हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार,23 अप्रैल 2024

11 मंडियों में फसल उठान में किसी प्रकार की ढिलाई बर्दाश्त नहीं

12 छारा कॉलेज में उत्कृष्ट छात्रों को किया पुरस्कृत

खबर संक्षेप

अवैध देशी पिस्तौल व कारतूस के साथ काबू

बहादुरगढ़। सीआईए टू की टीम ने अवैध हथियार के साथ एक आरोपी को काबू किया है। सीआईए टू बहादुरगढ़ प्रभारी विवेक मलिक ने बताया कि आशीष उर्फ आशू निवासी चरखी दादरी को सराय औरंगाबाद मोड़ के निकट काबू किया। तलाशी ली गई तो उसके कब्जे से एक अवैध हथियार व दो जिंदा कारतूस बरामद हुए। उसके विरुद्ध शस्त्र अधिनियम के तहत थाना सेक्टर-6 में केस दर्ज किया गया है।

हत्या मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

झज्जर : पुलिस की एक टीम द्वारा गांव दुजाना क्षेत्र में शराब ठेके के नजदीक हुए झगड़े में लगी चोटों के कारण हुई एक व्यक्ति की मौत के मामले में प्रवेश निवासी गांव धौड़ जिला झज्जर को गिरफ्तार किया गया है। एसीपी बेरी प्रदीप कुमार ने बताया कि नरेंद्र निवासी जहादपुर की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।

बादली में गांजे के साथ आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। नशा विरुद्ध अभियान के तहत पुलिस ने एक आरोपी को मादक पदार्थ गांजा के साथ थाना बादली के एरिया से काबू किया है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर सत्यपाल निवासी दुल्हेड़ा को ड्रेन के नजदीक काबू किया। थाना बादली में केस दर्ज किया गया है।

कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर : मंगलवार को जिला मुख्यालय स्थित बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता कार्यालय में उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम की बैठक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम के चेयरमैन पंचकूला की अध्यक्षता में होगी।

कारज में उमड़े हजारों लोगों ने किया स्व. श्रीचंद मान को नमन

बहादुरगढ़। कार्यक्रम में आए हजारों लोगों का आभार जताते अशोक मान व लोवा कलां गांव में मान परिवार द्वारा आयोजित कारज में उमड़ी भीड़। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज. बहादुरगढ़

- **पूर्व सीएम मनोहर लाल, भूपेंद्र हुड्डा, कृष्णपाल गुर्जर, ओमप्रकाश धनखड़ और रणजीत चौटाला आदि ने दी श्रद्धांजलि**

लोवा-सतरह खाप के पूर्व प्रधान स्व. श्रीचंद मान की स्मृति में आयोजित देशोरी कारज में देशभर से हजारों लोगों ने पहुंचकर श्रद्धांजलि अर्पित की। पूर्व सीएम मनोहर लाल, पूर्व सीएम भूपेंद्र हुड्डा, पूर्व केंद्रीय मंत्री कृष्णपाल गुर्जर, भाजपा नेता ओमप्रकाश धनखड़ और रणजीत चौटाला आदि ने कार्यक्रम में शिरकत की। पालम-360 के प्रधान रामकुमार सोलंकी हैलिकॉप्टर से यहां पहुंचे। अशोक मान के सिर पर खाप-सरदारी ने पगड़ी बांधकर रस्म निभाई। देशोरी कारज में शामिल हुए लोगों का अशोक मान, दलबीर मान और सिकंदर मान ने भव्य स्वागत किया।

बता दें कि सोमवार को एडीएस और रॉयल ग्रीन ग्रुप के संचालक मान परिवार ने अपने पिता स्व श्रीचंद मान की स्मृति में देशोरी कारज का आयोजन किया। दस एकड़ में विशाल पांडाल लगाया गया था। कार्यक्रम में पांच चिलम का हुक्का और भारी भरकम खाट भी सजाई गई थी। रागणियों से कारज में आए हुए लोगों का मनोरंजन भी किया गया। देशभर से पहुंचे खाप और तपों के हजारों लोगों के लिए स्वादिष्ट पकवान परोसे गए। खाप प्रतिनिधि भी ढोल नगाड़ों की थाप पर झूमते हुए कारज में शामिल हुए। पूर्व सीएम मनोहरलाल , भूपेंद्र हुड्डा, पूर्व केंद्रीय मंत्री कृष्णपाल गुर्जर, सांसद केसी त्यागी, दीपेंद्र हुड्डा, भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, रणजीत चौटाला, कमलजीत सहरावत, विधायक रघुबीर कादियान, गीता भुक्कल, बलराज कुंडू व राजेंद्र जून समेत अनेक राजनेताओं ने स्व. श्रीचंद मान को पुष्पांजलि भेंट की। पालम-360 के प्रधान रामकुमार सोलंकी ने देशोरी कारज की सफलता पर अशोक मान, दलबीर मान और सिकंदर मान को बधाई दी।

कारज में खूब दिया दान

अशोक मान ने क्षेत्र में पेड़ लगाने के लिए 21 लाख रुपए देने की घोषणा की। कन्या गुरुकुल में 2 लाख 11 हजार रुपए के अलावा मांडोठी, नजफगढ़ और कपूर की पहाड़ी की तीन गऊशालाओं में प्रत्येक को 1 लाख 11 हजार रुपए देने का ऐलान किया। अपने माता-पिता की स्मृति में एक करोड़ रुपए से निर्मित पार्क भी ग्रामवासियों को सौंप दिया। क्षेत्र के 4 मंदिरों को भी 11-11 हजार रुपए दान दिए गए।

जेएलएन नहर में डूबे युवक का दो दिन बाद मिला शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जेएलएन नहर में डूबे युवक का शव दो दिन बाद गांव लडायन से बरामद हुआ है। पुलिस और ग्रामीणों के सहयोग से चलाए गए सर्च अभियान के बाद सोमवार करीब दोपहर गोताखोरों को सफलता मिली। बता दें कि बीते शनिवार को विपिन पुत्र भागमल निवासी लाधुवास जिला रेवाड़ी गांव लडायन में शादी समारोह में शामिल होने के लिए आया था। बाद में युवक गांव से गुजर रही जेएलएन नहर में डूब गया। पुलिस के स्तर पर नहर के पानी को बंद करवा दिया गया था। पानी का बहाव कम होने पर सर्च टीमों द्वारा अभियान में तेजी लाई गई। बाद में गोताखोरों की तीन टीमों और भोंडसी से आई एक अन्य टीम ने कड़ी मशक्कत के बाद शव को बरामद किया। दोपहर बाद पुलिस ने पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

नागरिकों की जिंदगी पर भारी पड़ रहे खुले नाले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। देवीलाल पार्क के साथ इस खुले नाले में गिरकर हुई सूरज की मौत।

शहर में खुले नाले नागरिकों की जिंदगी पर भारी पड़ रहे हैं। इसी क्रम में रविवार देर शाम को देवीलाल पार्क के साथ लगते नाले में गिरने से एक प्रवासी युवक की जान चली गई। पुलिस ने सोमवार को नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवाने उपरांत शव परिजनों को सौंप दिया।

बता दें कि गोरैया टूरिज्म कांप्लेक्स के सामने देवीलाल पार्क के साथ नाले में गिरे एक युवक पर किसी राहगीर की नजर पड़ी तो उसे बाहर निकालने के प्रयास किए गए। बाहर निकालाकर देखा तो युवक की सांस थम चुकी थी। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और युवक को नागरिक अस्पताल में ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने मौत की पुष्टि कर दी। युवक नशे की हालत में नाले में गिरा या पांव फिसलने से हादसे का शिकार हुआ, यह अभी यह जांच का विषय है। मृतक युवक की जेब से पुलिस को एक आधार कार्ड मिला है, जिसके आधार पर उसकी पहचान करीब 26 वर्षीय सूरज के रूप में हुई। वह यूपी का रहने वाला था। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने नागरिक अस्पताल में शव का पोस्टमार्टम करवाने के उपरांत परिजनों को सौंप दिया।

नगर प्रशासन को कटघरे में खड़ा किया

वहीं दूसरी ओर सामाजिक संगठनों ने भी बहादुरगढ़ में कई जगहों पर खुले पड़े नालों को लेकर नगर प्रशासन को कटघरे में खड़ा किया है। अक्सर इन खुले नालों में पशुओं के गिरने के मामले सामने आते रहे हैं। अब तो एक युवक की जान चली गई है। समाजिक संस्थाओं द्वारा लगातार नालों पर स्लैब ढकवाने की मांग की जा रही है। लोगों का कहना है कि खुले नाले खतरा बन हुए हैं, इन्हें स्लैब रखकर ढका जाए ताकि हादसे न हों।

धर्म-ध्वजा के साथ निकली शोभायात्रा

बहादुरगढ़। शोभा यात्रा के दौरान भस्म लगाए महादेव की झांकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- **कलाकारों ने एक से बढ़कर एक मनमोहक झांकियां प्रस्तुत कर लोगों का मन मोहा**

हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में सोमवार की सुबह बैंडबाजों के साथ धूमधाम से बालाजी की शोभायात्रा निकाली गई। इस दौरान आकर्षक झांकियों ने लोगों का मन मोह लिया। मंगलवार को बालाजी मंदिर में यज्ञ-हवन आदि का आयोजन कर पूर्णाहुति की जाएगी। जिसके लिए मंदिर को भव्य रूप से सजाया गया है।

