हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, गुरुवार, मई 2, 2024

11 श्रीमद्भागवत कथा का हुआ शुभारंभ, निकाली भव्य कलश यात्रा

12 श्रमिकों में वितरित किए फल-मिठाई

खबर संक्षेप

चोरी के मामले में तीसरा आरोपी गिरफ्तार

बहादुरगढ़। गांव कसार में पानी के टैंकर की हलस चोरी के मामले में पुलिस ने तीसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान रोहित के रूप में हुई है। आरोपी से हलस में डलने वाली रॉड बरामद हुई है। बता दें कि कसार में पीएनबी एटीएम के पास अंकित ने अपना टैंकर खड़ा किया था। उसके टैंकर से हलस चोरी कर ली गई थी। मामले में दो आरोपी पहले ही गिरफ्तार किए जा चुके हैं।

आज सुनी जाएंगी बिजली उपभोक्ताओं की समस्याएं

झज्जर। बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता यशवीर सिंह ने बताया कि उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा जिला झज्जर के उपभोक्ताओं की शिकायतों के समाधान को लेकर वीरवार को रोहतक स्थित मुख्य अभियंता राजीव गांधी विद्युत भवन कांफ्रेस हॉल में सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक निवारण मंच की बैठक होगी।

मंदिर में स्वास्थ्य जांच शिविर पांच को

बहादुरगढ़। झज्जर रोड स्थित प्राचीन शक्ति पीठ (शनिधाम) में वार्षिकोत्सव के उपलक्ष्य में पांच मई को स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जा रहा है। केसी सिंहल और राजेश गुप्ता ने बताया कि शिविर में जीवन ज्योति अस्पताल की टीम निःशुल्क जांच करेगी।

आईटीआई में रोजगार मेला कल

बहादुरगढ़। आईटीआई से पास आउट प्रशिक्षुओं को रोजगार-अप्रेंटिस के अवसर दिलाने के लिए राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान बहादुरगढ़ में शुक्रवार 3 मई को रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। प्रिंसिपल गीता आर सिंह ने बताया कि मेले में जेबीएम गुरुग्राम, एआरएस सीविंग नीडल्स, पॉवरकैम इलेक्ट्रिक्लिस प्राइवेट लि., ई-प्रेसो व्हीकल कंपनी के प्रतिनिधि हिस्सा लेंगे।

विद्यार्थियों के सुरक्षित सफर को लेकर शिक्षा विभाग हुआ सख्त

स्कूली बसों की चेकिंग के बाद अब निजी स्कूल संचालकों को देनी होगी सभी बसों की फिटनेस व चालक संबंधी पूरी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पिछले दिनों महेंद्रगढ़ के उन्हाणी गांव के नजदीक हुई बस दुर्घटना के बाद शिक्षा विभाग द्वारा निजी स्कूलों पर सख्ती बतरनी शुरू कर दी है। पहले जहां अभियान चलाकर स्कूली बसों की जांच की गई वहीं अब स्कूलों को अपने वाहनों की फिटनेस को लेकर एक एफिडेविट भी शिक्षा विभाग को देना होगा। स्कूल के वाहनों में विद्यार्थियों के सुरक्षित सफर को लेकर शिक्षा विभाग द्वारा जारी किए गए आदेशों के अनुसार निजी स्कूल संचालकों को अपने वाहनों से संबंधित पूरी जानकारी शिक्षा विभाग को देनी होगी। इस संबंध में संबंधित खंड शिक्षा अधिकारी को एक एफिडेविट भी देना होगा जिसमें स्कूल बसों की फिटनेस, सवारी बैठाने की क्षमता व चालक व पॉलिसी के अंतर्गत नियमों की पालना संबंधी जानकारी दी जाएगी।

झज्जर। स्कूली वाहनों की जांच करते हुए पुलिसकर्मी। फाईल फोटो।

इस संबंध में निदेशक मौलिक शिक्षा हरियाणा पंचकूला के आदेश पर कार्यालय जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी द्वारा सभी खंड शिक्षा अधिकारियों के नाम भेजे गए पत्र में कहा गया है कि वे अपनी खंड के अधीन चल रहे निजी विद्यालयों के मान्यता संबंधी रिकार्ड की जांच कर सूची में रिक्त कॉलम अनुसार सूचना भरे। इसके साथ में विद्यालयों की मान्यता की प्रति भी संलग्न करें। भेजे गए पत्र के अनुसार खंड के अधीन यदि कोई विद्यालय गैर मान्यता या बगैर अनुमति के चल रहे हैं तो उनकी सूचना भी भेजनी होगी। इसके अलावा यदि किसी विद्यालय द्वारा मान्यता प्राप्त करने उपरांत विद्यालय भवन अथवा नाम बिना किसी अनुमति के बदला गया है तो उसका नाम गैर मान्यता प्राप्त विद्यालयों की सूची में शामिल किया जाएगा। जिस स्तर तक की मान्यता है यदि उससे अधिक स्तर की कक्षाएं किसी विद्यालय में चल रही तो उन कक्षाओं को गैर मान्यता प्राप्त मानते हुए तुरंत बंद करवाने के आदेश भी शिक्षा विभाग द्वारा दिए गए हैं।

ट्यूशन सेंटर के नाम पर फुल-डे कक्षाएं चलाने वाली अकादमी भी होगी बंद

शिक्षा विभाग द्वारा जारी पत्र में कहा गया है कि यदि किसी अकादमी या ट्यूशन सेंटर के नाम पर विद्यार्थियों का नामांकन किसी मान्यता प्राप्त विद्यालयों में कराकर किसी अन्य बिल्डिंग में फुल-डे कक्षाएं लगाई जा रही हैं तो ऐसी अकादमी या ट्यूशन सेंटर्स को तुरंत बंद कराया जाए।

एक सप्ताह के अंदर मुहैया कराने होंगे शपथ पत्र

इस संबंध में खंड शिक्षा अधिकारी को एक सप्ताह के अंदर शपथ पत्र जमा कराने होंगे। पत्र में लिखा गया है कि खंड के अधीन जो भी विद्यालय क्रियान्वित है वह सभी मान्यता प्राप्त है, जिस नाम तथा भवन से मान्यता प्राप्त की गई है उसी नाम तथा उसी भवन में विद्यालय चल रहा है, अकादमी या ट्यूशन सेंटर के नाम पर भी कोई फुल-डे गैर मान्यता प्राप्त विद्यालय नहीं चल रहा है तथा जिस स्तर तक की मान्यता प्राप्त है उसी स्तर तक की कक्षाएं लग रही है।

बादली से लापता बुजुर्ग का माइनर में मिला शव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- दुर्घटनावश पांव फिसलने से डूबने की आशंका जताई जा रही
- मंगलवार की सुबह घर से टहलने के लिए निकले थे बुजुर्ग राम सिंह
- पुलिस ने नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ में शव का पोस्टमार्टम कराया

मृतक राम सिंह की फाइल फोटो

बादली से लापता एक बुजुर्ग का शव करीब दो किलोमीटर दूर माइनर में पाया गया। पुलिस ने शव का बहादुरगढ़ के नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करा परिजनों को सौंप दिया। दुर्घटनावश पांव फिसलने से डूबने की आशंका जताई जा रही है। मामले में 174 के तहत कार्रवाई की गई है। हालांकि पुलिस को पोस्टमार्टम रिपोर्ट का भी इंतजार रहेगा।

मृतक की पहचान करीब 90 वर्षीय राम सिंह के रूप में हुई है। बादली गांव के रहने वाले थे। जानकारी के अनुसार, मंगलवार की सुबह करीब साढ़े छह बजे टहलने के लिए घर से बाहर गए थे लेकिन वापस नहीं लौटे। काफी देर बाद भी नहीं आए तो परिजनों ने उनकी तलाश शुरू की। इसके बाद पुलिस को सूचना दी। बादली थाने में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज हुई। पुलिस और परिजन अपने अपने स्तर पर तलाश के प्रयास कर रहे थे। पुलिस के मुताबिक, सीसीटीवी फुटेज में राम सिंह माइनर की तरफ जाते दिखाई दिए थे। इसके बाद माइनर खंगाली गई। इसी दौरान बादली से करीब दो किलोमीटर दूर एक शव एनसीआर माइनर में पाया गया। पुलिस ने शव को माइनर से बाहर निकाला और शिनाख्त के प्रयास किए। इस शव की शिनाख्त राम सिंह के तौर पर परिजनों ने की। इसके बाद पुलिस ने नागरिक अस्पताल बहादुरगढ़ में शव का पोस्टमार्टम कराया। चर्चा है कि माइनर में पांव फिसलने के कारण राम सिंह डूबे होंगे। परिजनों ने भी किसी तरह की आशंका नहीं जताई है। इसलिए इस मामले में 174 के तहत कार्रवाई की गई है।

श्रमिकों ने दी शहीदों को श्रद्धांजलि

मजदूरों को संगठित रहने का आह्वान करते हुए मजदूर विरोधी 4 लेबर कोड रद्द करने की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- सयूसीआई के कार्यकर्ताओं ने मजदूरों को संगठित रहने का आह्वान किया

शिकागो क्रांति के 138 साल बाद भी ईमानदार नेतृत्व की कमी और मजबूत संगठन के अभाव में आज भी भोजन जुटाने की जद्दोजहद में श्रमिकों को अति अमानवीय स्थितियों में मजदूरी करनी पड़ती है। बेशक श्रमिकों की कुल जीवन स्थितियों में काफी सुधार शुरू हुआ। मगर मई दिवस पर रैली, मोर्चा निकालकर, मीटिंगें करके इस की औपचारिकता निभाई जा रही है। बुधवार को एसयूसीआई से जुड़े औद्योगिक मजदूरों तथा अन्य कार्यकर्ताओं ने मई दिवस के शहीदों को श्रद्धांजलि दी। बता दें कि शिकागो क्रांति में हजारों निहत्थे-निरीह मजदूर मारे गए थे और हजारों श्रमिकों को जेलों में ठूंस दिया गया था। श्रमिक आंदोलन को अन्याय के खिलाफ मजदूरों की आवाज के रूप में पहचान मिली थी। मई दिवस के शहीदों को लाल सलाम करते हुए एसयूसीआई के कार्यकर्ताओं ने मजदूरों को संगठित रहने का आह्वान करते हुए मजदूर विरोधी 4 लेबर कोड रद्द करने, ठेकेदारी व्यवस्था बंद करने, 12 घंटे काम का नियम वापिस लेने, हायर एंड फायर की नीति वापिस लेने, 26 हजार रुपए न्यूनतम वेतन लागू करने, बैंक-बीमा-रेलवे आदि पब्लिक सेक्टर की इकाइयों तथा शिक्षा-चिकित्सा का निजीकरण बंद करने की मांग की। कामरेड लालजी ने कहा कि मालिक कभी भी मजदूरों को काम से निकाल देते हैं, 12-12 घंटे काम लेते हैं। यूनियन बनाने का अधिकार छीन लिया है, ठेकेदारी व्यवस्था लागू कर रखी है, न्यूनतम वेतन नहीं देते। महंगाई के करण मेहनतकश लोगों का जीना दूभर हो गया है। सतीश कुमार ने बताया कि पूंजी के बल पर मजदूर वर्ग का शोषण जारी है। शोषण से मुक्त होने का रास्ता जोरदार संगठित आंदोलन है। इसके अलावा और कोई उपाय नहीं है। इस अवसर पर नरेश, श्रीभगवान, सुनील, राम अवतार, राजेंद्र, सुरेद्र, अजमेर तथा हरि साहनी आदि मौजूद थे।

