हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 26 मार्च 2026

11 बहादुरगढ़ में सप्ताह में केवल 3 दिन अल्ट्रासाउंड

12 माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में विश्व शांति महायज्ञ शुरू

खबर संक्षेप

जिले में 10266 घरेलू सिलेंडरों का स्टॉक, न हों परेशान : डीसी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि जिले में एलपीजी गैस की आपूर्ति में पूर्ण रूप से सुधार है तथा किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। प्रशासन द्वारा गैस सिलेंडरों की जमाखोरी एवं कालाबाजारी पर कड़ी नजर रखी जा रही है। उन्होंने कहा कि अनियमितता या अफवाह फैलाने वालों के विरुद्ध तत्काल प्रभाव से नियमानुसार सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उन्होंने बताया कि बुधवार को जिले में दस आवेदनकर्ताओं को विवाह एवं अन्य कार्यक्रमों के लिए 80 कमर्शियल गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाए गए हैं। इसके साथ ही जिले में घरेलू गैस सिलेंडरों का कुल 10,266 का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है, जिससे आमजन को किसी प्रकार की असुविधा नहीं होगी।

रामनवमी पर कल निकलेगी ध्वजा यात्रा

बहादुरगढ़। श्री रामनवमी के पावन अवसर पर शहर में चतुर्थ ध्वजा यात्रा का भव्य आयोजन किया जाएगा। सचिन कुमार, हितेश राठी व नवीन कश्यप ने बताया कि श्री बालाजी मंदिर के महंत गणेश बाबा के पावन सानिध्य में यह यात्रा शुक्रवार 27 मार्च को सुबह साढ़े 8 बजे किला मोहल्ला के दुर्गा मंदिर से प्रारम्भ होगी। मेन बाजार, कमेटी चौक और शिव चौक से होते हुए नजफगढ़ रोड स्थित श्री बालाजी मंदिर पहुंचेगी। जहां दोपहर 12 बजे श्री राम जन्म उत्सव एवं आरती का आयोजन किया जाएगा।

विहिप का स्वास्थ्य जांच शिविर आज

बहादुरगढ़। शहर के वेदांत नगर स्थित लिटिल स्टार पब्लिक स्कूल में विश्व हिंदू परिषद द्वारा रामनवमी के पावन अवसर पर वीरवार 26 मार्च को विशाल निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए परिषद के प्रांतीय कोषाध्यक्ष यशपाल गांधी ने बताया कि शिविर में डॉ. संजय मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल के डॉक्टरों की टीम द्वारा लोगों की निशुल्क जांच की जाएगी।

29 को शिक्षा की दीवार मेले में बांटेंगे किताबें

बहादुरगढ़। सुनहरा कल फाउंडेशन द्वारा रविवार 29 मार्च को शिक्षा की दीवार पुस्तक मेले का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम संयोजक सत्येंद्र दहिया के अनुसार जरूरतमंद विद्यार्थियों तक शैक्षणिक सामग्री पहुंचाने, पुरानी किताबों का पुनः उपयोग सुनिश्चित करने तथा शिक्षा को अधिक सुलभ एवं समावेशी बनाने के लिए यह अभियान चलाया जा रहा है। फाउंडेशन की संस्थापक डॉ. सुनीता छिल्लर ने बताया कि रविवार 29 मार्च को महाबीर पार्क में स्थित पार्षद प्रवीण सोनू के कार्यालय में पुस्तक वितरण मेला लगेगा। आम नागरिक अपने बच्चों की पुरानी किताबें दान कर इस नेक कार्य में सहभागी जरूर बनें।

आसौदा टोडराण में मकान से स्कूटी चोरी

बहादुरगढ़। आसौदा टोडराण स्थित एक मकान में चोरी हो गई। अज्ञात शातिर अंदर घुसकर स्कूटी चुरा ले गया। इस संबंध में पुलिस को शिकायत दे दी गई है। शिकायतकर्ता सचिन का कहना है कि रात आठ बजे अपनी स्कूटी मकान के अंदर खड़ी की थी। अगली सुबह देखा तो स्कूटी नहीं मिली।

परिवेदना समिति की बैठक में 18 में से 17 परिवादों का निपटारा

14 वर्ष में भी रजिस्ट्री न होने पर परेशान महिला कृषि मंत्री की गाड़ी के आगे डटी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

जिला मुख्यालय स्थित संवाद भवन में बुधवार को जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक का आयोजन किया गया। इसमें हरियाणा के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने अध्यक्षता करते हुए आमजन की समस्याओं को गंभीरता से सुना। बैठक के दौरान कुल 18 शिकायतें प्रस्तुत की गईं, जिनमें से 17 का मौके पर ही निपटारा कर दिया गया, जबकि एक मामले पर संबंधित विभाग को प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध कार्रवाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। बैठक समाप्त होने के बाद जैसे ही कैबिनेट मंत्री का काफिला चलने की तैयारी कर रहा था, इसी बीच एकाएक एक महिला कैबिनेट मंत्री की गाड़ी के आगे आ गई। महिला के एकाएक गाड़ी के आगे आने से पुलिस और प्रशासनिक अधिकारियों में हड़कंप मच गया और आनन-फानन में महिला को कैबिनेट मंत्री से मिलवाया। रोते हुए महिला ने कैबिनेट मंत्री को बताया कि उसने वर्ष 2011 में झज्जर निवासी एक व्यक्ति से गुरुग्राम रोड पर प्लॉट खरीदा था। पूरा भुगतान करने के बावजूद आज तक उसकी रजिस्ट्री नहीं हो पाई है। महिला ने आरोप लगाया कि वह पिछले 14 वर्षों से न्याय के लिए प्रशासन और पुलिस के चक्कर काट रही है,लेकिन उसकी कहीं सुनवाई नहीं हो रही। उसने पुलिस पर गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि शिकायत देने पर उसे ही धमकाकर वापस भेज दिया जाता है। वहीं, कैबिनेट मंत्री ने मामले की जांच करवाने और समस्या का जल्द समाधान करवाने का आश्वासन दिया।

झज्जर। महिला को मंत्री की गाड़ी के आगे से हटाते हुए पुलिसकर्मी।

झज्जर। कैबिनेट मंत्री के समक्ष अपनी बात रखते हुए पीड़ित महिला।

जल्द समाधान करने के दिए निर्देश

कैबिनेट मंत्री ने अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि शिकायतों के निस्तारण में किसी प्रकार की लापरवाही या अनावश्यक विलंब सहन नहीं किया जाएगा। प्रत्येक शिकायत की जांच निष्पक्षता, संवेदनशीलता और पारदर्शिता के साथ की जाए तथा शिकायतकर्ता को हर स्तर पर जानकारी दी जाए, ताकि उसे न्याय का पूर्ण भरोसा मिल सके।

फुटवियर फैक्ट्री में लगी आग चार गाड़ियों ने संभाले हालात

बहादुरगढ़। फैक्ट्री के एक हिस्से में लगी आग।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी सेक्टर-17 में स्थित एक फैक्ट्री में बुधवार दोपहर को आग लग गई। दमकल विभाग की चार गाड़ियों ने मौके पर पहुंचकर आग पर नियंत्रण पाया। आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं है।

प्लॉट नंबर-268 में यह घटना हुई। जानकारी के अनुसार, इस फैक्ट्री में जूते-चप्पल बनाए जाते हैं। बुधवार की दोपहर को कंपनी में काम चल रहा था। इसी दौरान परिसर के एक हिस्से में अचानक आग सुलग गई। इस हिस्से में फुटवियर वेस्ट पड़ा हुआ था। ज्वलनशील पदार्थ होने के कारण आग तेजी से फैलती चली गई। कर्मचारियों ने आग बुझाने के प्रयास किए और दमकल विभाग को सूचित किया। सूचना पाकर दमकल विभाग की चार गाड़ियां मौके पर पहुंची और कुछ ही घंटों की मशक्कत में आग पर नियंत्रण पा लिया। आग लगने का कारण स्पष्ट नहीं है।

दो महिलाओं के गले से तोड़ी सोने की चेन, पांच पर्स भी निकाले

- माता भीमेश्वरी देवी मंदिर के मुख्य मेले में चोर सक्रिय, सीसीटीवी में कैद हुई वारदात

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

धर्मनगरी बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में सप्तम नवरात्र पर शुरू हुए मुख्य मेले में हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं की भीड़ माता के दर्शनों के लिए उमड़ी। पुलिस की कड़ी सुरक्षा के बावजूद असामाजिक तत्वों द्वारा गले से सोने की चेन और पर्स निकालने की वारदात को अंजाम दिया गया। सूत्रों के मुताबिक दो महिलाओं के गले से सोने की चेन तोड़ ली गई, जबकि चार से पांच लोगों के पर्स भी निकाले गए है। बताया जा रहा है कि चेन तोड़ने की वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई है और पुलिस आरोपियों को पकड़ने का प्रयास कर रही है। बता दें कि मेला परिसर में करीब दो दिन पूर्व भी अपने परिवार के साथ बेरी मेले पहुंची एक महिला की सोने की चेन चोरी हो गई थी। लेकिन आरोपी का पता नहीं लग पाया है।

पुलिस को दी शिकायत में रोहतक जिले के हसनगढ़ निवासी महिला ने बताया कि वह माता के दर्शन करने उपरांत जब मंदिर से बाहर निकली और उसने देखा तो उसके गले से करीब डेढ़ तोले की चेन चोरी हो चुकी थी। उसने अपने स्तर पर भी सोने की चेन की तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। भारी सुरक्षा व्यवस्था के बावजूद इस तरह की वारदात होने से श्रद्धालुओं में भय का माहौल बना हुआ है।

रास्ता रोककर स्कूटी सवार को बेरहमी से पीटा

बहादुरगढ़। स्कूटी पर सवार होकर लघुसचिवालय जा रहे एक व्यक्ति पर कुछ लोगों ने रास्ता रोक कर हमला कर दिया। ईंट तथा लात-घूसों से वार किए गए। हमले में उसे काफी चोट आई। मामला जमीनी विवाद से जुड़ा हुआ है। पीड़ित ने कुणबे के ही कुछ लोगों पर मारपीट करने व धमकी देने का आरोप लगाया है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। वारदात नयागांव के निवासी राजेश के साथ हुई है। राजेश का कहना है कि पुश्तैनी जमीन को लेकर उसका ताऊ के परिवार से अदालत में केस चल रहा था। हमारी जमीन के कुछ हिस्से पर कब्जा किया गया था। अदालत ने हमारे पक्ष में फैसला दिया और 23 मार्च को प्रशासन ने कब्जा दिला दिया। कब्जा कार्रवाई के बाद प्रशासनिक अधिकारी व परिवार के सदस्य चले गए। रास्ते में मुझे घेरकर परिवार के सदस्यों ने मारपीट की।

मातन के खेतों में महिला का शव मिलने के मामले में खुलासा

चलते ट्रक में ममता की हत्या कर उसके फोन से ही पुलिस को बताया

- दो साल से एक साथ रह रहे थे दोनों, ममता ड्राइवरी करने भी आरोपी के साथ जाती थी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

