हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार, 2 दिसंबर 2025

11 माता भीममेश्वरी देवी मंदिर में संध्या आरती के साथ गीता...

12 इंडो अमेरिकन स्कूल में दो दिवसीय खेल समारोह का...

खबर संक्षेप

छप्पार गांव में व्यक्ति ने फंदा लगाकर दी जान

झज्जर। गांव छप्पार में अज्ञात कारणों से एक व्यक्ति ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। मृतक की पहचान करीब 42 वर्षीय आशीष के तौर पर हुई है। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा शव को फांसी के फंदे से उतरवाकर उसे पोस्टमार्टम के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल भिजवाया। परिजनों के बयान के आधार पर इत्तिफाकिया करते हुए पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

दवा लेने गया व्यक्ति नहीं लौटा

बहादुरगढ़। घर से दवा लेने के लिए निकला एक व्यक्ति लापता हो गया है। काफी तलाश के बाद भी नहीं मिला तो परिजनों ने अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। महिला नीरज ने कहा है कि उसके पति आत्माराम को दवा लेनी थी। इसलिए बाईपास से नरेला जाने के लिए निकले थे। लेकिन वापस नहीं आए। काफी जगह तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चला। उधर, बादली थाना पुलिस ने गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है।

गणपति धाम में नेत्र जांच शिविर कल

बहादुरगढ़। महाराणा अग्रसेन सत नारायण गुप्ता अस्पताल की ओर से गणपति धाम में तीन दिसंबर को निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर में जांच के साथ दवाएं, चश्में मुफ्त दिए जाएंगे। ऑप्रेशन भी निशुल्क किए जाएंगे। आयोजन की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

फॉरच्यूनर गाड़ी ने कार को कई बार मारी टक्कर

बहादुरगढ़। बालोर के निकट फॉरच्यूनर सवार द्वारा एक कार को बार-बार टक्कर मारने का मामला सामने आया है। इस घटना में कोई घायल तो नहीं हुआ, लेकिन एक कार बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। शिकायत के आधार पर सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले की असल वजह अभी स्पष्ट नहीं है। जांच के बाद ही मामले की तस्वीर साफ हो पाएगी।

पुलिस को दी शिकायत में हिसार के मिर्जापुर गांव के निवासी नवदीप ने कहा है कि 29 नवंबर को उसके भांजे की बारात बादशाहपुर स्थित एक फार्म में आई थी। वह अपनी फोर्ड मस्टैंग गाड़ी लेकर बारात में शामिल हुआ। रात करीब ढाई बजे हमने वापसी की। भांजा सुमित भी मेरे साथ गाड़ी में था। जब द्वारका एक्सप्रेस-वे के नीचे बालोर के निकट पहुंचे तो ओवर टेक कर एक फॉरच्यूनर गाड़ी हमारे आगे चली गई। इसके बाद उस गाड़ी के चालक ने यू टर्न लेकर जान से मारने की नीयत से हमारी गाड़ी में सीधी टक्कर मारी। एक बार नहीं, बल्कि लगातार तीन से चार बार उसने टक्कर मारी।

आगजनी से काफी नुकसान, कारण अभी स्पष्ट नहीं

दो फैक्ट्रियों में भीषण आग: सिक्योरिटी गार्ड ने भागकर जान बचाई, कई घंटे मशक्कत के बाद पाया काबू

तेज धमाकों के साथ केमिकल फैक्ट्री व रबड़ गोदाम में लगी भीषण आग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। फैक्ट्री में लगी आग व मौके पर जांच करने पहुंची पुलिस। फोटो : हरिभूमि

दिल्ली-रोहतक रोड पर सूर्या नगर के निकट बीती रात को भीषण आग लग गई। यहां पहले पारस फोम केमिकल फैक्ट्री में अचानक आग भड़की और फिर तेजी से फैलकर साथ लगते पाल रबर के गोदाम तक पहुंच गई। फैक्ट्री में रखे रसायन से भरे ड्रमों में धमाके होने लगे, जिनके टुकड़े दूर तक उड़कर गिरे। धमाकों के बाद ड्रमों के जले हुए हिस्से पास स्थित पारले बिस्कुट फैक्ट्री तक पाए गए।

आग लगने का समय करीब रात डेढ़ बजे बताया जा रहा है। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की लगभग छह गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और पूरी रात आग बुझाने का अभियान जारी रहा। सोमवार दोपहर तक आग पर पूरी तरह काबू पाया जा सका। तब तक केमिकल फैक्ट्री और रबर गोदाम दोनों ही पूरी तरह खाक हो चुके थे। पाल रबर गोदाम के मालिक सुरेंद्रपाल ने बताया कि आग उनकी नहीं, बल्कि साथ वाली केमिकल फैक्ट्री से फैली थी।

सुबह सूचना मिलने पर जब वे गोदाम पहुंचे तो अंदर रखा पूरा स्टॉक जल चुका था। उन्होंने बताया कि गोदाम बंद था और बिजली कनेक्शन भी नहीं था। धमाकों की आवाज रातभर आसपास के इलाके में गूंजती रही, जिससे लोगों में दहशत का माहौल बन गया।

वहीं, केमिकल फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मचारियों ने बताया कि पारस फोम फैक्ट्री में मोल्डेड फोम तैयार किया जाता था। आग कैसे लगी, इसका उन्हें अंदाजा नहीं है, लेकिन नुकसान बहुत भारी हुआ है।

पुलिस व एफएसएल की टीमों ने जांच शुरू की

घटना के बाद पुलिस व एफएसएल की टीमों ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू कर दी है। सेक्टर-6 थाना प्रभारी दीपक ने बताया कि प्रारंभिक तौर पर आग के कारण स्पष्ट नहीं हैं, इसलिए एफएसएल की रिपोर्ट का इंतजार किया जा रहा है। बताते हैं कि आग जिस क्षेत्र में लगी, वह फिलहाल अवैध औद्योगिक क्षेत्र की श्रेणी में आता है। फिलहाल पुलिस जांच जारी है। जांच के बाद असल स्थिति स्पष्ट हो सकेगी।

बहादुरगढ़। आग बुझाने का प्रयास करता दमकल कर्मी। फोटो : हरिभूमि

विधायक ने अमन के परिजनों से की मुलाकात

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम में बास्केटबॉल पोल गिरने से 15 वर्षीय अमन की दुखद मौत के बाद मामला तूल पकड़ता जा रहा है। इसी कड़ी में बादली से कांग्रेस विधायक कुलदीप वत्स अमन के घर पहुंचे और शोकाकुल परिवार से मुलाकात की। उन्होंने परिजनों को भरोसा दिलाया कि न्याय दिलाना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है और इस दिशा में कोई कमी नहीं रहने दी जाएगी।

परिजनों ने विधायक के समक्ष पोस्टमार्टम रिपोर्ट में कमियों, अब तक जिम्मेदारों पर कार्रवाई न होने और स्टेडियम प्रबंधन से जुड़े अधिकारियों की भूमिका स्पष्ट न होने जैसे मुद्दे उठाए। परिवार की बात सुनकर विधायक वत्स ने एसडीएम नसीब कुमार, डीएसओ सतेंद्र और एसएचओ सिटी दिनकर यादव को फोन कर पूरी स्थिति से अवगत कराया और मामले को तुरंत प्राथमिकता पर लेने के निर्देश दिए। वत्स ने अधिकारियों को स्पष्ट कहा कि एक बच्चे की मृत्यु को हल्के में लेना अस्वीकार्य है और लापरवाही जहां भी हो, उसे उजागर कर कड़ी कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि यह घटना केवल एक हादसा नहीं बल्कि प्रबंधन की गंभीर चूक का परिणाम प्रतीत होती है, जिसे किसी भी कीमत पर दबने नहीं दिया जाएगा। इस दौरान युवा कांग्रेस प्रदेश मीडिया चेयरमैन प्रदीप यादव, एनएसयूआई जिलाध्यक्ष वरुण गुलिया, कमल अरोड़ा, मोटा कोच लाडपुर समेत कई कार्यकर्ता मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। अमन के परिजनों से बातचीत करते विधायक कुलदीप वत्स। फोटो : हरिभूमि

लंबित मांगों को लेकर ग्रामीण सफाई कर्मियों का प्रदर्शन वीरवार को होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

ग्रामीण सफाई कर्मचारियों द्वारा आगामी चार दिसंबर को अपनी लंबित मांगों को लेकर विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन के जिला सचिव संदीप कुमार मारौत ने बताया कि विरोध प्रदर्शन के बाद जिला प्रशासन के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन भी भेजा जाएगा। उन्होंने बताया कि सरकार अपने वायदों व घोषणाओं से बार-बार मुकर रही है। बीते वर्ष जींद में आयोजित डीएससी समाज के महासम्मेलन में मुख्यमंत्री द्वारा सफाई कर्मचारियों का वेतन बढ़ाने की घोषणा की जो अब तक लागू नहीं हो पाई। यहां तक कि कई बार उनका वेतन भी समय पर नहीं मिल पाता। उनकी मुख्य मांगों में पॉलिसी बनाकर सभी सफाई कर्मियों को पक्का करना, मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणा के अनुसार ग्रामीण क्षेत्र के सफाई कर्मियों का 26 हजार और शहरी क्षेत्र के सफाई कर्मियों का 27 हजार वेतन लागू करना, वेतन को महंगाई भत्ते के साथ जोड़ना, एक्ससग्रेसिया नीति लागू करना, कर्मचारी की मृत्यु उपरांत उसके परिवार को 10 लाख का मुआवजा और नौकरी, सेवानिवृत्ति लाभ, ग्रामीण सफाई कर्मियों को ग्राम पंचायत की बजाय बीपीपीओ के पे-रोल पर लिया जाना, ऑनलाइन हाजिरी पर पूर्ण रूप से रोक लगाना, सुपरवाइजर भर्ती कर ऑफलाइन हाजिरी का प्रावधान करना, वेतन का भुगतान हर माह की सात तारीख को, ईपीएफ व ईएसआई की सुविधा, वर्ष 2023 की हड़ताल के दौरान का बकाया वेतन का भुगतान करना, वर्दी भत्ता, सफाई भत्ता और औजारों के भत्ते में वृद्धि करना, दीपावली पर बोनस व अनाज खरीदने के लिए बगैर ब्याज के 24 हजार रुपए की राशि मुहैया कराए जाना शामिल है।