प्रभु श्रीराम के सच्चे सेवक कहे जाने वाले पवन सुत हनुमान की जयंती के उपलक्ष्य में सोमवार को श्रद्धालुओं द्वारा श्रद्धाभाव के साथ शोभायात्रा निकाली गई। अनाज मंडी के राधा कृष्ण मंदिर से शुरू हुई शोभायात्रा, रेलवे रोड, रोहतक रोड, झज्जर रोड, मांडोठी बाजार, मेन बाजार, पुरानी कमेटी चौक, नजफगढ़ रोड होते हुए मंदिर श्री बालाजी महाराज पर जाकर संपन्न हुई। इस दौरान मंडली के कलाकारों ने एक से बढ़कर एक मनमोहक झांकियां प्रस्तुत कर लोगों का मन मोहा। वहीं, बैंडबाजों की धुन पर चल रहे भक्ति गीतों पर लोग जमकर ठुमक रहे थे। साथ ही एक दूसरे पर गुलाल उड़ा रहे थे। अनेक स्थानों पर शोभायात्रा का स्वागत किया गया।

फ्री मेगा
+ पोजीट्रॉन
सुपर स्पेशलिटी एवं कैंसर अस्पताल
कीमोथेरेपी
सर्जरी
रेडिएशन
कैंसर कैंप
25 अप्रैल 2024, वीरवार | सुबह 10 से 2 बजे तक
74 96 96 50 54 | Sector-35, Suncity, Rohtak

हरिभूमि
सहेली
रोहतक, मंगलवार
23 अप्रैल 2024

विशेषः विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

जीवन को निखार देती हैं किताबें

कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

किताबें पढ़ने का मतलब, नई-नई बातों की जानकारी, जीवन के हर पहलू से रू-ब-रू होना, जिंदगी जीने की कला सीखना। किताबें हमारी दोस्त बन हमारा अकेलापन दूर करती हैं, हमें स्वस्थ, जीवंत बनाती हैं। आइए, हम दिन-रात मोबाइल स्क्रीन की स्क्रॉलिंग ना करके, अपनी आदत किताबें पढ़ने की डालें, जीवन को निखारें, खुशियों से भरें।

किताबें पढ़ना, खुद को हर तरह से समृद्ध करना है। कभी जिम्मेदारियों की भाग-दौड़ के चलते तो कभी मन की उलझनों के कारण, महिलाओं का किताबों से रिश्ता टूट जाता है। स्कूल-कॉलेज के समय खूब किताबें पढ़ने वाली लड़कियां भी एक समय के बाद काम-काजी जीवन की आपा-धापी या गृहस्थी की भाग-दौड़ में किताबों और शब्दों से रिश्ता नहीं रख पातीं। ऐसा नहीं होना चाहिए। किताबों से जुड़े रहने का रास्ता ढूंढ़ ही लेना चाहिए, क्योंकि किताबें पढ़ना, विचारों को समृद्ध करने से लेकर व्यक्तित्व के निखार तक, हर मोर्चे पर मददगार होता है। आप जीवन में जो भी भूमिका निभा रही हों, किताबों से मिला मार्गदर्शन और मनोबल मन को हिम्मत देता है। शब्दों का यह साथ जीवन को सार्थक दिशा देने वाला साबित होता है।

विकसित होता है सार्थक नजरिया

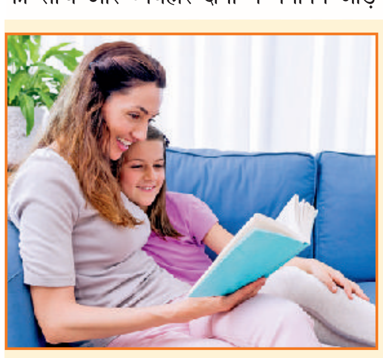
महिलाओं के जीवन में एक मोड़ के बाद ठहराव-सा आता है। ऐसे में ठहरे-से जीवन में भी सीखने-समझने की यात्रा जारी रखने के लिए किताबें बहुत अच्छी मित्र साबित होती हैं। किताबें तो जानकारियों का खजाना होती हैं। कुछ नया जानने-सीखने का रोमांच कायम रखती हैं। अकेलापन दूर करती हैं। मन को खुशी और संतुष्टि देती हैं। कहते हैं, 'हम खुशियां नहीं खरीद सकते पर किताबें खरीद सकते हैं। किताबें हमें खुशी देती हैं।' आज के उलझन भरे दौर में मन को खुशी देते हुए हमारे लिए सीखने-समझने का सफर जारी रखने वाली किताबें और जरूरी हो गई हैं। यूं भी कुछ नया जानना-सीखना मन को खुशी ही नहीं देता है, आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इससे सकारात्मक सोच की सौगात हमारे हिस्से में आती है। रिश्तों और जिम्मेदारियों से जुड़ी आपा-धापी में अवसाद और अकेलापन, महिलाओं के लिए भी समस्या बन गया है। किताबें इन सबसे उबरने का बेहतरीन माध्यम हैं। साथ ही शब्दों से बने सुखद मेल-जोल से आप घर-परिवार संभालते या नौकरी करते हुए भी नीरसता भरी सोच से बची रहेंगी। इंसान की सोच और व्यवहार दोनों में नयापन जोड़ने वाली किताबें जीवन यात्रा को भी रोचकता, समझ और जानकारियों से भरपूर रखती हैं। पन्ने-दर-पन्ने जिंदगी से जुड़ी कितनी ही बातों से रू-ब-रू करवाती हैं किताबें। जिंदगी जीने का एक सार्थक नजरिया विकसित करती हैं किताबें।

किताब को बनाएं अपना साथी

मन-मस्तिष्क को मांजने वाली पुस्तकों को अपनी सहेली-सा समझें। हर समय कोई किताब साथ रखना, किताब पढ़ना आसान कर देता है। चाहे पैरेंट-टीचर मीटिंग में अपनी बारी का इंतजार करना हो या किसी और जगह समय बिताने के लिए किताब पढ़ना सबसे अच्छा तरीका है। समय के सदुपयोग के साथ ही किताबें हमारे मन-जीवन को परिष्कृत करती हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इतना ही नहीं, किताबें पढ़ने से दिमाग की 'थॉट्स टू एक्शन' पावर यानी किसी काम को करने के लिए दिमाग में विचार आने की गतिविधियां भी तेज होती हैं। ज्ञान का दायरा बढ़ने के साथ ही, अपनी सोच को विस्तार मिलने से अच्छा और क्या हो सकता है। इसीलिए हमेशा कोई किताब साथ रखें और उसे पूरा पढ़ने का एक मिशन बना लें। अपनी पसंद को प्राथमिकता देते हुए किताब का विषय चुनें। रुचि का कंटेंट पढ़ना, आपको पुस्तकों से जोड़े रखेगा। साथ ही अपने शौक के विषय को आप और बेहतर समझ पाएंगी।

पास आएं किताबों के, स्क्रीन से बनाएं दूरी

समय अनमोल है। इसे सार्थक कार्यों में लगाने से अच्छा कुछ नहीं। यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्क्रॉलिंग की आदत ने हमें किताबें पढ़ने की सार्थक गतिविधि से दूर कर दिया है। महिलाओं में भी पन्नों पर उतरे शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुचि घटी है। अब इस ओर लौटना आवश्यक है। पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सुकून सब कुछ देता है। इसीलिए तकनीक से घिरी इस दुनिया में स्क्रीन स्क्रॉलिंग में समय गंवाने के बजाय यह वक्त किताब पढ़ने में लगाएं। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के मुताबिक, 'सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और किसी परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। हमारा मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करते हैं, उनके प्रभाव में आते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के अनुसार किताब पढ़ने से भावनात्मक समझ बढ़ती है। महिलाओं के लिए यह समझ रिश्तों-नातों को समझने और उनसे बात समझाने में भी मददगार बन सकती है। घर बसा लेने या काम-काजी हो जाने का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला अपनी वैचारिक समझ से दूर हो जाए। जितना आप अपने परिवेश और अन्य क्षेत्रों से जुड़ी जानकारी रखेंगी, उतना ही बच्चे हों या बड़े, सबसे बेहतर संवाद स्थापित कर पाएंगी। साथ ही स्क्रीन स्क्रॉलिंग से होने वाली बहुत-सी मानसिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भी बची रहेंगी।



बच्चों को पुस्तकों से जोड़ें

आपके किताबों से जुड़ाव बनाए रखने का एक सकारात्मक असर यह भी होगा कि बच्चे भी पुस्तकें पढ़ने में रुचि लेंगे। अध्ययन बताते हैं कि माताओं की यह आदत बच्चों को भी पुस्तकों से जोड़ती है। यूं भी बच्चों का पूरा व्यक्तित्व और सोच अपनी मां की गतिविधियों से प्रभावित होता है। आपकी रीडिंग हैबिट छोटी उम्र से ही बच्चों में भी कोर्स की किताबों से इतर कुछ पढ़ने-गुनने में रुचि जगाएगी। बचपन में ही पुस्तकों के साथ बना रिश्ता उम्रभर बच्चों को किताबों से जोड़े रखता है। बच्चों को स्मार्ट गैजेट्स से दूर रखने के लिए भी उनकी रीडिंग स्किल्स और रुचि को बढ़ाना आवश्यक है। किताबों का साथ नई पीढ़ी को नुकसान पहुंचाने वाली बहुत सारी एक्टिविटीज से दूर रखता है। बच्चों के साथ बैठकर किताब पढ़ने से पैरेंट्स के साथ उनकी बॉन्डिंग भी मजबूत होती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ती है।

वर्किंग वूमेन / अंजू जैन

हम यह मान लें कि अपने प्रोफेशन में बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं, इससे और बेहतर करने की कोई जरूरत नहीं है, यह सोच गलत है। प्रोग्रेस के लिए जरूरी है, हम समय की डिमांड के अनुसार अपनी बेहतर से बेहतर परफॉर्मेंस दें।

आप बेहतर हैं लेकिन और ज्यादा बेहतर हो सकती हैं

अमृता को मीना ने एक साधारण-सी दोस्ताना सलाह दी तो वह चिढ़ गई। उसकी कुलीग मीना ने उससे बस इतना ही कहा था, 'अमृता, तुम और बेहतर ढंग से काम कर सकती हो, तुममें अच्छी क्षमता है। इससे वर्कप्लेस पर तुम्हारी बहुत ही शानदार और एक अलग इमेज बन जाएगी।' इस पर अमृता गुस्सा गई, बोली, 'क्या मैं तुम्हें अंडर परफॉर्मर या कामचोर लगती हूं? क्या ऑफिस में मेरी इमेज ठीक नहीं है?'

