हरिभूमि
झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि
रोहतक, मंगलवार 6 जनवरी 2026

11 ड्रिल के साथ-साथ पढ़ाया अनुशासन का पाठ

12 जूता उद्यमियों ने केंद्रीय मंत्री मांझी को दिया न्योता

खबर संक्षेप

चेयरपर्सन ने वार्ड 31 में सुनीं जनसमस्याएं

बहादुरगढ़। नगर परिषद की चेयरपर्सन सरोज राठी ने सोमवार को वार्ड 31 स्थित कबीर बस्ती का दौरा कर स्थानीय लोगों की समस्याएं सुनीं। इस दौरान स्थानीय लोगों ने मूलभूत सुविधाओं से जुड़ी समस्याएं उनके समक्ष रखीं। मनोनीत पार्षद राजबाला भी मौजूद रही। राठी ने मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को निर्देश देते हुए सफाई और स्ट्रीट लाइट से जुड़ी समस्याओं का त्वरित निपटारा कराया। इस मौके पर पार्षद राजेश तंवर, रणबीर, जेई आकाश व जेई अतुल त्यागी आदि मौजूद रहे।

मारौत में हरियाणा स्टाइल कबड्डी प्रतियोगिता आठ से

झज्जर। क्षेत्र के गांव मारौत में आगामी आठ जनवरी से दो दिवसीय हरियाणा स्टाइल कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता में प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा को मुख्यातिथि के रूप में आमंत्रित किया गया है। पूर्व सरपंच प्रतिनिधि सुनील पहलवान ने बताया कि समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से आयोजित इस प्रतियोगिता में विजेता टीम को गांव की ओर से प्रथम पुरस्कार के रूप में 1 लाख 51 हजार रुपये की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी।

बिजली उपभोक्ताओं की आज होगी सुनवाई

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। सुबह 11 बजे से एक बजे तक बिजली अदालत व 11 बजे से 2 बजे तक उपभोक्ता कष्ट निवारण फोरम का आयोजन होगा। यह अदालत फोरम के चेयरमैन एवं बिजली निगम के अधीक्षण अभियंता ऑपरेशन सर्कल झज्जर की अध्यक्षता में होगी। प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान बिजली बिल, कनेक्शन और अन्य तकनीकी समस्याओं से जुड़े परिवादों की समीक्षा की जाएगी। यदि कोई उपभोक्ता कार्यकारी अभियंता या एसडीओ की कार्रवाई से संतुष्ट नहीं है तो वह चेयरमैन और अधीक्षण अभियंता के समक्ष अपनी बात रख सकता है।

कौशल विकास प्रशिक्षण के लिए 20 तक करें आवेदन

झज्जर। हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम द्वारा अनुसूचित जाति के सदस्यों को कौशल विकास प्रशिक्षण दिलवाया जाएगा। इसके लिए अभ्यर्थी 20 जनवरी तक आवेदन कर सकते हैं। हरियाणा अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम के जिला प्रबंधक ने बताया कि आरएसईटीआई द्वारा इस वर्ग के अभ्यर्थियों को सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट, सहायक हेयर ड्रेसर और स्टाइलिस्ट, ब्राइडल फैशन और पोर्टफोलियो मेकअप आर्टिस्ट, स्व-कर्मचारी दर्जी व सहायक फाल्स सिलिंग और ड्राईवॉल इन्सटॉलर कार्य के लिए प्रशिक्षण दिया जाएगा।

गोवंश बना जानलेवा : असंतुलित गाड़ी सर्विस रोड पर बाउंड्री वॉल से टकराई

गोवंश को बचाते हुए सड़क हादसे में सेवानिवृत्त सैनिक की मौत

केवल चार दिन पहले हुए थे रिटायर

झज्जर। घटनास्थल पर खड़ी क्षतिग्रस्त कार व पोस्टमार्टम के बाद शव ले जाते हुए परिजन। इनसेट में मृतक मनीष का फाइल फोटो। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के दादरी बाईपास चौक पर असंतुलित गाड़ी सर्विस रोड पर बनी बाउंड्री वॉल से जा टकराई। इस कारण उसमें सवार सेवानिवृत्त सैनिक की मौके पर ही मौत हो गई। मृतक की पहचान जिले के गांव बिसाहन निवासी करीब 36 वर्षीय मनीष पुत्र बलबीर के रूप में हुई है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार मनीष किसी काम से झज्जर आए हुए थे। काम निपटाने के बाद जब वह रात करीब साढ़े दस बजे वापिस अपने गांव की ओर जा रहे थे, इसी दौरान बाईपास पर खेड़ी-खातीवास मार्ग के मोड़ पर गोवंश सामने आने से उसको बचाने के चक्कर में उनकी गाड़ी का संतुलन बिगड़ गया और वह सर्विस रोड पर बनी बाउंड्री वाल से जा टकराई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हुई गाड़ी में लगे एयरबैग भी खुल गए। राहगीरों की सहायता से गंभीर रूप घायल मनीष को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची तथा शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल के शवगृह भिजवाया। मामले के जांच अधिकारी संदीप ने बताया कि मृतक के भाई मंजीत के बयानों के आधार पर इत्तफाकिया कार्रवाई अमल में लाई गई हैं। पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है।

31 दिसंबर को ही रिटायर होकर बरेली से लौटे थे

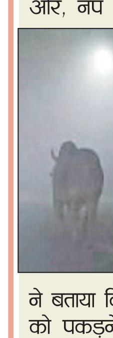
परिजनों ने बताया कि मनीष बरेली में कार्यरत थे। वह बीती 31 दिसंबर को ही सेवानिवृत्त होकर गांव लौटे थे। उनके पिता बलबीर भी रिटायर्ड सैनिक हैं। मनीष की अचानक हुई मौत के बाद गांव में मातम छाया है।

कार की टक्कर से ऑटो सवार व्यक्ति की मौत, सात घायल

बहादुरगढ़। गांव कानोंदा में कार और ऑटो की टक्कर हो गई। टक्कर लगने से ऑटो पलट गया। उसमें सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि सात लोग घायल हुए हैं। सदर थाना पुलिस ने कार चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। लाइनपार के नेताजी नगर निवासी ऑटो चालक अनिल ने बताया कि रविवार को वह अपना ऑटो लेकर सोनीपत के एक गांव गया था। ऑटो में लाइनपार क्षेत्र के हरी नगर व नेताजी नगर के कई लोग सवार थे। ये सभी सोनीपत के एक गांव में शोक जताने गए थे। वापसी के दौरान शाम को गांव कानोंदा के पास पहुंचे तो सामने से आ रही एक आल्टो कार ने टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जोरदार थी कि ऑटो पलट गया। हादसे में विद्या देवी, कोमल, ज्योति, राजेंद्र, कौशल्या, दीपक, देवेंद्र और वर्षा को गंभीर चोटें आईं। घटना के बाद ऑटो चालक ने राहगीरों की मदद से सभी घायलों को नागरिक अस्पताल पहुंचाया, जहां से डॉक्टरों ने राजेंद्र को गंभीर हालत में पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया। इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। ऑटो चालक का आरोप है कि आल्टो कार का चालक ड्राइविंग सीट पर अपने पास एक बच्चे को बैठाकर गाड़ी चला रहा था और हादसे के बाद मौके से फरार हो गया। पीड़ित पक्ष ने आरोपी कार चालक के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की है। पुलिस ने मामला दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

850 गोवंश पकड़ने के बाद अभियान थमा

सड़कों पर गोवंश की वजह से हो रहे हादसों को लेकर नगर परिषद पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। सैकड़ों की संख्या में गोवंश सड़कों पर है। दूसरी ओर, नप की ओर से दावा किया जा रहा है कि गोवंश को सड़कों से उठाने का अभियान तेजी से चलाया जा रहा है।



नगर परिषद के सेनेटरी इंस्पेक्टर आनंद मलिक ने बताया कि बेसहारा गोवंशों को पकड़ने के लिए निरंतर अभियान चलाया जा रहा है। अक्टूबर माह से शुरू किए गए अभियान के तहत अब तक 850 से अधिक गोवंशों को क्षेत्र की विभिन्न गोशालाओं में भिजवाया जा चुका है। लेकिन अब गोशाला संचालकों द्वारा गोशालाओं में स्थान नहीं होने की बात कहकर बेसहारा गोवंशों को लेने से मना कर दिया है। इसलिए अभियान एक-दो दिन से ही रोका गया है। बता दें कि गली मोहल्लों से लेकर खेत तक और चौक चौराहों से लेकर हाईवे तक बेसहारा गोवंशों की संख्या में निरंतर वृद्धि हो रही है। घने कोहरे के कारण दुर्घटनाएं होने का अंदेशा अधिक बढ़ रहा है।

झज्जर। पकड़े गए आरोपी पुलिस टीम के साथ।

स्कूल के बाहर फायरिंग मामले में पुलिस का एक्शन

छेड़छाड़ की रंजिश में की थी फायरिंग, दो आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

पुलिस की एक टीम द्वारा बहादुरगढ़ में स्कूल गेट के बाहर हुई फायरिंग मामले में कार्रवाई करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। प्राथमिक जांच में आरोपियों ने बताया है कि पत्नी से छेड़छाड़ के मामले में उन्होंने नशे में फायरिंग की थी। पुलिस जांच के बाद ही इन आरोपों की सच्चाई सामने आएगी। डीसीपी अमित दहिया ने बताया कि बहादुरगढ़ के सेक्टर 2 औरंगाबाद निवासी योगेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि वह अपने बच्चों के साथ बरसाना धाम गया हुआ था। वापिस लौटने के बाद अगली सुबह जब वह बाहर निकला तो पास स्थित स्कूल के गेट के बाहर गोलियों के निशान दिखाई दिए, जिसकी सूचना पुलिस को दी गई। सूचना मिलने पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू की गई। आसपास लगे सीसीटीवी की फुटेज खंगाली गई, जिसमें तीन युवक संदिग्ध अवस्था में दिखाई दिए। मामले की गंभीरता को देखते हुए क्राइम यूनिट की पांच विशेष टीमें गठित की गईं। इन टीमों ने सीसीटीवी फुटेज के साथ-साथ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीक, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे फेसबुक और इंस्टाग्राम के माध्यम से आरोपियों की पहचान की। तकनीकी साक्ष्यों और गुप्त सूचना के आधार पर अलग-अलग स्थानों पर छापेमारी कार्रवाई की गई, जिसके बाद पुलिस ने दो आरोपियों को पकड़ा है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान सतेंद्र और दीपेंद्र निवासी एमपी माजरा बेरी के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि वारदात के समय आरोपी नशे की हालत में थे, जिसके कारण उन्हें यह तक पता नहीं था कि उन्होंने किस स्कूल के सामने फायरिंग की है। उन्होंने बताया कि दोनों आरोपियों को मंगलवार को बहादुरगढ़ अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड लिया जाएगा ताकि वारदात में प्रयोग गाड़ी और अवैध हथियार बरामद किया जा सके।

एक आरोपी फरार

जांच में पाया कि फायरिंग करने वाला मुख्य आरोपी सतेंद्र है, जबकि दीपेंद्र उसका साथी है। प्राथमिक जांच में एक आरोप सामने आया है कि आरोपी सतेंद्र की पत्नी के साथ शिकायतकर्ता द्वारा कथित रूप से छेड़खानी की गई थी। इसी आपसी रंजिश को लेकर आरोपियों ने अपने एक अन्य साथी के साथ मिलकर इस वारदात को अंजाम दिया।

