हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, मंगलवार 13 अक्टूबर 2026

11 दमदमा मोहल्ले में सड़क पर फैल रहा गंदा पानी



12 नेहरू कॉलेज में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता शुरू



खबर संक्षेप

मंडी में फसल खरीद का जायजा लिया

झज्जर। सोमवार को जिले की अनाज मंडियों में संबंधित एसडीएम ने पहुंचकर खरीफ उपज व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने गेट पास जारी करने की प्रक्रिया, सीसीटीवी के माध्यम से निगरानी, खरीद कार्य की स्थिति और मंडियों में फसल उठान की व्यवस्था की जांच की। उन्होंने कहा कि खरीद प्रक्रिया में निर्धारित नियमों की पालना सुनिश्चित की जाए और प्रत्येक स्तर पर पारदर्शिता बरती जाए।

घायल इलाज करवाने गया, पीछे से बाइक चोरी

बहादुरगढ़। सत्यमपुरम निवासी नरेश की हादसे के बाद बाइक चोरी हो गई। उसने बताया कि वह कुछ दिन पहले अपनी बाइक पर सवार होकर दुल्हेड़ा से बहादुरगढ़ की तरफ जा रहा था। नूना माजरा में संतुलन बिगड़ने से बाइक गिरी और मुझे काफी चोट आई। इसके बाद मुझे अस्पताल में भर्ती कराया गया। इलाज के कुछ समय बाद दुर्घटना स्थल पर गया तो बाइक नहीं मिली। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांव खुडुन में आज लगेगा सेवा सेतु कैंप

झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के तहत सरकारी योजनाओं का लाभ लोगों के नजदीक पहुंचाने के उद्देश्य से सेवा सेतु कैंप लगाए जा रहे हैं। जिप सीईओ मनीष फौगाट ने बताया कि 13 अक्टूबर को खुडुन, 14 को साल्हावास ब्लॉक मुख्यालय तथा 15 को भुरावास में सेवा सेतु कैंप लगेगा।

बहादुरगढ़ में आईसीयू परिसर में बड़ा हादसा टला

बरसात के चलते सरकारी अस्पताल की छत पर भरा पानी, फॉल सीलिंग गिरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

इलाके में बरसात के चलते नागरिक अस्पताल के आईसीयू परिसर में बड़ा हादसा होते-होते टल गया। बरसात के चलते ट्रामा सेंटर के प्रथम तल पर बने आईसीयू के एक हिस्से में फॉल सीलिंग गिर गई। फॉल सीलिंग के कई बोर्ड फर्श पर नीचे आ गिरे तो कई लटक गए। गनीमत रही कि इस दौरान कोई कर्मचारी या मरीज मलबे की चपेट में नहीं आया, लेकिन इस दौरान अस्पताल परिसर में अव्यवस्था हावी हो गई। मलबा और पानी फैल गया। सूचना पाकर प्रबंधन हरकत में आया और इसके बाद मरम्मत कार्य की कार्रवाई शुरू कराई गई।



बहादुरगढ़। आईसीयू परिसर में उखड़ी फॉल सीलिंग।

पानी टपकने की पहले भी मिल चुकी हैं शिकायतें

दरअसल, आईसीयू की छत पर मेंटेनेंस कार्य किया जा रहा है। बताया जा रहा है कि रात को अचानक बारिश आने से पानी भरा और जिसके चलते फॉल सीलिंग गिर गई। हालांकि इससे पहले भी अस्पताल परिसर में पानी टपकने और अव्यवस्था हावी होने की घटनाएं सामने आती रही हैं। इसके बावजूद पुख्ता प्रबंध नहीं किए जा रहे। फॉल सीलिंग गिरने की इस घटना से सबक लेने की जरूरत है ताकि भविष्य में इस तरह की पुनरावृत्ति न हो।

11.2 एमएम बरसात दर्ज

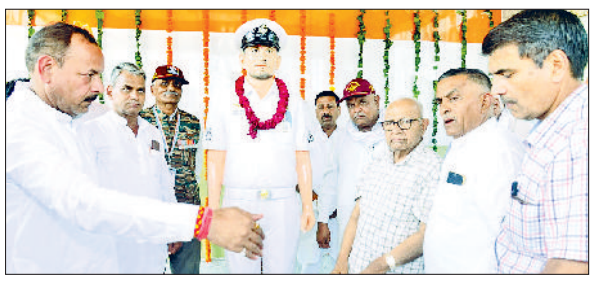
इलाके में रविवार देर शाम को अचानक मौसम बदल गया। रातभर ठंडी हवा चलती रही और सोमवार की अलसुबह तेज बरसात शुरू हो गई। इलाके में कुल 11.2 एमएम बरसात दर्ज की गई। बरसात के मौसम में ठंडक घुल गई और तापमान काफी नीचे चला गया।

प्रदूषण फैलाने व नियम तोड़ने पर 509 वाहन इंपाउंड

बहादुरगढ़। वायु प्रदूषण पर नियंत्रण और यातायात नियमों की पालना सुनिश्चित करने के लिए यातायात पुलिस ने पिछले कुछ दिनों में 509 वाहनों को इंपाउंड किया है। इनमें 81 भारी वाहन शामिल हैं, जबकि ज्यादातर मोटरसाइकिल हैं। दिल्ली से सटे बहादुरगढ़ क्षेत्र में भी विशेष कार्रवाई की जा रही है।

पुलिस उपायुक्त यातायात एवं क्राइम शुभम सिंह के दिशा-निर्देशन में यह कार्रवाई राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) और वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के दिशा-निर्देशों के तहत की जा रही है। यातायात प्रबंधक बहादुरगढ़ निरीक्षक सतीश कुमार ने बताया कि नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहनों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई जारी है। बीएस-1, बीएस-2, बीएस-3 और बीएस-4 श्रेणी के पुराने वाहनों के मालिकों से अपील की कि वे वाहन की श्रेणी, ईंधन और आयु के आधार पर एनसीआर में लागू नियमों की जानकारी परिवहन विभाग से लें।

अमर शहीद प्रधान नाविक मनोज कुमार की प्रतिमा का अनावरण



हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

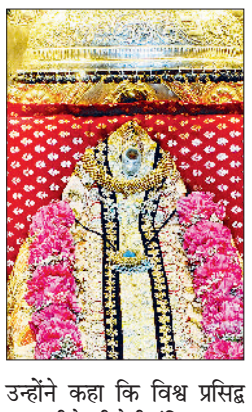
गांव मुंड़ाहेड़ा में सोमवार को भारतीय तटरक्षक बल के वीर सपूत अमर शहीद प्रधान नाविक मनोज कुमार की प्रतिमा का अनावरण किया गया। शहीद समाधि स्थल पर आयोजित कार्यक्रम में पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा के भाई इंद्र सिंह हुड्डा ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने शहीद की प्रतिमा का अनावरण कर कहा कि शहीद मनोज कुमार जैसे वीरों के बलिदान को देश कभी नहीं भूल सकता। हरियाणा की मिट्टी ने हमेशा देश को वीर दिए हैं। विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित बादली विधायक कुलदीप वत्स के भाई ईश्वर वत्स और यादव महासभा के प्रधान वीरेंद्र सिंह दरोगा ने शहीद को नमन करते हुए कहा कि यह प्रतिमा आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा स्रोत बनी रहेगी। इस मौके पर कैप्टन धर्मचंद यादव, कैप्टन राम निवास यादव, हेडमास्टर रणवीर सिंह यादव, भारतीय तटरक्षक बल के डिप्टी कमांडेंट सुनील कुमार, राजेंद्र शर्मा, राव नाहर सिंह, महावीर सरपंच छुछकवास, कप्तान बिजेंद्र सिंह, विक्रम सरपंच नीलाहेड़ी, सुभाष सैनी ढाकला, जितेंद्र रोहिल्ला, सतीश शर्मा, बलवान रंगा पूर्व सरपंच खेतावास, सुरेंद्र अहलावत, सुरेंद्र यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

डिप्टी स्पीकर डॉ. मिड्ढा ने किए माता भीमेश्वरी देवी के दर्शन



हरिभूमि न्यूज ▶▶ बेरी

दूसरे नवरात्र पर हरियाणा विधानसभा के डिप्टी स्पीकर डॉक्टर कृष्ण लाल मिड्ढा ने देवी मंदिर में पहुंचकर माता के दर्शन किए। उन्होंने मां भीमेश्वरी देवी के दर्शन करते हुए विधिवत रूप से पूजा अर्चना की। मंदिर के प्रमुख पुजारी पंडित कुलदीप वशिष्ठ ने डिप्टी स्पीकर को माता भीमेश्वरी देवी के दोनों मंदिरों से जुड़े इतिहास की विस्तार से जानकारी दी। मंदिर से जुड़ी परंपरा जानने के बाद



उन्होंने कहा कि विश्व प्रसिद्ध माता भीमेश्वरी देवी मंदिर आकर सुखद महसूस हो रहा है।

कार्तिक जाखड़ भारत टेक विजन समिट में बने स्पीकर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास के होनहार छात्र कार्तिक जाखड़ ने बड़ी उपलब्धि हासिल करते हुए विद्यालय, क्षेत्र और हरियाणा का नाम रोशन किया है। कार्तिक का भारत टेक विजन समिट 2026 में स्पीकर के रूप में चयन हुआ है। यह समिट आगामी 15 नवंबर को नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में आयोजित होगी। इस प्रतिष्ठित समिट की थीम द फ्यूचर ऑफ भारत है। इसमें तकनीक, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, रोबोटिक्स, नवाचार और उद्यमिता जैसे विषयों पर चर्चा के लिए 50 दूरदर्शी व्यक्तित्वों को एक मंच पर लाया जाएगा। कार्तिक को इन 50 प्रमुख वक्ताओं में शामिल किया गया है। इस मंच पर सुंदर पिचाई सीईओ, गूगल एवं अल्फाबेट, सत्या नडेला चेयरमैन एवं सीईओ, माइक्रोसॉफ्ट और सुनीता विलियम्स नासा की पूर्व अंतरिक्ष यात्री जैसी वैश्विक हस्तियों के साथ उनका नाम जुड़ना विशेष उपलब्धि है। कार्तिक की इस उपलब्धि पर एचडी ग्रुप के डायरेक्टर रमेश गुलिया, सचिव विशाल नेहरा, हेमंत गुलिया तथा प्राचार्या प्रीति राठी ने होनहार छात्र के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



