हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार, 16 दिसंबर 2025

11 नेशनल स्कूली कुश्ती में राखी ने जीता स्वर्ण पदक

12 खीर व पिन्नी पाकर खुशी से गदगद हुए विद्यार्थी

खबर संक्षेप

एमआईई के लिए 19 को रोहतक में लगेगा कैंप

बहादुरगढ़। हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण (एचएसवीपी) बहादुरगढ़ के संपदा अधिकारी विजय राठी ने बताया कि एचएसआईआईडीसी को हस्तांतरित किए गए एमआईई पार्ट-ए व पार्ट-बी के औद्योगिक भूखंडों के आवंटियों द्वारा अनुभव की जा रही विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए हशविप्रा द्वारा एक समाधान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर 19 दिसंबर को प्रातः साढ़े 11 बजे रोहतक के सेक्टर-4 एक्सटेंशन में स्थित जिमखाना क्लब में प्राधिकरण के प्रशासक की अध्यक्षता में आयोजित होगा।

लापता युवक का नहीं लगा सुराग

बहादुरगढ़। उत्तर प्रदेश मूल का एक युवक बहादुरगढ़ से लापता हो गया है। वह घर से ड्यूटी के लिए निकला था लेकिन वापस नहीं आया। कई दिन बीत जाने के बाद भी उसका कुछ सुराग नहीं लग पाया है। परिजनों ने पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। दरअसल, हरदोई का उमाशंकर यहां रणजीत कॉलोनी में रहता है। उसका 25 वर्षीय बेटा विशाल रोहद में काम करता है। गत तीन दिसंबर की सुबह खाना खाकर ड्यूटी के लिए निकला था लेकिन वह न तो अपनी कंपनी में पहुंचा और न ही वापस आया। इसके बाद उससे संपर्क करने का प्रयास किया तो सफलता नहीं मिली। फिर उसकी तलाश शुरू की लेकिन कहीं नहीं मिला। उधर, सिटी थाने से जांच अधिकारी रवींद्र कुमार का कहना है कि गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कर ली है। युवक को तलाशने के प्रयास किए जा रहे हैं।

मौसम बदला: सोमवार अलसुबह हुआ हादसा

कोहरे के कारण सिलानी गेट क्षेत्र में ट्रक पलटा, परिचालक घायल

चरखी दादरी से नजफगढ़ जा रहा था ट्रक

पिछले दिनों सड़क के साथ-साथ सीवरेज लाइन बिछाई गई थी। संबंधित विभाग के कर्मचारी मिट्टी डालकर गड्ढे भरने की खानापूर्ति करके चले गए। यहीं से भारी वाहनों के नियमित आवागमन के कारण कुछ दिनों में मिट्टी नीचे धंस गई। इससे आए दिन वाहन दुर्घटनाग्रस्त होते रहते हैं।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

कोहरे के कारण दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं। सोमवार अलसुबह एक डस्ट से भरा ट्रक सिलानी गेट क्षेत्र में कोहरे के कारण पलट गया। इस दुर्घटना में परिचालक के पैर में हल्की चोट भी आई। बिहार के मुज्जफरनगर निवासी ट्रक चालक उमा शंकर ने बताया कि वह रविवार की रात करीब बारह बजे वह अपने साथी परिचालक बिहार के समस्तीपुर जिला निवासी अनीश के साथ चरखी दादरी से डस्ट भरकर दिल्ली के नजफगढ़ जा रहा था।

जब वह सोमवार सुबह करीब साढ़े पांच बजे शहर के सिलानी गेट क्षेत्र से निकल रहा था तो कुलदीप चौक के नजदीक मोड़ पर उसका ट्रक सड़क किनारे पलट गया। इस घटना में परिचालक अनीश के पांव में गुम चोट आई। उसने राहगीरों की सहायता से उसे बाहर निकलवाकर साथ लगते निजी अस्पताल में उपचार के लिए भिजवाया।

झज्जर। सिलानी गेट में पलटे हुए ट्रक से डस्ट खाली करते हुए श्रमिक। फोटो : हरिभूमि

दुकानदारों ने जिला प्रशासन से मांग की कि सीवरेज लाइन के गड्ढों को भर कर पक्का किया जाए

सिलानी गेट क्षेत्र के दुकानदार रिंकू सैनी, लोगेश सैनी, संजय यादव, इशु यादव, सचिन, विकास, राजू, यश, जोनी, देवेंद्र, मन्नू, जोनी, सतीश, प्रदीप आदि ने बताया कि यहां पिछले दिनों सड़क के साथ-साथ सीवरेज लाइन बिछाई गई थी। लाइन बिछाने के बाद संबंधित कर्मचारी उस पर मिट्टी डालकर गड्ढे भरने की खानापूर्ति करके चले गए। भारी वाहनों के नियमित आवागमन के कारण कुछ दिनों में मिट्टी नीचे धंस गई जिस कारण सड़क किनारे हल्की खाई बन गई है। इस कारण आए दिन वाहन दुर्घटनाग्रस्त होते रहते हैं। दुकानदारों के अनुसार दो दिन पहले भी दो गाड़ियों का संतुलन बिगड़ गया था। दुकानदारों ने जिला प्रशासन से मांग की है कि सीवरेज लाइन के गड्ढों को भर कर पक्का किया जाए तो दुर्घटनाओं पर अंकुश लग सके।

धुंध के मौसम में विशेष सावधानी बरतने के प्रति किया जागरूक

झज्जर। निजी स्कूल बस चालकों को जागरूक करते हुए यातायात प्रभारी वीरेंद्र कुमार। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। क्षेत्र के गांव गुढ़ा स्थित दीप चंद पब्लिक स्कूल में सड़क सुरक्षा को लेकर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें यातायात प्रभारी वीरेंद्र कुमार ने स्कूल बस चालकों को धुंध और कोहरे के मौसम में सुरक्षित वाहन चलाने तथा यातायात नियमों की पालना करने बारे जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सर्दियों के मौसम में धुंध और कोहरा सड़क दुर्घटनाओं का मुख्य कारण बनता है। ऐसे में स्कूल बस चालकों की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है क्योंकि उनके वाहन में देश का भविष्य सवार होते हैं। उन्होंने चालकों को निर्देश दिए कि वे कोहरे में वाहन चलाते समय गति धीमी रखें, फॉग लाइट और हेडलाइट का सही प्रयोग करें तथा सामने चल रहे वाहन से उचित दूरी बनाए रखें। उन्होंने यह भी बताया कि ओवरटेक करने से बचें, अचानक ब्रेक न लगाएं और सड़क संकेतकों व यातायात चिन्हों का पूरा ध्यान रखें। बस चालकों को नियमित रूप से वाहन की ब्रेक, टायर, लाइट और इंडिकेटर की जांच करने की सलाह दी गई ताकि किसी भी प्रकार की तकनीकी खराबी से दुर्घटना न हो। उन्होंने कहा कि थोड़ी सी लापरवाही बच्चों की जान पर भारी पड़ सकती है।

मुख्यमंत्री सैनी से ट्रैक्टर की वैध सीमा बढ़ाने की मांग

बहादुरगढ़। मुख्यमंत्री आवास में सीएम नायब सैनी के साथ राम अहलावत।

बहादुरगढ़। भाजपा किसान मोर्चा की प्रदेश स्तरीय बैठक चंडीगढ़ स्थित मुख्यमंत्री आवास में आयोजित हुई। बैठक में भाजपा झज्जर जिला किसान मोर्चा के अध्यक्ष राम अहलावत ने सहभागिता करते हुए जिले के किसानों से जुड़ी जमीनी समस्याओं को मुख्यमंत्री के समक्ष प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। राम अहलावत ने बहादुरगढ़ की नई अनाज मंडी, बादली व बेरी ब्लॉक तथा झज्जर विधानसभा क्षेत्र में लंबे समय से बनी जलभराव की समस्या का उल्लेख किया, जिससे किसानों को निरंतर कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। इसके साथ ही उन्होंने निजी बीमा कंपनियों द्वारा फसल नुकसान के बावजूद समय पर मुआवजा न दिए जाने, मार्केट कमेटियों के सचिवों की कार्यशैली में लापरवाही, अनाज मंडियों में सफाई व्यवस्था की खराब स्थिति, कृषि विभाग के अधिकारियों की निष्क्रियता तथा खाद-बीज की उपलब्धता से जुड़ी परेशानियों को भी प्रमुखता से उठाया। किसानों के हित में एक महत्वपूर्ण सुझाव रखते हुए उन्होंने ट्रैक्टर की वैध समय-सीमा को 10 वर्ष से बढ़ाकर 20 वर्ष करने की मांग रखी। बकौल अहलावत, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सभी मुद्दों को गंभीरता से सुनते हुए झज्जर जिले से संबंधित समस्याओं के शीघ्र समाधान का आश्वासन दिया। साथ ही ट्रैक्टर की समय-सीमा बढ़ाने के प्रस्ताव को भी उचित बताते हुए इस दिशा में सकारात्मक पहल करने का भरोसा दिलाया।

भाजपा किसान मोर्चा की प्रदेश स्तरीय बैठक चंडीगढ़ स्थित मुख्यमंत्री आवास में आयोजित हुई

फांसी लगाने से दो बच्चों के पिता की मौत

बहादुरगढ़। बिहार मूल के एक युवक ने फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। मानिसक रूप से परेशान होकर यह कदम उठाए जाने की चर्चा है। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट का इंतजार किया जा रहा है। मृतक की पहचान करीब 28 वर्षीय राजाराम के रूप में हुई है। मूलतः बिहार के छपरा जिले का रहने वाला था। पिछले कुछ समय से यहां बादली रोड पर नव ज्योति स्कूल के निकट रह रहा था। सोमवार की सुबह कमरे में उसका शव फंदे पर लटका देखा। जब पत्नी की नजर पड़ी तो संभाला लेकिन देर हो चुकी थी। सूचना पाकर सिटी थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। फिर परिजनों के बयान लेकर पोस्टमार्टम करा दिया। मृतक राजाराम दो छोटे बच्चों का पिता था। एक कंपनी में काम कर परिवार का गुजारा कर रहा था।

H.D. SR. SEC. SCHOOL
Salhawas (Jhajjar)
35 YEARS OF EXCELLENCE

MEGA SCHOLARSHIP TEST
11th, January 2026 (SUNDAY)

जटवाड़ा का बेटा एवं अकेहड़ी मदनपुर का भांजा बना लेफ्टिनेंट

गांव जटवाड़ा में स्वागत हेतु तत्पर विद्यालय के NCC कैडेट्स

स्वागत काफिले में बैंड के साथ सबसे आगे एच.डी. विद्यालय के छात्र

अक्षय को पुष्पमाला से सम्मानित करते श्री हेमन्त गुलिया व स्टाफ सदस्य

एच.डी. विद्यालय का गौरव–अक्षय सिवाच

एच.डी. स्कूल साल्हावास के पूर्व छात्र अक्षय सिवाच ने भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट बनकर अपने परिवार, विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। गांव जटवाड़ा में जन्मे अक्षय की सफलता संघर्ष, अनुशासन और सही मार्गदर्शन की प्रेरणादायक कहानी है।