अमृता भूल गई कि हम चाहे कितने भी बेहतर परफॉर्मर और इंटेलीजेंट क्यों ना हों, लेकिन बेहतरीन की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। दुनिया के कामयाब लोग चाहे वे वैज्ञानिक, चिकित्सक, इंजीनियर, लेखक, प्रोफेसर या किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, ये सभी खूबसूरत मुकाम तभी हासिल कर पाते हैं, जब वे निरंतर अच्छे से अच्छा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, नित नई चीजें सीखने और अनुभव प्राप्त करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसी तरह आप भी अपने करियर को नई ऊंचाई देने, व्यक्तित्व को निखारने के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं।

परफॉर्मेंस लगातार इंप्रूव करें: कभी भी यह ना मानकर बैठें कि आप जो कर रही हैं, वही आपका बेस्ट है। खुद को कंफर्ट जोन से बाहर लाएं और अपनी परफॉर्मेंस को इंप्रूव करने के तरीकों पर विचार करें। लोगों की सलाह लें। अपने बॉस, सहयोगियों या क्लाइंट्स के फीडबैक पर ध्यान दें। अपने डार्क एरियाज को पहचानें और उन कमजोरियों को दूर करें। आपके भीतर खुद को बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक जुनून होना चाहिए। ये बातें आपकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

वैल्यू एडिशन करें: आप अगर अपने करियर में प्रोग्रेस चाहती हैं तो अपनी पर्सनालिटी और वर्किंग स्टाइल में वैल्यू एडिशन करें। बेस्ट सेलर बुक 'सो गुड दे कांट इग्नोर यू' के राइटर काल न्यूपोर्ट ने लिखा है कि महत्व इस बात का है कि आप अपने दिए गए काम को कितने बेहतर तरीके से करते हैं, उत्पादन की गुणवत्ता में कितनी वैल्यू एड कर पाते हैं। आप अपनी आजीविका के लिए कुछ भी करें, लेकिन खुद को इतना बेहतर बनाने की कोशिश करें कि कोई आपको इग्नोर ना कर सके। आपकी इमेज बेहतरीन परफॉर्मर की होनी चाहिए।

निरंतर सीखें नए स्किलः दुनिया पल-पल बदल रही है, प्रगति कर रही है। समय बीतने के साथ ही हर नई तकनीक पुरानी होती चली जाती है। जाहिर है, इसी के मुताबिक प्रोफेशनल या बिजनेस फील्ड में भी नई सेवाओं और नए उत्पादों की मांग बढ़ती है। पुरानी चीजों की मांग लगातार घटती चली जाती है। इसलिए आपको समय के साथ तालमेल बनाकर चलने के लिए नियमित रूप से नई स्किल सीखनी चाहिए। आपकी स्किल और नवीनतम जानकारी ही आपकी वास्तविक पूंजी है।

लोगों के साथ अच्छे संबंध रखें

पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल, हमें अपने हर काम के लिए कुछ लोगों के सहयोग की जरूरत पड़ती है। ऐसे में लोगों के साथ हमारा व्यवहार, बोलचाल का तरीका और संबंध कैसा है, इस पर हमारी कामयाबी निर्भर करती है। प्रबंधन गुरु ऑग मेडिनो कहते हैं, 'बिजनेस में 90 फीसदी ग्रोथ आपके मानवीय संबंधों पर टिकी होती है।' हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा 10,000 लोगों पर किए गए सर्वे में पाया गया कि हमारी तरक्की में पढ़ाई-लिखाई, अनुभव और स्किल हमारी सिर्फ 15 प्रतिशत मदद कर सकती है। बाकी 85 फीसदी योगदान लोगों के साथ मानवीय संबंधों पर निर्भर होता है, इसलिए अपना व्यवहार हमेशा नम्र और विवेकशील रखें। इस 21वीं सदी में आप सिर्फ बुद्धि के बल पर किसी से नहीं जीत पाएंगे, क्योंकि हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी क्षेत्र में आपसे ज्यादा बुद्धिमान है।

काम को पूरे मन से करें: सफल होना है तो अपने पैशन को फॉलो करें। आप जो कर रही हैं, अगर वो आपका पैशन नहीं है तो भी आपको इस काम के प्रति अभिरुचि जगानी चाहिए। किसी काम को बोझ की तरह या महज ड्यूटी निभाने के माइंडसेट से करेंगी तो आप कभी सफल नहीं हो पाएंगी। इसलिए काम के प्रति लगाव रखें, अपने एंप्लॉयर को ज्यादा से ज्यादा और बेहतर रिजल्ट देने का प्रयास करें।

आलू ऐसी सब्जी है, जिसे हर घर में उपयोग किया जाता है। लेकिन सब्जी के अलावा आलू में रूप निखारने के भी अनेक गुण मौजूद होते हैं। आप आलू का उपयोग अपना रूप निखारने और ब्यूटी संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी कर सकती हैं। इस बारे में बहुत ही यूजफुल टिप्स के बारे में जानिए।

आलू में छुपे होते हैं रूप निखारने के गुण

ब्यूटी
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आलू का जिक्र आते ही अकसर फ्रेंच फ्राईज, आलू के परांठे या समोसे पर ध्यान चला जाता है। आलू के पकवान पूरे विश्व के किचन में पकाए जाते हैं। लेकिन आलू विटामिन, मिनरल, आयरन, फासफोरस आदि गुणों से भरपूर होते हैं, जिनसे स्किन, बालों और अन्य ब्यूटी समस्याओं का घर बैठे आसानी से कम लागत में प्रभावी उपचार किया जा सकता है।

कई तरह से उपयोगी : आलू में मौजूद हल्के ब्लीचिंग गुणों की वजह से यह हाइपर पिग्मेंटेशन को रोकता है और त्वचा की रंगत में निखार लाता है। आलू में मौजूद एंजाइम स्किन में ताजगी और चमक लाते हैं। साथ ही चेहरे पर काले धब्बों, कील-मुंहासों को भी रोकता है। आलू में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' स्किन में कोलेजन कोशिकाओं को बढ़ाकर समय से पहले चेहरे की झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकता है। साथ ही यंगनेस को लंबे समय तक बनाए रखता है। आलू के जूस को अन्य फ्रूट जूसों के मिश्रण के साथ पीने से सौंदर्य में निखार आता है। त्वचा संबंधी अनेक सौंदर्य समस्याओं को आलू के बाहरी उपयोग से ठीक किया जा सकता है।

ऐसे करें अप्लाई : हम आपको यहां आलू से रूप निखारने वाले कुछ आसान घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं।

- आलू और अंडे के फेसपैक को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है, स्किन में यंग फ्रेशनेस लौट आती है। इसके लिए आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधा घंटा तक लगाकर चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालिए। इससे चेहरे के स्किन पोर्स में खिंचाव आएगा और आप यंग दिखेंगी।
- आधे आलू के रस में दो चम्मच दूध मिलाकर बने मिश्रण को कॉटन की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाइए। इस मिश्रण को आधे घंटे बाद पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में दो बार लगाने से चेहरे की स्किन में फ्रेशनेस और यंगनेस का अहसास होता है।
- आलू के जूस को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है और चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। आलू के उपयोग से गर्मी से झुलसी त्वचा को राहत मिलती है और स्किन स्पॉट्स को छुड़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।
- आलू के उपयोग से आंखों के इर्द-गिर्द सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आलू और खीरे के जूस को बराबर मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन आंखों के इर्द-गिर्द लगाने से आंखों की सुंदरता बढ़ती है।
- आलू के छिलकों से बालों की रंगत काली बनी रहती है। इसके लिए आलू के छिलको को पानी में उबालकर ठंडा होने दें और इस पानी को शैंपू करने के बाद बालों को धोने से बालों में चमक तथा कोमलता आती है।
- आलू और हल्दी के फेसपैक से त्वचा की रंगत में निखार आता है। इसके लिए आधे आलू के रस में थोड़ा-सा हल्दी पावडर डालकर बने मिश्रण को आधा घंटे तक चेहरे पर लगाकर बाद में ताजे पानी से धो डालिए। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से त्वचा की रंगत साफ होती है।
- आलू के जूस को प्रतिदिन चेहरे और बाहरी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे चेहरे की झुर्रियां खत्म होंगी।
- आलू के छिलके को ब्लैंड कर चेहरे पर कुछ समय तक हल्की-हल्की मसाज कीजिए और इसके बाद ताजे, साफ पानी से धो डालिए। इससे त्वचा को साफ रखने और काले धब्बों को साफ करने में मदद मिलेगी।

फिटनेस फंडा/ नीता शेट्टी

सोनी सब चैनल के शो 'आंगन अपनों का' में दीपिका के रोल में नजर आ रहीं नीता शेट्टी शेयर कर रही हैं अपना फिटनेस फंडा।

स्लिम-ट्रिम दिखने से ज्यादा जरूरी है हेल्दी-फिट रहना

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशक्कत करते हैं, हार्ड वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन ऐसा दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तब आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्ती और स्फूर्ति बनी रहेगी।

मेरी फिटनेस आइडियल हैं शिल्पा शेट्टी : वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेट्टी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इंस्पिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के ट्रेंड की शुरुआत की थी।