झज्जर। विद्यालय स्टाफ सदस्यों के साथ होनहार छात्र कार्तिक।



छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित

haribhoomi.com

रोहतक, मंगलवार
13 अक्टूबर 2026

10

हरिभूमि

नवरात्र विशेष

सहेली



मांगें मन की शक्ति संग जीवन संवारने का आशीष

आत्मशक्ति के आह्वान का, चेतना को जाग्रत करने का पर्व नवरात्र आरंभ हो चुका है। इन दिनों का भव्य, दिव्य परिवेश न केवल हमें मां शक्तिस्वरूपा का सान्निध्य पाने का अवसर देता है, अपने जीवन को नई ऊर्जा से भरने के लिए भी प्रेरित करता है। आइए इन नवरात्रों में हम सब मां भगवती से आत्मशक्ति के जागरण के साथ अपने जीवन को संवारने का भी आशीष मांगें। ताकि घर-परिवार से लेकर समाज में सकारात्मकता का संचार हो।

आवरण कथा

डॉ. मोनिका शर्मा

बीते दो दिन से हर ओर मां आदिशक्ति के जयकारे गूंज रहे हैं। मातृशक्ति के समक्ष पूरा समाज नतमस्तक है। बहुत से घरों में घट स्थापना के बाद नियमित पूजन-अर्चन हो रहा है। कहीं गरबा का उल्लास तो कहीं किसी एक कोने में भक्तिभाव से मां की प्रार्थना में रत मन। शक्ति को साधने का उत्सव कहे जाने वाले नवरात्र पर्व की छटा आम जीवन में ही नहीं, आत्मा में भी उतरती है। हर कोई अपनी ऊर्जा का समर्पण कर मां दुर्गा से यह आह्वान करता दिखता है कि शक्ति स्वरूपा नई शक्ति और सोच का संचार करें। घर-परिवार ही नहीं, समग्र संसार में सुख-शांति बनी रहे। मां का आशीर्वाद जिंदगी को सही दिशा में गतिमान रखे। भगवती का आशीष, सोच-समझ में सकारात्मकता के रंग भर दे। असल में बच्चे हों या बड़े, ऊर्जा और अनुभूतियों का यही भाव जीवन से जोड़ता है। समझना जरूरी है कि इस सहजता और सकारात्मकता के साथ ही मां दुर्गा की आराधना ममता, क्षमा, स्वाभिमान और न्याय का भाव भी लिए है। तभी तो उपासना के ये नौ दिन, परंपरागत रंगों के साथ ही मानवीय सोच और मन को मजबूत बनाने का सुंदर अवसर भी हैं। शक्ति स्वरूपा भगवती, जीवन के हर पहलू को संवारने का विचार जगाने वाली हैं। हर बुराई का प्रतिकार करने की हिम्मत देने वाली हैं। स्त्रियों के मन-जीवन से ऐसे भाव गहराई से जुड़े होते हैं। महाशक्ति देवी भगवती की उपासना कर, हर स्त्री अपने सामर्थ्य को पहचानने का आशीष मांगे। अपने जीवन के रण में स्वयं शक्ति स्वरूपा बनें।



मन की शक्ति को समझिए

नवरात्र का महापर्व आस्था और विश्वास के जरिए अपनी ही असीम शक्तियों से हमारा परिचय पाने का समय होता है। ये नौ दिन मन-जीवन को नया-सा कर जाते हैं। ऐसे में मां का आह्वान कर हर स्त्री जीवन की परिस्थितियों से जूझने का साहस और संबल जुटा सकती है। मां अंबे की साधना करते हुए उनके शक्तिस्वरूपा और जाग्रत रूप को अपने भीतर सहेजते हुए बेहतरी की ओर बढ़ने का प्रण ले सकती हैं। मन और मस्तिष्क के लिए नई ऊर्जा उपार्जित कर सकती हैं। उम्र के हर मोड़ पर महिलाएं कई मोर्चों पर एक साथ जूझती हैं। आर्थिक संकट से लेकर अपनों की संभाल-देखभाल तक, फिक्र के फेर में फंसी रहती हैं। भारतीय परिवेश में तो महिलाएं हौसले और हिम्मत से हर संकट का सामना करते हुए आगे बढ़ी हैं और बढ़ रही हैं। माना भी जाता है कि स्त्री हर संकट से जूझने का हौसला जुटा ही लेती है। यह अवसर इस शक्ति को और निखारने का अवसर होता है, क्योंकि नारी की प्रखरता और शक्ति सामर्थ्य का नाम ही मां दुर्गा है। नौ दिनों का आध्यात्मिक और पारंपरिक पर्व हर स्त्री को समझाता है कि प्रकृति ने उसे सहज-सरल ही नहीं बनाया, जरूरत पड़ने पर हर मुसीबत से लड़ जाने का माद्दा भी दिया है। मां भगवती का पूजन-अर्चन अपने सामर्थ्य को सहेजने और मुसीबतों के आगे मोर्चा संभालने की शक्ति का आह्वान करना ही तो है। इन नौ दिनों में मां का वंदन करते हुए अपने भीतर की इस शक्ति को पहचानने का प्रयास भी हर स्त्री अवश्य करे।

सजग-जागरूक बनिए

मां दुर्गा का रूप भारतीय स्त्री के आत्मविश्वास से दमकते मुखमंडल का प्रतीक है। मातृ-शक्ति के रूप में पोषक और चेतनामयी रूप में सजगता और जागरूकता का प्रतिबिंब। स्त्री जीवन में हर मोर्चे पर सजगता और जागरूकता अहम है। असल में देखा जाए, तो महिलाओं में जिंदगी के हर पहलू को लेकर चेतना संपन्न सोच होनी ही चाहिए। अधिकारों के लिए जागरूकता और सुरक्षित जीवन के लिए सजगता आवश्यक है। भारत ही नहीं, संसार के हर हिस्से में सशक्त बनने और बने रहने की एक जरूरी शर्त जागरूक और सजग रहना ही है। हर जगह नियम-कानूनों की जानकारी रखना ही, तो सुरक्षा और सम्मान के हालात बनाता है। इतना ही नहीं जिंदगी से जुड़ी दूसरी रूढ़ियों को लेकर मुखरता और संकीर्ण विचारों का विरोध करने का धरातल भी सही जानकारी ही बनाती है। आप गृहिणी हों या काम-काजी, हर महिला के लिए किसी सार्थक और सकारात्मक पहल का हिस्सा बनने या अपने जीवन को बेहतर बनाने का पहला पड़ाव जागरूक रहना ही है। नवरात्र में मां दुर्गा से भी अपनी चेतना को पोषित करने का आशीष मांगा जाता है। शक्ति उपासना के इस पर्व पर हर स्त्री अपने अंतर्मन की शक्ति को साधने और जागरूक रहने का बल जुटाए। एक चेतना से संपन्न स्त्री ही सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक



सरोकारों के प्रति जागरूक हो सकती है। समाज में फैली कुप्रथाओं के विरुद्ध लड़ने का संबल जुटा सकती है। यह अपने सामर्थ्य को पहचानने की दिशा में सबसे पहला कदम है।

साथ-स्नेह के मायने समझिए

आदि शक्ति की उपासना का पर्व नवरात्र, महिलाओं के मन और जीवन में झलकती नई ऊर्जा, नई चेतना को भी प्रतिबिंबित करता है। इस चेतनामयी बल के दम पर स्त्रियां आत्मविश्वासी और मुखर बनकर ना केवल हर मुसीबत से जूझ सकती हैं बल्कि औरों का सहारा भी बन सकती हैं। स्वयं मां दुर्गा ने भी कई बार देवताओं के कष्ट हरे हैं। शक्ति पूजा के बाद श्रीराम को जीत का आशीष भी आदिशक्ति ने ही दिया था। स्त्रियां भी साझी सोच के साथ हर संकट का मुकाबला कर सकती हैं। एक दूजे का संबल बन सकती हैं। इसीलिए किसी की पीड़ा भी बांटें और संबल भी दें। परेशानी के दौर में किसी का साथ दें और कामयाबी के समय सराहना भी करें। अपने सपनों को पूरा करने के हौसले के साथ ही दूसरों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने का मानस भी जरूरी है। अपनी नेतृत्व क्षमता और योग्यता पर भरोसा रखते हुए आगे बढ़ती जाएं। सशक्त होने का अर्थ यही है कि हम खुद को मजबूती से थामते हुए दूसरों को कुछ देना भी सीखें। स्त्री मां के रूप में मात्र जीवन नहीं देती है, अपने बच्चों को मनुष्यता का पाठ पढ़ाकर समाज को जिम्मेदार नागरिक भी देती है। वो स्वयं को कभी कम ना आंके। शक्ति के उपार्जन का यह पर्व मातृ-शक्ति की उपासना को सर्वोच्च दर्जा देता है। यूं भी भारतीय संस्कृति में मातृ-शक्ति को प्राणशक्ति माना गया है और उसका स्थान सबसे ऊपर है। इसीलिए इस पर्व पर हर महिला खुद सृजन शक्ति के सही अर्थ को समझे। अपने उस सामर्थ्य को पहचाने, जो उसे प्रकृति ने दिया है। स्त्रियां इसी सामर्थ्य के बल पर साथ-संबल का परिवेश बना सकती हैं। ईर्ष्या, स्पर्धा और असुरक्षा की भावना से दूर अपनी और दूसरी स्त्रियों की बेहतरी के लिए प्रयास करने का आशीष मांगना ही सही मायने में मां शक्ति के वंदन करने का भाव है।

पर्व एक बहुत बड़ा अवसर होते हैं, अपनी संस्कृति-परंपरा से जुड़ने का। बच्चों को नवरात्र से जुड़े विधि-विधान बताएं और उन्हें अपनी परंपरा-संस्कृति से जोड़ें। इसके लिए आप कुछ बातों पर ध्यान दें।

नवरात्र में बच्चों को जोड़ें अपनी संस्कृति-परंपरा से

बच्चे और आप

निकिता चौहान



नवरात्र आरंभ चुके हैं। लोग बड़ी आस्था के साथ मां दुर्गा की पूजा-पाठ में व्यस्त हैं। भजन-कीर्तन चल रहे हैं। जगह-जगह माता की चौकी सजी हुई है। वहीं दूसरी तरफ गरबा-डांडिया भी आरंभ हो रहे हैं। बड़े-छोटे सभी इस उत्सवी माहौल में उमंगित हैं। इसमें कोई दो मत नहीं कि पर्व बच्चों को अपनी संस्कृति-परंपराओं से जोड़ने का एक अच्छा अवसर होते हैं। बच्चे सिर्फ पूजा के समय साथ बैठाने से अपनी संस्कृति-परंपराओं से परिचित नहीं हो सकते। उन्हें पूजा की तैयारी, भजन, प्रसाद और नवरात्र से जुड़ी अन्य गतिविधियों में सम्मिलित करना जरूरी है। इससे वे त्योहार का मतलब सही ढंग से समझेंगे, खुशी के साथ नवरात्र पर्व का हिस्सा बनेंगे।