अक्षय मात्र पांच वर्ष के थे, जब उनके पिता स्व. श्री सितार सिंह का आकस्मिक निधन हो गया। इसके पश्चात उनकी माता श्रीमती सुमित्रा देवी ने साहस और परिश्रम से परिवार को संभाला। इस दौरान उनके ताऊ जी श्रीओम सिवाच, जो स्वयं जाट रेजीमेंट में सेवाएं दे चुके हैं, ने परिवार को संबल दिया और अक्षय को निरंतर प्रेरित किया।

अक्षय की बड़ी बहन सोनम भी अक्षय की तरह ही एच.डी. विद्यालय की नर्सरी से बारहवीं तक छात्रा रही हैं और कक्षा 12वीं में विद्यालय टॉपर रह चुकी हैं, जो परिवार की शिक्षा के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

अक्षय ने 12वीं कक्षा ग्रहण करते करते ही एनडीए में चयन पाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया था। विद्यालय के अनुशासित वातावरण, एच.डी. परिवार के निदेशक श्री रमेश गुलिया के मार्गदर्शन तथा गणित प्राध्यापक श्री रोहताश बल्हारा की विशेष भूमिका ने उनकी एनडीए तैयारी को मजबूत आधार प्रदान किया।

गांव जटवाड़ा में हुआ सम्मानपूर्ण स्वागत

14 दिसम्बर, 2025 (रविवार) को गांव जटवाड़ा पहुंचने पर अक्षय सिवाच का भव्य स्वागत किया गया। एच.डी. विद्यालय के एनसीसी कैडेट्स, बैंड दल एवं स्टाफ सदस्यों द्वारा सम्मानपूर्वक अभिनंदन किया गया। इस अवसर पर एच.डी. परिवार की ओर से 11,000 रूपये की सम्मान राशि, माला एवं पुष्पगुच्छ भेंट कर अक्षय को सम्मानित किया गया।

अक्षय सिवाच की यह उपलब्धि सिद्ध करती है कि संघर्ष, संस्कार और सही मार्गदर्शन से हर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है

गौरव के पल
माता श्रीमती सुमित्रा देवी व ताऊ जी श्रीओम सिवाच के साथ लेफ्टिनेंट अक्षय सिवाच

स्वागत समारोह में 11 हजार रूपये की राशि से अक्षय को सम्मानित करते हुए श्री हेमन्त गुलिया

अक्षय सिवाच के लिए विशेष प्रेरणास्त्रोत रहे रोहताश बल्हारा बातचीत करते हुए

For Registration 8053182748
Transport Facility : 9996771677
www.hdsalhawas.co.in | email: hdschool.salhawas@gmail.com

हरिभूमि सहेली

पैरेंटिंग का नया ट्रेंड सख्ती के साथ नरमी भी

समय और समाज में होने वाले परिवर्तन का असर बच्चों और उनके पैरेंट्स पर भी पड़ता है। यही वजह है कि पैरेंटिंग के तरीके में भी नए ट्रेंड देखे जा रहे हैं। नए दौर की पैरेंटिंग सख्ती से अधिक नरम बर्ताव पर यकीन करती है। पैरेंटिंग के नए ट्रेंड्स के बारे में सभी पैरेंट्स को जानना चाहिए।

कवर स्टोरी

अंशु सिंह

बच्चों का लालन-पालन यानी पैरेंटिंग की प्रक्रिया निरंतर बदलती रही है। हर युग के सांस्कृतिक, तकनीकी और मनोवैज्ञानिक संदर्भों के अनुरूप इसमें बदलाव आता रहता है। आज जब हम दुनिया में व्याप्त कई तरह की गंभीर चुनौतियों और प्रगति के बीच नई पीढ़ी की परवरिश कर रहे हैं, उसमें पैरेंटिंग के कई नए स्टाइल्स भी ट्रेंड कर रहे हैं। लेकिन आज बच्चों के लिए सबसे अधिक आवश्यक है प्यार और संवेदनशीलता।

विकसित हो रही हैं नई शैलियां

भारत में बच्चों की परवरिश में हमेशा से परंपराएं, सांस्कृतिक मूल्य और पारिवारिक अपेक्षाएं गहराई से निहित रही हैं। लेकिन जैसे-जैसे जीवनशैली बदल रही है, शहरों का विस्तार हो रहा है, वैश्विक प्रभाव हर घर तक पहुंच रहा है, परवरिश की विविध शैलियां भी विकसित हो रही हैं। आज भारतीय माता-पिता बच्चों के पालन-पोषणमें सदियों पुराने ज्ञान और आधुनिक पैरेंटिंग के बीच संतुलन बनाना सीख रहे हैं। असल में उलझनों और जटिलताओं से भरी इस दुनिया में पैरेंटिंग के ट्रेंड भी बड़े बदलावों से गुजर रहे हैं। अब लड़कियों के लिए गुलाबी और लड़कों के लिए नीले रंग जैसे विचार लगभग पुराने हो चुके हैं। आधुनिक पैरेंट्स इन्हें नकार रहे हैं। ज्यादातर शहरी माता-पिता लैंगिक भेदभाव वाली भाषा का इस्तेमाल करने से बचते हैं। इस तरह वे कपड़ों, खिलौनों के लचीले चयन के जरिए लैंगिक विविधता को अपना रहे हैं और अपने बच्चों को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपनी बात कहने की पूरी आजादी भी दे रहे हैं। सवाल है कि आपके परिवार के बच्चों के लिए कौन-सी पैरेंटिंग स्टाइल सही रहेगी, इसके लिए आपको इनके बारे में जानना होगा।

साइकिल ब्रेकिंग

यह एक ऐसी पैरेंटिंग शैली है, जिसमें पैरेंट्स जान-बूझकर अपने बचपन के नेगेटिव पैटर्न को दोहराने से बचते हैं। कठोर अनुशासन, उपेक्षा या पुरानी मान्यताओं का इस्तेमाल करने के बजाय वे समझ, धैर्य और भावनात्मक समर्थन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। युवा माता-पिता स्वस्थ पारिवारिक वातावरण बनाने और बच्चों को सुरक्षित, आत्मविश्वासी और प्यार महसूस कराने के लिए इस दृष्टिकोण को अपना रहे हैं। वे खुले संवाद, सहानुभूति और सकारात्मक उदाहरण स्थापित करने को प्राथमिकता देते हैं। बाल मनोवैज्ञानिक गीतिका कपूर कहती हैं, 'यदि किसी माता-पिता का पालन-पोषण सख्त माहौल में हुआ है, तो अब वे यह सुनिश्चित करते हैं कि उनके अपने बच्चे के साथ वही सख्ती न दोहराई जाए। वे अलग रास्ता चुन रहे हैं। मेंटल हेल्थ एवं इमोशनल संतुलन के प्रति बढ़ती जागरूकता के साथ माता-पिता मजबूत, खुशहाल परिवार बनाने के लिए इस शैली को अपना रहे हैं।'

एफएएफओ पैरेंटिंग

फॉरगेट अराउंड एंड फाइंड आउट पैरेंटिंग की यह शैली भले ही इन दिनों ट्रेंड कर रही हो, लेकिन इसके सिद्धांत नए नहीं हैं। फ्लोरिडा के गेंसविले स्थित चाइल्ड्स अकादमी की शिक्षिका रेबेका पैट्रिक कहती हैं, 'बिना किसी हस्तक्षेप के पालन-पोषण की यह शैली मूलतः बच्चों को प्राकृतिक परिणामों से सीखने देने के समान है।' जेनरेशन एक्स के बचपन में भी एफएएफओ एक सामान्य बात थी, बस इसका आकर्षक नाम गायब था। एफएएफओ पैरेंटिंग एक दृढ़, परिणाम-आधारित दृष्टिकोण है, जहां बच्चे चेतावनियों के बजाय वास्तविक दुनिया के परिणामों से सीखते हैं।

लाइटहाउस पैरेंटिंग

प्रतिष्ठित बाल रोग विशेषज्ञ और लेखक डॉ. केनेथ गिंसबर्ग द्वारा गढ़ी गई, 'लाइटहाउस पैरेंटिंग' एक ऐसा मॉडल है, जो अटूट प्यार और सहयोग के साथ-साथ बच्चों को स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता विकसित करने के लिए आवश्यक स्पेस प्रदान करता है। इसमें पैरेंट्स, लाइटहाउस की तरह निरंतर अपनी प्रेमपूर्ण उपस्थिति बच्चों को प्रदान करते हैं, स्पष्ट मार्गदर्शन देते हैं और दृढ़ सीमाएं निर्धारित करते हैं। पैरेंट्स अपने बच्चे पर भरोसा करते हैं, उनका हौसला बढ़ाते हैं, जिससे कि वह जीवन की लहरों, ठोकरों और गलतियों आदि निपटना सीख जाते हैं।

पॉपुलर हो रहे हैं नए पैरेंटिंग ट्रेंड्स

- आज पैरेंट्स अपने बच्चों के लिए समग्र स्कूली शिक्षा और भविष्योन्मुखी संस्थानों को प्राथमिकता देते हैं। खासकर, महामारी के बाद से होम स्कूलिंग, हाइब्रिड और 100 प्रतिशत ऑनलाइन स्कूलिंग को व्यापक रूप से स्वीकृति मिली है।
- आधुनिक माता-पिता ऑनलाइन संसाधनों तक पहुंचने और अपने बच्चे की शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए मोबाइल एप्लिकेशन का उपयोग करते हैं। इसके अलावा, वे बच्चों के पालन-पोषण के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने के लिए भी तकनीक का उपयोग करते हैं।
- आजकल के पैरेंट्स हेल्दी ब्रेकफास्ट के विकल्पों के बारे में जागरूक हैं और बेहतर फूड च्वाइस के लिए इन पर अधिक पैसा खर्च करने को भी तैयार रहते हैं। इसी तरह, खेलकूद, जिम और शारीरिक गतिविधियों में समय बिताना भी एक अच्छा चलन देखा जा रहा है। कई माता-पिता बच्चों को इसके लिए प्रेरित करने लगे हैं।

सोशल मीडिया पर आपके कमेंट्स बनाते हैं आपकी सोशल इमेज

आप अगर सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं तो किसी भी रील या पोस्ट पर कोई कमेंट करने से पहले अच्छी तरह सोच लेना चाहिए। खासतौर पर कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से पहले बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसा क्यों जरूरी है, जानिए।