ममता के हत्यारोपी कथित पति रिंकू को पुलिस ने अदालत से दो दिन के रिमांड पर लिया है। इस समयावधि में पुलिस उसकी निशानदेही पर वारदात में प्रयोग किया गया हथियार बरामद करेगी। बुधवार को आसौदा थाने में एसीपी क्राइम प्रदीप नैन ने पत्रकार वार्ता कर वारदात का खुलासा किया। मामले में सामने आया है कि ममता और मांडोठी का निवासी रिंकू करीब दो साल से साथ रह रहे थे। रिंकू पेशे से ट्रक ड्राइवर है।

ममता अक्सर उसके साथ रहती थी और ड्राइविंग भी कर लेती थी। वारदात वाले दिन ये भिवाड़ी से लौट रहे थे। इसी दौरान इनमें झगड़ा हुआ और नशे की हालत में रिंकू ने ट्रक के अंदर ही पान्ने/रॉड से ममता के सिर पर वार किया, जिसमें उसकी जान चली गई। फिर शव को मातन के खेतों में फेंक दिया। आरोपी ने ममता के फोन से ही पुलिस को कॉल की और मातन के खेतों में शव पड़ा होने की सूचना दी थी, जिसके बाद मोबाइल नंबर बंद कर लिया। पुलिस ने नंबर की जांच की तो वह ममता का निकला। यही सुराग पुलिस के लिए वारदात सुलझाने में कारगर साबित हुआ। सीआईए, आसौदा थाना, मांडोठी चौकी पुलिस ने मिलकर मामला सुलझा लिया और आरोपी को मांडोठी से गिरफ्तार किया।

92 वर्षीय बुजुर्ग की पित्त की थैली से निकाली 60 से अधिक पथरियां

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

वर्ल्ड मेडिकल अस्पताल गिरावड़ के चिकित्सकों ने करीब 92 वर्षीया एक वृद्धा की पित्त की थैली से 60 से अधिक पथरियां निकालने में सफलता हासिल की है। अस्पताल के निदेशक डॉक्टर सीएस ढुल ने बताया कि अस्पताल के एक अनुभवी एवं कुशल शल्य चिकित्सक डॉक्टर वजीर सिंह राठी ने यह असाधारण उपलब्धि हासिल की है। वे पीजीआईएमएस रोहतक में लंबे समय तक विभागाध्यक्ष के रूप में कार्यरत रहने के पश्चात यहां शल्य चिकित्सक एवं विभागाध्यक्ष के रूप में सेवाएं दे रहे हैं। अत्यधिक आयु के कारण इस प्रकार के शल्य चिकित्सा में हृदय व एनेस्थीसिया संबंधी अनेक जटिलताओं का जोखिम रहता है। इसी कारण परिवार में मरीज ऑपरेशन के लिए फैसला लेने में झिझक रहे थे क्योंकि वो कई अन्य अस्पतालों में भी जा चुके थे। अस्पताल के चेयरमैन डॉक्टर नरेंद्र सिंह ने संस्थान के शल्य चिकित्सकों एवं एनेस्थीसिया टीम व नर्सिंग स्टाफ एवं सहयोगी कर्मचारियों को बधाई दी है।

नप चेयरमैन ने मातुराम पार्क का किया दौरा, शौचालय बनाने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

बुधवार को नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने शहर में चल रहे विकास कार्यों का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने वार्ड नंबर 19 स्थित मातुराम पार्क का भी दौरा किया। यहां वार्ड पार्षद ने पार्क में शौचालय बनाने की बात कही। जिसको अमलीजामा पहनाते हुए चेयरमैन ने शौचालय बनाने के निर्देश अधिकारियों को दिए। उन्होंने कहा कि जल्द ही शौचालय निर्माण करने का एस्टीमेट तैयार किया जाए और कार्य शुरू किया जाए। चेयरमैन ने कहा कि शहर की स्वच्छता व्यवस्था को मजबूत करने और लोगों के लिए मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए निरंतर काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शौचालय का निर्माण होने से पार्क में आने वाले लोगों को लाभ मिलेगा। इस दौरान नगर पार्षद भागवंती और नप अधिकारी मौजूद रहे।

झज्जर। मातुराम पार्क में शौचालय निर्माण को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए नगर परिषद चेयरमैन जिले सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

कंप्यूटर सेंटर, लाइब्रेरी व सिलाई सेंटर बनाने की सीएम से मांग

बहादुरगढ़। जागरूक महिला सेवा समिति का एक प्रतिनिधिमंडल चंडीगढ़ में मुख्यमंत्री नायब सैनी से मिला। उन्होंने कोचिंग सेंटर व लाइब्रेरी संचालकों द्वारा गरीब विद्यार्थियों से मनचाही फीस वसूलने का मुद्दा उठाया। समिति प्रधान मुकेश जून व कार्यकारी प्रधान एडवोकेट रचना राघव ने क्षेत्र में 100 लड़के-लड़कियों के लिए कंप्यूटर सेंटर, लाइब्रेरी व 100 महिलाओं के लिए सिलाई सेंटर बनवाने की मांग रखी। यहां संस्था उन सभी जरूरतमंद विद्यार्थियों व महिलाओं को सभी सुविधाएं बिल्कुल निशुल्क उपलब्ध करवाएगी। उनके साथ मीनाक्षी रोहिल्ला, पूनम देवी, शकुंतला देवी, रजनी कुमारी, ललिता शर्मा, बबीता कौशिक, महुआ गांगुली आदि ने सीएम को मांग पत्र सौंपा।

सरकारी स्कूल में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को मिलेगा निजी स्कूलों में दाखिला

चिराग स्कीम : 59 निजी स्कूलों में 1489 सीटें, 30 तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

चिराग स्कीम के तहत जिले के 59 मान्यता प्राप्त निजी स्कूलों ने कक्षा 6 से 12वीं तक दाखिले के लिए अपनी सहमति प्रदान की है। झज्जर जिले के विद्यार्थियों के लिए 1489 सीटों पर दाखिला लेने का महत्वपूर्ण अवसर है। बहादुरगढ़ की बात करें तो 11 मान्यता प्राप्त निजी स्कूलों में 338 विद्यार्थियों को दाखिला मिल सकेगा। आर्थिक रूप से कमजोर बच्चों को निजी स्कूल में पढ़ने की सुविधा देने के लिए चलाई जा रही चिराग योजना के तहत 30 मार्च तक आवेदन किए जा सकते हैं।

30 अप्रैल तक होंगे दाखिले, ज्यादा आवेदन आने पर होगा ड्रा

शेड्यूल के अनुसार 30 मार्च तक आवेदन लिए जाएंगे। एक से पांच अप्रैल तक ड्रॉ की प्रक्रिया निभाई जाएगी। वहीं, प्रतिभा सूची में रहने वाले विद्यार्थियों का नंबर पड़ने पर 16 से 30 अप्रैल तक दाखिला किया जाएगा। चिराग योजना के तहत निजी विद्यालयों में 20 प्रतिशत सीटें आरक्षित हैं। इसके तहत सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थी आवेदन कर सकते हैं, जो निजी स्कूलों में पढ़ने के इच्छुक हैं। सीटों से ज्यादा आवेदन होने पर विद्यार्थियों का चयन लॉटरी के तहत किया जाएगा। शिक्षा विभाग व प्रशासनिक अधिकारियों की मौजूदगी में ड्रॉ निकाला जाएगा।

बता दें कि इस बार सरकार ने इसका दायरा भी बढ़ा दिया है। पहले परिवार की वार्षिक आय 1.80 लाख रुपये होनी चाहिए थी, जो बढ़ाकर 8 लाख कर दी गई है। इसके साथ ही सरकार ने यह योजना अब छठी की बजाय दूसरी कक्षा से शुरू की है। पहले इसके तहत छठी कक्षा के लिए आवेदन किया जाता था, लेकिन अब दूसरी से 12वीं कक्षा तक के लिए आवेदन किया जा सकेगा। निदेशालय की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार अभिभावक व विद्यार्थियों को ऑनलाइन मोड पर आवेदन करना होगा। आवेदन करने के बाद पात्र विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा। दाखिला प्रक्रिया एक से 30 अप्रैल तक दो चरणों में चलेगी।

बहादुरगढ़ में 11 स्कूलों में 338 सीटें

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी राजबाला मलिक के अनुसार चिराग स्कीम के तहत झज्जर जिले में 59 मान्यता प्राप्त स्कूलों ने दाखिले की सहमति दी है। जिले में चिराग स्कीम के तहत 1489 सीटों पर आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थी दाखिला पा सकते हैं।

खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने बताया कि बहादुरगढ़ के 11 मान्यता प्राप्त निजी स्कूलों ने 338 सीटों पर एडमिशन के लिए सहमति दी है। सहमति देने वाले स्कूलों की कक्षावार सीटों का विवरण बीईओ कार्यालय में चस्पा किया गया है।

बहादुरगढ़ के इन स्कूलों में होंगे दाखिले : मदर इंडिया मिडल स्कूल, नवयुग हाई स्कूल, रैनबो हाई स्कूल, स्पोटर्स सैनिक हाई स्कूल, केएचएम हैप्पी चाईल्ड स्कूल, ओम विकास भारती हाई स्कूल, रामा कृष्णा स्कूल, आदर्श हाई स्कूल आसौदा, पृथ्वी मिडल स्कूल, एसडीएम स्कूल देशलपुर और विद्या निकेतन स्कूल।

दो दिन में पांच डिग्री बढ़ा तापमान

बहादुरगढ़। कई दिन नरम रहने के बाद मौसम ने बीते दो दिन से फिर से गर्म रुख अपना लिया है। बुधवार की दोपहर तेज धूप ने तीखी गर्मी का एहसास कराया। अधिकतम तापमान 33 डिग्री तक पहुंच गया। दरअसल, मार्च माह की शुरुआत में तापमान तेजी से बढ़ रहा था लेकिन दूसरे हफ्ते में मौसम ने करवट ली। ठंडी हवाओं और बूंदाबांदी का दौर चला। इसके चलते तापमान में लगातार गिरावट आई और अधिकतम तापमान 21 तक पहुंच गया था। इसी बीच बीते दो दिन से फिर से तापमान में वृद्धि हुई है। मंगलवार को जहां अधिकतम तापमान 30 था तो बुधवार को 31 डिग्री दर्ज किया गया। इस सप्ताह फिर मौसम में बदलाव की संभावना है।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस बहुत पेनफुल समस्या है। इसके अलावा सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और लंबर स्पॉन्डिलाइटिस जैसी स्पाइन रिलेटेड समस्याओं के ट्रीटमेंट में ईएसडीएस काफी इफेक्टिव हो सकती है। किस तरह की जाती है यह सर्जरी और नॉर्मल सर्जरी से कैसे है यह अलग, जानिए।

स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस के ट्रीटमेंट में इफेक्टिव ईएसडीएस

