हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 8 अक्टूबर 2026

13 सेक्टर-नौ में सफाई व्यवस्था बदहाल



14 विकसित भारत के संकल्प को साकार करें : धनखड़



खबर संक्षेप

प्रत्येक मतदान केंद्र पर आज बीएलओ लगाएंगे विशेष शिविर

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी वर्षा खांगवाल ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार मतदाता सूची के एसआईआर के दौरान लंबित नोटिसों के निपटान के लिए जिले के प्रत्येक मतदान केंद्र पर आठ व नौ अक्टूबर को विशेष शिविर आयोजित किए जाएंगे। इन शिविरों में संबंधित बीएलओ लंबित नोटिसों के निपटान की प्रक्रिया पूरी करेंगे। इसके साथ ही बीएलओ घर-घर जाकर मतदाताओं से संबंधित आवश्यक दस्तावेज प्राप्त करते हुए लंबित नोटिसों का नियमानुसार निपटान सुनिश्चित करेंगे।

भाविप 10 अक्टूबर को मनाएगी सेवा दिवस

बहादुरगढ़। भारत विकास परिषद के राष्ट्रीय संगठन मंत्री सुरेश जैन के 70वें जन्मदिवस पर 10 अक्टूबर को सेवा दिवस के रूप में मनाया जाएगा। जिला समन्वयक सतीश शर्मा ने बताया कि 9 अक्टूबर को बहादुरगढ़ के राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 90 अध्यापकों का सम्मान किया जाएगा। ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के सहयोग से निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर भी लगाया जाएगा। क्लीन एंड ग्रीन एसोसिएशन के सहयोग से 10 अक्टूबर को पौधरोपण किया जाएगा। जिला सह-समन्वयक मुकेश बंसल ने बताया कि 8 अक्टूबर को जन सेवा संस्थान में वृद्धजनों, दिव्यांगों एवं बेसहारा लोगों के लिए भोजन की व्यवस्था की जाएगी। वहीं 9 अक्टूबर को सेक्टर-6 स्थित उमंग बाल गृह में खाद्य सामग्री एवं स्टेशनरी वितरित की जाएगी।

मेट्रो यार्ड के पास से कार चोरी, एम्स की पार्किंग से बाइक ले गए

बहादुरगढ़। इलाके में वाहनों की चोरी नहीं थम रही। आए दिन कहीं न कहीं से वाहन उठाए जा रहे हैं। अब दो और लोगों ने पुलिस को शिकायत दी है। बुढेड़ा के निवासी भारत का कहना है कि वह बाढ़सा स्थित एम्स में काम करता है। ड्यूटी पर आया तो अपनी बाइक पार्किंग में खड़ी कर दी। ड्यूटी खत्म होने के बाद जब पार्किंग में गया तो बाइक नहीं मिली। कोई अज्ञात शख्स चुरा ले गया। इस शिकायत पर बादली थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इधर, मेट्रो यार्ड के पास से एक आई 10 कार चोरी हो गई। दयानंद नगर के निवासी अंकित राठी का कहना है कि तीन अक्टूबर को उसने अपनी कार पिछली साइड में मेट्रो यार्ड के पास खड़ी की थी। सोमवार तक गाड़ी वहीं थी लेकिन जब मंगलवार को देखा तो नहीं मिली।

मोटरसाइकिल चोरी के मामले में आरोपी काबू

झज्जर। जिला पुलिस की एक टीम द्वारा मोटरसाइकिल चोरी करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस चौकी डीघल प्रभारी एएसआई अश्विंदर कुमार ने बताया कि आरोपी की पहचान मोहम्मद उवैस निवासी बरेली, उत्तर प्रदेश, हाल बरहाना के रूप में हुई। आरोपी के कब्जे से मोटरसाइकिल बरामद हुई, जिस पर आगे-पीछे नंबर प्लेट नहीं लगी थी। जांच के दौरान पता चला कि बरामद मोटरसाइकिल थाना सांपला, जिला रोहतक क्षेत्र से चोरी की गई थी।

मकान से इनवर्टर, नकदी व सामान चोरी

बहादुरगढ़। बादली में सुरेंद्र सिंह के मकान में चोरी की वारदात हो गई। चोर इनवर्टर, किराएदार दरब सिंह के 7400 रुपये व अन्य सामान पर हाथ साफ कर गए। वारदात सीसीटीवी में कैद हुई है। कुल 7 मिनट के अंदर वारदात की गई। इनमें से एक युवक का नाम भी पुलिस को दिया गया है। पुलिस जांच कर रही है।

बाजरे की सरकारी खरीद के लिए भूख हड़ताल, आढ़तियों ने 2100 में किया सौदा

- बाजरे का सरकारी रेट तय मानकों पर है 2300 रुपये प्रति क्विंटल, 600 रुपये अतिरिक्त भावांतर में मिलेंगे
- आढ़तियों ने निजी खरीद शुरू करते हुए पहले दिन 300 क्विंटल बाजरा गुणवत्ता के हिसाब से खरीदा
- 195 किसानों के गेट पास काटे गए। करीब 1600 क्विंटल बाजरे की आवक



झज्जर। अनाज मंडी में लगी बाजरे की ढेरियां।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

अनाजमंडी में धान व बाजरे की आवक जारी है। बुधवार से आढ़तियों द्वारा निजी स्तर पर बाजरा खरीद का कार्य शुरू किया गया। मंडी आढ़ती एसोसिएशन के प्रधान विनोद पूनिया ने बताया कि गुणवत्ता के आधार पर 2100 रुपये प्रति क्विंटल की दर से निजी खरीद की गई है। पहले दिन करीब 300 क्विंटल बाजरा खरीदा गया। बता दें कि मंडी में बाजरे की संपूर्ण खरीद के लिए भूख हड़ताल की जा रही है। बाजरे का सरकारी रेट 2300 रुपये प्रति क्विंटल तय है और 600 रुपये अतिरिक्त भावांतर योजना में भी मिलने हैं। ऐसे में सरकारी खरीद में बाजरा 2900 रुपये प्रति क्विंटल तय मानकों पर खरीदा जाना है।

पूर्व प्रधान हरेंद्र सिलाना की भूख हड़ताल छठे दिन भी रही जारी



उधर, बाजरे की सरकारी खरीद को लेकर भूख हड़ताल पर बैठे अनाज मंडी एसोसिएशन के पूर्व प्रधान हरेंद्र सिलाना लगातार छठे दिन भी आंदोलन पर रहे। उन्होंने कहा कि जब तक सरकारी खरीद शुरू नहीं होती उनकी भूख हड़ताल जारी रहेगी। भूख हड़ताल पर अब तक कई मौजिज लोग आकर समर्थन दे चुके हैं, लेकिन ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। ऐसे में किसानों को बुधवार को अपनी बाजरे की फसल निजी स्तर पर बेचनी पड़ी।

वहीं, दूसरी ओर मंडी में बाजरे के अलावा धान की आवक व खरीद भी जारी है। आढ़तियों के अनुसार मंडी का क्षेत्रफल अपेक्षाकृत कम होने के कारण धान की खरीद में परेशानी आ रही। किसानों को अपनी फसल मंडी में उतारने के लिए इंतजार करना पड़ता है। कई देर तक ट्रालियां फसलों से भरी खड़ी रहती है। मंडी में बाजरे की फसल लेकर पहुंचे 195 किसानों के गेट पास काटे गए। ऐसे में करीब 1600 क्विंटल बाजरे की आवक दर्ज की गई। किसानों को गेट पास कटवाते हुए अभी भी परेशानी आ रही है। मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर कई किसानों की फसल अभी भी शून्य दिखाई जा रही है।

कोबी और फिस्मी के बीच तीन साल के लिए हुआ एमओयू

बहादुरगढ़ के लघु व मध्यम उद्योगों को नई तकनीक व नीतियों का मिलेगा सहारा

- उद्योगों के स्थानीय मुद्दों और सुझावों को व्यापक मंच तक पहुंचाने में मिलेगी मदद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज (कोबी) और फेडरेशन ऑफ इंडियन माइक्रो एंड स्मॉल एंड मीडियम एंटरप्राइजेज (फिस्मी) के बीच सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) के विकास और सशक्तीकरण के उद्देश्य से समझौता हुआ। एमओयू पर कोबी की ओर से उपाध्यक्ष विपिन बजाज तथा फिस्मी की ओर से अध्यक्ष राकेश चाबड़ा ने हस्ताक्षर किए। यह समझौता तीन वर्ष तक प्रभावी रहेगा।

कोबी के अध्यक्ष प्रवीण गर्ग ने कहा कि यह समझौता झज्जर जिले के एमएसएमई उद्योगों के लिए उपयोगी साबित होगा। समझौते का उद्देश्य कोबी और फिस्मी के बीच सहयोग का एक साझा ढांचा तैयार करना है ताकि एमएसएमई इकाइयों की प्रतिस्पर्धात्मकता, विकास और स्थिरता को बढ़ावा दिया जा सके। इसके तहत नीति संबंधी विषयों पर संवाद, क्षमता निर्माण, बाजार तक पहुंच, गुणवत्ता एवं अनुपालन, डिजिटल तकनीक, कौशल विकास और वित्तीय जानकारी जैसे क्षेत्रों में मिलकर काम करने पर सहमति बनी है। उपाध्यक्ष विपिन बजाज ने आशा व्यक्त की कि कोबी और फिस्मी के संयुक्त प्रयासों से स्थानीय उद्योगों को बदलती नीतियों, बाजार की आवश्यकताओं और नई तकनीकों के अनुरूप आगे बढ़ने में सहायता मिलेगी।



बहादुरगढ़। हस्ताक्षर के बाद एमओयू दिखाते विपिन बजाज और राकेश चाबड़ा।

कोबी के सदस्य उद्योगों को फिस्मी के नेटवर्क और विशेषज्ञता से जुड़ने का अवसर मिलेगा। इसमें सरकारी योजनाओं एवं नीतिगत बदलावों की जानकारी, गुणवत्ता और स्थिरता मानकों पर मार्गदर्शन, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एवं साइबर सुरक्षा पर जागरूकता, बौद्धिक संपदा अधिकारों से जुड़ी सहायता, कौशल विकास कार्यक्रम, व्यापारिक संपर्क और निर्यात संबंधी जानकारी जैसे विषय शामिल हैं। फिस्मी के साथ इस सहयोग से कोबी सदस्य उद्योगों के स्थानीय मुद्दों और सुझावों को व्यापक मंच तक पहुंचाने तथा उद्योगों और संबंधित संस्थानों के बीच संवाद को मजबूत करने में सहायता मिलेगी।

फुटवियर उद्योग में निर्यात को बढ़ावा देने के लिए जुटे उद्यमी, अंतरराष्ट्रीय स्तर के तैयार होंगे उत्पाद