टेक्नो-बिहेवियर

मधु सिंह

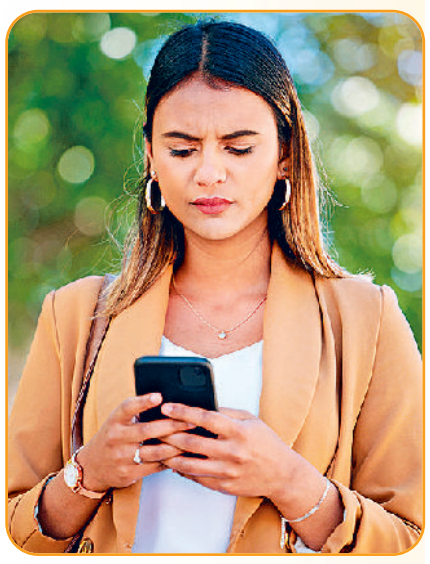
यह सही है कि सोशल मीडिया बहुत रोमांचक और मनोरंजक प्लेटफॉर्म है। लेकिन कभी-कभी यह आपके लिए तनाव की वजह भी बन सकता है। यह तब होता है, जब आप यहां किसी पोस्ट या रील पर कोई ऐसा कमेंट करती हैं, जो लोगों को रास नहीं आता और लोग आपकी इसके लिए आलोचना करते हैं। कभी-कभी तो बहुत बुरे कमेंट्स भी करते हैं।

नेगेटिव कमेंट करने की हैबिट

कई लोग तो चैट रूम में सिर्फ लोगों को रोस्ट करने, बेइज्जत करने के लिए ही सक्रिय रहते हैं। बल्कि कहा जाए तो कुछ लोग तो इस लत का शिकार भी होते हैं। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसा कंटेंट ढूंढ़ते हैं, जिस पर वे कोई बुरी या अपमानजनक टिप्पणी कर सकें। वे ऐसा कभी-कभार नहीं, बार-बार करते हैं। आप किसी भी फेमस यू-ट्यूब वीडियो, इंस्टाग्राम फोटो, लेख, ब्लॉग, पोस्ट या फेसबुक अपडेट के कमेंट सेक्शन में झांकें तो आपको ऐसे दूसरों को हेट कमेंट देने वाले कोई न कोई व्यक्ति जरूर मिल जाएंगे।

नेगेटिव कमेंट से बचें

इंटरनेट पर आप किसी से भी असहमत हो सकते हैं। आपको किसी का लुक या उसके विचार पसंद नहीं आ सकते हैं। लेकिन आपको यह नहीं भूलना चाहिए कि आपके कमेंट करने का तरीका आपकी पर्सनालिटी को लोगों के सामने लाकर रखता है। ऐसे में आपका कमेंट बताता है कि आप कितने क्रिएटिव, कितने बुद्धिमान हो? वास्तव में सोशल मीडिया ऐसा माध्यम है, जिसमें कोई एक-दूसरे के सामने नहीं होता है, लेकिन वर्चुअल दुनिया में उनके बीच संवाद का सिलसिला चल रहा होता है। आपका कोई कमेंट या आपके बारे में किया गया कोई कमेंट का पता सबको लग जाता है। इसलिए कोई भी नेगेटिव कमेंट करने से बचना चाहिए।



धर्म-जाति पर न करें कमेंट

सोशल मीडिया पर कुछ लोग धर्म-जाति पर भी अभद्र कमेंट करते हैं। आपको ऐसे कमेंट देने से पूरी तरह बचना चाहिए। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में हैं जो ऐसे कमेंट करता है तो उससे भी खुद को अलग कर लेना चाहिए। सोशल मीडिया पर दिखने वाले ऐसे कमेंट्स पर ध्यान न देते हुए उन्हें इग्नोर करना चाहिए। इस तरह आपकी सोशल मीडिया पर अच्छी इमेज बनी रहेगी।

कमेंट करने से पहले सोच लें

- कमेंट करना और अपना अनुभव साझा करना गलत नहीं है। लेकिन दूसरों की आलोचना से पहले अच्छी तरह सोच लें। क्या आपको लगता है कि जो आप कह रही हैं, उसे कहना बहुत जरूरी है? यह न भूलें कि हर कमेंट से आपकी एक इमेज भी निर्मित होती है।
- कमेंट करने से पहले रुकें और सोचें कि पोस्ट के बारे में आप क्या महसूस कर रही हैं? जो आप लिख रही हैं, उसका उद्देश्य दूसरों के दृष्टिकोण को समझना है या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या उन्हें शांत करने की जरूरत से प्रेरित है?
- अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने के बाद ही सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया दें।
- किसी पोस्ट पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए। क्योंकि जल्दबाजी में लिखे गए शब्द कई बार किसी को नीचा दिखाने के लिए या अपमानित करने के लिए होते हैं।

ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम मन की टूटन, ना हो जीवन पर हावी

कई बार जीवन में ऐसी नकारात्मक परिस्थितियां आ जाती हैं, जिससे मन टूट जाता है। ऐसे में हताश होने के बजाय एक्सपर्ट से कंसल्टेशन और पॉजिटिव अप्रोच से कंडीशन में सुधार हो सकता है।

मेंटल हेल्थ

शिखर चंद जैन

नंदिनी का बुझा हुआ चेहरा, बेतरतीब हेयर स्टाइल, फीके और ढीली-ढाली ड्रेस देखकर परिणीता हैरान रह गई। कॉलेज टाइम की सबसे स्मार्ट, तेज-तर्रार लड़की का ये हाल कैसे हो गया? कई साल बाद मार्केट में अचानक मिली नंदिनी को देखकर परिणीता को यकीन नहीं हो रहा था। वह उसे अपने साथ कैफे में ले गई। इत्मीनान से बातचीत करने पर पता चला कि शादी के छह महीने के भीतर ही पति और ससुराल वालों की उपेक्षा और अत्याचार के कारण और बाद में अपने भैया-भाभी द्वारा दुत्कार दिए जाने के बाद वह बहुत दुःखी और परेशान हो गई थी। नंदिनी के माता-पिता तो किशोरावस्था में ही गुजर चुके थे। अब उसे न कोई हौसला देने वाला था, न कोई मदद करने वाला। परिणीता समझ गई कि नंदिनी ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त हो चुकी है। उसने न केवल नंदिनी को अपने साथ रखा बल्कि साइकिएट्रिस्ट से मिलवाया भी।

क्या है ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम, एक टर्म है, जिसका प्रयोग अकसर उन महिलाओं के लिए किया जाता है, जो भावनात्मक, मानसिक या शारीरिक रूप से लंबे समय तक दर्दनाक अनुभवों, दुर्व्यवहार, उपेक्षा या सामाजिक दबावों, के कारण गहरे भावनात्मक आघात से गुजरी होती हैं। यह शब्द विशेष रूप से उन महिलाओं की मनःस्थिति को प्रकट करता है, जो अपनी ताकत और लचीलापन दिखाने के बावजूद, आंतरिक रूप से टूटन महसूस करती हैं।

प्रमुख लक्षण: ब्रोकन वुमेन सिंड्रोम से ग्रस्त महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक लक्षण दिखते हैं।

- पीड़ित महिला लगातार दुख, निराशा या जीवन में सूनापन महसूस करती है।
- ऐसी महिलाएं छोटी-छोटी बातों पर अत्यधिक भावुक हो जाती हैं या फिर अकसर चुप और गुमसुम रहती हैं।
- इससे प्रभावित महिलाएं खुद को अयोग्य या भीतर से टूट चुका मानने लगती हैं।
- हर मामले में खुद को कमतर समझने लगती हैं।
- खुद के साथ हुए विश्वासघात, दुर्व्यवहार या उपेक्षा के कारण ऐसी महिलाओं को दूसरों पर भरोसा करने में कठिनाई होती है।
- रिश्तों में असुरक्षा की भावना आने लगती है या हरदम परित्याग का डर सताता है। नतीजतन ये दोस्तों, परिवार या सामाजिक गतिविधियों से दूरी बनाने लगती हैं। उन्हें लगता है कि कोई उनकी स्थिति को नहीं समझेगा।
- तनाव के कारण अकसर थकान, सिरदर्द, या पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं।
- नींद में गड़बड़ी या भूख में कमी नजर आने लगती है।

समस्या के कारण: विशेषज्ञ बताते हैं कि विशेष रूप से अंतरंग रिश्तों में दुर्व्यवहार, शारीरिक, भावनात्मक या यौन दुर्व्यवहार, सामाजिक दबाव, विवाह, मातृत्व या करियर से जुड़ी अत्यधिक अपेक्षाएं उनको मानसिक रूप से परेशान कर देती हैं। इसके अलावा किसी प्रकार का आघात, प्रियजन की हानि या आर्थिक समस्या के कारण हो सकता है।

(फोर्टिस हॉस्पिटल, कोलकाता के साइकिएट्रिस्ट डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

रोकथाम के उपाय

मनोवैज्ञानिक परामर्श और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी, प्रभावित महिला के नकारात्मक विचार पैटर्न को बदलने में मदद करती है। इसके साथ ही सेल्फ केयर, ध्यान, योग (जैसे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार) और नियमित व्यायाम काफी राहत देते हैं। डायरी लेखन या रचनात्मक गतिविधियां जैसे पेंटिंग आदि करने से मन को सुकून मिलता है। आत्म-स्वीकृति यानी यह समझना कि 'टूटा हुआ' महसूस करना कमजोरी नहीं है, यह उपचार की प्रक्रिया को प्रभावी बनाता है। इसके साथ ही आत्म-प्रेम और अपनी उपलब्धियों को महत्व देना बेहद जरूरी है।

तब हैंड स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

हाथों की त्वचा पर हर मौसम का प्रभाव सबसे ज्यादा पड़ता है। धूल, साबुन, पानी, सूखी हवाएं को लगातार सहते हुए इसकी त्वचा रूखी-बेजान हो जाती हैं। सर्दियों में यह समस्या ज्यादा गंभीर रूप धारण कर लेती है। बार-बार साबुन, डिटर्जेंट, पानी और ठंडी हवाओं के संपर्क में आने से हाथों की स्किन लाल, खुरदरी, ड्राय, बेजान या मुरझाई दिखने लगती है। इसकी प्रॉपर केयर जरूरी है।

मालिश है जरूरी: कच्चे दूध को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख लें फिर जब भी समय मिले तो हाथों पर मल कर धीरे-धीरे मालिश करें। इससे त्वचा मुलायम होगी और त्वचा पर जमी मैल, गंदगी दूर होगी। आप इस प्रक्रिया को रोजाना दो या 1-2 दिन के अंतराल के पर भी कर सकती हैं। स्नान से पहले हाथों पर गुनगुना तेल लगाकर अच्छी तरह मालिश कीजिए, इससे भी हाथों की त्वचा कोमल हो जाती है। इसके लिए आप नारियल तेल, तिल, जैतून या बादाम तेल का उपयोग करें तो ज्यादा बेहतर होगा। नहाने के तत्काल बाद जब आपकी त्वचा गीली हो तो हाथों पर मॉयश्चराइजर-क्रीम लगा लीजिए, इससे भी त्वचा में नमी को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