पूजा की तैयारी में दें छोटी जिम्मेदारियां: बच्चों को नवरात्र पूजा की तैयारी में अवश्य शामिल करें। छोटे बच्चे, फूल सजाने और पूजा की थाली लगाने में मदद कर सकते हैं। बड़े बच्चे रंगोली बना सकते हैं या पूजा की जगह सजाने में सहायता कर सकते हैं। इससे उनके भीतर मां दुर्गा के प्रति आस्था और भक्ति के भाव जागेंगे।



नौ दिन-नौ कहानियां: बच्चों को हर दिन मां के एक स्वरूप की कहानी अवश्य सुनाएं। कहानी के साथ उससे मिलने वाली सीख भी बताएं, जैसे किसी दिन माता के साहस की बात करें, तो किसी दिन दया-करुणा और धैर्य की। इस तरह बच्चे मां की कथाओं से प्रेरणा लेंगे।

बच्चों के सवालों का जवाब दें: बच्चे बहुत ही जिज्ञासु होते हैं। वे पूछते हैं कि नवरात्र नौ दिन क्यों मनाई जाती है? कन्या पूजन क्यों होता है? मां के अलग-अलग स्वरूप क्यों हैं? बच्चों के सवालों को कभी टालें नहीं। उन्हें आसान भाषा में जवाब दें। जब बच्चों को किसी परंपरा की वजह समझ आती है, तो वे उसे आसानी से अपना पाते हैं।

प्रसाद बनाने में मदद लें: नवरात्र पूजन का प्रसाद और फलाहार बनाते समय बच्चों को भी साथ रखें। वे फल काटने, मेवा रखने या प्रसाद की प्लेट लगाने में मदद कर सकते हैं। इस दौरान उन्हें यह भी बताएं कि नवरात्र में अलग-अलग जगहों पर कौन-कौन से पारंपरिक पकवान बनाए जाते हैं।

गरबा-डांडिया में हो बच्चों की भागीदारी: बच्चों को नवरात्र की पूजा और परंपराओं से जोड़ने के साथ ही गरबा और डांडिया के बारे में भी बताएं। उन्हें इन कार्यक्रमों में ले जाएं, इनका हिस्सा बनाएं। इससे वे गरबा और डांडिया की संस्कृति का महत्व समझेंगे।

कन्या पूजन का मतलब बताएं: अष्टमी या नवमी पर कन्या पूजन के दौरान बच्चों को जरूर साथ में रखें। कन्याओं के स्वागत, भोजन और प्रसाद की तैयारी में उनकी मदद लें। उन्हें समझाएं कि कन्याओं का सम्मान जरूरी है। सम्मान सिर्फ त्योहार के दिन नहीं, बल्कि साल के प्रत्येक दिन होना चाहिए।

बच्चों को दें उनकी पसंद का काम: बच्चों को पूजा और परंपराओं से जोड़ते समय इस बात का ध्यान रखें कि उन्हें उनकी नापसंद का काम ना सौंपे, उन्हें उनकी पसंद के काम में शामिल करें। किसी को सजावट करना पसंद है, तो उसे सजावट करने दें और प्रसाद बांटना पसंद है, तो उसे यह जिम्मेदारी दें।

बड़े प्रयास की जरूरत नहीं: बच्चों को परंपराओं से जोड़ने के लिए बड़े प्रयास की जरूरत नहीं है। उन्हें बस त्योहार का हिस्सा बनाना है। जब बच्चे पूजा की थाली सजाएंगे, दादी-नानी से कहानी सुनेंगे, परिवार के साथ गरबा करेंगे और प्रसाद बांटेंगे, तो नवरात्र उनके लिए परिवार के साथ बिताया एक यादगार समय बन जाएगा। वे अपनी परंपरा-संस्कृति से जुड़ेंगे।

डाइट सजेशन

डॉ. आस्था शर्मा
सीनियर डाइटीशियन

नवरात्र में कई महिलाएं नौ दिनों का व्रत रखती हैं। लेकिन व्रत पूरे करने के बाद डाइट में अचानक बदलाव करने से पाचन तंत्र पर असर पड़ सकता है। ऐसे में धीर-धीरे नॉर्मल डाइट में वापसी करनी चाहिए। इस बारे में यूजफुल सजेशंस।

व्रत के बाद न बरतें लापरवाही ऐसे करें नॉर्मल डाइट में वापसी



नवरात्र व्रत के दौरान कई महिलाएं नौ दिनों तक फलाहार या सीमित आहार का पालन करती हैं। इन दिनों आप भी ऐसा कर रही होंगी। लेकिन व्रत खत्म होने के बाद अचानक भारी, तला-भुना और ज्यादा मीठा खाना शुरू कर देना, शरीर के लिए परेशानी खड़ी कर सकता है। इससे गैस, पेट फूलना, कब्ज, एसिडिटी, थकान और ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में व्रत के बाद शरीर को किसी 'क्रैश डिटॉक्स' की नहीं, बल्कि संतुलित और धीरे-धीरे सामान्य डाइट में लौटने की जरूरत होती है। व्रत के बाद शरीर को डिटॉक्स करने के नाम पर जूस डाइट, केवल फल खाने या लंबे समय तक खाना छोड़ने की जरूरत नहीं है। व्रत के बाद सबसे जरूरी है कि हम शरीर को पर्याप्त पानी, प्रोटीन, फाइबर और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स दें और सामान्य डाइट में धीरे-धीरे वापस आएं।

व्रत के बाद डाइट प्लानिंग: व्रत खोलने के तुरंत बाद बहुत ज्यादा खाना खाने से बचें। शुरुआत हल्के और आसानी से पचने वाले भोजन से करें। खिचड़ी, दही, चावल, मूंग दाल, सब्जियां, सूप या हल्का घर का बना भोजन बेहतर विकल्प हो सकते हैं। अगले कुछ दिनों में सामान्य संतुलित डाइट को धीरे-धीरे अपने रूटीन में शामिल किया जा सकता है।



लें प्रोटीन रिच डाइट: अगर व्रत के दौरान प्रोटीन का सेवन कम रहा है, तो व्रत के बाद इसकी भरपाई करना जरूरी है। डाइट में दाल, पनीर, दही, दूध, सोया, चना और अन्य प्रोटीन स्रोत शामिल करें। पर्याप्त प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों को बनाए रखने और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करता है।

पानी और फाइबर बढ़ाएं: व्रत के दौरान पानी और फाइबर का सेवन कम होने से कब्ज और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। दिनभर पर्याप्त पानी पिएं और धीरे-धीरे सलाद, फल, सब्जियां, साबुत अनाज और दालों को डाइट में शामिल करें। फाइबर अचानक बहुत ज्यादा बढ़ाने के बजाय इसकी मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाना बेहतर है।

इन फूड्स से बनाएं दूरी: व्रत खत्म होते ही मिठाइयां, तली-भुनी चीजें, नमकीन, प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा मसालेदार भोजन और शुगर युक्त ड्रिंक्स का अधिक सेवन न करें। लंबे समय तक कम कैलोरी लेने के बाद अचानक बहुत ज्यादा कैलोरी लेने से पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।

सबसे इफेक्टिव है बैलेंस डाइट: व्रत के दौरान कम खाने और व्रत खत्म होने के बाद ज्यादा खाने, दोनों से बचना चाहिए। अपनी मील प्लेट में प्रोटीन, सब्जियां, साबुत अनाज और स्वस्थ वसा का संतुलन रखें। शरीर को सामान्य रुटीन में लौटने के लिए जल्दबाजी न करें। यदि लगातार कमजोरी, चक्कर, उल्टी, गंभीर पेट की समस्या हो या फिर ब्लड शुगर कंट्रोल में नहीं रहता हो, तो डॉक्टर या डायटीशियन की सलाह लेना बेहतर रहेगा।

डिटॉक्स के लिए क्या करें: डिटॉक्स के लिए महंगे डिटॉक्स ड्रिंक्स या सप्लीमेंट्स जरूरी नही हैं। पर्याप्त पानी, संतुलित भोजन, अच्छी नींद और रोजाना शारीरिक गतिविधि ही शरीर को रिकवर करने के लिए पर्याप्त आधार देती है। व्रत के बाद रोजाना 20-30 मिनट की हल्की वॉक से शुरुआत की जा सकती है। यदि आप नियमित व्यायाम करती हैं, तो धीरे-धीरे अपनी सामान्य एक्सरसाइज रुटीन में लौट सकती हैं।

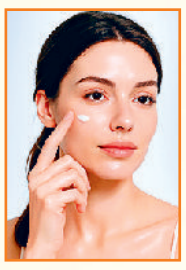
प्रस्तुतिः निशि

मेकअप

निधि गोयल

ऐसे करें मेकअप-मेंटेन रहेगा ग्लो

नवरात्र में गरबा नाइट में घंटों डांस और मस्ती के बीच आपका लुक भी परफेक्ट रहना चाहिए। लेकिन पसीने की वजह से मेकअप जल्दी खराब हो सकता है। ऐसे में जरूरी है कि मेकअप करते समय सही प्रोडक्ट्स अप्लाई करें और कुछ आसान स्टेप्स को भी फॉलो करें। इससे आपका मेकअप लंबे समय तक टिका रहेगा और आप पूरी रात फ्रेश और खूबसूरत नजर आएंगी।



सबसे पहले मॉयश्चराइजर: सबसे पहले त्वचा को साफ करना जरूरी है। इसके लिए माइल्ड फेस वॉश के जरिए चेहरे को अच्छी तरह साफ कर लें। फिर चेहरे को मॉयश्चराइज करें। इससे आपकी त्वचा पर नमी बनी रहेगी, साथ ही मेकअप ज्यादा ड्राय नजर नहीं आएगा। साथ ही मेकअप बेहतर तरीके से हो पाएगा। इसके बाद प्राइमर का इस्तेमाल करें, जिससे मेकअप ज्यादा देर तक टिका रहता है। अगर आपकी स्किन ऑयली है, तो मैटिफाइंग प्राइमर लगाएं, खासकर माथे, नाक और ठुड्डी के आसपास। ड्राय स्किन के लिए हाइड्रेटिंग प्राइमर बेहतर विकल्प हो सकता है।

ज्यादा हैवी बेस लगाने से बचें: अगर आप चाहती हैं कि गरबा करते हुए आपको मेकअप अट्रैक्टिव नजर आए, तो बहुत ज्यादा मेकअप करने से बचें। गरबा में घंटों डांस करना हो, तो चेहरे पर फाउंडेशन की मोटी परत लगाने से बचें। हल्का और लॉन्ग-वेयर बेस चुनें और जहां जरूरत हो, वहीं कंसीलर लगाएं। ज्यादा प्रोडक्ट लगाने पर पसीने के साथ पैची नजर आ सकता है।



