हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार, 16 अक्टूबर 2025

11 गेहूं का बीज लेने को चक्कर काट रहे किसान

12 बरसात में बनी सड़कें तीन महीने में लगी टूटने

खबर संक्षेप

पैसों के लेनदेन में घर से युवक का अपहरण

बहादुरगढ़। गांव लोवा खुर्द में घर में घुसकर युवक के साथ मारपीट करने और अपहरण करने का मामला सामने आया है। मामला दस लाख रुपये के लेनदेन से जुड़ा है। हालांकि अपहृत युवक बरामद हो चुका है, लेकिन आरोपियों का कुछ पता नहीं चल सका है। गांव के ही एक युवक सोनू व उसके साथियों पर आरोप है। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में लोवा खुर्द निवासी वीरेंद्र का कहना है कि उसके छोटे भाई अजय ने करीब दो साल पहले गांव के निवासी सोनू से करीब दस लाख रुपये उधार लिए थे। रुपये लौटाने में देरी होने पर सोनू ने मंगलवार को घर से भाई का अपहरण कर लिया और मारपीट की। चोटिल भाई काफी देर बाद मिला और उसने मारपीट के बारे में बताया। पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है।

आईटीआई के लिए अप्रेंटिसशिप मेला कल

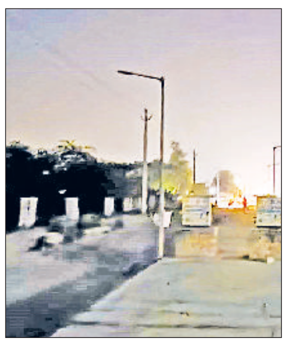
झज्जर। आईटीआई गुढ़ा के प्राचार्य जीतपाल ने बताया कि संस्थान परिसर में शुक्रवार सुबह नौ बजे से अप्रेंटिसशिप मेले का आयोजन किया जाएगा। मेले में कई निजी संस्थान, हरियाणा प्राइवेट लिमिटेड तथा राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान झज्जर एट गुढ़ा भाग लेंगे। मेले में आईटीआई पास विद्यार्थी भाग ले सकते हैं। उन्होंने बताया कि मेले के दौरान चयन प्रक्रिया के तहत अभ्यर्थियों की लिखित परीक्षा व साक्षात्कार होगा।

इनवर्टर बैटरी चोरी में एक गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा इनवर्टर बैटरी चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। सदर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर विनोद कुमार ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान साहिल निवासी खुंगाई के तौर पर की गई। इससे पहले भी पुलिस इनवर्टर चोरी के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है।

दीपावली पर रोशन होंगी सड़कें, 1.71 करोड़ से ठीक करेंगे लाइटें

नप ने चार जोन बना जारी किए स्ट्रीट लाइट मरम्मत के टेंडर



हरिभूमि न्यूज. बहादुरगढ़

शहर में अंधेरे में डूबी सड़कों व खुले पड़े नालों का जल्द समाधान होने की उम्मीद है। दीपावली से पहले ही इन दोनों समस्याओं को दूर करने के लिए नगर परिषद ने टेंडर जारी कर दिए हैं।

टेंडर जारी होने के बाद सभी खराब लाइटों की रिपेयरिंग और खुले नालों को ढकने का काम शुरू हो गया है। चेयरपर्सन सरोज राठी ने बताया कि करीब सवा 2 करोड़ में होने वाले ये दोनों कार्य शहरवासियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने को किए जा रहे हैं। नगर परिषद ने चार जोन में लाइट रिपेयरिंग का काम बांटा है। वार्ड 1 से 10, 11 से 20, 21 से 31 और मेन रोड की लाइटों को अलग-अलग जोन में रखकर ठेकेदारों को वर्क ऑर्डर जारी कर दिया गया है। इस काम पर कुल 1 करोड़ 71 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी। ठेकेदारों को निर्देश दिए गए हैं कि वे निर्धारित संख्या में कर्मचारियों को लगाकर सभी खराब लाइटों को ठीक करें। मेन रोड की खराब पड़ी लाइटों को भी प्राथमिकता दी जाएगी। प्रयास किए जा रहे हैं कि दीपावली पर्व पर शहर की सड़कें रोशन रहें।

राहत की उम्मीद : नप ने सड़क पर अंधेरे व खुले नालों पर लिया संज्ञान

बहादुरगढ़ में 48 लाख रुपये से खुले पड़े नालों पर लगाए जाएंगे ढक्कन, सड़क हादसों पर लगेगा अंकुश

खुले नालों से गोवंश हो रहे घायल

चेयरपर्सन सरोज राठी के अनुसार दिवाली पर शहर रोशन और सुरक्षित दिखाई देगा। सभी चार जोनों में ठेकेदार काम में जुट गए हैं और शीघ्र ही सभी लाइटें चालू होंगी। इसके साथ ही शहर में खुले पड़े नालों को ढकने का काम भी शुरू किया है। चूंकि खुले नालों में कई हादसे हो चुके हैं। कई लोग और गोवंश इनमें गिरकर चोटिल हुए हैं, जबकि कुछ की मौत भी हो चुकी है। इस समस्या के समाधान के लिए नगर परिषद ने लगभग 48 लाख रुपये की लागत से स्लैब लगाने का निर्णय लिया है। एजेंसी को वर्क ऑर्डर दे दिया गया है और जल्दी खुले नालों को ढकने का काम पूरा किया जाएगा।

प्रदूषण की मार : 14 अक्टूबर से लागू हो चुकी ग्रैप-1 की पाबंदियां

पटाखे फूटने से पहले ही बिगड़ी हवा अधिकतम एक्यूआई 336 तक पहुंचा

- 301 से 400 के बीच वायु गुणवत्ता सूचकांक होने पर ग्रैप का दूसरा चरण हो जाता है लागू, बढ़ जाएंगी पाबंदियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

दिवाली से पहले ही राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र के साथ ही बहादुरगढ़ की हवा भी बिगड़ने लगी है। बुधवार को बहादुरगढ़ का अधिकतम वायु गुणवत्ता सूचकांक यानी एक्यूआई 336 पहुंच गया। हवा की रफ्तार घटने के कारण फिजा में पीएम-10 और पीएम-2.5 बढ़ रहा है। दीपावली के पास आते ही पटाखों की वजह से इसके और ज्यादा बिगड़ने की आशंका है। यदि हालात नहीं सुधरे तो ग्रेडेड रिस्पॉन्स एक्शन प्लान (ग्रैप) का दूसरा चरण भी लागू हो सकता है। 14 अक्टूबर को ग्रैप-1 की पाबंदियां लागू हो चुकी हैं।

बहादुरगढ़ में टूटी सड़कों से उठ रही धूल भी बढ़ा रही प्रदूषण

त्योहारों से पहले ही शहर का वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब स्तर पर पहुंच गया है। बुधवार को बहादुरगढ़ का न्यूनतम एक्यूआई 59, अधिकतम 336 और औसत एक्यूआई 135 रहा। बुधवार को दिनभर हवा की रफ्तार 3 से एक किलोमीटर प्रतिघंटा रही। लगातार बढ़ते प्रदूषण के बीच वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग की हिदायत अनुसार ग्रेप के दूसरे चरण की बंदिशें भी लागू हो सकती हैं। बता दें कि वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) के 201 से 300 के बीच खराब श्रेणी में होने पर प्रथम चरण लागू किया जाता है। एक्यूआई के 301 से 400 के बीच बहुत खराब श्रेणी में होने पर दूसरा चरण, 401 से 450 के बीच गंभीर श्रेणी में होने पर तीसरा चरण और 450 से अधिक अत्यधिक गंभीर श्रेणी में होने पर चौथा चरण लागू किया जाता है। बढ़ते प्रदूषण के कारण आंखों में जलन और पानी गिरने की समस्या भी बढ़ने लगी है। टूटी सड़कों पर उड़ती धूल और निर्माण गतिविधियां शहर की हवा को खराब कर रही हैं।

पर्यावरण संरक्षण के लिए समीर एप

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि वायु प्रदूषण नियंत्रण को लेकर प्रशासन सजग है। उन्होंने कहा कि एनजीटी द्वारा वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए ग्रैप व्यवस्था लागू की है। इसकी पालना हर हाल में करनी होगी। पर्यावरण संरक्षण की मुहिम को सक्रिय रूप से आगे बढ़ाने के लिए समीर एप शुरू किया गया है। समीर एप पर दर्ज शिकायतों के निवारण की निरंतर निगरानी की जा रही है।

कूड़ा न जलाएं

हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी शैलेंद्र अरोड़ा ने बताया कि 14 अक्टूबर से ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान यानी ग्रैप की पहली स्टेज के नियम लागू हो गए हैं। प्रदूषण पर लगाम कसने के लिए दिन के साथ ही रात में भी लगातार जमीनी स्तर पर चेकिंग की जा रही है। लगातार बढ़ रहा प्रदूषण खतरनाक है। आम लोग अपने आसपास कूड़े में आग लगाने वालों के खिलाफ शिकायत दें।

बहादुरगढ़। एडिशनल डायरेक्टर से मुलाकात करते प्रतिनिधिमंडल सदस्य।

नॉर्थ जोन के एडिशनल डायरेक्टर बोले

पैरामिलिट्री फोर्स और परिवारों के लिए जल्द बनेगी डिस्पेंसरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रोहतक व बहादुरगढ़ क्षेत्र में रहने वाले पैरामिलिट्री फोर्सेज के परिवारों के लिए अच्छी खबर है। दोनों शहरों में जल्द ही सीजीएचएस डिस्पेंसरीज़ शुरू होने जा रही हैं।

अलाइंस ऑफ ऑल एक्स पैरामिलिट्री फोर्सेज वेलफेयर एसोसिएशन के महासचिव रणबीर सिंह के नेतृत्व में पांच सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने हाल ही में सीजीएचएस नॉर्थ जोन के एडिशनल डायरेक्टर डॉ. उत्पल कुमार देवशर्मा से मुलाकात कर डिस्पेंसरियां जल्द शुरू करने की मांग दोहराई। डॉ. देवशर्मा ने प्रतिनिधिमंडल को बताया कि 17 सितंबर 2025 को सीजीएचएस मुख्यालय द्वारा देशभर में नई 22 डिस्पेंसरियों के लिए स्टाफ नियुक्ति के आदेश जारी किए जा चुके हैं।

बीएसएनएल से करार

रोहतक और बहादुरगढ़ में प्रस्तावित डिस्पेंसरियों के लिए बीएसएनएल बिल्डिंग को नामित किया गया है और बीएसएनएल के साथ एमओयू साइन करने की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। अगले साल मार्च-अप्रैल तक दोनों डिस्पेंसरियों के चालू होने की उम्मीद है। महासचिव रणबीर सिंह ने अधिकारियों से आग्रह किया कि प्रत्येक डिस्पेंसरी में कम से कम दो मेडिकल ऑफिसर नियुक्त किए जाएं ताकि पैरामिलिट्री परिवारों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं मिल सकें। अर्द्ध सैनिक सतबीर सिंह, भीम सिंह बिष्ट, विनोद शर्मा, वीएस आदि इस अवसर पर मौजूद रहे।