निवेश के नाम पर ठगी की वारदात

बहादुरगढ़। परनाला के निवासी एक व्यक्ति के साथ ठगी की वारदात हो गई। निवेश और मुनाफे के नाम पर शातिर ने उसको एक लाख रुपये की चपत लगा दी। पीड़ित की शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। वारदात परनाला के निवासी धर्मबीर के साथ हुई है। धर्मबीर का कहना है कि कुछ समय पहले उनके पास एक कॉल आई। कॉलर ने खुद का नाम हितेश कोठारी बताते हुए कहा कि शेयर मार्केट के संबंध में बातचीत की। इस दौरान उसने पीएमएस के माध्यम से शेयर मार्केट में पैसा लगाने को कहा और आश्वासन दिया कि तुम्हें छह से आठ प्रतिशत तक का रिटर्न निकालकर दूंगा। फिर व्हाट्सएप पर एक बार कोड भेजा तथा एक लाख रुपये लगाने को कहा। मैंने एक लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। इसके 14 दिन बाद उसने मेरे खाते में 1420 रुपये डाले गए। दो महीने तक इतने ही रुपये आने का सिलसिला जारी रहा और शातिर ने कहा कि देखों हम अच्छा रिटर्न दे रे हैं। उन्होंने मुझ से और रुपये डालने के लिए कहा तो मैंने इंकार कर दिया। इसके बाद उन्होंने रुपये डालने बंद कर दिए। बीमारी का हवाला दिया तो फोन बंद कर लिया। इसके बाद मुझे ठगी का आभास हुआ। वहीं, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है।

गुजरात, राजस्थान व झारखंड में छाए बीआरजी के धावक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बीआरजी यानी बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप ने रविवार को देश के तीन अलग-अलग राज्यों गुजरात, राजस्थान और झारखंड में आयोजित मैराथन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेकर बहादुरगढ़ का नाम राष्ट्रीय स्तर पर चमका दिया। धावकों ने फिटनेस, अनुशासन और समर्पण के दम पर सभी जगह शानदार प्रदर्शन किया। अडानी अहमदाबाद मैराथन में धावक गुलाब ने 42.195 किमी की चुनौतीपूर्ण दौड़ को साबरमती रिवरफ्रंट पर पूरा किया। उन्होंने अपने आयु वर्ग में छठा स्थान प्राप्त कर बहादुरगढ़ को गौरवान्वित किया। टाटा स्टील जमशेदपुर हाफ मैराथन की 10 किमी रेस में प्रशांत चौधरी ने उत्कृष्ट गति दिखाते हुए तीसरा स्थान हासिल किया। जयपुर में आयोजित वेदांता पिंक सिटी हाफ मैराथन में बीआरजी के दीपक, रोहित, मोहित, विनीत, कपिल, मोहन, सनी और प्रवीण ने सफलतापूर्वक दौड़ पूरी की। सभी धावकों ने टीमवर्क, अनुशासन और फिटनेस का शानदार परिचय दिया।

तीन राज्यों में एक ही दिन मिला उत्कृष्ट प्रदर्शन यह साबित करता है कि बीआरजी अब केवल स्थानीय समूह नहीं, बल्कि राष्ट्रीय मैराथन आयोजनों में भी मजबूत उपस्थिति दर्ज करा रहा है। संयोजक दीपक छिल्लर ने कहा कि हमारा उद्देश्य केवल दौड़ नहीं, बल्कि बहादुरगढ़ में स्वस्थ और सकारात्मक माहौल का निर्माण करना है। देशभर में हमारे धावकों की भागीदारी इसी सोच का परिणाम है।

बहादुरगढ़। विजेता ट्रॉफी के साथ धावक। फोटो : हरिभूमि

तीन दिवसीय महोत्सव बना अध्यात्म और संस्कृति का भव्य संगम

गीता महोत्सव के समापन पर गीतापुरम में गूंजा स्वधर्म का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

तीन दिवसीय जिला स्तरीय गीता महोत्सव का सोमवार सांय महर्षि दयानंद सरस्वती स्टेडियम में बनाए गए गीतापुरम में आध्यात्मिक गरिमा और सांस्कृतिक भव्यता के साथ समापन हुआ। पूरे परिसर में गीता ज्ञान, लोक परंपरा और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की दिव्यता एक बार फिर झलकती दिखाई दी। महोत्सव का प्रारंभ गीता यज्ञ के साथ हुआ व फिर प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के शुभ संदेश का लाइव प्रसारण किया गया। समापन समारोह में भाजपा के राष्ट्रीय सचिव औमप्रकाश धनखड़ ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। इस दौरान अपने संबोधन में औमप्रकाश धनखड़ ने गीता के शाश्वत संदेशों के महत्व को बताते हुए कहा कि गीता केवल एक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन का मार्गदर्शक प्रकाश-स्तंभ है, जो हर युग, हर परिस्थिति में मनुष्य को सही दिशा प्रदान करता है। गीता में अनेक ज्ञान धाराएं संगठित हैं-ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग हर मनुष्य की चेतना के स्तर को उठाने का माध्यम हैं।

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए कलाकार व कार्यक्रम के दौरान प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़। फोटो : हरिभूमि

प्रदर्शनी रही आकर्षण का केंद्र

समापन समारोह में दिन भर चली सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दर्शकों के आकर्षण का केंद्र बनी रहीं। विभिन्न कलाकारों और सांस्कृतिक दलों ने गीता संदेश पर आधारित नृत्य, भजन और नाट्य मंचन कर गीतापुरम में आध्यात्मिक उमंग भर दी। प्रदर्शनी में विभिन्न विभागों और सामाजिक संस्थाओं द्वारा लगाए गए स्टॉलों ने गीता दर्शन, सरकारी योजनाओं और विभिन्न सामाजिक विषयों पर जानकारी प्रस्तुत की।

भव्य नगर शोभायात्रा ने पूरे शहर को किया अध्यात्ममय

समापन दिवस पर गीता महोत्सव का विशेष आकर्षण रही नगर शोभायात्रा, जिसने पूरे शहर को आध्यात्मिक रंगों से सराबोर कर दिया। नप चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने शहीद कुलदीप चौक पर हरी झंडी दिखाकर शोभायात्रा को रवाना किया। बीन-नगाड़ों की थाप, ढोल-ताशों की गूंज, कच्ची घोड़ी पार्टी, झांकियों में प्रदर्शित गीता के प्रसंग, राधा-कृष्ण लीलाएं, और पारंपरिक लोक नृत्यों ने शोभायात्रा को दर्शनीय और प्रेरणादायक बना दिया। शहर के मुख्य बाजारों से गुजरती हुई यह शोभायात्रा जब गीतापुरम पहुंची तो वातावरण भक्ति, उल्लास और सांस्कृतिक गर्व से भर उठा।

महायज्ञ में हुआ 700 श्लोकों का पाठ

बहादुरगढ़। लाइनपार स्थित इस्कॉन मंदिर में सोमवार को गीता जयंती महायज्ञ का आयोजन हुआ। पूरे परिसर में भक्ति, वेदांत और आध्यात्मिक ऊर्जा का अद्भुत संगम देखने को मिला। कार्यक्रम में सुबह से ही श्रद्धालुओं का तांता लगना शुरू हो गया था। कार्यक्रम का आरंभ सुबह मंगला आरती के साथ हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में भक्तों ने भाग लिया। इसके बाद सुबह साढ़ते सात बजे श्रृंगार दर्शन और गुरु पूजा संपन्न हुई। भगवान श्रीकृष्ण के अलौकिक श्रृंगार के दर्शन करने के लिए भक्तों में विशेष उत्साह देखने को मिला। सुबह आठ बजे भक्तों के लिए विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें गीता के उपदेशों और उसके जीवन में महत्व पर विस्तृत प्रकाश डाला गया। वक्ताओं ने श्रीमद्भगवद्गीता को मानव जीवन का सर्वश्रेष्ठ मार्गदर्शक बताते हुए कहा कि इसके उपदेशों का पालन कर व्यक्ति जीवन में संतुलन, शांति और सद्गुणों को प्राप्त कर सकता है। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण सुबह गीता जयंती महायज्ञ रहा। श्रीमद्भगवद्गीता के 700 श्लोकों का सामूहिक पाठ किया गया। यज्ञ मंडप में वैदिक मंत्रों और हवन आहुतियों से वातावरण पवित्र और आध्यात्मिक ऊर्जा से भर उठा। दोपहर को भक्तों के लिए एकादशी प्रसादम की व्यवस्था की गई। बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। मंदिर प्रबंधन की ओर से कहा गया कि जो भक्त गीता साथ लेकर पहुंचे थे, उन्होंने उसका पाठ किया तथा जो गीता नहीं ला सके, उन्हें मंदिर की ओर से गीता प्रदान की गई।

बहादुरगढ़। मंदिर प्रांगण में किया जा रहा महायज्ञ। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि सहेली

अपने प्रोफेशन में सक्सेसफुल होने के लिए जरूरी है, अपने वर्क पर फोकस्ड रहें, समय पर टार्गेट अचीव करें और उन आने वाली बाधाओं का आपको आभास हो, जो भविष्य में आ सकती हैं। साथ ही यह भी जरूरी है कि बदले समय के अनुसार आप टेक स्मार्ट भी बनें। लेकिन कुछ लोग ऐसा कर नहीं पाते। इसके लिए जरूरी है, अपने वर्क को सही ढंग से मैनेज करें, यह कैसे संभव है, जानें।

