजाई भी नहीं की जा सकेगी।

अब टीकरी पहरे से अपराध रोकेगी पुलिस

बेरी गोशाला में पंचायत : गोतस्करी व चोरियों पर चिंता

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

गो तस्करी व बेरी क्षेत्र में बढ़ती चोरी की वारदातों को लेकर स्थानीय बेरी गोशाला में एक पंचायत का आयोजन किया गया। कपूर सिंह की अध्यक्षता में हुई इस पंचायत में बेरी थाना प्रभारी सतीश कुमार, बेरी पुलिस चौकी प्रभारी सतवीर सिंह को बुलाकर पुलिस स्टॉफ सदस्यों द्वारा किए गए अशोभनीय व्यवहार की शिकायत की। पीड़ित सचिन कुमार ने बताया कि उसके मकान पर करीब दस दिन पहले चोरी हो गई थी जिसके बाद वह पुलिस में जब शिकायत दर्ज कराने पहुंचा तो वहां मौजूद पुलिस कर्मी ने शिकायत दर्ज करने की बजाय उसी से उल्टे-सीधे सवाल पूछने शुरू कर दिए। उसने आरोप लगाया कि उसके मकान पर कोई भी पुलिसकर्मी जांच के लिए नहीं पहुंचा। सचिन का कहना रहा कि चार दिन पहले उसके पड़ोसी के मकान पर लगभग पांच लाख रुपये के जेवरात चोरी हो गए थे।



झज्जर। पंचायत के दौरान अपनी बात रखते हुए बेरी नया प्रधान देवेंद्र उर्फ बिल्लू पहलवान।

पंचायत में सुरक्षा सहित कई मुद्दों पर चर्चा

पंचायत में बगैर वेरिफिकेशन के रह रहे किरायेदारों की जांच का मुद्दा भी रखा गया। थाना प्रभारी सतीश कुमार ने कस्टोडियनशिप से मिलकर ठीकरी पहरे और वेरिफिकेशन करने की बात कही। इसके अलावा बेरी बाजार में पिछले कई वर्षों से कोई चौकीदार नहीं है। इस संबंध में चौकीदार की तैनाती के लिए वीरवार को मीटिंग करने की बात दुकानदारों द्वारा कही गई। पंचायत द्वारा ठीकरी पहरे लागू करने के निर्णय पर सहमति जताई। लोगों ने बताया कि ग्रामीणों की पुरानी परंपरा है, जिसमें गांव के लोग बारी-बारी से रात में पहरेदारी करते हैं। पंचायत के मुताबिक कस्टो के कुल चार पाने हैं। प्रत्येक पाने से दो-दो व्यक्तियों को राजधानी ठीकरी पहरे में शामिल किया जाएगा। इस मौके पर बेरी नया चेयरमैन देवेंद्र कादियान, माता भीमेश्वरी देवी धर्मशाला प्रधान आजाद, पार्षद राजेश वत्स, भारत विकास परिषद अध्यक्ष राजीव मित्तल, पार्षद संदीप सहित अन्य मौजूद रहे।

पुलिस कमिश्नर ने ली थाना, चौकी प्रमारियों की मीटिंग

बहादुरगढ़। झज्जर पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री सिंह ने बहादुरगढ़ लघु सचिवालय में थाना प्रबंधकों, चौकी प्रमारियों और काइम यूनिट अधिकारियों की बैठक ली। बैठक में शांति और कानून व्यवस्था मजबूत करने पर जोर दिया गया। बैठक में कमिश्नर ने कहा कि राजधानी से सटे होने के कारण जिले की ज़िम्मेदारी ज्यादा है, इसलिए पुलिस कर्मी पूरी जिम्मेदारी और लगन से ड्यूटी निभाएं। उन्होंने सभी अधिकारियों को वांछित और अति वांछित अपराधियों को जल्द गिरफ्तार करने के लिए संयुक्त रणनीति बनाने के आदेश दिए। उन्होंने बॉर्डर इलाकों में नाकाबंदी को प्रभावी बनाने, संदिग्ध वाहनों और व्यक्तियों की सघन जांच करने के निर्देश दिए, ताकि अपराधी दिल्ली-बहादुरगढ़ बॉर्डर का फायदा न उठा सकें।

अपराधों को रोकने व महिला सुरक्षा पर जोर



स्कूलों व कॉलेजों के आसपास गश्त बढ़ाने के निर्देश

महिला सुरक्षा पर जोर देते हुए डॉ. सिंह ने स्कूल, कॉलेज और बाजारों में गश्त बढ़ाने को कहा। नशे और अपराध पर रोक के लिए पुलिस कमिश्नर ने जागरूकता अभियान चलाने पर जोर दिया। बैठक में आमजन की समस्याएं भी सुनी गईं। डॉ. सिंह ने अधिकारियों को फरियादियों के साथ संवेदनशील व्यवहार करने और उनकी शिकायतों का त्वरित समाधान सुनिश्चित करने के आदेश दिए। बैठक में पुलिस उपायुक्त मुख्यालय जसलीन कौर, डीसीपी बहादुरगढ़ मयंक मिश्रा, डीसीपी काइम अमित दहिया, सभी एसीपी, थाना प्रबंधक और काइम यूनिट प्रभारी मौजूद रहे।

डीएमसी ने शहर में लिया सफाई व्यवस्था का जायजा



झज्जर। बुधवार को शहर स्वच्छता अभियान के तहत डीएमसी डॉक्टर सुशील कुमार ने नए के ईओ देवेन्द्र कुमार, सेनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक के साथ शहर के अलग-अलग स्थानों पर जाकर सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। सफाई व्यवस्था को दुरुस्त करने के निर्देश दिए। नए द्वारा संबंधित विभागों के सयोग से सफाई व्यवस्था के साथ साथ बिजली की तारों और खंभों को दुरुस्त किया गया। शहीद भगत सिंह चौक, गाजी कमान सामुदायिक केंद्र के समीप अतिक्रमण हटाय गया और साथ ही लोगों को दोबारा से अतिक्रमण न करने की हिदायत दी गई। वार्ड संख्या दो और यादव कालोनी में बिजली की लटकती तारों को ठीक किया गया और सार्वजनिक स्थानों पर लगे पोस्टरों, बैनरों को हटाया गया। डीएमसी ने बताया कि हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत यदि किसी नागरिक को सफाई संबंधी समस्या है या कोई जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं तो वे नगर परिषद झज्जर के लिए हेल्पलाइन नंबर 81680-92375 जारी किया गया है।

नेशनल स्पर्धा के लिए भी हुआ चयन

बहादुरगढ़। सैनिक पब्लिक स्कूल के गुरप्रीत ने 10 मीटर एयर राइफल में जीत हासिल की। ग्यारहवीं कक्षा के छात्र गुरप्रीत ने सीबीएसई नॉर्थ जून टूर्नामेंट में बॉयज मेडल जीता। उसका चयन सिरसा में होने वाली नेशनल स्पर्धा के लिए भी हो गया। ट्रिनिपल बीएल भारद्वाज ने गुरप्रीत को गवियं में भी ऐसे ही अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित किया।

नशे के खिलाफ बनाए पोस्टर

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जागरूकता फैलाने के लिए पोस्टर मेंकिंग कंपीटिशन करवाया गया। कॉलेज उप प्राचार्य सुमन हुड्डा, शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रोफेसर डॉ अमित छिकारा, कप्तान डॉ मनोज कुमार, डॉ अरुण कुमार, जोगेंद्र व डॉ विकास यादव आदि प्राचार्य दलबीर सिंह नशे के खिलाफ जागरूक किया।

बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी

अस्थल बोहर, रोहतक-124021 (हरियाणा)

Established under Haryana Private Universities Act, 2006
Recognized by the UGC under 2(f) and Member, Association of Indian Universities (AIU)

9053066601 | www.bmu.ac.in

Zero Admission Fee* BMU SCHOLARSHIP PROGRAMS

Eligibility Criteria

Marks	Scholarship
85% Above	Upto 50%

Scholarship Upto 25% OFF

Admissions Open 2025-26

Programmes Offered by the University for Session 2025-26

FACULTY OF AYURVEDA	Fee Per Sem.	FACULTY OF LEGAL STUDIES	Fee Per Sem.
♦ BAMS	2,25,000/-	♦ B.A.L.L.B ♦ LL.B ♦ LL.M	27,500/-
FACULTY OF NURSING		FACULTY OF MANAGEMENT AND COMMERCE	
♦ ANM/GNM	-----	♦ BBA	15,000/-
♦ B.Sc. Nursing	1,05,000/-	♦ BCA	17,500/-
♦ Post Basic B.Sc. Nursing	50,000/-	♦ MBA ♦ MCA	26,000/-
FACULTY OF PHARMACEUTICAL SCIENCES		♦ B.Com. ♦ M.Com.	11,000/-
♦ D.Pharmacy	37,500/-	FACULTY OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY	
♦ B.Pharmacy	45,000/-	♦ B.Tech. (CSE, ME, CE)	30,000/-
♦ M.Pharmacy	50,000/-	♦ M.Tech. (CSE, CE)	30,000/-
FACULTY OF PHYSIOTHERAPY		FACULTY OF HUMANITIES AND LIBERAL EDUCATION	
♦ BPT/ MPT	45,000/-	♦ B.A.	
♦ B.Sc. MLT	31,000/-	♦ B.A. (Hons.) English	
♦ Bachelor of Optometry	31,000/-	♦ B.A. Journ. & Mass Comm.	
FACULTY OF SCIENCES		♦ B.Lib. & Info. Sci	11,000/-
♦ B.Sc. (Physical Sciences) (Physics, Chemistry, Mathematics)	11,000/-	♦ M.Lib. & Info. Sciences	
♦ M.Sc. (Physics, Chemistry, Mathematics)	21,000/-	♦ M.A. (English, Hindi, Journalism & Mass Comm., History, Economics, Sociology, Geography, Political Science)	
♦ B.Sc. (Life Sciences) (Botany, Zoology, Chemistry)	11,000/-	♦ M.A. Sanskrit ♦ Shastri (UG)	2,500/-
♦ M.Sc. (Botany, Zoology)	21,000/-		
♦ B.Sc. (Bio-Technology)	11,000/-		
♦ M.Sc. (Bio-Technology)	21,000/-		
♦ B.Sc. (Hons.) Agriculture	31,000/-		