आईपीएस वाई पूरन को न्याय दिलाने के लिए प्रदर्शन

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर नगर पालिका कर्मचारियों ने विरोध जताया

- तुलाराम पार्क से मेन बाजार होते हुए लाल चौक तक किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। आईपीएस पूरन कुमार के लिए प्रदर्शन करते कर्मचारी व अन्य संगठनों से जुड़े लोग। फोटो : हरिभूमि

सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के आह्वान पर प्रदेशभर के नगर पालिका कर्मचारियों ने विरोध प्रदर्शन किया। बहादुरगढ़ में यह प्रदर्शन तुलाराम पार्क से शुरू होकर मेन बाजार होते हुए लाल चौक पर संपन्न हुआ।

प्रदर्शन के बाद कर्मचारियों ने तहसीलदार को ज्ञापन सौंपकर आईपीएस आत्महत्या मामले में निष्पक्ष जांच की मांग उठाई। प्रदर्शन की अध्यक्षता इकाई प्रधान राजेश बालगुहेर ने की, जबकि मंच संचालन सचिव अमित परनाला ने किया। इस अवसर पर राज्य संगठनकर्ता राजपाल, उपप्रधान अजय, सह सचिव होशियार सिंह, इकाई ऑडिटर सुनील परनाला, जिला ऑडिटर संदीप टॉक, कार्यकारिणी सदस्य उषा, नंदराम दरोगा, विजय, नितिन, वकील, धर्मबीर, राहुल, पन्ना लाल, रामहेर, सुनील, रानी, सुनीता, अनीता, पिंकी, बिमला सहित बड़ी संख्या में कर्मचारी मौजूद रहे। विरोध प्रदर्शन को भारतीय वाल्मीकि धर्म समाज, वाल्मीकि वीर सेना और सैनी समाज समेत कई सामाजिक संगठनों का समर्थन मिला। उन्होंने कहा कि बड़े आईपीएस अधिकारी के साथ भी जातीय भेदभाव समाज और सरकार के स्याह चेहरे को उजागर करता है।

प्रदर्शन में मुख्य रूप से मास्टर कृष्ण प्रधान, केवल राम पिहाल सभापति, एडवोकेट विपिन प्रधान, सेक्रेटरी रवि महरोलीया, मास्टर राजू मिलन, वीरू, रामनिवास सैनी, शमशेर प्रधान और कर्मवीर सिंह आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे और न्याय की मांग की।

नयागांव बाईपास चौक के पास माजरी के युवक की मौत

कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

नयागांव बाईपास चौक के निकट कार की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत हो गई। पुलिस ने पोस्टमार्टम करवाकर शव परिजनों को सौंप दिया है। इस संबंध में कार चालक के खिलाफ सदर थाने में केस दर्ज किया गया है।

मृतक की पहचान 21 वर्षीय नीरज के रूप में हुई है। वह गांव माजरी का रहने वाला था और एयरपोर्ट पर जॉब करता था। जानकारी के अनुसार, मंगलवार को वह बहादुरगढ़ से दिवाली की खरीदारी करने के बाद बाइक पर सवार होकर अपने गांव जा रहा था। जब नयागांव बाईपास चौक के नजदीक पहुंचा तो सामने से आ रही एक कार की बाइक से सीधी टक्कर हो गई। हादसे के बाद कार चालक मौके से फरार हो गया। इस हादसे में नीरज को गंभीर चोट आई। उसे राहगीरों ने संभाला और अस्पताल में ले गए। जहां डॉक्टरों ने उसको मृत घोषित कर दिया। सूचना पाकर सदर थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। मृतक नीरज इकलौता पुत्र था। उसकी मौत से परिजन आहत हैं। वहीं पुलिस का कहना है कि जल्द ही आरोपी कार चालक को गिरफ्तार किया जाएगा।

ट्रक ने पिकअप चालक को कुचला

बहादुरगढ़। केएमपी एक्सप्रेस-वे पर मुंडाखेड़ा के पास बुधवार की अल सुबह दर्दनाक हादसा हो गया। यहां ट्रक की टक्कर से पिकअप चालक की मौत हो गई। मृतक की पहचान उपेंद्र सिंह के रूप में हुई है। उपेंद्र राजस्थान का रहने वाला था। मानेसर स्थित एक ट्रांसपोर्ट कंपनी में पिकअप चलाता था। मंगलवार की रात वह पिकअप लेकर सोनीपत से वाराणसी के लिए रवाना हुआ। उसके साथ कंडक्टर साइड पर दूसरा चालक संदीप निवासी राजस्थान बैठा था। बुधवार अलसुबह करीब साढ़े तीन बजे जब केएमपी पर मुंडाखेड़ा के पास पहुंचे तो गाड़ी की जांच के लिए नीचे उतरे। पीछे से आ रहे ट्रक ने उपेंद्र को चपेट में ले लिया। पुलिस जांच कर रही है।

अनदेखी एक साल के लिए गुटखा व अन्य तंबाकू युक्त उत्पादों पर पूर्ण प्रतिबंध लगा चुकी है सरकार

प्रतिबंध के बावजूद चिप्स व कुरकुरों की आड़ में बेच रहे गुटखा, कार्रवाई न होने से बढ़े हौसले

गुटखे को लेकर सरकारी आदेशों की पालना नहीं होने से बढ़ रहा कैंसर का खतरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

प्रदेश सरकार द्वारा बीते सितंबर माह से एक साल के लिए गुटखा व अन्य तंबाकू युक्त उत्पादों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया था, मगर शहर के बाजारों और सड़कों पर दुकानदारों द्वारा अभी भी चिप्स, कुरकुरों व भुजिया के पैकेटों की आड़ में गुटखा बेचा जा रहा है। खाद्य सुरक्षा विभाग द्वारा कोई ठोस कार्रवाई न किए जाने से आमजन व विशेषज्ञों दोनों चिंता में हैं। प्रतिबंध के बाद सिर्फ इतना अंतर आया है कि पहले जहां शहर के पान कार्नर व किरयाणा की दुकानों पर

गुटखा व तंबाकू से बने उत्पादों के पैकेट बाहर टंगे रहते थे वहीं अब वे चोरी छिपे बेचे जा रहे हैं। पान कॉर्नर की स्टॉल पर आजकल चिप्स और कुरकुरे, स्नैक्स व भुजिया के पैकेट टंगे हुए दिखाई देते हैं लेकिन इन्हीं की आड़ में गुटखे बेचा जा रहा है। बता दें कि प्रदेश सरकार ने सितंबर माह से पूरे प्रदेश में गुटखा, पान मसाला, सुगंधित तंबाकू और अन्य तंबाकू मिश्रित उत्पादों के निर्माण, भंडारण, वितरण और बिक्री पर एक साल के लिए पूर्ण प्रतिबंध लगाया था। इस आदेश का पालन कराने की जिम्मेदारी खाद्य सुरक्षा विभाग को दी गई थी। लेकिन प्रतिबंध लागू हुए एक महीने से अधिक समय बीत जाने के बाद भी शहर के अधिकांश क्षेत्रों में गुटखा आसानी से उपलब्ध है। बाजारों, गली-मोहल्लों और सड़कों के किनारे स्थित पान भंडारों पर गुटखे की बिक्री बिना रोक-टोक जारी है।

बीमारियों को न्योता

विशेषज्ञों का कहना है कि गुटखा और अन्य तंबाकू उत्पादों का लगातार सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक है। इससे गले और फेफड़ों में संक्रमण, खांसी में खून आना और ओरल कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। गुटखे में मौजूद निकोटिन लोगों में लत पैदा करता है, जो धीरे-धीरे एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन जाती है। लंबे समय लेने पर यह जानलेवा भी साबित हो सकता है।

छापेमारी की मांग

स्थानीय नागरिकों का कहना है कि सरकार का प्रतिबंध केवल कागजों तक सीमित रह गया है। यदि विभाग नियमित रूप से निरीक्षण करे तो गुटखे की बिक्री पर काफी हद तक रोक लगाई जा सकती है। लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि इस पर तत्काल सख्त कार्रवाई की जाए ताकि प्रतिबंध का असर धरातल पर भी दिखाई दे। लगातार कार्रवाई न होने की वजह से गुटखा विक्रेताओं के हौसले बढ़े हैं।

जल्द होगी कार्रवाई

फूड एंड सेफ्टी ऑफिसर राजेश वर्मा ने बताया कि गुटखा व तंबाकू उत्पादों के संबंध में पुलिस प्रशासन, नगर परिषद, स्वास्थ्य विभाग, एडीसी कार्यालय व उनके विभाग द्वारा संयुक्त रूप से कार्रवाई की जाती है। दीपावली पर्व के चलते विभिन्न खाद्य पदार्थों की सैंपलिंग का कार्य किया जा रहा है। ऐसे में सभी विभागों द्वारा तालमेल बनाने के उपरांत जल्द ही गुटखा विक्रेताओं पर संयुक्त रूप से कार्रवाई की जाएगी।

माजरा के डॉ. सचिन कादियान को जापान में मिली फेलोशिप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

गांव माजरा निवासी डॉ. सचिन कादियान को जापान सरकार द्वारा प्रायोजित जापान सोसाइटी फॉर प्रमोशन ऑफ साइंस ने पोस्ट डॉक्टोरल फेलोशिप से सम्मानित किया है। इस फेलोशिप के लिए विश्व भर के हजारों युवा वैज्ञानिकों ने अपना भाग्य आजमाया था।

सचिन कादियान ने अपनी प्रतिभा से इस मुकाम पर शीर्ष स्थान पर रहते हुए सफलता हासिल की है। यह पोस्ट डॉक्टर फेलोशिप जापान सरकार द्वारा 24 महीने के लिए दी जाती है। जिसमें शोध करते हुए वजीफा, यात्रा भत्ता व अनुसंधान सहायता दी जाएगी। विश्व भर के 120 वैज्ञानिकों में डॉ. सचिन अपने शोध से मानवता की सेवा करेंगे। दूबलधन कॉलेज सुधार समिति के प्रधान सुखचंद कादियान, पूर्व सरपंच नरेंद्र कादियान, महंत छतर सिंह, ईश्वर पंडित, धर्म सिंह, विजय, बलवान, अजीत, प्रेमपाल, डॉक्टर दयानंद कादियान, आशीष कादियान तथा जबर कादियान आदि ने भी घर पहुंच कर उनके परिवार को बधाई दी है।

होम क्लीनिंग या घरेलू काम के दौरान पानी और डिटर्जेंट के संपर्क में ज्यादा रहने से पेरोनाइकिया इंफेक्शन होने का रिस्क रहता है। इसकी क्या वजहें हैं, इसके लक्षण, बचाव और उपचार के बारे में बता रहे हैं विस्तार से।

