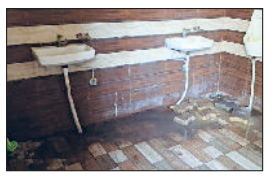
हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, गुरुवार 15 अक्टूबर 2026

9 दो माह से पुस्तकालय में शौचालयों की सफाई नहीं



10 नवरात्र के चौथे दिन कूष्मांडा स्वरूप का पूजन



खबर संक्षेप

सांखोल से 3 किशोर लापता, अपहरण का केस दर्ज, तलाश जारी

बहादुरगढ़। गांव सांखोल से संदिग्ध परिस्थितियों में 3 किशोर लापता हो गए। तीनों बच्चे प्रवासी हैं और उनकी उम्र 13 से 15 साल है। एक दिन बीत जाने के बाद भी उनका कुछ अता पता नहीं चल पाया। परिजन व पुलिस की टीमें उनकी तलाश में भागदौड़ कर रही हैं। जानकारी के अनुसार, प्रवासी मूल के काफी परिवार यहां सांखोल में रहते हैं। इन परिवारों के कुछ बच्चे मंगलवार को नाला रोड के पास कंचे खेल रहे थे। इसी दौरान 13 वर्षीय सुमित, उसका दोस्त 13 वर्षीय आशीष और 15 वर्षीय नजीम गायब हो गए। काफी देर तक नजर नहीं आए तो परिजनों ने तलाश शुरू की। काफी प्रयास किए लेकिन नहीं मिले। फिर पुलिस को सूचना दी। सूचना पाकर सेक्टर 6 थाना पुलिस हरकत में आई। सुमित के पिता सुरेंद्र के बयान पर सेक्टर 6 पुलिस ने फिलहाल अपहरण की धारा के तहत केस दर्ज कर बच्चों की तलाश शुरू कर दी है।

माछरौली और भूरावास गांव में आज लगेगा सेवा सेतु कैंप

झज्जर। जिलाभर में सेवा संकल्प अभियान के तहत आमजन को सरकार की योजनाओं का लाभ उनके नजदीक पहुंचाने के उद्देश्य से शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में सेवा सेतु कैंप लगाए जा रहे हैं। जिप सीईओ मनीष फौगाट ने बताया कि 15 अक्टूबर को माछरौली ब्लॉक और गांव भूरावास में सेवा सेतु कैंप आयोजित किए जाएंगे।

बारिश के बाद फिर बढ़ा प्रदूषण, 161 रहा एक्यूआई

बहादुरगढ़। जिले की हवा में उतार चढ़ाव जारी है। बीते दिनों हुई बारिश के बाद आबोहवा में जो ताजगी लौटी थी, वह अब गायब होने लगी है। बुधवार को केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की समीर एपप में बहादुरगढ़ का वायु गुणवत्ता सूचकांक 65 से उछलकर 161 पर पहुंच गया। हवा की गुणवत्ता संतोषजनक से गिरकर सीधे मध्यम श्रेणी में दर्ज की गई। एक्यूआई का 100 से ऊपर पहुंचना सेहत के लिए नुकसानदेह साबित होता है। सुबह और शाम के समय जब वातावरण में नमी बढ़ रही है, तब धूल और धुएं के कण निचली सतह पर जमा हो रहे हैं, जिससे स्मॉग जैसी स्थिति बन रही है।

गाड़ी न लौटाने व धमकी देने का आरोपी काबू

बहादुरगढ़। गाड़ी न लौटाने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। देवी कॉलोनी निवासी मोनिका ने शिकायत दी थी कि मांडोठी का हिमांशु अपने पिता की बीमारी का हवाला देकर स्कॉर्पियो गाड़ी ले गया था। इसके बाद वापस नहीं लौटाई। फिर आरोपी ने मेरे बेटे के फोन पर कॉल कर जान से मारने की धमकी दी।

चेयरपर्सन ने किया 2.62 करोड़ के विकास कार्यों का शुभारंभ, पार्षद छिकारा ने भी उसी काम का नारियल फोड़ा

एक काम के दो-दो शुभारंभ : 42 लाख से निखरेगा सेक्टर 6 कम्युनिटी सेंटर

बराही रोड के निर्माण कार्य पर 2 करोड़ 19 लाख की लागत आएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

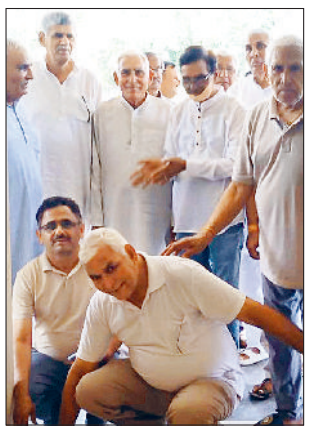


बहादुरगढ़। पार्षदों व भाजपाइयों के साथ शुभारंभ करतीं चेयरपर्सन सरोज राठी।

इस बार शहर के सेक्टर-6 स्थित सामुदायिक केंद्र विकास कार्यों के दो-दो शुभारंभों का गवाह बना। एक तरफ जहां चेयरपर्सन सरोज राठी ने पार्षद कुलदीप राठी की उपस्थिति में सामुदायिक केंद्र की विशेष मरम्मत और नवीनीकरण कार्य का शुभारंभ किया। वहीं पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने सीनियर सिटीजन क्लब के प्रधान रामनिवास के साथ नारियल फोड़कर निर्माण कार्य की शुरुआत की।

नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने बुधवार को शहर में करीब 2 करोड़ 62 लाख रुपये की लागत से होने वाले तीन विकास कार्यों का शुभारंभ किया। इनमें सेक्टर-6 स्थित कम्युनिटी सेंटर का नवीनीकरण, वार्ड नंबर-1 में बराही रोड का निर्माण तथा वार्ड नंबर-14 में शास्त्री नगर गोंडा रोड का निर्माण कार्य शामिल है। चेयरपर्सन के साथ भाजपा नेता दिनेश कौशिक के पुत्र नकुल कौशिक समेत कई पदाधिकारी, पार्षद और स्थानीय निवासी मौजूद रहे। चेयरपर्सन सरोज राठी ने पार्षद कुलदीप राठी की मौजूदगी में कहा कि सेक्टर-6 स्थित कम्युनिटी सेंटर के नवीनीकरण पर 41.94 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। वार्ड नंबर-1 में पार्षद रजनीश मोनू की उपस्थिति में उन्होंने बताया कि बराही रोड के निर्माण कार्य पर 2 करोड़ 19 लाख रुपये की लागत आएगी। वार्ड नंबर-14 में शास्त्री नगर में पार्षद सविता सैनी की मौजूदगी में उन्होंने कहा कि गोंडा रोड 41.97 लाख रुपये की लागत से बनाया जाएगा। इन तीनों परियोजनाओं की कुल लागत 2 करोड़ 62 लाख 91 हजार रुपये बनती है। इन कार्यों से संबंधित क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं को बेहतर बनाने की उम्मीद है। सीएम नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार शहरी क्षेत्रों में आधारभूत सुविधाओं को मजबूत कर रही है। शहरी स्थानीय निकाय मंत्री विपुल गोयल के मार्गदर्शन में भी नगर परिषद क्षेत्र में विकास कार्यों को आगे बढ़ाया जा रहा है। इस अवसर पर पार्षद पालेराम शर्मा, भाजपा नेता दिनेश शेखावत, राजेश तंवर, बलराम दलाल, नीना राठी, राजेश सैनी, दीपक प्रधान, नकुल चोपड़ा, जिला सोनू मान, सुदेश रंगा, पंकज गर्ग, जयवीर, महेंद्र, जगबीर, जयबीर पहलवान, बालकिशन, पप्पू, महिपाल और सुमित आदि मौजूद रहे।

कम्युनिटी सेंटर की तस्वीर जल्द बदलेगी : छिकारा



सेक्टर-6 स्थित सामुदायिक केंद्र के विकास कार्यों के शुभारंभ पर पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने कहा कि कम्युनिटी सेंटर की तस्वीर जल्द ही बदली नजर आएगी। करीब 44 लाख रुपये की लागत से यहां सुविधाओं में सुधार होगा और सेक्टरवासियों को बेहतर व्यवस्था मिल सकेंगी। इस अवसर पर सीनियर सिटीजन क्लब से जुड़े हरकिशन दहिया, रण सिंह डागर, पवन हुड्डा, राजेंद्र दलाल, तेजा पहलवान, जयपाल सांगवान, जयबीर भारद्वाज, प्रमोद सिंह राजपूत, मुकेश शर्मा, डॉ. अरविंद भारद्वाज और कुंवर नरेश भारद्वाज आदि उपस्थित रहे। पार्षद सत्यप्रकाश छिकारा ने उम्मीद जताई कि नवीनीकरण का कार्य निर्धारित समय में पूरा होगा, जिससे लोगों को जल्द इसका लाभ मिल सकेगा।

धान और बाजरे की फसल एमएसपी पर खरीदने के लिए प्रदर्शन

किसान संगठनों ने मार्केट कमेटी कार्यालय पर जड़ा ताला, 3 घंटे अंदर बंद रहे कर्मचारी

- किसान संगठनों का आरोप फसल बिक्री पर अब 250 से 350 रुपये प्रति क्विंटल का हो रहा नुकसान
- किसानों ने फसल में नमी की मात्रा 20 प्रतिशत करने की मांग की



झज्जर। किसानों को समझाते हुए थाना प्रभारी हरेश कुमार।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

हरियाणा संयुक्त किसान मोर्चा के आह्वान पर विभिन्न किसान संगठनों के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने बुधवार को स्थानीय अनाज मंडी स्थित मार्केट कमेटी कार्यालय का घेराव कर मुख्य गेट पर ताला जड़ दिया। सुबह करीब 11 से दोपहर 2 बजे तक चले इस प्रदर्शन में किसान संगठनों के पदाधिकारियों ने धान और बाजरे की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य पर सुनिश्चित करने की मांग उठाई।

किसान सभा के जिला अध्यक्ष सुरेंद्र सिवाच ने कहा कि सरकार ने किसानों की धान और बाजरे की फसल एमएसपी पर खरीदने का वादा किया था, लेकिन मंडियों में किसानों को फसल के उचित दाम नहीं मिल रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि भावांतर योजना और फसल की गुणवत्ता के नाम पर किसानों को परेशान किया जा रहा है, जिससे उन्हें आर्थिक नुकसान उठाना पड़ रहा है। उन्होंने मांग करते हुए कहा कि सरकार एमएसपी पर खरीद सुनिश्चित करने के साथ मंडियों की व्यवस्था में सुधार करे और खरीद प्रक्रिया को पारदर्शी बनाए। किसान संगठनों ने चेतावनी दी कि मांगों पर गंभीरता से कार्रवाई नहीं होने पर आंदोलन तेज किया जाएगा। इसके अलावा फसल की नमी की सीमा 20 प्रतिशत करने और 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजे की मांग भी किसानों द्वारा की गई। इस दौरान एसकेएम जिला कमेटी के सदस्य जयकरण मांडौठी, दिलबाग सिंह दलाल, सुरेंद्र सिवाच, कैप्टन सतबीर सिंह, जगबीर सिंह, सुनील कुमार, सतबीर सिंह दहिया, सुमेश कौशिक, रामकिशन, रणबीर सिंह और राजबीर सिंह राहड़ ने कहा कि प्रति एकड़ खरीद सीमा, पोर्टल की दिक्कतों, नमी के नाम पर खरीद से इनकार और अवैध कटौती के कारण किसान परेशान हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकारी खरीद शुरू नहीं होने से किसानों को अपनी उपज निजी एजेंसियों को 250 से 350 रुपये प्रति क्विंटल कम दाम पर बेचनी पड़ रही है। प्रदर्शन में रमेश कुमार, रामकुमार, सतबीर सिंह, सुरजीत सिंह दलाल, बलवान सिंह, सतपाल सिंह, अनीता, हरेंद्र सिलाना सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