डेली डाइट प्लान : मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हैवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हैवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नाश्ते में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूं। लंच में ज्यादातर सब्जी, रोटी खाती हूं। कभी अगर मूड हुआ तो चावल भी ले लेती हूं। मेरा मानना है कि दिन के समय हैवी डाइट ले सकते हैं ताकि दिन भर एनर्जी बनी रहे लेकिन शाम की डाइट लाइट ही होनी चाहिए।

वर्कआउट शेड्यूल : जिस दिन मैं शूट नहीं कर रही होती हूं, उस दिन मैं कोशिश करती हूं कि उठने के बाद फ्रेश होकर जिम चली जाऊं। अगर सुबह नहीं जा पाई, तो शाम को चली जाती हूं। जिस दिन शूटिंग कर रही होती हूं, उस दिन जिम जाना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन जिस दिन जल्दी पैकअप हो जाता है, उस दिन तो मैं शाम को जिम चली ही जाती हूं। हालांकि मैं कोशिश जरूर करती हूं कि रोज जिम जाकर कुछ देर वर्कआउट करूं।

मेंटल फिटनेस : मेरा मानना है कि फिजिकल के साथ मेंटल फिटनेस पर ध्यान देना भी सभी के लिए बहुत जरूरी होता है। जिस तरह फिजिकल फिटनेस के लिए अपनी डाइट और वर्कआउट पर ध्यान देती हूं। उसी तरह मेंटली फिट रहने के लिए हमेशा खुश रहने की कोशिश करती हूं। जो भी करूं, दिल से और पॉजिटिविटी के साथ करने की कोशिश करती हूं। इसके अलावा मेंटली फिट रहने के लिए मैं पहले रेकी किया करती थी, हालांकि अब इतना टाइम नहीं मिल पाता है। लेकिन कोशिश करती हूं, जब-जब समय मिले कुछ देर मेडिटेशन जरूर करूं। इसके अलावा अच्छी मूवी देखकर, अच्छे-अच्छे गाने सुनकर खुद को खुश रखने का प्रयास करती हूं।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

डाइट सजेशन / शिल्पी गोयल डाइटीशियन, रायपुर

वाटर रिच फूड्स से नहीं होगा डिहाइड्रेशन

गर्मी के मौसम में तेज तापमान और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। गर्मियों में कई लोगों को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है। समर सीजन के दौरान आपको अपने शरीर में पानी की उपलब्धता को हर घंटे पूरा करते रहना चाहिए। अगर आप शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या को नजरअंदाज करें तो इससे आपको चक्कर आना, थकान, बेहोश होना, मसल्स क्रैंप, लो ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट का तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ वाटर रिच फूड्स और फ्रूट्स को शामिल कर सकती हैं। ये पानी से भरपूर फल आपके शरीर में पानी की कमी को तुरंत पूरा करते हैं और आपको एनर्जी से भरपूर भी रखते हैं।

तरबूजः एक कप कटे हुए तरबूज में आधा कप पानी की मात्रा होती है। यही नहीं, इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और कैलोरी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमें तुरंत रीचार्ज होने में मदद करता है। इसलिए आप इन गर्मियों में रोजाना तरबूज खा सकती हैं।

खीराः खीरे में भी 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन के, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में खीरा भी आपको जरूर खाना चाहिए।

दही : गर्मी के मौसम में दही का सेवन करना भी फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर प्रोटीन, विटामिंस और न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो कई तरह से हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। आप टमाटर, लौकी, बेल, फूलगोभी, पत्ता गोभी, नारियल पानी आदि के सेवन से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकती हैं।

इनके अलावा फलों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना, छाछ, नीबू पानी और सादा पानी पर्याप्त मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन से बचा जा सकता है।

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-
- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

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

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

खबर संक्षेप

बैनर व पोस्टर से दी पृथ्वी बचाने की प्रेरणा

झज्जर। कैमब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यामिक विद्यालय भदाना में सोमवार को पृथ्वी दिवस धूम-धाम से मनाया गया। इस उपलक्ष्य में आयोजित विभिन्न गतिविधियों में नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भागीदारी की। विद्यार्थियों ने भाषण, बैनर-पोस्टर आदि बनाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

स्वयंसेवकों ने ली पेड़-पौधों की सुरक्षा की शपथ

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के चलाए जा रहे दो दिवसीय स्वच्छता अभियान के अंतर्गत स्वयंसेवियों ने कॉलेज परिसर की साफ-सफाई करते हुए श्रमदान किया गया। एनएसएस प्रमुख डॉक्टर सजनी व डॉक्टर नरेंद्र दहिया के मार्गदर्शन में स्वयंसेवियों ने पेड़ों पर पेंट करके उनकी गणना की।

सुविधा एप से लें ऑनलाइन अनुमति

झज्जर। डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कैप्टन शक्ति सिंह ने लघु सचिवालय सभागार में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को सुविधा एप और अब तक चुनावी प्रक्रिया की तैयारियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि चुनाव प्रक्रिया से जुड़ी किसी प्रकार की अनुमति के लिए सुविधा एप बहुत अच्छी ऑनलाइन व्यवस्था है।

पोस्टर मेकिंग के माध्यम से बताया पृथ्वी का महत्व

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में अर्थ-डे पर भाषण, कविता पाठ, स्लोगन, पौधारोपण आदि गतिविधियों का आयोजन किया गया। पहली से आठवीं कक्षाओं तक के विद्यार्थियों ने भाषण, कविता-पाठ, स्लोगन, पोस्टर, पौधारोपण और साफ-सफाई के माध्यम से अपने मनोभावों को व्यक्त किया। विद्यालय प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में छात्रा अवनी ने कविता व कार्तिक कुमार व ध्रुवी ने पोस्टर से पृथ्वी की महत्ता बताई।

मंडलायुक्त ने लिया अनाज मंडी में फसल उठान का जायजा

मंडियों में फसल उठान में किसी प्रकार की ढिलाई बर्दाश्त नहीं

झज्जर। अनाज मंडी में खरीद प्रक्रिया का जायजा लेते हुए रोहतक मंडलायुक्त।

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में उठान कार्य करते हुए श्रमिक।

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

जिले की अनाज मंडियों व खरीद केंद्रों से फसल खरीद के साथ ही उठान कार्य में किसी भी प्रकार की ढिलाई ना बरती जाए, फसल का निर्धारित समयावधि में उठान सुनिश्चित किया जाए,अगर लेबर या ट्रांसपोर्ट संबंधी समस्या है तो उसके लिए खरीद एजेंसियां विशेष कार्य योजना बनाकर शत प्रतिशत उठान सुनिश्चित करें। यह बात मंडलायुक्त संजीव वर्मा ने मार्किट कमेटी कार्यालय में जिला के प्रशासनिक अधिकारी, मार्केटिंग बोर्ड,खाद्य एवं पूर्ति विभाग तथा खरीद एजेंसियों के अधिकारियों की समीक्षा बैठक में कही। उन्होंने कहा कि खरीद एजेंसियों के अधिकारी सही तालमेल से कार्य करें, अगर किसी स्टेज पर कोई कोताही नजर आई तो संबंधित अधिकारी, ठेकेदार के विरुद्ध तत्काल कड़ी कार्रवाई जाएगी। साथ ही आई फार्म कटने के बाद निर्धारित समय अवधि में किसान की फसल का भुगतान होना चाहिए। बाद में उन्होने अनाज मंडी का दौरा कर खरीद कार्य का जायजा लिया।

आढ़तियों को मुख्य सड़क से फसल की ढेरियां हटाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

अनाजमंडी में लगातार हो रही गेहूं व सरसों की फसल की आवक के कारण मंडी में जगह-जगह लगी ढेरियों के कारण उठान कार्य के लिए आने वाले साधनों को परेशानी आ रही है। इस संबंध में मार्किट कमेटी सचिव एवं कार्यकारी अधिकारी द्वारा आढ़तियों को मुख्य सड़क पर डाली गई आवक को हटाए जाने के निर्देश जारी किए हैं। आढ़तियों को जारी निर्देशों में कहा गया है कि आढ़तियों द्वारा मुख्य सड़क पर किसान की आवक को डाल रखा है जिससे मंडी में उठान के लिए आने वाले साधनों व किसानों को फसल लाने में समस्या आ रही है। सभी आढ़ती अपनी फड़ व किसान शैड के नीचे ही फसल को उतारें। उन्होंने इस पत्र को अंतिम नोटिस बताते हुए लिखा गया है कि नियमों की अवहेलना करने वाले आढ़तियों के खिलाफ लाइसेंस धाराओं के अंतर्गत आवश्यक कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

191548 क्विंटल सरसों व 350988 क्विंटल गेहूं की आवक दर्ज

अनाजमंडी सुपरवाइजर रणद्वीप ने बताया कि अभी तक 191548 क्विंटल सरसों की आवक हो चुकी है जिसमें से 180328 क्विंटल सरकार द्वारा निर्धारित खरीद एजेंसी हैफे ड द्वारा खरीदी जा चुकी है जबकि साथ-साथ किए जा रहे उठान कार्य के चलते अभी तक 146617 क्विंटल सरसों का उठान हो चुका है। इसके अलावा गेहूं की आवक 350988 क्विंटल दर्ज की गई है जिसमें से 171094 क्विंटल गेहूं खरीदा जा चुका है और 46577 क्विंटल गेहूं का उठान भी हो चुका है।

योग शिक्षक बनने के लिए किया जाएगा प्रेरित

झज्जर। बाबा प्रसादगिरी मंदिर में पतंजलि योग समिति की जिला इकाई द्वारा समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से मुख्य केंद्रीय प्रभारी साध्वी देव गरिमा व साध्वी देववाणी ने मुख्य रूप से शिरकत की। योग के प्रचार प्रसार एवं वैदिक संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस बैठक में उन्होंने बताया कि आगामी एक जून को क्षेत्र के गांव डीघल में राज्य स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें महिला सशक्तिकरण के साथ-साथ महिलाओं को योग से जोड़ना व उन्हें योग शिक्षक बनने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। इस मौके पर भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के जिला अध्यक्ष इंद्रजीत आर्य, साध्वी देव वर्मा, दया आर्य, शशि बालाजी आदि रहे।

