हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, 25 सितंबर 2025

9 धूमधाम से निकली श्रीराम बारात की सवारी

10 आर्यन मान ने किया कार्यालय का शुभारंभ

खबर संक्षेप

आज परिवेदना समिति की बैठक लेंगे कृषि मंत्री

झज्जर। सीटीएम नमिता कुमारी ने बताया कि जिले में नागरिकों की

शिकायतों के शीघ्र एवं स्थायी निपटान के उद्देश्य से गठित जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की बैठक शुक्रवार को लघु सचिवालय स्थित संवाद भवन में आयोजित की जाएगी। जिसकी अध्यक्षता कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा करेंगे। उन्होंने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित परिवादों को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है। उन्होंने बताया कि सभी विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए गए हैं कि वे बैठक में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहें, ताकि प्रत्येक प्रकरण पर आवश्यक विचार-विमर्श कर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।

दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना का शुभारंभ आज

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए एक कदम और आगे बढ़ाते हुए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार द्वारा महत्वाकांक्षी दीन दयाल लाडो लक्ष्मी योजना के लिए मोबाइल एप का वीरवार को शुभारंभ होगा। उन्होंने बताया कि जिला स्तर पर कार्यक्रम सिविल अस्पताल परिसर में आयोजित होगा, जहां खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री राजेश नागर करेंगे।

अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा प्रथम ने अवैध हथियार सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आसौदा मोड़ से काबू किए गए आरोपी की पहचान प्रदीप के रूप में हुई है। प्रदीप बराही का रहने वाला है। उससे देशी पिस्तौल मिली है। आरोपी के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया है।

कौशिक ने जीएसटी सुधार के फायदे बताए

बहादुरगढ़। पूर्व विधायक नरेश कौशिक ने सेवा पखवाड़े के तहत जनसेवा कार्यों के साथ दुकानदारों व व्यापारियों से संवाद कर नए जीएसटी रिफार्म का प्रचार किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार ने जीएसटी स्लैब को 4 से घटाकर 2 कर दिया है, जिससे आमजन को त्योहारों पर बड़ी राहत मिलेगी। रोजमर्रा के सामान सस्ते होंगे, महंगाई घटेगी और गरीब, किसान, व्यापारी व उद्यमी वर्ग को लाभ मिलेगा। उन्होंने स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने का आह्वान किया।

सड़क सुरक्षा नियमों का उल्लंघन करने पर सख्त कार्रवाई

थार पर हाइवे पर स्टंटबाजी करने वाले युवकों से एसीपी ने लगवाए पुशअप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

रोहद टोल प्लाजा के पास हाइवे पर स्टंटबाजी कर रहे युवाओं को एसीपी दिनेश सांगवान ने अनोखी सजा दी। युवाओं को फटकार लगाते हुए उनसे पुशअप्स लगवाए।जानकारी के अनुसार, मंगलवार की शाम को कुछ युवक थार और वरना कार में बैठकर स्टंटबाजी कर रहे थे। इस दौरान गश्त पर निकले एसीपी आसौदा दिनेश सांगवान की उन पर नजर पड़ गई। उन्होंने युवकों को रोक लिया और कड़ी फटकार लगाई। एसीपी ने सड़क सुरक्षा का महत्व समझाते हुए हाइवे पर ही पुशअप्स करवाई। उन्होंने युवाओं को ट्रैफिक नियमों का पालन करने और स्टंटबाजी से दूर रहने की सख्त हिदायत दी।

रोहद टोल प्लाजा के पास की घटना, गश्त पर निकले थे एएसपी

कड़ी फटकार लगाई

दोबारा पकड़ने जाने पर कड़ी कार्रवाई

एसीपी सांगवान ने स्पष्ट किया कि इस तरह की हरकतें न केवल उनकी जान के लिए खतरनाक हैं बल्कि सड़क पर अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए भी खतरा पैदा करती हैं। उन्होंने चेतावनी दी कि भविष्य में दोबारा ऐसा करते पकड़े जाने पर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

माउंट एवरेस्ट फतह करना है विकास का सपना

आसौदा के विकास ने 6111 मीटर ऊंचे माउंट यूनाम पर लहराया तिरंगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

झज्जर जिले के आसौदा टोडराण गांव के विकास कुमार ने अपनी हिम्मत और जज्बे का परिचय दिया है। विकास ने हिमाचल प्रदेश की 6111 मीटर ऊंची माउंट यूनाम चोटी पर तिरंगा लहराकर पूरे क्षेत्र का मान बढ़ाया है। साहसिक यात्राओं के शौकीन विकास इससे पहले भारत के 32,000 किमी की यात्रा केवल 145 दिनों में एक साधारण बजाज प्लेटिना बाइक से पूरी कर चुके हैं। साथ ही, वे भारत से नेपाल तक साइकिल यात्रा भी कर चुके हैं। विकास का कहना है कि पर्वतारोहण के क्षेत्र में वे बेसिक और एडवांस्ड माउंटेनियरिंग कोर्स पूरे कर चुके हैं और आने वाले दो वर्षों में कई ऊंचाइयों को छूने का संकल्प लिया है।

भारत के 32,000 किमी की यात्रा 145 दिनों में पूरी कर चुके

प्रकृति प्रेम से जुड़ना लक्ष्य

उनका सबसे बड़ा सपना वर्ष 2027 में विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट पर देश का झंडा लहराना है। विकास का कहना है कि मेरी यात्राएं केवल पहाड़ चढ़ना नहीं हैं, बल्कि आत्मविश्वास, साहस और देशभक्ति का प्रतीक हैं। मैं चाहता हूँ कि युवा प्रकृति से जुड़ें और अपने बड़े सपनों को पूरा करने की हिम्मत करें।

उपायुक्त ने खेतों में फसल गिरदावरी का किया निरीक्षण

झज्जर। बुधवार को डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने जिले में खरीफ फसलों की गिरदावरी का निरीक्षण किया और सजरा से फसलों का मिलान भी किया। डीसी ने राजस्व विभाग एवं आपदा प्रबंधन विभाग के अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि फसलों की गिरदावरी में किसी प्रकार की लापरवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक आपदाओं अथवा किसी अन्य कारणों से किसानों की फसलों को भारी नुकसान पहुंचता है, तो उनकी आर्थिक स्थिति पर काफी असर पड़ता है। किसानों को इस मुसीबत से बचाने के लिए ही फसल गिरदावरी का कार्य किया जाता है।

नगर परिषद कार्यालय में बैठक- निकासी व सफाई व्यवस्था पर जोर

हर वार्ड में होंगे 50-50 लाख के विकास कार्य, सूची मांगी

सरकार से 22 करोड़ का बजट मिला, 31 पार्षद देंगे प्राथमिकता सूची

बैठक में कई पार्षदों ने सफाई व्यवस्था की बदहाली पर सवाल उठाए। कुछ पार्षदों ने अपने वार्ड में काम न होने की भी बात कही। इस पर चेयरपर्सन ने स्पष्ट कहा कि सफाई में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

नगर परिषद कार्यालय में बुधवार को हुई बैठक में शहर की समस्याओं और विकास कार्यों को लेकर निर्णय लिए गए। बैठक में सबसे ज्यादा जोर निकासी और सफाई व्यवस्था पर दिया गया, जिन्हें शहर की सबसे बड़ी चुनौतियों के रूप में रेखांकित किया गया। पार्षदों ने साफ कहा कि बरसात के दौरान बहादुरगढ़ की हालत बेहद खराब रही और पूरा शहर जलभराव व निकासी अव्यवस्था से जूझता रहा। चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि अब प्रत्येक वार्ड में 50-50 लाख रुपये तक के विकास कार्य कराए जाएंगे। इसके लिए सभी 31 वार्डों के पार्षदों से प्राथमिकता सूची मांगी गई है ताकि जल्द टेंडर प्रक्रिया शुरू की जा सके। उन्होंने कहा कि नगर परिषद को प्रदेश सरकार के सहयोग से करीब 22 करोड़ रुपये का बजट मिला है।

पार्षदों के सूची देने के बाद टेंडर की प्रक्रिया शुरू होगी

चेयरपर्सन बोलीं -वार्डों में समान और पारदर्शी तरीके से कार्य कराए जाएंगे

जिससे लंबे समय से अटके पड़े कार्यों को गति दी जाएगी। बैठक में कई पार्षदों ने सफाई व्यवस्था की बदहाली पर सवाल उठाए। कुछ पार्षदों ने अपने वार्ड में काम न होने की भी बात कही। इस पर चेयरपर्सन ने स्पष्ट कहा कि सफाई में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी और ठेकेदारों व कर्मचारियों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। सभी वार्डों में समान और पारदर्शी तरीके से कार्य कराए जाएंगे।

जनता को जल्द धरातल पर परिवर्तन नजर आएगा : राठी

सरोज राठी ने कहा कि नगर परिषद का लक्ष्य केवल कागजों पर नहीं बल्कि धरातल पर वास्तविक विकास कराना है। जनता को जल्द ही शहर में बदलाव नजर आएगा। उन्होंने दोहराया कि किसी भी वार्ड के साथ भेदभाव नहीं होगा और सभी क्षेत्रों में बराबरी से विकास कराया जाएगा। बैठक में ईओ अरुण नांदल, सचिव प्रवीण कुमार सहित सभी पार्षद और अधिकारी मौजूद रहे।

ट्रक की साइड लगने के बाद पुलिया से टकराई कार, घायल अस्पताल में भर्ती

केएमपी पर हादसा- एक की मौत, चार यात्री घायल

मृतक की पहचान करीब 35 वर्षीय जाकरिया निवासी भरतपुर राजस्थान के रूप में हुई

बहादुरगढ़। बादली में केएमपी पर दर्दनाक हादसा हो गया। यहां ट्रक से साइड लगने के बाद एक कार पुलिया से टकरा गई। हादसे में राजस्थान के निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि चार घायल हो गए। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। इस संबंध में बादली थाने में अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। जाकरिया की हालत गंभीर थी। इन्हें नागरिक अस्पताल में लाया गया। जहां डॉक्टरों ने जाकरिया को मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर बादली थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। बुधवार दोपहर परिजनों के बयान के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा दिया। मामले में पुलिस ने केस दर्ज किया है।

पंजाब के बाढ़ पीड़ितों की मदद कर लौट रहे थे

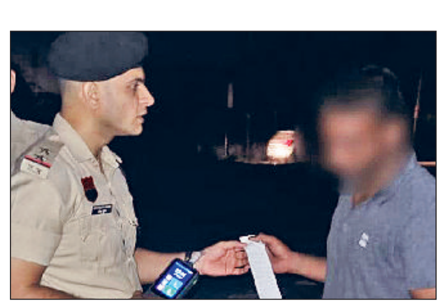
मृतक की पहचान करीब 35 वर्षीय जाकरिया निवासी भरतपुर राजस्थान के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, जाकरिया भरतपुर के निवासी अपने दोस्तों सेकुल हादीश, साहुन, कमरुद्दीन और हबीब आदि के साथ पंजाब में बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री वितरित करने के लिए गया था। राहत कार्य के बाद मंगलवार को ये वापस भरतपुर के लिए रवाना हुए। देर रात को ये बादली के पास केएमपी पर पहुंचे। इसी दौरान पीछे से किसी ट्रक ने इनकी गाड़ी को साइड मार दी। साइड लगते ही गाड़ी अनियंत्रित हुई और सड़क किनारे पुलिया के डिवाइडर से जा टकराई।