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। फुटवियर उद्योग के निर्यात को बढ़ावा देने को लेकर बुधवार को फुटवियर क्लस्टर में महत्वपूर्ण बैठक हुई। बैठक में उद्योग जगत के प्रमुख प्रतिनिधियों ने हिस्सा लेते हुए अंतरराष्ट्रीय बाजार में भारतीय फुटवियर की पहुंच बढ़ाने, गुणवत्ता में सुधार करने और निर्यातकों को उपलब्ध सरकारी सुविधाओं का अधिक से अधिक लाभ दिलाने पर विस्तार से चर्चा की। बैठक में डीसीएफएलआई के चेयरमैन पूर्ण चंद डावर, सीएलई के वाइस चेयरमैन मुख्तारुल अमीन, सीएलई की एनआरसी के चेयरमैन मोतीलाल सेठी, सीएलई दिल्ली के डिप्टी डायरेक्टर-नॉर्थ अतुल कुमार मिश्रा, सीआईएफआई के अध्यक्ष इंदर छाबड़ा, वाइस प्रेसिडेंट सुभाष जग्गा तथा राजेंद्र जिंदल आदि मौजूद रहे। बैठक के दौरान विभिन्न देशों के साथ हुए फ्री ट्रेड एग्रीमेंट्स का लाभ उठाकर भारतीय फुटवियर के निर्यात को बढ़ाने के अवसरों पर चर्चा की गई। इसके साथ ही ईसीजीसी के माध्यम से निर्यात भुगतान को सुरक्षित बनाने, विभिन्न निर्यात प्रोत्साहन योजनाओं के तहत उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाने तथा निर्यात दिशा के माध्यम से निर्यात को बढ़ावा देने की संभावनाओं पर भी विचार-विमर्श हुआ। उद्यमी नेताओं ने कहा कि भारत में बड़े पैमाने पर फुटवियर उत्पादन हो रहा है, लेकिन अंतरराष्ट्रीय बाजार में हिस्सेदारी बढ़ाने के लिए उत्पादों को वैश्विक गुणवत्ता और अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप तैयार करना जरूरी है। इसके लिए बीएफडीएस क्लस्टर के माध्यम से उत्पाद विकास, टेस्टिंग, गुणवत्ता सुधार और अंतरराष्ट्रीय बाजार की आवश्यकता पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी। बैठक में युवा उद्यमी अमित गोयल, नागेश, प्रवीण, अभय जैन, रिंकू गर्ग, आदित्य बिंदल, लक्ष्य बंसल, विकास बिंदल, अनमोल जुलका, निशांग जग्गा, सुमित कुमार, जितेश, करण अनेजा, विपुल जैन, राजीव सोबती, सुनील गर्ग, सतीश गुप्ता, अक्षत गुप्ता, विपिन सेठ, सौरभ गुप्ता, सत भूषण, संजय गर्ग, आयुष गोयल, वरुण सतीजा, गर्व सतीजा, लवकुश, अंकित, राहुल चौधरी, गिरीश, विशाल जग्गा, कपिल मनोचा, कृष्ण मनोचा, अभिषेक गुप्ता, सचिन अग्रवाल, आकाश कपूर, कुणाल नागपाल और सावन अग्रवाल आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। पूर्ण चंद डावर को स्मृति चिह्न भेंट करते सुभाष जग्गा।

मार्केट कमेटी की कार्रवाई से मचा हड़कंप

मंडी में अवैध रूप से सब्जी बेच रहे 15 विक्रेताओं के चालान

- नियम तोड़ने वालों पर 66 हजार रुपये की वसूली डाली

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर की सब्जी मंडी में बुधवार को मार्केट बोर्ड की टीम ने किसान शेड समेत मंडी के अन्य हिस्सों में अवैध रूप से सब्जी बेच रहे विक्रेताओं के खिलाफ कार्रवाई की। टीम ने बिना वैध पंजीकरण के सब्जी बेचने वाले 15 विक्रेताओं के चालान काटे और उन पर कुल 66 हजार रुपये की वसूली डाली।

मार्केट कमेटी की कार्रवाई से मंडी में अवैध रूप से सब्जी बेचने वाले विक्रेताओं में हड़कंप मच गया। अधिकारियों ने विक्रेताओं को नियमों का पालन करने और वैध पंजीकरण के बाद ही मंडी में सब्जी बेचने की हिदायत दी। मार्केट कमेटी सचिव अंजू देवी ने बताया कि मंडी में बिना वैध पंजीकरण के सब्जी विक्रय करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जा रही है। उन्होंने स्पष्ट किया कि बिना पंजीकरण सब्जी बेचने वालों के खिलाफ अभियान आगे भी जारी रहेगा। नियमों का उल्लंघन करने वालों पर चालान सहित अन्य निर्धारित कार्रवाई की जाएगी। बता दें कि मंडी में अवैध रूप से सब्जी बेचने वालों के खिलाफ कई बार शिकायत की जा चुकी है। यह कार्रवाई उसी से जोड़कर देखी जा रही है।

बामडोली में दो एकड़ की कॉलोनी में चला बुलडोजर

- अवैध कॉलोनी में चार स्ट्रक्चर, 13 बाउंड्री वॉल और 8 डीपीसी ध्वस्त की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

जिला नगर योजनाकार विभाग की ओर से बुधवार को ग्राम बामड़ोली में तोड़फोड़ कार्रवाई की गई। करीब दो एकड़ क्षेत्र में विकसित की जा रही अनधिकृत कॉलोनी में बुलडोजर चलाकर 4 स्ट्रक्चर, 13 बाउंड्री वॉल और 8 डीपीसी ध्वस्त की गईं। कार्रवाई के दौरान पुलिस बल भी मौके पर मौजूद रहा। पुलिस की मौजूदगी में अभियान शांतिपूर्ण ढंग से पूरा हुआ।

अधिकारियों ने लोगों से अपील की कि सस्ती जमीन के लालच में अवैध कॉलोनियों में प्लॉट खरीदने से बचें और किसी भी संपत्ति में निवेश करने से पहले उसके वैध होने की जांच जरूर करें। आगे भी इस तरह की कार्रवाई जारी रहेगी। ऐसे में अपनी मेहनत की कमाई को बर्बाद न होने दें।

बैंगलुरु में तैराकी में चमका झज्जर का नाम

एशियन मास्टर्स चैंपियनशिप में योगेश ने जीता गोल्ड मेडल



हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-2 निवासी योगेश दलाल ने तैराकी के क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए बैंगलुरु में आयोजित दूसरी एशियन मास्टर्स चैंपियनशिप में हिस्सा लेते हुए स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने 20-29 आयुवर्ग की 200 मीटर बटरफ्लाई स्पर्धा में भाग लेकर गोल्ड मेडल हासिल किया।

बता दें कि योगेश दलाल का पैतृक गांव छारा है और वह पिछले 12 वर्षों से एयरफोर्स में कार्यरत हैं। नौकरी के साथ-साथ वह खेलों के प्रति भी लगातार समर्पित हैं। योगेश 5 वर्ष की उम्र से तैराकी का अभ्यास कर रहे हैं और नियमित प्रशिक्षण के जरिए अपनी क्षमता को निखार रहे हैं। वे कई सालों से बहादुरगढ़ की एचएल सिटी में स्थित चैंपियन एक्वेटिक एकेडमी में तैराकी को निखार रहे हैं। इसके साथ ही वर्ल्ड एक्वाटिक्स मास्टर्स चैंपियनशिप-2027 के लिए उनका चयन हुआ। यह चैंपियनशिप 26 जून से 17 जुलाई 2027 के बीच हंगरी के बुडापेस्ट में आयोजित की जाएगी। हरियाणा ओलम्पिक एसोसिएशन के उपाध्यक्ष एवं हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री ने कहा कि एशियन मास्टर्स चैंपियनशिप जैसे अंतरराष्ट्रीय स्तर के मंच पर हिस्सा लेकर योगेश ने क्षेत्र का नाम रोशन किया है। एयरफोर्स की जिम्मेदारियों के साथ तैराकी के प्रति उनका जुनून युवाओं के लिए प्रेरणादायक है। योगेश दलाल का कहना है कि नौकरी के साथ खेल के लिए समय निकालना चुनौतीपूर्ण जरूर है, लेकिन नियमित अभ्यास और अनुशासन से दोनों क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है।

हड़ताल स्थगित होने के बाद काम पर लौटीं नर्सें

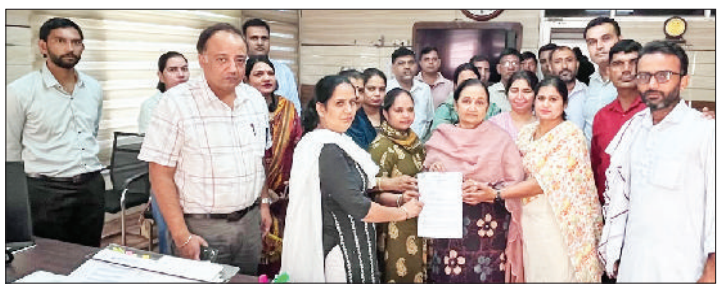
बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। नर्सिंग कैडर को एमओटीपी के दायरे से बाहर करने सहित अन्य मांगों पर आश्वासन मिलने के बाद नर्सिंग आफिसर्स काम पर लौट आईं। बुधवार को नर्सों ने नागरिक अस्पताल में काम संभाला। दरअसल, नर्सिंग स्टाफ द्वारा मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर नीति का विरोध किया जा रहा है। इसके अलावा यूनिफार्म अलाउंस, कैडर को ग्रुप बी में शामिल करने करने सहित अन्य मांग उठाई जा रही हैं। बीते दिनों नर्सिंग स्टाफ ने काले बिल्ले लगाकर काम किया था। इसके बाद 5 से 7 अक्टूबर तक रोजाना दो घंटे की हड़ताल का ऐलान किया। सोमवार और मंगलवार को नागरिक अस्पताल में कार्यरत नर्सिंग स्टाफ हड़ताल पर रहा। मंगलवार सायं अधिकारियों और यूनियन पदाधिकारियों की बैठक के बाद तीसरे दिन की हड़ताल टाल दी गई। अब मांगों के पूरे होने का इंतजार है।

दो माह से वेतन न मिलने पर एनएचएम कर्मियों में रोष

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एनएचएम कर्मचारी संघ हरियाणा की जिला इकाई द्वारा प्रदेश महासचिव डॉक्टर अरुण वर्मा की अध्यक्षता में सिविल सर्जन डॉक्टर मंजू कादियान से मुलाकात करते हुए अपनी समस्याओं से अवगत करवाया। कर्मचारियों ने कहा कि उन्हें दो माह से वेतन नहीं मिला और अब तीसरा महीना शुरू हो चुका है। इसके अलावा करोड़ों रुपये के बिल भी लंबित हैं। जिसके चलते कर्मचारियों में रोष बना हुआ है।

उन्होंने चेतावनी दी कि यदि 22 अक्टूबर तक वेतन का स्थायी समाधान नहीं हुआ और लंबित बिलों का भुगतान नहीं किया गया तो 23 अक्टूबर को एमडी कार्यालय का घेराव किया जाएगा। एनएचएम कर्मचारियों ने सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान को ज्ञापन सौंपा। इस मौके पर मंजू कुमारी, नीतू, पूनम, मीनाक्षी, ज्योति, शमशेर, संजय, भूपेंद्र, बिजेंद्र, नितिन गुप्ता, यशपाल, सतपाल, नवीन, राजीव, पंकज, दीपक, संदीप सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। सीएमओ को ज्ञापन सौंपते हुए एनएचएम कर्मचारी।

खेल | एशियन गेम्स में गोल्ड जीतने पर साकार हुई मां की तपस्या

पैतृक गांव कुलासी में आज होगा हॉकी स्टार ज्योति का सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

एशियन गेम्स में गोल्ड जीतने वाली भारतीय महिला हॉकी टीम की स्टार खिलाड़ी ज्योति रुमावत के एशियन गेम्स में शानदार प्रदर्शन से उसके पैतृक गांव कुलासी में खुशी का माहौल है। वीरवार को पैतृक गांव में ज्योति का जोरदार सम्मान किया जाएगा। समारोह की तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। कानोंदा मोड़ से ढोल-नगाड़ों के साथ सम्मान समारोह स्थल तक ले जाया जाएगा। ज्योति के परिवार के सदस्य आज भी गांव कुलासी में रहते हैं।

2019 में किया था इंडिया टीम में डेब्यू



ज्योति ने वर्ष 2019 में भारतीय महिला हॉकी टीम में डेब्यू किया। टीम में वह फारवर्ड की भूमिका निभाती है। इसके बाद लगातार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन करते हुए कई महत्वपूर्ण टूर्नामेंट में भारत का प्रतिनिधित्व किया और पदक जीतने वाली टीम का हिस्सा बनीं। हाल ही में जापान में संपन्न एशियन गेम्स में भारतीय महिला हॉकी टीम ने स्वर्ण पदक जीता। इस ऐतिहासिक उपलब्धि में ज्योति का प्रदर्शन भी शानदार रहा। उनकी इस उपलब्धि के बाद कुलासी में खुशी की लहर है और ग्रामीण अपनी बेटी के लौटने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