ट्रीटमेंट
डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

रीढ़ की गठिया यानी स्पाइनल ऑस्टियोअर्थराइटिस की समस्या के इलाज के अंतिम विकल्प के रूप में एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्राइडमेंट सर्जरी (ईएसडीएस) से मरीजों को अच्छे रिजल्ट मिल रहे हैं। इसके साथ ही सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस और लंबर स्पॉन्डिलाइटिस की समस्या दूर करने में भी ईएसडीएस कारगर साबित हो रही है। ईएसडीएस की सफलता दर 95 प्रतिशत से ज्यादा है। इस तरह की सर्जरी के लिए इंट्राऑपरेटिव कंप्यूटर नेविगेशन सिस्टम, व्-आर्म और 3डी प्रिंटिंग का इस्तेमाल करके इंट्राऑपरेटिव 3डी रिकंस्ट्रक्शन इमेजिंग और रोबोट का प्रयोग किया जाता है।

क्या है यह सर्जरी: ईएसडीएस की प्रक्रिया के तहत सर्जन रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के प्रभावित भाग पर एक सूक्ष्म चीरा या कट लगाते हैं। फिर इस कट के जरिए वह एंडोस्कोप को मरीज के प्रभावित भाग जैसे रीढ़ की वर्टिब्रा या डिस्क के समीप ले जाते हैं। एंडोस्कोप एक ट्यूब सदृश होती है, जिसमें लाइट और कैमरा फिट होते हैं, जिनकी मदद से सर्जन ईएसडीएस की प्रक्रिया को अंजाम देते हैं।

नहीं होती कटिंग: इस सर्जरी का नाम एंडोस्कोपिक स्पाइनल डिब्राइडमेंट सर्जरी (ईएसडीएस) तो है लेकिन खास बात यह है कि इसमें चीरफाड़ के स्थान पर रेडियो फ्रीक्वेंसी वेव्स, शॉक वेव्स, अल्ट्रासोनिक वेव्स और 'कोल्ड लेजर' का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा ओजोन का तरल रूप में इस्तेमाल भी करते हैं। रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के एब्नॉर्मल टिशूज को फ्रीज करके हटा दिया जाता है। स्पाइन के एब्नॉर्मल भाग को निकाल कर उसे वैक्यूम के जरिए सक कर निकाल लिया जाता है। ऐसा प्रोसीजर ट्रेडिशनल सर्जरी में नहीं होता।

सर्जरी प्रोसीजर: सर्जरी से पहले एंडोस्कोपी के जरिए विकारग्रस्त हड्डी की सटीक एनाटॅमी अत्यधिक सुस्पष्ट, बड़े (इनलार्ज) रूप में सर्जन को पता चल जाती है। जब कीहोल के जरिए एंडोस्कोपी को स्पाइन के प्रभावित भाग तक पहुंचाया जाता है, तब उस भाग की बड़ी और स्पष्ट छवि नजर आती है, जिससे सर्जन को सटीक ऑपरेशन करने में मदद मिलती है। ये विशेषताएं पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होतीं।

नर्व्स रहती हैं सुरक्षित: ईएसडीएस की प्रक्रिया के दौरान स्पाइन के इर्द-गिर्द स्थित नसें (नर्व) सुरक्षित रहती हैं और इनके साथ कोई छेड़छाड़ नहीं होती। नसों के सुरक्षित रहने की स्थिति में मरीज तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) से संबंधित कई आशंकित समस्याओं से सुरक्षित रहता है। जबकि यह बात पारंपरिक सर्जरी के संदर्भ में लागू नहीं होती।

मधुमेह और हृदय रोगियों को राहत: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में ईएसडीएस में सर्जिकल टाइम कम होता है। इस कारण मरीज को एनेस्थीसिया भी कम दी जाती है। इस कारण मधुमेह और हृदय रोगों से ग्रस्त लोगों या फिर बढ़ती उम्र में होने वाली जटिलताओं से गुजर रहे व्यक्तियों में सर्जिकल प्रक्रिया के दौरान होने वाला जोखिम बहुत कम हो जाता है।

यूज करते हैं लोकल एनेस्थीसिया: अनेक मरीज बेहोशी शब्द सुनकर डर जाते हैं, लेकिन ईएसडीएस के अधिकतर मरीजों में लोकल एनेस्थीसिया से ही काम चल जाता है। इस सर्जरी में ज्यादातर लोकल एनेस्थीसिया देने से ज्यादातर मरीजों को बेहोश करने की जरूरत नहीं होती।

रक्त की कम हानि: पारंपरिक सर्जरी की तुलना में ईएसडीएस में रक्त का कम से कम नुकसान होता है। ऐसी स्थिति में मरीज के ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

अगले दिन डिस्चार्ज: सर्जरी के अगले दिन व्यक्ति अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया जाता है, जबकि पारंपरिक सर्जरी में ऐसा नहीं होता। सर्जरी के लगभग एक हफ्ते के बाद व्यक्ति अपने कार्य पर वापस जा सकता है। जो लोग वजन उठाने या शारीरिक श्रम से संबंधित कार्यों से जुड़े हैं, वे लोग भी अपने कार्य कर सकते हैं। आमतौर पर ट्रेडिशनल ओपन सर्जरी के बाद लगभग 20 से 25 प्रतिशत ऐसे मामले सामने आते हैं, जिनमें दोबारा सर्जरी करनी पड़ती है, जिन्हें मेडिकल भाषा में 'फेल्ड बैक सर्जरी सिंड्रोम' कहते हैं। इसके विपरीत ईएसडीएस में अधिकतम 1 से 2 प्रतिशत मामलों में ही रिवीजन सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

डाइट सजेशन
शिखर चंद जैन

लंच, डिनर या ब्रेकफास्ट के समय या दिन में एक दो बार खाने का विचार आना सामान्य है, लेकिन ऐसा जब दिन में कई बार या कहें बार-बार आने लगे तो ऐसा फूड नॉइज के कारण हो सकता है। इसकी कई वजहें हो सकती हैं। इसका आपके सामान्य जीवन पर गहरा असर हो सकता है। इसके कारण, लक्षणों के साथ बचाव के बारे में भी जानिए।

फूड नॉइज जब दिमाग में हर वक्त आए सिर्फ खाने का विचार

कई लोगों के मन में हमेशा या कुछ कुछ देर के बाद खाने का विचार आता रहता है। कई बार तो एक समय का खाना खाने के दौरान ही दूसरे वक्त के खाने के बारे में खयाल आने लगते हैं। खाने के विचारों पर इस तरह का अनियंत्रण फूड नॉइज की वजह से हो सकता है।

क्या है फूड नॉइज

जब आपके दिमाग में बार-बार लगातार सिर्फ भोजन की बातें गूंजने लगती हैं या कभी व्हाट्सएप, कभी यू-ट्यूब या कभी इंस्टाग्राम अथवा फेसबुक के माध्यम से अच्छे-बुरे फूड, नए-पुराने फूड या पौष्टिक-जंक फूड की चर्चा आपके जेहन में पहुंचाई जाती हैं तो यह सिचुएशन फूड नॉइज कहलाती है। फूड नॉइज का अर्थ है, भोजन के बारे में लगातार और अकसर परेशान करने वाले विचार। यह केवल 'भूख' लगने जैसा नहीं है। यह मन में चलने वाली एक ऐसी रेडियो फ्रीक्वेंसी की तरह है, जो आपको हर समय खाने, अगले भोजन की योजना बनाने या विशिष्ट खाद्य पदार्थों की लालसा के बारे में बताती रहती है। वास्तव में यह एक मेंटल स्टेट होती है। लेकिन अगर सही तरीके से मैनेज किया जाए तो इस समस्या का समाधान हो सकता है।

फूड नॉइज के मुख्य लक्षण

फूड नॉइज महसूस करने वालों में इस तरह के लक्षण दिख सकते हैं।

- पेट भरा होने के बावजूद भोजन के बारे में सोचना। हर वक्त भोजन की योजना बनाना, जैसे रात के खाने में क्या होगा? या कल दोपहर क्या खाएंगे? इस तरह के विचारों का बार-बार आना।

- खाने पर नियंत्रण की कमी। यानी, खाने की इच्छा को नजरअंदाज करना लगभग असंभव लगना।
- खाने से भावनात्मक संबंध महसूस होना। किसी प्रकार के तनाव या बोरियत महसूस होने पर तुरंत खाने के बारे में सोचना।

सामान्य भूख से अलग

जैविक भूख तो शरीर की जरूरत होती है। पेट में गुड़गुड़ाहट होना, ऊर्जा कम महसूस होना और खाना खाने के बाद यह शांत हो जाना, यह सब सामान्य है। लेकिन फूड नॉइज एक मानसिक समस्या है। खाना खाने के तुरंत बाद भी व्यक्ति यह सोच सकता है कि फ्रिज में रखी मिठाई या कोई डिश कब खानी है?

फूड नॉइज के मुख्य कारण

मस्तिष्क का रिवॉर्ड सिस्टम इसमें बड़ी भूमिका निभाता है। जब हम भोजन देखते हैं या उसके बारे में सोचते हैं, तो मस्तिष्क डोपामाइन रिलीज करता है। जिन लोगों में फूड नॉइज अधिक होता है, उनका मस्तिष्क भोजन के संकेतों (जैसे विज्ञापन या गंध) के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। हार्मोनल असंतुलन भी इसकी एक वजह है। शरीर के कुछ हार्मोन भूख और तृप्ति को नियंत्रित करते हैं। जैसे लेप्टिन मस्तिष्क को बताता है कि पेट भर गया है, जबकि घ्रेलिन यह भूख लगने का संकेत देता है। फूड नॉइज से ग्रस्त लोगों में इन हार्मोंस का संचार ठीक से नहीं होता, जिससे मस्तिष्क को कभी 'फुल' होने का संकेत नहीं मिलता। इनके अलावा कुछ दवाओं के सेवन ने भी फूड नॉइज शब्द को लोकप्रिय बनाया है। ये दवाएं मस्तिष्क में जी एक पी-1 रिसेप्टर्स पर काम करती हैं, जो न केवल पाचन को धीमा करती हैं बल्कि मस्तिष्क में उस 'शोर' को भी शांत कर देती हैं। कई लोग इन दवाओं को लेने के बाद पहली बार महसूस करते हैं कि बिना भोजन के विचार के भी रहा जा सकता है।

इसके अलावा तनाव और चिंता इसकी बड़ी वजह है। तनावपूर्ण स्थितियों में मस्तिष्क 'सर्वाइवल मोड' में चला जाता है और कैलोरी-युक्त भोजन की मांग करता है। प्रतिबंधित डाइटिंग भी इसकी वजह हो सकती है। जब हम किसी चीज को खाने से खुद को सख्ती से रोकते हैं, तो मस्तिष्क उस चीज के प्रति अधिक 'शोर' पैदा करता है।

फूड नॉइज का जीवन पर प्रभाव

फूड नॉइज समस्या के कई तरह के मानसिक प्रभाव दिख सकते हैं। इनमें शामिल हैं-

मानसिक थकान: हर समय भोजन के बारे में सोचना मानसिक रूप से आपको थका देने वाला होता है।

अपराध बोध: बार-बार खाने के विचारों के कारण व्यक्ति खुद को कमजोर इच्छाशक्ति वाला मानने लगता है।