करती रहें मॉयश्चराइज: हाथों को मॉयश्चराइज करने के लिए आप होममेड पैक अप्लाई कर सकती हैं। इसको बनाने के लिए बादाम पावडर, दही और चुटकी भर हल्दी का मिश्रण बना लें। फिर हाथों पर लगाकर 30 मिनट बाद इसको ताजे ठंडे पानी से धो लें। इस प्रक्रिया को आप हफ्ते में दो बार अपना सकती हैं। आजकल बाजार में कई तरह के मॉयश्चराइजर, हैंड क्रीम भी उपलब्ध है। बॉडी लोशन की बजाय हैंड क्रीम हमेशा बेहतर साबित होती है, क्योंकि हैंड क्रीम ज्यादा न्यूट्रीशस होती है। वाटर बेस्ड लोशन के मुकाबले ऑयल बेस्ड क्रीम लगाना कहीं ज्यादा प्रभावी और रहता है। सूखे हाथों पर जैल या मॉयश्चराइजिंग मास्क भी अप्लाई कर सकती हैं। सर्दियों में शावर जैल या ग्लिसरीन युक्त साबुन का प्रयोग बेहतर रहता है। इससे स्किन पर नमी बनी रहती है।

ये उपाय भी हैं कारगर: यहां बताए जा रहे उपायों को आजमाकर भी आप अपनी हाथों की त्वचा को कोमल बना सकती हैं।

- दो चम्मच सूर्यमुखी का तेल, दो चम्मच नीबू का रस, तीन चम्मच चीनी को मिलाकर बनाए मिश्रण को हाथों पर लगाकर आधे घंटे बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में तीन बार प्रयोग कर सकती हैं।
- ताजे संतरे की फांकों को एक फॉर्क से भेदकर इन्हें अपने हाथों पर आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से नमी बनी रहती है।
- चोकर, बेसन, हल्दी पावडर और दूध को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस मिश्रण को 20 मिनट तक हाथों पर लगाने के बाद हाथों को ताजे साफ पानी से धोने से लाभ मिलता है।

इस सीजन में ऐसा हो आपका डाइट प्लान

मौसम बदलने के साथ शरीर को अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सर्दी के इस मौसम में हेल्दी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए आप यहां बताए जा रहे डाइट सजेशंस को फॉलो कर सकती हैं।

डाइट सजेशन

निकिता चौहान

सर्दी के मौसम में आमतौर पर सभी की भूख बढ़ जाती है। इस वजह से डाइट का ध्यान न रखने पर वेट बढ़ने का रिस्क रहता है। इस मौसम में पानी भी लोग कम ही पीते हैं। इस वजह से बहुत जल्द बॉडी डिहाइड्रेट भी हो जाती है। दिन छोटे होते हैं, इस वजह से घर-बाहर के काम-काज में बिजी रहने से वे अपने लिए वर्कआउट या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं, जिस कारण महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है और हार्मोंस डिसबैलेंस होने लगते हैं। यही नहीं इस मौसम में कमजोरी, जुकाम-खांसी, त्वचा का रूखापन, जोड़ों में दर्द, इम्यूनिटी वीक होने संबंधी समस्याएं भी बढ़ जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए सर्दी के मौसम में अपनी डाइट का पूरा ध्यान रखना जरूरी है। इससे इस मौसम में होने वाली कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से आप बची रहेंगी।

फॉलो करें ये डाइट रूल्स: सर्दी के मौसम में हर उम्र की महिलाओं को अपनी डाइट हैबिट में कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- ताजा, गर्म और पौष्टिक भोजन ही खाएं।
- मौसमी सब्जियां जैसे पालक, गाजर, चुकंदर, मेथी आदि को अपनी डेली डाइट में शामिल करें।

- गेहूं और चावल के अलावा बाजरा और ज्वार को भी अपनी डाइट में शामिल करें।
- प्रोटीन के लिए अंडे, दालें, पनीर और मेवे भी खाएं।
- टमाटर, स्वीट कॉर्न या ब्रोकली का सूप पीना फायदेमंद है।
- रोजाना हर्बल चाय भी पी सकती हैं।
- विटामिन-सी के लिए संतरा, आंवला और शिमला मिर्च खाएं।
- गुड फैट के लिए देसी घी, अलसी और बादाम का सेवन करें।
- जंक फूड, तला-भुना और पैकेट वाले फूड्स कम खाएं।

गर्भवती महिलाओं के लिए: प्रेग्नेंट महिलाओं को भी इस सीजन में अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। बेहतर होगा कि आप अपनी डाइट के लिए डॉक्टर से सलाह लें।

- आयरन, प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर डाइट का सेवन करें।
- घर का बना ताजा और पौष्टिक खाना ही खाएं।
- इस सीजन में डेली हरी सब्जियां, ताजे फल खाएं और दूध जरूर पिएं।
- सूप, राजमा, छोले, खजूर और पालक का सेवन जरूर करें।
- अखरोट और अलसी के बीज खाएं, ये गर्भ में पल रहे बच्चे के दिमाग के लिए फायदेमंद होते हैं।
- दिन भर में 12-15 गिलास पानी जरूर पिएं।
- बहुत ज्यादा मीठे स्नैक्स से बचें।

50 प्लस महिलाओं के लिए: बढ़ती उम्र में मौसम के अनुसार महिलाओं की डाइट संबंधी जरूरतें बदल जाती हैं।

- कैल्शियम और विटामिन-डी रिच डाइट जैस-दूध, दही, तिल, रागी, पालक का सेवन करें।
- बेहतर पाचन के लिए फाइबर वाले खाद्य पदार्थ जैसे-साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।
- गर्म सूप और प्रोटीन रिच डाइट शरीर को मजबूत बनाते हैं।
- भिगोए हुए मेवे खाना फायदेमंद है।

(मदरहुड हॉस्पिटल, एनसीआर की कंसल्टेंट न्यूट्रिशन- डायटेटिक्स डॉ. निव्या विकल से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप

100 दिव्यांग बच्चों के दांतों की जांच की

बहादुरगढ़। नूना माजरा में स्थित नक्षत्र व आशा किरण स्पेशल स्कूल में सोमवार को डेंटल चेकअप कैंप लगाया गया। पीजीआईएमएस रोहतक के डॉक्टर्स टीम में डॉ एमी और डॉ. गुरलीन ने करीब 100 दिव्यांग बच्चों के दांतों की जांच की। ब्लाइंड विद्यार्थी मुस्कान का जन्मदिन भी बड़ी धूमधाम से मनाया गया। संस्था अध्यक्ष नवीन देसवाल ने चिकित्सकों की टीम का आभार जताया।

हनुमानगढ़ में कल होगी महापंचायत

बहादुरगढ़। एथेनॉल फैक्ट्री के विरोध में 17 दिसंबर को हनुमानगढ़ में होने वाली किसान महापंचायत में सयुक्त किसान मोर्चा का घटक ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन भी भाग लेगा। संगठन की तरफ से किसान आंदोलन में सक्रिय कॉमरेड राजेंद्र सिंह एडवोकेट समेत अन्य सदस्य किसान महापंचायत में हिस्सा लेंगे।

पीएम सूर्यघर योजना की मॉनिटरिंग के दिए निर्देश

झज्जर। ग्रामीण क्षेत्रों में निर्बाध एवं गुणवत्तापूर्ण बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सरकार द्वारा म्हारा गांव-जगमग गांव और पीएम सूर्य घर सरीखी योजनाएं प्रभावी रूप से लागू की जा रही है। विभागीय अधिकारी योजनाओं के बेहतर कार्यान्वयन की दिशा में कार्य करें,ताकि उपभोक्ताओं को निगम से जुड़ी योजनाओं का लाभ मिल सके। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने म्हारा गांव-जगमग गांव और पीएम सूर्य घर योजना की समीक्षा करते हुए दिए।

शिकायतों के समाधान की एटीआर करें अपलोड

झज्जर। सीएम विंडो, जन-संवाद और एसएमजीटी पोर्टल पर प्राप्त शिकायतों का निर्धारित समयावधि में प्राथमिकता से निपटान करना सुनिश्चित करें। इन शिकायतों के समाधान की आनलाइन प्लेटफार्म पर एटीआर जरूर अपलोड करें। यह निर्देश एडीसी जगनिवास ने सोमवार को सीएम विंडो,जन-संवाद और एसएमजीटी पोर्टल सीपीग्राम पर आई शिकायतों की समीक्षा कर संबंधित विभागों के अधिकारियों को दिए।

गुभाना में सरदार पटेल को किया नमन

बहादुरगढ़। गुभाना के लोकहित पुस्तकालय में सरदार वल्लभ भाई पटेल को पुण्यतिथि पर पुष्प अर्पित कर नमन किया गया। समिति अध्यक्ष नरेश कौशिक ने उनके जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि स्वतंत्रता के बाद देश की 562 रियासतों को मिलाकर उन्होंने वर्तमान भारत का निर्माण किया। इस मौके पर जयभगवान, रामकुमार, मनोज कुमार, लविश, भोला और फूल कुमार आदि ने सरदार पटेल के चित्र पर पुष्प अर्पित किए।

एडीसी ने सुनीं समाधान शिविर में शिकायतें

झज्जर। नागरिकों की समस्याओं के शीघ्र समाधान के उद्देश्य से सोमवार को जिला स्तरीय समाधान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की अध्यक्षता एडीसी जगनिवास ने की। उन्होंने आमजन की शिकायतें सुनकर संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। समाधान शिविर में बिजली, पानी, सड़क, सामाजिक सुरक्षा पेंशन, राजस्व संबंधी मामले, पंचायत भूमि, बीपीएल व राशन कार्ड, वृद्धावस्था पेंशन तथा परिवार पहचान पत्र जैसी योजनाओं से जुड़ी आधा दर्जन से ज्यादा शिकायतें आई। उन्होंने शिकायत पर तत्परता से संज्ञान लेने के निर्देश दिए।

उत्तर प्रदेश के बलिया में प्रतियोगिता का आयोजन, 49 किलोग्राम भारवर्ग में दिखाया दमखम