परिवार के लोगों और ग्रामीणों का कहना है कि ज्योति ने अपनी मेहनत, जज्बे व शानदार खेल प्रदर्शन से कुलासी ही नहीं, बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम देश-विदेश में रोशन किया है। ज्योति का जन्म भले ही सोनीपत में हुआ और उसकी परवरिश भी वहीं हुई, लेकिन उसकी जड़ें कुलासी से जुड़ी हैं। करीब 40 साल पहले ज्योति के दादा महावीर स्वामी कुलासी से सोनीपत चले गए थे। इसके बाद ज्योति का जन्म सोनीपत में हुआ। वहीं उसने पढ़ाई की और हॉकी के मैदान पर अपने हुनर को निखारते हुए भारतीय टीम तक का सफर तय किया।

ज्योति का बचपन बेहद साधारण परिस्थितियों में बीता। वर्षों पहले उसके पिता का निधन हो गया था। इसके बाद उसकी मां ने संघर्ष करते हुए ज्योति और अन्य बच्चों का पालन-पोषण किया। आर्थिक स्थिति कमजोर होने के बावजूद ज्योति ने हॉकी खेलने का जुनून नहीं छोड़ा। उसकी प्रतिभा को पूर्व भारतीय कप्तान और द्रोणाचार्य अवॉर्डी कोच प्रीतम सिवाच ने पहचाना। उन्होंने ज्योति की फीस और हॉकी से जुड़े खर्चों का जिम्मा उठाते हुए उसे प्रशिक्षण दिया। कोच के मार्गदर्शन, मां के त्याग और ज्योति की कड़ी मेहनत ने उसके सपनों को उड़ान दी। अब उसकी मां भी इस दुनिया में नहीं हैं, लेकिन ज्योति अपने प्रदर्शन से देश का नाम रोशन कर रही है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए, हम क्या आहार ले रहे हैं, इसकी गुणवत्ता पोषण पर भी ध्यान देना जरूरी है। जानिए ऐसी डाइट के बारे में, जिससे आप रहेंगे मेंटली हेल्दी।

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ-डे
10 अक्टूबर, स्पेशल

तन ही नहीं मन पर भी पड़ता है डाइट का असर

डाइट सजेशन
संध्या रानी



हम जो भी भोजन खाते हैं, उसका असर केवल हमारे शरीर पर ही नहीं, बल्कि हमारे मस्तिष्क और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। संतुलित और पौष्टिक भोजन शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ मस्तिष्क के सामान्य काम-काज, अच्छी नींद और मूड को अच्छा बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट: भोजन में ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा और साबुत अनाज जैसे कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट शामिल करने से इनका पाचन धीरे-धीरे होता है और रक्त में ग्लूकोज का स्तर अपेक्षाकृत स्थिर बना रहता है। रक्त शर्करा का स्तर अचानक कम होने पर चिड़चिड़ापन और घबराहट जैसी भावनाएं बढ़ सकती हैं। इसके विपरीत, स्थिर ग्लूकोज स्तर शरीर को लगातार ऊर्जा देने में मदद करता है। साथ ही, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में भी भूमिका निभा सकता है। सेरोटोनिन फील-गुड हार्मोन है, जो मूड तथा भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



प्रोबायोटिक-फर्मेंटेड फूड्स: पारंपरिक भारतीय खाद्य पदार्थ जैसे दही, इडली, डोसा, अचार और छाछ प्रोबायोटिक्स से भरपूर होते हैं। आंतों में मौजूद अच्छे जीवाणु लगभग 90 प्रतिशत सेरोटोनिन नामक यौगिक के उत्पादन में योगदान देते हैं। जब आंतों का सूक्ष्मजीव समुदाय संतुलित रहता है, तो यह तनाव, चिंता और मानसिक थकान जैसे लक्षणों को बेहतर ढंग से संभालने में शरीर का सहयोग कर सकता है।

ओमेगा-3 फैटी एसिड: मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं की झिल्ली की संरचना और उनके सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर में ओमेगा-3 की कम मात्रा और डिप्रेशन के लक्षणों के बीच संबंध देखा गया है। इसलिए आहार में पर्याप्त मात्रा में ओमेगा-3 शामिल करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हो सकता है। शाकाहारी लोग अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से ओमेगा-3 प्राप्त कर सकते हैं।

ट्रिप्टोफैन युक्त फूड्स: अंडे, दूध, पनीर, केला और कद्दू के बीज जैसे खाद्य पदार्थों में ट्रिप्टोफैन (अमीनो एसिड) पाया जाता है। ट्रिप्टोफैन शरीर में सेरोटोनिन के निर्माण की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि रात के भोजन में ट्रिप्टोफैन युक्त खाद्य पदार्थों को संतुलित मात्रा में शामिल किया जाए, तो वे अच्छी नींद और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में जकड़न, थकान और घबराहट जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मेथी, पालक, कद्दू के बीज, बादाम और डार्क चॉकलेट जैसे मैग्नीशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर को मैग्नीशियम की आवश्यक मात्रा प्राप्त करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और तनाव से जुड़ी शरीर की प्रक्रियाओं को संतुलित रखने में भी सहायक हो सकता है।

विटामिन डी: अंडे की जर्दी, मशरूम और फोर्टिफाइड दूध विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन डी की कमी मौसमी तनाव और लगातार उदासी की भावना से जुड़ी हो सकती है। सुबह की धूप के साथ-साथ इन खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना विटामिन डी की पूर्ति के लिए एक अच्छा विकल्प है।

एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल-सब्जियां: नियमित रूप से अपने भोजन में रंग-बिरंगे फल और सब्जियों को शामिल करना मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में मददगार साबित हो सकता है। जामुन, संतरा, अनार, टमाटर और शिमला मिर्च जैसे रंगीन फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने और मस्तिष्क की कोशिकाओं की रक्षा करने में मदद करते हैं। ये विटामिन मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक हैं। *

(डाइटिशियन डॉ. अंशु चौहान से बातचीत पर आधारित)

पूरी तरह हेल्दी रहने के लिए केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रहना जरूरी होता है। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरी जीवनशैली में अनेक लोग चिंता, अवसाद और तनाव जैसी मानसिक समस्याओं का सामना कर रहे हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इन समस्याओं के कारण क्या हैं, इनकी पहचान कैसे होती है और इनका उपचार कैसे कर सकते हैं?

फिजिकल की तरह ही इंपॉर्टेंट है मेंटल हेल्थ

डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. अपर्णा रामकृष्णन
सीनियर साइकिएट्रिस्ट
कोकिलाबेन अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई



आज की तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव, चिंता और भावनात्मक थकान बहुत कॉमन हो गए हैं। काम का दबाव, पढ़ाई से जुड़ी जिम्मेदारियां, आर्थिक चिंताएं, रिश्तों में कठिनाइयां, नींद की कमी और लगातार डिजिटल दुनिया से जुड़े रहना धीरे-धीरे व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कभी-कभार होने वाला तनाव कठिन परिस्थितियों के प्रति शरीर और मन की सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यदि भावनात्मक परेशानी लगातार बनी रहे तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन जब यह लगातार बना रहे और व्यक्ति की नींद, भूख, एकाग्रता, रिश्तों या काम और दैनिक जीवन में सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करने लगे, तो डॉक्टर से कंसल्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।

अपनाएं बैलेंस्ड लाइफस्टाइल

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पहला कदम स्वस्थ दैनिक आदतें विकसित करना है। नियमित समय पर सोना-जागना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, संतुलित भोजन करना, पर्याप्त आराम करना और अपने शौक के लिए समय निकालना भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है। परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहना तथा अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बातचीत करना अकेलेपन की भावना को भी कम कर सकता है। यह पहचानना भी बहुत जरूरी है कि रोजमर्रा का तनाव कहीं गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या का रूप तो नहीं ले रहा है।

हार्मफुल है अधिक चिंता करना

चिंता का असर मन और शरीर दोनों पर पड़ सकता है। लगातार चिंता करते रहना, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, ध्यान लगाने में परेशानी, नींद खराब होना तथा लगातार डर या घबराहट महसूस होना रोजमर्रा की जिंदगी में बाधा डाल सकता है।

कुछ लोगों में इसके शारीरिक लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे- दिल की धड़कन तेज होना, अधिक पसीना आना, मांसपेशियों में तनाव या थकान, मुंह का सूखना, सीने में जकड़न, गला घुटने जैसा महसूस होना, ऐसा लगना कि ठीक से सांस नहीं ले पा रहे हैं।

हालांकि हर बार चिंता या घबराहट होना एंग्जाइटी डिसऑर्डर (चिंता संबंधी विकार) का संकेत नहीं होता। लेकिन जब चिंता बार-बार होने लगे, बहुत ज्यादा बढ़ जाए, व्यक्ति को काफी मानसिक परेशानी देने लगे या उसके काम, पढ़ाई, रिश्तों अथवा दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने लगे, तो किसी योग्य मनोचिकित्सक या क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट से जांच/सलाह लेना महत्वपूर्ण है।

डिप्रेशन को समझना है जरूरी

आज के दौर में डिप्रेशन (अवसाद) एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है, जिसे कई बार पहचाना नहीं जा पाता। यह केवल कुछ समय के लिए उदास रहने या किसी काम को करने की इच्छा न होने तक सीमित नहीं होता है। डिप्रेशन व्यक्ति के सोचने और महसूस करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। वह अपने बारे में, अपने आस-पास की परिस्थितियों के बारे में और अपने भविष्य के बारे में किस तरह सोचता है। इसका असर नींद, काम और दूसरे लोगों के साथ बातचीत पर भी पड़ सकता है।

डिप्रेशन के प्रमुख लक्षण

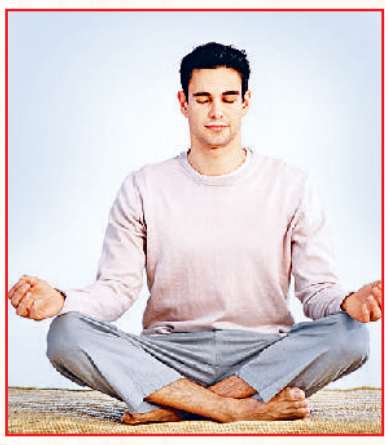
डिप्रेशन के प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं-दिन के अधिकांश समय उदासी या खालीपन महसूस होना। उन गतिविधियों में रुचि या आनंद कम हो जाना, जिनमें पहले खुशी मिलती थी। ऊर्जा की कमी महसूस होना। लोगों से बातचीत करने में रुचि कम होना। नींद या भूख में बदलाव होना। ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना। अपराधबोध या खुद को बेकार समझना। निराशा और असहायता की भावना। मृत्यु की इच्छा या आत्महत्या के विचार आना। इनके अलावा कुछ लोग परिवार और दोस्तों से दूरी बनाने लगते हैं या उन गतिविधियों को करना बंद कर देते हैं, जिनका वे पहले आनंद लेते थे। डिप्रेशन कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के शरीर में दर्द, जल्दी चिड़चिड़ापन या नशीले पदार्थों के सेवन में बढ़ोतरी के रूप में भी दिखाई दे सकता है।

डिप्रेशन का ट्रीटमेंट

डिप्रेशन को केवल एक दौर या ऐसी चीज समझकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, जिसे व्यक्ति बस अपनी इच्छा से ठीक कर सकता है। जब लक्षण लगातार बने रहें और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगें, तो एक्सपर्ट डॉक्टर की गाइडेंस जरूरी है। डिप्रेशन का इलाज संभव है और समय पर उपचार शुरू करने से महत्वपूर्ण फर्क पड़ सकता है। डिप्रेशन का उपचार हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। इसमें साइकोथेरेपी, जीवनशैली में बदलाव और जरूरत के अनुसार दवाएं शामिल हो सकती हैं। अनुभवी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ लक्षणों का मूल्यांकन करके उचित उपचार का सुझाव दे सकते हैं।