बेरी के छाज्याण पाने में वारदात

आपसी कहासुनी में दो भाइयों ने की पड़ोसी की पीट-पीटकर हत्या

- बेटे व भतीजों के साथ मारपीट होती देखकर बीच-बचाव करने आए थे मुकेश
- घायल टेलर को रोहतक पीजीआई इलाज के लिए लेकर आए, डॉक्टरों ने बताया मृत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

गाली देने से मना करने से शुरू हुई कहासुनी के बाद दो पक्षों के बीच हुई मारपीट में एक व्यक्ति की जान चली गई। मृतक की पहचान कस्बा बेरी निवासी मुकेश कुमार के तौर पर हुई है। पुलिस को दी शिकायत में मृतक के पुत्र मनीष कुमार ने बताया कि वह बेरी के छाज्याण पाना का रहने वाला है। रविवार की देर शाम करीब आठ बजे जब वह अपने ताऊ के लड़के शिवम व छोटे भाई मोहित के साथ गली में खड़ा था तो वहां गांव का युवक विशाल अपने भाई विकास के साथ आकर बेवजह गाली-गलौज करने लगा। जब उन्होंने दोनों को गाली देने से मना किया तो झगड़ा करने पर उतारू हो गए और विशाल ने डंडे से उनके साथ मारपीट शुरू कर दी। मनीष कुमार के अनुसार इसी बीच शोर सुनकर जब उनके पिता मुकेश कुमार बीच-बचाव करने पहुंचे तो दोनों भाइयों ने डंडों व लात -घूसों से उनके पिता के साथ भी मारपीट की। इस दौरान जब उनके पिता बेसुध होकर जमीन पर गिर गए तो वहां से चले गए। मनीष कुमार ने बताया कि इसके बाद वे अपने पिता को उपचार के लिए रोहतक पीजीआई लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

टेलर था मुकेश

पुलिस चौकी बेरी प्रभारी सुनील कुमार ने बताया कि शिकायत के आधार पर कार्रवाई करते हुए मामला दर्ज कर लिया गया है। पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। पुलिस द्वारा इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। बताया जा रहा है कि मृतक मुकेश टेलर की दुकान चलाकर घर चला रहे थे।

तीन डंपिंग साइट सील, चार वाहन किए जब्त

- छोटूराम नगर में अवैध प्लास्टिक वेस्ट डंपिंग पर प्रशासनिक कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

शहर में अनधिकृत स्थानों पर प्लास्टिक कचरे की डंपिंग और आवाजाही पर रोक लगाने के लिए प्रशासन ने सख्त रुख अपनाया है। इसी कड़ी में एसडीएम अभिनव सिवाच ने सोमवार की शाम पुलिस, आरटीए और नगर परिषद के अधिकारियों के साथ छोटूराम नगर में संयुक्त रूप से निरीक्षण अभियान चलाया। जांच के दौरान सामने आया कि कुछ खाली प्लॉटों में नियमों को दरकिनार कर प्लास्टिक वेस्ट की अवैध डंपिंग की जा रही थी। मौके पर ही कार्रवाई करते हुए तीन डंपिंग साइट को सील किया गया, जबकि कचरा ढोने में इस्तेमाल हो रहे चार वाहनों को इंपाउंड कर लिया गया। एसडीएम अभिनव सिवाच ने बताया कि जिलाधीश स्वप्निल रविंद्र पाटिल के आदेशों के तहत भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के अंतर्गत शहर में प्लास्टिक कचरे की अवैध लोडिंग, स्टोरेज और डंपिंग पर पूर्ण प्रतिबंध है। इस तरह की गतिविधियां न केवल पर्यावरण प्रदूषण बढ़ाती हैं, बल्कि आमजन के स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि बहादुरगढ़ क्षेत्र में किसी भी सूरत में अवैध प्लास्टिक यूनिटों को पनपने नहीं दिया जाएगा। नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ बीएनएस की धाराओं में दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी।

बहादुरगढ़। छोटूराम नगर में नगर परिषद टीम के साथ निरीक्षण करते एसडीएम अभिनव सिवाच। फोटो : हरिभूमि

एसडीएम ने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे ऐसी गतिविधियों से दूर रहें जो पर्यावरण और जन-जीवन के लिए खतरा बनें। इस दौरान नायब तहसीलदार प्रवीण कुमार, बीआई विवेक जैन, एसडीओ जोगिंदर सिंह, सुनील हुड्डा, ट्रैफिक एसएचओ सतीश कुमार सहित संबंधित विभागों के अधिकारी मौजूद रहे।

साइकिलिस्ट स्वीटी मलिक को बनाया ब्रांड एंबेसडर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अंतरराष्ट्रीय साइकिलिस्ट स्वीटी मलिक को स्वामी नितानन्द मिशन फाउंडेशन द्वारा नशा मुक्त अभियान हरियाणा का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है। स्वामी नितानंद की तपो भूमि जटेला धाम में महंत राजेंद्र दास ने श्रद्धालुओं की उपस्थिति में स्वीटी मलिक को ब्रांड एंबेसडर का नियुक्ति पत्र सौंपा। उन्होंने कहा कि वे नशा मुक्त अभियान के दौरान न केवल हरियाणा बल्कि भारत के अलग-अलग हिस्सों में जाकर जागरुकता के कार्य करेंगे।

झज्जर। स्वीटी मलिक को ब्रांड एंबेसडर संबंधी नियुक्ति पत्र सौंपते हुए महंत राजेंद्र दास।

बता दें कि स्वीटी मलिक पिछले कई वर्ष से नशे के खिलाफ समाज हित में कार्य कर रही हैं और इस उल्लेखनीय कार्य के लिए मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी से भी सम्मान पा चुकी है। डीघल गांव की बेटी स्वीटी फिलहाल डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल सुनारिया में कार्यरत हैं।

फंदे पर लटका मिला प्रवासी युवक का शव

बहादुरगढ़। गांव जाखोदा स्थित एक मकान में फंदे पर युवक का शव लटका मिला। युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की बात सामने आई है। असल वजह स्पष्ट नहीं है। पुलिस ने पोस्टमार्टम करा शव परिजनों को सौंप दिया है। मृतक की पहचान करीब 30 वर्षीय राजेंद्र के रूप में हुई है। मूलतः उत्तर प्रदेश का निवासी राजेंद्र यहां अपनी पत्नी सहित गांव जाखोदा में रह रहा था। सेक्टर 17 स्थित एक कंपनी में काम करता था। जानकारी के अनुसार, रविवार की शाम को वह अपने घर पर था। कुछ देर के लिए पत्नी कहीं बाहर गई थी। इसी दौरान यह घटनाक्रम हो गया। जब वापस लौटी तो देखा तो दरवाजा बंद था। जैसे तैसे दरवाजा खोला गया तो राजेंद्र फंदे पर लटका हुआ था। उसकी मौत हो चुकी थी। सूचना पाकर आसौदा थाने से पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। सोमवार को पत्नी के बयान के बाद शव का पोस्टमार्टम कराया गया। मानसिक तनाव के चलते आत्महत्या की बात सामने आई है। हालांकि असल वजह तफ्तीश का विषय है। पुलिस को पोस्टमार्टम रिपोर्ट का भी इंतजार है।

जज्बा — एसबीकेएफ नेशनल खेलों में परमानंद मलिक छाए

80 साल के परदादा खेलों में लाए तीन गोल्ड

- जैवलिन, हैमर और डिस्कस थ्रो में तीन गोल्ड मेडल जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

बीते दिनों दिल्ली में हुए एसबीकेएफ नेशनल खेलों में बहादुरगढ़ के परमानंद मलिक छाए रहे। शानदार प्रदर्शन करते हुए मास्टर खिलाड़ी मलिक ने अपनी आयुवर्ग में जैवलिन, हैमर और डिस्कस थ्रो में तीन गोल्ड मेडल जीते। मलिक की जीत पर परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है।

पदक विजेता परमानंद मलिक।

यहां ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम में खेल प्रेमियों द्वारा उनका जोरदार अभिनंदन किया गया। अखाड़ा संचालक सोल्हा पहलवान, विजय कालीरमण, संजीव सैनी, वीरेंद्र बुल्लड़, कृष्णा पहलवान सहित अन्य लोगों ने खुशी जताते हुए मलिक को जीत की बधाई दी। करीब 80 वर्षीय परमानंद मलिक दिल्ली पुलिस से सेवानिवृत्त हैं। कई दशकों से खेलों में भाग ले रहे हैं। मलिक के मुताबिक, अब तक वह राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कुल 319 मेडल जीत चुके हैं। मलिक का कहना है कि हाल ही में वह परदादा बने हैं। उम्र के इस पड़ाव में भी खेलों के प्रति उनमें जज्बा कम नहीं हुआ। खेलों से उन्हें सकारात्मक उर्जा मिलती है। इसलिए वह रोजाना अभ्यास करते हैं। जब तक उनके शरीर में जान है, वह खेलते रहेंगे। आगामी प्रतियोगिताओं में और उत्कृष्ट प्रदर्शन करना उनका लक्ष्य रहेगा।

साइबर सेल टीम ने बरामद किए 6.30 लाख के 25 गुमशुदा मोबाइल

मोबाइल गुम होने की स्थिति में तुरंत सीईआईआर पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला पुलिस की साइबर सेल टीम ने मात्र 20 दिनों के भीतर करीब 6 लाख 30 हजार रुपये कीमत के 25 गुमशुदा मोबाइल फोन ट्रेस कर उनके वास्तविक मालिकों को सौंपे। डीसीपी क्राइम अमित दहिया ने बताया कि आज के डिजिटल युग में मोबाइल केवल संपर्क का साधन नहीं रह गया है, बल्कि इसमें व्यक्ति के जरूरी दस्तावेज, बैंकिंग जानकारी, निजी फोटो व महत्वपूर्ण डाटा सुरक्षित रहता है। ऐसे में मोबाइल गुम होने पर आम नागरिक को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। पुलिस की इस पहल से न केवल लोगों को उनका खोया हुआ मोबाइल वापस मिला, बल्कि इसके संभावित दुरुपयोग पर भी समय रहते रोक लग सकी। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि मोबाइल गुम होने की स्थिति में तुरंत सीईआईआर पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराएं ताकि मोबाइल को ब्लॉक कर जल्द से जल्द ट्रेस किया जा सके। उन्होंने बताया कि साइबर सेल टीम शिकायतों की निरंतर निगरानी कर तकनीकी विश्लेषण के आधार पर कार्रवाई करती है। इस अभियान में साइबर सेल प्रभारी उप निरीक्षक अभिषेक, कविंद्र व उनकी टीम की भूमिका सराहनीय रही।

झज्जर। गुम हुए मोबाइल मिलने पर पुलिस टीम के साथ खुशी जताते लोग।

रोहतक, मंगलवार
6 जनवरी 2026
हरिभूमि सहेली

आज हर कोई प्रोग्रेसिव कहलाना चाहता है, यह भी चाहता है कि वह पॉजिटिव पर्सनालिटी पाए। यह एक अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को भी समझें। ऐसा व्यवहार न करें, जिससे लोग हर्ट फील करें। आप अपने सधे व्यक्तित्व के साथ अपना व्यवहार, अपनी भाषा शालीन रखें। सोच पॉजिटिव रखें। अपनी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए आप और कौन से गुण अपनाएं, जानिए।