New Programmes

VLDD (Diploma in Veterinary) B.Sc. Nursing B.Sc. (Hon.) (Agriculture)

Application Fee - 1000 || Admission Fee UG-7500, PG-12500 || Exam Fee- UG-2500, PG-3000 || Hostel Fee 70000 Per Year



डॉक्टर सनेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

जब कफ की वजह से गले में हो पेन-ईचिंग

मेरी उम्र 24 वर्ष है। मेरे गले में हमेशा कफ जमा रहता है और कभी-कभी गले में चुभन भी महसूस होती है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और मेरे गले की यह समस्या कैसे ठीक होगी?

—शौर्य, रायपुर
आपने यह नहीं बताया कि यह समस्या आपको कब से है? अगर हाल फिलहाल से है तो कुछ दिन वेट कर सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय से समस्या चल रही है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर लेना चाहिए। क्योंकि लंबे समय तक खांसी आना या कफ रहना अच्छे संकेत नहीं हैं। इसलिए डॉक्टर से संपर्क कर आप जांच कराएं। इसके आधार पर जरूरत पड़ने पर डॉक्टर उपचार शुरू करेंगे।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। मुझे लंबे समय से साइनस की प्रॉब्लम है। इसके लिए काफी दवाइयां लेने और घरेलू उपचारों के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ। कृपया बताएं, क्या करूँ कि मेरी साइनस की प्रॉब्लम ठीक हो जाए।

—ललित, बिलासपुर
साइनस के उपचार के संबंध में बगीर जाना कि एक कुछ भी कहना या ट्रीटमेंट पाना मुश्किल है। साइनस कैसा है, कितना है, यह जानने के बाद ही उसका सही ट्रीटमेंट हो सकेगा। इसलिए बेहतर होगा कि आप ईएनटी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे जांच करने के बाद ही इसका सही उपचार करेंगे।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरे बाएं पैर में पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक सूजन हो गई है। सूजन वाले हिस्से में दर्द भी होता है। कृपया बताएं कि ऐसा किस वजह से हुआ है और यह कैसे ठीक होगा?

—पंकज, रायगढ़
कई बार सूजन की वजह सुगर बढ़ना भी हो सकता है। क्या आपको डायबिटीज की प्रॉब्लम है? अगर नहीं है तो आपको जांच करवा लेना चाहिए। हालांकि सूजन का कारण कई बार किडनी की समस्या भी होती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप एक बार डॉक्टर से संपर्क करें, वह जांच

पाठक अपनी हेल्थ प्रॉब्लम से संबंधित सवाल

sehatharibhoomi@gmail.com पर ई-मेल कर सकते हैं।

डॉक्टर एडवाइस

मानसून के मौसम में अधिकांश बुजुर्ग जोड़ों के दर्द और सूजन जैसी स्वास्थ्य समस्याओं से परेशान रहते हैं। अक्सर देखा जाता है कि बारिश के मौसम में गठिया रोगियों को जोड़ों में ज्यादा दर्द और अकड़न की शिकायत होती है। मानसून में जोड़ों के दर्द बढ़ने के पीछे कुछ वैज्ञानिक कारण होते हैं, जो समझने पर बेहतर उपचार और प्रबंधन की दिशा में मदद करते हैं।

जोड़ों का दर्द बढ़ने के कारण: बारिश के मौसम में ज्यादा पेन बढ़ने के कारणों के बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स और स्पेशल, डॉ. अनिल रहेजा बताते हैं, 'बारिश के मौसम में वातावरण में बढ़ी हुई नमी और तापमान में अचानक बदलाव जोड़ों के दर्द को बढ़ाने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। विशेषकर उन बुजुर्गों के लिए, जिन्हें गठिया यानी आर्थराइटिस की समस्या होती है, यह मौसम चुनौतीपूर्ण साबित होता है। नमी शरीर के संवेदनशील तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है, जिससे जोड़ों में सूजन और दर्द की तीव्रता बढ़ जाती है। यह स्थिति खासतौर पर तब अधिक जटिल हो जाती है, जब आस-पास का तापमान ठंडा होता है, क्योंकि ठंडक से मांसपेशियां और जोड़ कठोर हो जाते हैं, जिससे दर्द में वृद्धि होती है। इसके अलावा, मानसून के दौरान शरीर की गतिविधियां कम हो जाती हैं, क्योंकि अधिकतर लोग इस मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। सक्रियता में कमी से मांसपेशियों में मजबूती कम होने लगती है, जिससे जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और दर्द बढ़ सकता है। मानसून में जोड़ों के दर्द को कम करने के लिए उचित पोषण, सही दवाइयों का सेवन मददगार साबित होते हैं। यदि जोड़ों का दर्द या सूजन सामान्य से अधिक हो तो तुरंत विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए ताकि सही निदान और उपचार किया जा सके। इस प्रकार, बारिश के मौसम में जोड़ों की देखभाल विशेष रूप से आवश्यक है, जो बुजुर्गों को स्वस्थ, दर्द से मुक्त और सक्रिय रख सकती है।

मानसून और गठिया का संबंध: श्री बालाजी एंजिन मॉडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली में डायरेक्टर-ऑर्थोपेडिक्स, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट, एंड स्पोर्ट्स इंजीनी डॉ. अतुल

मानसून का मौसम जोड़ों के दर्द को बढ़ा सकता है। ऐसे में सही जानकारी और सावधानियां बरतकर इसे नियंत्रित किया जा सकता है। जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, संतुलित आहार और आवश्यकतानुसार दवाइयों का सेवन सबसे प्रभावी उपाय हैं। इस बारे में आपको यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मानसून में ज्वाइंट प्रॉब्लम ऐसे कर सकते हैं कंट्रोल



कुमार गर्ग कहते हैं, 'गठिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें जोड़ों में सूजन, जकड़न और दर्द की समस्या होती है और मानसून के मौसम में बाहर निकलने से बचते हैं। बारिश के दौरान बढ़ती नमी शरीर के ऊतकों में सूजन को बढ़ावा देती है, जिससे विशेषकर अंगुलियों, घुटनों और कमर के जोड़ प्रभावित होते हैं। यह मौसम जोड़ों में

जकड़न की स्थिति को भी बढ़ाता है, जिससे मरीजों को चलने-फिरने और दैनिक गतिविधियों में कठिनाई होती है। गठिया ऐसी बीमारी है, जो मुख्यतः उन लोगों को प्रभावित करती है, जिनके जोड़ों में पहले से ही कोई समस्या मौजूद होती है। नमी और ठंडक जैसे मौसमी कारक गठिया के लक्षणों को बढ़ाने में योगदान देते हैं, लेकिन यह जरूरी नहीं कि हर किसी को बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़े। इसलिए गठिया रोगियों को मानसून के दौरान विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और अपनी दिनचर्या में बदलाव कर दर्द को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए। मानसून में गठिया के लक्षणों को देखते हुए समय-समय पर चिकित्सीय सलाह लेते रहना आवश्यक है ताकि बीमारी को नियंत्रित किया जा सके और जीवन की गुणवत्ता बनी रहे। इस प्रकार, गठिया और मानसून के बीच

मिथक एवं तथ्य

मानसून और जोड़ों के दर्द को लेकर कई मिथक प्रचलित हैं, जिन्हें समझना आवश्यक है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, डॉ. मानव लुथ्या कहते हैं, 'बहुत से लोग मानते हैं कि बारिश की बूंदों या नमी के सीधे संपर्क में आने से जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है, लेकिन चिकित्सा दृष्टि से यह धारणा सही नहीं है। असल में नमी और तापमान में बदलाव शरीर के अंदर मौजूद जोड़ों के ऊपर प्रभाव डालता है, खासकर उन जोड़ों पर जो पहले से कमजोर या पिछली चोटों या बीमारी से प्रभावित होते हैं। गठिया एक जटिल बीमारी है, जिसमें केवल मौसम ही नहीं, बल्कि आनुवंशिकता, जीवनशैली, पोषण और अन्य पर्यावरणीय कारक भी इसकी तीव्रता और लक्षणों को प्रभावित करते हैं। इसलिए यह कहना गलत होगा कि गठिया पूरी तरह से मौसम पर आधारित है। हालांकि कई मरीजों में सूजन और दर्द मौसम के बदलाव से बढ़ सकते हैं।