वॉटरप्रूफ आई मेकअप: पसीने से आपका मेकअप मेल्ट न हो, इसके लिए आंखों पर वाटरप्रूफ आई मेकअप करें। इससे आपका मेकअप जल्दी से खराब नहीं होगा। बेहतर होगा कि आप वाटरप्रूफ काजल, आईलाइनर और मस्कारा चुनें।

टी-जोन को करें हल्का सेट: मेकअप के बाद ट्रांसलूसेंट या सेटिंग पावडर से खासतौर पर टी-जोन को हल्का सेट करें। इससे एक्सट्रा ऑयल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा पावडर लगाने से चेहरा केकी दिख सकता है। इसलिए बहुत ज्यादा पावडर लगाने से बचें।

लॉन्ग-लास्टिंग लिपस्टिक: पसीना आने पर लिपस्टिक भी होंठों पर लंबे समय तक स्टे नहीं कर पाता है, तो ऐसे में जरूरी है कि बार-बार लिपस्टिक के टचअप से बचने के लिए मैट या ट्रांसफर-रेजिस्टेंट लिक्विड लिपस्टिक चुनें। लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों को मॉयश्चराइज करें और लिप लाइनर का इस्तेमाल करें।

(ब्यूटीशियन साधना शर्मा से बातचीत पर आधारित)

डेकोरेशन

रजनी अरोड़ा

घर की सजावट हो अलग-आकर्षक

नवरात्र शुरू हो चुके हैं। आप इन दिनों अपने घर को कुछ अलग अंदाज में जरूर सजाना चाहेंगी। हम आपको कुछ ऐसे यूनीक आइडियाज बता रहे हैं, जिनसे आप अपने घर को आकर्षक अंदाज में डेकोरेट कर सकती हैं।







नवरात्र और आने वाले त्योहारों के लिए आप अपने घर को अलग अंदाज में जरूर सजाना चाहेंगी। हर बार वही पुरानी झालरें लगाने के बजाय इस बार घर थोड़ा क्रिएटिव तरीके से सजाइए। थोड़ी-सी मेहनत और कुछ खूबसूरत आइडियाज से घर का कोना-कोना त्योहारों की चमक से जगमगा उठेगा।

नौ रंगों के दुपट्टों से सजाएं दीवार: नवरात्र के नौ रंगों को घर की सजावट में शामिल करना इस बार कुछ अलग और खूबसूरत आइडिया हो सकता है। स्ट्रिंग लाइट्स की जगह नौ अलग-अलग रंगों के दुपट्टे या रंगीन कपड़े दीवार, दरवाजे या पूजा स्थल के पीछे लगाएं। इन्हें अलग-अलग ऊंचाई पर सजाने से दीवार को आकर्षक लुक मिलेगा। यह सजावट गरबा नाइट की तस्वीरों के लिए सुंदर बैकड्रॉप का काम भी करेगी।

गेंदे और आम के पत्तों का तोरण: त्योहारों में फूलों और पत्तों से बनी सजावट हमेशा खास लगती है। घर के मुख्य दरवाजे पर गेंदे के ताजे फूलों और आम के पत्तों से बना तोरण लगाएं। चाहें तो इसमें छोटे शीशे, मोती या रंगीन धागे भी जोड़ सकती हैं। इससे घर के प्रवेश द्वार पर पारंपरिक रंग और फूलों की खुशबू दोनों नजर आएंगे।

रंगोली बने आकर्षण का केंद्र: रंगोली को सिर्फ दरवाजे के पास छोटी-सी सजावट तक सीमित न रखें। इस बार इसे थोड़ा बड़ा बनाकर घर की सजावट का मुख्य आकर्षण बनाएं। रंगीन चावल, फूलों की पंखुड़ियां और दीयों की मदद से ज्यामितीय या फूलों वाले डिजाइन बनाए जा सकते हैं। हर दिन रंगोली का डिजाइन बदलने से सजावट में नयापन बना रहेगा।

मिट्टी के दीयों से रोशन करें घर: नवरात्र की सजावट में मिट्टी के दीयों की खूबसूरती अलग ही नजर आती है। पूजा स्थल, खिड़की, बालकनी या सीढ़ियों पर दीयों की कतार सजाएं। अलग-अलग आकार के दीयों को फूलों की पंखुड़ियों से सजी ट्रे में भी रखा जा सकता है। शाम के समय दीयों की हल्की रोशनी घर को आध्यात्मिक माहौल देती है।

बंधानी-शीशे वाले लटकन: अगर आप बिना ज्यादा खर्च के घर को रंगीन लुक देना चाहती हैं, तो बंधानी कपड़े और शीशे वाले राजस्थानी लटकन इस्तेमाल कर सकती हैं। इन्हें मुख्य दीवार या पूजा स्थल के पीछे सजाएं। दिन की रोशनी पड़ने पर छोटे शीशे चमकेंगे और कमरे में खूबसूरत सी-झिलमिलाहट नजर आएगी। रंग-बिरंगे लटकन भी नवरात्र के माहौल के साथ खूब मैच करते हैं।

सजाएं फूलों की मालाएं: इस बार सिर्फ एक लंबी माला लगाने के बजाय अलग-अलग फूलों की कई मालाओं से सजावट करें। गेंदे, गुलाब, गुलदाउदी जैसे फूलों की मालाओं को दरवाजे, खिड़की, पूजा स्थल या मंदिर के आसपास लगाया जा सकता है। हर दिन अलग रंग के फूलों का चुनाव करें। इससे सजावट में रोज थोड़ा बदलाव भी नजर आएगा और घर में फूलों की खुशबू भी बनी रहेगी।

लोगों ने नप से नियमित सफाई करवाने या खुली नालियां बनाने की मांग की

दमदमा मोहल्ले में अंडरग्राउंड नालियां बनी परेशानी का कारण, सड़क पर फैल रहा पानी

- करीब एक माह से सीवरेज ओवरफ्लो होने से समस्या बनी गंभीर
- नियमित जलभराव के कारण सड़क भी धीरे-धीरे जर्जर होती जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

सिटी पल्स

शहर के भट्टी गेट स्थित दमदमा मोहल्ले में अंडरग्राउंड नालियों की नियमित सफाई नहीं होने के कारण मोहल्ला निवासियों और राहगीरों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। पिछले करीब एक माह से सीवरेज का गंदा पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर फैल रहा है। इससे जहां क्षेत्र में बदबू का माहौल बना हुआ है, वहीं लोगों को गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ रहा है। स्थानीय लोगों ने नगर परिषद से अंडरग्राउंड नालियों की नियमित सफाई करवाने या इन्हें तोड़कर खुली नालियां बनाने की मांग की है।मोहल्ला निवासियों के अनुसार लोगों की सुविधा के लिए बनाई गई अंडरग्राउंड नालियां केवल एक गली के कुछ हिस्से में ही हैं, जबकि आगे व उससे पहले की नालियां खुली हुई हैं। खुली नालियों से बहकर आने वाला कूड़ा-कचरा



अंडरग्राउंड नालियों में फंस जाता है। इससे पानी की निकासी बाधित हो जाती है और गंदा पानी ओवरफ्लो होकर सड़क पर फैलने लगता है। लोगों का कहना है कि नालियों की नियमित सफाई नहीं होने के कारण समस्या लगातार गंभीर होती जा रही है।नियमित जलभराव के कारण सड़क भी धीरे-धीरे जर्जर होती जा रही है। इसके अलावा माता गेट, सीताराम गेट क्षेत्र में भी नालियां ओवर फ्लो होने के कारण लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

घर में बैक मार रहा गंदा पानी



सुमित्रा देवी ने बताया कि उनके घर के साथ लगते सीवरेज के ओवरफ्लो होने से दिनभर गंदे पानी का रिसाव होता रहता है। सीवरेज अवरुद्ध होने के कारण गंदा पानी उनके घर में भी बैक मार रहा है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों से सीवरेज की सफाई करवाकर समस्या का समाधान करने की मांग की।

सुबह स्थिति होती है बदहाल



पंडित बलबीर कौशिक ने बताया कि पिछले करीब एक माह से मोहल्ले के लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। सुबह के समय सड़क पर सीवरेज का गंदा पानी फैलने से स्थिति और भी बदहाल हो रही है। राहगीरों को मजबूरी में बदबूदार पानी के बीच से निकलना पड़ता है। उन्होंने कहा कि नप के अधिकारियों को समस्या का स्थायी समाधान करना चाहिए, ताकि लोगों को बार-बार इस परेशानी का सामना न करना पड़े।

जाली उखड़ने से फंस रहा कूड़ा



अनिल ठेकेदार ने बताया कि जब अंडरग्राउंड नालियों का निर्माण किया गया था, उस समय कुछ लोगों ने आपत्ति जताते हुए अपने घरों के सामने नालियां खुली ही रखवा ली थीं। कूड़ा-कचरा अंडरग्राउंड नालियों में जाने से रोकने के लिए इनके मुहाने पर जाली लगाई गई थी, लेकिन समय के साथ जाली उखड़ गई। इसके बाद से कूड़ा-कचरा सीधे नालियों के अंदर जाने लगा। नालियों की नियमित सफाई भी नहीं हो पा रही है।

न्यूज डायरी



निबंध लिखने में रविशंकर रहा प्रथम

बहादुरगढ़। राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. अमित छिकारा की अध्यक्षता में संस्कृत विभाग की ओर से निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। संस्कृत विभागाध्यक्षा डॉ. सरला के निर्देशन में विद्यार्थियों ने संस्कृत भाषाया : महत्वम्, अहिंसा परमो धर्मः तथा आधुनिक शिक्षा नीति जैसे विषयों पर निबंध लिखे। प्राचार्य डॉ. अमित छिकारा ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों में रचनात्मकता और कौशल का विकास होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को ऐसी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। प्रतियोगिता में बीए द्वितीय वर्ष के रवि शंकर ने प्रथम स्थान, बीए प्रथम वर्ष की रितिका ने द्वितीय स्थान तथा बीबीए प्रथम वर्ष की पल्लवी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडल में डॉ. सरला, प्रो. श्वेता, प्रो. सीमा व प्रो. पूनम शामिल रही। विजेता विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।



स्वास्थ्य जांच शिविर का उठाया लाभ

झज्जर : सेवा संकल्प अभियान के तहत नागरिकों को सरकारी सेवाओं एवं जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ सहज रूप से उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से सोमवार को गांव ढाकला में सेवा सेतु कैंप का आयोजन हुआ। कैंप में बड़ी संख्या में क्षेत्रवासियों ने पहुंचकर विभिन्न विभागों की योजनाओं एवं सेवाओं की जानकारी प्राप्त की और उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाया।