ऐसे बनेगी पर्सनालिटी अट्रैक्टिव-प्रोग्रेसिव

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

इस नए दौर में प्रोग्रेसिव होने का अर्थ मन की करने और कुछ अलग तरह के खुलेपन को जीने के अंदाज से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में कई बार प्रगतिशीलता संग अहंकार का भाव भी जुड़ जाता है, जिससे मन ही नहीं, जीवन भी कई उलझनों में घिर जाता है। यही वजह है कि पर्सनल स्पेस को मनचाहे ढंग से जीने और प्रोग्रेसिव होने की राह में कुछ गलतियों से बचना जरूरी है। आज के दौर में महिलाओं को सजग-सशक्त व्यक्तित्व बनाने की राह पकड़ने के मोर्चे पर भी सोच-समझकर डटना होता है। यह समझ, सिर्फ ऊर्जा ही नहीं बचाती है, दिशाहीन भी नहीं होने देती। अभिमान के घेरे में लाने के बजाय मानवीय अनुभूतियों से जोड़े रखती है। महिलाओं को समझना होगा कि यह संतुलन ही सही मायने में स्वतंत्र और प्रभावी अस्तित्व गढ़ने जैसा है। प्रोग्रेसिव पर्सनालिटी के लिए हर आयुवर्ग की महिलाएं कुछ बातें जरूर अमल में लाएं-

भाषा की सभ्यता ना भूलें

चिंतनीय है कि प्रोग्रेसिव होने के नाम पर अब बहुत से लोग भाषाई मर्यादा को भूल जाते हैं। अभिव्यक्ति की आजादी की दुहाई देते हुए अजब-गजब भाषा बोलने लगते हैं। उपहास उड़ाने वाले अपमानजनक शब्द घर-परिवार में भी बोले-सुने जा रहे हैं। तकलीफदेह है कि रील वीडियो से लेकर आम जिंदगी तक महिलाएं भी अभद्र शब्दों का धड़ल्ले से इस्तेमाल कर रही हैं। असभ्य शब्दों का यह घेरा मॉडर्न ट्रेंड या प्रोग्रेसिव होने के नाम पर कस रहा है। जिसके चलते पॉजिटिव सोच और सधे व्यक्तित्व के मायने ही गुम हो रहे हैं। प्रोग्रेसिव होने के नाम पर असभ्य भाषा बोलने से बचें। प्रगतिशील बनने के लिए नकारात्मक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। न ही किसी का अपमान या उपहास करने की। अच्छे और सधे शब्दों में भी विरोध जताया जा सकता है। किसी बात की शिकायत की जा सकती है। हंसी-मजाक करने के लिए भी असभ्य भाषा की जरूरत नहीं होती। न ही अपना रुतबा दिखाने के लिए नकारात्मक भाषा बोलना जरूरी है। अपने शब्दों को लेकर सजग रहना, इंप्रेसिव पर्सनालिटी का सबसे अहम पहलू है। इसीलिए भाषा की सभ्यता कभी ना भूलें।

बनाएं पॉजिटिव पर्सनालिटी

आप चाहती हैं कि पॉजिटिव पर्सनालिटी पाएं तो इसके लिए अपनी खूबियों के साथ अपनी सीमाओं को समझना भी जरूरी है। विचार हों या व्यवहार, किसी के दिल को ठेस पहुंचाना आपको मजबूत नहीं बनाता। दूसरों का मजाक उड़ाने की प्रवृत्ति का आपके

आत्मविश्वास से कोई लेना-देना नहीं होता। देखने में आ रहा है कि सोशल मीडिया कंटेंट से लेकर सड़क तक बहुत सी महिलाएं, घमंड को ही कॉन्फिडेंस समझ रही हैं। बहुत सी युवतियों में दूसरों के विचारों का सम्मान करने की सोच से दूरी बढ़ रही है। 'मैं ही सही हूं' की सोच स्त्री-पुरुष किसी के लिए सही नहीं कही जा सकती। पॉजिटिव पर्सनालिटी के बहुत से अच्छे गुणों में फ्लेक्सिबिलिटी और एडॉप्टिबिलिटी दोनों ही अहम और जरूरी गुण हैं। दिनचर्या में सहज स्वीकार्यता और समझ भरे व्यवहार से जुड़ी ऐसी बातें, आपकी भावनाएं भी बदलने लगती हैं। मन और जीवन दोनों पॉजिटिव बनने लगते हैं।

जुड़ाव और बंधन का फर्क समझें

हर परंपरागत चीज बंधन नहीं है। कामयाबी की खुशी अपनों के साथ और बढ़ जाती है। हर मामले में ही बड़ों की समझाइशें पुरानी सोच नहीं होती हैं। अभिभावकों की सहज रोक-टोक जीवन की जद्दोजहद के प्रति सजग करने वाला स्नेह भी माना जा सकता है। मौजूदा दौर में हर जुड़ाव को बंधन मानने की सोच बढ़ रही है। छोटी-छोटी बातों के प्रति भी स्वीकार्यता नहीं दिखती। तकलीफदेह है कि यह बर्ताव बहुत-सी गलतियां करने के रास्ते खोलने वाला साबित होता है। यह न भूलें कि अपनों के साथ सधा-सा गठजोड़ खुद आपके ही जीवन को सही दिशा देता है। आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है। अनुभवी अपनों का मार्गदर्शन सही निर्णय ले पाने की बुनियाद बनाता है।

विश्वास हो, अंधविश्वास नहीं

यह हैरान ही नहीं बेहद परेशान करने वाली बात है कि आज सजग-शिक्षित युवतियां आपराधिक मामलों में ज्यादा फंस रही हैं। कहीं अपने अतिवादी बर्ताव के कारण खुद अपराध की राह पकड़ रही हैं तो कहीं अंधे विश्वास के कारण दूसरों के बिछाएं जाल में फंस रही हैं। ऐसे में दूसरों पर आंख मूंद कर यकीन करने को सही मायने में प्रगतिशील होना तो नहीं कहा जा सकता। आधुनिकता के नाम पर बिना जाने-समझे लिव इन रिश्तों में ऐतबार कर जान गंवाने वाली युवतियां हों

या वैवाहिक जीवन को सही ढंग से जाने, जिए बिना खारिज कर देने वाली बेटियां। न तो अपनी पूर्वाग्रह भरी सोच पर विश्वास करना सही होता है, ना ही बिना दायित्वबोध वाले रिश्तों को जीना। इस बात को हम समझें कि आपसी विश्वास के बिना परिवार और समाज नहीं चल सकता। परिचितों-अपरिचितों का अनकहा-सा भरोसा ही तो पूरे परिवेश को जोड़ता है।

जब ऑफिस में बढ़ने लगे स्ट्रेस

कॉरपोरेट ऑफिसेस में वर्क लोड इतना बढ़ चुका है कि महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं। बढ़े हुए वर्क लोड की वजह से वे मेंटल स्ट्रेस में रहती हैं, इसका असर इनकी मेंटल हेल्थ पर पड़ता है। इससे वर्किंग वूमेन कैसे बचें, बहुत जरूरी सलाह।

वर्किंग वूमेन

निकिता चौहान

आज कॉरपोरेट सेक्टर में वर्कलोड इतना अधिक बढ़ चुका है कि इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। ऑफिस स्ट्रेस से न सिर्फ प्रोडक्टिविटी कम होती है, मेंटल हेल्थ के साथ रिश्तों पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। ऐसे में अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है, जितना ऑफिस में अपनी जिम्मेदारी निभाना। आप कुछ सरल आदतें अपनाकर अपना स्ट्रेस नियंत्रित कर सकती हैं।

हेल्दी रुटीन बनाएं

दिन की शुरुआत रोजाना तय समय पर करें और एक बैलेंस रुटीन अपनाएं। नियमित समय पर उठना, निश्चित समय पर खाना और सोना शरीर और मन दोनों को स्थिरता देता है। इससे आपका मानसिक तनाव भी कम होता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं

डिहाइड्रेशन शरीर में थकान, चिड़चिड़ापन और ध्यान की कमी बढ़ाता है। ऑफिस में काम करते हुए हर एक-डेढ़ घंटे में पानी पीने की आदत डालें। यह स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इससे स्ट्रेस भी कम होता है।

अच्छा स्लीप रूटीन अपनाएं

सात-आठ घंटे की नींद मेंटल हेल्थ के लिए जरूरी है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम कम करें, कैफीन से बचें और शांत वातावरण में सोएं। अच्छी नींद तनाव को काफी कम करती है।

डीप ब्रीदिंग-माइंडफुलनेस प्रैक्टिस करें

पांच से दस मिनट की गहरी सांस लेने की तकनीक या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज तुरंत तनाव कम करती है, इससे दिमाग शांत रहता है। ऑफिस के बीच में भी दो मिनट का 'ब्रीदिंग ब्रेक' काफी असरदार होती है।

हेल्दी कोपिंग मैकेनिज्म अपनाएं

स्ट्रेस के समय ओवरईटिंग, गुस्सा या सोशल मीडिया में डूबे रहना स्थिति को और खराब करता है। इसकी जगह छोटे ब्रेक लें, वॉक करें, पसंदीदा संगीत सुनें या किसी आत्मीय और भरोसेमंद सहकर्मी से अपने मन की बात करें।

फेवरेट एक्टिविटी करें

सिर्फ काम से मानसिक थकान बढ़ती है। वीकेंड पर या काम के बाद अपनी पसंद की गतिविधियां जैसे स्पोर्ट्स, म्यूजिक, आर्ट, रीडिंग या परिवार के साथ समय बिताना, मन को रिफ्रेश करती हैं और बर्नआउट से बचाती हैं।

वर्क-डे में छोटे ब्रेक लें

लगातार कई घंटों तक काम करने से दिमाग थक जाता है, प्रोडक्टिविटी कम होने लगती है। हर साठ से नब्बे मिनट में दो-तीन मिनट का छोटा ब्रेक लें, खड़े होकर स्ट्रेच करें, थोड़ा चलें या गहरी सांस लें। यह माइक्रो-ब्रेक्स मानसिक ऊर्जा को री-सेट करते हैं, आपके मानसिक तनाव के प्रभाव को भी काफी कम करते हैं।

(फोर्टिस हेल्थकेयर, दिल्ली के साइकिएट्रिस्ट डॉ. आस्तिक जोशी से बातचीत पर आधारित)

एक्सपर्ट से करें कंसल्ट

स्ट्रेस मैनेजमेंट एक स्किल है, जिसे निरंतर अभ्यास से मजबूत किया जा सकता है। यदि ऑफिस स्ट्रेस लगातार बढ़ रहा है, आपकी पर्सनल लाइफ को प्रभावित कर रहा है तो मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह लें। काम के साथ-साथ अपने मन का भी ध्यान रखना आज के कॉरपोरेट वर्ल्ड में सफलता और बेहतर जीवन का मूल मंत्र है।

पौधों को पानी की जरूरत हर मौसम में होती है। लेकिन इसकी मात्रा तापमान और धूप की अवधि पर निर्भर करती है। जरूरत से कम या ज्यादा पानी देने पर पौधे मुरझा सकते हैं। सर्दी के मौसम में कैसे-कितना पानी दें, यहां बता रहे हैं।