गहरा संबंध होता है, जिसके प्रति सजग रहना रोगियों के लिए अत्यंत कारगर है।' ऐसे कमेंट पेन मैनेजमेंट: मानसून में ज्वाइंट पेन को मैनेज करने के लिए अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसल्टेंट-ऑर्थोपेडिक्स, डॉ. मिहिर धानवी सलाह देते हैं, 'मानसून के दौरान जोड़ों के दर्द का प्रभावी प्रबंधन करने के लिए सक्रिय रहना अत्यंत आवश्यक है। इस मौसम में शरीर में नमी और ठंडक बढ़ जाती है, जिससे जोड़ों में अकड़न और सूजन की संभावना अधिक होती है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम, हल्की सैर और योग जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। ये क्रियाएं मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं, जो जोड़ों के दबाव को कम करती हैं और दर्द को नियंत्रित करने में मददगार होती हैं। दर्द की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से ही दर्द निवारक दवाइयों का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा, गर्म पानी से स्नान करना जोड़ों के दर्द को कम करने में लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। मानसून में सूती और गर्म कपड़े पहनना भी महत्वपूर्ण है ताकि शरीर ठंड और नमी से सुरक्षित रह सके। फिजियोथेरेपी की मदद से भी जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाई जा सकती है और दर्द को कम किया जा सकता है। डॉक्टर की देखभाल में उचित फिजियोथेरेपी उपचार से सूजन कम होती है और जोड़ मजबूत बनते हैं। इसके साथ ही आहार का विशेष ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में शामिल हो। ये पोषक तत्व जोड़ों की मजबूती और स्वस्थ रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समग्र रूप से, मानसून के मौसम में जोड़ों की देखभाल के लिए सक्रिय जीवनशैली, सावधानीपूर्ण आहार, और चिकित्सीय सलाह का पालन करना आवश्यक है। यहां पर बताई गई इस तरह की सावधानियां अपनाकर जोड़ों का दर्द कम किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बनी रहती है। *

अवेयरनेस



प्रतीक्षा कदम

वीक डाइटिशियन, कोकिलाबेन धीरुगाई अंबाली हॉस्पिटल, मुंबई

इंटरनेशनल यूनिवर्स ऑफ न्यूट्रिशनल साइंसेस के अनुसार तमाम बीमारियों का एक प्रमुख कारण समुचित पोषण न मिलना या दूसरे शब्दों में कहें तो कुपोषण (माल-न्यूट्रिशन) है। कुपोषण, तमाम शारीरिक समस्याओं को बूलावा देता है। इनमें एनीमिया, स्कर्वी, घेंघा, रतौंधी, रिकेट्स, बेरी-बेरी, यकृत (लिवर) और श्वसन तंत्र संबंधी आदि समस्याओं को शामिल किया जा सकता है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार कुपोषण की मार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। जैसे- उम्र के अनुसार बच्चों की बौद्धिक क्षमता का समुचित रूप से विकसित न होना, वजन कम होना और उनकी आयु के अनुसार लंबाई न बढ़ना आदि। वहीं वयस्कों में श्रम किए बगैर थकान महसूस होना, मांसपेशियों में कमजोरी, रोग प्रतिरोधक तंत्र या इम्यूनिटी सिस्टम का कमजोर होना, चिड़चिड़ापन, दुर्बलता, वजन का कम होना जाना और यौन संपर्क की इच्छा में कमी आदि समस्याएं सामने आ सकती हैं। शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में शामिल हैं-

प्रोटीन: यह पोषक तत्व एमीनो एसिड से निर्मित होता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं को समुचित रूप से संचालित करते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की कहीं अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन के कारण ही शिशुओं और बच्चों का समुचित शारीरिक विकास होता है। वयस्कों में प्रोटीन के जरिए शरीर में होने वाली कोशिकाओं की क्षति की पूर्ति होती है। टोनाएजर्स में होने वाले शारीरिक विकास के लिए भी प्रोटीन आवश्यक है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। सोयाबीन, दाल, अंडा और मीठ भी प्रोटीन के स्रोत हैं। गर्भवती महिलाओं और बढ़ती उम्र के बच्चों को प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट: यह एक प्रमुख पोषक तत्व है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। स्रोत: गेहूं, चावल, मक्का और विभिन्न प्रकार के अनाजों में कार्बोहाइड्रेट काफी पाया जाता है।

विटामिन और अन्य पोषक तत्व: शरीर को स्वस्थ रखने और उसे बीमारियों से बचाने में विभिन्न प्रकार के विटामिन और अन्य पोषक तत्वों का भी काफी महत्व है।

विटामिन ए: यह विटामिन नेत्रों की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक है। इस विटामिन की कमी से रतौंधी नामक रोग हो जाता है। यह विटामिन, संक्रामक रोगों से बचाव करता है और त्वचा को भी पोषण प्रदान करता है।

स्रोत: दूध और इससे निर्मित उत्पादों जैसे दही, मट्ठा, टमाटर, गाजर, हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसके अलावा पीले और नारंगी रंग के फलों और सब्जियों में भी यह विटामिन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन बी कॉम्प्लेक्स: इस विटामिन के कई प्रकार हैं। यह विटामिन मुख्य रूप से शरीर के तंत्रिका तंत्र यानी नर्वस सिस्टम को सुचारु रूप से संचालित करने में मदद करता है।

स्रोत: यह विटामिन फलों, सब्जियों और ड्राई फ्रूट्स

स्पेशल: नेशनल न्यूट्रिशन वीक, 1-7 सितंबर

अलग-अलग उम्र के अनुसार समुचित पोषक तत्वों को खान-पान में शामिल करने को पोषण (न्यूट्रिशन) कहा जाता है। पर्याप्त पोषण के लिए आहार में सभी जरूरी पोषक तत्वों के बीच एक संतुलन आवश्यक है। इसके अभाव में शरीर में कई तरह के रोग हो सकते हैं। ऐसे में इन पोषक तत्वों के बारे में जानना बहुत जरूरी है। इस बारे में यहां बहुत महत्वपूर्ण सनेशन दे रहे हैं।

हेल्थ के लिए बहुत जरूरी न्यूट्रिशन पर दें प्रांपर अटेंशन



में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन सी: यह विटामिन विभिन्न रोगों से बचाव कर शरीर की रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) को सशक्त बनाने में सहायक है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है, जिसके कारण मसूड़ों से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

स्रोत: यह विटामिन खट्टे फलों जैसे आंवला, संतरा, नींबू और मौसंबी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

विटामिन डी: विटामिन डी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार है। स्रोत: यह विटामिन सूर्य की किरणों में प्रमुख रूप से पाया जाता है।

आयरन: यह एक प्रमुख खनिज तत्व (मिनरल) है, जो शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन के बनाने में मददगार है। आयरन की कमी से शरीर में रक्त की कमी या एनीमिया नामक रोग हो जाता है। एनीमिया की समस्या खासकर गर्भवती माताओं और

बच्चों में सबसे ज्यादा होती है। स्रोत: आयरन हरी पत्तेदार सब्जियों खासकर पालक में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा यह बाजरा, रागी, ड्राई फ्रूट्स और गुड़ में भी उपलब्ध है। कैल्शियम: यह एक महत्वपूर्ण मिनरल है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों के विकास और उनकी मजबूती के लिए जरूरी है। यह दांतों को भी मजबूत बनाए रखता है।

स्रोत: कैल्शियम, दूध और इससे निर्मित उत्पादों और सोयाबीन में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक, बथुआ आदि, फलियां या बींस और दालें भी कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

वसा: वसा शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का एक सशक्त माध्यम है, लेकिन अधिक मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों के जरिए इसे ग्रहण करने पर यह मोटापे का कारण बनता है। विभिन्न आयु वर्गों के अनुसार वसायुक्त खाद्य पदार्थों के ग्रहण करने की मात्रा

बदलती रहती है। इसलिए इस संबंध में अपने डॉक्टर या डाइटिशियन से परामर्श लेना चाहिए।

स्रोत: घी, मक्खन और जंतुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थों में प्रचुर मात्रा में वसा पाया जाता है। इसके अतिरिक्त खाना बनाने के इस्तेमाल में आने वाले तेलों में भी वसा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। **आयोडीन:** हमारे शरीर में थायराइड ग्रंथि द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन आयोडीन से ही निर्मित होता है। आयोडीन शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास के लिए भी आवश्यक है। आयोडीन की कमी हाइपोथायराइडिज्म और घेंघा जैसे रोगों को उत्पन्न कर सकती है।