महिला वर्ग के 48 किलो वर्ग में अंकिता का चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

जिला खेल महाकुंभ के अंतर्गत सोमवार को बॉक्सिंग ट्रायल का आयोजन किया गया। ट्रायल में महिला और पुरुष वर्ग के खिलाड़ियों का जिला स्तर पर चयन किया गया। कार्यक्रम में जिला खेल अधिकारी सतेंद्र कुमार, जिला मुक्केबाजी संघ के प्रधान सोमवीर अहलावत और महासचिव हितेश देशवाल व सीएम विंडोपर्सन चुन्नीलाल सैनी की उपस्थिति में खिलाड़ियों का चयन किया।

महिला वर्ग में 48 किलोग्राम वर्ग में अंकिता, 51-54 किलोग्राम भार वर्ग में दीक्षा, 57 से 60 किलोग्राम भार वर्ग में तेजस्वी, 60-65 किलो. भार वर्ग में हिती, 65-70 किलोग्राम भार वर्ग में एकता, 70-75 किलोग्राम भार वर्ग में कनिका, 75-80 किलोग्राम भार वर्ग में अंगित और 80 किलोग्राम भार वर्ग से अधिक में शगुन शामिल हैं। इसी प्रकार पुरुष वर्ग में तमन 50 किलोग्राम भार वर्ग, शुभम 50-55



झज्जर। खिलाड़ियों का ट्रायल लेते हुए कोच एवं अतिथि। फोटो : हरिभूमि

किलोग्राम भार वर्ग, लवनीश 55-60 किलोग्राम भार वर्ग, हरीश 60-65 किलोग्राम भार वर्ग, योगेश 65-70 किलोग्राम भार वर्ग, निशांत 70-75 किलोग्राम भार वर्ग, प्रयाग 75-80 किलोग्राम भार वर्ग, आर्यन 80-85 किलोग्राम भार वर्ग, जतिन 85-90 किलोग्राम भार वर्ग और सुमित कुमार 90 किलोग्राम भार वर्ग से अधिक में चुने गए।

मोहित कौशिक ने रोमांटिक गजल ओर रोचक क्षणिकाएं भी प्रस्तुत कीं

बहादुरगढ़। कलमवीर विचार मंच के तत्वावधान में कवि-कलाकारविरेंद्र कौशिक के जन्मदिवस पर स्वामी दयानंद पार्क में सरस काव्य गोष्ठी का आयोजन किया गया। कवि कुमार राघव के सानिध्य में हुए इस कार्यक्रम की अध्यक्षता व संचालन बीके राजबाला और गीतकार कृष्ण गोपाल विद्यार्थी ने किया। गोष्ठी का शुभारंभ सुदेश संदूजा के काव्य पाठ से हुआ। उन्होंने मित्रता के महत्व को रेखांकित करते हुए भावपूर्ण रचनाएं सुनाईं। मोहित कौशिक ने एक रोमांटिक गजल के अलावा कुछ रोचक क्षणिकाएं भी प्रस्तुत कीं।

गोष्ठी का शुभारंभ सुदेश संदूजा के काव्य पाठ से हुआ

कुमार राघव ने अपने चर्चित मुक्तकों सहित एक हरियाणवी हास्य रचना से सभी को मंत्रमुग्ध किया। विरेंद्र कौशिक ने आमंत्रित कवियों का आभार जताते हुए अपना जीवन दर्शन प्रस्तुत करते हुए जहां दिवंगत अभिनेता नाना पाटेकर को श्रद्धांजलि दी। वहीं गीतकार विद्यार्थी ने अपनी रचनाओं के माध्यम से उन्हें काव्यांजलि अर्पित की। राजबाला ने कुछ गरिमापूर्ण हरियाणवी पद्यांश भी सुनाए। सभी रचनाकारों ने वीर मूवीज से जुड़े कवि-कलाकार विरेंद्र कौशिक को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में महक और नितिन रहे अव्वल



झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बिरोहड़ में विज्ञान संकाय की ओर से पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता की अध्यक्षता रसायन विभाग से राजेश कुमार और गणित विभाग से निशा रानी ने की। प्रतियोगिता में बीएससी प्रथम, द्वितीय और तृतीय वर्ष के विद्यार्थियों ने भाग लेते हुए पर्यावरण संरक्षण, नवाचार, स्वच्छ ऊर्जा, जल संरक्षण, स्वस्थ जीवनशैली, गणितज्ञ रामानुजन व आर्यभट्ट और दैनिक जीवन में गणित के उपयोग जैसे विषयों पर आकर्षक पोस्टर बनाए। रसायन विभाग में 46 और गणित विभाग में 24 विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा दिखाई। रसायन विभाग के प्राध्यापक अमित कुमार ने बताया कि रसायन विभाग में बीएससी द्वितीय वर्ष की महक ने प्रथम, नितिन ने द्वितीय तथा बीएससी तृतीय वर्ष की निधि और पायल ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। गणित विभाग में बीएससी द्वितीय वर्ष के नितिन ने प्रथम, नेहा ने द्वितीय तथा बीएससी तृतीय वर्ष की स्वीटी और दीक्षा ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान हासिल किया।



प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। दुर्गा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय महराना में सोमवार को पीटीएम तथा गणित एवं विज्ञान प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने विज्ञान के विभिन्न सिद्धांतों पर आधारित कार्यकारी मॉडल, गणित के रोचक मॉडल तथा पर्यावरण संरक्षण से संबंधित मॉडल प्रस्तुत किए, जिन्हें अभिभावकों ने खूब सराहा। विद्यालय के संस्थापक रामचंद्र शर्मा ने बताया कि इस प्रकार की प्रदर्शनियों से विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच व रचनात्मकता का विकास होता है। दूसरी ओर पीटीएम के दौरान अभिभावकों ने शिक्षकों से मिलकर अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति पर विस्तार से चर्चा की।



वाद-विवाद प्रतियोगिता में तनिशा रही प्रथम

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय बहु के वाणिज्य विभाग की ओर से सोमवार को वाणिज्य में कृत्रिम बुद्धिमत्ता के उपयोग विषय पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर जितेंद्र कुमार भारद्वाज मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों की तार्किक क्षमता, आत्मविश्वास और अभिव्यक्ति कौशल को विकसित करती हैं। वाणिज्य विभागाध्यक्ष डॉक्टर मोहन कुमार ने बताया कि प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को वाणिज्य क्षेत्र में एआई के उपयोग, लाभ और चुनौतियों से परिचित कराना रहा। प्रतियोगिता परिणामों में बीकॉम प्रथम वर्ष की तनिशा ने प्रथम, बीकॉम तृतीय वर्ष की पूनम ने द्वितीय तथा बीकॉम तृतीय वर्ष की खुशबू और बीकॉम द्वितीय वर्ष की तन्नू ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया।



छात्राओं को किया गया जागरूक

बहादुरगढ़। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में स्काउट-गाइड की ओर से अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्रिंसिपल प्रवीण दहिया ने की। स्काउट-गाइड कैप्टन रेणु बाला ने छात्राओं को छह अंतरराष्ट्रीय दिवसों के महत्व और उनसे जुड़ी गतिविधियों की जानकारी दी। छात्राओं ने स्काउट-गाइड प्रार्थना, प्रतिज्ञा, नियम, झंडा गीत सहित विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। इस दौरान बालिका अधिकारों पर स्लोगन लेखन, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ विषय पर पोस्टर, निबंध लेखन और कहानी वाचन जैसी प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं। छात्राओं की सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने सभी का मन मोह लिया। प्रिंसिपल प्रवीण दहिया ने कहा कि स्काउट-गाइड गतिविधियां छात्राओं में अनुशासन, सेवाभाव, नेतृत्व क्षमता और सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देती हैं।

खबर संक्षेप

एडीसी ने सुनी आमजन की समस्याएं

झज्जर। सोमवार को आयोजित जिला स्तरीय समाधान शिविर में एडीसी जगनिनवास ने आमजन की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागीय अधिकारियों को समस्याओं के जल्द समाधान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि समाधान शिविर नागरिकों की समस्याओं के निवारण के लिए प्रभावी मंच साबित हो रहे हैं। वहीं उपमंडल स्तर पर आयोजित समाधान शिविरों ने संबंधित एसडीएम ने आमजन की समस्याएं और शिकायतें सुनते हुए जल्द समाधान करने के अधिकारियों को निर्देश दिए।



शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

झज्जर। निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत जिले के चारों खंडों में प्राथमिक शिक्षकों के प्रथम बैच का छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम सोमवार को संपन्न हुआ। बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान पर आधारित इस प्रशिक्षण का उद्देश्य शिक्षकों की दक्षताओं को बढ़ाना तथा प्राथमिक कक्षाओं में बच्चों के सीखने के स्तर में सुधार लाना था। प्रशिक्षण के समापन पर प्रतिभागी शिक्षकों को प्रमाण पत्र वितरित किए गए। डीईईओ राजबाला ने कहा कि प्राथमिक शिक्षा बच्चों के भविष्य की मजबूत नींव है। प्रत्येक शिक्षक का दायित्व है कि वह बच्चों में पढ़ने, लिखने और बुनियादी गणितीय कौशलों का विकास सुनिश्चित करें। उन्होंने शिक्षकों से प्रशिक्षण में सीखी गई विधियों को कक्षा-कक्ष में प्रभावी ढंग से लागू करने का आह्वान किया।

नया गांव में गाड़ी सवार हमलावरों ने युवक को पीटा

बहादुरगढ़। नया गांव में गाड़ी में सवार होकर आए कुछ हमलावरों ने एक युवक पर हमला कर दिया। डंडों से उस पर वार किए गए और जान से मारने की धमकी देने की भी बात सामने आई है। आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। हालांकि सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है। वारदात मोहन नगर के निवासी प्रशांत के साथ हुई है। प्रशांत का कहना है कि 10 अक्टूबर को वह अपने कैफे पर था। तभी परिचित मित्तू गाड़ी लेकर आया, उसके साथ मेरा दोस्त विजेंद्र था। फिर हम तीनों विजेंद्र के नया गांव स्थित ढाबे पर गए। कुछ देर बाद नया गांव के निवासी सतपाल के घर गए। जैसे ही सतपाल बाहर आया तो मित्तू ने उसके साथ गाली गलौज करते हुए धक्कामुकी शुरू कर दी। हमने बीच बचाव करा दिया और मित्तू को छोड़कर चले गए।