थाना प्रभारी के समझाने पर खोला ताला

किसानों के प्रदर्शन के दौरान सिटी थाना प्रभारी हरेश कुमार प्रदर्शकारियों के बीच पहुंचे। जब उन्हें पता चला कि मार्केट कमेटी के गेट पर ताला लगाया गया है और कर्मचारी कार्यालय के भीतर ही हैं, तो उन्होंने सख्ती अपनाते हुए ताला बंदी प्रदर्शन बारे जिला प्रशासन की मंजूरी दिखाने की बात कही। जब किसान इस प्रकार की कोई मंजूरी नहीं दिखा पाए तो उन्होंने उन्हें गेट खोलने के लिए समझाया। इसके बाद तुरंत किसानों ने मार्केट कमेटी कार्यालय पर लगा ताला खोल दिया।

जेजेपी ने किया अनाज मंडी में प्रदर्शन

झज्जर। स्थानीय अनाज मंडी में बाजरे और धान की सरकारी खरीद शुरू नहीं होने पर जेजेपी कार्यकर्ता बुधवार को किसानों के समर्थन में उतर आए। उन्होंने अनाज मंडी परिसर में सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी करते हुए किसानों की फसलों की खरीद न्यूनतम समर्थन मूल्य पर सुनिश्चित करने की मांग उठाई। जिलाध्यक्ष अजय गुलिया ने सरकार से मांग की कि बाजरे और धान की खरीद एमएसपी पर शुरू की जाए। फसल खरीदने के बाद उसका समय पर उठान सुनिश्चित किया जाए और किसानों को जल्द से जल्द भुगतान किया जाए। इस दौरान डॉक्टर विकास पाराशर, मिंटू ठेकेदार, राजीव दलाल, संदीप अहलावत, राजू दलाल, प्रीतम कुकड़ौला, भूपेंद्र गहलावत, प्रवेश निमाना, श्रीराम दहिया, सतबीर मैनेजर, भरपूर सिंह, बिल्लू भदानी सहित अन्य भी मौजूद रहे।



झज्जर। अनाज मंडी में प्रदर्शन करते हुए जेजेपी के कार्यकर्ता।

पुलिस ने 33 लोगों को लौटाए गुम हुए मोबाइल फोन



बहादुरगढ़। मोबाइल मिलने के बाद डीसीपी शुभम सिंह के साथ नागरिक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

स्थानीय पुलिस ने गुम हुए 33 मोबाइल फोन बरामद कर उनके वास्तविक मालिकों को लौटा दिए। पुलिस उपायुक्त क्राइम शुभम सिंह ने बहादुरगढ़ स्थित पुलिस कार्यालय में मोबाइल फोन उनके मालिकों को सौंपे। बरामद मोबाइल फोन की अनुमानित कीमत करीब साढ़े 6 लाख रुपये है। मोबाइल वापस मिलने पर लोगों ने खुशी जताते हुए पुलिस का आभार व्यक्त किया। डीसीपी शुभम सिंह ने मोबाइल बरामदगी में साइबर सेल की टीम के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने बताया कि पुलिस तकनीकी सहायता और उपलब्ध सूचनाओं के आधार पर गुम हुए मोबाइल फोन बरामद करने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। उन्होंने आमजन से अपील की कि मोबाइल गुम होने पर तुरंत पुलिस को सूचना दें और भारत सरकार के सीईआईआर पोर्टल पर फोन ब्लॉक करवाएं। वहीं, किसी को लावारिस मोबाइल मिलने पर उसे अपने पास रखने के बजाय नजदीकी पुलिस थाने में जमा करवाएं।

एचएल सिटी में कंस्ट्रक्शन साइट से चोरी

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। एचएल सिटी में एक कंस्ट्रक्शन साइट पर चोरी की वारदात हो गई। निर्माणाधीन टावर से चोर एल्युमीनियम की प्लेट लेकर चले गए। इससे कंस्ट्रक्शन कंपनी को करीब ढाई लाख रुपये का नुकसान हुआ है। कंपनी की ओर से पुलिस को शिकायत दे दी गई है। दिल्ली के निवासी बीएस चौहान का कहना है कि वह एसपीडी कंस्ट्रक्शन में मैनेजर एडमिन है। हमारा एक प्रोजेक्ट एचएल सिटी में चल रहा है। हम एलुफार्म शेटरिंग का इस्तेमाल करते हैं। हाल ही में रात के समय साइट पर चोरी की वारदात हो गई। कैमरे चेक करने पर फुटेज में टावर वाई के ग्राउंड फ्लोर पर 6 संदिग्ध युवक नजर आए हैं। आरोपियों द्वारा 220 स्क्वेयर मीटर एल्युमीनियम प्लेट चुराई गई हैं। इस शिकायत पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वहीं दूसरी तरफ रोहद स्थित एक खेत में सोलर पैनल की तार आदि चोरी हो गई। किसान रामनिवास की शिकायत पर आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

कार की टक्कर से मोटरसाइकिल सवार युवक की मौत



हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

गांव अमादलपुर के नजदीक हुई सड़क दुर्घटना में एक युवक की मौत हो गई। मृतक की पहचान अमादलपुर निवासी करीब तीस वर्षीय भूप सिंह पुत्र सुभाष के तौर पर हुई है। मृतक के पिता द्वारा पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसक छोटा बेटा भूप सिंह लुहारी गांव एक निजी कंपनी में काम करता है। बुधवार की सुबह वह अपनी मोटरसाइकिल पर ड्यूटी जाने के लिए निकला था। वह गांव के नजदीक एक पेट्रोल पंप से तेल डलवाकर मेन सड़क पर चढ़ा तो उसे सामने से तेज गति से आ रही एक कार ने टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद भूप सिंह मोटरसाइकिल सहित जमीन पर नीचे गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। इसके बाद घायल भूप सिंह को उपचार के लिए पाटौदा के एक निजी अस्पताल ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले के जांच अधिकारी भरपूर सिंह ने बताया कि इस मामले में मृतक के पिता की शिकायत पर संबंधित गाड़ी चालक के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है।

हरदीप का नहीं लग पाया अमेरिका का वीजा, रोहित पहलवान दिखाएगा दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़



अमेरिका में चल रही अंडर-23 वर्ल्ड कुश्ती चैंपियनशिप में आसौदा का लाल रोहित दलाल दम दिखाएगा। वह चैंपियनशिप के लिए अमेरिका रवाना हो गया है। इससे पहले वीजा न लगने के कारण हरदीप पहलवान अमेरिका नहीं पहुंच पाया था। लेकिन अब जिले के कुश्ती प्रेमियों को रोहित से उम्मीदें हैं। दरअसल, अमेरिका के लास वेगास में 12 अक्टूबर से शुरू हुई यह प्रतियोगिता आगामी 18 अक्टूबर तक चलेगी। दुनियाभर के पहलवान इसमें भाग ले रहे हैं। भारतीय फ्री स्टाइल टीम में आसौदा का रोहित दलाल भी शामिल है। रोहित 57 किलोग्राम भारवर्ग में दमखम दिखाएगा। रोहित पिछले कुछ समय से मांडोठी स्थित हिंद केसरी सोनू अखाड़े में अभ्यास करता है। इससे पहले जूनियर और कैडेट एशियाई चैंपियनशिप में पदक जीत चुका है। कोच धर्मेंद्र दलाल का कहना है कि रोहित दलाल बेहद होनहार पहलवान है। बता दें कि वीजा न लगने के कारण देश के 9 पहलवान इस चैंपियनशिप में नहीं खेल पा रहे। इनमें हिंद केसरी सोनू अखाड़े का हरदीप पहलवान भी शामिल है।

अंडर-23 वर्ल्ड कुश्ती चैंपियनशिप में आसौदा के लाल रोहित दलाल से पदक की उम्मीदें

यूथ वर्ल्ड बॉक्सिंग चैंपियनशिप में मौसम व प्राची पेश करेंगे चुनौती

झज्जर। हरियाणा के मुक्केबाज मौसम सुहाग और प्राची चाहर 16 से 27 अक्टूबर तक आयोजित होने वाली यूथ वर्ल्ड बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे। बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल ने बताया कि स्थानीय महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम में अभ्यास करने वाले मुक्केबाजों के चयन से खिलाड़ियों में खुशी का माहौल है। इससे पहले भी ये बॉक्सर अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पदक जीतकर देश और प्रदेश का नाम रोशन कर चुके हैं। इस उपलब्धि पर जिला सचिव सोमबीर अहलावत, उपप्रधान चुन्नीलाल सैनी, धर्मेंद्र सुहाग और दीपक चाहर सहित अन्य खेल प्रेमियों ने बधाई दी।



धर्म कई वर्षों से बहादुरगढ़ में केवल रावण के पुतले का हो रहा था दहन

रावण के साथ फूंके जाएंगे कुंभकर्ण व मेघनाद के भी पुतले

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

कई वर्षों के बाद शहर में इस बार रावण के साथ मेघनाद और कुंभकर्ण के पुतलों का भी दहन किया जाएगा। परोपकारी सभा, सनातन धर्म महावीर मंदिर की ओर से 65वें विजय दशमी महोत्सव की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं।

इसी क्रम में बुधवार को मेन बाजार स्थित सनातन धर्म महावीर मंदिर के प्रांगण में चार दिवसीय रामकथा आरंभ हो गई। हरिद्वार के महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी विवेकानंद महाराज व स्वामी रवींद्रनाथ महाराज के सानिध्य में आयोजित इस कार्यक्रम में अयोध्या के नीरज भाई श्रद्धालुओं को कथा का रसपान कराएंगे। इस बारे में जानकारी देते हुए सभा के प्रधान जगदीश एलावाधी ने बताया कि कथा के बाद 18 अक्टूबर की शाम को राम बारात निकाली जाएगी। यह बारात सनातन धर्म महावीर मंदिर से संत कॉलोनी स्थित लक्ष्मीनारायण मंदिर पर संपन्न होगी।

20 को विजय दशमी की शोभा यात्रा निकलेगी

20 अक्टूबर को विजय दशमी की शोभा यात्रा निकाली जाएगी। शोभा यात्रा महावीर मंदिर से शुरू होकर मेन बाजार, मांडोठी बाजार, झज्जर रोड से होते हुए पुराना कोर्ट परिसर स्थित रावण दहन स्थल पर पहुंचेगी। वहां राम और रावण की सेनाओं के बीच युद्ध होगा। अधर्म पर धर्म की विजय के साथ रावण, मेघनाथ और कुंभकर्ण के पुतले दहन किए जाएंगे। पिछले लंबे समय से केवल रावण का ही पुतला दहन किया जा रहा था। लेकिन इस बार कुंभकर्ण और मेघनाद के पुतले भी जलाए जाएंगे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर विधायक राजेश जून व सिकंदर मान आमंत्रित किए गए हैं। जबकि पूर्व विधायक नरेश कौशिक, जीवन ज्योति अस्पताल के निदेशक दीपक खट्टर, कांग्रेस के शहरी ब्लॉक अध्यक्ष कमल अरोड़ा, यूथ कांग्रेस के स्टेट मीडिया चेयरमैन प्रदीप यादव, ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के निदेशक डॉ. मनीष शर्मा विशिष्ट अतिथि रहेंगे।

काली मंदिर में कथक नृत्य से दर्शाई जाएगी भगवान श्रीराम की गाथा

बहादुरगढ़। राम नगर स्थित काली मंदिर में बहादुरगढ़ कल्चर्ल एसोसिएशन की ओर से दुर्गा पूजन महोत्सव की तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। इस उपलक्ष्य में मंदिर परिसर में कथक नृत्य के जरिये रघुकुल की गाथा दर्शाई जाएगी। स्वरांजलि कथक एकेडमी के कलाकार 18 अक्टूबर की रात को प्रस्तुति देंगे। इस बारे में जानकारी देते हुए एकेडमी प्रमुख डॉ. श्रुति गुप्ता ने बताया कि मर्यादा पुरुषोत्तम राम के दिव्य चरित्र और उनकी विजय गाथा को कथक नृत्य के जरिये प्रस्तुत किया जाएगा। फिलहाल बच्चे रघुकुल गाथा की प्रैक्टिस में रात-दिन जुटे हुए हैं। उन्होंने कहा कि लोगों को धर्म से जोड़े रखने और संस्कृति से रूबरू कराने के मकसद से नृत्य और संगीत के साथ यह प्रस्तुति दी जाएगी। उन्होंने कहा कि सभ्य और मजबूत समाज के लिए राम के आदर्शों को समझना व आत्मसात करना जरूरी है। इस कार्यक्रम के जरिये लोगों को आनंद के साथ भक्ति की अनुभूति होगी। इससे पहले भी बहादुरगढ़ में इस तरह का आयोजन होता रहा है।





हेल्थ क्वेस्ट

डॉ. आर. पी. सिंह सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

सिर की पुरानी चोट में जब फिर से उभरे दर्द



मेरी उम्र 27 वर्ष है। कुछ माह पहले मेरे सिर पर चोट लगी थी। पिछले कुछ समय से चोट वाली जगह पर दर्द हो रहा है। कभी-कभी दर्द तेज हो जाता है। कृपया बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-रोहन, रायपुर

आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और जो भी वे सजेस्ट करें, सिर की एमआरआई या सीटी स्कैन करवा लें। क्योंकि कई बार चोट लगने पर क्लॉटिंग हो जाती है और उसके कारण दर्द और आगे चलकर कई बार ज्यादा बड़ी परेशानी बन सकती है। इसलिए आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं।

मेरी उम्र 53 वर्ष है। कुछ समय पहले पेट के अल्ट्रासाउंड से पता चला कि किडनी के पास सिस्ट हैं। क्या इससे कोई नुकसान नहीं होता? इसका ट्रीटमेंट कैसे होगा?