एकाग्रता में कमी: फूड नॉइज से ग्रस्त व्यक्ति का काम या पढ़ाई के दौरान भी ध्यान भोजन पर ही बना रहता है। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल से बातचीत पर आधारित)

फूड नॉइज को कैसे रोकें

इस समस्या के समाधान के लिए आप कुछ उपाय कर सकते हैं।

माइंडफुल ईटिंग: खाते समय पूरी तरह से भोजन पर ध्यान देना और उसके स्वाद को महसूस करना।

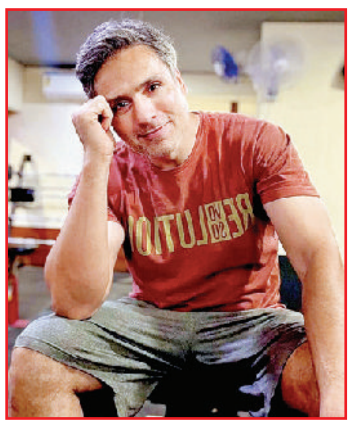
पर्याप्त प्रोटीन और फाइबर: ये लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराते हैं, जिससे मानसिक लालसा कम हो सकती है।

नींद: नींद की कमी भूख बढ़ाने वाले हार्मोंस को सक्रिय कर देती है।

प्रोफेशनल मदद: यदि यह ईटिंग डिसऑर्डर का रूप ले ले, तो मनोवैज्ञानिक या डाइटिशियन से सलाह लेना आवश्यक है।

मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है

फिटनेस फंडा
विकास सालगोत्रा



एक्टर विकास सालगोत्रा इन दिनों सोनी सब पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'गाथा शिव परिवार की-गणेश कार्तिकेय' में भगवान विष्णु की भूमिका में नजर आ रहे हैं। सीरियल में उनकी बॉडी काफी फिट और टोंड दिख रही है। वे अपनी हेल्थ और फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या कुछ करते हैं, बता रहे हैं अपनी जुबानी।

डाइट प्लान: मैं प्योर वेजिटेरियन हूं, इसलिए कोशिश करता हूं कि सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मुझे वेजिटेरियन फूड से ही मिलें। इसीलिए अपनी डाइट में मैं प्रोटीन, फाइबर को प्रचुर मात्रा में शामिल करता हूं। मेरा मेन फोकस बैलेंस्ड डाइट पर रहता है।

वर्कआउट रूटीन: अपनी फिजिकल फिटनेस को मेंटेन करने के लिए मैं हफ्ते में कम से कम 5 दिन वर्कआउट जरूर करता हूं। मेरा वर्कआउट रूटीन-हार्डकोर हैवी वेट ट्रेनिंग और कार्डियो का कॉम्बिनेशन होता है। इसके अलावा मुझे जॉगिंग करना भी बहुत पसंद है। इसलिए जॉगिंग भी करता हूं।

बिजी शेड्यूल में टाइम: यह सही है कि मेरा शेड्यूल बिजी रहता है। लेकिन मैं अपने फिटनेस को लेकर समझौता नहीं करता, उसके लिए टाइम जरूर निकालता हूं। इसके लिए मैं कोशिश करता हूं कि ज्यादा ना सोऊं, ताकि अपने फिटनेस रूटीन के लिए समय निकाल सकूं। हेल्थ के लिए जितनी देर सोना जरूरी है, उतना ही सोता हूं। आलस में बेड पर पड़े रहकर टाइम वेस्ट नहीं करता हूं।

मेंटल हेल्थ: मेंटली हेल्दी रहने के लिए हमेशा पॉजिटिव सोचता हूं। इसके अलावा मेडिटेशन और योगाभ्यास भी करता हूं। अच्छी किताबें पढ़ता हूं और म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट्स भी बजाता हूं। इससे मुझे काफी संतुष्टि मिलती है।

फिटनेस आइडल: मेरे फिटनेस आइडल अक्षय कुमार हैं। उनकी फिटनेस और एनर्जी लेवल मुझे बहुत इंस्पायर करते हैं।

रीडर्स के लिए मैसेज: अपने फैंस और रीडर्स से यही कहना चाहूंगा कि फिटनेस दिमाग से शुरू होती है। अपने बारे में और दूसरों के लिए हमेशा अच्छा सोचिए, यही असली फिटनेस का मंत्र है। *

प्रस्तुति: सेहत फीचर्स

हर्बल जोन
रेखा देशराज

बदलते मौसम में शारीरिक रोगों के होने की आशंका बढ़ जाती है। इनसे बचाव के लिए अन्य सावधानियों के साथ ही आप नीम की कोमल पत्तियों का सेवन भी कर सकते हैं। ये किस तरह फायदेमंद है, बता रहे हैं विस्तार से।

मौसमी रोगों से बचाती हैं नीम की कोमल पत्तियां

अपने देश में ऋतुओं के बदलने के साथ ही हमारी जीवनशैली भी बदल जाती है। इस तरह देखें तो हमारा शरीर बहुत कुछ प्राकृतिक बदलाव के साथ बदलता है। अगर हम इस बदलाव के अनुकूल नहीं चलते तो हमें कई तरह की शारीरिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है और अगर इस बदलाव को प्रकृति के साथ बदल लेते हैं, तो निरोग रहते हैं। इन दिनों के वसंत ऋतु के दौरान वातावरण में हल्की गर्मी शुरू हो जाती है। ऐसे में हवा में पराग कणों की संख्या भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस दौरान अगर सावधानी न बरती तो कई तरह की मौसमी बीमारियों के चंगुल में आ सकते हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए नीम की कोमल पत्तियों का सेवन बहुत कारगर होता है। आयुर्वेद में नीम की कोमल पत्तियों को 'सर्वरोग निवारणी' कहा गया है। वसंत ऋतु में नीम के पेड़ों पर नई कोमल और हल्की कड़वी पत्तियां निकलती हैं, तब उन्हें विशेष रूप से औषधीय माना जाता है। यही कारण है कि इस मौसम में बहुत से स्वास्थ्य के प्रति सजग लोग नीम की कोमल पत्तियों को चबाकर खाते हैं।

कम करे विषैले पदार्थ: आयुर्वेद के मुताबिक वसंत ऋतु में शरीर में जमा हुआ कफ पिघलने लगता है। क्योंकि शीत ऋतु में हम प्रायः दूसरे मौसमों के मुकाबले ज्यादा और गरिष्ठ भोजन करते हैं। इस मौसम में मेहनत भी दूसरो मौसमों के मुकाबले कम करते हैं। यही कारण है कि सर्दी के दौरान खूब खाया गया कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में हमारे सामने आता है। एलर्जी, जुकाम, त्वचा रोग, सुस्ती और पाचन संबंधी गड़बड़ियों का नाता कहीं न कहीं इस मौसम की परिस्थितियों से होता है। ऐसे में नीम की पत्तियों का खाना बहुत लाभकारी होता है। नीम की पत्तियों का कड़वा स्वाद शरीर के भीतर जमा कफ और विषैले तत्वों को कम करने में सहायक होता है। इसलिए आयुर्वेद में वसंत को शोधन यानी सफाई का मौसम कहा जाता है और इस प्रक्रिया में ही नीम की पत्तियों का सबसे बड़ा योगदान होता है।

बढ़ाए प्रतिरोधक क्षमता: नीम की पत्तियों में कई प्रकार के जैव सक्रिय तत्व पाए जाते हैं जैसे-निंबिन, निमगिन और एंटीऑक्सीडेंट यौगिक। ये तत्व हमारे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। आज के समय जब प्रदूषण, असंतुलित खान-पान और तनाव, हमारी प्रतिरक्षा क्षमता कमजोर कर रहा है, तब नीम की पत्तियां पहले से कहीं ज्यादा लाभकारी साबित होती हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि ये सस्ती और सुलभ प्राकृतिक औषधि के रूप में हमें उपलब्ध होती है। अगर हम इस मौसम में नियमित रूप से नीम की पत्तियों का प्रतिदिन सेवन कर लें तो एक महीने का सेवन पूरे साल हमें कई तरह के शारीरिक संक्रमणों से बचाता है।

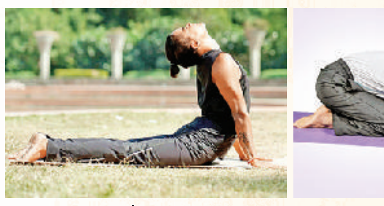
त्वचा की सुरक्षा-रक्त शुद्धि: वसंत ऋतु में त्वचा संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं, जैसे दाने निकलना, खुजली, फुंसियां होना तथा एलर्जी होना। नीम को इन सभी तरह की समस्याओं से छुटकारा देने वाली प्राकृतिक औषधि माना जाता है। इसके अलावा नीम की पत्तियों वाले उबले पानी से नहाएं तो हमें कई तरह की त्वचा संबंधी परेशानियां नहीं होंगी। रक्त शुद्धि करने वाला नीम इसीलिए सदियों से भारतीय समाज में एक औषधीय पेड़ के रूप में ही उगाया जाता रहा है।

करे पाचन में सुधार: नीम की कड़वाहट हमारी पाचनशक्ति को भी सक्रिय बनाने में अहम भूमिका निभाती है। कोमल नीम की पत्तियां कुछ दिनों तक सेवन करने से शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं। यही नहीं इस मौसम में नीम की पत्तियां सेवन करने से हमारा पाचनतंत्र बेहतर और मजबूत होता है। *

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

आने वाले महीनों में गर्मी का प्रकोप बढ़ेगा। ऐसे में सुस्ती, थकान और डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए आप अभी से कुछ योगासनों का नियमित अभ्यास शुरू कर दें। इससे आप गर्मी के मौसम में भी ऊर्जावान महसूस करेंगे।

नियमित करें ये योगासन गर्मी में भी रहेंगे ऊर्जावान



भुजंगासन

शशांकासन

शवासन

गर्मियों में शरीर जल्दी थक जाता है। पानी की कमी हो जाने से सुस्ती और बेचैनी से भी घिर जाता है। ऐसे में कुछ योगासन हैं जो न केवल शरीर को तरोताजा और स्फूर्तिदायक बनाते हैं बल्कि हमारी कार्यक्षमता को भी बढ़ाते हैं। गर्मी में होने वाली समस्याओं से बचने के लिए कुछ शारीरिक प्रयास करने होंगे। आइए जानते हैं, कौन से वो योगासन हैं, जो हमें इन गर्मियों में तरोताजगी देंगे।

भुजंगासन: भुजंगासन को कोबरा आसन भी कहते हैं। कोई सतर्क काला नाग जिस मुद्रा में होता है, उसे ही भुजंगासन कहते हैं। इसे करने के लिए सबसे पहले पेट के बल लेटें, हथेलियों को कंधे के पास रखें और धीरे-धीरे अपनी छाती को ऊपर उठाएं तो जो पोज बनेगा, वो भुजंगासन का होगा। भुजंगासन करने के जो त्वरित फायदे मिलते हैं, उनमें रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और शरीर में ऊर्जा तथा रक्त का संचार बढ़ता है। गर्मियों के मौसम में भुजंगासन इसलिए फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे शरीर की जकड़न दूर हो जाती है और उसे करते ही सुस्ती खत्म हो जाती है।

