

# हरिभूमि

# महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, मंगलवार, 23 अप्रैल 2024

11 हकैवि में यूजीसी नेट की परीक्षा के लिए प्रशिक्षण आयोजित



12 छह माह से नहीं मिला वेतन, 29 अप्रैल से अनिश्चितकाली न धरना



## चैत्र मास में होने लगा ज्येष्ठ का अहसास

कनीना। चैत्र मास के अंत में तापमान बढ़ने से ज्येष्ठ मास की गर्मी का अहसास होने लगा है। अधिकांश गांवों के जोहड़ बिना पानी के सूखे पड़े, होने से मवेशी पानी की तलाश में ईंधर-उधर भटक रहे हैं। आसमान में बादलवाड़े होने से राहत मिली है। सोमवार को क्षेत्र का न्यूनतम तापमान 22 डिग्री व अधिकतम तापमान 37 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। कृषि विभाग के अधिकारी डा. विकास कुमार ने बताया कि कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने से मौसम में बदलाव व तापमान में उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है।

## स्वर्ण संक्षेप गुढ़ा मंदिर में सुंदरकांड पाठ आज

कनीना। हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में 23 अप्रैल को गांव गुढ़ा के शिवालय मंदिर में सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा। मा. मुरलीधर अग्रवाल ने बताया कि दोपहर सवा 12 बजे आयोजित इस पाठ में ग्रामीण हिस्सा लेंगे।

## गांव पालड़ी पनिहार में मंडारा आज

महेन्द्रगढ़। बस स्टैंड के पास गांव पालड़ी पनिहार के हनुमान मंदिर में मंगलवार को भंडारे का आयोजन होगा। मंदिर कमेटी प्रधान एवं सरपंच विजय सिंह ने बताया कि मंदिर कमेटी एवं ग्रामीणों के सहयोग से महेन्द्रगढ़-दादरी स्टेट हाईवे के पास हनुमान मंदिर में हनुमान जी के विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया कि हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में मंदिर में हवन के बाद प्रसाद वितरण होगा।

## बुचियावाली धाम पर जागरण आज

महेन्द्रगढ़। शहर की श्री गोपाल गोशाला बुचियावाली धाम पर 23 अप्रैल को हनुमान जन्मोत्सव एवं श्री श्याम, शनि मंदिर वार्षिक महोत्सव पर्व धूमधाम से मनाया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्यतिथि विधायक राव दानसिंह होंगे। गोशाला प्रधान नवीन राव ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस बार भी भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें विधायक राव दानसिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। कार्यक्रम की अध्यक्षता नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. राजवीर यादव करेंगे।

## श्रीविष्णु भगवान मंदिर में आयोजित हुई मीटिंग

महेन्द्रगढ़। श्री विष्णु भगवान मंदिर में कमेटी प्रधान मनोहर लाल झुंझिया की अध्यक्षता में एक आवश्यक मीटिंग का आयोजन किया गया। कोषाध्यक्ष रामानंद शर्मा ने सभी का स्वागत किया। मीटिंग के दौरान 27 अप्रैल को हरिनाथ महाराज की छठी पुण्यतिथि पर मंदिर परिसर में भंडारे पर चर्चा की गई कि यह भंडारा उनके जीवन और उनके योगदान को समर्पित होगा। प्रधान मनोहर लाल झुंझिया ने कार्यक्रम से संबंधित सभी कार्यकर्ताओं को अलग-अलग जिम्मेवारी सौंपी।

## सरसों खरीद का नया शेड्यूल किया जारी

मार्केट कमेटी ने सरसों खरीद का आगामी शेड्यूल जारी कर दिया। सचिव विजय सिंह ने बताया कि 25 अप्रैल को नारनौल अनाज जंक्शन में गांव अमरपुर, जोरासी, बलाहा कलां, बास किरारोद उमराबाद, बसीपुर, भांखरी, भूषण कलां, चिंडालिया, डेरौली अहीर, दनचौली, ढाणी बाठोठा, धानोता, धरसू, डोहर कलां, दुबलाना, फैजाबाद, गहली, घाटासर, गोद, गुवाना, हाजीपुर, हमीरपुर, हसनपुर के किसानों की सरसों खरीद की जाएगी। 26 अप्रैल को गांव हुडीना, जैलाफ, जाट गुवाना, जाखनी, कारौली, कौरियावास, कांवी, कारोता, खामपुरा, खानपुर, खासपुर, खटोटी खुर्द, खटोटी सुल्तानपुर, खोड्डा, किरारोद अफगान, कुलताजपुर, लुत्करपुर,

## दुकान में घुसे 3 हथियारबंद के चाबी मांगने पर भिड़े ज्वैलर्स, फायर कर भागे बदमाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना  
कनीना में 132 केवी पावर ग्रिड सब स्टेशन के सामने एक ज्वैलर्स की दुकान पर अज्ञात नकाबपोश बदमाशों ने डकैती की वारदात को अंजाम देना चाहा, लेकिन वारदात में असफल रहने पर वह दुकान में फायर करने के बाद बाइक पर सवार होकर फरार हो गए। इस घटना के बाद पूरे क्षेत्र में सनसनी फैल गई। फायरिंग के बाद देखते-देखते भीड़ जमा हो गई।  
इस बारे में पीडित ज्वैलर्स बालकिशन ने बताया कि दोपहर 12:05 बजे उनकी दुकान में दो हथियारबंद युवक आए तथा पिस्तौल तानकर लॉकर की चाबी मांगी। जिस पर उन्होंने युवक को काबू करना चाहा तो पिस्तौल का निशाना चूक गया

## विरोध करने से बाइक पर सवार होकर भागे बदमाश, घटना सीसीटीवी में कैद, दीवार में लगी दो गोली

बाइक पर आए थे तीन बदमाश  
दुकानदार ने बताया कि तीन युवक एक बाइक पर सवार होकर आए थे। जिनमें से दो हथियारबंद युवक दुकान में घुसे थे, जबकि एक युवक बाइक को स्टैंड मोड़ पर रखकर रोड पर खड़ा था। फायर करने के बाद तीनों युवक बाइक पर सवार होकर बस स्टैंड की ओर फरार हो गए।  
और गोली दीवार पर जा लगी। दीवार पर दो जगह निशान दिखाई दिए, जबकि पुलिस ने मौके से एक खोल बरामद किया है। हथियारबंद युवकों ने दुकान में बैठे महिला एवं पुरुष ग्राहकों को भी पिस्तौल दिखाकर धमकाया। ये पूरा प्रकरण दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गया। घटना की सूचना मिलते ही सिटी थाना इंचार्ज निरीक्षक सुधीर कुमार,



कनीना। फायरिंग के बाद दुकानदार से जानकारी जुटाती पुलिस।

सीआईए कनीना व महेन्द्रगढ़ की टीम मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने सीसीटीवी कैमरे खंगाल कर अपराधियों की धरपकड़ के लिए भागदौड़ शुरू की।  
बाजार के दुकानदारों ने घटना पर रोष जताया और उन्होंने

व्या कहते है थाना इंचार्ज  
थाना इंचार्ज निरीक्षक सुधीर कुमार ने बताया कि ज्वैलर्स की दुकान में फायर कर दहशत फैलाने वाले आरोपितों की सीसीटीवी कैमरे की फुटेज के माध्यम से पहचान कर तलाश की जा रही है। सीआईए कनीना व महेन्द्रगढ़ की टीम भी तलाश में जुटी हुई है। जल्द ही आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।  
पुलिस प्रशासन से शीघ्र ही आरोपितों की गिरफ्तारी की मांग की। व्यापारियों ने कहा कि अपराधी सरंआम गोली चलाकर वारदात को अंजाम दे रहे हैं। जिससे आमजन में भय का माहौल बना हुआ है। प्रदर्श में आए दिन लूटपाट, फायरिंग की घटनाएं घटित हो रही हैं, लेकिन पुलिस प्रशासन अपराधिक घटनाओं पर अंकुश लगाने में नाकाम साबित हो रहा है।

## 85 प्रतिशत निर्माण हो चुका है पूरा, ठेकेदार ने मार्च माह में नप को लिखा था पत्र

# ठेकेदार को नहीं मिली पेमेंट, रोक दिया कम्प्युनिटी सेंटर का निर्माण

देवीलाल पार्क में 262 लाख रुपये की लागत से किया जा रहा है कम्प्युनिटी सेंटर का निर्माण, ठेकेदार मार्च माह में नगर पालिका को पेमेंट नहीं नहीं मिलने का पत्र लिखकर निर्माण कार्य रोक दिया था