-दीपक, राजनांदगांव

इस मामले में बगैर रिपोर्ट देखें कुछ भी कहना ठीक नहीं है। सिस्ट किस तरह की है, क्या पोजीशन है वह रिपोर्ट से तय होगा। रिपोर्ट देखकर तय होगा कि ऑपरेट करने की जरूरत है यह दवा से ही ठीक हो सकती है।

मेरी उम्र 38 वर्ष है। कुछ दिन पहले मेरी नाक से अचानक खून रिसने लगा, फिर कुछ समय बाद यह अपने-आप ही बंद हो गया। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों हुआ? यह कोई चिंता की बात तो नहीं?

-सुजीत, बिलासपुर

इसको लेकर चिंता करने की कोई बात नहीं है। यह समस्या ज्यादातर गर्मियों में होती है। हालांकि कई बार दूसरे मौसम में भी हो सकती है। कोशिश करें कि जब ब्लड आ रहा हो तो उसे समय बगैर तकिए के लेट जाएं। कुछ देर में अपने आप ही ब्लड बंद हो जाएगा।

मेरी उम्र 62 वर्ष है। दो माह पहले प्रोस्टेट का ऑपरेशन हुआ था। कुछ दिनों से कमर में दर्द हो रहा है। दर्द का रिलेशन ऑपरेशन से तो नहीं है? मैं क्या करूं?

-हरीश, महेंद्रगढ़

चूंकि आपका ऑपरेशन हुआ है। इसलिए बगैर जांच कराए कुछ भी कहना ठीक नहीं होगा। हो सकता है कि दर्द की वजह ऑपरेशन हो, लेकिन आपको उस डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए, जिसने आपकी सर्जरी की थी। वह जांच कर इसकी वजह बताएंगे और जरूरत पड़ेगी तो उसका ट्रीटमेंट करेंगे। फिलहाल बगैर डॉक्टर से संपर्क के आप किसी भी तरह की मेडिसिन ना लें।

मेरी उम्र 45 वर्ष है। सर्दी शुरू होते ही हथेलियों में बार-बार रूखापन फील होता है। जेली, ऑयल लगाने के कुछ देर बाद फिर ड्रायनेस होती है, इसकी क्या वजह हो सकती है?

-कुलदीप, दुर्ग

कुछ लोगों की स्किन ऑयली होती है जबकि कुछ लोगों की ड्राय होती है। हो सकता है कि आपकी स्किन ड्राय हो, जिस वजह से लगातार ड्रायनेस रहती है। आप कोशिश करें कि पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं। पानी की कमी की वजह से भी कई बार ड्रायनेस हो सकती है। इसके साथ कोशिश करें कि नारियल का तेल लगाएं। वह सबसे अच्छा रहेगा। नहाने के तुरंत बाद तेल लगाना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है।

मेरी उम्र 42 वर्ष है। मेरा पेट अकसर गड़बड़ रहता है। कभी कब्ज, तो कभी लूज मोशन की समस्या होती रहती है। मेरे पेट की समस्या का स्थाई निदान बताने का कष्ट करें।

-सागर, महासमुंद

आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि डाइजेशन सिस्टम ठीक नहीं है। इस वजह से यह समस्या आ रही है। आप खान-पान में सुधार करें। दोपहर में खाने के साथ दही या छाछ जरूर लें। नाश्ते में फल को शामिल करें। रात में हल्का खाना लें। पर सबसे जरूरी चीज यह है कि अधिक तला-भुना या बाजार का पैक्ड फूड न खाएं। यह आपकी परेशानी और बढ़ा सकता है। *

प्रस्तुति: रिचा पांडे

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





डॉक्टर्स एडवाइस



डॉ. सुदीप जैन
डायरेक्टर-स्पाइन सॉल्यूशंस इंडिया
नई दिल्ली

स्पेशल: वर्ल्ड स्पाइन डे, 16 अक्टूबर

आमतौर पर लोग अपनी स्पाइन हेल्थ यानी रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य पर जरूरी ध्यान नहीं देते हैं। ऐसे में इस बार के वर्ल्ड स्पाइन डे की थीम-स्पाइन हेल्थ फॉर लाइफ, बहुत मायने रखती है। यह थीम हमें प्रेरित करती है कि रीढ़ की सेहत का ख्याल रखना जीवन भर की जिम्मेदारी है। यहां एक्सपर्ट डॉक्टर स्पाइन हेल्थ से जुड़े यूजफुल सजेशंस दे रहे हैं।

ऐसे करें स्पाइन हेल्थ केयर

प्रसिद्ध मेडिकल जर्नल 'द लैंसेट' के अनुसार, दुनिया भर में प्रत्येक दस में से एक व्यक्ति कमर दर्द की समस्या से ग्रस्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार वर्ष 2020 में 619 मिलियन लोग दुनिया भर में कमर के निचले भाग में होने वाले दर्द (लोअर बैक पेन) से पीड़ित थे। मौजूदा दौर में कंप्यूटर, लैपटॉप और स्मार्टफोन आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर देर तक काम करने से और गलत पोस्चर्स में बैठने के कारण लोगों में रीढ़ की हड्डी से संबंधित समस्याएं बढ़ रही हैं। अगर किसी व्यक्ति को लगभग एक हफ्ते से अधिक समय से गर्दन या फिर कमर दर्द की समस्या है, रीढ़ की हड्डी और उसके आसपास दर्द हो रहा है और उसे पारंपरिक उपचार (जैसे दर्द से राहत पाने के लिए ठंडे पानी से सिकाई और सूजन कम करने के लिए गर्म पानी से सिकाई) से राहत नहीं मिल रही हो तो मरीज को डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

स्पाइन की प्रमुख समस्याएं

स्पाइन से जुड़ी कुछ प्रमुख समस्याओं में शामिल हैं- साइटिका या सियाटिका, स्पाइनल कॉर्ड इंजरी, स्पाइनल अर्थराइटिस, हर्निएटेड डिस्क, स्पाइनल स्टेनोसिस, स्कोलियोसिस, एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस और कायफोसिस।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के लक्षण

- कमर में दर्द और जकड़न महसूस करना। अधिकतर मामलों में यह दर्द कमर के निचले हिस्से यानी लंबर में ज्यादा होता है।
- गर्दन में जकड़न या दर्द।
- अनेक लोगों में कमर और गर्दन से संबंधित दर्द दिन की बजाय रात में ज्यादा होता है।
- कुछ लोग दर्द की समस्या कमर से लेकर कूल्हों तक महसूस करते हैं।
- अनेक लोगों में व्यायाम करने के बाद या फिर चलने-फिरने की स्थिति में कमर व गर्दन दर्द की समस्या बढ़ जाती है।
- कुछ मामलों में लोग गर्दन व कमर के भाग में सुन्नता का एहसास भी करते हैं।
- रीढ़ की समस्या के गंभीर होने पर मरीज को नित्य क्रिया करने जैसे पेशाब आदि से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

स्पाइन प्रॉब्लम्स के प्रमुख कारण

- एक उम्र (चालीस-पैतालीस वर्ष) के बाद हड्डियों में प्राकृतिक क्षरण प्रक्रिया शुरू हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति का चलना-फिरना और उसकी सक्रियता कम होने लगती है।
- अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, जिसके अंतर्गत व्यायाम न करना, मोटापा और गलत खान-पान आदि कई कारण शुमार हैं।
- इन दिनों स्पाइन संबंधी समस्याओं का एक प्रमुख कारण गलत पोस्चर में घंटों बैठना, चलना या लेटना है। आमतौर पर लोग लैपटॉप या कंप्यूटर पर कार्य करते समय या टेलीविजन देखते समय या अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर काम करते वक्त रीढ़ की हड्डी को उसके नेचुरल कर्व में नहीं रखते हैं।
- दिनों-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं या अन्य दुर्घटना से भी ऐसा होता है।
- आनुवंशिक या जेनेटिक कारण।
- रीढ़ की हड्डी पर चोट लगना।
- धूम्रपान करना भी इसका कारण हो सकता है।

इलाज के तरीके

स्पाइन संबंधी समस्याओं में ऑपरेशन की नौबत तब आती है, जब पीड़ित व्यक्ति को दवाओं और फिजियोथेरेपी आदि से राहत नहीं मिलती। सर्जरी के भी कई तरीके हैं। जैसे- मिनिमली इनवेसिव स्पाइन सर्जरी, एंडोस्कोपिक स्पाइनल सर्जरी, स्पाइनल फ्यूजन सर्जरी, स्पाइनल लैमिनेक्टॅमी, डिस्केक्टॅमी, डिस्क रिप्लेसमेंट, वर्टिब्रोप्लास्टी। इनमें से डॉक्टर पेशेंट की कंडीशन के बेस पर तय करते हैं कि कौन सी सर्जरी इफेक्टिव रहेगी।

मोटापे का दुष्प्रभाव

वर्ल्ड ओबेसिटी फैडरेशन द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार मोटापा रीढ़ की हड्डियां और शरीर के अन्य जोड़ों की समस्याओं को बढ़ा देता है। मोटापे के कारण स्पाइन का एलाइनमेंट असंतुलित हो जाता है। इसलिए मोटापे पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। इसके लिए अपने खान-पान और व्यायाम पर ध्यान दें।

स्पाइनल हेल्थ और व्यायाम

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



डाइट भी है इंपॉर्टेंट

हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में वरीयता दें। पत्तेदार सब्जियों में विटामिंस और मैग्नीशियम पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जिनसे आपकी रीढ़ की हड्डी के समीप स्थित मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रीढ़ की हड्डियां सशक्त बनी रहती हैं। जंक फूड्स और अत्यधिक चिकनाई युक्त खाद्य पदार्थ रीढ़ की सेहत के लिए नुकसानदेह हैं। इसके अलावा अपने खान-पान में दूध, दही, पनीर, बटर, छाछ आदि को शामिल करें। दूध और इससे निर्मित उत्पादों में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो रीढ़ को मजबूत रखने में सहायक हैं। इसके अलावा खट्टे फल, बींस, नट्स और ड्राय फ्रूट्स का सेवन करें।