एचडी के पांच शूटर अब राज्य स्तरीय शूटिंग स्पर्धा में दिखाएंगे प्रतिभा

झज्जर। तीसरी हरियाणा प्री-स्टेट शूटिंग प्रतियोगिता में एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के पांच विद्यार्थियों ने स्टेट स्पर्धा के लिए क्वालिफाई कर संस्थान का नाम रोशन किया है। शूटिंग कोच सुदेश ने बताया कि 14 से 21 अप्रैल तक आयोजित इस प्रतियोगिता में यशदेव तंवर, अनुज कुमार, अंश, हन्नी व दीपांशु ने स्टेट के लिए क्वालिफाई किया। अब ये पांचों शूटर राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाएंगे। इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया व प्राचार्य सतबीर सिंह होनहार विद्यार्थियों को बधाई दी।

खबर संक्षेप

झज्जर। कार्यशाला के दौरान शिक्षकों को संबोधित करते हुए खंड शिक्षा अधिकारी।

मौखिक भाषा विकास पर अधिक ध्यान दें शिक्षक

झज्जर। निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत चौथी व पांचवीं कक्षा के शिक्षकों के लिए चल रही चार दिवसीय कार्यशाला सोमवार को संपन्न हो गई। बहादुरगढ़ खंड शिक्षा अधिकारी मुन्नी सहारण की अध्यक्षता में आयोजित समापन समारोह के दौरान एफएलएन के जिला समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया द्वारा शिक्षकों को मौखिक भाषा विकास पर ज्यादा ध्यान देने के लिए प्रेरित किया गया। सभी शिक्षकों ने अपने द्वारा बनाए हुए आकर्षक टीएलएम की प्रस्तुति दी। खंड शिक्षा अधिकारी मुन्नी सहारण ने संपूर्ण टीम की सराहना करते हुए शिक्षकों को कार्यशाला में सिखाए गए निपुण के मापदंड, समझ के साथ पढ़ना एवं एनसीएफ के अंतर्गत पाठ्यचर्या के कारकों को अपनी टीचिंग एंड लर्निंग में लागू करने के दिशा निर्देश दिए।

झज्जर। मतदाताओं को वोट का महत्व से अवगत कराते शिक्षक अशोक कुमार।

मताधिकार को लेकर किया मतदाताओं को जागरुक

झज्जर। चुनाव आयोग द्वारा चलाए जा रहे मतदाता जागरूकता अभियान के अंतर्गत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तुम्बाहेड़ी में कार्यरत प्राथमिक शिक्षक अशोक कुमार ने बूथ लेवल ऑफिसर के रूप में अपने क्षेत्र के मतदाताओं को वोट के महत्व से अवगत कराया। मतदाताओं को जागरुक करते हुए उन्होंने बताया कि जिस मतदाता का नाम मतदाता सूची में है केवल वही मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग कर सकता है। वोट डालने के लिए मतदान केंद्र पर अपना आधार कार्ड या वोटर कार्ड या अन्य कोई पहचान पत्र लेकर जाना होगा। उन्होंने बताया अगर किसी व्यक्ति का अब तक वोट नहीं बना है तो 26 अप्रैल तक फार्म नंबर छह भरकर अपने संबंधित बीएलओ से या ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

झज्जर। स्कूल स्टॉफ सदस्यों के साथ होनहार विद्यार्थी।

कार्ड बनाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

झज्जर। किड्ज शैशव स्कूल, वैदिक कन्या सीनियर सैकेंडरी स्कूल और किड्ज शैशव स्कूल मांटेसरी विंग में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में पौधारोपण किया गया। विद्यार्थियों ने क्राउन और कार्ड बनाकर पृथ्वी को पर्यावरण प्रदूषण से बचाने का संदेश दिया। इस दौरान विद्यार्थियों को प्लास्टिक का उपयोग ना करने की शपथ भी दिलाई गई। प्राचार्या उषा गहलोत ने विद्यार्थियों को पर्यावरण को सुरक्षित रखने संबंधी जानकारी देते हुए धरती बचाओ-जीवन बचाओ का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आज जिस तरह से प्रकृति का दोहन हो रहा है उससे वैश्विक स्तर पर हमारे भविष्य के लिए चिंता होना स्वाभाविक है।

कुमारी अंजलि ने जीता मिस फेयरवेल का खिताब

झज्जर। महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय के विज्ञान विभाग में सोमवार को बीएससी द्वितीय वर्ष की छात्राओं द्वारा बीएससी अंतिम वर्ष की छात्राओं के लिए फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अंतिम वर्ष की छात्राओं ने अपने समस्त स्टाफ की प्रशंसा में गीत, डांस एवं टाइटल्स आदि की प्रस्तुति देते हुए कॉलेज के अनुभव व स्मृतियों को सांझा किया। प्राचार्या डॉक्टर माधवी शर्मा ने छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए सतत मेहनत को सफलता का मंत्र बताया। विभिन्न प्रतियोगिताओं के आधार पर मिस फेयरवेल का खिताब कुमारी अंजली ने जीता जबकि मिस पर्सनालिटी कुमारी अंशु एवं मिस ऑल राउंडर के रूप में कुमारी संजू को चुना गया।

सीएम नहीं सरकार बनने से सुधरेंगे हरियाणा के हालात

- कांग्रेस नेता अरुण खत्री द्वारा आयोजित सभा में दीपेंद्र हुड्डा ने साधा सरकार पर निशाना

हरिभूमि न्यूज ▶▶। बहादुरगढ़

सांसद दीपेंद्र हुड्डा के अनुसार प्रदेश में सीएम बदलने से भाजपा की बात नहीं बनेगी, क्योंकि जनता ने अब सरकार ही बदलने का मन बना लिया है। वे रविवार देर रात लाइनपार में कांग्रेस नेता अरुण खत्री द्वारा आयोजित जनसभा को संबोधित कर रहे थे। अरुण खत्री ने फूलों की बड़ी माला पहनाकर दीपेंद्र हुड्डा और विधायक राजेंद्र जून का जोरदार स्वागत किया।

नाहरा-नाहरी रोड स्थित आरके फार्म में अरुण खत्री द्वारा आयोजित विशाल जनसभा में पहुंचे सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने भाजपा सरकार पर जमकर निशाना साधा। दीपेंद्र ने कहा कि हरियाणा में कांग्रेस की सरकार बनने पर 6 हजार रुपए पेंशन दी जाएगी, 300 यूनिट बिजली फ्री दी जाएगी, 2 लाख युवाओं को सरकारी नौकरी दी जाएगी, महिलाओं को 500 रुपए में गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाया जाएगा। भीड़ देखकर उत्साहित दीपेंद्र द्वारा पीठ थपथपाने के बाद अरुण खत्री ने कहा कि जनता भाजपा की जनविरोधी नीतियों से बहुत दुखी है। लोगों ने हाथ का बटन दबाकर दीपेंद्र को लोकसभा में भेजने का संकल्प कर लिया है। मंच संचालन डॉ. एसके मलिक ने किया। इस मौके पर उमेद सिंह खत्री, राजेश जून, श्रीनिवास गुप्ता, संजय जोवल, अमित अहलावत, कुलविंदर, अभिषेक डाबला, सन्नी, विजय, नवदीप, भजनलाल, कृष्ण मलिक, हवा सिंह, बलराज दलाल, मास्टर सतीश, राममूर्ति, रानी नागर, जगदीश फौजी, रमेश देशवाल, श्रीकृष्ण गुलिया, महेंद्र कादियान, देवेंद्र पूनिया, जगबीर दहिया, धर्मेंद्र, राहुल, बलवान लोहचब, नवीन जून, महिपाल, महेंद्र, संजय टायसन, हर्षित अहलावत, नित्यानंद झा, राजपाल यादव, संजय गुप्ता, दयानंद फौजी, प्रकाश, सतीश राठी प्रधान, शेखर खत्री, बलराज दलाल, सुरेश राठी, संजीव मलिक व चंद्रकांत जांगड़ा आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। जनसभा में भीड़ को संबोधित करते सांसद दीपेंद्र हुड्डा।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में बनाए पोस्टरों के साथ छात्राएं व स्टॉफ।

पोस्टर मेकिंग में प्रथम रही कनीशा

बहादुरगढ़। जसौरखेड़ी के राजकीय महाविद्यालय के भूगोल विभाग द्वारा वर्ल्ड अर्थ डे मनाया गया। भूगोल विभागाध्यक्ष डॉ. सुनील कुमार ने बताया कि क्लाइमेट चेंज और प्रदूषण जैसे कई जरूरी मुद्दों के बारे में लोगों को जागरूक होने की जरूरत है। धरती हमें विरासत में नहीं मिली है, बल्कि इसे हमने अपने बच्चों से उधार लिया है। सोमवार को कॉलेज में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डॉ. अनिल कुमारी ने की। प्रथम स्थान कनीशा, द्वितीय स्थान कीर्ति और तृतीय स्थान नेहा ने प्राप्त किया।

ठगी का आरोपी तीन दिन के पुलिस रिमांड पर

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा ऑनलाइन धोखाधड़ी कर लाखों रुपये की ठगी करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी अजय मलिक ने बताया कि ऑनलाइन पार्ट टाइम जॉब का झांसा देकर रुपये ठगी के मामले में एक आरोपी को पकड़ा गया है। मुंडाखेड़ा निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। पार्ट टाइम जॉब का झांसा कुल 574190 रुपये की धोखाधड़ी की है।