बहादुरगढ़। श्रमिकों के हित में नारेबाजी करते एसयूसीआई कार्यकर्ता।

कर्मचारियों ने लगाए मजदूर एकता जिंदाबाद के नारे

झज्जर : अंतर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस पर सर्व कर्मचारी संघ व सीआईटीयू द्वारा लघु सचिवालय में जनसभा का आयोजन किया गया। इस दौरान उन्होंने मई दिवस के शहीदों को याद करते हुए मजदूर एकता के नारे लगाए। जनसभा की अध्यक्षता एसकेएस जिला प्रधान रामबीर ने की जबकि संचालन सीआईटीयू सह सचिव प्रवेश मातनहेल ने किया। जनसभा को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता वीरेंद्र मलिक, जयपाल गुढ़ा, अनिता भागलपुरी, मूर्ति माजरा, ललिता, सविता, संतोष व रेशम ने कहा कि आशा वर्कर्स, मिड-डे मील वर्कर्स, ग्रामीण चौकीदार, ग्रामीण सफाईकर्मियों आदि के साथ अनदेखी की जा रही है। उन्होंने कहा कि कर्मचारी उसी को वोट देंगे जो उनके भले की बात करेगा। देश की आजादी के आंदोलन से पहले और बाद में आज तक लाखों मजदूरों ने बतौर मजदूरी करते हुए दुर्घटना के रूप में अपनी जान की कुर्बानियां दी हैं। निर्माण क्षेत्र से लेकर सरकारी, गैर सरकारी क्षेत्र के रूप में कम वेतन व कम सुविधा पाकर भी वे अपनी सेवाएं जारी रखे हुए हैं। विभिन्न मांगों को लेकर आशा वर्कर्स ने सौंपा ज्ञापन : जनसभा के उपरांत आशा वर्कर्स एवं हेल्पर्स यूनियन द्वारा राज्य उपप्रधान प्रवेश मातनहेल के नेतृत्व में सीएमओ कार्यालय पहुंच कर कार्यालय प्रतिनिधि को ज्ञापन भी सौंपा। उन्होंने कहा कि पिछले लंबे समय से आशा वर्कर्स अपनी लंबित मांगों व समस्याओं के समाधान के लिए संघर्षरत हैं।

गोली मारकर लूटपाट करने वाले दो आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- आरोपियों को पुलिस प्रोडक्शन वारंट पर लाई, पूछताछ के बाद दोनों आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया

सेक्टर-16 मोड़ के पास दिल्ली निवासी एक व्यक्ति को लूटपाट के मकसद से गोली मारने वाले दो आरोपियों को पुलिस प्रोडक्शन वारंट पर लाई। पूछताछ के बाद दोनों आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

सेक्टर-16, 17 चौकी के प्रभारी अनिल कुमार के मुताबिक, महेश निवासी जोंती दिल्ली ने शिकायत देते हुए बताया था कि सेक्टर-16 के पास दो व्यक्तियों द्वारा गोली मारकर उनके साथ लूटपाट करने की कोशिश की गई है। लेकिन गोली चलने की आवाज सुनकर लोगों को इकट्ठा होते देख दोनों लड़के अपने हथियारों सहित भाग कर अपनी गाड़ी में बैठकर मौका से फरार हो गए। इस शिकायत पर केस दर्ज हुआ था। चौकी प्रभारी ने बताया कि मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर लाया गया। आरोपी मोहित निवासी जिला सोनीपत व सिद्धार्थ निवासी बाकोली दिल्ली किसी आपराधिक मामले में तिहाड़ जेल दिल्ली में बंद थे। इनको पुलिस ने एक दिन के रिमांड पर लिया। पूछताछ के बाद दोनों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

गाड़ी सवार युवकों पर किया हमला

बहादुरगढ़। गांव सराय औरंगाबाद में गाड़ी सवार तीन युवकों पर दर्जनभर से अधिक लोगों ने हमला कर दिया। लाठी-डंडों से गाड़ी पर प्रहार किए। भागने लगे तो उन पर पत्थर बरसा दिए। हमले में एक युवक को चोट आई। वारदात की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में ध्रुव ने कहा है कि सराय औरंगाबाद के जतिन व साहिल उसके रिश्तेदार हैं। उनका टैंट का व्यवसाय है। हम तीनों एक साइट पर टैंट लगाकर घर वापस लौट रहे थे। जब गांव में पहुंचे तो हमारी गाड़ी का रास्ता कुछ युवकों ने रोक लिया। दो गाड़ियों और तीन-चार बाइकों पर दर्जनभर से अधिक युवा वहां आ गए। उन्होंने हमारी गाड़ी पर डंडों से वार किए। किसी तरह हम बचकर भागने लगे तो हम पर पत्थर बरसा दिए गए। इस हमले में मुझे चोट आई। इसके बाद रिश्तेदारों ने मुझे अस्पताल में भर्ती कराया। आरोपियों से हमें जान का खतरा है।

राज ऋषि गोकुल गांव प्रोजेक्ट की ट्रेनिंग दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- किसानों को यौगिक खेती की प्रक्रिया व परिणाम से अवगत कराया

सेक्टर-13 स्थित ब्रह्माकुमारी सेवा केंद्र पर राज ऋषि गोकुल गांव प्रोजेक्ट की ट्रेनिंग दी गई। माउंट आबू से आए राजयोगी चंद्रेश, पूर्व कृषि अधिकारी प्रहलाद कपूर और केमिकल इंजीनियर दिलीप ने विधिवत योगी खेती की विधि किसानों को बताई। राजयोगिनी अंजलि दीदी ने बताया कि योग से असंभव कार्य भी संभव हो सकते हैं। रसायनों मुक्त खेती द्वारा ही भारत आदर्श गोकुल सुखमय गांव बनेगा।

राजयोगी चंद्रेश ने स्थानीय किसानों के साथ अपने अनुभव और उन्नत तकनीक को सांझा किया। उन्होंने वीडियो व पीपीटी के माध्यम से किसानों को यौगिक खेती की प्रक्रिया व परिणाम से अवगत कराया। सरपंच श्याम प्रताप राठौड़ ने प्रत्येक गांव को नंद गांव-गोकुल गांव बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि इस परिवर्तन कार्य में हर एक ग्रामवासी को सहयोगी बनना होगा। उन्होंने यौगिक खेती से हुई गेहूं, सरसों व आलू की पैदावार के सैंपल भी दिखाए।

बीके रेणु दीदी सभी का धन्यवाद देते हुए कहा कि यौगिक खेती अपनाने से किसान समृद्ध बनेगा और धरती मां भी अपनी उर्वरक शक्ति फिर से प्राप्त कर सकेगी।

बहादुरगढ़। ट्रेनिंग के दौरान उपस्थित किसान तथा ब्रह्माकुमारियां।

परचून की दुकानों में बेची जा रही शराब

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

ईंट-भट्ठों और प्रवासी लोगों की बस्तियों के आसपास परचून की दुकानों की आड़ में भी शराब बेची जा रही है। इन दिनों पुलिस द्वारा की जा रही छापेमारी से यह बात सामने आ रही है। पुलिस कई दुकानदारों को शराब बेचने के आरोप में गिरफ्तार कर चुकी है। अब दो और मामले सामने आए हैं।

दरअसल, इलेक्शन के मद्देनजर पुलिस की ओर से अवैध शराब की बिक्री और तस्करी पर रोक लगाने के लिए ताबड़तोड़ छापेमारी की जा रही है। इसी दौरान बादली थाने की टीम को सूचना मिली कि गांव दुल्हेड़ा स्थित एक ईंट भट्ठे पर परचून की दुकान की आड़ में शराब बेची जा रही है। इस सूचना पर टीम वहां गई और छापा मारा। जांच के दौरान वहां शराब की 20 बोतल मिली। आरोपी को टीम ने हिरासत में ले लिया। उसकी पहचान अनिल के रूप में हुई है। उसके खिलाफ बादली थाने में केस दर्ज किया गया है। दूसरी तरफ सदर थाना पुलिस को भनक लगी कि इस्सरहेड़ी के माया गार्डन में भी परचून की दुकान की आड़ में शराब बेची जा रही है। इसके बाद टीम वहां गई और दुकान की तलाश ली। इस दौरान दुकान से शराब की दो पेटियां मिली। आरोपी की पहचान कमल के रूप में हुई है। उसी गांव का रहने वाला बताया जा रहा है।

तैयारी

पूनिया की नजर अब इस महीने इस्तांबुल में होने वाली वर्ल्ड क्वालीफायर प्रतियोगिता पर

ओलंपिक टिकट के लिए अंतिम अवसर को भुनाएंगे दीपक पूनिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

- खेल प्रेमियों को भी उनसे उम्मीदें

दीपक पूनिया।

पेरिस ओलंपिक गेम्स नजदीक हैं और तमाम देशों के खिलाड़ी पसीना बहा रहे हैं। काफी खिलाड़ी ओलंपिक के लिए अपना टिकट पक्का करा चुके हैं तो बहुत से खिलाड़ी कोटा हासिल करने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर रहे हैं। बीते दिनों एशियाई ओलंपिक क्वालीफायर टूर्नामेंट में खेलने से वंचित रहने वाले ओलंपियन पहलवान दीपक पूनिया की नजर अब इस महीने इस्तांबुल में होने वाली वर्ल्ड क्वालीफायर प्रतियोगिता पर है। दीपक इस अंतिम अवसर को भुनाकर ओलंपिक की टिकट हासिल करना चाहेंगे। इसके लिए वह जमकर पसीना बहा रहे हैं। खेल प्रेमियों को भी उनसे उम्मीदें हैं।

दरअसल, 86 केजी फ्री स्टाइल वर्ग के नामी पहलवान दीपक पूनिया और 65 केजी वर्ग के सुजीत कलकल ओलंपिक की तैयारियों के लिए रूस में प्रशिक्षण लेने गए थे। अप्रैल माह में किर्गिस्तान के बिश्केक में एशियाई ओलंपिक क्वालीफाई प्रतियोगिता का आयोजन हुआ तो दोनों टीम के अन्य सदस्यों के साथ नहीं जा पाए। उन्होंने रूस से दुबई होते हुए बिश्केक में जाने की योजना बनाई थी लेकिन संयोगवश दुबई में भारी बरसात के कारण फ्लाइट्ं बंद हो गई और दोनों वहां फंस गए थे। काफी प्रयास के बाद जैसे-तैसे वे फ्लाइट के जरिये प्रतियोगिता के दिन बिश्केक पहुंचे तो वहां वजन मापने की प्रक्रिया शुरू हो चुकी थी। इसलिए आयोजकों ने दोनों को टूर्नामेंट खेलने की मंजूरी नहीं दी थी। इस तरह इन्हें और भारतीय कुश्ती को झटका लगा।

अब इस्तांबुल में 9 से 12 मई तक वर्ल्ड क्वालीफायर का आयोजन होने जा रहा है। ओलंपिक कोटा हासिल करने के लिए के लिए यह अंतिम अवसर है। संयोगवश कुश्ती संघ ने भी दोबारा ट्रायल नहीं ली। इसलिए इन दोनों को क्वालीफायर खेलने का सीधा मौका मिल गया है।दीपक फिलहाल छत्रसाल अखाड़े में पसीना बहा रहे हैं। दीपक का कहना है कि दुर्भाग्यवश एशियाई क्वालीफायर नहीं खेल पाए थे। काफी तैयारियां की थी, दुख भी हुआ लेकिन हमारा फोकस वर्ल्ड क्वालीफायर है। वहां जीत हासिल कर ओलंपिक कोटा प्राप्त करना ही लक्ष्य रहेगा। इसके लए अपनी तरह से हर संभव तैयारी कर रहे हैं। देश को कोटा दिलाने के लिए अपना 100 प्रतिशत देंगे।