सही पोस्चर में सोएं

पेट के बल सोने से रीढ़ को वांछित विश्राम नहीं मिल पाता। पेट के बल सोना नींद लेने की खराब स्थिति है, जो आपकी रीढ़ की मांसपेशियों और वर्टेब्रा पर सबसे अधिक दबाव डालती है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह स्थिति आपकी रीढ़ के प्राकृतिक वक्र को समतल कर देती है। यही नहीं, पेट के बल सोने से आपको गर्दन भी मोड़नी पड़ सकती है। नतीजतन गर्दन और कमर में दर्द हो सकता है। अगर आप पेट के बल या करवट के बल सोते रहने के आदी हैं, तो भी अपने सोने की शुरुआत पीठ के बल लेटकर ही करें।

बैठने का सही तरीका

देर तक बैठे रहने के कारण 'स्पाइनल एलाइनमेंट' बनाए रखने में दिक्कत होती है। इससे बचने के लिए कुछ बातों पर गौर करें।

- अगर आपकी डेस्क जॉब है तो थोड़ी देर के बाद उठकर आस-पास टहल लें।
- बैठने के दौरान पीठ को सहारा दीजिए और जरूरत पड़ने पर पीठ के पीछे गद्दी रखें।
- बहुत देर तक झुककर बैठने से बचें। *

प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

वर्कप्लेस पर रखें ध्यान

कर्मचारियों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाए बिना उनकी कार्य क्षमता बढ़ाने को एर्गोनॉमिक्स कहा जाता है। ऑफिस में एर्गोनॉमिक्स का पालन करने से स्वस्थ रीढ़ से संबंधित उपायों को सुनिश्चित करने में काफी मदद मिलती है। जैसे-

- कंप्यूटर व लैपटॉप आदि गैजेट्स का संचालन ऐसी खास कुर्सियों पर बैठकर करना, जो आपकी रीढ़ को पर्याप्त सपोर्ट करती हों।
- कार्य के दौरान कुछ समय के लिए 'ब्रेक' लेने के लिए एक ऐसे कक्ष की व्यवस्था करना, जिसमें आप गर्दन और कमर से संबंधित स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज कर सकें।
- कंप्यूटर पर कार्य करने की ऐसी विधि अपनाना, जिससे रीढ़ की हड्डी पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े।

फिटनेस

अंजू जैन

एक्सरसाइज का नया ट्रेंड हायरॉक्स वर्कआउट



हायरॉक्स वर्कआउट, ग्लोबल फिटनेस का सबसे तेजी से उभरता हुआ खेल और एक्सरसाइज ट्रेंड है। यह एक ऐसा स्टैंडर्ड फॉर्मेट है, जो दौड़ने और फंक्शनल स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को एक साथ परफॉर्म करने का मौका देता है।

क्या है हायरॉक्स: यह एक इनडोर फिटनेस रेस है। इसका एक निश्चित प्रारूप होता है। इस रेस में भाग लेने वाले एथलीट को कुल 8 किलोमीटर की दौड़ लगानी होती है और 8 अलग-अलग फंक्शनल वर्कआउट स्टेशनों को पूरा करना होता है। रेस की शुरुआत 1 किलोमीटर की दौड़ से होती है, जिसके तुरंत बाद पहला वर्कआउट स्टेशन आता है। इसके 8 चैलेंजिंग वर्कआउट स्टेशनों में पहला स्टेशन स्कीएर्ग है। इसमें स्कीइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी पूरी करनी होती है, जो ऊपरी शरीर और कोर को टार्गेट करती है। स्टेशन 2 स्लेड पुश है। इसमें एक भारी स्लेज को 50 मीटर तक पैर की ताकत से धकेलना होता है। स्टेशन 3 स्लेड पुल होता है। 50 मीटर तक भारी स्लेज को रस्सी के सहारे अपनी तरफ खींचना होता है। स्टेशन 4 बरपी ब्रॉड जंप्स होता है। इसमें बर्पी करने के बाद आगे की तरफ लंबी छलांग लगानी होती है, जिसे 80 मीटर तक पूरा करना होता है। स्टेशन 5 में रोइंग मशीन पर 1,000 मीटर की दूरी तय करनी होती है, जो पूरे शरीर का कार्डियो टेस्ट है। स्टेशन 6 फॉर्मर्स कैरी है। इसमें दोनों हाथों में भारी केटलबेल या डंबल उठाकर 200 मीटर तक चलना होता है। स्टेशन 7 सैंडबैग लॉन्जेज होता है। इसमें पीठ पर भारी सैंडबैग (रेत की बोरी) रखकर 100 मीटर तक लंज वॉक करनी होती है। स्टेशन 8 वॉल्स बॉल्स में एक भारी मेडिसिन बॉल को स्क्वैट करते हुए दीवार पर बने निश्चित निशान पर 100 बार फेंकना होता है।

बढ़ रही पॉपुलैरिटी: पश्चिमी देशों के साथ ही एशियाई बाजारों में भारत इस समय हायरॉक्स के लिए सबसे तेजी से बढ़ता हुआ केंद्र बनकर उभरा है। साल 2025-2026 के दौरान मुंबई और बेंगलुरु जैसे महानगरों में आयोजित इसके इवेंट्स में प्रतिभागियों की संख्या में 5 गुना से अधिक की वृद्धि देखी गई। इससे साबित होता है कि भारतीय फिटनेस संस्कृति में लोग अब केवल 'दिखने के लिए' बॉडी बिल्डिंग करने के बजाय, व्यावहारिक शारीरिक क्षमता को अपना नया स्टेटस सिंबल मान रहे हैं। *

अवेयरनेस

संध्या सिंह

रोड एक्सीडेंट, फायर एक्सीडेंट या अन्य हादसों की वजह से लाखों लोग हर साल ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। इमरजेंसी में लाइफ सेव करने में इनका बड़ा रोल होता है। विश्व ट्रॉमा दिवस, 17 अक्टूबर के अवसर पर जानिए, इनकी इंपॉर्टेंस के बारे में।

एक्सीडेंट-इमरजेंसी में लाइफ सेवर ट्रॉमा सेंटर



सड़क खाली थी। ट्रैफिक सामान्य था। फोन स्क्रीन पर सिर्फ एक नोटिफिकेशन चमका। ड्राइवर ने सोचा बस एक सेकेंड में देख लेता हूं। उसका अंगूठा स्क्रीन तक पहुंचा। पलभर को नजर सामने से हटी। ठीक उसी समय सामने चल रही गाड़ी ने अचानक ब्रेक लगाया। ब्रेक पेडल दबाने और उससे पहले जरूरी फैसला लेने के बीच जो कुछ सेकेंड का फासला रहा, बस उन्हीं पलों में ड्राइवर की जिंदगी की दिशा बदल गई। एक घंटे बाद जब उसे होश आया, वह ट्रॉमा सेंटर में था।

जरा भी लापरवाही होती है खतरनाक: सड़क हादसे अकसर किसी बहुत बड़ी गलती से नहीं होते, कई बार इनकी वजह बस एक सेकेंड को सामने से ध्यान हटना भर होता है। कभी बज रहे मोबाइल फोन को उठा लेने की वजह से, कभी एक मैसेज पढ़ लेने के लालच से या कभी सोशल मीडिया के किसी नोटिफिकेशन को देखने की उत्सुकता के चलते, बड़ा से बड़ा एक्सीडेंट हो जाता है। ऐसे में समस्या मोबाइल के महज हाथ में लेने भर की नहीं है, असली समस्या उस क्षण हमारा ध्यान सड़क से हट जाना है। क्योंकि आज मोबाइल हमारी जेब में रखा महज एक उपकरण भर नहीं है। यह हमारी लगातार चलती-फिरती दुनिया का नियंत्रण केंद्र है। सड़क पर वाहन चलाते समय इस दुनिया की तरफ ध्यान देने भर की कोशिश कई बार जानलेवा होती है।

क्या है ट्रॉमा सेंटर: केंद्र सरकार की योजना नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड मैनेजमेंट ऑफ ट्रॉमा एंड बर्न इंजरीज (एनपीपीएमटी एंड बीआई) के तहत दिसंबर 2024 में देश में 163 ट्रॉमा सेंटर चल रहे थे, जबकि 2026 के अंत तक इन्हें बढ़ाकर 196 किए जाने का लक्ष्य है। ट्रॉमा सेंटर कोई अलग अस्पताल नहीं होता, इसकी स्थापना के पीछे मूल अवधारणा यह है, 'घायल व्यक्ति को शुरुआत से लेकर ऑपरेशन, विशेषज्ञ उपचार और रिहैबिलिटेशन' तक एक संगठित और लगातार चलने वाली ट्रॉमा केयर उपलब्ध कराना।

लाखों लोगों की बचती है जान: साल 2019-20 में हेल्थ मैनेजमेंट इंफॉर्मेशन सिस्टम (एचएमआईएस) के आंकड़ों के मुताबिक लगभग 97.9 लाख लोगों का ट्रॉमा रजिस्ट्रेशन हुआ था। हालांकि यह सभी ट्रॉमा सेंटरों के मरीज नहीं बल्कि रिपोर्ट किए गए मामले थे। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि हर साल कितने बड़े पैमाने पर दुर्घटनाओं के शिकार लोग ट्रॉमा सेंटर पहुंचते हैं। आल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज (एआईआईएमएस) के जयप्रकाश नारायण एपेक्स ट्रॉमा सेंटर में 1,70,576 लोग ओपीडी पहुंचे थे, जिनमें 7,379 लोगों को एडमिट किया गया था और इनमें से 7,535 सर्जरी हुई थी। देश में साल 2023 में 4,80,583 सड़क दुर्घटनाएं दर्ज हुई थीं, जिनमें 4,62,825 लोग घायल हुए थे, जबकि 1,72,890 लोगों की मृत्यु हो गई थी। ट्रॉमा का मतलब केवल सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों को मेडिकल सुविधाएं उपलब्ध कराना भर नहीं होता है। कार्यस्थलों में होने वाली दुर्घटनाओं, आग के शिकार लोगों तथा हिंसा आदि में शिकार लोगों को तुरंत इलाज उपलब्ध कराना भी इसें शामिल है।

रोड एक्सीडेंट है बड़ी वजह: स्वास्थ्य मंत्रालय की मानें तो देश में हर साल 10 फीसदी से ज्यादा मौतें लोगों के दुर्घटनाओं में शिकार होने से होती हैं। इनमें सबसे ज्यादा होने वाली सड़क दुर्घटनाएं हैं। सिर्फ फोन के कारण ही सड़क दुर्घटनाएं नहीं होती हैं, सड़क पर गाड़ी चलाते समय अचानक कुछ ही सेकेंडों के लिए ही सही ड्राइवर को नींद आ जाना, अचानक आगे चल रही गाड़ी का रुक जाना या गलत दिशा में मुड़ जाना आदि सड़क दुर्घटनाओं के अनेक कारण होते हैं। हमें यह समझना होगा कि कोई भी सूचना जिंदगी से ज्यादा कीमती नहीं होती। इसलिए गाड़ी चलाते समय कभी भी एक सेकेंड के आत्मविश्वास में मैसेज नहीं देखना चाहिए या फोन नहीं सुनना चाहिए। *

हेल्थ सजेशन

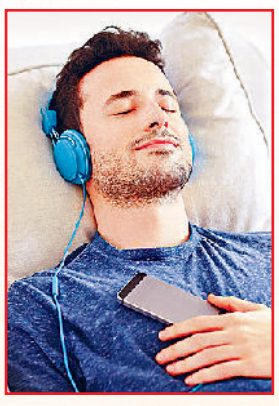
शिखर चंद जैन

स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा खान-पान, साफ-सफाई आदि तो जरूरी है ही, हमारे दैनिक जीवन में कुछ आदतों में सुधार और दिनचर्या में कुछ आदतों को शुमार करना भी जरूरी है। इनके बारे में यहां बता रहे हैं।

स्वस्थ रहने के आसान सूत्र

अगर आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ आदतों को शामिल कर लें तो इसका असर आपकी हेल्थ पर पड़ेगा।