सर्दियों में पौधों को कब-कितना पानी दें

गार्डनिंग

अनु

सर्दी के मौसम में पौधों की वृद्धि की रफ्तार धीमी पड़ जाती है। दरअसल, सर्दी के दिनों में गर्मी या बरसात की तुलना में पौधों को ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। तापमान और धूप कम होने की वजह से पौधों को पानी की भी कम जरूरत महसूस होती है। उन्हें अगर दिन में एक बार पानी दे दिया जाए, तो उनकी मिट्टी में नमी बनी रहती है। अगर इनमें पानी की मात्रा ज्यादा हो जाए या इन्हें कई दिन तक बिना पानी के रखा जाए, तो पौधे सूखने लगते हैं, सूखकर मुरझा सकते हैं और कई बार पौधे नष्ट भी हो सकते हैं। दरअसल, ठंड के दिनों में बालकनी या शेड में रखे पौधों को कम धूप मिलती है। कम धूप के कारण उन्हें कम पानी की जरूरत होती है।

होती है कम पानी की जरूरत: जब पौधों को प्रकाश मिलने की अवधि कम हो जाती है, तो पौधों में होने वाली प्रकाश संश्लेषण के अलावा दूसरी जैविक प्रक्रियाएं धीमी हो जाती हैं। सर्दियों में दिन का छोटा होना, कम रोशनी और ठंडे तापमान के कारण पौधों में वाष्पोत्सर्जन भी कम होता है और घर के भीतर रखे पौधे पानी ज्यादा नहीं सोखते हैं। उनकी क्रियाएं धीमी पड़ जाती हैं। अगर ठंड ज्यादा हो रही है तो उनको पानी देने का तरीका भी उसी के अनुकूल होना चाहिए।

वातावरण का रखें ध्यान: गार्डन एक्सपर्ट्स के अनुसार जहां हम रहते हैं, वहां की जलवायु, मौसम, वहां आने वाली धूप, तापमान और आर्द्रता के आधार पर ही यह निर्धारित होता है कि पौधों को इस सीजन में कितनी बार और कितना पानी देना चाहिए? ज्यादा प्राकृतिक नमी और ठंडे तापमान वाले वातावरण में पौधों को कम पानी देना चाहिए। लेकिन जो लोग ज्यादा ठंड के दिनों में अपने घर के भीतर हीटर चलाते हैं, उनके पौधों के पानी की जरूरत शुष्क वातावरण के कारण अलग तरह की होती है। इस तरह हर पौधे की जरूरत अलग-अलग तरह की होती है और उनकी पर्यावरणीय परिस्थितियों के आधार पर ही उन्हें पानी देने की भी जरूरत होती है। भले ही सर्दियों के मौसम में पौधे सुप्त अवस्था में होते हैं, इसके बावजूद उन्हें अपनी भोजन बनाने की प्रक्रिया के लिए पानी की जरूरत तो होती ही है। पानी की बदौलत ही पौधे जीवित रहते हैं लेकिन ज्यादा पानी देने से वो नष्ट होने लगते हैं। इसलिए अगर आपके गार्डन में लगे पौधे की पत्तियां भूरे रंग की हो गई हों या उनकी पत्तियां झड़ गई हों तो भी थोड़ी मात्रा में उन्हें पानी चाहिए होता है। उन्हें हाइड्रेट रखने से वो पौधे आने वाले दिनों में बचे रहेंगे।

इन बातों का रखें ध्यान: सर्दी के दिनों में अपने पौधों को पानी देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखें।

- जब ज्यादा ठंड हो यानी जब तापमान 4 डिग्री से नीचे चला जाए, तो पौधों को अधिक पानी न दें।
- जहां तक संभव हो सुबह के समय पानी दें ताकि पौधों को पानी को अवशोषित करने और रात्रि के समय ठंड से बचने का सुरक्षा कवच मिल सके।
- सर्दी के मौसम में पौधों को रात के समय कभी पानी न दें। इससे पानी जड़ों में जमा हो जाता है और पौधों में सड़न, कीड़े और फंफूद हो जाती हैं।
- सर्दी में वाटर टैंक में अगर ज्यादा ठंडा पानी हो, तो उसकी बजाय ताजा, भूमिगत जल देना चाहिए।
- अपने पौधों को धूप की जरूरत पर ध्यान दें। पत्तियों और पौधे की धुलाई करती रहें।

यूज करें बॉडी बटर स्किन बनी रहेगी सॉफ्ट

स्किन केयर

अंजू जैन

विंटर सीजन में स्किन के रूखेपन, रैशेज, डल हो जाने से अधिकतर महिलाएं परेशान रहती हैं। ऐसे में बॉडी बटर, लेटेस्ट ऑप्शन के रूप में स्किन केयर का सबसे इफेक्टिव रूप सामने आया है। गाढ़ी, स्मूद और प्लस टेक्सचर्ड यह क्रीम त्वचा में गहराई तक जाकर उसे मॉयश्चराइज और हाइड्रेशन का डोज देती है। ऐसा इफेक्ट कोई नॉर्मल मॉयश्चराइजिंग क्रीम नहीं दे सकती। इसे लगाने से स्किन सिल्की, लचीली और नम रहती है, जिससे उसमें ग्लो नजर आता है।

क्या करता है बॉडी बटर: बॉडी बटर स्किन को डिहाइड्रेशन से बचाता है। इसके इस्तेमाल से स्किन के भीतरी हिस्से में नमी पहुंचती है और टिकती भी है। नमी के अभाव में स्किन की बाहरी सतह की सेल्स सूख कर सिकुड़ने लगती हैं। इसके बाद स्किन की भीतरी लेयर्स का भी यही हाल होने लगता है। स्किन संवेदनशील बनने लगती है और इसमें झुर्रियां और सिलवटें पड़ने लगती हैं। इसकी वजह से त्वचा की प्री-मैच्योर एजिंग, इंफेक्शन, क्रैक और ड्राई स्किन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। अच्छी गुणवत्ता वाला बॉडी बटर स्किन सेल्स के निर्माण की प्रक्रिया को भी तेज करता है। इसमें मौजूद सामग्री स्किन को विटामिन, मिनरल्स और एंजाइम्स से पोषण देती है। सनबर्न, रैशेज, सोरायसिस, एक्जिमा जैसी स्किन प्रॉब्लम्स में आराम मिलता है। कोहनी और एड़ियों जैसी कठोर त्वचा वाले हिस्सों को भी बॉडी बटर के प्रयोग से इंप्रूव किया जा सकता है। कई तरह के नट्स और सीड्स इन्हें एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण देते हैं।

ऐसे करें यूज: बॉडी बटर भी मॉयश्चराइजर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पूरे शरीर पर लगाया जा सकता है। नहाने के बाद, शरीर को तौलिए से थपथपा कर सुखा लें और फिर बॉडी बटर लगा लें। इसका इस्तेमाल आप होंठ, नाखून और बालों पर भी कर सकती हैं।

तरह-तरह के बॉडी बटर: बाजार में कई तरह के बॉडी बटर मिलते हैं। आप अपनी पसंद से कोई भी यूज कर सकती हैं।

शिया बटर: अफ्रीकन शिया ट्री के फल से बनाया गया यह बॉडी बटर, स्ट्रॉन्ग मॉयश्चराइजर है और स्किन को मखमली लुक देता है। इसमें फैटी एसिड होता है, जिसमें सुपर एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं।

कोकोआ बटर: इनमें कोकोआ बीन का एडिबल फैट होता है। यह विटामिन-ई से समृद्ध होता है। इसके प्रयोग से स्किन को अच्छा हाइड्रेशन मिलता है और स्किन की सूदिंग होती है।

(ब्यूटीशियन अनुमिता पाल से बातचीत पर आधारित)

अगर इस मौसम में आपका वजन बढ़ रहा है, तो ऐसे में आपको अपने खान-पान पर ध्यान देने की जरूरत है। इसके लिए अपनी डाइट में आप क्या-क्या शामिल कर सकती हैं, जानिए।

ऐसे वेट रहेगा कंट्रोल

डाइट एडवाइस

डॉ. स्वप्ना चतुर्वेदी
सीनियर डाइटीशियन, एम्स-दिल्ली

सर्दी के मौसम में भूख बढ़ने, कम एक्टिविटी करने और फैटी चीजें खाने को कई लोगों का वेट बढ़ने लगता है। ऐसा आपके साथ ना हो, इसके लिए आपको अपने खान-पान पर ध्यान देना होगा। इससे बचने का सबसे बेहतर उपाय यही है कि शुरुआत से ही हेल्दी डाइट लेने की आदत डालें और तले-भुने फूड्स से परहेज करें। जहां तक संभव हो बाहर खाने से बचें। घर का बना ताजा भोजन ही करें।

संतुलित आहार लें: यदि आप इस मौसम में भी स्वयं को फिट और अपने वजन को नियंत्रित रखना चाहती हैं, तो अपने आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। दिन की शुरुआत अकसर चाय से की जाती है, लेकिन खाली पेट चाय पीने से कई लोगों को गैस की समस्या हो जाती है। इसलिए चाय पीने से पहले एक-दो कप पानी अवश्य पीना चाहिए। इसके साथ मखाना, नट्स, आटा या ओट्स के बिस्कुट ले सकती हैं। नाश्ते में बेसन या दाल का चीला लेना बेहतर होता है। दलिया और किनोवा भी ले सकती हैं। इसके अलावा पनीर, दूध, छाछ और अंडा भी लिया जा सकता है। सुबह के नाश्ते में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नाश्ते के बाद सुबह 10 से 11 के बीच में सेब या पपीता जैसे फल लेना फायदेमंद होता है। दोपहर और रात के खाने में हेल्दी अनाज अपने भोजन में जरूर शामिल करें। बाजरा, मक्का की रोटी, ब्राउन राइस, दाल, मौसमी सब्जियां, दही और सलाद जरूर खाएं। इसके साथ ही बाजरे की खिचड़ी भी ले सकती हैं। यह बहुत ही पौष्टिक होती है और इसमें विटामिन, मिनरल और फाइबर्स भरपूर मात्रा में होते हैं। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले कर लेना चाहिए। रात के खाने में सूप अवश्य लें। इसके अलावा सोने से पहले दूध भी लिया जा सकता है। बहुत अधिक गर्म खाना खाने से भी बचना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक गर्म खाने से भोजन की नली पर इसका बुरा असर पड़ता है। इससे मुंह में छाले भी पड़ जाते हैं।

तला-भुना न खाएं: ठंड के मौसम में तला-भुना खाने का मन बहुत करता है। जैसे समोसा, कचौरी, छोले-भटूरे, आलू, गोभी और बथुआ के परांठे खाने में तो बहुत स्वादिष्ट लगते हैं, लेकिन इनके अधिक सेवन से वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ाना तो बहुत आसान है, जबकि उसे कम करना उतना ही कठिन होता है। इस तरह के भोजन में कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होती है जबकि इस मौसम में हमारी शारीरिक गतिविधियां बहुत कम होती हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में फैट जमा होने लगता है। एक व्यक्ति को महीने में तेल और घी मिलाकर आधा लीटर से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इन चीजों का ज्यादा उपयोग करने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। दिन और रात के भोजन को मिलाकर कुल दो चम्मच तेल का उपयोग करना ही बेहतर होता है।