पुलिस ने स्पेशल नाके लगाकर वाहनों की जांच की

ड्रिंक एंड ड्राइव पर 61 वाहन चालकों के चालान काटे

झज्जर । जिला पुलिस द्वारा यातायात नियमों की पालना को लेकर वाहन चालकों व आमजन को जागरूक किया जा रहा है, वहीं नियमों की अवहेलना करने पर चालान भी किए जा रहे है। पुलिस टीम द्वारा नशा करके वाहन चलाने वाले चालकों के चालान किए गए है। एसीपी अखिल कुमार ने बताया कि वाहन चालकों को रात के समय चैक किया गया।

जिसमें से ड्रिंक एंड ड्राइव करते हुए जिलेभर में 61 वाहन चालकों के चालान किए गए। इस अभियान के दौरान बिना नंबर प्लेट 13 और रॉन्ग साइड के 20, ट्रिपल राइडिंग 6, बिना हेलमेट के 5 और अन्य यातायात के नियमों की अवहेलना करने वाले 182 वाहन चालकों के चालान किए गए।



वाहन चालकों को चेतावनी

शराब पीकर वाहन चलाने वाले 61 चालकों के चालान किए व एक वाहन को जब्त किया गया। पुलिस ने चालकों को चेतावनी दी की आगे नियमों को तोड़ने पर कड़ी कार्रवाई हागी

हसनपुर गांव पंचायत स्वच्छता अभियान में अव्वल, सम्मानित

झज्जर। स्वच्छता पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत बुधवार को जिला स्तर पर तीन स्वच्छ ग्राम पंचायतों का चयन किया गया। जिला परिषद के सीईओ मनीष फौगाट ने बताया कि जिला स्तर पर गठित कमेटी ने

निर्धारित मापदंडों के आधार पर विजेता ग्राम पंचायतों की घोषणा की गई। इसमें प्रथम स्थान पर गांव हसनपुर खंड झज्जर, द्वितीय स्थान पर गांव पटासनी खंड माछरौली तथा तृतीय स्थान पर गांव जहाजगढ़ खंड बेरी की ग्राम पंचायत रही। उन्होंने बताया कि प्रत्येक खंड से दो-दो ग्राम पंचायतों के नाम जिला कार्यालय को भेजे गए थे। जांच उपरांत कमेटी द्वारा तीन ग्राम पंचायतों का चयन किया गया है।

हरियाणा स्टेट योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में सफलता

योगासन में लावण्या ने जीते चार मेडल

बहादुरगढ़। हाल ही में रेवाड़ी में हुई छठी हरियाणा स्टेट योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप में बहादुरगढ़ की लावण्या छाई रही। लावण्या ने अपनी योग क्षमता का लोहा मनवाते हुए चार मेडल हासिल किए। इसके साथ ही नेशनल के लिए भी लावण्या ने क्वालीफाई कर लिया है। प्रतियोगिता रेवाड़ी के बोहतवास अहीर स्थित राव खेमा चंद कॉलेज ऑफ एजुकेशनल इंस्टिट्यूट में हुई थी। शहर के बाल भारती स्कूल की दसवीं कक्षा की छात्रा लावण्या पुत्री रितु जयप्रकाश खटोड़ ने जूनियर्स गर्ल्स कैटेगरी में शानदार प्रदर्शन किया।

स्वास्थ्य मंत्री ने सम्मानित किया

लावण्या ने सुपाइन योगासन में स्वर्ण पदक, ट्विस्टिंग और फॉरवर्ड बेंडिंग में दो रजत पदक और पारंपरिक योगासन इवेंट में कांस्य पदक जीता। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने लावण्या को सम्मानित किया।

आबकारी एवं कराधान विभाग ने शिकंजा कसना शुरू किया

1200 से अधिक क्लोज्ड फर्मों पर 181 करोड़ रुपये बकाया, पांच का सुराग लगा, एक की संपति अटैच

ओटीएस पार्ट-2 योजना की अवधि 27 सितंबर को समाप्त हो रही

जुलाई 2017 से पहले के टैक्स एरियर निपटाने की योजना

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

करोड़ों का टैक्स बकाया छोड़कर गायब हुई बंद फर्मों पर आबकारी एवं कराधान विभाग ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। विभाग के रिकॉर्ड में 1200 से अधिक क्लोज्ड फर्म दर्ज हैं, जिनसे 181 करोड़ रुपये की नेट रिकवरी होनी बाकी है। अब पैन और आधार कार्ड के जरिये इन फर्मों का पता लगाकर टैक्स की वसूली की जाएगी। विभाग ने पांच फर्मों का सुराग लगा लिया है और एक संपत्ति को अटैच भी कर दिया गया है।

विभाग की उप आयुक्त सरोज चौधरी ने बताया कि ओटीएस पार्ट-2 योजना की अवधि 27 सितंबर को समाप्त हो रही है। एक जुलाई 2017 से पहले के टैक्स एरियर निपटाने के लिए यह योजना चलाई गई थी। इसमें एक लाख तक के बकाएदारों को 100 प्रतिशत छूट, एक से 10 लाख तक 40 प्रतिशत और 10 लाख से एक करोड़ तक 50 प्रतिशत टैक्स छूट दी गई है। दस करोड़ से अधिक एरियर वाले डीलर्स को केवल मूल टैक्स देना होगा, ब्याज व पेनल्टी पूरी तरह माफ की गई है। अब तक 5513 एंट्री निपटाकर 41 करोड़ रुपये के बकाए का समाधान किया गया है, जिससे विभाग को 5.37 करोड़ रुपये का राजस्व मिला है।

छोटे डीलर्स ने योजना का सबसे ज्यादा लाभ उठाया

बहादुरगढ़। आबकारी एवं कराधान विभाग कार्यालय।

छोटे डीलर्स ने योजना का सबसे ज्यादा लाभ उठाया है, जबकि बड़े बकाएदार अब भी पीछे हैं। अब योजना का फायदा उठाने के लिए सिर्फ 3 दिन बचे हैं। आगामी 27 सितंबर शाम पांच बजे तक ही योजना का फायदा उठाने के लिए आवेदन दिए जा सकते हैं। ओटीएस पार्ट-2 स्कीम की अविध खत्म होने के बाद इस कार्यवाही में तेजी लाई जाएगी। क्लोज्ड फर्मों की तलाश कर उनसे 100 फीसद टैक्स वसूली की जाएगी। विभाग ने जीएसटी सुधारों पर भी उद्यमियों और व्यापारियों से चर्चा कर राहत का लाभ ग्राहकों तक पहुंचाने पर जोर दिया है। इसी कड़ी में वीरवार को जागरूकता रैली आयोजित होगी, जिसमें हरियाणा सरकार के मंत्री राजेश नागर भी शामिल होंगे।

आढ़ती एसो. के कार्यकारी प्रधान बोले- गेट पास नहीं निकल रहे

अनाजमंडी में बाजरे व धान की आवक ने जोर पकड़ा, खरीद नहीं हुई शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

स्थानीय अनाज मंडी में बाजरे व धान की फसल की आवक निरंतर जारी है। बुधवार को भी किसान बाजरा व धान की फसल लेकर मंडी पहुंचे। ई-खरीद पोर्टल पर गेट पास नहीं निकलने के कारण खरीद नहीं हो रही है। जिसके चलते अनाजमंडी में फसल की ऊंची-ऊंची ढेर लगने शुरू हो गए हैं। मंडी में पचास हजार क्विंटल से अधिक बाजरा पहुंच चुका है। अनाजमंडी आढ़ती एसोसिएशन के कार्यकारी प्रधान हरेंद्र सिलाना ने बताया कि ई-खरीद पोर्टल पर गेट पास नहीं निकल रहे जिस कारण खरीद नहीं हो पा रही है। मंडी में धान भी आना शुरू हो गया है। अभी केवल 1509 व 1621 किस्म का धान का मंडी में आ रहा है।

बाजरा खरीद का पत्र भी जारी कर चुकी सरकार

23 से शुरू होनी थी बाजरे की खरीद

करीब एक पखवाड़े के बाद धान की अन्य किस्में भी मंडी में पहुंच जाएंगी। उन्होंने कहा कि सरकार बाजरा खरीद को लेकर लैटर भी जारी कर चुकी है जिसमें बीती 23 सितंबर से बाजरा खरीदा जाना था लेकिन पोर्टल अपडेट न होने के चलते खरीद में देरी हो रही है। ऐसे में यदि शीघ्र खरीद शुरू नहीं की गई तो अनाजमंडी धान व बाजरे की फसल से भर जाएगी। जिससे न केवल फसल मिक्स होने का खतरा बढ़ेगा बल्कि बरसात आने पर फसल के रख-रखाव में भी परेशानी आएगी। इसलिए सरकार को चाहिए कि वह खरीद कार्य शुरू करें ताकि साथ-साथ फसलों का उठान भी हो सके।

डॉक्टर्स सजेशन

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

व्रत में जरूर करें फलाहार नहीं महसूस होगी कमजोरी

मेरी उम्र 32 वर्ष है। व्रत के दौरान केवल दूध और पानी लेने पर कमजोरी महसूस होती है। कृपया बताएं कि अपने फलाहार में कौन-कौन सी चीजें शामिल करूं, ताकि ऐसी समस्या न हो?

-विजय, रोहतक

व्रत के दौरान केवल दूध या पानी लेना पर्याप्त नहीं होगा। आपको फल लेने चाहिए, जिसमें केले जरूर खाने चाहिए। इसके साथ ही इसकी स्मूदी बनाकर खा सकते हैं, जिसमें कई और फल शामिल कर सकते हैं। साथ ही इसमें ड्राई फ्रूट्स भी डाल सकते हैं। यह आपको दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। केवल आलू भी ना खाएं, इससे कोई न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा।

मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ हफ्तों से मेरी गर्दन के पिछले हिस्से में दर्द बना रहता है। कभी-कभी खड़े होने पर आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है?

-साकेत, रायपुर

आपके लक्षण सुनकर ऐसा लगता है कि आपको सर्वाइकल की दिक्कत हो सकती है, क्योंकि गर्दन दर्द के साथ चक्कर आना जैसी समस्याएं सर्वाइकल में होती हैं। बेहतर होगा कि एक बार आप ऑर्थोपेडिक डॉक्टर से संपर्क करें। वो एक्सरे कराकर पता लगाएंगे और उसका प्रॉपर ट्रीटमेंट शुरू होगा। इस बात का ध्यान रखें कि दवा से ज्यादा जरूरी नियमित एक्सरसाइज है, जो आपको फिजियोथैरेपिस्ट बताएंगे।

मेरी उम्र 44 वर्ष है। पिछले दो हफ्तों से मुझे लगातार खांसी आ रही है। छाती में दर्द और भारीपन भी रहता है। कफ-सीरप और दवाएं लेने के बाद भी कोई राहत नहीं मिल रही। कृपया बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए?