ऐसे करें मेंटल हेल्थ केयर

अपने मानसिक स्वास्थ्य पर भी नियमित ध्यान देने की जरूरत होती है, ठीक उसी तरह जैसे हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। इसके लिए पर्याप्त नींद लेना, सक्रिय रहना, अच्छे और महत्वपूर्ण रिश्तों को बनाए रखना, अपने लिए वास्तविक और उचित अपेक्षाएं रखना तथा आराम करने और तनाव कम करने के लिए समय निकालना भावनात्मक रूप से सशक्त करने में मदद कर सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हेल्थ के लिए मदद मांगना कमजोरी की निशानी नहीं है। यह पहचानना कि कुछ ठीक नहीं है और किसी योग्य विशेषज्ञ से सहायता लेना सुधार और स्वस्थ होने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। किसी भी प्रकार की मानसिक समस्या को शुरुआती स्तर पर पहचानने और मनोचिकित्सक से परामर्श लेने पर लोग तनाव और चिंता को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। इसी तरह डिप्रेशन का उचित उपचार लेना और रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों से निपटने के स्वस्थ तरीके विकसित करना सीख सकते हैं। इससे आप मेंटली हेल्दी रहेंगे। *



प्रस्तुति: विवेक शुक्ला



कब लें साइकिएट्रिस्ट से सलाह

किसी भी तरह की मानसिक समस्या के बारे में डॉक्टर से कंसल्ट करने के लिए लक्षणों के बहुत गंभीर होने तक इंतजार करना जरूरी नहीं है। यहां बताई जा रही स्थितियां भी मनोचिकित्सक से बात करने के लिए पर्याप्त हो सकती हैं।

- अगर आप अपने मूड, नींद या भूख में लगातार बदलाव महसूस करते हैं।
- अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिम्मेदारियों को संभालने में कठिनाई महसूसते हैं।
- अपने करीबी लोगों से दूरी बनाने लगना।
- हर समय बेवजह बहुत ज्यादा या नियंत्रण से बाहर लगने वाली चिंता।
- पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि खत्म हो जाना।
- यदि किसी व्यक्ति को खुद को नुकसान पहुंचाने या आत्महत्या के विचार आ रहे हों, तो तुरंत मनोचिकित्सक से मदद लेनी चाहिए।

डिजीज
डॉ. जे. रावत
सीनियर फिजीशियन, दिल्ली

अकसर लोग मामूली चोट को नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन कई बार छोटी सी चोट भी सेप्सिस में बदल जाती है और जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए इसके बारे में पूरी जानकारी होना आवश्यक है। सेप्सिस के कारण, लक्षण और उपचार के बारे में बहुत उपयोगी सलाह।

कहीं चोट न बन जाए जानलेवा सेप्सिस



सेप्सिस या सेप्टिसीमिया सीवियर मेडिकल स्थिति है, जो छोटी-सी चोट या घाव से शुरू हो सकती है। जिस पर ध्यान न देने पर यह जानलेवा हो सकती है। सेप्सिस में हमारा शरीर किसी इंफेक्शन के प्रति इम्यून रिएक्शन देने लगती है। इसकी वजह से शरीर अपने ही टिश्यूज को डैमेज करने लगता है यानी खुद को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

असल में हमें किसी तरह का इंफेक्शन (फंगल, वायरल, बैक्टीरियल) होता है, तब हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम उस इंफेक्शन के खिलाफ रि-एक्शन करता है। इस रि-एक्शन के दौरान शरीर कई तरह के एंजाइम्स या प्रोकैल्सिटोनिन प्रोटीन रिलीज करता है, जो आमतौर पर शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं। लेकिन सेप्सिस की स्थिति में शरीर का इम्यून सिस्टम इन एंजाइम्स को ठीक तरह रिस्पांड नहीं कर पाता या कंट्रोल से बाहर हो जाता है। यह रिएक्शन इतना बढ़ जाता है कि शरीर अपने ही अंदरूनी अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है।

सेप्सिस की एडवांस स्टेज को सेप्टिक शॉक मल्टीऑर्गन फेलियर कहा जाता है। इसमें इंफ्लामेटरी रिस्पांस की वजह शरीर में डिहाइड्रेशन होना शुरू हो जाता है, ब्लड सर्कुलेशन में बदलाव आने लगता है, मरीज का ब्लड प्रेशर बहुत कम हो जाता है। इस कॉम्प्रोमाइज सर्कुलेटरी सिस्टम के कारण शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन ठीक तरह से नहीं पहुंच पाती। जिसका असर फेफड़ों, हार्ट, किडनी जैसे अंगों पर पड़ता है। शरीर में शॉक और मल्टीऑर्गन फेलियर जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। मरीज की मौत भी हो सकती है।

क्या कहते हैं आंकड़े: एक रिपोर्ट के हिसाब से पूरे एशिया में भारत सेप्सिस से होने वाली मौतों (तकरीबन 34 प्रतिशत) में दूसरे नंबर पर आता है। आईसीयू में भर्ती लोगों को इसका ज्यादा खतरा होता है। विडंबना है कि इसके बारे में लोगों में जागरूकता की कमी है और इसकी वजह से लाखों लोगों को जान गंवानी पड़ती है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़े बताते हैं कि दुनिया में हर 3 सेकेंड में किसी एक व्यक्ति की सेप्सिस से मौत हो जाती है।

क्या है कारण: शरीर में अधिकतर इंफेक्शन सेप्सिस की वजह बन सकते हैं जैसे- निमोनिया, यूरिनरी ट्रेक्ट इंफेक्शन, एब्डोमन इंफेक्शन, स्किन इंफेक्शन, मेनेंजाइटिस ब्रेन इंफेक्शन। कभी-कभी छोटी-सी चोट लगने, खरोंच आने, कटने, कीड़े के काटने पर भी सेप्सिस हो सकता है। अगर वो इंफेक्शन समय रहते ठीक न हो, तो बैक्टीरिया पूरे शरीर में फैल सकते हैं और सेप्सिस इंफेक्शन विकसित हो सकता है।

क्या हैं लक्षण: तेज बुखार आना, ब्लड प्रेशर में बार-बार उतार-चढ़ाव होना, असहनीय बदन दर्द होना, थकावट और कमजोरी महसूस होना। ब्लड प्रेशर कम होना। स्किन के घाव में से पस निकलना, पेट में दर्द होना। हार्टबीट बढ़ना। शरीर में सूजन आना और ब्लड क्लॉट होना।

क्या होता है असर: शरीर के विभिन्न अंगों पर असर पड़ने से उन अंगों का ठीक तरह काम न कर पाना, जैसे- लिवर पर असर होने पर जांडिस होना, फेफड़ों में एक्यूट रेस्पेरेटरी डिस्ट्रेस सिंड्रोम होना, ऑक्सीजन लेवल कम होना, सांस लेने में दिक्कत होना, ब्रेन पर असर होने पर बेहोशी आना, दौरे पड़ना, सिर दर्द होना, किडनी पर असर होने पर यूरिन में कमी होना, स्किन पर रैशेज होना, स्किन के कलर में बदलाव होना।



किन्हें है ज्यादा रिस्क: किसी भी तरह के इंफेक्शन से जूझ रहे लोग, निमोनिया बुखार से पीड़ित, शुगर कंट्रोल न होने पर डायबिटीज, लिवर या हार्ट की बीमारी हो, इम्यूनिटी कमजोर होना, 60 साल से ज्यादा उम्र के बुजुर्ग या 2 साल से कम उम्र के बच्चे।

कब जाएं डॉक्टर के पास: सतर्क रहना जरूरी है। जब भी मरीज को बुखार के साथ किसी तरह की चोट या इंफेक्शन हो, सांस तेज चल रही हो, ब्लड प्रेशर कम हो रहा हो। तो बिना देर किए डॉक्टर को कंसल्ट करना चाहिए।

क्या है इलाज: मरीज की स्थिति के आधार पर इलाज किया जाता है। प्रो-कैल्सिटोनिन प्रोटीन का पता लगाने के लिए बीआरएएचएमएस प्रो. कैल्सिटोनिन ब्लड टेस्ट, ब्लड कल्चर, इंफेक्शन वाली जगह से कल्चर किया जाता है। कोशिश की जाती है कि मरीज के अंग कम से कम प्रभावित हों और सेप्सिस इंफेक्शन जल्द ठीक हो जाए। जैसे- ब्लड प्रेशर कम होने पर इंटरावैस्कुलर ड्रॉप से फ्लूड दिए जाते हैं। ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के लिए वेजो प्रेशर मेडिसिन दी जाती है। इंफेक्शन कंट्रोल करने के लिए एंटी-बायोटिक मेडिसिन दी जाती हैं। सांस लेने में दिक्कत होने पर मरीज को ऑक्सीजन भी दी जाती है। स्किन में इंफेक्शन होने पर पस निकल रही हो तो उसे साफ करने के लिए सर्जरी भी की जाती है। *

प्रस्तुति: रजनी अरोड़ा



सेप्सिस से ऐसे करें बचाव

- फ्लू, निमोनिया या इंफेक्शन से बचाव के लिए फ्लू वैक्सीन जरूर लगवाएं।
- साफ-सफाई और पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें। रेगुलर हैंडवॉश करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल मेंटेन करें। रेगुलर एक्सरसाइज करें।
- किसी भी तरह की चोट लगने या इंफेक्शन को नजरअंदाज न करें। डॉक्टर से कंसल्ट करें।
- अपने आप कोई दवाई न लें। डॉक्टर द्वारा दी गई एंटी-बायोटिक का कोर्स नियमित लें और कोर्स पूरा करें।
- पौष्टिक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लें।

अवेयरनेस
डॉ. माजिद अलीम

बदलते मौसम, प्रदूषण के कारण अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है। यह बहुत पेनफुल समस्या है। इससे बचाव के लिए आपको यहां बताई जा रही सावधानियों पर अमल करना चाहिए।

अस्थमा जब हर सांस महसूस होने लगे भारी



सांस लेना हमारे जीवन की सबसे स्वाभाविक प्रक्रिया है। इतनी स्वाभाविक कि कई बार तो हम इसकी अहमियत ही नहीं महसूस करते, लेकिन जब यही सांस बीच-बीच में रुक-रुककर आने लगती है, सीने में जकड़न हो जाती है और एक-एक सांस के लिए संघर्ष करना पड़ता है, तब पता चलता है, जीवन के लिए यह कितनी अनमोल है।

बढ़ रही है समस्या: आज दुनिया भर के शहरों में अस्थमा जैसी बीमारी का शिकंजा बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक में इसलिए जकड़ रहा है, क्योंकि शहरों की हवा जहरीली हो गई है। ऐसे में समय पर इलाज और सामूहिक प्रयास से हम हर सांस को सुरक्षित बना सकते हैं। दुनिया भर में अस्थमा के मामलों में 21वीं सदी की शुरुआत से ही वृद्धि हो रही है। क्योंकि दुनिया का पर्यावरण लगातार प्रदूषित हो रहा है।

क्या है अस्थमा: अस्थमा एक क्रॉनिक यानी दीर्घकालिक श्वसन रोग है, जिसमें श्वास नलिकाएं सूज जाती हैं और सूजकर सक्रिय हो जाती हैं। इससे पीड़ित व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होती है। सीने में जकड़न महसूस होती है तथा खांसी और घरघराहट जैसी समस्याएं पैदा होती हैं। अपने देश में तीन से चार करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं, जिनमें बुजुर्ग भी हैं, बच्चे भी हैं और नौजवान भी।

अस्थमा के मुख्य कारण: वायु प्रदूषण अर्थात वातावरण में पीएम 2.5, धूल, धुआं आदि की मौजूदगी। अस्थमा एलर्जी के कारण भी होता है। पराग कणों, धूल के कणों और पालतू जानवरों से अस्थमा की एलर्जी होती है। धूम्रपान करने और धूम्रपान करने वालों के बीच रहने के कारण भी अस्थमा की समस्या हो जाती है। बदलती जलवायु और तापमान भी इसका कारण होता है। कुछ मामलों में अस्थमा आनुवांशिक कारणों से भी होता है। छोटे बच्चों में अस्थमा के मामले इन दिनों इसलिए तेजी से बढ़ रहे हैं, क्योंकि वायु प्रदूषण, उनको पढ़ाई के समय, खेल के समय और सामान्य जीवन की गतिविधियों को अंजाम देते समय हर समय प्रभावित करता है।

लाईलाज नहीं है अस्थमा: कई लोग अस्थमा को लाईलाज बीमारी मानते हैं, जबकि ऐसा है नहीं। अगर सही से देखरेख की जाए और सावधानियां बरती जाएं तो अस्थमा पूरी तरह से कंट्रोल में रहने वाली बीमारी है। इनहेलर, दवाएं और सही जीवनशैली अपनाकर अस्थमा के मरीज आम लोगों की तरह सहज जीवन गुजार सकते हैं।