प्रस्तुतिः संध्या रानी

रेग्युलर करें एक्सरसाइज

सर्दियों में अपने को हेल्दी, फिट रखने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करना बेहद जरूरी है। ठंड से बचने के लिए अगर आप बाहर जाकर वॉक या एक्सरसाइज नहीं कर सकती हैं, तो घर के अंदर ही योगा, प्राणायाम और कुछ हल्की एक्सरसाइज जरूर कर सकती हैं। इससे एक तो थकान और आलस से बच सकती हैं और आपका मूड भी अच्छा रहेगा।

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में कंबाइंड एनुअल ट्रेनिंग कैंप का पांचवां दिन

एनसीसी ड्रिल के साथ-साथ कैडेट्स को पढ़ाया अनुशासन का पाठ

एनसीसी केवल एक प्रशिक्षण नहीं राष्ट्र सेवा और चारित्रिक निर्माण की जीवन पद्धति

झज्जर। फायरिंग रेंज पर अभ्यास करते हुए एनसीसी कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

झज्जर। स्वयंसेवकों को सड़क सुरक्षा संबंधी जानकारी देते हुए एसआई सत्यप्रकाश। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

संस्कारम पब्लिक स्कूल खातीवास में चल रहे कंबाइंड एनुअल ट्रेनिंग कैंप के पांचवें दिन कैडेट्स को एनसीसी ड्रिल के साथ-साथ कॅरियर मार्गदर्शन व अनुशासन का पाठ पढ़ाया गया। संस्कारम ग्रुप ऑफ स्कूल्स के चेयरमैन डॉक्टर महिपाल ने कैडेट्स को संबोधित करते हुए कहा कि एनसीसी केवल एक प्रशिक्षण नहीं, बल्कि राष्ट्र सेवा और चारित्रिक निर्माण की एक जीवन पद्धति है। वे इस मंच का उपयोग न केवल शारीरिक कौशल सीखने के लिए करें, बल्कि अपने भीतर नेतृत्व क्षमता और निस्वार्थ सेवा की भावना भी विकसित करें। कैंप कमांडेंट कर्नल वीरेंद्र मोहन ने अनुशासन पर जोर देते हुए फायरिंग अभ्यास को कैडेट्स के लिए अनिवार्य बताया। कर्नल ज्ञानचंद पांडे ने कैडेट्स को जीवन कौशल का व्यावहारिक ज्ञान दिया। एआरओ चरखी दादरी के रेजिडेंट मेडिकल ऑफिसर मेजर मजुअल मोहम्मद ने सेना में भर्ती की प्रक्रिया साझा करते हुए कैडेट्स की शंकाएं दूर की। प्रशिक्षण के दौरान अल्फा कंपनी के कैडेट्स ने लिसाना फायरिंग रेंज पर अभ्यास किया। इसके अलावा कैडेट्स के बीच अंतर-कंपनी वॉलीबॉल प्रतियोगिता भी कराई गई। इस मौके पर डिप्टी कैंप कमांडेंट मेजर पीके मलिक, एएनओ मुकेश, वीरेंद्र सिंह, गौरव उपाध्याय, मनीष योगी सहित सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

कैडेट्स ने लिसाना फायरिंग रेंज पर अभ्यास किया

शिविर में पुलिस ने स्वयंसेवकों को दी यातायात नियमों की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सोमवार को पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादरी तोए में स्वयंसेवकों को यातायात नियमों की जानकारी दी गई। शिविर में यातायात पुलिस की ओर से सब इंस्पेक्टर सत्यप्रकाश ने स्वयंसेवकों को सड़क सुरक्षा नियमों से अवगत कराते हुए मोटर व्हीकल एक्ट का पालन न करने पर होने वाले दंड के प्रावधान की जानकारी भी दी। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया की वे अपने परिजनों को भी दोपहिया वाहन पर हेलमेट का प्रयोग करने एवं गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट लगाने के लिए जागरूक करें। उन्होंने मौजूद विद्यार्थियों से सड़क दुर्घटना में घायल लोगों की मदद करने व उन्हें उपचार के लिए निकटवर्ती अस्पताल पहुंचाने के लिए भी प्रेरित किया। इस दौरान प्राचार्य डॉक्टर राजेंद्र, कार्यक्रम अधिकारी सुनील गुलिया, शालू, कमल, प्रोमिला, रेनू, रविंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

न्यूज डायरी

विज्ञान प्राध्यापिका सोनम सोलंकी को दी विदाई

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में सोमवार को जीव विज्ञान प्राध्यापिका सोनम सोलंकी की सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुलिया ने बताया सोनम सोलंकी का चयन प्रदेश शिक्षा विभाग में जीव विज्ञान प्राध्यापिका पद पर हुआ है। हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में उनकी अच्छी पकड़ थी। अपने आठ वर्षों के कार्यकाल में उन्होंने पूरी कर्त्तव्यनिष्ठा, अनुशासन, समर्पण भावना से कार्य किया। मिलनसार और हंसमुख स्वभाव की धनी होने के कारण उन्होंने विद्यार्थियों के दिलों में अपनी गहरी छाप छोड़ी है। उन्होंने कहा कि उनके विदा होने पर सभी का मन दुखी है वहीं इस बात की खुशी भी है कि उनके परिवार की एक सदस्या को सरकारी नौकरी मिली है। इस दौरान डायरेक्टर रमेश गुलिया ने संस्था सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया व प्राचार्य सतबीर सिंह के साथ सोनम सोलंकी को शॉल व स्मृति चिन्ह भेंट कर विदा किया।

शिविर में सात नागरिकों ने दर्ज कराई समस्याएं

झज्जर। सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने नागरिकों की समस्याएं सुनीं और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। शिविर में बिजली, पानी, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं, राजस्व मामलों, पेंशन, अवैध कब्जों, स्वच्छता, सड़क संबंधी सात नागरिकों ने समस्याएं दर्ज कराई। डीसी ने कहा कि समाधान शिविर केवल शिकायतें सुनने का मंच नहीं, बल्कि बेहतर प्रशासनिक व्यवस्था और त्वरित सेवा प्रदान करने का प्रभावी माध्यम है।

एसडीएम ने सुनीं लोगों की शिकायतें

बेरी। सोमवार को आयोजित हुए समाधान शिविर में एसडीएम अंकित कुमार चौकसे ने नागरिकों की समस्याओं पर सुनवाई की। शिविर में नागरिक परिवार पहचान पत्र, बिजली निगम, राजस्व विभाग व पंचायती विभाग आदि से संबंधित शिकायत लेकर नागरिक पहुंचे। एसडीएम ने शिविर में विभिन्न प्रकार की शिकायत लेकर आए नागरिकों की समस्याएं सुनते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को अविलंब समाधान के निर्देश दिए। इस अवसर पर तहसीलदार शेखर, नायब तहसीलदार सुरेंद्र शर्मा, उपाधीक्षक राजेश रानी, पशु पालन विभाग के एसडीओ डॉक्टर ऋषिपाल, पीडब्ल्यूडी जेई प्रवीण अहलावत, परिवेदना समिति सदस्य बुध राम, मनीष शर्मा, हरीश, सचिन कुमार सहित अन्य भी मौजूद रहे।

लंबित मांगों को लेकर रिटायर्ड कर्मचारियों ने किया मंथन

- 22 व 23 फरवरी को कुरुक्षेत्र में होने वाले रिटायर्ड कर्मचारी संघ के ऑल इंडिया सम्मेलन में शामिल होंगे सदस्य

झज्जर। बैठक में उपस्थित रिटायर्ड कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

सोमवार को कस्बा बेरी स्थित मां भीमेश्वरी देवी धर्मशाला में रिटायर्ड कर्मचारियों द्वारा मीटिंग का आयोजन किया गया। इस खंड स्तरीय मीटिंग की अध्यक्षता सचिव देवेंद्र सिंह ने की। मीटिंग में आगामी 22 व 23 फरवरी को कुरुक्षेत्र में होने वाले रिटायर्ड कर्मचारी संघ के ऑल इंडिया सम्मेलन में शामिल होने पर विचार-विमर्श किया गया। कर्मचारियों ने कहा कि यदि उनकी मांगें नहीं मानी गई तो वे संघर्ष को और अधिक तेज करेंगे। उनकी मुख्य मांगों में कैशलेस मेडिकल, 65 वर्ष की आयु होने पर 10 प्रतिशत तथा 75 वर्ष की आयु होने पर 20 प्रतिशत की पेंशन वृद्धि, कम्यूटेशन की राशि 15 वर्ष की बजाए दस साल आठ महीने तक काटी जाए। आठवें वेतन आयोग में रिटायर्ड कर्मचारियों को पूरा लाभ दिया जाए आदि शामिल है। इस मौके पर पूर्व जिला प्रधान सतबीर कादियान, बेरी ब्लॉक प्रधान ओमप्रकाश जेई, कमल सिंह, राजवीर, जगत नारायण, नाहर सिंह यादव, राज अहलावत, सूबेदार महिपाल यादव, सूरजवीर सिंह, नसीब सिंह कादियान, कवंर सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

गुरु गोबिंद सिंह के प्रकाश पर्व पर श्रद्धालुओं ने लंगर में छका प्रसाद

- गुरुद्वारा भाई साहिब झंडा सिंह में शब्द कीर्तन व लंगर लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। गुरुद्वारा साहिब भाई झंडा सिंह में लंगर छकते हुए श्रद्धालु।

गुरु गोबिंद सिंह के प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में सोमवार को मेन बाजार स्थित गुरुद्वारा भाई साहिब झंडा सिंह में शब्द कीर्तन व लंगर का आयोजन किया गया। पाठी बसंत कौर ने बताया कि सुबह गुरुद्वारे में अरदास और शब्द कीर्तन का आयोजन हुआ। इसके बाद लंगर की शुरुआत की गई। सेवादार चीनू शर्मा ने बताया कि इस दौरान सैकड़ों श्रद्धालुओं ने गुरुद्वारा पहुंचकर लंगर छका। इस दौरान छोटे-छोटे बच्चे भी सेवा करते हुए दिखाई दिए। सेवादारों में मुख्य रूप से अमरजीत सिंह, वीरेंद्र खुराना, ओमप्रकाश, नरेंद्र सिंह, सुरेंद्र कौर, सुषमा बाली, ब्रह्म ज्ञानी अर्जुन सिंह, कोमल, मन्नत, सिद्धक, हिमांशु और रेनू सहित अन्य ने भी सेवा दी।

उच्चतर शिक्षा व्यवस्था चरमराई : कादियान

- कहा- एचपीएससी की चयन सूचियों में नेट उत्तीर्ण करने वाले मेधावी अभ्यर्थियों को अयोग्य घोषित करना अन्याय