नाक से सांस लेना: कई लोगों को देखा जाता है कि वे अकसर मुंह से सांस लेते हैं या डीप ब्रीदिंग न करके उथली व छिछली ब्रीदिंग करते हैं। यह गलत है। सांस हमेशा नाक से लें और गहरी सांस लें। नाक के अंदर 'नाइट्रिक ऑक्साइड' गैस बनती है। जब हम नाक से सांस लेते हैं, तो यह गैस फेफड़ों में जाती है, जिससे रक्त वाहिकाएं चौड़ी हो जाती हैं और शरीर 18 प्रतिशत अधिक ऑक्सीजन सोख पाता है। जागते समय दिन भर और सोते समय भी सचेत रहें कि आपका मुंह बंद रहे। अगर सोते समय मुंह खुलता है, तो 'माउथ टेपिंग' (विशेष टेप) का उपयोग आजकल एक रिसर्च आधारित ट्रेंड है। दिन भर आप नाक से सांस ले रहे हैं या नहीं इसके लिए शुरू में ब्रीदिंग चेक करें। हर 1-2 घंटे में एक रिमाइंडर सेट करें (या फोन पर वॉलपेपर लगाएं) यह चेक करने के लिए कि आपका मुंह बंद है और आप नाक से गहरी सांस ले रहे हैं। अगर डेस्क जॉब है, तो हर बार पानी पीते समय 2 मिनट अपनी नाक से होने वाली सांस पर ध्यान दें। इस तरह धीरे-धीरे आपकी आदत ठीक हो जाएगी।





ग्राउंडिंग या अर्थिंग: विज्ञान कहता है कि पृथ्वी की सतह में 'मुक्त इलेक्ट्रॉन' का भंडार होता है। जब हमारी त्वचा सीधे मिट्टी या घास के संपर्क में आती है, तो ये इलेक्ट्रॉन शरीर में प्रवेश कर एंटी-ऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं। शोध बताते हैं कि यह शरीर की सूजन को कम करता है और नींद की गुणवत्ता सुधारता है। इसके लिए रोज सुबह 10-15 मिनट नंगे पैर घास, गीली मिट्टी या रेत पर चलें। कंक्रीट या टाइल्स पर यह काम नहीं करता। जमीन पर लेटना, नदी, तालाब, झील में पैर डाल कर बैठना भी फायदेमंद है। गठिया में इससे फायदा होता है।

सर्केडियन ईटिंग: हमारे शरीर के हर अंग की अपनी एक घड़ी होती है। पाचन तंत्र सूर्योदय के समय सबसे सक्रिय और सूर्यास्त के बाद धीमा हो जाता है। रात को देर से खाने से शरीर भोजन को पचाने में ऊर्जा लगाता है, जिससे 'सेलुलर रिपेयर' (कोशिकाओं की मरम्मत) का काम रुक जाता है। इसके लिए 'सनराइज टू सनसेट' नियम अपनाएं। कोशिश करें कि रात का आखिरी भोजन सूर्यास्त के 2-3 घंटे के भीतर या रात 8 बजे से पहले हो जाए। रात को सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले कुछ न खाएं। अगर भूख लगे, तो सिर्फ हर्बल टी या पानी लें। इससे सोते समय आपका शरीर 'पाचन' के बजाय 'रिपेयरिंग' (मरम्मत) पर ध्यान दे पाएगा।



योग निद्रा: स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोध के अनुसार, योग निद्रा दिमाग को 'थीटा' और 'डेल्टा' ब्रेन वेव अवस्था में ले जाता है। यह गहरी नींद के बिना भी नर्वस सिस्टम को शांत करता है और मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाता है। इसके अभ्यास के लिए दिन में जब भी थकान महसूस हो, 15-20 मिनट के लिए लेट जाएं और किसी गाइडेड 'योग निद्रा' ऑडियो को सुनें। यह 2 घंटे की नींद जितनी ताजगी दे सकता है। दिनचर्या में जब सुस्ती महसूस हो, तो 20 मिनट आंखें बंद करके लेट जाएं। *

(डाइटिशियन पिंकी गोयल, लाइफ स्टाइल कोच हरिराम अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

सफाई कर्मचारियों की हड़ताल के बाद नहीं आ रहा कोई कर्मचारी

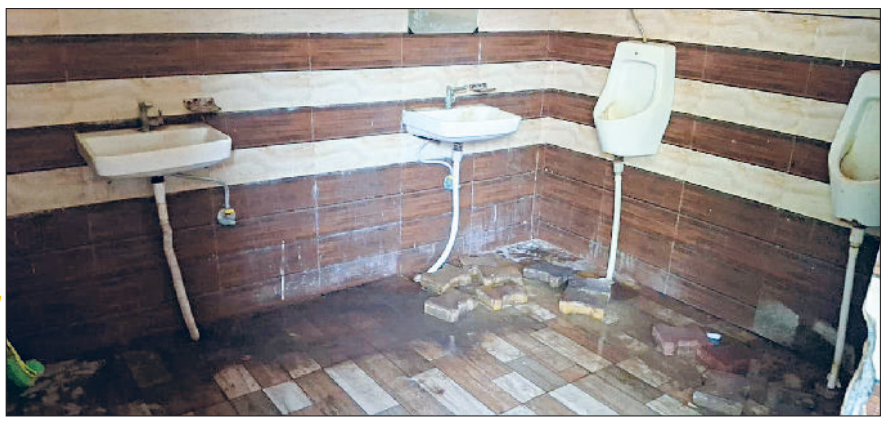
2 माह से पुस्तकालय में शौचालयों की सफाई नहीं, गंदगी के बीच पढ़ने को मजबूर विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

बाबू बालमुकुंद गुप्त जिला पुस्तकालय में पिछले करीब दो माह से सफाई व्यवस्था चरमराई हुई है। सफाई कर्मचारी के नहीं आने के कारण पुस्तकालय परिसर के साथ-साथ शौचालयों की भी नियमित सफाई नहीं हो रही है। शौचालयों में गंदगी जमा होने और दुर्गंध फैलने से यहां पढ़ने के लिए आने वाले परीक्षार्थियों व पाठकों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। पुस्तकालय की जूनियर लाइब्रेरियन प्रीति ने बताया कि उन्होंने पहले इस संबंध में नगर परिषद अधिकारियों को शिकायत भेजी थी जब कई दिनों तक समाधान नहीं हुआ तो वे डीसी कार्यालय में शिकायत देकर भी प्रशासनिक अधिकारियों को समस्या से अवगत करा चुकी है लेकिन अभी तक कोई समाधान नहीं हुआ।

सिटी पल्स

सफाई व्यवस्था खराब होने से पुस्तकालय में आने वाले पाठकों को असुविधा हो रही है। यहां रोजाना बड़ी संख्या में विद्यार्थी पढ़ने आते हैं, इसलिए यहां नियमित सफाई की व्यवस्था होना जरूरी है। उन्होंने बताया कि वे पुस्तकालय के अध्ययन परिसर की सफाई तो कर लेते हैं



लेकिन सबसे बदहाल स्थित शौचालयों की है। वहां करीब दो माह से सफाई न होने के कारण बुरा हाल है। उन्होंने बताया कि पिछले दिनों सफाई कर्मियों द्वारा की गई हड़ताल से पहले नप द्वारा उनके यहां नियमित महिला कर्मचारी को भेजा जाता था जो पुस्तकालय की साफ-सफाई करती थी। सफाई कर्मियों की हड़ताल के बाद से अब उन्होंने आना बंद कर दिया है। उन्होंने प्रशासन से जल्द सफाई व्यवस्था बहाल करने की मांग की।

दुर्गंध बनी बड़ी मुसीबत



नितिन ने बताया कि वह पुस्तकालय में हरियाणा पुलिस भर्ती की तैयारी करने के लिए नियमित रूप से आता है। शौचालयों में गंदगी और दुर्गंध के कारण काफी परेशानी होती है। प्रशासन को विद्यार्थियों की समस्या को ध्यान में रखते हुए नियमित सफाई की व्यवस्था करनी चाहिए।

सफाई की व्यवस्था नियमित हो



क्षेत्र के गांव दादनपुर निवासी पवन ने बताया कि वह पुस्तकालय में ग्रुप-डी परीक्षा की तैयारी करने आता है। पुस्तकालय में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए साफ-सफाई की उचित व्यवस्था होना जरूरी है। शौचालयों में गंदगी के कारण परेशानी होती है। प्रशासन को नियमित सफाई कर्मचारी भेजने की व्यवस्था करनी चाहिए।

पढ़ाई करने में आती है परेशानी



टेकचंद ने बताया कि प्रतियोगी परीक्षा के तैयारी के लिए उन्हें पुस्तकालय में कई घंटे तक पढ़ाई करनी पड़ती है। पुस्तकालय परिसर की नियमित सफाई न होने के कारण वे अस्त-व्यस्त माहौल में बैठने को मजबूर हैं। शौचालयों की साफ-सफाई न होना विद्यार्थियों के लिए परेशानी का कारण है। नगर परिषद को इस समस्या का जल्द समाधान करना चाहिए।

न्यूज डायरी



6500 विद्यार्थियों ने दी परीक्षा

झज्जर। बुधवार को विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा नियमों के प्रति जागरूक करने तथा उनके माध्यम से आमजन को यातायात नियमों की पालना के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से जिले के पांचों ब्लॉक झज्जर, बहादुरगढ़, बेरी, मातनहेल और साल्हावास में दूसरे चरण की खंड स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में जिले के करीब 950 स्कूलों के लगभग 65सौ विद्यार्थियों ने भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। जिला यातायात पुलिस समन्वयक सत्यप्रकाश ने बताया कि प्रतियोगिता के अगले चरण के लिए निर्धारित नियमों के अनुसार प्रत्येक स्तर से चयनित स्कूलों की टीमें जिला स्तर पर आयोजित होने वाली क्विज प्रतियोगिता में भाग लेंगी। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए यातायात नियमों की जानकारी और उनकी पालना बेहद जरूरी है।



बुजुर्ग मनफूल ने नेत्रदान का संकल्प लिया

झज्जर। शहर के छावनी मोहल्ला निवासी बुजुर्ग मनफूल ने मरणोपरांत नेत्रदान करने का संकल्प लेकर समाज में मानवता का संदेश दिया है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा जिले में चलाए जा रहे नेत्रदान जागरूकता अभियान से प्रेरित होकर मनफूल स्वयं नागरिक अस्पताल पहुंचे और नेत्रदान का संकल्प लिया। उन्होंने कहा कि मृत्यु के बाद भी किसी जरूरतमंद के जीवन में रोशनी लाने से बड़ा पुण्य कोई नहीं है। नागरिक अस्पताल में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम के दौरान नेत्र काउंसलर नरेंद्र कुमार ने नेत्रदान के महत्व की जानकारी दी। कार्यक्रम अधिकारी एवं सीनियर मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर मीनू ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग का उद्देश्य लोगों को नेत्रदान के प्रति जागरूक करना और इससे जुड़ी भ्रांतियों को दूर करना है। इस मौके पर जिला किशोर स्वास्थ्य काउंसलर संदीप कुमार जांगड़ा और ऑप्टैल्मिक असिस्टेंट वागेश्वरी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



2000 से अधिक विद्यार्थियों ने दी परीक्षा

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को दूसरे चरण की खंड स्तरीय सड़क सुरक्षा प्रतियोगिता आयोजित की गई। सरकारी, निजी स्कूलों, कॉलेजों व आईटीआई के 2 हजार से अधिक बच्चे इस परीक्षा में शामिल हुए। जिला नोडल अधिकारी एसीपी अखिल कुमार के मार्गदर्शन में आयोजित प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ खंड के 84 सरकारी प्राथमिक, 9 मिडल, 20 हाई और 42 सीनियर सेकेंडरी स्कूलों सहित 160 निजी संस्थानों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। यातायात थाना प्रबंधक सतीश कुमार और उपनिरीक्षक सतपाल जून ने परीक्षा केंद्र का निरीक्षण किया। जिला यातायात पुलिस समन्वयक सतप्रकाश ने बताया कि प्रतियोगिता के प्रत्येक स्तर से आठ-आठ स्कूलों की टीमों का चयन जिला स्तरीय क्विज के लिए किया जाएगा। आरएसओ सतीश शर्मा ने कहा कि प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों के माध्यम से आमजन को सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूक करना है। आयोजन में वीरेंद्र, प्रिंसिपल मंजू रानी, डीपीई विजय छिल्लर, प्राध्यापिका सुमित्रा और बीईओ कार्यालय से कर्ण सिंह का विशेष योगदान रहा।