स्रोत: आयोडीन युक्त नमक का सेवन करें। समुद्र से मिलने वाले खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। फूलगोभी और बंदगोभी के सेवन से भी आयोडीन की कमी को दूर करने में मदद मिलती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

आपकी डाइट में पोषक तत्व तो शामिल होने ही चाहिए, लेकिन इसके साथ ही आपको कुछ और बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

बैलेंस डाइट है जरूरी: जब कोई शख्स अपने आहार में अत्यधिक मात्रा में पोषक तत्वों (न्यूट्रिएंट्स) को वरीयता देने लगता है और इसके साथ ही वह व्यायाम या शारीरिक सक्रियता से दूर रहता तो इस स्थिति में उसके मोटापे से ग्रस्त होने का संभावना बढ़ जाती है। स्वस्थ बने रहने और मोटापे नियंत्रण के लिए खान-पान से संबंधित इन बातों पर ध्यान दें-

जंक फूड्स से परहेज करें: ज्यादातर जंक फूड्स में रिफाइन आटा, अत्यधिक मात्रा में वसा, ट्रान्स फैट, शुगर और नमक ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं हैं। कभी-कभार इन्हें खाया जा सकता है।

शुगर युक्त कोल्ड ड्रिंक्स से जहां तक संभव हो, परहेज करें। खाने में नमक कम: जो लोग 50 या इससे अधिक उम्र वाले हैं या जिन्हें हाई ब्लड

इन बातों का रखें ध्यान



दूसरी वस्तु पर केंद्रित हैं। वहीं माइक्रोफूल् इंटिंग उस स्थिति को कवरते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

टीवी देखते हुए खाना न खाएं: इन दिनों टेलीविजन देखते हुए या फिर फोन पर बात करते हुए खाना आम बात है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार खान-पान की यह आदत (ईटिंग हैबिट) सेहत के लिहाज से अच्छी नहीं है। आपका पेट भरा या नहीं इस बात का नरिक्तक को अंश 20 मिनट के बाद मिलता है। इसलिए खाना धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं। जिस वक्त आप टीवी देख रहे होते हैं, उस वक्त आपका ध्यान उस पर चल रहे दृश्यों पर केंद्रित होता है। इस स्थिति को माइंडलेस इंटिंग कहते हैं यानी खाना खाने के साथ ही आपका मन किसी दूसरी जगह पर या किसी

दूसरी वस्तु पर केंद्रित है। वहीं माइक्रोफूल् इंटिंग उस स्थिति को कवरते हैं, जब आपका ध्यान अपने भोजन पर ही केंद्रित हो। पोषण के लिहाज से यह जरूरी है। अच्छे पोषण के लिए आपका उसे ध्यानपूर्वक खाना जरूरी है।

फिटनेस फंडा

मोहम्मद सऊद मंसूरी

मेरे लिए फिटनेस को मॉटेन करना बहुत इंपॉर्टेंट है। इसके लिए मैं अपनी डाइट और वर्कआउट दोनों का ध्यान रखता हूँ। डाइट प्लान: मैं 14 घंटे का इंटरमिटेट फास्ट करता हूँ। लंच में आमतौर पर उबला हुआ चिकन और चावल होता है और डिनर में हाई-फाइबर चिकन पुलाव। मेरा डाइट प्लान बहुत टफ नहीं बल्कि फ्लेगिबल होता है, जिसमें खासतौर पर पोशन कंट्रोल पर ध्यान देता हूँ। खाने-पीने को लेकर टफ रूल्स फॉलो नहीं करता हूँ। वर्कआउट रूटीन: मेरे वर्कआउट रूटीन में वेट लिफ्टिंग, 5 किलोमीटर की रनिंग, बैडमिंटन और साइक्लिंग शामिल हैं। जब भी शूटिंग से जल्दी पैकअप होता है। मैं इन एक्टिविटीज को करना पसंद करता हूँ। टाइम मैनेजमेंट: मुझे वर्कआउट के लिए अलग से टाइम निकालने के लिए बहुत एफर्ट नहीं करना पड़ता है क्योंकि सच में मुझे अपना काम (एक्टिंग प्रोफेशन) बहुत पसंद है और मेरी टीम भी शानदार है, इसलिए कभी वर्क प्रेशर जैसा लगता ही नहीं है। छुट्टियों में मैं जरूर एक दिन ट्रेवलिंग, पार्टी को देता हूँ, इससे मैं तरोताजा और एनर्जेटिक महसूस करता हूँ। सुबह-शाम जब टाइम मिलता है वर्कआउट कर लेता हूँ।

मेंटली हेल्दी रहने के लिए: मेंटली हेल्दी और पीसफुल रहने के लिए मैं हर सुबह मॉडिटेन और प्रार्थना करता हूँ। भगवान और अपने परिवार के करीब रहना, मुझे जमीन से जुड़ा रखता है। ईश्वर हमेशा सुनने के लिए मौजूद रहते हैं, भले ही मैं अपनी भावनाओं को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त न कर पाऊँ। फिटनेस आइडल: मेरे

इन दिनों सोनी सब चैनल के शो 'उपफ ये लव है मुष्टिकल' में बिरिकट का किरदार मोहम्मद सऊद मंसूरी निभा रहे हैं। वे अपनी एक्टिंग के साथ ही फिटनेस का भी पूरा ध्यान रखते हैं। उनका फिटनेस फंडा जानिए, उन्हीं की जुबानी।

मेरा फिटनेस प्लान बहुत टफ नहीं है

हूँ, चाहे बर्फीले एरिया में ध्यान लगाना हो या फिल्में में उनके शानदार स्टैंट्स, वे हमेशा खुद को पिछले स्तर से ज्यादा बेहतर करने की चुनौती देते रहते हैं।

रीड्स को सनेशन: मैं अपने फैंस और इस अखबार के रीडर्स को यही कहना चाहूँगा कि सिर्फ कैलौरी इन्टेक और बर्न करने पर ही नहीं बल्कि माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स इनटेक पर भी ध्यान दें। इससे आप फिटनेस को आसानी से मॉटेन कर सकते हैं। साथ ही, खाना हमेशा छोटी प्लेट में लेकर खाना चाहिए। इससे अपनी प्लेट का खाना जब आप खा लेते हैं तो दिमाग को यह महसूस होता है कि पेट भर गया है। इससे आप ओवर इंटिंग से बचते हैं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक 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-

खबर संक्षेप

किसानों को जागरूक करेगा संगठन

बहादुरगढ़। विभिन्न मांगों को लेकर संयुक्त किसान मोर्चे के आह्वान पर ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ता कपास क्षेत्र के किसानों से मिलकर उन्हें जागरूक कर रहे हैं। संगठन के प्रदेश सचिव जयकरण मांडौठी तथा अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने बताया कि भारत सरकार ने अमेरिकी कपास आयात पर लगे 11 प्रतिशत आयात शुल्क को शून्य फीसद कर दिया है। इससे प्रदेश भर के कपास उत्पादक किसान बर्बाद हो जाएंगे। सरकार इस फैसले को जनहित बताकर किसानों को गुमराह कर रही है, जबकि हकीकत इसके बिल्कुल उलट है। कपास उत्पादक किसानों को आज भी सरकार द्वारा घोषित न्यूनतम समर्थन मूल्य के अनुसार कपास के दाम नहीं मिलते।

मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

एनसीसी कैडेट्स को दिए प्रमाण पत्र

सभी को शुभकामनाएं देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

बुधवार को मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में एनसीसी अंतिम वर्ष के कैडेट्स को 'ए ग्रेड प्रमाण पत्र' वितरित किए गए। स्कूल प्राचार्य संजीव कुमार तथा सीटीओ सुनीता ने सफल कैडेट्स को प्रमाण पत्र दिए। स्कूल चैयरमैन डॉ. राकेश सांगवान, उर्मिला सांगवान व भुवनेश सांगवान ने सभी को शुभकामनाएं देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



बहादुरगढ़। कार्यक्रम में प्राप्त एनसीसी प्रमाण पत्रों के साथ कैडेट्स।



बहादुरगढ़। बादली कॉलेज में एनसीसी कैडेट्स का चयन करते अधिकारी।

बादली कॉलेज में एनसीसी कैडेट्स का हुआ चयन

बहादुरगढ़। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय बादली में एनसीसी कैडेट्स (सीनियर डिपॉजिटिव एवं सीनियर विंग) के चयन की प्रक्रिया बुधवार को संपन्न हुई। चयन प्रक्रिया के अंतर्गत अग्रथियों की दौड़, शारीरिक परीक्षण, लिखित परीक्षा तथा साक्षात्कार लिए गए। चयन प्रक्रिया का संचालन 8 हरियाणा बटालियन, रेवाड़ी की टीम द्वारा किया गया। इसमें सुबेदार सोमवीर, हवलदार सबा सेन व हवलदार संदीप विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्राचार्य मेजर आनंद कुमार, एनसीसी अधिकारी डॉ. मंजीत सिंह व रमेश कुमार डागर ने चयन प्रक्रिया में सहयोग किया।