किसानों को मिलनी चाहिए पर्याप्त बिजली : सैनी

बहादुरगढ़। शहर के सेक्टर-9ए बाईपास पर जमींदारों के खेतों में बिजली की समस्या को लेकर भाजपा नेता जसबीर सैनी ने चिंता जाहिर की है। किसानों ने बताया कि यहां लगे 3 बिजली के ट्रांसफार्मर काफी लंबे समय से चालू नहीं हैं। जिस कारण सभी किसानों का लोड एक ही ट्रांसफार्मर पर है और हर दूसरे दिन फ्यूज उड़ने से फसल में पानी देने में भारी परेशानी हो रही है। जसबीर सैनी ने मौके पर ही बिजली निगम अधिकारियों से फोन पर बात कर तीनों ट्रांसफार्मरों को तुरंत चालू करने की मांग की।

छोटूराम नगर में 10 साल बाद बनी गली, जनता को समर्पित की

बहादुरगढ़। शहर के छोटूराम नगर की गली नंबर-2 का निर्माण कार्य पूरा होने पर पार्षद जितेंद्र नफे सिंह राठी ने इसे जनता को समर्पित किया। करीब दस वर्षों से इस गली का निर्माण नहीं होने के कारण स्थानीय लोगों को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। यह गली क्षेत्र की मुख्य सड़क है, जो वार्ड नंबर-9 और 10 को आपस में जोड़ती है। ऐसे में इसके निर्माण से क्षेत्रवासियों को काफी राहत मिलेगी। स्थानीय लोगों की समस्या को गंभीरता से लेते हुए पार्षद जितेंद्र नफे सिंह राठी ने गली का निर्माण करवाया। वार्ड में जरूरत के अनुसार विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। नगर परिषद से अपेक्षित सहयोग नहीं मिलने के बावजूद वह अपने स्तर पर वार्ड में विकास कार्यों को आगे बढ़ा रहे हैं। नीलम व सोनी समेत आदि ने कहा कि वार्ड में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल है, इसे लेकर उन्होंने नप अधिकारियों से शीघ्र समाधान की मांग की है। इस मौके पर डॉ. सुखबीर, बजरंगी, अनुराग व सूरज राजपूत आदि मौजूद रहे।



अधिकारियों से लगाई समस्याओं के शीघ्र समाधान की गुहार

बहादुरगढ़। शहर की छिकारा कॉलोनी में गलियों का लेवल और जल निकासी व्यवस्था दुरुस्त न होने से लोग परेशान हैं। स्थानीय निवासियों ने एसडीएफ कार्यालय और नगर परिषद के अधिकारियों को ज्ञापन देकर समस्याओं के समाधान की गुहार लगाई है।



ज्ञापन पर अनिल, रवींद्र, देवेंद्र, दलबीर, इनायतुला, विजय व रामबीर आदि ने हस्ताक्षर किए हैं। इन लोगों का कहना है कि वे पिछले 15 से 20 वर्षों से इस क्षेत्र में रह रहे हैं, लेकिन गलियों की समस्या का अब तक स्थायी समाधान नहीं हो पाया है। गलियों का लेवल सही नहीं होने के कारण आवागमन में परेशानी होती है। वहीं, कुछ लोगों ने अपने स्तर पर मेनहोल और गटर बनवा लिए हैं, जिससे गलियां संकरी हो गई हैं। ऐसे में पैदल चलना भी मुश्किल हो रहा है। वाहन फंस जाते हैं। बारिश के दौरान मेनहोल का गंदा पानी गलियों में भर जाता है। इससे क्षेत्र में दुर्गंध फैलती है। साथ ही मच्छरों के पनपने और बीमारियां फैलने का खतरा बढ़ जाता है। इस समस्या से पहले भी संबंधित अधिकारियों को अवगत कराया जा चुका है, लेकिन अभी तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। दोनों गलियों का निरीक्षण करवाकर सही लेवल में पक्का निर्माण कराने तथा मेनहोल व सीवर व्यवस्था को दुरुस्त कराए जाने की जरूरत है ताकि लोगों को परेशानी न हो।

विधायक राजेश जून ने शिविर का किया शुभारंभ

पीएचसी में 153 लोगों का स्वास्थ्य जांचा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में शुरू किए गए भाजपा के सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत गांव कानोंदा की प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) में मेगा स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में विधायक राजेश जून ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस दौरान चिकित्सकों ने विधायक का स्वागत किया और शिविर में उपलब्ध करवाई जा रही चिकित्सा सुविधाओं की जानकारी दी। विधायक राजेश जून ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जन्मदिन से शुरू हुआ सेवा संकल्प अभियान जनसेवा, जनकल्याण और समाज



बहादुरगढ़। कानोंदा पीएचसी में चिकित्सकों से चर्चा करते विधायक।

के अंतिम व्यक्ति तक सुविधाएं पहुंचाने का महत्वपूर्ण माध्यम है। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में प्रदेशभर में अभियान के तहत विभिन्न जनकल्याणकारी एवं सेवा गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। इसी कड़ी में गांव कानोंदा में स्वास्थ्य जांच शिविर लगाकर ग्रामीणों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाने का प्रयास किया गया है। विधायक ने कहा कि स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकता है और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच करवाने से कई बीमारियों की पहचान शुरुआती चरण में ही की जा सकती है। शिविर में 153 ग्रामीणों ने अपनी स्वास्थ्य जांच करवाई। इस दौरान चिकित्सकों की टीम ने लोगों के रक्तचाप (बीपी), शुगर, रक्त सहित अन्य जरूरी स्वास्थ्य परीक्षण किए। विधायक राजेश जून ने कहा कि बेटा और बेटी दोनों समान हैं तथा दोनों को समान अवसर, सम्मान और अधिकार मिलने चाहिए। बेटियों को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना और उन्हें समान अवसर प्रदान करना प्रत्येक परिवार एवं समाज की जिम्मेदारी है।



प्रदर्शन करने दिल्ली गए कांग्रेसी

बहादुरगढ़। मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर सोमवार को दिल्ली के जंतर-मंतर पर आयोजित कांग्रेस के प्रदर्शन में बहादुरगढ़ से भी कांग्रेस कार्यकर्ता शामिल हुए। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन में भाग लेकर केंद्र सरकार और चुनाव आयोग के खिलाफ अपनी आवाज बुलंद की। सोमवार को दिल्ली के जंतर-मंतर पर हुए प्रदर्शन में बहादुरगढ़ से वरिष्ठ कांग्रेस नेता वेद प्रधान, शहरी ब्लॉक अध्यक्ष कमल अरोड़ा, ग्रामीण ब्लॉक अध्यक्ष सीटू बराही, पंडित राज सिंह पहलवान, युवा कांग्रेस के प्रदेश मीडिया चेयरमैन प्रदीप यादव, पार्षद संदीप दहिया, विनोद जांगड़ा, राजेश कल्सन, जगन, वीरेंद्र, रविंद्र दलाल, मनोज काजला, बलबीर खरू, दर्शन सैनी, वरुण राठी, धर्मेंद्र राणा और सुमित छिकारा आदि शामिल हुए। पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए चुनाव आयोग की निष्पक्षता और जवाबदेही सुनिश्चित होनी चाहिए।

आत्म साक्षात्कार दिवस पर किया भजन-कीर्तन

बहादुरगढ़। बामडोली रोड स्थित संत श्री आशाराम बापू आश्रम में आत्मसाक्षात्कार दिवस श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ मनाया गया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु और अनुयायी शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान आश्रम परिसर भजन-कीर्तन और सत्संग से भक्तिमय बना रहा।

कार्यक्रम में संत श्री आशाराम बापू के अनुयायियों ने भजन-कीर्तन के माध्यम से आध्यात्मिक भाव प्रस्तुत किए। सत्संग के दौरान श्रद्धालुओं ने आध्यात्मिक विचारों को सुना। श्रद्धालुओं के लिए भंडारे की व्यवस्था भी की गई, जिसमें लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। आश्रम के प्रवक्ता नवीन मल्होत्रा ने बताया कि आत्मसाक्षात्कार दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य आध्यात्मिक विचारों से जुड़ना और सत्संग के माध्यम से जीवन में सकारात्मकता को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर महावीर गोयल, राजीव दहिया, सुरेंद्र, सोमांश, प्रेम सागर, महेश मलिक, प्रवीण अरोड़ा और अशोक आदि मौजूद रहे।

राजकीय नेहरू महाविद्यालय की खेलकूद प्रतियोगिताओं में दिखाया दम

लड़कियों की लंबी कूद में आरती प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की 66वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताओं का सोमवार को शुभारंभ हुआ। अंतरराष्ट्रीय निशानेबाज एवं एशियाई खेलों की स्वर्ण पदक विजेता सुरूचि फौगाट ने उद्घाटन किया। सुरुचि फौगाट ने विद्यार्थियों को जीवन में लक्ष्य निर्धारित कर उसे प्राप्त करने के लिए मेहनत और अनुशासन के साथ आगे बढ़ने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि सफलता प्राप्त करने के लिए धैर्य और नियमित अभ्यास बहुत आवश्यक हैं। विद्यार्थियों ने मार्च पास्ट किया और नियमों का पालन करते हुए खेलकूद में भाग लेने की शपथ ली।

लड़कियों की लंबी कूद में आरती प्रथम, अन्नु द्वितीय और महंत तृतीय स्थान रही। 400 मीटर रिले रेस में प्रिया, रूपांक्षी, महंत , प्रिया की टीम ने पहला, किरण यादव, अपेक्षा, कीमत और बबली की टीम ने दूसरा और आरती, विंशु, तन्नु और खुशी की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। गोला फेंक में आरती प्रथम, बबली द्वितीय और महंत तृतीय स्थान पर रही। 400 मीटर दौड़ में आरती प्रथम, प्रिया द्वितीय कीमत तृतीय स्थान पर रही। 200 मीटर दौड़ में आरती प्रथम, प्रिया द्वितीय और रूपांक्षी तृतीय रही। इसके अलावा लड़कों की 800 मीटर दौड़ में आशीष कुमार प्रथम, साहिल द्वितीय व कार्तिक तृतीय स्थान पर रहा।



झज्जर। विजेता प्रतिभागियों के साथ मुख्यातिथि सुरूचि फौगाट व महाविद्यालय स्टाफ सदस्य। फोटो : हरिभूमि

गोला फेंक में गौरव प्रथम व मान द्वितीय

गोला फेंक में गौरव प्रथम, मान द्वितीय और सिद्धार्थ तृतीय स्थान पर रहा। 400 मीटर रिले रेस में नितेश, कुणाल, भावेश और गर्वित शर्मा की टीम पहले स्थान पर, दिनेश, पंकज, मुकेश धनखड़, दीपांशु की टीम ने दूसरा और साहिल, गौरव, श्याम दास और हरबीर की टीम ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। लंबी कूद में गर्वित शर्मा प्रथम, शुभम द्वितीय और राहुल तृतीय स्थान पर रहे। बीए प्रथम वर्ष का गर्वित शर्मा प्रथम, आशीष कुमार द्वितीय और साहिल तृतीय स्थान पर रहे। 200 मीटर दौड़ में दिनेश प्रथम, आशीष द्वितीय और कुणाल तृतीय स्थान प्राप्त किया।