एमडीयू में गरनावटी के युवक पर हमला करने के मामले में दूसरा आरोपित गिरफ्तार



रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में गरनावठी निवासी देव पर जानलेवा हमला करने के मामले में पुलिस ने फरार चल रहे दूसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान मोहित पुत्र दलबीर निवासी मोखरा, रोहतक के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया। मामले की जांच जारी है। पुलिस प्रवक्ता मनीष ने बताया कि 26 अगस्त को एमडीयू की एफडीसी कैफेटेरिया में दो पक्षों के बीच झगड़े की सूचना मिली थी। पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर जांच की और मामला दर्ज किया। घटनास्थल से एक पिस्तौल, छह कारतूस, थार गाड़ी, फ्राईपैन और चम्मच बरामद किए गए थे। पुलिस के अनुसार, सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो में विक्की, सुमित और अन्य युवक देव पर हमला करते दिखाई दिए। शुरुआती जांच में पुरानी रंजिश को हमले का कारण बताया गया। मामले की जांच सहायक उपनिरीक्षक जसबीर कर रहे हैं। पुलिस के मुताबिक, वारदात में शामिल एक आरोपी पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। इस संबंध में पीजीआईएमएस थाना में 26 अगस्त को भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं और शस्त्र अधिनियम के तहत

फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर क्विक रिस्पॉन्स टीमें रहें सक्रिय : डीसी

झज्जर। जिले की सीमा में पराली प्रबंधन को बढ़ावा देने, पराली जलाने व प्रदूषण फैलाने वाले घटकों पर प्रभावी रोक लगाने और वायु गुणवत्ता बनाए रखने के लिए जिला प्रशासन पूरी गंभीरता से कार्य कर रहा है। डीसी वर्षा खांगवाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रदूषण नियंत्रण उपायों की कड़ाई से पालना सुनिश्चित करते हुए फील्ड में नियमित निगरानी की जाए। उन्होंने संभावित पराली जलाने की घटनाओं की तत्काल सूचना और प्रभावी कार्रवाई के लिए क्विक रेस्पॉन्स टीमें सक्रिय रखने और प्रदूषण फैलाने वाले संभावित स्रोतों की निगरानी के लिए आवश्यकता अनुसार ड्रोन का उपयोग करने के निर्देश दिए।

■ वायु गुणवत्ता बनाए रखने के लिए जिला प्रशासन गंभीर : डीसी

स्पेशल बच्चों ने सजाया हस्तशिल्प मेला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में बाबा रामदास स्पेशल चिल्ड्रन एजुकेशनल एंड वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन के स्पेशल बच्चों ने विशेष हस्तशिल्प मेले का आयोजन किया। मेले में विशेष बच्चों द्वारा तैयार की गई आकर्षक हस्तनिर्मित वस्तुओं एवं कलात्मक उत्पादों को प्रदर्शित किया गया।

विशेष बच्चे हमारी संवेदनशीलता, सहयोग और प्रोत्साहन के अधिकारी:डॉ. आशा शर्मा

इन बच्चों द्वारा बनाई गई प्रत्येक वस्तु उनकी मेहनत, कल्पनाशीलता और आत्मविश्वास का प्रतीक:पवन

प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि विशेष बच्चे हमारी संवेदनशीलता, सहयोग और प्रोत्साहन के अधिकारी हैं। उनकी रचनात्मकता और हुनर को सम्मान देना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है।



बहादुरगढ़। स्पेशल बच्चों की कलाकृतियां देखते पवन जैन व अन्य। फोटो : हरिभूमि

कॉलेज पदाधिकारी पवन जैन ने कहा कि इन बच्चों द्वारा बनाई गई प्रत्येक वस्तु उनकी मेहनत, कल्पनाशीलता और आत्मविश्वास का प्रतीक है। हमें इन्हें केवल सहानुभूति नहीं, बल्कि समान अवसर, सम्मान और अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने के लिए उचित मंच प्रदान करना चाहिए। महाविद्यालय की एनएसएस, वाईआरसी इकाई तथा स्टूडेंट विद डिसएबिलिटी कमेटी द्वारा आयोजित हस्तशिल्प मेले में बाबा रामदास स्पेशल चिल्ड्रन एजुकेशनल एंड वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन के 12 दिव्यांग विद्यार्थी शामिल हुए। पूजा, कुसुम लता व नरेंद्र आदि ने उनका सहयोग किया।

लापता किशोर का नहीं लगा सुराग

बहादुरगढ़। शहरी क्षेत्र से एक किशोर संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया है। चार दिन बीत जाने के बाद भी उसका सुराग नहीं लगा है। परिजनों ने पुलिस से तलाश की गुहार लगाई है। सिटी पुलिस ने अपहरण की धाराओं के तहत केस दर्ज कर किशोर की तलाश शुरू कर दी है। शिव चौक की निवासी सुशीला का कहना है कि मेरा 15 वर्षीय बेटा खुशान्त 10 अक्टूबर को घर से बाहर गया था लेकिन वापस नहीं आया। इसके बाद उसकी तलाश शुरू की। तमाम रिश्तेदारियों और संभावित ठिकानों को खंगाल चुके हैं लेकिन कुछ पता नहीं चला। वहीं, सिटी थाने से जांच अधिकारी मनदीप सिंह का कहना है कि किशोर को तलाशने के प्रयास किए जा रहे हैं।

■ 15 वर्षीय खुशान्त 10 अक्टूबर को गया था घर से बाहर

ड्रेनेज सिस्टम की नियमित निगरानी रखें और सफाई करवाई जाए : उपायुक्त

■ उपायुक्त ने जल निकासी सड़कों की सफाई, स्ट्रीट लाइट और पेयजल व्यवस्था दुरुस्त करने के दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। बैठक में शहर के विकास कार्यों की समीक्षा करती डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो : हरिभूमि

डीसी वर्षा खांगवाल ने बुधवार को नप सभागार में संबंधित अधिकारियों की बैठक लेते हुए शहर की जल निकासी व्यवस्था, सड़कों की सफाई, स्ट्रीट लाइट, पेयजल आपूर्ति और शहरी सौंदर्यीकरण सहित विभिन्न व्यवस्थाओं की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि शहर के प्रत्येक वार्ड में शहरी निकाय से संबंधित सभी पहलुओं पर विशेष ध्यान देते हुए नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

जिला उपायुक्त ने कहा कि शहर में जलभराव की समस्या के समाधान के लिए ड्रेनेज सिस्टम की नियमित निगरानी और सफाई सुनिश्चित की जाए। संबंधित विभाग आपसी तालमेल के साथ कार्य करें, ताकि नागरिकों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। शहर की सड़कों और गलियों की नियमित सफाई सुनिश्चित की जाए। उन्होंने स्ट्रीट लाइट की स्थिति का भी जायजा लेने और खराब लाइटों को जल्द ठीक करवाने के निर्देश दिए। डीसी ने पेयजल आपूर्ति को सुचारू बनाए रखने के निर्देश देते हुए कहा कि संबंधित अधिकारी पेयजल व्यवस्था की नियमित निगरानी करें। अधिकारियों को कूड़ा करकट जलाने वालों पर नियमानुसार कार्रवाई करने के आदेश दिए।

बैठक में एडीसी एवं डीएमसी जगनिवास, एसडीएम अभिनव सिवाच, चेयरपर्सन सरोज राठी, पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, पालेराम शर्मा, दिनेश शेखावत के अलावा ईओ संजय रोहिल्ला आदि मौजूद रहे।

पुलिस ने कराया रणजीत के शव का पोस्टमार्टम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

आसौदा के निकट केएमपी एक्सप्रेस-वे पर सड़क हादसे का शिकार हुए रणजीत के शव का बुधवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम करा दिया। इस संबंध में आरोपी कैंटर चालक के खिलाफ आसौदा थाने में केस दर्ज किया गया है। आरोपी की तलाश की जा रही है। मृतक की पहचान 27 वर्षीय रणजीत के रूप में हुई है। वह दिल्ली के स्वरूप नगर का रहने वाला था। पेशे से गाड़ी चालक था। मंगलवार को दिल्ली से छोटा हाथी गाड़ी में माल लेकर भिवाड़ी के लिए रवाना हुआ। उसके साथ गाड़ी में परिचित गौरव भी सवार था। जब ये आसौदा के पास केएमपी पर पहुंचे तो हादसा हो गया। गौरव की ओर से दी गई

मृतक गाड़ी चालक दिल्ली के स्वरूप नगर का रहने वाला

शिकायत में कहा गया है कि कैंटर चालक ने अचानक ब्रेक लगा दिए थे। रणजीत ने गाड़ी संभालने की खूब कोशिश की लेकिन बात नहीं बनी और हमारी गाड़ी उससे टकरा गई। हादसे में रणजीत को गंभीर चोट आई। उसे अस्पताल में लेकर पहुंचे तो चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। वहीं हादसे के बाद मौके से आरोपी कैंटर चालक फरार हो गया। सूचना पाकर पुलिस अस्पताल में पहुंची। गौरव के बयान के बाद बुधवार को पुलिस ने पोस्टमार्टम की कार्रवाई शुरू कराई।

अरविंद शास्त्री ने भक्तों को प्रवचनों से किया निहाल

श्रद्धालुओं को राजा परीक्षित की कथा सुनाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। श्रद्धालुओं को कथा का श्रवण कराते हुए कथा व्यास पंडित अरविंद शास्त्री। फोटो : हरिभूमि

शहर के पुराना बस स्टैंड परिसर में चल रही श्रीमद्भागवत कथा के दूसरे दिन श्रद्धालुओं को राजा परीक्षित की कथा सुनाई गई। कथा व्यास पंडित अरविंद्र शास्त्री ने राजा परीक्षित और शुकदेव महाराज के पावन मिलन का प्रसंग सुनाते हुए कहा कि राजा परीक्षित को जब तक्षक नाग के डसने से सात दिन में मृत्यु का शाप मिला तो उन्होंने राज-पाट सहित सब कुछ त्यागकर गंगा तट पर अनशन व्रत धारण कर लिया। इसी दौरान ऋषि-मुनियों के बीच अवधूत रूप में शुकदेव जी महाराज का प्राकट्य हुआ।

उन्होंने बताया कि राजा परीक्षित और शुकदेव जी का मिलन केवल एक राजा और संत का मिलन नहीं था, बल्कि एक जिज्ञासु भक्त और आत्मज्ञानी सद्गुरु का अलौकिक समागम था। राजा परीक्षित ने शुकदेव जी से ऐसे प्रश्न किए, जिनका उद्देश्य केवल अपनी मुक्ति नहीं, बल्कि आने वाले कलियुग में संपूर्ण मानव समाज के कल्याण का मार्ग जानना था। उन्होंने कहा कि कलियुग में मनुष्य की आयु अल्प होगी और सांसारिक भागदौड़, मोह-माया व चिंताओं के कारण लोगों के पास कठिन तप, ध्यान और साधना के लिए पर्याप्त समय नहीं रहेगा। ऐसे में परीक्षित जी ने प्रश्न किया कि इस विषम परिस्थिति में सामान्य मनुष्य कम समय में प्रभु की प्राप्ति और मोक्ष का मार्ग कैसे प्राप्त कर सकता है। इन्हीं प्रश्नों के उत्तर के माध्यम से श्रीमद्भागवत की अमृतमयी कथा का प्रवाह हुआ, जो कलिकाल में जीवों के लिए मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करती है। कथा व्यास पंडित अरविंद्र शास्त्री ने श्रद्धालुओं को रोज कथा सुनने के लिए प्रेरित किया।