होम क्लीनिंग के दौरान ना बरतें लापरवाही

प्रिकॉशन

शिखर चंद जैन

दीपावली से पहले हर घर में साफ-सफाई, बरतन, कपड़े आदि धोने के लिए बार-बार पानी का इस्तेमाल करना पड़ता है। इस कारण हाथ या पैर की अंगुलियों में फंगल और बैक्टीरियल इंफेक्शन होने का खतरा उत्पन्न हो जाता है। इस इंफेक्शन के कारण होने वाला रोग है पेरोनाइकिया। चूंकि होम क्लीनिंग के काम ज्यादातर महिलाएं करती हैं, इसलिए इससे महिलाओं के इंफेक्टेड होने की आशंका अधिक होती है।

क्या है पेरोनाइकिया: पेरोनाइकिया या पेरोनिसिया त्वचा का इंफेक्शन है, जो नाखूनों के चारों तरफ होता है। इस इंफेक्शन का कारण बैक्टीरिया या यीस्ट का एक प्रकार (जिसे कैंडिडा कहा जाता है) है। यह इंफेक्शन बैक्टीरिया और यीस्ट के मेल से भी होता है।

पेरोनाइकिया के प्रकार: यह मूल रूप से दो प्रकार का होता है।

एक्यूट पेरोनिसिया: इस तरह के पेरोनिसिया एकदम से होता है और लंबे समय तक रहता है, खासतौर पर यह अंगुलियों में होता है।

क्रॉनिक पेरोनिसिया: क्रॉनिक पेरोनिसिया, अंगुलियों और अंगूठे दोनों में हो सकता है। यह या तो जल्दी ठीक नहीं होता या होकर फिर हो जाता है।

रोग का कारण: इस समस्या के कई कारण हो सकते हैं। इस समस्या का एक कारण अपने नाखूनों को काटना या चबाना है लेकिन अधिकतर यह समस्या गीले में यानी पानी के संपर्क में अधिक समय रहने या केमिकल की उपस्थिति में काम करने के कारण होती है। पानी, डिटर्जेंट, साबुन, सोडा, तेल, मसाला और इरिटेंट चीजों के संपर्क में ज्यादा समय तक रहने पर हाथ, पैर की अंगुली के नाखून के पास क्युटिकल का धीरे धीरे क्षरण हो जाता है। कभी-कभी पूरा क्युटिकल समाप्त हो जाता है। क्युटिकल किरेटिन नामक प्रोटीन की एक सीलिंग होती है। यह नेल प्लेट और नेल फोल्ड के अग्रभाग को जोड़ता है। यह नाखून की जड़ों में किसी भी हानिकारक केमिकल, बैक्टीरिया, अवयव आदि को जाने से रोकता है। इसके क्षरण से केमिकल, बैक्टीरिया, फंगस आदि जमा होने लगते हैं। इससे त्वचा लाल होकर सूज जाती है। कई बार वहां मवाद भी भर जाता है। इसे पेरोनाइकिअस एब्सेस कहते हैं। इसके बढ़ जाने पर पायोजेनिक ग्रेनुलोमा होता है। इन कारणों से कभी हल्का तो कभी तेज दर्द होता है।

डायबिटिक पेशेंट को ज्यादा खतरा: डायबिटीज रोगियों मे यह समस्या सेलुलाइटिस का रूप ले सकती है। यह समस्या स्टेफाइलोकोकस और कोरिनेफॉर्म बैक्टीरिया और कैंडाइडा फंगस के कारण होती है। अंगुली के बीच में पानी लगने के कारण कैंडिडा फंगस के कारण ही अंगुलियों के बीच में लाल सफ़ेद चकत्ते हो जाते हैं। इसमें तेज खुजली भी होती है।

सावधानी है जरूरी: इस समस्या से बचने के लिए आप यहां बताई जा रही सावधानियां बरत सकते हैं।

- ज्यादा पानी के संपर्क में ना रहें।
- कपड़ा धोने और बरतन धोने के लिए दस्तानों का प्रयोग करें।
- शुरू में ही नेल क्युटिकल डैमेज को पहचान कर एंटी फंगल और एंटीबायोटिक क्रीम का उपयोग करें।
- नाखून मजबूत करने के लिए बायोटीन पोषक तत्व वाले फूड्स का सेवन करें।

ट्रीटमेंट: ऐसे इंफेक्शन के मामलों में डॉक्टर ओफ्लॉक्सासिन, ओरनीडाजॉल, एमॉक्सीक्लेम आदि एंटीबायोटिक दवाएं खाने के लिए देते हैं। ओरल एंटी-फंगल जैसे इंट्राकोनाजॉल, फ्लूकोनाजॉल आदि भी दी जाती है। इसके साथ ही एंटीबायोटिक और एंटी फंगल क्रीम भी दे सकते हैं। कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह से ही सेवन करें। *

(त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. किंशुक सामंत से बातचीत पर आधारित)

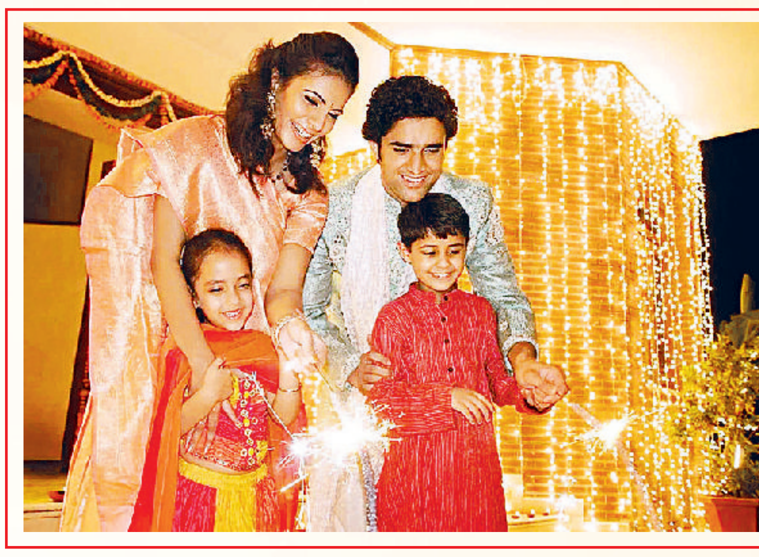
दीपावली स्पेशल

अवेयरनेस

दीपावली का त्योहार खुशियों और रोशनी का प्रतीक है। घरों में मिठाइयों और पटाखों की रौनक हर उम्र के लोगों को उत्साह से भर देती है। लेकिन इस दौरान पटाखों से होने वाले धुएं और ध्वनि प्रदूषण से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए दीपावली में सुरक्षा और स्वास्थ्य का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना उत्सव का आनंद लेना। खासतौर पर बच्चों और बुजुर्गों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

बच्चे, युवा हों या बुजुर्ग सभी दीपावली पूरे उत्साह से सेलिब्रेट करते हैं। लेकिन सेलिब्रेशन के साथ अपनी सुरक्षा और हेल्थ केयर के बारे में कॉन्शस रहना जरूरी है। ऐसा न करने से आपको चोट लग सकती है या आपकी हेल्थ बिगड़ सकती है। खासतौर से बच्चे और बुजुर्गों की हेल्थ को लेकर अधिक अवेयर रहना चाहिए। इस बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स आपको दे रहे हैं कुछ यूजफुल सजेशंस।

दीपावली जरूर करें सेलिब्रेट हेल्थ की भी करें प्रॉपर केयर



स्किन-आइज की सुरक्षा

दीपावली में की जाने वाली आतिशबाजी से स्किन और आइज की सुरक्षा कैसे करें, इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी, **डॉ. संदीप अरोड़ा** कहते हैं, 'दीपावली पर फुलझड़ियों, रॉकेट, चकरी और अनार जैसी तमाम आतिशबाजियों से निकलने वाला धुआं, तेज चमक और उच्च ताप बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और त्वचा दोनों के लिए हानिकारक हो सकता है। छोटे बच्चों की आंखें नाजुक होती हैं और बुजुर्गों की आंखें उम्र के साथ संवेदनशील हो जाती हैं, इसलिए इस दौरान विशेष सावधानी रखना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सुरक्षात्मक चश्मा पहनने को कहें। जब वे पटाखे जलाएं या आतिशबाज़ी देख रहे हों तो इसमें लापरवाही ना बरतें, इसके लिए पैरेंट्स उनके साथ रहें। बुजुर्गों को भी धुएं और तेज रोशनी आवाज वाले क्षेत्रों से दूर रहने को कहें। अगर किसी की आंखों में धुआं, धूल या पटाखों की चमक से जलन, खुजली या लालिमा हो जाए तो तुरंत ठंडे पानी से आंखों को धोएं और लगातार समस्या बनी रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें। इसके

साथ ही, पटाखों और धुएं से निकलने वाली गर्मी और रसायन बच्चों और बुजुर्गों की त्वचा को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर अधजले हुए पटाखों के संपर्क में आने से जलन, लालिमा या सूखापन हो सकता है। इसलिए हाथों और खुले हिस्सों पर हल्का मॉयश्चराइज़र या हैंड क्रीम लगाना जरूरी है। पटाखे जलाने के बाद हाथों और चेहरे को अच्छे से धोना न भूलें। यदि त्वचा में लालिमा, खुजली या जलन बनी रहे तो तुरंत ठंडे पानी से साफ करें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह लें। इस तरह सावधानी बरतकर बच्चों और बुजुर्गों की आंखें और स्किन सुरक्षित रहेंगे और दीपावली का उत्सव बिना किसी स्वास्थ्य जोखिम के मनाया जा सकता है।'

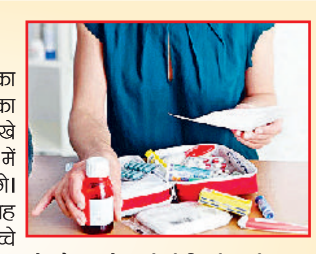
वायु प्रदूषण से करें बचाव

दीपावली पर पटाखों से निकलने वाला धुआं न केवल वातावरण में प्रदूषण बढ़ाता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों की सांस की सेहत पर भी असर डाल सकता है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर में सीनियर कंसल्टेंट-पल्मोनोलॉजी, **डॉ. संदीप कटियार** कहते हैं, 'छोटे बच्चों की फेफड़ों की क्षमता अभी पूरी तरह विकसित नहीं होती और बुजुर्गों के फेफड़े उम्र के साथ कमजोर हो सकते हैं। इसलिए इन दोनों को विशेष सावधानी बरतना जरूरी है। घर में हमेशा खिड़कियां और दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर का धुआं अंदर न आए और घर के अंदर के वायु प्रदूषण को कम किया जा सके। अगर बाहर जाना अनिवार्य हो तो मास्क पहनना बेहद जरूरी है, खासकर बच्चों और बुजुर्गों के लिए, ताकि हवा में मौजूद हानिकारक कण फेफड़ों में न जाएं। इसके साथ ही, दिनभर पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन हल्का और पचने वाला होना चाहिए, जैसे दलिया, खिचड़ी, सलाद और फल, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे और पाचन बेहतर हो। इस तरह की सावधानी से दीपावली के उत्सव का आनंद लेने के साथ-साथ सांस और फेफड़ों की सुरक्षा भी सुनिश्चित की जा सकती है।'