ममता और तनिष को मिला सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का खिताब



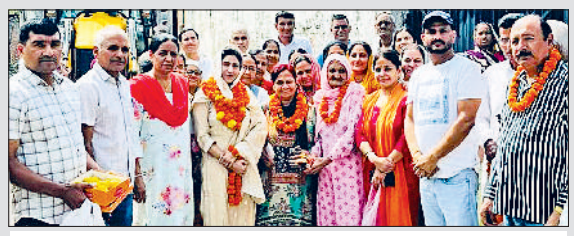
झज्जर। प्रतियोगिता के विजेता खिलाड़ी को सम्मानित करते हुए मुख्यातिथि।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

राजकीय महाविद्यालय मातनहेल में सोमवार को सातवीं वार्षिक एथलेटिक मीट का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में प्राचार्य डॉक्टर सुशील दलाल ने संरक्षक तथा राजकीय महाविद्यालय बरोटा के प्राचार्य डॉक्टर अनिल ग्रोवर ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की।

प्रतियोगिता में महिला एवं पुरुष वर्ग की 100, 200 और 400 मीटर दौड़, शॉट पुट, डिस्कस थ्रो तथा लांग जंप सहित छह स्पर्धाएं हुईं। खिलाड़ियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपनी खेल प्रतिभा का प्रदर्शन किया। बीए प्रथम वर्ष की ममता को सर्वश्रेष्ठ महिला खिलाड़ी और बीए तृतीय वर्ष के तनिष को सर्वश्रेष्ठ पुरुष खिलाड़ी घोषित किया गया। प्रतियोगिता के सभी विजेता खिलाड़ियों को मुख्यातिथि द्वारा प्रोत्साहन राशि देकर पुरस्कृत किया गया।

न्यूज डायरी



25 लाख रुपये से बनेंगी दलबीर नगर की गलियां

बहादुरगढ़। वार्ड नंबर-12 स्थित दलबीर नगर की सीमेंट कंक्रीट गलियों का निर्माण 25 लाख 7 हजार रुपये की लागत से किया जाएगा। गलियों के निर्माण कार्य का शुभारंभ क्षेत्र की सबसे बुजुर्ग रामकौर मलिक ने किया। पार्षद मनीषा योगेश धनखड़, कमलेश बाल्यान, चांद कौर, सुखबीरी, उषा, उषा अग्रवाल, बबली, निर्मला, लक्ष्मी, कृष्णा वर्मा, सुशीला, बबीता, शिखा शर्मा, दीपक दलाल, राम मेहर रुहिल, कृष्ण कुमार, सतपाल फौजी, जितेंद्र फौजी, सज्जन बाल्यान, राजेश शर्मा, प्रकाश, दीपक, सुरेश, रणबीर मलिक, अशोक महेश्वरी, अजय जांगड़ा और मुकेश शारदा सहित अनेक स्थानीय लोग मौजूद रहे।



पेस ग्रुप के नौ विद्यार्थियों ने पास की एनडीए परीक्षा

झज्जर। पेस ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के नौ विद्यार्थियों ने एनडीए की लिखित परीक्षा उत्तीर्ण कर संस्थान और जिले का नाम रोशन किया है। सफल विद्यार्थियों में कार्तिक, नमित, अंकित, नीव, रियान, वंश, रूपेश, वंशिका व अभिषेक शामिल हैं। संस्थान के डायरेक्टर जय विकास नांदल ने इस उपलब्धि पर उत्तीर्ण विद्यार्थियों को बधाई दी। इस मौके पर पेस ग्रुप के चेयरमैन युद्धवीर, मैनेजिंग डायरेक्टर हरीश, संदीप, अश्वनी, सुमित चावला ने भी सफल विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



हनीश करेगा सीबीएसई स्कूल अंडर-14 टीम का नेतृत्व

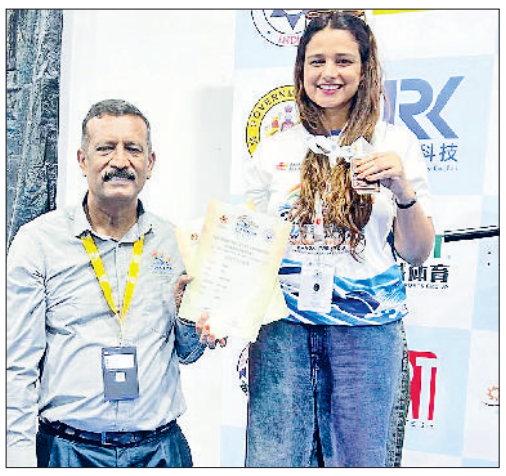
झज्जर। एमआर सीनियर सैकेंडरी स्कूल हसनपुर के खिलाड़ी हनीश ने सीबीएसई कुश्ती ट्रायल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर एसजीएफआई राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता की अंडर-14 आयु वर्ग की टीम में अपना स्थान सुनिश्चित किया है। प्राचार्या नेहा शर्मा ने बताया कि रविवार को सोनीपत में आयोजित कुश्ती ट्रायल में हनीश ने पहला स्थान हासिल किया। अब वह आगामी 31 अक्टूबर से 5 नवंबर तक दिल्ली में होने वाली प्रतियोगिता में सीबीएसई स्कूल टीम का नेतृत्व करेगा। इस उपलब्धि पर निदेशिका संगीता कोडान तथा उपनिदेशक सुभाष चंद्र यादव ने हनीश को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

मंजू ने एशियन मास्टर्स में जीते दो कांस्य पदक

- हरियाणा तैराकी एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री ने मंजू दहिया को शानदार उपलब्धि पर दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

एचएल सिटी स्थित चैंपियंस एक्वेटिक एकेडमी की तैराक और गणित अध्यापिका मंजू दहिया ने बैंगलुरु में हुई दूसरी एशियन मास्टर्स स्विमिंग चैंपियनशिप में दो कांस्य पदक जीते हैं। मंजू ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 200 मीटर बैकस्ट्रॉक और 400 मीटर व्यक्तिगत मेडले में दो कांस्य पदक हासिल किए। इससे पहले मंजू दहिया नेशनल मास्टर्स प्रतियोगिता में भी दो कांस्य पदक जीत चुकी हैं। हरियाणा तैराकी एसोसिएशन के महासचिव अनिल खत्री ने मंजू दहिया को इस उपलब्धि पर बधाई दीं। उन्होंने कहा कि सांसद धर्मबीर सिंह के दिशा-निर्देशन में एसोसिएशन लगातार तैराकों को बेहतर मंच, उच्च कोटि की कोचिंग और पूरे वर्ष के लिए आधुनिक स्विमिंग इंफ्रास्ट्रक्चर मुहैया करा रही है। जिस कारण राज्य के खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ा रहे हैं।





आरपीएस के 4 विद्यार्थियों ने एनडीए परीक्षा की उत्तीर्ण

झज्जर। आरपीएस स्कूल के चार विद्यार्थियों ने एनडीए की लिखित परीक्षा में सफलता हासिल कर विद्यालय, अभिभावकों व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। सफल विद्यार्थियों में शगुन कौशिक, मोहित, लक्ष्य व गौरव मान शामिल हैं। इस सफलता पर विद्यालय के अध्यक्ष श्रीभगवान यादव, निदेशक हंसराज यादव, प्राचार्या रेनू गुलिया ने सफल विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान उत्तीर्ण विद्यार्थियों को सम्मानित भी किया गया है।



विद्यार्थियों ने किया याकुल्ट डैनोन प्लांट का भ्रमण

झज्जर। संस्कारम विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के विद्यार्थियों ने औद्योगिक अनुभव एवं व्यावहारिक शिक्षा की पहल के अंतर्गत सोनीपत स्थित याकुल्ट डैनोन प्लांट का औद्योगिक भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान उन्होंने याकुल्ट उत्पादों के उत्पादन एवं पैकेजिंग की विभिन्न प्रक्रियाओं का अवलोकन किया। याकुल्ट डैनोन के प्रतिनिधियों ने विद्यार्थियों को कंपनी की विनिर्माण प्रक्रियाओं, स्वच्छता मानकों, गुणवत्ता आश्वासन उपायों तथा आपूर्ति श्रृंखला संचालन के बारे विस्तार से जानकारी दी। कॉर्पोरेट रिसोर्स सेंटर के निदेशक रजनीश वाधवा ने बताया कि यह औद्योगिक भ्रमण अत्यंत ज्ञानवर्धक रहा और इसने विद्यार्थियों को कक्षा में प्राप्त सैद्धांतिक ज्ञान तथा औद्योगिक कार्यप्रणालियों के बीच संबंध समझने में सहायता प्रदान की।



आठ वर्षों से शानदार कार्य कर रहा बीआरजी: परेरा

बहादुरगढ़। 7वें एलेंटा मार्ट बीआरजी एनुअल रन के एक्सपो में प्रोकैम इंटरनेशनल के सीनियर वाइस प्रेसिडेंट केविन परेरा भी बहादुरगढ़ पहुंचे। बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के संस्थापक दीपक छिल्लर ने उनके साथ ही बीआरजी एनुअल रन के सफल आयोजन में सहयोग देने वालों का आभार जताया। केविन परेरा ने कहा कि बीआरजी ने पिछले 8 वर्षों में फिटनेस और रनिंग संस्कृति को जन-जन तक पहुंचाने का शानदार कार्य किया है। आज बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप दिल्ली-एनसीआर के नंबर 1 रनिंग ग्रुप के रूप में अपनी अलग पहचान बना चुका है। बीआरजी संस्थापक दीपक छिल्लर ने केविन परेरा का आभार व्यक्त किया।



युवा खिलाड़ियों को किया प्रोत्साहित

बहादुरगढ़। ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम में आयोजित एचआर 13 बीएच दौड़ प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ बार एसोसिएशन के प्रधान विक्रम सिंह छिल्लर ने युवाओं को नशे से दूर रहने का आह्वान किया। अंडर-16 दौड़ प्रतियोगिता 800 मीटर में पहले स्थान पर दक्ष दराल, दूसरे स्थान पर लोकेश कैर, तीसरे स्थान पर सोभित दुल्हेड़ा रहे। ओपन 3 हजार मीटर दौड़ में रोहित रोहतक पहले स्थान पर, दीपांशु घेवरा दूसरे स्थान पर व राहुल बादली तीसरे स्थान पर रहे। ओपन 1600 मीटर दौड़ में अभिषेक रोहतक प्रथम, कृष्ण राठी द्वितीय और विवेक रोहतक तृतीय रहे। एडवोकेट विक्रम ने कहा कि युवाओं को खेल के मैदान में मेहनत, अनुशासन और समर्पण के साथ आगे बढ़ना चाहिए। उन्होंने आयोजकों को 11 हजार रुपए का सहयोग दिया। विक्रम छिल्लर के साथ डॉ. संजय सिंह व भाजपा नेता संजीव सैनी ने पदक देकर विजेताओं को सम्मानित किया।