शशांकासन: शशांकासन की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आसन शरीर और दिमाग को तुरंत शांत करता है। इसलिए शशांकासन गर्मियों से होने वाली थकान को दूर करने के लिए बेहद उपयुक्त है। इसे नियमित करने से दिमाग को ठंडक मिलती है। ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। मानसिक तनाव और बेचैनी कम होती है। जहां तक सवाल है कि शशांकासन कैसे करें तो सबसे पहले वज्रासन में बैठें, फिर सांस छोड़ते हुए आगे की तरफ झुकें और इतना धीरे-धीरे झुकें कि माथा जमीन पर लग जाए और अब हाथ आगे की तरफ फैला दें। कुछ देर इस अवस्था में रहें।

शवासन: शवासन गर्मियों में शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहयक होता है। मानसिक थकान दूर करता है और पूरे योग सत्र के बाद इसे किया जाए तो यह शरीर को फिर से ऊर्जा से भर देता है। इस तरह गर्मियों में शरीर को तुरंत आराम देने वाला शवासन सबसे प्रभावी आसन है। इसे करने के लिए जमीन पर मैट बिछाकर पीठ के बल सीधा लेटें। हाथ-पैर ढीला छोड़ दें और अपनी सांसों पर ध्यान दें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें।

पद्मासन

यह ध्यान का आसन है, लेकिन तन व मन दोनो को शीतलता प्रदान करता है। गर्मियों में नियमित रूप से पद्मासन करने से हम अपने तनाव पर काबू पाते हैं। शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर पाते हैं। प्राणायाम और ध्यान के लिए यह खास आसन है। जिन्हें गर्मियों के आते ही चिड़चिड़ापन सताने लगता है, उन्हें तो पद्मासन से दोस्ती कर ही लेनी चाहिए। पद्मासन करने के लिए जमीन पर बैठकर दोनो पैरों को विपरीत जांघों पर रखें, रीढ़ को सीधी रखें और आंखें बंद करके गहरी सांसें लें।

बरतें सावधानियां: योगासन करते समय कुछ सावधानियां बरतें-

- योगासन हमेशा सुबह या शाम के समय ही करें। तेज धूप के समय भूलकर योगाभ्यास न करें। बहुत श्रम वाले योगासन भी न करें।
- योगासन करने से पहले पर्याप्त पानी पीएं और योगा खत्म करने के बाद भी पानी पीना जरूरी है।
- सबसे जरूरी बात, पहली बार कोई भी योगासन, योग प्रशिक्षक से सीखकर ही करें। *

नागरिक अस्पताल में स्टाफ की कमी से आमजन परेशान

बहादुरगढ़ में सप्ताह में केवल तीन दिन होते हैं अल्ट्रासाउंड, लगती हैं लंबी लाइनें

नागरिक अस्पताल में फिलहाल मंगलवार, वीरवार व शुक्रवार को होते हैं अल्ट्रासाउंड, दो दिन झज्जर में रहती है डॉक्टर की तैनाती

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। ट्रामा सेंटर में स्थित अल्ट्रासाउंड केंद्र। फोटो : हरिभूमि

बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं के दावों के बीच कई बार स्थानीय नागरिक अस्पताल में कभी विशेषज्ञों तो कभी संसाधनों के अभाव में व्यवस्था लड़खड़ा जाती है। बुधवार को यहां अल्ट्रासाउंड न होने से गहमागहमी की स्थिति उत्पन्न हो गई। कुछ लोगों ने नाराजगी जाहिर करते हुए व्यवस्था में सुधार की मांग उठाई। दरअसल, नागरिक अस्पताल में रोजाना 30 से 35 अल्ट्रासाउंड होते हैं। डॉ. एकता मान ये जांच करती हैं। फिलहाल वे यहां मंगलवार, वीरवार और शुक्रवार यानी तीन दिन टेस्ट करती हैं, जबकि झज्जर में सोमवार व बुधवार को जांच करती हैं। आबादी के लिहाज से यहां नागरिक अस्पताल में मरीजों का भी दबाव अधिक रहता है। लोग सुबह लाइन में लग जाते हैं। जिनका नंबर नहीं आता, वे अगले दिन भी लाइन में लगते हैं। बुधवार की सुबह अल्ट्रासाउंड सेंटर के बाहर काफी भीड़ थी। जब जांच शुरू नहीं हो सकी तो लोगों का सब्र जवाब दे गया। नीरज ने कहा कि उसकी गर्भवती पत्नी का अल्ट्रासाउंड होना है। चार, पांच दिन से वह लगातार आ रहे हैं लेकिन अल्ट्रासाउंड नहीं हो रहा। सुबह आकर लाइन में लगते हैं और काफी देर खड़े रहने के बाद पता चलता है कि आज डॉक्टर नहीं आएंगी। इससे परेशानी का सामना करना पड़ता है। कम से कम यहां नोटिस लगाकर यह तो दर्शाया जा ही सकता है कि किस-किस दिन अल्ट्रासाउंड होंगे ताकि लोग बेवजह लाइन में खड़े न हों। नवीन ने कहा कि अल्ट्रासाउंड बेहद जरूरी जांच है। इसलिए इस व्यवस्था का सुचारू होना जरूरी है। स्वास्थ्य विभाग को इस तरफ ध्यान देना चाहिए। झज्जर और बहादुरगढ़ चिकित्सकों की नियमित तैनाती की जाए ताकि दोनों जगह जांच सुचारू ढंग से हो सके। उधर, एसएमओ डॉ. विनय देशवाल ने कहा कि लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रबंधन प्रयासरत है। अल्ट्रासाउंड केंद्र में भी सेवा सुचारू है। हालांकि तीन दिन विशेषज्ञ यहां रहती हैं, जबकि अन्य दो दिन वे झज्जर में ड्यूटी दे रही हैं। लोगों की सहूलियत के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

ओयो महाकाल होटल में पुलिस की रेड

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने उत्तम नगर के ओयो महाकाल होटल में छापा मारकर मैनेजर को देह व्यापार कराने के आरोप में गिरफ्तार किया है। पुलिस होटल मालिक की तलाश कर रही है। पुलिस को सूचना मिली थी कि आयो महाकाल होटल में देह व्यापार का धंधा चलता है। सूचना मिलने के बाद बुधवार दोपहर एसपी के निर्देश पर डीएसपी के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया। इस टीम ने बोगस ग्राहक बनाकर होटल पर भेज दिया। ग्राहक से सौदा तय होने के बाद इशारा मिलते ही पुलिस की टीम ने होटल पर दबिश दे दी। वहां से एक महिला भी पकड़ी गई, जिसे देह व्यापार के लिए बुलाया हुआ था। पुलिस होटल मैनेजर शुक्रपुरा निवासी विक्की को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया। होटल मालिक पुलिस के हत्थे नहीं चढ़ पाया। बाद में पुलिस ने होटल मैनेजर और मालिक के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया। पुलिस होटल मालिक की तलाश में जुट गई।

खबर संक्षेप

वार्षिक परीक्षा में विजेता बने विद्यार्थियों का किया सम्मान

झज्जर। आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादनपुर में वार्षिक परीक्षा परिणामों की घोषणा व पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अभिभावकों ने बड़ी संख्या में उपस्थिति दर्ज करा शिक्षकों से अपने बच्चों के शैक्षणिक रिपोर्ट हासिल की तथा उनकी पढ़ाई को लेकर चर्चा की। कार्यक्रम के दौरान पहली से नौवीं व ग्यारहवीं कक्षा तक के प्रत्येक वर्ग के टॉप पांच विद्यार्थियों को वार्षिक परीक्षा परिणामों में सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए प्रशस्ति-पत्र व पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। नर्सरी व केजी कक्षाओं के विद्यार्थियों को भी प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कार प्रदान किए गए। इस दौरान अभिभावकों ने भी अपने महत्वपूर्ण सुझाव साझा किए, जिन पर विद्यालय प्रशासन ने सकारात्मक रूप से विचार करने का आश्वासन दिया। प्राचार्य जयप्रकाश यादव ने कहा कि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास ही हमारी प्राथमिकता है। शिक्षा के साथ-साथ संस्कार, अनुशासन और नैतिक मूल्यों का विकास भी अत्यंत आवश्यक है।

पुराना बर्फखाना निर्माण के बाद पुलिया बनाना भूला विभाग, उड़ रही धूल से बनी परेशानी

झज्जर : पुराना बर्फखाना मार्ग पर सड़क निर्माण के बाद पुलिया निर्माण न होने से राहगीरों व दुकानदारों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दुकानदार पुरुषोत्तम गुलिया ने बताया कि नगर परिषद द्वारा पुराना बर्फखाना रोड पर छिक्कारा चौक तक नई सड़क बनाई गई है। सड़क को बनाए करीब डेढ़ माह से अधिक का समय हो चुका है। कर्मचारियों द्वारा सड़क निर्माण के बीच में आने वाली दो पुलिया को कच्चा छोड़ दिया गया था। अब डेढ़ माह बाद भी ये छोटे-छोटे दो टुकड़े उसी हालत में हैं, जिस कारण राहगीरों को परेशानी आ रही है। यह उबड़-खाबड़ टुकड़े सड़क के नवीनीकरण को धूमिल कर रहे हैं वहीं कच्ची जगह से गुजरने वाले वाहनों को भी परेशानी आती है। दिनभर धूल उड़ने के कारण दुकानदारों का बैठना भी मुश्किल हो रखा है। उनका कहना है कि पहले जहां वे सड़क न बनने के कारण परेशान थे अब रास्ता शुरू होने के बाद भी उन्हें परेशानी आ रही है। नगर परिषद को चाहिए कि वह शीघ्र पुलिया निर्माण कराकर उन्हें समस्या से छुटकारा दिलाया जाए।

रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर अवैध शराब बरामद

- पुलिस ने शराब कब्जे में लेकर अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज किया

बहादुरगढ़। स्थानीय रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म पर अवैध शराब बरामद हुई है। पुलिस ने शराब कब्जे में लेकर अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। दरअसल, जीआरपी टीम स्टेशन परिसर में जांच कर रही थी। इसी दौरान प्लेटफार्म पर बेंच के नीचे एक बैग नजर आया। बैग चेक किया तो शराब के 50 पव्वे बरामद हुए। पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। अज्ञात के खिलाफ केस दर्ज किया गया है।

नुक्कड़ नाटक से किया नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

झज्जर। शिक्षकों के साथ उपस्थित नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति देने वाली छात्राएं।