भाषण प्रतियोगिता में मीनाक्षी ने मारी बाजी

■ अक्षरांकन स्पर्धा में बीए द्वितीय वर्ष की कुसुम देवी पहले, बीएससी तृतीय वर्ष की मनीषा दूसरे स्थान पर रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में छात्राओं की छिपी हुई प्रतिभा को निखारने के लिए महिला प्रकोष्ठ द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में बुधवार को भाषण तथा अक्षरांकन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। छात्राओं ने दोनों प्रतियोगिताओं में बढ़ चढ़कर भागीदारी करते हुए अपनी वक्तव्य शैली और कलात्मक कौशल का परिचय दिया।

महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉक्टर अन्नू ने बताया कि प्राचार्य डॉक्टर सुशील दलाल की अध्यक्षता में आयोजित इन प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका डॉक्टर दीक्षा, राजबीर सिंह जाखड़, साक्षी सैनी और ऋषभ गोयल ने निभाई। नारी सम्मान : केवल एक शब्द नहीं, हमारी जिम्मेदारी विषय पर आयोजित भाषण प्रतियोगिता में बीएससी तृतीय वर्ष की छात्रा मीनाक्षी ने प्रथम स्थान स्थान किया जबकि बीए द्वितीय वर्ष की कुसुमलता द्वितीय और बीए प्रथम वर्ष की प्रिया तृतीय स्थान पर रहीं। अक्षरांकन प्रतियोगिता में बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा कुसुम देवी पहले, बीएससी तृतीय वर्ष की मनीषा दूसरे और बीएससी प्रथम वर्ष की करीना तीसरे स्थान पर रही। इस दौरान राजबीर सिंह जाखड़ ने प्रतिभागियों को उनके प्रस्तुतीकरण को और बेहतर करने के सुझाव भी दिए।



झज्जर। प्रतियोगिता में भागीदारी करती छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

नवरात्र के चौथे दिन भीमेश्वरी देवी मंदिर में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

माता के कूष्मांडा स्वरूप का पूजन

श्रद्धालुओं ने देवी मां की पूजा अर्चना कर मांगी परिवार की सुख और समृद्धि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

नवरात्र के चौथे दिन श्रद्धालुओं ने माता के कूष्मांडा स्वरूप का पूजन किया और परिवार की सुख समृद्धि की कामना की। वहीं धर्मनगरी बेरी स्थित माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में प्रतिदिन हजारों की संख्या में श्रद्धालु अपने परिवार सहित माता के दर्शनों के लिए पहुंच रहे है। माता के मंदिर में श्रद्धालुओं की भीड़ में निरंतर वृद्धि हो रही है।

अपार है श्रद्धा : नवरात्रों के दौरान लोगों में माता के प्रति अपार श्रद्धा देखी जाती है। नौ दिनों के दौरान श्रद्धालु अपार श्रद्धा के साथ



माता भीमेश्वरी देवी की प्रतिमा।

माता का व्रत रखते हैं। श्रद्धालु न केवल नौ दिन तक अन्न खाते हैं बल्कि अन्य तरीकों से मां के प्रति अपनी श्रद्धा रखते हैं। ऐसे में कुछ श्रद्धालु तो नौ के नौ दिन नंगे पैर रहकर व्रत करते हैं तो कोई केवल दूध के सहारे जीवन व्यापन करते देखा जाता है। नवरात्रों में कई श्रद्धालु तो ऐसे देखे जाते हैं जो यहां आते हैं पूरे नौ दिन मौन व्रत भी रखते हैं। अष्ठमी व नवमी के दिन तो माता के दर्शन करने वाले व प्रसाद चढ़ाने वाले ऐसे श्रद्धालु भी मिल जाते हैं जो मन्नत पूरी होने पर पेट के बल पर कई किलोमीटर की दूरी तय करके माता के दर पर पहुंचते हैं। श्रद्धालुओं में विश्वास है कि माता भीमेश्वरी देवी सबकी मनोकामनाएं पूरी करती हैं और धन्य धान्य में वृद्धि करती है।



श्री हनुमान मुकुट शोभायात्रा निकाली

झज्जर। शहर के मेन बाजार स्थित दक्षिणमुखी श्री प्राचीन हनुमान मंदिर कमेटी द्वारा आगामी 18 अक्टूबर से तीनों तक मुकुटधारी हनुमान जी की यात्रा निकाली जाएगी। यात्रा के लिए पानीपत से पांच मुकुट मंगवाए गए हैं। इस उपलक्ष्य में मंगलवार को मुकुट शोभायात्रा निकाली गई जो अंबेडकर चौक स्थित श्री श्याम अखंड ज्योति मंदिर से शुरू होकर मेन बाजार के रास्ते दक्षिणमुख प्राचीन हनुमान मंदिर तक पहुंची। कमेटी सदस्य वरुण जिंदल, गौरव सक्सेना, भारत सक्सेना, अजय खन्ना, कृष्ण सक्सेना, अंकित सैनी, योगेश वर्मा ने बताया कि यात्रा में श्री हनुमान जी का रूप धारण करने वाले आठ श्रद्धालुओं द्वारा 41 दिन का व्रत किया जा रहा है, जो दशहरा पर्व पर पूर्ण होगा। मंदिर में पहुंचे मुकुटों की नियमित पूजा-अर्चना की जाएगी। दशहरा पर्व के बाद हनुमान जी का रूप धारण करने वाले सभी युवाओं को हरिद्वार ले जाकर गंगा स्नान कराते हुए व्रत का पारण किया जाएगा।

भक्तों ने गाए मां के भजन



हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शारदीय नवरात्र और विभिन्न धार्मिक आयोजनों के दौरान मंदिरों में महिला श्रद्धालुओं द्वारा भजन-कीर्तन का क्रम लगातार जारी है। नवरात्र के चौथे दिन बुधवार को शहर के प्राचीन देवी मंदिर में मां कुष्मांडा की पूजा के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ जुटी। भक्तों ने माता के दरबार में विशेष पूजा-अर्चना की।

नवरात्र के चौथे दिन बुधवार को क्षेत्र के विभिन्न मंदिरों और पूजा पंडालों में आदि शक्ति मां दुर्गा के चतुर्थ स्वरूप मां कुष्मांडा की विधि-विधान से पूजा-अर्चना की गई। पंडित नवराज पंत ने बताया कि माता कुष्मांडा की मुस्कान से ही सृष्टि बनी थी। देवी स्वास्थ्य, शौर्य और लंबी आयु का वरदान देती हैं। इनकी आराधना से व्यक्ति जीवन में सफल होता है। मंदिरों में सुबह और शाम श्रद्धालुओं की भीड़ जुट रही है। श्रद्धालुओं ने क्षेत्र में सुख, समृद्धि और शांति की कामना की। बुधवार को भी मंदिरों में सुबह से ही धार्मिक अनुष्ठानों और पूजा-पाठ का सिलसिला जारी रहा।

न्यूज डायरी



जयकारों के साथ बालाजी धाम को निकली पदयात्रा

झज्जर। क्षेत्र के गांव डावला से बुधवार को मेहंदीपुर बालाजी धाम के लिए श्रद्धालुओं का जत्था सीताराम के जयकारों के साथ रवाना हुआ। जत्थे का नेतृत्व श्रीराम सेवा ट्रस्ट डावला के अध्यक्ष एवं पूर्व सरपंच पंडित नंद किशोर वशिष्ठ ने किया। श्रद्धालु हाथों में हनुमान ध्वज लिए हुए श्रीराम व बजरंगबली के जयकारे लगाते हुए बालाजी धाम को रवाना हुए। पदयात्रा का शुभारंभ करते हुए पंडित नंद किशोर वशिष्ठ ने कहा कि जो व्यक्ति सीताराम का भजन करता है, हनुमानजी स्वयं उसकी रक्षा करते हैं। उन्होंने बताया कि यह पदयात्रा दशहरा पर्व पर मेहंदीपुर बालाजी धाम पहुंचेगी। इस पैदल यात्रा में प्रमोद कुमार वर्मा, महेश पेंटर, नरेंद्र नीमली, आनंद कादियान, चांद, मीनू देवी, कौशल्या देवी, बाला देवी सहित अन्य श्रद्धालु शामिल हैं।



प्रशिक्षण में 39 अध्यापकों ने भाग लिया

झज्जर : राजकीय मॉडल प्राथमिक विद्यालय मातनहेल में बुनियादी साक्षरता एवं संख्याज्ञान के अंतर्गत आयोजित छह दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण शिविर का पहला बैच बुधवार को संपन्न हो गया। प्रशिक्षण में 39 अध्यापकों ने भाग लिया। बीआरपी मोनिका के समन्वय और रिसोर्स पर्सन प्रमिला व सुधा यादव के मार्गदर्शन में शिक्षकों को बाल वाटिका, हिंदी, अंग्रेजी और गणित विषयों में गतिविधि आधारित शिक्षण व नवाचारों के माध्यम से बच्चों को खेल-खेल में पढ़ाने की तकनीकें सिखाई गईं। खंड शिक्षा अधिकारी सुरेश पाल सुहाग ने कहा कि एफएलएन का उद्देश्य प्राथमिक स्तर पर बच्चों की पढ़ने, लिखने और गणितीय समझ की नींव मजबूत करना है। प्रशिक्षण के समापन पर जीपीएस खानपुर खुर्द के अजय कुमार को पंक्चुअलिटी अवार्ड, जीएमपीएस लडायन के विजय कुमार को एक्टिव पार्टिसिपेंट अवार्ड और जीजीपीएस झाड़ली के विजेंद्र सिंह को लर्निंग चैंपियन अवार्ड से सम्मानित किया गया। प्रशिक्षण के सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए गए।



शिविर में 41 युवाओं ने किया रक्तदान

झज्जर। स्वच्छ भारत, स्वस्थ समुदाय अभियान के अंतर्गत सेवा ट्रस्ट यूके इंडिया व इंडेप्थ विजन फाउंडेशन द्वारा शहर के छिक्कारा चौक के नजदीक स्थित एक एक्स-रे लैब परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में रक्त एकत्रित करने का कार्य राष्ट्रीय कैंसर संस्थान, बाढ़सा की ब्लड बैंक टीम द्वारा किया गया। इस दौरान 41 युवाओं ने रक्तदान किया। शिविर के दौरान अरूण एक्सरे लैब संचालक रामचरण व करियर कंप्यूटर एकेडमी के निदेशक नरेंद्र कुमार ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने सभी रक्तदाताओं को बैज लगाकर और प्रशस्ति पत्र देकर उनका उत्साहवर्धन किया।



आईटीआई में 43 ने किया महादान

बहादुरगढ़। सेवा संकल्प अभियान के तहत राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में शहीद भगत सिंह ब्लड बैंक के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। कैंप में संस्थान के प्रशिक्षकों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों ने 43 यूनिट रक्तदान किया। प्रधानाचार्य मोहित सांगवान ने रक्तदान को महादान बताते हुए कहा कि इससे किसी जरूरतमंद व्यक्ति को नया जीवन प्रदान किया जा सकता है। दुर्घटनाओं में घायल व्यक्तियों, गंभीर बीमारियों से पीड़ित मरीजों, गर्भवती महिलाओं तथा विभिन्न शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं से गुजर रहे रोगियों को समय पर रक्त की आवश्यकता होती है। ऐसे में स्वैच्छिक रक्तदाताओं का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। एपीओ अनिल मदान ने बताया गया कि रक्तदान जैसी गतिविधियां युवाओं में सेवा भावना, संवेदनशीलता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शहीद भगत सिंह ब्लड बैंक के डॉ. धर्मबीर नांदल ने रक्तदान से संबंधित आवश्यक प्रक्रियाओं एवं सावधानियों की जानकारी दी। वर्ग अनुदेशक नरेंद्र शर्मा ने विद्यार्थियों और कर्मचारियों को भविष्य में भी ऐसे सामाजिक एवं जनकल्याणकारी कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी करने के लिए प्रेरित किया गया।