विक्रम कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

हरियाणा में उच्चतर शिक्षा और शोध की स्थिति दिन-प्रतिदिन बदतर होती जा रही है। राज्य के विश्वविद्यालयों और सरकारी महाविद्यालयों में स्थायी शिक्षकों की भारी कमी ने पूरी शिक्षा व्यवस्था को लगभग पंगु बना दिया है। यह गंभीर आरोप कांग्रेस के वरिष्ठ नेता विक्रम कादियान ने प्रदेश में रिक्त पदों को न भरने और बुनियादी सुविधाओं की लगातार अनदेखी को लेकर लगाए। विक्रम कादियान ने कहा कि महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक और कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय सहित प्रदेश के अधिकांश विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर, एसोसिएट प्रोफेसर और असिस्टेंट प्रोफेसर के पद वर्षों से रिक्त पड़े हैं। हालात यह हैं कि इतिहास जैसे महत्वपूर्ण विषयों में भी स्थायी प्रोफेसर उपलब्ध नहीं हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि भाजपा सरकार ने स्थायी भर्तियों पर अघोषित रोक लगा रखी है, जिससे विश्वविद्यालयों की शैक्षणिक साख पर गंभीर प्रश्न चिह्न खड़े हो गए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि एचपीएससी की चयन सूचियों में नेट और जेआरएफ जैसी राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाएं उत्तीर्ण करने वाले मेधावी अभ्यर्थियों को अयोग्य घोषित किया जा रहा है। यह न केवल युवाओं के साथ अन्याय है, बल्कि उच्चतर शिक्षा व्यवस्था में व्याप्त अव्यवस्था का स्पष्ट प्रमाण भी है। सत्ता में 11 वर्ष पूरे करने के बावजूद भाजपा सरकार उच्च शिक्षा के क्षेत्र में कोई ठोस सुधार नहीं कर सकी, जबकि मंचों से विकसित हरियाणा और विकसित भारत के खोखले दावे किए जा रहे हैं।

शिक्षण संस्थाओं के भवन जर्जर

कादियान ने सरकारी महाविद्यालयों की दयनीय स्थिति पर भी सरकार को कटघरे में खड़ा किया। उन्होंने बताया कि नेहरू कॉलेज झज्जर और राजकीय महाविद्यालय मातनहेल के जर्जर भवनों का मुद्दा विधानसभा में उठ चुका है। राजकीय महाविद्यालय दुजाना का भवन पिछले दो वर्षों से खंडहर बना हुआ है, जहां विद्यार्थियों के बैठने तक की समुचित व्यवस्था नहीं है। वहीं राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में ऑडिटोरियम, प्रयोगशालाओं और खेल सुविधाओं का अभाव है, जबकि उसमें मॉडल संस्कृति महाविद्यालय बनने की पूरी क्षमता मौजूद है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालयों और महाविद्यालयों से विद्यार्थियों व शोधार्थियों का भरोसा उठता जा रहा है, जिसके परिणामस्वरूप उच्च शिक्षा और शोध में नामांकन लगातार घट रहा है। सरकार को तत्काल उच्चतर शिक्षा की स्थिति पर श्वेत पत्र जारी करना चाहिए तथा ढांचागत सुधार, नियमित भर्तियां और शोध-नवाचार को बढ़ावा देने के लिए ठोस कदम उठाने चाहिए।

'किसमें कितना है दम' ऑडिशन में कैंब्रिज के छह विद्यार्थी चयनित

- साल्हावास ब्लॉक के स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। आयोजकों को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए संस्था सदस्य।

कैंब्रिज इंटरनेशनल स्कूल बिरड़ में सोमवार को किसमें कितना है के पहले राउंड के ऑडिशन हुए। इस कार्यक्रम में साल्हावास ब्लॉक के विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्राचार्य डॉक्टर मंजीत कुमार ने बताया कि ऑडिशन के दौरान उनके विद्यालय के विद्यार्थी मोंटी, रिहान, रचना, नेहा, मिस्टी व अनिक्षा का चयन हुआ। अब चयनित विद्यार्थी आगामी नौ जनवरी को होने वाले दूसरे राउंड में अपनी प्रतिभा दिखाएंगे। इस उपलब्धि पर कैंब्रिज ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन के चेयरमैन शरद यादव ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

पीजीआईएमएस में प्रधान चुनी गईं कलावती कांगड़ा

रोहतक। पीजीआईएमएस में अनुबंधित कर्मचारी संगठन ईंटक यूनियन के सदस्यों की मीटिंग निदेशक ऑफिस के पास स्थित पार्क में हुई। बैठक में संगठन की प्रधान कलावती कांगड़ा ने मंच का संचालन किया। मीटिंग में मुख्य तौर पर हरियाणा प्रदेश के महामंत्री धर्मवीर लौहान, कृष्ण नैन मौजूद रहे। सभी कर्मचारियों ने सर्वसम्मति से पीजीआईएमएस रोहतक के अनुबंध कर्मचारी संगठन के चुनाव में कलावती कांगड़ा को तीसरी बार प्रधान के पद पर नियुक्त किया गया।

सूचना

मैं, इन्द्रा वती पत्नी स्वर्गीय श्री ओम प्रकाश निवासी मकान नं. 101, गांव आसौदा टोडरान (28) तहसील बहादुरगढ़ जिला झज्जर बयान करती हूं कि मेरा पुत्र रोहित व पुत्रवधु रजनी मेरे कहने-सुनने से बाहर थे। लेकिन अब ये दोनों मेरे कहने-सुनने में हैं। अब मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति में पूरा हक देती हूं। इसलिये मैं पहले दी गई बेदखली को रद्द करवाती हूं।

कार्यालय नगर परिषद, बहादुरगढ़।

नोटिस आम जनता

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि श्रीमती सुषमा रानी W/o राजकुमार चावला (पत्नी), अनन चावला (पुत्र) शिवम चावला (पुत्र) W/o S/o स्व. श्री राजकुमार चावला निवासी महावीर मंदिर गली बहादुरगढ़ द्वारा Online NDC Portal पर Property ID No. 3BUB0E14/ 3BEISIV0 वार्ड नंबर 17/1653, 24/74 कॉलोनी धरमपुरा/उत्तम कालोनी जो कि नगर परिषद बहादुरगढ़ में नाम का कॉलम रिक्त है में नाम दर्ज व वर्ग गज 66/73.66 से 66/73.66 वर्ग गज करवाने हेतु Online Application No. 0187497008 / 0187493787 द्वारा अप्लाई किया है। अतः आम व खास को इस नोटिस के माध्यम से सूचित किया जाता है कि उक्त सम्पति नंबर 3BUB0E14 / 3BEISIV0 वार्ड नंबर 17/1653, 24/74 कॉलोनी धरमपुरा/उत्तम कालोनी पर यदि कोई अन्य हकदार है या उक्त सम्पति पर किसी को कोई आपत्ति है तो वह सबूतों 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 सम्पत्ति नंबर 3BUB0E14 / 3BEISIV0 वर्ग गज प्रार्थी सुषमा रानी W/o राजकुमार चावला (पत्नी), अमन चावला (पुत्र) शिवम चावला (पुत्र) W/o S/o लेट श्री राजकुमार चावला 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।

झज्जर। बैठक में एग्रीस्टैक कार्यक्रम की समीक्षा करते हुए डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल।

एग्रीस्टैक आईडी से ही किसानों को मिलेगा योजनाओं का लाभ : डीसी

झज्जर। फार्मर आईडी प्रत्येक किसान के लिए जरूरी है। इस आईडी के बनने के बाद ही सरकारी योजनाओं का लाभ मिलेगा। इसके लिए अधिकारी गांवों में एग्रीस्टैक आईडी जनरेट कराएं और किसान भी रुचि के साथ आईडी बनवाएं। इसके अलावा अधिकारी फार्मर आईडी कार्य की नियमित मानिटिरिंग करना सुनिश्चित करें। इस कार्य में किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। यह निर्देश डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने सोमवार को एग्रीस्टैक फार्मर आईडी कार्यक्रम की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने कहा कि गांवों में सीपीएलओ के अलावा अब इस कार्य में प्रशिक्षणाधीन पटवारियों की सेवाएं ली जाएं। पटवारियों की आईडी बनाकर उन्हें गांवों में फार्मर आईडी बनाने के लिए तैयार किया जाए,ताकि फार्मर आईडी बनाने का कार्य समय रहते पूरा किया जा सके।

प्राथमिक शिक्षकों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण शुरू

बच्चों की बुनियादी साक्षरता को मजबूत बनाएंगे : रतिंद्र सिंह

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत बेरी व झज्जर खंड के शिक्षकों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

झज्जर। प्रशिक्षण के शुभारंभ पर प्रशिक्षणार्थी शिक्षकों के साथ उपस्थित जिला शिक्षा अधिकारी।

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत जिले के बेरी व झज्जर खंड में प्राथमिक शिक्षकों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण शुरू किया गया है। जिला शिक्षा अधिकारी रतिंद्र सिंह ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बेरी का निरीक्षण करते हुए जहां प्रशिक्षण प्रक्रिया को बारीकी से देखा और प्रतिभागी शिक्षकों से संवाद भी किया। उन्होंने कहा कि शिक्षण एक कला और कौशलों का ऐसा समूह है जिसे सतत व्यावसायिक प्रशिक्षण एवं कार्यशालाओं के माध्यम से निखारा जाता है। कक्षाओं में बच्चों की बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए इस प्रशिक्षण का आयोजन किया जा रहा है। जिला निपुण समन्वयक डॉक्टर सुदर्शन पूनिया ने प्रतिभागी शिक्षकों से अपील की कि वे सुधारात्मक शिक्षण पर विशेष ध्यान दें, ताकि कोई भी बच्चा लर्निंग पावर्टी की स्थिति में अगली कक्षा में प्रोन्नत न हो। उन्होंने कहा कि प्रत्येक बच्चा अद्वितीय है और अपनी गति से सीखता है। ऐसे में शिक्षक का दायित्व है कि वह प्रत्येक बच्चे के स्तर, गति और आवश्यकता को समझते हुए शिक्षण की रूपरेखा तैयार करे। इस मौके पर बेरी खंड शिक्षा अधिकारी सुंदर लाल तथा झज्जर खंड शिक्षा अधिकारी रुपिंदर नांदल, प्राचार्या डॉक्टर सुनीता गौड, भूप सिंह सैनी, खंड समन्वयक देवना व मीना सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

सड़क किनारे चारा डालने से हादसों का खतरा

बहादुरगढ़। शहर में कुछ जगहों पर गोवंश के लिए सड़क किनारे चारा डाला जा रहा है। डॉ. भीमराव अंबेडकर स्टेडियम के पास भी ऐसे ही हालात बने हैं। बलजीत दलाल का कहना है कि कुछ लोग यहां सड़क किनारे चारा डाल देते हैं, जिससे दिक्कतें पैदा होती हैं। गोवंश के लिए चारा डालना अच्छी बात है लेकिन सड़क किनारे ऐसा करना उचित नहीं है। इस वजह से इंसानों और पशुओं, दोनों को नुकसान होने की आशंका बनी रहती है। कुछ लोग तो अपने पालतू मवेशियों को भी जानबूझ कर सड़क पर छोड़ देते हैं, उन पर सख्ती की जाए। इसके अलावा कई बार स्टेडियम परिसर में भी चारा डाल दिया जाता है। जिससे यहां अभ्यास करने वालों को मुश्किल हो जाती है। आम नागरिक जागरुकता दिखाएं। यदि चारा डालना है तो सड़क से दूर किसी सुरक्षित जगह पर व्यवस्था की जाए ताकि आम नागरिक और गोवंश दोनों सुरक्षित रहें।