पहले मिट्टी के दंगलों में धमाल मचाया

बता दें कि दीपक पूनिया झज्जर जिले के गांव छारा से हैं। करीब 25 वर्षीय इस पहलवान ने महज पांच वर्ष की आयु में कुश्ती शुरू की थी। गांव में स्थित अखाड़े में गुरु आर्य वीरेंद्र से कुश्ती की एबीसीडी सीखी। पहले मिट्टी के दंगलों में धमाल मचाया और अब मैट पर पूरी दुनिया में भारत का परचम लहरा रहे हैं। टोक्यो ओलंपिक में पदक से चूंकने वाले दीपक कॉमनवेल्थ गेम्स में देश के लिए गोल्ड मेडल जीत चुके हैं। वर्ल्ड और एशियाई चैंपियन भी रह चुके हैं। इस बार भी दीपक से बेहद उम्मीदें हैं। वहीं, गुरु आर्य वीरेंद्र ने कहा कि दीपक बहुत तगड़ा पहलवान है। वह दुबई में फंस जाने के कारण समय पर नहीं पहुंच पाया, अन्यथा एशियाई क्वालीफायर में ही देश को अपने वर्ग में कोटा दिला देता। लेकिन इस बार क्वालीफायर खेलकर कोटा हासिल करेगा और फिर पेरिस ओलंपिक में देश के लिए मेडल जीतेगा।

दिनभर सड़कों पर दौड़ती रही फायर बिग्रेड की गाड़ियां, बारह स्थानों पर लगी आग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

- फसल अवशेष जलाने पर दो किसानों पर किया ढाई-ढाई हजार रुपये का जुर्माना

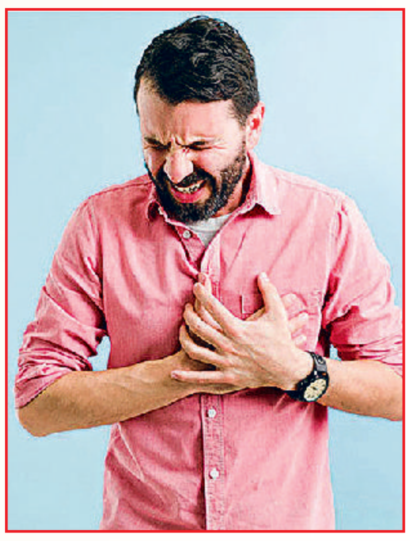
बुधवार को जिले के अलग-अलग क्षेत्रों में करीब 12 स्थानों पर आग लग गई। जिसमें कई स्थानों पर फसल अवशेषों में आग के हवाले किया गया, वहीं कई स्थानों पर झाड़-झखंड में अज्ञात कारणों के कारण आग लग गई। जिसके कारण दिन भर फायर बिग्रेड की गाड़ियां सड़कों पर दौड़ती रही। स्टॉफ की कमी के बावजूद कड़ी मशकक्कत के बाद दमकल विभाग की टीमों ने आग पर काबू पाया। गणीमत यह रही कि कहीं भी फसलों में आग नहीं लगी। इसके अलावा कृषि विभाग द्वारा नियमों को ताक पर रखकर फसल अवशेषों में आग लगाने पर दो किसानों पर ढाई-ढाई हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया है। दमकल विभाग से मिली जानकारी के अनुसार बेरी-कबूलपुर मार्ग पर फसल अवशेषों में, गांव दूबलधन-चिमनी मार्ग पर कृषि अवशेषों में, बेरी-जहाजगढ़ मार्ग पर सड़क किनारे खड़े झाड़-झखंड में, सिलाना गांव में कृषि अवशेषों में, डीघल-मदाना गांव के बीच खेतों के फानों में, कोंद्रावली गांव में फसल अवशेषों में आग लगी है। इसके अलावा मातनहेल, धौड़, पलड़ा गांव में फसल अवशेषों में और कच्चा बाबरा मार्ग पर गौशाला के गोबर में आग लगने की सूचना पर दमकल विभाग की टीम ने आग पर काबू पाया।

झज्जर। आग को बुझाते हुद दमकल विभाग कर्मी।

कब-कैसे बढ़ता है कोलेस्ट्रॉल लेवल

आजकल हृदय रोग के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं और इसके प्रमुख कारणों में से एक है कोलेस्ट्रॉल का हाई लेवल। क्यों होता है ऐसा और इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है, जानिए।

डॉक्टर्स एडवाइस
डॉ. रवींद्र गुप्ता
एचओडी-इंटरनल मेडिसिन
सी. के. बिड़ला हॉस्पिटल, गुरुग्राम



अपनी हेल्थ को लेकर कॉन्शस लोग यह तो जानते हैं कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ना हार्मफुल होता है। लेकिन यह समझना भी जरूरी है कि यह किस तरह नुकसान पहुंचाता है और इससे कैसे बचा जाए?

क्या है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल, फैट का ही एक रूप है, जो पिघले मोम की तरह चिपचिपा होता है। यह इतना ऑयली होता है कि पानी में नहीं घुल पाता। फिर लिपोप्रोटीन कणों के रूप में रक्तप्रवाह के माध्यम से शरीर के सभी अंगों तक पहुंचता है। इसे दो भागों में बांटा जाता है, एलडीएल यानी लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (बैड) और एचडीएल यानी हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन (गुड) कोलेस्ट्रॉल। गुड कोलेस्ट्रॉल, कई तरह के हॉर्मोंस के स्राव को नियंत्रित करता है। नई कोशिकाओं की दीवारों और विटामिन-डी के निर्माण में मददगार होता है। शरीर के नर्वस सिस्टम के न्यूरांस को बनाने में भी इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कुछ खास तरह के विटामिंस की पाचन क्रिया में भी यह यूजफुल होता है।

कई तरह से नुकसानदायक

जब लोग कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का जिक्र करते हैं, तो उसका मतलब सिर्फ एलडील यानी बैड कोलेस्ट्रॉल से होता है, जो हेल्थ को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। जैसे- यह ब्लड वेसेल्स की भीतरी दीवारों में चिपक कर उन्हें संकरा बना देता है, जिससे रक्त प्रवाह में रुकावट पैदा होती है, इसी वजह से हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक की आशंका बढ़ जाती है।

बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की वजह से आंखों तक सही ढंग से रक्त प्रवाह नहीं हो पाता है, नतीजतन नजर भी कमजोर पड़ सकती है। बैड कोलेस्ट्रॉल की अधिकता से बढ़ती उम्र में अल्जाइमर का खतरा बढ़ जाता है। यह किडनी के लिए बहुत नुकसानदेह होता है, इससे सीने में दर्द यानी एंजाइना पेन की समस्या हो सकती है, जो हृदय रोग के शुरुआती लक्षणों में से एक है। इसकी वजह से कंधे और गर्दन में दर्द हो सकता है। बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की स्थिति में हाथ, पैरों की नसों तक ऑक्सीजनयुक्त रक्त पहुंच नहीं पाता, जिससे शरीर के इन भागों में हमेशा दर्द और अकड़न महसूस होती है। बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने से बॉडी वेट भी बढ़ सकता है।

क्या है वजह

सैचुरेटेड और ट्रांस फैट वाले फूड्स जैसे रेड मीट, अंडे की जर्दी, तेल, मक्खन और घी का अधिक मात्रा में सेवन इस समस्या के लिए जिम्मेदार माना जाता है। शारीरिक श्रम की कमी भी इसकी बड़ी वजह है। कुछ लोगों में आनुवंशिकता के कारण भी बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की समस्या हो सकती है।

जांच-बचाव उपचार

लिपिड प्रोफाइल नामक जांच से शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल का पता लगाया जाता है। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का स्तर 130 से कम होना चाहिए, अगर किसी की हार्ट की सर्जरी हुई हो तो उसके शरीर में इसका लेवल 100 से कम होना चाहिए। अगर कोई समस्या न हो तो भी साल में एक बार कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच जरूर करवा लेनी चाहिए। इस समस्या से बचाव के लिए घी, तेल, मक्खन, मैदा, अंडे की जर्दी और बाजार में बिकने वाले जंक फूड्स से दूर रहें। रेग्युलर एक्सरसाइज और वॉकिंग करें। इन प्रयासों के बावजूद अगर शरीर में एलडीएल का स्तर कम न हो, तो दवाओं की मदद से इसे नियंत्रित किया जा सकता है। *

प्रस्तुति:विनीता

हेल्थ सजेशन / शिखर चंद जैन

हंसना सिर्फ एक शारीरिक क्रिया या किसी बात-घटना की प्रतिक्रिया नहीं होता है। यह एक नेचुरल रेमिडी है, जो बिना कुछ खर्च किए आपको फिजिकली-मेंटली हेल्दी रहने में बहुत इंपॉर्टेंट रोल निभाता है। कई स्टडीज में ऐसे फैक्ट सामने आए हैं कि हेल्दी रहने में अधिक से अधिक हंसना बहुत इफेक्टिव होता है। **वर्ल्ड लाफ्टर-डे (5 मई)** के मौके पर हंसने के हेल्दी बेनिफिट्स के बारे में आप भी जानना चाहेंगे।

जी भरकर हंसिए-खिलखिलाइए रहेंगे फिजिकली-मेंटली हेल्दी

शादी विवाह हो या होली जैसे त्यौहार, अप्रैल फूल का दिन हो या दोस्तों की महफिल हो, विभिन्न अवसरों पर खूब हंसी-ठहाके और मस्ती मसखरी चलती है। हंसकर हम खुद को तरोताजा महसूस करते हैं। वैज्ञानिक भी कहते हैं कि हंसने-मुस्कुराने और चुहलबाजी के हजार फायदे होते हैं। इसके लिए एक कहावत है कि साबुन जो काम हमारे शरीर की सफाई के लिए करता है, वही हंसी हमारे मन के लिए करती है। हंसने-मुस्कुराने के कई फायदे समय-समय पर बताए जाते रहे हैं। कुछ ताजा अध्ययनों के अनुसार हंसने से फर्टिलिटी की संभावना, बौद्धिक क्षमता और उम्र भी बढ़ती है।

बढ़ती है आयु

सेहत विज्ञानियों का मानना है कि हंसते-मुस्कुराते रहने से इंसान दीर्घायु होता है। हर 5 मिनट की हंसी हमारे जीवन में 5 दिनों की आयु बढ़ा सकती है। दरअसल, हंसने से तन और मन के स्वास्थ्य को कई तरह के फायदे होते हैं। ठहाके लगाने और खुलकर हंसने से रेस्पिरेटरी मसल्स फैलती हैं, जिनसे इनकी एक्सरसाइज हो जाती है। इससे चेस्ट कैविटी भी फैलती है। फेफड़ों में ज्यादा ऑक्सीजन भरती है और ज्यादा कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है। इससे हमारे लंग्स हेल्दी बनते हैं, उनकी कार्यक्षमता भी बढ़ती है। इससे हम लंबे समय तक हेल्दी रह सकते हैं।

हार्ट को रखे हेल्दी

अमेरिका स्थित कैलिफोर्निया की लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता ली बुर्के और डॉ. स्टेनले टैन ने अपने एक अध्ययन में पाया कि हंसने की प्रक्रिया से हमारे शरीर में कई तरह के रिएक्शन होते हैं। इससे एड्रेनलीन हार्मोन का स्त्रावण होता है, जिसे अराउजल हार्मोन कहा गया है। यह कई प्रकार के सेंसेज को जगा देता है। इससे हार्ट बीट बढ़ती है। हार्ट पर पॉजिटिव दबाव बढ़ने से यह रक्त की पंपिंग ज्यादा करता है। इससे हार्ट स्ट्रॉन्ग बनता है। इससे स्किन को भी फायदा होता है और चेहरा दमकने लगता है।

अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज

खुल कर हंसने से फिजिकल फटीग और मेंटल टेंशन से रिलीफ मिलती है और मसल्स रिलैक्स करती हैं। लाफ्टर ब्लड वेसल्स फंक्शन को इंप्रूव करके ब्लड फ्लो बढ़ाती है। इससे हार्ट अटैक और दूसरी कार्डियोवैस्कुलर समस्याओं से सुरक्षा मिलती है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि लाफ्टर एक अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज है। इससे हार्ट मसल्स की अच्छी एक्सरसाइज होती है। इससे कैलोरी भी बर्न होती है।

बढ़ती है मेंटल स्ट्रेंथ

अच्छे सेंस ऑफ ह्यूमर वाले, हंसोड़ और जिंदादिल इंसान मुसीबतों और दुख की घड़ी में भी खुद को संयत, संतुलित सक्रिय रखने में सक्षम होते हैं। ऐसे लोग मुसीबतों को सिर पर नहीं लादते। ये आमतौर पर खुश और सुकून से जीते हैं। इसकी वजह है कि हंसने से इनकी मेंटल स्ट्रेंथ बढ़ती है, ये अपने इमोशंस पर बेहतर ढंग से कंट्रोल करना जानते हैं। यही वजह है कि स्ट्रेस और टेंशन की कंडीशन में भी ये रिलैक्स रह लेते हैं।

बढ़ता है सोशल सर्किल

अपनी पुस्तक 'साइकोलॉजी ऑफ हैप्पीनेस' में लेखक और मनोविज्ञानी माइकल फोर्डिस लिखते हैं, 'हंसने वाले लोग एक संतुलित और सफल जीवन जीने में सक्षम होते हैं। इनका सोशल और बिजनेस सर्किल भी बड़ा होता है क्योंकि ये अपने हंसने-मुस्कुराने वाले स्वभाव के कारण बड़ी आसानी से लोगों को इंप्रेस कर लेते हैं और उनसे हमेशा के लिए जुड़ जाते हैं।' यानी हंसने वाले लोगों के सोशल रिलेशन अधिक आसानी से और ज्यादा बनते हैं। इसका फायदा यह होता है कि व्यक्ति कभी भी अकेलेपन, स्ट्रेस या डिप्रेशन का शिकार नहीं होता है। वह अपने मन की बातें दूसरों से शेयर करता और दूसरों की बातें सुनता भी है।

'बीएमसी कंपलीमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन' जर्नल में प्रकाशित एक शोध में बताया गया है कि हंसना एक प्रकार का गुडविल मैसेज है। हंसने का फायदा सिर्फ सेहत तक ही सीमित नहीं

बल्कि इससे आपकी पर्सनल और प्रोफेशनल इमेज पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है। हंसने मुस्कुराने वाले लोगों का सामाजिक दायरा बड़ा होता है क्योंकि ये आसानी से सबको अपना मित्र बना लेते हैं। साथ ही इस आदत का फायदा इन्हें प्रोफेशनल फ्रंट पर भी मिलता है। ये अपने जिंदादिल स्वभाव से बॉस, कुलीग्स और क्लाइंट्स सबको खुश रखते हैं, जिससे इनके काम आसानी से बन जाते हैं और तरक्की के रास्ते भी सदा खुले रहते हैं।

कहने का मतलब यही है कि हंसमुख व्यक्ति हर मायने में दूसरों से अधिक हेल्दी और हैप्पी लाइफ जीता है। *

आसान होती है प्रेगनेंसी

दक्षिण कोरिया के शोधकर्ता एच. जे. चुंग ने स्ट्रेस और एंजायटी के दौर से गुजर रही इनफर्टिलिटी की मरीजों पर लाफ्टर थेरेपी का असर जानने के लिए एक अध्ययन किया ।उन्होंने आईवीएफ ट्रीटमेंट ले रही 40 महिलाओं में से 20 को लाफ्टर थेरेपी दी तो पाया कि बाकी 20 महिलाओं की तुलना में उनमें स्ट्रेस एंजायटी और डिप्रेशन काफी कम था और उनमें प्रेगनेंसी ज्यादा आसानी से हुई। एक अन्य अध्ययन में ऑक्सफोर्ड कंसेप्शन स्टडी से पता चला कि जिन महिलाओं के रक्त में अल्फा एमीलेज नामक स्ट्रेस इंडिकेटर का लेवल अधिक था, उनमें प्रेगनेंसी की दर काफी कम थी। जबकि हंसने-मुस्कुराने और हंसी-मजाक का आनंद लेने वाली महिलाओं में फर्टिलिटी के इलाज से प्रेगनेंसी के चांस बढ़ गए।

केयर
संध्या रानी

अब गर्मी धीरे-धीरे बढ़ रही है। कुछ जगहों पर तो दिन के समय काफी गर्म हवाएं चलने लगी हैं। ऐसे में लापरवाही बरतने से आप हीट स्ट्रोक के शिकार हो सकते हैं। इससे बचाव और उपचार के बारे में जानिए।

हीट स्ट्रोक से ऐसे बचें

हीट स्ट्रोक या लू लगना एक गंभीर शारीरिक स्थिति है, जिसमें शरीर तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है। इसके कारण शरीर का तापमान बढ़कर 104 डिग्री से भी अधिक पहुंच जाता है। शरीर के तापमान की यह स्थिति मस्तिष्क समेत शरीर के अन्य अंगों के लिए खतरनाक हो सकती है। कभी-कभी यह जानलेवा भी साबित हो जाती है।

प्रमुख लक्षण: इस स्थिति में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर से अत्यधिक पसीना निकल जाने से सोडियम की कमी हो जाती है। यदि समय रहते यह कमी पूरी न की जाए तो हाथ-पैर और पेट में दर्द, तेज पसीना, कमजोरी, प्यास, सिर दर्द, मितली, चक्कर आदि जैसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। इसके अलावा सांस लेने में कठिनाई, घबराहट, चिड़चिड़ापन, त्वचा में खुश्की और लालिमा भी दिख सकती है।

नेचुरल थेरेपी: लू लगने पर रोगी को ऐसे स्थान पर लिटाना चाहिए जहां का वातावरण ठंडा हो। लेकिन वहां हवा के झोंके न आ रहे हों, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। रोगी को ठंडे जल से तर कर पंखा चला देना चाहिए और थोड़ी-थोड़ी देर के बाद उसे ठंडे जल में भीगे तौलिए से भिगोते रहना चाहिए। बर्फ के जल में कपड़ा भिगोकर उसकी पट्टी रोगी के सिर, पेट और शरीर पर बदल-बदल कर लगाते रहना चाहिए। अधिक लू लगने पर कटि स्नान या पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी बार-बार लगाना भी उपयोगी सिद्ध होता है।

पेड़ू पर मिट्टी पट्टी: इसके लिए साफ बलुई मिट्टी जिसमें आधी मिट्टी और आधा बालू हो, का उपयोग करना चाहिए। अगर यह उपलब्ध न हो तो किसी साफ जगह पर जमीन से एक फिट नीचे की मिट्टी लेकर साफ करने के बाद उसमें पानी मिलाकर लुगदी जैसा बना लें।

अब इस मिट्टी को पेड़ू के आकार से थोड़ा बड़ा महीन कपड़े पर फैलाकर लगभग आधा इंच मोटाई की पट्टी बना लें। इस पट्टी का मिट्टी की तरफ वाला भाग पेड़ू पर रखकर किसी ऊनी कपड़े से ढंक दें। हर आधे घंटे पर इस पट्टी को बदलते रहना चाहिए। एक बार उपयोग की गई मिट्टी का प्रयोग दोबारा नहीं करना चाहिए।

कटि स्नान: कटि स्नान के लिए किसी ऐसे टब की जरूरत होती है, जिसमें आराम कुर्सी की तरह आधा लेटा जा सके। टब में लगभग 12 से 14 इंच गहराई तक ठंडा पानी भरें, जिससे कि टब में बैठने पर पानी नाभि तक और नीचे आधी जंघाओं तक आ जाए। टब में अधलेटी अवस्था में बैठ जाएं और अपने दोनों पैर को टब के बाहर चौकी पर रख लें। यह ध्यान रहे कि पानी से पैर भीगने न पाएं।

तरल पदार्थ लें: लू लगने पर भोजन की जगह मट्ठा, दही की लस्सी, कच्चे आम का पना, सत्तू का शरबत और नीबू पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीना चाहिए। एक गिलास पानी में दो चम्मच धनिया को आधे घंटे के लिए भिगो दें। फिर इसे मसलकर छान लें और इस पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर पीते रहें। इसके अलावा बेल के शरबत का सेवन जरूर करना चाहिए। यह गर्मी को दूर करता है और यह हमारे पाचन को भी स्वस्थ रखता है।

बचाव के उपाय: गर्मी के मौसम में ऐसा आहार लेना चाहिए, जो शरीर में पानी की आपूर्ति करता रहे। इस मौसम में तले-भुने गरिष्ठ भोजन से परहेज करना चाहिए। मौसम के अनुसार ही फल, सब्जी खाने चाहिए। फलों में खीरा, ककड़ी, तरबूज, खरबूज को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। इसके साथ ही गर्मी से बचने के लिए हल्के रंग के सूती कपड़ों का ही इस्तेमाल करें। जब मौसम अधिक गर्म हो तो बाहर न निकलें। अगर बाहर जाएं तो अपने साथ पानी की बोतल रखना ना भूलें और हमेशा पानी पीकर ही बाहर जाएं। इसके अलावा हमेशा अपने सिर को ढंक कर ही बाहर निकलें। धूप में शारीरिक श्रम वाला कोई काम नहीं करना चाहिए। बच्चे, बुजुर्ग, गुर्दों के रोगी और मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति लू की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। इसलिए इन्हें अधिक सावधानी बरतनी चाहिए। *

(नेचुरोपैथ मेडिकल ऑफिसर डॉ. कैलाश द्विवेदी से बातचीत पर आधारित)

अगर आपको बॉस के साथ या किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ बात करने में घबराहट होती है, आप सवाल का जवाब नहीं दे पाते, लड़खड़ा जाते हैं तो इसका मतलब आप एंजाइटी से परेशान हैं। इससे मुक्ति पाने के लिए आप कुछ योगासनों का अभ्यास कर सकते हैं।

योगोपचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

मीटिंग एंजाइटी से मुक्ति दिलाएं ये योगासन

कई लोग बॉस या मैनेजमेंट के साथ मीटिंग या फिर इंटरव्यू के नाम से ही घबरा जाते हैं। उन्हें बेचैनी होने लगती है। सिर्फ बॉस के साथ ही नहीं, कुछ लोग तो सामान्य बातचीत में जिन सवालों के जवाब बहुत सटीक ढंग से देते हैं, अक्सर इंटरव्यू में पूछे गए वैसे ही सवालों के जवाब नहीं दे पाते। जुबान अटकने लगती है, विचार अचकचा जाते हैं। दरअसल, यह एंजाइटी प्रॉब्लम है।

ये हैं कारगर उपाय: ऐसी समस्या से तत्काल राहत के लिए तेज-तेज सांसें लेने की एक्सरसाइज बहुत काम की साबित हो सकती है। यह तुरंत फायदा देती है।

फास्ट ब्रीदिंग: जब भी किसी जरूरी मीटिंग में जाने से पहले या मीटिंग के समय बेचैनी और घबराहट हो रही हो, तो इससे पार पाने के लिए तेज गति से सांसें लेना शुरू कर दें। इससे तुरंत राहत मिलती है। आप चाहे जितने टेंशन में हों, फौरी तौर पर अगर तुरंत टेंशन खत्म नहीं होता तो कम जरूर हो जाता है। इसे करते ही आपके अंदर की नर्वसनेस खत्म होने लगती है। तेज सांस लेने का यह एक ऐसा उपाय है, जिसे आप कहीं भी आजमा सकते हैं।