महेन्द्रगढ़। अचूरा पड़ा कम्प्युनिटी सेंटर का निर्माण। फोटो: हरिभूमि।

पार्क में शहर के लोगों की सुविधा के लिए कम्प्युनिटी सेंटर बनाने की घोषणा की थी। ठेकेदार की ओर से 5 मई 2022 को कम्प्युनिटी सेंटर का निर्माण कार्य शुरू किया गया था। वर्तमान में कम्प्युनिटी सेंटर का 85 प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा हो चुका है।  
लेकिन ठेकेदार को उपरोक्त कार्य की अभी तक 65 लाख रुपये की अदायगी हो पाई है। नगर पालिका की तकनीकी शाखा की ओर से 67.87 लाख रुपये का दूसरा बिल तैयार किया गया था, लेकिन अभी तक बिल अदायगी नहीं हो पाई है। ठेकेदार का कहना है कि बिना बिल भुगतान के

## दो बैठक के बाद भी नहीं हुई कोई पेमेंट

नगर पालिका की पेमेंट अप्रुवल्ड कमेटी की ओर से अभी तक दो बैठक आयोजित की जा चुकी है, लेकिन अभी कमेटी की ओर से किसी भी कार्य की पेमेंट जारी नहीं हुई है। अप्रैल माह के शुरूआत में भी नारनौल में पेमेंट अप्रुवल्ड कमेटी की बैठक आयोजित की गई थी। जिसमें केवल कम्प्युनिटी सेंटर की पेमेंट का जारी करने का प्रस्ताव रखा गया था। बैठक के निर्धारित समय पर नगर पालिका सचिव, नगर पालिका रमेश सैनी पहुंच गए थे। जबकी डीएमसी चंडीगढ़ से किसी उच्च अधिकारी के आने की वजह से व्यस्त थे। जबकि पेमेंट अप्रुवल्ड कमेटी के अन्य तीन सदस्य, नगर पालिका उपप्रधान व पार्षद दो बजे तक बैठक में नहीं पहुंचे। पेमेंट जारी करने के लिए केवल तीन सदस्यों की सहमति आवश्यक थी। डीएमसी ने भी दूरभाष पर पेमेंट जारी करने का प्रोसेस शुरू करने की बात कही थी। लेकिन अभी तक पेमेंट जारी करने को लेकर कोई प्रोसेस शुरू नहीं हो पाया है।

## दो बैठक के बाद भी नहीं हुई कोई पेमेंट

जाना था।  
पानी निकालने का प्रावधान अनुमान बनाते समय नहीं लिया गया। नगर पालिका में स्थाई तकनीकी अधिकारी व कर्मचारी नहीं रहे जिस कारण निर्माण कार्य पूरा करने में देरी हुई। एन.जीटी द्वारा दो माह तक निर्माण कार्य पर रोक लगा दी गई। वर्ष 2022 में हुए नगर पालिका के चुनाव में अधिकारियों व कर्मचारियों की ड्यूटी होने के कारण निर्माण कार्य रोकना पड़ा। कार्य की अदायगी समय पर नहीं हो पाई क्योंकि जनवरी 2024 में पेमेंट अप्रुवल्ड कमेटी का गठन किया गया था।

## कम्प्युनिटी सेंटर में तीन कमरों का होना है निर्माण

शहर के देवीलाल पार्क में बनाए जा रहे कम्प्युनिटी सेंटर में 3 कमरे बनाए गए हैं। इन कमरों के बीच लॉबी छोड़ी गई है। इस अलावा एक बड़ा किचन बनाया हुआ है। साथ में एक बड़े हॉल का निर्माण किया गया है। वहीं ऊपर जाने के लिए दोनों तरफ सीढ़ियां लगाई गई हैं। प्रत्येक में अलग से शौचालय की सुविधा भी है। इसके अलावा आमजन के लिए एक सार्वजनिक शौचालय का निर्माण किया गया है।

## पत्नी व सास से तंग पति ने लगाया फंडा, मिला सुसाइड नोट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेन्द्रगढ़

गांव दुलोत अहीर निवासी एक व्यक्ति ने अज्ञात कारणों के चलते कमरे में पंखे पर फांसी का फंदा लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली। पुलिस ने मौत के शव को मौत को उतारकर नागरिक अस्पताल पहुंचाया। पुलिस को मृतक की जेब से एक सुसाइड नोट भी बरामद किया है। मृतक ने सुसाइड नोट में अपनी पत्नी को मौत का जिम्मेदार ठहराया है। पुलिस ने मृतक का सोमवार को नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया। इसके अलावा पुलिस ने मृतक के भाई की शिकायत पर मृतक की पत्नी सविता व सास अंगूरी देवी के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।  
मृतक के भाई दीपक ने बताया कि वह गांव दुलोत अहीर का स्थाई निवासी है। बीती रात्रि को वह अपने परिवार से मिलने के लिए गुरुग्राम से गांव दुलोत

## जोब से सुसाइड नोट बरामद

पुलिस ने जब मृतक अशोक को पंखे से नीचे उतारा तो उसकी जेब से लाइनडर कागज पर एक सुसाइड नोट बरामद हुआ। सुसाइड नोट में मृतक ने लिखा है कि मैं मर्जी से मर रहा हूं। मैं अपनी पत्नी को बदरिश्त नहीं कर सका। मेरे दो बच्चे हर्ष व गोतम को मेरी पत्नी से बचा लेना। अशोक की आखिरी इच्छा अपने बच्चों को बचा लेना और सविता को मेरे बच्चों मत देना। मम्मी तु खुश रहना। पुलिस ने मृतक का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया।  
अहीर आया था। वह अपने भाई अशोक से मिला। अशोक ने बताया कि वैसे तो वह ठीक है। लेकिन पत्नी सविता व उसकी मम्मी अंगूरी देवी से परेशान है। अशोक ने बताया कि उसने पूरी कोशिश की उसको खुश रखने की। बच्चों व मेरी कोई फिक्र नहीं करती है। जिससे अशोक परेशान रहता था। बच्चों के साथ

## विवाहिता ने लगाई फांसी, मौत

महेन्द्रगढ़। गांव उज्जवापुर निवासी 26 वर्षीय विवाहिता ने अज्ञात कारणों के चलते फांसी का फंदा लगाकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली। पुलिस ने मृतक का नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम करवा शव परिजनों को सौंप दिया। राजस्थान निम्निका के किशनपुर निवासी मृतक के पिता मदनलाल ने बताया कि उसके दो लड़के व एक लड़की है व तीनों शारीरशुद्ध थे। अपनी बेटी नीरू की शादी 11 मई 2017 को महेन्द्रगढ़ के गांव उज्जवापुर निवासी रविंद्र कुमार के साथ की थी। उसकी लड़की नीरू के दो लड़के हैं। बड़े लड़के की उम्र छह वर्ष व छोटे लड़के की उम्र पांच वर्ष है। 21 अप्रैल को वह अपने घर पर था कि उसके लड़के अजय कुमार के पास रविंद्र कुमार का फोन आया कि नीरू की तबीयत ज्यादा खराब है, आप जल्दी आ जाओ। इसके बाद वह अपने लड़के अजय कुमार, कृष्ण, जगदीश, गिरवर्त सिंह, निरंजन सिंह को साथ लेकर गांव उज्जवापुर में लड़की के घर पहुंचे, जहां पर लड़की नीरू को कुत अवस्था में चारपाई पर लिटाया हुआ था। उन्होंने बताया कि उसकी लड़की नीरू ने अज्ञात कारणों के चलते अपने कमरे में फांसी लगाकर अपनी जीवनलीला समाप्त की है। नीरू की मौत में कोई शकशुका नहीं है।  
भी अशोक की पत्नी का कोई लगाव नहीं था। पिछले छह महीने से सविता और उसकी मम्मी ने परेशान कर रखा था। बार-बार मर जाने और जेल भेजने की धमकी भी देते थे। उसने व परिजनों ने बहुत कोशिश की लाने की, लेकिन सविता ने नहीं भेजा। इसके अलावा घर में कोई भी परेशानी नहीं थी। अशोक को

## यूपीएससी में 518वां रैंक पाने वाले दीपक यादव डीसी से मिले

गांव सैदपुर के रहने वाले है दीपक यादव, डीसी बोले, कोचिंग सेंटर केवल जीपीएस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