मानसिक स्वास्थ्य पर छात्राओं ने बनाए पोस्टर

बहादुरगढ़। सोमवार को राजकीय महिला महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान खुशबू, द्वितीय स्थान टीना तथा तृतीय स्थान रुसाली ने हासिल किया। निर्णायक की भूमिका डॉ. सुदेश राठी, डॉ. सीमा धनखड़ व डॉ. ऋतु ने निभाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्राचार्या डॉ. अलका गुलाटी ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन का अभिन्न अंग है और स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है।



कराटे की ओपन कैटेगिरी में समीक्षा ने जीती साइकिल

बहादुरगढ़। गुरुग्राम के धारूहेड़ा में हुई ब्लैक पैंथर कराटे व ताइक्वांडो कप में बहादुरगढ़ के खिलाड़ी छाए रहे। समीक्षा ने ओपन कैटेगिरी में धमाल मचाते हुए ट्रॉफी और साइकिल ईनाम में जीती। रविवार 11 अक्टूबर को यह चैंपियनशिप हुई थी। इसमें जुनून डोजो एकेडमी के कई खिलाड़ियों ने जोर आजमाइश की। खिलाड़ी समीक्षा पुत्री सतीश कुमार ने शानदार प्रदर्शन किया। ओपन कैटेगिरी में सभी को पछाड़ते हुए साइकिल व ट्रॉफी पर कब्जा जमाया। इसी तरह तनु, यशमिता, दिशा ने गोल्ड तो केशव ने सिलवर व ललित ने अपनी कैटेगिरी में ब्रांज मेडल जीता। एकेडमी में पहुंचने पर सभी विजेता खिलाड़ियों का जोरदार स्वागत किया गया। कोच पंकज तंवर ने खिलाड़ियों को बधाई दी।

आराध्य ने स्वर्ण, जियांस व राहुल ने जीते कांस्य

बहादुरगढ़। अहलावत बॉक्सिंग क्लब के 3 बॉक्सरों ने सीबीएसई नेशनल स्कूल बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भाग लेते हुए मेडल जीते। कोच संदीप अहलावत व देवेंद्र फोगाट ने बताया कि गुड़गांव के भोंडसी में 7 से 11 अक्टूबर तक हुए टूर्नामेंट में आराध्य, जियांस और राहुल ने पदक जीते। अंडर-14 में आराध्य ने 44-46 किलोग्राम भारवर्ग में गोल्ड मेडल, जियांस ने 36-38 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक और अंडर-17 में राहुल ने 75-80 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीता। तीनों बॉक्सर का बहादुरगढ़ पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। कोच देवेंद्र फौगाट, तेजपाल प्रधान, रोहित अहलावत, रविंद्र दलाल, बलराज दलाल, सत्यनारायण, जसवंत, संदीप सहरावत, बलजीत दलाल आदि ने तीनों पदक विजेताओं के उज्जवल भविष्य की कामना की।

आदर्श स्कूल की पूर्व छात्रा तनुष्का एमबीबीएस में चयनित



झज्जर। आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दादनपुर की पूर्व छात्रा तनुष्का का दाखिला पंडित नेकीराम राजकीय मेडिकल कॉलेज भिवानी में एमबीबीएस पाठ्यक्रम में हुआ है। उसकी इस उपलब्धि से परिवार और विद्यालय में खुशी का माहौल है। प्राचार्य गौरव कुमार ठाकुर ने तनुष्का को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना 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 : 8295154800, 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

कैबिनेट मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा की दीर्घायु की कामना



झज्जर। केक काटने के दौरान उपस्थित पार्षद मिथुन शर्मा एवं अन्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

शहर के वार्ड नंबर दस के पार्षद मिथुन शर्मा ने कैबिनेट मंत्री डॉक्टर अरविंद शर्मा के जन्मदिन पर कार्यकर्ताओं व परिजनों के साथ केक काटकर मनाया। उन्होंने डॉक्टर अरविंद शर्मा को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनके स्वस्थ जीवन, दीर्घायु और उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जन्मदिन समारोह के दौरान कार्यकर्ताओं में उत्साह देखने को मिला। सभी ने एक-दूसरे को मिठाई खिलाकर अपनी खुशी साझा की। इस दौरान राजेंद्र भारद्वाज, अशोक कुमार गोयल, नवीन वर्मा, वीरेंद्र सरोहा, संदीप सैनी, शिव शर्मा, नवीन अग्रवाल, विनोद सोनी, मन्नू सैनी, कुनाल भारद्वाज, दिनेश सैनी, हरीश सैनी, अमन शर्मा, रमेश भारद्वाज, कृष्ण गौतम, अजीत, गोल्डी, नीरज, सतबीर शर्मा, मुकेश, राकेश वर्मा, अभिनव, विकास भारद्वाज, हर्षित, तुषार, शिव कुमार, गुल्लू सहित अन्य भी मौजूद रहे।



कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा का मनाया जन्मदिन

बहादुरगढ़। हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा का जन्मदिन सोमवार को भाजपा के जिला उपाध्यक्ष नरेश भारद्वाज के कार्यालय में धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर धार्मिक अनुष्ठान से लेकर सामाजिक सरोकारों से जुड़े कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भाजपा पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने भाग लिया तथा कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा के जन्मदिन के अवसर पर उनके स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन की कामना की। कार्यक्रम की शुरुआत विधि-विधान के साथ हवन-यज्ञ से हुई। इसमें नरेश भारद्वाज के साथ भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष राजपाल जांगड़ा, चेयरमैन विनोद कौशिक, दिनेश शेखावत, मुकेश कौशिक, प्रदीप राठी, विनोद जून, नरेश रोहिल्ला, नरेश जून व मास्टर धर्मबीर शर्मा आदि ने आहुति डालकर सुख-समृद्धि और खुशहाली की कामना की। इसके बाद डी-3 डाइग्नोस्टिक लैब की तरफ से स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के माध्यम से लोगों को स्वास्थ्य जांच की सुविधा उपलब्ध कराई गई। आयोजकों की ओर से इस पहल के जरिए लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने का संदेश भी दिया गया। कार्यक्रम के अंतिम चरण में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें उपस्थित लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

एसयू में रामलीला : विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय में नवरात्र पर्व के उपलक्ष्य में संस्कारम की संस्कृति रामायण के अंतर्गत रामलीला का भव्य शुभारंभ वैदिक मंत्रोच्चार और रिबन काटकर किया गया। प्रथम दिन भगवान शिव द्वारा माता पार्वती को श्रीराम जन्म की कथा सुनाने, नारद मुनि की तपस्या और भगवान विष्णु को श्राप देने सहित रामायण के विभिन्न प्रसंगों का सजीव मंचन किया गया।

विद्यार्थियों की प्रस्तुतियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस दौरान पूरा परिसर भगवान श्रीराम के जयकारों से गूंज उठा। कार्यक्रम में खेड़ी सुल्तान के सरपंच अजब सिंह और छुछकवास के पूर्व सरपंच महेंद्र ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने कहा कि रामलीला संस्कारों की पाठशाला है। भगवान श्रीराम का जीवन विपरीत परिस्थितियों में भी धर्म और मर्यादा का पालन करने की प्रेरणा देता है। विश्वविद्यालय के चांसलर डॉक्टर महिपाल ने अपने संदेश में कहा कि रामायण सत्य, त्याग, कर्त्तव्यनिष्ठा और करुणा जैसे जीवन मूल्यों की सीख देती है।

ऐसे सांस्कृतिक आयोजन विद्यार्थियों को भारतीय परंपराओं से जोड़ने के साथ उनमें नैतिक मूल्यों और सामाजिक समरसता की भावना विकसित करते हैं। यूथ एंड कल्चरल विभाग के निदेशक डॉक्टर सुभाष चंद्र गुप्ता और कोर्डिनेटर डॉक्टर प्रियंका नरवाल ने बताया कि दशहरा पर्व तक चलने वाले इस आयोजन में रामायण के विभिन्न प्रसंगों का मंचन किया जाएगा।

प्रभु ने किया ताड़का का वध

झज्जर। श्री प्राचीन रामलीला कमेटी द्वारा सोमवार को रामलीला मंचन के दौरान महर्षि विश्वमित्र द्वारा महाराज दशरथ से भगवान श्रीराम और लक्ष्मण जी को सहायता के लिए मांगने, तत्पश्चात वन में जाकर श्रीराम द्वारा पत्थर बनी अहिल्या का उद्धार करना, महर्षि विश्वामित्र द्वारा यज्ञ करना व श्रीराम व लक्ष्मण द्वारा उनके यज्ञ की रक्षा करते हुए राक्षसी ताड़का संहार करने के दृश्यों का मंचन किया गया। उधर, रात्रि रामलीलाओं में पुराने बस स्टैंड परिसर में होने वाली श्री लवकुश रामलीला में जहां रविवार की रात मात-पितृ भक्त श्रवण कुमार का ड्रामे का मंचन किया गया। भगत सिंह चौक स्थित मैदान में आयोजित श्रीविकास रामलीला में महर्षि के तपस्या, विश्वमोहिनी स्वयंवर, नारद जी द्वारा भगवान विष्णु को पृथ्वी पर मानव जन्म लेकर स्त्री के वियोग में दर-दर भटकने का श्राप देने की कथा का मंचन किया गया।



रामलीला में नारद संवाद का मंचन

बहादुरगढ़। श्री हरि सेवा समिति परनाला द्वारा लाइनपार शिव मंदिर प्रांगण में भव्य रामलीला का आयोजन किया जा रहा है। पहले दिन मुख्यतिथि के रूप में सनातन रक्षा दल के महासचिव अश्वनी कुमार बराही ने रिबन काटकर और गणेश वंदना करके मंचन का प्रारंभ किया। नारद संवाद, नारद जी की तपस्या से इंद्र का सिंहासन डोलना, इंद्र देव द्वारा अप्सरा एवं कामदेव से तपस्या भंग करवाने का मंचन हुआ। कमल शर्मा नारद बने, अप्सरा रूप में नीरु ने अपनी कला से समा बांध दिया। अश्वनी कुमार बराही ने कहा कि रामलीला केवल मंचन नहीं अपितु हमें मर्यादित जीवन जीने की प्रेरणा देता है।