-शुभम, भोपाल

दो हफ्ते से अधिक खांसी हो रही है तो आपको इसकी जांच करानी चाहिए। जैसा आप बता रहे हैं कि खांसी के साथ कफ भी आ रहा है, सो गौर करें कि कफ का रंग कैसा है, पीला है या सफेद रंग का कफ है। लेकिन फिलहाल आप मास्क लगाकर ही रहें और फ्रिज में रखी ठंडी डिशेज या पानी खाना-पीना बिल्कुल बंद कर दें। डॉक्टर से कंसल्ट करके ही सीरप या दवा लें। आपको एंटीबायोटिक की जरूरत पड़ सकती है।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बाईं तरफ हल्का-हल्का दर्द बना रहता है। भूख नहीं लगती है और कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। कृपया मेरी इस समस्या का कारण और समाधान बताएं।

-कपिल, महेंद्रगढ़

पेट में दर्द कई बार संक्रमण की वजह से होता है और भूख नहीं लगती है। अगर यह समस्या लंबे समय से हो रही है तो आप इसे इग्नोर ना करें और एक बार डॉक्टर से संपर्क करें। लेकिन उससे पहले आप अधिक तला-भुना खाना बिल्कुल बंद कर दें। कोशिश करें कि घर का बना खाना ही खाएं। खाने में दही जरूर शामिल करें। साथ ही सलाद दोपहर में खाएं। इससे आराम मिलेगा।

मेरी उम्र 29 वर्ष है। बीते दिनों लगातार धूप में घर से बाहर निकलने की वजह से मेरी स्किन टैन हो गई थी। अभी तक वह टैनिंग बनी हुई है। कृपया मेरे स्किन की टैनिंग दूर करने का कोई उपाय बताएं।

-रितेश, बिलासपुर

अगर आपको टैनिंग होती है यानी आपकी स्किन अधिक सेंसिटिव है तो मार्केट से कोई भी क्रीम लगाने से बेहतर है कि आप धूप में निकलने से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो छाता लेकर निकलें। इस तरह बचाव करना ही ठीक रहेगा। अगर बहुत ही जरूरी हो तो आप टैनिंग के लिए क्रीम का इस्तेमाल डॉक्टर से पूछकर ही कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः रिचा पांडे

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

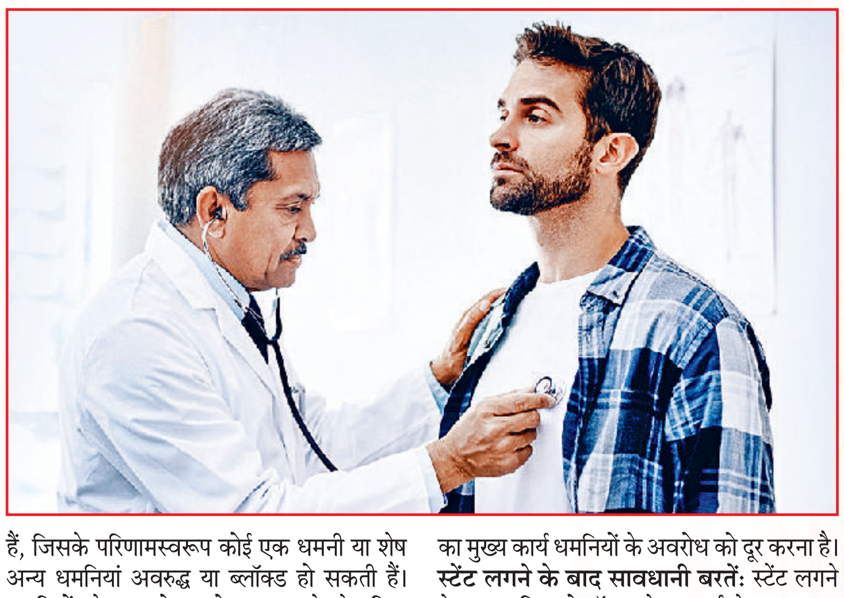
डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. प्रदीप पोखरना
सीनियर कार्डियक वेस्कुलर सर्जन
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, इंदौर

स्पेशलः वर्ल्ड हार्ट डे-29 सितंबर

हाल के वर्षों में ओल्ड एज ही नहीं मिड और यंग एज के लोगों में भी हार्ट प्रॉब्लम्स काफी देखी जा रही है। इसीलिए इस वर्ष हार्ट डे की थीम भी रखी गई है-डोंट मिस ए बीट। यानी हमें हार्ट हेल्थ को लेकर जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। कोई भी लक्षण दिखने या समस्या होने पर तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इस बारे में आपको दे रहे हैं बहुत यूजफुल सजेशंस।

डोंट मिस ए बीट हार्ट रहेगा हेल्दी



दवर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार हृदय से संबंधित अधिकतर बीमारियां गलत जीवनशैली से संबंधित हैं। हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण गलत जीवनशैली ही है।

हार्ट डिजीज के कारणः दिल की बीमारियों का एक कारण आनुवंशिक भी होता है या फिर कुछ ऐसे रोग भी होते हैं, जिन्हें मेडिकल भाषा में कंजेनाइटल हार्ट डिजीज या जन्मजात हृदय रोग से संबंधित बीमारियां कहा जाता है। जैसे बच्चों के दिल का विकारग्रस्त होना या उनके दिल में छेद होना अथवा उनका रूमैटिक हार्ट फीवर से ग्रस्त होना आदि। बावजूद इसके, हृदय से संबंधित ज्यादातर बीमारियां गलत जीवनशैली का नतीजा होती हैं।

कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी): हार्ट अटैक का एक सबसे प्रमुख कारण मानी जाने वाली बीमारी कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएडी) या हृदय धमनी रोग है। अस्वास्थ्यकर जीवनशैली से संबंधित इस बीमारी के कारण दुनिया भर में हार्ट अटैक से सबसे ज्यादा मौतें होती हैं। सीएडी ऐसी मेडिकल स्थिति है, जिसमें अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण हृदय की धमनियों की आंतरिक दीवार पर प्लाक संचित हो जाती है। प्लाक को आप एक विशेष प्रकार की वसा या फैट कह सकते हैं। नतीजतन, हृदय को रक्त की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में नहीं हो पाती और इस स्थिति में हार्ट अटैक होने का अंदेशा बढ़ जाता है।

कार्डियोवेस्कुलर डिजीजः इसके अंतर्गत कोरोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक, हाई ब्लड प्रेशर और पेरिफेरल वेस्कुलर डिजीज (पैरों में शिराओं से संबंधित समस्या) आदि शामिल हैं।

युवा वर्ग और सीएडीः मध्य आयु (मिडिल एज) और बुजुर्गों के अलावा अब तो युवा वर्ग भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय धमनी रोग यानी सीएडी) का शिकार बन रहे हैं। इसका कारण यह कि युवक करियर प्रेशर से तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में फंस जाते हैं। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली, गलत खान-पान और नशे की लत भी युवाओं में सीएडी के मामले बढ़ा रही है। आनुवंशिक कारण को छोड़कर सीएडी के ज्यादातर कारणों की रोकथाम की जा सकती है। हाई ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण रखकर सीएडी की रोकथाम की जा सकती है।

डायबिटीज पर कंट्रोलः जो लोग डायबिटीज से ग्रस्त हैं, उन्हें अपनी ब्लड शुगर यानी रक्त शर्करा को नियंत्रित रखना चाहिए। इसके लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

सीएडी का ट्रीटमेंटः सीएडी के इलाज के शुरुआती दौर में डॉक्टर मरीज को कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाएं देते हैं और इसके साथ ही रक्त को पतला करने वाली दवाएं यानी ब्लड थिनर्स दी जाती हैं।

कब करते हैं एंजियोप्लास्टीः हृदय के बाएं भाग में दो कोरोनरी आर्टरीज और दाहिने भाग में एक कोरोनरी आर्टरी होती है। धमनियों में संचित प्लाक के कारण ही धमनियों की आंतरिक दीवार में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और ब्लड क्लॉट्स बनने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोई एक धमनी या शेष अन्य धमनियां अवरुद्ध या ब्लॉक्ड हो सकती हैं। धमनियों के अवरोध को दूर करने के लिए एंजियोप्लास्टी की जाती है।

कब जरूरी होता है स्टेंटः कभी-कभी बैलून एंजियोप्लास्टी के बाद हृदय की धमनियों में प्लाक से हुआ अवरोध दूर तो हो जाता है, लेकिन कालांतर में कोरोनरी आर्टरी में अवरोध फिर से उत्पन्न हो सकता है, जिसे लंबे समय तक दूर रखने के लिए स्टेंट लगाया जाता है। स्टेंट धातु से निर्मित सूक्ष्म ट्यूब होता है और यह धातु की जाली जैसा दिखता है। इस स्टेंट को इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट धमनियों के अंदर डालते हैं। स्टेंट का मुख्य कार्य धमनियों के अवरोध को दूर करना है।

स्टेंट लगने के बाद सावधानी बरतेंः स्टेंट लगने के बाद व्यक्ति को डॉक्टर के परामर्श से रक्त पतला करने वाली दवाएं या ब्लड थिनर्स लेना चाहिए। दवा लेने में कोई लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। किसी भी समस्या के उत्पन्न होने पर मरीज को अपने डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

कब करते हैं बाईपास सर्जरीः अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार संभावित बाईपास सर्जरी किए जाने के संदर्भ में कार्डियोवेस्कुलर सर्जन का परामर्श महत्वपूर्ण है। अगर तीनों कोरोनरी आर्टरी में लगभग 70% से ज्यादा ब्लॉकेज नहीं है तो एंजियोप्लास्टी की जाती है और यदि 70 प्रतिशत से ज्यादा अवरोध या ब्लॉकेज हैं, तब बाईपास सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है, लेकिन बाईपास सर्जरी का निर्णय मरीज की शारीरिक स्थिति, उसकी उम्र और पारिवारिक स्थिति के मद्देनजर किया जाता है।

वॉल्व की समस्याएं-समाधानः हार्ट में मौजूद चार वॉल्वों में भी कभी-कभी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। जैसे कि ये संकरे (नैरो) हो जाते हैं या फिर इनमें लीकेज होने लगता है। इस स्थिति में मरीज की सांस फूलने लगती है और उनके दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। ऐसे में वॉल्वोप्लास्टी तकनीक से वॉल्व से संबंधित संकरेपन का इलाज संभव है। जरूरत पड़ने पर विकारग्रस्त हो चुके वॉल्व का सर्जरी के जरिए कृत्रिम वॉल्व प्रत्यारोपण भी किया जा सकता है।

हार्ट प्रॉब्लम्स से बचाव के उपायः अब जानते हैं, उन उपायों को जिन पर अमल कर हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है।

जरूरी है नियमित व्यायामः यदि आप प्रतिदिन 30 मिनट तक व्यायाम करते हैं, तो इससे जहां वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी वहीं कॉलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव संभव है। प्रत्येक व्यक्ति की उम्र और शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है। कौन-सा व्यायाम कितनी देर करना है, इन सब बातों के संदर्भ में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें।

जंक फूड्स से दूरीः जंक फूड्स में वसा अधिक मात्रा में पाई जाती है। इनमें नमक भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे कालांतर में कोरोनरी आर्टरी डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ती है। इसलिए जहां तक संभव हो ऐसे फूड्स से परहेज करें या फिर इन्हें कभी-कभार ही खाएं।

कम से कम नमक का सेवनः नमक (सोडियम) हाइपरटेंशन की समस्या को बढ़ाता है। इसलिए अधिक नमक के सेवन से बचना चाहिए।

तनाव को करें नियंत्रितः इंडियन हार्ट फेडरेशन और वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहना हाइपरटेंशन को बुलावा देना है। इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए सकारात्मक रहें अपनी दिनचर्या में मेडिटेशन शामिल करें।

धूम्रपान और शराब से दूरीः धूम्रपान छोड़ने से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसी तरह अल्कोहल से परहेज करना हाइपरटेंशन और हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