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय में बुधवार को ड्रग अवेयरनेस सेल एवं मनोविज्ञान विभाग द्वारा नशा जागरूकता विषय पर नुक्कड़ नाटक का आयोजन किया गया। युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने व समाज में सकारात्मक संदेश फैलाने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम का संचालन मनोविज्ञान विभाग प्रभारी डॉक्टर नीतू जैन ने किया। नुक्कड़ नाटक के दौरान बीए फाइनल वर्ष की दस छात्राओं ने अपनी सशक्त प्रस्तुति के माध्यम से नशे के दुष्परिणामों, परिवार एवं समाज पर इसके नकारात्मक प्रभावों तथा इससे बचाव के उपायों को जीवंत रूप में प्रस्तुत किया। प्राचार्या नीलम गर्ग ने छात्राओं के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम युवाओं में जागरूकता फैलाने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

बहादुरगढ़। विद्यार्थियों को संबोधित करते राकेश चौहान। फोटो : हरिभूमि

छात्रों को जीआईएस व रिमोट सेंसिंग का महत्व समझाया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बहादुरगढ़

बादली स्थित राजकीय महाविद्यालय में भूगोल विभाग की ओर से संगोष्ठी आयोजित की गई। इसमें जियोस्पेशियल टेक्नोलॉजी के अनुप्रयोग एवं करियर संभावनाओं पर प्रकाश डाला गया। संगोष्ठी की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य मेजर आनंद कादियान ने की। मुख्य वक्ता के रूप में रोहतक स्काईलाइन इंस्टीट्यूट ऑफ जियोइन्फॉर्मेटिक्स के विभागाध्यक्ष राकेश चौहान और अकादमिक को-ऑर्डिनेटर जया खुराना उपस्थित रहे। भूगोल विभागाध्यक्ष डॉ. निशा मलिक के नेतृत्व में आयोजित इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों को जियोस्पेशियल तकनीक, जीआईएस, रिमोट सेंसिंग तथा विभिन्न क्षेत्रों में इनके बढ़ते उपयोग के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। वक्ताओं ने इस क्षेत्र में उपलब्ध करियर संभावनाओं पर भी प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को उभरते अवसरों से अवगत कराया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और प्रश्नोत्तर सत्र के दौरान अपनी जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त किया। इस अवसर पर प्राध्यापक डॉ. बेबी, सुभाष, मनजीत आदि मौजूद रहे। अंत में डॉ. निशा मलिक ने डॉ. विजय सिंह, डॉ. रवींद्र और डॉ. नवीन कुमारी के साथ सभी अतिथियों, प्रतिभागियों और सहयोगियों का आभार व्यक्त किया।

शिविर में आधार कार्ड संबंधी समस्याओं का किया समाधान

डाकघर में शिविर का हुआ आयोजन

झज्जर। सुरेहती में लगे शिविर में आधार कार्ड को अपडेट कराते हुए ग्रामीण।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

लोगों की आधार कार्ड से संबंधित समस्याओं के लिए बुधवार को क्षेत्र के गांव सुरेहती के डाकघर में एक शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बीपीएम शालिनी, आधार ऑपरेटर सुमित व ढाकला डाकघर के सीनियर पोस्ट मास्टर विजय ने शिरकत की। इस दौरान लोगों को डाकघर द्वारा चलाई जा रही कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी भी दी गई।

खेत से ट्यूबवेल की मोटर चोरी

झज्जर। क्षेत्र के गांव चिमनी के खेतों से एक ट्यूबवेल की मोटर चोरी होने की शिकायत पीड़ित किसान द्वारा की गई है। पुलिस को दी शिकायत में किसान संजीत ने बताया कि जब वह बुधवार को खेत में पहुंचा तो वहां ट्यूबवेल से थ्री फेस की मोटर गायब थी। उसने अपने स्तर पर पता लगाने का प्रयास भी किया लेकिन कुछ पता नहीं चल पाया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

जॉब मेले में 1200 विद्यार्थियों ने दिया साक्षात्कार

झज्जर। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान में जॉब मेले का आयोजन किया गया। संस्थान के प्राचार्य दिगपाल सिंह ने बताया कि जॉब मेले में प्रदेश भर के करीब 40 संस्थानों के लगभग 23सौ विद्यार्थियों ने पंजीकरण कराया जिनमें से 12सौ विद्यार्थियों ने साक्षात्कार दिया। मेले में पहुंची विभिन्न प्रदेशभर की नामी कंपनियों के प्रतिनिधियों विद्यार्थियों की लिखित परीक्षा व तकनीकी साक्षात्कार लेते हुए उन्हें तकनीकी पदों पर भर्ती के आकर्षक सेलरी पैकेज प्रदान किए। प्रशिक्षण एवं प्लेसमेंट अधिकारी उमेश सरोज ने कहा कि यह जॉब मेला विद्यार्थियों के लिए एक सुनहरा मंच हैं जहां उन्हें अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने और उद्योगों से सीधे जुड़ने का अवसर मिला है। इस मौके पर परमल सिंह, विकास गोयल, शीशपाल, प्रदीप नांदल, राहुल नेहरा, संदीप मुद्गिल, मोहित कादियान, गौरव सैनी, प्रांकित गुप्ता, विजय, कुलदीप सिंह, राजेश उप्पल, सुनीता, अनीता, चेतना व मुकेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

किसानों को दी आधुनिक कृषि तकनीकों की जानकारी

झज्जर। प्रदेश में कपास की खेती को प्रोत्साहित करने के लिए कृषि विभाग द्वारा बुधवार को जिला स्तरीय कपास मेले का आयोजन किया गया। मेले में बड़ी संख्या में किसानों ने भाग लेकर नई तकनीकों एवं उन्नत कृषि पद्धतियों की जानकारी हासिल की। इस दौरान मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित पीएनबी आरसेटी के निदेशक उमेश भूकर गोरिया ने किसानों से कहा कि बदलते समय में आधुनिक तकनीक अपनाकर ही किसान अपनी आय बढ़ा सकते हैं। उन्होंने किसानों को प्रशिक्षण एवं स्वरोजगार के अवसरों बारे भी जानकारी दी। इसके अलावा मातनहेल से दीपक ने भी किसानों को प्रोत्साहित किया। इस दौरान कृषि अधिकारियों व वेटरनरी सर्जन द्वारा भी किसानों को फसल प्रबंधन, पशुपालन एवं कृषि से जुड़ी विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी गई।

रईया अनुसंधान केंद्र में पौध की अच्छी किस्म होंगी तैयार: धनखड़

- उद्यान अनुसंधान केंद्र रईया में जागरूक किसानों का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

झज्जर। जागरूक किसानों को सम्मानित करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़। फोटो : हरिभूमि

महाराणा प्रताप उद्यान विश्वविद्यालय करनाल का रईया अनुसंधान केंद्र में हवन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़ ने बतौर मुख्यातिथि, जबकि महाराणा प्रताप उद्यान विश्वविद्यालय के वीसी सुरेश मल्होत्रा ने विशिष्ट अतिथि के तौर पर शिरकत की। मुख्यातिथि ने कहा कि क्षेत्र में बागवानी अनुसंधान केंद्र का शुरू होना सभी के लिए गर्व और गौरव की बात है। अनुसंधान केंद्र में बागवानी वैज्ञानिक अच्छी किस्म की पौध तैयार करेंगे और बागवानी किसानों को उपलब्ध कराएंगे। महाराणा प्रताप उद्यान विश्वविद्यालय करनाल के वीसी सुरेश मल्होत्रा ने कहा कि रईया केंद्र अखिल भारतीय बागवानी अनुसंधान केंद्र से जुड़कर देश के नक्शे पर आ गया है, यह केंद्र अनुसंधान के क्षेत्र में विश्व के नक्शे पर अपनी पहचान स्थापित करेगा। डॉ. मंजू, तकदीर सिंह, नवनीत, आदेश, सुरेंद्र सिंह और बिजेंद्र सहित जागरूक किसानों को सम्मानित किया।

मैं भी निपुण प्रतियोगिता में एबीआरसी प्रिया रही प्रथम

झज्जर। निपुण मिशन की जिला परियोजना क्रियान्वयन इकाई द्वारा बुधवार को राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता जिला शिक्षा अधिकारी रतींद्र सिंह, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी राजबाला मलिक व डाइट प्राचार्य अनिल श्योराण ने की। बैठक की शुरुआत जिला एफएलएन समन्वयक डॉ. सुदर्शन पूनिया द्वारा हितधारकों की फरवरी माह में की गई विजिट रिपोर्ट की प्रस्तुति से हुई। उन्होंने खंड स्तरीय अधिकारियों तथा डीएसटी टीम की भूमिका को मजबूत करने पर बल दिया। सभी हितधारकों को नियमित स्कूल विजिट, गुणवत्तापूर्ण कक्षा अवलोकन तथा रचनात्मक फीडबैक सुनिश्चित करने के सुझाव दिए गए। इसके साथ ही एक अप्रैल को आयोजित होने वाली मेगा पीटीएम को प्रभावशाली बनाने के लिए अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के निर्देश भी जारी किए गए। इसके अलावा विद्यार्थियों के होलिस्टिक प्रोग्रेस कार्ड को विभागीय दिशा निर्देशानुसार भरने के संबंध में जानकारी दी गई।

झज्जर। मैं भी निपुण क्विज के विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए शिक्षा अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

छात्र संख्या में वृद्धि पर बल दिया

इस दौरान मैंटर्स के लिए मैं भी निपुण क्विज का आयोजन किया गया, जिसमें एबीआरसी प्रिया ने प्रथम, बीआरपी मोनिका ने द्वितीय तथा एबीआरसी प्रमिला ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। डीईओ रतिंद्र सिंह ने प्रतिभागियों से कहा सफलता प्राप्त करना बहुत कठिन नहीं है, लेकिन उसे बनाए रखना ही असली चुनौती है। उन्होंने छात्र संख्या में वृद्धि पर बल देते हुए नवीन शैक्षणिक सत्र में नामांकन सुधारने के लिए दृढ़ प्रतिबद्धता व उत्साह को आवश्यक बताया।

झज्जर। अमर शहीद भगत सिंह को श्रद्धांजलि देते हुए किसान व मजदूर।

प्रतियोगिता का आयोजन राष्ट्रीय शिक्षा समिति टोहाना फतेहाबाद ने करवाया

हिंदी व्याकरण प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

विजेता विद्यार्थियों को ट्रॉफी, प्रमाण पत्र और पुरस्कार देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ झज्जर

झज्जर। शिक्षकों के साथ मंच पर उपस्थित हिंदी व्याकरण प्रतियोगिता के विजेता विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

इंडो-अमेरिकन स्कूल के विद्यार्थियों ने हाल ही में आयोजित हिंदी व्याकरण प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन राष्ट्रीय शिक्षा समिति टोहाना फतेहाबाद द्वारा करवाया गया था। जिसमें दसवीं कक्षा से रितिका व प्रिंसी, आठवीं कक्षा से भूमि, देवग्य, आदित्य शर्मा व दक्ष, सातवीं से मान्या, तनिष्का, परी व नव्या ने शानदार प्रदर्शन करते हुए उत्कृष्ट स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने संधि, समास, वाक्य रचना व मुहावरे जैसे विषयों पर अपनी पकड़ का शानदार प्रदर्शन किया। सभी विजेता विद्यार्थियों को ट्रॉफी, प्रमाण पत्र और पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