अरावली को बचाने के लिए संघर्ष जारी रखें : मांडौठी

बहादुरगढ़। संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रीय कॉर्डिनेशन कमेटी के सदस्य जयकरण मांडौठी तथा ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के प्रदेश अध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने कहा कि किसान संगठन अरावली पर्वत को कॉरपोरेट जगत की लूट और पर्यावरण के विनाश से बचाने के लिए पूरे देश में उभरे विशाल जन-आंदोलन का स्वागत करता है। अरावली के पर्यावरण-संवेदी क्षेत्रों की परिभाषा बदलने की कोशिश पर रोक लगाने के लिए राज्य मशीनरी और सुप्रीम कोर्ट आगे आए। उन्होंने दोहराया कि जनहित की रक्षा करने के बजाय मोदी सरकार और संबंधित मंत्री कॉरपोरेट घरानों के सामने झुकते रहे हैं। वन सर्वे ऑफ इंडिया की वस्तुनिष्ठ रिपोर्टों को दबाने तथा न्यायपालिका पर दबाव बनाकर कॉरपोरेट मुनाफाखोरी को बढ़ावा देने में लगे हुए हैं।

जूता उद्यमियों ने केंद्रीय मंत्री मांझी को बहादुरगढ़ आने का दिया न्योता

जीएसटी को 18 प्रतिशत से घटाकर 5 फीसदी किए जाने का मुद्दा उठाया

28 को बहादुरगढ़ में फुटवियर कलस्टर देखने आएंगे केंद्रीय मंत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। केंद्रीय मंत्री जीतन राम मांझी के साथ जूता उद्योग से जुड़े उद्यमी। फोटो : हरिभूमि

सोमवार को कॉन्फेडरेशन ऑफ इंडियन फुटवियर इंडस्ट्रीज, बहादुरगढ़ चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज और फुटवियर पार्क एसोसिएशन के प्रतिनिधिमंडल ने एमएसएमई मंत्रालय संभाल रहे केंद्रीय मंत्री जीतन राम मांझी से मुलाकात की। बैठक में एमएसएमई सेक्टर से जुड़ी प्रमुख समस्याओं एवं विषयों पर चर्चा की गई।

प्रतिनिधिमंडल में प्रधान राज कुमार गुप्ता, अध्यक्ष सुभाष जग्गा, धर्मेंद्र नरूला, रवींद्र उचानिया, पवन जैन, केके सेठ, जगदीश शर्मा, गोविंद राजू व रोहित आदि उपस्थित रहे। मंत्री ने प्रतिनिधिमंडल की बातों को अत्यंत धैर्यपूर्वक सुना। उद्यमियों ने अधिनियम की धारा 43 बी (एच) से संबंधित नियम तथा कंपोनेंट्स पर जीएसटी दर को 18 प्रतिशत से घटाकर 5 फीसदी किए जाने का मुद्दा उठाया। मंत्री मांझी ने इन दोनों मुद्दों पर गंभीरतापूर्वक विचार करते हुए आश्वासन दिया कि इन्हें शीघ्रातिशीघ्र समाधान की दिशा में आगे बढ़ाया जाएगा। उद्यमियों ने मंत्री को बहादुरगढ़ क्लस्टर के भ्रमण का निमंत्रण दिया, जिसे उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया है। वे 28 जनवरी को बहादुरगढ़ का दौरा करेंगे। साथ ही उन्होंने एमएसएमई सेक्टर की चुनौतियों के समाधान में पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया।

विधायक ने लोगों की समस्याएं सुनीं

ग्रामीणों ने स्टेडियम में ट्रैक शौचालय, शेड और पार्क निर्माण की मांग रखी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। विधायक के समक्ष मांग रखते ग्रामीण। फोटो : हरिभूमि

विधायक राजेश जून ने जनसंपर्क अभियान के तहत गांव खेड़ी व जसोर का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों को पिछले एक वर्ष में कराए गए विकास कार्यों की जानकारी दी और उनकी समस्याएं भी सुनीं।

दोनों गांवों में पहुंचने पर ग्राम प्रधानों और ग्रामीणों ने विधायक का स्वागत कर बीते एक वर्ष में हुए विकास कार्यों के लिए आभार व्यक्त किया। विधायक राजेश जून ने बताया कि गांवों में 40 से 45 लाख रुपये के विकास कार्यों का बजट दिया गया है। इनमें से कई कार्य पूरे हो चुके हैं और शेष प्रगति पर हैं। इस दौरान ग्रामीणों ने स्टेडियम में ट्रैक, शौचालय, शेड और पार्क निर्माण की मांग रखी।

इस पर विधायक ने 20 लाख रुपये का बजट स्वीकृत करते हुए कार्य जल्द शुरू कराने का आश्वासन दिया। इस मौके पर नरेश छिकारा, लोकेश खरब, दया, युवराज, राकेश दलाल, राजेश, राकेश छिकारा, जगबीर, सुरेश, सुनील, जस्सी जून, लीलू नंबरदार, पप्पू, अजीत, अजय, सुखबीर, संदीप सहित अन्य ग्रामीण इस अवसर पर मौजूद रहे।

धूप खिली तो दिन में ठंड से मिली राहत, रात को फिर बढ़ी ठिठुरन

अधिकतम तामपान 18 डिग्री दर्ज किया गया, सामान्य दिनों से 2 डिग्री ज्यादा रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

इलाके में इन दिनों कड़कती ठंड पड़ रही है। हालांकि सोमवार को इलाके में धूप खिली रही, जिसके चलते लोगों को दोपहर के समय ठंड से कुछ राहत मिली। लोगों ने धूप का आनंद लिया। शाम होते होते फिर से ठिठुरन बढ़ गई।

धूप निकलने का असर तापमान में भी देखने को मिला। सोमवार को अधिकतम तामपान 18 डिग्री दर्ज किया गया, जबकि चंद दिनों से यह आंकड़ा 16 डिग्री के आसपास था। फिलहाल चंद दिनों से कोहरे से भी निजात मिली हुई है। सुबह व शाम ठंडी हवा चल रही है, जिस कारण धुंध नहीं पड़ रही। बहरहाल, कड़कती ठंड के चलते लोगों की दिनचर्या प्रभावित है। उधर, दूसरी तरफ इस नए साल में प्रदूषण की स्थिति में कुछ सुधार है। एक जनवरी से अब तक एक्यूआई लगातार 200 के नीचे चल रहा है। सोमवार की दोपहर औसतन एक्यूआई 187 दर्ज किया गया। नववर्ष की अलसुबह हुई बूंदाबांदी के चलते वातावरण में यह असर देखने को मिला है।

बहादुरगढ़। लोकगायिका राजबाला को सम्मानित करते कलमवीर। फोटो : हरिभूमि

लोकगायिका राजबाला के सम्मान में बिखरे कविताओं के रंग

बहादुरगढ़। कलमवीर विचार मंच तथा वीर मूवीज ने लोकगायिका राजबाला बहादुरगढ़ के जन्मदिन पर सेक्टर 2 में काव्य संध्या आयोजित की। कार्यक्रम का संचालन कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने किया। कवि वेद भारती की सरस्वती वंदना से शुरू हुए इस काव्योत्सव में शिव ओम शिव, सुरेश कौशिक और विरेंद्र कौशिक ने अपनी हास्य कविताओं से हंसाया। अर्चना झा ने महिला सशक्तिकरण पर प्रस्तुति दी। जगबीर कौशिक ने अपनी हरियाणवी रचना से तालियां बटोरीं। वेद भारती ने सनातन संस्कृति के प्रसार का प्रेरक संदेश दिया। अनिल भारतीय गुमनाम ने ये दुनिया छैल-छबीली है गीत सुनाया। मुन्ना कुमार ने भी श्रंगार रस के मुक्तक और गीत सुनाए। रमेश सुखीजा ने हरियाणवी गीत अपने अंदाज में सुनाकर हंसाया। विद्यार्थी ने दिवंगत अभिनेता मनोज कुमार से जुड़े संस्मरण सुनाए। इस अवसर पर नित्यानंद नवीन, रनबीर, खुशबू, तस्वीर, शीतल, सानिया और गौरव आदि उपस्थित रहे।

नायब के नेतृत्व में हो रहा नॉनस्टॉप विकास : डॉ. जैन

बहादुरगढ़। वरिष्ठ भाजपा नेता डॉ पंकज जैन ने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व की सराहना करते हुए कहा कि उनके कुशल नेतृत्व में हरियाणा की भाजपा सरकार निरंतर और नॉनस्टॉप विकास कर रही है। विकास, सुशासन और पारदर्शिता आज हरियाणा सरकार की पहचान बन चुकी है। डॉ पंकज जैन ने बताया कि मंत्रिमंडल की हुई बैठक में नायब सरकार ने लाडो लक्ष्मी योजना का दायरा बढ़ाने, 5500 कांस्टेबल की भर्ती करने, 2002 में भर्ती हुए कॉन्ट्रैक्ट ड्राइवरों को ओपीसी व अन्य लाभ देने सहित कई कल्याणकारी निर्णय लिए है। इससे साफ पता चलता है कि भाजपा सरकार सत्ता को सेवा मानकर काम कर रही है और समाज के हर वर्ग के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। जैन ने कहा कि हरियाणा की जनता कांग्रेस की सच्चाई को भली-भांति जान चुकी है। कांग्रेस नेता केवल झूठ और नकारात्मक राजनीति करते हैं। कांग्रेस केवल सत्ता की भूखी है। हरियाणा की समझदार जनता अब उन्हें कभी सत्ता सौंपने वाली नहीं है।

नाला मरम्मत कार्य में की जा रही खानापूर्ति

बहादुरगढ़। सेक्टर-2 की ग्रीन बेल्ट के साथ लगते लंबे समय से बदहाल पड़े जर्जर नाले की सुध तो ले ली गई है, लेकिन मरम्मत के नाम पर केवल खानापूर्ति की जा रही है। बिना गंदगी और पानी निकाले काम किया जा रहा है। यहां तक कि नाले की दीवार बनाने में पुरानी ईंटों को दोबारा से लगाया जा रहा है। प्लस्तर भी ठीक से नहीं किया जा रहा। सप्ताहभर से अधिक समय से यह काम जारी है लेकिन इस तरफ किसी का ध्यान नहीं है। कुछ जागरूक लोगों ने इस मनमानी व खानापूर्ति पर आपत्ति जताई है। लोगों का कहना है कि नाले की रिपेयरिंग के नाम पर केवल औपचारिकता निभाई जा रही है। इस तरह से नाला ज्यादा समय तक नहीं टिक पाएगा। बता दें कि कई वर्षों से यह नाला बदहाल पड़ा था। लोगों द्वारा लगातार इसकी मरम्मत की मांग उठाई जा रही थी। अब मरम्मत तो शुरू हो गई है लेकिन नियम कायदों को दरकिनार किया गया है। लोगों ने प्रशासन से इस तरफ ध्यान देकर उचित कार्रवाई की मांग की है। मानकों अनुरूप नाले की मरम्मत करने की मांग उठाई है।

इस साल कई हाउसिंग प्रोजेक्ट लाएगा रॉयल ग्रीन रियलटी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

- कंपनी सोनीपत, रोहतक और खरखौदा में कर रही बड़ा निवेश

बहादुरगढ़। आगामी प्रोजेक्ट्स की जानकारी देते वरुण मखीजा व यशांक वासन। फोटो : हरिभूमि