खान-पान और हाइड्रेशन

दीपावली में मिठाइयों और तली-भुनी चीजों का ज्यादा सेवन पाचन और शुगर लेवल को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डाइट को लेकर कॉन्शस रहना जरूरी है। इस बारे में अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर में कंसलटेंट-इंटरनल मेडिसिन, **डॉ. रोहित शर्मा** सलाह देते हैं, 'बच्चों को कम मात्रा में मिठाई दें और तली-भुनी चीजों के बजाय भुने चने, मखाने या ड्राय फ्रूट्स खिलाएं। बुजुर्गों को भी सीमित मात्रा में मीठे और तले भुने व्यंजन खाने चाहिए। उनके लिए हल्का भोजन जैसे दाल, खिचड़ी, सलाद और फल बेहतर विकल्प हैं। उनके लिए दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीना और नींद पूरी करना भी जरूरी है।'

पटाखे जलाते समय रहें सावधान



पटाखे दीपावली का अहम हिस्सा हैं और हर उम्र के लोग इनका आनंद उठाते हैं। लेकिन इन्हें जलाते समय कुछ सुरक्षा नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। बच्चों को कभी भी अकेले पटाखे जलाने न दें और हमेशा जिम्मेदार वयस्क की निगरानी में आतिशबाजी करने को कहें ताकि कोई दुर्घटना या चोट न लगे। फर्स्ट एड किट रेडी रखें। आतिशबाज़ियों को हमेशा खुली जगह और सुरक्षित दूरी पर जलाएं, ताकि आस-पास मौजूद लोग, बच्चे या घर के सामान सुरक्षित रहें। जलते पटाखों को हाथ में सीधे न पकड़ें और उन्हें कभी भी किसी सूखी घास, लकड़ी या ज्वलनशील वस्तु के पास न जलाएं, क्योंकि इससे आग लगने का गंभीर खतरा हो सकता है। बुजुर्गों और छोटे बच्चों को धुएं के सीधे संपर्क से बचाना बहुत जरूरी है, क्योंकि पटाखों का धुआं सांस की तकलीफ, एलर्जी और अस्थमा जैसी समस्याओं को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, पटाखे जलाने के बाद जले हुए अवशेषों को तुरंत साफ कर देना चाहिए ताकि कोई गलती से उन पर पैर न रख दे या आग न लग जाए। इन सावधानियों का पालन करने से न केवल दीपावली का उत्सव सुरक्षित और आनंदमय बनता है, बल्कि बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का भी पूरा ध्यान रखा जा सकता है।

इनका भी रखें ध्यान

दीपावली पर बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना बेहद जरूरी है। बच्चों को पटाखे जलाते समय सावधान रहने को कहें और हमेशा सुरक्षित दूरी पर रहें, इसके लिए पैरेंट्स एलर्ट रहें। बुजुर्गों को भीड़ और धुएं वाले इलाकों से दूर रहने को कहें। पटाखों और धुएं वाले क्षेत्र में संयम रखना जरूरी है ताकि कोई दुर्घटना या स्वास्थ्य

समस्या न उत्पन्न हो। किसी भी आकस्मिक चोट या जलन से निपटने के लिए घर में हमेशा फर्स्ट-एड किट, ठंडा पानी और बर्फ के पैक रखना चाहिए। अगर किसी को पटाखों या धुएं से जलन, या हल्की चोट लग जाए तो तुरंत गुनगुने पानी से प्रभावित हिस्से को धोएं और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से संपर्क करें। बच्चों को किसी भी स्थिति में डॉक्टर की सलाह के बिना दवा न दें, क्योंकि गलत दवा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती है।

दीपावली का असली मजा तभी है, जब रोशनी के साथ सेहत भी बनी रहे। बच्चों और बुजुर्गों की आंखों और फेफड़ों की सुरक्षा, स्किन का ख्याल और संतुलित खान-पान का ध्यान रखना उतना ही जरूरी है, जितना पटाखों और मिठाइयों का आनंद लेना। सावधान रहें-सुरक्षित दीपावली मनाएं। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया, दिल्ली

स्पेशल: स्पाइन-डे, 16 अक्टूबर

हमारे शरीर का पूरा ढांचा रीढ़ की हड्डी यानी स्पाइन पर टिका होता है। लेकिन हाल के वर्षों में स्पाइन प्रॉब्लम्स के मामले बहुत तेजी से बढ़े हैं। इसकी वजहें, इसके रोगों के प्रकार, इनके लक्षण, उपचार और बचाव के तरीकों के बारे में यहां जानिए विस्तार से।

स्पाइन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल रखें सही

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) की समस्याओं के तमाम कारण हो सकते हैं, लेकिन अस्वास्थ्यकर जीवनशैली भी स्पाइन संबंधी समस्या का एक प्रमुख कारण है। दिनों-दिन रीढ़ से संबंधित समस्याएं दुनिया भर में बढ़ती जा रही हैं और भारत भी इसका अपवाद नहीं है। सच तो यह है कि रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) पर हमारे शरीर की बुनियाद खड़ी होती है। स्पाइन के तीन प्रमुख भाग हैं। पहला, सर्वाइकल (गर्दन), दूसरा थोरेसिक (छाती) और लंबर (कमर का निचला भाग)। स्पाइन में स्थित तंत्रिकाएं (नर्व) दिमाग से संपूर्ण शरीर तक संदेश पहुंचाती हैं। बावजूद इसके, आमतौर पर लोग स्पाइन के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण: कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है। गर्दन में जकड़न या दर्द। अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है। कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं। अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।

समस्याओं के कारण: अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं। इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण है गलत पोस्चर्स में बैठना, लेटना। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते वक्त रीढ़ की हड्डी को नेचुरल कर्व में नहीं रखते। एक उम्र के बाद हड्डियों में क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है। दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं और आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

साइटिका या सियाटिका: रीढ़ की हड्डी की यह समस्या शरीर की सबसे लंबी नस (नर्व), साइटिक से संबंधित है। साइटिका से संबंधित दर्द कमर के निचले हिस्से से शुरू होकर पैरों तक उतर जाता है। यह दर्द आमतौर पर मरीज के शरीर के एक तरफ वाले भाग जैसे बाएं भाग या दाहिने भाग को प्रभावित करता है। बेशक साइटिका का दर्द दूर हो सकता है। इसे दवाओं के अलावा बर्फ से सिंकाई करने, गर्म सेंक, स्ट्रेचिंग और फिजियोथेरेपी आदि से दूर किया जा सकता है। जब इन सब से मरीज को राहत नहीं मिलती तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है।

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी: जब किसी चोट, आघात या दुर्घटना के कारण 'स्पाइनल कैनाल' में स्थित नसों और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है तो इसे स्पाइनल कॉर्ड इंजरी कहा जाता है।

स्पाइनल अर्थराइटिस: इस प्रकार के स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस में कार्टिलेज को नुकसान पहुंचता है, जिसके कारण प्रभावित वर्टिब्रा, स्पाइन की अन्य वर्टिब्रा के संपर्क में आती है। नतीजतन, पीड़ित व्यक्ति को दर्द महसूस होता है।

हर्निएटेड डिस्क: प्रत्येक वर्टिब्रा के बीच डिस्क होती है, जिसके कारण एक वर्टिब्रा दूसरी से आपस में टकराती नहीं है। बावजूद इसके, कुछ कारणो से डिस्क पर प्रभाव पड़ता है और बहुत ज्यादा दबाव पड़ने पर डिस्क क्षतिग्रस्त हो सकती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी में दर्द उत्पन्न होता है।

स्पाइनल स्टेनोसिस: जब रीढ़ की हड्डी में मौजूद नसों की जगह सिकुड़ जाती है, तब इस स्थिति में नसों पर दबाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मरीज को दर्द, सुन्नता, झुनझुनी, हाथ व पैरों में कमजोरी आदि का एहसास होता है।

स्कोलियोसिस: इस समस्या में रीढ़ की हड्डी की बनावट में बदलाव आ जाता है। आमतौर पर बच्चों पर इसका प्रभाव ज्यादा पड़ता है।

एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस: इस समस्या में कमर के निचले भाग और कूल्हों की तरफ दर्द महसूस होता है। इसके अलावा यह दर्द शरीर के अन्य भागों में भी फैल सकता है।

इन समस्याओं से बचने के लिए यहां बताई जा रही बातें मददगार हो सकती हैं।

संतुलित-पौष्टिक खाना: हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

डेयरी उत्पादों का सेवन: अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राई फ्रूट्स का सेवन करें।

फिश ऑयल: फिश ऑयल ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है, जो आपकी रीढ़ और इससे संबंधित नाड़ियों (नर्व) को शक्ति प्रदान करता है और इसके साथ ही यह विटामिन-डी का भी अच्छा स्रोत है।

जरूरी है योग-व्यायाम: विभिन्न प्रकार के व्यायामों से स्पाइन में लचीलापन बना रहता और इनके समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत रहती हैं। अपनी उम्र और शारीरिक क्षमता के अनुसार व्यायाम करें। इस क्रम में फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लें। अपनी क्षमता के अनुसार नियमित रूप से टहलें, साइकिल चलाएं, स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें और तैराकी भी कर सकते हैं। योगासन भी रीढ़ की हड्डी को लचीला और सशक्त बनाने में मदद करते हैं, किंतु इनकी शुरूआत किसी योग विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

ऐसी समस्याओं से बचने के लिए कुछ और बातों पर गौर करें।

- ज्यादा समय तक सीधा खड़े रहने का प्रयास करें।
- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- देर तक सोफे पर या किसी अन्य फर्नीचर पर झुककर बैठने से बचें।
- खड़े होते समय कंधे झुके हुए न रहें, इन्हें सीधा रखें। गर्दन सीधी हो और सिर सीधा सामने की ओर रहे। ऐसी स्थिति में रीढ़ की हड्डी पर खिंचाव और दबाव नहीं पड़ता है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

अधिकांश लोग सुबह के समय सबसे पहले चाय या कॉफी पीते हैं। लेकिन यह नुकसानदेय होता है। इसके बजाय अगर आप सुबह सबसे पहले पानी पिएं तो दिन भर फ्रेश-एनर्जेटिक रहेंगे।

सुबह सबसे पहले पिएं पानी आप रहेंगे फ्रेश-एनर्जेटिक

हेल्थ सजेशन

राजकुमार 'दिनकर'