सावधानी है जरूरी: अस्थमा चाहे जितना कंट्रोल में हो, एक आपात स्थिति की आशंका हमेशा बनी रहती है और अस्थमा का अटैक हमेशा अचानक होता है, यह कई बार जानलेवा भी हो सकता है। इसलिए अस्थमा के पीड़ित मरीजों को ऐसी स्थिति से हमेशा सतर्क रहने की जरूरत होती है और उन्हें यह समझना होता है, साथ ही अपने साथ रहने वाले लोगों को समझाकर रखना होता है कि आखिरकार अस्थमा के अटैक के लक्षण क्या हैं और अगर यह अटैक आता है, तो इससे हमें किस तरह सावधान रहना चाहिए। इन बातों की जानकारी न सिर्फ अस्थमा के मरीज को बल्कि इनके साथ रहने वाले लोगों को भी होनी चाहिए, तभी समय पर अचानक आए अस्थमा के अटैक से बचा जा सकता है।

अस्थमा से बचाव के उपाय: अस्थमा से बचाव के लिए आप ये सावधानियां बरतें।

- जब भी घर से बाहर निकलें, मास्क पहनें, विशेषकर जब एक्यूआई ज्यादा हो।
- धूल, धुआं, परागकण या ठंडी हवा, अस्थमा को ट्रिगर कर सकते हैं। इसलिए इन स्थितियों से सावधान रहें।
- डॉक्टर द्वारा बताए गए तरीके से इनहेलर का उपयोग करें।
- घर की सफाई रखें, धूल, मिट्टी, कारपेट और पुराने गद्दे अस्थमा से एलर्जी को बढ़ा सकते हैं।
- स्मोकिंग और सेकेंड हैंड स्मोकिंग दोनों से दूर रहें।
- हर दिन नियमित व्यायाम करें, विशेषकर प्राणायाम ताकि फेफड़े मजबूत हों।
- समय पर डॉक्टर से संपर्क करें। देरी करने पर तबियत बिगड़ सकती है। *

बहादुरगढ़ से सालाना करीब 250 करोड़ रुपये के नॉन लैदर फुटवियर का हो रहा निर्यात

फ्री ट्रेड एग्रीमेंट से खुलेंगे 50 देशों के बाजार उद्यमी गुणवत्ता और तकनीक पर दें जोर

■ अंग्रेजी हुकूमत की गुलामी से आजादी के बाद अब देश के सामने आर्थिक आजादी और आत्मनिर्भरता की दूसरी लड़ाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। एक फैक्ट्री में जूता तैयार करने में जुटे श्रमिक। फोटो : हरिभूमि

भारतीय जूता उद्योग को घरेलू बाजार से आगे बढ़कर सोचना होगा, क्योंकि भारत में वैश्विक जूता निर्माण केंद्र बनने की अपार क्षमता है। बहादुरगढ़ में संचालित देश के सबसे बड़े नॉन लैदर फुटवियर पार्क से वर्तमान में करीब 250 करोड़ रुपए सालाना का निर्यात होता है। ऐसे में फुटवियर उद्योग के निर्यात को बढ़ावा देने और वैश्विक बाजार में भारतीय उत्पादों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता बढ़ाने की जरूरत है। इसके लिए उद्यमियों को बदलते वैश्विक व्यापार परिदृश्य, फ्री ट्रेड एग्रीमेंट, गुणवत्ता मानकों, अनुपालन और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसी तकनीकों को अपनाना होगा।

सिटी पल्स

अंग्रेजी हुकूमत की गुलामी से आजादी के बाद अब देश के सामने आर्थिक आजादी और आत्मनिर्भरता की दूसरी लड़ाई है। भारत के फुटवियर उद्योग में वैश्विक बाजार में अपनी हिस्सेदारी बढ़ाने की पर्याप्त क्षमता है। इसके लिए बेहतर गुणवत्ता, प्रतिस्पर्धी कीमत, अंतरराष्ट्रीय मानकों का पालन और नए बाजारों की आवश्यकताओं को समझना जरूरी है। बहादुरगढ़ समेत पूरे देश के फुटवियर निर्माताओं को नए अंतरराष्ट्रीय बाजारों से जोड़ने और उद्योग में एक्सपोर्ट-ओरिएंटिड अप्रोच विकसित करनी होगी। भारत जूते-चप्पल के उत्पादन और खपत में दूसरे स्थान पर है। वर्ष 2024-25 में भारत का जूता निर्यात 2.5 अरब डॉलर से अधिक रहा और आयात 680 मिलियन डॉलर था। बीआईएस के माध्यम से गुणवत्ता नियंत्रण में भी सुधार हुआ है। उद्यमियों को केवल निर्यात के लिए ही नहीं, बल्कि घरेलू बाजार में बिकने वाले उत्पादों की गुणवत्ता भी अंतरराष्ट्रीय स्तर की रखनी चाहिए। निर्यात के लिए अलग और घरेलू बाजार के लिए अलग गुणवत्ता का दोहरा मापदंड नहीं होना चाहिए।

देश में करीब 50 करोड़ लोग मध्यम वर्ग से जुड़े हैं, जो अपने आप में बहुत बड़ा बाजार है। ऐसे में भारतीय कंपनियों के लिए घरेलू बाजार के साथ अंतरराष्ट्रीय बाजार में विस्तार की भी अपार संभावनाएं हैं। आज के दौर में एआई कोई विकल्प नहीं बल्कि जरूरत बन चुका है। जो उद्योग समय के साथ एआई और नई तकनीक को नहीं अपनाएंगे, वे आने वाले समय में प्रतिस्पर्धा से बाहर हो सकते हैं।

बढ़ानी होगी गुणवत्ता



जूता और चमड़ा उद्योग विकास परिषद के चेयरमैन पूर्ण चंद डावर ने कहा कि देश में फुटवियर उत्पादन की बड़ी क्षमता है। उन्होंने बताया कि भारत में करीब 3 करोड़ 20 लाख जोड़ी जूते बनाए जाते हैं, जिनमें से लगभग 2 करोड़ 80 लाख जोड़ी जूतों की खपत देश में ही हो जाती है, जबकि शेष का निर्यात किया जाता है। उन्होंने कहा कि अब भारतीय फुटवियर उद्योग के सामने घरेलू बाजार के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय बाजार में अपनी हिस्सेदारी बढ़ाने का बड़ा अवसर है। किसी भी बड़े बदलाव की शुरुआत नारों और संकल्प से होती है, लेकिन उसे धरातल पर उतारने के लिए उद्योगों को क्षमता, गुणवत्ता और तकनीक को मजबूत करना होगा।

नॉन-टैरिफ बैरियर बड़ी चुनौती



उत्तरी क्षेत्र चमड़ा निर्यात परिषद के चेयरमैन मोतीलाल सेठी ने कहा कि भारत अब धीरे-धीरे कंजरवेटिव अप्रोच से आगे बढ़कर फ्री ट्रेड की दिशा में जा रहा है। फ्री ट्रेड एग्रीमेंट के कारण भारतीय उद्यमियों के लिए नए बाजारों के दरवाजे खुलेंगे। यूरोप के 27 देशों सहित करीब 50 देशों का बाजार भारतीय उत्पादों के लिए उपलब्ध होने की संभावनाएं हैं। उन्होंने साथ ही आगाह किया कि फ्री ट्रेड एग्रीमेंट के बावजूद अलग-अलग देशों में नॉन-टैरिफ बैरियर और गुणवत्ता संबंधी मानक बड़ी चुनौती बने रहेंगे। इसलिए उद्यमियों को अंतरराष्ट्रीय बाजार की जरूरतों के अनुसार अपने उत्पाद और उत्पादन प्रक्रिया तैयार करनी होगी।

तेजी से बदल रही बाजार की जरूरतें



बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के अध्यक्ष सुभाष जग्गा ने कहा कि भारतीय उद्योग एआई और आधुनिक तकनीक का प्रभावी इस्तेमाल करके चीन जैसे देशों से भी मुकाबला कर सकते हैं। उत्पादन, डिजाइन, गुणवत्ता नियंत्रण, बाजार की जानकारी और व्यापारिक प्रक्रियाओं में तकनीक का इस्तेमाल उद्योगों की क्षमता को कई गुना बढ़ा सकता है। भले ही किसी उद्यमी का तत्काल निर्यात करने का इरादा न हो, लेकिन उसे निर्यात योग्य गुणवत्ता और अनुपालन की दिशा में जरूर काम करना चाहिए। बाजार की जरूरतें तेजी से बदल रही हैं और भविष्य में वही उद्योग आगे रहेंगे जो गुणवत्ता, तकनीक और अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप खुद को तैयार रखेंगे। दुनिया में हर तरह की मार्केट उपलब्ध है।

न्यूज डायरी



बहादुरगढ़। बुधवार को कैंप का अवलोकन करते एसडीएम विशाल व अन्य।

एक जगह मिली योजनाओं की जानकारी

बहादुरगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत बुधवार को गांव बुपनिया में एक दिवसीय सेवा सेतु कैंप लगाया गया। एसडीएम विशाल और सरपंच अनिल ने कैंप का अवलोकन किया। इस दौरान नायब तहसीलदार अरविंद, एससीपीओ मुकेश, सचिव ओमप्रकाश आदि मौजूद रहे। कैंप में विभिन्न विभागों ने स्टॉल लगाकर नागरिकों को सरकारी सेवाओं, जनकल्याणकारी योजनाओं और पात्रता संबंधी जानकारी दी। अधिकारियों-कर्मचारियों ने ग्रामीणों की जिज्ञासाओं का समाधान करते हुए योजनाओं का लाभ लेने की प्रक्रिया के बारे में भी बताया। एसडीएम विशाल ने कहा कि सेवा सेतु कैंप का उद्देश्य सरकारी सेवाओं और योजनाओं की जानकारी लोगों तक सरल तरीके से पहुंचाना है।



खो-खो में नीलगिरी सदन रहा अव्वल

झज्जर। एचआर ग्रीन फील्ड्स वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास एवं खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से दो दिवसीय अंतर सदनीय खो-खो प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। रतियोगिता में विद्यालय के चारों सदनों की टीम ने भाग लिया। लड़कों की खो-खो प्रतियोगिता में नीलगिरी सदन ने प्रथम, हिमालय सदन ने द्वितीय तथा विंध्याचल सदन ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। लड़कियों की स्पर्धा में नीलगिरी सदन प्रथम, विंध्याचल सदन द्वितीय तथा हिमालय सदन तृतीय रहा। विद्यालय प्रबंधक विकास धनखड़ व प्राचार्य मोहिंद्र सिंह ने सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए विजेताओं को ट्रॉफी प्रदान की तथा मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस मौके पर खेल प्रशिक्षक विकेश ठाकुर, गिन्नी देवी व अवधेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

पुलिस टीम ने नशे के दुष्प्रभाव बताए

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा क्षेत्र के गांव ढाणा स्थित राजकीय विद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य सिपाही सपना व उनकी टीम ने विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए नशे से दूर रहने तथा अपने साथियों को भी नशे से बचाने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान विद्यार्थियों को डायल 112, साइबर अपराध तथा यातायात नियमों के संबंध में भी जानकारी दी गई। विद्यार्थियों को बताया गया कि किसी भी आपात स्थिति में डायल 112 का उपयोग करें, साइबर ठगी होने पर तुरंत पुलिस को सूचना दें तथा सड़क पर वाहन चलाते समय यातायात नियमों का पालन करें।

सीएम का एयरपोर्ट पर किया स्वागत

बहादुरगढ़। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी ने सिंगापुर के सफल दौरे से वापस लौटे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का दिल्ली एयरपोर्ट पर स्वागत-अभिनंदन किया। आगामी नवरात्रों की शुभकामनाएं देते हुए माता रानी की तस्वीर भेंट की। जसबीर के अनुसार सीएम का सिंगापुर दौरा नायाब दौरा साबित होगा और हरियाणा प्रदेश के विकास को नई गति देगा। इस दौरे से प्रदेश में निवेश के नए अवसर खुलेंगे, नई-नई कंपनियां और उद्योग लगेंगे जिससे युवाओं के लिए रोजगार के नए द्वार खुलेंगे। इस अवसर पर रोहित सैनी, लवली, पुनीत, हरीश सैनी व सुभाष आदि मौजूद थे।