मोटापे पर नियंत्रणः मोटापा दिल की सेहत का दुश्मन है, जो कालांतर में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) और हृदय धमनी रोग (कोरोनरी आर्टरी डिजीज संक्षेप में सीएडी) के खतरे को बढ़ा सकता है। खासतौर पर पेट पर संचित अतिरिक्त वसा हाइपरटेंशन और सीएडी के खतरे को बढ़ाती है। *

प्रस्तुतिः विवेक शुक्ला

हार्ट अटैक-कार्डियक अरेस्ट-हार्ट फेल्योर में अंतर

जब एकबार दिल के किसी भाग में रक्त का संचार (ब्लड सर्कुलेशन) रुक जाता है तो इस स्थिति को सहज मेडिकल भाषा में हार्ट अटैक कहते हैं। इस मर्ज का इलाज शारीरिक स्थिति के अनुसार मेडिकेशन, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी है। हार्ट अटैक के कुछ लक्षणों के महसूस होने पर संबंधित व्यक्ति और उसके परिजनों को शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। ये लक्षण हैं-घबराहट महसूस करना। सीने में दर्द होना। यह दर्द बांहों, कंधे से लेकर कभी-कभी जबड़े में भी हो सकता है। सीने में जकड़न या दबाव महसूस करना। सांस लेने में दिक्कत। जी मिचलाना, पसीना आना और चक्कर आना।

जब दिल अचानक पूरी तरह से अपना काम करना बंद कर देता है तो उस स्थिति को कार्डियक अरेस्ट कहते हैं। इस कंडीशन में दिल की धड़कन बंद हो जाती है और मरीज के बेहोशी में जाने की आशंकाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। इस गंभीर मर्ज का इलाज विशेषज्ञ डॉक्टरों की निगरानी में इलेक्ट्रिक शॉक दिया जाता है। कार्डियक अरेस्ट के मरीज को 'सीपीआर' देना भी लाभप्रद है।

जब किन्हीं कारणों से हृदय कमजोर हो जाता है और वह सुचारु रूप से अपने क्रियाकलापों को समुचित रूप से अंजाम नहीं दे पाता तो इस स्थिति को हार्ट फेल्योर कहा जाता है। जिन लोगों की अतीत में एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी हो चुकी है, उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और उन्हें जोखिम भरे कारकों जैसे हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज वालों को अपनी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चाहिए। अपने डॉक्टर के परामर्श से दवाएं और खान-पान ग्रहण करना चाहिए।

डिजीज

रजनी अरोड़ा

एड़ी दर्द की समस्या अलग-अलग वजह से हो सकती है। ऐसे में राहत के लिए अपने जीवनशैली में बदलावों के साथ आप कुछ घरेलू उपाय भी आजमा सकते हैं। इस बारे में विस्तार से जानिए।

एड़ी दर्द जब करे परेशान बदलें जीवनशैली-करें उपचार

एड़ी का दर्द बहुत ही आम समस्या है, जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। लेकिन यह खासकर मध्यम आयु वर्ग और एथलीटों में ज्यादा देखी जाती है। डॉक्टर कई बार एड़ी के दर्द का कारण हड्डी बढ़ना बताते हैं, जिसे मेडिकल भाषा में हील स्पर या कैल्केनाइल स्पर कहते हैं।

समस्या का कारणः इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं।

प्लांटर फैसीसाइटिसः एड़ी में दर्द का सबसे आम कारण होता है- फैसीसाइटिस। प्लांटर फेशिया एक मोटा ऊतक (टिश्यू) का बैंड होता है, जो एड़ी की हड्डी से लेकर पैर की अंगुलियों तक फैला होता है। यह पैर के आर्च (चाप) को सहारा देता है और चलने में मदद करता है। जब इस ऊतक पर लगातार दबाव या खिंचाव पड़ता है, तो इसमें सूजन आ जाती है, जिससे तेज दर्द होता है। यह दर्द अक्सर सुबह बिस्तर से उठते ही पहला कदम रखने पर सबसे ज्यादा महसूस होता है।

हड्डी बढ़ना (हील स्पर): जब प्लांटर फेशिया पर लंबे समय तक तनाव और खिंचाव रहता है, तो शरीर उस जगह को ठीक करने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया में, एड़ी की हड्डी के नीचे कैल्शियम जमा होने लगता है। समय के साथ यह कैल्शियम जमाव एक नुकीली हड्डी जैसी संरचना में बदल जाता है, जिसे हील स्पर कहते हैं। कई बार यह हील स्पर दर्द का सीधा कारण नहीं होता, बल्कि यह प्लांटर फैसीसाइटिस के कारण होने वाली सूजन और ऊतक क्षति का एक परिणाम होता है। इसीलिए, डॉक्टर इसे हड्डी बढ़ना कहते हैं, क्योंकि एक्स-रे में यह बढ़ी हुई हड्डी के तौर पर साफ दिखाई देता है। इनके अलावा कुछ अन्य कारणों से एड़ी में दर्द हो सकता है।

गलत जूते पहननाः बिना कुशन वाले या बहुत सख्त जूते, खासकर ऊंची हील वाली सैंडल पहनना।

अधिक वजनः शरीर का ज्यादा वजन एड़ी पर अतिरिक्त दबाव डालता है।

अत्यधिक शारीरिक गतिविधिः बहुत ज्यादा दौड़ना, कूदना या कठोर सतह पर बहुत देर तक खड़े रहना।

फ्लैट फुट (पैर का सपाट होना) या हाई आर्च (ऊंचा चाप): पैर की बनावट में असामान्यताओं के कारण भी एड़ी पर दबाव बढ़ सकता है।

अन्य रोगः गठिया अर्थराइटिस या नस की अन्य समस्या के कारण।

आयुर्वेदिक-घरेलू उपायः आयुर्वेद में एड़ी के दर्द को वातकंटक कहा जाता है, जिसका अर्थ है वात दोष के कारण कांटों जैसी पीड़ा होना। आयुर्वेद के अनुसार, वात दोष की वृद्धि से शरीर में बहुत रूखापन और कठोरता आती है, जिससे हड्डियों और जोड़ों में दर्द होता है। इसके उपचार के कुछ उपाय बताए गए हैं।

गर्म तेल की मालिशः वात को शांत करने के लिए तिल का तेल, महानारायण तेल या सहचरादि तेल को हल्का गुनगुना करके एड़ी और तलवे की धीरे-धीरे मालिश करें। यह मांसपेशियों को आराम देता है और रक्त संचार बढ़ाता है।

लहसुन और सरसों का तेलः लहसुन की कुछ कलियों को सरसों के तेल में गर्म करें, जब तक वे काली न हो जाएं। इस तेल को ठंडा करके दर्द वाली जगह पर लगाएं और मालिश करें। लहसुन में सूजन कम करने वाले गुण होते हैं।

सेंधा नमक का सेंकः एक टब में हल्का गर्म पानी लें और उसमें दो-तीन चम्मच पिसा सेंधा नमक डालें। इस पानी में अपने पैरों को 15-20 मिनट तक डुबोकर रखें। यह मांसपेशियों के तनाव को कम करता है और सूजन में आराम देता है।

हल्दी-अदरक का पेस्टः हल्दी और अदरक में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। दोनों को पीसकर थोड़ा गर्म करें और दर्द वाली जगह पर लगाएं। इसे कुछ देर तक लगा रहने दें, फिर धो लें।

एरंड का पेस्टः एरंड या कैस्टर के पत्तों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे एड़ी पर लगाएं। एरंड में भी सूजनरोधी गुण होते हैं।

हल्दी वाला दूधः रोज रात में सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिएं। हल्दी का करक्यूमिन दर्द और सूजन को कम करने में बहुत प्रभावी है।

त्रिफला चूर्णः रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लें। यह पाचन को सुधारता है और शरीर में वात को संतुलित करने में मदद करता है।

मेथी दानाः एक चम्मच मेथी दाना रात में पानी में भिगो दें और सुबह खाली पेट चबाकर खाएं। इससे भी लाभ मिलेगा। *

(एन.डी.एम.सी. आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी, दिल्ली के मेडिकल ऑफिसर डॉ. कोमल मलिक से बातचीत पर आधारित)

इन बातों का रखें ध्यान

आराम और सही जूतेः जब भी संभव हो, एड़ी को आराम दें। सही फिटिंग वाले, कुशन वाले और आर्च सपोर्ट वाले जूते पहनें। ऊंची हील वाले जूते और चप्पल पहनने से बचें।
वेट कंट्रोलः अगर आप ओवरवेटेड हैं, तो वजन कम करने का प्रयास करें। यह एड़ी पर पड़ने वाले दबाव को कम करेगा।
पैरों की स्ट्रेचिंगः नियमित रूप से पैर और एड़ी की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। दीवार के सहारे पैर को स्ट्रेच करना या एड़ी को ऊपर-नीचे करना फायदेमंद हो सकता है।
नियमित व्यायामः हल्के व्यायाम करें जैसे स्विमिंग या साइकलिंग, जो एड़ी पर ज्यादा दबाव नहीं डालते, ये बहुत फायदेमंद होते हैं।

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

कई तरह के संक्रमण से आप बच सकते हैं, अगर खाना पकाते और खाते समय कुछ सावधानियां बरतें। वे कौन-सी सावधानियां हैं, आपको जरूर पता होनी चाहिए।

भोजन पकाते-खाते समय सावधानी बरतना है जरूरी

खाद्य पदार्थों का शुद्ध और ताजा होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है खाद्य पदार्थों को रसोई में सही तरह से पकाना। अगर भोजन को सही तरह से न पकाया जाए, तो कई बार पका हुआ भोजन भी बीमारी की वजह बन सकता है। इसलिए सावधान रहें।

हाथ धोकर भोजन बनाएंः यह बात हम सभी जानते हैं, इसके बावजूद लोग इसके प्रति लापरवाही बरतते हैं। रसोई घर में कोई भी बर्तन उठाने से पहले या आलू छीलने के लिए चाकू भी उठाएं, तो भी अपने हाथ पहले धोएं। हाथ में थोड़ा साबुन लगाकर 10 से 20 सेकेंड तक हाथों को रगड़ें, इसके बाद बहते पानी में हाथ धोएं। फल, सब्जी, कच्चे अनाज या किसी भी तरह के खाद्य पदार्थ को छूने के बाद, खांसने, छींकने या रसोई घर में ही कचरे को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

अगर आप बीमार हैंः यदि आप उल्टी या दस्त, सर्दी, जुकाम, फ्लू, खांसी या किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त हैं तो उन दिनों रसोई घर में खाना बनाने से पूरी तरह परहेज रखें। इस स्थिति में खाना पकाने से संक्रमण दूसरों को फैल सकता है।

डिश क्लॉथ-टॉवल-वॉश स्पंजः किचेन में यूज होने वाले डिश क्लॉथ, टॉवल और वॉश स्पंज खतरनाक बैक्टीरिया और रोगाणुओं का घर होते हैं। उन्हें दिन में कम से कम एक बार उबलते पानी में अच्छी तरह धोकर, धूप में सुखाकर इस्तेमाल करना चाहिए। प्रतिदिन रसोई में एक नैपकिन का इस्तेमाल करें। अगले दिन के लिए नए धुले और साफ सुथरे नैपकिन को लें।