रॉयल ग्रीन ग्रुप रियलटी साल 2026 में सोनीपत, रोहतक और खरखौदा में करोड़ों के निवेश के साथ हाउसिंग सेक्टर के नए प्रोजेक्ट लाने की तैयारी में है। यहां लोगों को उनके सपनों का आधुनिक घर मिलेगा। बहादुरगढ़ की रॉयल ग्रीन काउंटी को इंटिग्रेटिड टाउनशिप ऑफ द ईयर का अवॉर्ड तथा बेस्ट इमर्जिंग रियल एस्टेट डेवलपर का अवॉर्ड भी मिल चुका है।

रॉयल ग्रीन रियलटी के एमडी यशांक वासन के अनुसार 2026 में दिल्ली एनसीआर के रियलटी सेक्टर में अर्फोडेबल घरों की डिमांड सबसे ज्यादा रहेगी। दिल्ली-एनसीआर के शहरों को रेपिड और ऑर्बिटल रेल कॉरिडोर के साथ मेट्रो कनेक्टिविटी से लाभ होगा। खरखौदा दिल्ली के नजदीक तेजी से ग्रोथ करने वाला शहर बन रहा है। वासन ने बताया कि रॉयल ग्रीन रियलटी लोगों की जरूरतों को ध्यान में रखकर अपने हाउसिंग प्रोजेक्ट पर काम करती है।

रॉयल ग्रीन रियलटी के डायरेक्टर वरूण मखीजा का कहना है कि उनके हर प्रोजेक्ट में हरियाली को प्राथमिकता दी जाती है। सुरक्षा के लिए 24 घंटे सीसीटीवी की निगरानी और आधुनिक साईनेज के साथ गलियों के नामकरण किए जाते हैं। क्लब एरिया और शॉपिंग एरिया भी मॉर्डन कन्सेप्ट पर आधारित होंगे।

जसबीर बने सैनी सभा के प्रदेश अध्यक्ष

रोहतक के बोहर में स्थित सैनी भवन में हुई बैठक में फैसला लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

बहादुरगढ़। जसबीर सैनी को नियुक्ति पत्र देते सभा के राष्ट्रीय पदाधिकारी। फोटो : हरिभूमि

रोहतक के बोहर में स्थित सैनी भवन में गत दिवस राष्ट्रीय सैनी सभा की प्रदेश स्तरीय बैठक हुई। इसमें काफी विचार-विमर्श के उपरांत सर्वसम्मति से बहादुरगढ़ के पूर्व पार्षद जसबीर सैनी को प्रदेश अध्यक्ष, धर्मबीर सैनी को महासचिव और होडल के कैलाश सैनी को कोषाध्यक्ष बनाने की घोषणा की गई।

राष्ट्रीय अध्यक्ष नरेश कुमार सैनी, उपाध्यक्ष महेश सैनी, मनोज सैनी व मुकेश कुमार की अध्यक्षता में हुई बैठक में अनेक मुद्दों पर चर्चा करने के साथ ही प्रदेश कार्यकारिणी के तीन महत्वपूर्ण पदों का ऐलान किया गया। नई कार्यकारिणी चुनने का अधिकार नवनियुक्त प्रदेश अध्यक्ष जसबीर सैनी को दिया गया। उन्होंने राष्ट्रीय नेतृत्व का आभार जताते हुए विश्वास दिलाया कि पूरी ईमानदारी से सबको साथ लेकर समाज की मजबूती के लिए धरातल पर काम करेंगे। उन्होंने कुछ लोगों को समाज का डीलर बताते हुए उनका पर्दाफाश करने की बात कही। साथ ही कहा कि समाज की आड़ लेकर चंद लोग सीएम हाउस पर कुंडली मार कर बैठे हैं। उन्हें समाज की याद सिर्फ भीड़ दिखाने के लिए आती है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जसवंत सैनी फरीदाबाद, राजेश सैनी बोहर, संदीप सैनी फतेहाबाद, हरी सिंह तोशाम, प्रहलाद सैनी सोहना, जयपाल सैनी रोहतक, एडवोकेट राजेश सैनी सोनीपत, जितेंद्र सैनी नांगल चौधरी, अमर सैनी सिरसा, रोशनलाल रेवाड़ी, नरेश सैनी पलवल, गणेश सैनी भिवानी, जसविंद्र सैनी करनाल, नवीन सैनी पानीपत, सुरेंद्र सैनी अंबाला, अजय सैनी हिसार, सुमित सैनी हांसी, साहिल सैनी बरवाला, हरदीप सैनी कुरुक्षेत्र, हरीश सैनी ऐलनाबाद, अर्जुन सैनी यमुनानगर, प्रदीप सैनी लोहारू, सुरेंद्र सैनी गुरुग्राम, संजय सैनी पटौदी, ऋषि सैनी फरुखनगर, विजय सैनी नारनोल, रमेश सैनी महेंद्रगढ़, सुखविंद्र सैनी टोहाना, विनोद सैनी महम, रोहित, सुभाष सैनी, पुनीत सैनी आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। कैंप में कर्मचारियों की सेहत जांचते स्वास्थ्यकर्मी। फोटो : हरिभूमि

कोबी ने शिविर लगा कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच करवाई

बहादुरगढ़। कॉन्फेडरेशन ऑफ बहादुरगढ़ इंडस्ट्रीज द्वारा रेडक्रॉस के सहयोग से उद्योगों में कार्यरत कर्मचारियों के लिए दो दिवसीय निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर गणपति धाम औद्योगिक क्षेत्र में लगाया गया। कोबी अध्यक्ष प्रवीण गर्ग की अध्यक्षता और भारतीय रेडक्रॉस सोसाइटी के प्रदेश उपाध्यक्ष अंकुश मिगलानी के सहयोग से रवींद्रा इंडस्ट्रीज और पारुल रबर प्रोडक्ट्स प्राइवेट लिमिटेड में कैंप लगाया गया। इस चौथे कैंप में प्रवीण गर्ग के साथ अशोक कुमार मित्तल, पुरुषोत्तम गोयल, रमेश भास्कर, वैभव, अशोक यादव व सुनील कुमार आदि मौजूद रहे। कैंप के आयोजन में निशांत गर्ग का विशेष सहयोग रहा। रेडक्रॉस की प्रोजेक्ट मैनेजर सुदेश व कंचन कुमार समेत टीम शिविर के दौरान कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की।

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

सूचना छिपाकर श्रमिकों को अधिकारों से वंचित रख रहे फैक्ट्री मालिक, प्रशासन खामोश

फैक्ट्रियों के बाहर सूचना पट्ट न लगाकर सचालक उड़ा रहे नियमों की धज्जियां

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

औद्योगिक क्षेत्र में चल रही फैक्ट्रियों के बाहर नहीं लगा कोई सूचनात्मक बोर्ड।

शहर के आधुनिक औद्योगिक क्षेत्र में नियम कायदों की जमकर अवहेलना हो रही है। अपनी फैक्ट्रियों के बाहर यूनिट का नाम लिखने तक से भी उद्योगपतियों को गुरेज है, जबकि नियमानुसार फैक्ट्री का नाम, उत्पादन, श्रमिकों की संख्या आदि पूरा विवरण फैक्ट्री के मुख्य गेट पर प्रदर्शित करना होता है। औद्योगिक क्षेत्र में अनेक निर्धारित मानकों का उल्लंघन होना विभिन्न सरकारी विभागों की कार्यप्रणाली पर सवालिया निशान लगा रहा है।

हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण द्वारा विकसित इलाके में फैक्ट्रियों के निर्माण को लेकर नियम था कि भूखंड पर अधिकतम 65 फीसदी हिस्से पर ही निर्माण हो सकता है और 35 फीसदी हिस्से को खाली छोड़ना होता है। वहीं न्यूनतम तौर पर 25 फीसदी हिस्से में निर्माण हो सकता है, लेकिन हालात इसके ठीक विपरीत हैं। इनमें नियमों का सरासर उल्लंघन हो रहा है और सब कुछ जानते हुए भी संबंधित अधिकारी खामोश बैठे हैं। अधिकारियों की खामोशी से साफ अंदाजा लगाया जा सकता है कि विभागीय अधिकारियों की मिलीभगत है। नियमों को ताक पर रखते हुए भूखंड को 100 प्रतिशत करके बनाए जाने वाली फैक्ट्रियों में यदि कोई हादसा होता है तो श्रमिक चारों तरफ से घिर जाएंगे।

सरकार के नियमों की बात करें तो जिस कंपनी, संस्थान अथवा फैक्ट्री में दस मजदूरों से अधिक कार्य करते हैं, वहां पर ईएसआई-ईपीएफ आदि सुविधाएं देना अनिवार्य हैं। इन नियमों का पालन करने से बचने के लिए उद्योगपति जानकारी को सार्वजनिक करने से बचते हैं। श्रमिक नेता जयकरण मांडोठी के अनुसार नियमों का उल्लंघन करने वाले उद्यमियों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। ईएसआई लागू कराना, मजदूरों को ईपीएफ दिलाना तथा उन्हें न्यूनतम वेतन प्रदान कराना भी शासन-प्रशासन का दायित्व है। मजदूरों का सभी फैक्ट्रियों एवं कंपनियों में पंजीकरण अनिवार्य है, ताकि किसी हादसे के दौरान पीड़ित मजदूर एवं परिवार को आर्थिक सहायता मिल सके। इसका पालन नहीं होना दुर्भाग्यपूर्ण है।

बहादुरगढ़। कैंप में अतिथियों के साथ एनएसएस स्वयंसेवक। फोटो : हरिभूमि

स्वयंसेवकों को सदमार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया

बहादुरगढ़। राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल में राष्ट्रीय सेवा योजना के सात दिवसीय शिविर के पांचवें दिन सोमवार को भी अनेक गतिविधियां हुईं। मुख्य वक्ता के रूप में सेवानिवृत प्रधानाचार्य सुरेश चंद्र सैनी और योग गुरु गुरमीत सिंह ने प्रेरक कहानियों के माध्यम से स्वयंसेवकों को सदमार्ग पर चलने का आह्वान किया। मंच का संचालन एनएसएस अधिकारी कोमल गौतम के साथ तृप्ति और पारुल ने किया। यश बंसल ने मुख्य अतिथि सुरेश चंद्र सैनी की पेंटिंग अपने हाथ से बनाकर सबको चौका दिया। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले स्वयंसेविकाओं और स्वयंसेविकों को मुख्य अतिथि ने प्रोत्साहित किया। सुरेश चंद्र सैनी ने स्वयंसेवकों से अपनी छिपी हुई प्रतिभाओं का आंकलन करके एक अच्छे नागरिक बनने का आह्वान किया। गुरमीत सिंह ने 12 प्रकार के सूर्य नमस्कार करवाकर स्वयंसेवकों को शारीरिक रूप से मजबूत बनने की अपील की। स्वयंसेविका सुहानी ने पाश्चात्य और क्लासिकल नृत्य करके सबको मंत्र मुग्ध कर दिया। योगेश ने स्टैंड अप कॉमेडी और चेतना ने हरियाणवी नृत्य द्वारा सबका मन मोह लिया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी राकेश वत्स और दिनेश भारद्वाज ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिह्न और पौधे देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर पवन काजला, मनदीप दलाल, अमरदीप व रोशन लाल आदि मौजूद रहे।