ऐसे मैनेज करें वर्क समय पर अचीव होंगे टार्गेट

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

उस दिन सुनीता अपनी कुलीग कामिनी से बोली, 'यार सब बोलते हैं, बड़े सपने देखो, बड़ा सोचो, अपने टार्गेट बड़े रखो। तभी बड़ी सक्सेस पाओगी, लेकिन मैंने तो सब कुछ करके देख लिया। रोज अपने वर्क की लिस्ट बनाती हूं। सुबह से रात तक पूरी मेहनत से काम करती हूं। इसके चलते फैमिली और फ्रेंड्स को टाइम नहीं दे पाती, लेकिन नतीजा वही ढाक के तीन पात।' अपनी बात कहकर सुनीता ने कामिनी से यह भी जानना चाहा, 'तुम सब कुछ कैसे मैनेज कर लेती हो, जो फैमिली को भी टाइम देती हो और अपने प्रोजेक्ट भी समय पर कंप्लीट कर लेती हो और तुम्हारा प्रमोशन

भी हो जाता है?' कामिनी ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, 'सुनीता, न तो यह बहुत कठिन है, न असंभव। बस तुम्हें अपने रोज के वर्क-टार्गेट की लिस्ट बनाकर अपनी टीम, टाइम और टेक्नोलॉजी के साथ कॉर्डिनेट करना होगा, टालू टेकनीक से दूर रहना होगा।' यहां एक बात और समझनी चाहिए कि व्यक्ति अपने जीवन के सभी लक्ष्यों को तभी आसानी से अचीव कर सकता है, जब वह उन इच्छाओं को छोड़ दे, जो उसके मिशन के अपोजिट हों। जी हां, अगर आप कुछ छोटी-छोटी बातों को ध्यान रखें तो अपने सभी काम टाइम से मैनेज कर सकती हैं, आसानी से अपने लक्ष्य पूरे कर सकती हैं।

डालें सपोर्ट लेने की आदत

सबसे पहले आपको अपनी सभी जिम्मेदारियों की समीक्षा करनी होगी। इसके लिए आपको तय करना होगा, कौन से काम आपको खुद करने हैं, कौन से काम आपको अपनी टीम को सौंपने हैं, ताकि आप बेहतर तरीके से सभी काम तय सीमा में पूरे कर सकें। साथ ही आप यह जानें कि कौन से कामों की जिम्मेदारी दूसरों को देने से आपको कोई दिक्कत नहीं होगी और कौन-से काम आपको स्वयं करना चाहिए?

बेवजह बिजी न रहें

आप दूसरों के कामों में न उलझें। बेवजह लोगों से मिलना-जुलना बंद करें। गैरजरूरी मीटिंग्स से दूर रहें ताकि आपका समय बर्बाद न हो। जब-तब मीटिंग्स अटेंड न करें। अगर किसी मीटिंग में आपकी मौजूदगी जरूरी नहीं है तो उसमें से खुद को हटा लें। ऐसा करने से आपका अतिरिक्त बोझ हल्का हो जाएगा, आप अपने मुख्य काम पर ज्यादा ध्यान दे सकेंगी।

टेक स्मार्ट बनिए

आज के समय में स्मार्टफोन और इंटरनेट ने दूरियां कम कर दी हैं। टेक सेवी व्यक्ति की कार्य क्षमता बढ़ा दी है। पहले आपको किसी व्यक्ति से मिलकर ही सब बातें करनी होती थीं, मीटिंग के लिए दूर जाना पड़ता था, पेमेंट के लिए बैंक जाना पड़ता था, इसमें समय खर्च होता था। अब आप अपनी डेस्क पर बैठकर एनईएफटी, आरटीजीएस या यूपीआई से पेमेंट कर सकती हैं। वीडियो कॉल या जूम मीटिंग से एक साथ कई लोगों के साथ डिस्कस कर सकती हैं। ई-मेल, व्हाट्स एप से डॉक्यूमेंट, फोटो, सैंपल भेज सकती हैं। जहां फिजिकल सैंपल भेजना हो, वहां पोर्टर एप के माध्यम से भेज सकती हैं। इसलिए टेक स्मार्ट बनिए, समय के साथ चलिए।

खुद को दें वक्त

एनर्जी री-स्टोर करने के लिए खुद को थोड़ा आराम देने के लिए टाइम निकालें। काम के बीच में ब्रेक लेना, परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना या अपने शौक पूरे करना भी जरूरी है। इससे आप अधिक ऊर्जावान होकर स्पष्ट सोच पाएंगी, भविष्य के लिए बेहतर निर्णय ले सकेंगी।

विभिन्न लक्ष्यों में सामंजस्य जरूरी

विभिन्न लक्ष्यों के बीच सामंजस्य बैठाने के लिए आप अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों और उन्हें हासिल करने वाली गतिविधियों को साफ-साफ डायरी में लिख लीजिए, इसके बाद यह समझने की कोशिश करें कि कौन से लक्ष्य आपस में जुड़े हैं, एक-दूसरे की पूर्ति करते हैं। उदाहरण के लिए अगर आपका लक्ष्य फिट रहना और स्टडी में भी अच्छा प्रदर्शन करना है तो नियमित व्यायाम दोनों में मदद करेगा। यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा और स्टडी के लिए एनर्जी भी देगा। इसी तरह जब आप अपने दोनों लक्ष्यों के सामंजस्य को पहचान लेंगी तो आपकी छोटी-सी मेहनत भी एक साथ कई बड़े लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करेगी।

इच्छाओं के जाल में न उलझें

हर इच्छा, लक्ष्य नहीं हो सकती। कई बार मन में उपजे विचार सिर्फ प्रलोभन होते हैं, जो आपकी मेहनत को बर्बाद करते हैं। इसलिए आत्म-नियंत्रण बेहद जरूरी है, ऐसी अनुत्पादक, निरर्थक इच्छाओं को समय रहते पहचानना और उनसे जितना संभव हो दूर रहना बेहद जरूरी है।

बाधाओं का अंदाजा रखें

जब आप कोई लक्ष्य निर्धारित करें तो उसके रास्ते में आने वाली संभावित बाधाओं का पहले से अंदाजा लगाएं। ऐसा करने से आप विचलित होने की बजाय, अपने मुख्य उद्देश्यों पर ही टिकी रहेंगी। संघर्ष करने से कभी हिचकेंगी नहीं, अपना मनचाहा टार्गेट पा लेंगी। a

भविष्य में बच्चे तभी सुनेंगे आपकी जब बचपन में आप सुनेंगे उनकी

बहुत से अभिभावक अपने बच्चों की बातों पर ध्यान नहीं देते, उनकी उलझनों और सवालों को इग्नोर कर देते हैं। लेकिन ऐसा करने से उनके कोमल मन पर बुरा असर पड़ता है। जो वर्षों बाद अभिभावक को बच्चों से मिलने वाली उपेक्षा के रूप में सामने आ सकता है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने बच्चों की हर बात को पूरे ध्यान से सुनें।

परवरिश
कृति आर. के. जैन

अगर किसी दिन आपका बच्चा आकर आपसे कहे, 'मम्मी, मुझे आज स्कूल नहीं जाना।' इस पर आप बिना इसकी वजह पूछे, बस उससे कह देती हैं, 'नहीं कोई बहाना नहीं चलेगा, चुपचाप तैयार होकर स्कूल जाओ।' तो उस क्षण आप भले सोचें कि आप बच्चे को अनुशासित रख रही हैं। लेकिन ऐसा बार-बार करने से बच्चे के मन में आपके प्रति भरोसे का छोटा-सा दरवाजा बंद हो रहा होता है। समय बीतता है, बच्चा बड़ा होता है। किशोरावस्था के किसी मोड़ पर वह अपने कमरे में खुद को बंद कर लेता है। चुप, उलझा हुआ, भीतर ही भीतर टूटता हुआ। आप बाहर खड़ी होकर बार-बार पुकारती हैं, 'क्या हुआ बताओ बेटा?' लेकिन तब तक वह दरवाजा लकड़ी का नहीं रह जाता। वह अनकही बातों, दबी भावनाओं की मोटी दीवार बन चुका होता है।

दरअसल, जो अभिभावक अपने बच्चों की छोटी-छोटी बातों को, उनकी उलझनों को नहीं सुनते, वे बच्चे बड़े होने पर अपने पैरेंट्स की बातें, उनकी हिदायतें कुछ नहीं सुनते।

समझाने से पहले उन्हें समझें: हम अकसर मान लेते हैं कि बच्चों को समझाना हमारा अधिकार है, जबकि सच यह है कि उन्हें समझना हमारा सबसे बड़ा फर्ज है। जब सात-आठ साल की बेटी कहती है, 'मां, मुझे यह फ्रॉक पसंद नहीं।' इस पर अगर आप जवाब देती हैं, 'पहनो इसे, इतने पैसे खर्च करके खरीदा है।' तो आप सिर्फ कपड़े की नहीं, उसकी पसंद, उसकी पहचान और उसकी इच्छा की कीमत कम कर देती हैं। वही बेटी जब बड़ी होकर पैरेंट्स के पसंद के किसी रिश्ते से इंकार कर देती है या करियर की राह अपने मन से चुन लेती है तो पैरेंट्स को लगता है कि वह हमारे बारे में नहीं सोचती। सच यह है कि हमने उसके लिए सोचना कभी सीखा ही नहीं था। सुनना सिर्फ कान खोलना नहीं, दिल खोलना भी होता है। अगर आप मोबाइल में बिजी हैं, और आपका बच्चा आपसे कुछ कह रहा है तो मोबाइल को एक मिनट के लिए साइड में रख देने से कोई बहुत बड़ा काम नहीं बिगड़ जाएगा। लेकिन उसकी बात ध्यान से अगर आप सुनती हैं तो वह बच्चा यह समझ जाता है कि उसकी भावनाएं, उसकी बातें और उसकी मौजूदगी की उसके अभिभावक की नजर में बहुत कीमत है। इससे उसके भीतर कहीं संस्कार भी निर्मित होता है कि अपनों की बात को सुनना चाहिए।