यूपीएससी में 518वां रैंक हासिल करने वाले जिले के गांव सैदपुर निवासी दीपक यादव ने सोमवार को लघु सचिवालय में उपयुक्त मोनिका गुप्ता से मुलाकात की। इस अवसर पर डीसी ने उन्हें बधाई दी तथा उनके उज्वल भविष्य की कामना की। इस पर डीसी ने युवाओं से आह्वान किया कि वे सेल्फ स्टडी पर फोकस करें। उपयुक्त ने कहा कि कोचिंग सेंटर केवल जीपीएस का काम करते हैं। वे आपको केवल राह दिखाते हैं, उस राह पर चलना तो खुद ही प्राप्त की है।  
दीपक यादव ने कहा कि इस सफलता में सबसे बड़ा हाथ मेरी मां का है। दीपक की माता ग्रहणी है। दीपक के पिता राजीव यादव आर्मी से रिटायर होने के बाद इनकम टैक्स में इंस्पेक्टर के पद पर कार्य कर रहे हैं। वहीं दादा कन्हाराम यादव आर्मी के कैप्टन पद से रिटायर हो चुके हैं।

## दीपक यादव ने अपनी प्राथमिक शिक्षा राजस्थान के जयपुर से हासिल की है। स्कूल समय से गणित व विज्ञान विषय में रुचि थी। उन्होंने राजस्थान विश्वविद्यालय से स्नातक की है। वर्ष 2021 से यूपीएससी की तैयारी करना शुरू किया था। दूसरे प्रयास में यूपीएससी क्वालीफाई किया। दीपक ने बताया कि उन्होंने ऑफिशल सज्जेक्ट साइकोलॉजी लिया था। दीपक का कहना है कि यूपीएससी की तैयारी से लेकर क्वालीफाई तक की एक-एक मिनट कितनी पढ़ाई की है, वह सब एक डायरी में लिखा है। दीपक का सपना आईएएस बनना है। वह इसके लिए तैयारी जारी रखेंगे। बाल विकास व शिक्ष पर कार्य करना उनका लक्ष्य है।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

यूपीएससी में 518वां रैंक हासिल करने वाले जिले के गांव सैदपुर निवासी दीपक यादव ने सोमवार को लघु सचिवालय में उपयुक्त मोनिका गुप्ता से मुलाकात की। इस अवसर पर डीसी ने उन्हें बधाई दी तथा उनके उज्वल भविष्य की कामना की। इस पर डीसी ने युवाओं से आह्वान किया कि वे सेल्फ स्टडी पर फोकस करें। उपयुक्त ने कहा कि कोचिंग सेंटर केवल जीपीएस का काम करते हैं। वे आपको केवल राह दिखाते हैं, उस राह पर चलना तो खुद ही प्राप्त की है।  
दीपक यादव ने कहा कि इस सफलता में सबसे बड़ा हाथ मेरी मां का है। दीपक की माता ग्रहणी है। दीपक के पिता राजीव यादव आर्मी से रिटायर होने के बाद इनकम टैक्स में इंस्पेक्टर के पद पर कार्य कर रहे हैं। वहीं दादा कन्हाराम यादव आर्मी के कैप्टन पद से रिटायर हो चुके हैं।

दीपक यादव ने अपनी प्राथमिक शिक्षा राजस्थान के जयपुर से हासिल की है। स्कूल समय से गणित व विज्ञान विषय में रुचि थी। उन्होंने राजस्थान विश्वविद्यालय से स्नातक की है। वर्ष 2021 से यूपीएससी की तैयारी करना शुरू किया था। दूसरे प्रयास में यूपीएससी क्वालीफाई किया। दीपक ने बताया कि उन्होंने ऑफिशल सज्जेक्ट साइकोलॉजी लिया था। दीपक का कहना है कि यूपीएससी की तैयारी से लेकर क्वालीफाई तक की एक-एक मिनट कितनी पढ़ाई की है, वह सब एक डायरी में लिखा है। दीपक का सपना आईएएस बनना है। वह इसके लिए तैयारी जारी रखेंगे। बाल विकास व शिक्ष पर कार्य करना उनका लक्ष्य है।

## मंडी में आज व कल नहीं कटेंगे गेहूँ के लिए गेट पास

कनीना। मंडी में अब तक 1.93 लाख क्विंटल सरसों की खरीद की जा चुकी है। जिसमें से 1.10 लाख क्विंटल का उठान किया जा चुका है। 42 हजार क्विंटल गेहूँ की खरीद की गई। जिसमें से दो हजार क्विंटल का उठान किया जा सका है। उठान कार्य न होने की वजह से प्लेटफॉर्म गेहूँ से अटे पड़े हैं। मार्केट कमेटी सचिव नुकूल यादव ने बताया कि पुरानी मंडी में गेहूँ का उठान न होने के चलते 23 व 24 अप्रैल को गेट पास जारी नहीं किए जाएंगे। मौसम की खराबी व उठान कार्य करवाने के चलते खरीद कार्य बाधित रहेगा। उन्होंने कहा कि 25 अप्रैल से गेट पास जारी किए जाएंगे। ईंधर रोस्टर सिस्टम के चलते सरसों से भरे वाहनों की कतार कम हुई है। खरीद एजेंसी स्टेट वेयर हाउस की ओर से गेहूँ व सरसों की खरीद की जा रही है।  
मंडलाना, महरमपुर, मारोली, मंडाणा, मेई एवं मीरपुर के किसानों को सरसों खरीदी जाएगी।  
27 अप्रैल को गांव मित्रपुरा, मोहम्मदपुर, हमीद खां, मुकंदपुरा, मुरारीपुर, नांगल काठा, नारनौल, नूनी कलां, नूनी अब्दल, पटीकरा, रूनाथपुरा, रामाबास, रामपुरा, रसूलपुर, सलूनी, शहरपुर, सेका,

## लोकसभा आम चुनाव: हर विस क्षेत्र में एक पिक बूथ की योजना

# क्यू मैनेजमेंट एप बताएगा बूथ के वोटों की संख्या

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

किसी भी प्रजातांत्रिक देश में चुनाव सबसे अहम प्रक्रिया होती है। ऐसे में सभी अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि भारत निर्वाचन आयोग की ओर से लोकसभा आम चुनाव के लिए जारी किए गए सभी निर्देशों का पालन हो। सभी अधिकारी हैंडबुक को अच्छी तरह से पढ़ लें। यह निर्देश भिवानी-महेन्द्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता ने सोमवार को लघु सचिवालय में चुनाव वेब-कांस्ट्रिंग होगी। चुनाव आयोग सीधे हर बूथ पर नजर रखेगा। डीसी ने कहा कि अब नारनौल



शांतिपूर्ण ढंग से चुनाव करवाने को प्रतिबद्ध है। जिले में 767 मतदान केंद्र हैं। इस बार हर मतदान केंद्र पर वेब-कांस्ट्रिंग होगी। चुनाव आयोग सीधे हर बूथ पर नजर रखेगा। डीसी ने कहा कि अब नारनौल

कतार में लगे लोगों की जानकारी भरनी है।  
डीसी ने कहा कि जिला प्रशासन का प्रयास है कि हर विधानसभा क्षेत्र में एक-एक पिक बूथ यानी उच्च बूथ पर पूरी पोलिंग पार्टी में केवल महिलाएं शामिल रहेंगी। पोलिंग पार्टी में चार कर्मी होते हैं। इस मौके पर एडीसी दीपक बाबूलाल करवा, डीएमसी महावीर प्रसाद, एसडीएम महेन्द्रगढ़ संजीव कुमार, एसडीएम कनीना सुरेंद्र सिंह, एसडीएम डा. जितेंद्र सिंह, एसडीएम नांगल चौधरी मयंक भारद्वाज, नगरधीश मंजीत कुमार, तहसीलदार चुनाव सुरेंद्र सिंह के अलावा अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

हरिभूमि

## सहेली

विशेष: विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

## जीवन को निखार देती हैं किताबें

किताबें पढ़ने का मतलब, नई-नई बातों की जानकारी, जीवन के हर पहलू से रू-ब-रू होना, जिंदगी जीने की कला सीखना। किताबें हमारी दोस्त बन हमारा अकेलापन दूर करती हैं, हमें स्वस्थ, जीवंत बनाती हैं। आइए, हम दिन-रात मोबाइल स्क्रीन की स्कॉलिंग ना करके, अपनी आदत किताबें पढ़ने की डालें, जीवन को निखारें, खुशियों से भरें।