ऐसे लें तेज सांसें: पहले सीधे खड़े हो जाएं, फिर काफी ज्यादा सांस खींचकर अंदर लें और अपनी बांहों को आसमान की तरफ ऊपर उठा लें। उठी हुई खुली बांहों की अंगुलियों को फैला लें। अब मुंह को थोड़ा नीचे झुकाएं और जीभ बाहर निकालें और अच्छे से सांस लें। याद रखें, यह किसी मीटिंग में जाने के पहले और मीटिंग स्थल से बाहर करना है। हालांकि पूरी तरह से तो इससे आपकी नर्वसनेस खत्म नहीं होगी, लेकिन बहुत कुछ असर पड़ेगा। अगर दो तीन बार यह प्रक्रिया दोहराएंगे तो और ज्यादा फर्क पड़ेगा और घबराहट करीब-करीब खत्म हो जाएगी।

त्रिकोणासन

ऐसे मिलेगी परमानेंट राहत: अगर एंजाइटी से परमानेंट राहत चाहिए तो नियमित रूप से सुखासन, वीरासन, बालासन, त्रिकोणासन, चक्रासन या उष्ट्रासन में से कोई दो आसन नियमित रूप से करें। एंजाइटी को लगभग पूरी तरह से खत्म करने में वीरासन, बालासन और त्रिकोणासन बहुत महत्वपूर्ण आसन हैं। जब नियमित रूप से ये आसन किए जाते हैं तो हमारा मन काफी शांत, उत्तेजनाविहीन और प्रतिक्रिया के लिए गैर उतावला हो जाता है। हर तरह की घबराहट और नर्वसनेस दूर हो जाती है। इन योगासनों का नियमित अभ्यास आपको मन से दृढ़ता प्रदान करेगा। आपके भीतर आत्मविश्वास बढ़ेगा। *

घरेलू औषधि/ संध्या सिंह

गर्मियों की महौषधि पुदीना

गर्मी का मौसम हमारे लिए कई तरह की समस्याएं लेकर आता है। ज्यादा गर्मी में कुछ लोगों को हीट क्रैंप पड़ने लगते हैं, जबरदस्त थकावट महसूस होती है, लू लग सकती है, शरीर में पानी की कमी हो जाती है, अकसर फूड पॉयजनिंग हो जाती है, घमौरियां निकल आती हैं, चिकनपॉक्स, डायरिया, पेचिश और हैजा जैसी समस्याएं भी इस मौसम में खूब सताती हैं। वैसे तो हर समस्या का निदान भी अलग तरीके से होता है। लेकिन पुदीना एक ऐसी कारगर हर्ब है, जो गर्मियों में होने वाली हेल्थ संबंधी ज्यादातर परेशानियों से राहत दिलाती है।

इन समस्याओं को करे दूर: लू लग जाने पर, फूड पॉयजनिंग होने की स्थिति में, त्वचा रूखी होने पर, गर्मियों में शरीर में पानी की कमी होने की स्थिति में, जी मिचलाने जैसी तमाम समस्याओं में पुदीना हमें तात्कालिक राहत देता है। इसीलिए पुदीना को 'गर्मियों की महौषधि' कहते हैं। इसलिए हर्बल एक्सपर्ट गर्मी के मौसम में हर किसी को पुदीना खाने की सलाह देते हैं।

ऐसे कर सकते हैं सेवन: अगर आप गर्मियों में हर दिन सुबह या शाम एक गिलास पुदीने का पानी या पुदीने का शरबत पी लें (अगर डायबिटीज नहीं है) तो ज्यादातर मौसमी परेशानियां खत्म हो जाती हैं। अगर गर्मियों में पुदीने की पत्तियों को पीसकर 20 से 25 मिनट तक चेहरे पर इसका लेप लगा लें तो पूरे दिन ही नहीं बल्कि कई दिनों तक चेहरा तरोताजा बना रहता है वरना इस मौसम में त्वचा बिल्कुल ढीली मुरझाई हो जाती है। गर्मियों में थकान महसूस होने पर पुदीने का पानी पीते ही तुरंत थकान दूर होती है। गर्मियों में होने वाली अपच की समस्या में पुदीना बहुत राहत देता है, क्योंकि इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, इसलिए यह हमारे पाचन को मिनटों में दुरुस्त कर देता है। अगर बलगम श्वांसनली में फंसा हुआ है तो पुदीना इसे निकालने में मदद करता है। पुदीने में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी माइक्रोबियल गुण भी होते हैं, इसलिए गर्मियों में पुदीना का नियमित सेवन करने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। अगर किसी व्यक्ति को धूप की वजह से चक्कर आए और वह बेहोश हो जाए, तो उसे पुदीने का रस सुंघाना चाहिए। इससे बेहोशीपन दूर होता है। पुदीना बेहद फायदेमंद होता है लेकिन सेवन से पहले विशेषज्ञ से सलाह अवश्य कर लें। *

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

बहादुरगढ़। राजकीय कॉलेज में वनस्पतियों का सर्वे करते छात्र।

कॉलेज में किया वनस्पतियों का सर्वे

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बहादुरगढ़ में छात्रों ने कॉलेज परिसर में वनस्पतियों का अध्ययन व सर्वे किया। वनस्पति विभाग अध्यक्ष डॉ. नीतू कटारिया व डॉ. मुकेश कुमार के निर्देशन में यह सर्वे करवाया गया। बीएससी मेडिकल के सभी छात्रों ने इसमें भाग लिया। कार्यवाहक प्राचार्या डॉ. सुमन हुड्डा के अनुसार सर्वे का मुख्य उद्देश्य छात्रों को पौधों की पहचान, उनके वर्गीकरण व उनके महत्व के बारे में अवगत कराना था। कॉलेज परिसर में करंज पापड़ी, नीम, शीशम, कड़वा पत्ता, बकान, पिलखान, कनेर, करोंदा, चमरोल, पीपल, शहतूत, चीर चीटा, मदार आदि विभिन्न प्रकार की वनस्पतियों की प्रजाति पाई गई।

एडीसी सलोनी शर्मा ने विभागाध्यक्षों के साथ की बैठक, दिए निर्देश

दमकल, हेल्थ, मीडिया व विभागीय कर्मचारी को मिलेगी पोस्टल बैलेट से मतदान सुविधा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार आवश्यक सेवाओं से जुड़े कर्मचारी भी फार्म 12 डी भरकर पोस्टल बैलेट के माध्यम से मतदान करने की सुविधा ले सकते हैं। इस संबंध में एडीसी सलोनी शर्मा ने विभिन्न विभागों के अध्यक्षों की मीटिंग लेते हुए निर्देश दिए। उन्होंने बताया कि जनप्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 में आवश्यक सेवाओं के रूप में अधिसूचित विभागों के कर्मचारियों को चुनावों में पोस्टल बैलेट के जरिए वोटिंग की सुविधा का प्रावधान है। आयोग के मुताबिक एफसीआई, इंडियन रेलवे, प्रेस इंफोर्मेशन ब्यूरो, बिजली निगम, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, परिवहन विभाग, दमकल विभाग, बीएसएनएल तथा वे मीडियाकर्मी, जिनका राज्य निर्वाचन आयोग ने मतदान की कवरेज के लिए पहचान-पत्र बनाया है, वे पोस्टल बैलेट से मतदान के विकल्प का चयन कर सकते हैं।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए एडीसी सलोनी शर्मा।

पारदर्शी ढंग से चुनाव कराने के लिए चुनावी खर्च का सही ब्यौरा देना जरूरी

झज्जर। लोकसभा चुनाव को पारदर्शी एवं निष्पक्ष ढंग से संपन्न करवाने को लेकर भारत निर्वाचन आयोग की ओर से नियुक्त खर्च पर्यवेक्षक सत्यनारायण टखड़ ने बुधवार को लघु सचिवालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में अधिकारियों के साथ बैठक की। डीसी कैप्टन शक्ति सिंह ने जिला भर में चल रही चुनाव प्रक्रिया से संबंधित गतिविधियों के बारे में अवगत कराया। खर्च पर्यवेक्षक ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि चुनाव को पारदर्शी ढंग से संपन्न करवाने के लिए चुनावी खर्च की कड़ी निगरानी के साथ-साथ प्रत्याशियों के चुनावी खर्च का रिकॉर्ड निर्वाचन आयोग की हिदायतों के अनुरूप बिल्कुल सही ढंग से रखें। उन्होंने कहा कि जो टीमें फील्ड में नियुक्त की गई हैं, उनसे प्रतिदिन रिपोर्ट लें। किसी भी जनसभा या रैली के खर्च का पूरा रिकॉर्ड रखें।

झज्जर। बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए एक्सपेंडीचर ऑब्जर्वर।

जिले की सबसे बुजुर्ग मतदाता 106 वर्षीय मेवा देवी ने दिया मतदान का संदेश

झज्जर। जिले की सबसे बुजुर्ग मतदाता 106 वर्षीय खातीवास निवासी मेवा देवी ने मतदाताओं को 25 मई के दिन अधिक से अधिक मतदान करते हुए लोकतंत्र को मजबूत बनाने का संदेश दिया है। उन्होंने कहा कि आजादी के बाद से प्रत्येक चुनाव में मताधिकार का प्रयोग किया है। मेवा देवी के परिवार के सदस्यों ने बताया कि मतदान के दिन वह पूरे परिवार को साथ लेकर पूरे जोश के साथ मतदान करने जाती है। मेवा देवी ने सभी मतदाताओं से स्वयं मतदान करने के साथ ही अपने परिवार को भी मतदान के प्रति जागरूक करने का संदेश दिया।

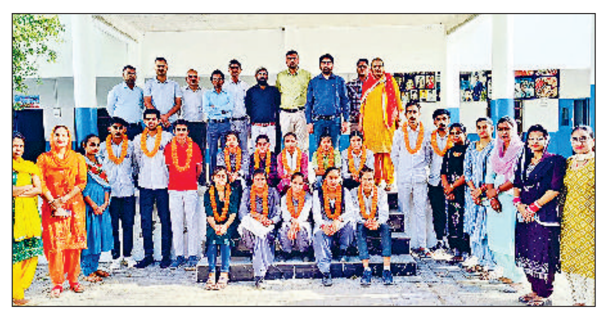
लोवा मंदिर में दिए एक लाख रुपये

- ग्रामीणों ने सचिन जून का अभिनंदन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

युवा कांग्रेस के हलकाध्यक्ष सचिन राजेश जून ने गांव लोवा कलां निर्माणाधीन माता मंदिर में एक लाख रुपये का सहयोग किया। ग्रामीण फूल सिंह, उमेद सिंह मान, संदीप सिंह, मांगेराम, साधुराम, जोगीराम, ओमप्रकाश, रमेश, राजेश व नरेंद्र आदि ने सचिन जून का आभार जताया। इसके अलावा सचिन राजेश जून ने गांव डाबोदा कलां के दादा मंदिर वाले जोहड़ की सफाई के लिए एक लाख रुपये का सहयोग किया। वरिष्ठ कांग्रेस नेता राजेश जून के पुत्र सचिन ने बताया कि गांव लोवा कलां में गुड़गांव वाली माता के मंदिर का निर्माण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि धार्मिक स्थानों के निर्माण में यथासंभव दान देकर पुनीत कार्य में अपनी भूमिका निभानी चाहिए। गांव डाबोदा कलां में दादा मंदिर वाले जोहड़ की सफाई के लिए एक लाख रुपये का योगदान करने पर ग्रामीणों ने सचिन जून का अभिनंदन किया गया। प्रदीप दलाल, मास्टर जयविरेंद्र, सतवीर, रिजकराम, धर्मवीर, वीरेंद्र, राकेश खजान सिंह, ओमप्रकाश व चंद्रभान आदि ने सचिन जून का धन्यवाद किया।