फलों और सब्जियों को धोएंः सभी फलों और सब्जियों को पकाने या खाने के पहले अच्छी तरह बहते पानी के नीचे धोएं। सख्त छिलकों वाले सब्जियों और फलों पर स्क्रब ब्रश का इस्तेमाल करें। जिन छिलकों को खाया नहीं जाता, उन फलों या सब्जियों के छिलकों को भी अच्छी तरह धोएं। हालांकि धोने पर भी कभी-कभी कच्चे फल पूरी तरह रोगाणु मुक्त नहीं होते हैं।

बासी खाने से परहेज करेंः जल्दी खराब होने वाला खाना भले ही कितना सुरक्षित रखा जाए, वह खराब हो जाता है। बासी खाने में मौजूद सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ने लगती है। कुछ खतरनाक किस्म के बैक्टीरिया रेफ्रिजरेटर में भी पनपने लगते हैं और अपनी संख्या कई गुना बढ़ा देते हैं। इसलिए अगर खाना बच जाए तो उसे जल्द से जल्द खत्म करें। बासी खाना दोपहर के भोजन के लिए इस्तेमाल करें। खाने से पहले खाना अच्छी तरह गर्म कर लें। बेहतर यही है कि सीमित मात्रा में खाना बनाएं और एक साथ बहुत सारा खाना न बनाएं। एक दिन से ज्यादा बासी खाना आपको बीमार कर सकता है, उसे ना खाएं। *

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

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

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

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

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

खबर संक्षेप

झज्जर। आयुर्वेद दिवस कार्यक्रम में अतिथियों को स्मृति स्वरूप पौधा भेंट करते हुए नीमा सदस्य। फोटो :हरिभूमि

भारतीय परंपरा की अमूल्य धरोहर आयुर्वेद

झज्जर। नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन द्वारा डाईवर्सन मार्ग स्थित एक निजी होटल में आयुर्वेद दिवस मनाया। कार्यक्रम में डीएओ डॉक्टर राजकपूर, वैद्य सीमा अहलावत और डॉक्टर राम कुमार कादियान ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। मंच संचालन डॉक्टर सुमन द्वारा किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता नीमा अध्यक्ष डॉक्टर यशपाल फौगाट ने की। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद भारतीय परंपरा की अमूल्य धरोहर है और आधुनिक जांच पद्धति के साथ मिलकर लोगों के स्वास्थ्य को नई दिशा दे सकता है।

क्षेत्रीय बायोगैस कार्यशाला एवं प्रदर्शनी आयोजित

झज्जर। एपीसीपीएल झाड़ली थर्मल पावर प्लांट में समर्पण के तत्वावधान में क्षेत्रीय बायोगैस कार्यशाला एवं प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। कार्यशाला का शुभारंभ डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने किया। देशभर से आए विशेषज्ञों ने किसानों को कृषि फसल अवशेषों के जरिए बिजली उत्पादन में योगदान और बायोमास के उपयोग पर विस्तृत जानकारी दी।

पोस्टर से दिया प्लास्टिक प्रयोग न करने का संदेश

झज्जर। गुरु गोरखनाथ राजकीय पॉलिटेक्निक में सेवा पखवाड़े के अंतर्गत प्लास्टिक मुक्त अभियान एवं शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने हाथों में पोस्टर और बैनर लेकर जागरुकता रैली निकालते हुए लोगों में प्लास्टिक छोड़ो-पर्यावरण बचाओ का संदेश दिया। प्राचार्य दिगपाल सिंह और स्टाफ ने सभी विद्यार्थियों के साथ मिलकर शपथ ली कि वे सिंगल यूज प्लास्टिक का प्रयोग नहीं करेंगे तथा दूसरों को भी इसके लिए जागरुक करेंगे।

शोभायात्रा में अघोरी बाबाओं की झांकी आकर्षण का केंद्र रही

धूमधाम से निकली भगवान श्रीराम की बारात

झज्जर। प्राचीन रथ पर सवार महाराज दशरथ, गुरु वशिष्ठ व अन्य।

झज्जर। श्रीराम व सीता जी की झांकी।

झज्जर। अघोरी बाबाओं के साथ नंदी पर सवार भगवान शंकर।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

श्री प्राचीन रामलीला कमेटी द्वारा किए जा रहे रामलीला मंचन के दौरान बुधवार को श्रीराम बारात का आयोजन किया गया। श्री प्राचीन रामलीला कमेटी प्रधान अंकुश दूहण ने बताया कि बहादुरगढ़ रोड स्थित प्राचीन रामलीला मैदान से बैंड बाजे के साथ शुरू हुई श्रीराम बारात की सवारी सिलानी गेट, त्रिमूर्ति मंदिर, यादव धर्मशाला, बीकानेर चौक, अंबेडकर चौक, मेन बाजार, चौपटा बाजार व दिल्ली गेट से होते हुए वापिस रामलीला मैदान पहुंच कर संपन्न हुई। श्रीराम बारात की आकर्षक झांकियों में जहां श्रीराम व सीताजी को एक रथ पर सवार दिखाया गया वहीं महाराज दशरथ, गुरु वशिष्ठ व अन्य साथियों के साथ प्राचीन रथ पर सवार होकर निकले। इसके अलावा श्रीराधा कृष्ण, भगवान शंकर के अलावा लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न आदि भी अलग-अलग रथों पर विराजमान दिखाई दिए। इस शोभायात्रा में अघोरी बाबाओं की झांकी आकर्षण का केंद्र रही। इस झांकी में जहां भगवान भोले नाथ शरीर पर भस्म लगाए नंदी पर सवार होकर चल रहे थे वहीं उनके आगे-आगे अघोरी बाबा अपनी मस्ती में नाचते हुए चल रहे थे। उन्होंने कई हैरतअंगेज करतब भी दिखाए।

वीर हनुमाना अति बलवाना राम नाम रसियों रे..भजन पर भाव विभोर हुए श्रद्धालु

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

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 270वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, आनंद कुमार, दीपक धीमान, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शांति कटारिया, हिमांशी अरोड़ा, नीलम गाबा, सुरेश गाबा, उमंग खुराना, शिवम तनेजा, हेमंत वर्मा, तुषार वर्मा, सक्षम वर्मा, मनोहर लाल, लोकेश वर्मा, डिंपल वर्मा, जितेंद्र वर्मा, प्रिंस सेठी, राघव हंस सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। राजेंद्र वधवा ने हे दुःख भजन मारुति नंदन, सुन लो मेरी पुकार पवन सूत विनती बारंबार..देवेश शर्मा ने वीर हनुमाना अति बलवाना राम नाम रसियों रे, प्रभु मन बसियो रे...छम छम नाचें देखों वीर हनुमाना..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर वेद बहल पाशु, वेद खत्री, पदम खट्टर, साहिल वर्मा, अश्वनी शर्मा, वंशु वर्मा, बंटी खत्री, प्रदीप काठपालिया, ईशांन मेहता, सुभाष वर्मा, अमितोज, भवित सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

स्वयंसेविकाओं ने मनाया एनएसएस स्थापना दिवस

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में बुधवार को एनएसएस यूनिट द्वारा 57वां स्थापना दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत एनएसएस गीत से की गई। महाविद्यालय की कार्यकारी प्राचार्य डॉक्टर चित्रलेखा बंसल ने एनएसएस के नारे नॉट मी-बट यू के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए एनएसएस के उद्देश्य से अवगत कराया। एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉक्टर अनु बरवड़ ने बताया कि 1969 में महात्मा गांधी के शताब्दी वर्ष के उपलक्ष में एनएसएस की शुरुआत की गई। इसका चिन्ह उड़ीसा के कोणार्क में स्थित सूर्य मंदिर से लिया गया है, जो गतिशीलता का सूचक है। इसका लाल रंग युवा शक्ति तथा नीला रंग ब्रह्मांड का सूचक है।

स्वयंसेवकों ने की ऐतिहासिक मकबरों की साफ-सफाई

झज्जर। राष्ट्रीय सेवा योजना स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में एलए स्कूल की एनएसएस यूनिट द्वारा एक दिवसीय सेवा शिविर का आयोजन कर शहर के ऐतिहासिक मकबरों की साफ-सफाई की। प्रोग्राम ऑफिसर भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने बताया कि उन्होंने स्वयंसेवकों के साथ मिलकर मकबरा परिसर की सफाई करते हुए लोगों को स्वच्छता के लिए प्रेरित किया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया, भविष्य दहिया व स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने शिक्षकों व स्वयंसेवकों द्वारा किए गए इस कार्य की सराहना की। इस मौके पर स्कूल डीपीई अमित लोहचब, म्यूजिक टीचर जितेंद्र, मंजू शर्मा, प्रियंका यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

नशे का प्रयोग न करने की शपथ दिलाई

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनएसएस इकाई एक और दो के तत्वावधान में स्वयंसेवकों ने राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस मनाया। स्वयंसेवकों ने एनएसएस क्लैप का अभ्यास किया और एनएसएस की उपयोगिता के बारे में जानकारी दी। वहीं सेवा पखवाड़े के तहत नशा निषेध क्लब के तत्वावधान में प्राचार्य दलबीर सिंह की अध्यक्षता में विद्यार्थियों को नशे का प्रयोग न करने की शपथ दिलाई गई और नशे से जुड़े विविध पहलुओं पर भी चर्चा की गई। प्राचार्य ने बताया कि यद्यपि महाविद्यालय परिसर को पहले से ही धूम्रपान एवं तंबाकू उत्पाद मुक्त परिसर घोषित किया जा चुका है लेकिन हमें इस बुराई को मिटाने के लिए जागरूकता अभियान चलाते रहना चाहिए, जिससे देश के सभी नागरिक नशे से दूर रहें और स्वस्थ रहें। मृदा परीक्षण अधिकारी डॉक्टर नरेंद्र कुमार ने भी स्वयंसेवकों को व्याख्यान दिया और सभी स्वयंसेवकों ने संकल्प लिया कि वे अपनी खेतीबाड़ी में उर्वरकों का प्रयोग करने से पहले मृदा परीक्षण अवश्य कराएंगे। इस अवसर पर सतत विकास पर केंद्रित पोस्टर भी बनाए गए।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी एवं स्टॉफ सदस्य।

लघु सचिवालय परिसर की साफ-सफाई की

प्रभातफेरी निकालकर लोगों को किया स्वच्छता के प्रति जागरुक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राष्ट्रीय सेवा योजना के 57वें स्थापना दिवस पर पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की स्वयं सेविकाओं ने शहर में प्रभात फेरी निकालकर लोगों को स्वच्छता के लिए प्रेरित किया। स्वच्छता पखवाड़े के अंतर्गत स्वयंसेविकाओं द्वारा लघु सचिवालय पहुंच कर स्वच्छता अभियान चलाया गया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी अन्नु देशवाल ने बताया कि इस अभियान में जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना, जिला एनएसएस समन्वयक अनिल ढुल व अन्य प्रशासनिक अधिकारियों ने नगर परिषद कर्मचारियों व स्वयंसेविकाओं के साथ मिलकर लघु सचिवालय परिसर की साफ-सफाई की। इसके उपरांत आयोजित गोष्ठी में समाजिक कार्यकर्ता नेहा ने एनएसएस दिवस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि महात्मा गांधी मानते थे कि शिक्षा का असली उद्देश्य केवल किताबों तक सीमित नहीं होना चाहिए बल्कि उन्हें समाज की सेवा, स्वच्छता एवं राष्ट्रनिमार्ण से भी जोड़ना चाहिए।

झज्जर। लघु सचिवालय के गेट पर उपस्थित शिक्षक, नगर परिषद कर्मचारी एवं स्वयंसेविकाएं। फोटो :हरिभूमि