इयूटी के लिए निकली महिला लापता

बहादुरगढ़। इयूटी के लिए घर से निकली एक महिला संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई है। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर तलाश चुके हैं लेकिन कुछ अता पता नहीं है। अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। उत्तर प्रदेश मूल के निवासी सतीश का कहना है कि वह यहां देव नगर में रहता है। गत एक अक्टूबर को पत्नी संगीता इयूटी के लिए घर से निकली थी लेकिन शाम को वापस नहीं आई। इसके बाद उसकी तलाश शुरू की। तमाम रिश्तेदारियों में तलाश चुके हैं लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला। पुलिस तलाशने में मदद करे। उधर, सिटी पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर महिला की तलाश शुरू कर दी है।

स्टाम्प विक्रेताओं के लाइसेंस हों रिन्यू

बहादुरगढ़। स्टाम्प विक्रेताओं के लाइसेंस का पिछले करीब 4 वर्षों से नवीनीकरण नहीं होने और स्टाम्प पेपर की कमी के कारण आम जनता को भी भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। इसे लेकर डॉ. बीआर अंबेडकर फाउंडेशन सांखोल के महासचिव प्रदीप कुमार ने जिला उपायुक्त को पत्र लिखकर मामले में तत्काल हस्तक्षेप करने और समाधान की मांग की है। प्रदीप कुमार ने बताया कि नियमानुसार स्टाम्प पेपर की बिक्री करने वाले इन विक्रेताओं के लाइसेंस पहले समय-समय पर नवीनीकृत होते रहे हैं। लेकिन पिछले लगभग 4 वर्षों से रिन्यू नहीं होने के कारण इस व्यवसाय से जुड़े लोगों के सामने रोजगार और आजीविका का संकट खड़ा हो गया है। बहादुरगढ़ में पहले लगभग 16 स्टाम्प विक्रेता कार्य कर रहे थे, लेकिन वर्तमान में इनकी संख्या घटकर केवल 2 रह गई है। स्टाम्प विक्रेताओं की संख्या में आई इस कमी से स्टाम्प पेपर की उपलब्धता प्रभावित हो रही है। लोगों को न्यायालय, तहसील, रजिस्ट्री, शपथ-पत्र और अन्य सरकारी एवं कानूनी कार्यों के लिए स्टाम्प पेपर प्राप्त करने में परेशानी उठानी पड़ रही है। कई बार लोगों को घंटों तक कतारों में खड़ा रहना पड़ता है और जरूरी दस्तावेजों का काम पूरा करने के लिए इधर-उधर भटकना पड़ता है। इस संबंध में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को भी लिखित आवेदन देकर अवगत कराया गया था।

खबर संक्षेप



विजेता खिलाड़ी का पलड़ा में होगा स्वागत

झज्जर। क्षेत्र के गांव पलड़ा के युवा जिम्नास्ट नीतिश ने अंबाला कैंट के वार हीरोज स्टेडियम में 4 से 6 अक्टूबर तक आयोजित हरियाणा राज्य स्तरीय स्कूल खेल प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर गांव व क्षेत्र का नाम रोशन किया। इस उपलब्धि पर यादव सभा प्रधान वीरेंद्र दरोगा ने नीतिश को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि नीतिश ने मेहनत, प्रतिभा और निरंतर अभ्यास के दम पर परिवार के साथ पूरे पलड़ा गांव का मान बढ़ाया है। गांव पहुंचने पर नितीश का जोरदार स्वागत एवं सम्मान किया जाएगा।



कार्यशाला में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज इन टीचर एजुकेशन में प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए कला शिक्षा और रचनात्मक अभिव्यक्ति विषय पर तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। मंच संचालिका उमेश सरोज ने बताया कि संस्थान निदेशक डॉक्टर ऋषि गोयल की अध्यक्षता में आयोजित कार्यशाला में कला एवं सौंदर्यशास्त्र, कठपुतली डिजाइनिंग और रचनात्मक अभिव्यक्ति तथा कला शिक्षा में व्यावहारिक अनुभव से संबंधित गतिविधियां कराई गईं जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। आयोजन में सारिका, डॉक्टर राजवंती, डॉक्टर देवेंद्र मलिक और नवबहार यादव सहित अन्य संकाय सदस्यों का भी सहयोग रहा।



वाणिज्य प्रश्नोत्तरी में लीडरशिप सदन प्रथम

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वाणिज्य प्रश्नोत्तरी (कॉमर्स क्विज) का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी से विद्यार्थियों के व्यवसाय अध्ययन, अर्थशास्त्र व सामान्य ज्ञान से संबंधित ज्ञान में इजाफा हुआ। उनमें त्वरित सोच, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता व स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास हुआ। चार चरणों में प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। रोमांचक मुकाबले में लीडरशिप सदन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। कम्पैशनेट सदन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। वाणिज्य प्रश्नोत्तरी के आयोजन पर स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा व प्रधानाचार्या सुमित्रा महला ने आयोजक मंडल व सभी प्रतिभागी विद्यार्थियों की सराहना की। उन्होंने विजेता टीम को बधाई देते हुए विद्यार्थियों को ज्ञानवर्धक व रचनात्मक गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

माता-पिता पर टिप्पणी से जून आहत



बहादुरगढ़। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने अपनी पिछली टिप्पणी को लेकर उठे विवाद पर स्थिति स्पष्ट करते हुए कहा कि उनकी बात किसी व्यक्ति विशेष के लिए नहीं थी, बल्कि उस समय के राजनीतिक और सामाजिक माहौल के संदर्भ में थी। राजेंद्र जून ने कहा कि राजनीति में मतभेद स्वाभाविक हैं, लेकिन उसकी भी एक मर्यादा होती है। अपने और अपने स्वर्गीय माता-पिता के बारे में की गई अभद्र और अमर्यादित टिप्पणी से उन्हें गहरी पीड़ा हुई है। उन्होंने कहा कि जो माता-पिता अब दुनिया में नहीं हैं, उन्हें राजनीतिक बयानबाजी में घसीटना किसी भी सभ्य समाज में उचित नहीं है। जून ने कहा कि उनकी बात से लोगों की भावनाएं आहत होने पर उन्होंने खेद व्यक्त किया था और दिवंगत नफे सिंह राठी के परिवार के प्रति उनका सम्मान आज भी कायम है।

युवाओं को नवाचार, उद्यमिता व जनसेवा के लिए किया प्रेरित

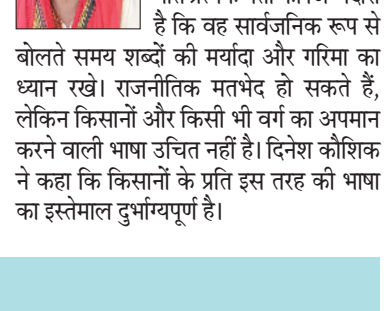
बेरी। बुधवार को गांव दूबलधन स्थित राजकीय महाविद्यालय में सेवा फर्स्ट इनोवेशन चेलेंज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के जिला संयोजक दिनेश शेखावत बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान करते हुए कहा कि विकसित भारत का निर्माण केवल सरकारी योजनाओं से नहीं, बल्कि युवाओं की नवाचारी सोच और जनसेवा की भावना से होगा। उन्होंने कहा कि युवा केवल नौकरी तलाशने वाले नहीं, बल्कि रोजगार सृजित करने वाले और समाज की समस्याओं का समाधान देने वाले बनें।

उन्होंने कहा कि युवाओं को समस्याओं पर चर्चा करने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि उनके व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करने चाहिए। उन्होंने बताया कि सेवा फर्स्ट इनोवेशन चेलेंज कार्यक्रम युवाओं को समाज और शासन व्यवस्था से जुड़ी वास्तविक चुनौतियों के समाधान तलाशने का मंच प्रदान करता है।

ब्राह्मण महासभा ने किया यूजीसी रोल बैक की मांग का समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

यूजीसी रोल बैक की मांग को लेकर आगामी 12 अक्टूबर को भिवानी में आयोजित होने वाली जनसभा के लिए करणी सेना के प्रदेशाध्यक्ष उपेंद्र राणा और डॉक्टर अशोक दीक्षित ने बुधवार को स्थानीय ब्राह्मण महासभा के पदाधिकारियों को निमंत्रण दिया। रेवाड़ी रोड स्थित श्रीब्राह्मण धर्मशाला में आयोजित कार्यक्रम में महासभा के प्रधान राज देवरखाना और महासचिव पंडित संत सुरेहती ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम के दौरान उपेंद्र राणा ने कहा कि स्वर्ण समाज लंबे समय से भाजपा का कोर वोटर रहा है, लेकिन वर्तमान में यह समाज खुद को ठगा हुआ महसूस कर रहा है। उन्होंने कहा कि समाज की मांगों को गंभीरता से लिया जाना चाहिए। महासभा के



प्रधान राज देवरखाना ने आश्वासन दिया कि ब्राह्मण महासभा इस आंदोलन में उनके साथ है। महासचिव पंडित संत सुरेहती ने कहा कि एससी एक्ट में सुधार करने, झूठी शिकायत करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने तथा किसी निर्दोष व्यक्ति को मामले में नहीं फंसाने की मांग भी उठाई। इस मौके पर विष्णु, रमेश शर्मा, रविंद्र कौशिक, मनीष नंबरदार, टीनू, आजाद दीवान, दिनेश शर्मा, राजेश, रणधीर कौशिक, राजेंद्र शर्मा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

मारुति नंदन सुन लो मेरी पुकार पवन सुत विनती बारंबार.. भजन पर भाव विभोर श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में 323वां सुंदरकांड पाठ एवं भजन संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सुंदरकांड वाचक योगेश रंजन, मनमोहन शर्मा, अमित दहिया, भारत भूषण नंदा, पायल सुखीजा, देवेश शर्मा, पंकज भारद्वाज, सुमन वधवा, प्रिया तनेजा, वीना वर्मा, सीमा तनेजा, नयन हंस सहित अन्य श्रद्धालुओं ने संगीतमयी श्री सुंदरकांड पाठ का सामूहिक गायन किया। ताराचंद भूटानी ने श्रीराम जानकी बैठे है मेरे सीने में..योगेश रंजन ने..सीता राम सीता राम कहिए, जाहि विधि राखे राम, ताहि विधि रहिये.. अमित दहिया ने राम नाम की लूट है लूट सके तो लूट..राजेंद्र वधवा ने हे दुख भंजन मारूति नंदन



सुन लो मेरी पुकार पवन सुत विनती बारम्बार.. भजन सुनाकर श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। इस मौके पर मंदिर समिति के प्रधान सुधांशु हंस, उप-प्रधान प्रदीप काठपालिया, राधेश्याम भाटिया, प्रवीण सुखीजा, जगदीश कटारिया, गौरव पोपली, संजय मक्कड़, मोहन लाल चुघ, अश्वनी अरोड़ा, वीरभान वर्मा, ज्योति नागपाल, मनोज चुघ, राम अवतार गेरा आदि मौजूद रहे।

भाजपा नेता ने कुलदीप की टिप्पणी की आलोचना की

बहादुरगढ़। भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने बादली के विधायक कुलदीप वत्स द्वारा किसानों के प्रति की विवादित टिप्पणी को लेकर कड़ी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने कहा कि किसान