बचपन का भरोसा रहता है उम्र भर: जिस बच्चे की आवाज को बचपन में जगह मिलती है, वह किशोरावस्था की दहलीज पर पहुंचकर न तो भावनाओं को छुपाता है, न ही विद्रोह की आग में जलता है। वह खुलकर बताता है। दोस्तों की गलत संगत से लेकर पहले प्रेम की घबराहट तक, करियर की उलझनों से लेकर मन में उठती बेचैनी तक, सब कुछ। जिस बच्चे की छोटी-सी बात आज आप धैर्य से सुन लेते हैं, वही बच्चा कल आपकी सबसे बड़ी परेशानी में आपके लिए सबसे भरोसेमंद साथी बन जाता है।

बिना रोके-टोके सुनें उसकी बात: अगर आज हम अपने बच्चे की बात को हंसकर, टालकर, 'अरे, बच्चों की बातें हैं।' कहकर किनारे कर देंगे, तो आने वाले वर्षों में वही बच्चे हमारी बात को 'बूढ़ों की जिद' कहकर हवा में उड़ा देंगे। उस दिन हमें हमारा ही घर कैसा लगेगा? उस दिन हमें बहुत तकलीफ होगी यह सोचकर कि हमारे बच्चे हमारी ही नहीं सुनते लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि उनके बचपन में संवाद का पुल तो हमने ही तोड़ दिया था। कभी-कभी पूरे भविष्य की दिशा एक ही पल तय कर देता है। इसलिए आज अपने आप से वादा कीजिए, जब आपका बच्चा कुछ कहे तो बीच में रोके-टोके बिना, उसकी पूरी बात सुनिए, क्योंकि बचपन में मिलने वाला यह सुनने का छोटा-सा मौका, जो आज बेहद साधारण लगता है, वही कल रिश्तों को मजबूत रखने वाला सबसे बड़ा आधार बनता है। a

सजेशन
मधु सिंह

जिस तरह से गर्मी के मौसम में गर्माहट का कम एहसास हो, इसके लिए हम अपने घर में कई बदलाव करते हैं। उसी तरह सर्दी के मौसम में भी कुछ बदलाव कर सकते हैं, इनसे ठंड का एहसास कम होगा। इन छोटे-छोटे और ईजी बदलावों के बारे में आप भी जरूर जानना चाहेंगी।

क्या आप कर चुकी हैं अपने घर को विंटर रेडी!

सर्दी का मौसम शुरू हो चुका है। सुबह और शाम ज्यादा ठंडी महसूस होती है। दिन छोटे होने के कारण शाम को अंधेरा जल्दी होता है। घर से बाहर रहने पर बस मन करता है कि जल्द से जल्द घर में पहुंच जाएं। लेकिन घर में गर्माहट का एहसास तभी होगा, जब आप अपने घर को विंटर रेडी बनाएंगी, अपनी जीवनशैली में जरूरी बदलाव करेंगी। सर्दी के आने वाले दिनों के लिए जब खूब ठंड पड़ेगी, उसके लिए अपने घर को इस तरह तैयार कर लें, जो आपके लिए आरामदायक हो।

ऐसे बनी रहेगी गर्माहट: गर्मी के मौसम में जहां हल्के कूलिंग इफेक्ट वाली कॉटन ड्रेसेस की फर्निशिंग जरूरी होती है। ठीक इसके विपरीत सर्दी के मौसम में वुलेन बेडशीट, पर्दे, रग्स, सोफा कवर, तकिए के गिलाफ, कुशन कवर हों तो वे गर्मी को रोकते हैं और कमरे की गर्माहट को बनाए रखते हैं। ऊनी कालीन एक प्राकृतिक इंसुलेटिंग एजेंट की तरह काम करता है। इनसे हम सर्दियों में कमरे को ज्यादा आरामदायक बनाकर ऊर्जा की खपत कम करके कमरों को गर्म रख सकते हैं।

बेडरूम में मिले कोजी फील: सर्दी के मौसम में हम सभी का बेडरूम में ज्यादा समय बीतता है। इसलिए जितना संभव हो, उसमें बदलाव करना चाहिए। गर्मियों के लिए हल्के बिस्तर की जगह, वुलेन बेडशीट, पिलो कवर, रग्स, कालीन, पर्दों का इस्तेमाल करें ताकि कमरों में गर्मी बनी रहे। आप रात भर आराम से सो सकें और बेडरूम के लुक को भी खूबसूरत बना सकें। इसके लिए गहरे रंगों की बेड शीट्स, कुशन कवर और पिलो कवर का इस्तेमाल करें, जो गर्माहट लाने में हेल्प करते हैं।

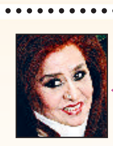
दरवाजे-खिड़कियों में बदलाव: सर्दी के दिनों में कमरे की ज्यादातर गर्मी, खिड़की और दरवाजों से निकलती है, इसलिए उन्हें प्लास्टिक की सीलिंग से या बोर्ड से सील करवा दें। उन पर मोटे फैब्रिक वाले पर्दे लगाएं। पर्दे ऐसे होने चाहिए कि धूप और गर्मी अंदर आ सके और जो रात में ठंड को अंदर आने से रोक सके। शाम के बाद दरवाजे और खिड़कियों को बंद करके रखें। बाहर की ओर खुलने वाले दरवाजों की दरारों को सील करवाएं ताकि घर में गर्माइश बनी रहे।

तैयार कर लें वार्म ड्रेसेस

आने वाले दिनों में कड़ाके की ठंड के लिए मोटे फैब्रिक की ड्रेसेस और कंबलों को तैयार रखें। अगर उन्हें ट्रंक या दीवान में स्टोर करके रखा गया है, तो उनको धूप लगवाने के बाद ही इस्तेमाल करें। टोपी, दस्ताने, मोजे और घर के अंदर पहनने के लिए ऐसी चप्पल मंगवा लें, जो पैरों को गर्म रख सकें। हाथ पैर और सिर से ज्यादा ठंड लगती है। इसलिए वुलेन मोजे, दस्ताने और कैप भी निकाल लें।

पोर्टेबल स्टोव: जब ठंड ज्यादा बढ़ती है तो आग तापने से बड़ी राहत मिलती है। तापमान गिरने पर आप चाहें तो पोर्टेबल इलेक्ट्रिक हीटर या गैस स्टोव को किचेन के बजाय कहीं अन्य सुविधाजनक स्थान पर रखकर खाना बना सकती हैं, इससे घर को गर्म रखा जा सकता है।

वैकल्पिक तरीके भी आजमाएं: सर्दी के दिनों में जब पावर कट ज्यादा होता है तो ऐसे में इलेक्ट्रिक से चलने वाले इंस्ट्रूमेंट्स जैसे हीटर और ब्लोअर यूज नहीं हो पाते हैं। ऐसे में अपने घर को गर्म बनाए रखने के वैकल्पिक तरीके भी रेडी रखें। वार्म पैड या फायर प्लेस को दुरुस्त रखें, ये बिजली की तुलना में सस्ते तो होते ही हैं, बिजली न होने पर ठंड से परेशान होने की बजाय इनके इस्तेमाल से घर को गर्म रखा जा सकता है। यहां बताए गए इन तमाम उपायों को आजमा कर आप अपने घर के वातावरण को आसानी से गर्म रख सकती हैं। a



हेयर केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

इस मौसम में ऐसे करें बालों की देखभाल

सर्दी के मौसम में कम तापमान की वजह से बालों में खुश्की बढ़ जाने से बाल काफी खराब हो जाते हैं। इस मौसम में ज्यादातर लोग बालों को धोने के लिए गर्म पानी का उपयोग करते हैं। इससे बालों में खुश्की हो जाती है। इसलिए जरूरी है कि सर्दी के मौसम में गुनगुने पानी का उपयोग करें और गर्म पानी से नहाने से परहेज करें। जिससे बालों के टूटने का खतरा बढ़ जाता है। गर्म पानी बालों से प्राकृतिक तेल सोख लेता है, जिससे बाल शुष्क हो सकते है। इसके साथ ही डेंड्रफ और स्कैल्प में खुजली की समस्या भी हो सकती है। सामान्य तापमान के और गुनगुने पानी से नहाने से बालों में नमी बरकरार रहती है और बाल मुलायम, चमकदार बने रहते हैं।

कंडीशनर का यूज करें: सर्दी के मौसम में ऐसे शैंपू और कंडीशनर का उपयोग करें, जो बालों को नमी प्रदान करते हों। इन उत्पादों में एलोवेरा, शिया बटर और किरेटिन आदि तत्वों से बालों को पोषण मिलेगा और बालों में नमी बरकरार रहेगी। सर्दियों में लाइट वेट हाइड्रेटिंग सीरम और लीव इन कंडीशनर के उपयोग से बालों में नमी बनी रहेगी और बाल मुलायम बने रहेंगे। अल्कोहल और सल्फेट युक्त शैंपू या कंडीशनर बालों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकते हैं।