अगर आप भी उन लोगों में शामिल हैं, जो सुबह सबसे पहले उठकर ब्रश करके चाय या कॉफी पीते हैं, तो सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि विभिन्न स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सुबह-सुबह खाली पेट सीधे चाय या कॉफी पीना बेहद नुकसानदेय साबित हो सकता है। कैफीनयुक्त इन दोनों चीजों से पेट में एसिडिटी होती है और रात सोने से लेकर सुबह उठने तक लगातार कई घंटे पानी न पीने के कारण हमें जो डिहाइड्रेशन की समस्या होती है, वह और ज्यादा बढ़ जाती है। इसलिए आहार विशेषज्ञ सुबह उठते ही सबसे पहले गर्म पानी पीने की सलाह देते हैं। दरअसल, रात में हमारे शरीर में होने वाली आंतरिक प्रक्रियाओं में पानी की खपत ज्यादा होती है। यदि रात में हम कई बार उठकर यूरिन के लिए जाते हैं, तो उस समय भी शरीर को पानी की जरूरत होती है। इसलिए सुबह-सुबह सबसे पहले पानी ही पीना चाहिए। इससे शरीर को डी टॉक्सिफाइ तो कर ही सकते हैं। पानी की कमी को भी पूरा कर सकते हैं।

कितना पिएं पानी: अब सवाल पैदा होता है कि हमें सुबह के समय कितना पानी पीना चाहिए? यह पूरी तरह से किसी की पानी पीने की आदत पर निर्भर करता है कि सुबह के समय उसे पानी पीना कितना अच्छा लगता है। यदि एक गिलास पानी से वह संतुष्ट हो जाता है, तो उसके लिए उतना ही पर्याप्त है। वैसे भी सुबह के समय 200 से 300 मिलीलीटर पानी, हमारी शरीर की जरूरत को पूरा करता है। यह सुबह के समय फ्रेश होने में मदद करता है।

पानी कैसा हो: कुछ लोगों को सुबह के समय गर्म पानी अच्छा नहीं लगता, तो कुछ लोगों को मटके के पानी का स्वाद बुरा लगता है। बहरहाल, पानी चाहे मिट्टी के बर्तन में रखें या तांबे के बर्तन में। लेकिन

हां, ब्लड प्रेशर के रोगियों को तांबे के बर्तन में रखा पानी नहीं पीना चाहिए। आप ये विकल्प आजमा सकते हैं। किसी को सादा पीना अच्छा लगता है, तो किसी को नीबू या फिर लेमन ग्रास डालकर या किसी को शहद वाला पानी पीना अच्छा लगता है। कुछ लोग इसमें रात में दालचीनी डालकर भी सुबह उसे छानकर पीते हैं। तो कुछ मेथी दाना भिगोकर उसका पानी पीते हैं। बहरहाल, अगर किसी को लीवर की परेशानी है तो गुनगुने पानी में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीया जा सकता है।

पानी गर्म हो या ठंडा: सर्दी के मौसम में ज्यादा ठंडा पानी पीना नुकसानदेय हो सकता है। अगर सूर्योदय के समय से पहले पानी पी रहे हैं तो गुनगुने पानी में नीबू मिलाकर पीया जा सकता है। सूर्योदय के बाद पी रहे हैं तो सिर्फ गुनगुना पानी ही पीना चाहिए। इस मौसम में अदरक गले की खराश को मिटाती है। इसलिए अदरक और तुलसी की पत्तियों को उबालकर बने गुनगुने पानी को पीने से फायदा होता है। गर्मी के मौसम में कमरे के तापमान पर रखा पानी या फिर घड़े का पानी सही रहता है। आप चाहें तो पानी में 8-10 हरे धनिया के पत्ते, जीरा, दालचीनी, छोटी इलायची, अदरक इनमें से किसी एक को मिलाकर या पानी में उबालकर गुनगुना पानी पीएं। ऐसे पानी को पीने से आपकी कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। *

खबर संक्षेप

सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने में जुटे कर्मचारी

झज्जर। जिला प्रशासन द्वारा हरियाणा शहरी स्वच्छता अभियान के तहत नियमित सफाई व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है। उन्होंने बताया कि नगर परिषद झज्जर व बहादुरगढ़ तथा नगर पालिका बेरी द्वारा बाजारों, कॉलोनियों और वार्डों तथा बादली ग्रामीण क्षेत्र में सफाई प्रतिदिन की जा रही है। डोर-टू-डोर कचरा संग्रह और कचरा प्लांट में निस्तारण की व्यवस्था को और बेहतर बनाने के प्रयास किए जा रहे हैं। गलियों व कॉलोनियों में जहां भी गंदगी देखने को मिलती है, वहीं पर नियुक्त वार्ड के नोडल अधिकारी टीम के साथ प्रबुद्धजनों की उपस्थिति में सफाई करवाना सुनिश्चित कर रहे हैं।

झज्जर। फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर ग्रामीणों को जागरूक करते हुए विभागीय टीम। फोटो : हरिभूमि

फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर किया जागरूक

झज्जर। बुधवार को गांव पहाड़ीपुर में आयोजित जागरुकता शिविर में कृषि विशेषज्ञ डॉक्टर रमेश लांबा, पटवारी सज्जन सिंह, एग्रीकल्चर सुपरवाइजर मदन सिंह ने ग्रामीणों को फसल अवशेष प्रबंधन के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पराली प्रबंधन और निगरानी को लेकर ग्राम स्तर, ब्लॉक, उपमंडल स्तर पर समितियां गठित की गई हैं। यह कमेटियां अपने-अपने क्षेत्र में लगातार निगरानी रखेंगी। उन्होंने किसानों से अपील की कि वे सरकार की नीतियों और योजनाओं का लाभ लें और पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान दें।

झज्जर। ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो :हरिभूमि

नवादा व जमालपुर में नशे को लेकर किया जागरूक

झज्जर। पुलिस की विभिन्न टीमें डोर टू डोर जाकर आमजन को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक कर रही है। इसी कड़ी में बुधवार को एएसआई सुनील कुमार की टीम ने गांव नवादा और जमालपुर में ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में बताया। नशा एक अभिशाप है। हमें इससे बचना चाहिए और अगर हमारे आसपास में कोई नशा करता है तो हमें उसको समझाना चाहिए। अगर वह फिर भी नशा नहीं छोड़ता तो उसकी जानकारी पुलिस को दें। पुलिस द्वारा ऐसे व्यक्तियों का सिविल अस्पताल के डॉक्टरों की सहायता से इलाज करवाया जाता है। उन्होंने कहा कि नशा छोड़ने से बहुत से अपराध भी कम होते हैं।

रबी सीजन की बुआई शुरू होने के बावजूद किसानों को बीज व खाद मिलने में हो रही परेशानी

गेहूं का बीज लेने को चक्कर काट रहे किसान एक हजार बैग पहुंचने से मिली थोड़ी राहत

एक आधार कार्ड पर 10 बैग से ज्यादा नहीं मिल सकता बीज, तय संख्या मिलने में भी आ रही परेशानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

रबी सीजन की बुआई शुरू होने के बावजूद किसानों को अब तक गेहूं का बीज और डीएपी खाद मिलने में परेशानी हो रही है। बुधवार को शहर के डायवर्सन रोड स्थित किसान सदन के हरियाणा भूमि सुधार निगम में सुबह एक हजार बैग गेहूं का बीज पहुंचा, जिसके बाद किसानों को थोड़ी राहत मिली।

हालांकि दोपहर बाद ही बीज वितरण शुरू किया जा सका। निगम प्रबंधक बालकृष्ण ने बताया कि बुधवार सुबह करीब नौ बजे एक हजार बैग गेहूं का बीज केंद्र पर पहुंचा है, जिसका वितरण दोपहर बाद शुरू किया गया। उन्होंने बताया कि लगातार किसानों की मांग को देखते हुए और बीज मंगवाने की प्रक्रिया भी जारी है। किसानों का कहना है कि बीते शुक्रवार को गेहूं का बीज आया था, लेकिन सीमित मात्रा में होने के कारण अधिकांश किसानों को खाली हाथ लौटना पड़ा था। तब से वे रोजाना किसान सदन के चक्कर काट रहे हैं। किसानों का कहना है कि यदि बीज और डीएपी खाद की आपूर्ति समय पर नहीं हुई तो बुआई में देरी हो सकती है, जिससे फसल पर असर पड़ेगा। किसानों ने सरकार से पर्याप्त मात्रा में बीज और खाद उपलब्ध कराने की मांग की है।

झज्जर। केंद्र पर आए गेहूं के बीज को उतारते हुए श्रमिक। फोटो :हरिभूमि

प्रताप रामपुरा

विकास जहांगीरपुर

प्रवीण मारौत

सतप्रकाश मारौत

मामन छारा

कई दिनों से चक्कर लगा रहे किसान

रामपुरा गांव के किसान प्रताप ने बताया कि उसे पांच बैग बीज की जरूरत है और वह तीन दिन से केंद्र के चक्कर लगा रहा है। जहांगीरपुर गांव के किसान विकास ने बताया कि उसने सुबह आधार कार्ड जमा करा दिया। दो दिन चक्कर लगा रहा है। आज बीज मिलने की उम्मीद बंधी है। मारौत गांव निवासी किसान प्रवीण ने बताया कि उसे बीस बैग गेहूं का बीज चाहिए, लेकिन नियम अनुसार एक आधार कार्ड पर केवल दस बैग ही मिलेंगे। ऐसे में उसे दोबारा आना पड़ेगा। इसी गांव के सतप्रकाश ने बताया कि वह पन्द्रह एकड़ जमीन पर बुआई करने की तैयारी में है और चार-पांच दिनों से बीज लेने के लिए आ रहा है। आज बीज की गाड़ी पहुंची तो उसे भी बीज मुहैया हो पाएगा। इसी प्रकार छारा निवासी मामन ने बताया कि बीते शुक्रवार को बीज आया था, लंबी लाइन के कारण उसे खाली हाथ लौटना पड़ा था। आज बीज की खेप आने से उम्मीद है कि अब किसानों को राहत मिलेगी।

नेशनल फुटबॉल खिलाड़ी करण का किया स्वागत

जम्मू कश्मीर में हुई नेशनल फुटबॉल स्पर्धा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

जम्मू कश्मीर में हुई नेशनल फुटबॉल प्रतियोगिता में यहां के खिलाड़ी करण का उत्कृष्ट प्रदर्शन रहा। करण का मेहंदीपुर डाबोदा स्टेडियम तथा महाराजा सूरजमल स्कूल में पहुंचने पर अभिनंदन किया गया। दरअसल, बेहतर प्रदर्शन के बल पर करण का चयन स्कूल खेलों के लिए हरियाणा अंडर-19 टीम में हुआ था। यह प्रतियोगिता छह से 12 अक्टूबर तक जम्मू कश्मीर के श्रीनगर में हुई थी। हरियाणा टीम ने लीग मैचों में शानदार प्रदर्शन करते हुए क्वार्टर फाइनल में पहुंची। टीम में करण भी शामिल रहा, जिसमें उसका प्रदर्शन सराहनीय रहा। करण पिछले साल सुब्रतो कप नेशनल भी खेला था। पिछले पांच साल से करण मेहंदीपुर डाबोदा में प्रशिक्षण ले रहा है। महाराजा सूरजमल स्कूल का छात्र है। अपने स्कूल को झज्जर में प्रथम स्थान दिलाने में भी अहम योगदान दिया था। पूर्व डीजीपी रंजीव दलाल, स्कूल चेयरमैन प्रोफेसर श्याम सिंह, प्रिंसिपल महेंद्र सिंह, मुकेश रानी व कोच प्रदीप आदि ने करण को बधाई दी। उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बहादुरगढ़। कोच प्रदीप के साथ खिलाड़ी करण। फोटो :हरिभूमि