झज्जर। होनहार प्रतिभागी महाविद्यालय स्टाफ सदस्यों के साथ। फोटो : हरिभूमि

निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रिया ने पाया पहला स्थान

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में अंग्रेजी विभाग एवं अंग्रेजी साहित्य परिषद के तत्वावधान में 'वैश्विक टकरावों का भारत पर प्रभाव' विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। अंग्रेजी विभागाध्यक्ष श्रीकिशन चाहर ने बताया कि बीए प्रथम वर्ष की छात्रा प्रिया ने पहला स्थान प्राप्त किया। एमए अंग्रेजी प्रथम वर्ष की छात्रा सविता ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। एमए अंग्रेजी प्रथम वर्ष की छात्रा राशि ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए और उन्हें बधाई दी। प्रतियोगिता का निर्णय डॉक्टर संदीप कुमार, डॉक्टर कविता और प्रदीप यादव ने किया।

माल्यार्पण कर शहीदों को दी श्रद्धांजलि

झज्जर।ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने स्थानीय रेवाड़ी बाईपास पर आजादी आंदोलन के क्रांतिकारियों शहीद भगतसिंह, राजगुरु, सुखदेव के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। जिला कमेटी सदस्य ओमबीर सिंह ने कहा कि 23 मार्च, 1931 को लाहौर में अमर शहीद भगतसिंह, राजगुरु व सुखदेव को फांसी दी गई थी। इस दौरान संसार सुरेहती, बलजीत सिंह, हरीश कुमार आदि ने भी भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के जीवन पर प्रकाश डाला। इस मौके पर राजेंद्र सिंह, लाखन, प्रवीण, संजीत, कृष्ण, उपेंद्र मिस्त्री, बाबा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

कार्यालय नगर परिषद, बहादुरगढ़

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि राजबाला (पुत्री), बिमला (पुत्री), कमला (पुत्री), निर्मला (पुत्री), विजय कुमार (पुत्र), राजेश (पुत्र), भगत सिंह (पुत्र) स्व. समा कौर पत्नी शुभराम निवासी 8 बिसवा जटवाड़ा मोहल्ला बहादुरगढ़ 0187777698 द्वारा ऑनलाइन एनडीसी पोर्टल प्रॉपर्टी आईडी नंबर-3B3026Q2 वार्ड नंबर-16/275 कॉलोनी जटवाड़ा मोहल्ला, जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ प्रॉपर्टी टैक्स रिकार्ड में समाकौर के नाम दर्ज है। समाकौर की मृत्यु उपरांत अब नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में उक्त आईडी नंबर पर प्रार्थी के द्वारा वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र के आधार पर अपना नाम तबदील करवाना चाहते हैं, जिसकी वसीयत/वारसान प्रमाण पत्र तहसीलदार बहादुरगढ़ द्वारा तसदीक नहीं की गई है।
अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त संपति नंबर-3B3026Q2 वार्ड नंबर-16/275 कॉलोनी जटवाड़ा मोहल्ला पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त संपति पर किसी को आपत्ति है तो वह सबूतों सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह संपति नंबर 3B3026Q2 वर्ग गज प्रार्थी राजबाला (पुत्री), बिमला (पुत्री), कमला (पुत्री), निर्मला (पुत्री), विजय कुमार (पुत्र), राजेश (पुत्र), भगत सिंह (पुत्र) स्व. समाकौर पत्नी शुभराम के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में तीन दिवसीय विश्व शांति महायज्ञ शुरू, मंत्री बोले

महायज्ञ से समाज में भाईचारे और सकारात्मक ऊर्जा का जाएगा संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

धर्मनगरी बेरी में माता भीमेश्वरी देवी मंदिर के साथ लगते बाबा बुद्ध पुरी पार्क में बुधवार से तीन दिवसीय विश्व शांति महायज्ञ की शुरुआत हो गई। वैश्विक शांति, आपसी सद्भाव और आध्यात्मिक एकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से माता भीमेश्वरी देवी मंदिर परिसर में तीन दिवसीय विश्व शांति महायज्ञ में बाद दोपहर प्रदेश के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने भाग लिया, जबकि बुधवार सुबह पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह ने मंत्रोच्चारण के साथ यज्ञ में आहुति डाली। आचार्य योगेश शास्त्री ने हवन में मंत्रोच्चारण कर प्रथम दिन का हवन पूर्ण करवाया।

महायज्ञ के प्रथम दिन पहुंचे कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा ने इस विशेष पहल का नेतृत्व कर रही पुलिस आयुक्त डॉक्टर राजश्री सिंह तथा कार्यक्रम का आयोजन कर रही डॉक्टर जैकलीन जिंदल को बधाई भी दी। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि महायज्ञ के माध्यम से समाज में भाईचारे, प्रेम और सकारात्मक ऊर्जा का संदेश जाएगा। वहीं पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह ने कहा कि विश्व शांति महायज्ञ केवल एक धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि समाज को जोड़ने और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने की एक महत्वपूर्ण पहल है।

झज्जर। यज्ञ में आहुति डालते हुए कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा, साथ में है पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री सिंह।

उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम आमजन, पुलिस और प्रशासन के आपसी सहयोग का उत्कृष्ट उदाहरण है, जिसमें नागरिकों की भागीदारी अत्यंत सराहनीय रही है। उन्होंने बताया कि तीन दिवसीय इस महायज्ञ के अंतर्गत 51 वैदिक पंडितों द्वारा निरंतर अनुष्ठान, 11 हजार दीपों का प्रज्वलन तथा सामूहिक हवन जैसे कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, जो समाज में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर रहे हैं।

> विश्व शांति महायज्ञ केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि समाज को जोड़ने और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने की महत्वपूर्ण पहल : पुलिस कमिश्नर

मेले में श्रद्धालुओं को दी कानूनी जानकारी

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा मां भीमेश्वरी देवी मेले में स्टॉल लगाकर श्रद्धालुओं को कानूनी जानकारी दी गई। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव व सीजेएम विशाल ने मां भीमेश्वरी देवी मेले में लगाई की स्टॉल का निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि इस कानूनी जागरुकता स्टॉल पर पैरा लीगल वालिंटियर सरोज, अमला व बबीता की ड्यूटी लगाई गई है। मेले में पहुंचने वाले लोगों को कानून बारे जागरुक किया जा रहा है। स्टॉल पर कानूनी जानकारी संबंधित बुक लेट व पंपलेट भी निःशुल्क वितरित किए जाते हैं। उन्होंने आमजन को दिए अपने संदेश में बताया कि वे स्टॉल पर निःशुल्क कानूनी सहायता व सलाह ले सकते हैं।

झज्जर। कानूनी जागरुकता स्टॉल पर उपस्थित पैरा लीगल वॉलंटर्यस। फोटो : हरिभूमि

कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री ने किए मां भीमेश्वरी देवी के दर्शन, लिया आशीर्वाद

झज्जर। धर्मनगरी बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में बुधवार सायं प्रदेश के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्याम सिंह राणा ने पूजा अर्चना की। मंदिर के प्रमुख पुजारी पंडित पुरुषोत्तम वशिष्ठ ने कैबिनेट मंत्री को ऐतिहासिक कस्बा बेरी और माता भीमेश्वरी देवी के दोनों मंदिरों से जुड़े इतिहास की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जगत माता का आशीर्वाद सभी पर बना रहे, ऐसी माता से प्रार्थना करते हैं। उन्होंने कहा कि बेरी का इतिहास काफी पुराना है। एक साथ देवी माता के दो मंदिर होना अपने एक इतिहास है।

झज्जर। माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में पूजा अर्चना करते हुए कैबिनेट मंत्री श्याम सिंह राणा।

मुख्य मेला शुरू, बड़ी स्क्रीन लगाकर भक्तों को करवाए माता के दर्शन

झज्जर। सप्तम नवरात्र पर बुधवार को माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में मुख्य मेला शुरू हो गया। हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता भीमेश्वरी देवी के दर्शन किए और सुख समृद्धि की कामना की। श्रद्धालुओं की सुरक्षा को लेकर भारी संख्या में पुलिस बल तैनात किया गया है। वहीं, पूरा मेला परिसर सीसीटीवी की जद में है। माता के दर्शनों के लिए बड़ी स्क्रीन भी लगाई गई है। उधर, श्रद्धालुओं ने अष्टमी के दिन कन्या पूजन के लिए तैयारियां शुरू कर दी हैं। जिसके कारण अन्य दिनों की अपेक्षा श्रद्धालुओं की भीड़ बाजारों में ज्यादा रही।

डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में आर्य समाज के स्थापना सप्ताह पर किया हवन, भजन भी सुनाए

बहादुरगढ़। शहर के डीएवी सेंटेनरी पब्लिक स्कूल में आर्य समाज स्थापना सप्ताह का समापन बुधवार को हो गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य राजदीप कुलश्रेष्ठ ने मुख्य अतिथि सतपाल आर्य और आर्य समाज समिति के सदस्यों के साथ यज्ञ एवं गायत्री मंत्र के उच्चारण से किया। इस सप्ताह में विभिन्न वैदिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं समाज के गणमान्य व्यक्तियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। आर्य समाज प्रादेशिक प्रतिनिधि उपसभा के प्रधान सतपाल आर्य ने महर्षि दयानंद सरस्वती के आदर्शों को अपनाने का संदेश दिया। प्रेम ने पूनम सूरी के जीवन से संबंधित कविता प्रस्तुत की। विजय शैलानी और धारणा ने वैदिक मंत्रोच्चारण एवं भजन प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में ब्रह्मजीत छिकारा, ईश्वर आर्या, जयपाल दहिया, बिजेंद्र खोखर आदि उपस्थित रहे।

रेणु आर्या व उन्मुक्त उत्कर्ष को मिला सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब,एनएसएस शिविर संपन्न

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांसड स्टडीज इन टीचर एजुकेशन संस्थान द्वारा कैमलगढ़ गांव में आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर बुधवार को संपन्न हो गया। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर सविता ने बताया कि इन सात दिनों के दौरान स्वयंसेवकों ने विकसित भारत-2047, आत्मनिर्भर भारत, स्वदेशी से डिजिटल साक्षरता और स्वास्थ्य एवं स्वच्छता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर कार्य किया। इसके अलावा स्वयंसेवियों ने पौधारोपण अभियान, स्वच्छता अभियान, नुक्कड़ नाटक व रैली के माध्यम से ग्रामीणों को जागरुक किया। प्राचार्या डॉक्टर संतोष की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में राजकीय महाविद्यालय दूबलधन के प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया उपस्थित रहे। उन्होंने शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले स्वयंसेवियों को पुरस्कृत किया। डॉक्टर राजवंती आर्या ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ विषय पर कहा कि शिक्षित और सशक्त बेटियां ही प्रगतिशील समाज की नींव हैं। इस दौरान बालिका वर्ग में रेणु आर्या व बालक वर्ग में उन्मुक्त उत्कर्ष को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक का खिताब मिला। इसी प्रकार स्वर्णमयी साहू व पुष्कर को सर्वश्रेष्ठ कैंपर, वैष्णवी सिंह को सांस्कृतिक नेतृत्व व रिया अग्रवाल को सर्वश्रेष्ठ रिपोर्ट प्रस्तुति के लिए पुरस्कृत किया गया।