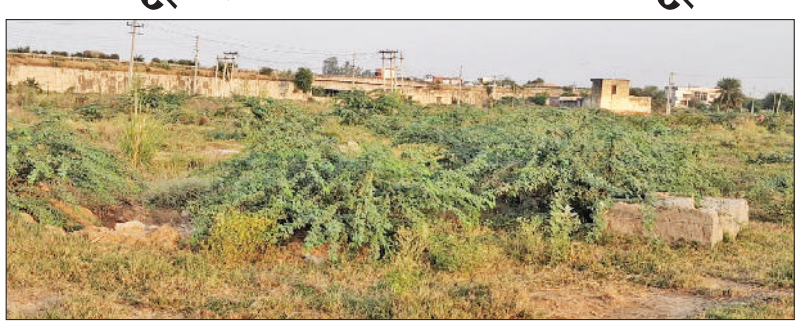
देश का अन्नदाता है और किसानों के सम्मान से किसी भी प्रकार का समझौता स्वीकार नहीं किया जा सकता। जनप्रतिनिधि होने के नाते प्रत्येक नेता की जिम्मेदारी है कि वह सार्वजनिक रूप से बोलते समय शब्दों की मर्यादा और गरिमा का ध्यान रखे। राजनीतिक मतभेद हो सकते हैं, लेकिन किसानों और किसी भी वर्ग का अपमान करने वाली भाषा उचित नहीं है। दिनेश कौशिक ने कहा कि किसानों के प्रति इस तरह की भाषा का इस्तेमाल दुर्भाग्यपूर्ण है।

वर्ष में दो बार सफाई का प्रावधान : सोमवीर जाखड़

सेक्टर-नौ में सफाई व्यवस्था बदहाल कागजों में काम पूरा, धरातल पर शून्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के सेक्टर-नौ में झाड़ियों और घास की कटाई सहित सफाई व्यवस्था को लेकर सेक्टरवासी परेशान हैं। सेक्टर-नौ के रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान सोमवीर जाखड़ ने आरोप लगाया कि वर्ष में दो बार सफाई का प्रावधान है, लेकिन मौके पर नियमित सफाई होती दिखाई नहीं दे रही। उनका कहना है कि कागजों में हर वर्ष सफाई कार्य पूरा दिखाया जा रहा है, जबकि धरातल पर स्थिति इसके विपरीत है। उन्होंने बताया कि हॉर्टिकल्चर विभाग के जेई, एसडीओ और एक्सईएन सहित संबंधित अधिकारियों को कई बार मौखिक व लिखित रूप से समस्या से अवगत कराया जा चुका है, लेकिन स्थायी समाधान नहीं हुआ। सड़क किनारे ग्रीन बेल्ट की स्थिति भी रिकॉर्ड और धरातल पर



झज्जर। सेक्टर नौ स्थित ग्रीन बेल्ट की स्थिति। फोटो : हरिभूमि

अलग-अलग नजर आती है। मौके पर झाड़ियां, घास और अव्यवस्था दिखाई दे रही है। उन्होंने कहा कि वर्ष 2011 से पार्क फेसिंग मकानों से पार्क व मेंटेनेंस के नाम पर राशि ली जा रही है, लेकिन उनके सेक्टर में आज तक कोई पार्क विकसित नहीं हुआ। उन्होंने 2011 से अब तक वसूली गई राशि, सफाई व हॉर्टिकल्चर कार्यों, ग्रीन बेल्ट विकास, वर्क ऑर्डर, बिलों और भुगतान के रिकॉर्ड का धरातलीय स्थिति से मिलान कराने की मांग की।

बैठक नहीं होने पर नाराजगी जताई

बहादुरगढ़। गांव सांखोल में 2 अक्टूबर को ग्राम सभा की बैठक न होने से कुछ ग्रामीणों में नाराजगी है। ग्रामीणों ने बैठक न होने के कारणों की जांच करने तथा पुनः बैठक बुलाने की मांग की है। इस संबंध में खंड विकास एवं पंचायत विभाग कार्यालय में शिकायत भी दी गई है। शिकायतकर्ता भगवान सिंह राठी का कहना है कि बैठक में गांव के विकास कार्यों, सफाई, पेयजल तथा अन्य जनहित मुद्दों पर चर्चा की जानी थी। बैठक न होने के कारण ग्रामीण अपने मुद्दे अधिकारियों के सामने नहीं रख सके। प्रशासन को मामले में संज्ञान लेते हुए बैठक न होने के कारणों की जांच करनी चाहिए। जल्द से जल्द पुनः बैठक बुलाई जानी चाहिए। इसके अलावा उन्होंने बैठक की कार्रवाई व उपस्थिति रिकार्ड भी सार्वजनिक करने की मांग उठाई है। राठी ने कहा कि एक अहम मुद्दा गांव की नालियों से भी जुड़ा है। अधिकारी इस ओर ध्यान दें।

NOTICE

In the Court of Assistant Collector, 1st Grade, Bahadurgarh
Kanal Marla Pvt. Ltd. Versus Pawan Kumar etc.
Date of hearing: 21-10-2026

To
1. Pawan Kumar S/o Vedwati S/o Deepchand, 2. Banarsidass S/o Abhey Ram S/o Deshram, 3. Smt. Sarita D/o Balkishan S/o Shiv Narain, 4. Manoj Kumar S/o Balkishan S/o Shiv Narain, 5. Nitin Kumar S/o Balkishan S/o Shiv Narain, 6. Mukesh Kumar S/o Balkishan S/o Shiv Narain, 7. Smt. Rajesh Devi Wd/o Balkishan S/o Shiv Narain, 8. Chandri D/o UdeyRam S/o Deshram, 9. Prem Narain S/o UdeyRam S/o Deshram, 10. Manish S/o Rishi Parkash S/o Nand Kishor, 11.Govind S/o Rishi Parkash S/o Nand Kishor, 12. Amit S/o Rishi Parkash S/o Nand Kishor All R/o Village Nuna Majra, Tehsil Bahadurgarh, Distt. Jhajjar.

Whereas in the above noted case it has been proved to the satisfaction of this court that above named respondents are avoiding service of summons and cannot be served in the ordinary manner, therefore this publication is issued against the respondents name above to appear before this court on 21.10.2026 personally or through their counsel or failing which exparte proceedings shall be taken against them. Given under my hand and the seal of the court.

AC 1st Grade, Bahadurgarh

सेवा ज्योति यात्रा का स्वागत, रिलायंस मेट सिटी में नमो सेवा ज्योति चौक का शिलान्यास

सेवा को राष्ट्र निर्माण से जोड़कर विकसित भारत के संकल्प को साकार करें : धनखड़

अभियान का उद्देश्य सेवा सहयोग की भावना को मजबूत करना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सेवा संकल्प अभियान के तहत सेवा, समर्पण और राष्ट्र निर्माण की भावना को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से चल रही सेवा ज्योति यात्रा बुधवार सांय याकूबपुर गांव स्थित रिलायंस मेट सिटी पहुंची।

इस दौरान पूर्व मंत्री औमप्रकाश धनखड़ ने मेट सिटी सेक्टर आठ में सेवा ज्योति चौक का पूजा अर्चना कर नमो सेवा ज्योति चौक का शिलान्यास करते हुए लोगों को सेवा और राष्ट्र निर्माण के संकल्प से जुड़ने का आह्वान किया।



झज्जर। सेवा ज्योति मशाल प्रज्ज्वलित करते पूर्व मंत्री ओमप्रकाश धनखड़ व डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो : हरिभूमि

सेवा समाज व राष्ट्र के प्रति सभी का दायित्व

उन्होंने कहा कि भारत की संस्कृति में सेवा का भाव सदियों से रचा-बसा है। सेवा केवल जरूरतमंद की सहायता करने तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज और राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों का ईमानदारी से निर्वहन करना भी सेवा है। वहीं डीसी वर्षा खांगवाल ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान का उद्देश्य लोगों में सेवा, सहयोग और जनभागीदारी की भावना को मजबूत करते हुए समाज के सभी वर्गों को विकसित भारत के संकल्प से जोड़ना है।

दिनेश कौशिक के नेतृत्व में झज्जर गई यात्रा

- कार्यकर्ताओं ने पीएम का वर्चुअल संबोधन सुना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

सेवा संकल्प अभियान के तहत सेवा ज्योति यात्रा बुधवार को भाजपा नेता दिनेश कौशिक के नेतृत्व में झज्जर के लिए रवाना हुई। नेहरू कॉलेज में कार्यकर्ताओं ने बड़ी स्क्रीन पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का संबोधन सुना।

दिनेश कौशिक ने कहा कि पीएम नरेंद्र मोदी का 25 वर्षों का सार्वजनिक जीवन सेवा, समर्पण और राष्ट्र निर्माण की भावना का प्रतीक है। सेवा ज्योति यात्रा के माध्यम से भाजपा कार्यकर्ताओं ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सेवा और राष्ट्र निर्माण के संकल्प को आगे बढ़ाने का संदेश दिया है। उनके साथ नप चेयरपर्सन सरोज राठी, चेयरमैन विनोद कौशिक, पालेराम शर्मा, प्रदीप गुप्ता, संजय जून, दिनेश शेखावत, विजय दलाल, सुदेश रंगा, संजय सैनी व पंकज गर्ग आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। झज्जर रवाना होते दिनेश कौशिक व भाजपा कार्यकर्ता।

न्यूज डायरी



तक्षशिला के 6 खिलाड़ी वुशु नेशनल के लिए चयनित

झज्जर। तक्षशिला विद्यापीठ स्कूल बेरी के छह खिलाड़ियों ने नरवाना में आयोजित अस्मिता वुशु लीग में शानदार प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए क्वालीफाई किया है। प्राचार्य नसीब अहलावत ने बताया कि राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में रिया रानी व ईशा ने स्वर्ण पदक हासिल किया जबकि प्रियांशी, नैंसी, भूमि ने रजत पदक जीता। इस उपलब्धि पर विद्यालय के चेयरमैन सुखबीर डबास व डायरेक्टर हरबीर डबास ने विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि यह खिलाड़ियों की मेहनत, अनुशासन और समर्पण के साथ प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।



शिविर में लोगों ने उत्साह से किया रक्तदान

बहादुरगढ़। महाराजा अग्रसेन सतनारायण गुप्ता अस्पताल के सहयोग से रोहतक रोड स्थित टंडन हॉस्पिटल में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में हॉस्पिटल के कर्मचारियों के साथ-साथ आसपास के लोगों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए रक्तदान किया। ब्लड बैंक सेंटर के इंचार्ज डॉ. गौरव जैन की देखरेख में आयोजित शिविर में हॉस्पिटल के मालिक डॉ. योगेश टंडन ने रक्तदाताओं को प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि रक्तदान के माध्यम से हम जरूरतमंद मरीजों का जीवन बचाने में अपना योगदान दे सकते हैं। हर स्वस्थ व्यक्ति को समय समय पर रक्तदान करना चाहिए।



प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। राजकीय पीजी महाविद्यालय दूबलधन में विद्यार्थियों की प्रतिभाओं को मंच देने के उद्देश्य से प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉक्टर कर्मवीर गुलिया ने कहा कि प्रतिभा किसी की मोहताज नहीं होती। कार्यक्रम प्रभारी डॉक्टर सरला ने कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ उनकी कला, संस्कृति और रचनात्मक क्षमताओं को निखारने का अवसर देते हैं। कार्यक्रम में हरियाणवीं गीत, भजन, कविता, पंजाबी गीत, एकल नृत्य, समूह गान, रागनी, मेहंदी, रंगोली, स्लोगन व निबंध लेखन सहित विभिन्न प्रतियोगिताएं हुईं। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर शानदार प्रस्तुतियां दीं। प्रतियोगिता के विजेता प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

वार्षिक उत्सव में मेधावियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादरी तोए में वार्षिक उत्सव एवं पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉक्टर राजिंद्र ने की। जिला शिक्षा अधिकारी रतिंद्र सिंह मुख्यातिथि रहे। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी राजबाला मलिक, डाइट माछरौली के प्राचार्य अनिल श्योराण, डीपीसी अनिल कुमार, उप जिला शिक्षा अधिकारी रूपेंद्र नांदल, खंड शिक्षा अधिकारी सुनीता कुमारी, पूर्व प्राचार्य राजकुमार, डाइट प्रवक्ता मनोज मलिक, सरपंच सुनील कुमार व एसएमसी प्रधान हरपाल ने विशेष रूप से शिरकत की।