बहादुरगढ़। लोवा कलां में मंदिर निर्माण के लिए एक लाख रुपये देते सचिन जून।



झज्जर। उत्कृष्ट अंक लेने वाले विद्यार्थियों को फूलमालाओं से सम्मानित करते हुए स्कूल स्टाफ सदस्य। फोटो :हरिभूमि

उत्कृष्ट अंकों के साथ परीक्षा पास करने वाले विद्यार्थी सम्मानित

झज्जर। बीकेडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में बारहवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में 75 विद्यार्थियों ने मेरिट में स्थान बनाया। विद्यालय निदेशक जितेंद्र रोहिल्ला ने बताया कि विज्ञान संकाय में छात्रा हिमांशी ने 464 अंक, वाणिज्य संकाय में प्रिया ने 428 अंक तथा कला संकाय में आरती ने 459 अंकों के साथ अपने-अपने संकाय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा सुमित, नीतिश, सुमित, अन्नू, विवेक, तरुणा, जतिन, चिराग, अंकिता, आर्सिया, हिमांशी, पारुल, कनिका, सविता, नितिन, दीक्षा, मोहित, रवीना व अंकिता ने बेहतरीन अंकों के साथ मैरिट सूची में स्थान बनाया। उत्कृष्ट अंकों के साथ परीक्षा पास करने वाले विद्यार्थियों को फूलमाला पहनाकर सम्मानित किया गया।

महर्षि दयानंद विद्यालय में पायल 489 अंकों के साथ रही प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

महर्षि दयानंद विद्यालय खुड्डन के विद्यार्थियों ने बोर्ड परीक्षा परिणाम में 56 विद्यार्थियों में से 36 ने बोर्ड मैरिट सूची व 19 विद्यार्थियों ने 90 फीसदी से अधिक हासिल किए। प्राचार्य रामनिवास गहलावत ने बताया कि आर्टस संकाय से पायल ने 489 अंक लेकर अपने संकाय में पहला, पूजा ने 485 अंकों के साथ दूसरा व ताशु ने 473 अंक लेकर तीसरा स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा छात्रा शिवानी ने 468, निशा, साक्षी, सोनिया ने 93.4 प्रतिशत अंक तथा सोनिया व गीता ने 93 प्रतिशत, दिव्यांशी ने 92.8 तथा तन्नू देवी ने 92 फीसदी अंकों के साथ परीक्षा पास की। अकादमिक इंचार्ज डॉक्टर राजबीर सहवाग, विद्यालय प्रबंधन समिति सदस्य रमेश डिरोलिया व सुरेंद्र कोडान ने उत्तीर्ण विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। स्कूल स्टाफ सदस्यों के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए विद्यार्थी।

झज्जर। बेहतरीन परीक्षा परिणाम आने पर खुशी मनाते हुए छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

वैदिक स्कूल की छात्रा लक्ष्या ने हासिल किए 96.8 प्रतिशत अंक

झज्जर। वैदिक गर्ल्स सीनियर सैकेंडरी स्कूल का बारहवीं कक्षा का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। प्राचार्या उषा गहलोत ने बताया कि छात्रा लक्ष्या ने 96.8 प्रतिशत अंक प्राप्त करके विद्यालय में प्रथम स्थान, पलक ने 95.8 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय तथा दिव्यांशी ने 94 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्कूल की 70 प्रतिशत छात्राओं ने 90 प्रतिशत और शेष छात्राएं 80 प्रतिशत से अधिक अंकों के साथ उत्तीर्ण हुई। उत्कृष्ट अंक लेने वाली छात्राओं को ट्रॉफी देकर पुरस्कृत किया गया।

विद्यार्थियों व आमजन को किया साइबर अपराध के प्रति जागरूक

झज्जर। जिला साइबर थाना की विभिन्न टीमों द्वारा स्कूलों व सार्वजनिक स्थानों पर कार्यक्रमों का आयोजन कर साइबर अपराध के प्रति जागरूक किया जा रहा है। प्रवक्ता ने बताया कि साइबर अपराधी नए-नए तरीकों से लोगों को अपने जाल में फंसा रहे है। पुलिस विभाग द्वारा निरंतर जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। आमजन को बताया गया है कि बैंक संबंधित जानकारी किसी को शेयर न करें, ओटीपी नंबर किसी का न बताएं, किसी भी विदेशी नंबर से कॉल आए तो नजरअंदाज करे।

राजकीय विद्यालय जहाजगढ़ के छात्रों ने किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जहाजगढ़ के बारहवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में विज्ञान संकाय के बीस विद्यार्थी जहां प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण हुए वहीं कला संकाय में 23 तथा वाणिज्य संकाय के 15 विद्यार्थियों ने बेहतरीन अंकों के साथ परीक्षा पास की। स्कूल का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। स्कूल प्राचार्या राजबाला जाखड़, एमआईएस के असिस्टेंट मैनेजर रविंद्र कौशिक, हिंदी प्राध्यापक पवन आदि ने उत्तीर्ण हुए विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए बताया कि इस स्कूल में फिजिक्स व कैमिस्ट्री विषय के अध्यापक नहीं होने के बावजूद विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों ने अथक मेहनत व अन्य शिक्षकों के सहयोग से यह सफलता प्राप्त की है।

झज्जर। स्कूल स्टॉफ सदस्यों के साथ मौजूद परीक्षा में उत्तीर्ण हुए विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। उत्तीर्ण छात्राओं के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

राजकीय कन्या विद्यालय भदानी में भावना रही अव्वल

झज्जर। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित बारहवीं कक्षा के परिणामों में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदानी के प्राचार्य डॉक्टर भूप सिंह ने बताया कि विद्यालय की पंद्रह छात्राओं में से बारह छात्राओं ने मैरिट में स्थान बनाया तथा अन्य तीन छात्राएं भी 70 प्रतिशत से अधिक अंक लेकर उत्तीर्ण हुई। छात्रा भावना ने 90.8 प्रतिशत अंक लेकर विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया जबकि मुस्कान 89.4 प्रतिशत अंकों के साथ द्वितीय तथा नैंसी 87.2 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय रही। इस सफलता पर विद्यालय परिवार से अंशु, सुंदरी, उषा, सुरेश, रेखा, सुरेश शास्त्री, प्रवीन, कुसुमलता, हरविंद्र, दलवंती, ज्योति, योगेंद्र व प्रीति आदि ने उत्तीर्ण छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

झज्जर। स्कूल स्टाफ सदस्यों के साथ प्रसन्न मुद्रा में उत्तीर्ण विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

आदर्श स्कूल के 46 विद्यार्थियों ने प्राप्त किए 80 फीसदी से अधिक अंक

झज्जर। आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जहांगीरपुर के प्राचार्य मदनलाल शर्मा ने बताया कि बारहवीं कक्षा के परीक्षा परिणामों में उनके विद्यालय के 74 विद्यार्थियों में से 46 विद्यार्थियों ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर स्कूल का गौरव बढ़ाया। इसके अलावा 15 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंकों के साथ परीक्षा उत्तीर्ण की। छात्रा स्नेहा ने 475 अंक लेकर विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा छात्रा जैसी ने 473, नैंसी ने 451 व नेहा ने 463 अंकों के साथ परीक्षा पास की। इस उपलब्धि पर पूर्व प्राचार्य कर्मवीर, प्रमोद कौशिक, स्वीटी व नवीन ने अभिभावकों को बधाई देते हुए उत्तीर्ण विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

विकास कार्यों व समस्याओं पर उठाए सवाल

बहादुरगढ़। गांव सांखोल में विकास कार्य सिर्फ कागजों तक सीमित है। जमीनी स्तर पर गंदगी और समस्याओं की भरमार है। यह कहना है गांव के निवासी भगवान सिंह राठी का। राठी ने गांव में व्याप्त समस्याओं और विकास पर खर्च राशि पर सवाल खड़े किए हैं। राठी का कहना है कि गांव में हुए विकास का ब्योरा वह लगातार मांग रहे हैं लेकिन उन्हें जानकारी उपलब्ध नहीं कराई जा रही। झज्जर डीडीपीओ में पेशी के दौरान ग्राम सचिव ने 30 अप्रैल तक का समय मांगा था, लेकिन फिर भी जानकारी नहीं दी गई। हरियाणा सरकार सिर्फ भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रही है। गांव में बडे-बड़े अक्षरों में विज्ञापन के जरिये प्रचार किया जा रहा है लेकिन गंदगी के ढेर इसकी पोल खोल रहे हैं। जितना खर्च विज्ञापन पर किया जा रहा है, यदि उतने में काम कराया जाए तो स्वच्छता जमीनी स्तर पर दिखने लगे।

भगवान सिंह राठी

मैजिक शो में जादूगर आनंद कुमार ने दिखाए हैरत अंगेज करतब

झज्जर। कैम्ब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदाना में रेड क्रास सोसायटी द्वारा बुधवार को आर्थिक सहयोग राशि एकत्रित करने के लिए चैरिटी के तौर पर मैजिक-शो का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान जादूगर ने अपने हाथों की सफाई दिखाते हुए विद्यार्थियों को हैरत अंगेज करतब दिखाकर उनका मनोरंजन किया। विद्यालय प्राचार्य विनोद कुमार ने विद्यार्थियों को रेडक्रास सोसायटी के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए कहा कि सोसायटी द्वारा इस प्रकार के प्रोग्राम कराना बच्चों के मनोरंजन के साथ-साथ समाज सेवा की भावना भी पैदा करते हैं।

झज्जर। मैजिक शो के दौरान जादू दिखाते हुए जादूगर आनंद कुमार। फोटो :हरिभूमि

झज्जर। उत्तीर्ण विद्यार्थियों के साथ विजय चिन्ह बनाते हुए शिक्षक।

राजकीय विद्यालय सिकंदरपुर का परीक्षा परिणाम रहा शत प्रतिशत

झज्जर। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सिकंदरपुर का बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय की छात्रा कुमारी पुष्पा ने कला संकाय में 500 में से 434 अंक प्राप्त करके विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया जबकि राहुल 417 अंकों के साथ द्वितीय तथा हिमांशु और तपिश 410 अंकों के साथ संयुक्त रूप से तृतीय रहे। कॉमर्स संकाय में माया ने प्रथम, संजीव ने द्वितीय तथा कपिल और शिवानी ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय प्राचार्य सतवीर ने बताया कि विद्यालय के 27 विद्यार्थियों में से सात ने मैरिट सूची के अंकों के साथ परीक्षा उत्तीर्ण की। शेष विद्यार्थी प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हुए।

सूचना

मैं, सुरेश विधवा संतराम पुत्र मीर सिंह निवासी गांव कानोंदा, तहसील बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र मोहित मेरे कहने सुनने से बाहर है और मैं उससे अपने तमाम संबंध समाप्त करते हुए अपनी चल-अचल संपति से बेदखल करती हूं। भविष्य में उसके साथ किसी तरह का लेन-देन करने व व्यवहार रखने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मोहित अपने प्रत्येक कार्य के लिए स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरा व मेरे परिवार के सदस्यों का उससे कोई संबंध व सरोकार नहीं रहा।

सूचना

मैं, श्रीमती रजनी पत्नी श्री महेश चन्द्र निवासी गांव कसार तहसील बहादुरगढ़ जिला झज्जर, हरियाणा बयान करती हूं कि मेरा पुत्र राजेश कुमार मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