कार्यक्रम में कैडेट्स की मेहनत, अनुशासन और समर्पण की सराहना करते हुए उन्हें राष्ट्र सेवा के पथ पर सदैव अग्रसर रहने का आशीर्वाद दिया गया।

विधायक राजेश जून ने विधानसभा में फिर उठाई 8 समस्याएं

सीवेरज व्यवस्था सुधारने को मिली सुपर सफर मशीन के लिए सीएम नायब सैनी का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने विधानसभा सत्र में बहादुरगढ़ की 8 प्रमुख समस्याओं को मजबूती से उठाते हुए नायब सरकार से इनके समाधान की मांग की। विधायक राजेश जून ने बहादुरगढ़ में सीवर लाइनों की सफाई के लिए 9 करोड़ रुपये की सुपर सफर मशीन पास करने तथा छोट्टाम नगर स्थित एसटीपी को अपग्रेड करने के लिए 18

करोड़ रुपये मंजूर करने पर मुख्यमंत्री नायब सैनी का भी विशेष रूप से धन्यवाद किया। विधायक राजेश जून ने कहा कि बहादुरगढ़ की जनता लंबे समय से कई मूलभूत सुविधाओं और व्यवस्थाओं को कमी से जूझ रही है, जिन्हें अब तत्काल दूर किया जाना आवश्यक है। विधायक राजेश जून ने सदर में बताया कि बहादुरगढ़ शहर में सीवर ओवरफ्लो की समस्या आम जनता को रोजाना परेशान कर रही है। इस समस्या के स्थाई समाधान के लिए विधायक ने पब्लिक हेल्थ विभाग का काम प्राइवेट एजेंसी को सौंपने का सुझाव दिया। राजेश जून ने निलोठी गांव से शुरू होने वाले जम्मू कटरा एक्सप्रेस-वे की



बहादुरगढ़। विधानसभा में अपनी बात रखते विधायक राजेश जून। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़ हलके से एंटी और एंजिट की सुविधा उपलब्ध कराने की मांग की। ताकि स्थानीय लोगों को केएमपी की बजाय

इसकी सीधी सुविधा मिले। विधायक ने मांडौठी और बराही गांव की जमीनों की किल्लाबंदी और चकबंदी कराने की मांग उठाई। ताकि स्थानीय किसानों की परेशानी दूर हो। उन्होंने बने बालौर, परनाला और बामडोली में बने वेस्ट प्लास्टिक गोदामों की समस्या को गंभीर बताते हुए यहां से तुरंत कबाड़ प्लास्टिक उठवाने की मांग की। ताकि भविष्य में प्रदूषण की समस्या अधिक न बढ़े। विधायक ने बहादुरगढ़ प्रवेश द्वार पर एक आधुनिक गेट बनाए जाने की मांग रखी। उन्होंने कहा कि गेटवे ऑफ हरियाणा के नाम से टीकरी बोर्ड से बहादुरगढ़ में प्रवेश करते ही एक आकर्षक व आधुनिक गेट बनाया जाए। उन्होंने

कहा कि लाइनपार क्षेत्र में एक लाख से अधिक की आबादी रहती है। यहां लोगों को बार-बार फाटक बंद होने से भारी परेशानी होती है। इस समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए लाइनपार में रेलवे ओवर ब्रिज का निर्माण किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि रेलवे रोड स्थित मॉडल संस्कृति स्कूल में 36 नए कमरे बनाए जाएं ताकि गरीब परिवारों के बच्चों को अधिक एडमिशन मिल सके। विधायक ने झज्जर डीसी के माध्यम से जलभराव के कारण नष्ट हुई फसलों का तुरंत प्रभाव से सवे कराकर और क्षतिपूर्ति पोर्टल को दुरुस्त कर मुआवजा जल्द से जल्द किसानों तक पहुंचाने की मांग की।

राष्ट्रीय खेल दिवस पर कल आयोजित होगी खेल गतिविधियां

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि भारत सरकार के निर्देशानुसार मेजर ध्यान चंद के जन्म दिवस को 29 अगस्त से 31 अगस्त तक राष्ट्रीय खेल दिवस के उपलक्ष्य में मनाया जा रहा है। जिसके चलते जिले में विभिन्न खेल कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।

इन खेल कार्यक्रमों का उद्देश्य सभी बच्चों, युवाओं एवं बुजुर्गों में फिटनेस के प्रति जागरूकता लाना तथा उन्हें फिट रहने के लिए सतत खेल एवं योग जैसे गतिविधियों से जोड़ना है। कार्यक्रम के तहत शुक्रवार को शिक्षण संस्थानों में मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि दी जाएगी।

न्यूज डायरी

प्रोजेक्ट इम्लीमेंटेशन की ब्लॉक स्तर पर समीक्षा की



बहादुरगढ़। विजेता प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र देते शिक्षा अधिकारी।

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में ब्लॉक प्रोजेक्ट इम्लीमेंटेशन यूनिट की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह की अध्यक्षता में बैठक हुई में खंड के सभी क्लस्टर प्रमुखों, एबीआरसी और बीआरपी ने भाग लिया। बैठक का शुभारंभ जिला निपुण समन्वयक डॉ. सुदेश पुनिया द्वारा किया गया। उन्होंने सभी हिताधारकों द्वारा किए गए विद्यालय भ्रमणों के आंकड़े प्रस्तुत किए। बताया कि अब तक निपुण मिशन में इनपुट पर बहुत कार्य किया है। अब आउटपुट अर्थात छात्रों के शैक्षिक स्तर पर ध्यान केंद्रित करना होगा। आगामी महीने में द्वितीय व तृतीय कक्षा के सभी छात्रों का शैक्षिक स्तर का मूल्यांकन किया जाएगा। उन्होंने इस मूल्यांकन प्रक्रिया के संपूर्ण ढांचे के बारे में विस्तृत जानकारी दी तथा गुणवत्तापूर्ण विद्यालय भ्रमण पर भी जोर दिया। जिला सक्षम नोडल अधिकारी डॉ. जितेंद्र देशवाल ने छात्रों द्वारा इन्फार्मर द्वारा अर्जाओं के लिए नामांकन के महत्व पर प्रकाश डाला। मौलिक विद्यालयों के भ्रमणों के महत्व पर भी बल दिया। बीईओ शेर सिंह ने अपने द्वारा भ्रमण किए गए विभिन्न विद्यालयों के अनुभव साझा किए। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह बैठक शिक्षा गुणवत्ता में सुधार के साथ ब्लॉक स्तर पर शैक्षिक योजनाओं के क्रियान्वयन को गति प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगी। इस अवसर पर खंड स्तरीय प्रिंट रिच एकायवर्नमेंट प्रतियोगिता की विजेता पूनम, किरण और मौनिका को भी प्रमाण पत्र प्रदान देकर सम्मानित किया गया। बैठक का संचालन ब्लॉक निपुण समन्वयक अर्चना शर्मा और प्रिया ने किया।



बेरी। स्वच्छता अभियान के तहत सफाई करते हुए नया सफाई कर्मी।

नया सफाई कर्मियों ने हटायी कचरा व मलबा

बेरी। प्रदेश सरकार की ओर से हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान की शुरुआत हर मोहल्ला, हरी गली, हर मकान-स्वच्छ हरियाणा थीम के साथ शुरू हो चुकी है। इनमें बेरी सहित सभी शहरों की स्वच्छता रैकिंग शुरू की जाएगी जिसके तहत स्वच्छता में बेहतर प्रदर्शन करने वाले शहरों को सम्मानित भी किया जाएगा। अभियान की इंचार्ज व एसडीएम रेणुका नादल ने कहा कि धर्मनगरी को तभी स्वच्छ बनाया जा सकता है जब हर एक बेरीवासी इसे अपना कर्तव्य समझते हुए इस अभियान में सहयोग करें। इसी कड़ी में बुधवार को नया सफाईकर्मियों ने मेन बाजार व शहर के मुख्य मार्गों से कचरा-मलबा हटायी तथा आसपास के कूड़ा की सफाई की गई। इसमें कचरे, मलबे, पॉलिथीन और सीमेंट डी वेस्ट को उठायी गया।

एसएमओ ने नेत्रदान की झपथ के साथ नेत्रदान प्रक्रिया की दी जानकारी



बेरी। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में नेत्रदान की शायथ दिलाते हुए एसएमओ डॉक्टर शिल्पा। फोटो: हरिभूमि

बेरी। क्षेत्र के गांव दूबलधन स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में बुधवार को राष्ट्रीय नेत्रदान पखवाड़े के तहत नेत्रदान जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉक्टर शिल्पा मेहता ने लोगों को नेत्रदान के महत्व के बारे में आवश्यक जानकारी दी। साथ ही नेत्रदान की प्रक्रिया के बारे में बताते हुए शायथ भी दिखाई। उन्होंने अधिकारियों व कर्मचारियों को भी नेत्रदान के लिए प्रेरित किया। नेत्रदान एक जनहित का कार्य है। इस अवसर पर डॉक्टर मौनिका, डॉक्टर मनीषा, डॉक्टर संदीप, नर्सिंग ऑफिसर कवीन, योगाचार्य गीता, रेडियोग्राफर पूनम व ऑप्टोमेट्रिस्ट दीपक किलानिया, रिटू रानी सहित स्टॉफ के अन्य सदस्य भी मौजूद रहे।