बहादुरगढ़। स्टूडेंट्स को संबोधित करते एसीपी अखिल कुमार।

पढ़ाई के साथ खेल में भी सक्रिय रहने की सीख

बहादुरगढ़। ओलंपियन बॉक्सर अखिल कुमार ने सोमवार को सैंट एंथोनी स्कूल में विद्यार्थियों को लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर मेहनत और लगन से पढ़ाई के साथ खेलों में भी सक्रिय रहने की सीख दी। प्रिंसिपल सुमित्रा महला एसीपी अखिल कुमार का स्वागत किया। यातायात समन्वयक सत्यप्रकाश ने सड़क सुरक्षा और यातायात नियमों के बारे में जानकारी दी। अखिल कुमार ने खेलों के प्रति रूचि बढ़ाने का आह्वान करते हुए स्टूडेंट्स को टिप्स दिए। समाज में फैल रही नशे रूपी बुराई के दुष्परिणाम के बारे में जानकारी दी। बताया कि नशा समाज की जड़ों को खोखला कर रहा है। युवा पीढ़ी नशे के दलदल में फंसकर अंधकार की ओर बढ़ रही है। उन्होंने बताया कि आजकल साइबर अपराध बहुत बढ़ चुके हैं तथा साइबर ठग अलग-अलग बहाने बनाकर ठगी की वारदात को अंजाम देते हैं। अगर किसी के पास कोई अज्ञात नम्बर से कॉल आती है तो उसे अपने बैंक खाते, पैन, आधार कार्ड आदि की गोपनीय जानकारी ना दें। व्हाट्सएप पर अंजान नंबर से वीडियो कॉल आने पर नजरअंदाज करें। किसी की बहकावे में ना आएं।

बहादुरगढ़। लोवा खुर्द में पहलवानों के हाथ मिलवाते दिनेश कौशिक।

दिनेश ने बढ़ाया पहलवानों का हौसला

बहादुरगढ़। गांव लोवा खुर्द में सोमवार को देवेंद्र जून कुश्ती अकेडमी द्वारा प्रथम स्व. चौ. कंवर सिंह जून कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें पहुंचकर सेवामूर्ति दिनेश कौशिक ने प्रतिभागी पहलवानों का उत्साह बढ़ाया। आयोजकों ने दिनेश कौशिक को फूलमाला पहनाकर स्वागत एवं अभिनंदन किया। कौशिक ने 65 किलोग्राम भारवर्ग प्रतियोगिता के लिए भूमि जून और दीपक पहलवान का हाथ मिलवाकर कुश्ती का शुभारंभ किया। इसमें दीपक को हराकर भूमि जून ने जीत हासिल की।

विद्यार्थियों को किया पौधरोपण के लिए प्रेरित

झज्जर। आरईडी विद्यालय में सोमवार को विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में विद्यार्थियों को पौधारोपण के लिए प्रेरित किया गया। प्राचार्या अनिता सिवाच ने कहा कि यह दिवस इसलिए मनाया जाता है ताकि पर्यावरण प्रदूषण व ग्लोबल वार्मिंग के दुष्प्रभावों से बचाने के लिए लोगों को जागरुक किया जा सके। इस दौरान तीसरी से पांचवीं कक्षा तक के सामाजिक पर्यावरण क्लब के विद्यार्थी घर से पौधे लेकर जिन्हें स्कूल परिसर में रोपित किया गया।

बहादुरगढ़। ट्रॉफी और मेडल प्राप्त करते कराटे खिलाड़ी व कोच।

इंटर स्कूल चैंपियनशिप में छाए कराटे खिलाड़ी

बहादुरगढ़। इंटर स्कूल कराटे चैंपियनशिप में 5 जिलों से 120 खिलाड़ियों ने भाग लिया। कराटे कोच सुमित छिल्लर ने बताया कि इसमें एचएल सिटी कराटे प्लेनेट के खिलाड़ियों ने कई पदक जीते। देवांश छिल्लर, विशेष गुलिया, प्रभावी ने गोल्ड मेडल, श्रेय छिल्लर, कल्पना, हरनूर ने सिल्वर मैडल और रीयांश राजपूत, सुमित ने ब्रॉन्ज मेडल जीते। सभी विजेता खिलाड़ियों का एचएल सिटी में पहुंचने पर सतपाल छिल्लर, प्रदीप दलाल, मनीष अहलावत, विकेश, दिलीप सिंह, दर्शन व संदीप छिल्लर ने स्वागत किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

बहादुरगढ़। छात्राओं को प्राथमिक चिकित्सा का प्रशिक्षण देते कंचन कुमार।

स्वयंसेविकाओं को दी फर्स्ट एड ट्रेनिंग

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की एनएसएस व वाईआरसी स्वयंसेविकाओं को बेसिक फर्स्ट एड ट्रेनिंग दी गई। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के ट्रेनर कंचन कुमार ने बताया कि प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध साधनों में किया गया सरल उपचार है। उनके अनुसार हादसे का शिकार होने पर बेहोश व्यक्ति को सीपीआर देकर उसकी जान बचाई जा सकती है। सबसे पहले और समय पर सीपीआर देने से पीड़ित की जान बचाने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने कहा कि प्राथमिक चिकित्सा विद्या प्रयोगात्मक चिकित्सा के मूल सिद्धांतों पर निर्भर है। आकस्मिक दुर्घटना या बीमारी के अवसर पर चिकित्सक के आने तक या रोगी को सुरक्षित स्थान पर ले जाने तक उसके जीवन को बचाने में यह अहम भूमिका निभाती है।

पृथ्वी को सुरक्षित रखने के लिए अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाने की जरूरत

पोस्टर एवं मॉडल से दिया धरती बचाओ-जीवन बचाओ का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में एमआर स्कूल हसनपुर में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। तीन वर्गों में हुई इस प्रतियोगिता में तीसरी से पांचवीं, छठी से आठवीं व नौवीं से बारहवीं कक्षा के विद्यार्थी शामिल रहे। विद्यार्थियों ने धरती बचाओ-जीवन बचाओ विषय पर आकर्षक पोस्टर एवं मॉडल बनाते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। निर्णायक मंडल की भूमिका निभाने वाली शिक्षिका रीना यादव व वीनाक्षी द्वारा घोषित परिणामों में काव्या, अमायरा, मुस्कान, अखिल व भारती को प्रथम, सौरव, साक्षी, कुनाल व भास्कर को द्वितीय तथा पीयूष, हिमांशी, वंशिका व पूजा को तृतीय स्थान मिला। विद्यालय प्राचार्य केएन दास ने बताया कि आज जिस तरह से प्रकृति का दोहन हो रहा है उससे वैश्विक स्तर पर हमारे भविष्य के लिए चिंता होना स्वाभाविक है।

झज्जर। पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में बनाए गए मॉडल के साथ प्रतिभागी विद्यार्थी।

पेपर ड्राइंग के माध्यम से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶। झज्जर

एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्राचार्या निधि कादियान व स्कूल प्रबंधक केएम डागर ने विद्यार्थियों के साथ मिलकर स्कूल प्रांगण में पौधारोपण किया। उन्होंने विद्यार्थियों को अधिक से अधिक पौधे लगाने के लिए भी प्रेरित किया। प्राइमरी विंग एचओडी पुष्पा यादव के नेतृत्व में विद्यार्थियों ने पेपर ड्रॉइंग, क्राफ्ट मेकिंग में ग्लोब व स्टोन से वाटर प्योरिफायर बनाया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया व नीलम दहिया ने विद्यार्थियों को पृथ्वी की रक्षा करने का संकल्प दिलवाया। इस मौके पर एचओडी रविंद्र लोहचब व पिंकी अहलावत ने विद्यार्थियों को सिंगल यूज प्लास्टिक को इस्तेमाल न करने संबंधी शपथ भी दिलाई।

झज्जर। पृथ्वी दिवस पर बनाई पेपर ड्राइंग दिखाते हुए विद्यार्थी।

श्रीश्याम संकीर्तन महोत्सव का आयोजन

झज्जर। क्षेत्र के गांव जहाजगढ़ स्थित मेन बाजार में ग्रामवासियों द्वारा श्रीश्याम संकीर्तन महोत्सव का आयोजन किया गया। श्रद्धालु दिनेश पंडित ने बताया कि सांय करीब आठ बजे शुरू हुए श्याम संकीर्तन में जहां सैंकड़ों श्रद्धालुओं ने बाबा के भव्य दरबार में पहुंच कर माथा टेका वहीं गायक कलाकारों ने बाबा का गुणगान किया।

NOTICE

I, Sanjeev R/o H.No. 318A/21, Jagat Colony, Railway Road Bahadurgarh, Distt. Jhajjar, Haryana Pin-124507 declare that I have lost my Registry No. 5289 Dt. 27.01.2021 somewhere in Main Bazar Bahadurgarh. If anybody find it, he can contact at the above mentioned address.