सूचना

मैं, विकास पटेल पुत्र श्री रमा शंकर पटेल निवासी ए-59, पहली मंजिल, रोयल स्ट्रीट, ओमाक्से गैलरिया, सैक्टर-14, नजदीक मदरस श्रीणिती बहादुरगढ़, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पहले विकास नाम था और अब मैं अपना नाम बदलकर विकास पटेल करवाना चाहता हूं। भविष्य में मुझे विकास पटेल के नाम से जाना जाए।

सूचना

मैं, अनिल देवी पत्नी सुनील कुमार निवासी मकान नंबर- 2527, सेक्टर-2, बहादुरगढ़, जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरा आराजी खेवट नंबर-193/185 मिन खाता नंबर-202 मुश्त किला नंबर-33 किते 2, रकबा 9 कनाल 6 मरले का 1/5 भाग बकदर 1 कनाल 17 मरले वाका गांव जाखोदा तहसील बहादुरगढ़ जिला झज्जर पर मालिकाना हक है। जिसकी रजिस्ट्री नंबर-3045 दिनांक 26.02.2012 कहीं पर गुम हो गई है। जो काफी तलाश करने पर भी कहीं नहीं मिली। अतः इस रजिस्ट्री में कोई जालसाजी पाई जाती है, तो मैं स्वयं जिम्मेवार रहूंगी। उपरोक्त बयान सही व दुरूस्त है।

भक्ति ..मधुर भजनों का रसपान से श्रद्धालु मंत्र मुग्ध हो गए

श्रीमद्भागवत कथा का हुआ शुभारंभ, निकाली भव्य कलश यात्रा

- सैकड़ों की संख्या में सौभाग्यवती महिलाओं ने शिरकत की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

शहर के मेन बाजार स्थित पंजाबी धर्मशाला के शहीद मदन लाल धींगड़ा हाल में आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के प्रथम दिन उपस्थित श्रद्धालुओं को गणेश स्तुति से कथा का रसपान कराते हुए कथा व्यास आचार्य उपेंद्र कृष्ण ने कहा कि माताओं की कृपा से धर्म के कार्य आगे बढ़ते है। जो श्रद्धालु भागवत कथा का रसपान कर लेता है, उसका जीवन भवसागर से पार हो जाता है। कथा के दौरान कथा वाचक ने सजा दो घर को गुलशन सा, मेरे सरकार आए है, लगे कुटिया भी दुल्हन सी, मेरे सरकार आए है..मधुर भजनों का रसपान कराया जिससे श्रद्धालु मंत्र मुग्ध हो गए। भागवत परिवार नाम संकीर्तन समिति झज्जर के द्वारा महंत परमानंद गिरी महाराज के सानिध्य में पंजाबी धर्मशाला में श्रीमदभागवत कथा ज्ञान यज्ञ का शुभारंभ पूरे विधिविधान से हुआ। श्रीमदभागवत कथा से पूर्व बाबा प्रसाद गिरी मंदिर से लेकर पंजाबी धर्मशाला तक भव्य कलश यात्रा निकाली गई। कलश यात्रा सनातन धर्म वरिष्ठ स्कूल, नुक्कड़ वाले हनुमान जी, चौपटा बाजार, मेन बाजार से होते हुए कथा स्थल पंजाबी धर्मशाला पहुंची। जिसमें सैकड़ों की संख्या में सौभाग्यवती महिलाओं ने शिरकत की। इस मौके पर चिमन लाल, शिव कुमार, रवि गुप्ता, मनोज तलवार, पंडित विनय कुमार, सुनील कुमार सहित काफी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

झज्जर। बाबा प्रसाद गिरी मंदिर में कलश यात्रा निकालने से पूर्व उपस्थित महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

ब्राइट कैरियर स्कूल में एकता रही अव्वल

झज्जर। ब्राइट कैरियर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रईया की प्राचार्या किरण मुदगिल ने बताया कि उनके विद्यालय का बारहवीं कक्षा का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। 23 विद्यार्थियों ने मरिट सूची में अपना नाम दर्ज कराया। छात्रा एकता ने 469 अंकों के साथ विद्यालय में पहला स्थान हासिल किया। छात्रा अनु ने 466 अंक लेकर द्वितीय व तनु ने 460 अंकों के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। इनके अलावा छात्रा नेहा, राधिका, ओनम, नितिन, हिमांशी, प्रिंस, आरजू, हिमानी, इशिका, भावना, मनीष, सरिता, ऋतु व ऋतिक ने बेहतरीन अंकों के साथ परीक्षा पास की।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। श्रमिकों में बिस्कुट वितरित करती स्वयंसेविका। फोटो: हरिभूमि

स्वयंसेविकाओं ने श्रमिकों में बांटे बिस्कुट

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की वाईआरसी स्वयंसेविकाओं ने श्रमिकों को बिस्कुट के पैकेट व केले वितरित किए। प्राचार्या डॉ.आशा शर्मा ने कहा कि यह दिन दुनिया में मजदूरों के प्रति सकारात्मक बदलाव लाने के लिए मनाया जाता है। श्रमिकों के स्वास्थय और सुरक्षा को महत्व देना चाहिए।

झज्जर। चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को पुष्प भेंट करते हुए डॉक्टर महिपाल।

चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को पुष्प देकर किया सम्मानित

झज्जर। संस्कारम विश्वविद्यालय परिसर में अंतरराष्ट्रीय श्रमिक दिवस को उत्साह के साथ मनाया गया। विश्वविद्यालय में कार्यरत ड्राइवर, माली, सफाई कर्मी, धोबी आदि चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को कुलाधिपति डॉक्टर महिपाल यादव ने पुष्प देने के साथ-साथ चॉकलेट से उनका मुंह मीठा कराया। बड़े दिन तो सब लोग बहुत आगे बढ़कर चढ़कर मनाते हैं पर उन्हे गर्व है कि संस्कारम विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय श्रमिक दिवस अच्छे से मनाया जा रहा हैं। श्रमिक किसी भी संस्थान का अभिन्न अंग होते हैं और एक संस्थान के लिए उतने ही आवश्यक होते हैं जितने की अन्य कर्मचारी।

देशी शराब की 23 बोतलों सहित दो आरोपी पकड़े

झज्जर। जिला पुलिस की अलग-अलग टीमों द्वारा अवैध शराब की 23 बोतलों सहित दो आरोपियों को पकड़ा गया है। प्रवक्ता ने बताया कि पुलिस चौकी झाड़ली की एक टीम द्वारा एक व्यक्ति को देशी शराब की 12 बोतलों सहित पकड़ा गया। पकड़े गए आरोपी की पहचान सूबे सिंह निवासी गांव बहू के तौर पर की गई है। वहीं पुलिस चौकी डीघल की टीम ने एक व्यक्ति को अवैध देशी शराब की 11 बोतलों सहित एक आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान मंजीत निवासी गांव बरहाना के तौर पर की गई है। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार संबंधित थानों में अलग-अलग मामले दर्ज करते हुए आगामी कार्यवाई अमल में लाई गई है।

श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल में कार्यक्रम का आयोजन

नन्हे-मुन्नों ने मनाया मजदूर दिवस

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल में श्रमिक दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। छोटे-छोटे बच्चों ने श्रमिकों का सम्मान करने संबंधित काफी रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए। विद्यालय की प्रिंसिपल ललिता देवी ने बताया कि यह दिन मजदूरों और श्रमिक वर्ग को समर्पित है। आज मजदूरों और श्रमिक वर्ग की उपलब्धियों को तथा राष्ट्र निर्माण में उनके अमूल्य योगदान को सलाम करने का दिन है। इस दिन को मनाने का मुख्य उद्देश्य मजदूरों की मेहनत का सम्मान करना है। इसीके साथ उन्होंने स्कूल में काम करने वाले मजदूरों को पुरस्कार भेंट किए। इस कार्यक्रम में सभी बच्चों और प्रिंसिपल सहित सभी शिक्षकों ने मजदूरों का सम्मान करने की शपथ ली।

बहादुरगढ़। मजदूर दिवस के मौके पर शिक्षकों के साथ विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। कामगारों के परिधान पहने मासूम विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

श्रमिक दिवस पर स्पेशल असेंबली आयोजित

बहादुरगढ़। अंतरराष्ट्रीय मजदूर दिवस के उपलक्ष्य में ग्लोबल हाइट्स स्कूल में स्पेशल असेंबली का आयोजन किया गया। कक्षा पहली से दसवीं के छात्रों ने मजदूर वर्ग की समस्याओं को प्रदर्शित किया। कक्षा सातवीं के प्रियांश व अन्य छात्रों ने कूली की पीड़ा व्यक्त करते हुए सारी सुनिया का बोझ हम उठाते हैं गीत पर नृत्य किया। कक्षा चौथी व पांचवीं के छात्रों ने भी गीतों पर अपनी प्रस्तुति दी। मासूम छात्रों ने डॉक्टर, नर्स, माली, किसान, अध्यापक, मोची, सब्जीवाला, फूलवाला, दूधवाला आदि के परिधानों में अपनी प्रस्तुति दी। प्राचार्या उषा दहिया ने हर मजदूर का सम्मान करने के लिए प्रेरित किया।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान नाटक की प्रस्तुति देते हुए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नाटक के माध्यम से बताया श्रमिकों का महत्व

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में मजदूर दिवस के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में दूसरी से पांचवीं तक की कक्षाओं के नवागंतुक विद्यार्थियों ने कविता, भाषण, स्लोगन, नाटक व पोस्टर बनाकर मजदूर की महत्ता को दर्शाया। प्राचार्य सतबीर सिंह की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम का उद्देश्य मजदूर वर्ग की प्राथमिकता व महत्वता के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करना था। एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया ने भी विद्यार्थियों को मजदूर दिवस मनाए जाने बारे विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने अपने संबोधन में बताया कि मजदूर को उसकी मजदूरी उसका पसीना सूखने से पहले मिल जानी चाहिए। इस दौरान एचडी ग्रुप सचिव विशाल मेहरा एवं हेमंत गुलिया ने कार्यक्रम में प्रस्तुति देने वाले विद्यार्थियों को आकर्षक इनाम देकर सम्मानित किया।

श्रमिकों में वितरित किए फल-मिठाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

भारत विकास परिषद और सार्थक सेवा समिति की तरफ से रेलवे रोड स्थित लेबर चौक पर श्रमिक दिवस मनाया गया। दोनों संस्थाओं ने श्रमिक दिवस पर मिठाई, केले, फ्रूटी व बिस्किट आदि सामान श्रमिकों में वितरित किया।

भाविप के जिला समन्वयक सतीश शर्मा और सह समन्वयक प्रवीण शर्मा ने प्रशासन द्वारा श्रमिक हित में चलाई जा रही योजनाओं की जानकारी दी। उद्योगपति पवन जैन और सार्थक सेवा समिति के अध्यक्ष एनएस कपूर ने श्रमिकों की सेहत और सुरक्षा को सुनिश्चित करने को लेकर विचार रखे। भाविप अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक और सुनील बंसल ने कहा कि मजदूर दिवस श्रमिकों के महत्व, सम्मान, एकता और अधिकारों के समर्थन में मनाया जाता है। इस अवसर पर सचिव मुकेश बंसल, कोषाध्यक्ष रमेश गुप्ता, पूर्व अध्यक्ष हरीश बजाज, एमएस भाटी, विजय पुन्हानी, सचिव नीरज गर्ग, गजेंद्र यादव, राजकुमार गर्ग, विनित, हरि शर्मा, भूषण अरोड़ा, मुरारी लाल गोयल, महाबीर जागड़ा, हरिचंद रोझा, मास्टर रामानंद रंगा, सोमपाल दलाल आदि उपस्थित रहे।