वैश्य आर्य शिक्षण महिला कॉलेज की स्वयंसेविकाओं ने रैली निकालकर बेटी बचाने का किया आह्वान

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की स्वयंसेविकाओं ने चैत्र नवरात्रों के पावन अवसर पर बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ विषय पर एक प्रभावशाली जागरूकता रैली निकाली। रैली के दौरान स्वयंसेविकाओं ने हाथों में आकर्षक पोस्टर एवं स्लोगन लेकर पूरे उत्साह के साथ जागरूकता संदेश दिए। प्रिंसिपल डॉ. आशा शर्मा के अनुसार समाज में कन्या भ्रूण हत्या, लैंगिक भेदभाव एवं बालिकाओं की अशिक्षा जैसी गंभीर समस्याओं के प्रति जन-जागरूकता फैलाने तथा बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के लिए रैली निकाली गई। छात्राओं ने नारों के माध्यम से लोगों को बेटियों के महत्व का संदेश दिया गया और उन्हें शिक्षा व समान अवसर प्रदान करने का आह्वान किया। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि चैत्र नवरात्रों में हम कन्याओं को देवी के रूप में पूजते हैं, किंतु वास्तविक सम्मान तभी होगा, जब हम उन्हें जीने का अधिकार, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और समान अवसर प्रदान करें। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ केवल एक नारा नहीं, बल्कि एक सामाजिक आंदोलन है, जिसे प्रत्येक नागरिक को अपनाना होगा। उन्होंने बालिकाओं को कॉपी एवं पेंसिल वितरित कर उन्हें शिक्षा के प्रति प्रेरित किया गया।

राजकीय महाविद्यालय कॉलेज में 176 विद्यार्थियों को प्रदान की स्नातक और स्नातकोत्तर की डिग्रियां

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में बुधवार को दीक्षांत एवं वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में एमडीयू के भूगोल विभाग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. इंद्रजीत ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम संयोजक डॉ. सुरेंद्र सिंह ने बताया कि समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य प्रो. डॉ. सतवीर सिंह ने की जबकि मंच संचालन सहायक प्रोफेसर निशा रानी व पवन कुमार द्वारा किया गया। मुख्यातिथि ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि डिग्री केवल एक प्रमाण पत्र नहीं है, बल्कि यह आपके कठिन परिश्रम और भविष्य की संभावनाओं का प्रतीक है। उन्होंने एमडीयू रोहतक के अपने शैक्षणिक अनुभवों को साझा करते हुए स्नातक और स्नातकोत्तर विद्यार्थियों को शोध और नवाचार के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इसके उपरांत प्राचार्य ने महाविद्यालय की वार्षिक प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। उन्होंने कॉलेज की उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त करते हुए कहा कि उनका संस्थान क्षेत्र में उच्च शिक्षा के केंद्र के रूप में अपनी विशिष्ट पहचान बना रहा है। इस तृतीय दीक्षांत समारोह में स्नातक और स्नातकोत्तर कक्षाओं के 176 विद्यार्थियों को डिग्रियां प्रदान की गईं।

बहादुरगढ़। मंदिर में मौजूद सुमन जाजू समेत अन्य श्रद्धालु।

शक्तिपीठ माता मंदिर में मधुर भजनों से किया माता का गुणगान,सुख-शांति और समृद्धि की कामना की

बहादुरगढ़। शहर में स्थित शक्तिपीठ माता मंदिर में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कथावाचिका सुमन माहेश्वरी जाजू द्वारा प्रवचन व भजनों के जरिये माता की महिमा का गुणगान किया गया। उन्होंने भक्तों को जीवन में समय के महत्व, सकारात्मक सोच और भक्ति के मार्ग पर चलने का संदेश दिया। इस पूरा मंदिर जय माता दी के जयकारों से गूंज उठा। कार्यक्रम के अंत में सभी ने माता रानी से सुख-शांति और समृद्धि की कामना की।

एनएसएस स्वयंसेवकों में नेतृत्व कौशल का करेंगे विकास : दलबीर सिंह

बहादुरगढ़। प्रिंसिपल दलबीर सिंह को पौधा भेंट करते डॉ. अमित छिकारा।

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय में एनएसएस इकाइयों द्वारा सात दिवसीय विशेष शिविर का बुधवार को शुभारंभ किया गया। उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य दलबीर सिंह ने की। उनके अनुसार 31 मार्च तक चलने वाले कैंप में सामुदायिक सेवा, सामाजिक जागरूकता तथा स्वयंसेवकों में नेतृत्व कौशल का विकास किया जाएगा। प्राचार्य दलबीर सिंह ने स्वयंसेवकों को समाजसेवा के प्रति समर्पित रहने और निःस्वार्थ भाव से कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ अमित छिकारा, डॉ. राजीव दहिया, डॉ. विकास शौकीन, राजीव कुमार, डॉ. अरुण कुमार, अमित कुमार, पूनम रानी, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी जोगेंद्र सिंह, रचना, पूनम, सुनीता, अरुण व प्रदीप ने स्वयंसेवकों का उत्साहवर्धन किया।

पार्टी की नीतियों और उपलब्धियों को आम जनता तक पहुंचाएं : कौशिक

बहादुरगढ़। भाजपा नेता दिनेश कौशिक की अध्यक्षता में सेक्टर-2 स्थित गौरी शंकर मंदिर में पार्टी की संगठनात्मक बैठक हुई है। इसमें बूथ स्तर से लेकर पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारी और कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। मुख्यतौर पर जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र सिंह और मार्केट कमेटी चेयरमैन विनोद कौशिक उपस्थित रहे।

बैठक में कार्यकर्ताओं के बीच विभिन्न मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई और आगामी रणनीति को लेकर विचार-विमर्श किया गया। जिला प्रभारी कैप्टन भूपेंद्र सिंह ने कहा कि संगठन की मजबूती के लिए सभी कार्यकर्ताओं को एकजुट होकर कार्य करना आवश्यक है। दिनेश कौशिक ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ संगठन को मजबूत करने में जुट जाएं। इस अवसर पर पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, वरिष्ठ नेता दिनेश शेखावत, वाइस चेयरमैन प्रदीप गुप्ता, जयकिशन छिल्लर, बीएलए चिराग परूथी, शहरी मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, अटल मंडल अध्यक्ष पंकज गर्ग, कानौंदा मंडल अध्यक्ष सुदेश रंगा व मांडोठी मंडल अध्यक्ष महावीर दलाल आदि मौजूद रहे।

विद्यार्थियों ने संगीत, नृत्य और लघु नाटिका से मन मोहा

बहादुरगढ़। शहर की एचएल सिटी में स्थित जीडी गोयनका पब्लिक स्कूल में नए सत्र के उपलक्ष्य में ओरिएंटेशन कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत अभिभावकों तथा विद्यालय परिवार की उपस्थिति में दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुई। विद्यार्थियों ने संगीत, नृत्य तथा लघु नाटिका की मनमोहक प्रस्तुतियां देकर सभी अभिभावकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

विद्यार्थियों ने अभिभावकों का तिलक लगाकर पारंपरिक एवं हर्षोल्लास के साथ स्वागत किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने स्कूल के विषय में विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की। विद्यार्थियों ने विद्यालय की शैक्षणिक व्यवस्था, अनुशासन, सह-शैक्षणिक गतिविधियों तथा विभिन्न उपलब्धियों के बारे में अभिभावकों को अवगत कराया। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने कहा कि विद्यालय का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उत्कृष्टता ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में संस्कार, आत्मविश्वास और नैतिक मूल्यों का विकास करना भी है। विद्यार्थियों की प्रस्तुति के पश्चात प्रधानाचार्या ने कहा कि विद्यालय और अभिभावक दोनों गाड़ी के दो पहिए हैं। स्कूल का उद्देश्य बच्चों को केवल पढ़ाई में ही नहीं बल्कि अनुशासन और आत्मविश्वास में भी आगे बढ़ाना है।

भाजपा नेता और मार्केट कमेटी चेयरमैन ने नारियल फोड़कर किया शुभारंभ

84 लाख में बनेगी सराय से इस्सरहेड़ी तक सड़क

> निर्माण कार्य पूरी गुणवत्ता के साथ और टेंडर में निर्धारित मानकों के अनुसार ही किया जाए: विनोद कौशिक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

हरियाणा राज्य विपणन बोर्ड द्वारा गांव सराय औरंगाबाद से इस्सरहेड़ी तक सड़क बनाई जाएगी। जिसके निर्माण कार्य का शुभारंभ भाजपा नेता दिनेश कौशिक और मार्केट कमेटी चेयरमैन विनोद कौशिक ने नारियल फोड़कर किया। यह सड़क लगभग 84 लाख रुपये की राशि से बनेगी। दिनेश कौशिक व चेयरमैन विनोद कौशिक ने कहा कि सड़क निर्माण से क्षेत्र के लोगों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्य पूरी गुणवत्ता के साथ और टेंडर में निर्धारित मानकों के अनुसार ही किया जाए। इसमें किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। भाजपा सरकार अधिक से अधिक लोगों तक बुनियादी सुविधाएं पहुंचाने के लिए लगातार प्रयासरत है। उन्होनें कहा कि प्रदेश में बिना भेदभाव के विकास कार्य करवाए जा रहे हैं।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर वाइस चेयरमैन प्रदीप गुप्ता, पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, वरिष्ठ भाजपा नेता दिनेश शेखावत, नीरज वत्स, सोनू प्रधान, दिलबाग, राकेश अहलावत, दीपक, सीए कृष्ण सिंगला, वीरेंद्र दहिया, डा. मुकेश, सौरभ वर्मा, राजेंद्र आदि मौजूद रहे।

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ की राखी प्रथम

- वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय ने शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में करवाई थी राज्य स्तरीय ऑनलाइन स्लोगन लेखन प्रतियोगिता, बुधवार को परिमणाम किया जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय द्वारा शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में करवाई गई राज्य स्तरीय ऑनलाइन स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का परिणाम बुधवार को जारी किया गया। इसमें विभिन्न महाविद्यालयों के 20 प्रतिभागियों ने भाग लिया था। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान बहादुरगढ़ की राखी, द्वितीय स्थान कैथल की तानिया शर्मा व तृतीय स्थान सांपला की अंजलि वर्मा ने प्राप्त किया। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने विजेता छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि शहीदों के विचारों को संजोकर रखना और आने वाली पीढ़ियों तक उनके विचारों को पहुंचाना हमारा दायित्व है। इतिहास प्रवक्ता डॉ. कुसुम ने बताया कि शहीदों को याद करना और उनका सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। हमें उनके बलिदान का मूल्य जानना चाहिए और उन्हें अपने दिल में रखना चाहिए। प्रबंधक समिति के पदाधिकारियों व सदस्यों ने भी विजेता प्रतिभागियों को बधाई दी।