जीवन यात्रा को भी रोचकता, समझ और जानकारी से भरपूर रखती हैं। पन्ने-दर-पन्ने जिंदगी से जुड़ी किताबें ही बातों से रू-ब-रू करवाती हैं किताबें। जिंदगी जीने का एक सार्थक नजरिया विकसित करती हैं किताबें।

## किताब को बनाएं अपना साथी

मन-मस्तिष्क को मांजने वाली पुस्तकों को अपनी सहेली-सा समझें। हर समय कोई किताब साथ रखना, किताब पढ़ना आसान कर देता है। चाहे पेरेंट-टीचर मीटिंग में अपनी बारी का इंतजार करना हो या किसी और जगह समय बिताने के लिए किताब पढ़ना सबसे अच्छा तरीका है। समय के सदुपयोग के साथ ही किताबें हमारे मन-जीवन को परिष्कृत करती हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इतना ही नहीं, किताबें पढ़ने से दिमाग की 'थॉट्स ट्रैक्शन' पावर यानी किसी काम को करने के लिए दिमाग में विचार आने की गतिविधियां भी तेज होती हैं। ज्ञान का दायरा बढ़ने के साथ ही, अपनी सोच को विस्तार मिलने से अच्छा और क्या हो सकता है। इसीलिए हमेशा कोई किताब साथ रखें और उसे पूरा पढ़ने का एक मिशन बना लें। अपनी पसंद को प्राथमिकता देते हुए किताब का विषय चुनें। रुचि का कंटेंट पढ़ना, आपको पुस्तकों से जोड़े रखेगा। साथ ही अपने शौक के विषय को आप और बेहतर समझ पाएंगी।

## पास आएं किताबों के, स्क्रीन से बनाएं दूरी

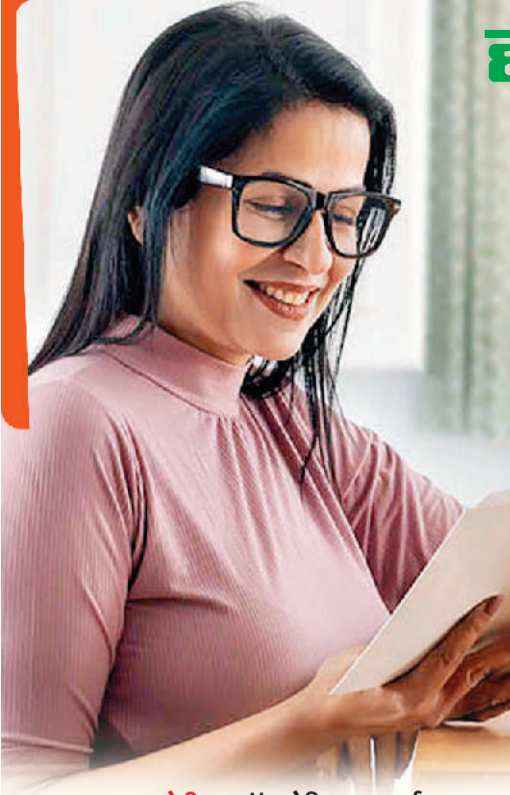
समय अनमोल है। इसे सार्थक कार्यों में लगाने से अच्छा कुछ नहीं। यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्कॉलिंग की आदत



ने हमें किताबें पढ़ने की सार्थक गतिविधि से दूर कर दिया है। महिलाओं में भी पन्नों पर उतरे शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुचि घटी है। अब इस ओर लौटना आवश्यक है। पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सुकून सब कुछ देता है। इसीलिए तकनीक से घिरी इस दुनिया में स्क्रीन स्कॉलिंग में समय गंवाने के बजाय यह वक्त किताब पढ़ने में लगाएं। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के मुताबिक, 'सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और किसी परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। हमारा मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करते हैं, उनके प्रभाव में आते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के अनुसार किताब पढ़ने से भावनात्मक समझ बढ़ती है। महिलाओं के लिए यह समझ रिश्तों-नातों को समझने और अपनी बात समझाने में भी मददगार बन सकती है। घर बसा लेने या काम-काजी हो जाने का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला अपनी वैचारिक समझ से दूर हो जाए। जितना आप अपने परिवेश और अन्य क्षेत्रों से जुड़ी जानकारी रखेंगी, उतना ही बच्चे हों या बड़े, सबसे बेहतर संवाद स्थापित कर पाएंगी। साथ ही स्क्रीन स्कॉलिंग से होने वाली बहुत-सी मानसिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भी बची रहेंगी।

## बच्चों को पुस्तकों से जोड़ें

आपके किताबों से जुड़ाव बनाए रखने का एक सकारात्मक असर यह भी होगा कि बच्चे भी पुस्तकों से जोड़ेंगे। अध्ययन बताते हैं कि माताओं की यह आदत बच्चों को भी पुस्तकों से जोड़ती है। यूं भी बच्चों का पूरा व्यक्तित्व और सोच अपनी मां की गतिविधियों से प्रभावित होता है। आपकी रीडिंग हैबिट छोटी उम्र से ही बच्चों में भी कोर्स की किताबों से इतर कुछ पढ़ने-गुनने में रुचि जगाएगी। बचपन में ही पुस्तकों के साथ बना रिश्ता उम्र भर बच्चों को किताबों से जोड़े रखता है। बच्चों को स्मार्ट गैजेट्स से दूर रखने के लिए भी उनकी रीडिंग रिक्तता और रुचि को बढ़ाना आवश्यक है। किताबों का साथ नहीं लौटें तो नुकसान पहुंचाने वाली बहुत सारी एक्टिविटीज से दूर रहना है। बच्चों के साथ बैठकर किताब पढ़ने से पेरेंट्स के साथ उनकी बॉन्डिंग भी मजबूत होती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ती है।



कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

किताबें पढ़ना, खुद को हर तरह से समृद्ध करना है। कभी जिम्मेदारियों की भाग-दौड़ के चलते तो कभी मन की उलझनों के कारण, महिलाओं का किताबों से रिश्ता टूट जाता है। स्कूल-कॉलेज के समय खूब किताबें पढ़ने वाली लड़कियां भी एक समय के बाद काम-काजी जीवन की आपा-धापी या गृहस्थी की भाग-दौड़ में किताबों और शब्दों से रिश्ता नहीं रख पातीं। ऐसा नहीं होना चाहिए। किताबों से जुड़े रहने का रास्ता ढूँढ़ ही लेना चाहिए, क्योंकि किताबें पढ़ना, विचारों को समृद्ध करने से लेकर व्यक्तित्व के निखार तक, हर मोर्चे पर मददगार होता है। आप जीवन में जो भी भूमिका निभा रही हैं, किताबों से मिला मार्गदर्शन और मनोबल मन को हिम्मत देता है। शब्दों का यह साथ जीवन को सार्थक दिशा देने वाला साबित होता है।

## विकसित होता है सार्थक नजरिया

महिलाओं के जीवन में एक मोड़ के बाद ठहराव-सा जाता है। ऐसे में ठहरे-से जीवन में भी सीखने-समझने की यात्रा जारी रखने के लिए किताबें बहुत अच्छी मित्र साबित होती हैं। किताबें तो जानकारियों का खजाना होती हैं। कुछ नया जानने-सीखने का रोमांच कायम रखती हैं। अकेलापन दूर करती हैं। मन को खुशी और संतुष्टि देती हैं। कहते हैं, 'हम खुशियां नहीं खरीद सकते पर किताबें खरीद सकते हैं। किताबें हमें खुशी देती हैं।' आज के उलझन भरे दौर में मन को खुशी देते हुए हमारे लिए सीखने-समझने का सफर जारी रखने वाली किताबें और जरूरी हो गई हैं। यूं भी कुछ नया जानना-सीखना मन को खुशी ही नहीं देता है, आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इससे सकारात्मक सोच की सौगात हमारे हिस्से में आती है। रिश्तों और जिम्मेदारियों से जुड़ी आपा-धापी में अवसाद और अकेलापन, महिलाओं के लिए भी समस्या बन गया है। किताबें इन सबसे उबरने का बेहतरीन माध्यम हैं। साथ ही शब्दों से बने सुखद मेल-जोल से आप घर-परिवार संभालते या नौकरी करते हुए भी नीरसता भरी सोच से बची रहेंगी। इंसान की सोच और व्यवहार दोनों में नयापन जोड़ने वाली किताबें



आलू ऐसी सब्जी है, जिसे हर घर में उपयोग किया जाता है। लेकिन सब्जी के अलावा आलू में रूप निखारने के भी अनेक गुण मौजूद होते हैं। आप आलू का उपयोग आपना रूप निखारने और ब्यूटी संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी कर सकती हैं। इस बारे में बहुत ही यूज़फुल टिप्स के बारे में जानिए।