नेशनल स्कूली कुश्ती में राखी ने जीता स्वर्ण पदक

फाइनल मुकाबले में महाराष्ट्र की पहलवान रितु को पराजित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लडरावन की उभरती हुई पहलवान राखी ने 69वीं राष्ट्रीय स्कूली अंडर-17 कुश्ती प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीतकर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। राखी ने फाइनल मुकाबले में महाराष्ट्र की पहलवान रितु को पराजित किया। उत्तर प्रदेश के बलिया में हुई प्रतियोगिता में में राखी ने 49 किलोग्राम भारवर्ग में स्वर्ण पदक जीता। युद्धवीर अखाड़ा में अभ्यास करने वाली राखी के प्रशिक्षक कुलबीर राणा ने बताया कि यह उसकी पहली नेशनल प्रतियोगिता थी। बावजूद इसके राखी ने अपने पांचों मुकाबले पूरे आत्मविश्वास, अनुशासन और दमदार तकनीक के साथ मुकाबले लड़े। एक के बाद एक विरोधी पहलवानों को हराते हुए उन्होंने फाइनल में स्वर्ण पदक हासिल किया। राखी के पिता संदीप डाक विभाग में कार्यरत हैं। बेटी के बेहतर प्रशिक्षण और पोषण के लिए वह रोजाना गांव से दूध लेकर अखाड़े तक पहुंचते हैं। उनकी मेहनत और समर्पण भी राखी की सफलता की कहानी का अहम हिस्सा है। राखी की इस उपलब्धि पर द्रोणाचार्य अवार्डी प्रशिक्षक राज सिंह छिकारा, अखाड़ा संचालक देवी सिंह, हिंद केसरी पहलवान युद्धवीर, प्रशिक्षक सीमा, समीक्षा आदि ने बधाई दी।

बहादुरगढ़। पोडियम पर उपविजेताओं के साथ स्वर्ण पदक विजेता राखी। फोटो : हरिभूमि

नेशनल चैंपियनशिप में दिनेश पहलवान ने जीता गोल्ड मेडल

बहादुरगढ़। गुजरात में आयोजित सीनियर नेशनल कुश्ती चैंपियनशिप में झज्जर जिले का दिनेश धनखड़ उर्फ गोलिया पहलवान छाया रहा। शानदार प्रदर्शन करते हुए दिनेश ने 125 केजी हेवीवेट वर्ग में गोल्ड मेडल जीता। उसकी जीत पर परिजनों और कुश्ती प्रेमियों ने खुशी जताई है। गुजरात के अहमदाबाद में यह आयोजन हुआ था। दिनेश ने अपने भारवर्ग में जबरदस्त प्रदर्शन किया। सेमीफाइनल में दिनेश ने महेंद्र गायकवाड़ पहलवान को हराकर फाइनल में प्रवेश किया। फाइनल में रौनक दहिया पहलवान से कुश्ती हुई। फाइनल में दिनेश ने एकतरफा जीत दर्ज करते हुए गोल्ड मेडल पर कब्जा जमाया। दिनेश झज्जर जिले के गोयला कलां गांव का रहने वाला है। वह सेना में हवलदार है और सेना की तरफ से खेलता है। गोधड़ी अखाड़े में अभ्यास करता है। अब तक राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई मेडल जीत चुका है। इसके साथ ही देशी दंगलों में भी धाक जमा रहा है। उसके बेहतर प्रदर्शन पर परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। दिनेश ने कहा कि देश के लिए ओलंपिक स्तर पर पदक जीतना उसका लक्ष्य है। इसके लिए वह पसीना बहा रहा है।

द्वितीय हरियाणा ओपन किड्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में खिलाड़ियों ने जीते पदक

- देवांश, मयंक, तानिया, तनुज आदि ने पदक जीते

झज्जर। रिलायंस फाउंडेशन एवं एमईटीएल के मिशन उदय के खिलाड़ियों ने सोनीपत में आयोजित द्वितीय हरियाणा ओपन किड्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप में तेरह मेडल जीतकर संस्था का गौरव बढ़ाया है।

कैप्टन जिले सिंह अकादमी के सहयोग से चलाए जा रहे मिशन उदय का प्रतिनिधित्व करने वाले आठ में से सात खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर दो स्वर्ण, पांच रजत एवं छह कांस्य पदक हासिल किए। विजेता खिलाड़ियों में दादरी तोए गांव से देवांश, मयंक, तानिया, तनुज, वंश बामनौला, करुणा व वंश याकूबपुर शामिल है। इस उपलब्धि पर मॉडल इकोनॉमिक टाउनशिप लिमिटेड के डब्ल्यूटीडी व सीईओ एसवी गोयल ने खिलाड़ियों की सफलता पर बधाई देते हुए इस उपलब्धि को रिलायंस फिजिकल अकादमी के प्रशिक्षकों की मेहनत तथा रिलायंस एमईटी की सीएसआर पहलों के अंतर्गत मिले सतत सहयोग का परिणाम बताया।

झज्जर। चैंपियनशिप के दौरान उपस्थित विजेता खिलाड़ी।

खेलकूद में कम्पैशनेट सदना रहा सर्वश्रेष्ठ

बहादुरगढ़। त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता हुई। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा, उपनिदेशिका सुमित्रा महला, प्राचार्य अनिल कुमार, संचालिका कुसुम राठी और बिंदु मलिक ने मिलकर दीप प्रज्जवलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। दूसरी से 5वीं तक के बच्चों ने 50 मीटर दौड में बढ़ चढ़कर भाग लिया। छठी से 12वीं तक के बच्चों ने 100 मीटर दौड़ में दम खम दिखाया। लड़कों की 200 मीटर दौड़ में चार सदनों में कम्पैशनेट सदन व लड़कियों में लीडरशिप सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। लड़कियों की खो-खो प्रतियोगिता में लीडरशिप सदन ने प्रथम स्थान हासिल किया। नौवीं से 12वीं तक के लड़कों की क्रिकेट स्पर्धा में कम्पैशनेट सदन सबसे आगे रहा। कबड्डी में कोऑपरेटिव सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। बच्चों की लेमन स्पून रेस, सैक रेस और थ्री लैग रेस भी रखी गई। वॉलीबॉल में लीडरशिप व बास्केटबॉल में कांफिडेंट सदन ने जीत हासिल की। फुटबॉल में कम्पैशनेट सदन प्रथम स्थान पर रहा। सुमित्रा महिला ने विद्यार्थियों को निरंतर शारीरिक क्षमता मानसिक दृढ़ता और सामूहिकता के महत्व के प्रति प्रेरित किया।

बहादुरगढ़। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करती संगीता वर्मा व अन्य।

रॉयल ग्रीन ने मनाया 5वां स्थापना दिवस

- 10 पुराने कर्मचारियों को मूल्यवान योगदान के लिए सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

रियल एस्टेट क्षेत्र में प्रगतिशील ब्रॉन्ड बन चुके रॉयल ग्रीन रियल्टी ने 5वां स्थापना दिवस उत्साह के साथ मनाया। कंपनी ने एनसीआर समेत देश के अन्य हिस्सों में रियल एस्टेट परिदृश्य को नया आकार देने का संकल्प दोहराया। फाउंडर्स डे सेलिब्रेशन के दौरान रॉयल ग्रीन रियल्टी ने 10 पुराने कर्मचारियों को उनकी असाधारण लगन और मूल्यवान योगदान के लिए सम्मानित और पुरस्कृत भी किया।

बता दें कि रॉयल ग्रीन रियल्टी ने बीते 5 सालों में गुरुग्राम, बहादुरगढ़ और इंदौर सहित देश में कई प्रतिष्ठित परियोजनाओं को क्रियान्वित किया है। सोनीपत और रोहतक में भी रॉयल ग्रीन रियलटी अपना नया प्रोजेक्ट जल्द ही शुरू करने वाली है। कंपनी के प्रबंध निदेशक यशांक वासन ने कहा कि पांच साल के दौरान लगातार अपने वादों को पूरा करके हमने लोगों का अमूल्य विश्वास अर्जित किया है। रॉयल ग्रीन रियलटी ने हर प्रोजेक्ट में लोगों को केवल घर नही बल्कि परिवारों को एकसाथ आगे बढ़ने, आधुनिक, सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण के साथ बेहतर जिंदगी और उन्नत भविष्य दिया है। हम गुरुग्राम, अमृतसर, सोनीपत और देश के कई अन्य स्थानों पर नई परियोजनाएं शुरू करने की तैयारी कर रहे हैं। रॉयल ग्रीन रियल्टी के डायरेक्टर वरुण कुमार मखीजा ने कहा कि अगले 5 सालों में रॉयल ग्रीन रियल्टी का लक्ष्य कई शहरों में अपनी उपस्थिति बढ़ाना, अपने प्रोजेक्ट पोर्टफोलियो को मजबूत करना है।

बहादुरगढ़। स्थापना दिवस समारोह में मौजूद कंपनी के पदाधिकारी।

53 गांव और 61 विद्यालयों में कार्यक्रमों का आयोजन किया

जिले में चलाया जा रहा बड़ी सी आशा अभियान संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

ब्रेकथ्रू संस्था द्वारा जिले में चलाया जा रहा बड़ी सी आशा अभियान सोमवार को संपन्न हो गया। संस्था सदस्या ममता मीणा ने बताया कि बीते बीस नवंबर से शुरू किए गए इस अभियान के अंतर्गत उन्होंने 53 गांव और 61 विद्यालयों में कार्यक्रमों का आयोजन किया।

अभियान के अंतर्गत करीब पन्द्रह हजार लोगों को उच्च शिक्षा के लिए जागरुक किया गया। कार्यक्रम के दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, संबंधित ग्राम सरपंच व मौजिज सदस्यों से किशोरियों को आने वाली बाधाओं व उससे निपटने के उपायों पर भी विचार सांझा किए गए। उन्होंने बताया कि अंतिम दिन भी क्षेत्र के हसनपुर, डावला, सिलाना, उखलचना व कबलाना में कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। उखलचना में प्राचार्य विजय कुमार ने कहा कि नाटक के माध्यम से संस्था सदस्यों द्वारा सामाजिक मुद्दों से लेकर घर के काम और उच्च शिक्षा बारे जानकारी दी गई है। अभिभावक इसलिए बेटियों को बाहर निकालने से डरते हैं कि कहीं उनकी बेटी के साथ-साथ कोई अनहोनी न हो जाए।

ये रहे मौजूदः इस मौके पर सौरभ, राहुल, अनुराधा, मनोज, पूनम, सुशील सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति की जानकारी लेते हुए अभिभावक।

बच्चों की शैक्षणिक प्रगति की जानकारी ली

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में अभिभावक-अध्यापक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में पहली कक्षा से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ मिलकर अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति, व्यवहार, अनुशासन एवं सर्वांगीण विकास को लेकर चर्चा की। शिक्षकों ने अभिभावकों को संबंधित विद्यार्थी की पढ़ाई, उपस्थिति, परीक्षा परिणाम तथा सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों जानकारी देते हुए उसकी कमजोरियों को दूर करने व क्षमताओं को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक सुझाव दिए गए। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने कहा कि पेरेंट्स टीचर मीटिंग बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होती है। जब अभिभावक और शिक्षक मिलकर कार्य करते हैं, तो बच्चों का शैक्षणिक एवं नैतिक विकास और अधिक मजबूत होता है।