नारियल तेल: बालों में लगातार खुश्की की वजह से डेंड्रफ की समस्या गंभीर हो जाती है। डेंड्रफ और दो मुंहे बालों की समस्या से निपटने के लिए गर्म तेल से मालिश काफी लाभदायक साबित होती है। सप्ताह में एक या दो बार शुद्ध नारियल तेल को गर्म करके इसे सिर पर लगाएं। इसके बाद एक तौलिए को गर्म पानी में डुबोकर निचोड़ लें और 5 मिनट तक सिर पर बांध लें। इस प्रक्रिया को 3-4 बार दोहरा लीजिए और तेल को रात भर बालों में लगा रहने दीजिए। अगर आपके बालों में डेंड्रफ है तो अगली सुबह सिर में नीबू का रस लगाकर 15 मिनट बाद बालों को धो लें। बालों को धोने के लिए हल्के गर्म पानी का ही प्रयोग करें। शैंपू करने के बाद पानी के मग में दो चम्मच सिरका डालकर बालों को धो लें फिर अच्छे तरीके से साफ पानी से भी बालों को धो डालें।

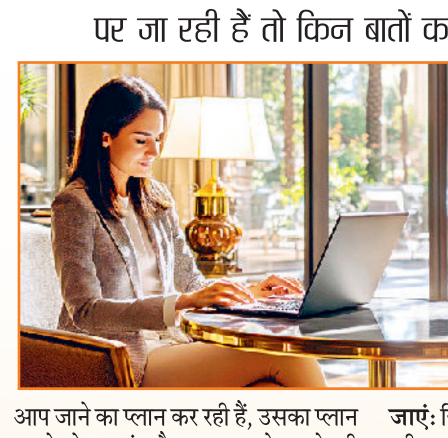
मसाज जरूर करें: रूखापन बढ़ने की वजह से बालों में नमी और तैलीयपन में कमी आ जाती है। इससे बालों में पोषाहार की जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है। बालों में नारियल तेल की मालिश से बालों को पोषाहार मिलता है। यदि आप नारियल तेल लगाकर हल्की-हल्की मालिश करती हैं तो इससे बालों की कोशिकाओं में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है। बालों को हल्के से तेल से मालिश करने के लिए केवल फिंगर टिप्स का ही सहारा लीजिए और सिर को हल्के-हल्के से विभिन्न दिशाओं में घुमाइए। इससे बालों की कोशिकाओं में अच्छी तरह ब्लड फ्लो होता है। तेल को रात भर बालों में लगा रहने दीजिए और अगले दिन सुबह बालों को गुनगुने पानी से धो डालिए। बालों को तौलिए से रगड़ने की बजाय, तौलिए को सिर पर बांधें ताकि बालों में मौजूद पानी तौलिए में समा जाए। अगर बाल शुष्क और नाजुक हों तो ड्रायर का यूज न करें। बालों को प्राकृतिक तौर पर सूखने दें। अगर आप हेयर ड्रायर का उपयोग करती है तो उसे बालों से कम से कम 10 इंच दूरी पर रखें। a

एडवाइस
प्रतिभा अग्निहोत्री

जब जाएं वर्केशन पर रखें इन बातों का ध्यान

वर्क फ्रॉम होम करने वाले यंगस्टर एक जगह काम करते ऊब जाते हैं, इसलिए वे अलग-अलग रिमोट एरियाज में जाकर काम करना पसंद कर रहे हैं। अगर आप भी वर्केशन पर जा रही हैं तो किन बातों का ध्यान रखें, जानें।

इंग्लिश वर्ड वर्क-वेकेशन से मिलकर बना यह शब्द 'वर्केशन' आज की जेन जी यंगस्टर्स का सबसे फेवरेट शब्द है, जिसमें वे एक जगह रुककर काम करने के स्थान पर अलग-अलग रिमोट एरियाज में जाकर ऑफिस वर्क करते हैं। आजकल अधिकांश कंपनियों ने अपने एंप्लॉइज को वर्क फ्रॉम होम दे दिया है, जिसके कारण वे एक कमरे में बैठकर काम करते हैं। निरंतर एक ही स्थान पर काम करने के कारण धीरे-धीरे उन्हें काम और जगह दोनों से ही बोरियत होना शुरू हो जाती है, फिर उनका काम में मन नहीं लगता। इस बोरियत से बचने के लिए यंगस्टर अपना लैपटॉप और ऑफिस का अन्य जरूरी सामान लेकर दूर-दराज के टूरिस्ट प्लेस पर चले जाते हैं, वहां रहकर वर्किंग ऑवर में काम करते हैं, शेष समय में वे आस-पास की जगहों पर घूमते हैं। इस तरह वे वर्क और वेकेशन दोनों एक साथ कर लेते हैं। यदि आप भी वर्केशन पर जाने का प्लान कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान जरूर रखें-



समय से कर लें बुकिंग: जिस भी जगह पर आप जाने का प्लान कर रही हैं, उसका प्लान पहले से बनाएं और समय रहते, रहने की बुकिंग कर लें ताकि आप निश्चिंत होकर अन्य तैयारियों पर ध्यान दे सकें।

नेटवर्क है बहुत जरूरी: चूंकि आजकल सारे काम इंटरनेट के माध्यम से होते हैं, इसलिए स्थान चुनने से पहले वहां नेटवर्क की उपलब्धता सुनिश्चित कर लें, क्योंकि कुछ पर्यटक स्थलों पर नेटवर्क की बहुत प्रॉब्लम रहती है। नेटवर्क न होने पर आपका काम प्रभावित हो सकता है।

जानकारी लेकर और देकर जाएं: जिस स्थान पर आप जा रही हैं, उसकी पूरी जानकारी यू-ट्यूब, इंस्टाग्राम या फिर अपने परिचितों से लेकर जाएं, ताकि आप अपनी तय जगह पर जाकर काम करने के साथ-साथ सुगमता से घूम भी सकें। अपने परिवारजनों और मित्रों को गंतव्य स्थल की पूरी जानकारी देकर जाएं ताकि आपात स्थिति में आपसे संपर्क किया जा सके।

पैरेंट्स को यूं करें तैयार: अकसर अविवाहित युवा बेटियों को इस तरह से अकेले वर्केशन पर भेजने के लिए पैरेंट्स तैयार नहीं होते, ऐसे में विरोध करने की बजाय उन्हें प्यार से वर्केशन के बारे में डिटेल जानकारी दें ताकि वे खुशी-खुशी मानसिक रूप से तैयार हो सकें।

बजट का रखें ध्यान: चूंकि वर्केशन के दौरान आप अधिक समय तक एक ही जगह पर रहती हैं, इसलिए बजट फ्रेंडली प्लेस का सेलेक्शन करना बहुत जरूरी है ताकि आप कम खर्चे में वर्केशन एंज्वॉय कर सकें।

जरूरी उपकरण लेकर जाएं : रोमिंग सिम कार्ड, पावर बैंक, मोबाइल और लैपटॉप का चार्जर आदि अपने साथ लेकर जाएं।

जरूरी दवाएं साथ रखें: यदि आप कोई मेडिसिन लेती हैं तो उसे पर्याप्त मात्रा में लेकर जाएं। इसके साथ-साथ बुखार, पेटदर्द, सिरदर्द और वॉमिटिंग की दवाएं भी अपने साथ जरूर लेकर जाएं ताकि जरूरत पड़ने पर आप उनका उपयोग कर सकें। a

मंदिर में हवन, आरती, शंखनाद और भजन-संकीर्तन के साथ वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से भर गया

माता भीममेश्वरी देवी मंदिर में संध्या आरती के साथ गीता महोत्सव का भव्य समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बेरी

माता भीममेश्वरी देवी मंदिर में सोमवार को संध्या आरती के साथ जिला स्तरीय गीता महोत्सव का भव्य समापन हुआ। शाम के समय मंदिर परिसर में भक्तिरस, दीपों की छटा और गीता के संदेश से ओत-प्रोत अद्भुत आध्यात्मिक वातावरण बना रहा। वहीं मंदिर परिसर में दीपोत्सव भी किया गया। मंदिर में हवन, आरती, शंखनाद और भजन-संकीर्तन के साथ वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से भर गया। स्थानीय श्रद्धालुओं सहित बड़ी संख्या में उपस्थित लोगों ने आरती में हिस्सा लिया और गीता संदेश को जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। एसडीएम रेणुका नांदल ने कहा कि गीता महोत्सव समाज में ज्ञान, संस्कृति और कर्तव्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने का एक माध्यम है। इस प्रकार के आयोजन युवाओं और समाज को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ने में अहम भूमिका निभाते हैं। संध्या आरती में नपा चेयरमैन देवेंद्र कादियान, डीआईपीआरओ सतीश कुमार, बीडीपीओ राजाराम, एआईपीआरओ डॉक्टर मनप्रीत सिंह, नपा सचिव पूजा साहू, मुख्य पुजारी कुलदीप वशिष्ठ, पंडित पुरुषोत्तम, रमेश मास्टर, पीतांबर, नागेंद्र कादियान, राजीव मित्तल सहित काफी संख्या में प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।

बेरी। संध्या आरती के दौरान उपस्थित एसडीएम रेणुका नांदल एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। गीता महोत्सव में मुख्यातिथियों के साथ मंच पर उपस्थित विद्यार्थी।

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने दी मनमोहक प्रस्तुति

झज्जर। जिला स्तरीय गीता महोत्सव में संस्काम इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रस्तुति देकर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य और सांस्कृतिक प्रस्तुति से भारतीय संस्कृति और श्रीमद्भगवद्गीता के संदेशों को खूबसूरती से दर्शाया। संस्कारम् समूह के चेयरमैन महिपाल यादव ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन विद्यार्थियों में हमारी संस्कृति के प्रति सम्मान की भावना विकसित करते हैं। स्कूल प्राचार्या श्वेता कौशिक ने विद्यार्थियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए अभिभावकों व शिक्षकों के मार्गदर्शन का आभार जताया।

डोर टू डोर जाकर आमजन को किया जा रहा नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक

झज्जर। नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। सोमवार को क्षेत्र के गांव मांगावास में पुलिस की एक टीम द्वारा डोर टू डोर अभियान चलाकर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक किया। प्रवक्ता ने बताया कि नशे की लत किस प्रकार व्यक्ति के स्वास्थ्य, परिवारिक जीवन और सामाजिक सम्मान को प्रभावित करती है। उन्होंने समझाया कि नशा न केवल शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है, बल्कि मानसिक तनाव, आर्थिक बोझ और परिवारिक कलह का भी प्रमुख कारण बनता है। अभियान के दौरान पुलिस टीम ने नशा रहित जीवन जीने के अनेक लाभ भी बताए जैसे बेहतर स्वास्थ्य, खुशहाल परिवार, आर्थिक बचत और समाज में सम्मानजनक जीवन। उन्होंने बताया कि इस पहल का उद्देश्य स्वस्थ, सुरक्षित और जागरूक वातावरण बनाना है, ताकि युवाओं और परिवारों को नशे के दुष्परिणामों से बचाया जा सके। इस दौरान उन्होंने राष्ट्रीय हेल्पलाइन मानस 1933 के बारे में विस्तार से बताया और नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि यदि उन्हें किसी प्रकार की नशीली दवाओं के व्यापार, तस्करी की जानकारी हो, तो वे सरकार द्वारा जारी किए नेशनल नारकोटिक्स मानस हेल्पलाइन 1933 पर तुरंत सूचित करें। नशे से संबंधित सूचना देने वाले व्यक्तियों की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी, नागरिक बिना किसी डर या संकोच के नशीली दवाओं के अवैध व्यापार से जुड़ी जानकारी साझा करे। यह हेल्पलाइन नंबर 24 घंटे सक्रिय है।

बढ़ते कदम बदलाव की ओर नाटक के माध्यम से ग्रामीणों को किया जागरूक

झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित ग्रामीण एवं संस्था सदस्य। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। ब्रेकथ्रू संस्था द्वारा सोमवार को क्षेत्र के गांव सासरौली और खाचरौली में बढ़ते कदम बदलाव की ओर नाटक के माध्यम से लोगों को जागरुक किया गया। सासरौली में प्रवीन ने नाटक की शुरुआत करते हुए ब्रेकथ्रू संस्था की सराहना करते हुए बताया कि वह विद्यालय में तारों की टोली से जुड़ा था। उसके बाद यूथ समूह का सदस्य बना और अब वह टीसीएल के रूप में जुड़ा हुआ है। प्रवीन ने बताया कि पहले वह अपनी बात नहीं रख पाता था लेकिन संस्था के सेशन, मीटिंग और ट्रेनिंग लेने के बाद अब वह मंच पर खुलकर अपनी बात रख सकता है। अध्यापक नरेश ने कहा कि ब्रेकथ्रू संस्था से प्रेरित होकर छात्रा सुरुचि ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तीरंदाजी में मेडल हासिल किया है जो कि काबिले तारीफ है। इस मौके पर ब्रेकथ्रू संस्था से पूनम रानी और नरेंद्र भी उपस्थित रहे।

100 मीटर दौड़ में पीस हाउस से मनीषा रही प्रथम

■ एलए स्कूल में शुरू हुई दो दिवसीय खेल प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में सोमवार को 30वीं वार्षिक इंटर-हाउस खेलकूद प्रतियोगिता का शुभारंभ किया गया। संस्कारम यूनिवर्सिटी के चांसलर व संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल के डायरेक्टर डॉक्टर महिपाल यादव ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करते हुए प्रतियोगिताओं का शुभारंभ किया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनिता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया, भविष्य दहिया, प्रबंधक केएम डागर व प्राचार्या निधि कादियान ने मुख्यातिथि का स्वागत किया। इसके बाद मार्च पास्ट निकालकर विद्यार्थियों द्वारा मुख्यातिथि को सलामी दी गई। प्रतियोगिता परिणामों के सीनियर वर्ग में लड़कों की 100 मीटर रेस में पीस हाउस के निशांत व 200 मीटर रेस में करेज हाउस के ध्रुव को पहला स्थान मिला जबकि 400 मीटर रेस में करटसी हाउस से नवीन प्रथम रहा। लड़कियों की 100 मीटर दौड़ में पीस हाउस से मनीषा प्रथम रही। इसी प्रकार सब जूनियर वर्ग की 100 व 200 मीटर रेस में कटरसी हाउस के यश पहले स्थान पर रहा। 400 मीटर रेस में पीस हाउस से उमंग ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

झज्जर। मुख्यातिथि डॉक्टर महिपाल को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित

इनके अलावा लड़कों की शॉटपुट प्रतियोगिता में करेज हाउस से ध्रुव, लड़कियों की प्रतियोगिता में लॉयल्टी हाउस से योगिता प्रथम रही। जूनियर वर्ग की लांग जंप प्रतियोगिता में पीस हाउस से हिशांत पहले स्थान पर रहा। मुख्यातिथि डॉक्टर महिपाल ने सभी विजेता खिलाड़ियों को मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस मौके पर एचओडी रविंद्र लोहचब, सीमा अहलावत, अमित लोहचब, भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा, पूजा, प्रियंका यादव, सीमा, विशाल, महेंद्र सैनी सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

सड़कों के निर्माण में गुणवत्ता पर जोर

बहादुरगढ़। अधिकारियों के साथ सेक्टर 16 में पहुंचे सैनी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

एचएसआईआईडीसी की ओर से सेक्टर-16 में लगभग साढ़े चार करोड़ रुपये की लागत से तारकोल सड़क निर्माण कार्य शुरू किया गया। भाजपा नेता जसबीर सैनी ने सोमवार को संबंधित अधिकारियों के साथ साइट पर पहुंचकर कार्य प्रगति का निरीक्षण किया और निर्माण गुणवत्ता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। हालांकि ग्रैप के चलते फिलहाल काम रुका हुआ है।

सैनी के मुताबिक, निरीक्षण के दौरान जेई संदीप ने बताया कि विभाग ने ठेकेदार को स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। शिकायत मिलने पर सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। सैनी ने कहा कि मुख्यमंत्री जनहित से जुड़े कार्यों में पर्याप्त बजट उपलब्ध करा रहे हैं, ऐसे में अधिकारियों की जिम्मेदारी है कि योजनाओं को पूरी ईमानदारी से धरातल पर उतारा जाए ताकि सड़कें लंबे समय तक टिकाऊ साबित हों। वहीं, अधिकारियों ने बताया कि ग्रैप हटने के बाद सड़क निर्माण का कार्य पुनः शुरू करा दिया जाएगा।

झज्जर। मंच पर उपस्थित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

भाषण स्पर्धा में जीएनएम प्रथम वर्ष की छात्रा शीतल ने पाया पहला स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम कॉलेज ऑफ नर्सिंग खातीवास में विश्व एड्स दिवस के उपलक्ष्य में जागरुकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत कॉलेज के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल यादव और प्रिंसिपल रविंद्र व्यास द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ की गई। इस दौरान अपने संबोधन में चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने विद्यार्थियों को एड्स जागरुकता के महत्व, रोकथाम तथा समाज में जिम्मेदार भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों ने जागरुकता नाटक, मॉडल प्रदर्शनी, भाषण व प्रस्तुतिकरण प्रतियोगिता आदि में भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा दिखाई। प्रतियोगिता परिणामों में जागरुकता नाटक में बीएससी नर्सिंग प्रथम सेमेस्टर की टीम को प्रथम स्थान मिला। भाषण प्रतियोगिता में जीएनएम प्रथम वर्ष की छात्रा शीतल पहले स्थान पर रही। मॉडल प्रदर्शनी में बीएससी नर्सिंग प्रथम सेमेस्टर की टीम सी ने प्रथम स्थान हासिल किया। प्रस्तुतिकरण प्रतियोगिता में बीएससी नर्सिंग द्वितीय सेमेस्टर की छात्रा लविता और शालू विजेता रही। इनके अलावा बीएससी प्रथम सेमेस्टर की छात्रा लक्षिता को प्रशंसा पुरस्कार प्रदान किया गया।

नेहरू कॉलेज की वार्षिक पत्रिका युगवाहक का हुआ विमोचन

■ इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका युगवाहक का विमोचन प्राचार्य दलबीर सिंह ने किया। उन्होंने इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया। उप प्राचार्य इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया सुरेंद्र कुमार पूनिया, प्राध्यापक इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया प्रताप फलसवाल, राकेश पसरीजा, मुख्य संपादक डॉक्टर अमित भारद्वाज, मुद्रण समिति प्रभारी इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया जगबीर सिंह, हिंदी अनुभाग संपादक शिव शंकर, अंग्रेजी अनुभाग संपादक श्रीकिशन चाहर, सामाजिक विज्ञान अनुभाग संपादक इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया ललित कुमार, वाणिज्य अनुभाग संपादक इस पत्रिका को ज्ञान, सृजन और परंपरा का प्रतीक बताया प्रियंका तथा विज्ञान अनुभाग संपादक रीना उपस्थित रहे। मुख्य संपादक डॉ. अमित भारद्वाज ने बताया कि युगवाहक का प्रकाशन वर्ष 1964 में प्रारंभ हुआ था और तब से यह पत्रिका महाविद्यालय की साहित्यिक और अकादमिक पहचान का एक महत्वपूर्ण दस्तावेज रही है। इस वर्ष के अंक में हिंदी, अंग्रेजी, सामाजिक विज्ञान, वाणिज्य और विज्ञान, इन पांचों प्रमुख अनुभागों के अंतर्गत विद्यार्थियों के लेख, कहानियां, कविताएं और संस्मरण प्रकाशित किए गए हैं। उन्होंने यह भी बताया कि पत्रिका में महाविद्यालय की वर्ष भर की विभिन्न शैक्षणिक, पाठ्येतर और सांस्कृतिक गतिविधियों के रंगीन चित्र भी संकलित किए गए हैं, जो कॉलेज की उपलब्धियों और गतिशीलता का सजीव परिचय प्रस्तुत करते हैं।