डीसी ने माता भीमेश्वरी देवी मंदिर परिसर का किया दौरा



बेरी। माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में मेले की तैयारियों का जायजा लेतीं डीसी वर्षा खांगवाल। फोटो : हरिभूमि

16 से 19 अक्टूबर तक मंदिर परिसर में किया जाएगा मेले का आयोजन तैयारी में जुटा प्रशासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

माता भीमेश्वरी देवी मंदिर में शारदीय नवरात्र के अवसर पर आयोजित मुख्य मेले आयोजन इस बार 16 से 19 अक्टूबर तक होगा। मेले में पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की सुरक्षा और सुविधाओं को लेकर जिला प्रशासन ने व्यापक तैयारियां की हैं। बुधवार को डीसी वर्षा खांगवाल ने मंदिर परिसर का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने माता भीमेश्वरी देवी के दर्शन कर पूजा-अर्चना की तथा पुजारी पंडित कुलदीप वशिष्ठ से मंदिर से जुड़ी जानकारी ली। इसके बाद उन्होंने श्रद्धालुओं के दर्शन, भीड़ प्रबंधन और अन्य सुविधाओं से संबंधित व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने निर्देश दिए कि मेले में श्रद्धालुओं की अधिक आवाजाही को देखते हुए सुरक्षा व्यवस्था मजबूत रखी जाए। प्रमुख स्थानों पर आवश्यकता के अनुसार पुलिस बल तैनात किया जाए और भीड़ को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी प्रबंध किए जाएं। किसी भी अप्रिय घटना अथवा अव्यवस्था की आशंका को देखते हुए संबंधित अधिकारी पूरी सतर्कता बरतें।

टूटे शिव धनुष को देख क्रोधित हुए परशुराम



- सीता स्वयंवर, लक्ष्मण-परशुराम संवाद का हुआ मंचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

रामलीला मंचन के दौरान मंगलवार की रात्रि श्रीलवकुश रामलीला कमेटी द्वारा पुराना बस स्टैंड परिसर में आयोजित मंचन के दौरान सीता स्वयंवर, लक्ष्मण-परशुराम संवाद तथा महारानी कैकेयी द्वारा अवधपति महाराज दशरथ से अपने दो वरदान मांगने के दृश्यों का मंचन किया गया। श्रीरामचंद्र जी द्वारा शिव धनुष तोड़ने के बाद जब सीता उन्हें वर के रूप में स्वीकार कर लेती है तो परशुराम जी वहां पहुंचते हैं तथा शिव धनुष तोड़ने वाले बारे पूछते हैं। इसके बाद लक्ष्मण और परशुराम के बीच संवाद होते हैं। बाद में भगवान श्रीराम क्रोधित हुए परशुराम जी का क्रोध शांत करने में सफल रहते हैं। महाराज दशरथ द्वारा श्रीराम को युवराज बनाए जाने की घोषणा करना, दासी मंथरा द्वारा महारानी कैकेयी को अपने पुत्र भरत की खातिर राज मांगने के लिए भड़काना, महारानी कैकेयी का कोप भवन में जाना तथा महाराज दशरथ के पहुंचने पर उनसे अपने दो वरदानों के रूप में श्रीराम के लिए चौदह वर्षों का वनवास तथा अपने पुत्र भरत के लिए राज गद्दी मांगने के दृश्यों का मंचन किया गया। दूसरी ओर शहर के भगत सिंह चौक पर श्री विकास रामलीला द्वारा आयोजित रामलीला मंचन में ताड़का वध, अहिल्या उद्धार की कथा दिखाई गई।



कूल टाइगर्स और अरावली थंडर क्वींस बनीं विजेता

झज्जर। गांव झाड़ली स्थित एपीसीपीएल पावर प्लांट में अरावली स्पोर्ट्स काउंसिल द्वारा आयोजित वॉलीबॉल एवं थ्रोबॉल टूर्नामेंट का बुधवार को समापन हो गया। प्रतियोगिता में पुरुष वॉलीबॉल की नौ और महिला थ्रोबॉल की चार टीमों ने भाग लिया। रोमांचक मुकाबलों में खिलाड़ियों ने खेल प्रतिभा, अनुशासन और टीम भावना का प्रदर्शन किया। पुरुष वॉलीबॉल में कूल टाइगर्स और महिला थ्रोबॉल में अरावली थंडर क्वींस ने खिताब जीता। समापन समारोह में एपीसीपीएल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रचालन एवं अनुरक्षण महाप्रबंधक रबींद्र पटेल, अनुरक्षण एवं ऐश डाइक प्रबंधन मोहम्मद निजामुद्दीन, प्रचालन एवं ईंधन प्रबंधन के अपर महाप्रबंधक संजय जैन, मानव संसाधान के अपर महाप्रबंधक अतुल अग्रवाल, उमेश कुमार, मुख्य वित्तीय अधिकारी अरुण कुमार सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

लड़कियों में चेतना, लड़कों में नितेश व दीपांशु बेस्ट एथलीट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



छारा के चौधरी हरद्वारी लाल राजकीय महाविद्यालय में बुधवार को दसवीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन किया गया। उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर चेतना को सर्वश्रेष्ठ महिला एथलीट चुना गया। लड़कों में नितेश और दीपांशु में बराबरी के चलते दोनों सर्वश्रेष्ठ एथलीट बने।

ओलंपियन बजरंग पूनिया व दीपक पूनिया के कोच रहे आर्य वीरेंद्र दलाल ने मुख्य अतिथि के रूप में छात्रों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. सुशील दलाल ने की। डॉ. अजय जून विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। छात्राओं की 100 मीटर दौड़ में अंतरा ने प्रथम, चेतना ने द्वितीय तथा मुस्कान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रों की 100 मीटर दौड़ में दीपांशु प्रथम, हितेश द्वितीय तथा हिमांशु तृतीय स्थान पर रहे। छात्राओं की गोला फेंक प्रतियोगिता में अंतरा ने प्रथम, रवीना ने द्वितीय तथा विद्या ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्रों में साहिल (बीए द्वितीय वर्ष) ने प्रथम, साहिल (बीए प्रथम वर्ष) ने द्वितीय तथा रोहित (बीए तृतीय वर्ष) ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की भाला फेंक प्रतियोगिता में तनिषा प्रथम, चेतना द्वितीय तथा कल्पना तृतीय स्थान पर रहीं। छात्रों में नितेश ने प्रथम, देव ने द्वितीय तथा रोहित ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की लंबी कूद प्रतियोगिता में चेतना प्रथम, खुशी द्वितीय तथा विद्या तृतीय स्थान पर रहीं। छात्रों में नितेश ने प्रथम, समीर ने द्वितीय तथा साहिल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रत्येक स्पर्धा में प्रथमआने पर 1500 रुपये, द्वितीय आने वाले को 1000 रुपये तथा तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले को 750 रुपये की पुरस्कार राशि मिलेगी। कार्यक्रम का संयोजन सहायक प्रोफेसर अनुराग ने किया। मंच संचालन देवेंद्र ने किया।

सांखोल के दीपक का त्रिवेणी में सम्मान



बहादुरगढ़। त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल के पूर्व छात्र एवं प्रतिष्ठित वैज्ञानिक प्रो. दीपक कौशिक का स्कूल में स्वागत-सम्मान किया गया। सांखोल निवासी दीपक ने वर्ष 2025 में विश्व के शीर्ष 2 प्रतिशत वैज्ञानिकों की सूची में शामिल होकर क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है। सांखोल निवासी नरेंद्र कौशिक के पुत्र दीपक एमडीयू रोहतक के औषधीय विज्ञान विभाग में प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। प्रो. दीपक के राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 170 अनुसंधान पेपर प्रकाशित हो चुके हैं। इन्होंने स्वाद को छिपाने वाली वमनरोधी च्यूइंगम एवं उसका मूल्यांकन का अनुसंधान किया। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा के अनुसार स्कूल के लिए गर्व की बात है कि उनके पूर्व विद्यार्थी ने जीवन में ऊंचा मुकाम हासिल किया। प्रधानाचार्या सुमित्रा महला ने कहा कि विद्यार्थियों को प्रो. दीपक के जीवन से प्रेरणा लेकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करना चाहिए तथा अपने ज्ञान और प्रतिभा का उपयोग राष्ट्र निर्माण में करना चाहिए।

इंस्पेक्टर प्रदीप ने एशियन तैराकी स्पर्धा में जीते दो स्वर्ण समेत 3 पदक



बहादुरगढ़। कर्नाटक में दूसरी एशियाई मास्टर तैराकी चैंपियनशिप में झज्जर के तैराक प्रदीप कुमार कादियान ने 2 स्वर्ण और 1 रजत पदक जीता। बैंगलोर में 4 से 10 अक्टूबर तक यह प्रतियोगिता हुई थी। प्रदीप ने 400 मीटर आईएम और 200 मीटर बटरफ्लाई में स्वर्ण पदक जीते। जबकि 100 मीटर बटरफ्लाई में रजत पदक पर कब्जा जमाया। बेरी मूल के प्रदीप कुमार सीआरपीएफ में इंस्पेक्टर हैं और फिलहाल एनडीआरएफ विजयवाड़ा में सेवाएं दे रहे हैं। पिछले महीने बहादुरगढ़ में हुई नेशनल मास्टर तैराकी चैंपियनशिप में भी उन्होंने 2 स्वर्ण, 1 रजत और 1 कांस्य पदक जीता था। कोच व छोटे भाई संदीप कादियान ने बताया कि उनके भाई प्रदीप स्कूल समय से ही राष्ट्रीय स्तर के तैराक रहे।

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

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

विश्वविद्यालय के स्थापना दिवस पर हुआ कार्यक्रम, मनीष ग्रोवर रहे मुख्य अतिथि

संस्कारम विवि ज्ञान के क्षेत्र में दुनिया का नेतृत्व करेगा: डॉ. महिपाल

150 नवप्रवेशित मेडिकल विद्यार्थियों का हुआ भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय पाटौदा में बुधवार को विश्वविद्यालय के स्थापना दिवस और एमबीबीएस स्थापना दिवस के अवसर पर 150 नवप्रवेशित मेडिकल विद्यार्थियों का भव्य स्वागत किया गया। कार्यक्रम में प्रदेश के पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष ग्रोवर ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। विद्यार्थियों को गाजे-बाजे के साथ संस्थान के दादा लालचंद सभागार में लाया गया जहां सांस्कृतिक कार्यक्रमों, सरस्वती वंदना, भरतनाट्यम, सामूहिक नृत्य और समूह गायन की प्रस्तुतियों ने समां बांधा।

मां सरस्वती की प्रतिमा के सम्मुख दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरूआत करते हुए मुख्यातिथि मनीष ग्रोवर ने कहा कि संस्कारम विश्वविद्यालय चिकित्सा शिक्षा और शोध के क्षेत्र में देश-विदेश में अपनी पहचान बनाएगा। विश्वविद्यालय चिकित्सा शिक्षा के साथ नवाचार, शोध और सेवा संस्कारों को बढ़ावा देकर दुनिया का अग्रणी मेडिकल संस्थान बनेगा।

उन्होंने नवप्रवेशित विद्यार्थियों से पढ़ाई के साथ चिकित्सा शोध में योगदान देने का आह्वान किया। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि 150 नवप्रवेशित मेडिकल विद्यार्थियों के साथ स्थापना दिवस मनाना गौरव की बात है। विश्वविद्यालय का उद्देश्य उच्च गुणवत्ता वाली चिकित्सा शिक्षा और शोध के साथ युवाओं में मानवता की सेवा के संस्कार विकसित करना है। उन्होंने कहा कि सफेद कोट पहनने वाले प्रत्येक विद्यार्थी के लिए सेवा भावना सबसे महत्वपूर्ण है। इस मौके पर राष्ट्रपाल सिंह, वीरेंद्र दरोगा, जितेंद्र लाठर, वीरेंद्र सरपंच, सतवीर सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। मुख्यातिथि मनीष ग्रोवर को उनका चित्र भेंट करते हुए विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल व अन्य। फोटो : हरिभूमि