सार्वजनिक स्थानों पर कचरे के ढेर लगे

बहादुरगढ़। इलाके में सफाई व्यवस्था पर करोड़ों रुपये खर्च होते हैं, इसके बावजूद जगह-जगह कचरे के ढेर देखने को मिलते हैं। जिन जगहों पर सफाई अति आवश्यक है, वहां भी कचरा डालकर स्वच्छता के दावों को हवा हवाई किया जाता रहा है। बहादुरगढ़ में सरकारी अस्पताल, सब्जी मंडी, कई पार्कों, सरकारी स्कूलों और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर कचरे के ढेर लगे देखे जा सकते हैं। रोहतक-दिल्ली रोड पर गांव सांखोल में सरकारी स्कूल के बाहर गंदगी का ढेर लगा रहता है। मनीष ने कहा कि जिस तरह से लोग अपने घर को साफ रखते हैं, वैसे ही बाहर भी यह जिम्मेदारी दिखानी चाहिए। सफाई नहीं रख सकते तो कम से कम स्कूल, मंदिर, पार्क जैसे स्थानों के बाहर तो कचरा नहीं डालना चाहिए। स्कूल के गेट के बाहर ही लोगों की इतनी बड़ी लापरवाही दिखेगी तो बच्चे क्या सीखेंगे। नवीन मल्होत्रा ने कहा कि सरकारी अस्पताल से चंद कदम दूरी पर लाल बहादुर शास्त्री पार्क के बाहर कचरा डालने का स्थल बना दिया गया है।

बहादुरगढ़। सांखोल में सरकारी स्कूल के बाहर डाला गया कचरा।

बहादुरगढ़। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते बिजली कर्मचारी।

ट्रांसफर पॉलिसी को लेकर किया प्रदर्शन

बहादुरगढ़। ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का बिजली कर्मचारी लगातार विरोध कर रहे हैं। इसी कड़ी में एचएसईबी वर्कर यूनियन के आह्वान पर बहादुरगढ़ यूनिट के अधीन आने वाली सभी सब यूनिटों के पदाधिकारियों व सदस्यों ने सोमवार को विरोध प्रदर्शन किया गया। कर्मचारियों ने दो घंटे का धरना प्रदर्शन कर विरोध जताया। धरने प्रदर्शन की अध्यक्षता जेई बिजेंद्र ने की। मंच संचालन सब यूनिट प्रधान भूपेंद्र दलाल ने किया। सभी सब यूनिटों के प्रधान सहित अन्य पदाधिकारियों व कर्मचारियों ने एक मत होकर ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी का विरोध जताया। इस पॉलिसी को रद्द करने की मांग उठाई। प्रधान नवीन, राजेश, भूपेंद्र, जयदेव, अनिल, जममोहन जेई, संजय, जयदेव, लोकेश, प्रवीण, अनिल सहित अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

सुलेख प्रतियोगिता में एलए स्कूल के विद्यार्थी प्रथम : झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय सुलेख प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर स्कूल का नाम रोशन किया है। प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि विजेता विद्यार्थियों में भूमिका, दिव्या, केशव शर्मा, दीक्षा, अंजलि, हर्षिता, ऐंजल, खुशी व प्रीतिका शामिल रही।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि माया देवी (पत्नी), संगीता (पुत्री) सुनीता (पुत्री), रवि चुघ (पुत्र) W/O, D/O S/O स्व. हरि किशन निवासी धर्मपुरा, बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3B6BN3V0 Ward No. 17 कॉलोनी धर्मपुरा जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 145 से 145 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. C187427431 द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नम्बर 3B6BN3V0 वार्ड नम्बर 17 कॉलोनी धर्मपुरा में यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूत सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर- अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर यह सम्पति नम्बर 3B6BN3V0/145 वर्ग गज प्रार्थी माया देवी (पत्नी) संगीता (पुत्री) सुनीता (पुत्री) रवि चुघ (पुत्र) W/O, D/O, S/O स्व. हरि किशन के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

कार्यालय नगर परिषद बहादुरगढ़
नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्री उषा (पत्नी), रामेश्वर (पुत्र) गुलाब सिंह (पुत्र), जितेंद्र कामली (पुत्र) W/O, S/O प्रकाश निवासी बाम्बे वाली गली, बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3B7EHVU6 Ward No. 24/553 कॉलोनी बाम्बे वाली गली जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 32.22 से 32.44 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. द्वारा अप्लाई किया है।

अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नम्बर 3B7EHVU6 वार्ड नम्बर 24/553 कॉलोनी बाम्बे वाली गली में यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूत सहित इस नोटिस के प्रकाशन के 30 दिन के अंदर-अंदर नगर परिषद बहादुरगढ़ कार्यालय में आकर अपना दावा पेश करें। अन्यथा इस नोटिस का समय समाप्त होने पर वह सम्पति नम्बर 3B7EHVU6/32.44 वर्ग गज प्रार्थी उषा (पत्नी) रामेश्वर (पुत्र) गुलाब सिंह (पुत्र) जितेंद्र कामली (पुत्र) W/O, S/O प्रकाश के नाम से नगर परिषद बहादुरगढ़ के रिकार्ड में दर्ज कर दी जाएगी। जिसमें नगर परिषद बहादुरगढ़ की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

हस्ता/-कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद बहादुरगढ़।

270 टीजीटी और पीजीटी शिक्षकों ने लिया प्रशिक्षण

विद्यार्थी सुधार की नीतियां बनाने में सहायता मिलेगी

राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत होने मूल्यांकन को लेकर बहादुरगढ ब्लाक के 270 टीजीटी और पीजीटी शिक्षकों के लिए सोमवार को राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इसमें एबीआरसी और बीआरपी द्वारा शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया। खंड शिक्षा अधिकारी शेर सिंह ने बताया कि प्रशिक्षण के लिए कुल चार बैच बनाए गए हैं। हिन्दी के दो बैचों की ट्रैनिंग सोमवार को कराई गई और गणित के दो बैचों की ट्रैनिंग मंगलवार को करवाई जाएगी। जिला शिक्षा अधिकारी रतिन्द्र सिंह, जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी राजबाला मलिक, प्राचार्य डाईट अनिल श्योराण और जिला निपुण समन्वयक डॉ. सुदर्शन पूनिया ने सभी शिक्षकों से आग्रह किया कि यह अति महत्वपूर्ण मूल्यांकन है। इसके आधार पर विद्यार्थी सुधार की नीतियां बनाने में सहायता मिलेगी। इसलिए ये मूल्यांकन पूरी तरह निष्पक्ष और ईमानदारी से करवाया जाए। पूनिया ने बताया कि जिले के 291 प्राथमिक विद्यालयों में दूसरी और तीसरी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए मूल्यांकन किया जाएगा। इसके हिसाब से शिक्षण की रूप रेखा तैयार की जाएगी। विद्यालय शिक्षा निदेशालय के बीआरपी समीर और एबीआरसी प्रिया राठी ने प्रशिक्षण दिया। इस अवसर पर सरिता, सरोवर, सुमन, चेतना, सन्जू, ज्योति, नीलम और खुशबू आदि उपस्थित रही।

बहादुरगढ़। शिविर में शिक्षकों को प्रशिक्षण देती एबीआरसी। फोटो : हरिभूमि

पीड़ितों के परिजन को मिलेगी नौकरीः डीसी

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार ने 1984 में हुए सिख विरोधी दंगों के पीड़ित परिवारों सरकारी नौकरी देने का निर्णय लिया है। हरियाणा कौशल निगम में लेवल वन, लेवल 2 और लेवल 3 के अंतर्गत प्रावधानों के अनुसार योग्यता के आधार पर नौकरी दी जाएगी। सरकार ने हरियाणा के ऐसे परिवारों को नौकरी देने का निर्णय लिया है जिनके परिवार के सदस्य की 1984 में हुए सिख विरोधी दंगों में हरियाणा या हरियाणा से बाहर मौत हुई है। नौकरी हरियाणा में ही दी जाएगी। जिला झज्जर से प्रभावित परिवार 17 दिसंबर दोपहर बाद दो बजे तक डीसी कार्यालय में कागजात जमा करवाएं।

विभिन्न संगठनों ने पुष्प अर्पित कर किया नमन

जयंती पर बड़ी श्रद्धा के साथ याद किए गए चौधरी मित्रसेन आर्य

झज्जर। चौधरी मित्रसेन आर्य की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर नमन करते प्रबुद्धजन।

झज्जर। कर्मयोगी चौधरी मित्रसेन आर्य जी की 95वीं जयंती पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं, सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारियों ने चौधरी मित्रसेन आर्य की प्रतिमा के समक्ष पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। मौके पर गोष्ठी का भी आयोजन किया गया। जिसमें वक्ताओं ने चौधरी मित्रसेन आर्य की जीवनी पर प्रकाश डाला। नगर परिषद के चेयरमैन जिले सिंह सैनी ने चौधरी मित्रसेन आर्य को नमन करते हुए कहा कि उन्होंने पुरूषार्थ के मार्ग पर चलकर आने वाली सभी बाधाओं को पार करते हुए अपने व्यवसाय को उच्च शिखर तक पहुंचाया। उन्होंने बंजर भूमि पर भी खेतों को लहराया। चौधरी मित्रसेन ने खाद्यान्न के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने में अपना विशेष योगदान दिया।

झज्जर। चौधरी मित्रसेन आर्य की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित करने के उपरांत उपस्थित प्रबुद्धजन।

सामाजिक कार्यों में अपना अहम योगदान दिया

चौधरी मित्रसेन आर्य हिंदी सत्याग्रह आंदोलन के दौरान नौ अगस्त से 19 दिसंबर 1957 तक हिसार जेल में बंद रहे। जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष केशव सिंगल ने कहा कि चौधरी मित्रसेन आर्य ने व्यवसाय के अलावा सामाजिक कार्यों में भी अपना योगदान दिया। चौधरी मित्रसेन ने गौशालाओं, गुरूकुल व शिक्षण संस्थानों के अलावा आर्य समाज में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। आर्यजगत में चौधरी मित्रसेन आर्य को महर्षि दयानंद सरस्वती जी का सच्चा अनुयायी कहा जाता था। उन्होंने कहा कि आज चौधरी मित्रसेन आर्य जी का पूरा परिवार उनके दिए गए संस्कारों पर चलते हुए समाज सेवा में लगे हुए है। खेडीखुम्मार गांव के पूर्व सरपंच अत्तर सिंह यादव ने कहा कि चौधरी मित्र सेन आर्य जैसे व्यक्तित्व हमेशा याद रखें जाएंगे। उन्होंने समय-समय पर देश में आई विभिन्न आपदाओं में लोगों की सहायता के लिए अपना योगदान दिया। जिससे साबित होता है कि चौधरी मित्रसेन आर्य जी समाज के उत्थान के लिए हमेशा तत्पर रहते थे। इस दौरान पूर्व चेयरपर्सन प्रतिनिधि उमेश नंदवानी, सीए प्रशांत आर्य, व्यवसायी राजू बतरा, पार्षद प्रतिनिधि बिट्टू छाबड़ा सहित अन्य भी मौजूद रहे।