खबर संक्षेप

धरती की मां की तरह करें रक्षा

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी स्कूल में आयोजित चार दिवसीय समारोह सोमवार को संपन्न हो गया। कार्यक्रम में नर्सरी से बारहवीं कक्षा के बच्चों ने भाग लिया। सोमवार को तीसरी से पांचवी तक के बच्चों ने स्कूल में पौधे लगाए। छठी से आठवीं के बच्चों ने पृथ्वी दिवस पर आधारित पोस्टर बनाए। नौवीं से बारहवीं तक के विद्यार्थियों ने स्लोगन प्रतियोगिता में भाग लिया। समारोह के समापन पर बच्चों को समझाया गया कि धरती की मां की तरह रक्षा करनी है।

मढ़ी माता मंदिर में ध्वजा यात्रा का आयोजन आज

झज्जर। श्री हनुमान जन्मोहत्सव के उपलक्ष्य में मंगलवार को शहर के हरिपुरा मौहल्ला स्थित श्री मढ़ी माता मंदिर में ध्वजा यात्रा का आयोजन किया जाएगा। बजरंग सेवा दल की ओर से किए जा रहे इस आयोजन में सायं चार बजे ध्वजा यात्रा शुरू होगी।

श्री बुद्धोमाता मंदिर में कलश यात्रा एवं भंडारा आज

झज्जर। पूर्णिमा व हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में कच्चा सुर्खपुर रोड स्थित प्राचीन श्रीबुद्धोमाता मंदिर में मंगलवार को हवन यज्ञ, कलश यात्रा व भंडारे का आयोजन किया जाएगा। आयोजक समिति सदस्य रामअवतार गहलोत उर्फ दीपक ने उक्त जानकारी दी।

ऑफिसर कालोनी हनुमान मंदिर में भंडारा आज

झज्जर। स्थानीय आफिसर्ज कॉलोनी के हनुमान मंदिर में मंगलवार को हनुमान जयंती के अवसर पर विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों के साथ-साथ भंडारे का आयोजन होगा। मंदिर के सेवक अनिल कपूर ने बताया कि सुबह सात बजे सुंदरकांड पाठ, हवन सुबह आठ बजे, कन्या पूजन व ब्रह्मभोज 11 बजे तथा दोपहर 12 बजे भंडारे का आयोजन होगा।

रॉयल ग्रीन काउंटी में 26 को होगा सुंदरकांड पाठ

बहादुरगढ़। शहर की रॉयल ग्रीन काउंटी में शुक्रवार 26 अप्रैल को सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा। सेक्टर-40 स्थित रॉयल ग्रीन काउंटी में आयोजित सुंदरकांड पाठ का वाचन प्रख्यात रसराज महाराज जी द्वारा किया जाएगा। रायॅल ग्रीन रियलिटी के एमडी यशांक वासन ने बताया कि काउंटी के पहले फेज की सफलता और शांति की कामना के साथ हनुमान जी को याद करते हुए सुंदरकांड का पाठ करवाया जा रहा है।

वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन

छारा कॉलेज में उत्कृष्ट छात्रों को किया पुरस्कृत

बहादुरगढ़। पुरस्कृत छात्रों के साथ डॉ. तराना नेगी व डॉ. अनीता दलाल।

- डॉ. तराना नेगी ने सभी विद्यार्थियों को आशीर्वाद दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

छारा के राजकीय महाविद्यालय में वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में दुजाना राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. तराना नेगी ने छात्रों को पुरस्कृत किया। कॉलेज और यूनिवर्सिटी स्तर पर बीए, बीएससी और बीकॉम के अलावा सांस्कृतिक और खेल प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को सर्टिफिकेट और नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

दीप प्रज्जवलन और सरस्वती वंदना के साथ शुरू हुए कार्यक्रम में डॉ. तराना नेगी ने सभी विद्यार्थियों को आशीर्वाद दिया। जीवन में कठोर परिश्रम करने का आह्वान किया। उन्होंने जीवन में कठोर परिश्रम का महत्व समझाया। रोप स्किपिंग इंटर कॉलेज प्रतियोगिता में तीसरा स्थान और नेटबॉल इंटर कॉलेज में तीसरा स्थान प्राप्त करने वाली टीम को सम्मानित किया गया। कुश्ती में इंटर यूनिवर्सिटी स्तर पर दूसरे स्थान पर आए अनिकेत, बॉक्सिंग इंटर कॉलेज में तीसरे स्थान पर आई कोमल, इंटर कॉलेज पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में दूसरे स्थान पर आए विपिन को सम्मानित किया गया। रंगोली, देशभक्ति गीत, भाषण प्रतियोगिता, कविता पाठ आदि में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले हर्ष, रजनी, नेहा, यामिनी अनिशा को प्रोत्साहित किया गया। कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. अनीता दलाल ने पुरस्कृत छात्रों को बधाई देते हुए आगामी सत्र में भी बेहतर प्रदर्शन करने के लिए उत्साहित किया। पुरस्कार वितरण कमेटी की संयोजक डॉ मंजू देसवाल ने विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉ संजय देसवाल, देवेंद्र, मंजू मलिक, मोनिका, डॉ जयंत, डॉ अश्वनी, डॉ मनोज, मोहित, ललिता, गीतांजलि, स्वेता, सुरीला, गौतम और विजय आदि मौजूद रहे।

उम्मीदवार भी तय नहीं कर पा रही कांग्रेस

- पूर्व सीएम मनोहर लाल ने भाजपाइयों की बैठक में दिए दिशा-निर्देश

बहादुरगढ़। पत्रकारों से बात करते पूर्व सीएम मनोहर लाल।

बहादुरगढ़। पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल सोमवार को बहादुरगढ़ पहुंचे और भाजपा नेताओं-कार्यकर्ताओं की बैठक ली। उन्होंने सभी दस सीटों पर भाजपा की जीत का दावा करते हुए कहा कि कांग्रेस तो अपने उम्मीदवार भी तय नहीं कर पा रही है। इंटरनेट पर वायरल सूची पर चुटकी लेते हुए उन्होंने कहा कि आज उम्मीदवारों की कथित सूची भी फर्जी बताई जा रही है पूर्व सीएम मनोहरलाल बहादुरगढ़ में भाजपा कार्यकर्ताओं की बैठक लेने के बाद पत्रकारों से बात कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आज इंटरनेट पर कांग्रेस प्रत्याशियों की एक सूची आई, लेकिन उसके साथ ही इसके फर्जी होने के दावे शुरू हो गए। उनके अनुसार कांग्रेसी उम्मीदवारों की सूची असली हो या नकली, लेकिन एक अखिल भारतीय स्तर की पार्टी द्वारा अब तक अपने उम्मीदवारों का ऐलान नहीं कर पाना भी निराशाजनक है। उन्होंने दोहराया कि लोकतंत्र में आनंद मुकाबले में ही आता है। फिलहाल कांग्रेस की टीम ही सामने नही आ रही, जबकि भाजपा चुनाव प्रचार में निर्णायक बढ़त हासिल कर चुकी है। उन्होंने प्रदेश की सभी 10 सीटों पर जीत का दावा करते हुए कहा कि इस बार जीत का अंतर भी बढ़ेगा।

झज्जर। स्लोगन लेखन में भाग लेते हुए विद्यार्थी।

स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में आरती रही अव्वल

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में प्राचार्या डॉक्टर तराना नेगी की अध्यक्षता में रसायन विज्ञान विभाग द्वारा स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। आईक्यूएसी के सहयोग से विश्व पृथ्वी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। प्रतियोगिता के दौरान निर्णायक मंडल की भूमिका में सुनीता, डॉक्टर सीमा रानी व डॉक्टर अनीता देवी शामिल रहे। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. रजनी ने बताया कि प्रतियोगिता परिणामों में आरती ने पहला तथा हिमांशु ने दूसरा स्थान हासिल किया। उन्होंने विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी। इस मौके पर नसीब, डॉक्टर अजय व डॉक्टर संजय सहित अन्य भी मौजूद रहे।

यूनियन के स्तर पर बीमा करवाने का स्वागत

- यूनियन के भविष्य में होने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा की गई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। डॉ. मनीष शर्मा को स्मृति चिहन भेंट करते यूनियन पदाधिकारी।

हरियाणा यूनियन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट्स ने यूनियन से जुड़े सभी पत्रकारों का स्वास्थ्य बीमा यूनियन के स्तर पर करवाने का निर्णय लिया है। बहादुरगढ़ में हुई बैठक में यूनियन के प्रदेशाध्यक्ष मनमोहन कथूरिया व संरक्षक सोमनाथ शर्मा ने बताया कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मिलकर पत्रकारों के एक्रीडेशन, पेंशन, प्रैस क्लब बनाकर उनका संचालन पत्रकारों की कमेटी को सौंपने और कैशलैस स्वास्थ्य बीमा आदि मांगों को पूरा करवाने का अनुरोध किया जाएगा।

शहर के गणपति धाम परिसर में हुई बैठक का संचालन पूर्व प्रदेशाध्यक्ष अजय मल्होत्रा व महासचिव इंद्रवेश दुहन ने किया। यूनियन के भविष्य में होने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा पर विस्तार से चर्चा हुई। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के तौर पर पहुंचे ब्रह्मशक्ति संजीवनी अस्पताल के डायरेक्टर डा. मुनीष शर्मा, पूर्व चेयरमैन अशोक गुप्ता व डीआईपीआरओ सतीश सहवाग ने सकारात्मक नजरिया अपनाते हुए पत्रकारिता में नवाचार को शामिल करने का आह्वान किया। इस मौके पर शील भारद्वाज, नरेंद्र राणा, प्रेम शर्मा, देवेंद्र शुक्ला व गुलशन वर्मा ने भी पत्रकारों की विभिन्न समस्याओं को उठाया। इस मौके पर अजय सैनी, सोमबीर शर्मा, सरदार कृष्ण सिंह, अनिल शर्मा, सुभाष बजाज, महेश चुग, प्रवीण धनखड़, उमेद सिंधु, कृष्ण वशिष्ठ, प्रदीप भारद्वाज, मनीष कुमार, पंकज रोहिल्ला, प्रमोद शर्मा, प्रदीप धनखड़, सुशील वत्स, प्रेम काठपालिया व ललित कुमार आदि मौजूद रहे।

ग्लोबल हाईट्स में मनाया अर्थ डे

बहादुरगढ़। बामड़ोली में स्थित ग्लोबल हाईट्स स्कूल में सोमवार को अर्थ डे मनाया गया। सभी छात्रों ने ईश्वर से गीत गाकर प्रकृति को बचाने की प्रार्थना की। कक्षा छठी के छात्रों ने अध्यापिका मीनाक्षी की सहायता से नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति दी। जिसमें प्लास्टिक के प्रयोग को बंद करने तथा अधिक से अधिक पेड़ लगाने की प्रेरणा दी गई। छात्रों ने रंग बिरंगे पोस्टर्स बनाए। सभी छात्रों ने प्रण लिया कि हम प्रकृति को बचाने में अपना योगदान देंगे तथा अधिक से अधिक पेड़ लगाएंगे। प्राचार्या उषा दहिया ने सभी बच्चों को पर्यावरण को बचाने के लिए प्रेरित किया तथा छात्रों को आस पास के लोगों को भी जागरूक करने के लिए प्रोत्साहित किया।