हरियाणा टीम लीग मैचों में शानदार प्रदर्शन करते हुए क्वार्टर फाइनल में पहुंची

धारदार हथियार से हमला किया, आरोपी पर केस दर्ज

कोसली। स्टेशन क्षेत्र के साल्हावास रोड पर हुई घटना को लेकर झज्जर जिले के ढाणा गांव निवासी एक व्यक्ति ने मालपोष गांव के एक व्यक्ति पर सिर पर किसी धारदार हथियार से चोट मारकार घायल करने का आरोप लगाते हुए कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। जगत सिंह ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह 9 अक्तूबर को एक मार्बल एवं ग्रेनाइट की दुकान पर हुक्का पी रहे थे कि मालपोष गांव के अनिल ने अचानक पीछे से आकर तेज धार हथियार से उनके सिर पर वार किया। जिससे वह बेहोश हो गए। मौके पर मौजूद लोगों ने उन्हें कोसली अस्पताल पहुंचाया। जहां डाक्टर ने उन्हें रेवाड़ी अस्पताल के लिए रैफर कर दिया। सूचना के बाद रेवाड़ी अस्पताल पहुंची पुलिस ने पीड़ति की शिकायत की जांच व मेडिकल रिपोर्ट प्राप्त करने के बाद मंगलवार को आरोपी के विरुद्ध विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर लिया है।

पोषण मेले में कराई गोद भराई की रस्म

झज्जर। पोषण मेले में गोद भराई की रस्म निभाते एडीसी जगनिवास।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से बुधवार को पीएम श्री कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में पोषण मेले का आयोजन किया गया। मेले में एडीसी जगनिवास ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में मुख्यातिथि ने बच्चों का अन्नप्राशन संस्कार कराया तथा गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की रस्म निभाई। डब्ल्यूसीडीपीओ एवं डीपीओ प्रियंका ने बताया कि समुदाय में पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में मोटे अनाज पर आधारित रेसिपी प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली 21 प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। साथ ही स्वच्छता अभियान में सक्रिय योगदान देने वाली 42 आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को भी प्रशस्ति-पत्र प्रदान किए गए।

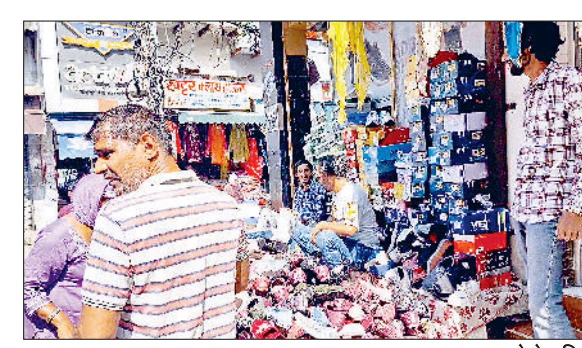
- **एडीसी जगनिवास ने किया आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को सम्मानित**

सराहना की गई

मुख्य अतिथि ने उपस्थित जनसमूह से इस प्रकार के कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। राकेट लर्निंग एनजीओ के सदस्य अभिषेक व प्रदीप ने पोषण भी, पढ़ाई भी थीम पर वेस्ट मैटीरियल से तैयार खिलौनों की प्रदर्शनी लगाई, जिसकी मुख्यातिथि द्वारा सराहना की गई। इसके अलावा जिला अर्श काउंसलर संदीप जांगड़ा ने किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक व मानसिक बदलावों को लेकर जागरूक किया तथा आंगनबाड़ी सुपरवाइजरों ने पौष्टिक थाली व मोटे अनाज के महत्व पर जानकारी दी। इस मौके पर मीनाक्षी, स्वाति, सुमित्रा, मनीषा, सीमा, प्रीति, राखी, गीतांजलि, शर्मिला, सरिता, संजू, बबीता, ममता, आशा, रेखा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

दुकानदारों ने अपने प्रतिष्ठानों को रंग-बिरंगी लाइटों और सजावटी सामग्रियों से सजाया

दीपावली पर सजे बाजार, ग्राहकों की चहल-पहल से खिले दुकानदारों के चेहरे



झज्जर। बाजार में लगी स्टॉल, दुकानदारों द्वारा लगाई कपड़ों की सेल। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

दीपावली पर्व नजदीक आते ही बाजारों में रौनक लौट आई है। जगह-जगह सजे बाजारों में इन दिनों ग्राहकों की भीड़ उमड़ रही है। दुकानदारों ने अपने प्रतिष्ठानों को रंग-बिरंगी लाइटों और सजावटी सामग्रियों से सजा दिया है। ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए दुकानों के बाहर विभिन्न उत्पादों की स्टॉल और विशेष सेल भी लगाई जा रही है। बाजार में आजकल दीपावली से संबंधित सजावटी सामानों के साथ-साथ सौंदर्य प्रसाधन, गर्म कपड़े, पेंट-शर्ट, जूते-चप्पल और उपहार सामग्री की बिक्री भी जोर पकड़ रही है।

पुलिस प्रशासन ने सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए

दुकानों के आगे मेज लगाकर इन अस्थायी दुकानदारों ने भी स्टॉलें सजा ली हैं। त्योहार को ध्यान में रखते हुए पुलिस प्रशासन ने भी सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए हैं। बाजार के प्रवेश द्वारों पर पुलिस कर्मियों की तैनाती की गई है, ताकि कोई अव्यवस्था न हो। पहले ही दिन ग्राहकों की उमड़ी भीड़ से व्यापारी उत्साहित नजर आए। उनका कहना है कि इस बार का दीपोत्सव व्यापार के लिहाज से बेहतर रहने की उम्मीद है। उधर, पुलिस के स्तर पर शहर में बसों के प्रवेश पर रोक लगा दी गई है ताकि जाम की स्थिति उत्पन्न न हो।

निबंध स्पर्धा में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। प्रतियोगिता में भागीदारी करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। एलए स्कूल में बुधवार को यातायात नियम विषय पर एक निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्राइमरी विंग, मिडिल विंग व सीनियर विंग के विद्यार्थियों ने यातायात नियमों पर निबंध लिखे। स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को यातायात नियमों से अवगत कराना रहा। प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थियों को स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया व नीलम दहिया द्वारा प्रोत्साहित किया गया। इस मौके पर रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव, सपना अहलावत, मुकेश शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बाल महोत्सव में एचडी स्कूल के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

झज्जर। बाल महोत्सव के अंतर्गत जिला बाल कल्याण परिषद द्वारा आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में एचडी साल्हावास के विद्यार्थियों ने पहले ही दिन कुल 13 प्रतियोगिताओं में से 5 प्रतियोगिताओं में प्रथम और 3 प्रतियोगिताओं में द्वितीय स्थान प्राप्त कर संस्थान का नाम रोशन किया है। सहगामी क्रियाओं की प्रमुख कमलेश ढिल्लो ने बताया कि छठी से आठवीं कक्षा तक की क्विज स्पर्धा में चार्वी व यशवी, पोस्टर मेकिंग में प्रज्ञा, क्ले मॉडलिंग में साक्षी, देशभक्ति समूह गान में शिक्षा की टीम और बेस्ट ड्रामेबाज में ऋषि ने प्रथम स्थान किया। स्केचिंग ऑन दा स्पॉट में दिव्यम, एकल गायन में ऋषि और समूह नृत्य में इशिका की टीम द्वितीय रही। इस प्रदर्शन पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया व प्राचार्य सतबीर सिंह ने संगीत शिक्षक रवि व वीरेंद्र की सराहना करते हुए विजेता विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। समूह गान की प्रस्तुति देते हुए एचडी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

एडीसी ने जिला युवा महोत्सव की तैयारियों को लेकर दिए निर्देश

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए एडीसी जगनिवास।

झज्जर। जिला स्तरीय युवा महोत्सव की तैयारियों को लेकर एडीसी जगनिवास ने संबंधित अधिकारियों और जिला की विभिन्न आईटीआई के प्राचार्यों के साथ बैठक की। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि आगामी छह व सात नवंबर को होने वाले जिला युवा महोत्सव में अधिक से अधिक युवाओं की भागीदारी करवाना सुनिश्चित करें। नोडल अधिकारी जीतपाल ने बताया कि युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता विभाग हरियाणा तथा नेहरू युवा केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में राजकीय नेहरू पीजी महाविद्यालय तथा राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में आयोजित किया जाएगा। जिसमें 15 से 29 आयु वर्ग का कोई भी युवा भाग ले सकता है। युवा महोत्सव में इस बार लोक नृत्य ग्रुप, लोक गीत ग्रुप, कविता लेखन, कहानी लेखन, पेंटिंग, भाषण, आविष्कारिक साइंस मेला ग्रुप व एकल, लोक संगीत यंत्र वाधन ग्रुप व एकल प्रतियोगिता करवाया जाएगा। इसके लिए प्रतिभागी माई भारत पोर्टल पर पंजीकरण करवा सकते हैं।

परीक्षा लेकर बच्चों को पढ़ाया यातायात नियमों का पाठ

झज्जर। प्रतियोगिता के दौरान निरीक्षण करतीं हुए डीसीपी जसलीन कौर।

झज्जर। बुधवार को जिले के सभी शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को यातायात के नियमों के बारे में जानकारी देने के लिए प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डीसीपी जसलीन कौर ने परीक्षा केंद्रों में बच्चों के बीच पहुंचकर यातायात नियमों पर आधारित परीक्षा का निरीक्षण किया। परीक्षा को लेकर स्कूली बच्चे काफी उत्साहित दिखाई दिए। लेवल वन में कक्षा तीसरी से पांचवीं तक के विद्यार्थी, लेवल टू में कक्षा छठी से आठवीं, लेवल थ्री में कक्षा 9वीं से 12वीं व लेवल फोर में कॉलेज के विद्यार्थियों ने भाग लिया। जिला भर में करीब 1,64,397 विद्यार्थियों ने भाग लिया। डीसीपी जसलीन कौर ने बताया कि इस तरह की प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का मकसद विद्यार्थियों को प्रारम्भ से ही यातायात नियमों के प्रति जागरूक करना तथा उनकी पालना करने के लिए प्रेरित करना है। बचपन से सीखा हुआ सबक जिंदगी भर याद रहता है।

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 273वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन

बजरंग बली के भजनों पर भाव-विभोर हुए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 273वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, पवन कौशिक, राजेंद्र वधवा, भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, रमेश लखेरा, केवल अरोड़ा, गनपत राय वर्मा, आनंद कुमार, दीपक धीमान, दिनेश दुजाना, आचंल सेठी, प्रिंस सेठी, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, हर्ष चावला, सीमा तनेजा, विशन वधवा, शांति कटारिया, हिमांशी अरोड़ा, नीलम सुरेश गाबा, उमंग खुराना, शिवम तनेजा, डिंपल, जितेंद्र वर्मा, संतोष हंस, कमल लता शर्मा और नारायणी सरदाना सहित श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया।