विधायक राजेश जून ने बताया आर्य समाज का सच्चा ध्वजवाहक, उनके जीवन से सीख लेने का आह्वान

बहादुरगढ़ में चौ. मित्रसेन आर्य को 95वीं जयंती पर दी श्रद्धांजलि

बहादुरगढ़। वैदिक पथ के अनन्य पथिक चौ. मित्रसेन आर्य की 95वीं जयंती पर सोमवार को हरिभूमि कार्यालय में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में उनके चित्र पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए विधायक राजेश जून ने कहा कि आर्य समाज को बढ़ावा देने का जब भी जिक्र होगा तो आर्य समाज के ध्वजवाहक चौ. मित्रसेन आर्य का नाम सबसे पहले लिया जायेगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं विधायक राजेश जून ने चौ. मित्रसेन आर्य के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि धनाढ्य होते हुए भी वे एक साधारण व्यक्ति की जिंदगी जीना पसंद करते थे। उन्होंने ओम ध्वज पताका को हमेशा उठाए रखा तथा वेद व आर्य समाज को बढ़ावा देने के लिए हमेशा प्रयासरत रहे। आर्य समाज हमेशा उनके सहयोग को याद रखेगा। विधायक राजेश जून ने कहा कि गो-सेवा में सराहनीय सहयोग देकर समाजसेवा के क्षेत्र में जो काम चौधरी साहब ने किया उसके चलते वे मानवता के लिए सदैव प्रेरक बन गए। चौधरी मित्रसेन आर्य न केवल बड़े उद्योगपति थे, बल्कि उनके दिल में एक महान संत विराजमान था। जो सदैव समाज सेवा में लगे रहते थे। ऐसी मिसाल बहुत कम मिलती है कि किसी उद्योगपति ने दो-दो गांव बसाए हो, शिक्षा की मशाल से दूर-दराज के क्षेत्रों में उजाला किया हो। वास्तव में चौधरी साहब आर्य समाज के सच्चे ध्वज वाहक थे।

बहादुरगढ़। चौधरी मित्रसेन आर्य के चित्र पर पुष्प अर्पित करते विधायक राजेश जून व अन्य। फोटो : हरिभूमि

अनेक शिक्षण संस्थाओं की स्थापना की

हरिभूमि कार्यालय प्रभारी रवींद्र राठी ने बताया कि चौधरी मित्रसेन जी का जन्म 15 दिसंबर, 1931 को हिसार जिले के खांडाखेड़ी गांव के आर्य समाजी परिवार में हुआ। स्वाधीनता संग्राम सेनानी परिवार में जन्मे चौधरी मित्रसेन आर्य ने अपनी सूझ-बूझ, कठिन परिश्रम और सादगी के बल पर सफलता की एक ऐसी शानदार इबारत लिखी, जो लाखों-करोड़ों लोगों का सपना होती है। तमाम विपरीत परिस्थितियों का सामना करते हुए भी चौधरी मित्रसेन आर्य जीवन में बड़ा मुकाम बना पाए। चौधरी साहब की जीवन यात्रा हम सभी को साधना, त्याग, तप व समर्पण के सहारे सुःख व समृद्धि एक साथ पाने का राह बताती है। मनीष कुमार, राहुल डबास व पवन दलाल ने कहा कि चौ. मित्रसेन ने युवाओं को चरित्रवान व गुणवान बनाने के लिए तकनीकि व उच्च शिक्षा के लिए अनेक शिक्षण संस्थाओं की स्थापना की, जिनमें आज हजारों बच्चे शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

खबर संक्षेप

सुशासन पुरस्कार के आवेदन कल तक

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा कर्मचारियों के नवाचार, उत्कृष्ट कार्यशैली एवं बेहतर प्रशासनिक योगदान को सम्मानित करने के उद्देश्य से 'हरियाणा सुशासन पुरस्कार योजना-2025' के अंतर्गत जिला स्तरीय सुशासन पुरस्कारों के लिए आवेदन एवं नामांकन आमंत्रित किए गए हैं। इन पुरस्कारों के लिए नाम भेजने की अंतिम तिथि बढ़कर अब 17 दिसंबर 2025 हो गई है।

उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक आज

झज्जर। उपभोक्ताओं की बिजली संबंधी समस्याओं के त्वरित समाधान के लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा अधीक्षण अभियंता कार्यालय में मंगलवार को बिजली अदालत व उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम की बैठक का आयोजन किया जाएगा। प्रवक्ता ने बताया कि सुबह 11 बजे से एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा।

एक दिवसीय मीडिया वर्कशॉप कल

झज्जर। एड्स कंट्रोल सोसायटी द्वारा बुधवार को सिविल सर्जन कार्यालय के ट्रेनिंग हॉल में एक दिवसीय मिडिया वर्कशॉप का आयोजन किया जाएगा। जिला अर्श काउंसलर संदीप जांगड़ा ने बताया कि वर्कशॉप के दौरान सोसायटी द्वारा संचालित कार्यक्रम एचआईवी एड्स जागरुकता, रोकथाम, उपचार सेवाएं तथा इनके प्रभावी प्रचार-प्रसार में मीडिया की भूमिका की जानकारी दी जाएगी। प्रातः साढ़े ग्यारह बजे शुरू होने वाले इस कार्यक्रम में एचआईवी एड्स से संबंधित भ्रांतियों के निराकरण पर चर्चा होगी।

सरकारी स्कूलों में पहुंची राशन की खेप

खीर व पिन्नी पाकर खुशी से गदगद हुए विद्यार्थी

31 मार्च 2026 तक प्रदेश के स्कूलों में उपलब्ध कराई जाएगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

सरकार द्वारा मिड-डे मील मेन्यू में बदलाव कर बच्चों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने की पहल का असर सोमवार को उस समय देखने को मिला जब विभाग द्वारा भेजी गई इंस्टेंट खीर और पिन्नी नौनिहालों में वितरत की गई। खीर व पिन्नी पाकर बच्चे खुशी से नाचने लगे। राजकीय प्राथमिक पाठशाला सुर्खपुर के मिड-डे-मील इंचार्ज विजेंद्र कुमार ने बताया कि उन्होंने पहले पिन्नी वितरण किया बाद में इंस्टेंट खीर बनवा कर बच्चों में परोसी गई। स्कूल मुखिया सविना ने कहा कि खीर और पिन्नी जैसे पारंपरिक व्यंजन बच्चों को न केवल स्वादिष्ट लगते हैं, बल्कि पोषण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हैं।

- बच्चों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने की पहल का असर

झज्जर। राजकीय प्राथमिक पाठशाला सुर्खपुर में इंस्टेंट खीर का वितरण करते हुए मिड-डे मील वर्कर एवं शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

उर्जा, प्रोटी व आयरन का अच्छा स्रोत है पिन्नी और खीर

बता दें कि शिक्षा निदेशालय द्वारा हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज कारपोरेशन लिमिटेड, पंचकूला के साथ किए गए समझौते के अनुसार आगामी 31 मार्च 2026 तक प्रदेश के स्कूलों में इंस्टेंट खीर उपलब्ध कराई जानी है। इसके अलावा वीटा की ओर से फिलहाल 90 दिनों के लिए पिन्नी की आपूर्ति की जा रही है। इंस्टेंट खीर व पिन्नी ऊर्जा, प्रोटीन और आयरन का अच्छा स्रोत है और यह बच्चों की शारीरिक व मानसिक वृद्धि में मदद करता है।

स्कूल नंबर एक की मुखिया विजया कुमारी ने बताया कि उनके यहां इंस्टेंट खीर व पिन्नी के पैकेट पहुंच चुके हैं। उनका स्कूल इंवनिंग शिफ्ट में लगता है। उनके द्वारा मंगलवार से इंस्टेंट खीर वितरण शुरू किया जाएगा जबकि रोजाना बांटी जाने वाली पिन्नी बच्चों में बांट दी गई है।

तैयार करने के तरीकों से कराया गया अवगत

निदेशालय द्वारा संबंधित मिड-डे मील शिक्षकों को माइक्रोन्यूट्रिएंट इंस्टेंट खीर मिक्सचर के साथ उसे तैयार करने के तरीकों के संबंध में एक वीडियो लिंक भी सांझा किया गया है। वीडियो में बताया गया है यह खीर आवश्यक विटामिन, मिनरल और पोषक तत्वों से भरपूर है। खाने में स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक है। यह एक किलोग्राम का पैकेट सामान्य वातावरण में तीन माह तक सुरक्षित है। इसमें उसे सुरक्षित रखने व तैयार करने के तरीके भी समझाए गए हैं।

बच्चों से बचपन व अधिकार छीन लेता है बाल विवाह : भूप सिंह

झज्जर। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, महिला एवं बाल विकास विभाग, स्वास्थ्य विभाग तथा एमडीडी ऑफ इंडिया संस्था द्वारा चलाए जा रहे 100 दिवसीय बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सोमवार को छुछकवास, तलाव तथा कुलाना गांव में जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बहु उद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता भूप सिंह ने बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 की जानकारी दी। पैरा लीगल वालिंटियर कर्मजीत ने उपस्थित लोगों से कहा कि कहीं भी बाल विवाह हो रहा हो तो इसकी सूचना चाइल्ड हैल्पलाइन 1098 पर या संरक्षण एवं बाल विवाह प्रतिषेध अधिकारी द्वारा जारी नंबर पर दें। इस दौरन कार्यकर्ता पूनम, सरस्वती, जिला समन्वयक मनोज कुमार, संदीप जांगड़ा, अनिता आदि ने भी संबोधित किया।

पार्क में लगी आग, फायर ब्रिगेड कर्मचारियों ने बुझाई

झज्जर। स्थानीय पंडित श्रीराम शर्मा पार्क में किसी व्यक्ति द्वारा कूड़े में आग लगा दी गई। जिस कारण पार्क परिसर में खड़े दो सूखे वृक्ष भी झुलस गए। लोगों ने जब पार्क के कोने से धुंआ से उठते देखा तो उन्होंने इसकी सूचना फायर ब्रिगेड को दी। इसके बाद आनन-फानन में मौके पर पहुंचे फायर ब्रिगेड के कर्मचारियों ने सुलगते पेड़ों की आग को बुझाया। निकटवर्ती दुकानदारों ने बताया कि मानसिक रूप से विक्षिप्त एक व्यक्ति ने पार्क परिसर में पड़े कूड़े में आग लगाई थी जिसके बाद आग ने परिसर में खड़े दो सूखे वृक्षों को भी झुलसा दिया। इस घटना में एक सूखे वृक्ष के तने का निचला हिस्सा बुरी तरह झुलस गया जबकि दूसरे पर समय रहते काबू पा लिया गया।