वैश्य कॉलेज में लगाए औषधीय पौधे

- वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। कॉलेज परिसर में औषधीय पौधे लगाती प्रिंसिपल व अन्य अतिथि।

शहर के वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया। यूथ रैडक्रॉस, रैड रिबन सैल व आऊटरीच सैल के तत्वावधान में महाविद्यालय परिसर व रेलवे पार्क में आदिपुरूष फाउंडेशन के साथ मिलकर वृक्षा-रोपण किया गया।

कॉलेज प्रचार्या डॉ. राजवंती शर्मा, आदिपुरूष फाउंडेशन के डायरेक्टर मंहत राम आशीष दास, चेयरमैन हरज्ञान कौशिक व रणवीर आदि ने स्वयंसेविकाओं के सहयोग से पौधे लगाए।

वक्ताओं ने कहा कि हम जल बचाकर, पेड़-पौधे लगााकर, प्लास्टिक का निषेध कर, वन्यप्राणियों की रक्षा कर तथा प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग करके धरती को बचा सकते हैं। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. नेहा नैन ने बताया कि महाविद्यालय ने नीम, आंवला, बेलगिरी व अश्वगंधा जैसे औषधीय पौधे लगाए।

आईएएस बने शिवांश का स्कूल में हुआ स्वागत

- शिवांश ने छात्रों ने कहा, गुरुजनों की बातों पर हमेशा ध्यान देना चाहिए

बहादुरगढ़। शिवांश राठी का स्वागत करते इंद्र राठी व अन्य।

बहादुरगढ़। यूपीएससी परीक्षा में 63वां रैंक हासिल कर आईएएस बने शिवांश राठी का डीएस आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल में जोरदार स्वागत किया गया। स्कूल प्रिंसिपल सरोज राठी और डायरेक्टर इंद्र राठी ने शिवांश राठी का अभिनंदन किया। शिवांश भी स्कूली छात्रों के बीच हुए स्वागत से अभिभूत नजर आए। शिवांश ने छात्रों ने कहा कि गुरुजनों की बातों पर हमेशा ध्यान देना चाहिए। परिवार के बाद गुरूजन ही आपको एक अच्छा नागरिक बनने की सीख देते हैं। कामयाबी के लिए जरूरी है लग्न और लग्न के साथ सही दिशा में सही मेहनत। शिवांश के पिता रवींद्र राठी का भी स्कूल प्रबंधन की तरफ से स्वागत किया गया। इस अवसर पर राजेंद्र राठी, प्रवीण कुमार, डॉ. नितिशा राठी, डॉ. रूपेश चौधरी, तुषार राठी और यामिनी राठी उपस्थित रहे।

रैली निकाल और पौधे लगाकर मनाया अर्थ डे

बहादुरगढ़। मेपल बेयर कैनेडियन स्कूल में अर्थ डे धूमधाम से मनाया गया। विद्यालय प्रांगण में नन्हे मुन्ने बच्चों ने पौधा लगाए। पेंटिंग द्वारा प्रदूषण से प्रभावित धरती की पीड़ा दर्शाई गई। पर्यावरण प्रदूषण व ग्लोबल वार्मिंग आदि से धरती को बचाने के उपायों पर चर्चा हुई। बच्चों ने पेड़ की आकृति बनाकर पेड़ों को नहीं काटने की अपील की। रैली में बच्चों ने नारे लगाकर लोगों को पर्यावरण बचाने के लिए जागृत किया। स्कूल निदेशिका सुनीता शर्मा ने बताया कि बच्चों को दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव लाकर पर्यावरण की रक्षा करने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में निधि छिल्लर, उपवन गर्ग, मिनाक्षी पालीवाल व आरती आदि ने सहयोग किया।

जीडी गोयनका में लगाए पौधे

- पर्यावरण को बचाने और धरती को सुरक्षित रखने का संदेश दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। पौधे लगाने से पहले जीडी गोयनका स्कूल के विद्यार्थी।

शहर की एचएल सिटी में स्थित जीडी गोयनका स्कूल में अर्थ डे के उपलक्ष्य में सोमवार को विद्यालय के छात्रों ने पौधारोपण अभियान चलाया। छात्र-छात्राओं ने विद्यालय प्रांगण में पौधे लगाकर धरती तथा पर्यावरण को बचाने और धरती को सुरक्षित रखने का संदेश दिया। प्राचार्या डॉ. सुचित्रा भट्टाचार्या ने बताया कि समय-समय पर लोगों में पौधारोपण को लेकर जागरूकता आवश्यक है, अन्यथा यह अभियान बीच में ही रुक जाएगा। स्कूल निदेशिका शैलजा जून ने कहा कि भावी नागरिकों को अभी से पर्यावरण के महत्व का बोध करवाना जरूरी है। ताकि भविष्य में भारत पूर्ण रूप से स्वच्छ और हरा भरा बन सके। विद्यर्थियों को ग्लोबल वार्मिंग के दुष्परिणामों से अवगत करवाते हुए वातावरण को हरा-भरा बनाने की जरूरत समझाई गई। बच्चों को पौधे लगाकर उनकी देखभाल करने के लिए प्रेरित किया

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

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

त्रिवेणी में किया अभिलाष का सम्मान

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अभिलाष सुंदरम के सम्मान में समारोह का आयोजन किया गया। अभिलाष ने यूपीएससी परीक्षा में 421वीं रैंक प्राप्त कर अभिभावकों के साथ ही विद्यालय का नाम भी रोशन किया है। अभिलाष ने 2017 में त्रिवेणी स्कूल से 96 प्रतिशत अंकों के साथ टॉप किया था। अभिलाष के पिता एस. श्याम व मां संगीता वर्मा के साथ ही शिक्षकों ने उसकी उपलब्धि पर खुशी जताते हुए बधाई दी। स्कूल प्राचार्य अनिल कुमार ने इस कामयाबी के लिया अभिलाष के साथ परिजनों को बधाई दी। अभिलाष ने भी अपने अनुभव विद्यार्थियों के साथ सांझा किए।

मैराथन दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेस-वे के एलिवेटिड रोड पर हुई दौड़

गुरुग्राम में छाए बीआरजी के धावक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। दौड़ के बाद बीआरजी के विजेता व प्रतिभागी धावक। फोटो : हरिभूमि

एटीबी द्वारा आयोजित स्टारी नाइट मैराथन के आठवें संस्करण में दिल्ली-एनसीआर के लगभग साढ़े 3 हजार धावकों ने दौड़ लगाई। यह दौड़ दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेस-वे के एलिवेटिड रोड पर हुई। बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के 105 धावक भी दौड़े और शानदार प्रदर्शन किया। बीआरजी के सुनील बेनीवाल, जसवीर जून व भोजराज ने जिंदगी की पहली 42 किलोमीटर दौड़ सफलतापूर्वक पूरी की।

नरेंद्र जांगड़ा ने 42 किलोमीटर दौड़ में अपने आयु वर्ग में दूसरा स्थान हासिल किया। देशराज ने 40 प्लस आयुवर्ग के 10 किलोमीटर में तृतीय स्थान, कृष्ण मूर्ति ने 5 किलोमीटर ओपन में तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रवीण सांगवान, दीपक छिल्लर व गुलाब सिंह ने 4 घंटे से कम समय में दौड़ पूरी कर टीम बीआरजी का उत्साह बढ़ाया। डॉ. किरण छिल्लर, अंजुम कपूर, कोमल अरोड़ा, नीति भोला, निधि, पूनम अग्रवाल, पूनम वर्मा, संध्या भोला, सारिका शर्मा व उर्मिला डबास ने सफलतापूर्वक दौड़ पूरी कर नारी सशक्तिकरण का परिचय दिया। इसके अलावा गुरुग्राम में ही मिलेनियम सिटी हाफ मैराथन में भी बीआरजी के 20 धावकों ने भाग लिया। दीपक छिल्लर एंबेस्डर के रूप में शामिल हुए। पांच किलोमीटर में अश्विन दहिया ओपन वर्ग में प्रथम स्थान और धर्मवीर दूसरे स्थान पर रहे। धर्मवीर 45 प्लस आयु वर्ग में पहले स्थान पर रहे। चंदन ओपन वर्ग में तीसरे स्थान पर रहे। राजेश रघुवंशी 10 किलोमीटी 50 प्लस आयु में चतुर्थ स्थान पर रहे। गुलाब सिंह 21 किलोमीटर में 9वें स्थान पर रहे।

प्रतियोगिता में प्रथम रही राधिका

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में बनाए पोस्टर दिखाते छात्र-छात्राएं।

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में पृथ्वी दिवस के अवसर पर पोस्टर मेंकिग व निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यवाहक प्राचार्या सुमन हुड्डा की अध्यक्षता में बोटनी विभाग की अध्यक्षा डॉ. नीतू कटारिया व इको क्लब की अध्यक्षा अन्नू के संयोजन में आयोजित पोस्टर मेकिंग व निबंध लेखन प्रतियोगिता में छात्रों ने अपनी रचनात्मकता व ज्ञान का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर सहायक प्रोफेसर जोगेंद्र, अनुराधा, जागृति, कविता, मुकेश ने गतिविधियों का मूल्यांकन किया। बीएससी द्वितीय वर्ष की राधिका प्रथम रही। मनीषा, सुजीता, सपना ने द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यार्थियों को प्रदूषण रोकने और प्लास्टिक का कम से कम प्रयोग करने के लिए जागरूक किया।