झज्जर। मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए मुख्यातिथि।

कार्यक्रम के दौरान प्राचार्य डॉक्टर राजिंद्र ने वार्षिक प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। विद्यार्थियों ने देशभक्ति एवं हरियाणवीं लोक संस्कृति पर आधारित नृत्य और गीत प्रस्तुति देकर मन मोहा। इस दौरान शैक्षणिक, खेलकूद एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में विद्यालय, खंड, जिला व राज्य स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को स्मृति चिह्न व पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इनके अलावा स्काउट्स एवं गाइड्स, एनएसएस स्वयंसेवक, गीता जयंती महोत्सव, एक भारत श्रेष्ठ भारत, युवा संसद व कुशल बिजनेस चैलेंज में उपलब्धि हासिल करने वाले विद्यार्थियों को भी पुरस्कृत किया गया। मुख्यातिथि रतिंद्र सिंह ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए शिक्षकों व अभिभावकों के प्रयासों की सराहना की। इस मौके पर मनीषा, शकुंतला, रेखा, पूनम, सुनील, प्रोमिला, दीपिका, प्रीती, रेनू, सतीश, नरेंद्र, कमल, नरेश, सतीश सांगवान, राखी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



एकल नृत्य में रीतु रही अव्वल

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में बुधवार को दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉक्टर सुशील दलाल ने की। प्रतियोगिताओं के दौरान विद्यार्थियों ने एकल व समूह नृत्य, लघु-नाटिका तथा एकल व समूह गीत की प्रस्तुति दी। प्रतियोगिता परिणामों में एकल नृत्य में रीतु,प्रथम, मोनिका द्वितीय व दीपिका तृतीय रहीं। समूह नृत्य में हर्षिका, दीप्ति, दीपिका, हर्षिता व दीपावली की टीम को प्रथम स्थान मिला जबकि एकता व रीतु की टीम द्वितीय तथा अंजलि, प्रिया, दीक्षा व रिया की टीम तृतीय रही। लघु-नाटिका में प्रिया की टीम का नशा मुक्ति नाटक प्रथम और तन्नू की टीम की प्रस्तुति द्वितीय रही। एकल गीत में मौसम ने पहला स्थान प्राप्त किया, जबकि समूह गीत में कनिष्ठा की टीम प्रथम और हर्षिता की टीम द्वितीय रहीं। मंच संचालन डॉक्टर श्रीओम ने किया। कार्यक्रम संयोजक डॉक्टर ओमपति ने बताया कि निर्णायक मंडल में डॉक्टर सुरेंद्र शर्मा, जगवीर सिंह व डॉक्टर दिनेश सिंह शामिल रहे। सभी विजेता विद्यार्थियों को प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मानित किया गया।

संस्कारम विवि में विद्यार्थियों को पेटेंट ट्रेडमार्क, कॉपीराइट की दी जानकारी

झज्जर। संस्कारम विश्वविद्यालय पाटौदा के स्कूल ऑफ बेसिक एंड एप्लाइड साइंसेज ने आईक्यूएसी के सहयोग से बौद्धिक संपदा अधिकार विषय पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों एवं संकाय सदस्यों ने भाग लिया। इंटेलेक्चुअल प्रॉपर्टी ऑफिस ऑफ इंडिया नई दिल्ली के पेटेंट एवं डिजाइन के सहायक नियंत्रक अनिल कुमार ने विद्यार्थियों को पेटेंट, ट्रेडमार्क, कॉपीराइट और भौगोलिक संकेतक बारे जानकारी दी। उन्होंने कहा कि नए विचारों, आविष्कारों और शोध कार्यों को विकसित करने के साथ उनकी बौद्धिक संपदा के रूप में सुरक्षा भी जरूरी है। उन्होंने शोधार्थियों को शोध कार्यों में पेटेंट की संभावनाएं तलाशने और उचित समय पर संरक्षण के लिए कदम उठाने के लिए प्रेरित किया। व्याख्यान के दौरान विद्यार्थियों ने पेटेंट आवेदन, कॉपीराइट, ट्रेडमार्क और शोध संरक्षण से जुड़े सवाल पूछे, जिनका अनिल कुमार ने उदाहरणों के साथ समाधान किया। डीन रिसर्च प्रोफेसर प्रवीन चौहान ने विश्वविद्यालय में चल रही शोध एवं नवाचार गतिविधियों की जानकारी देते हुए विद्यार्थियों को नए विचारों के साथ आगे आने के लिए प्रेरित किया।





श्रीमद्भागवत कथा में गूंजा नंद के आनंद भयो...

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के सीताराम गेट स्थित सैनी धर्मशाला में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के चौथे दिन बड़ी संख्या में श्रद्धालु कथा का श्रवण करने पहुंचे। कथा व्यास त्रिवेंद्र दास महाराज ने श्रद्धालुओं को भगवान श्रीकृष्ण के जन्म का प्रसंग सुनाया। कथा के दौरान उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण के जन्म से जुड़ी विभिन्न लीलाओं का वर्णन करते हुए कहा कि जब-जब धरती पर अधर्म बढ़ता है, तब भगवान किसी न किसी रूप में अवतार लेकर धर्म की स्थापना करते हैं। उन्होंने श्रीकृष्ण जन्म प्रसंग का भावपूर्ण वर्णन कर श्रद्धालुओं को भक्ति और धर्म के मार्ग पर चलने का संदेश दिया। श्रीकृष्ण जन्म का प्रसंग आते ही कथा स्थल का वातावरण भक्तिमय हो गया। कथा व्यास ने जब नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की भजन की प्रस्तुति दी तो श्रद्धालु भाव-विभोर हो उठे। कथा पंडाल में श्रद्धालुओं ने जयकारे लगाए और भगवान श्रीकृष्ण की भक्ति में लीन नजर आए। इस दौरान भगवान कृष्ण के जन्म उपरांत उनके पिता वासुदेव द्वारा कारागार से उन्हें नंद बाबा के घर पहुंचाने की झांकी भी निकाली गई। इस मौके पर उषा सैनी, अनीता गुर्जर, कमला सैनी, हरीश, चांदनी, सुनील कुमार, कविता सैनी, अशोक सैनी, सीमा, रिंकू, पायल सैनी, लविश, मंजीत, महक, पानवी, दिशा, खुशी सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।



पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

झज्जर। इंडो-अमेरिकन स्कूल के विद्यार्थियों ने शैक्षणिक भ्रमण के दौरान शहीदी पार्क, प्राचीन स्मारकों, ऐतिहासिक इमारतों और पुराने मकबरों का भ्रमण कर क्षेत्र के इतिहास व सांस्कृतिक विरासत की जानकारी हासिल की। विद्यार्थियों व शिक्षकों ने ऐतिहासिक स्थलों के आसपास स्वच्छता अभियान चलाकर लोगों को सार्वजनिक स्थानों को साफ रखने के लिए जागरूक किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने पौधारोपण करते हुए पौधों की नियमित देखभाल व संरक्षण का संकल्प भी लिया। विद्यालय निदेशक बिजेंद्र कादियान ने विद्यार्थियों के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को जिम्मेदार, जागरूक और संवेदनशील नागरिक बनाना भी है। उन्होंने कहा कि ऐतिहासिक धरोहरों की जानकारी के साथ स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण जैसी गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक हैं।



नूना माजरा में 200 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

बहादुरगढ़। गांव नूना माजरा स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में मेगा हेल्थ चेकअप कैंप का आयोजन किया गया। विधायक राजेश जून ने मुख्य अतिथि के रूप में कैंप का शुभारंभ करते हुए स्वास्थ्य सेवाओं का जायजा लिया। इस दौरान चिकित्सकों ने विधायक का स्वागत किया और कैंप में दी जा रही स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में विस्तार से बताया। विधायक राजेश जून ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान के तहत जिलेभर में जगह-जगह निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इसी कड़ी में नूना माजरा पीएचसी में मेगा हेल्थ चेकअप कैंप लगाया गया। जिसमें विभिन्न बीमारियों के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने लोगों के स्वास्थ्य की जांच की और उन्हें आवश्यक परामर्श दिया। शिविर में करीब 200 लोगों ने अपने स्वास्थ्य की जांच कराई। मरीजों को आवश्यकतानुसार निःशुल्क दवाइयां भी उपलब्ध कराई गईं। कैंप में एक्सरे, बीपी, शुगर की जांच की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई। शिविर में आयुर्वेदिक चिकित्सकों की टीम ने भी सेवाएं दीं। टीम ने मरीजों की जांच कर उन्हें आवश्यक परामर्श दिया और आयुर्वेदिक दवाइयां उपलब्ध कराईं।

धर्म व सेवा का मार्ग प्रशस्त करता है विष्णु पुराण



झज्जर। स्थानीय श्रीराम धर्मशाला में आयोजित विष्णु पुराण कथा के तीसरे दिन कथा व्यास स्वामी उमानंद ने भगवान विष्णु की महिमा, उनके विभिन्न अवतारों तथा सनातन धर्म में विष्णु पुराण के महत्व का विस्तार से वर्णन किया। श्रद्धालु भक्ति में लीन नजर आए और पूरे पंडाल में भगवान विष्णु के जयकारे गूंजते रहे। स्वामी उमानंद ने कहा कि विष्णु पुराण मनुष्य को धर्म, सत्य, सदाचार, सेवा और परोपकार का मार्ग दिखाता है। मनुष्य को अपने जीवन में धार्मिक एवं नैतिक मूल्यों को अपनाकर कर्म करना चाहिए। उन्होंने कहा कि भगवान विष्णु सृष्टि के पालनकर्ता हैं और जब-जब संसार में अधर्म का प्रभाव बढ़ता है तथा धर्म की हानि होती है, तब भगवान विभिन्न रूपों में अवतार लेकर धर्म की स्थापना करते हैं। कथा के दौरान भगवान विष्णु के स्वरूप और उनकी आराधना का महत्व बताते हुए कहा गया कि सच्ची भक्ति केवल पूजा-पाठ तक सीमित नहीं है, बल्कि जरूरतमंद की सहायता करना, माता-पिता एवं बुजुर्गों का सम्मान करना, जीव-जंतुओं के प्रति दया रखना और समाज में प्रेम व भाईचारे की भावना बनाए रखना भी भगवान की सच्ची सेवा है। उन्होंने श्रद्धालुओं को अपने जीवन में सत्य और संयम अपनाने का संदेश दिया।

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 : 8295154800, 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

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

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 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

प्राचार्या बोलीं, मतदान के प्रति जागरूक रहें विद्यार्थी

इंटर कॉलेज निबंध स्पर्धा में अर्जुन प्रथम

प्रतियोगिता में हिमांशु कौशिक ने हासिल किया द्वितीय स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को स्वीप कार्यक्रम के तहत जिला स्तरीय अंतर-महाविद्यालय निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। जीवंत लोकतंत्र के लिए युवाओं की भागीदारी विषय पर विभिन्न महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने भाग लेकर लोकतंत्र में युवाओं की भूमिका, मतदान के महत्व तथा जिम्मेदार नागरिकता पर अपने विचार व्यक्त किए।

स्पर्धा में राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़, राजकीय महिला महाविद्यालय सहित छारा, दुजाना व जसोरखेड़ी सरकारी महाविद्यालयों तथा सीआरएसएसआईईटी झज्जर के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। बहादुरगढ़ के बीए द्वितीय वर्ष के विद्यार्थी अर्जुन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि छारा के बीए तृतीय वर्ष के विद्यार्थी किया। निर्णायक मंडल में डॉ. अनीता दलाल, डॉ. मोहित और अमित कुमार शामिल रहे। विद्यार्थियों की रचनाओं का मूल्यांकन विषय-वस्तु, मौलिकता, भाषा, अभिव्यक्ति और प्रस्तुतीकरण के आधार पर किया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या सुमन हुड्डा ने विद्यार्थियों को अपने मताधिकार के प्रति जागरूक रहने तथा अन्य लोगों को भी मतदान के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। प्रतियोगिता के समन्वयक जोगेंद्र सिंह ने सभी प्रतिभागियों और सहयोगी सदस्यों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के आयोजन में आकाश, अनुराधा, हीरा रापड़िया, रोहित और आकांक्षा सहित महाविद्यालय के अन्य सदस्यों ने सहयोग दिया।



बहादुरगढ़। विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते आयोजक व अतिथि।