बैंकिंग कंसेप्ट्स की जानकारी दी

बहादुरगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय, बहादुरगढ़ के वाणिज्य विभाग द्वारा बुधवार को एक दिवसीय कार्यशाला 'हैडस ऑन बैंकिंग कंसेप्ट्स' का सफल आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों को बैंकिंग संबंधी व्यावहारिक ज्ञान प्रदान किया गया। कार्यशाला में एसपीडी कैपिटल के प्रबंध निदेशक धीरज खेतान ने विद्यार्थियों को बैंकिंग की प्रमुख अवधारणाओं व पर्यूर वेल्थ की गणना करने की विधि पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने एमएस एक्सेल के माध्यम से बैंकिंग गणनाओं को व्यावहारिक रूप से समझाया। प्राचार्य अलका गुलाटी ने छात्राओं को सैद्धांतिक ज्ञान के साथ साथ व्यवहारिक ज्ञान बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन वाणिज्य विभाग की डॉ. शिल्पा, डॉ. शीतल व मीरा के मार्गदर्शन एवं सहयोग से किया गया।



बहादुरगढ़। वन विभाग ने पौधे लगाए और बांटे

बहादुरगढ़। हरियाणा जैव विविधता बोर्ड और वन विभाग के श्रीमंगलान दाका व आशीष कादयान ने देवीलाल पार्क में पौधरोपण किया। उन्होंने बताया कि स्वच्छ भारत अभियान के तहत देश भर में स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाई जा रही है। वैश्व आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि पौधरोपण और स्वच्छ भारत अभियान हमारे पर्यावरण और स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। वृक्ष हमें स्वच्छ हवा प्रदान करता है और वातावरण को भी स्वच्छ बनाता है। पेड़ हमें ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, वायु प्रदूषण को कम करते हैं और जैव विविधता को बनाए रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा, पेड़ मिट्टी के क्षरण को रोकने और जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



बहादुरगढ़। वन विभाग से मिले पौधों के साथ विद्यार्थी व अन्य। फोटो: हरिभूमि

ग्रामीणों को कराया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

झज्जर। नशे के दुष्प्रभाव के प्रति आमजन को जागरूक करने के लिए जिला पुलिस ने विशेष अभियान चलाया हुआ है। अभियान के तहत पुलिस की विभिन्न टीमों डोर टू डोर जाकर आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक कर रही हैं। इसी कड़ी में बुधवार को उपनिरीक्षक बिरेन्द्र कुमार की टीम ने गांव कोट में ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि नशा एक अभिशाप है। नशा छोड़ने से बहुत से अपराध भी कम होते हैं। अपराध कम होने से समाज में शांति और भाईचारा बनता है।

विद्यार्थियों में किया पौधा वितरण

झज्जर। स्थानीय एचआर गौन फॉल्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बुधवार को ग्रीन एंड व्हाइट हरियाणा अभियान के अंतर्गत पौधरोपण एवं पौधा वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में वन विभाग अधिकारी दीपक कुमार ने मुख्य रूप से शिरकत की। उन्होंने स्कूल परिसर में पौधरोपण करते हुए कार्यक्रम को शुरूआत की। इसके उपरान्त वन विभाग की टीम द्वारा विद्यार्थियों में पौधा वितरण किया गया। स्कूल प्रबंधक विकास धनखड़, प्रदीप धनखड़ व प्राचार्य मोहिंद सिंह गुलिया विद्यार्थियों को साथ मिलकर पौधरोपण किया तथा पर्यावरण संरक्षण संबंधी शायथ भी दिखाई।

झारखंड से मेडल जीतकर लौटे पहलवानों का अभिनंदन

बहादुरगढ़। बीते दिनों झारखंड में हुई नेशनल कुश्ती चैंपियनशिप में हिंदू केसरी सोनू अखाड़े के पहलवान छाप रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए अखाड़े के तीन पहलवानों ने अपने भागवत में मेडल जीते हैं। इनकी जीत पर परिजनों व कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है। दरअसल, भारतीय कुश्ती संघ की ओर से रांची में 21 से 24 अगस्त तक अंडर-23 नेशनल कुश्ती चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। देशभर के नानी, प्रतिभाशाली पहलवानों ने इसमें भाग लिया। प्रतियोगिता में मांडौठी स्थित हिंदू केसरी सोनू अखाड़े के तीन पहलवानों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। गोकुलरोम 82 केजी वॉ में जांबदस्त प्रदर्शन करते हुए पहलवान सचिन ने गोल्ड मेडल जीता। वहीं, 77 केजी में अंकित दलाल व 69 केजी में योगेश ने सिलवर मेडल जीते। पहलवानों की जीत से अखाड़े और परिजनों में खुशी की लहर दौड़ गई। विजेताओं का अखाड़े में अभिनंदन किया गया। हिंदू केसरी सोनू पहलवान, कौमलेवेलू चैंपियन धर्मेद दलाल, अर्जुन अर्वाडी कोच ओमबीर सिंह व अन्य कुश्ती प्रेमियों ने विजेताओं को बधाई दी। धर्मेद दलाल ने कहा कि ये तीनों बेहद अच्छे पहलवान हैं। लगातार जीत दर्ज कर कुश्ती को आगे बढ़ा रहे हैं। यकीनन आने वाले समय में बड़े स्तर पर मेडल जीतेगे।

बाबा कांशीगिरी मंदिर में श्रद्धालुओं ने संगीतमयी सुंदरकांड पाठ का लिया आनंद

विनती है बजरंग बाला सुन लो हे अंजनी के लाला..

भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया

हरिभूमि न्यूज | झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 266वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, देवेश शर्मा, दिनेश दुजाना, सुभाष वर्मा, रमेश लखरा, केवल



झज्जर। बाबा कांशीगिरी मंदिर में भजनों का आनंद लेते हुए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

अरोड़ा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, नारायणी सरदाना, हिमांशी अरोड़ा, प्रिंस सेठी, प्रदीप गुलाटी सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। वहीं राजेंद्र वधवा, दिनेश दुजाना ने विनती है बजरंग बाला सुन लो हे अंजनी के लाला.. डंडे वाले बाबा तेरी महिमा है न्यारी, हम है आपके आप हमारे, जाने

दुनिया सारी...भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस दौरान वेद बहल पाशु, वीके शर्मा, प्रदीप काठपालिया, आशीष चावला, ईशान मेहता, प्रिंस सेठी, वंशु वर्मा, सक्षम वर्मा, भवित वर्मा, अमितोज, मनोहर लाल, बंटी खत्री, लोकेश वर्मा, डंपिल वर्मा, जितेंद्र वर्मा, अमन वर्मा, प्रदीप काठपालिया, सुभाष वर्मा, शिवम तनेजा, गुलशन कटारिया सहित अन्य श्रद्धालु उपस्थित रहे।

सूचना

में, सुमेर सिंह पुत्र श्री चंदन सिंह निवासी गांव बागमौली, नहरसैल बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा-124507 बचान करता हूँ कि मेरा पुत्र सुमित कुमार व पुत्रवधु काकन भी कबने सुनने से बाहर है और मैं उनसे अपने तमाम संबंध समाप्त करने दे रहा हूँ। भविष्य में उनके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। सुमित कुमार व उसकी पत्नी कावल अपरा प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उनसे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

सार्वजनिक सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि झज्जर जिले से खंड साहन्वावास के गांव धनीरवास में अमृत सरोवर जोड़ह व जनरल चौपाल के पास वाले जोड़ह की मछली पालन हेतु बोली 15-09-2025 को सुबह 10-00 बजे जनरल चौपाल में कांजीनी है। बोली के नियम व शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। हस्त/राकेश जाखड़, सरपंच ग्राम पंचायत धनीरवास (झज्जर) मो 9813867200

कार्यक्रमों में राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक संगठनों से जुड़े लोगों ने की गणेश वंदना चतुर्थी पर गाजे-बाजे के साथ घर-घर विराजे गणेश

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

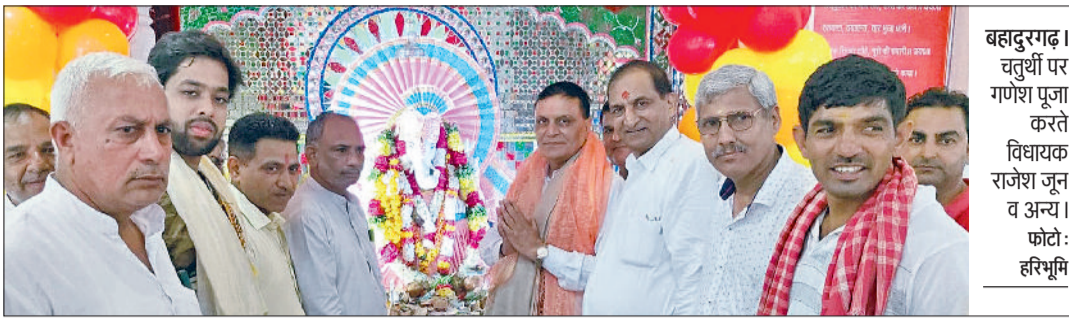
गणेश चतुर्थी के मौके पर गणपति बप्पा मौर्या के जयकारों के साथ बुधवार को जगह-जगह भगवान गणेश जी की मूर्ति की स्थापना की गई। इसमें विभिन्न राजनीतिक, सामाजिक और धार्मिक संगठनों से जुड़े लोगों ने बह-चढ़कर हिस्सा लिया। शहर में जगह-जगह श्रद्धालु गणेश चतुर्थी के दिन गौरी नंदन को मुहूर्त के समय पर गाजे-बाजे के साथ अपने घर ले गए।