स्वच्छता एप के संबंध में जानकारी दी

इसी सोच के चलते भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय ने महात्मा गांधी की 100वीं जयंती पर एनएसएस की शुरुआत की थी। इसका मुख्य उद्देश्य युवाओं को समाज सेवा से जोड़ना एवं राष्ट्रनिमार्ण में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना है। इस दौरान जहां नगर परिषद से सैनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक ने स्वयंसेविकाओं को गीले व सूखे कचरे को अलग-2 रखने बारे जागररूक किया और स्वच्छता एप के संबंध में भी जानकारी दी वहीं लर्निंग ड्राईविंग लाइसेंस प्रशिक्षक संजीव कुमार ने स्वयंसेविकाओं को तीन प्रकार के सड़क संकेतों सूचनात्मक, चेतावनी और नियामक संकेतों बारे अवगत कराया। इस मौके पर माया, सिम्पल, बबीता, पूनम व प्रीति सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

छात्राओं ने दिया स्वच्छता का संदेश

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय बहादुरगढ़ में राष्ट्रीय सेवा योजना स्थापना दिवस मनाया गया। महाविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा सफाई व स्वच्छता अभियान को चलाकर युवाओं को स्वच्छता का संदेश दिया गया। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने एनएसएस स्वयंसेविकाओं को संबोधित करते हुए स्वच्छता ही सेवा है तथा स्वच्छता ही जीवन है, कथन पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा की एनएसएस का आदर्श वाक्य मैं नहीं बल्कि आप हमें निस्वार्थ भाव से सेवा करना सीखाता है। प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. नेहा नैन ने छात्राओं को सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रमों के द्वारा स्वयं को समुदाय के साथ जोड़ने के लिए प्रेरित किया।

पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

झज्जर। श्मशान भूमि में पौधरोपण करते हुए भाजपा कार्यकर्ता।

झज्जर। सेवा पखवाड़ा स्वच्छता अभियान के अंतर्गत सांपला डाईवर्सन रोड स्थित श्मशान भूमि में स्वच्छता अभियान चलाया गया। अभियान के अंतर्गत श्मशान भूमि परिसर में आयुर्वेदिक पौधे लगाए गए। भाजपा जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि, मनोनीत पार्षद कमल गिरोत्रा, रवींद्र गहलावत के साथ आप और हम सोशल वेलफेयर सोसायटी प्रधान विनीत पोपली, गुलशन शर्मा, मन्नू गेरा, अमित बत्रा, महिपाल, अमित सचदेवा, संजय पोपली, मनोज गुर्जर, राम किशन, सतपाल, चरण सिंह ने पौधारोपण किया। मनोनीत पार्षद कमल गिरोत्रा ने बताया कि राम बाग जैसी भूमि पर सेवा करने से आत्म संतुष्टि की अनुभूति होती है। उन्होंने आमजन से भी सेवा पखवाड़े में बढ़ चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

खंडस्तरीय साइंस ड्रामा प्रतियोगिता में आरईडी की टीम द्वितीय

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित विजेता टीम सदस्य। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। आरईडी स्कूल छुछकवास की टीम ने खंडस्तरीय साइंस ड्रामा प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान हासिल कर जिला स्तरीय प्रतियोगिता में जगह बनाई है। विजेता टीम में कुसुम, समीक्षा, स्नेहा, रीया, परीक्षित, हंसिका, लक्की व परीणिता शामिल रहे। इस उपलब्धि पर निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत ने स्टाफ सदस्यों को बधाई देते हुए विजेता टीम के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

विद्यार्थियों को समझाया पौधरोपण का महत्व

झज्जर। पौधावितरण कार्यक्रम में मुख्यातिथि के साथ उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस स्टडीज इन टीचिंग एजुकेशन में एनएसएस दिवस पर वृक्षारोपण अभियान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित डीएफओ दीपक शर्मा ने पौधरोपण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को पर्यावरण सरंक्षण के प्रति जागरुक किया। उन्होंने जहां विद्यार्थियों के साथ मिलकर संस्थान पर पौधारोपण किया वहीं विद्यार्थियों में पौधा वितरण भी किया। स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक कार्यक्रम में भाग लेते हुए पौधे लगाए और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता यादव ने अपनी रचना मानव जन के प्राण हैं वृक्ष का काव्य पाठ किया। प्राचार्या डॉक्टर संतोष ने स्वयंसेवकों को प्रेरित करते हुए उनकी जिम्मेदारी से अवगत करवाया और एनएसएस के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस मौके पर एनएसएस नोडल ऑफिसर डॉक्टर सीमा, एनएसएस एडवाइजर डॉक्टर रीना तक्षक, नवबहार, दीपक सैनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

स्वयंसेविकाओं को राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्य व महत्व की दी जानकारी

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में राष्ट्रीय सेवा योजना के ओरिएंटेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ एनएनएस प्रभारी डॉक्टर पिंकी रानी ने किया। कार्यक्रम में पूर्व एनएनएस प्रभारी डॉक्टर ओमपति ने स्वयंसेविकाओं को एनएनएस बारे विस्तार से जानकारी दी। स्वयंसेविका कुमारी साक्षी, कुमारी तमन्ना तथा कुमारी लक्ष्मी ने अपने अनुभव सांझा करते हुए राष्ट्रीय सेवा योजना के उद्देश्य, महत्व एवं समाज सेवा में युवाओं की भूमिका पर प्रेरणादायक भाषण दिया। डॉक्टर प्रियंका ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जीवन प्रकाश डालते हुए स्वंयेविकाओं से उनके प्रभावशाली व्यक्तित्व से सीख लेने का आह्वान किया। इस मौके पर डॉक्टर श्रीओम, डॉक्टर राकेश कुमार, सोनू रानी, डॉक्टर सुषमा रानी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

छात्राओं ने दिया नशे के प्रति जागरूकता का संदेश

बहादुरगढ़। नशे से दूर रहने का संकल्प लेती छात्राएं।

बहादुरगढ़। राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ में एनएसएस दिवस के अवसर पर नशा मुक्ति अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य छात्राओं एवं समाज में नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूकता फैलाना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज की प्राचार्या अल्का गुलाटी ने की तथा संचालन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आशिमा के मार्गदर्शन में हुआ। कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर व आस-पास के क्षेत्र में नशा मुक्ति रैली निकाली गई। छात्राओं ने हाथों में स्लोगन एवं तख्तियां लेकर नशा छोड़ो, जीवन जोड़ो, स्वस्थ युवा, सशक्त भारत जैसे नारे लगाए। रैली के माध्यम से छात्राओं ने समाज को नशे से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक नुकसान के बारे में जागरूक किया। इसके पश्चात महाविद्यालय प्रांगण में सभी छात्राओं एवं शिक्षकों ने नशा मुक्ति शपथ ग्रहण की। प्राचार्या अल्का गुलाटी ने अपने संबोधन में छात्राओं को जीवन में नशे से दूर रहने और समाज में इसकी रोकथाम हेतु सदैव प्रयासरत रहने के लिए प्रेरित किया। इस मौक़े पर डॉ. शीतल, डॉ. ललिता व डॉ. रीना उपस्थित रहे।

अपने परिवार की सुख समृद्धि एवं खुशहाली की मन्नत मांगी

मां चंद्रघंटा के स्वरूप में हुई शक्ति की पूजा-अर्चना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

नवरात्र के तीसरे दिन श्रद्धालुओं ने माता के चंद्रघंटा स्वरूप की पूजा अर्चना करते हुए अपने परिवार की सुख समृद्धि एवं खुशहाली की मन्नत मांगी। आह्वान, संकल्प और नाद के रुप में अराध्य यह देवी सरस्वती का रुप हैं। देवी के इसी स्वरुप को साकार मानते हुए भक्तों की भीड़ निरंतर मंदिर में बढ़ रही हैं। धार्मिक माहौल में खास तौर पर बेरी क्षेत्र में बाजार का कामकाज भी काफी बढ़ा हैं। स्थानीय बाजार में दुकानें देर रात तक खुली रहती हैं। जिसके कारण पूरा माहौल एक अलग ही एहसास करवाता हैं। पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा एवं व्यवस्था के पुख्ता प्रबंध यहां देखने को मिल रहे हैं। पूरा मेला परिसर सीसीटीवी की जद में है। बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी का इतिहास सैकड़ों वर्ष पुराना है। परंपराओं के अनुसार चली आ रही रवायत के कारण लोगों का यहां आने का सिलसिला निरंतर चला आ रहा हैं। इतिहास बदला हैं मान्यताएं भी बदली हैं लेकिन रीति-रिवाज नहीं बदले हैं।

माता भीमेश्वरी देवी का इतिहास सैकड़ों वर्ष पुराना है

बेरी। मां भीमेश्वरी देवी की प्रतिमा, मां भीमेश्वरी देवी मंदिर में दर्शनों के लिए उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़। फोटो :हरिभूमि

गंदे पानी से भयंकर दुर्गंध उठ रही

अधिकारियों को ज्ञापन देकर सीवरेज समस्या के समाधान की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

किला मोहल्ला, पालिका कालोनी, संजय कालोनी, बाग वाला मोहल्ला, कच्चा बाग व बसंत विहार में पिछले काफी समय से सीवर ब्लॉकेज की समस्या गहराई हुई है। समस्या से परेशान लोग बुधवार को एसडीएम आफिस पहुंचे। लोगों ने तहसीलदार को ज्ञापन देकर समस्या के समाधान की गुहार लगाई। लोगों के साथ एसडीएम कार्यालय पहुंचे भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने बताया कि काफी समय से कई कॉलोनियों में सीवरेज ब्लॉक हैं, जिस कारण गंदा पानी गलियों में जमा है और लोगों के घरों के बाहर फैल रहा है। ऐसे में जहां आवागमन बाधित हो रहा है, वहीं इस गंदे पानी से भयंकर दुर्गंध उठती रहती है, जो बीमारियों का कारण बन रही है। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग को इस बारे में अवगत कराया गया लेकिन समस्या के समाधान की ओर अधिकारियों का कोई ध्यान नहीं है।

बहादुरगढ़। तहसीलदार को ज्ञापन देते भूपेंद्र राठी व अन्य।

ये मौजूद रहे

इनेलो शहरी जिलाध्यक्ष रामनिवास सैनी, एडवोकेट विपिन, कृष्ण प्रधान, बलवंत सिंह, राजेश भारद्वाज, बिशन नारंग, भारत नागपाल, रवि, वीरू, रुकमणी, रेवी, रमा मक्कड़, कोमल खट्टर, नीलू अनेजा, सीमा तनेजा, शांति देवी, चांदो, सुमित्रा, पुष्पा आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

न्यूज डायरी

बहादुरगढ़। कार्यालय के शुभारंभ पर की जा रही हवन की तैयारी।

आर्यन मान ने किया कार्यालय का शुभारंभ

बहादुरगढ़। दिल्ली विश्वविद्यालय छात्र संघ (डूसू) के नवनिर्वाचित अध्यक्ष आर्यन मान ने बुधवार को छात्र संघ कार्यालय का विधिवत उद्घाटन किया। इस अवसर पर काफी संख्या में छात्र व समर्थक मौजूद रहे। उद्घाटन के बाद आर्यन मान ने कहा कि यह कार्यालय केवल छात्र नेताओं का नहीं, बल्कि हर उस छात्र का है, जो विश्वविद्यालय के विकास और अपने अधिकारों की लड़ाई में भागीदारी करना चाहता है। उन्होंने विश्वास दिलाया कि डूसू की नई टीम छात्रों की समस्याओं के समाधान और विश्वविद्यालय में बेहतर माहौल बनाने के लिए पूरी निष्ठा से काम करेगी। इस मौके पर कई पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। सभी ने मिलकर छात्र एकता का संदेश दिया और कहा कि आने वाले समय में छात्र हितों को प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि छात्र संघ कार्यालय उद्घाटन के साथ ही डूसू के सक्रिय कार्यकाल की शुरुआत हो गई है, जिससे छात्रों में नई उम्मीदें और उत्साह देखने को मिल रहा है।