भारत भूषण नंदा, देवेश शर्मा, योगेश रंजन ने भिखारी सारी दुनिया दाता एक राम देने वाले मेरे राम जी..संतोष हंस ने बजरंग बली जिसने तेरा नाम पुकारा है, तूने उस प्राणी का, हर काम संवारा है..भजन प्रस्तुत कर श्रद्धालुओं को भाव-विभोर कर दिया। इस मौके पर उपप्रधान आशीष चावला, वेद खत्री, उपप्रधान पदम् खट्टर, वीके शर्मा, गुरप्रीत अरोड़ा, हेमंत वर्मा, तुषार वर्मा, प्रदीप काठपालिया, ईशांन मेहता, सक्षम वर्मा, अमितोज, भवित वर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

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

सामूहिक हनुमान चालीसा पाठ किया

झज्जर। किला कॉलोनी स्थित आनंद आश्रम में श्रीहनुमान चालीसा पाठ का आयोजन किया गया। मंगलवार रात हुए इस कार्यक्रम में श्रद्धालुओं ने भजनों के माध्यम से भी भगवान श्रीराम व हनुमान जी की महिमा का गुणगान किया। आश्रम के महंत अजय दास महाराज ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि हनुमान जी की भक्ति करने वाले मनुष्य को संकटों से मुक्ति मिलती है। इसलिए उन्हें संकट मोचन के नाम से भी जाना जाता है। श्रद्धालुओं द्वारा सामूहिक हनुमान चालीसा का पाठ कर मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के परम भक्त हनुमान जी का आशीर्वाद प्राप्त किया। इस मौके पर रजनीश, राजेंद्र, कालू, अमित पंछी, सतबीर, चेतराम, चिंट्टू सक्सेना, हिमांशु सोलंकी, योगेश, अंकित, अनिल, मास्टर महेश, रोशनी देवी, अनीता देवी व नान्ही देवी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सोलधा में दुकानदार पर लाठी से हमला

बहादुरगढ़। गांव सोलधा में एक दुकानदार पर लाठी से हमला किए जाने का मामला सामने आया है। गांव के ही एक युवक पर ही मारपीट व धमकी देने का आरोप है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात कर्मबीर के साथ हुई है। कर्मबीर का कहना है कि बादली रोड पर उसकी किरयाने की दुकान है। गत 13 अक्टूबर की रात सवा 9 बजे अपनी दुकान के बाहर बैठा था। इस दौरान गांव का निवासी एक व्यक्ति आया और बातचीत करने लगा। इस दौरान उसने अपशब्द कहे तो मैंने आपत्ति जताई, जिस पर विवाद हो गया। विवाद के बाद वह व्यक्ति चला गया लेकिन कुछ देर बाद लाठी लेकर आया और हमला शुरू कर दिया।

मातन से नाबालिग लड़का लापता

बहादुरगढ़। गांव मातन से एक नाबालिग लड़का लापता हो गया है। परिजन काफी तलाश चुके हैं लेकिन उसका कुछ अता पता नहीं है। अब परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। बलजीत का कहना है कि उसका 17 वर्षीय बेटा 13 अक्टूबर की शाम को घर से बाहर गया था लेकिन वापस नहीं आया। तब से लेकर अब तक उसे तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन कुछ अता पता नहीं है। आसौदा थाना पुलिस ने मामले में आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी है।

सड़क पर बिखरी रोड़ियां दे रहीं हादसों को न्योता

बरसात में बनी सड़कें तीन महीने में लगी टूटने

सेक्टर-13 आरडब्ल्यूए के प्रधान राजबीर दलाल व रमेश राठी ने जताया रोष, अधिकारियों को करेंगे शिकायत

तारकोल से बनी सड़क झेल नहीं पाई बारिश का पानी, लोगों की बढ़ी परेशानी

बरसात के सीजन में सड़कें बनवाने के आरोप लगाते हुए मामले की जांच की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण के सेक्टरों में ज्यादातर सड़कों की हालत खराब है। जहां सड़क बनाई भी गई तो टाइमिंग का ख्याल नहीं रखा गया। महज निर्माण में खानापूर्ति बरती गई। यही कारण है कि बनने के तीन महीने बाद ही सड़क की रोड़ियां बिखर रही हैं। इन सड़कों की हालत देखकर लोगों ने नाराजगी जताई है।

स्थानीय निवासियों ने बरसात के सीजन में तारकोल की सड़कें बनवाने का आरोप लगाते हुए मामले की जांच की मांग उठाई है। सेक्टर-13 आरडब्ल्यूए के प्रधान राजबीर दलाल का कहना है कि इस सेक्टर में पूरी तरह से सड़कें नहीं बनी हैं और जो सड़कें बनी हैं, उनमें खामियां बरती गई हैं। बरसात के सीजन में तारकोल की सड़कें बनाने के कारण करीब तीन माह पहले बनी सड़कें भी बदहाल हो गई हैं। सब जानते हैं कि बरसात में तारकोल पकड़ नहीं बनाता। इस कारण कहीं से टूट गई हैं, तो कहीं रोड़ियां बिखरी पड़ी हैं।

बहादुरगढ़। तीन महीने पहले बनी सड़क की बिखरी रोड़ियां दिखाते राजबीर दलाल व रमेश राठी।

निर्माण के मानकों की पालना नहीं हुई : राठी

एक्सईएन व एसडीई सहित तमाम अधिकारियों के संज्ञान में मामला लाया जा चुका है। शिकायतों पर ध्यान नहीं दिया जा रहा। चेयरपर्सन प्रतिनिधि रमेश राठी ने बताया कि सेक्टर-13 में आए तो यहां की सड़कों पर नजर पड़ी। हाल ही में बनाई गई सड़कों की दशा बेहद खराब है। जगह-जगह से रोड़ियां बिखरी और स्तह उखड़ रही है। उन्होंने आरोप लगाया कि निर्माण में मानकों का पालन नहीं हुआ है। इसकी जांच होनी चाहिए। वे प्रशासनिक अधिकारियों को मामले से अवगत कराएंगे ताकि दोषियों पर कार्रवाई हो सके।

ठेके पर लगे कच्चे कर्मियों को सुविधाएं देने की मांग

एचएसवीपी कार्यालय पर 24 अक्टूबर से हड़ताल का ऐलान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हुडा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन की स्थानीय इकाई ने 24 अक्टूबर से एचएसवीपी बहादुरगढ़ कार्यालय पर धरना-प्रदर्शन शुरू करने की घोषणा की है। यूनियन ने इस संबंध में कार्यकारी अभियंता को नोटिस भी जारी कर दिया है। सेक्टर-9 स्थित एचएसवीपी कार्यालय में बुधवार को बैठक में यह निर्णय सर्वसम्मति से लिया गया। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रमुख रमन जून ने की, जबकि संचालन जिला सचिव रमेश कुमार विद्यलान ने किया। कर्मचारी नेताओं ने बताया कि यूनियन पहले भी दो बार अपनी मांगों का पत्र कार्यकारी अभियंता को सौंप चुकी है, लेकिन अभी तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। उन्होंने आरोप लगाया कि ठेकेदार संजय कर्मचारियों को नौकरी से निकालने की धमकी दे रहा है और कर्मचारियों का ईपीएफ व ईएसआई फंड जमा नहीं कर रहा। इसके विरोध में कर्मचारियों में गहरा रोष है। सभा में मदन मोहन नागर, अजीत सिंह, सुरेंद्र सिंह, मनीष कुमार, सतीश कुमार, कृष्ण कुमार, अनिल कुमार, लोकेश, जयप्रकाश, राजेश और विशाल सहित कई कर्मचारी उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। मांगों को लेकर नारेबाजी करते कर्मचारी।

प्रमुख मांगें

ठेकेदार का टेंडर रद कर कर्मचारियों का बकाया ईपीएफ व ईएसआई तुरंत दिलवाया जाए। हर महीने की सात तारीख तक वेतन भुगतान सुनिश्चित किया जाए। कच्चे कर्मचारियों को हरियाणा कौशल रोजगार निगम के पोर्टल पर पंजीकृत किया जाए। दिवाली पर ठेके पर कार्यरत कर्मचारियों को भी बोनस दिया जाए। वाटर सप्लाई ट्यूबवेलों पर रंग-रोगन, बैठने की व्यवस्था व शौचालयों की मरम्मत करवाई जाए। सीवरमैनों को तेल, साबुन और सुरक्षा किट उपलब्ध कराई जाए।

कपास दिवस पर किसानों को किया जागरूक

- एसडीएम नसीब कुमार ने फसलों के अवषेश नहीं जलाने की शपथ दिलाई

बहादुरगढ़। किसान कल्याण विभाग के उपमंडल कार्यालय में बुधवार को कपास दिवस का आयोजन किया गया। एसडीओ डॉ. सुनील कौशिक की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में एसडीएम नसीब कुमार ने मुख्यतिथि के तौर पर शिरकत की। उन्होंने फसलों के अवषेश नहीं जलाने तथा पर्यावरण को साफ सुथरा रखने के लिए किसानों को शपथ भी दिलवाई। साथ ही पराली जलाने से होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी भी दी। कपास दिवस के दौरान विषय विषेशज्ञ डॉ महावीर मलिक ने कपास फसल के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने किसानों को कपास फसल में लगने वाले कीड़ों व बीमारियों से बचाने के लिए किए जाने वाले उपायों के बारे में बताया। साथ ही संतुलित मात्रा में खादों के प्रयोग की सलाह दी। विषय विशेषज्ञ डॉ. कविता ने आने वाली गेहूं की फसल के बारे में विस्तृत तौर पर किसानों को जानकारी दी। खंड कृषि अधिकारी डॉ राकेश राणा ने प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के बारे में किसानों को जागरूक किया। कृषि विकास अधिकारी डॉ प्रदीप कुमार ने किसानों को मृदा परिक्षण के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

समूह नृत्य में नूना माजरा स्कूल की छात्राएं प्रथम

जिलास्तरीय कल्चरल फेस्ट में दिखाई प्रतिभा

बहादुरगढ़। प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली नूना माजरा स्कूल की छात्राएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

जिलास्तरीय कल्चरल फेस्ट में नूना माजरा के राजकीय स्कूल की छात्राओं की धूम रही। जिले में प्रथम स्थान पर रही छात्राएं अब स्टेट लेवल पर झज्जर जिले का प्रतिनिधित्व करेंगी। सरपंच जय भगवान, विनोद कुमार व नवीन ने भी छात्राओं को आशीर्वाद दिया। बता दें कि खेड़ी खुमार में चल रहे जिलास्तरीय कल्चरल फेस्ट में संगीत, नृत्य व परंपराओं का अनूठा संगम देखने को मिला। कार्यक्रम में जिला उपायुक्त रविन्द्र पाटिल ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया।