बहादुरगढ़। श्रमिकों में फल आदि वितरित करते संस्थाओं के सदस्य।

बहादुरगढ़। विभिन्न किरदार निभाते माउंट व्यू स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

माउंट व्यू में मजदूरों को दिया सम्मान

बहादुरगढ़। माउंट व्यू सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बुधवार को मजदूर दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में नर्सरी से दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों ने खूब बढ़-चढ़कर भाग लिया। सभी विद्यार्थियों ने डॉक्टर, अध्यापक, किसान, सैनिक आदि समाजसेवकों के किरदारों की भूमिका निभाई। विद्यालय के सभी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को उनके योगदान के लिए सम्मानित किया गया। प्रबंधन की ओर से मिठाई भी वितरित की गई। प्रधानाचार्य प्रवीण शर्मा ने कहा कि देश और समाज के विकास में सर्वाधिक योगदान मजदूरों और किसानों का है। स्कूल निदेशक देवेंद्र लाठर और सतेंद्र लाठर ने सभी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को शुभकामनाएं देते हुए भूमिका को सराहा।

झज्जर। भदाना गांव की चौपाल में बनाया गया रेखाचित्र। फोटो: हरिभूमि

रेखाचित्र के माध्यम से दर्शायी मजदूर की पीड़ा

झज्जर। क्षेत्र के गांव भदाना में भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा व अंशुल शर्मा द्वारा विश्व मजदूर दिवस के उपलक्ष्य में एक रेखाचित्र बनाकर मजदूरों की पीड़ा को प्रदर्शित किया गया। मुकेश शर्मा ने बताया कि प्रत्येक वर्ष एक मई को पूरे विश्व में मजदूर दिवस मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य मजदूरों के अधिकारों की रक्षा कर उन्हें पूर्ण मेहनताना दिलाना है। हमें मजदूरों के काम का पूर्ण सम्मान करके, उनके आत्म सम्मान की रक्षा करनी चाहिए।

झज्जर। चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को सम्मानित करते हुए विंग हैड सरिता मल्हान।

चतुर्थ श्रेणी कर्मियों को किया सम्मानित

झज्जर। आरईडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय छुछकवास में मजदूर दिवस पर विद्यार्थियों को मजदूर के महत्व बारे जानकारी दी गई। प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए विंग हैड सरिता मल्हान ने बताया कि एक मई का दिन पूरे देश में श्रमिक वर्ग की उपलब्धियों और राष्ट्र निर्माण में उनके अमूल्य योगदान को समर्पित है। उन्होंने बताया कि विद्यार्थियों को सभी श्रमिकों का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि इस देश में उनसे ज्यादा मेहनत शायद ही कोई करता है। इस अवसर पर विंग हैड सरिता मल्हान ने विद्यालय में कार्य करने वाले चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों को सम्मान स्वरूप उपहार भी दिए।

बहादुरगढ़। प्रशस्ति पत्र प्राप्त विद्यार्थियों के साथ संगीता वर्मा व अन्य।

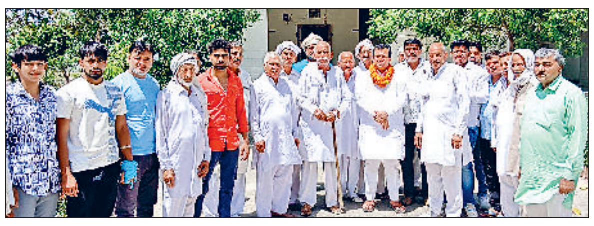
त्रिवेणी स्कूल में मनाया श्रमिक दिवस

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी स्कूल में बुधवार को श्रमिक दिवस पर विशेष कार्यक्रम हुआ। स्कूल में कार्यरत चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों व बस चालकों का महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए आभार प्रकट किया गया। विद्यार्थियों ने श्रमिक जीवन में आने वाली परेशानियों व उनके कठोर परिश्रम को भाषण व कविता के माध्यम से मंच पर उजागर करने का प्रयास किया। गीतों के माध्यम से विद्यार्थियों ने उनके जीवन के हर पहलू को जीवंत कर दिया। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा और प्रधानाचार्य अनिल कुमार ने बच्चों को उनकी शानदार प्रतिभा के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

श्रमिकों से किया मतदान का आह्वान

बहादुरगढ़। बुधवार को शहर की सूर्या रोशनी कंपनी में स्वीप अभियान के अंतर्गत मतदाता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। संस्थान प्रबंधकों ने श्रमिकों को मतदान के प्रति जागरूकता की शपथ दिलाई। एसडीएम परमजीत चहल ने बताया कि आम चुनाव में देश के हर योग्य नागरिक को भागीदार बनना चाहिए। उन्होंने बताया कि निर्वाचन आयोग की ओर से 40 प्रतिशत या उससे अधिक प्रतिशत रखने वाले दिव्यांग व्यक्ति व 85 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्ग को घर से मतदान करने की वैकल्पिक सुविधा प्रदान करने का निर्णय लिया है।

बहादुरगढ़। श्रमिकों को मतदान के प्रति जागरूकता की शपथ दिलाते अधिकारी।



बहादुरगढ़। ग्रामीणों के साथ नवीन बंटी। फोटो: हरिभूमि

जोहड़ की सफाई के लिए 31 हजार दिए

बहादुरगढ़। भाजयुमो के प्रदेश उपाध्यक्ष नवीन बंटी ने गांव डाबोदा कलां के दादा मंदिर वाले जोहड़ की सफाई के लिए 31 हजार रुपए का सहयोग किया। यहां पहुंचने पर ग्रामवासियों ने बंटी का स्वागत किया। नवीन बंटी ने कहा कि इस तरह के सामूहिक कार्यों का समाज के सभी वर्गों को समान रूप से लाभ मिलता है। संपन्न लोगों को जनहित से जुड़े सामूहिक कार्यों में अपना यथासंभव सहयोग करना चाहिए।

झज्जर। श्रमिक दिवस पर मजदूर एकता की मिसाल देते हुए विद्यार्थी।

मजदूर दिवस पर हुई भाषण प्रतियोगिता

झज्जर। पेस ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट में बुधवार को मजदूर दिवस पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। पेस ग्रुप के डायरेक्टर जय विकास ने बताया कि उनके स्कूल में चौथी कक्षा के विद्यार्थी कर्त्तव्य, अवन्या, वंशिका और गर्वित ने अपने भाषण में श्रम दिवस के महत्व की जानकारी देते हुए बताया कि मजदूर अपनी जिदंगी में कितनी मेहनत करते हैं। उन्होंने मजदूर व कर्मचारी वर्ग का सम्मान करने के लिए भी लोगों को 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

सोनू जॉन का मिस्टर यूनिवर्स के लिए चयन

बहादुरगढ़। महाराष्ट्र में हुई बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ के सोनू जॉन छाए रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए सोनू ने न केवल जीत हासिल की, बल्कि सितंबर माह में प्रस्तावित मिस्टर यूनिवर्स प्रतियोगिता के लिए अपना चयन भी सुनिश्चित किया। इस उपलबिध पर सोनू के परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई। उसे बधाई और भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। महाराष्ट्र के शिरडी में गत 29 से 30 अप्रैल तक इंडियन बॉडी बिल्डिंग व फिटनेस फेडरेशन के द्वारा इंडियन टीम का मिस्टर यूनिवर्स के लिए सिलेक्शन ट्रायल के रूप में राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस ट्रायल में देशभर से खिलाड़ियों ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया। बहादुरगढ़ के रहने वाले सोनू जॉन ने हरियाणा की तरफ से भाग लेते हुए उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। सोनू के अच्छे प्रदर्शन के चलते उसका मिस्टर यूनिवर्स प्रतियोगिता के लिए सिलेक्शन हुआ। सोनू ने बताया कि हरियाणा के ऑफिशियल के रूप में हंसराज यादव ने प्रदेश की टीम का मार्गदर्शन किया। इस वर्ष पहली बार मिस्टर यूनिवर्स इंडिया में होने जा रहा है। यह 21 से 22 सितंबर को बोंबे एग्जिबिशन सेंटर नेस्को मुंबई में होगा। सोनू ने बताया कि इस प्रतियोगिता में जीतने के बाद उनका अगला लक्ष्य विश्व की सबसे बड़ी प्रतियोगिता अर्नोल्ड क्लासिक में भाग लेना है।

बहादुरगढ़। स्टेज पर सम्मानित होते सोनू जॉन। फोटो: हरिभूमि

बहादुरगढ़। मतदान के प्रति जागरुक करती एमडी कॉलेज की छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

हर्षिता व रानी ने बनाए सर्वश्रेष्ठ पोस्टर

बहादुरगढ़। सराय औरंगाबाद स्थित एमडी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। लोकतंत्र और मतदान के बारे में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से आयोजित प्रतियोगिता में बीएड प्रथम वर्ष की छात्रा हर्षिता और रानी ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। कॉलेज के संस्थापक रामनिवास छिल्लर, निदेशक एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ. सीमा छिल्लर, डॉ. पूनम चौधरी, कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुरबाला आदि ने छात्राओं को समझाया कि मतदान का अधिकार हमारे लोकतंत्र की आधारशिला है। इस प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका डॉ. पूनम चौधरी व प्राचार्या डॉ. सुरबाला ने निभाई। उन्होंने वोट का महत्व समझाते हुए कहा कि मताधिकार की ताकत के जरिए जनता अपने प्रतिनिधियों का चुनाव करती है। मतदान हमारा अधिकार ही नहीं कर्तव्य भी है।

स्वयंसेविकाओं ने किया जल बचाने के लिए प्रेरित

- वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में एक दिवसीय एनएसएस शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय की एनएसएस इकाई द्वारा एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। स्वयंसेविकाओं ने जागरुकता रैली निकाल जल बचाने का आह्वान किया। शिविर में हुई पोस्टर प्रतियोगिता में निशा ने प्रथम स्थान, तनिष्का व मानसी ने द्वितीय स्थान, मेघना व प्रियंका सैनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा प्रिया सिंह को सांत्वना पुरस्कार मिला। स्लोगन प्रतियोगिता में शिवानी ने प्रथम स्थान, आकांक्षा ने द्वितीय स्थान, अस्तुति व रसिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा तथा शिवानी को सांत्वना पुरस्कार मिला।

कैंप की शुरुआत स्वयंसेविकाओं ने योगा व मास पीटी के साथ कैंप शुरू किया। स्वयंसेविकाओं ने योग से शरीर को स्वस्थ रखने के गुर सीखे। कॉलेज प्रधान सत्यनारायण अग्रवाल ने स्वयंसेविकाओं को जल के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि पानी की कीमत को समझना चाहिए। ऑक्सीजन, पानी और भोजन के बिना जीवन संभव नहीं है। उप-प्रधान पवन जैन ने कहा कि स्वच्छ जल की कमी एक बहुत बड़ी समस्या बनती जा रही है। इस समस्या को दूर करने के लिए लोगों को जल संरक्षण के प्रति जागरूक होना होगा। प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने कहा कि जल को बचाने के लिए हर संभव प्रयास करने चाहिए। हमारी पृथ्वी का लगभग 71 फीसद भाग जल से घिरा हुआ है। लेकिन पीने योग्य पानी की बहुत ही कम मात्रा है। इसे बचाने के लिए हर संभव प्रयास किया जाना चाहिए। स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय में लगे पौधों की संभाल करने के साथ ही सफाई कर श्रमदान दिया। शिविर में वाईआरसी यूनिट द्वारा फर्स्ट एड पोस्ट लगाई गई।

बहादुरगढ़। प्रतिभागी स्वयंसेविकाओं के साथ प्रिंसिपल डॉ. आशा शर्मा व अन्य।