सांखोल स्थित गणपति मंगलधाम में गणपति उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम महामंडलेश्वर श्री स्वामी गणेशानंद गिरी महाराज के पावन सान्निध्य में हुआ। कार्यक्रम में उमड़ी भीड़ ने पूरे विधि-विधान के साथ गणपति की पूजा अर्चना की। विधायक राजेश जून और पूर्व चेयरमैन अशोक गुप्ता ने सभी लोगों के स्वस्थ, समृद्ध व मंगल जीवन की कामना की। वहीं शहर के मेन बाजार स्थित पुरानी सब्जी मंडी चौक में बालक हितैषी सेवा समिति द्वारा गणेश महोत्सव बड़ी धूमधाम से शुरू हुआ। पंडाल को मुंबई की तर्ज पर सजाया गया है। बुधवार को नगर परिक्रमा के बाद धूमधाम से गणेश जी की स्थापना हुई। रविवार 31 अगस्त को भंडारे का आयोजन किया जाएगा। शनिवार 6 सितंबर को झांकी के बाद हरिद्वार में विजसर्जन किया जाएगा। शहर के दुर्गा मंदिर में भी गणेश जी को विराजमान करने से पहले



बहादुरगढ़। गणपति धाम में हुए कार्यक्रम में पूजा करते श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

शोभा यात्रा निकाली गई। विवेकानंद नगर में भी गणपति विराजमान हुए। बता दें कि दस दिन के बाद अनंत चतुदशी पर यह उत्सव समाप्त होता है। इस दिन गाजे बाजे के साथ भगवान गणेश को विदा किया जाएगा।



बहादुरगढ़। चतुर्थी पर गणेश पूजा करते विधायक राजेश जून व अन्य। फोटो: हरिभूमि

स्पेशल स्कूल में भी मनाई गणेश चतुर्थी

बहादुरगढ़। बुधवार को नूना माजरा स्थित नक्षत्र और आशा किरण विशेष विद्यालय में भी गणेश चतुर्थी के शुभ अवसरों पर मध्य समारोह हुए। स्पेशल छात्रों और शिक्षकों ने भगवान गणेश की पूजा की। छात्रों ने भगवान गणेश के विभिन्न रूपों और गुणों पर आधारित सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। प्रधानाचार्या नवीन देशवाल व संस्था कोऑर्डिनेटर डॉ. भोम सिंह मीणा गणपति की महिमा का गुणगान किया। कार्यक्रम का संचालन नताशा, प्रियंका, अंजलि, सिमरन और निशा ने किया।

बच्चों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां

बहादुरगढ़। श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल में बुधवार को गणेश चतुर्थी धूमधाम से मनाई गई। विद्यालय में भगवान गणेश की प्रतिमा स्थापित कर विविध पूजन-अर्चना किया गया। विद्यार्थियों ने भक्ति

गीतों और नृत्य प्रस्तुतियों से माहौल को भक्तिमय बना दिया। बच्चों ने गणेश वंदना व सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत की। प्रिंसिपल ललिता ने बच्चों को गणेश चतुर्थी का महत्व समझाया।



कार्यक्रम की प्रस्तुति देते विद्यार्थी



झज्जर। मानव श्रृंखला के माध्यम से भगवान श्रीगणेश की आकृति बनाते विद्यार्थी।

मानव श्रृंखला के माध्यम से बनाई भगवान गणेश की आकृति

झज्जर। तक्षशिला विद्यापीठ स्कूल बेरी में बुधवार को गणेश चतुर्थी पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। गणेश वंदना व गणेश स्तुति के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई। विद्यार्थियों ने मानव श्रृंखला के माध्यम से भगवान श्रीगणेश के स्वरूप की आकृति बनाई तथा अपनी आस्था व विश्वास प्रकट किया। जूनियर कक्षाओं के विद्यार्थियों ने पत्तों, मिट्टी के रंगों से भगवान श्रीगणेश की प्रतिमा बनाकर उनका आह्वान किया। स्कूल निदेशक हरवीर डबास, चेयरमैन सुखबीर डबास व प्राचार्य नसीब अहलावत ने विद्यार्थियों के साथ मिलकर सर्व मंगल की कामना की।



झज्जर। भगवान श्रीगणेश का आशीर्वाद लेते हुए स्कूल प्रबंधन समिति सदस्य।

प्रतिमा स्थापना के साथ भगवान श्रीगणेश का लिया आशीर्वाद

झज्जर। एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को गणेश चतुर्थी के उपलक्ष्य में भगवान श्रीगणेश की मिट्टी की प्रतिमा स्थापित की गई। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया व नीलम दहिया ने बताया कि जनकल्याण व समाज की सुख-शांति के लिए श्रीगणेश की प्रतिमा को स्थापित किया गया है। तीन दिनों तक लगातार पूजा-पाठ करके भगवान श्रीगणेश का आशीर्वाद ग्रहण किया जाएगा। स्कूल प्रबंधक केशव डागर और प्राचार्या निधि कांदिमान ने बताया कि भगवान गणेश रिद्धि-सिद्धि के दाता हैं। इनका पूजन सभी देवी-देवताओं में सबसे पहले किया जाता है। इस मौके पर एच.ओ.डी रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। भगवान श्रीगणेश का रूप धारण कर सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी।

हिमालय हाई स्कूल में भगवान गणेश की महिमा का किया गुणगान

झज्जर। राय साहब पंडित बसंत लाल एजुकेशन सोसायटी द्वारा संचालित हिमालय हाई स्कूल में श्रीगणेश चतुर्थी मनाई गई। कार्यक्रम में सोसायटी अध्यक्ष सुभाष देवी व स्कूल संचालक दीपक कुमार शर्मा ने मुख्यता से भाग लिया। विद्यालय की मुख्याध्यापिका लीला देवी ने विद्यार्थियों को भगवान श्रीगणेश की महिमा से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि भगवान गणेश अपने भक्तों के कष्टों का निवारण करते हैं इसलिए उन्हें विघ्न हटाने का काम भी दिया गया है। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा भगवान श्रीगणेश का रूप धारण करते हुए सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी गई।



झज्जर। गणपति स्थापना के लिए हाथों में प्रतिमा लिए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

गणेश चतुर्थी की धूम, घरों और मंदिरों में हुई गणपति स्थापना

झज्जर। शहर में गणेश चतुर्थी का पर्व बुधवार को श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। जहां कई श्रद्धालुओं द्वारा गाजे-बाजे के साथ व कलश यात्रा निकालकर अपने घर में गणपति की स्थापना की वहीं कई मंदिरों में भी गणपति बप्पा को विराजमान किया गया। शहर के अंबेडकर चौक स्थित मां जगदम्बा मंदिर में गणपति बप्पा की प्रतिमा को विधिपूर्वक रूप से विराजमान किया गया। मोहल्ले की महिलाओं ने मंगल गीत गाते हुए और नाच गाकर भगवान गणपति का आह्वान किया। मंदिर के पुजारी भारत महिवाल ने बताया कि गणपति बप्पा की प्रतिमा मिट्टी से निर्मित है। अब आगामी दस दिनों तक गणपति बप्पा की नियमित पूजा-अर्चना की जाएगी और अनुष्ठान के बाद विधि-विधान से विजसर्जन किया जाएगा। इस मौके पर श्यामा देवी, गीता, जयविंद, मधु, सरोज, सीमा, धर्मवती, सुशीला, माया, नीलम, पूनम, धर्म, गुलाबी, कुसुम, किरण, चंद्रवाल, चंदो, खलीला, निर्मला, सुमन, आशा, मिहिर, पुष्कर, भास्कर सहित अन्य श्रद्धालु भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों ने निकाली गणपति बप्पा की झांकी

झज्जर। आरहंडी विद्यालय में गणेश चतुर्थी पर आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों द्वारा भगवान श्रीगणेश की आकर्षक झांकी निकाली गई। प्राचार्या अनिता सिवाव ने बताया कि विद्यार्थियों व शिक्षकों ने मिलकर गणपति बप्पा मोरया के जयकारे लगाए। कार्यक्रम में रूकेजी के विद्यार्थियों ने जहां पीपल के पत्तों से भगवान श्रीगणेश की मनमोहक आकृति बनाई वहीं पहेली व दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों ने गणपति के चित्र बनाकर अपनी प्रतिमा का परिचय दिया। इस मौके पर अकेडमिक इंचार्ज गीता गाबा, पूजा, मंजू, प्रीति, चंचल, अंजू, सुमन, सरिता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। भगवान गणेश की झांकी के बाद आकृति बनाई वहीं पहेली व दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों ने गणपति के चित्र बनाकर अपनी प्रतिमा का परिचय दिया। इस मौके पर अकेडमिक इंचार्ज गीता गाबा, पूजा, मंजू, प्रीति, चंचल, अंजू, सुमन, सरिता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों व शिक्षकों ने मनाया गणेश चतुर्थी पर्व