झज्जर। संस्थान परिसर में साफ-सफाई करते हुए स्वयंसेवक।

स्वयंसेवकों ने की संस्थान परिसर की सफाई

झज्जर। संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में विद्यार्थियों के बीच समाज सेवा की भावना पैदा करने और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में स्वयंसेवकों को एनएसएस की स्थापना से लेकर अब तक के सफर और इसके महत्व बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने स्कूल परिसर और आस-पास के क्षेत्रों में एक व्यापक सफाई अभियान चलाकर स्वच्छता का संदेश दिया। इसके अलावा उन्होंने पर्यावरण संरक्षण और सड़क सुरक्षा विषय पर जागरुकता रैली निकाली और नुक्कड़ नाटक के माध्यम से लोगों को जागरुक किया। विद्यालय के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने एनएसएस स्वयंसेवकों को संबोधित करते हुए कहा कि एनएसएस सिर्फ एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि जीवन जीने का एक तरीका है। यह हमें सिखाता है कि कैसे हम अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर दूसरों के लिए काम कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए उन्हें भविष्य में भी इसी लगन और समर्पण के साथ काम करते रहने के लिए प्रेरित किया।

जीएसटी सुधार जनजागरण अभियान आज से शुरू

झज्जर। जिले में जीएसटी सुधार जनजागरण अभियान का आयोजन 22 से 29 सितंबर तक किया जा रहा है। इस अभियान का उद्देश्य दुकानदारों, व्यापारियों, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों तथा उपभोक्ताओं को जीएसटी सुधारों से होने वाले लाभों के बारे में जागरूक करना है। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने इस कार्यक्रम की तैयारी को लेकर अधिकारियों की मीटिंग लेते हुए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि अभियान की जिला स्तरीय शुरुआत वीरवार को बहादुरगढ़ के गोरेया पर्यटन स्थल के हाल में होगी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री राजेश नागर उपस्थित रहेंगे। अभियान के तहत 26 सितंबर को झज्जर तथा 27 सितंबर को बेरी उपमंडल में भी जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

श्मशान घाट में चलाया स्वच्छता अभियान

बहादुरगढ़। सार्थक सेवा समिति ने बहादुरगढ़ के नजफगढ़ रोड स्थित श्मशान घाट की सुधार के लिए एक सार्थक पहल की। समिति ने जसबीर सैनी और सफाई कर्मचारियों के सहयोग से उगे झाड़ काटकर सफाई की शुरुआत की। वरिष्ठ सदस्यों ने फावड़ा, कस्सी और झाड़ू से श्रमदान किया। अध्यक्ष एनएस कपूर ने कहा कि हम प्रशासन को जागृत करेंगे ताकि सरकारी धन का सही उपयोग हो। भाजपा नेता जसबीर सैनी और सभी सफाई कर्मचारियों को धन्यवाद और सम्मान दिया गया। समिति के सदस्य हरिचंद रोझा, रामानंद रंगा, राजबाला दलाल, सुदेश संदूजा, प्रदीप, राजू, मंजीत, हरीश और नितिन उपस्थित रहे।

राज्य स्तरीय सांझी उत्सव एवं प्रतियोगिता के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि 27 सितंबर

बेरी। एसडीएम रेणुका नांदल ने बताया कि कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग द्वारा रोहतक के एंडी स्टूडियो में आगामी 29 सितंबर से एक अक्टूबर तक राज्य स्तरीय सांझी उत्सव एवं प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि प्रतियोगिता में विजेताओं के लिए प्रथम पुरस्कार 51 हजार रुपए, द्वितीय पुरस्कार 31 हजार रुपए, तृतीय पुरस्कार 21 हजार रुपए और 10 सांत्वना पुरस्कार 2100 रुपए दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि आवेदन की करने की अंतिम तिथि 27 सितंबर है।

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 : सूरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

श्रीहरि सेवा समिति परनाला की ओर से पुराना कोर्ट परिसर में रामलीला का आयोजन

भगवान शिव ने किया रावण का अहंकार मर्दन

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में कोमल ने दीप प्रज्ज्वलित से किया

मंचन के दौरान रावण का भगवान शिव द्वारा अहंकार मर्दन, नारद द्वारा भगवान विष्णु को श्राप, साधु-संतों द्वारा रावण को श्राप, राजा दशरथ द्वारा श्रवण कुमार को तीर मारना तथा श्रवण कुमार के माता-पिता द्वारा राजा दशरथ को श्राप देने जैसे प्रसंगों का जीवंत चित्रण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

श्रीहरि सेवा समिति परनाला की ओर से पुराना कोर्ट परिसर में आयोजित विशाल रामलीला समारोह में मंगलवार की रात रामलीला की मनमोहक प्रस्तुतियों ने श्रद्धालुओं को भावविभोर कर दिया।

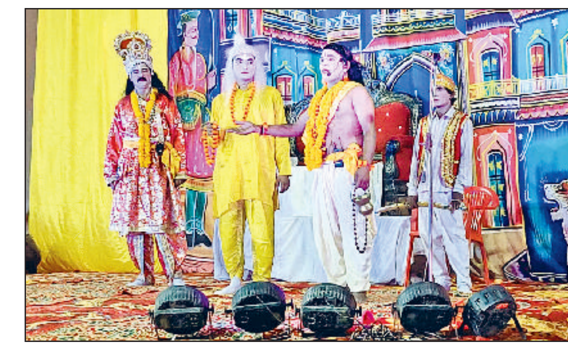
मंचन के दौरान रावण का भगवान शिव द्वारा अहंकार मर्दन, नारद द्वारा भगवान विष्णु को श्राप, साधु-संतों द्वारा रावण को श्राप, राजा दशरथ द्वारा श्रवण कुमार को तीर मारना तथा श्रवण कुमार के माता-पिता द्वारा राजा दशरथ को श्राप देने जैसे प्रसंगों का जीवंत चित्रण किया गया। दर्शक देर रात तक मंचन का आनंद लेते रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में कोमल ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

इस अवसर पर हरीश बजाज, संचालक मास्टर प्रवीण, मंच संचालन व सूत्रधार अश्वनी शर्मा, अखिल भारतीय बजरंग वाहिनी से प्रदीप सिन्हा, मनोज दुहन, प्रिंस गंभीर, कांता दलाल और रितु भारद्वाज उपस्थित रहे। समिति पदाधिकारियों ने बताया कि भव्य झांकियों से सजी यह रामलीला समाज के सहयोग से आयोजित हो रही है। आयोजकों ने शहरवासियों से आग्रह किया कि अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाएं और रामकाज में सहयोग करें।

बहादुरगढ़। रामलीला के दौरान मंचन करते कलाकार।

भव्य झांकियों से सजी रामलीला समाज के सहयोग से आयोजित

झज्जर। श्रीविकास रामलीला में मंचन के दौरान अपने माता-पिता को बहंगी में बिठाए हुए पितृभक्त श्रवण।



झज्जर। श्रीलवकुश रामलीला में मंचन के दौरान महाराज दशरथ से सहायता मांगते हुए पितृभक्त श्रवण।

श्रवण के माता-पिता ने महाराज दशरथ को दिया पुत्रवियोग में तड़पने का श्राप

झज्जर। रात्रि में चल रही रामलीलाओं में मंगलवार की रात पितृभक्त श्रवण की कथा का मंचन किया गया। श्रवण अपने माता-पिता को तीर्थ कराने के लिए महाराज दशरथ से सहायता से मांगने पहुंचता है। उसके बाद वह अपने माता-पिता को सभी तीर्थ कराकर जब वापिस अयोध्या लौट होता है तो सरयू नदी के नजदीक उसके माता-पिता प्यास लगने की बात करते हैं। इसके बाद श्रवण नदी से पानी लेने जाता है। वहां महाराज दशरथ हिंसक पशुओं से बचाव के लिए पहरा दे रहे होते हैं। जब उन्हें कुछ आवाज सुनाई देती है तो वे शब्दभेदी बाण छोड़ते हैं जो पानी भर रहे श्रवण को जा लगता है। श्रवण की चित्कार सुनकर महाराज दशरथ उसके पास पहुंचते हैं तो श्रवण उन्हें अपने माता-पिता को पानी पिलाने का निवेदन करते हुए प्राण त्याग देता है। जब महाराज दशरथ श्रवण के माता-पिता को पानी पिलाने पहुंचते हैं और श्रवण के माता-पिता को अपने लाड़ले पुत्र की मृत्यु का समाचार पता चलता है तो वे महाराज दशरथ को श्राप देते हैं कि हे राजन, जिस प्रकार हम अपने पुत्र के वियोग में अपने प्राण त्याग रहे हैं इसी प्रकार आपको भी एक दिन पुत्र वियोग में तड़पते हुए अपनी जान पड़ेगी। बता दें कि शहर में रात्रि के समय दो रामलीलाओं का आयोजन किया जा रहा है। भगत सिंह चौक के नजदीक जहां श्रीविकास रामलीला क्लब सदस्यों द्वारा मंचन किया जा रहा है वहीं पुराना बस स्टैंड परिसर में श्री लवकुश रामलीला कमेटी के कलाकारों द्वारा रामलीला दिखाई जा रही है।

एनएसएस दिवस पर छात्राओं ने किया श्रमदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय, बहादुरगढ़ की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एनएसएस दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि पूर्व प्रोग्राम ऑफिसर दिव्या बंसल रहीं। दिव्या बंसल ने कहा कि एनएसएस न केवल व्यक्तित्व विकास का माध्यम है, बल्कि यह छात्रों में सेवा, अनुशासन और समर्पण की भावना भी विकसित करता है।

बहादुरगढ़। प्राचार्या की अगुवाई में श्रमदान करती छात्राएं।

समाज सेवा ही सच्ची शिक्षा : प्राचार्य आशा शर्मा

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि समाज सेवा ही सच्ची शिक्षा है। जब युवा समाज के लिए कार्य करते हैं, तो वे दूसरों के साथ-साथ अपने जीवन को भी सार्थक बनाते हैं। इस अवसर पर सुनीता रानी, प्रीत कमल, सारिका, पूजा सहित कई सहायक प्रवक्ता मौजूद रहीं। कार्यक्रम का संचालन एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. अन्नु शर्मा और उनकी टीम द्वारा किया गया।

जीएसटी सुधार को ऐतिहासिक बताया

बहादुरगढ़। भाजपा जिला महामंत्री एवं जिला पार्षद रवींद्र छिल्लर बराही ने कहा कि नए जीएसटी सुधार देश की अर्थव्यवस्था के लिए ऐतिहासिक हैं। इन सुधारों से गरीब, मध्यम वर्ग, किसान, छात्र और व्यापारी सभी को लाभ होगा। उन्होंने बताया कि नवरात्रि के पहले दिन से लागू ये सुधार जनता के लिए उपहार साबित होंगे। टैक्स प्रणाली सरल हुई है, व्यापारियों को सुविधा मिलेगी और आम लोगों की रोजमर्रा की खर्चे कम होंगे। स्वास्थ्य, बीमा, दवाइयां और जरूरी सामान अब पहले से सस्ते होंगे। पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत तेजी से तरक्की कर रहा है।