## आलू में छुपे होते हैं रूप निखारने के गुण

ब्यूटी शहनाज टुसैन कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आलू का जिन्न आते ही अकसर फ्रेंच फ्राईज, आलू के परांठे या समोसे पर ध्यान चला जाता है। आलू के पकवान पूरे विश्व के किचन में पकाए जाते हैं। लेकिन आलू विटामिन, मिनरल, आयरन, फास्फोरस आदि गुणों से भरपूर होते हैं, जिनसे स्किन, बालों और अन्य ब्यूटी समस्याओं का घर बैठे आसानी से कम लागत में प्रभावी उपचार किया जा सकता है। कई तरह से उपयोगी : आलू में मौजूद हल्के ब्लैचिंग गुणों की वजह से यह हाइपर पिग्मेंटेशन को रोकता है और त्वचा की रंगत में निखार लाता है। आलू में मौजूद एंजाइम स्किन में ताजगी और चमक लाते हैं। साथ ही चेहरे पर काले धब्बों, कोल-मुहासों को भी रोकता है। आलू में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' स्किन में कोलेजन कोशिकाओं को बढ़ाकर समय से पहले चेहरे की झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकता

माँ के मौसम में तेज तापमान और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। गर्मियों में कई लोगों को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है। समर सीजन के दौरान आपको अपने शरीर में पानी की उपलब्धता को हर घंटे पूरा करते रहना चाहिए। अगर आप शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या को नजरअंदाज करें तो इससे आपको चक्कर आना, थकान, बेहोशा होना, मसल्स क्रैप, लो ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट का तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ वाटर रिच फूड्स और फ्रूट्स को शामिल कर सकती हैं। ये पानी से भरपूर फल आपके शरीर में पानी की कमी को तुरंत पूरा करते हैं और आपको एनर्जी से भरपूर भी रखते हैं।

## डाइट सजेसन / शिल्पी गोयल डाइटिशियन, रायपूर

## वाटर रिच फूड्स से नहीं होगा डिहाइड्रेशन



तरबूज: एक कप कटे हुए तरबूज में आधा कप पानी की मात्रा होती है। यही नहीं, इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और कैलोरी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमें तुरंत रिचार्ज होने में मदद करता है। इसलिए आप इन गर्मियों में रोजाना तरबूज खा सकती हैं। खीरा: खीरे में भी 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन के, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भी

दो बार लगाने से चेहरे की स्किन में फ्रेशनेस और यंगनेस का अहसास होता है।

▶ आलू के जूस को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है और चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। आलू के उपयोग से गर्मी से झुलसी त्वचा को राहत मिलती है और स्किन स्पॉट्स को छुड़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।

▶ आलू के उपयोग से आंखों के इर्द-गिर्द सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आलू और खीरे के जूस को बराबर मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन आंखों के इर्द-गिर्द लगाने से आंखों की सुंदरता बढ़ती है।

▶ आलू के छिलकों से बालों की रंगत काली बनी रहती है। इसके लिए आलू के छिलकों को पानी में उबालकर ठंडा होने दें और इस पानी को शैंपू करने के बाद बालों को धोने से बालों में चमक तथा कोमलता आती है।

▶ आलू और हल्दी के फेसपैक से त्वचा की रंगत में निखार आता है। इसके लिए आधे आलू के रस में थोड़ा-सा हल्दी पावडर डालकर बने मिश्रण को आधा घंटे चेहरे पर लगाकर बाद में ताजे पानी से धो डालिए। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से त्वचा की रंगत साफ होती है।

▶ आलू के जूस को प्रतिदिन चेहरे और बाहरी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे चेहरे की झुर्रियां खत्म होंगी।

▶ आलू के छिलके को ब्लैंड कर चेहरे पर कुछ समय तक हल्की-हल्की मसाज कीजिए और इसके बाद ताजे, साफ पानी से धो डालिए। इससे त्वचा को साफ रखने और काले धब्बों को साफ करने में मदद मिलेगी।

भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में खीरा भी आपको जरूर खाना चाहिए।

दही : गर्मी के मौसम में दही का सेवन करना भी फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर प्रोटीन, विटामिन और न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो कई तरह से हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। आप टमाटर, लोकी, बेल, फूलगोभी, पत्ता गोभी, नारियल पानी आदि के सेवन से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकती हैं।

इनके अलावा फलों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना, छाछ, नींबू पानी और सादा पानी पर्याप्त मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन से बचा जा सकता है।



हम यह मान लें कि आपने प्रोफेशन में बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं, इससे और बेहतर करने की कोई जरूरत नहीं है, यह सोच गलत है। प्रोग्रेस के लिए जरूरी है, हम समय की डिमांड के अनुसार अपनी बेहतर से बेहतर परफॉर्मेंस दें।

## आप बेहतर हैं लेकिन और ज्यादा बेहतर हो सकती हैं

अमृता को मीना ने एक साधारण-सी दोस्ताना सलाह दी तो वह चिढ़ गई। उसकी कुलींग मीना ने उससे बस इतना ही कहा था, 'अमृता, तुम और बेहतर ढंग से काम कर सकती हो, तुममें अच्छी क्षमता है। इससे वर्कप्लेस पर तुम्हारी बहुत ही शानदार और एक अलग इमेज बन जाएगी।' इस पर अमृता गुस्सा गई, बोली, 'क्या मैं तुम्हें अंडर परफॉर्मर या कामचोर लगती हूँ? क्या ऑफिस में मेरी इमेज ठीक नहीं है?' अमृता भूल गई कि हम चाहे कितने भी बेहतर परफॉर्मर और इंटेलीजेंट क्यों ना हों, लेकिन बेहतर बनने की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। दुनिया के कामयाब लोग चाहे वे वैज्ञानिक, चिकित्सक, इंजीनियर, लेखक, प्रोफेसर या किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, ये सभी खूबसूरत मुकाम तभी हासिल कर पाते हैं, जब वे निरंतर अच्छे से अच्छा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, नित नई चीजें सीखने और अनुभव प्राप्त करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसी तरह आप भी अपने करियर को नई ऊंचाई दें, व्यक्तित्व को निखारने के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं।

## लोगों के साथ अच्छे संबंध रखें

परफॉर्मेंस लगातार इंप्रूव करें: कभी भी यह ना मानकर बैठें कि आप जो कर रही हैं, वही आपका बेस्ट है। खुद को कंपर्ट जोन से बाहर लाएं और अपनी परफॉर्मेंस को इंप्रूव करने के तरीकों पर विचार करें। लोगों की सलाह लें। अपने बॉस, सहयोगियों या क्लाइंट्स के फीडबैक पर ध्यान दें। अपने डार्क एरियाज को पहचानें और उन कमजोरियों को दूर करें। आपके भीतर खुद को बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक जुनून होना चाहिए। ये बातें आपकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

## वैल्यू एडिशन करें: आप अगर अपने करियर में प्रोसेस चाहती हैं तो अपनी पर्सनालिटी और वर्किंग स्टाइल में वैल्यू एडिशन करें।

बेस्ट सेलर बुक 'सो गुड दे लोर्गो' के साथ अच्छे संबंध रखें।

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशकत करते हैं, हाई वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन फल दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तो आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्त और स्फूर्ति बनी रहेगी।

मेरी फिटनेस आइडियल है शिल्पा शेटी : वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेटी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इन्सपिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के टैंड की शुरुआत की थी। डेली डाइट प्लान : मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हेवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हेवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नारंग में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूँ। लंच में ज्यादातर सब्जी,



कांट इग्नोर यू' के राइटर काल न्यूपोर्ट ने लिखा है कि महत्व इस बात का है कि आप अपने दिग्गज काम को कितने बेहतर तरीके से करते हैं, उत्पादन की गुणवत्ता में कितनी वैल्यू एड कर पाते हैं। आप अपनी आजीविका के लिए कुछ भी करें, लेकिन खुद को इतना बेहतर बनाने की कोशिश करें कि कोई आपको इग्नोर ना कर सके। आपकी इमेज बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक नजरिया परफॉर्मर की होनी चाहिए।