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में बुधवार को गणेश चतुर्थी पर्व हर्षोल्लास और पारंपरिक भक्ति के साथ मनाया गया। स्कूल के नन्हे-मुन्हे विद्यार्थियों ने गणेश उत्सव में बह-चढ़कर भाग लिया। उत्सव की शुरुआत गणेशजी की रंगीन चित्रकला प्रतियोगिता से हुई। विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में भागीदारी करते हुए श्रीगणेश भगवान के मनमोहक चित्र तथा पीपल के पत्तों से सुंदर आकृतियां



झज्जर। स्थापना उपरंत गणपति बप्पा की आरती उतारते हुए विद्यार्थी एवं शिक्षक।

बनाई। त्योंहार के महत्व को समझाने के लिए बच्चों को बाल गणेश

नामक एक मनोरंजक फिल्म भी दिखाई गई। मूर्ति स्थापना के बाद नन्हे विद्यार्थियों ने भगवान श्रीगणेश की आरती उतारते हुए उनका आशीर्वाद लिया। इसके उपरंत भगवान गणेश के प्रिय भोग मोदक का वितरण भी किया गया। संस्कारम ग्रुप के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने बताया कि इस तरह के आयोजनों से बच्चों में न केवल भारतीय संस्कृति और परंपराओं के प्रति सम्मान बढ़ता है, बल्कि उनमें कला, रचनात्मकता और एकजुटता की भावना भी विकसित होती है।



झज्जर। स्थापना के लिए गणपति जी को ले जाते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

भगवान गणपति की स्थापना कर विद्यार्थियों ने की पूजा-अर्चना

झज्जर। संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटोदा में गणेश चतुर्थी पर्व पर विद्यालय प्रांगण में भगवान गणेशजी की भव्य प्रतिमा स्थापित कर उनकी पूजा अर्चना की गई। विद्यार्थियों ने गणेश वंदना, सांस्कृतिक नृत्य एवं नाट्य प्रस्तुति देकर कार्यक्रम को आकर्षक बनाया। कार्यक्रम के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि गणेशजी विद्या और विवेक के प्रतीक हैं। हमें जीवन में कठिनाइयों से जुझते हुए सकारात्मक सोच और परिश्रम के साथ आगे बढ़ना चाहिए। प्राचार्या श्वेता कौशिक ने विद्यार्थियों से कहा कि गणपति बप्पा हमें सिखाते हैं कि ज्ञान और विनम्रता से ही सच्ची प्रगति संभव है। उन्होंने विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति और परंपराओं को आत्मसात करने की प्रेरणा दी।

विद्यार्थियों ने भगवान श्रीगणेश के चित्रों में भरे रंग

झज्जर। कैबिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मदनान में गणेश चतुर्थी पर आयोजित कार्यक्रम की शुरुआत श्रीगणेश वंदना के साथ हुई। प्रि-नर्सरी, नर्सरी व केजी कक्षा के विद्यार्थियों ने मनमोहक गणेश वंदना प्रस्तुत की। अध्यापिका निधि ने विद्यार्थियों को गणेश चतुर्थी के महत्व के बारे में सरल एवं रोचक तरीके से जानकारी दी। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक गणेशजी के आकर्षक चित्रों में रंग भरकर अपनी सृजनमलकता का प्रदर्शन किया। पर्व के चलते विद्यार्थी अपने भोजन में मोदक लेकर आए, जिसे प्रसाद स्वरूप वितरित किया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने गणपति बप्पा मोरया के जयकारे लगाकर वातावरण को भक्तिमय बनाया। विद्यालय निदेशक धर्मेंद्र जून ने विद्यार्थियों को भगवान गणेश के आदर्श, बुद्धि, विवेक और ज्ञान को जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर प्रियंका, आंचल, शीला, एच.ओ.डी ज्योति यादव, अन्वु सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। आकर्षक रंगों से सजाए गए गणपति दिखाते हुए प्रतिभागी विद्यार्थी।

वले मॉडलिंग प्रतियोगिता में आदि ने पाया पहला स्थान

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में गणेश चतुर्थी पर विद्यार्थियों के बीच वले मॉडलिंग प्रतियोगिता कराई गई। चार समूहों में आयोजित इस प्रतियोगिता में भाग लेते हुए भगवान श्रीगणेश की आकर्षक मूर्तियां बनाई। प्रतियोगिता परिणामों के खुश कमें में आदि को पहला, दक्ष एवं वाणी को दूसरा तथा सुशील व ध्रुव को तीसरा स्थान मिला। गुप दो में रितिका व परीक्षा प्रथम, केशव, दिव्यांशी व सक्षम द्वितीय तथा जिजा, नितेश एवं इशांत तृतीय रहे। गुप तीन में भारती व शगुन पहले, विनिता व रिश्मिा दूसरे तथा लवली व ध्रुवेश तीसरे स्थान पर रहे। चौथे गुप में यंश्री ने पहला, नीशु ने दूसरा व रितिका ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। स्कूल निदेशक बिजेन्द्र कांदिमान ने सभी विद्यार्थियों को गणेश चतुर्थी पर बधाई देते हुए उन्हें भगवान श्रीगणेश की महिमा से अवगत कराया।



झज्जर। मिट्टी से निर्मित गणपति बप्पा की कलाकृतियों के साथ विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

कल विरोध प्रदर्शन करेंगे बिजली निगम कर्मचारी

झज्जर। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन की राज्य कार्यकारिणी के निर्णय अनुसार आठवें केंद्रीय वेतन आयोग के गठन को लेकर शुकवार को जिले की सब डिवीजनों में गेट मीटिंग एवं विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। राज्य ऑडिटर एवं यूनिट प्रधान रामदर्शन ने बताया कि बुधवार को सर्वकल कार्यकारिणी की मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग में केंद्रीय कमेटी सदस्य रवींद्र दलाल, राज्य उपप्रधान बंसोलाल, बेरी यूनिट प्रधान कुलदीप, बहादुरगढ़ यूनिट सचिव राकेश ने मुख्य रूप से शिरकत की। उनकी मुख्य मांगों में आदर्श ऑनलाइन तबादला पॉलिसी व एनपीएस रद्द करना, पुरानी पेंशन बहाल करना, एनपीएस से रिटायर्ड कर्मचारियों पर मेडिकल सुविधा लागू हो, सभी कर्मचारियों को कूरुखा औजार उपलब्ध कराया जाए, कच्चे कर्मचारियों को पकटा किया जाए, समान काम समान वेतनमान लागू करना, कच्चे कर्मचारियों के इलाज का प्रबंध करना, हरियाणा कोशल रोजगार निगम मन करना,लौड के अनुसार पद स्वीकृत किया जाना, एक्सपेंसिया पॉलिसी में लगाई गई शर्तें हटाई जाए, बिजली निगमों में जोखिम भरा समान रूप से लागू करना, महिलाओं के लिए कैच, रेस्ट रूम व शौचालय का प्रबंध करना, बिजली का ठेकाकरण व मिजिकरण बंद करना, नए



झज्जर। मीटिंग में उपस्थित बिजली निगम कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

पावर प्लांट लगाए जाएं, मंहगाई के अनुसार सभी गतों में बढ़ोतरी करना शामिल है। इस मौके पर जोगिंद्र, आदर्श वीर, जयवीर, नीतू, अनित हनुा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिव कुमार गुप्ता के निधन पर जताया शोक

बहादुरगढ़। सड़क सुरक्षा संगठन के जिला उपाध्यक्ष व वैश्य प्राइमरी स्कूल के प्रधान शिव कुमार गुप्ता का मंगलवार को निधन हो गया। वे कई दिनों से बीमार चल रहे थे। उनके निधन पर अनेक राजनीतिक, शैक्षणिक और सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने गहरा दुःख व्यक्त किया है। बीसीसीआई सचिव पवन जैन, बहादुरगढ़ शिक्षा सभा के अध्यक्ष श्रीनिवास गुप्ता, आनंद स्वरूप गुप्ता, सतीश शर्मा, यशपाल गांधी, कर्मबीर राठी, पवन रोहितल्ला, पंकज गर्ग, अशोक गुप्ता, डॉ. पंकज जैन, एस.आई.व्हायरप्रकाश व नरेश जैमिनी आदि ने उनके निधन पर शोक जताया।

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 टैलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सि 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 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्तर् के पृष्ठ पर	₹. 2500/- ₹. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त यादों पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए फाई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, रोहताक रोड, गणपति टैलर्स के ऊपर, 8295852900