झज्जर। युगवाहक पुस्तक के विमोचन के दौरान उपस्थित महाविद्यालय स्टॉफ सदस्य।

प्राकृतिक संपदा, प्रवासी पक्षियों और विभिन्न वन्य जीवों का निकट से अवलोकन किया

छात्राओं ने सुलतानपुर नेशनल पार्क का किया शैक्षणिक भ्रमण

■ झील से पानी का नमूना एकत्रित कर उसका बायोकेमिकल ऑक्सीजन डिमांड तथा केमिकल ऑक्सीजन डिमांड जैसे महत्वपूर्ण पैरामीटर्स का विश्लेषण किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

महाराजा अग्रसेन महिला महाविद्यालय के विज्ञान विभाग प्रकोष्ठ द्वारा एक दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण के अंतर्गत छात्राओं को गुरुग्राम जिले के सुलतानपुर नेशनल पार्क की सैर कराई गई। विभागाध्यक्षा डॉक्टर अनुपमा यादव ने बताया कि भ्रमण में शामिल करीब पचास छात्राओं ने सुलतानपुर नेशनल पार्क पहुंच कर वहां की प्राकृतिक संपदा, प्रवासी पक्षियों और विभिन्न वन्य जीवों का निकट से अवलोकन किया।

उन्होंने झील से पानी का नमूना एकत्रित कर उसका बायोकेमिकल ऑक्सीजन डिमांड तथा केमिकल ऑक्सीजन डिमांड जैसे महत्वपूर्ण पैरामीटर्स का विश्लेषण किया। उन्होंने पार्क की जैव-विविधता, वनस्पतियों की विभिन्न प्रजातियों तथा जीव-जंतुओं के प्राकृतिक व्यवहार का भी सूक्ष्म अध्ययन किया। भ्रमण में छात्राओं के साथ उपस्थित असिस्टेंट प्रोफेसर डॉक्टर सुनीता, डॉक्टर हिमानी, चिंकी, सोनिया, मोनिका व लैब अटेंडेंट पूजा ने बताया कि यह शैक्षणिक भ्रमण छात्राओं में प्रयोगात्मक समझ बढ़ाने, शोध क्षमता विकसित करने तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति संवेदनशीलता को प्रोत्साहित करने के लिए आयोजित किया गया। इस तरह के शैक्षणिक गतिविधियों से विद्यार्थियों में बौद्धिक एवं शोध क्षमता का विकास होता है। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉक्टर नीलम गर्ग ने कहा कि भविष्य में भी इस प्रकार के भ्रमण का आयोजन होता रहेगा।

झज्जर। शिक्षिकाओं के साथ सुलतानपुर नेशनल पार्क परिसर में उपस्थित छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

महंत धर्मराज गिरी की स्मृति में आश्रम में भंडारा आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के बाबा प्रसादगिरी मंदिर के ब्रह्मलीन महंत धर्मराज गिरी निष्काम की स्मृति एवं मोक्षदा एकादशी पर दो दिवसीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। सुर्खपुर रोड स्थित बाबा प्रसाद गिरी आश्रम ठाकुर द्वारा में सोमवार से शुरू हुए इस कार्यक्रम के पहले दिन मंदिर महंत परमानंद गिरी के सानिध्य में प्रातः नौ बजे श्री रामचरितमानस का अखंड पाठ का आयोजन किया गया। दोपहर को दो बजे से सायं पांच बजे तक चले सत्संग में श्रद्धालुओं द्वारा भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान किया।

साधु-संतों द्वारा श्रद्धालुओं को मोक्षदा एकादशी के महत्व बारे भी विस्तार से जानकारी दी गई। महंत परमानंद गिरी महाराज ने बताया कि मंगलवार को प्रातः नौ बजे हवन के उपरांत भंडारे का आयोजन किया जाएगा। सैंकड़ों श्रद्धालु प्रसाद ग्रहण करेंगे। इसके लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं।

इंडो अमेरिकन स्कूल में दो दिवसीय खेल समारोह का आगाज, खिलाड़ियों ने किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

खेल व्यक्तित्व निर्माण का आधार हैं, जो अनुशासन, टीमवर्क और आत्मविश्वास जैसे गुण विकसित करते हैं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सोमवार से इंडो अमेरिकन स्कूल में दो दिवसीय वार्षिक खेल समारोह का आगाज हुआ। समारोह में जिला परिषद के चेयरमैन कप्तान बिरधाना, अंतर राष्ट्रीय बॉक्सिंग कोच हितेश देशवाल व तीन बार के गोल्ड मेडलिस्ट बॉक्सर हितेश गुलिया ने मुख्य रूप से शिरकत की। अपने संबोधन में जहां कप्तान बिरधान ने पढ़ाई और खेलों के साथ-साथ विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों का संचार करने को जरूरी बताया वहीं कोच हितेश देशवाल ने कहा कि खेल व्यक्तित्व निर्माण का आधार हैं, जो अनुशासन, टीमवर्क और आत्मविश्वास जैसे गुण विकसित करते हैं। खिलाड़ी हितेश गुलिया ने विद्यार्थियों से कहा कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी उज्ज्वल भविष्य बनाया जा सकता है, बशर्ते विद्यार्थी मेहनत और लगन से लक्ष्य की ओर बढ़ें। विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। पहले दिन ट्रैक इवेंट्स, टीम गेम्स और फन-एक्टिविटीज कराई गईं।

पहले दिन हुई प्रतियोगिताओं के परिणाम : पहले दिन आयोजित प्रतियोगिताओं के परिणामों में लड़कियों की खो-खो प्रतियोगिता में सातवीं कक्षा की छात्राएं अव्वल रहीं जबकि लड़कों की इसी प्रतियोगिता में आठवीं कक्षा के छात्र विजयी रहे। इसी प्रकार कबड्डी में आठवीं कक्षा की टीम प्रथम रही। यूकेजी बैलून ड्रेस प्रतियोगिता में दिव्यांशी व दिया प्रथम, सिद्धार्थ व स्वरा द्वितीय और रिद्धि तथा प्रतिभा की टीम तृतीय रही। नर्सरी बास्केट रेस पिक द बॉल में गुंजन व प्रिंस प्रथम, केशव व भूमित द्वितीय और हनित व धैर्य ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। नौवीं कक्षा की रिले रेस में गर्वित गुलिया, अंकुश, समीर और नितेश विजेता रहे। ग्यारहवीं कक्षा की रिले रेस में लक्ष्य व मंदीप, लक्ष्मय व पंकज तथा धीरज व शुभम की टीम ने जीत दर्ज कराई। 100 मीटर स्प्रिंट बालिका वर्ग में कंचन ने प्रथम, रितिका व दीपिका ने संयुक्त रूप से द्वितीय व तनिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने समारोह में शामिल सभी अतिथियों का आभार जताते हुए उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट किया।

झज्जर। रस्साकशी प्रतियोगिता में जीतने के लिए जोर लगाते हुए खिलाड़ी।

झज्जर। प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ियों के साथ मुख्यातिथि एवं स्कूल निदेशक।

शॉटपुट में अदिति छिल्लर ने जीता सिल्वर मेडल

झज्जर। जिला स्तरीय अस्मिता खेलो इंडिया खेल प्रतियोगिता में आरईडी स्कूल की छात्रा खिलाड़ी अदिति छिल्लर ने शॉटपुट प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल हासिल कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। प्राचार्या गीता गाबा ने बताया कि 30 नवंबर को सराय औरंगाबाद में आयोजित इस प्रतियोगिता में अदिति ने यह मेडल अंडर-16 आयु वर्ग खेलते हुए हासिल किया है। इस उपलब्धि पर उन्होंने अदिति को बधाई देते हुए कहा कि यह खिलाड़ी की मेहनत और लगन का परिणाम है। उन्होंने अदिति को सम्मानित करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

झज्जर। प्राचार्या के साथ होनहार खिलाड़ी अदिति छिल्लर।

नेशनल चैंपियनशिप में निधि ने जीता मेडल

बहादुरगढ़। अरुणाचल प्रदेश में आयोजित राष्ट्रीय स्कूली प्रतियोगिताओं में एमडीएस शिक्षा सदन सीनियर सेकेंडरी स्कूल जसौर खेड़ी की प्रतिभावान खिलाड़ी निधि तहलान छाई रही। निधि ने वेटलिफ्टिंग के 48 किलोग्राम भार वर्ग अंडर-17 में रजत पदक जीतकर हरियाणा समेत जिले और स्कूल का गौरव बढ़ाया। गत 25 नवंबर से चल रही इन राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए निधि ने एक बार फिर अपनी श्रेष्ठता साबित की। वह इससे पहले राज्य स्तर पर 7 स्वर्ण पदक अपने नाम कर चुकी हैं। स्कूल की डायरेक्टर कविता देशवाल और प्रिंसिपल राजबाला देशवाल ने निधि को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। आगामी प्रतियोगिताओं में और उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया।

बहादुरगढ़। प्रतियोगिता में वजन उठाती वेट लिफ्टर निधि।

एथलेटिक्स व कबड्डी में छाई महाविद्यालय की छात्राएं

बहादुरगढ़। प्रिंसिपल और शिक्षकों के साथ विजेता छात्राएं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बीते दिनों महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक में हुई 50वीं इंटर कॉलेज एथलेटिक्स प्रतियोगिता में राजकीय महिला महाविद्यालय बहादुरगढ़ की छात्रा कनिका ने हाई जंप में शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया। वहीं, जींद में हुई ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी सर्किल कबड्डी प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्राओं मनीषा, स्नेहा यादव, सोनम रानी और कनिका की टीम ने उत्कृष्ट समन्वय तथार दमदार खेल कौशल का प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। प्रतियोगिता में उनके प्रदर्शन को देखते हुए प्रत्येक खिलाड़ी को 21,000 का नकद पुरस्कार प्रदान किया गया।