निरंतर सीखें नए स्किल: दुनिया पल-पल बदल रही है, प्रगति कर रही है। समय बीतने के साथ ही हर नई तकनीक पुरानी होती चली जाती है। जाहिर है, इसी के मुताबिक प्रोफेशनल और बिजनेस फील्ड में भी नई सेवाओं और नए उत्पादों की मांग बढ़ती है। पुरानी चीजों की मांग लगातार घटती चली जाती है। इसलिए आपको समय के साथ तालमेल बनाकर चलने के लिए नियमित रूप से नई स्किल सीखनी

चाहिए। आपकी स्किल और नवीनतम जानकारी ही आपकी वास्तविक पूंजी है। काम को पूरे मन से करें: सफल होना है तो अपने पैशन को फॉलो करें। आप जो कर रही हैं, अगर वो आपका पैशन नहीं है तो भी आपको इस काम के प्रति अभिरुचि जगानी चाहिए। किसी काम को बोझ की तरह या महज इयूटी निभाने के माइंडसेट से करेंगी तो आप कभी सफल नहीं हो पाएंगी। इसलिए काम के प्रति लगाव रखें, अपने एंजेलॉय को ज्यादा से ज्यादा और बेहतर रिजल्ट देने का प्रयास करें।

## फिटनेस फंडा/ नीता शेरी

सोनी सब चैनल के शो 'आंगन अपनों का' में दीपिका के रोल में नजर आ रही नीता शेरी शेयर कर रही हैं अपना फिटनेस फंडा।

## स्लिम-ट्रिम दिखने से ज्यादा जरूरी है हेल्दी-फिट रहना

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशकत करते हैं, हाई वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन फल दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तो आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्त और स्फूर्ति बनी रहेगी।

मेरी फिटनेस आइडियल है शिल्पा शेटी : वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेटी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इन्सपिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के टैंड की शुरुआत की थी। डेली डाइट प्लान : मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हेवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हेवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नारंग में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूँ। लंच में ज्यादातर सब्जी,

प्रेश होकर जिम चली जाऊं। अगर सुबह नहीं जा पाई, तो शाम को चली जाती हूँ। जिस दिन शूटिंग कर रही होती हूँ, उस दिन जिम जाना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन जिस दिन जल्दी पैकअप हो जाता है, उस दिन तो मैं शाम को जिम चली ही जाती हूँ। हालांकि मैं कोशिश जरूर करती हूँ कि रोज जिम जाकर कुछ देर वर्कआउट करूं।

मेंटल फिटनेस : मेरा मानना है कि फिजिकल के साथ मेंटल फिटनेस पर ध्यान देना भी सभी के लिए बहुत जरूरी होता है। जिस तरह फिजिकल फिटनेस के लिए अपनी डाइट और वर्कआउट पर ध्यान देती हूँ। उसी तरह मेंटली फिट रहने के लिए हमेशा खुश रहने की कोशिश करती हूँ। जो भी करूँ, दिल से और पॉजिटिविटी के साथ करने की कोशिश करती हूँ। इसके अलावा मेंटली फिट रहने के लिए मैं पहले रेकी किया करती थी, हालांकि अब इतना टाइम नहीं मिल पाता है। लेकिन फिटनेस करती हूँ, जब-जब समय मिले कुछ देर मेंडिशन जरूर करूँ। इसके अलावा अच्छी मूवी देखकर, अच्छे-अच्छे गाने सुनकर खुद को खुश रखने का प्रयास करती हूँ।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

## अगर आपकी है

## रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर
- प्रशिक्षु उप संपादक
- भी आवेदन कर सकते हैं।

रथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें- E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

**खबर संक्षेप**



महेन्द्रगढ़। पृथ्वी दिवस पर भाषण देती छात्रा। फोटो: हरिभूमि

**बीआर स्कूल में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता**

महेन्द्रगढ़। बीआर स्कूल सेहलंग में विश्व पृथ्वी दिवस का आयोजन विभिन्न गतिविधियां करवाई गई। कार्यक्रम में विभिन्न जानवरों के गतिविधियों का आयोजन किया गया प्रतियोगिता को तीन भागों में बांटा गया। कार्यक्रम में कक्षा पहली से तीसरी तक के विद्यार्थियों ने कोलाज मेकिंग व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के माध्यम से धरा बचाओ-जीवन बचाओ का संदेश दिया। कक्षा चौथी से पांचवी तक के विद्यार्थियों ने निबंध लेखन प्रतियोगिता के माध्यम से धरा है तो जीवन है का संदेश दिया।



महेन्द्रगढ़। प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

**श्री ओम साईराम स्कूल में मनाया विश्व पृथ्वी दिवस**

महेन्द्रगढ़। मोदाश्रम मंदिर के सामने मोहल्ला जवाहरनगर में स्थित श्री ओम साईराम पब्लिक स्कूल में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया। चेरमैन रमेश सैनी एवं चेरपरसन निशा सैनी ने पृथ्वी दिवस पर बच्चों द्वारा पौधे लगाओ, पर्यावरण बनाओ का संदेश देकर पौधारोपण किए गए तथा तृतीय कक्षा से पंचम कक्षा तक के बच्चों को एक ड्राइंग प्रतियोगिता भी रखी गई। ड्राइंग प्रतियोगिता में लगभग 200 बच्चों ने भाग लिया, जिसमें लक्ष्य, अन्नवी, परीक्षित प्रथम स्थान पर रही तथा इसी कड़ी में प्रियांशी, पावी, मायरा द्वितीय स्थान पर रही।

**प्रयाग के हितेश यूपीएससी में पास, किए सम्मानित**

धारूहेड़ा। गांव महेश्वरी में स्थित प्रयाग सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सोमवार को यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा में सफलता हासिल करने वाले हितेश शर्मा का सम्मान किया गया। हितेश शर्मा ने सिविल सेवा परीक्षा में 436वीं रैंक हासिल की है। प्रयाग स्कूल के शिक्षकों व विद्यार्थियों की ओर से हितेश के पिता स्टेट शिक्षक अवाडी देशराज शर्मा, माता राधा देवी व बहन मोनिका शर्मा का भी सम्मान किया गया। स्कूल की डायरेक्टर केशा यादव ने हितेश की सफलता पर सभी क्षेत्रवासियों को गर्व है। हितेश ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए सफलता के मूलमंत्र भी दिए।

**पुरानी सराय में कन्या जन्म पर किया कुआं पूजन**

नारनौल। बेटे बचाओ-बेटे पढ़ाओ अभियान को आगे बढ़ाते हुए मोहल्ला पुरानी सराय में स्वर्गीय पुष्य पार्श्व मास्टर सत्यनारायण सैनी के पुत्र संजय सैनी ने अपनी पौत्री के जन्म पर बेटों की तरह ही कुआं पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया। कन्या के पिता दीपक सैनी ने कहा कि उस वक्त घर में खुशी का ठिकाना नहीं रहा जब घर में कन्या का जन्म हुआ। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, नप चेरपरसन कमलेश सैनी, नप की पूर्व चेरपरसन भारती सैनी, सैनी सभा के प्रधान बिशन कुमार सैनी, उपप्रधान रोहतास सैनी, रविंद्र सिंह मठरू मौजूद रहे।

**अब तक 200 बेटियों की शादी में कर चुके हैं सहयोग**

**नेकी की दीवार नीड़ी गुप ने दिया बेटे की शादी में सहयोग**

हरिभूमि न्यूज नारनौल शहर की अग्रणी संस्था नेकी की दीवार नीड़ी हेल्प गुप ने अपनी मुहिम कन्या विवाह के अंतर्गत एक ज रू र त म द परिवार की बेटे की शादी में आर्थिक सहयोग किया। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राघव चौधरी थे। इस अवसर पर संस्था सदस्यों ने अपना फर्ज निभाते हुए कन्या की शादी में कन्यादान स्वरूप बर्तन सेट, कुकर, मिक्सी,

**हकैवि में यूजीसी नेट परीक्षा का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित**  
**नेट परीक्षा पैटर्न और सिलेबस को जानना छात्रों के लिए जरूरी**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

हरियाणा के केंद्रीय विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग में आईएफ एजुकेशन प्राइवेट लिमिटेड केरल के संयुक्त तत्वावधान में विद्यार्थियों के लिए विश्वविद्यालय अनुदान

■ विद्यार्थियों को दिए परीक्षा में सफल होने के टिप्स

आयोग (यूजीसी) द्वारा आयोजित राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा (नेट) की तैयारी के लिए विशेषज्ञ दिशानिर्देश कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का शुभारंभ विश्वविद्यालय की समकूलपति प्रो. सुषमा यादव ने किया। उन्होंने कहा कि यूजीसी नेट की परीक्षा भारत की प्रमुख परीक्षा है, जिससे विश्वविद्यालयों और अनुसंधान विश्वविद्यालयों में शिक्षकों और अनुसंधान के लिए विद्यार्थियों के लिए आवश्यक योग्यता प्राप्त होती है। मनोविज्ञान