- पार्क परिसर में खड़े दो सूखे वृक्ष झुलसे

झज्जर। पार्क में सुलगते वृक्षों को बुझाते हुए फायर ब्रिगेड के कर्मचारी।

सीएम ने ली सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन्स की मीटिंग

बहादुरगढ़। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने चंडीगढ़ आवास पर प्रदेश की सभी विधानसभाओं के सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन्स की बैठक ली। मीटिंग में बहादुरगढ़ से पहुंचे सीएम विंडो एमिनेंट पर्सन रामकंवार सैनी के अनुसार मुख्यमंत्री सैनी ने कहा कि शिकायतों के निपटारे में संवेदनशीलता, पारदर्शिता और निष्पक्षता का विशेष ध्यान रखा जाए।

समाधान शिविरों में सीएम विंडो पर्सन की उपस्थिति अनिवार्य है। इसकी नियमित फीडबैक सीधे सीएम को दी जाए। उनके साथ विकास काजला, रमेश आर्य, मंजीत कुमार, मनोज राठी और चेष्टा नकुल कौशिक बैठक में मौजूद रहे।

कार की टक्कर से घायल

बहादुरगढ़। बालोर रोड पर कार और बाइक की टक्कर हो गई। इस हादसे में बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गया। उसका उपचार जारी है। पुलिस को दी शिकायत में टोहाना मूल के सोहनलाल का कहना है कि पिछले काफी समय से वह यहां परिवार सहित किला मोहल्ला में रह रहा है। गत 13 दिसंबर को उसका लड़का बाइक पर सवार होकर कहीं जा रहा था। इसी दौरान एक कार चालक ने बेटे की बाइक को टक्कर मारी। हादसे में बेटे को काफी चोट आई। उधर, सिटी पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

जिला सत्र न्यायधीश को दी बधाई

बहादुरगढ़। जिला एवं सत्र न्यायाधीश अजय तेवतिया को सर्वसम्मति से हरियाणा जज एसोसिएशन का प्रधान चुना गया है। उनके प्रधान बनने पर न्यायिक अधिकारियों एवं अधिवक्ताओं में हर्ष का माहौल है। अजय तेवतिया को यह जिम्मेदारी मिलने पर बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने उन्हें बधाई दी। बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन के प्रधान रविन छिल्लर, सचिव कपिल भारद्वाज, कोषाध्यक्ष चिराग कौशिक, पूर्व सचिव राजदीप चिल्लर तथा तरुण राठी सहित अन्य अधिवक्ताओं ने जिला एवं सत्र न्यायाधीश अजय तेवतिया से मुलाकात कर बधाई दी। बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने कहा कि अजय तेवतिया के अनुभव और न्यायिक समझ से संगठन को नई दिशा मिलेगी।

जसबीर व रोहित सम्मानित

बहादुरगढ़। राष्ट्रीय सैनी सभा ने यूपी के मुजफ्फरनगर में आयोजित कार्यक्रम में भाजपा नेता जसबीर सैनी व रोहित सैनी को सम्मानित किया।

सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेश सैनी, यूपी राष्ट्रीय सैनी सभा के अध्यक्ष आरके सैनी व पूर्व मंत्री राजपाल सैनी ने जसबीर सैनी व रोहित सैनी को सम्मानित करते हुए कहा कि आज समाज को ऐसे युवाओं की जरुरत है।

इस दौरान शिक्षा के साथ ही राजनीतिक भागीदारी का भी आह्वान किया गया। इस अवसर पर महेश सैनी, जयभगवान सैनी, तेजपाल सैनी, राधे श्याम, प्रवीण सैनी, मनोज, पुनीत, धर्मबीर सैनी, सुंदर पाल, किरतपाल, राम सिंह, वरुण, श्रीकांत व सचिन सैनी आदि मौजूद रहे।

लेफ्टिनेंट बनकर लौटे अक्षय सिवाच को किया सम्मानित

झज्जर। एचडी स्कूल के पूर्व विद्यार्थी अक्षय सिवाच का चयन लेफ्टिनेंट पद पर हुआ है। लेफ्टिनेंट बनकर अपने पैतृक गांव जटवाड़ा पहुंचे अक्षय सिवाच का एचडी परिवार व ग्रामीणों ने स्वागत किया। उसे ढोल नंगाड़ों के साथ समारोह स्थल तक लाया गया। एचडी प्रबंधन समिति ने उसे 11 हजार की प्रोत्साहन राशि और फूलमाला से सम्मानित किया। अक्षय ने सफलता का श्रेय एचडी प्रबंधन समिति के उचित दिशा-निर्देशन, गणित प्राध्यापक रोहतास बल्हारा, ताऊ ओम सिवाच व माता सुमित्रा देवी के सहयोग को दिया। समारोह में विशेष रूप से उपस्थित मिस्टर वर्ल्ड अनुज कुमार तालियान ने एचडी परिवार की सराहना की। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने कहा कि विलक्षण प्रतिभा के धनी अक्षय सिवाच ने बारहवीं में पढ़ते हुए एनडीए परीक्षा पास की और एसएसबी करके लेफ्टिनेंट पद हासिल किया। बचपन में सिर से पिता का साया उठ जाने के बावजूद अक्षय ने कड़ी मेहनत से जो उपलब्धि पाई है। मौके पर ग्राम सरपंच संतोष देवी, आदित्य धनखड़, संजय कबलाना सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

गांव कानोंदा में साढ़े 20 लाख रुपये में बनेगी चौपाल

बहादुरगढ़। जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर बराही ने सोमवार को गांव कानोंदा में भगतों वाली चौपाल के निर्माण कार्य का शुभारंभ गांव के बुजुर्गों के साथ किया। ग्रामवासियों ने रविंद्र छिल्लर बराही का स्वागत करने के साथ ही आभार जताया। जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर बराही ने बताया कि जिप ग्रांट से 20 लाख 58 हजार रुपये की लागत से भगतों वाली चौपाल का निर्माण किया जाएगा। चौपाल बनने से गांव के लोगों को शादी-विवाह, सामाजिक, धार्मिक एवं सामूहिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए बेहतर और सुलभ सुविधा मिलेगी। जिला पार्षद रविंद्र छिल्लर ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत सुविधाओं का विकास उनकी प्राथमिकता है और भविष्य में भी गांव के समग्र विकास के लिए हरसंभव प्रयास किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में लगातार विकास कार्यों का शुभारंभ किया जा रहा है। आमजन को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना सरकार की प्राथमिकता है और इसके लिए नायब सरकार के पास धन की कोई कमी नहीं है।

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

कार्यशाला में देश-विदेश से प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया

वैश्य बीएड कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय एआई एनेबलमेंट कार्यशाला

- एआई कौशल विकसित करना भविष्य की सफलता की कुंजी

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

वैश्य आर्य शिक्षण महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय एआई एनेबलमेंट कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह अंतरराष्ट्रीय कार्यशाला इक्वल एक्स एस फाउंडेशन के सहयोग से तथा वैश्विक आवर आफ एआई मूवमेंट में योगदान के रूप में आयोजित की गई। वर्चुअल माध्यम से आयोजित कार्यशाला में में देश-विदेश से प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यशाला की मुख्य वक्ता मारिया ग्राजिया पुग्लीएजे ने एआई के शैक्षणिक, व्यावसायिक एवं सामाजिक उपयोगों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एआई केवल तकनीक नहीं, बल्कि मानव क्षमताओं को और अधिक प्रभावी बनाने का सशक्त माध्यम है। एआई की सहायता से शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक समावेशी, रचनात्मक एवं प्रभावी बनाया जा सकता है। प्रकुल सैराहा ने एआई आधारित समाधानों, क्लाउड टेक्नोलॉजी और भविष्य के करियर अवसरों पर अपने विचार साझा करते हुए कहा कि युवाओं के लिए एआई कौशल विकसित करना भविष्य की सफलता की कुंजी है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और क्लाउड टेक्नोलॉजी आने वाले समय में प्रत्येक क्षेत्र की कार्यप्रणाली को बदलने वाली है। उन्होंने बताया कि एआई आधारित टूल्स न केवल कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि समस्या-समाधान की क्षमता को भी सुदृढ़ करते हैं।

प्राचार्या ने वैश्विक वक्ताओं का आभार जताया

प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने इक्वल एक्स एस फाउंडेशन एवं वैश्विक वक्ताओं का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसे प्रयास शिक्षा को वैश्विक मंच से जोड़ते हैं। उन्होंने बताया कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आज के युग की आवश्यकता बन चुकी है। ऐसी वर्कशॉप विद्यार्थियों और शिक्षकों को भविष्य की तकनीकों से जोड़ने तथा डिजिटल रूप से सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

डीएमआरसी ने इंजीनियर्स को दिया आधुनिक तकनीकी प्रशिक्षण

बहादुरगढ़। दिल्ली मेट्रो रेल कॉरपोरेशन अकादमी द्वारा सिग्नलिंग एवं टेलीकम्युनिकेशन डिजाइन इंजीनियरों के लिए चार सप्ताह का विशेष रूप से तैयार प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कस्टमाइज्ड प्रशिक्षण का उद्देश्य आधुनिक मेट्रो सिग्नलिंग और टेलीकम्युनिकेशन प्रणालियों में इंजीनियरों की तकनीकी दक्षता को और मजबूत करना रहा। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान साइबर सिक्योरिटी, पैसेंजर इंफॉर्मेशन सिस्टम, सीसीटीवी एवं सर्विलांस सिस्टम, रेडियो कम्युनिकेशन, डिजास्टर प्रिवेंशन सिस्टम, अंतरराष्ट्रीय मेट्रो सिग्नलिंग मानक, कम्युनिकेशंस बेस्ड ट्रेन कंट्रोल, एलटीई टेक्नोलॉजी तथा अनअटेंडेड ट्रेन ऑपरेशन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी गई। विशेषज्ञों द्वारा लिए गए सत्रों के साथ-साथ प्रतिभागियों को व्यापक लैब कार्य के माध्यम से प्रायोगिक अनुभव भी प्रदान किया गया। इसके अलावा ऑपरेशनल कंट्रोल सेंटर, मेट्रो डिपो और प्रमुख मेट्रो स्टेशनों का शैक्षणिक भ्रमण भी कराया गया। डीएमआरसी अकादमी द्वारा आयोजित यह प्रशिक्षण कार्यक्रम उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप तैयार किया गया।