महाविद्यालय की छात्राओं ने दिलाया गौरव

उपलब्धियों पर महाविद्यालय प्रबंधन ने खुशी जताई। विजेताओं का सम्मान किया गया। प्राचार्या अलका गुलाटी ने छात्राओं को सम्मानित करते हुए कहा कि यह सफलताएं महाविद्यालय के सुदृढ़ खेल वातावरण और प्रशिक्षकों की मेहनत का परिणाम हैं। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि छात्राएं भविष्य में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी इसी तरह महाविद्यालय का नाम रोशन करेंगी। इस अवसर पर स्पोर्ट्स इंचार्ज रामेंद्र कुमार, डॉ. मंजू छिकारा और पूनम ने भी विजेता छात्राओं को बधाई दी।

शिक्षकों व छात्रों को गीता की प्रतियां भेंट की

बहादुरगढ़। लाइनपार स्थित शक्ति विद्या मंदिर हाई स्कूल में गीता जयंती के उपलक्ष्य में कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को श्रीमद्भगवत गीता के जीवनोपयोगी संदेशों से अवगत कराया गया। स्कूल निदेशक प्रवीण कुमार शर्मा ने शिक्षकों और स्टाफ सदस्यों को गीता की प्रतियां भेंट कीं। प्रवीण शर्मा ने कहा कि गीता केवल धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने वाला मार्गदर्शक है। यह मनुष्य को धैर्य, अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा और सकारात्मक सोच की प्रेरणा देती है। उन्होंने बताया कि गीता के सिद्धांत व्यक्तिगत जीवन के साथ-साथ समाज और राष्ट्र निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रिंसिपल राजेश्वरी देवी सहित तरुण कौशिक, सरिता, कीर्ति, पूनम, उर्मिला, सुमन, अंजनी, ममता सहित स्कूल स्टाफ इस अवसर पर मौजूद रहा।

बहादुरगढ़। शिक्षकों को श्रीमद्भावगत भेंट करते प्रवीण शर्मा।

दलाल ने ग्राउंड पक्केकरण का शुभारंभ किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

जेजेपी जिलाध्यक्ष व जिला पार्षद संजय दलाल ने जिला परिषद वार्ड-5 के गांव डाबोदा खुर्द में सांझ वाले मंदिर से सटे ग्राउंड को पक्का करने के कार्य का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। यह कार्य लगभग 10 लाख रुपये की ग्रांट से ब्लॉक टाइल लगाकर कराया जा रहा है।

इस अवसर पर संजय दलाल ने कहा कि पिछले तीन वर्षों में वार्ड 5 के सभी गांवों में जिला परिषद द्वारा करोड़ों रुपये के विकास कार्य करवाए गए हैं। उन्होंने आश्वस्त किया कि आने वाले समय में भी इसी प्रकार विकास कार्य लगातार जारी रहेंगे। गांव पहुंचने पर ग्रामीणों ने फूल-मालाएं पहनाकर और पगड़ी बांधकर संजय दलाल का स्वागत किया। मौके पर प्रधान मनजीत, सचिन, मुनशीराम, बलबीर, सुखवीर, जीते, राजकंवर, जयपाल नम्बरदार, ढिल्लू प्रधान, सुमेर, संतराम, दलीप, रामनिवास, नेशा, रामफूल, गंगा, मांगे सहित कई ग्रामीण मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। नारियल फोड़कर कार्य का शुभारंभ कराते संजय दलाल।

कुलासी में साप्ताहिक वैदिक यज्ञ का आयोजन

बहादुरगढ़। गांव कुलासी की बड़ी चौपाल में ग्रामवासियों की ओर से साप्ताहिक सामूहिक वैदिक यज्ञ एवं चरित्र निर्माण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यज्ञ के दौरान धर्म, समाज, शिक्षा व संस्कारों से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई। हवन का संचालन आर्य ओमबीर द्वारा किया गया, जिसमें संजय यजमान रहे। कार्यक्रम में गांव के रामेराम, दर्शन, धर्मवीर, सुरेश, मास्टर, महावीर, देवेंद्र, विनोद, वेदपाल सहित अनेक लोग मौजूद रहे। इस अवसर पर उपस्थित बच्चों को संदेश दिया गया कि सुशिक्षित, संस्कारवान और सत्य मार्ग पर चलकर ही जीवन को सफल व आनंदित बनाया जा सकता है। गांव में हर सप्ताह बड़ी चौपाल, हरिजन चौपाल या मंदिर जैसे सार्वजनिक स्थलों पर सुबह वैदिक यज्ञ का आयोजन किया जाता है। आयोजकों ने बताया कि अगले रविवार सुबह 9 बजे बड़ी चौपाल में हवन का आयोजन किया जाएगा।

बहादुरगढ़। हवन में आहुति डालते ग्रामीण।

मानव श्रृंखला बनाकर दिया एड्स जागरुकता का संदेश

झज्जर। विश्व एड्स दिवस के उपलक्ष्य में स्वास्थ्य विभाग द्वारा विभिन्न जागरुकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। उप सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया ने बताया कि कार्यक्रमों में विद्यार्थियों, महिलाओं और समुदाय के लोगों को एचआईवी एड्स की रोकथाम, लक्षण तथा उपायों की जानकारी दी गई। इसके अलावा लोगों को टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 1097 बारे भी विस्तृत रूप से अवगत कराया गया। स्कूलों में रेड रिबन क्लबों द्वारा पोस्टर, रैली के माध्यम से युवाओं को जागरुक किया गया। उन्होंने बताया कि इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम, स्टाफ नर्स, आशा वर्कर, काउंसलर, लैब टेक्निशियन, शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई। कार्यवाहक सीएमओ डॉक्टर मंजू कादियान ने बताया कि आशा वर्कर्स द्वारा मानव श्रृंखला के माध्यम से भी एड्स जागरुकता का संदेश दिया गया।

झज्जर। मानव श्रृंखला के माध्यम से एड्स जागरुकता का संदेश देते हुए आशा वर्कर्स।

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 : सूरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

जब युवा पीढ़ी जागरूक होगी, तभी समाज सुरक्षित होगाः डॉ. आशा शर्मा

एड्स के कारण और रोकथाम के लिए बताए उपाय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में विश्व एड्स दिवस के अवसर पर एक व्यापक एवं प्रभावशाली जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. आशा शर्मा ने भावी शिक्षिकाओं को अपने व्याख्यान से जागरूक करने का प्रयास किया। अपने विस्तृत सारगर्भित, प्रेरणादायी और तथ्यपरक संबोधन से विद्यार्थियों में जागरूकता की नई ऊर्जा का संचार किया।

उन्होंने एड्स के कारण, फैलने के माध्यम, रोकथाम के उपाय, और समाज में फैली गलत धारणाओं को विस्तार से समझाया। उन्होंने बताया कि अगर हमारी युवा पीढ़ी जागरूक होगी, तभी समाज सुरक्षित होगा। एड्स न तो छूने से फैलता है, न भोजन साझा करने से। जानकारी की कमी ही डर और भ्रांति पैदा करती है। सही जानकारी, सही संवाद और संवेदनशीलता ही इस बीमारी के खिलाफ सबसे शक्तिशाली हथियार हैं। हमें युवाओं को सिखाना होगा कि जागरूकता शर्म का विषय नहीं, बल्कि सुरक्षा का माध्यम है। कार्यक्रम में स्वयंसेविकाओं ने एड्स जागरूकता का प्रतीक रेड रिबन बनाकर एड्स से बचाव का स्पष्ट संदेश फैलाने का प्रयास किया। इसके साथ ही बीएड द्वितीय वर्ष की इंटर्नशिप पर गई हुई छात्राओं ने अपने-अपने विद्यालयों में छात्रों को एड्स के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान की।

फिल्म दिखाकर एचआईवी के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय बादली में विश्व एड्स दिवस के अवसर पर यूथ रेड क्रॉस प्रभारी डॉ. नवीन मलिक के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान एचआईवी/एड्स से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए जागरूकता फिल्म दिखाई गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य आनंद कादयान ने की। कार्यक्रम के तहत एचआईवी/एड्स तथा रक्तदान विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए संदेशपरक पोस्टर प्रस्तुत किए। प्रतियोगिता का उद्देश्य समाज में एड्स के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना था। विद्यार्थियों को एड्स हेल्पलाइन नंबर 1097 की जानकारी भी प्रदान की गई। इस अवसर पर कॉलेज स्टाफ ने सक्रिय सहभागिता निभाई और कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की

बहादुरगढ़। जागरूकता का संदेश देते शिक्षक व विद्यार्थी।

छात्राओं को एचआईवी के प्रति जागरूक किया

बहादुरगढ़। जसोरखेड़ी स्थित राजकीय महाविद्यालय में रेडक्रॉस सेल की ओर से राष्ट्रीय एड्स दिवस के उपलक्ष्य में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को एचआईवी/एड्स से जुड़े तथ्यों, संक्रमण के प्रमुख कारणों और रोकथाम के उपायों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। डॉ. सुनैना और डॉ. पूनम ने विषय विशेषज्ञ के रूप में संबोधित करते हुए सुरक्षित व्यवहार तथा स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक सावधानियों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में एड्स पर आधारित एक डॉक्यूमेंट्री भी प्रदर्शित की गई, जिसके माध्यम से छात्रों को मिथकों और वास्तविकताओं के बीच स्पष्ट अंतर समझाया गया। इस अवसर पर कॉलेज इंचार्ज संदीप किराड़, डॉ. प्रियंका और डॉ. सुनील भी मौजूद रहे। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए कार्यक्रम से उपयोगी जानकारी अर्जित की।

बहादुरगढ़। छात्राओं को जागरूक करते शिक्षक।