रवींद्र छिल्लर

संस्कृत निबंध में रवि रहा प्रथम

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में प्राचार्य दलबीर सिंह की अध्यक्षता में संस्कृत विभाग की ओर से निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। संस्कृत विभाग की प्रवक्ता डॉ. सरला के निर्देशन में विद्यार्थियों ने प्रतियोगिता में बढ़-चढ़कर भाग लिया। अनुशासनम्, सदाचार, अहिंसा परमो धर्म, वसुधैव कुटुम्बकम व आधुनिक शिक्षा नितिः विषयों पर निबंध लिखे गए। इस अवसर पर प्राचार्य दलबीर सिंह ने विद्यार्थियों से कहा कि अनुशासन में रहकर ही हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं तथा पढ़ाई के साथ-साथ अच्छा आचरण मनुष्य को श्रेष्ठ बनाता है। प्रोफेसर डॉ. सरला ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता से विद्यार्थियों में रचनाशीलता और कौशल का विकास होता है। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान रवि ने पाया। दूसरे स्थान पर पुनीत तथा मुस्कान रहे। तीसरा स्थान शिवानी व मानसी ने पाया। निर्णायक मंडल की भूमिका में प्रो. भूपेंद्र, प्रो. विनोद, प्रो. डॉ. सरला रहे। विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर कॉलेज का सभी स्टॉफ मौजूद रहा।

बहादुरगढ़। डिस्पेंसरी का निरीक्षण करने पहुंचे विधायक राजेश जून।

विधायक ने किया ईएसआई डिस्पेंसरी का दौरा

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने बुधवार को शहर के बादली रोड स्थित ईएसआई डिस्पेंसरी का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने चिकित्सकों से जानकारी ली तथा मौजूदा सुविधाओं का जायजा लिया। विधायक राजेश जून ने बताया कि ईएसआई डिस्पेंसरी को लेकर उन्हें श्रमिकों से कई दिनों से शिकायतें मिल रही थीं, जिस पर उन्होंने मौके पर पहुंचकर स्थिति का आकलन किया। निरीक्षण के दौरान श्रमिकों से दवाइयां व इलाज को लेकर विस्तार से जांनकारी भी ली। इस दौरान विधायक राजेश जून ने चिकित्सकों को निर्देश देते हुए कहा कि श्रमिकों को दवाइयां व उचित इलाज उपलब्ध कराने के मामले में किसी भी प्रकार की लापरवाही सहन नहीं की जाएगी। औचक निरीक्षण के दौरान जो भी खामियां सामने आईं, उन्हें तुरंत दुरुस्त करने के निर्देश दिए गए हैं।

भाषण प्रतियोगिता में अंशु ने मारी बाजी

बहादुरगढ़। गांव छारा स्थित चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में कार्यकारी प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल के दिशानिर्देशन में नशा मुक्ति जागरूकता अभियान के अंतर्गत एक भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपने विचार प्रस्तुत किए। अंशु ने प्रथम स्थान, विद्या ने द्वितीय स्थान तथा संजू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी क्रम में महाविद्यालय में एनएसएस स्थापना दिवस भी मनाया गया, जिसका आयोजन एनएसए प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. ललिता द्वारा किया गया।कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के साथ महाविद्यालय के स्टाफ सदस्य डॉ. संजय देसवाल, डॉ. अश्वनी कुमार, मोहित, डॉ. रेखा, डॉ. मनोज कुमार, देवेंद्र, डॉ. ललिता, ज्योति, मंजू मलिक, गोविंद भी उपस्थित रहे।

50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में अतुल प्रथम

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते तैराक।

बहादुरगढ़। हरियाणा राज्य स्कूल तैराकी प्रतियोगिता अंडर-19 आयु वर्ग की 50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में झज्जर के अतुल धनखड़ ने पहला स्थान हासिल किया है। दूसरा स्थान रोहतक के ओशो ने हासिल किया है। वहीं अंडर-17 आयु वर्ग के 50 मीटर ब्रैस्टस्ट्रॉक में झज्जर के राव जयवर्धन ने पहला स्थान और गुरुग्राम के सियांश ने दूसरा स्थान हासिल किया है। शहर की एचएल सिटी स्थित चैंपियंस एक्वेटिक एकेडमी के स्वीमिंग पूल पर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ जिला शिक्षा अधिकारी राजेश खन्ना और हरियाणा ओलम्पिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने किया। तीन दिन तक चलने वाली प्रतियोगिता का समापन 26 सितंबर को होगा। पहले दिन सबसे आखिर में 4 गुणा 100 मीटर मैडले रिले का आयोजन किया गया। अंडर-17 में झज्जर की टीम ने पहला, गुरुग्राम ने दूसरा और फरीदाबाद ने तीसरा स्थान हासिल किया। वहीं अडर-14 में फरीदाबाद ने पहला, झज्जर ने दूसरा और गुरुग्राम ने तीसरा स्थान हासिल किया है। अंडर-19 आयु वर्ग की मैडले रिले में गुरुग्राम ने पहला, सिरसा ने दूसरा और झज्जर ने तीसरा स्थान हासिल किया है। अंडर-19 आयु वर्ग की 400 मीटर फ्री स्टाईल में फरीदाबाद के उदित ने पहला और पानीपत के अरमान ने दूसरा स्थान हासिल किया। प्रतियोगिता के दौरान एईओ राजेश कुमार, एईओ प्रेम सिंह, डीओसी मनोज कुमार और कन्वीनर संदीप कादयान मौजूद रहे।

जैन ने शहीद स्मारक स्थल पर चलाया सफाई अभियान

बहादुरगढ़। भाजपा नेता डॉ. पंकज जैन ने बुधवार को सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत दिल्ली-रोहतक रोड स्थित शहीद स्मारक स्थल पर सफाई अभियान चलाया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्मारक परिसर की साफ-सफाई कर स्वच्छता का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरुआत में डॉ. पंकज जैन ने शहीद स्मारक पर पुष्प अर्पित कर वीर शहीदों को नमन किया। अभियान में राजेश, बिजेंद्र, देवकुमार, अमित, जितेंद्र, मुकेश, ओमप्रकाश, विक्रम, योगेश, सतीश समेत कई कार्यकर्ता शामिल रहे।

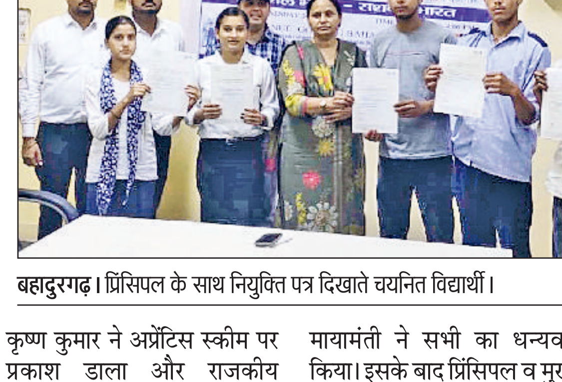
रोजगार प्रधानमंत्री राष्ट्रीय अप्रेंटिस मेले का आयोजन

नामी कंपनियों ने चयनित छात्रों को दिए नियुक्ति पत्र

मेले में 32 नामी कंपनियों और लगभग 500 छात्रों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में बुधवार को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय अप्रेंटिस मेले का आयोजन किया गया। इस मेले में 32 नामी कंपनियों और लगभग 500 छात्रों ने भाग लिया। मौके पर ही इंटरव्यू लेकर अप्रेंटिस और रोजगार के लिए छात्रों का चयन किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर कोबी के एग्जीक्यूटिव मेंबर रवि चमरिया और तिलक राज गर्ग ने शिरकत की। मेले का शुभारंभ करते हुए प्रिंसिपल गीता आर सिंह ने मुख्य अतिथि, प्रतिष्ठानों के प्रतिनिधियों का स्वागत किया। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान भापपड़ोदा के प्रिंसिपल कृष्ण कुमार ने अप्रेंटिस स्कीम पर प्रकाश डाला और राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ महिला की प्रिंसिपल मायामंती ने सभी का धन्यवाद किया। इसके बाद प्रिंसिपल व मुख्य अतिथि ने इंटरव्यू स्थलों का दौरा किया।



बहादुरगढ़। प्रिंसिपल के साथ नियुक्ति पत्र दिखाते चयनित विद्यार्थी।

छात्रों का लिया इंटरव्यू

प्रिंसिपल गीता आर सिंह ने बताया की प्रतिष्ठानों ने छात्रों का इंटरव्यू लेकर अप्रेंटिस और रोजगार के लिए चयन किया। इस मेले में काजल एईओ बहादुरगढ़, मयंक कुमार एईओ झज्जर, जिले के अन्य आईटीआई के प्रधानाचार्य, वर्ग अनुदेशक व अनुदेशक गण उपस्थित रहे। जेएपीओ नरेंद्र शर्मा ने बताया कि अप्रेंटिस मेले में विभिन्न क्षेत्रों की प्रतिनिधित्व करने वाली जेबीएम, अंबर एंटरप्राइज, योकोहामा, एजटेक, रेडीको खेतान, ऑप्टिमा मशीनरी, जीको एयरकॉन, जिंदल मैटल आदि प्रतिष्ठित इंडस्ट्रीज की भागीदारी रही। मौके पर ही चयनित छात्रों को नियुक्ति पत्र प्रदान किए गए।

बहादुरगढ़। स्कूल में व्हाइट बोर्ड दान करने पहुंचे शिक्षक मनीष।

बेटी के जन्म की खुशी शिक्षा को समर्पित

बहादुरगढ़। केंद्रीय विद्यालय नाहरा में पीजीटी भूगोल के पद पर तैनात मनीष कुमार ने दूसरी बेटी होने की खुशी में गांव के सरकारी स्कूल में चार व्हाइट बोर्ड दान स्वरूप भेंट किए। शिक्षक मनीष कुमार ने बताया कि उन्हें बहुत खुशी है कि उन्हें दूसरी संतान के रूप में भी पुत्री की प्राप्ति हुई। इससे पहले पहली बेटी होने की खुशी में उन्होंने सरकारी स्कूल में स्टेज का निर्माण करवाया था और बीते दिनों ही बड़ी बेटी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में गांव के सरकारी स्कूल की प्रत्येक कक्षा के लिए डस्टबिन भेंट किए थे। मनीष बताते है कि बेटी-बेटा एक समान होते हैं। आज किसी भी क्षेत्र में बेटियां, बेटों से कहीं आगे हैं। बेटियों से ही घर रोशन होता है। उन्होंने बताया कि हमें किसी भी शुभावसर पर सरकारी स्कूल में कुछ न कुछ दान जरूर देना चाहिए। हम जितना सरकारी स्कूलों में इन्वेस्ट करेंगे, उससे कई गुणा समाज को ब्याज सहित मिलेगा और एक सशक्त राष्ट्र निर्माण की नींव मजबूत होगी। इस अवसर पर मुख्याध्यापिका किरण, शिक्षक यशपाल, उमेश, मीना, निशा, सुषमा, प्रेमलता, अनीप और समिति सदस्य उपस्थित रहे।