ये रहे मौजूद

प्रतियोगिता के दौरान समूह नृत्य (9-12 ग्रुप) में कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय माजरा की छात्राओं ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। भावना, अंशु, सारा, जिया, खुशी, निकिता, जोशिका, तनीषा, महक, ज्योति, अंशिका व नेहा ने बहुत अनुशासित व गरिमापूर्ण प्रस्तुति दी। इसी तरह से एकल नृत्य (5-8 ग्रुप) में माही ने जिले भर में तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रिंसिपल पूनम मक्कड़ ने बताया कि छात्राओं ने नूना माजरा विद्यालय के साथ ही बहादुरगढ़ ब्लॉक का भी मान बढ़ाया है। उन्होंने अनिल कुमारी समेत समस्त स्टाफ को बधाई दी।

बाल महोत्सव के दूसरे दिन 400 विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाल महोत्सव के दूसरे दिन की प्रतियोगिताओं का शुभारंभ सीटीएम नमिता कुमारी ने दीप प्रज्वलित कर किया। सीटीएम ने संवाद भवन एवं सवेरा स्कूल में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं का अवलोकन किया तथा बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं न केवल बच्चों के शैक्षणिक विकास में सहायक होती हैं, बल्कि उन्हें अपनी रचनात्मक प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर भी प्रदान करती हैं। उन्होंने कहा कि प्रत्येक बच्चे के भीतर कोई न कोई प्रतिभा छुपी होती है, जिसे निखारने के लिए बाल भवन जैसे मंच आवश्यक हैं।

झज्जर। बाल महोत्सव में अपनी प्रस्तुति देतीं हुए छात्राएं।

परिषद बच्चों को आगे बढ़ने के अवसर दे रही

जिला बाल कल्याण अधिकारी नरेन्द्र मलिक ने बताया कि परिषद बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए समय-समय पर विविध कार्यक्रम आयोजित करती रहती है और प्रतिभावान बच्चों को आगे बढ़ने के अवसर प्रदान करती है। प्रतियोगिता में जिलेभर से लगभग 400 बच्चों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

मार्केट न्यूज

हारट्रोन स्किल सेंटर में रोजगार मेले का आयोजन

बहादुरगढ़। हारट्रोन स्किल सैंटर दिल्ली रोड बहादुरगढ पर रोजगार मेले का सफल आयोजन किया गया। संस्थान प्रमुख लक्ष्मीनारायण कौशिक ने जानकारी देते हुए बताया कि आज रोजगार मेले में रिलाएंस जियो समूह की कम्पनियां जिनमें मुख्यतः रिलाएंस मोबाइल से महेन्द्र, व रिलाएंस जियो फाइबर से अभिषेक और अमन ने रोजगार मेले में उपस्थित छात्र छात्रओं से संवाद किया एवं साक्षात्कार लिया। इस रोजगार मेले में अनेक हारट्रोन स्किल सेन्टर बहादुरगढ के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। हारट्रोन स्किल सैंटर बहादुरगढ के सैटर से डॉ. आशुतोष कौशिक व लक्ष्मीनारायण कौशिक ने अधिकारियों का स्वागत किया। लक्ष्मीनाराण कौशिक ने रिलाएंस जियो समूह द्वारा रोजगारोन्मुखी कार्य की प्रशंसा की व साथ ही विद्यार्थियों के उज्जवल भविष्य की मंगल कामना की। उन्होंने कहा कि हारट्रोन हरियाणा सरकार का उपक्रम है। सरकार का उद्देश्य हारट्रोन स्किल सेंटर के माध्यम से उत्तम कम्प्यूटर शिक्षा, नवीन तकनीकी जानकारी और रोजगार के प्रयास जारी रहेंगें। हारट्रोन स्किल सेंटर कम्प्यूटर शिक्षण के क्षेत्र में व तकनीकी क्षेत्र में अपनी अग्रणी भूमिका निभा रहा है बहादुरगढ के युवाओ को आधुनिक कम्प्यूटर तकनीकी शिक्षा से जोड़ने का कार्य निरंतर कर रहा है। इस अवसर पर रितु भारद्वाज, प्रिसीं, स्वीटी, निकिता, लक्ष्मीनारायण, शक्ति मिश्रा उपस्थित रहे।

19 अक्टूबर तक देश के शिल्पकार करेंगे अपनी कला का प्रदर्शन

दिवाली प्रदर्शनी में सजीं लोक कलाकृतियां

- रूरल एंड अर्बन डेवलपमेंट फाउंडेशन के सहयोग से कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रूरल एंड अर्बन डेवलपमेंट फाउंडेशन के सहयोग से शहर की एचएल सिटी में 15 अक्टूबर से 19 अक्टूबर तक दिवाली प्रदर्शनी का आयोजन किया जा रहा है। करीब डेढ़ दर्जन शिल्पकारों एवं बुनकरों ने यहां स्टॉल लगाई है।

फाउंडेशन के पदाधिकारी नीरज बोंदवाल ने बताया कि शहर के सेक्टर-6 में स्थित कम्युनिटी सेंटर में हुए दस दिवसीय नाबार्ड नेशनल आर्ट एंड कल्चर उत्सव एवं प्रदर्शनी में बारिश की वजह से शिल्पकारों व बुनकरों को काफी नुकसान हुआ था। उसकी भरपाई करने के लिए एचएल सिटी में स्थित एवेन्यू-37 मॉल में पांच दिवसीय दिवाली प्रदर्शनी लगाई गई है। शिल्पकारों ने आमजन से आह्वान किया कि वे स्वदेशी परंपरागत शिल्प कलाओं से अपने घर की सुंदरता को बढ़ाएं।

बहादुरगढ़। एचएल सिटी में लगी प्रदर्शनी में अपने उत्पाद दिखाते शिल्पकार।

शिविर में 150 लोगों की आंखों को जांचा

- सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के तहत एम्स के सहयोग से लगाया नेत्र जांच शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के तहत एम्स के सहयोग से सांखोल में निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के दौरान 150 से अधिक लोगों की जांच की गई। कुछ जरूरतमंदों को चशमे वितरित किए गए। मोतियाबिंद या अन्य गंभीर रोग से ग्रस्त लोगों के ऑपरेशन 30 अक्टूबर को एम्स में निःशुल्क कराए जाएंगे। डॉ. अभ्युदय और डॉ. अजीत की अगुवाई में एम्स की 10 सदस्यीय विशेषज्ञ टीम ने शिविर में सेवाएं प्रदान कीं।

बहादुरगढ़। सांखोल में ग्रामीणों की आंखें जांचते चिकित्सक।

आंखों की देखभाल से जुड़ी जानकारी दी

विशेषज्ञ चिकित्सकों ने प्रत्येक व्यक्ति की जांच कर उचित परामर्श दिया और आंखों की देखभाल से जुड़ी जानकारी सांझा की। आदर्श गांव योजना प्रमुख प्रमोद आसरे ने सभी चिकित्सकों व सहयोगियों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि जरूरतमंद ग्रामीणों को आंखों के रोगों से राहत दिलाने और नेत्र स्वास्थ्य के प्रति जागरुकता बढ़ाने के उद्देश्य से कैंप लगाया गया। पार्षद मीना राठी ने कहा कि सूर्या फाउंडेशन और एम्स के प्रयासों से अनेक जरूरतमंदों को राहत मिली है। शिविर के आयोजन में भंवर सिंह, शिव रजवाड़े, अनुज विश्वकर्मा, राजीव सिंह, कृष्ण गोपाल, कवल, श्याम, नीति आदि ने सक्रिय भूमिका निभाई।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

कार्यक्रम रोहद इंडस्ट्रीज एसोसिएशन ने मनाया दिवाली मिलन समारोह

उद्योगपतियों के साथ प्रशासनिक अधिकारियों ने मनाया जश्न, सहयोग व समन्वय पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

रोहद इंडस्ट्रीज एसोसिएशन की ओर से दिवाली मिलन समारोह बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर उद्योग जगत के प्रतिनिधियों के साथ प्रशासनिक अधिकारियों ने भी भाग लेकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। समारोह का शुभारंभ दीप प्रज्वलन और समापन सामूहिक शुभकामनाओं के आदान-प्रदान के साथ हुआ।

कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में एसडीएम नसीब कुमार और एनएचआरसी से बीके गोयल पहुंचे। जबकि विशेष अतिथि के रूप में डीईटीसी सरोज चौधरी, एसीपी प्रदीप खत्री, एसीपी दिनेश कुमार, डीआईसी सहनिदेशक संजीत कौर कटारिया और एमएसएमई सह निदेशक सुदर्शन उपस्थित रहे। एसोसिएशन के अध्यक्ष मनोज सिंहल, राजेश अग्रवाल, विकास लतियान, सुभाष ग्रोवर, अमित गोयल, दिनेश गुप्ता और मनोज गांधी आदि ने अतिथियों का स्वागत किया।

बहादुरगढ़। एसडीएम नसीब कुमार का स्वागत करते मनोज सिंहल व राजेश अग्रवाल।

अतिथियों का किया स्वागत

इसके अलावा इंडियन बैंक के जोनल मैनेजर रमेश कुमार मिश्रा, बीसीसीआई के अध्यक्ष सुभाष जग्गा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष विकास आनंद सोनी, वरिष्ठ उपाध्यक्ष नरेंद्र छिकारा, एक्सईएन अनिल रोहिल्ला, पवन जैन, नरेश बंसल व कंचन कुमार सहित अनेक उद्योगपति एवं अधिकारी मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान सभी अतिथियों का स्वागत पौधा देकर किया गया। इस दौरान उद्योग क्षेत्र में सहयोग व समन्वय पर चर्चा हुई।

बहादुरगढ़। नई जिम्मेदारी संभालने की शपथ लेते विद्यार्थी।

हरदयाल स्कूल में इन्वेस्टर सेरेमनी

बहादुरगढ़। हरदयाल पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों की इन्वेस्टर सेरेमनी का आयोजन किया गया। छात्र-छात्राओं में नेतृत्व क्षमता और जिम्मेदारी का विकास करने के लिए यह कार्यक्रम हुआ। सभी छात्र प्रतिनिधियों ने ईमानदारी, अनुशासन और विद्यालय के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाने की शपथ ली। स्कूल निदेशका अनुराधा यादव और प्रधानाचार्या अंशु यादव द्वारा स्वागत भाषण में नवचयनित छात्र-छात्राओं का उत्साहवर्धन किया गया। छात्रों को बैज और स्लैश पहनाकर उनकी जिम्मेदारियां सौंपीं। उन्हें उनके कर्तव्यों के प्रति जागरूक किया। अनुराधा यादव ने बच्चों को नेतृत्व के गुण अपनाने, टीम वर्क और अनुशासन का महत्व समझाया। अंशु यादव ने सभी चयनित छात्रों को उनके नए दायित्वों के लिए शुभकामनाएं देते हुए उम्मीद जताई कि वे विद्यालय के विकास में योगदान देंगे।