महेन्द्रगढ़। आईएफ एजुकेशन के विशेषज्ञों का स्वागत करती समकूलपति प्रो. सुषमा यादव।

विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. पायल चंदेल ने परीक्षा की तैयारी में खुशहाल अधिगम पारिस्थितिकी का महत्व बताते हुए कहा कि किसी भी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करते समय बहुत सारी समस्याओं का सामना करना पड़ता है तथा पूरी प्रक्रिया के दौरान

हमारी खुशी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आयोजन में मुख्यवक्ता अनीस पूवती जिन्होंने आठ विषयों में नेट की परीक्षा तथा दो विषयों में जेआरएफ की परीक्षा उतीर्ण की है, ने बताया कि यूजीसी नेट परीक्षा पैटर्न और सिलेबस को जानना परीक्षा उतीर्ण करने के लिए

अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने बताया कि विषय की समझ तथा सही मार्गदर्शन प्रतियोगी परीक्षाओं में प्रभावी तरीके से सहायक होता है। यहां बता दें कि आईएफ एजुकेशन का उद्देश्य परीक्षा की तैयारी में अभ्यर्थियों को सहायता प्रदान करना है। विश्वविद्यालय की पूर्व छात्रा अर्शीना रियाज इस फाउंडेशन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं जिनके योगदान से ये व्याख्यान संभव हो पाया है। इस कार्यक्रम के संयोजक एवं मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. पायल चंदेल तथा अन्य संकाय सदस्य प्रो. वीएन यादव, डॉ. प्रदीप कुमार एवं डॉ. रवि पांडे ने आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आयोजन में विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के 200 से अधिक विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। विश्वविद्यालय की पूर्व छात्रा अर्शीना रियाज ने आईएफ की तरफ से पूर्व छात्र निधि में 11 हजार की राशि का योगदान दिया।

**किड्जी में पृथ्वी दिवस पर पौधारोपण**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

सिटी किड्जी वर्ल्ड स्कूल में सोमवार को पौधे लगाकर पृथ्वी दिवस मनाया गया। पृथ्वी दिवस मनाने का उद्देश्य लोगों के अंदर पर्यावरण के प्रति जागरूकता फैलाने और धरती को बचाने के लिए किए जा रहे प्रयासों को प्रोत्साहित करना है। प्राचार्या विनय यादव ने बताया कि 22 अप्रैल का दिन विश्वभर में पृथ्वी दिवस के तौर पर मनाया जाता है। इस दौरान विद्यार्थियों ने कविता, भाषण, निबंध, विचार, पोस्टर तथा स्लोगन के माध्यम से पृथ्वी दिवस मनाने का महत्व जाना, साथ ही सभी विद्यार्थियों ने पृथ्वी दिवस पर



विभिन्न प्रकार के पौधे लगाकर हमारी पृथ्वी को और अधिक सुंदर बनाने का संकल्प लिया। मैनेजिंग डायरेक्टर नितिन यादव ने कहा कि पृथ्वी दिवस पर्यावरण को बढ़ावा देना, पृथ्वी को संरक्षित करने और ग्लोबल वार्मिंग के प्रति लोगों को जागरूक करने के मकसद से मनाया जाता है। चेरमैन विजय सिंह यादव

■ पृथ्वी दिवस पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया।

महेन्द्रगढ़। पौधारोपण कर पानी डालते विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

ने कहा कि पृथ्वी एकमात्र ऐसा ग्रह है, जो जीवन प्रदान करता है। यह अद्वितीय तथा एकमात्र स्थान है, जो हमें मिला। यदि हम पृथ्वी की रक्षा नहीं कर सकते तो यह हमारे अस्तित्व को ही खतरे में डाल देगा। इस वर्ष पृथ्वी दिवस का थीम है ग्रह बनाम प्लास्टिक। इस अवसर पर विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

**राजकीय महाविद्यालय में एक दिवसीय कार्यशाला**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में चाणक्या इकोनॉमिक्स सोसायटी और जेंडर स्टडीज सोसायटी के संयुक्त तत्वावधान में लैंगिक समानता और भेदभाव पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. लक्ष्मी नारायण एवं कार्यक्रम की मुख्यवक्ता प्रो. कविता रानी विभागाध्यक्ष अर्थशास्त्र, राजकीय महिला महाविद्यालय ने विधिवत रूप से किया। कार्यशाला में लैंगिक समानता के मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाने, लैंगिक आधार पर भेदभाव को कम करने और समाज में



सामाजिक और आर्थिक समानता को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिभागियों को सरकार एवं समाज के संयुक्त प्रयासों की महता पर प्रकाश डाला। प्रो. कविता रानी ने

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर डॉ. अशोक कुमार, डॉ. रेणु यादव, डॉ. पविता यादव, डॉ. संदीप कुमारी, प्रो. पूजा रानी, सुमन, डॉ. रिवू यादव, विनोद कुमार व दीपक कुमार आदि मौजूद रहे।

किया। भारत की सकल घरेलू उत्पाद में महिलाओं का योगदान केवल 18 प्रतिशत है और उसका एक मुख्य कारण उनके द्वारा किए जाने वाले कार्य को जीडीपी की गणना में शामिल नहीं करना है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले तो महिलाओं के अवैतनिक कार्य के महत्व को समझना, उनके द्वारा किए गए कार्य को पुरुषों के मध्य बांटना तथा श्रम एवं समय की बचत करने वाली तकनीकों का लागू करना है।

**बीपीएस स्कूल में विजेता सम्मानित**

हरिभूमि न्यूज नारनौल

शहर में कुलताजपुर रोड स्थित बीपीएस स्कूल में सोमवार वर्ल्ड अर्थ डे के पर सामाजिक विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रत्येक हाउस एम्परेल्ड, सैफायर, रूबी व टोपेज से एक-एक टीम ने भाग लिया। प्रतियोगिता में चार राउंड रखे गए। प्राथमिक स्तर पर सैफायर हाउस की टीम रियांश, मोनाक, मनराज, चिराग व भागवीर ने 55 अंक प्राप्त कर प्रथम, एम्परेल्ड हाउस से नक्ष, दर्शित, दर्वित, साहित, श्रेयांश, विधान की टीम ने 54 अंक के साथ द्वितीय स्थान प्राप्त किया। मिडिल स्तर पर एम्परेल्ड

**यदुवंशी में पृथ्वी दिवस पर कार्यक्रम आयोजित**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में विश्व पृथ्वी दिवस मनाया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने भाषण प्रतियोगिता के माध्यम से सुरक्षित एवं सुंदर पृथ्वी का महत्व समझाया। पृथ्वी दिवस मनाने का उद्देश्य पर्यावरण का समर्थन और उसे सुरक्षित रखकर मानव ही नहीं सभी प्राणियों के स्वस्थ जीवन की कामना करना है। यदुवंशी गुरुप चेरमैन राव बहादुर सिंह मुख्यातिथि, वाइस चेरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव एवं चेरपरसन संगीता यादव विशिष्ट अतिथि तथा निदेशक विजय सिंह यादव ने अध्यक्ष के रूप में शिरकत की। बालवर्ष कक्षा दूसरी से पांचवी में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें कशिशा, अन्त्या, योगिता, चिंकी, परी, विशाका, विहान, विंदी, हर्सिल, करीना, लविका, प्रियम, परिणीती एवं पर्ल ने

■ चेरमैन राव बहादुर सिंह ने बताया पर्यावरण का महत्व

शानदार भाषण प्रस्तुत कर पृथ्वी मां को चरदान बताया। निदेशक विजय सिंह यादव ने कहा कि पृथ्वी ही जीवन का सार है। उन्होंने कहा पृथ्वी दिवस मनाने का उद्देश्य जलवायु परिवर्तन, बढ़ते समुद्र के स्तर, ओजोन परत की कमी, अति दोहन, वनों की कटाई जैसे विभिन्न दबाव वाले विषयों पर खुलकर समीक्षा करना है। वाइस चेरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव एवं चेरपरसन संगीता यादव ने कहा कि हम सभी का उत्तरदायित्व है कि पृथ्वी के महत्व को समझें और पर्यावरण को बेहतर बनाए रखने के प्रति जागरूक हों। चेरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि आज जितना प्रभाव हमारे जीवन पर पर्यावरण का पड़ता है उतना किसी अन्य साधन का नहीं।

**पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में लव कुमार ने मारी बाजी**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

मॉडर्न सीनियर स्कूल में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन स्कूल कोर्डिनेटर भूपेंद्र सैनी ने किया। कोर्डिनेटर भूपेंद्र सैनी ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन मिडिल विंग के विद्यार्थियों के बीच में करवाया। जिसमें कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिसमें कक्षा आठवीं से लव कुमार ने प्रथम, कक्षा सातवीं से रिया व कशिशा ने द्वितीय तथा कक्षा आठवीं से यश व विवेक ने तृतीय

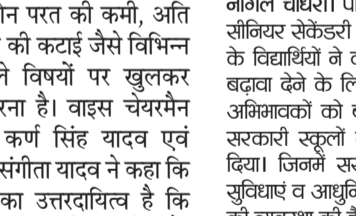


महेन्द्रगढ़। बनाए पोस्टर दिखाते विद्यार्थी।

स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य प्रदीप कुमार ने कहा कि सभी विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई पोस्टर काबिले तारीफ है, विद्यार्थियों ने पोस्टर के माध्यम से अपनी भावनाओं को उजागर कर पर्यावरण को संरक्षण करने का बहुत

**पीएमश्री स्कूल नांगल दुर्ग के विद्यार्थियों ने रैली निकालकर दारिद्र्य के लिए किया प्रेरित**

नांगल चौधरी पीएम श्री राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल नांगल दुर्ग के विद्यार्थियों ने कोशल विधियों को बढ़ावा देने के लिए रैली निकाली। अभिभावकों को बच्चों का दखिला सरकारी स्कूलों करने का संदेश दिया। जिनमें सरकार ने मूलभूत सुविधाएं व आधुनिक शिक्षण पद्धति की व्यवस्था की है। रैली को प्राचार्या कैलाश यादव ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि पढ़े-लिखे युवाओं की बेरोजगारी बहुत तेजी से बढ़ रही है। सभी युवाओं को सरकार की ओर से रोजगार मुहैया नहीं करवाया जा सकता। इसलिए शिक्षा में कोशल (तकनीकी) विधियों को शामिल करना समय की जरूरत हो गई। तकनीकी शिक्षा हासिल करने के बाद युवा स्वरोजगार खोलने के लिए निपुण हो जाता है। स्वरोजगार खोलने के लिए सरकार ने अनुदान पर ऋण सुविधा का प्रवधान किया है। साथ ही स्कूलों में कोशल शिक्षा के लिए स्टॉफ नियुक्त किया है, लेकिन अभिभावकों का रुझान निजी स्कूलों की ओर बढ़ रहा है।



नांगल चौधरी। पीएम श्री स्कूल के विद्यार्थियों की जागरूकता रैली को रवाना करती प्राचार्या। फोटो: हरिभूमि

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में पृथ्वी दिवस पर पर्यावरण संरक्षण और पृथ्वी संरक्षण का संदेश दिया। इस दौरान कक्षा नौवीं और 10वीं में पोस्टर बनाओ, कक्षा छठी से आठवीं में स्लोगन लेखन और कक्षा पहली से पांचवी में निबंध लेखन जैसी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मंच संचालन अध्यापक हरीश शर्मा ने किया। हरीश शर्मा ने बताया कि हिंदू धर्म में पवित्र और पूजा से योग्य माने जाने

**हैप्पी स्कूल में प्रतियोगिताएं आयोजित**

हरिभूमि न्यूज महेन्द्रगढ़

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में पृथ्वी दिवस पर पर्यावरण संरक्षण और पृथ्वी संरक्षण का संदेश दिया। इस दौरान कक्षा नौवीं और 10वीं में पोस्टर बनाओ, कक्षा छठी से आठवीं में स्लोगन लेखन और कक्षा पहली से पांचवी में निबंध लेखन जैसी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मंच संचालन अध्यापक हरीश शर्मा ने किया। हरीश शर्मा ने बताया कि हिंदू धर्म में पवित्र और पूजा से योग्य माने जाने



महेन्द्रगढ़। विद्यालय में पौधारोपण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए कम से कम पॉलिथीन और प्लास्टिक की चीजों का प्रयोग करना है। साथ ही घुमंतू पशुओं और पक्षियों के लिए अन्न, पानी की व्यवस्था अपने स्तर पर करनी है। प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने कहा कि 22 अप्रैल को मनाए जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय पृथ्वी दिवस का मुख्य उद्देश्य लोगों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एकजुट कर पर्यावरण संरक्षण के लिए अपना सहयोग देने के लिए प्रेरित करना है, ताकि इस ग्रह को नुकसान पहुंचाने वाली मानव

**लोस चुनाव को पीओ व एपीओ का रेंडमाइजेशन**

**श्रीकृष्ण स्कूल मुंगारका में जागरूकता कार्यक्रम**

नारनौल। लोकसभा चुनाव को लेकर भिवानी-महेन्द्रगढ़ संसदीय क्षेत्र की रिटर्निंग ऑफिसर एवं उपायुक्त मोनिका गुप्ता की मौजूदगी में सोमवार को लघु सचिवालय में जिला के पीठासीन व सहायक पीठासीन अधिकारियों की पहली रेंडमाइजेशन की गई। डीसी ने बताया कि जिले के कुल 767 मतदान केंद्र हैं। एक मतदान केंद्र गांव पट्टिकरा में बढ़ने का प्रस्ताव अलावा आयोग को भेजा है। ऐसे में आज 768 मतदान केंद्र मानते हुए पीठासीन व सहायक पीठासीन अधिकारियों की पहली रेंडमाइजेशन की गई। सभी एआरओ की मौजूदगी में 1828 कमियों के डाटा की पहली रेंडमाइजेशन में भिन्न करने के बाद शॉर्टलिस्ट लोक कर दिया गया। इसमें 20 फॉर्मल रिजर्व भी रखे गए हैं। जिनकी 26 व 27 अप्रैल को पहला प्रशिक्षण कार्यक्रम ऑडिटोरियम हाल में होगा। इस मौके पर एडीसी दीपक बाबुलाल करवा मौजूद रहे।

ये रहे मौजूद इस अवसर पर मुख्य अतिथि राघव चौधरी ने बताया कि संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया के माध्यम से पता चला कि अभी तक संस्था की तरफ से लगभग 200 कन्याओं का कन्यादान किया जा चुका है। जिसके लिए संस्था के सभी दलजीर साथी व सहयोगी बधाई के पात्र हैं। इसके अलावा संस्था की ओर से अनेक नेक कार्य किए जाते हैं। जिसमें आपातकाल में रक्त उपलब्ध करवाना, सम्मान समारोह आयोजित करना, छोटे बड़े च्योहार झुग्गी झोपड़ियों में रहने वालों के साथ मनाजा आदि शामिल है। संदीप जैन, निखिल जैन, कुणाल शुक्ला व संस्था के मार्गदर्शक डा. शिवकुमार ने बताया कि 28 अप्रैल को जैन मार्गालिक मठन तालाब बहादुर सिंह ने 11वां विशाल रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। मनीष गोगिया ने बताया कि इस नेक कार्य में 36 बिरादरी के युवा साथियों का भरपूर सहयोग मिल रहा है।

अध्यक्षता संस्था के संस्थापक मनीष गोगिया, डा. शिवकुमार, निखिल जैन, कुणाल शुक्ला ने संयुक्त रूप से की। इस मौके पर मनीष गोगिया, विकास जैन, निखिल जैन, अनिल शर्मा, पंकज लखेरा, कुणाल शुक्ला, देव शर्मा, नूपुर जैन, प्रेमचंद्र जैन प्रधान एएसएस सभा मौजूद रहे।

नारनौल। श्रीकृष्ण स्कूल में विद्यार्थियों को जागरूक करते हुए।

श्रीकृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल में जुलिस प्रशासन की ओर से जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस्पेंक्टर मीनाक्षी, एएसआई बिमला देवी ने बच्चों को गुड टच व बेड टच सहित बच्चों से जुड़ी गतिविधियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। मीनाक्षी शर्मा ने बताया कि एस्पी अर्श वर्मा के निदेशानुसार सभी शिक्षण संस्थाओं में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। कोई भी गलत नीयत से छूटा है तो उसे तुरंत ही टोकना चाहिए और इसके बारे में अपने अध्यापक या माता-पिता को अवसहज महसूस करें।

